

Humus

150 g suché cizrny
1 dcl studeného vývaru z cizrny
4 stroužky česneku
0,5 dcl olivového oleje
1 citron
sůl
římský kmín drcený
100 g sezamové pasty tahini

1. cizrnu propláchneme, vložíme do hrnce, zalijeme vodou a necháme nejlépe přes noc namočenou. Druhý den ji v téže vodě cca 1 hodinu vaříme, vodu mírně osolíme. Vaříme tak dlouho, až změkne jako máslo, poté ji scedíme a necháme vychladit - zvlášť cizrnu, zvlášť vývar
2. uvařenou cizrnu rozmixujeme v kuchyňském kutru společně s česnekem, citronem, vychlazeným vývarem, římským kmínem a solí na jemnou pastu
3. na úplný konec přidáme sezamovou pastu tahini - tato přísada pokrm zvláční, spojí a dochutí. Tahini používejte až na úplný konec pokud byste ji přidali dříve, nenamixujete tak hladkou konzistenci pasty. Podáváme s olivovým chlebem a doplněné čerstvou zeleninou.

Sojové smoothies KIBANA

100 g jahod
1 ks banán
vanilkový lusk
5 kostek ledu
150 ml sojového nápoje

1. Jahody opláchneme a zbavíme nestravitelných částí, banán oloupeme a nakrájíme na kolečka, vanilkový lusk podélně nakrojíme a vydlabeme z něj dužinu
2. Rozdrtíme led, jahody, banán, vanilkovou dužinu a sojový nápoj důkladně rozmixujeme dokud nevznikne důkladně hladká směs
3. Hotové smoothie nalijeme do sklenic, doplníme ovocnou dekorací a ihned podáváme

Pomazánka z cizrny se sušenými rajčaty

100 g suché cizrny
1 dcl studeného vývaru z cizrny
100g sušených rajčat v oleji
1 dcl oleje z rajčat
sůl, pepř, bazalka, kečup (4pol. lžičce)
100 g sezamové pasty tahini

1. cizrnu propláchneme, vložíme do hrnce, zalijeme vodou a necháme nejlépe přes noc namočenou. Druhý den ji v téže vodě cca 1 hodinu vaříme, vodu mírně osolíme. Vaříme tak dlouho, až změkne jako máslo, poté ji scedíme a necháme vychladit - zvlášť cizrnu, zvlášť vývar
2. uvařenou cizrnu rozmixujeme v kuchyňském kutru společně se sušenými rajčaty, olejem , vychlazeným vývarem, solí, pepřem a bazalkou na jemnou pastu
3. na úplný konec přidáme kečup a sezamovou pastu tahini - tato přísada pokrm zvláční, spojí a dochutí. Tahini použijte až na úplný konec pokud byste ji přidali dříve, nenamixujete tak hladkou konzistenci pasty. Podáváme s celozrnným pečivem

Pomazánka z červené čočky s mrkví

50 g cibule
20g olej
100g strouhaná mrkev
100g červené čočky, voda
sůl, pepř, tymián

1. Čočku propláchneme, vložíme do hrnce, zalijeme vodou a vaříme, vodu mírně osolíme. Vaříme tak dlouho, až změkne jako máslo, poté ji scedíme a necháme vychladit.
2. V hrnci si připravíme cibulový základ na který vložíme na hrubém struhadle nastrohanou mrkev. Orestujeme, přidáme uvařenou čočku a dochutíme solí, pepřem a tymiánem
3. Na úplný konec rozmixujeme v kuchyňském kutru na jemnou pastu a podáváme s celozrnným pečivem

Fazolové Brownies

500 g červené fazole v pechu
1 ks banán
1hrnek celozrnné mouky
2lžíce kakaa, 100g hořké čokolády
4lžíce třtinového cukru nebo med
2/3 hrnku mléka
3 lžíce oleje
1ks vanilkový cukr, ½ prášku do pečiva, sůl

1. Červené fazole slijeme do cedníku a důkladně propláchneme studenou vodou. Do větší mísy je dáme, přidáme na kousky nakrájený banán, vanilkový cukr, mléko a olej. Vše rozmixujeme do hladka.

2. V další míse smícháme mouku, kakao, prášek do pečiva, nasekanou čokoládu, špetku soli a třtinový cukr. Rozmixovanou směs přilijeme k sypké směsi a důkladně promícháme.

3. Těsto vylijeme na plech vyložený pečícím papírem a rovnoměrně rozetřeme. Pečeme v troubě na 170 stupňů, 20 – 25 minut. Po vychladnutí krájíme jednotlivé porce.

Cuketovo-cizrnové placičky

400 g suché cizrny
1 ks cuketa
1 ks cibule, hrst kopru
50g hladké mouky
1 citron - kůra
1/4ks prášek do pečiva, sůl, pepř
2 ks vejce, 2lžíce mléka
50g olej - opékání

1. cizrnu propláchneme, vložíme do hrnce, zalijeme vodou a necháme nejlépe přes noc namočenou. Druhý den ji v téže vodě cca 1 hodinu vaříme, vodu mírně osolíme. Vaříme tak dlouho, až změkne.

2. uvařenou cizrnu rozmixujeme v kuchyňském kutru, přidáme nastrohanou cuketu, nasekanou cibuli a kopr, citronovou kůru, mouku s práškem do pečiva, vejce a mléko. Dochutíme solí a pepřem.

3. Z připraveného těsta tvarujeme pomocí malé naběračky placičky, které opékáme na malém množství oleje na nepřilnavé pánvi 2 minuty. Podáváme jako samostatný pokrm doplněný zeleninovým salátem.

Mungo salát

100 g suché hnědé čočky
100g naklíčených Mungo fazolí
20g cibulka jarní
50g celer, voda, sůl
200g steril. zelenina - Moravanka
10g olivový olej
sůl, pepř

1. čočku propláchneme, vložíme do hrnce, zalijeme vodou a uvaříme, do měkka.
2. uvařenou čočku vložíme do mísy, přidáme nakrájenou zeleninu, nastrohaný celer, nasekanou cibuli a naklíčené mungo fazole. Dochutíme solí a pepřem.
3. Podáváme jako samostatný pokrm doplněný sojanézou a celozrnným pečivem.

Grilované tofu špízy

100 g uzené tofu
10g olivový olej, italské bylinky
20g Parmská šunka
20g cherry rajčata
bazalka

1. Uzené tofu nakrájíme na malé kostky(cca 1cm), vložíme do mísy, zakapeme olivovým olejem a promícháme s italskými bylinkami. Po té krátce orestujeme na teflonové pánvi a necháme vychladnout.
2. Orestované tofu zabalíme do Parmské šunky, doplníme ½ ks cherry rajčete a lístky bazalky. Vytvoříme malý špíz, který upevníme párátkem.
3. Podáváme jako předkrm s celozrnným pečivem.