

Pudinkový řez Bazalka

Množství na jeden standardní plech na pečení.

**2 hrnky špaldové mouky, 1/4 hrnku třtinového cukru nebo sladů, 1 čl vinného kamene (kypřidlo), 2 pl kakaa nebo karo-
bu, 1 hrnek rostlinného oleje, 2 biovejce, 2 balení tvarohu,
1/4 balení alsanu (250 g tuku), 2 balení vanilkového pudinku,
3/4 l jablečného moštu. Všechny suroviny v biokvalitě.**

Ve větší míse rozšleháme vejce s olejem, cukrem a hrnkem vody. Smícháme mouku s vinným kamenem a kakaem (karo-
bem) a postupně sypeme do mísy. Dobře promíchané řídké
tесто vlijeme na moukou posypaný plech a pečeme 20 minut.

Umixujeme tvaroh se změkklým alsanem a dochutíme cuk-
rem nebo sladkem. V trošce studeného moštu rozmícháme pu-
dinky a přidáme ke zbytku ohřátého moštu. Za stálého míchá-
ní přivedeme pudink k varu. Na vychladlý zapečený řez ro-
zetřeme tvarohovou náplň, a pak chladnoucí pudink.



Recept na zdravou a chutnou bio svačinku!

Vařit těstoviny je umění

Pořádná porce těstovin obsahuje zhruba 220 kalorií a dodá jedlíkovi 10 % doporučené denní dávky bílkovin, 30 % thiaminu, 10 % riboflaminu, 15 % niacinu a 10 % železa. Kalorií přibývá s omáčkou: hrudka másla jich přidá 75, hrstka syra dalších 60. Kdo má z kalorií nahnáno, může si vybrat omáčku, po níž se nepřibírá: rajčatovou, houbovou, cibulovou...

Těstoviny jsou pokládány za národní italské jídlo a živý je mýtus, že je z Číny přivezl Marco Polo. Je pravdou, že Číňané jedli něco podobného těstovinám už před třemi až pěti tisíci lety a bude pravda i to, že je Marco Polo viděl pojídat pokrm podobný nudlím. Původ této potraviny je však nejasný a vede se kolem něho mnoho sporů.

Dnes se těstoviny vyrábějí ze surovin přesně týchž jako před tisíci lety – z tvrdé pšenice a vody. Přísady jako vejčeka nebo různé extrakty, které mají pozměnit strukturu, chuť nebo barvu, základní výrobek jen doplňují.

Vaření těstovin je přes svou jednoduchost přece jen umění. Vyžaduje bedlivou pozornost. Když je nepromícháte, slepí se. Necháte-li je sedět u dna nebo je vaříte příliš dlouho, budou mazlavé. Snažte-li se je na míse příliš rafinovaně ochucovat, vychladnou vám. Vždycky by měly být „na zoubek“, „na skus“ či „al dente“ to znamená, že je musíte kousat. Při výrobě nevaječných těstovin se využívá i přísad přírodních extraktů (jako je beta karoten, kopřivy, červená řepa) a sladkovodní mikrořasy spirulina. Tyto těstoviny neobsahují žádný cholesterol. (kj)



Těstoviny s kukuřicí a pórkem, zalité sójovou omáčkou s brokolicí a ochucenou česnekem – recept vegetariánské jídelny Bazalka v Hradci Králové.

Kuřecí řízký plněné žampiony

Suroviny: 4 kuřecí prsní řízký, 250 g čerstvých žampionů, 1 střední cibule, olej, sůl, pepř, provensálské koření.

Těstíčko: 4 lžíce piva, 6 lžic polohrubé mouky, 1 vejčeka, sůl – vše smícháme. Těstíčko má být hladké a řídké.



Nakrájíme nadrobno cibuli a osmah-
neme ji na trošce oleje. Po chvíli přidáme
nakrájené očištěné žampiony a dusíme,
nakonec osolíme a opepříme. Mezitím co
se dusí žampiony připravíme kuřecí řízký.
Částečně je rozkrojíme tak, aby vznikla
kapsa. Naklepeme je, ze všech stran
osolíme a posypeme provensálským
kořením. Do všech čtyřech vzniklých
kapes rozdělíme dušené žampiony a stis-
kneme. Spoje kapes lehce poklepeme
paličkou na maso, aby lépe držely. Potom
je namáčíme v těstíčku a pomalu smažíme
po obou stranách.

Příloha: Jako přílohu podáváme vařené
brambory, doplníme hráškem a mrkví
krátce uvařenými v páře (tak, aby jim
zůstala pěkná svěží a výrazná barva). Oz-
dobíme čerstvou zeleninou podle
možnosti, vhodná je např. petrželová
nať a rajče.

Eva Mikysková

SLOVENSKÁ INŠPIRÁCIA

Špenátová torta

Cesto: 1,5 pohára špaldovej múky, štipka soli, 2 PL oleja, asi 1 pohár vody.

Plnka: 400–500 g špenátu, 1 pohár postrúhaného tvrdého syra, 1–2 vajcia, 1 čl soli, 1 čl sójovej omáčky Shoyu, 1 čl sušenej petržlenovej vňate, štipka čierneho korenia, štipka mletého kardamónu, 2 PL špaldovej múky, 2 strúčky prelisovaného cesnaku.

Postup: Do veľkej misy dáme múku a premiešame ju so soľou, pridáme olej a opäť rukou premiešame. Pridáme vodu a dobre miesime minútu až dve. Množstvo vody môže kolísať – riadíme sa citom. Cesto má byť mäkké, ale nemá sa lepiť. Na pomúčenej doske ho vyváľame do guľata, aby presahovalo tortovú formu asi o 3 cm. Jeho hrúbka bude okolo 7 mm. Je to príjemné cesto, ktoré sa nemá trhať. Rukami ho nadvihne a vložíme do tortovej formy. Prečnievajúce okraje vyhneme smerom hore a prstami ich zarovnáme na rovnakú výšku asi 3–4 cm. Cesto popicháme vidličkou a predpečieme v silne vyhriatej rúre 5–7 minút, aby nebolo mokré. Po vytiahnutí z rúry okamžite naplníme náplňou a pečieme 20–30 minút.

Náplň: Umytý špenát sparíme vriacou vodou a podusíme asi 5 minút. Dáme na dosku a nakrájame. Odložíme bokom. V mixéri rozmixujeme vajčeka, múku, cesnak a všetky druhy korenia. Nastrúhame syr. Keď máme všetky přísady hotové, plníme predpečenú tortu nasledovne: najprv rovnomerne rozložíme špenát, prikryjeme vrstvou strúhaného syra a zalejeme zmesou z mixéra.

Ajurvédická liečiteľská kuchárka, Zora Dovalová, vydal Ekokonzult, 2002 (upravené)

In: www.biospotrebiteľ.sk