

Recepty z workshopu „Bio všemi smysly“

POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY S KORIANDREM PODLE HANKY ZEMANOVÉ (NOVÁ BOKUCHAŘKA – strana 160)

20 degustačních porcí (1/2 standardní porce pro dospělého)
vegan, pokud použijete olej místo ghí, bez lepku

SUROVINY

- 500 g loupané červené čočky PROBIO
- 5 lžiček semínek koriandru
- 8 lžic přepuštěného másla, nebo olivového oleje extra panenského Biolinie
- 3 velké cibule nakrájené najemno
- 3 litry zeleninového vývaru z 6 kostek zeleninového bujónu Probio nebo vody
- 2 bio citróny i s kůrou (pokud není bio tak bez kůry)
- 2,5 lžiček mořské soli Biosal
- čerstvě mletý pepř Sonnentor dle chuti
- Bylinky: koriandr, petržel, ptačinec nebo jiná nař na ozdobu

POSTUP

1. Propláchněte čočku a nechte ji okapat.
2. Umelte koriandr.
3. Na přepuštěném máse orestujte cibulku s čerstvým mletým koriandrem, přidejte čočku a společně osmahněte. Přilijte vodu nebo vývar a vařte pod pokličkou 15 až 20 minut, do změknutí čočky.
4. Polévku můžete odlehčit, pokud cibulku nesmažíte a všechno rovnou uvaříte ve vodě nebo vývaru, ale připravíte se tím o část chuti. Chcete-li polévku obohatit minerálními látkami, uvařte v polévce kousek opláchnuté mořské řasy wakame. Řasy používejte střídavě, jen malé kousky o velikosti 1-2 cm
5. Když je čočka měkká, osolte ji a nechte ještě 5 minut vařit.
6. nakonec polévku dochuťte citronovou kůrou (jedině pokud máte bio citrón), dvěma lžícemi citronové šťávy a dle chuti také pepřem a solí. Na ozdobení použijte lístečky čerstvého koriandru nebo petrželku, v létě vám skvěle poslouží jedlé květy jako třeba lichořeřišnice.



JAHELNÉ ŠTOUCHANCE PODLE HANKY ZEMANOVÉ

20 degustačních porcí (1/2 standardní porce pro dospělého)

SUROVINY:

- 5 ks střední cibule
- 700 g brambor
- 500 g jáhel Probio
- 160 ml oleje na pečení a smažení Biolinie
- 3 lžičky mořské soli Biosal
- 1/2 pórku, jarní cibulky, pažitky,
- bylinky

POSTUP:

1. Jáhly uvařte dle návodu, brambory oloupejte, nakrájejte na kostky a také uvařte v osolené vodě.
2. Na rozehřáté pánvi s olejem osmahněte nadrobno nakrájenou cibulku.
3. Ke zpěněné cibulce přidejte uvařené brambory a uvařené jáhly, osolte a promíchejte. Vmíchejte nakrájený pórek, jarní cibulku, nebo pažitku. Celé rozšťouchejte šťouchadlem na brambory, můžete přidat trochu kvalitního olivového oleje, nebo másla a nechte prohřát, pokud je potřeba.

Jáhly se dají použít na kaši, placičky, nebo do bramboráků, kde nahradí třetinu brambor.

DUŠENÝ ŠPENÁT SE SÁZENÝM VEJCEM

20 degustačních porcí (1/2 standardní porce pro dospělého)

SUROVINY (hrubé hmotnosti):

- 1700 g zmrazeného špenátu
- 160 g cibule
- 200 g oleje na pečení a smažení Biolinie
- 40 g celozrnné mouky pšeničné Probio
- 250 g zeleninového bujónu Probio (1/2 kostky)
- 20 g česneku
- 1,5 g černého mletého pepře Sonnentor
- 30 g mořské soli Biosal
- 20 vajec
- sůl, olej na smažení

POSTUP:

1. Cibuli nakrájejte najemno a osmažte na rozehřáté pánvi dozlatova, zasypejte moukou, osmahněte a zastříkněte vývarem a rozmíchejte.
2. Do rozmíchané zasmažky s cibulí vložte rozkrájený špenát a za občasného míchání jej rozpustíte. Přidejte česnek utřený se solí, pepř a krátce povařte.
3. Do rozehřátého vymazaného lívanečníku, nebo na pánev s rozehřátým olejem vyklepněte vejce a upečte.



JEČNÉ LÍVANCE ZE SMĚSI BIOLINIE

20 degustačních porcí (80 LÍVANCŮ = 4 LÍVANCE NA OSOBU)

SUROVINY:

- 4 x směs ječných lívanců BIOLINIE
- 150 g třtinového cukru moučka Probio
- 3 g mleté skořice Sonnentor
- 300 g marmelády Zwergenwiese
- 300 g zakysané smetany nebo tvarohu

KYNUTÉ LÍVANCE S JEČNOU MOUKOU

20 degustačních porcí (1/2 standardní porce pro dospělého)

SUROVINY:

- 50 g čerstvého droždí
- 100 g třtinového cukru Probio
- 1350 g mléka
- 500 g hladké mouky pšeničné Probio
- 500 g celozrnné mouky ječné Probio
- 3 ks vejce
- citrónová kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu
- 10 g mořské soli Biosal
- 300 g slunečnicového oleje na pečení a smažení Biolinie
- 150 g třtinové moučkového cukru Probio
- 3 g mleté skořice Sonnentor
- 300 g marmelády Zwergenwiese
- 300 g zakysané smetany nebo tvarohu

POSTUP:

1. Droždí a trochu cukru smíchejte a zředte trochou mléka, přidejte mouku, promíchejte na těstíčko/kvásek a nechte vzejít.
2. Do vykynutého kvásku přidejte zbylé vlažné mléko, zašlehejte vejce, nastrouhanou citrónovou kůru, sůl a obě mouky. Promíchejte, prošlehejte a nechte opět částečně vykynout.
3. Těsto lijte do rozpáleného vymazaného lívanečnicku a lívance pečte po obou stranách dorůžova. Část lívanců obalte v cukru se skořicí, část namažte marmeládou, ozdobte zakysanou smetanou, tvarohem, čerstvým ovocem.

