

red velvet ebook

Jar



Petra Esterling
www.redvelvetcooking.com

Obsah

1. ORIEŠKOVÁ OVSENÁ KAŠA
2. BANÁNOVO-ORECHOVÉ LIEVANCE
3. CHLEBÍK VO VAJÍČKU S AVOKÁDOVO-HRÁŠKOVOU NÁTIERKOU A HOLANSKOU OMÁČKOU
4. BATATOVO-KOKOSOVÁ KARI POLIEVKA
5. KRÉMOVÁ KARFIOLOVO-CESNAKOVÁ POLIEVKA
6. NAKLADANÁ CIBULKA
7. STEAK ŠALÁT
8. ŠPARGLOVÉ CESTOVINY S BAZALKOVO-CITRÓNNOU OMÁČKOU
9. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S KÔPROM
10. TVARHOVO-MANDLOVÝ TART
11. MANGOVO-POMARANČOVÝ SORBET
12. LIESKOVO-ORIEŠKOVÁ TORTA



Oriešková ovsená kaša



Oriešková, ovsená KAŠA

Potrebuje:

100 g ovsených vločiek
250 ml mandľového mlieka
1 pl mandľového masla
1 pl cukru z kokosových
kvetov / medu / agáve
jahody
oriešky podľa vlastnej chuti

Postup:

V malom hrnci zohrejeme mlieko.
Pridáme cukor z kokosových kvetov a ovsené vločky. Za
občasného miešania varíme na miernej teplote, kým
vločky nezmäknú a nenapučia.

Odstavíme a primiešame orieškové maslo.

Na suchej panvici opražíme nahrubo nasekané oriešky.

Ovsenú kašu dáme do misiek, pridáme orieškové maslo,
opražené oriešky a jahody, alebo ovocie, na ktoré máte
chuť!



Banánovo-orechové lievance



Postup:

Banán rozmixujeme v kuchynskom robote spolu s mliekom. Postupne primiešame múku, orechy a sódu bikarbónu. Ak by bolo cesto príliš husté, pridáme lyžicu - dve - mlieka. Nakoniec primiešame vajce.

Poznámka: Lievance sa dajú pripraviť aj bez vajca - bude to vegánska verzia. Budú sa trošku horšie otáčať na panvici, ale s troškou opatrnosti a cviku to nie je problém!

Ak chcete, podľa chuti môžete cesto dochutiť cukrom alebo medom a škoricou.

Lievance opekáme z oboch strán na miernej teplote. Na panvicu môžeme dať kvapku kokosového oleja, aby sa nelepili. Otáčame širokou lopatkou.

Servírujeme s ovocím a javorovým sirupom.

Potrebujeme:

1 banán
75 g hladkej špaldovej múky
cca 100 ml mandľového mlieka
65 g mletých vlašských orechov
1 čl cejlónskej škorice
1/2 čl sódy bikarbóny
1 pl trstinového cukru
1 vajce (nemusí byť)
banán a drobné ovocie
a javorový sirup na servírovanie



CHLEBÍK VO
vajíčku

S AVOKÁDOVO-HRÁŠKOVOU
nátierkou

nátierkou



A HOLANDSKOU
omáčkou

Chlebík vo vajíčku

s avokádovo-hráškovou nátierkou a holandskou omáčkou



Potrebuje:

Nátierka:

1 avokádo
120 g mrazeného hrášku
20 ml extra panenského ol.
oleja
šťavu z 1/4 citróna
soľ, korenie

Chlebík:

2 vajíčka z voľného chovu
50 ml mlieka
čerstvé bylinky
soľ, čierne korenie

Holandská omáčka:

2 žĺtky
80 g masla
1 pl citrónovej šťavy
1 čl dijonskej horčice
soľ, čierne korenie

Postup:

Hrášok dáme do misky a zalejeme horúcou vodou. Počkáme kým sa rozmrazí.

Avokádo ošúpeme a nakrájame. Dáme ho do kuchynského robota spolu s rozmrazeným hráškom. Pridáme kvapku ol. oleja, dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou - podľa vlastnej chuti. Rozmixujeme.

Vajíčko rozmixujeme vidličkou, pridáme mlieko, bylinky a dochutíme soľou a čiernym korením

4 - 5 menších krajcov chlebíka postupne namáčame do vajíčka a opekáme na panvici z oboch strán. Na panvicu dáme kvapku olivového oleja, aby sa chlebíky nepripekali.

Holandskú omáčku pripravíme podľa Jamieho Olivera. Maslo roztopíme a necháme trochu vychladnúť. Do teple odolnej misky dáme žĺtky, horčicu a citrónovú šťavu. Ručne sťaháme nad parou, kým nemajú bledožltú farbu. Potom po troške za stáleho miešania prilievame maslo. Dochutíme soľou a korením. Ak by bola omáčka príliš hustá zjemníme ju troškou vody.

Chlebíky servírujeme s nátierkou, poliate holandskou omáčkou, posypané čerstvo namletým čiernym korením.



Batatovo-kokosová kari polievka



3-4
porcie

45
minút



Postup:

Cibuľu nakrájame nadrobno. Bataty a zázvor ošúpeme a nakrájame na kocky.

Vo väčšom hrnci zohrejeme olivový olej. Pridáme doň kari pastu a všetky koreniny. Pár minút restujeme a pridáme cibuľku.

Keď zmäkne, pridáme bataty a zázvor. Zalejeme približne pol litrom vody a varíme do zmäknutia - približne 25 minút (podľa veľkosti, na ktorú nakrájate bataty).

Polievku rozmixujeme ponorným mixérom a primiešame kokosové mlieko. V prípade potreby ešte doriedime trochou vody. Na miernej teplote ešte povaríme pár minút.

Ochutnáme a v prípade potreby dochutíme soľou alebo ostatnými koreninami.

Potrebuje:

2 bataty
1 konzervu kokosového
mlieka
cca 500 ml vody
1 cibuľu
2 cm zázvoru
2 pl červenej kari pasty
1 čl kurkumy
1 čl mletého koriandru
1/2 čl čínskeho korenia 5
chutí
1 čl mletej rasce
olivový olej
soľ, čierne korenie





Krémová karfiolovo-cesnaková polievka



3-4
porcie

45
minút



Potrebuje:

1 stredne veľký karfiol
6 strúčikov cesnaku
1 cibuľu
cca 250 ml mlieka
cca 500 ml vody
1 pl masla
20 ml ol. oleja
citrónovú šťavu
muškátový oriešok
soľ, čierne korenie
100 g parmezánu

Postup:

Celý karfiol pár minút povaríme. Uvarený karfiol rozdelíme na jednotlivé hlavičky.

Poznámka: keď karfiol najskôr uvaríme a potom porozdelujeme, nenarobíme toľko neporiadku.

Karfiol a ošúpané strúčiky cesnaku dáme na plech, pokvapkáme olivovým olejom, osolíme a okoreníme a dáme do predhriatej rúry na 30 minút.

Na masle opečieme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme opečený karfiol a cesnak. Zalejeme vodou a necháme prevrieť. Rozmixujeme a zjemníme mliekom. Dochutíme parmezánom, podľa chuti soľou, korením a muškátovým orieškom a citrónovou šťavou.

Servírujeme s opečeným chlebíkom alebo krutónami

Poznámka: pre vegánsku verziu môžeme mlieko pokojne nahradiť rastlinnou smotanou a maslo olivovým olejom.



Nakladaná cibuľa



Postup:

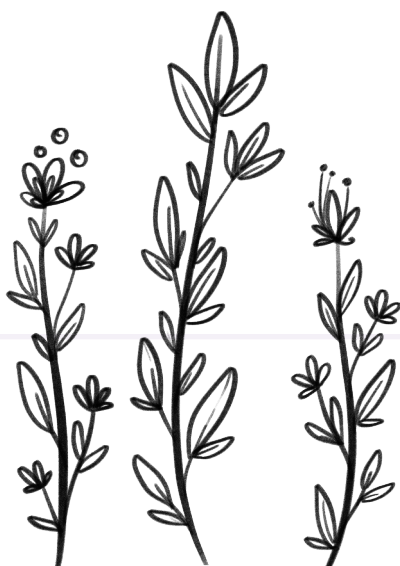
Cibuľu nakrájame na pásiky.

V hrnci zohrejeme ocot a pridáme cukor. Počkáme kým sa rozpustí. K cibuli dáme jeden očistený strúčik cesnaku, korenie a všetko zalejeme octovým rozvarom.

Necháme vychladnúť na izbovú teplotu.

Potrebuje:

1 červenú cibuľu
1 strúčik cesnaku
200 ml octu
3 PL trstinového cukru
zopár zrníčok nového korenia



NAKLADANÁ cibuľa





Steak šalát



Potrebuje:

Šalát:

1 balenie rukoly/poľníčku
1 menšiu červenú cibuľu
3 pl balzamika
pár lístkov čerstvej mäty

Dressing:

cca 20 ml extra panenského ol. oleja
1 pl medu
šťavu z 1/4 citróna
1 čl dijonskej horčice
soľ, čierne korenie

Hrášok:

120 g mrazeného hrášku
1 pl masla
morskú soľ a čierne korenie

Steaky:

2 rib eye steaky
2 pl masla
1 strúčik cesnaku
1 vetvičku rozmarínu
soľ, čierne korenie

balkánsky syr

Postup:

Cibuľu nakrájame na pásiky a zalejeme balzamikom. Dáme bokom.

V miske premiešame všetky ingrediencie na dressing. Šalát premyjeme vodou, zalejeme dressingom a pridáme mäto.

V menšom hrnci roztopíme maslo a pridáme hrášok. Pár minút podusíme - tak, aby bol hrášok krásne zelený, stále chrumkavý a sladký. Dochutíme morskou soľou a čiernym korením.

Steaky osolíme a okorením z oboch strán. Na panvici na vysokej teplote rozpálime maslo, do panvice pridáme aj strúčik cesnaku, ktorý najskôr zatlačíme stranou noža a vetvičku rozmarínu.

Steaky opečieme z oboch strán na rozpálenom masle. Dĺžku opekania prispôbte vašej preferencii steaku a jeho hrúbke - u nás je obľúbený medium rare - takže približne 2-3 minútky na každej strane. Opečené steaky necháme pár minút odpočinúť pod alobalom a potom nakrájame na plátky.

Na tanier navrstvíme šalát, cibuľku s balzamikom, balkánsky syr a plátky steakov. Polejeme šťavou, ktorú pustili. Hrášok podávame bokom.



Špargľové cestoviny

s bazalkovo-citrónovou omáčkou



Postup:

Cestoviny uvaríme v osolenej vode.

Kým sa cestoviny varia umyjeme a nakrájame špargľu. Cesnak očistíme a nakrájame najemno.

Na panvici s vyšším okrajom rozohrejeme olivový olej a opečieme cesnak. Pridáme špargľu a pár minút opekáme. Zalejeme smotanou a pridáme aj parmezán. Necháme prevariť na miernej teplote, ak je treba, prilejeme za lyžicu-dve vody z cestovín.

Keď omáčka zhustne odstavíme ju, pridáme najemno nasekanú bazalku, citrónovú kôru a za stáleho miešania šťavu z citróna. Dochutíme soľou a čerstvo pomletým čiernym korením.

Uvarené cestoviny preložíme do omáčky, premiešame a servírujeme. Môžeme ešte pokvapkať olivovým olejom a posypať trochou parmezánu

Potrebuje:

200 g špagiet
2 strúčiky cesnaku
300 g špargle
250 ml smotany na šľahanie
50 g parmezánu
kôru a šťavu z 1/2 citróna
hrst čerstvých bazalkových listov
soľ, čierne korenie
extra panenský ol. olej



ŠPARGĽOVÉ CESTOVINY

s bazalkovo-
citrónovou
OMÁČKOU



Zemiakový šalát s kôprom



Potrebujeme:

cca 600 g zemiakov
200 g bieleho jogurtu
3 pl majonézy
3 kyslé uhorky
+ trochu šťavy
nakladanú cibuľku
3 redkovky
100 g čerstvého alebo
mrazeného hrášku
čerstvý kôpor
soľ, čierne korenie
plátky slaninky

Postup:

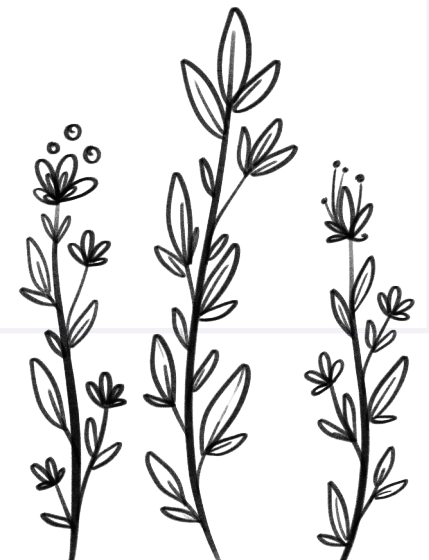
Zemiaky nakrájame na kocky a uvaríme (v šupke).
Necháme vychladnúť.

Uhorky a redkovky nakrájame nadrobno. Hrášok
očistíme/rozmrazíme.

V miske zmiešame jogurt, majonézu a trochu
uhorkovej šťavy. Kôpor nasekáme a pridáme k jogur-
tu.

Zemiaky zmiešame so zeleninou, nakladanou cibulkou,
hráškom a dresingom. Dochutíme soľou a ko-
rením.

Podávame s opečenými plátkami slaninky a bylinkami
alebo klíčkami.



Zemiakový
šalát
s kôprom

Mandľovo-tvarohový tart



Postup:

Pripravíme si krehké cesto - v miske zmiešame na kocky nakrájané studené maslo, múku, cukor a mlieko. Vypracujeme hladké cesto - v prípade potreby prisypeme trochu múky, alebo naopak pridáme lyžicu mlieka. Cesto necháme v chladničke odpočinúť aspoň hodinu.

Vychladnuté cesto rozvaľkáme a dáme do formy na tart. Popicháme, prikryjeme alobalom, zaťažíme strukovinou a predpekáme približne 20 minút pri 180°C.

Tvaroh vymiešame s vajíčkami, cukrom, vanilkou. Pridáme mleté mandle.

Na spodok predpečeného korpusu dáme hrst lesného ovocia, zalejeme tvarohovou plnkou a pečieme približne 30-40 minút - do zlatista.

Poznámka: ak sa vám nechce pripravovať a predpekať krehké cesto - jednoducho použijeme hotové lístkové.

Potrebuje:

Plnka:
300 g jemného tvarohu
3 vajcia
100 g trstinového cukru
1/4 čl vanilkového bourbonu
100 g mletých mandlí
lesné ovocie

Krehké cesto:
90 g masla
40 ml mlieka
180 g hladkej špaldovej múky
50 g práškového cukru

(alebo použijeme lístkové cesto)



Mangovo-pomarančový sorbet



Potrebujeme:

2 mangá
šťava z 1 pomaranča
- cca 70 ml
50 g medu
1 cm zázvoru

Postup:

Mangá ošúpeme a nakrájame na kocky. Dáme zamraziť.

Pomaranč odšťavíme. Do kuchynského robota dáme mrazené mango, pomarančový šťavu a očistený zázvor. Pridáme med a všetko rozmixujeme.

Dáme do misky a ešte na pár hodín do mrazničky - tak, aby sorbet zatuhol, no bol stále jednoducho naberateľný lyžicou.



Lieskovo-oriešková torta



Postup:

Lieskové oriešky opražíme nasucho na rozpálenej panvici. Necháme vychladnúť a rozmixujeme v kuchynskom robote.

Vajíčka oddelíme. Bielky vyšľaháme do tuhého snehu. Žĺtky vyšľaháme s cukrom do bledej peny, pridáme acidko a postupne primiešame oriešky, múku a kypriaci prášok. Nakoniec opatrne zapeacujeme sneh.

Cesto vylejeme do papierom na pečenie vystlanej formy na pečenie. Použijeme buď jednu 25 cm formu alebo dve 18 cm formy. Pečieme pri 175 °C približne 45 minút - po pol hodine skontrolujeme, v prípade potreby prikryjeme alobalom. Korpus je hotový, ak je po pichnutí do stredu špáradlo suché.

Korpus necháme vychladnúť a prekrójime na 3 časti. (v prípade 18 cm formy, každý korpus prekrójime na polovicu, získame tak 4 časti).

V miske vyšľaháme smotanu, pridáme tvaroh, cukor, vanilku a citrónovú kôru. Vyšľaháme dotuha.

Každú časť korpusu potrieme džemom a tvarohovým krémom. Približne 1/3 krému si necháme na potretie z vonkajších strán.

Ak chceme, časť krému môžeme zmiešať s potravinárskym farbivom a tortu ozdobiť. Vrch ozdobíme čučoriedkami a orieškami.

Potrebuje:

Korpus:

200 g lieskových orieškov
100 g hladkej špaldovej múky
200 g trstinového cukru
4 vajcia
135 ml acidka
1 kypriaci prášok

Krém:

500 g hladkého tvarohu / mascarpone
250 ml smotany na šľahanie
150 g práškového cukru
1/4 čl vanilkového bourbonu
citrónovú kôru

+ čučoriedkový džem



