

# ROSTLINNÉ RECEPTY S VŮNÍ MOŘE



# PŘEDMLUVA

---

## Jídla s vůní moře ale bez ryb? Žádný problém!

Německá šéfkuchařka Theofano Vetouli připravila 10 lahodných pokrmů, které jsou udržitelnou alternativou tradičních rybích jídel. Další dva své oblíbené recepty pro vás přidala naše kolegyně Jana Hajrová.



Theofano Vetouli



Jana Hajrová

Doufáme, že si naše recepty užijete! Nezapomeňte nás při sdílení svých kuchařských dovedností označovat na sociálních sítích. Dobrou chuť!

*Váš ProVeg tým*

# RECEPTY

---

## PŘEDKRMY

- 05** Salát ze zelí a mořských řas s dresinkem z wasabi a limetky
- 07** Tuňákový salát z jackfruitu
- 09** Veganský losos z mrkve
- 10** Letní závitky s mangem a tempehem s nerybí omáčkou
- 12** Veganské sushi nigiri
- 14** Netuňákový salát z cizrny

## HLAVNÍ JÍDLA

- 16** Celerové rybí prsty s tatarskou omáčkou
- 19** Veganská poké bowl
- 22** Tofu fish & chips
- 26** Filé z hlívy královské v kokosové omáčce
- 28** Pilaf s shiitake "mušlemi"
- 30** Cizrnové karbanátky s vůní moře



A top-down view of a white ceramic bowl filled with a fresh salad. The salad consists of finely shredded green lettuce, interspersed with pieces of purple-leafed lettuce. It is topped with a mix of seeds, including dark pumpkin seeds and lighter-colored sesame seeds. The bowl sits on a light-colored wooden surface. In the upper left, two lime halves are visible. Scattered around the bowl are some of the salad's ingredients, including purple leaves and seeds. In the bottom right corner, a silver spoon holds a dollop of bright green dressing.

# PŘEDKRM

Dulce jsou mořské řasy, které jsou velmi výživné a jsou také výborným zdrojem jódu. Měli bychom je však konzumovat v rozumném množství.



Čas přípravy: 20 minut  
Počet porcí: 10

## SALÁT ZE ZELÍ A MOŘSKÝCH ŘAS S DRESINKEM Z WASABI A LIMETKY

*Tento recept ze zelí a řasy dulce je lehký, chutný a snadný na přípravu. Zdravý a aromatický dresink z wasabi a limetky salátu dodává lehce pikantní a osvěžující chuť.*

### Suroviny

**Pro přípravu salátu:**

- 2 hlávky špičatého zelí (přibližně 2 kg)
- 1 špetka soli
- 5 lžic sušené řasy dulce

### Postup

**Pro přípravu salátu:**

- Zelí nakrájíme na velmi jemné plátky a dáme do mísy.
- Přidáme špetku soli a promícháváme rukama 1–2 minuty, dokud zelí nezměkne.
- Přidáme řasu dulce a opět pečlivě promícháme.

**Další suroviny a postup  
na následující stránce...**





## Suroviny

### *Pro přípravu dresinku:*

<b>2 lžíce</b>	sezamového oleje
<b>2</b>	limetky (šťáva z nich)
<b>2 lžičky</b>	pasty wasabi, více na dochucení
<b>250 ml</b>	veganského jogurtu
<b>120 ml</b>	veganské majonézy či více jogurtu

### *Na ozdobu:*

<b>4 lžíce</b>	oblíbených semínek, např. sezamových, dýňových, slunečnicových
----------------	--

## Postup

### *Pro přípravu dresinku:*

Všechny ingredience na dresink rozmixujeme.

Připravený dresink přidáme do mísy se zelím a mořskými řasami a důkladně promícháme. Před podáváním uchovááme v chladu.

### *Na ozdobu:*

Semínka opékáme za stálého míchání na suché pánvi přibližně 1–2 minuty.

Opraženými semínky ozdobíme salát těsně před podáváním.



Čas přípravy: 35 minut  
Počet porcí: 10

## TUŇÁKOVÝ SALÁT Z JACKFRUITU

*Tento lahodný krémový salát připravený z trhaného 'jackfruit tuňáka' lze podávat vychlazený na listech salátu nebo ho použít jako náplň do sendviče a připravit tak působivý a chutný předkrm či občerstvení na večírek.*

### Suroviny

#### **Pro přípravu marinády:**

- 2 lžíce** kaparů
- 2 lžíce** tamari omáčky
- 2 lžíce** rýžového octa
- 1 lžíce** nálevu z kaparů
- 2 lžíce** nerybí omáčky či více tamari (seženete v obchodech s asijskými potravinami)

#### **Pro přípravu tuňáka z jackfruitu:**

- 340 g** scezeného mladého jackfruitu ve slaném nálevu

### Postup

#### **Pro přípravu marinády**

Všechny suroviny na marinádu vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladka.

#### **Pro přípravu tuňáka:**

Jackfruit opláchneme, scedíme a rozdělíme na drobné kousky.

Přendáme na plech a zalijeme marinádou.

Pečlivě promícháme, dokud nebudou všechny kousky jackfruitu pokryté marinádou. Vložíme do trouby.

Pečeme na 200 °C přibližně 20 minut.

Vyndáme z trouby a necháme vychladnout.

**Další suroviny a postup na následující stránce...**





## Suroviny

### Pro přípravu salátu:

240 g	uvařených bílých fazolí
6	ředkviček
1	červená cibule
100 g	nakládaných okurek
2 lžíce	nakrájeného kopru
150 ml	veganské majonézy
1	hlávkový salát
	sůl a pepř na dochucení

## Postup

### Pro přípravu salátu:

Do mísy vložíme bílé fazole a rozmačkáme je vidličkou či mačkadlem na brambory.

Ředkvičky, cibuli a okurky najemno nakrájíme a přidáme do mísy s fazolemi.

Přidáme majonézu a kopr a důkladně promícháme.

Pokud je konzistence salátu příliš hutná, přidáme trochu láku z nakládaných okurek. Vmícháme kousky vychladlého tuňáka z jackfruitu.

Ochutíme solí a pepřem, promícháme a podáváme na salátových listech.

Ozdobíme koprem, ředkvičkami či nasekanou pažitkou.



Místo uzené soli  
můžeme použít  
i 1 lžičku běžné soli  
s 1 lžičkou  
tekutého kouře.



Čas přípravy: 15 minut  
Délka marinování: 12 hodin  
Počet porcí: 4

## VEGANSKÝ LOSOS Z MRKVE

*Veganský losos z mrkve je pastvou pro oči i chuťové buňky. Jeho rybí chuť je tím intenzivnější, čím déle se proužky mrkve marinují. Tento recept je skvělým předkrmem nebo jím můžete ozvláštňit i sushi!*

### Suroviny

#### Pro přípravu lososa:

4	větší mrkve
2 lžíce	rýžového octa
2 lžíce	nori vloček
1 lžíce	uzené soli
1 lžička	agávového sirupu

#### Pro podávání:

2 lžíce	řepkového oleje
	uzená sůl na dochucení
	kopr na ozdobu

### Postup

#### Pro přípravu lososa:

Mrkev nakrájíme pomocí škrabky na brambory na dlouhé proužky a poté ji vložíme na 3 minuty do vroucí vody nebo uvaříme v páře.

Ocet, nori vločky, uzanou sůl a agávový sirup dáme do velké uzavíratelné nádoby a dobře promícháme.

Přidáme vlažné proužky mrkve a necháme přes noc nebo ideálně i 2-3 dny odležet v lednici.

#### Pro podávání:

Olej smícháme s trochou uzené soli a pak v této směsi obalíme mrkvového lososa. Podáváme s koprem.

Místo thajské bazalky můžete použít i čerstvé lístky máty.



Čas přípravy: 40 minut  
Počet porcí: 6

## LETNÍ ZÁVITKY S MANGEM A TEMPEHEM S NERYBÍ OMÁČKOU

*Ovocné, osvěžující, chuťově výrazné a aromatické letní závitky chutnají skvěle a jsou plné vitamínů a dalších živin.*

### Suroviny

**Pro přípravu závitků:**

200 g	tempehu
2 lžíce	arašídového oleje
2 lžíce	tamari
1	mango
1	avokádo
4	ředkvičky
1	paprika
1	menší svazek koriandru
1	menší svazek thajské bazalky
6	kusů rýžového papíru

### Postup

**Pro přípravu závitků:**

Tempeh nakrájíme na 12 plátků.

Na pánvi rozejdeme arašídový olej, na kterém plátky tempehu z obou stran několik minut opékáme.

Přidáme tamari omáčku, ve které tempeh obalíme.

Odstavíme a necháme vychladnout. Mezitím si připravíme ostatní suroviny na závitky.

Mango i zeleninu omyjeme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Lístky bazalky a koriandru omyjeme a osušíme.

**Další suroviny a postup na následující stránce...**





## Suroviny

### Pro přípravu nerybí omáčky:

1	limetka (šťáva z ní)
4 lžíce	tamari či husté sójové omáčky
1 lžička	nakrájené chilli papričky
¼ lžičky	wakame či nori vloček
¼ lžičky	rýžového či agávového sirupu

## Postup

Když máme připravené všechny suroviny na náplň a vychladlý tempeh, můžeme se pustit do rolování závitků.

Plátek rýžového papíru namočíme na několik vteřin do teplé vody, dokud nebude měkký a poddajný.

Změklý papír umístíme na čistou utěrku, poté do jeho středu vodorovně položíme 2-3 plátky od každé suroviny (přibližně šestina celkového množství).

Přidáme několik lístků koriandru a bazalky a pevně zarolujeme. Postup při rolování:

- Boky a spodek závitku mírně přehneme dovnitř přes náplň.
- Nyní vezmeme spodní okraj a přeložíme tak, aby zakrýval náplň.
- Pokračujeme v rolování směrem k horní straně, dokud rolku nebudeme mít pevně zabalenou.
- Tento postup zopakujeme u všech šesti závitků.

### Pro přípravu nerybí omáčky:

Všechny ingredience na omáčku smícháme v malé misce a podáváme se závitky.



Čas přípravy: 45 minut  
Suroviny pro přípravu 24 kusů

## VEGANSKÉ SUSHI NIGIRI

*Toto elegantní a působivé rostlinné sushi snadno připravíte z pečené červené papriky marinované v omáčce z mořských řas. Pro dokonalou chuť podávejte s trochou wasabi pasty.*

### Suroviny

#### Pro přípravu marinády:

- 1 limetka (šťáva z ní)
- 6 lžic tamari omáčky
- 1/3 lžičky wakame prášku
- 400 g pečených červených paprik

#### Pro přípravu sushi:

- 125 g sushi rýže
- 1 špetka soli
- 2 lžíce rýžového octa

### Postup

#### Pro přípravu marinády:

Všechny suroviny na marinádu smícháme a dáme stranou.

#### Pro přípravu sushi:

Sushi rýži propláchneme ve větším množství vody a uvaříme se špetkou soli podle návodu. Jakmile je rýže hotová, vmícháme rýžový ocet a necháme vychladnout.

Mezitím si připravíme červené papriky.

Pečené papriky dobře opláchneme a jemně osušíme pomocí kuchyňské utěrky.

Papriku nakrájíme na 10 cm dlouhé a 4 cm široké proužky.

Další suroviny a postup  
na následující stránce...





## Suroviny

### *Na ozdobu a pro podávání:*

½ avokáda

½ plátku nori řasy  
černý sezam

**1 lžíce** mikrobylinek dle chuti

**2 lžičky** wasabi pasty

**dle chuti** tamari omáčka

## Postup

Pomocí ostrého nože opatrně nařízneme každý proužek papriky šikmými paralelními řezy přibližně po 1 cm..

Proužky papriky vložíme do marinády a necháme je nasáknout, zatímco budeme připravovat rýži.

Rukama vytvarujeme asi 24 podlouhlých válečků rýže, které přendáme na ták.

Proužky papriky vyjmeme z marinády, necháme je mírně okapat a položíme na rýžové válečky.

### *Na ozdobu a pro podávání:*

Avokádo rozkrojíme na polovinu a vyndáme pecku.

Avokádo nakrájíme na kostičky a nori řasu na tenké plátky. Sushi posypeme černým sezamem a ozdobíme wasabi pastou.

Na hotové kosky sushi přidáme kostičky avokáda a tenké proužky nori řasy.

Podáváme s malou miskou tamari omáčky



Čas přípravy: 20 minut  
Počet porcí: 4 porce

## NETUŇÁKOVÝ SALÁT Z CIZRNY

*Tento zdravý salát à la tuňák z cizrny si zamilujete. Mořskou chuť dodávají nori vločky a také čerstvý kopr. Pokud chcete variantu ještě zdravější, můžete rostlinnou variantu zaměnit za sójový jogurt. Ideální na večírek!*

### Suroviny

#### Na salát

250 g	uvařené cizrny
1 ks	řapíkatý celer
½ ks	červené cibule
3 ks	kyselé okurky
½ hrnku	veganské majonézy
1 lžička	dijonské hořčice
1 lžíce	citronové šťávy
1 lžíce	nori vloček
dle chuti	sůl a pepř

#### K podávání:

kopr a bagetka

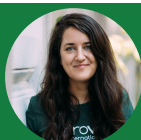
### Postup

Řapíkatý celer, červenou cibuli a kyselé okurky nasekáme nadrobno.

Cizrnu rozmačkáme mačkadlem na brambory (ne úplně na kaši) a smícháme s ostatními surovinami.

Necháme na několik hodin odležet v lednici, ať se chutě propojí.

Namažeme na chlebičky a ozdobíme čerstvým koprem.



Tento recept pro vás  
připravila Jana Hajrová



The image shows two bamboo steamers on a light-colored wooden surface. The steamer in the foreground is filled with a variety of ingredients: sliced mushrooms, cucumber, bell peppers, and a piece of meat. The steamer in the background is also filled with similar ingredients, including what appears to be a piece of meat and vegetables. The text "HLAVNÍ JÍDLA" is overlaid in the center of the image.

# HLAVNÍ JÍDLA



Místo cizrnové mouky můžete použít jinou mouku dle vlastního výběru.



Čas přípravy: 60 minut  
Počet porcí: 4

## CELEROVÉ RYBÍ PRSTY S TATARSKOU OMÁČKOU

*Veganské rybí prsty z celeru v lahodné bezlepkové krustě z mandlové mouky jsou zdravé a chutné. Tyto křupavé tyčinky podávejte čerstvě vytažené z trouby s domácí tatarskou omáčkou.*

### Suroviny

**Pro přípravu rybích prstů:**

800 g	celer
30 g	kukuřičné mouky
2 lžíce	cizrnové mouky
1 lžíce	mletých lněných semínek
150 ml	vody

### Postup

**Pro přípravu rybích prstů:**

Celer oloupeme, omyjeme a nakrájíme na tyčinky o velikosti přibližně 8 x 1 x 3 cm.

Poté celer přendáme do mísy a obalíme v kukuřičné mouce.

V menším hrnci smícháme cizrnovou mouku, mletá lněná semínka a vodu. Za stálého míchání jemně zahřejeme.

Jakmile je směs hustá a připomíná sliz, odstavíme ji z plotny.

Další suroviny a postup na následující stránce...





## Suroviny

### Na obalování:

50 g	mletých mandlí
50 g	kukuřičné mouky
2 lžíce	lahůdkového droždí
2 lžíce	nori vloček
1 lžička	nasekané pažitky
½ lžičky	soli
½ lžičky	sladké papriky
¼ lžičky	sušeného česneku

## Postup

### Na obalování:

V míse smícháme všechny ingredience na obalování a troubu předehřejeme na 180°C.

Poté celerové tyčinky obalujeme v cizrnové směsi tak, aby se na nich vytvořila tenká vrstva.

Tyčinky jednu po druhé obalujeme v mandlové obalovací směsi.

Obalené tyčinky přendáme na plech vystlaný pečícím papírem či vytřený olejem.

Pečeme přibližně 30–35 minut do křupava.

Další suroviny a postup  
na následující stránce...



## Suroviny

### *Pro přípravu tatarské omáčky:*

- 120 g**      veganské majonézy
- 120 g**      veganského jogurtu
- 120 g**      nakrájených nakládaných okurek
- 1 lžička**   nejemno nasekaného čerstvého estragonu
- 1 lžíce**     kaporů
- 1 lžička**   hořčice
- špetka**     soli kala namak
- pepř na dochucení

## Postup

### *Pro přípravu tatarské omáčky:*

Všechny ingredience vložíme do mísy a pečlivě promícháme. Pro jemnější texturu můžeme vložit krátce rozmixovat pomocí mixéru.

Celerové rybí prsty chutnají nejlépe čerstvě vytažené z trouby podávané s tatarskou omáčkou.





Čas přípravy: 50 minut  
Počet porcí: 4

## VEGANSKÁ POKÉ BOWL

*Aromatická kokosová rýže s hoisin tofu, edamame, sladkým čerstvým ovocem, marinovanou mrkví a křupavou nori řasou. Působivé, výživné, plné barev a chutí. Toto jídlo inspirované Havají je naprosto vynikající.*

### Suroviny

#### Pro přípravu kokosové rýže:

400 g	rýže basmati
400 ml	kokosového mléka
500 ml	vody
1	lusk kardamonu (volitelné)
¼ lžičky	soli

#### Pro přípravu edamame:

200 g	edamame fazolí
	sůl na dochucení

### Postup

#### Pro přípravu kokosové rýže:

Rýži, kokosové mléko, vodu, lusk kardamonu a sůl vložíme do hrnce a vaříme na mírném plameni. Jakmile je rýže měkká a tekutina téměř absorbovaná, stáhneme ji z plotny a přikryjeme utěrkou.

#### Pro přípravu edamame:

Edamame fazole vaříme v páře nebo 2 minuty v osolené vodě, dokud nezměkknou.

Další suroviny a postup  
na následující stránce...



## Suroviny

### Pro přípravu žampionů:

300 g	žampionů
2 lžíce	sezamového oleje
2 lžičky	nori či wakame vloček

### Pro přípravu hoisin tofu:

400 g	tofu
3 lžíce	sezamového oleje
2 lžičky	hoisin omáčky

### Pro podávání:

½	ananasu nebo 1 mango
1	velké avokádo
½	okurky
4	ředkvičky

## Postup

### Pro přípravu žampionů:

Žampiony nakrájíme na silnější plátky. Na středně velké pánvi rozežřejeme 2 lžíce sezamového oleje a přidáme žampiony. Jakmile jsou lehce opečené, přendáme je do mísy a posypeme nori řasou.

### Pro přípravu hoisin tofu:

Tofu nakrájíme na ½-1cm silné plátky. Na středně velké pánvi rozežřejeme 3 lžíce sezamového oleje a tofu opečeme z obou stran dozlatova. Odstavíme z plotny a vmícháme hoisin omáčku. Promícháme a v případě potřeby přidáme lžici vody na zředění.

### Pro podávání:

Ananas omyjeme a nakrájíme na kostičky. Avokádo rozkrojíme na polovinu a nakrájíme na tenké plátky.

Okurku a ředkvičky omyjeme a nakrájíme na plátky.

Další suroviny a postup  
na následující stránce...





## Suroviny

### *Pro přípravu marinované mrkve:*

- 4 mrkve
- 3 lžíce rýžového octa
- 1 lžíce nerybí nebo sójové omáčky,  
(seženete v obchodech  
s asijskými potravinami)

### *Pro podávání:*

- 1 plátek nori řasy  
sezamová semínka na ozdobu

## Postup

Mrkev omyjeme, pomocí škrabky nakrájíme na tenké proužky a v misce smícháme s rýžovým octem a nerybí omáčkou.

Jakmile máme všechno připravené, jednotlivé suroviny rozdělíme do 4 misek.

Pokud chceme plát nori řasy opéct, rozdělíme ho na 4 kousky. Pomocí plynového vaříče či otevřeného ohně protáhneme každý kus nori řasy nad plamenem, tam a zpět, asi 12 krát. Pracujeme rychle, aby se řasa nespálila, ale pouze změnila barvu na tmavě zelenou. Jakmile nori řasu opečeme, ztuhne a bude křupavá.

Každou misku ozdobíme nori řasou a sezamovými semínky a ihned podáváme.



Čas přípravy: 75 minut  
Doba marinování: 2 hodiny  
Počet porcí: 4

## TOFU FISH & CHIPS

*Veganská verze tradičního jídla, v němž rybu nahrazuje marinované tofu v nori řase. Tyto smažené nugetky v pивním těstíčku jsou naprosto vynikající a perfektně se hodí k pečeným bramborám a hráškové kaši.*

### Suroviny

**Pro přípravu tofu ryby:**

400 g tofu  
1 plátek nori řasy

### Postup

**Pro přípravu tofu ryby:**

Nejprve si nakrájíme tofu na 4 filety o hmotnosti 100 g.

Poté každý kus nařízíme na jedné straně ostrým nožem zhruba do poloviny. Tím docílíme toho, že se marináda více vstřebá do tofu.

Následně tofu nakrájíme na trojúhelníky.

Nori řasu nakrájíme na stejný tvar a počet jako kousky tofu a dáme stranou.

Poté kousky tofu přendáme na menší plech na pečení.

**Další suroviny a postup  
na následující stránce...**





## Suroviny

### Pro přípravu marinády:

<b>4 lžíce</b>	kaparů v nálevu
<b>1 lžíce</b>	bílé miso pasty
<b>1 špetka</b>	bílého pepře
<b>½ lžičky</b>	citronové kůry

## Postup

### Pro přípravu marinády:

Všechny suroviny na marinádu vložíme do mixéru a rozmixujeme v hladký krém.

Připravenou marinádu nalijeme na tofu kousky a jemně vmasírujeme, aby bylo tofu důkladně obalené.

Takto připravené tofu dáme na několik hodin nebo přes noc do lednice.

Poté plech s tofu vložíme do trouby a pečeme přibližně 45 minut na 50°C.

Vyndáme z trouby a necháme vychladnout.

**Další suroviny a postup  
na následující stránce...**



## Suroviny

### *Pro přípravu pečených brambor:*

1 kg	brambor
¾ lžičky	soli
4 lžíce	olivového oleje
½ lžičky	kari koření (volitelné)
1 lžíce	lahůdkového droždí (volitelné)

### *Pro přípravu hráškové kaše:*

400 g	mraženého hrášku
1 špetka	soli
1 lžička	kokosového oleje
1 hrnek	nasekané jarní cibulky

## Postup

### *Pro přípravu pečených brambor:*

Brambory nakrájíme na měsíčky. Vložíme je do hrnce a zalijeme vodou. Přidáme špetku soli a zvolna vaříme.

Brambory vaříme přibližně 3 minuty, aby byly mírně uvařené, ale ne měkké. Poté je vyjmeme z vody a přendáme na plech vystlaný pečícím papírem. Necháme je vychladnout, aby na dotek nebyly horké.

Poté přidáme olivový olej, kari koření, lahůdkové droždí, špetku soli a dobře promícháme.

Pečeme přibližně 30 minut na 200°C nebo do křupava.

### *Pro přípravu hráškové kaše:*

Hrášek pár minut povaříme v mírně osolené vodě a scedíme.

V malém hrnci rozežřejeme kokosový olej a 2 minuty na něm zlehka restujeme jarní cibulku.

Stáhneme z plotny. Přidáme hrášek a rozmačkáme mačkadlem na brambory.

**Další suroviny a postup  
na následující stránce...**





## Suroviny

### Na přípravu pívního těstíčka:

<b>3 lžíce</b>	polohrubé mouky
<b>3 lžíce</b>	kukuřičného škrobu
	olej na smažení
<b>1 lžíce</b>	kypřícího prášku
<b>100 ml</b>	piva
<b>1 špetka</b>	soli
<b>1 špetka</b>	bílého pepře
<b>¼ lžičky</b>	sušeného česneku
	plátky citronu pro podávání

## Postup

### Pro přípravu tofu v pívním těstíčku:

V míse smícháme mouku a kukuřičný škrob.

Vezmeme kousek vychladlého tofu a přilepíme na něj jeden z nařezaných plátků nori řasy.

Tento krok zopakujeme u všech kousků tofu.

Poté každý kousek tofu důkladně obalíme ve směsi mouky a kukuřičného škrobu. Dáme stranou.

Mezitím si na pánvi, v hrnci nebo ve fritéze rozeřejeme olej na smažení.

Do mísy přidáme zbytek ingrediencí na těsto a jemně rozmícháme do hladké konzistence.

Kousky tofu namáčíme v těstíčku a klademe na pánev. Smažíme do zlatova, přibližně jednu minutu z každé strany.

Podáváme s pečenými bramborami, hráškovou kaší a plátky citronu.

Místo rýžových nudlí můžete filé z hlívy podávat i s rýží.



Čas přípravy: 30 minut  
Počet porcí: 4

## FILE Z HLÍVY KRÁLOVSKÉ V KOKOSOVÉ OMÁČCE

*Restované filety hlívy královské v krémové kari kokosové omáčce s arašídovým máslem. Tuto lahodnou kombinaci chutí podávejte s oblíbenými rýžovými nudlemi, plátky limetky a špetkou chilli. Z čistě rostlinných surovin tak vytvoříte dokonalý rybí pokrm.*

### Suroviny

**Pro přípravu hlívy královské:**

<b>500 g</b>	hlívy královské
<b>5 lžic</b>	arašídového oleje
<b>4 lžíce</b>	nerybí omáčky či tamari (seženete v obchodech s asijskými potravinami)

### Postup

**Pro přípravu hlívy královské**

Nejdříve si připravíme filety z hlívy královské: nakrájíme ji na 8–10mm silné plátky. Poté každý plátek na obou stranách nařízneme šikmým řezem směrem k dužině. Dáváme pozor, abychom neřízli příliš hluboko, jinak se filety rozpadnou.

Jakmile jsou filety nařezané, rozejdeme na pánvi 2 lžíce arašídového oleje a kousky hlívy opékáme z každé strany, dokud nezezlátnou.

Hotové filety přendáme do mísy a pokapeme je nerybí omáčkou. Jemně promícháme, aby se rovnoměrně obalily a dáme stranou.

Další suroviny a postup  
na následující stránce...





## Suroviny

### Pro přípravu kari kokosové omáčky:

1	najemno nakrájená cibule
2	stroužky česneku
1 lžička	nastrouhaného zázvoru
2 lžičky	žluté kari pasty
400 ml	kokosového mléka
200 ml	zeleninového vývaru
200 g	rýžových nudlí
1½ lžíce	arašídového másla

### Pro podávání:

2	limetky
1 lžíce	nakrájeného čerstvého chili
1	menší svazek koriandru

## Postup

### Pro přípravu kari kokosové omáčky:

Na středně velké pánvi na zbytku arašídového oleje několik minut zlehka orestujeme cibuli. Přidáme rozmačkaný česnek se zázvorem a restujeme ještě pár minut, dokud se směs nerozvoní a nezměkne. Poté vmícháme kari pastu, kokosové mléko a zeleninový vývar. Vaříme asi 10 minut.

Mezitím si uvaříme rýžové nudle podle návodu na obalu.

Jakmile je kari kokosová omáčka uvařená, přidáme arašídové máslo a pečlivě promícháme, dokud se nerozpustí. Vymícháme do krémové konzistence a poté odstavíme z plotny.

### Pro podávání:

Do omáčky přidáme opečené filety hlívy královské a šťávu z jedné limetky, necháme několik minut odstát. V případě potřeby dochutíme ještě trochou nerybí omáčky nebo tamari.

Filety hlívy královské podáváme s kokosovou omáčkou a uvařenými rýžovými nudlemi. Ozdobíme několika lístky koriandru, čerstvým chilli a měsíčky limetky.



Čas přípravy: 60 minut  
Počet porcí: 4

## PILAF S SHIITAKE “MUŠLEMI”

*Toto chutné a syté jídlo z rýže je veganskou verzí mušlového pilafu, který je velmi oblíbeným pokrmem v Řecku. Houby shiitake se pečou pomalu, což jim dodává plnou chuť umami, zatímco bylinky, mořské řasy a ouzo dodávají středomořské chutě.*

### Suroviny

#### **Pro přípravu shiitake “mušlí”:**

120 g	hub shiitake
2 lžíce	olivového oleje
2 lžíce	tamari omáčky
½ lžičky	prášku z řas wakame či nori

#### **Pro přípravu pilafu:**

350 g	jasmínové či jiné dlouhozrné rýže
6 lžic	olivového oleje
1	nakrájená cibule

### Postup

#### **Pro přípravu shiitake “mušlí”:**

Houby shiitake omyjeme a přendáme je na pečící plech. Promícháme je s olejem a omáčkou tamari.

Houby posypeme práškem z řasy wakame či nori a pečeme na 150 °C přibližně 45 minut.

#### **Pro přípravu pilafu:**

Mezitím si připravíme pilaf. Nejprve rýži důkladně promyjeme ve velkém množství vody, aby se z ní uvolnil škrob.

Poté ve velké pánvi na středním plameni rozehejeme olej a nakrájenou cibuli jemně osmahneme po dobu 2–3minut.

Další suroviny a postup  
na následující stránce...





## Suroviny

3	stroužky česneku
1 svazek	nakrájené jarní cibulky
½ lžičky	sušeného estragonu nebo 1 lžičce čerstvého
½ svazku	nasekané pažitky
1	nakrájená červená paprika
800 ml	zeleninového vývaru, dle potřeby více
1 špetka	šafránu (volitelné)
1 lžičce	citronové kůry
50 ml	ouza (volitelné)
	nori vločky na ozdobu
	sůl a pepř na dochucení

## Postup

Poté k orestované cibuli přidáme rozmačkaný česnek, jarní cibulku, bylinky a papriku a za stálého míchání opékáme další 2–3 minuty.

Přidáme rýži, zeleninový vývar a šafrán a vaříme pod pokličkou na středně mírném plameni, dokud se voda nevsákne a rýže neuvaří. To by mělo trvat asi 20–25 minut.

Mícháme co nejméně.

Poté přidáme houby, citronovou kůru, ouzo a promícháme.

Stáhneme z plotny, osolíme, opepříme a před podáváním posypeme nori vločkami.



Čas přípravy: 30 minut  
Počet porcí: 4

## CIZRNOVÉ KARBANÁTKY S VŮNÍ MOŘE

*Ne nadarmo se cizrně přezdívá královna luštěnin! Svou krémovostí vyhrává nad ostatními luštěninami na plné čáře. Vyzkoušejte tyto cizrnové karbanátky, kterým dodává netradiční šmrnc nori řasa. Hodí se parádně jak k bramborové kaši, tak i ke grilované zelenině.*

### Suroviny

#### Na karbanátky

<b>500 g</b>	uvařené cizrny
<b>2 plátky</b>	nori řasy nastříhané na malé kousky
<b>2 lžíce</b>	bílé miso pasty
<b>3 lžíce</b>	sójového jogurtu
<b>3 lžíce</b>	citronové šťávy
<b>1 ks</b>	cibule
<b>2 lžíce</b>	petrželové natě
<b>3 lžíce</b>	strouhanky + na obalování
<b>½ lžičky</b>	soli
<b>špetka</b>	pepře

### Postup

Cizrnu rozmixujeme nebo umeleme na menší kousky (ne na kaši) a přendáme do misky, přidáme nori řasu a smícháme.

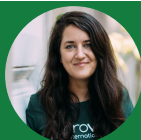
V další nádobě promícháme miso pastu, jogurt, citronovou šťávu, sůl a pepř. Přidáme k cizrně a smícháme.

Cibuli a petrželovou nať nakrájíme nadrobno a dáme ke směsi.

Přidáme 3 lžíce strouhanky a vytvoříme kompaktní hmotu.

Tvarujeme karbanátky, které obalujeme ve strouhance.

Karbanátky vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem a potřeny olejem. Pečeme přibližně 15–17 minut do zlatova nebo smažíme na pánvi.



Tento recept pro vás  
připravila Jana Hajrová



## TIRÁŽ

**Vydavatel** ProVeg e.V.,  
Genthiner Straße 48,  
10785 Berlin  
[www.proveg.com/cz](http://www.proveg.com/cz)

**Prezident** Sebastian Joy  
**Místopředseda** Thomas Schönberger  
**Výkonný ředitel** Matthias Rohra

**Grafické designérky** Mareile Klose, Julia Wolf  
**Editoři a editorky** Julia Wolf, Joy Aquino, Peter Machen  
česká verze: Eva Hemmerová, Tereza  
Trávníčková

**Autorky receptů** Theofano Vetouli, Jana Hajrová  
**Překlad** Jana Hajrová

**Autorská práva k fotografiím** Theofano Vetouli (str. 1; 4-13; 15-29)  
Canva (str. 2-3; 31-32)  
Adobe Stock (str. 14, 30)

**E-mail** [info.cz@proveg.com](mailto:info.cz@proveg.com)

**Online dárcovství** <https://www.darujme.cz/organizace/371>

*Líbil se vám tento e-book?*

Prosím, zvažte příspěvek na podporu organizace ProVeg. Přispějte nyní a pomozte nám v naší misi snížit spotřebu živočišných produktů o 50% do roku 2040.

[Darujte nyní](#)