

REMIX

magické způsoby,
jak vdechnout zbytkům nový život



Čas na kreativní
vaření



Pokud chcete
vegetariánská nebo
veganská jídla, hledejte v
receptu tyto ikony

REMIX



kuchařka
"vařte z toho, co máte doma"

Vítejte v Remixu - kuchaře plné vynalézavosti a experimentování.

Cíl téhle knihy je jednoduchý: pomoci vám vyždímat maximum z potravin, které máte v kuchyni. Každý recept přináší nový nápad, jak proměnit často vyhazované potraviny na lahodné svačiny, dezerty nebo hlavní jídla.

Proměňte zbylou pečenou rybu na kari, ze včerejších vařených brambor připravte máslové rösti nebo vdechněte nový život starému chlebu tím, že z něj upečete pikantní pudink.

Receptů se můžete držet do puntíku, stejně tak je ale můžete použít jen jako hrubý návod. Nápady si upravte podle toho, jaké jídlo máte zrovna po ruce: přesně tak totiž někdy vznikají ty nejlepší výtvary.

Jediné pravidlo:
žádná pravidla neexistují

CO JSOU TO ZBYTKY?

Banány, které vám hnědnou v míse na ovoce. Zapomenutý jogurt, který má datum spotřeby už dávno za sebou. Pečená zelenina v alobalu ve vaší lednici.

Zapomenutý kousek ovoce nebo jedna vyhozená porce zbytků se sama o sobě nezdá jako nic velkého, ale když se to nastřádá, má tohle jídlo dopad.

Po celém světě se každou sekundu vyhodí 79 tun jídla. A následky jsou vážné: celosvětově se vyhodí více než ⅓ potravin a potravinový odpad je zodpovědný za 10 % skleníkových plynů.

Dobrá zpráva? My všichni můžeme být součástí řešení. Drobnými změnami každodenních návyků se náš pozitivní dopad časem zvýší. Místo toho, abyste vyhodili těch pár kousků uvařených těstovin navíc, osmažte je spolu se zítřejší fritatou. Pokud v Dobrovaku od Too Good To Go objevíte pět bochníků chleba, proměňte jeden z nich v čokoládový dezert. Když si všimnete, že na položkách, jako je balíček sušenek nebo kelímek jogurtu, již uplynulo datum minimální trvanlivosti, použijte test „vzhled, vůně, chuť“: pokud jídlo vypadá, voní a chutná v pořádku (a bylo správně skladováno), znamená to, že je stále vhodné ke konzumaci.

Odvážně experimentujte a z kuchyňských zbytků připravujte nové a chutné pochoutky. Ušetřte peníze, dobře se najíte a prokážete naší planetě velkou službu - je to výhodné pro všechny.

*Jak na to zjistíte
na straně 22*

*Data minimální
trvanlivosti udávají kvalitu,
nikoliv bezpečnost*



Zima

- 10 Banánová kari polévka
- 12 Bezmasé kuličky
- 14 Kari z tresky
- 16 Zelenina À Brás
- 18 Pikantní krůtí stir-fry
- 20 Krokety ze zbytků
- 22 Sváteční čokoládová roláda
- 24 Vývar z odřezků a zbylé zeleniny



Jaro

- 28 Jarní závitky ze zelené kapusty
- 30 Fermentovaný chřest
- 32 Jarní růsti
- 34 Maďarský langoš
- 36 Atjar Tjampoer
- 38 Rebarborový crumble
- 40 Kuličky z mrkvového dortu
- 42 Sušenky z dužiny po odšťavnění



Léto

- 46 La Panzanella
- 48 Rýžové stew ze zbytků
- 50 Letní závitky
- 52 Lucemburské bramborové placky
- 54 Banánový krém na 3 způsoby
- 56 Dezert z ovocného krému a sušenek
- 58 Pavlova z aquafaby
- 60 Letní salát z čerstvé kukuřice
- 62 Špagety s rajčaty a chlebovým parmezánem

Podzim

- 66 Bliny z bramborové kaše
- 68 Dýňový krém s pečenou zeleninou
- 70 Dýňová smoothie bowl
- 72 Dublinský rostlinný coddle
- 74 Klasický dánský jablečný koláč
- 76 Chässchnitte
- 78 Pan Bolo
- 80 Cibulový quiche se slaninou





Składujte v obalu
v šuplíku uvnitř lednice

Udržujte žerstvé ve
vzduchotěsné nádobě
(s papírovou utěrkou)

ZIMNÍ ZAHŘÁTÍ

Nejllepší je skladovat
v šuplíku v lednici

Uchovávejte v hnědém
papírovém sáčku



BANÁNOVÁ KARI POLÉVKA



doba přípravy
25 MINUT



doba vaření
7 MINUT



množství
2 PORCE

Rychlé a snadné

Tahle polévka, která se opírá o tropické suroviny, jako jsou banány a kokos, evokuje chuť - a zábavu - teplých krajín. Zároveň se skvěle hodí pro banány, kterým pomalu končí životnost: čím jsou banány zralější, tím je polévka sladší.

1. Cibuli, česnek a zázvor nakrájejte nadrobno.
2. Ve velkém hrnci rozehejte olej na mírném až středním ohni. Přidejte cibuli, česnek a zázvor a pozvolna smažte 3-5 minut. Pravidelně míchejte.
3. Banány nakrájejte na kolečka a přidejte je do hrnce. Pokračujte v míchání, ať se nespálí. Míchejte, dokud banány nezačnou karamelizovat a nezískají zlatavě hnědou barvu.
4. Přilijte zeleninový vývar a kokosové mléko a přiveďte k varu. Odstavte z ohně a tyčovým mixérem rozmixujte na hladké pyré.
5. Podle chuti dochuťte kari kořením, solí, pepřem a chilli.
6. Na suché pánvi jemně opražte arašidy a posypte jimi polévku při podávání. Dozdobte čerstvými koriandrovými lístky.

INGREDIENCE

1 cibule
1 stroužek česneku
3cm kousek zázvoru
2 přezrálé banány
200 ml zeleninového vývaru
200 ml kokosového mléka
1-2 polévkové lžičky kari koření
sůl, pepř a chilli vložky na dochucení
arašidy a čerstvý koriandr na servírování

můžete použít
i zmražené

BEZMASÉ KULIČKY



doba přípravy
20 MINUT



doba vaření
15 MINUT



množství
4 PORCE

Dejte starému chlebu druhou šanci a proměňte ho ve vegetariánskou variantu masových kuliček. Nebojte se přidat další ingredience plné chutí a experimentujte s tím, co máte zrovna v kuchyni: ať už je to sýr, bylinky, koření, olivy nebo kapary.

1. Natrhejte chléb na hrubší kousky a ponořte je do mísy s vodou. Chléb nechte namočený 5 až 10 minut, dokud nezměkne.
2. Mezitím nadrobno nakrájejte cibuli a bylinky.
3. Chléb osušte a do mísy přidejte cibuli, vejce, bylinky a koření.
4. Rukama zpracujte ingredience do hutného těsta. Mělo by být vlhké, ale ne natolik, aby se z těsta nedaly tvarovat kuličky. V případě potřeby přidejte strouhanku.
5. Pomocí rukou tvarujte z těsta po lžičkách placičky nebo kuličky.
6. Na pánvi rozežřejte olej na střední teplotu a placičky/kuličky smažte ze všech stran dozlatova.

INGREDIENCE

200 g starého, suchého chleba
2 malé cibule
1 vejce
petržel nebo jiné bylinky
sůl a pepř na dochucení
olej

Dobrou chuť!



TIP:
Pro vytvoření
vegan varianty
vynechte vejce a jednoduše
knětte těsto dle



KARI Z TRESKY



dobu přípravy
15 MINUT



dobu vaření
10-15 MINUT



množství
4 PORCE

Pečená treska je norskou vánoční specialitou. Tento úžasně flexibilní recept, který je hotový za méně než půl hodiny, využije zbytky ryby a lze k němu přidat jakoukoli zeleninu, kterou máte po ruce.

1. Ve velkém hrnci rozehejte olej na střední teplotu. Přidejte tvrdou zeleninu, například mrkev, pórek, cibuli nebo růžičkovou kapustu. Smažte s kari pastou 3-4 minuty, dokud se nerozvoní.
2. Přidejte vývar a přiveďte k varu.
3. Přidejte měkkou zeleninu, například papriku a lilek. Nechte vařit 4-5 minut, dokud není uvařená.
4. Přidejte kokosové mléko, rybí omáčku, limetku a med. Množství upravte podle chuti.
5. Přidejte rybu a krevety a nechte 1-2 minuty vařit, dokud nejsou krevety tak akorát uvařené a treska prohřátá.

INGREDIENCE

olej
2-3 polévkové lžíce zelené
nebo červené kari pasty
zbytek pečené tresky
150 g vyloupaných krevet
1 l rybího nebo krevetového vývaru
250 ml kokosového mléka
limetka
400-500 g zeleniny z vaší spíže nakrájené
nahrubo (například: pórek, růžičková kapusta,
mrkev, paprika, lilek a jarní cibulka)

žerstvé
nebo zmražené

ZELENINA À BRÁS

naše pojetí tohoto typického
portugalského pokrmu



dobu přípravy
50 MINUT



dobu vaření
25 MINUT



množství
6 PORCÍ

Tohle je variace na portugalskou klasiku: Tresku à Brás. Ryba je zde nahrazena zeleninou - ale ne jen tak ledajakou. Sáhnete po slupkách, stoncích, listech a zbytcích a připravte si komfortní bezodpadový pokrm, který si získá i největšího zeleninového skeptika.

1. Nakrájejte brambory na tenké proužky pomocí mandoliny nebo nože - měly by se podobat hranolkům.
2. Brambory důkladně omyjte a nechte je okapat. Na pánvi na středním ohni je na slunečnicovém oleji osmažte dozlatova. Odložte stranou.
3. Zatímco se brambory vaří, nakrájejte nadrobno zbývající zeleninu.
4. Na velké pánvi na středním ohni osmahněte cibuli na olivovém oleji. Přidejte nasekané stroužky česneku a pokračujte v míchání. Pokud používáte tvrdou zeleninu nebo stonky (například mrkev nebo pastinák), přidejte je na pánev nyní. Dochutěte solí a pepřem.
5. Když je tvrdá zelenina téměř úplně uvařená, přidejte na pánev měkkou zeleninu. Okořeňte a pokračujte v restování, dokud není všechna zelenina uvařená.
6. K zelenině přidejte hranolky a vše smíchejte dohromady.
7. V míse rozšlehejte 8 vajec se solí, pepřem a nasekanou petrželkou. Rozšlehaná vejce nalijte na zeleninovou směs a na mírném ohni opatrně míchejte, dokud nezískáte krémovou konzistenci.
8. Podávejte na talíři s černými olivami a nasekanou petrželkou.

INGREDIENCE

250 g brambor
slunečnicový olej
900 g zeleniny, která již není v nejlepší kondici, stonky, jedlé slupky a listy (doporučujeme pastinák, pórek, mrkev a cuketu, ale použijte cokoli, co máte po ruce)
1 velká oloupaná cibule
2 nasekané stroužky česneku
olivový olej
8 vajec
sůl a pepř na dochucení
nasekaná petržel
120 g černých oliv

perfektní
na vyprázdnění
lednice



TIP!
zbytky můžete použít
jako výborný základ do
bezmasých kulíček na
straně 12





TIP!
Výborně chutná
s tofu!

když použijete
vidličku a nůž,
svět se nezboří

PIKANTNÍ KRÚTÍ STIR-FRY

tak lahodné!



dobu přípravy
15 MINUT



dobu vaření
15 MINUT



množství
2 PORCE

Pokud se po svátečních oslavách necítíte úplně ve své kůži, může vám náladu zvednout právě talíř s pikantními nudlemi. Pokud jde o zeleninu, přizpůsobte recept ingrediencím, které máte po ruce.

1. Uvařte nudle podle návodu na obalu.
2. Pokud používáte tofu, vymačkejte z něj přebytečnou vodu. Tofu nastrouhejte, abyste získali drcený efekt, a poté ho osmažte na oleji na středně vysoké teplotě dozlatova a do křupava. Odložte na čistou utěrku nebo papírový ubrousek.
3. V misce smíchejte limetkovou šťávu, med a sójovou omáčku. Odstavte stranou.
4. Chilli, česnek a jarní cibulku nakrájejte nadrobno.
5. Na středním ohni jemně smažte chilli a česnek po dobu 1-2 minut, dokud se nerozvoní.
6. Přidejte krůtí maso, jarní cibulku a císařský hrášek. Míchejte, dokud se vše neprohřeje.
7. Přidejte nudle a omáčku a opět míchejte, dokud směs není prohřátá.
8. Podávejte v misce posypané drcenými ořechy a zakápnuté chilli omáčkou. Dochutěte dle potřeby.

INGREDIENCE

125 g nudlí (například vaječné nebo pohankové, ale použít můžete jakékoli)

šťáva z 1 limetky

1 polévková lžíce medu

olej

1 stroužek česneku

1 chilli

300 g vařené krůty (nebo tofu či jakéhokoli masa)

2 jarní cibulky

2 hrsti císařského hrášku (nebo jinou zelenou zeleninu)

opečené kešu nebo arašidy (volitelné)

chilli omáčka k servírování

KROKETY ZE ZBYTKŮ



dobu přípravy
30 MINUT



dobu vaření
60 MINUT



množství
4 PORCE

Krokety jsou dokonalým způsobem, jak proměnit zeleninu z ledničky v něco mnohem zajímavějšího: měkké uvnitř, křupavé na povrchu, plné chuti a vynikající jako malé jídlo.

1. Na velké hluboké pánvi rozehřejte olej na mírném ohni.
2. Cibuli nakrájejte na tenké plátky, přidejte ji na pánev a za občasného míchání ji jemně osmahněte. Když změkne a zezlátne (obvykle asi po 30-40 minutách), přidejte cukr a ocet. Za občasného míchání vařte na mírném ohni dalších 5 minut. Když je směs lepkavá, stáhněte ji z ohně a dejte stranou.
3. Česnek a další zeleninu, kterou budete používat, nakrájejte nadrobno. Jemně osmahněte na čisté pánvi s trochou olivového oleje, dokud se nerozvaří a nezačne hnědnout. Odložte stranou.
4. Ve velké pánvi rozpustte máslo, dokud nezačne bublat. Přidejte mouku a míchejte, dokud se směs čistě neodlepí od stěn pánve. Přidejte mléko, zeleninu a cibuli a pokračujte v míchání, dokud směs nezhoustne a nelepí se. Odstavte z ohně a směs dejte na hodinu vychladit do lednice.
5. Po vychladnutí vytvarujte ze směsi malé válečky nebo kuličky. Každý z nich namočte do rozšlehaného vejce a poté obalte ve strouhance.
6. V hluboké pánvi rozehřejte na středním plameni olivový olej a krokety na něm usmažte dozlatova. Po usmažení je položte na kuchyňský ubrousek, aby z nich mohl odtéct přebytečný olej.

INGREDIENCE

4 polévkové lžíce mouky

2 cibule

1,5 polévkové lžíce cukru

1-1,5 polévkové lžíce balzamického oleje

200 g hub

1 cuketa

2 stroužky česneku

30 g másla

1 l mléka

sůl a pepř na dochucení

strouhanka

vejce

extra panenský olivový olej

nebo jakákoli
jiná zelenina,
kterou máte doma

Připravte si větší množství těsta a část zamrazte. Krokety si tak budete moci jednoduše připravit kdykoliv!



SVÁTEČNÍ ČOKOLÁDOVÁ ROLÁDA



doba přípravy
20 MINUT



doba vaření
5 HODIN



množství
6 PORCÍ

chlazení v lednici

Nenechte se zmást - podobnost tohoto receptu s uzeninou je čistě vizuální. Vaše chuťové pohárky si mohou vychutnat požitky ze směsi sušenek a másla, čokolády a ořechů - vynikající způsob, jak využít pečivo a sladkosti, které zbyly po svátcích.

1. Hořkou čokoládu nasekejte nahrubo a rozpustěte ji v mikrovlnné troubě při minimálním výkonu nebo ve vodní lázni. Nechte ji vychladnout.
2. Mezitím metličkou vyšlehejte změkklé máslo a 80 g moučkového cukru do hladkého krému. Pokračujte ve šlehání, přidejte 3 žloutky, proseté kakao a rozpuštěnou, vychladlou čokoládu.
3. Chléb a sušenky nalámejte na drobnou a lískové ořechy lehce nasekejte. Vmíchejte je do čokoládovo-máslové směsi.
4. Směs přeneste na plech s pečicím papírem a vytvořte z ní tvar salámu. Roládu posypte zbylým moučkovým cukrem a zabalte ji do pečicího papíru. Pomocí provázku utěsněte konce tak, aby roláda připomínala zabalený bonbón.
5. Roládu nechte ztuhnout v lednici asi 5 hodin. Poté odstraňte pečicí papír a nakrájejte ji na plátky.

INGREDIENCE

100 g starého chleba
100 g suchých sušenek
150 g hořké čokolády
150 g másla
3 vaječné žloutky
50 g neslazeného kakaa
30 g opečených lískových ořechů
120 g moučkového cukru

Může být
směs více druhů



perfektní čokoládová
pochoutka

VÝVAR Z ODŘEZKŮ A ZBYLÉ ZELENINY



doba přípravy
5 MINUT



doba vaření
1,5 HODINY



množství
6 PORCÍ

Vývar osolte až na závěr!

Pokaždé bude chutnat jinak, ale vždy nesrovnatelně lépe než kupované bujony. Zkuste to! Prozkoumejte lednici, která zelenina se blíží ke svému konci, pečlivě ji očistěte a proměňte ve vodě v lahodný základ vaření. V lednici vývar vydrží 5 až 7 dní. Pro dlouhodobější skladování ho můžete zmrazit třeba v tvořítkách na led nebo sáčcích. Počká v nich na svůj okamžik slávy, kdy doladí chuť třeba italského rizota, omáčky nebo jiné polévky.

1. Odkrojky zeleniny očistěte, pokrájejte na menší kousky a včetně bylinek a koření vložte do velkého hrnce, zalijte studenou vodou a přiveďte k varu. Křehké bylinky přidejte až v závěru. Ztlumte teplotu na nízkou a nechte vývar tzv. táhnout pod bodem varu alespoň 1 hodinu. Z menších kousků zeleniny přejdou minerály a živiny do vody rychleji a čím kratší dobu vývar vaříte, tím méně energie spotřebujete.
2. Víno nebo vinný ocet přilijte až před koncem vaření, sladkému vývaru přidá příjemnou kyselost. Tu dodají i rajčata.
3. Hotový vývar sced'te, podle chuti osolte a podávejte.

Tento recept najdete v kuchařce Zachraň jídlo v kuchyni od organizace Zachraň jídlo.



INGREDIENCE

Libovolný počet přísad z následujícího seznamu

Cibule, včetně suché zdravé slupky

Ovadlé, ale zdravé kusy kterékoli zbylé zeleniny

Zdřevnatělé konce chřestu

Tvrdý košťál brokolice, kvěťáku, zelí

Řapíky špenátu nebo kapusty

Čisté slupky z mrkve, petržele, celeru

Kořínky pórků

1-2 druhy bylinek (stonky koriandru a petržele, tymián, rozmarýn, bobkový list, šalvěj)

1-2 druhy koření (zázvor, česnek, nové koření, celý pepř, badyán, skořice, muškátový oříšek)

2,5 l studené vody

2 lžice zvětralého vína nebo vinného octa



Uchovávejte v lednici
ve vzduchotěsné nádobě

Składujte při pokojové
teplotě spodkem vzhůru,
abyste zachovali chuť

Składujte je
v lednici, postavené
ve sklenici s vodou jako květiny

JARNÍ POTĚŠENÍ

Čas na experimentování

Omyjte, osušte a vložte do chladničky
+ zabalte do čisté utěrky

Jarní cibulky
uchovejte v trošce vody

JARNÍ ZÁVITKY ZE ZELENE KAPUSTY

žerstvé a křupavé



doba přípravy
30 MINUT



doba vaření
30 MINUT



množství
3 PORCE

Nedaří se vám nikdy sníst celou kapustu? Nenechte ji přijít nazmar - udělejte si z listů jarní závitky.

Omáčka

V malé misce smíchejte všechny ingredience. Poté zašlehejte 2 až 3 lžíce vody, dokud omáčka nezíská krémovou konzistenci, aby se v ní závitky daly namáčet.

Jarní závitky

1. Listy zelené kapusty blanšírujte tak, že je vložíte na 2 minuty do vroucí vody a poté je ihned properete pod studenou vodou.
2. Nakrájejte mrkev, okurku a ředkvičky na nudličky.
3. Zbylé bylinky a jarní cibulku nakrájejte nadrobno.
4. Rýžové nudle uvařte podle návodu na obalu.
5. Naplňte kapustový list. Po okrajích nechte asi 3 cm listu prázdné, spodní třetinu listu pokryjte několika kousky okurky, poté malou hrstí rýžových nudlí a několika proužky mrkve a ředkvičky. Hojně posypte bylinkovou směsí a navrch přidejte jarní cibulku.
6. Spodní okraj přeložte přes náplň a srolujte směrem nahoru, dokud není náplň kompaktně zakrytá. Krátké strany přehněte dovnitř, jako byste dělali burrito. Nakonec list srolujte. Postup opakujte se zbývajícími přísadami.
7. Jarní závitky podávejte s arašídovou omáčkou. Můžete je podávat vcelku nebo je ostrým kuchařským nožem rozkrojit na polovinu.

INGREDIENCE

Jarní závitky

4-6 listů hlávkové kapusty nebo jiného zelí se širokými listy

80 g rýžových nudlí

1/2 okurky

1-2 mrkve

1-2 ředkvičky

jarní cibulka

různé bylinky (máta, koriandr)

Omáčka

1/3 hrnku jemného arašídového másla

2 polévkové lžíce rýžového octa

2 polévkové lžíce sójové omáčky

2 polévkové lžíce javorového sirupu

1 polévková lžíce sezamového oleje

2 rozlisované stroužky česneku

1 čajová lžička kari koření

tohle je
dobrota!



TIP!
Přidejte zeleninu,
kterou máte rádi,
stačí ji nakrájet
nadrobno.



FERMENTOVANÝ CHŘEST



doba přípravy
20 MINUT



doba vaření
7 DNÍ



množství
HODNĚ!

Na jaře je hlavní sezóna chřestu, ale jeho tvrdé konce často přijdou nazmar. Fermentace je zachránce! Z konců chřestu namočených v aromatických látkách, citronu a slaném nálevu připravíte lahodnou pochutinu.

1. Oloupejte konce chřestu, abyste odstranili nejtvrďší vrstvu zeleniny.
2. Nakrájejte konce na kousky a vložte je do čisté sklenice.
3. Citron a bylinky nakrájejte na kostičky a obojí přidejte do sklenice. Ujistěte se, že je vše dobře vtlačeno do sklenice a že je sklenice plná.
4. Obsah sklenice zalijte solným nálevem, dokud nebude zcela ponořený; sklenici uzavřete.
5. Sklenici nechte sedm dní stát na kuchyňské lince a jednou denně ji otevřete, aby mohly unikát nahromaděné plyny.
6. Po sedmi dnech zkvašené konce chřestu ochutnejte. Pokud jste s chutí spokojeni, uložte sklenici do chladničky - nižší teplota zastaví proces fermentace. Pokud dáváte přednost kyselejší chuti, nechte sklenici ještě několik dní na lince a nezapomeňte denně vypouštět vzduch ze sklenice.

Používejte jako přílohu k dalším jídlům znovu a znovu... A znovu

INGREDIENCE

500 g konců chřestu (nebo jakéhokoliv dalšího sezónního pokladu)

1 organický citron (může být už vymačkaný)

1 hrst bylinek (tymián, rozmarýn a estragon fungují skvěle)

1/2 litru 2% roztoku slané vody (například 10 g soli v 1/2 litru vody)

JARNÍ RÖSTI



doba přípravy
20 MINUT



doba vaření
10 MINUT



množství
6 PORCÍ

jednoduchá rychlovka!

Krása rösti? Pokud máte brambory, můžete k nim přidat jakoukoli další zeleninu. My jsme použili cuketu a mrkev, ale zkuste třeba kedlubnu, pastinák nebo jakoukoli jinou zeleninu, která vám leží v kuchyni.

1. Nastrouhejte mrkev, cuketu a vařené brambory.
2. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno, poté ji přidejte k nastrouhané zelenině. Přidejte vejce a míchejte, dokud se směs nespojí.
3. Podle chuti přidejte sůl, pepř a muškátový oříšek.
4. Na pánvi rozehřejte olej na střední teplotu. Na pánev vložte malé hromádky směsi a uhlad'te je do tvaru placiček o velikosti dlaně. Smažte z obou stran dozlatova.

Dobrou chuť!

INGREDIENCE

- 1 mrkev
- 1 cuketa
- 800 g uvařených brambor
- 1 cibule
- 2 vejce
- sůl, pepř a muškátový oříšek
- 2 polévkové lžíce oleje



Přidejte
salát a máte skvělý
lehký oběd

MAĎARSKÝ LANGOŠ



doba přípravy
15 MINUT



doba vaření
60 MINUT



množství
2 PORCE

My jsme jako dip použili
zakysanou smetanu s koprem!



Uvařili jste příliš mnoho brambor? Přeměňte je na langoš: lahodnou smaženou placku, která chutná skvěle s čímkoli, co máte v lednici.

1. Pokud brambory ještě nejsou uvařené, uvařte je v osolené vodě doměkka. Oloupejte je, nechte vychladnout a poté je nastrouhejte najemno.
2. Mléko zahřejte v hrnci, dokud nebude vlažné. Odstavte z ohně. Přidejte droždí a cukr, nechte rozpustit a poté nechte 3-4 minuty kynout.
3. Mouku smíchejte s nastrouhanými bramborami a solí. Přidejte mléčnou směs a vymíchejte hladké, poměrně řídké těsto. Nechte těsto kynout asi 40-50 minut pod utěrkou, až zdvojnásobí svůj objem.
4. Vykynuté těsto rozdělte na 8 dílů a prsty a/nebo válečkem je rozválejte. Vytvarujte ovál a nechte ho asi 10 minut kynout.
5. Mezitím si rozehejte na pánvi olej přibližně na 170°C.
6. Těsto opatrně vhod'te do oleje a smažte z obou stran dozlatova. Nechte mírně vychladnout na papírových utěrkách.
7. Podávejte s oblíbenými přílohami.

INGREDIENCE

1 středně velká moučná brambora
100 ml mléka
7,5 g droždí
½ čajové lžičky krupicového cukru
125 g pšeničné mouky
½ čajové lžičky soli
řepkový olej na smažení

Přílohy:

Langoše doplňte kysanou smetanou a strouhaným sýrem nebo projděte ledničku a využijte od všeho trošku: houby, nakrájenou šunku, rajčata, chřest, sýr feta a baby špenát - vše funguje.

ATJAR TJAMPOER

sladkokyselá
nakládaná zelenina



doba přípravy
20 MINUT



doba vaření
20 MINUT



množství
4-6 PORCÍ

Tuto indonéskou sladkokyselou přílohu pravděpodobně znáte ze sklenic ze supermarketu. Ale proč jíst koupený atjar, když si ho můžete připravit sami ze zbytků zeleniny?

1. Připravte si zeleninu nakrájenou na tenké plátky. Zelí jsme nakrájeli na mandolíně a mrkev oloupali na tenké proužky pomocí škrabky.
2. Chilli papričku rozkrojte napůl a odstraňte semínka (pokud máte rádi pálivé, semínka nechte), poté ji nakrájejte na tenké proužky. Oloupejte zázvor a česnek a nakrájejte je na tenké plátky.
3. Ve velké pánvi přived'te k varu ocet, vodu, cukr a kurkumu, dokud se cukr nerozpustí.
4. Přidejte bílé zelí, mrkev, červenou papriku, česnek a zázvor a vařte ještě 1 minutu.
5. Vypněte oheň a lžící přendejte zeleninu do sterilizované sklenice, poté ji zalijte veškerou tekutinou, dokud nebude zelenina ponořená. Sklenici pevně uzavřete a před použitím ji nechte několik dní stát.

Obměňte ↗

INGREDIENCE

Základní recept

- 1 červená chilli paprička
- 3cm kousek zázvoru
- 3 stroužky česneku
- 300 ml octa
- 100 ml vody
- 1 polévková lžíce kurkumy

Zelenina

Atjar lze připravit ze všech druhů tvrdé zeleniny, jako jsou okurky, fazolové klíčky a papriky. V tomto receptu jsme použili ¼ bílého zelí a 3 mrkve.

Neotevřený vydrží 1-3 měsíce.
Po otevření by se měl spotřebovat do týdne. (použijte raději více malých sklenic než jednu velkou)



TIP!
Použijte jako přílohu k Langoši (str. 32), Chäskenitte (str. 70) nebo jako náplň do závitků (str. 27 + 47)



REBARBOROVÝ CRUMBLE

perfektní jarní dezert



Na jaře je sezóna rebarbory a z hořkých stonků může vzniknout ten nejúžasnější dezert. Tento recept je ideální pro všechny zbytky rebarbory - nebo jiného ovoce - které máte po ruce. Jednoduše upravte poměr drobenky a rebarbory, jak vám vyhovuje.

1. Předehřejte troubu na 180 °C.
2. Rebarboru nakrájejte na kousky a přidejte ji do hrnce s vodou a cukrem. Vařte 10 minut, dokud nezměkne.
3. Smíchejte ovesné vločky, mouku a cukr a poté vmíchejte máslo, dokud se směs nezačne drobit.
4. Rebarborovou směs uhlad'te do vymazané zapékačské misky a rovnoměrně ji posypte drobenkou. Pečte 20 minut, dokud drobenka nezíská zlatohnědou barvu a rebarbora nebude na okrajích misky bublat.

INGREDIENCE

Crumble

175 g hladké mouky
125 g třtinového / zlatého cukru
125 g ovesných vloček
125 g másla

← můžete použít
starý chléb

Náplň

6-8 rebarborových stonků
4 polévkové lžíce zlatého třtinového cukru
4 polévkové lžíce vody

KULIČKY Z MRKVOVÉHO DORTU



dobu přípravy
20 MINUT



dobu vaření
60 MINUT



množství
VARIABILNÍ

Mrkvový dort je jarní stálicí. Ale co se stane, když vám ho zbyde trochu moc a začne osychat? Představujeme vám dortové kuličky: snadný způsob, jak vdechnout nový život pečeným výrobkům, které už mají něco za sebou.

1. V míse rozdrobte zbytek dortu a vmíchejte polevu. Recept si přizpůsobte podle množství zbytků dortu a polevy, které máte. Na každý hrnek zbylého dortu budete potřebovat asi půl hrnku polevy.
2. Pomocí lžice nebo naběračky vytvořte z dortu kuličky o velikosti 1 cm a rozválejte je do hladka.
3. Vložte je na 1 hodinu do mrazáku.
4. Mezitím rozpustěte bílou čokoládu v mikrovlnce nebo ve vodní lázni.
5. Pomocí vidličky opatrně ponořte celou dortovou kouli do rozpuštěné čokolády a přebytek nechte odkapat.
6. Ještě během tuhnutí čokolády přidejte posypku nebo ořechy.
7. Dortové kuličky nechte alespoň hodinu odpočívat, dokud čokoláda neztuhne.

INGREDIENCE

zbytek mrkvového dortu
zbytky krémové polevy
kousky bílé čokolády
posypka nebo drcené ořechy (nepovinné)

Recept funguje s
jakýmkoli dortem...





TIP!
Slunečnicová semínka
obměňte svými oblíbenými,
třeba dýňovými, sezamovými
nebo nasekanými ořechy.
Zvyšují nutriční hodnotu
sušenek a krásně v nich
krúpou.

SUŠENKY Z DUŽINY PO ODŠŤAVNĚNÍ



dobu přípravy
20 MINUT



dobu vaření
10-15 MINUT



množství
1-2 PLECHY

Jednoduchá dobrotka!

Pokud milujete smoothie, není co řešit, ovoce a zeleninu zpracujete zcela bez zbytku. Dáváte-li přednost ovocným či zeleninovým šťávám nebo od pozdního léta do podzimu neustále moštujete, zbývá vám stále více vylisované dužiny. Byla by škoda přijít o cenné vitamíny a vlákninu, kterou obsahuje. Upečte z ní sušenky! Hýří všemi barvami, jsou nabitě zdravím a jejich přípravu zvládnou i malé děti.

1. Ve velké míse smíchejte ovesné vločky, mouku, cukr, skořici a slunečnicová semínka.
2. Přidejte dužinu a olej a uhněťte kompaktní těsto.
3. Troubu předehřejte na 180 °C. Plech vyložte pečicím papírem.
4. Z připravené hmoty odkrajujte lžící kousky, vyválejte z nich kuličky, skládejte je na plech a zploštěte dlaní do tvaru placiček.
5. Pečte v předehřáté troubě 10-15 minut dozlatova.

Tento recept najdete v kuchařce Zachraň jídlo v kuchyni od organizace Zachraň jídlo.

INGREDIENCE

100 g ovesných vloček
30 g hladké mouky
50 g krupicového cukru
½ lžičky mleté skořice
30 g slunečnicových semínek
360 g dužiny zbylé z odšťavnění (broskví, hrušek, okurky, jablek, hroznového vína, zázvoru, citrону a tymiánu, nebo jiné kombinace podle chuti)
40 ml rostlinného oleje



Zachraň jídlo



Fíky by se měly sníst co
nejdříve - pokud je musíte
koupit předem, uchovávejte je v
chladničce v uzavřeném sáčku

Pokud bylinky vypadají
unaveně, vložte je na několik
minut do ledové vody

Kukuřici skladujte
neoloupanou v lednici

Opatrně zabalte
do utěrky a poté
vložte do volně
uzavřeného sáčku

Hrozny zůstávají nejžerstvější
při skladování v lednici

Skladujte s papírovou utěrkou
nebo ručníkem, aby se vsákla pře-
bytečná vlhkost

LETNÍ LÁSKA

LA PANZANELLA

Italská klasika!



dobu přípravy
20 MINUT



dobu vaření
20 MINUT



množství
4 PORCE

Dostatečně vydatná
letní večeře

Tento starověký salát je jedním z nejznámějších pokrmů střední Itálie. Proslavil se díky své výrazné chuti a jednoduchosti a je také vynikajícím způsobem, jak zužítkovat starý chléb.

1. Nakrájejte starý chléb na kostičky a vložte ho do mísy s octem a vodou. Chléb promíchejte, aby se tekutina rovnoměrně vsákla. Odstavte.
2. Okurku a cibuli nakrájejte na tenké plátky a rajčata na čtvrtky.
3. Zeleninu přidejte do mísy s chlebem a směs promíchejte, aby se chutě rozprostřely.
4. Listy bazalky nahrubo nasekejte a salát dochutěte solí, pepřem a olejem. Posypte lístky bazalky a pochutnejte si.

INGREDIENCE

400 g starého chleba (ideálně nesoleného)
200 ml vody
50 ml bílého vinného octa
250 g velmi zralých rajčat
180 g okurky
100 g červené cibule
bazalka
extra panenský olivový olej
sůl a pepř

Menší porce mohou
sloužit jako předkrm
nebo příloha

RÝŽOVÉ STEW ZE ZBYTKŮ



doba přípravy
30 MINUT



doba vaření
15 MINUT



množství
4 PORCE

Velmi flexibilní recept

Udělal jste příliš mnoho rýže? Tento úžasně flexibilní pokrm jí poskytne dokonalou kulisu, aby mohla zazářit. Použijte recept jako vodítko a přidejte zbytky zeleniny nebo masa, které uznáte za vhodné.

1. Na pánvi rozehejte máslo na střední teplotu. Kuřecí filet nakrájejte na kousky a smažte, dokud nebude propečený.
2. Cibuli nakrájejte na kostičky, česnek a chilli papričku nadrobno.
3. Na pánvi smažte cibuli na mírném až středním ohni asi 8 minut, dokud nezměkne.
4. Přidejte česnek, chilli a papriku - smažte, dokud se nerozvoní.
5. Přidejte zbytky rýže a vývar. Přiveďte k varu.
6. Přidejte kukuřici, parmezán, petrželku a vejce a pokračujte ve vaření. Přidejte kuřecí maso a míchejte, dokud se neprohřeje.
7. Dochuťte solí a pepřem a podávejte.

INGREDIENCE

3 polévkové lžíce másla
1 kuřecí filet
½ cibule
1 stroužek česneku
2cm kousek chilli papričky
½ čajové lžičky mleté papriky
200 ml kuřecího vývaru
zbylá rýže
1 vejce
1 scezená plechovka kukuřice
nasekaná petržel
nastrouhaný parmezán

Tento pokrm lze snadno proměnit ve vegetariánský, pokud nahradíte kuřecí maso jinou alternativou a kuřecí vývar vyměníte za zeleninový





LETNÍ ZÁVITKY



doba přípravy
20-30 MINUT



doba vaření
10 MINUT



množství
4 PORCE

Letní závitky jsou univerzální a zdravou svačinkou, ideální pro dny, kdy je příliš horko na vaření. Naplňte je libovolnými ingrediencemi, které máte po ruce.

1. Nakrájejte náplň na nudličky a urovnejte ji tak, aby se dala snadno uchopit konečky prstů nebo lžící.
2. Pracujte vždy s jedním kouskem rýžového papíru a namočte jej na 30 sekund až 1 minutu do vlažné vody, dokud nebude poddajný.
3. Položte papír na talíř. Po okrajích nechte asi 3 cm papíru prázdné a navršte na něj náplň. Spodní okraj přeložte přes náplň a srolujte směrem nahoru, dokud není náplň přikryta. Přeložte kratší strany.
4. Pro přípravu omáčky smíchejte arašídové máslo, sójovou omáčku a citronovou šťávu. Česnek rozdrťte a přidejte do omáčky. Přilijte trochu teplé vody, aby se závitky do omáčky hezky namáčely.
5. Pak už si závitky jen vychutnejte a užijte si zkoušení různých variant.

Vietnamská klasika!

INGREDIENTS

Omáčka

- 8 polévkových lžic arašídového másla
- 1 stroužek česneku
- 1 polévková lžice citronové šťávy
- 1 polévková lžice sójové omáčky

Závitky

- 12 ks rýžového papíru

Jakékoliv zbytky, se kterými chcete experimentovat, my jsme použili:

- 5 listů salátu
- 1 hrst bylinek
- 2 mrkve
- 1 papriku
- 1/2 okurky
- 1/4 zeli
- 1 mango
- 1 avokádo
- nakládanou zeleninu
- 5 polévkových lžic ořechů nebo semínek

Zkuste Atjar
ze strany 34

LUCEMBURSKÉ BRAMBOROVÉ PLACKY

Pozor, velmi návykové



dobu přípravy
20 MINUT



dobu vaření
50 MINUT



množství
4 PORCE

Gromperekichelcher je jedna z nejoblíbenějších lucemburských pochoutek: smažená bramborová placka, jejíž slanost je kompenzována dipem z jablečného kompotu. Často se podává na jarmarcích nebo vánočních trzích a představuje sváteční a chutný způsob, jak využít přebytečné brambory.

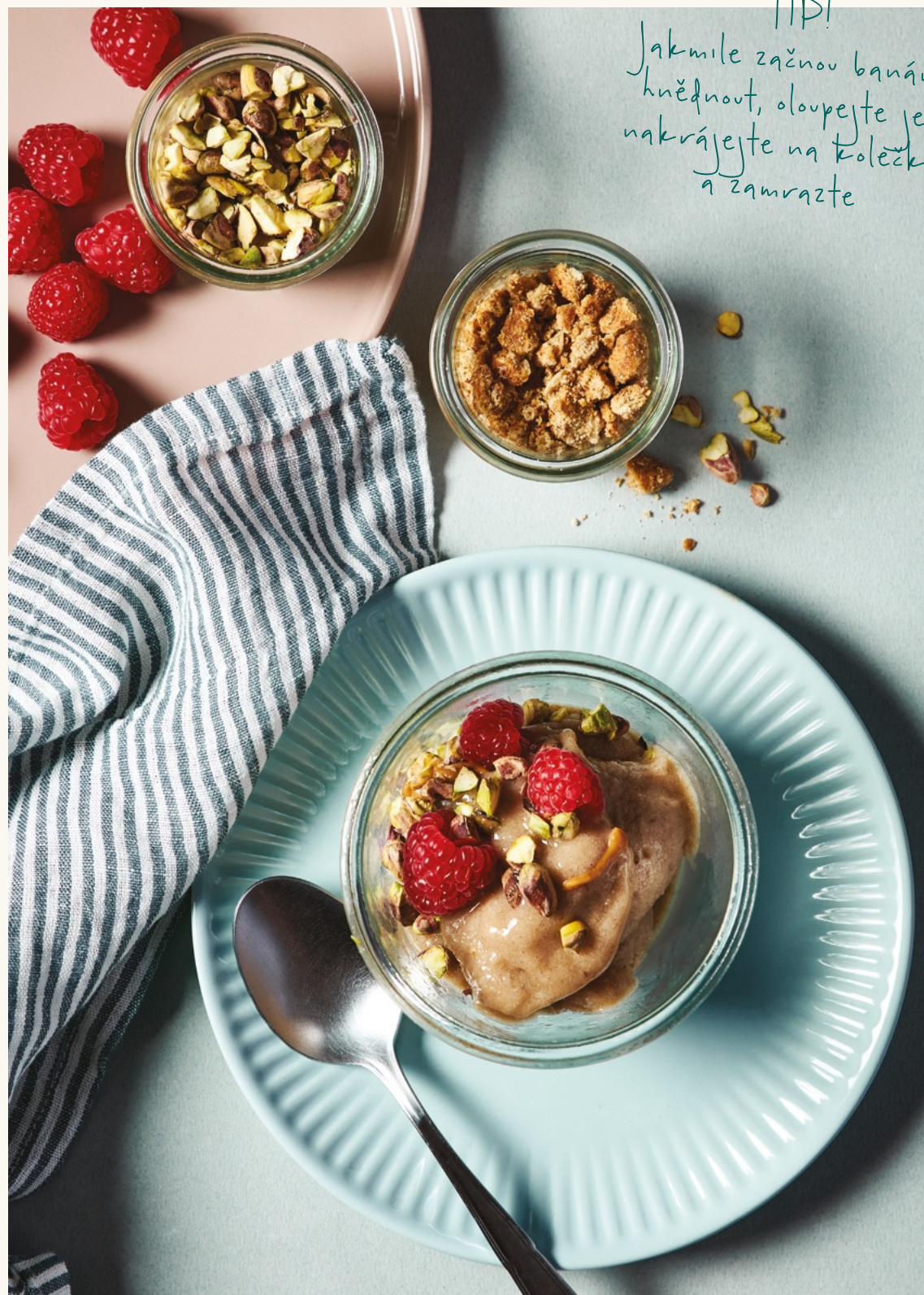
1. Oloupejte cibuli a nastrouhejte ji spolu s bramborem. Obojí vložte do mísy.
2. Přidejte vejce, mouku, sůl a petrželku. Dobře promíchejte a nechte 30 minut odpočinout. Po uplynutí 30 minut směs dobře promíchejte.
3. Povrch pánve potřete slunečnicovým olejem a zahřejte na střední teplotu. Vložením kapky těsta vyzkoušejte, zda je olej dostatečně rozpálený - měl by začít bublat.
4. Bramborovou směs rozdělte na 4 porce a vytvořte na pánvi 4 Gromperekichelcher.
5. Smažte z každé strany 2-3 minuty. Vyjměte je z pánve a položte na talíř vyložený papírovými utěrkami, aby absorbovaly část oleje.
6. Podle chuti osolte a ihned podávejte s kopečkem jablečného kompotu.

INGREDIENCE

2 brambory, cca 300 g
1 cibule, cca 100 g
1 vejce
2 polévkové lžíce mouky
1/2 čajové lžičky soli
1 polévková lžíce nasekané petržele
slunečnicový olej
jablečný kompot k servírování



TIP!
Na jablečný kompot použijte
zbytky z klasického dánského
jablečného koláče na straně 69.



BANÁNOVÝ KRÉM NA 3 ZPŮSOBY



dobu přípravy
5 MINUT



dobu vaření
5 MINUT



množství
2 PORCE

lahodný dezert
během 5 minut

Hnědé, skvrnité banány jsou příliš často považovány za nevhodné ke konzumaci a mnoho domácností je vyhazuje právě ve chvíli, kdy se má projevít jejich skutečný potenciál. Správné zacházení s nimi je klíčem k lahodnému a zdravému dezertu, který si můžete vychutnat během několika minut.

Základní recept

1. Ve vysokorychlostním mixéru rozmixujte kousky banánu s trochou rostlinného mléka a špetkou soli do husté a krémové konzistence.

2. Ihned konzumujte.

Varianta 1

Přidejte 1 lžici arašídového másla a posypte čokoládovými hoblinkami.

Varianta 2

Přidejte mražené maliny a posypte nasekanými pistáciemi.

Varianta 3

Přidejte 1 lžici tmavého kakaového prášku a posypte drobenkou ze sušenek.

INGREDIENCE

2 zmražené, přezrálé, oloupané banány nakrájené na kolečka

rostlinné mléko

Variace:

pistácie

maliny

kakao

arašídové máslo

možnosti jsou nekonečné

Udržitelný, zdravý
a jednoduchý dezert

DEZERT Z OVOCNÉHO KRÉMU A SUŠENEK

Vynikající



doba přípravy
10 MINUT



doba vaření
40 MINUT



množství
4 PORCE

Zralé ovoce a tvrdé sušenky získají v tomto nenáročném dezertu dokonalý šmrnc. Perfektní chlazená pochoutka, kterou si můžete vychutnat po dni stráveném na slunci.

1. Rozpalte hrnec na nízkou teplotu. Mezitím nakrájejte ovoce na malé kousky.
2. Do hrnce přidejte ovoce a mléko a 5 minut mírně zahřívejte. Jakmile ovoce změkne, stáhněte ho z ohně.
3. Do stejného hrnce přidejte rýžovou mouku a ručním mixérem šlehejte, dokud se hmota nespojí.
4. Vraťte hrnec zpět na mírný plamen, přikryjte pokličkou a vařte dalších 10 minut.
5. Směs rozmixujte v mixéru, dokud v ní nebudou žádné hrudky. Odstavte stranou.
6. Sušenky rozdrťte na drobky a nasucho je osmažte na středně rozpálené pánvi, dokud nejsou opečené.
7. Do malých skleniček nebo misek navrstvěte sušenkovou drobenku a poté ovocný krém. Zamrazte na 30 minut nebo uložte do lednice přes noc. Před podáváním ozdobte ovocem.

INGREDIENCE

500 g zralého ovoce (cokoli sezónního - my jsme použili mango a banán)

50 ml rostlinného mléka

3 polévkové lžíce rýžové mouky

5 sušenek

Zbytky můžete použít
k ozvláštnění snídaně
jogurtové misky





TIP!
 Aquafaba je
 perfektní veganskou náhradou
 za vaječné bílky! Můžete ji
 využít ale i místo žloutků při
 přípravě majonézy

PAVLOVA Z AQUAFABY

nechte si čas na chlazení



doba přípravy
20 MINUT



doba vaření
2 HODINY



množství
2 PORCE

Když se cizrna uvaří ve vodě, promění se v něco kouzelného: aquafabu. Brilantnost této zakalené tekutiny spočívá v tom, že dokáže napodobit vaječný bílek, takže je dokonalou veganskou náhradou v receptech, jako je například pavlova.

1. Cizrnu z plechovky slijte a nechte si zakalenou vodu, která je vaší aquafabou. Aquafabu nechte asi hodinu chlazenou v lednici. Cizrnu uschovejte pro použití do salátu, dušeného masa, hummusu nebo kari.
2. Předehřejte troubu na 130 °C a vyložte plech pečicím papírem. Můžete si pomoci nakreslením 20cm kruhu na pečicí papír a položit ho na plech lícem dolů tak, aby byl kruh vidět přes zadní stranu.
3. Jakmile je aquafaba vychladlá, šlehejte ji asi 5 minut elektrickým šlehačem. Pokračujte ve šlehání, dokud se nevytvoří tuhé špičky.
4. Přidávejte krupicový cukr po 1 lžici a šlehejte nepřetržitě asi 15 minut, nebo dokud směs nebude hustá a lesklá a cukr se nerozpustí.
5. Vmíchejte vanilkovou esenci a ocet/citronovou šťávu.
6. Lžící po lžici klademe pavlovu na plech. Na závěr směs uhladíte do tvaru kruhu.
7. Pavlovu pečte dvě hodiny, nebo dokud nebude její vnější strana pevná a křupavá. Po upečení vypněte troubu a pavlovu nechte uvnitř alespoň dvě hodiny vychladnout - nebo nejlépe přes noc.
8. Před podáváním vyšlehejte smetanu, dokud se nevytvoří tuhé špičky. Krém rozetřete na povrch pavlovy a navrch naaranžujte ovoce.

Z receptu vytvořte
pusinky nebo pavlovu

INGREDIENCE

400g plechovka cizrny v nálevu
 225 g krupicového cukru
 1 čajová lžička vanilkové esence
 1,5 polévkové lžíce bílého vinného octa
 nebo citronové šťávy
 225 ml kokosového krému, pokud chcete
 recept ponechat veganský; případně
 můžete zaměnit za klasickou smetanu ke
 šlehání
 ovoce na ozdobu, jako jsou letní bobule,
 nakrájené mango, kiwi nebo marakuja

LETNÍ SALÁT Z ČERSTVÉ KUKUŘICE



doba přípravy
20 MINUT



doba vaření



množství
2 PORCE

Osamocený kukuřičný klas, který zbyl po bujarém letním grilování, je klasikou, kterou si často vychutnáváme na čerstvém vzduchu. Zkombinujte kukuřičný klas s oblíbenými zbytky zeleniny a získejte ten nejsladší a nejčerstvější letní salát.

1. Pokud používáte čerstvou kukuřici, očistěte ji a opatrně ji odřízněte od klasu a rozlámejte na menší kousky. Pokud používáte kukuřici z konzervy, slijte z ní všechnu tekutinu.
2. Cherry rajčátka rozkrojte na polovinu.
3. Nakrájejte okurky, mrkev a cibuli na kousky o velikosti sousta.
4. Všechnu nakrájenou zeleninu přidejte do velké mísy se sýrem, olivovým olejem a limetkovou šťávou.
5. Všechny ingredience promíchejte a podle chuti osolte a opepřete.
6. Ozdobte bazalkou nebo jakoukoli čerstvou bylinkou dle vlastního výběru.
7. Salát podávejte tak, jak je, nebo na vrstvě zelených listů, které máte po ruce.

INGREDIENCE

300 g vařené kukuřice (může být v plechovce)

150 g cherry rajčat

~~1 okurka~~

2 mrkve

1/2 cibule

sýr dle vaší volby

2 polévkové lžíce olivového oleje

šťáva z 1 limetky

sůl a pepř na dochucení

čerstvá bazalka na posypání

podklad z listů salátu na podávání (volitelný)

Použijte zbylou zeleninu

← Odměřte srdcem



Do chlebového parmazánu můžete přidat i různé bylinky, oříšky nebo lahůdkové droždí pro umami chuť. Nebojte se experimentovat!



ŠPAGETY S RAJČATY A CHLEBOVÝM PARMEZÁNEM

Italská klasika s twistem!



doba přípravy
5 MINUT



doba vaření
25 MINUT



množství
4 PORCE

Jedna z neznámějších italských klasik, která vás zachrání vždy, když toho ve spíži už moc nezbývá! Umami chuť klasického parmazánu zde nahrazuje veganská varianta ze ztvrdlého chleba, která navíc dodá zábavnou křupavost.

1. Špagety uvařte podle návodu na obalu akorát na skus, tzv. al dente. Slijte je a nechte okapat v cedníku.
2. Mezitím připravte omáčku. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na velmi jemno.
3. V pánvi rozehejte olej, vsypte cibuli a česnek a restujte na středním stupni dozlatova, zhruba 2 minuty.
4. Zalijte rajčatovou omáčkou, dochuťte cukrem, solí, octem a oreganem a nechte pár minut probublávat. Pokud omáčka příliš houstne, přilijte trochu vody.

NEBO:

5. Čerstvá rajčata nakrájejte na kostičky, vsypte na zarestovanou cibuli a česnek, podlijte lehce vodou, dochuťte a duste doměkka, zhruba 20 minut.
6. Listy a natě důkladně omyjte a nasekejte nahrubo. Přidejte do omáčky a povařte ještě 2 minuty.
7. Servírujte hotové špagety a posypte chlebovým parmazánem. Ten vyrobíte smícháním rozdrčeného ztvrdlého chleba se solí, cukrem a octem a opečením na olivovém oleji dokřupava.

Tento recept najdete v kuchařce Zachraň jídlo v kuchyni od organizace Zachraň jídlo.



Veganské!

INGREDIENCE

500 g špaget
2 střední cibule
3 stroužky česneku
3 lžíce olivového oleje
1 l rajčatové omáčky (suga nebo passaty) nebo 1 kg čerstvých rajčat
1 lžíčka krupicového cukru
1 lžíce vinného octa
1 lžíčka drceného oregana
2 hrsti ředkvičkových lístků nebo jiné listové zeleniny či natí, zvadlé listy salátu
100 g chlebového parmazánu
sůl



Švestky při skladování
v lednici nedozrají

Nelepší je skladovat ji
v pokojové teplotě

Uložte do děrovaného
sáčku na dno lednice

Vyloupané nebo nevyloupané
vlašské ořechy bezpečně skladujte
ve vzduchotěsné nádobě na
chladném a suchém místě

PODZIMNÍ CHUTĚ

Zamilujte se do bohatých chutí podzimu



BLINY Z BRAMBOROVÉ KAŠE

Perfektní předkrm nebo svačina



doba přípravy
20 MINUT



doba vaření
20 MINUT



množství
2 PORCE

Může být těžké odhadnout, kolik bramborové kaše je třeba uvařit. Naštěstí existuje chutné řešení pro chvíle, kdy jsme to přehnali - ultimátní komfortní svačina.

1. Ve velké míse smíchejte studenou bramborovou kaši, nastrouhaný sýr, vejce, bylinky, 30 g mouky, sůl a pepř.
2. Z bramborové směsi vytvarujte placičky velikosti dlaně.
3. Zbylou mouku dejte do mělké misky a bramborové placky v ní z obou stran lehce obalte.
4. Do pánve nebo litinové pánve na středním ohni nalijte olivový olej tak, aby pokryl povrch.
5. Bramborové placky smažte do křupava (asi 3 minuty z každé strany) a podle potřeby přidávejte další olej.
6. Podávejte s libovolnou ozdobou.

INGREDIENCE

500 g zbylé bramborové kaše
100 g nastrouhaného parmezánu nebo čedaru
1 lehce rozšlehané vejce
2 polévkové lžíce čerstvých bylinek jako je rozmarýn nebo pažitka
60 g mouky rozdělené na 2 části
rostlinný olej
sůl a pepř na dochucení
sos, kysaná smetana nebo pálivá omáčka na servírování (volitelné)



Zkuste crême fraiche a lososa

DÝŇOVÝ KRÉM S PEČENOU ZELENINOU



dobu přípravy
20 MINUT



dobu vaření
60 MINUT



množství
6 PORCÍ

Máte přebytek zeleniny, kterou potřebujete zužitkovat? Máslová dýně je vše, co potřebujete, abyste ji spojili v krémovou, křupavou a barevnou odu na podzim.

Dýňový krém

1. Předehřejte troubu na 200 °C.
2. Rozkrojte dýni podélně napůl a vydlabejte z ní semínka. Ta si můžete ponechat na pozdější pečení.
3. Rozkrojenou stranu dýně potřete olivovým olejem. Dochuťte solí, pepřem a dalšími bylinkami podle chuti.
4. Dýni položte rozkrojenou stranou dolů na plech a pečte 40-45 minut, dokud rozkrojená strana nezačne karamelizovat.
5. Vyjměte dýni z trouby a nechte ji vychladnout. Poté vydlabejte dužinu do mísy a rozmačkejte ji ručním štouchadlem nebo elektrickým šlehačem. Přidejte máslo a pokračujte v míchání, dokud nevznikne krémová hmota. Dochuťte solí a pepřem.

Pečená zelenina

1. Předehřejte troubu na 180 °C.
2. Zeleninu nakrájejte na kousky. Promíchejte je s bylinkami, solí, pepřem a olivovým olejem a rozložte na plech.
3. Pečte asi hodinu a zeleninu jednou nebo dvakrát otočte, aby se na obou stranách vytvořila karamelizovaná kůrka.

Omáčka

Smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, javorový sirup a hořčici.

Servírování

Na talíř rozetřete krém a na něj naaranžujte pečenou zeleninu. Ozdobte omáčkou a podle chuti přidejte rozmarýn nebo jiné bylinky.

INGREDIENCE

Dýňový krém

1 máslová dýně

olivový olej

¼ hrnku rozpuštěného másla

sůl a pepř na dochucení

2 červené cibule

Pečená zelenina

Směs podzimní zeleniny, například:

1 pastinák

2 mrkve

1 řepa

1 brokolice

4 artyčoky

Omáčka

4 polévkové lžíce citronové šťávy

1 polévková lžíce hořčice

1 polévková lžíce javorového sirupu

nebo jakákoli
zelenina, kterou
máte po ruce





DÝŇOVÁ SMOOTHIE BOWL



dobu přípravy
5 MINUT



dobu vaření
5 MINUT



množství
2 PORCE

Halloween má být strašidelný. Ale to nejstrašidelnější ze všeho? Množství dýní, které vyhodíme! Pokud letos dýni vyřezáváte, schovejte si dužinu na tuto lahodnou, bohatou smoothie bowl.

1. Smíchejte všechny ingredience v mixéru a mixujte na nejvyšší rychlost, dokud směs nebude hladká. Nalijte do mísy.
2. Misku vložte na 5-10 minut do mrazáku. Tím se vytvoří textura a konzistence mraženého jogurtu.
3. Přidejte topingy dle chuti.

INGREDIENCE

Smoothie

- 100 ml rostlinného mléka
- ½ hrnku uvařené (a vychlazené) dýně
- 1 banán na kolečka (může být i zmražený)
- 2 čajové lžičky koření na dýňový koláč
- 1 čajová lžička kurkumy
- 2-3 kostky ledu

Doporučené topingy

- krémové dýňové máslo / mandlové máslo
- dýňová granola
- dýňová semínka
- semínka / ořechy
- nakrájený banán
- nakrájené jablko

DUBLINSKÝ ROSTLINNÝ CODDLE



doba přípravy
5 MINUT



doba vaření
2 HODINY



množství
4 PORCE

Rychlá příprava!

Málokdy se vám povede něco víc dublinského než coddle, lahodný guláš s masem, který je ideální pro zahřátí za chladného podzimního večera. Naše rostlinná verze vám umožní maximálně využít zbytky z horké veganské snídaně.

1. Předehřejte troubu na 180 °C.
2. Nakrájejte cibuli a klobásu na silné plátky, poté nakrájejte brambory a mrkev na plátky silné přibližně 3-5 mm.
3. Na dno zapékací mísy rozprostřete polovinu klobásy, poté navrstvěte polovinu brambor, cibuli, mrkev, sůl, pepř a petrželku. Postup opakujte se zbývajícím polovinou klobásy a zeleniny.
4. Vše zalijte zeleninovým vývarem a mlékem, přiklopte pokličkou a vložte do trouby.
5. Po uplynutí 1 hodiny a 40 minut vyjměte pokrm z trouby a přidejte rostlinnou slaninu a kousek másla. Vraťte na 20 minut do trouby, poté vyjměte a nechte 10 minut odpočívat, než směs promícháte a budete podávat.

INGREDIENCE

450 g rostlinné klobásy dle vaší volby
2 velké bílé cibule
900 g brambor
3 velké mrkve
2 polévkové lžíce čerstvé nasekané petržele
300 ml rostlinného mléka
500 ml zeleninového vývaru
225 g libové rostlinné slaniny
sůl a pepř na dochucení
kousek rostlinného másla

Mňam!



KLASICKÝ DÁNSKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ

použijte otlučená a svařetělá jablka!



“Gammeldags æblekage” neboli klasický jablečný koláč je typickým dánským dezertem. Jeho příprava je rychlá, jelikož není potřeba ho péct - a navíc je skvělým způsobem, jak zpracovat přebytek podzimních jablek.

1. V hrnci svařte jablka s trochou vody na mírném ohni, dokud nezměknou a nerozpadnou se.
2. Přidejte cukr a citronovou šťávu a množství upravujte tak dlouho, dokud nedosáhnete preferované rovnováhy sladké a kyselé chuti. Jakmile jste spokojeni, odstavte jablečnou směs z ohně.
3. Pomocí kuchyňského robotu rozmixujte starý chléb a cukr, abyste vytvořili strouhanku.
4. Máslo rozpustíte na pánvi na středním plameni. Jakmile začne bublat, přidejte směs strouhanky a smažte, dokud nebude zlatavá a křupavá. Odstavte z ohně.
5. Vezměte dvě sklenice a na dno každé z nich naneste tenkou vrstvu strouhanky. Navrch dejte lžici jablečného pyré. Opakujte, abyste vytvořili vrstvy, a ujistěte se, že jste skončili vrstvou strouhanky. Navrch dejte šlehačku. Pro zahřátí přidejte na každou vrstvu sušenek kapku whisky nebo rumu.
6. Na závěr potřete šlehačku vrstvou marmelády.

INGREDIENTS

300 g oloupaných a na kostičky nakrájených jablek
trocha vody
100 g tvrdého chleba (strouhanka použitá mezi vrstvami může být vyrobena z nejrůznějších zbytků - dokonce i z žitného chleba)
40 g cukru
40 g másla
100 g smetany ke šlehání
cukr a citronová šťáva na dochucení
džem k servírování

Připravte si větší množství a část zamrazte na příště. Nebo můžete použít jako dip k Lucemburským bramborovým plackám na straně 48!

TIP!
Zbylou šlehačku zamrazte v nádobce na led - získáte ideální přídatek do kávy



CHÄSSCHNITTE



dobu přípravy
15 MINUT



dobu vaření
12 MINUT



množství
6 PORCÍ

hotové raz dva!

Recept můžete ozvláštnit přidáním
zbylých pochutin ze strany 29 + 34 na
chléb ještě před sýrem

Je to sýr na toastu - ale možná ne tak, jak ho znáte. Tento pokrm je vylepšený cibulí, česnekem a vejci a představuje dokonalý podzimní požitek, který je ideální pro spotřebování starého chleba a posledního sýru v balíčku.

1. Předehřejte troubu na 200 °C.
2. Cibuli a česnek nakrájejte nadrobno.
3. Smíchejte s nastrohaným sýrem. Přidejte vejce, mouku a mléko a míchejte, dokud nevznikne hladká hmota.
4. Plátky chleba rozložte na plech a na povrch chleba rozetřete sýrovou směs. Pečte 12-15 minut, dokud směs nezezlátne a nezačne bublat.
5. Dochutěte solí, pepřem a muškátovým oříškem.

INGREDIENCE

- 300 g zbylého strouhaného sýra
- 1 malá cibule
- 1/2 stroužku česneku
- 100 g mouky
- 2 vejce
- 150-200 ml mléka
- sůl, pepř a muškátový oříšek na dochucení
- 400-500 g zbylého chleba nakrájeného na 1cm plátky





PAN BOLO

použijte starý chléb



Ať už ho znáte pod názvem pan bolo nebo chlebový pudink, výsledek je stejný: lahodný, kořeněný, hřejivý dezert, který se skvěle hodí k zužitkování starého chleba.

1. Předehřejte troubu na 180 °C.
2. Nakrájejte chléb na malé kostičky o velikosti asi 2x2 cm - nebo chléb jednoduše natrhejte na malé kousky. Kousky naskládejte do velké mísy, přidejte mléko a nechte 5 minut nasáknout.
3. Mezitím vymažte zapékací misku máslem a posypte ji navíc lžící cukru. Ujistěte se, že je máslo rovnoměrně obalené cukrem.
4. Do mísy s chlebem přidejte rozinky a skořici - promíchejte, aby vzniklo řídké těsto.
5. Do těsta vmíchejte cukr, vanilkový cukr a prášek do pečiva. Poté přidejte máslo. Míchejte, dokud se zcela nespojí.
6. Nakonec do těsta přidejte vejce a míchejte, dokud se vejce zcela nezapracují.
7. Těsto co nejhlaději navrstvěte do zapékací mísy a pečte 50 minut.
8. Jakmile je moučník zlatohnědý a bublá, posypte povrch rovnoměrně 1 lžící cukru. Vraťte do trouby a pečte dalších 15 minut. Podávejte teplý nebo studený.

INGREDIENCE

8 plátků bílého chleba
 450 ml mléka
 100 g rozinek
 1 čajová lžička skořice
 100 g cukru (plus extra na posypání)
 2 čajové lžičky vanilkového cukru
 2 polévkové lžíce másla pokojové teploty (plus extra na vymazání formy)
 1 čajová lžička prášku do pečiva
 4 vejce
 Volitelné: kokosové vločky, troška rumu či kousky jablek

Pudink můžete servírovat společně s banánovým krémem ze strany 51 a udělat tak z dezertu perfektního bojovníka proti plýtvání!

CIBULOVÝ QUICHE SE SLANINOU



dobu přípravy
1 ¼ HODINY



dobu vaření
1 ¼ HODINY



množství
8 PORCÍ

Quiche můžete servírovat například
s fermentovanou zeleninou nebo
nakládanými okurkami

Slaný koláč s cibulí a slaninou zapečenými v peřince z vajec a mléka je oblíbeným pohoštěním na party a na piknik. Těsto můžete obložit zeleninou, sýrem, uzeninou, prostě tím, co najdete v lednici. Podávejte ho teplý, vlažný či studený, samotný, se zeleninovým salátem a hlavně sklenkou vína.

1. V míse promíchejte mouku se solí. Rozkrájejte navrch studené máslo a prsty propracujte do konzistence drobenky. Postupně přidávejte po lžičkách studenou vodu a hněťte těsto, až vznikne kompaktní koule. Nehněte ho ale zbytečně moc, bylo by po upečení tvrdé. Zabalte ho do potravinářské fólie a uložte do lednice na 1 hodinu.
2. Koláčovou nebo dortovou formu vymažte máslem. Odpočínuté těsto rozválejte na lehce pomoučené ploše do kruhu o velikosti formy. Vyložte jím formu, dno propíchejte na několika místech vidličkou, zakryjte pečicím papírem a zatížte ho fazolemi. Dobře to jde, když papír zmačkáte a znovu rozložíte. Těsto předpečte v rozehráté troubě na 180 °C zhruba 20 minut, sejměte papír s fazolemi a dopečte ještě 5 minut dozlatova.
3. Mezitím připravte náplň. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky, slaninu nakrájejte na kostičky. Tymián sdrhněte a nasekejte nadrobno. V pánvi opečte slaninu dokřupava. Jakmile pustí tuk, vsypejte cibuli a tymián a společně restujte dozlatova.
4. V míse prošlehejte vidličkou vejce s mlékem a/nebo smetanou, osolte a opepřete.
5. Cibuli se slaninou rovnoměrně rozprostřete do formy na předpečený korpus, posypejte strouhaným sýrem, zalijte vaječnou směsí a pečte v troubě předehřáté na 180 °C zhruba 35-45 minut, až náplň zezlátne a zpevní se. Vyjměte, nechte chvíli zchladnout a podávejte teplé či vlažné.

Tento recept najdete v kuchaře Zachraň jídlo v kuchyni od organizace Zachraň jídlo.



INGREDIENCE

Těsto

300 g hladké mouky + na vyválení

1 ½ lžičky soli

100 g studeného másla + na vymazání formy

6-7 lžic studené vody

Náplň

4 velké cibule

150 g slaniny

1 snítka čerstvého tymiánu

4 vejce

400 ml mléka nebo smetany

100 polotvrdého sýra (ementál, gouda)

Sůl a pepř



Skvělý je i studený jako
svačina do školy nebo do práce



BOJUJTE PROTI PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI S TOO GOOD TO GO

Díky naší aplikaci můžete zachraňovat “Dobrovaky” s neprodaným jídlem z obchodů a restaurací ve vašem okolí. Využijte recepty z této kuchařky a uvařte si zábavné a lahodné pokrmy z jídla, které zachráníte.



Recepty můžete upravovat, inovovat a
používat stále dokola.

