

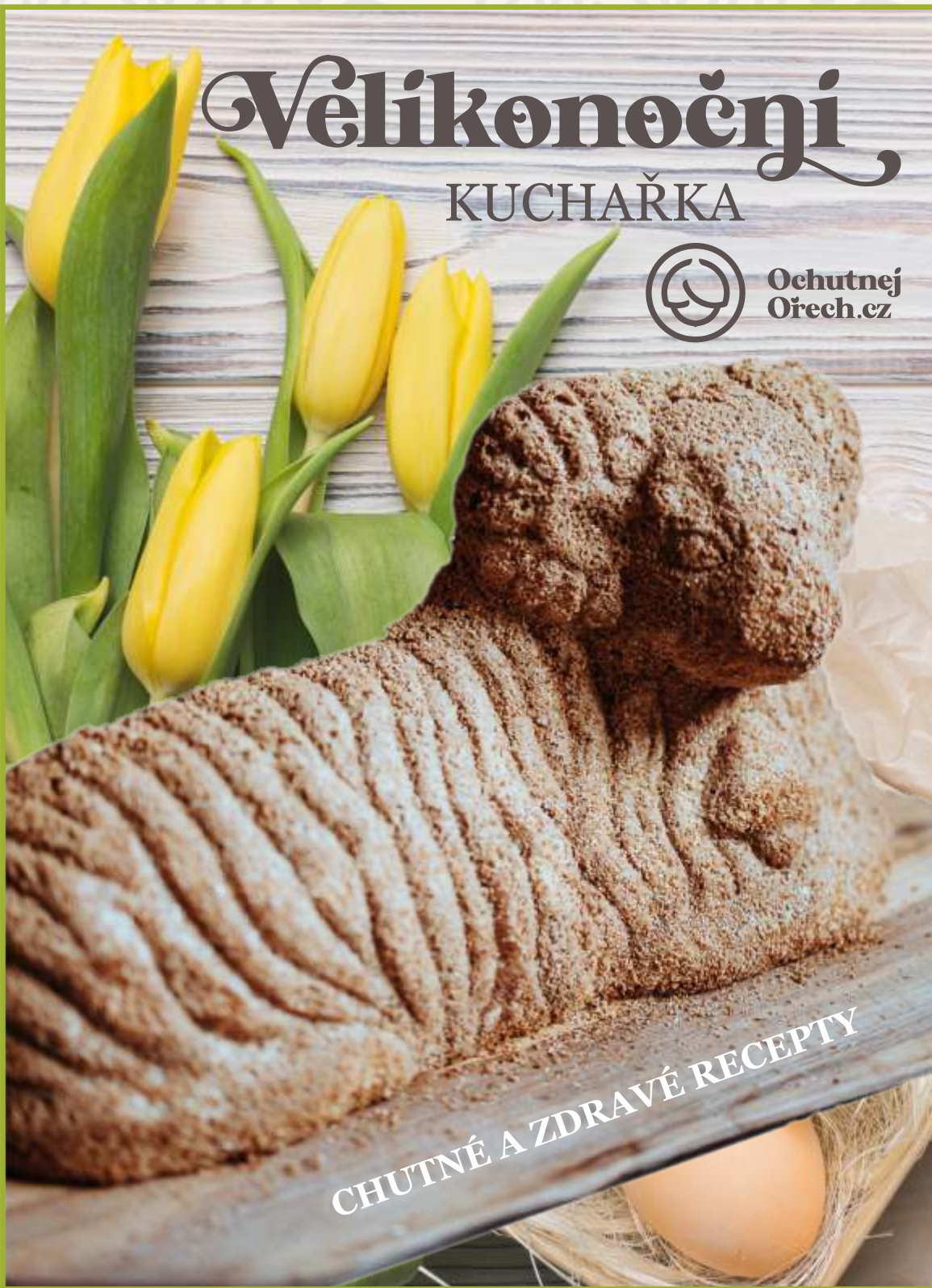
# Velikonoční

## KUCHAŘKA



Ochutnej  
Ořech.cz

CHUTNÉ A ZDRAVÉ RECEPTY



## Velikonoční recepty

---

Velikonoční beránek.....	4
Velikonoční mazanec z tvarohu.....	8
Zelená velikonoční polévka.....	12
Domácí bazalkové pesto.....	16
Jarní zálivka na salát.....	20
Cuketové špagety s pestem z pistácií.....	24
Velikonoční sekaná.....	28
Sicilská pistáciová omáčka.....	32
Nepečený mrkvový dort s kešu krémem.....	36
Pistáciová raw dort.....	40

---

Naše kuchařka vznikla spojením lásky ke zdravému životnímu stylu a naší vášni k vaření, pečení a experimentování. Za recepty stojí roky zkušeností a testování různých kombinací poměrů i ingrediencí.

V kuchařce najdete naše oblíbené velikonoční a jarní recepty, které jsou založené na **kvalitních a zdravých ingrediencích**, ale slibujeme vám, že budou chutnat i těm, kteří zdravému životnímu stylu zatím nepropadli. Nezaměřovali jsme se pouze na jeden typ stravování. Mysleli jsme na i ty, kteří milují **raw dezerty či vaření podle low-carb stravování**. Většina našich receptů je vhodná pro bezlepkovou dietu.

Věříme, že si naše velikonoční recepty zamilujete stejně jako my. Doporučujeme vyzkoušet náš zdravý **tvarohový mazanec nebo low-carb beránek**. Pokud máte doma vegetariány, věříme, že oceníte i naši čočkovou sekanou. Jedním z nejlepších receptů v této kuchařce je určitě **mrkvový raw dort**, po kterém se vždy velmi rychle zapráší. Věříme, že si ho zamilují i ti, kteří mají rádi tradiční recepty. Stravovat se zdravě už dávno neznamená trpět hladem. Touto kuchařkou vám ukážeme, že vaření a pečení o Velikonocích může být **chutné a zároveň bez cukru, chemie a nezdravých tuků**.



## Low-carb

Low carb, nebo česky nízkosacharidová dieta, je způsob stravování, který se vyznačuje sníženým příjmem sacharidů a navýšeným příjmem tuků. Ač to může znít kontraintuitivně, lowcarb dietou lze snížit obsah tuku v těle a viditelně zhubnout. A navíc vám může pomoci se zdravotními obtížemi!



## Raw

Někdy se také setkáte s označením „syrová strava“ či „vitariánství“. Toto stravování je založeno na konzumaci tepelně a chemicky neupravených potravin (teplota při přípravě těchto pokrmů nesmí překročit 42 °C). Celý koncept je založený na tom, že tepelně zpracovaná strava ztrácí celou řadu vitamínů a živin. Konzumuje se především ovoce, zelenina, luštěniny, semínka a ořechy.



## Vegan

Vegani mají striktnější pravidla než vegetariáni, protože zcela odmítají konzumaci živočišných produktů, tedy kromě masa nejedí vejce, mléčné výrobky, někdy ani med. Na první pohled se může zdát strava bez živočišných produktů málo rozmanitá a nedostatečná. Nicméně lze připravit nepřeberné množství chutných a výživných jídel, které plně uspokojí vaše chuťové potřeby.



## Gluten free

Bezlepková dieta je vyloučení lepku ze stravy. Tam, kde se přirozeně vyskytuje – v pšenici, žitě, ječmenu, špaldě. Neznamená to jen vyloučit pečivo, pizzu, knedlíky. Lepek se může skrývat kdekoliv, proto musíme kontrolovat všechny koupené suroviny (může být např. i ve zmrzlině, čokoládě, jogurtu). Při přípravě jídla v kuchyni je třeba vařit odděleně, aby nedošlo ke kontaminaci lepkem. Znamená to neustálou kontrolu toho, co celiak sní.



**Ochutnej  
Ořech.cz**



# Velikonoční beránek

## Z KEŠU

---

Velikonoční beránek je ve většině domácností symbolem Velikonoc. Letos jsme pro vás připravili zdravější variantu beránka, nad kterým se budete olizovat ještě dlouho po Velikonocích. Náš beránek je vyroben z kešu a kokosu, je vláčný, jednoduchý na výrobu, a hlavně neskutečně lahodný.

---

### **Těsto z kešu a kokosu – low carb**

Tradiční beránek se vyrábí z polohrubé mouky, másla a cukru.

**My jsme se rozhodli mouku nahradit kešu ořechy a kokosem.**

Místo másla jsme použili kokosové mléko z plechovky. Náš zdravý beránek je tak vyroben ze zdravých ořechových tuků, které rychle zasytí a dodají tělu potřebné minerály a vitaminy.

### **Půl lžičky kurkumy a skořice**

Skořici dáváme snad do všech dezertů, mimo to, že osvěžuje a podporuje trávení, tak jsou skořici připisovány i léčivé vlastnosti. Údajně už samotná vůně zvyšuje vaši mozkovou aktivitu, skořice také patří mezi přírodní antibiotika a pomáhá udržovat hladinu cukru v těle. Kurkuma dodá beránkovi nejen nádhernou barvu, ale **má i vynikající protizánětlivé účinky a je silným antioxidantem.**

## Zdravý velikonoční beránek z kešu



Náročnost  
8/10



Doba vaření  
45-60 minut



Celkový čas  
1 hodina 10 minut



Počet porcí  
1 beránek



Jediná nevýhoda tohoto receptu je, že se po něm rychle zapráší. Lze jej vyrobit zcela bez cukru v **nízkosacharidové variantě** a **můžou si tak na něm pochutnat i lidé s diabetes či zastánci cukrfree stravy.**



### Ingredience

350 g kešu	1 hrnek kokosového mléka
100 g nhrubo strouhaného kokosu	3 vejce
1 lžičku jedlé soli	4 lžíce javorového sirupu
1/2 lžičky kypřícího prášku	nastrouhaná kůra z citronu
2 lžičky domácího vanilkového extraktu	3 bílky
2 lžičky skořice	špetka soli
1/4 lžičky mleté kurkumy	



Low-carb



---

## Postup

- 1 Troubu předehřejeme na 160°C.
- 2 Rozmixujeme kešu a kokos na jemnou moučku.
- 3 Přimícháme sůl, sodu, kypřicí prášek, skořici a kurkumu, vanilku, kokosové mléko, tři vejce, kůru z citronu, případně javorový sirup.
- 4 Vyšleháme tři bílky a opatrně přimícháme do těsta.  
Formu vymažeme olejem a vysypeme kokosovou moukou.
- 5 Hotové těsto přemístíme do formy a pečeme 45-60 minut.

## Jak na dokonalé těsto na kešu beránka

**Kešu a kokosové vločky rozmixujeme v sekáčku či robotu na jemnou moučku a vložíme do mísy.** Přidáme sůl, sodu, kypřicí prášek, skořici a kurkumu a promícháme. Poté přidáme vanilku, kokosové mléko, tři vejce a kůru z bio citronu a opět důkladně promícháme.

Pokud nejste na nízkosacharidové dietě, můžete přidat i javorový sirup. Na závěr tři bílky oddělíme od žloutků a vyšleháme do tuhého sněhu a opatrně přimícháme do těsta.

**Připravíme si formu na beránka, kterou důkladně vymažeme kokosovým olejem, a poté vysypeme kokosovou moukou.**

Hotové těsto přemístíme do formy a vložíme do trouby.

**Pečeme 45-60 minut,** propečenost kontrolujeme špejlí.

Hotového beránka necháme alespoň 15 minut vychladnout,

a poté jej opatrně překlápíme na táč. **Dobrou chuť!**



## Na co si dát pozor

Pokud děláte beránka poprvé, poslouchejte rady zkušenějších a pořádně formu vymažte a vysypte kokosovou moukou.

Právě to je klíčem k úspěchu, abyste beránka po upečení dokázali vyklepnout z formy. Dejte vymazání a vysypání formy extra péči!







# Velikonoční mazanec z tvarohu

## JEDNODUCHÝ & ZDRAVÝ

---

Zkuste si na Velikonoce připravit fitness variantu klasického mazance. Připravit ho lze totiž zcela bez lepku a cukru za použití tvarohu a ořechové mouky.

---

### **Bezlepkový velikonoční bochánek**

Tvaroh a vejce jsou skvělým zdrojem bílkovin a stačí jen pár lžic oblíbeného sirupu či sladidla a uvidíte, jak si pochutnáte.

Na výrobu velikonočního mazance používáme **kokosovou mouku** a **mandlovou mouku**, mazanec je proto přirozeně bezlepkový, je proto vhodný i **pro bezlepkovou dietu**. Úžasná věc na mandlové mouce je to, že jsou to pouze rozmixované mandle.

**Mandle** jsou také vynikajícím **zdrojem antioxidantů, které mohou pomoci zpomalovat proces stárnutí a mohou snižovat riziko různých onemocnění, včetně rakoviny.**

**Kokosová mouka** se vyrábí pečením a sušením suché části dužiny kokosového ořechu. Obsahuje velké množství zdravých nasycených **mastných kyselin a živin, je bohatá na minerály, stopové prvky a na vlákninu**. Výhodou kokosové mouky je to, že se vyznačuje **nízkým glykemickým indexem** a doporučuje se i pro diabetiky a na hubnutí.

## Velikonoční mazanec z tvarohu



Náročnost  
5/10



Doba přípravy  
1 hodina



Celkový čas  
1 hodina



Počet porcí  
1 mazanec



### Ingredience

1 měkký tvaroh  
2 vejce  
125 g másla nebo ghee  
170 g mandlové mouky  
70 g kokosové mouky  
1/2 prášku do pečiva  
3/4 lžičky xantalové gumy  
1 lžičku kůry z bio citronu  
1 lžičku vanilkového extraktu

sladidlo dle chuti  
špetka soli

### Na ozdobení

1 vejce  
hrst mandlových plátků



---

### Postup

- 1 Nejdříve smíchejte všechny sypké ingredience a poté přimíchejte tekuté.
- 2 Vypracujte hladké těsto a nechte ho v lednici odpočinout alespoň hodinu.
- 3 Poté těsto dáte na plech a vytvarujete tvar mazance. Nakonec potřete mazanec vejcem a posypete mandlemi.
- 4 Pečete na 170 stupňů cca 50 minut.

**Připravte si dvě mísy**, v jedné smíchejte suché ingredience (mandlovou a kokosovou moučku, xantalovou gumu, prášek do pečiva, sůl, kůru z bio citronu), v druhé si smíchejte měkký tvaroh, sladidlo (my použili javorový sirup), vanilkový extrakt a vejce. Poté je obsahy obou mís smíchejte dohromady a přidejte máslo.

**Vypracujte těsto.** Nechte těsto uležet v ledničce alespoň hodinu, a poté ho přendejte na plech vyložený pečícím papírem. Vytvarujte požadovaný tvar mazance a pomažte mazanec vajíčkem. Poté ho posypte nasekanými madličkami na plátky.

**Mazanec pečeme na 170 stupňů po dobu 50 minut.**

---

### Jak na low-carb variantu mazance

Ačkoliv jsme použili v receptu cca čtyři polévkové lžíce javorového sirupu, díky přirozené sladkosti mandlové a kokosové moučky je **mazanec vynikající i bez sladidla**. Můžete ho proto zcela vynechat nebo použít nízkosacharidové sladidlo.

### Jak na variantu se sníženým obsahem tuků

S máslem je mazanec určitě vláčnější, ale můžete i vynechat, jen doporučujeme použít **čerstvou mandlovou a kokosovou moučku**.



# Zelená velikonoční polévka



## HRÁŠKOVÁ POLÉVKA S KEŠU

Jednoduchá hrášková polévka s kešu je vynikající krémová polévka, kterou připravíte **do 30 minut**. Je zdravá, zasytí a dodá vašemu tělu pořádné množství bílkovin a také vlákniny. Tento recept je **vhodný pro vegany i pro lidi s intolerancí laktózy**.

### Zelený čtvrtek, zelené jídlo

Na **Zelený čtvrtek** po mši umlknou zvony, které podle tradice „odlétají do Říma“ a znovu se rozezní až na Bílou sobotu. Aby se jejich zvonění něčím nahradilo, procházeli chlapci vesnicí a dělali hluk rozličnými nástroji, jako jsou řehtačky, klapačky, mlýnky a trakaře.

**V tento den měli lidé podle lidových zvyklostí jíst co nejvíce zelené stravy, aby byli po celý rok zdraví.**

### Je hrášková polévka s kešu zdravá?

Ano! Hrášek je luštěnina s nezanedbatelným podílem **bílkovin**, **kešu** obsahují kromě **proteinů i zdravé tuky**, a dělají hráškovou polévku chutnější, krémovější a sytější. A protože se naše hrášková polévka vaří opravdu jen chvíli, zachová si také i podstatnou část stopových prvků.

## Zelená velikonoční polévka



Náročnost  
1/10



Doba přípravy  
30 minut



Doba vaření  
20 minut



Celkový čas  
50 minut



Počet porcí  
4 porce



Pro přípravu krémové hráškové polévky budeme potřebovat **čerstvý či mražený zelený hrášek**. My používáme téměř vždy mražený, jelikož po čerstvém se většinou okamžitě zapráší.



### Ingredience

1/4 šálku olivového oleje  
2 cibule nakrájené nadrobno  
hrst bazalky  
bobkový list  
4 stroužky česneku nakrájené  
na tenké plátky  
sůl  
2 šálky naturálních kešu

1 lžička pálivé červené  
papriky / chilli vloček  
pepř  
1 lžičce sušeného droždí  
800 g mraženého hrášku  
piniové oříšky  
čerstvá bazalka



Gluten free



Vegan



---

### Postup

- 1 Orestujeme cibulku na olivovém oleji dozlatova, přidáme česnek a restujeme další 2-3 minuty.
- 2 Zalijeme horkou vodou nebo zeleninovým vývarem, přidáme sůl, bobkový list, bazalku a přivedeme k varu.
- 3 Hráškovou polévku vaříme 15 – 20 minut.
- 4 Vyjmeme bobkový list.
- 5 Přidáme kešu oříšky a obsah v hrnci rozmixujeme tyčovým mixérem do hladkého krému, dochutíme sušeným droždím a čerstvě mletým pepřem, paprikou, chilli.
- 6 Podle potřeby polévku dosolíme a už jen krátce prohřejeme.

**Pokud máte rádi v polévce kousky hrášku, část polévky si před mixování odeberte.** Kousky hrášku doporučujeme v polévce nechat i v případě, že se rozhodnete podávat polévku zastudena. Hráškovou polévku také vaříme s bobkovým listem, který je nutný před mixováním odebrat.

---

### Kešu místo smetany? Nebudete litovat.

Rádi používáme kešu místo klasické smetany. Kešu jsou mnohem **lépe stravitelné, jsou zdravější a pokrmy jsou s kešu mnohem lahodnější.** Navíc díky tomu můžeme servírovat polévku veganům i návštěvě s intolerancí laktózy.

Pokud nemáte výkonný mixér, **namočte si kešu alespoň na čtyři hodiny do vody**, aby vám změkly a mohli jste je rozmixovat do krémové konzistence.

Pokud chcete, můžete si **z kešu vyrobit i kešu smetanu.** Stačí kešu rozmixovat s vodou. Touto alternativou klasické smetany pak můžete polévku dozdobit či zahustit.





# Domácí bazalkové pesto

RECEPT NA 5 MINUT



Doma vyrobené pesto (ať už bazalkové, nebo jakékoliv jiné) vždy chutná lépe než kupované. Je totiž vyrobené z čerstvých surovin.

## Ingredience do bazalkového pesta

### Čerstvá bazalka

Bazalka je letní bylina, kterou můžete pěstovat v květináči, nebo na zahrádce. Pokud nemáte vlastní bazalku, doporučujeme zakoupit v supermarketu živou rostlinku. Ze sušené bazalky pesto nevyrobíte.

### Piniové oříšky

Oříšky z pinie jsou tradiční součástí pesta. Mají máslovou chuť a pestu dodávají hedvábnou strukturu. Pokud piniové oříšky nemáte, můžete použít přírodní mandle, kešu, pekanové nebo vlašské ořechy.

### Parmazán

Parmazán svojí chutí umí mírně zkrotit pronikavou chuť bazalky. Díky sýru jsou chutě pesta vyváženější.

### Česnek

Někteří lidé se česneku vyhýbají, ale v pestu hraje zásadní roli. Dodává bazalkovému pestu na aromatickosti.

### Olivový olej

Extra panenský olivový olej je nejlepší volba.

## Domáci bazalkové pešto



Náročnost  
1/10



Doba přípravy  
5 minut



Celkový čas  
5 minut



Počet porcí  
1 sklenice



Měli jste někdy těstoviny s bazalkovým pestem? Přidání pesta do jakýchkoli těstovin je jeho nejčastější využití. Skvěle se také hodí k cuketovým špagetám, na pizzu nebo do domácích sendvičů.



### Ingredience

- 2 šálky bazalky
- 1/2 šálku parmezánu
- 1/2 šálku extra panenského olivového oleje
- 1/3 šálku piniových oříšků
- 3 stroužky česneku
- 1/4 lžičky soli



Low-carb



Vložte do mixéru bazalku, oříšky, parmazán, česnek a sůl. Během mixování přilévejte olivový olej.



Mixér vypněte ve chvíli, kdy bude směs už dobře rozmixovaná, ale stále bude obsahovat malé kousíčky (nebude z ní úplná kaše). Ochutnejte a případně dochuťte.



Hotové pesto skladujte v lednici, nejdéle však jeden týden. Případně můžete pesto zamrazit ve formičce na led a později vyndat pouze tolik kostiček, kolik budete potřebovat.

### **Je lepší domácí pesto nebo pesto z obchodu?**

**Proč si vyrábět pesto doma?** Bazalkové pesto z domácích surovin je na rozdíl od toho kupovaného čerstvé. Při průzkumu nejčastěji prodávaných značek jsme jinak nenašli žádné vážné prohřešky, a to nejspíše proto, že pesto opravdu nejlépe chutná, pokud se skládá pouze ze základních ingrediencí.



# Jarní zálivka na salát

## Z KEŠU A BYLINEK

České léto se doma i v restauracích nese ve znamení salátů, jejichž základem je zálivka různého původu. Je ale škoda zálivku kupovat v obchodu, když si ji **můžete vyrobit doma a podle svého gusta**. Vyzkoušejte náš recept na dokonalou veganskou zálivku, která je lehká a hodí se ke každému sezónnímu salátu.

### Dressing na salát s kešu

„Zálivka z kešu, co je to za blbost?“ Na českém internetu mnoho receptů na zálivky, kde je základem kešu, **NENAJDETE. Přitom jsou kešu ořechy dokonalým základem nejen do zálivek, ale také do smoothie misek, nepečených dortů a dalších dobrot, u kterých ani nevíte, že v nich kešu jsou.**

Na rozdíl od smetany a jogurtu, které se do dressingů často používají, neobsahují laktózu a proto je naše zálivka vhodná i pro alergiky a vegany.

Kešu dodávají zálivce smetanovou strukturu, obsahují **17 % proteinu a jsou skvělým zdrojem vitamínů K, E, B a minerálů.**

## Jarní zálivka na salát z kešu a bylinek



Náročnost  
1/10



Doba přípravy  
30 minut



Doba vaření  
5 minut



Celkový čas  
35 minut



Počet porcí  
4 porce



Na zálivku potřebujete kešu, citrón, olivový olej, česnek, miso pastu (nebo sójovou omáčku), dijonskou hořčici, sušenou cibuli a čerstvé bylinky. A mixér.



### Ingredience

- 1/2 šálku naturálních kešu
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce miso pasty (nebo sojové omáčky)



Vegan



### Postup

- 1 Nejprve dejte kešu namočit alespoň na 30 minut do horké vody.
- 2 Poté smíchejte všechny ingredience v mixéru (ideálně blender, ale poslouží i ponorný) a mixujte tak dlouho, dokud nevznikne hladká zálivka.
- 3 Zálivku skladujte v uzavřené sklenici maximálně 3 dny v lednici.

Základem jsou kvalitní kešu ořechy (nepražené a nesolené), které nejprve namočte na 30 minut do horké vody. Stanou se vláčnější a půjdou lépe mixovat.

Pak vše vložte do mixéru a mixujte tak dlouho, dokud nevznikne dokonale hladká zálivka. Můžete použít jakýkoliv mixér a doba mixování závisí pouze na jeho výkonu.







# Cuketové špagety s pestem z pistácií

## ZDRAVÁ ALTERNATIVA ŠPAGET

Máte doma víc cuket, než si myslíte, že dokážete spotřebovat? Zkuste tento naprosto úžasný a jednoduchý recept na populární cuketové špagety. Slibujeme, nebudete litovat.

### **Proč zkusit zařadit cuketové špagety do jídelníčku**

**Cuketové nudle známé také jako Zoodles** mohou být hvězdou mnoha pokrmů a jsou skvělým způsobem, jak snížit množství kalorií a přidat zeleninu do všech druhů jídel od těstovin přes saláty až po smažené pokrmy. **Tato zdravá alternativa špaget nám dokonce přijde i mnohem chutnější než klasika.**

Cuketa patří mezi zeleninu s nejnižšími kaloriemi, pokud se porovná se stejnou porcí jiné výživné zeleniny, jako je brokolice nebo růžičková kapusta. **Cuketa totiž obsahuje pouhých 19 kalorií na šálek!** Je zdrojem draslíku, vitamínu C, kyseliny listové, vitamínu A a železa, nemá v sobě ale žádný cholesterol a téměř žádný tuk.

**Cuketa je také vhodná pro low-carb dietu, díky svému nízkému obsahu sacharidů – v syrovém stavu obsahuje pouze 4 gramy sacharidů na šálek.** Díky vysokému obsahu vody se navíc budete s každým soustem cítit déle sytí.

## Cuketové špagety s peštěm z pistácií



Náročnost  
3/10



Doba přípravy  
10 minut



Doba vaření  
5 minut



Celkový čas  
15 minut



Počet porcí  
4 porce



Pesto můžete připravit i vegansky tím, že zakysanou smetanu nahradíte veganskou alternativou nebo ji zcela vynecháte.



### Ingredience

2 cukety upravené do tvaru špaget pomocí spiralizéru nebo škrabky

100 g salátu

12 třešňových rajčátek

1 mrkev nakrájená na tenké proužky

#### Na pesto

75 g naturálních pistácií nebo kešu

1-2 stroužky česneku

sůl

1 svazek bazalky

1 avokádo

100 ml zakysané smetany

1 lžice olivového oleje

1,5 lžičky citronové šťávy



Low-carb



### Postup

- 1 Připravíme si salátovou podestýlku ze salátu a rajčátek, na kterou budeme servírovat těstoviny.
- 2 Rozmixujeme najemno pistácie / kešu, přidáme prolisovaný česnek, najemno nakrájenou bazalku, avokádo, zakysanou smetanu a promícháme v jemné pesto.
- 3 Pesto dochutíme solí a citronovou šťávou.
- 4 Cuketové špagety hodíme na pánev, 3 minuty restujeme a poté postupně přidáváme a zapracováváme pesto.
- 5 Jakmile jsou těstoviny s pestem promíchané, můžeme servírovat na salátek z rajčátek a listů salátu.

### Jak na cuketové špagety

Nejjednodušeji si je připravíte pomocí spiralizéru. Jednoduše odřízněte konce cukety, položte ji vedle nože a roztočte. Za méně než 8 sekund budete mít spirálovitě nakrájenou celou cuketu. Postačí vám ale také obyčejná škrabka (julienne).

Jakmile máte hotové cuketové těstoviny, stačí je hodit na pánev a 2-3 minuty restovat, nebo je můžete prohřát na pánvi spolu s omáčkou. Lze je také servírovat zcela studena. Je to zcela na vaší preferenci. Osobně dáváme přednost restované variantě.

### Jak na pesto

Na přípravu pesta budeme potřebovat sekáček na ořechy. V něm rozmixujeme najemno pistácie nebo kešu, a poté přidáme prolisovaný česnek, najemno nakrájenou bazalku, avokádo, zakysanou smetanu a vše promícháme v jemné pesto. Nakonec dochutíme solí a citronovou šťávou. Pesto přidávejte na pánev k těstovinám po větších lžících a postupně zapracovávejte a ohřívejte. Jakmile jsou těstoviny s pestem řádně promíchané a ohřáté, můžeme servírovat na talíře vyložené listovým salátkem a cherry rajčátky.



# Velikonoční sekaná TAK TROCHU JINAK

I oblíbená sekaná se dá připravit bez tradičního mletého masa. Stačí vám k tomu červená čočka, ovesné vločky, mrkev a několik dalších ingrediencí, které v kuchyni určitě najdete.

## Ideální recept na vegetariánskou sekanou

Sekanou bez masa jsme zkusili vyrobit z různých ingrediencí a v mnoha poměrech. Základem jsou vždy luštěniny a obiloviny, ale ne vždy se sekaná povedla. Dalo nám opravdovou práci, než jsme se dopracovali k dokonalému receptu.

Ačkoliv se recept skládá pouze ze základních a běžně dostupných ingrediencí, **výsledek vás rozhodně ohromí**. Sekaná má skvělou strukturu, zajímavou chuť a je velmi sytá. Připravte se na to, že vám k obědu bude stačit jeden, maximálně dva kousky.

**Jedna várka (chlebičková forma) naší sekané jednoduše zasytí celou rodinu.**

## Luštěniny do českého jídelníčku patří odjakživa

Luštěniny (kam patří červená čočka) jsou tradičními českými surovinami a my jen s těžkým srdcem neseme, že se z našich kuchyní téměř vytratily. Sekaná z červené čočky je skvělý způsob, jak luštěniny alespoň částečně do vašeho jídelníčku vrátit. Vegetariánskou sekanou ocení nejen zarytí masožravci, ale **úspěchy slaví i u dětí**, které jiné luštěninové pokrmy nemají rády.

## Velikonoční sekaná



Náročnost  
4/10



Doba přípravy  
30 minut



Doba vaření  
40 minut



Celkový čas  
1 hodina 10 minut



Počet porcí  
1 forma



### Ingredience

250 g červené čočky

2 vejce

3/4 hrnku ovesných vloček

3 lžíce mandlové mouky  
(nebo strouhanky, případně mouky)

3 cibule

3 mrkve

3 stroužky česneku

hrst sušených rajčat

2 lžíce hořčice

2 lžíce sušené majoránky

sůl

pepř



Vegan



---

## Postup

- 1 Propláchneme červenou čočku a vaříme zhruba 15 minut, do měkka.
- 2 Uvařenou čočku přendáme do velké mísy a rozmixujeme tyčovým mixérem.
- 3 Do mísy přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, nadrobno nakrájenou mrkev, prolisovaný česnek, ovesné vločky, vejce, mouku, hořčice, sušená rajčata majoránku, sůl a pepř (prostě všechno).
- 4 Vše promícháme a pokud je směs řídká, přidáme více mouky.
- 5 Směs přelijeme do formy vyložené pečícím papírem a pečeme na 180 stupňů celsia zhruba 40 minut.
- 6 Hotovou čočku podáváme s pečeným bramborem nebo s čímkoliv, co máte rádi.

## Jaké potřebujete ingredience

**Červená čočka** – Je základ celého receptu a na rozdíl od hnědé a tmavozelené čočky ji není nutné předem namáčet. Čočka je bohatá na vlákninu, která zpomaluje vstřebávání obsažených škrobů a rovnoměrně tak uvolňuje do krve glukózu.

**Ovesné vločky** – Perfektní zdroj energie a živin, který je plný vlákniny.

Vločky společně s vajíčkem utvářejí strukturu sekané.

**Vejce** – Vajíčko použijete na zahuštění směsi.

**Strouhanka / Mouka** – Doporučujeme použít mandlovou mouku. Mandlová moučka je zdravější než klasické obilné mouky a v receptu odvede stejnou práci.

Pokud mouku z mandlí nemáte, můžete použít jakoukoliv jinou.

**Zelenina** – S druhy zeleniny nedoporučujeme moc experimentovat, poměry cibule, mrkve, česneku a sušených rajčat máme prověřené.

Pokud poměry změníte, výsledná konzistence nebude muset odpovídat očekávání.

**Hořčice a koření** – Nezapomenout na hořčici je naprosto zásadní.

Zásadně totiž zvýrazňuje všechny chutě a skvěle se hodí i k hotové sekané.

## Sekaná chutná za tepla i za studena

Naší sekanou můžete jíst zatepla, jako hlavní chod k obědu nebo k večeři, výborná je i jako svačinka. Studený plátek sekané se salátem, hořčicí a okurkou – kdo by si nedal?





# Sicilská pistáciová omáčka

## K TĚSTOVINÁM

Pistácie jsou tradiční surovinou sicilského jídelníčku, najdete je nejen v místních dezertech, ale používají se i v těstovinových pokrmech a salátech. Společně si připravíme jednoduchou omáčku, kterou máte hotovou za pár minut a skvěle se hodí k jakýmkoliv těstovinám.

### **Jsou pistácie zdravé?**

**Pistácie patří k ořechům s nejdelší historií**, dle archeologických nálezů tuto pochoutku jedli lidé už šest tisíc let před naším letopočtem. Tehdy si ji dopřávali ale pouze ti z nejvyšších vrstev. Pistácie rostou na stromě zvaném řečík pistáciový neboli pistacia vera, v Itálii se pěstují pouze na Sicílii. Nej kvalitnější, ale také nejdražší, pochází ze sicilského města Bronte.

Pistácie jsou téměř superpotravinou, jelikož jsou kvalitním **zdrojem energie, bílkovin i zdravých tuků** (včetně omega-9 nenasycených mastných kyselin). Díky vysokému **podílu vlákniny** navíc spolehlivě zasytí. Tyto lahodné oříšky jsou také bohaté na **minerály, vitamíny a antioxidanty**.

## Sicilská pistáciová omáčka



Náročnost  
2/10



Doba přípravy  
10 minut



Doba vaření  
5 minut



Celkový čas  
15 minut



Počet porcí  
4 porce



**Omáčku lze připravit i vegansky.** Smetanu nahradíme veganskou alternativou a místo parmazánu si vyrobíme veganský parmazán. Stačí rozmixovat hrst kešu ořechů s lžící lahůdkového droždí, solí a troškou česneku v prášku.



### Ingredience

200 g těstovin  
1/2 cibule  
1/4 hrníčku mletých nesolených pistácií  
2 lžice olivového oleje  
1/2 smetany  
drcený červený pepř  
sůl  
mletý černý pepř



Low-carb



## Postup

- 1 Přiveďte k varu hrnec osolené vody.
- 2 Mezitím nakrájejte cibuli a v kuchyňském robotu rozemelte pistácie, dokud nebudou kousky velmi malé, ale neměly by být úplně na jemný prášek.
- 3 Do vody přidejte těstoviny a uvařte je podle návodu na obalu.
- 4 Zatímco se těstoviny vaří, začněte připravovat omáčku: na středně velké pánvi rozeřte olivový olej, přidejte cibuli a smažte ji, dokud nezprůsvitní, ale nezhnědne.
- 5 Přidejte pistácie a olej. Měli byste dosáhnout konzistence podobné pastě. Za stálého míchání vařte na středním plameni asi minutu (nenechte pistácie nabrat barvu).
- 6 Přidejte smetanu, míchejte, dokud se nezahřeje, a poté ji stáhněte z ohně. Přidejte špetku drceného červeného pepře, černý pepř a hodně soli podle chuti.
- 7 Když jsou těstoviny al dente, dobře je slijte a poté je přidejte do pánve s omáčkou. Dobře promíchejte, aby se obalily, a ihned podávejte s velkým množstvím čerstvě nastrouhaného parmazánu (či jeho veganskou alternativou).

## Jak na omáčku z pistácií

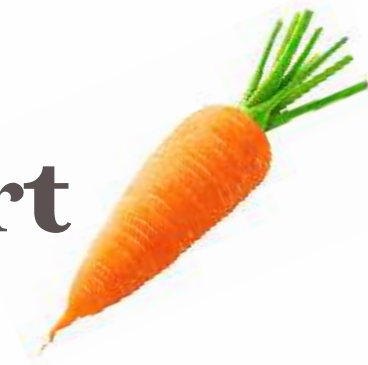
**Příprava omáčky je velmi jednoduchá.** Nejprve si nakrájíme nejmenší cibuli a v kuchyňském robotu rozemeleme naturální pistácie. Pozor, abyste to s mixováním nepřehnali, nechceme prášek ani kaši, ale pouze malinké kousky pistácií.

Na středně velké pánvi, na které běžně připravujete omáčky na těstoviny, orestujeme na olivovém oleji cibuli. Poté přidáme pistácie a olej. Měli byste dosáhnout **konzistence podobné pastě**. Za stálého míchání vařte na středním plameni asi minutu, a poté přidejte smetanu a míchejte, dokud se nezahřeje. Omáčku stáhneme z plotny a dochutíme pepřem a solí.

**Podáváme s těstovinami, které uvaříme dle návodu.**



# Nepečený mrkvový dort



## S KEŠU KRÉMEM

---

Hledáte zdravější alternativu klasického mrkvového dortu? Tento veganský mrkvový dort bez cukru je ideálním dezertem pro jakoukoliv událost, který zasytí a zároveň výborně chutná. **Navíc je nepečený a zdravější než všechny klasické dorty.**

---



## Raw

je v překladu „**syrový**“ a je to celý koncept stravování založený na tom, že tepelně zpracovaná strava ztrácí celou řadu vitaminů a živin. Pro náš dort to znamená především, to, že se **nepeče**, protože neobsahuje žádnou surovinu, která to vyžaduje.

---

Obsažené **kešu ořechy a vlašské ořechy** patří mezi ořechy s největším počtem vitaminů, minerálů, bílkovin a jsou zdrojem zdravých tuků.

**Datle** použité na korpus jsou plné vlákniny, vitaminů řady B1, B2, B3 a B6, manganu, zinku a železa.

# Nepečený mrkvový dort s kešu krémem



Náročnost  
8/10



Doba přípravy  
60 minut



Celkový čas  
60 minut



Počet porcí  
1 dort



## Ingredience

### Korpus

2 hrnky nastrouhané mrkve  
2 hrnky datlí medjool  
nebo 1 hrnek datlové pasty  
2,5 hrnku vlašských ořechů  
2 lžičky vanilkového extraktu  
1 špetka soli  
1 lžice mleté skořice  
3/4 lžičky mletého zázvoru  
1 špetka muškátového oříšku  
0,5 hrnku mandlové moučky  
1/4 hrnku rozinek

### Krém

1 a 1/4 hrnku naturálních kešu  
1/2 hrnku kokosového mléka  
z plechovky  
2 lžice šťávy z citronu  
3 lžice javorového extraktu  
1 lžička vanilkového extraktu



Raw



Vegan



### Postup výroby krému

Kešu ořechy nejprve namočte na 30 až 60 minut do vody. Poté ořechy rozmixujte v mixéru společně s kokosovým mlékem, šťávou z citronu, javorovým extraktem a vanilkovým extraktem.



### Základ dortu korpus

Rozmixujte vlašské ořechy s datlemi (nebo datlovou pastou) a vzniklou směs přesuňte do větší mísy. Přidejte nastrouhanou mrkev, vanilkový extrakt, sůl, mletou skořici, mletý zázvor, muškátový oříšek, rozinky a přimíchejte mandlovou mouku, dokud nevytvoříte dortovou hmotu.



### Dokončení dortu

Hotovým těstem vyložte dortovou formu a na vrch rozprostřete připravený krém. Vložte alespoň na jednu hodinu do mrazáku uležet. Před servírováním jednotlivé kousky ozdobte zatočeným plátkem mrkve a vlašským ořechem.





# Pistáciový raw dort

## PŘEKVAPIVĚ JEDNODUCHÝ

Pistáciový raw dort je jednoduchý, má jemnou pistáciovou chuť a zelenkává barva mu dodává na exotičnosti. Narozdíl od většiny raw dortů neobsahuje kešu ořechy, ale je vyroben pouze s pistácií, datlí, javorového sirupu a kokosového oleje.

### Co znamená raw

Raw se překládá jako živá strava. Zakládá si na tom, že se potraviny nezpracovávají za vysokých teplot a díky tomu si zachovají maximum vitamínů, enzymů a živin, které se pečením a vařením znehodnocují.

Raw dort neobsahuje mouku, rafinovaný cukr ani mléčné produkty. Je tedy zdravější a v mnoha případech výživnější a sytější, protože obsahuje spoustu ořechů. Ty se používají jako základ korpusu, ale také na výrobu krémů.

### Proč vyrábět raw dort z pistácií

Pistácie obsahují spoustu proteinu a patří k méně kalorickým oříškům. Pistácie jsou z 45 % složeny z tuků, kterými jsou mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny, které jsou prospěšné pro naše srdce. Z pistácií čerpáme fosfor, draslík, vápník, železo i hořčík a řadu vitamínů.

## Pistáciový raw dort



Náročnost  
8/10



Doba přípravy  
45 minut



Celkový čas  
45 minut



Počet porcí  
1 dort



### Ingredience

#### Korpus

1/2 šálku nesolených nepražených pistácií  
1 velkou Medjool datli  
1/2 lžíce javorového sirupu  
1/2 lžíce kokosového oleje

3 lžíce javorového sirupu  
3 lžíce kokosového oleje  
2 lžíce mandlového mléka  
1 lžička vanilkového extraktu  
1/4 šálku nasekaných pistácií

#### Náplň

1/2 šálku nesolených nepražených pistácií



Proč jsou pistácie dobré pro muže? →



Raw



Vegan



### Příprava korpusu

Na výrobu korpusu pistácie namáčet nemusíte. Jednoduše smíchejte pistácie, medjool datli, javorový sirup a kokosový olej v mixéru. Pokud chcete, aby v korpusu byly kousky pistácií, pouze je nasekejte, a poté těsto vypracujte v míse. Výsledné těsto není tekuté, ale je spíše lepivé. Rovnoměrně je rozprostřete na dno formy a **dejte do ledničky na 30 minut ztuhnout.**



### Příprava náplně

**Namočte předem půl šálku pistácií alespoň na 4 hodiny.** Pistácie společně s javorovým sirupem, kokosovým olejem, mandlovým mlékem, vanilkovým extraktem a solí **rozmixujte do hladka.**



### Dokončení dortu

Náplň nalijte na korpus, ozdobte nasekanými pistáciemi či dle vlastní preference a **vložte na několik hodin do mrazáku, aby dort krásně ztuhl.**

**Máte hotovo!**





**Ochutnej  
Ořech.cz**

Čakovec 33, 373 84 Čakov

+420 602 125 400

info@ochutnejorech.cz

[www.ochutnejorech.cz](http://www.ochutnejorech.cz)

