



# Čas na Tvou proměnu

21 rostlinných a sytých hlavních chodů, které nastartují Tvou kondici

**Eva Benek**

*lektorka rostlinné stravy raw/vegan food*

[www.papejzdrave.cz](http://www.papejzdrave.cz)





Děkuji Vám za koupi této digitální knihy s 21 rostlinnými recepty.

Věřím, že pro Vás bude přínosem nejen ve směru zdravějšího stravování, ale i v rámci úspory času z hlediska přípravy jídla i z hlediska zařazování stále většího množství rostlinných darů Přírody do Vašich jídelníčků.

Tato kniha vznikla na základě tvorby rostlinných receptů pro mou rodinu. Jelikož má rodina, tak jako já téměř 100% syrovou rostlinnou stravu rozhodně nevyhledává, ačkoli ji má hlavně v dopoledních hodinách ve svém jídelníčku hojně zastoupenou.

Každému vyhovuje něco jiného, každý jsme jiný, ale to, co máme z pohledu lidského stravování společné, je pevný základ v rostlinné říši všech plodů a surovin, které by měly tvořit 100% našeho jídelníčku.

Jídla v knize jsou bez mléka, bez bílého cukru, bez vajec, bez lepku. Pokud je v receptu uvedena žitná či špaldová mouka s nižším obsahem lepku, je u něj rovněž uveden i způsob náhrady moukou bezlepkovou. V receptech nenajdete ani sóju či kukuřici, o kterých se osobně domnívám, že z hlediska 100% neověřitelnosti zda je či není GMO, je vhodnější ji do potravin, které konzumujeme nezařazovat.

Přeji Vám nejen krásné čtení, ale především tvoření jídel z této digitální knihy.





## 01 Pečené brambory s česnekem

Dip na brambory:

- 5 lžic kokosového oleje
- 1 stroužek drčeného česneku
- trs čerstvé pažitky
- špetka mořské soli

Omáčka:

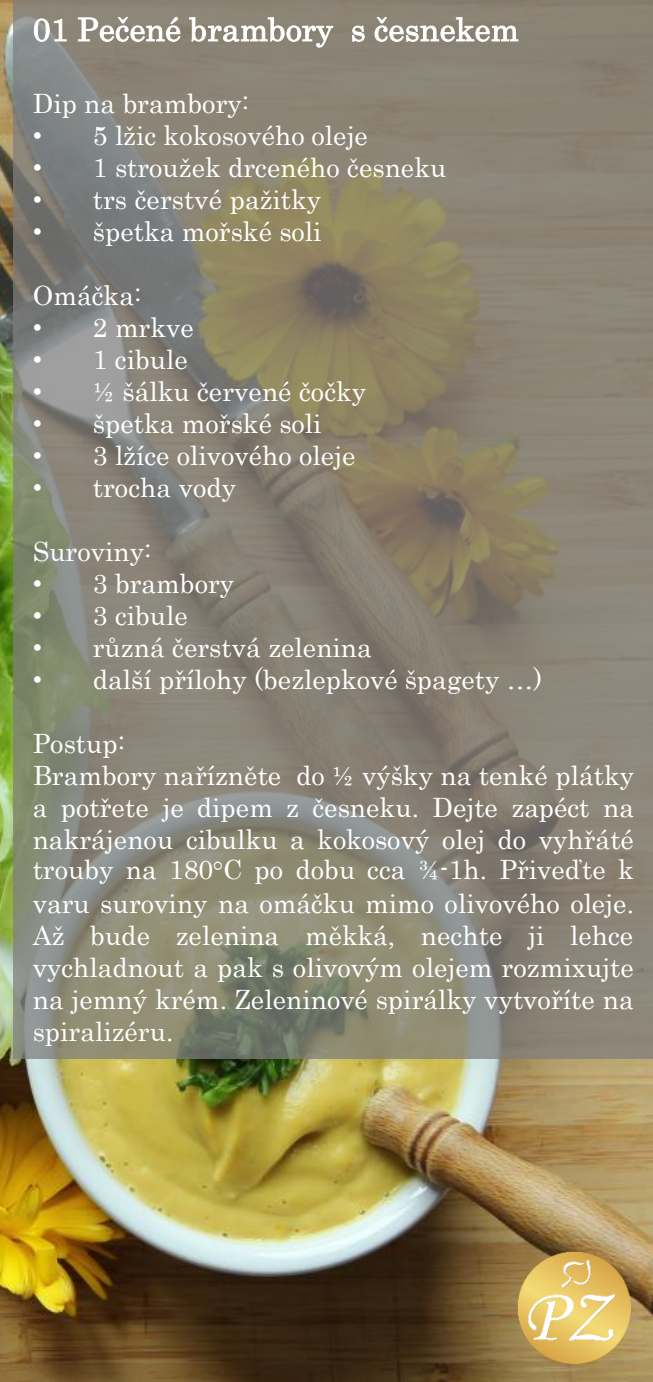
- 2 mrkve
- 1 cibule
- ½ šálku červené čočky
- špetka mořské soli
- 3 lžice olivového oleje
- trocha vody

Suroviny:

- 3 brambory
- 3 cibule
- různá čerstvá zelenina
- další přílohy (bezlepkové špagety ...)

Postup:

Brambory naříznete do ½ výšky na tenké plátky a potřete je dipem z česneku. Dejte zapéct na nakrájenou cibulku a kokosový olej do vyhřáté trouby na 180°C po dobu cca ¾-1h. Přiveďte k varu suroviny na omáčku mimo olivového oleje. Až bude zelenina měkká, nechte ji lehce vychladnout a pak s olivovým olejem rozmixujte na jemný krém. Zeleninové spirálky vytvoříte na spiralizéru.





## 02 Quinové rizoto

### Suroviny

- 2 šálky bílé quinoi
- špetka mořské soli
- 2 lžičky lahůdkového droždí
- 3 lžičky olivového oleje
- polníček
- rajčátka
- pórek
- červená cibulka
- vlašské oříšky (předem namočené)

### Postup:

Quinou dejte do skleněné varné mísy s vodou, tak ať je nad ní cca 2-3 cm hladina vody. Přiveďte ji k varu, vypněte zdroj tepla a nechte pod pokličkou dojít.

Všechnu zeleninu nakrájejte na jemné kousky, přidejte lahůdkové droždí, sůl, olivový olej a vše zamíchejte s lehce vychladlou quinoou.



### 03 Zeleninové karbanátky s chilli dipem

Suroviny na karbanátky:

- 2 šálky bezlepkových ovesných vloček
- ½ šálku slunečnicového semínka
- 2 šálky nastrouhané mrkve
- 1 šálek nastrouhané petržele
- 2 nastrouhané červené cibule
- 1 a ½ lžičky himalájské soli
- 4-5 lžic kokosového oleje
- ½ - 1 šálek jemné pohankové mouky

Suroviny na dip:

- 3-4ks sušených rajčat
- 5ks cherry rajčátek
- 1 celá mini chilli paprička
- 1 červená paprika
- 5ks para ořechů
- 1 lžička himalájské soli
- šťáva z ½ citrónu
- 1 lžíce medu (hrst sušených datlí)

Postup:

Suroviny na karbanátky spojíte v míse v tuhou směs a rukama tvarujete karbanátky u výšce cca 1 cm a průměru lidské dlaně. Můžete je smažit na kokosovém oleji nebo péct v troubě na pečícím papíře při teplotě cca 180°C asi ½-¾ hodiny.

V mixéru rozmixujete všechny suroviny na chilli dip. Celé jídlo servírujete s čerstvými bylinkami (pažitkou, bazalkou, petrželkou ...)



## 04 Špagety se zeleninovým lečem

Suroviny zeleninové lečo:

- 5 menších rajčat
- 2 bílé papriky
- 1 červená paprika
- 4 stonky řapíkatého celeru
- 2 velké červené cibule
- 1-2 lžičky himalájské soli
- 2 lžice lahůdkového droždí

Postup:

Uvařte nejlépe bezlepkové špagety. Do skleněné varné mísy dejte podusit všechnu na malé kousky nakrájenou zeleninu, přidejte trochu kokosového oleje a na podlití i trochu vody. Až zelenina změkne, dochuťte ji a servírujte se špagetami, čerstvou syrovou zeleninou a s čerstvými bylinkami (pažitkou, bazalkou, petrželkou ...)





## 05 Mladé brambůrky s “karamelovou“ omáčkou

Suroviny na omáčku:

- 3 červené cibule
- 2 šálky dýně
- 1 šálek celeru
- 1-2 lžičky himalájské soli
- 3 lžice lahůdkového droždí
- ½-¾ šálku kešu ořechů (nemusí být, můžete přidat hrst mandlí nebo jen do vychladlé omáčky přimixovat olivový olej)
- 1 lžička kokosového cukru

Postup:

Uvařte brambůrky. Ve skleněné varné míse přiveďte k varu zeleninu. Až změkne, vypněte zdroj tepla a nechte ji mírně vychladit. Pak směs nasypete do mixéru, přidejte ostatní suroviny mimo kokosového cukru a rozmixujte do hladkého krému. Nakonec při servírování na omáčku nasypete trochu kokosového cukru, který se jemně roztopí a omáčce dodá jemnou karamelovou příchuť.





## 06 Žitné placky s červenou čočkou a brokolicovým přelivem

### Suroviny na placky

- 1 šálek žitné mouky
- 1 šálek špaldové mouky
- 1 šálek vody (dle konzistence, která by měla být podobná palačinkovému těstu)
- špetka jedlé sody
- 2 lžice kokosového oleje
- 1 lžička himalájské soli

### Suroviny na brokolicový přeliv:

- ½ napařené vychlazené brokolice
- hrst kešu oříšků
- 2 bílé papriky
- 1 lžička himalájské soli
- 3 lžice lahůdkového droždí
- šálek brokolicového vývaru

### Suroviny na čočku:

- 1 šálek červené čočky
- 1/2 pórků
- špetka himalájské soli
- 3-4 lžice olivového oleje

Postup na placky: Žitná a špaldová mouka mají nižší obsah lepku, než pšeničná mouka. Můžete ji ale nahradit bezlepkovou moukou (rýžová, cizrnová, čiroková ...). Suroviny v míse smíchejte dohromady a vyšlehejte mírně tekuté těsto. Na pánvičce s kokosovým olejem můžete placičky smažit nebo je lze péct v troubě na pečícím papíře při teplotě cca 180°C asi 3/4-1 hodinu dle jejich tloušťky.

Postup na čočku: Uvařte čočku, přidejte k ní čerstvě nakrájený pórek a další suroviny. Pomocí tvořítek ji aplikujte na placičky.

Postup na přeliv: Rozmixujte všechny suroviny do hladkého přelivu.





## 07 Karbanátky z rýžových vloček s paprikovou omáčkou

Suroviny na karbanátky:

- 2 šálky jemně namletých rýžových vloček
- ½ šálku rýžové mouky
- 1-2 šálky jemně nastrouhaného květáku
- 2 jemně nastrouhané červené cibule
- 1 lžička himalájské soli
- špetka pepře
- trocha kokosového oleje

Suroviny na omáčku:

- 8ks sušených datlí
- 3ks sušených rajčat
- 3 cherry rajčátka
- šťáva z 1 citronu
- hrstka konopných semínek
- špetka himalájské soli
- špetka chilli koření
- trocha vody (dle požadované konzistence)

Postup na karbanátky:

V míse spojte všechny suroviny dohromady a vytvořte karbanátky. Můžete je smažit na kokosovém oleji nebo péct v troubě na pečícím papíře při teplotě cca 180°C asi ½-¾ hodiny.

Postup na omáčku:

Všechny suroviny rozmixujte do hladka.





## 08 Fialková rýže s čerstvou zeleninou a amarantovou omáčkou

### Postup na omáčku:

Ve skleněné varné míse uvařte 3 mrkve, 2 bílé cibule, ½ šálku amarantu, kousek mořské řasy, ½ šálku červené čočky. Nejhušší mírně vychlazenou část směsi dejte do mixéru, přidejte špetku soli, hrst předem namočených mandlí, trochu lahůdkového droždí a vše rozmixujte do hladké konzistence.

### Postup na rýži:

Uvařte rýži, přidejte k ní na jemné kousky nakrájené červené zelí, špetku himalájské soli, konopný nebo jiný rostlinný olej a přidejte namočená slunečnicová a dýňová semínka. Vše pomoci tvořítek servírujte s čerstvou zeleninou.





## 09 Cizrnová pizza

Suroviny na pizzu:

- 2-3 šálky cizrnové mouky
- 1/3 šálku olivového oleje (kokosového v tekutém stavu)
- 1-2 lžičky soli
- Cca 2 šálky vody (těsto musí být mírně tekuté)

Suroviny na omáčku: 1 avokádo, 4 sušená rajčata, 5 cherry rajčátek, 5 celých datlí, šťáva z 1 citrónu, 1 stroužek česneku, 5 lžic lahůdkového droždí (nemusí být), cca 1 šálek vody

Postup na omáčku: Všechny suroviny rozmixujeme do hladké konzistence.

Postup na placky: V míse rozmícháme všechny suroviny, tak aby těsto mělo mírně tekutou konzistenci. Hustota těsta podobná těstu na klasické palačinky. Těsto pak rozprostřeme na pečící papír do tvaru kruhu a pečeme v troubě na 160°C cca 3/4h. Po dopečení a vychlazení pizzu potřeme omáčkou a dozdobíme zeleninou, oříšky, jedlými květy ...



## 10 Jáhly s kokosovou omáčkou

Suroviny:

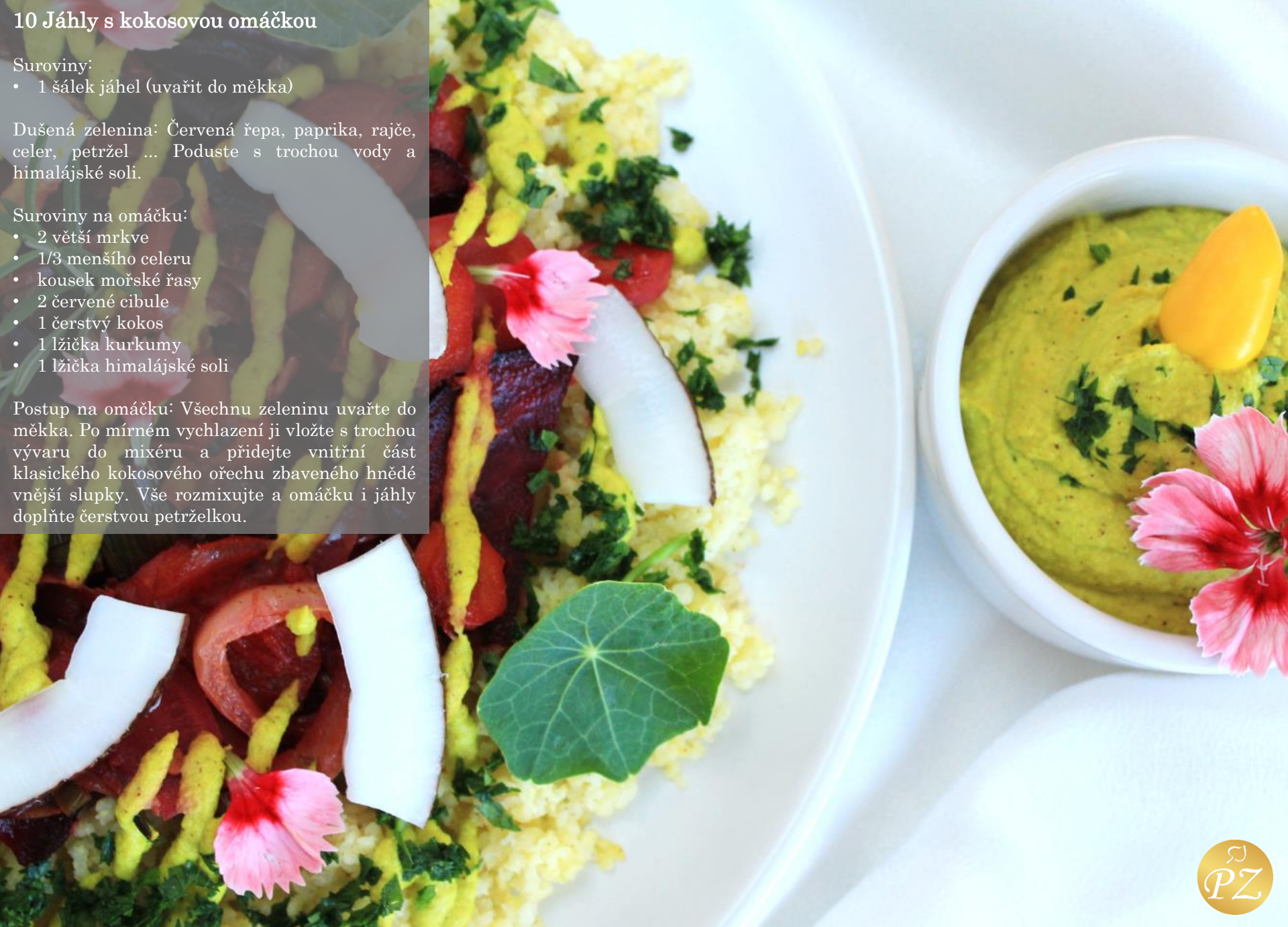
- 1 šálek jáhel (uvařit do měkka)

Dušená zelenina: Červená řepa, paprika, rajče, celer, petržel ... Poduste s trochou vody a himalájské soli.

Suroviny na omáčku:

- 2 větší mrkve
- 1/3 menšího celeru
- kousek mořské řasy
- 2 červené cibule
- 1 čerstvý kokos
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička himalájské soli

Postup na omáčku: Všechnu zeleninu uvařte do měkka. Po mírném vychlazení ji vložte s trochou vývaru do mixéru a přidejte vnitřní část klasického kokosového ořechu zbaveného hnědé vnější slupky. Vše rozmixujte a omáčku i jáhly doplňte čerstvou petrželkou.





## 11 Bramborové plátky s raw kečupem, hořčičnou omáčkou a levandulí

### Suroviny:

- Brambory rozkrájejte na 0,5cm plátky a pečte na pečícím papíře v troubě do zlatova

### Suroviny na raw kečup:

- 8 sušených datlí bez pecky
- šťáva z 1 citronu
- ½ šálku kešu
- 5 větších cherry rajčátek
- 4 sušená rajčata
- 1 stroužek česneku
- 1 chilli paprička
- 3 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- možno doplnit trochou vody

Postup na kečup: Všechny suroviny rozmixujeme do hladka a necháme cca 2h vychladit v lednici.

### Suroviny na hořčičnou omáčku:

Raw hořčice: 1 sáček hořčičného semínka namočte do jablečného octa, tak ať jsou všechna zalitá. Počkejte až semínka ocet nasají. (Do druhého dne) Dejte je do mixéru a přidejte: 1 cm zázvoru, 5 hřebíčků, 1 lžičku himalájské soli, 2 lžíce medu, 1 lžičku kurkumy a zalijte 2 del olivového oleje. Vše mixujte do hladké konzistence, v případě potřeby dolévejte olej.

Omáčka: Uvařte 3 mrkve, 2 petrželky, 2 červené cibule, kousek mořské řasy a 1 šálek přes noc namočené cizrny. Všechny suroviny s trochou vývaru dejte do mixéru, přidejte 1 lžici vaší raw hořčice, 1 lžici s kopcem kokosového oleje a dle chuti si přidejte sůl či lahůdkové droždí. Vše rozmixujte do hladka a na brambory servírujte za pomoci sáčku s trezírovací zdobící špičkou.





## 12 Plněné oregánové cuketové čluny

Suroviny:

- 1 žlutá podélná cuketa

Postup na čluny: Cuketu rozkrájejte podélně na kolečka a částečně z nich vydlabejte vnitřní dužinu. Cukety vyplňte náplní a dejte zapéct do trouby na cca 160°C do zlatova.

Suroviny na náplň:

- vnitřní dužina z cukety
- 2 šálky nakrájených žampionů
- 1 šálek nastrouhaného tuřínu
- 2 bílé na kolečka nakrájené cibule
- 1 šálek nastrouhaného celeru
- 1-2 lžičky himalájské soli
- 1 lžíce oregána
- ½ šálku pohankové mouky

Postup na náplň: Všechny suroviny podusíme na kokosovém oleji do měkké podoby a poté přidáme pohankovou mouku, kterou směs lehce zahustíme.



## 13 Pohankové "rizoto" s dvěma druhy omáček

Suroviny na "rizoto":

- 1 šálek pohanky kroupy
- ½ šálku slunečnicového semínka
- 2 šálky nakrájeného kadeřavého salátu
- 1 šálek nakrájeného červeného zelí
- 3 nakrájené svazky jarní cibulky
- 5 nakrájených cherry rajčátek
- 1 nakrájená okurka a zelená mini paprička
- hrst čerstvě nakrájené petrželky
- olivový olej a himalájská sůl na dochucení

Postup: Uvařte pohanku a po jejím vychlazení přidejte další suroviny. Vše dobře promíchejte.

Suroviny na červenou omáčku:

- 2 červené papriky kápie
- 3ks sušených rajčat
- 1 avokádo
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička himalájské soli
- trocha vody dle požadované konzistence
- 1 červená cibule

Postup na červenou omáčku: Všechny suroviny kromě cibule rozmixujte do hladka. Cibuli nakrájejte na jemné kousky a vmíchejte do omáčky. Podávejte ji vychlazenou.

Suroviny na fazolovou omáčku:

Uvařte šálek předem namočených bílých fazolí s mrkví, mořskou řasou a celerem. Hustou část s trochou vývaru dejte do mixéru, přidejte himalájskou sůl, lahůdkové droždí a hrst předem namočených mandlí. Vše rozmixujte do hladké konzistence.

Na fotografii je jako příloha žitný chléb, který obsahuje menší podíl lepku, než pšeničný. Volte však takový, který vyhovuje jen a jen Vám.





## 14 Pohankovo rýžová placka

Suroviny na placku:

- 1 šálek rýžové mouky
- 2 šálky pohankové mouky
- cca 2-3 šálky vody
- 1-2 lžičky himalájské soli
- 3 lžíce lahůdkového droždí
- 2 lžíce kokosového oleje

Postup: Ze surovin na placku vytvoříme těsto svou konzistencí podobné palačinkovému. Smažíme na kokosovém oleji.

Omáčka: Viz. recept č. 1, ale místo červené čočky byla použita cizrna.

Placku si můžete doplnit bezlepkovými špagetami, vlašskými oříšky, kuličky cizrny a čerstvými bylinkami.







## 15 Špaldový koláč s křenovou omáčkou

Suroviny na koláč:

- 2-3 šálky špaldové mouky (Špaldová mouka obsahuje méně lepku, než pšeničná, v případě potřeby ji vyměňte za zcela bezlepkovou mouku ... pohanková, cizrnová, rýžová, čiroková...)
- tenké plátky brambor
- cca 2 šálky vody
- 1-2 lžičky himalájské soli
- 2 lžíce kokosového oleje
- špetka jedlé sody pro nakypření

Postup: V míse rozmícháme všechny suroviny, tak aby těsto mělo mírně tekutou konzistenci. Hustota těsta podobná těstu na klasické palačinky. Těsto pak rozprostřete na pečící papír do tvaru kruhu, položte na něj tenké plátky brambor a pečte v troubě na 160°C cca 3/4h. Po dopečení a vychlazení koláč opatřete zeleninou.

Suroviny na omáčku: 1 červená paprika, 1 cm čerstvého křenu, 3 sušená rajčata, hrst para ořechů, 1 lžička soli, 1 lžíce medu, šťáva z 1 citrónu, trocha vody, 3 lžíce lahůdkového droždí.

Vše rozmixujte do hladké konzistence a servírujte vychlazené.





## 16 Petrželové tagliatelle s mrkvovým dipem

Suroviny na tagliatelle:

- 2-3 delší petržele

Postup: Petrželky očistíme a pomocí klasické škrabky na brambory z nich vyrobíme tenké proužky (tagliatelle)

Suroviny na mrkvový dip:

- 2 velké mrkve
- 5ks sušených rajčat
- 1 velká červená cibule
- hrst para ořechů
- šťáva z ½ citrónu
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička himalájské soli
- cca ½ šálku vody

Postup na mrkvový dip:

Všechny suroviny rozmixujeme v mixéru do hladké konzistence.

Na talíř servírujeme pomoci polévkové lžice dip, na něj položíme petrželové tagliatelle a dozdobíme konopnými semínky, natí z petrželky apod.





## 17 Pohankové mini placičky s pečenou bramborou a česnekovým přelivem

Suroviny na placičky:

- 1-2 šálky pohankové mouky
- cca 1 šálek vody
- 1 lžička himalájské soli
- 3 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžice kokosového oleje

Postup: Ze surovin na placičky vytvoříme těsto svou konzistencí podobné palačinkovému. Smažíme na kokosovém oleji nebo pečeme v troubě na pečícím papíru.

Omáčka:

- 1 červená cibule
- 1 šálek celeru
- 2 mrkve
- 1-2 lžičky himalájské soli
- 3 lžice olivového oleje
- 1 lžička kurkumy

Postup na omáčku: Zeleninu krátce povaříme, dáme do mixéru, přidáme ostatní ingredience a rozmixujeme do hladké konzistence.

Česnekový přeliv:

- 3 stroužky česneku
- 2 lžice nasekané petrželky
- ½ šálku tekutého kokosového oleje
- 1 lžička himalájské soli
- 1 lžice sezamových semínek

Postup: Bramboru nakrojíme do její větší poloviny, opatříme ji česnekovým přelivem a pečeme v troubě při 180°C cca ½-3/4h.



## 18 Červená čočka s hráškem, granátovým jablíčkem a omáčkou z červené řepy

### Suroviny:

- 2 šálky červené čočky
- 3 lžíce konopného oleje
- 1 stroužek drceného česneku
- 1 lžička himalájské soli
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- ½ šálku čerstvého nebo mraženého hrášku
- zrníčka z ½ granátového jablíčka

Postup: Uvaříme červenou čočku. Stačí ji přivést k varu, vypnout zdroj tepla a čočka sama dojde. Poté do čočky přidáme vše mimo hrášku a granátových zrníček. Pomocí formičky (nebo kulaté skleničky) čočku servírujeme na talíř a zdobíme hráškem, zrníčky z granátového jablíčka i natí z petrželky.

### Suroviny na omáčku:

- 1 menší červená řepa
- 1 červená cibule
- 1 lžička himalájské soli
- 3 lžíce lahůdkového droždí
- 3 lžíce olivového oleje

Postup na omáčku: Zeleninu krátce povaříme, vložíme do mixéru s trochou vývaru, přidáme 1 šálek uvařené červené čočky, sůl, olej a lahůdkové droždí. Vše rozmixujeme do hladké konzistence.







## 19 Hrachová omáčka s rýžovými nudlemi

Suroviny na omáčku

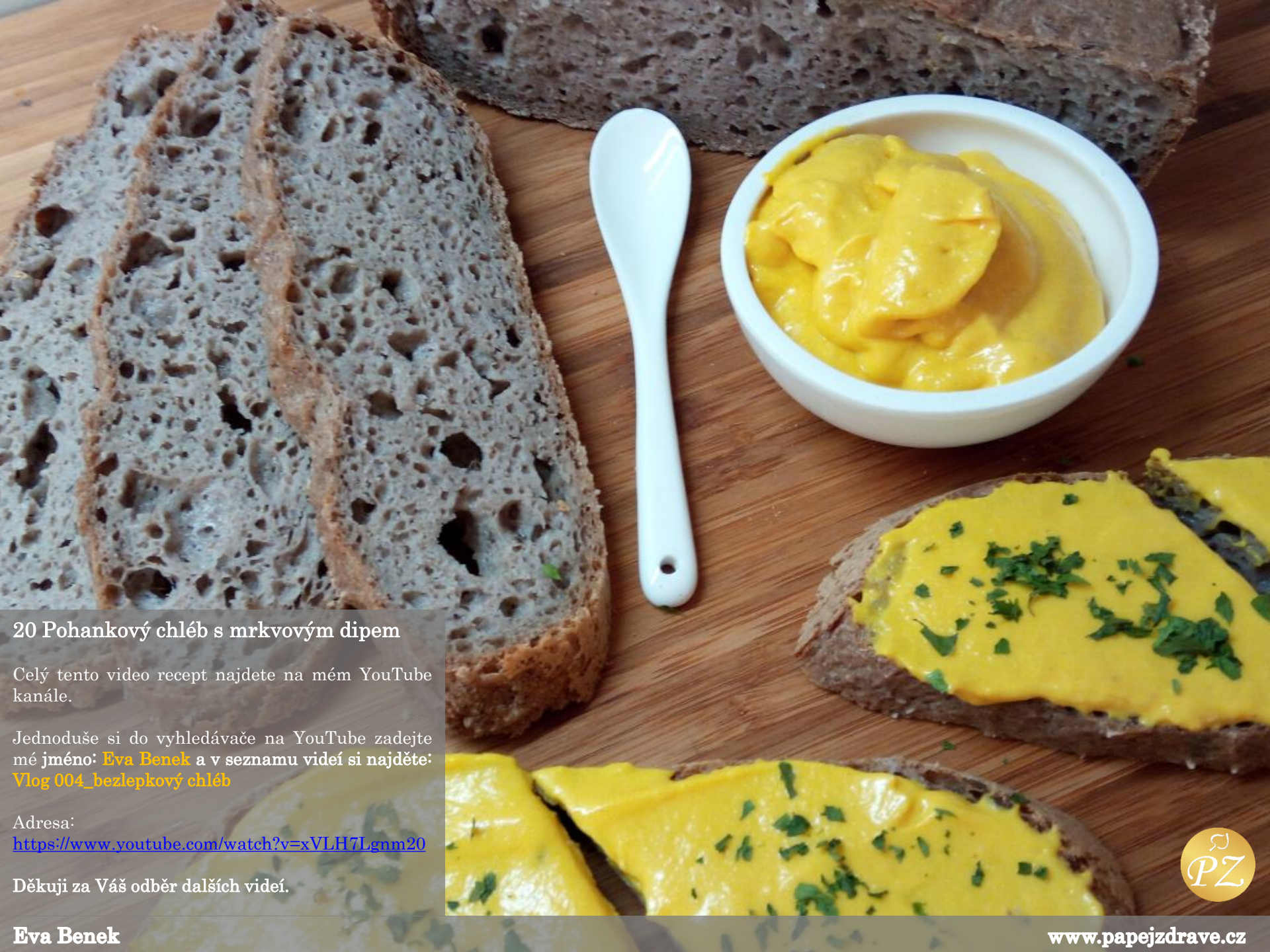
- 2 šálky přes noc namočeného žlutého hrachu
- 2 mrkve
- 2 cibule a kousek mořské řasy
- 1 lžička himalájské soli
- 2 lžíce kokosového oleje
- 3 lžíce lahůdkového droždí

Postup na omáčku: Zeleninu včetně hrachu uvaříme a vložíme do mixéru s trochou vývaru. Přidáme zbylé ingredience a rozmixujeme do hladka.

V hrnci uvaříme rýžové nudle a servírujeme je s omáčkou a případně i s napařenou růžičkovou kapustou, žampiony a fazolovými lusky.







## 20 Pohankový chléb s mrkvovým dipem

Celý tento video recept najdete na mém YouTube kanále.

Jednoduše si do vyhledávače na YouTube zadejte mé jméno: **Eva Benek** a v seznamu videí si najdete: **Vlog 004\_bezlepkový chléb**

Adresa:

<https://www.youtube.com/watch?v=xVLH7Lgnm20>

Děkuji za Váš odběr dalších videí.





## 21 Cizrnové placičky s celerovou pomazánkou

Celý tento video recept najdete na mém YouTube kanále.

Jednoduše si do vyhledávače na YouTube zadejte mé jméno: **Eva Benek** a v seznamu videí si najdete: **Vlog 009\_cizrnové placičky**

Adresa:

<https://www.youtube.com/watch?v=DLtxkxSwGVE&t=1s>

Děkuji za Váš odběr dalších videí.

**Eva Benek**



[www.papejzdrave.cz](http://www.papejzdrave.cz)



Ještě jednou Vám děkuji za koupi této digitální knihy s 21 rostlinnými recepty.

Suroviny, které byly v receptech použity, mimo čerstvé zeleniny, najdete na našem eshopu [www.papejzdrave.cz](http://www.papejzdrave.cz) a ty co tam ještě nejsou v brzké době doplníme, tak abyste měli možnost nakoupit kompletní celistvé suroviny a z nich ve své kuchyni tvořit recepty rostlinné stravy.

V případě jakýchkoli dotazů mi pište na [obchod@papejzdrave.cz](mailto:obchod@papejzdrave.cz)

Za tuto digitální knihu jste zaplatili své peníze. Prosím Vás tedy o respektování mých autorských práv k této publikaci. Pokud budete chtít tuto digitální knihu a informace v ní uvedené předat dál Vaším přátelům či známým, jsem Vám za tento krok velice vděčná. Udělejte to však prosím takovým způsobem, že Vaše přátelé nasměrujete na webové stránky [www.papejzdrave.cz](http://www.papejzdrave.cz), na kterých jste si sami tento produkt zakoupili. Děkuji Vám.

Upozornění: Autorka této digitální knihy Eva Benek není lékař. Veškerá tvrzení o zdravých přínosech rostlinné stravy pramení jen z její osobní zkušenosti a dlouholetého samostudia (od roku 2012) odborných publikací. Rozhodnutí, stravovat se či zařadit větší množství rostlinné stravy do svého jídelníčku, je jen a jen na základě osobního rozhodnutí každého, kdo si tuto publikaci dobrovolně zakoupí.







# Děkuji Vám

**Eva Benek**

*lektorka rostlinné stravy raw/vegan food*

[www.papejzdrave.cz](http://www.papejzdrave.cz)

