

Súkromná hotelová akadémia



**Súkromná
hotelová
akadémia**

BIO RECEPTY

Marián Jackuliak | **Súkromná hotelová akadémia**
Banská Štiavnica

Obsah

POLIEVKY	4
CUKETOVÁ VEGÁNSKA POLIEVKA	4
CESNAKOVÁ POLIEVKA SO ŠPALDOVÝMI NIŤOVKAMI	5
MRKVOVO-PARADAJKOVÁ POLIEVKA S ČERVENOU ŠOŠOVICOU	6
CÍCEROVÁ POLIEVKA	7
RYŽOVÁ POLIEVKA S DYŇOU	8
MISO POLIEVKA S JARNOU CIBUĽKOU	9
HLAVNÉ JEDLÁ	10
ARAME SO ZELENINOU	10
FAZUĽOVÝ GULÁŠ S HOKKAIDOM	11
SEITAN AKO SLANINA	12
SEITAN PO BRAZÍLSKY	13
PIZZA Z TOFU	14
TOFU PAPRIKÁŠ	15
PEČENÉ TOFU S DUSENOU KAPUSTOU	16
ŠÍŠKY Z TOFU	17
ZELENINOVÉ A ŠOŠOVICOVÉ CURRY	18
TORTILLA Z TEKVICE	19

PŠENOVÝ POHÁR S ČUČORIEDKOVÝM ŽELÉ

Potrebuje

100 g bio pšeno, morská soľ, 100 g kukuričného, alebo ovseného sušeného mlieka, 5 g agaru, 140 g džemu bez cukru a bez konzervačných látok alebo malinový sirup zo Slnecnej brány (2,5 dc), 160 g pšeničného (alebo ryžového) sirupu bio, možno použiť aj javorový sirup, alebo jablčný koncentrát.

Postup prípravy

Pšeno treba pred použitím prepláchnuť, prípadné sparit' horúcou vodou. Varíme so štipkou morskej soli v pomere 1:3,5. Keď sa začne variť, stiahneme oheň na minimum a varíme 25-30 minút. Nemiešame, pšeno by sa pripálilo. Vzniknutú teplú kašu rozmixujeme. pridáme sušené mlieko, pšeničný sirup alebo iné prírodné sladidlo a vymiešame do hladka. Agar (1dkg na 1l) rozmiešame s vodou a necháme chvíľu napučať. Potom povaríme cca 5 min. Do horúceho agaru vmiešame džem alebo malinový sirup. Ovocná zložka bude tekutá, ale zatuhne. Na dno skleneného pohára nalejeme ovocný agar. Vezmeme si lyžicu alebo cukrársky sáčok a pšenovú krém postupne pridávame do agaru. Vytvoria sa krásne nepravidelné tvary, ktoré ocenia predovšetkým deti. Necháme vychladit' a posypeme orieškami alebo semienkami.

NEPEČENÝ ZÁKUSOK Z VARENÝCH KRÚPOV, KOKOSU, HROZIENOK

Potrebuje

2 hrnčeky varených krúpov, ½ hrnčeka umytých hrozienuk, 2 PL pšeničného sirupu, 1 PL jablkového koncentrátu, 1 PL sójovej omáčky, 2 hrnčeky nasucho opraženého kokosu

Postup prípravy

Uvarené krúpy zomelieme na mäsovom mlynčeku spolu s umytými hrozienukami. Pridáme sirup, jablkový koncentrát, sójovú omáčku a nasucho opražený kokos. Dobre premiešame na hladkú zmes, z ktorej tvarujeme guľky rovnakej veľkosti. Obalíme v nasucho opraženom kokose.

POHÁNKA NA SEDLIACKY SPÔSOB	20
TOFU HALUŠKY	21
DEZERTY/MÚČNIKY	22
JABLKOVÉ LIEVANCE	22
ČOKOLÁDOVO-KOKOSOVÉ SUŠIENKY	23
ĎATLOVÝ KOLÁČ S JAHODAMI	24
PERNÍK Z RAŽNEJ MÚKY	25
NEPEČENÝ ZÁKUSOK Z VARENÝCH KRÚPOV, KOKOSU, HROZIENOK	26
PŠENOVÝ POHÁR S ČUČORIEDKOVÝM ŽELÉ	27

POLIEVKY

CUKETOVÁ VEGÁNSKA POLIEVKA

Potrebuje

2 cukety, 1 strúčik cesnaku, 1 cibuľa, 1 dcl sójovej smotany, bylinná soľ, soľ, kari, čierne korenie, muškátový oriešok, 1 PL olivového oleja

Postup prípravy

Cukety ošúpeme a postrúhame, cibuľu pokrájame nadrobno. Na oleji najprv opražíme, potom pridáme postrúhané cukety, osolíme, pridáme koreniny, korenie a zalejeme 0,5l vody. Pridáme pretlačený strúčik cesnaku a varíme pomaly 20-25 minút. Odstavíme z ohňa, necháme trochu vychladnúť a pridáme sójovú smotanu. Necháme znovu zovrieť a odstavíme - môžeme podávať. Polievku možno i rozmixovať ponorným mixérom.

Chutí dobre i s nadrobno nasekanou pažítkou.



PERNÍK Z RAŽNEJ MÚKY

Potrebuje

800g celozrnnnej ražnej múky, 4 vajcia, 250g tuku (Hera), 300g prírodného trstinového cukru, perníkové korenie, štipka nového korenia, 6 ks klinčekov, 1 lyžica mletej škorice, 15g jedlej sódy, 100g mletých orechov alebo orieškov, 8 lyžíc biomedu.

Postup prípravy

Najprv zmiešame vajcia, med, tuk, cukor a potom pridáme korenie, orechy a nakoniec múku. Vypracujeme cesto, ktoré necháme pri izbovej teplote 1-2 dni odpočinúť. Potom cesto rozvaľkáme na hrúbku 4 mm a vykrajujeme rôzne tvary, ktoré ukladáme na vymastený plech. Perníčky potrieme vajíčkom a pečieme pri teplote 150°C.

ĎATLOVÝ KOLÁČ S JAHODAMI

Potrebuje

175 g celozrnné pšeničné múky, 100 g rastlinného tuku, ½ polievkovej lyžice tuhého medu

Plnka: 12 vykôstkovaných datlí, 500 g umytých a roztlačených jahôd, 1–2 polievkové lyžice kuzu,

Postup prípravy

Prísady dobre umiesime a cesto necháme asi 1 hodinu odležať v chladničke. Potom ním vyložíme vymastenú formu a pečieme pri teplote 200° C asi 20 – 25 minút. Upečené cesto necháme vychladnúť. Datle roztlačíme vidličkou a zmiešame s jahodami. Kuzu rozpustíme v troške vody, pomiešame s datľovo jahodovou kašou, dáme do malého hrnca a zohrievame, kým nezhustne. Stále miešame! Napokon masu natrieme na upečené cesto a necháme vychladnúť. Môžeme ozdobiť šľahačkou.



CESNAKOVÁ POLIEVKA SO ŠPALDOVÝMI NIŤOVKAMI

Potrebuje

1,5 l vody, 100g špaldových niťoviek, 2ks mrkvy-karotky, 4 strúčiky cesnaku, 1 PL sójovej omáčky TAMARI, 2 PL sezamového oleja, 2 PL petržlenovej vňate, 20g morskej soli

Postup prípravy

Do vriacej vody dáme morskú soľ, nastrúhanú mrkvu, špaldové niťovky a všetko spolu varíme 10 minút. Po uvarení polievku ochutíme sójovou omáčkou TAMARI, roztlačeným cesnakom, zjemníme olejom a posypeme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.



MRKVOVO-PARADAJKOVÁ POLIEVKA S ČERVENOU ŠOŠOVICOU

Potrebuje

40 g masla, 250 g mrkvy nastrúhanej nahrubo, 1 cibuľu, 2 strúčiky cesnaku, 1 plechovka konzervovaných paradajok alebo balenie paradajkového pyrú, alebo pretlak, kocka zeleninového vývaru alebo 1 liter hotového, 150 g červenej šošovice, soľ, citrónová šťava, trošku cukru, korenie podľa chuti: originálny recept uvádza rozmarín, tymián a bazalku, skúsila som koriander a bazalku a výsledok vynikajúci

Postup prípravy

V hrnci zohrejeme maslo a osmažíme nakrájanú cibuľku a mrkvu spolu s nasekaným cesnakom. Prilejeme paradajky alebo pyrú, trošku paradajkového pretlaku (nemusí byť), zeleninový vývar (alebo vriacu vodu s kockou). Dovedieme do varu a pridáme červenou šošovicu. Všetko pekne varíme, až je šošovica a mrkvička mäkká. Na záver dosolíme, docukujeme, dokoreníme a doladíme koriandrom, citrónovou šťavou a bazalkou. Hotovú polievku môžeme tiež rozmixovať.



ČOKOLÁDOVO-KOKOSOVÉ SUŠIENKY

Potrebuje

75 g bieleho cukru, 70 g hnedého cukru, 2 vajcia, 150 g rozpusteného Panenského kokosového oleje, 300 g múky, 1 čaj. lyžička soli, 1 čaj. lyžička jedlej sódy, čokoládové vločky (môžeme nahradiť lentilkami alebo nastrúhanou čokoládovou polevou)

Postup prípravy

Cukor, vajcia a rozpustený kokosový olej premiešame metličkou či mixérom. Zmiešame múku, soľ a jedlú sódu a postupne pridávame do zmesi pokiaľ nie je všetko dobre premiešané. Potom dosypeme čokoládové vločky a dvoma lyžičkami vytvoríme malé kopčeky. Poukladáme na plech vyložený pečúcim papierom. Pečieme 8–10 minút pri 180 stupňoch.



DEZERTY/MÚČNIKY

JABLKOVÉ LIEVANCE

Potrebuje

500g celozrnnnej hladkej múky, 900 ml mlieka, 1 vajce, 150g cukru, 20g droždia, 3 jablká, mletá škorica, tuk na pečenie

Postup prípravy

Jablká ošúpeme, vykrojíme jadrá a nahrubo nastrúhame. 250ml mlieka trochu ohrejeme, pridáme nadrobené droždie, lyžičku cukru a necháme 10 minút na teplom mieste, aby sa vytvoril kvások. Zvyšné mlieko vylejeme do väčšej misy, prispeme lyžicu cukru, štipku soli, celé vajce, kvások a za stáleho miešania pridávame hladkú múku. Vznikne nám hustejšie liate cesto, do ktorého vmiešame strúhané jablká. Cesto necháme pod utierkou 2 hodiny kysnúť. Na panvici si zohrejeme tuk, do ktorého menšou naberačkou lejeme cesto. Lievance opekáme z oboch strán. V mise rozmiešame cukor so škoricom a ešte teplé lievance v ňom z jednej strany obalíme. Lievance s pocukrovanou stranou preložíme alebo zrolujeme a hneď podávame.



CÍCEROVÁ POLIEVKA

Potrebuje

300 g sterilizovaného cíceru Bonduelle, 150 g koreňovej zeleniny na polievku, 2 cibule, 50 g masla, 4 strúčiky cesnaku, majoránka, soľ, petržlenová vňať

Postup prípravy

Cícer scedíme. Koreňovú zeleninu a cibuľu pokrájané na kocky orestujeme na masle a krátko podusíme. Pridáme asi 2/3 cíceru a nahrubo rozmixujeme. Potom pridáme zvyšok cíceru a rozdrvený cesnak a ešte krátko povaríme. Dochutíme korením a podávame



RYŽOVÁ POLIEVKA S DYŇOU

Potrebuje

300 g dyne Hokkaido (nakrájanej na kocky), 2 stredné cibule, 1 šálka bielej red'kvičky Daikon nadrobno nakrájanej, 1 väčšia mrkva nakrájaná na kolieska, 3 bobkové listy, 4 listy kapusty (aj čínskej) nakrájané na rezanky, 1 šálka ryže Natural, morská soľ, svetlý sezamový olej, voda, sójová omáčka

Postup prípravy

Na vyhriatu nerezovú panvicu vysypeme umytú a dopoly presušenú ryžu a nasucho ju smažíme do zlatista. Miešame. V inej nádobe rozotrieme olej a usmažíme do sklovita cibuľku. Pridáme red'kovku, kapustu a dobre premiešame. Po 5-7 min. pridáme mrkvu a dyňu, zalejeme horúcou vodou, aby pevné zložky siahali do 1/3 vody. Privedieme do varu, vsypeme prichystanú opraženú ryžu, trochu soli a varíme cca 40-50 min. Tesne pred koncom ochutíme sójovou omáčkou a ozdobíme petržlenovou vňaťou.



TOFU HALUŠKY

Potrebuje

250 g lahôdkového tofu, 5 PL špenátového pretlaku, 3 vajcia, 50 g masla, 100 g údeného tofu, hrubú celozrnnú múku, mletý muškátový oriešok, soľ

Postup prípravy

Lahôdkové tofu zomel'te, premiešajte so špenátovým pretlakom, vajcami a takým množstvom celozrnnnej múky, aby vznikla tuhá masa. Osol'te, okoreňte mletým muškátovým orieškom a nechajte asi hodinu postáť. Do horúcej osolenej vody vykrajujte väčšie halušky, hotové preced'te. Polejte ich horúcim maslom a posypte strúhaným údeným tofu.

Príloha

TIP: Halušky podávajte ako samostatné jedlo so zeleninou, alebo ako prílohu.

POHÁNKA NA SEDLIACKY SPÔSOB

Potrebuje

2 stredne veľké zemiaky, 2 PL oleja, 1 stredne veľká cibuľa, 2-3 strúčiky cesnaku, oregano podľa chuti, 1 a pol šálky pohánkových krúp, 2 šálky vriacej vody

Na omáčku

1 a pol KL d'umbiera, 1PL sezamového oleja, 1 strúčik cesnaku, 2PL sójovej omáčky, 1 a pol šálky vody, trochu pšeničného škrobu

Postup prípravy

Zemiaky uvaríme v šupke, olúpeme a pokrájame na kocky. Kým sa varia, vo veľkej panvici rozpálime olej a opražíme nadrobno pokrájanú cibuľu a pokrúpané strúčiky cesnaku. Ochutíme oreganom. Pohánku preberieme, umyjeme a zmiešame s upraženou cibuľou a cesnakom. Na strednom ohni miešame 3-4 minúty, potom zalejeme vriacou vodou. Zakryjeme a na slabom ohni varíme, kým voda vsiakne a pohánka zmäkne (asi 20 minút). Primiešame uvarené zemiaky. Podávame s d'umbierovou omáčkou.

Ďumbierová zálievka: Pripravíme ju zo zmesi d'umbiera, sezamového oleja, prelisovaného cesnaku, sójovej omáčky a vody. Zmes povaríme a zahustíme pšeničným škrobom.



MISO POLIEVKA S JARNOU CIBUĽKOU

Potrebuje

10cm pásik riasy wakame 3 šálky vody, 1 malá cibuľa, 1/2 šálky brokolice nakrájanej na malé kúsky, 1 1/2 čajovej lyžičky jačmenného misa, nasekaná jarná cibuľka

Postup prípravy

Wakame opláchnite od soli namočte do 3/4 šálky vody na 5 minút. 3 šálky vody uveďte do varu, pridajte cibuľu nakrájanú na 4mm polmesiačky a nechajte prikryté variť 5-7 minút. Wakame nakrájajte na malé kúsky a spoločne s vodou, v ktorej sa máčali, pridajte k cibuľke. Pridajte brokolicu a varte ďalších 5 minút. Miso dôkladne rozmiešajte v troške vody. Pod hrniec vložte rozptýľovaciu mriežku, znížte plameň a pridajte miso. Zahrievajte 5 minút. Miso nesmie prejsť varom. Každý tanier ozdobte nasekanou jarnou cibuľkou.



HLAVNÉ JEDLÁ

ARAME SO ZELENINOU

Potrebuje

30 g ARAME, 150 g nakrájanej cibule, 100 g jemne nakrájanej mrkvy, lyžička sójovej omáčky SHOYU, lyžica sezamového oleja.

Postup prípravy

Riasy namočíme na 10 min. do vody a 30 min. povaríme, cibuľu a mrkvu nakrájame a varíme 15 min. vo vode z ARAME. Zeleninu scedíme, premiešame s riasami, sójovou omáčkou a sezamovým olejom.



TORTILLA Z TEKVICE

Potrebuje

6 hrnčiekov nadrobno pokrájanej Hokkaido tekvice, 2 hrnčiky nadrobno nasekanej cibule, 2 hrnčiky polohrubej muky, 1 hrnček oleja, 6 celých vajec, 1 prášok do pečiva, 8 strúčikov prelisovaného cesnaku, soľ, vegetu, čierne mleté korenie, majorán, petržlenovú vňať - toto podľa chuti

Postup prípravy

Všetky ingrediencie spolu zmiešame, necháme 10 minút odstáť. Vylejeme na vymastený a strúhankou vysypaný plech. Posypeme strúhaným syrom, na to nadrobno nakrájanú anglickú slaninu a dáme piecť do dobre vyhriatej rúry. Pečieme pomaly asi 40-45 minút.



ZELENINOVÉ A ŠOŠOVICOVÉ CURRY

Potrebuje

1 lyžička olivového oleja, 1 nakrájaná cibuľa, 1 roztlčený strúčik cesnaku, 1 lyžička mletej rasce, 1 lyžička mletého koriandru, 1 lyžička kurkumy, 2 nakrájanej mrkvy, 125 g červenej šošovice, 400 g sterilizovaných paradajok rozmixovaných bez šťavy, 375 ml zeleninového vývaru alebo vody, podľa chuti asi 1 lyžička chilli omáčky, 500 g dyne alebo zemiakov nakrájaných na 2 cm kocky, pol hlavy karfiolu rozdelené na ružičky, 60 g lúpaných mandlí, čerstvo namleté čierne korenie, 4 lyžice bieleho jogurtu

Postup prípravy

1/ Vo veľkom hrnci zohrejte olej, pridajte cibuľu, cesnak, rascu, koriander, kurkumu, mrkvu, 5 minút poduste pokiaľ cibuľa nezmäkne.
2/ Primiešajte šošovicu, paradajky a vývar alebo vodu a uveďte do varu. Stíšte oheň, prikryte pokrievkou a povarte asi 15 minút.
3/ Pridajte chilli omáčku, dyňu (prípadne zemiaky) a karfiol a varte asi 15-20 minút pokiaľ dyňa alebo zemiaky nezmäknú. Pridajte mandle a dochuťte čiernym korením. Podávajte v miskách a zalejte jogurtom.

FAZUĽOVÝ GULÁŠ S HOKKAIDOM

Potrebuje

olej, cibuľu, mrkvu, Hokkaido, petržlen, pór, fazuľu, kapiu, papriku, bazalku

Postup prípravy

Na oleji osmažíme cibuľku s červenou paprikou. Pridáme na kocky pokrájanú tekvicu, na kolieska nakrájanú mrkvu, petržlen a pór. Chvilku podusíme, nepodlievame však. Na koniec pridáme pokrájanú kapiu a uvarenú fazuľu. Dochutíme bazalkou a petržlenovou vňaťou.



SEITAN AKO SLANINA

Potrebuje

olej, namarinovaný seitanový rezeň, hladka múka, údená soľ

Postup prípravy

1 namarinovaný seitanový rezeň vyžmýkame a nakrájame na malé kocky. Posolíme ich údenou soľou. Vložíme do misky s vrchnákom, do ktorej sme dali hladkú múku. Miskou zatrasíme, aby sa kocky obalili múkou, preložíme ich na tanierik. Kostičky vsypeme do rozpáleného oleja a miešame, kým nedostanú zlatočervenú farbu. Olej, do ktorého hádzeme kocky, musí byť riadne rozpálený, aby boli škvarky chrumkavé.

ŠIŠKY Z TOFU

Potrebuje

200 g neochuteného tofu, 80 g celozrnné strúhanky, 2 vajcia, lyžica ovesených vločiek, lyžica sezamových semienok, 2 strúčiky cesnaku, menšia cibuľa, soľ, korenie, olivový olej, petržlen

Postup prípravy

Tofu osušte a roztlačte vidličkou. Cibuľu posekajte najemno, nechajte opäť do sklovita na oleji a potom pridajte roztlačený cesnak a ešte chvíľku poduste. K tofu pridajte cibuľu s cesnakom, strúhanku, vajcia, soľ, korenie, posekanú petržlenovú vňať a ovsené vločky so sezamovými semiačkami, ktoré sme predtým opiekli nasucho na panvici. Z hmoty tvorte šišky, ktoré opečte na panvici na olivovom oleji.

PEČENÉ TOFU S DUŠENOU KAPUSTOU

Potrebuje

500 g TOFU, sójová omáčka, 3 strúčiky cesnaku, Solčanka, drvená rasca, mletá červená paprika, olej, 0,5 hlávky kapusty, 1 cibuľa, hladká múka, lyžica cukru, citrónová šťava alebo ocot, soľ

Postup prípravy

TOFU nakrájame na podlhovasté plátky alebo na kocky (ako sa komu páči) a vložíme aspoň na 3 hodiny (najlepšie však z večera do rána) do marinády pozostávajúcej zo sójovej omáčky rozriedenej vodou, Solčanky, prepaširovaného cesnaku, rasce a červenej papriky. Dostatočne namarinované dáme piecť do vyhriatej rúry na pekáči, ktorý sme potreli olejom. Medzitým v rajnici na troche oleja obvyklým spôsobom udusím posekanú cibuľu a na jemné rezančeky nakrájanú kapustu. Posolíme, pridáme rascu. Keď je kapusta mäkká, ochutíme cukrom a citrónovou šťavou, poprášime múkou, necháme prejsť varom. Upečené TOFU podávame na spôsob českého "vepřo, knedlo, zelo" - s dušenou kapustou a kysnutými knedľami. Namiesto sladkej kapusty môžeme ako prílohu použiť kvasenú, trochu podusenú kapustu.



SEITAN PO BRAZÍLSKY

Potrebuje

1/2 kg seitanu nakrájaného na malé kúsky, 1/2 červenej a 1/2 zelenej papriky nakrájanej na kúsky, 2-3 cibule nakrájanej na kolieska, 2 paradajky nakrájané na kúsky, 1 malá mrkva nakrájaná na (tenké) kolieska, 1/2 pastrnaku nakrájaného na (tenké) kolieska, 250 g nakrájaných čerstvých šampiňónov, 100 g do mäčka uvarenej červenej fazule, 0,2 l vody, 0,1 l nízkotučného mlieka, 1 - 2 PL ovsenej múky na zahusťenie, trocha sójovej omáčky, olivový olej, trocha petržlenovej vňate, korenie: čierne korenie, sladká a štiplavá paprika, bylinkový bujón, bazalka, oregano

Postup prípravy

Seitan vyžmýkame z marinády a pokvapkáme ho sójovou omáčkou. (odporúčam sladkú s. omáčku.) Vhodíme ho do panvice s prudko rozpáleným olejom a opražíme. Rýchlo miešame a keď vidíme, že má seitan "kôrku", vložíme cibuľu, pastrnák, mrkvu a dusíme. Po chvíli pridáme šampiňóny, paradajky, papriku, červenú fazuľu a na miernom ohni dusíme. Môžeme samozrejme podlievať vodou, kým zelenina nepustí šťavu. V mlieku vymiešame múku a pred dokončením vlejeme. Pridáme vňať a krátko ešte povaríme. Okoreníme pikantne podľa vlastnej chuti a pridáme sójovú omáčku (už nie sladkú). Medzitým čo sa varila omáčka, uvaríme si cestoviny (vretená, 0,4 kg v suchom stave) podľa základného predpisu. Cestoviny zmiešame s omáčkou.

PIZZA Z TOFU

Potrebuje

cesto: 1/2 kocky čerstvého droždia, 1 lyžička cukru, 125 g hrubej múky, 25 g sójovej alebo celozrnnnej múky, 2 lyžice oleja, 1 kávová lyžička soli
pasta na pizzu: 4 lyžice oleja, 1 cibuľa, 1 mrkva, trocha zeleru, 1-2 strúčiky cesnaku, 300 g paradajok, 1 bobkový list, čierne mleté korenie, soľ, bazalka, oregano, petržlenová vňať, 250 g údeného TOFU, 1 cibuľa (môžeme použiť i vňaťovú, zelené olivy, tvrdý syr na strúhanie)

Postup prípravy

Čerstvé droždie necháme napučať v 1 dcl osladenej vlažnej vody a zmiešame s múkami. Vymiesime hladké cesto a necháme asi 30 minút kysnúť. Vykysnuté cesto vyvalkáme a dáme do vymastenej okrúhlej formy alebo na plech. Potrieme ho paradajkovou pastou, ktorú pripravíme nasledovne: Cibuľu a cesnak jemne nakrájame a opražíme na oleji. Pridáme nastrúhanú mrkvu a zeler a po chvíľke dusenia i paradajky pokrájané na kocky. Dochutíme a necháme 20-30 minút povariť na miernom plameni. Podlejeme troškou vody alebo bujónom či červeným vínom, pasta však nesmie byť veľmi riedka, preto môžeme pridať asi 10 minút pred dovarením paradajkový pretlak. Vychladnuté rozmixujeme (bez korenia a bobkového listu) a natrieme na cesto. Na to poukladáme nastrúhané údené TOFU s posekanou cibuľou a olivy. Posypeme postrúhaným syrom. Pizzu dáme do vyhriatej rúry a pečieme asi 20 minút. Podávame teplú.



TOFU PAPRIKÁŠ

Potrebuje

250 g TOFU, 1 cibuľa, 2-3 zelené papriky, 2-3 paradajky, 0,5 dcl oleja, sójová omáčka, mleté čierne korenie, vegeta, drvená rasca, majoránka, mletá červená paprika

Postup prípravy

TOFU pokrájame na kocky, zalejeme marinádou zo sójovej omáčky, oleja, vody, korenia, vegety, rasce a majoránky a necháme odstáť najmenej 3 hodiny. Pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme mletú papriku, TOFU a pokrúžanú zeleninu. Podľa potreby dochutíme, podlejeme zvyšnou marinádou alebo vodou a necháme podusiť 15-20 minút.

Príloha

Podávame s prílohovými haluškami alebo s varenými cestovinami.