

Veganské jídlo, vhodné pro všechny metabolické typy.

Toto jídlo je extrémně lahodné a velmi oblíbené u mých klientů i u nás doma.

Tento pokrm výborně sytí pomalé a smíšené spalovače. Pro rychlé spalovače doporučuji posílit bílkovinu např. v podobě kousku ryby. Žampionovou salsu doporučuji v létě udělat z čerstvých rajčat. Zavařená bio rajčata a bio protlaky jsou skvělou alternativou pro podzimní a zimní vaření. I když syrová rajčata mají zchlazující účinek, tepelným zpracováním se jejich termický účinek mění a s přidáním zahřívajícího koření, např. chilli, můžeme takto připravená rajčata používat i v zimní kuchyni. Navíc zahřátím a přidáním oleje je lykopen obsažený v rajčatech pro tělo lépe využitelný.



OHĚŇ – LÉTO

CIZRNOVÝ KRÉM S TYMIÁNEM A ŽAMPIÓNOVOU SALSOU

(2 porce)



CIZRNOVÝ KRÉM S TYMIÁNEM

SUROVINY

OHEŇ

½ lžičky kurkumy

ZEMĚ

2 lžice přepuštěného másla
domácí kokosové mléko podle potřeby

KOV

barevný pepř z mlýnku
1 lžička muškátového oříšku
½ lžičky sušeného koriandru
1 lžice sušeného tymiánu

VODA

nerafinovaná sůl
250 g uvařené bio cizrny
(ze 100 g cizrny v suchém stavu nebo jako rychlejší
variantu 250 g zavařené kroupy)

DŘEVO

½ citrónu

POSTUP

PŘÍPRAVA FERMENTOVANÉ CIZRNY:

Nafermentovanou cizrnu dáme do hrnce, zalijeme vodou v poměru 1 : 2 a vaříme, dokud se cizrna nezačne rozpadat.

Uvařenou cizrnu rozmixujeme na krém.

Při mixování přidáme trochu vody podle potřeby.

PŘÍPRAVA CIZRNOVÉHO KRÉMU:

Rozmixovanou cizrnu dáme do hrnce a zahřejeme.

Cizrnový krém osolíme a přikápneme citrónovou šťávu.

Přisypeme kurkumu.

Přilijeme trochu kokosového mléka, abychom vytvořili kašovitou hmotu.

Do krému zamícháme přepuštěné máslo.

Ochutíme muškátovým oříškem, koriandrem a tymiánem.

Vše dobře promícháme.

Podle chuti osolíme a opeříme.

Pokračování receptu na další straně.

V ŽAMPIÓNOVÁ SALSÁ

SUROVINY

OHEŇ

½ lžičky kurkumy
1 lžice čerstvé bio citrónové kůry nebo špetka sušené

ZEMĚ

100 g žampiónů
2 lžičky panely (nebo medu)
extra panenský olivový olej

KOV

barevný pepř z mlýnku
3 stroužky česneku
2 lžičky sušené bazalky
1 lžička sušeného oregana

VODA

½ kostky zeleninového bio bujónu
nerafinovaná sůl

DŘEVO

šťáva z ½ citrónu
1 plechovka bio nakrájených rajčat
hrst třešňových rajčátek (nebo 2 rajčata)

POSTUP

Důkladně omyjeme žampióny, nejlépe je namočíme na chvíli do vody.

Zahřejeme pánev a přidáme olivový olej.

Na olivovém oleji restujeme česnek nakrájený na plátky.

Rozdrobíme půl kostky bio bujónu, přidáme k česneku a chvíli restujeme.

Přidáme plechovku bio nakrájených rajčat i se šťávou.

Necháme chvíli probublávat.

Přikápneme šťávu z citrónu a přisypeme kurkumu.

Nastrouháme čerstvou bio citrónovou kůru nebo přidáme špetku sušené.

Osladíme panelou nebo medem.

Přisypeme na plátky nakrájené žampióny a zamícháme do salsy.

Necháme 2 minuty probublávat.

Dochutíme sušenou bazalkou a oreganem.

Podle chuti osolíme a opepříme.

Vmícháme půlky třešňových rajčátek a ještě 1 minutu necháme jemně povařit.

MŮJ TIP

Cizrnový krém přelijeme žampionovou salsou, posypeme nasekanou čerstvou bazalkou a servírujeme v hlubokém talíři.