

AVÍČKA

(AVOKÁDOVÁ VAJÍČKA)

INGREDIENCE

1 zralé avokádo
8 natvrdo uvařených vajíček od šťastných slepiček
šťáva z půlky citrónu
1 lžička nasekaného čerstvého koriandru
1 stroužek nastrouhaného česneku
60 g skyru nebo lučiny
himalájská sůl
pepř

POSTUP

Vajíčka oloupeme a podélně rozkrojíme na dvě poloviny. Od bílků opatrně oddělíme žoutky, které následně vložíme do misky. Avokádo rozkrojíme na dvě poloviny, odstraníme pecku, nakrájíme na malé kostičky a pomocí lžice oddělíme vnitřek od slupky. Do misky se žoutky přidáme nejmenno nakrájené avokádo, skyr nebo lučinu, šťávu z citrónu, česnek a koriandr a vše dobře promícháme. Poté osolíme a opepříme podle chuti. Hotovou směs naplníme připravené bílky. Podáváme vychlazené, posypané nejmenno nakrájenou cibulkou, nasekaným koriandrem a zakápnuté olivovým nebo avokádovým olejem.

CHEESECAKE BROWNIES

INGREDIENCE

BROWNIES VRSTVA

3/4 hrnku mandlové mouky
1/2 hrnku kokosové mouky
4 vajíčka od šťastných slepiček
špetka himalájské soli
1/2 lžičky kypřicího prášku z vinného kamene
3 lžice kakaového prášku
vanilková esence
stévie podle chuti
1/2 hrnku horké vody
50 g kakaové hmoty nebo vysokoprocentní
čokolády
150 g kokosového oleje (lze použít i běžné
másto, nejlépe grass fed)

CHEESECAKE VRSTVA

200 g cream cheese nebo lučiny
vanilková esence
stévie podle chuti
1 vejce

POSTUP

Troubu předehřejeme na 175 °C. Nádobu o průměru 23 cm vyložíme papírem na pečení. Do misky vložíme horkou vodu, přidáme kakao, stévie a vanilkovou esenci a vše společně promícháme. Do horké směsi přidáme kousky kakaové hmoty a másto (kokosový olej) a mícháme, dokud se hmota nerozteče. Poté přidáme vejce a vše opět důkladně promícháme.

Ve větší nádobě smícháme mandlovou mouku, kokosovou mouku, kypřicí prášek a špetku soli, poté přidáme hotovou čokoládovou směs a vše znovu dobře promícháme. Vzniklé těsto vložíme do připravené nádoby na pečení. (Pokud chcete na povrchu brownies

vytvořit „víry“, schovejte si půl hrnku brownies těsta, které do formy vlijete až po cheesecake vrstvě).

Do menší misky vložíme lučinu, vanilkovou esenci, vejce a stévie a vše mícháme, dokud se nám nevytvoří hladký krém. Vzniklou cheesecake vrstvu rovnoměrně rozprostřeme po brownies vrstvě. Poté pomocí lžice přidáme zbývající těsto na brownies a pomocí špičky nože vytvoříme „víry“. Vložíme do trouby a pečeme 35–40 minut. Propečenost kontrolujeme pomocí špeje.

Hotové brownies necháme vychladnout a podáváme.

KOLÁČ ZE ŠPAGETOVÉ DÝNĚ

INGREDIENCE

1 velká nebo 2 menší upečené špagetové dýně (přípravená podle receptu Pečená špagetová dýně)

1 větší cuketa

1 nasekaná červená cibule

4 nasekané stroužky česneku

1 plechovka krájených rajčat

1 lžice oregana

250 g na kostičky nakrájených portobello žampionů

200 g sýra ricotta

20 g strouhaného parmazánu

3 vejce

200 g strouhaného sýra

himalájská sůl

pepř

ghí

olivový olej

čerstvá bazalka

POSTUP

Ve větší pánvi rozehtáme ghí a přidáme na kolečka nakrájenou cuketu, kterou z každé strany dozlatova orestujeme. Cuketová kolečka poté vyskládáme na papírovou utěrku, osolíme a překryjeme další papírovou utěrkou nebo ubrouskem, abychom odstranili přebytečnou tekutinu.

Do pánve po cuketách přidáme ghí, které necháme rozehtát. Poté vložíme nakrájenou cibuli, kterou na středním plameni restujeme, dokud nezačne zlátnout. Přidáme nasekaný česnek a houby a společně dalších pár minut restujeme. Do směsi přidáme krájená rajčata a oregano, směs promícháme a za občasného míchání necháme probublávat, dokud se omáčka nezredukuje na polovinu. (Je nutné, aby omáčka byla opravdu hustá, jinak by koláč nedržel tvar).

Ve středně velké míse smícháme ricottu, parmazán, vejce, sůl a pepř. Vláčna z upečené špagetové dýně vložíme do cedníku a vymačkáme veškerou přebytečnou tekutinu. Poté špagetovou dýni přidáme do ricottové směsi a důkladně promícháme.

Formu na pečení o průměru 23 cm vymažeme rozehtáním ghí a na její dno rozprosteme směs z ricotty a dýně. Poté na směs vyskládáme grilovanou cuketu, na cukety opatrně přidáme vrstvu rajčatové omáčky a vše posypeme strouhaným sýrem.

Koláč vložíme do trouby a pečeme dozlatova 30–40 minut. Hotový koláč necháme chvíli vychladnout, nakrájíme, posypeme čerstvou bazalkou, zakápneme olivovým olejem a podáváme.