

ZELENÉ NATĚ PATŘÍ NA NÁŠ TALÍŘ

Příroda nám nabízí všemožné zelené natě, které postačí jen vmíchat do vařené obiloviny, a máme lahodný oběd.

Kopr, petrželka, cibulová nať v jednozrnce

Pro 4 osoby / vegetarian (použité domácí máslo)

300 g pšenice jednozrnnky ♦ 2 hrsti pokrájených zelených natí (kopr, petrželka, cibulová nať) ♦ 5 malých jarních mrkviček ♦ 1 malá cuketka ♦ 100 g dýňových semínek ♦ 1 lžíce umeoceta ♦ 1 lžíce domácího másla (z nehomogenizovaného mléka), nebo dýňový olej (pro vegany) ♦ 1/2 lžičky nerafinované soli

Pšenici jednozrnnku namočíme přes noc (min. 12 hod., max. 36 hod.) a druhý den vaříme v nové vodě se solí. Dýňová semínka namočíme přes noc. Uvařenou jednozrnnku scedíme, vmícháme máslo nebo olej a umeocet. Přidáme mrkev a cuketu pokrájená na jemná kolečka. Na závěr vmícháme pokrájené natě a podáváme posypané dýňovými semínky.

Rukola, polníček, fenýkl s rýží natural

Pro 4 osoby / vegan / bez lepku

300 g kulatozrnné rýže natural ♦ 2 hrstě pokrájených zelených natí (rukola, polníček, nať fenýklu – toho nejméně) ♦ 2 lžíce bio konopného oleje ♦ 1 lžíce umeocta ♦ 100 g konopných semínek ♦ zeleninu na páru (co dům dá) ♦ kvašená zelenina ♦ 1/2 lžičky nerafinované soli.

Rýži vaříme v 2,5 násobném množství vody se solí 45 minut. Do teplé rýže vmícháme olej s umeoctem. Těsně před podáváním vmícháme natě. Napaříme zeleninu na pařátku se špetkou soli. Rýži servírujeme s napařenou i kvašenou zeleninou, posypané konopnými semínky.

Velikonoční nádivka „hlavička“ s veganskou variantou

(4 porce)

1 velká cibule olej (slunečnicový DAVERT) ♦ 4 stroužky česneku ♦ 200 g uzený (případně marinovaný) tempeh ♦ (pro variantu masovou 200 g vařeného vepřového masa) ♦ 1 menší celer (asi 150 g) ♦ 1 světlý toastový chléb (případně bílá veka či rohlíky) ♦ 3 velké hrsti nasekaných mladých jarních bylin (kopřivy, pampelišky, popenec...) ♦ pepř, majoránka, petržel (sušená či čerstvá), sůl BIOSAL ♦ 4 vejce (pro variantu veganskou místo vajec 200 g BIOLINIE instantní kukuřičné polenty ♦ 1 kostička italského zeleninového bujonu).

Nadrobno nasekanou cibulku orestujeme na oleji, poté přidáme na tenké čtverečky krájený celer a tempeh.

Jarní pomazánka

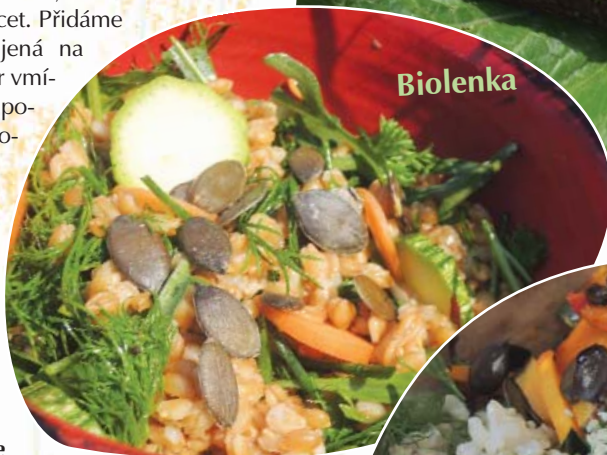
Vegan

200 g slunečnicových semínek ♦ 100 g sezamových semínek ♦ 2 hrsti bazalkových listů (nebo rukoly, česneku medvědího, petrželky, nebo pažitky či listy hořčice a mizuny) ♦ 3 stroužky česneku 50 ml kvalitního olivového oleje ♦ 1/2 až 1 lžička nerafinované soli ♦ pár kapek citronové šťávy (z nestříkaného citronu)



Slunečnicová semínka namočíme přes noc. Sezam zlehka opražíme na suché pánvi. Natě opláchneme a pokrájíme. Do ručního mixéru vložíme slunečnici se solí, česnekem a rozmixujeme. Přidáme sezam, natě, pár kapek citronové šťávy a dál mixujeme. Dle potřeby přidáme olej.

Skladujeme v lednici max. týden. Podáváme s kváskovým chlebe a ředkvičkami. Můžeme vmíchat do teplých těstovin.



Necháme asi 10 minut podusit. Zatím pokrájíme na drobné kostičky toastový chléb, do něhož poté směs tempehu, celeru a posekané byliny přimícháme (při masové variantě vmícháme nakrájené vařené vepřové maso). Řádně promícháme a ochutíme solí, pepřem, rozmačkaným česnekem a majoránkou. Dále vmícháme vaječné žloutky a nakonec do tuha ušlehané vaječné bílky.

Při variantě veganské se místo vejce jako pojivo použije kukuřičná polenta.

Do 1 l vroucí vody s rozpuštěným zeleninovým bujónem postupně pomalu vsypte za stálého míchání instantní kukuřičnou krupici. Vzniklou hustou kaší smíchejte se zbytkem surovin. Vzniklou hmotu přelijeme do vymazaného pekáčku, urovnáme a pečeme asi 40–50 minut.

Nádivku podáváme pokrájenou na silné plátky s vařeným bramborem či zeleninovým salátkem s výhonky.