

Hl. chody a polévky

21 raw food receptů



 *VitarianStyle.com*
Eva Peršinová



Eva Peršinová

Je šťastná maminka, partnerka milujícího muže a ráda si hraje s jídlem. Konečně našla to, co ji v životě nejvíce baví, přináší radost a pocit naplnění v podobě tvorby raw food receptů.

Stále se vzdělává a učí novým kulinářským technikám od světových odborníků v oblasti raw food a chce sdílet své zkušenosti.

Baví ji a ráda předává radost z chuťových zážitků sestavených z těch nejdokonalejších rostlinných darů přírody. A to pro každého s cílem získání pevného zdraví, štíhlé postavy a veselé mysli!

V současné době Eva učí a sestavuje recepty s praktickými postupy pro lidi z celé České i Slovenské republiky prostřednictvím svých webových stránek, e-knih, on-line kurzů - webinářů a živých seminářů.

„Hra je jeden z nejefektivnějších způsobů, jak zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.“

Albert Einstein

21 Raw food receptů

OBSAH

Mrkvová polévka	str. 5
Špenátová polévka	str. 6
Tzatziková polévka	str. 7
Zeleninová polévka z mandlového mléka	str. 8
Koprová polévka	str. 9
Špenátová polévka z kešu mléka	str. 10
Avokádová polévka s kokosovou příchutí	str. 11
Rajčatová polévka	str. 12
Zeleninová polévka	str. 13
Krémová corn polévka	str. 14
Jarní hrášková polévka	str. 15
Pikantní křenová polévka	str. 16
Jarní pórková polévka	str. 17
Slunečnicové placánky se salátem	str. 18
Překládané cuketky s omáčkou	str. 20
Obalované válečky a placky se sladko-kyselou kešu omáčkou	str. 22
Pikantní raw večeře	str. 24
Raw "pizza"	str. 25
Žampionové "lečo"	str. 26
Raw "špízy" a marinovaná zelenina	str. 27
Prázdninová křupavá pohodička	str. 29

Prohlášení

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem.

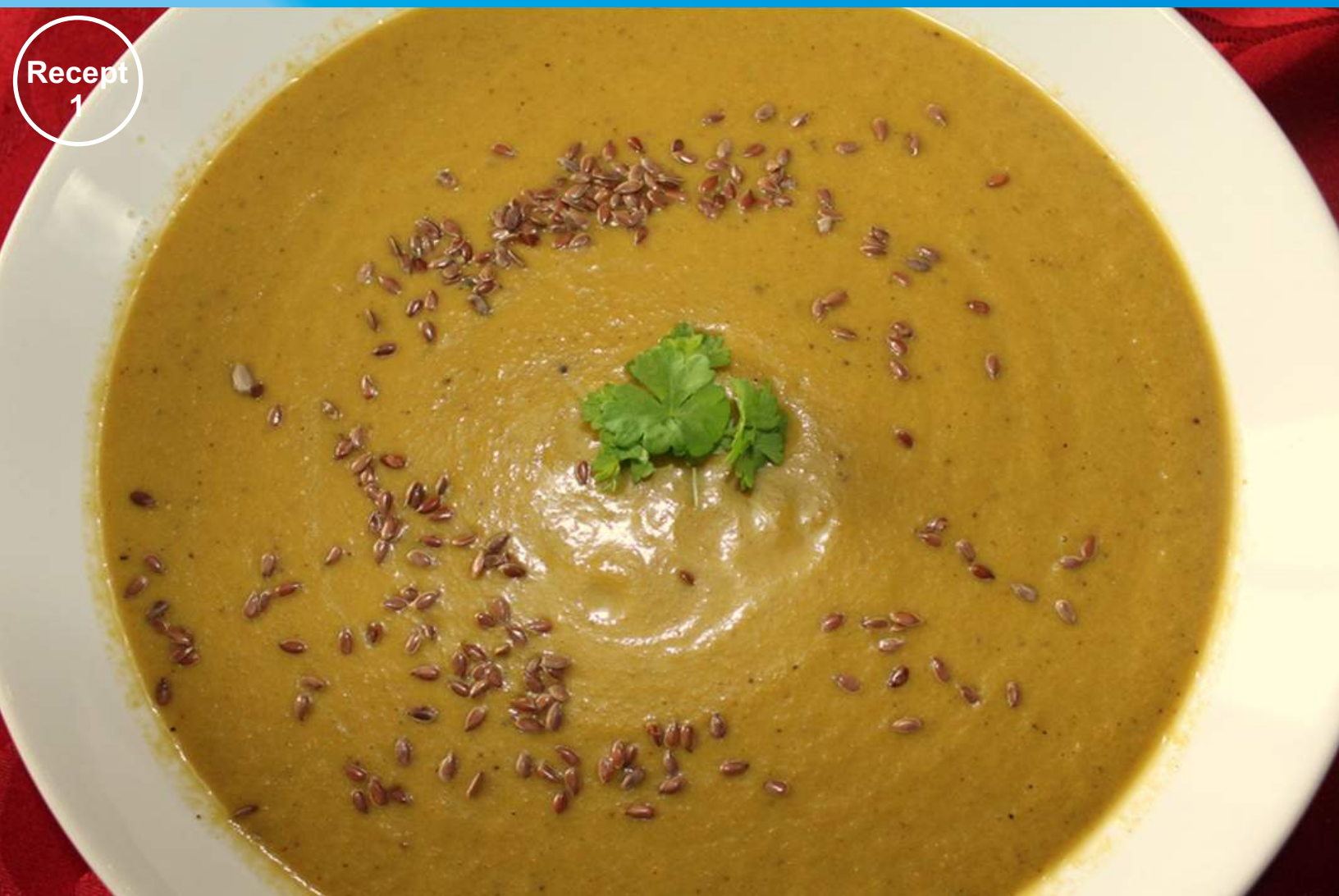
Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením autorčina názoru k této tématice.

Jednotlivé e-Booky poskytujeme tak, aby byly co nejdostupnější, současně však trváme na hlavních zásadách respektování našeho autorského práva.

Tím, že jste za e-Book zaplatili Vaše peníze, chceme Vás požádat o nešíření těchto e-Booků internetem nebo jakýmkoliv jiným způsobem.

Děkujeme Vám.



Mrkvová polévka

Recept

- 4 větší mrkve, 1 menší petržel
 - 1 stroužek česneku, 1 zralé měkké avokádo
 - ½ lžice čerstvé citronové šťávy, 5 lžic lahůdkového droždí
 - 2 lžice olivového oleje, ½ červené cibulky
 - 1 lžice raw medu, ½ - 1l vody
- koření:** majoránka, mořská sůl, nové koření
- ozdoba:** čerstvá petrželka, lněné semínko

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme v mixéru, vlijeme do nekovového hrnce, např. do skleněné mísy z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Nemusíte se bát, když se vám teplota přehoupne o 2-3 stupně navíc. Z mnoha výzkumů vyplývá, že některé živé enzymy bez problémů přežívají i vyšší teplotu než je 50°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu. Namočte prst do polévky a pokud je příjemně teplá znamená to, že je lehce ohřátá.

Dobrou chuť



Špenátová polévka

Recept

1 menší sáček čerstvého baby špenátu, 1 měkké avokádo

1 stroužek česneku, 1 lžice citronové šťávy

3 lžice lahůdkového droždí, ½ červené cibulky

3-4 ks nakrájených sušených rajčátek

½ - 1l čerstvého mandlového mléka,
popř. dle požadované hustoty

koření: není nutné, rajčátka jsou dostatečně slaná

ozdoba: čerstvá bazalka, lískové ořechy,
raw mini toast – viz. ebook chleby a raw spirálky

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme v mixéru, vlijeme do nekovového hrnce, např. do skleněné misky z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Tzatziková polévka

Recept

1-1,5 l čerstvé pramenité vody

koření: tzatziky, drcený kmín, nakrájená čerstvá petrželka, trocha čerstvého kopru, mořská nerafinovaná sůl

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience vložíme do vody vlijeme do skleněné mísy z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Zeleninová polévka z mandlového mléka

Recept

1 šálek zamražené zeleniny (mrkev, brokolice, fazolové lusky ...)

1 šálek zeleného hrášku

0,5 - 1 l mandlového mléka

½ červené cibulky

koření: trocha mořské nerafinované soli, ½ žičky pepře, ½ žičky kmínu, 1 lžička mořských řas- vloček, 3 kuličky nového koření

ozdoba: fialová bazalka, bílou dekoraci vytvoříme z pěny mandlového mléka

MANDLOVÉ MLÉKO recept: www.vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme do hladkého krému. Vlijeme do skleněné misky z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Koprová polévka

Recept

1 zralé měkké avokádo

1 – 2 lžičky čerstvé citrónové šťávy

3 lžičky nakrájeného čerstvého kopru

0,5 - 1 l čerstvé pramenité vody

koření: trocha mořské nerafinované soli, ½ žičky pepře

ozdoba: kousek citronu, kopr

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme do hladkého krému. Vlijeme do skleněné misky z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Špenátová polévka z kešu mléka

Recept

2 šálky mléka z kešu ořechů (stejný postup výroby jako u mandlového mléka)

2 ks čerstvých žampionů

½ balíčku baby špenátu

2 lžice olivového oleje

1 stroužek česneku

0,5 - 1l vody

koření: trocha mořské nerafinované soli, 1 žička kayenského pepře

ozdoba: nakrájené čerstvé žampiony, list špenátu, slunečnicové semínko

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme do hladkého krému. Vlijeme do skleněné misky z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Avokádová polévka s kokosovou příchutí

Recept

1 čerstvé měkké avokádo, 2 stonky řapíkatého celeru

1 lžice čerstvé citrónové šťávy

1 čerstvý kokosový ořech (voda z něj +
½ čerstvě nastrouhané kokosové dužiny)

3-5 ks sušených rajčátek, 1 stroužek česneku

0,5 - 1l vody

koření: trocha mořské nerafinované soli, ½ žičky kayenského pepře

ozdoba: čerstvá petrželka, srdíčka ze sušených rajčátek

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme do hladkého krému.

Vlijeme do skleněné mísy z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Rajčatová polévka

Recept

10 – 15 ks cherry rajčátek, 2 stonky řapíkatého celeru

1-2 lžíce čerstvé citrónové šťávy, 1 - 2 lžíce medu

2 lžíce olivového oleje, 3-5 ks sušených rajčátek

1 stroužek česneku, 0,5 - 1l vody

koření: trocha pepře, trocha bazalky, 2 bobkové listy,
3-5 kuliček nového koření, trocha mořské soli
a trocha oregána

ozdoba: polníček, sušená rajčátka, kytička z vegan sýru
viz. Ebook: “Sýry” raw and vegan

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme do hladkého krému.

Vlijeme do skleněné misky z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Zeleninová polévka

Recept

½ - 1l vody

1 – 2 šálky různé zamražené zeleniny

1 stroužek drceného česneku

1 lžičce mořských řas - vloček

1 lžičce olivového oleje

koření: 1 lžička mletého kmínu,
1 lžička mořské soli, pepř

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience smícháme dohromady.

Vlijeme do skleněné misky z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Krémová corn polévka

Recept

4 šálky zamražené bio kukuřice

2 šálky mandlového mléka

1 čerstvé zralé měkké avokádo

½ fialové čerstvé cibulky

1 lžička mořských řas - vloček

½ - 1l vody

koření: 1 lžička mletého kmínu, 1 žička mořské soli, trocha čerstvého kopru

ozdoba: čerstvá bazalka

MANDLOVÉ MLÉKO recept: www.vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme dohromady.

Vlijeme do skleněné mísy z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Jemná hrášková polévka

Recept

- 1 a ½ šálku čerstvého zeleného hrášku
- 1 lžíce čerstvé citrónové šťávy
- ½ velkého čerstvého měkkého avokáda
- ½ - 1l vody
- 1 stroužek česneku
- 2ks sušených rajčátek

koření: 1 lžička mořské soli, 1 lžička mletého kmínu, troška pepře, 3-5 kuliček nového koření, 1 lžička majoránky, ½ lžičky mletého koriandru

ozdoba: cherry rajčátka, čerstvá bazalka

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme dohromady. Vlijeme do skleněné mísy z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Pikantní křenová polévka

Recept

2 šálky mandlového mléka

2 cm z tenké části křenu

1 lžice čerstvé citrónové šťávy

1 lžice raw medu

1 lžice lněného nebo olivového oleje

1-2 lžičky mořských řas - vloček

trocha čerstvé pramenité vody dle požadované hustoty

koření: 1 lžička mořské soli, troška pepře a kmínu

ozdoba: čerstvá petrželka

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme dohromady.

Vlijeme do skleněné mísy z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Jarní pórková polévka

Recept

½ - 1l vody

1 -2 cm nastrouhané tenké části křenu

1-2 lžíce olivového oleje

5 lžic lahůdkového droždí

koření: mořská nerafinovaná sůl, kmín, trocha pepře, sušená majoránka

ozdoba: čerstvá petrželka, pórek

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min

Postup:

Všechny ingredience smícháme dohromady.

Vlijeme do skleněné mísy z varného skla a za stálého míchání, např. s pomocí vařečky se zabudovaným digitálním teploměrem, polévku zahříváme do 42°C. Pokud nemáte vařečku s teploměrem, použijte metodu teplého prstu.

Dobrou chuť



Slunečnicové placánky se salátem

Počet porcí: 2-4

Doba přípravy: 30min

Recept

2 šálky slunečnicového semínka

½ šálku lněného semínka, předem cca ½ hodinky namočeného, 1 - 2 stroužky česneku

3 lžičky lahůdkového droždí, 2 lžičky olivového oleje

1 lžička citrónové šťávy, 2-3 lžičky psyllia

kousek najemno nakrájeného póruku, ¼ šálku vody

koření: trocha mořské soli, majoránky, chilli, pepře

ozdoba: ledový salát, polníček, cherry rajčátka, zelená paprika, fialová cibulka, mandle, olivový olej

Postup:

V mixéru pomeleme slunečnicová semínka a přesypeme do misky. Přidáme zbylé ingredience a trochu vody. S vodou zacházíme opatrně, přiléváme ji do směsi raději jen po jednotlivých polévkových lžících, aby směs nebyla příliš řídká. Poté ze směsi tvoříme malé placátky a kdo chce, může si je ještě obalit třeba ve sladké rozemleté paprice. Pokud se vám podaří, tak jako mě, to s vodou přehnat, můžete směs dohustit dalším přimletím slunečnicových semínek, nebo uváděným psylliem, což je sušený indický jitrocel, který obsahuje rozpustnou vlákninu ve formě slizu, jež při trávení perfektně stírá vnitřní stěny střev a udržuje je tak v dokonalé čistotě a zdraví.

Dobrou chuť.



Překládané cuketky s omáčkou

Recept

Omáčka:

8-10 ks cherry rajčátek

5-6 ks sušených rajčátek předem namočených v oleji

1 zralé měkké avokádo

2-3 stroužky česneku

1 červená paprika – kápie

1 střední fialová cibulka

1-2 lžičce olivového oleje

trocha vody (dle požadované konzistence omáčky)

Počet porcí: 5-8

Doba přípravy: 45min

Zelenina pro vrstvení:

1 ks ledový salát

3-4 ks nastrohané mrkvičky

1 velká nakrájená paprika

1 velká cuketa nakrájená na kolečka

Koření: trocha chilli, trocha mořské soli

Ozdoba: čerstvá bazalka, čerstvá petrželková nať, mandle

Hlavní chody a polévky

Postup:

Z ingrediencí na omáčku si v mixéru vytvoříme rajčatovou pastu. Poté si vezmeme např. porcelánovou mísu a vkládáme vrstvy zeleniny dle libosti:

První vrstva: ledový salát, mrkvička, paprika, omáčka.

Druhá vrstva: ledový salát, cuketa, paprika, omáčka.

Třetí vrstva: ledový salát, paprika, paprika, omáčka.

Dobrou chuť.





Obalované válečky a placky se sladko-kyselou kešu omáčkou

Recept

Těstíčko:

- 1 šálek předem namočeného slunečnicového semínka, 6h
- ½ šálku předem namočených mandlí, 6h
- ¼ šálku čerstvé citronové šťávy
- 1 a ½ lžíce mořských řas-vločky, ½ šálku pomletého celeru
- ½ šálku pomleté červené cibulky
- 1 lžíce čerstvě nasekaného kopru
- ½ šálku vody (pokud je třeba), trocha mořské soli

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 45min plus sušení

Obalovací směs:

- ½ šálku suchých kešu ořechů
- 3 lžíce suchého slunečnicového semínka
- 1 lžička červené papriky
- ½ lžičky černého pepře, troška mořské soli

Kešu omáčka:

- 1 šálek namočen. Kešu ořechů, 1 lžíce medu
- šťáva z 1 citrónu, nadrobno nasek. Červ. cibule
- 1 str. Česneku, mořská sůl, pepř,
- ½ šálku vody

Hlavní chody a polévky

Postup:

Všechny složky na vytvoření válečků i placek rozmixujeme. Během mixování je třeba stírat směs, která ulpívá na stěnách mixéru a vracet ji zpět k důkladnému promixování. Vodu opět přidávejte po částech, tak aby vzniklá směs nebyla příliš tuhá, ani příliš řídká. Vzniklou směs přendáme do misky a mezi dlaněmi tvoříme tenké válečky i cca 1-2 cm široké placky.

Vyčistíme a vysušíme si mixér a zhotovíme si obalovací směs rozmixováním všech ingrediencí určených k jejímu vytvoření. Poté v ní jednotlivé válečky, či placičky obalíme, přendáme na rošt a vložíme do sušičky. Sušíme do teploty 42°C až do požadované vlhkosti, která bude lahodit vašim chuťovým pohárkům při pochutnávání si na této dobrůtce.

Já osobně jsem tuto pochoutku sušila cca 6 hodin.

Jako poslední v mixéru rozmixujeme suroviny pro kešu omáčku, mimo červené cibulky. Tu nakrájíme na drobné kousíčky a přimícháme ji do hotové hladké kešu omáčky.

Dobrou chuť.





Pikantní raw večeře

Recept

- 1 krabička čerstvých žampionů
- 6 středně velkých kořenů petrželky
- 8ks sušených rajčat

Pikantní směs koření dle chuti: mořská sůl, kurkuma, kayenský pepř ...

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 45min plus sušení

Postup:

V mixéru s S-ostřím rozmixujeme všechny suroviny. Tvoříme 1-2 cm široké placky a dáme sušit do 42°C. Sušíme do požadované konzistence, já jsem sušila cca 5h.

Placky podáváme se zeleninou.

Dobrou chuť



Raw "pizza"

Recept

Těsto:

1 sáček pohanky, 1/3 - 1/2 šálku vody, 1 lžička mořské soli, kmín, majoránka

Omáčka:

5 cherry rajčátek, 8ks sušených rajčátek, 1 červená kápie

1 šálek kešu ořechů (namoč. 2h), 1 stroužek česneku

1 velká lžice medu, šťáva z 1/2 citronu

Ozdoba:

Cherry rajčata, paprika, salát, lístky bazalky, vegan sýr
viz. Ebook: "Sýry" raw and vegan

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 45min plus sušení

Postup:

V mixéru rozmixujeme naklíčenou pohanku s trochou vody, soli, kmínu i majoránky. Přendáme na plato sušičky a sušíme do 42°C. Sušila jsem přes noc.

Suroviny pro omáčku rozmixujeme do hladké konzistence. Naneseme na usušenou placku, dozdobíme zeleninou a servírujeme.

Dobrou chuť



Žampionové “lečo”

Recept

1 krabička žampionů nakrájených na tenké plátky

Omáčka:

1 šálek předem na min. 6h namočených mandlí

3 šálky červené papriky kápie

2 lžíce medu

1 velká červená cibule

3 lžíce strouhaného kokosu

1 lžíce kurkumy, 2 lžičky kayenského pepře,
1 lžička soli, 2 lžičky červené papriky

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 30min

Postup:

Suroviny pro omáčku rozmixujeme do hladké konzistence. Smícháme se žampiony, dozdobíme zeleninou a servírujeme.

Dobrou chuť



Raw “špízy” a marinovaná zelenina

Počet porcí: 5

Recept

Doba přípravy: 30min plus marinování a sušení

Zelenina k marinování nakrájená na kousky:

Červená řepa, mrkev, jarní cibulka, červená i žlutá cibule, hnědé žampiony, bílá paprika, kedlubna, brokolice

Postup:

Nakrájenou zeleninu zalijeme marinovací směsí a necháme 24h v lednici.

Druhý den zeleninu sušíme v sušičce do 42°C cca 24h.

Třetí den si připravíme sýr a hořčici. Na špíz napichujeme střídavě cherry rajčata, sýr a marinovanou zeleninu.

Směs na marinování:

Olivový olej, himalájská sůl, lahůdkové droždí, kayenský pepř

Dobrou chuť

Ozdoba:

cherry rajčata, vegan sýr, raw “hořčice”

(Vegan sýr a hořčice, viz. Ebook: Sváteční pohoštění a Ebook: “Sýry” raw and vegan)

Hlavní chody a polévky





Prázdninová křupavá pohodička

Recept

Placka:

- 3 šálky mandlí předem najemno namletých
- 2 šálky raw ovesných vloček
- 2 šálky lněného semínka předem namočeného
- 8ks sušených rajčat předem namočených
- 2 velké červené cibule, ½ - 1 šálek vody
- 3 lžičky kmínu, 2 lžičky himalájské soli, 2 lžičky majoránky, 1 lžička kayenského pepře

Omáčka: viz. Recept č. 19

Ozdoba: zelený salát, cherry rajčátka

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 30min plus sušení

Postup:

Placka: Vše mimo vody a lněného semínka rozmixujeme na jemnou strukturu v mixéru s S-ostřím. Přendáme do mísy, přidáme lněné semínko a podle konzistence ještě trochu vody. Směs musí být příjemně roztíratelná, ale ne zase moc tuhá. Těsto rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a dáme sušit na slunce. Popřípadě do sušičky.

Po usušení vyrobíme omáčku, naplníme jí na kousky placek, srolujeme a podáváme.

Dobrou chuť

Hlavní chody a polévky





Ještě jednou Vám děkuji za koupi této elektronické knihy a doufám, že jste v ní našli to, co jste od ní očekávali.

Pokud byste měli k jejímu obsahu jakékoli dotazy, prosím obraťte se na mne a já Vám velmi ráda odpovím.

Prosím kontaktujte mne na email: eva@vitarianstyle.com

Děkuji Vám

Eva Peršinová

www.vitarianstyle.com

facebook: [VitarianStyle.com](https://www.facebook.com/VitarianStyle.com)