

POMAZÁNKY

Pomazánka z červené řepy

3 porce, doba přípravy 60 min.

- 1 větší červená řepa
- česnek
- sůl, pepř
- červený vinný ocet
- zakysaná smetana
- pomazánkové máslo
- provensálské koření

POSTUP: Větší bulvu červené řepy upečeme v troubě zabalenou v alobalu. Na 200 °C to trvá asi 45 minut. Necháme vychladnout, oloupeme a nastrouháme najemno. Řepu ochutíme česnekem, červeným vinným octem, solí, pepřem a provensálským kořením. Podle toho, kolik potřebujeme pomazánky připravit, přidáme pomazánkové máslo, trošku zakysané smetany (ta nám pomazánku nadlehčí) a směs umixujeme. Podáváme s topinkami, ale hodí se i na jednohubky.

Pomazánka z tofu

3 porce, doba přípravy 15 min.

- 1 kostka tofu
- jarní cibulka
- sůl, pepř
- zakysaná smetana
- sterilovaný okurek

POSTUP: Všechny ingredience smícháme a rozmixujeme dohladka. Podáváme na celozrnném chlebu, nejlépe s rajčaty.

Pomazánka z cizrny

4 porce, doba přípravy 15 min.

- 300 g vařené cizrny (tj. asi 150 g sušené)
- 1 lžička olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- zakysaná smetana
- pomazánkové máslo
- studená voda dle potřeby
- šťáva z půlky citronu
- provensálské koření
- sůl, pepř
- petrželka

POSTUP: Cizrnu propláchneme a přes noc namočíme do alespoň dvojnásobného množství vody. Druhý den vodu vylijeme a cizrnu dobře propláchneme. Přendáme ji do hrnce, zalijeme opět asi dvojnásobkem vody a přivedeme k varu. Vaříme, dokud není měkká. Cizrnu odcedíme, necháme ji zchladnout a rozmixujeme s česnekem, olivovým olejem, pom. máslem a zakysanou smetanou na jemnou kaši (ředíme studenou vodou). Na závěr dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou a sekanou petrželkou. Hodí se opět na tmavé pečivo.



Autorka receptů na moučníky: Veronika Jurásková, restaurace Salis, Liptál.
Autor receptů na pomazánky: Jarda Hlinský, ALCEDO – SVČ Vsetín
Připravila LÍSKA, z.s., www.liska-evvo.cz

Ověřené recepty s použitím místních a fairtradových surovin

MOUČNÍKY

Kakaovo-tvarohový koláč

- 2 hrnky bio hladké pšeničné mouky
- 1 hrnek bio třtinového cukru fair trade
- 1/2 hrnku rostlinného oleje
- 1 hrnek mléka
- 3 bio vejce
- 1 prášek do pečiva nebo 20 g prášku do pečení bez fosfátů
- 4 polévkové lžíce kakaa fair trade

Na nádivku:

- 1 kg tvarohu z farmy
- 200 g třtinového bio cukru
- 1 žloutek
- 1 lžička citronové kůry
- mléko.

Vše smícháme a rozředíme mlékem do hustoty řidšího jogurtu.

POSTUP: Všechny ingredience na koláč smícháme dohromady, polovinu těsta vlijeme do vymaštěné a vysypané formy potřeme tvarohovou směsí a zalejeme zbylým těstem. Pečeme při 175 °C cca 25 minut.

Makovec

- 250 g pšeničné hladké nebo polohrubé bio mouky
- 100 g bio třtinového cukru fair trade
- 250 ml mléka
- 120 ml rostlinného oleje
- 2 ks bio vajíček
- 100 g mletého máku
- 10 g prášku do pečiva (bez fosfátů) k dostání ve zdravé výživě nebo 1 sáček kypřicího prášku
- špetka soli

POSTUP: V mléce rozšleháme vejčíčka a vmícháme ostatní ingredience. Těsto vlijeme do vymazané a vysypané formy (dortové, na biskupský chlebíček nebo bábovkové formy). Pečeme při 180 °C cca 30 minut.



Mrkvovo-mandlové řezy

- 250g strouhané bio mrkve
- 3 ks bio vajíček
- 100g bio třtinového cukru fair trade
- špetka soli
- 150g rozpuštěného másla
- 1 lžička citronové kůry
- 150g polohrubé pšeničné bio mouky
- 100g celozrnné pšeničné bio mouky
- 1 sáček kypřicího prášku nebo 10g bezfosfátového prášku do pečiva
- kousek másla a trocha mouky na vymazání formy

POSTUP: Mrkev oloupeme a najemno nastrouháme. Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Z bílků, poloviny cukru a špetky soli vyšleháme tuhý sníh. Zbylý cukr utřeme se žloutky do pěny. Postupně do ní vmícháme rozpuštěné máslo a 5 lžic horké vody. Přidáme mrkev, citrónovou kůru, oba druhy mouky prosáté s kypřicím práškem a nakonec bílkový sníh. Vymícháme hladké těsto. Formu vymažeme tukem, vysypeme moukou a rozetřeme do ní těsto. Vložíme je do vyhřáté trouby a pečeme při 175 °C asi 35 minut. Upečený koláč necháme ve formě vychladnout.

Perníková buchta

- 500g pšeničné hladké bio mouky
- 6 polévkových lžic medu
- 300ml mléka
- 3 bio vejce
- sáček perníkového koření
- 150g rozpuštěného másla
- 1 polévková lžice kakaa fair trade
- 1 prášek do pečiva nebo 20g prášku na pečení bez fosfátů
- 3 polévkové lžice domácích povidel

POSTUP: Všechny suroviny smícháme a vyšleháme v hladké těsto, které pečeme ve vymazané a vysypané formě při 175 °C cca 30 až 35 min.

DOPORUČENÍ:

Mouku z místních zdrojů lze zakoupit v prodejně Otdadyma Vsetín, Pekárna u mlýna v Horním Lidči, Českův mlýn Jarcová u Vsetína.

Vajíčka, mléko, máslo apod. ideálně z vlastní produkce, nebo z farmářských trhů a prodejen.

Perník

- 170g třtinový cukr fair trade
- 70g másla
- 100g medu
- 50ml mléka
- 3 vejce
- 300g hladké mouky
- 1 lžička jedlé sody
- 2 lžičky perníkového koření

Čokoládová poleva:

- Mléčná čokoláda fair trade
- 100g másla
- lžice mléka.

POSTUP: Cukr, máslo, med, mléko a koření smícháme a přidáváme vejce a mouku se sodou, pečeme při 170 °C cca 35 min.

Po vychladnutí potřeme čokoládovou polevou.

Kokosovník

- 1 vejce
- 1hrnek polohrubé mouky
- 1 hrnek třtinového fair trade cukru
- 1 hrnek fair trade kokosu
- 1 hrnek mléka
- 1 lžička sody

POSTUP: Vše smícháme a pečeme při 130 °C cca 30 min.

Čokoládové mini muffiny (na 24 ks)

- 2 vejce
- 1 hrnek třtinového cukru fair trade
- 2 hrnky hladké mouky
- 1/2 hrnku mléka
- 1/2 hrnku rozpuštěného másla
- 1 lžička sody
- 3 lžice fair trade kakaa
- mléčná čokoláda fair trade

POSTUP: Všechny přísady smícháme kromě čokolády a naplníme do košíčků, čokoládu nalámeme a do každého muffinka kousek zamáčkeme. Pečeme při 180 °C cca 10 min.