



SLO VEGÁN

slovenská vegánska
kuchárka

SLO VEGÁN

slovenská vegánska
kuchárka



Ahojte!

Volám sa Nikoleta Kováčová, pochádzam z Piešťan a som autorkou tejto kuchárky. Na internete ma niektorí z vás možno poznajú pod menom Surová Dcéčka. Je to pseudonym, pod ktorým už niekoľko rokov píšem, blogujem, varím a natáčam videá o vegánstve, rastlinných receptoch a netestovanej kozmetike.

Vegánstvo je spôsob života, ktorého snahou je do čo najvyššej možnej a praktizovateľnej miery eliminovať využívanie zvierat na akýkoľvek účel. Tak nejak znie oficiálna definícia a je to veľmi dobrá formulácia. Dôvody, pre ktoré sa ľudia rozhodujú žiť a stravovať vegánsky, sú rôzne. Tým hlavným je často snaha o zdravší život a stravovanie, významným dôvodom je aj etický rozmer a snaha minimalizovať utrpenie zvierat. Stále viac ľudí prechádza na vegánstvo aj kvôli jeho nesporným ekologickým výhodám a pozitívnemu dopadu na životné prostredie (v porovnaní s tradičným živočíšnym priemyslom).

O vegánstvo a rastlinnú stravu som sa začala prvýkrát hlbšie zaujímať pred šiestimi rokmi, keď som ako modelka pracovala v zahraničí. Počas niekoľkých rokov som vystriedala a skúsila život v Číne, Indii, Singapure, Thajsku, ale aj v Mexiku. Práve ázijská kuchyňa bola pre mňa vstupnou bránou do vegánstva— a vegánstvo vstupnou bránou do sveta varenia.

Prvé recepty som začala na svoj blog pridávať v roku 2013. Vytvárali sme ich spolu s maminou, ktorá bola od začiatku mojím najväčším a najlepším učiteľom. Veľká časť vychytávok a receptov, ktoré v tejto knihe nájdete, pochádza práve od nej. Pri tých zvyšných zas plnila nenahraditeľnú úlohu mentora a poradcu. Díky, mami. ♡

Vegánske verzie tradičných slovenských receptov boli v radoch našich priaznivcov vždy medzi tými najpopulárnejšími a najžiadanejšími. Keď sa ich nazbieralo dostatočné množstvo, rozhodla som sa ich vydať v tejto kuchárskej knihe. Vďaka nej si môžete byť istí, že vegánske halušky alebo sviečkovú uvaríte, aj keď v nedeľu náhodou vypadne internet.

Okrem blogovania pracujem ako marketér v digitálnej agentúre. Stojím za projektom Veganizuj.sk, v rámci ktorého pomáhám konvenčným reštauráciám s veganizovaním ich menu. Som taktiež bratislavskou ambasádorkou najväčšieho sprievodcu vege-priateľskými podnikmi na svete— aplikácie Happy Cow.

Momentálne žijem s priateľom Jankom v Prahe, do Piešťan sa však stále často vraciam za rodinou a našimi tromi zachránenými mačkami.

Nikoleta ♡

RECEPTY

27

Drobnosti

37

Raňajky

67

Polievky

91

Hlavné jedlá

145

Koláče

173

Vianoce



Electrolux

ARSTEIN



DROBNOSTI

28

Zeleninový vývar

29

Domáci seitan

30

Domáca majonéza

31

Údená klobáska

32

Cibuľové oškvarky

32

Datľový sirup

33

Ovsené mlieko

33

Mandľové mlieko

Zeleninový vývar

Zeleninový vývar je kľúčovou ingredienciou pre nespočetné množstvo receptov. Používa sa pri príprave omáčok, kaší, ale aj iných polievok. Vždy mám nejaký odložený v chladničke a mrazničke, skladuje sa totiž veľmi jednoducho. Úplným základom je cibuľa, mrkva a zeler.

Tieto tri suroviny pridávam v rovnakom množstve a tvoria polovicu ingrediencií, druhú polovicu tvorí iná sezónna zelenina — taká, aká je akurát poruke. V tejto verzii to boli rajčiny.

Množstvo: 1 l

Čas: 1 hodina

ZELENINOVÝ VÝVAR

1200 ml vody

120 g cibule

120 g mrkvy

120 g petržlenu

120 g zeleru

240 g rajčín

1 PL slnečnicového/repkového oleja

½ ČL soli

2 strúčiky cesnaku

5 guličiek čierneho korenia

kytička petržlenovej vňate (25 g)

Očistenú zeleninu nakrájajte na kocky so stranou dlhou asi 1—2 cm. Na miernom plameni v polievkovom hrnci zahrejte olej. Počkajte, kým sa zahreje a pridajte cibuľu, mrkvu, petržlen a zeler. V tomto štádiu môžete pridať cesnak a soľ. Rajčiny a korenie nechajte ešte bokom. Zeleninu na oleji pražte bez pokrievky asi 10 minút. Občas premiešajte, aby nič neprihorelo.

Po zhruba desiatich minútach praženia pridajte 1,2 l studenej vody a zeleninu zalejte. Teraz pridajte aj rajčiny a nechajte pomaly variť, stále na miernom ohni.

Po 10 minútach varenia pozbierajte z povrchu vývaru penu, ak sa nejaká zo zeleniny uvoľnila. Teraz pridajte čierne korenie a petržlenovú vňať.

Nadalej strážte vývar a oheň, aby sa objavovali len menšie bublinky. Vývar varte ešte 30—35 minút. Následne ho odstavte z ohňa nechajte 10 minút odstáť.

Na záver vývar scedte do druhého hrnca.

Takto pripravený vývar funguje ako skvelý polotovar. Môžete ho odložiť do chladničky (maximálne na týždeň), poprípade zamraziť a mať ho takto k dispozícii kedykoľvek v budúcnosti. V prípade, že robíte vývar „do zásoby“, dochucovanie soľou a korením si nechajte až na čas, keď s ním budete variť.

Domáci seitan

Keď si raz začnete vyrábať domáci seitan, nebudete vedieť prestať. Dá sa dochutiť a pripraviť na tisíc spôsobov. Jeho základom je pšeničný lepok, ktorý zoženiete v zdravej výžive. Tu je recept, z ktorého môžete vychádzať, keď budete pripravovať sviečkovú alebo kačicu. Spísala som recept aj na zmes korenia, ktorú k nemu často používam. Seitan najlepšie chutí, ak ho pripravíte deň vopred a doprajete mu aspoň deň v chladničke.

Množstvo: 500 g
Čas: 1 hodina 20 minút

DOMÁCI SEITAN

200 g pšeničného lepku
200 ml vody
40 g hladkej pšeničnej múky
20 ml slnečnicového oleja
30 ml sójovej omáčky
1 ČL soli
1 ČL sladkej údenej papriky
1 ČL mletého cesnaku
½ ČL čierneho korenia

ZMES KORENIA NA HYDINU

1 ČL sušeného cesnaku
1 ČL mletého koriandra
1 ČL sladkej papriky
½ ČL mletého rozmarínu
½ ČL majoránky
½ ČL sušenej citrónovej kôry
¼ ČL sušenej cibule
¼ ČL kurkumy
¼ ČL čierneho korenia

V miske zmiešajte pšeničný lepok, múku a korenie. Pridajte vodu, sójovú omáčku a olej. Všetko spolu zamiešajte, malo by sa vytvoriť jemné mierne gumové cesto. Cesto z misy vyberte na pracovnú dosku, dôkladne premiešajte a vytvarujte z neho bochník. Výsledný seitanový bochník zabaľte do potravinovej fólie a nechajte cez noc v chladničke odležať.

Na druhý deň môžete seitan variť alebo piecť, buď ako celý bochník, alebo nakrájaný na jemne vyklepané plátky. Variť môžete vo vode so zeleninovým bujónom alebo v zeleninovom vývare, kvôli chuti však nezabudnite pridať sójovú omáčku — okrem slanosti dodá aj chuť umami. Ak varíte seitan vcelku, budete potrebovať asi hodinu, v prípade, že varíte plátky, bude stačiť 30 minút. Pri pečení rozohrejte rúru na 170 °C a pečte 20—30 minút ako plátky. V prípade, že sa rozhodnete piecť celý bochník, odporúčam zabaľiť ho do alobalu a každých 15 minút pretáčať.

Takto pripravený seitan môžete ďalej marinovať a upravovať podľa vlastnej chuti. Moje obľúbené postupy nájdete napríklad v receptoch na sviečkovú na smotane a pečenú „kačku“.

K príprave seitanu často využívam domácu zmes korenia na hydinu, ktorú používam na marinovanie alebo aj priamo do cesta. V mažiari alebo mlynčeku na korenie zmiešajte sušený cesnak, papriku, koriander, majoránku, rozmarín, kurkumu, sušenú cibuľu, citrónovú kôru a čierne korenie. Zmes sa vám zide pri receptoch na rezeň a kačku.

RAŇAJKY

39

Ražný kváskový chlieb

41

Rožky s oškvarkovou nátierkou

43

Vajíčko na tvrdo

45

Chlieb vo vajíčku

46

Vegánske oko

48

Cibuľová omeleta

51

Víkendová praženica

52

Nakladané tofu

55

Vajíčková nátierka s pažítkou

57

Palacinky s tvarohom

58

Vianočka s maslom a džemom

60

Krupicová kaša s hruškami

62

Čokoládový puding s piškótami



Ražný kváskový chlieb

Pečenie domáceho chleba je tradíciou, ktorá u nás doma funguje už roky. Nie je to rýchlovka — mamina večer pripraví cesto, ktoré nechá cez noc vykysnúť, aby mohla ráno piecť. Kváskový chlieb vydrží čerstvý dlhšie ako chlieb z obchodu. O náš domáci kvások sa staráme už viac ako 3 roky. S vekom sa stále zlepšuje — čím je starší, tým je chlieb nadýchanejší. Ako všetky dobré veci, aj kvások potrebuje starostlivosť a lásku.

Množstvo: 1 kg chleba
Čas: 14 hodín

Zmiešajte 100 g ražnej múky a 100 ml vody tak, aby vzniklo husté cestíčko. Vlejte ho do sterilizovaného pohára na zaváranie. Vrchnák len priložte tak, aby mal kvások prístup vzduchu. Pohár nechajte takto deň odložený v suchu a pri izbovej teplote.

KVÁSOK

ražná múka
voda

Asi po dni kvások „prikrmte“ primiešaním 50 g ražnej múky a 50 ml vody a nechajte ho ďalší deň odpočívať pri izbovej teplote. Tento proces opakujte aj na tretí a štvrtý deň, vtedy by sa mali začať objavovať prvé bublinky a kvások by mal začať rásť. Medzi štvrtým a piatym dňom by mal byť kvásku plný pohár — polovicu pohára odoberte a zvyšnú polovicu opäť prikrmte.

CHLIEB

280 g ražnej múky
150 g špaldovej múky
180–230 ml vody
2 uvarené a nastrúhané zemiaky
2 ČL soli
1 ČL rasce

Tento postup opakujte ďalší týždeň. Vždy, keď bude kvásku plný pohár, polovicu odoberte a potom prikrmte. Kvások potom skladujte v chladničke a pravidelne ho prikrmujte raz do týždňa alebo po pečení chleba. Kvások by mal byť dostatočne kvalitný a pripravený na pečenie do dvoch týždňov od jeho založenia.

Večer pred pečením chleba kvások vyberte z chladničky. Na jeden bochník chleba odoberte asi 20 g kvásku a pridajte k nemu 80 g ražnej múky a 80 ml vody. Všetko spolu premiešajte a nechajte kvasiť v miske pod utierkou 8 až 12 hodín.

Po 12 hodinách môžete pridať ku kvásku zvyšok múky a vody, rasce, soľ a zemiaky. Všetko spolu vymiešajte na cesto a nechajte ho kysnúť pod utierkou aspoň 3 hodiny. Cesto potom vyberte a vytvarujte z neho na pomúčenej doske bochník, ktorý následne vložíte do pomúčenej ošatky alebo do misky vystlanej utierkou. Takto bude chlebík odpočívať ďalšie 2 hodiny.

Rúru rozohrejte na 200 °C. Chlieb vyklopte na plech s papierom na pečenie. Vrch jemne narežte ostrým nožom a pokropte vodou. Potom ho asi na 45 minút vložte do rúry. Aby chlieb nebol príliš suchý, vložte na prvých 10 minút do rúry aj druhý plech s vodou. Po 10 minútach nastavte teplotu na 190 °C a pokračujte v pečení.

Po ďalších 35 minútach rúru vypnite a chlieb opatrne vyberte. Ak je chlieb dobre prepečený, po zaklopaní na jeho dno sa ozve dutý zvuk. Chlieb nechajte trochu vychladnúť, ješť ho môžete prakticky hneď. Podarený chlieb je gurmánskym zážitkom sám o sebe, ale hodiť sa bude aj k mnohým receptom na ďalších stranách.



Rožky s oškvarkovou nátierkou

Rožky sú typ pečiva, ktorý podľa mňa dostáva oveľa menej pozornosti, ako by si zaslúžil. Berieme ho ako samozrejmosť, ale vo svete to tak vôbec nie je. Toto som si naplno uvedomila, až keď som žila v zahraničí. Verte či nie, po pár rokoch mimo Slovenska chutí málo vecí tak dobre ako čerstvý rožok. A áno, pripravíte ich jednoducho aj vo vegánskej verzii. V tomto recepte aj s úžasnou nátierkou, ktorá chutí na nerozoznanie od tej pravej oškvarkovej.

Množstvo: 8 rožkov
Čas: 3 hodiny

ROŽKY

500 g hladkej pšeničnej múky
250 ml sójového mlieka
20 g čerstvého droždia
20 ml slnečnicového oleja
2 ČL soli
1 ČL kryštálového cukru
2 PL octu
2 PL vody

NÁTIERKA

180 g údeného tofu
3 PL slnečnicového oleja
cibuľové oškvarky
¼ ČL soli

Do veľkej misy nadrobte čerstvé droždie. Pridajte k nemu cukor, 10 g múky a sójové mlieko izbovej teploty. Všetko premiešajte metličkou a nechajte bokom odpočívať 10 až 20 minút, kým sa nevytvorí hustý kvások. Potom pridajte soľ, olej a zvyšok preosiatej múky. Všetko spolu zmiešajte a na pomúčenej pracovnej doske vypracujte cesto. Vytvarujte z neho bochník, vložte ho do misy a prikryte potravinárskou fóliou. Cesto nechajte hodinu až hodinu a pol odpočívať, kým približne nezdvójnasobí svoj objem.

Kým cesto kysne, môžete čas využiť na prípravu nátierky. Do mixéra nadrobte údené tofu, pridajte soľ, cibuľové oškvarky (jednu celú porciu z receptu v prvej kapitole) a olej. Použití môžete aj olej, ktorý vám zostal pri výrobe oškvarkov, nátierke to určite neuškodí, práve naopak! Všetko spolu rozmixujte dohľadka a nechajte aspoň cez noc v chladničke. Chute sa krásne spoja a raňajky budú luxusné!

Späť k cestu. Po vykysnutí ho rozdelte na 8 rovnakých častí a vypracujte z nich malé guľaté bochníky. Každá časť by mala vážiť asi 95–100 g. Valčekom cesto rozvaľkáte na trojuholníky. Nebojte sa, je to oveľa jednoduchšie, ako si myslíte. Valček priložte k stredu bochníka a potiahnite smerom od seba, aby ste vytvorili vrchol rožka. Cesto, ktoré zostalo na dolnej strane, rozvaľkajte valčekom do strán. Mal by vzniknúť rovnostranný trojuholník s dĺžkou strany približne 20 cm. Potom začnite od spodnej strany cesto rolovať až k vrcholu. Zrolovaný rožok ešte párkrát prerolujte, aby sa cesto spojilo.

Rožky uložte na papier na pečenie tak, aby bol vrchol pôvodného trojuholníka na spodku. Takto sa rožky pri pečení neotvorí a zostanú krásne a fotogenické. Rožky nechajte 10 až 15 minút odpočívať. Medzitým v miske zmiešajte 2 PL vody s dvomi polievkovými lyžicami octu a touto octovou vodou rožky potrite. Podľa chuti ich ešte môžete posypať makom, hrubozrnnou soľou alebo sezamom.

Rožky upečiete asi za 15 minút v rúre predhriatej na 200 °C. Po upečení ich nechajte vychladnúť, zjesť ich môžete hneď. Čerstvé vám vydržia minimálne dva dni, dôkladne zabalené aj dlhšie.

POLIEVKY

69

Nedeľný vývar

70

Letná zeleninová polievka
s krupicou

73

Krémová cesnačka s tymiánom

75

Držková polievka

77

Kôprová polievka so zemiakmi

78

Hokkaido polievka
s muškátovým orieškom

81

Rajčinová polievka s klinčekmi

83

Hrachová polievka

84

Kelová polievka s údenou
klobásou

86

Kyslá fazuľová polievka



Nedel'ný vývar

Tradičný slovenský nedel'ný obed by sa bez poctivého vývaru pripravoval len veľmi ťažko. U nás doma sme túto polievku volali „slížiková“. Väčšinou pozostávala z kuracieho vývaru, rezancov, kúskov kuracieho mäsa a mrkvy. Vývar si môžete veľmi jednoducho pripraviť aj vegánsky. Najprácejšou časťou sú na ňom, paradoxne, rezance — tie bezvaječné sa totiž stále hľadajú dosť ťažko.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 1 hodina 30 minút

REZANCE

400 g hladkej pšeničnej/
semolinovej múky
220 ml vlažnej vody
1 ČL olivového oleja
½ ČL soli

POLIEVKA

1 l zeleninového vývaru
1 l vody
240 g mrkvy
80 g sójových kúskov
5 PL sójovej omáčky
4 PL repkového oleja
soľ

Hladkú pšeničnú múku zmiešajte so soľou a vysypte ju na pracovnú dosku tak, aby vám vznikol kopček. Do tohto kopčeka vyhl'bite jamku a nalejte do nej olej a vodu. K vode s olejom vidličkou zľahka primiešavajte múku, kým nevznikne „mrvenička“. Vypracujte z nej hladké cesto.

V ďalšom kroku si trochu precvičíte ruky. Cesto budete musieť 7–10 minút vypracovávať. Na pomúčenej pracovnej doske ho dlaňou roztlačte smerom od seba, zrolujte a opäť roztlačte. Takto to opakujte, kým vám to ruky dovolia.

Ak je cesto príliš husté, pridajte trochu vodu. Ak máte, naopak, pocit, že nie je dostatočne tuhé, pridajte ešte múku. Vypracované cesto zabaľte do potravinovej fólie a nechajte 30 minút odležať.

V prípade, že doma máte strojček na cestoviny, teraz je určite dobrý čas ho vybrať. Ak ho nemáte, namiesto zúfania si pomúčte pracovnú dosku a vyberte valček. Cesto rozvaľkajte na čo najtenší plát a narežte na rezance približne rovnakej veľkosti.

Rezance môžete nechať chvíľu preschnúť. Keď ich budete potrebovať, uvarte ich vo vriacej vode s kvapkou olivového oleja. Úplne im budú stačiť tri až štyri minúty.

Potom začnite prípravou sójových kociek. V hrnci nechajte zovrieť 1 l vody a pridajte do nej 1 ČL soli. Kocky môžete taktiež variť s bujónom, najlepším riešením je pripraviť ich v zeleninovom vývare. Kocky varte asi 15 minút. Po dovarení ich scedte a nechajte vychladnúť. Zabaľte ich do utierky a zbavte ich vody, ktorú držia vnútri. Potom ich natrhajte na menšie kúsky, vložte ich do misky a zalejte 4 PL sójovej omáčky a 4 PL oleja. Takto ich nechajte marinovať aspoň 10 minút.

Na stredný oheň si pripravte panvicu s trochou oleja a hodte na ňu namarinované kúsky. Opekajte ich takto 10 minút, medzitým ich ešte podlejte sójovou omáčkou (1 PL). Miešajte len občas a opekajte, kým nebudú okraje zlaté a chrumkavé. Hotové kocky odložte bokom a pustite sa do vývaru.

Vývar si pripravte podľa receptu v prvej kapitole tejto knihy, soľte podľa potreby a vašej chuti. Mrkvu očistite a nakrájajte na kocky (alebo kolieska) a hodte do vývaru, keď začne vriieť. Popritom si nechajte zovrieť aj vodu na rezance, uvarte ich a naložte do prázdneho taniera. Zalejte ich vývarom s mrkvou a pridajte kúsky sójového mäsa.

Letná zeleninová polievka s krupicou

V lete ma teplé polievky nikdy nelákali. Ak však existuje nejaká výnimka, bude to práve táto zeleninová polievka s krupicou. Je v nej kopec zeleniny, je výživná, zdravá a jednoduchá na prípravu. Niekedy sa z krupice vytvoria malé halušky, ktoré ju trochu oživia. Vždy ich z taniera vyjem ako prvé. Tento tradičný recept som oživila brokolicou a hráškom. Váhu zeleniny v tomto recepte uvádzam už v očistenom stave.

Množstvo: 6 porcií
Čas: 40 minút

Mrkvu, kaleráb, zeler a petržlen očistite a nastrúhajte na jemnejšom strúhadle. Brokolicu nakrájajte na malé ružičky. Cibuľu nakrájajte nadrobno.

ZELENINOVÁ POLIEVKA

2 l vody
450 g mrkvy
300 g kalerábu
200 g mrazeného hrášku
200 g brokolice
150 g zeleru
150 g petržlenu
10 g petržlenovej vňate
10 g čerstvého ligurčeka (voliteľné)
2 bobkové listy
1 cibuľa
6 PL krupice
2 PL slnečnicového oleja
3½ ČL soli
štipka mletého muškátového orieška
štipka čierneho korenia

V hrnci na 2 PL oleja opražte do sklovita cibuľu. Pridajte nastrúhanú zeleninu a pár minút ju duste a miešajte. Keď sa zelenina prehreje, zalejte ju 2 l studenej vody. Pridajte nakrájanú petržlenovú vňať a ligurček. Polievku takto nechajte variť asi 10 minút, kým zovrie a zelenina zmäkne.

Keď polievka vrie, pridajte hrášok, nakrájanú brokolicu, soľ, štipku muškátového orieška a čierneho korenia. Na záver pridajte aj krupicu, ktorú do polievky sypte za stáleho miešania. Polievku je hotová, keď zmäkne brokolica a mrazený hrášok.



HLAVNÉ JEDLÁ

93	Halušky s bryndzou	120	Francúzske zemiaky s tempehom
94	Bryndzové pirohy	122	Fazuľová kaša s oškvarkami
97	Kapustové strapačky	125	Langoše so smotanou
98	Segedínsky guláš s knedľou	126	Baklažánová zabíjačková kaša
100	Sviečková	129	Rizoto s medvedím cesnakom
102	Kačacie hody	130	Dukátové buchtičky
105	Paprikáš s haluškami	132	Plnená paprika
107	Šúlance s makom	135	Parené buchty s makom
108	Hlivový guláš	136	Marhuľové guľky
110	Šampiňónové soté s kašou	139	Nedeľný rezeň
113	Šošovicový prívarok	141	Jablká v župane
114	Strukový prívarok		
116	Haruľa plnená kapustou		
119	Perky s višňovým džemom		



Halušky s bryndzou

Vegánske halušky sú naozaj kontroverznou témou. Niektorí by povedali, že samotný názov je oxymoron. Ja nesúhlasím. Bryndzové halušky sú asi najpopulárnejším receptom slovenskej kuchyne a ja som sa rozhodla, že si ich skvelú chuť doprajem aj bez použitia ingrediencií živočíšneho pôvodu. Vychytať tú správnu bryndzovú chuť mi chvíľu trvalo, myslím však, že to stálo za to.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 1 hodina

HALUŠKY

1 kg zemiakov typu B
250 g hladkej pšeničnej múky
190 g údeného tempehu
1 PL soli
pažítka

Zemiaky ošúpte a nastrúhajte na najjemnejšom strúhadle na kašu. Ak máte mixér a nepotrpíte si na tradície, zemiaky môžete na kašu aj rozmixovať. Malo by vzniknúť približne 750 g surového zemiakového „pyré“. Pridajte k nemu 1 PL soli a 250 g hladkej pšeničnej múky. V prípade, že hladkú múku nemáte, postačí aj polohrubá, poprípade zmes oboch. Všetko dobre premiešajte na lepivé cesto.

Presné množstvo múky, ktoré budete potrebovať, závisí aj od obsahu vody vo vašich zemiakoch. Chcete vytvoriť cesto, ktoré sa nerozpadáva a netečie. Spoľahlivý spôsob, ako overiť, či je cesto hotové, je nechať ho visieť z varešky — ak tečie, pridajte ešte múku, ak steká len pomaly, cesto máte hotové.

ZÁKLADNÁ BRYNDZA

400 g bieleho tofu
250 ml kyslej sójovej smotany/
bieleho rastlinného jogurtu
50 g bielej cibule
4 PL lahôdkového droždia
2—3 citróny
2 PL soli

Vo väčšom hrnci nechajte zovrieť vodu. Keď zovrie, začnite do nej vhadzovať halušky z cesta. Pomôcť si môžete haluškovačom, ak si trúfate, tak aj nožom. Halušky sú uvarené, keď vyplávajú na povrch, nemalo by to trvať viac ako pár minút. Vyberte ich z vody sitkom a scedte.

Bryndza bude chutiť najlepšie, ak ju pripravíte deň dopredu. Aby ste dosiahli typickú jemnú kyslosť bryndze, použite kyslú rastlinnú smotanu. Tá sa niekedy zháňa ťažko, vystačíte si však aj s kyslým rastlinným jogurtom a citrónom. Množstvo citrónovej šťavy, ktoré budete potrebovať, závisí od kyslosti jogurtu/smotany. Pri naozaj kyslých jogurtoch, ako Sojade alebo Joya, ho bude stačiť menej. Pri výbere tofu je dôležité, aby za surova chutilo čo najneutrálnejšie, ja používam značku Sunfood.

POKROČILÁ BRYNDZA

400 g bieleho tofu
100 g lahôdkového tofu
250 ml kyslej sójovej smotany/
bieleho rastlinného jogurtu
100 g nátierky sojakrém
50 g francúzskej nátierky
25 g cibule
2—3 menšie citróny
1—2 PL soli
½ PL lahôdkového droždia

Tofu rozdrobte na menšie kúsky. Cibulu nakrájajte nadrobno, citróny odšťavte. Do mixéra vložte najskôr cibulu a biele tofu, všetko zalejte smotanou (alebo jogurtom). Na záver pridajte korenie alebo nátierky (podľa bryndzového receptu, ktorý ste si vybrali) a všetko rozmixujte dohľadka. Bryndza je hotová! Vyberte ju z mixéra a odložte cez noc do chladničky.

Tempeh nakrájajte na menšie kocky a na oleji ho opražte do chrumkava. Na strednom plameni by to malo zabrať asi 10 minút. Môžete použiť aj údené tofu, oba varianty sú skvelé, ak tofu poriadne opražíte. Halušky zmiešajte s vegánskou bryndzou, navrch pridajte tempeh a posypte najemno nakrájanou pažítkou.

Bryndzové pirohy

Bryndzové pirohy sú v kategórii slovenských receptov veľmi silným súperom halušiek. U nás doma sa zvyčajne pripravovali v sladkej verzii, ja som si dala za cieľ pripraviť pirohy, ktoré budú chutiť slano a naozaj autenticky. Musím sa priznať, že počas písania tejto knihy sa stali (nielen) mojím veľkým favoritom. Je to poklad, ktorý by vám určite prešiel u nejedného nevegána — môžete mi veriť, hovorím z vlastnej skúsenosti.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 1 hodina

Zemiaky varte v šupke do zmäknutia (asi 15 minút). Tempeh nakrájajte na malé kocky a pomaly ich opražte na panvici s olejom do chrumkava, čo zaberie asi 10 minút.

PIROHY

400 g polohrubej pšeničnej múky
200 ml teplej vody
1 ČL soli

Kým sa zemiaky varia, pripravte si bryndzu z neutrálne chutiaceho tofu. Do mixéra vložte nasekanú cibuľu, rozdrobené tofu, lahôdkové droždie, sójovú smotanu, 2 ČL soli a citrónovú šťavu. Ak budete mať pocit, že vaša smotana alebo jogurt nie je dostatočne kyslý, dochucujte väčším množstvom citrónovej šťavy. Všetko spolu rozmixujte dohľadka a odložte najlepšie na noc do chladničky.

NÁPLŇ

300 g zemiakov typu C
200 g bieleho tofu
200 g údeného tempehu
120 ml kyslej sójovej smotany/
bieleho rastlinného jogurtu
50 g rastlinného masla
30 g bielej cibule
2 PL lahôdkového droždia
2 PL repkového oleja
2 ČL soli
1—1½ citróna
1 zväzok kôpru

Zemiaky po uvarení vyberte z vody, schladte ich a ošúpte pomocou príborového noža. Potom ich vidličkou roztlačte na kašu a primiešajte k nim asi ⅓ bryndze, ktorú už máte pripravenú. Na záver pridajte aj pár nadrobno nasekaných vetvičiek kôpru a všetko dôkladne premiešajte.

Aby vzniklo cesto, zmiešajte preosiatu polohrubú pšeničnú múku, teplú vodu a soľ. Vypracujte cesto, vyklopte ho na pomúčenú dosku a prekladajte dotedy, kým bude nelepivé a vláčne. Cesto nechajte odpočívať asi 10 minút. V hrnci nechajte znova zovrieť vodu na pirohy a nad parou roztopte rastlinné maslo.

Cesto, ktoré ste pripravili, rozdeľte na dve časti, bude sa vám jednoduchšie vyvaľkávať. Položte ho na pomúčenú dosku a valčekom vyvaľkajte na hrúbku asi 2 mm. Chcete dosiahnuť čo najtenšie cesto, pretože tak vynikne chuť bryndzovej náplne najlepšie.

Pomocou pohára alebo vykrajovadla z cesta vykrojte kruhy s priemerom 8 cm. Do stredu každého kruhu položte lyžičku náplne a pár kúskov opraženého tempehu. Okraj kruhu potrite roztopeným rastlinným maslom. Kruh preložte na polmesiačik a jeho okraje pritlačte vidličkou. Takto vznikne typický pirohový vzor.

Pirohy varte 3—4 minúty, kým nevyplávajú na povrch. Vyberte ich naberačkou na tanier. Pirohy jemne potrite roztopeným maslom, aby sa nelepili.

Z bryndze, ktorá vám ostala, pripravte omáčku — postačí, ak ju jemne zriedite s vodou alebo sójovou smotanou. Pirohy servírujte so zvyškami opraženého tempehu a nakrájaným kôprom.

kém rozhlasu
sundal ze zdi
své ředitelny
na gymnáziu
v Pardubicích
prezidentův
portrét

...přesně zákonů
...standards hrozily, se
...ankem. Motivace pře-
...zákony a nařízení je totiž
...dána součinem výše trestu a prav-
...děpodobnosti odhalení, která byla
...v době bez internetu velmi nízká.

zkoušky z
stické poža
či jeho barv
Návřh nor
ku toho, jak ef
letí nastavit reg
pro ostře sledovan
tom neomezovat
svobodu

**JSEM NESPOKOJEN
A ŘEKNU TO OSTATNÍM**



KOLÁČE

147

Kysnuté buchty s tvarohom

148

Makovník

150

Rumová bábovka

153

Rebarborová bublanina

154

Osie hniezda

156

Jablkový mrežovník

159

Tvarohové gombíky

161

Stískance

162

Šišky podľa babičky

165

Oškvarkové pagáče

167

Slimáky

169

Punčová torta



Kysnuté buchty s tvarohom

Kysnuté buchty fungujú ako stroj času. Človek ich ochutná a okamžite sa spomienkami ocitne v detstve. Niektoré staré mamy ich stále vypekajú teraz už dávno dospelým vnúčatám. S týmto receptom to zvládnu, aj keď sa náhodou z vnúchat medzitým stali vegánčatá. Tu je môj obľúbený recept na vegánske kysnuté buchty s tvarohom, ktoré zblížujú generácie. Okrem tvarohu ich plním aj marhuľovým džemom.

Množstvo: 1 veľký/2 menšie pekáče
Čas: 1 hodina 30 minút

BUCHTY

500 g hladkej pšeničnej múky
300 ml sójového mlieka
110 g rastlinného masla alebo oleja
50 g kryštálového cukru
20 g čerstvého droždia
1 nastrúhané jablko
2 PL rumu
1 PL horúcej vody
štipka mletej vanilky
štipka soli
kôra z jedného (bio) citróna
marhuľový džem
práškový cukor na poprášenie
slniečnicový olej/rastlinné maslo

TVAROHOVÁ PLNKA

200 g bieleho tofu
60 g rastlinnej smotany/jogurtu
50 g hrozienuk namočených
v rume (voliteľné)
40 ml citrónovej šťavy
2 PL práškoveho cukru

Droždie zalejte asi 100 ml sójového mlieka izbovej teploty, pridajte 10 g cukru a 10 g múky. Zamiešajte a nechajte odpočívať 10–20 minút, kým sa vytvorí hustý kvások.

Do väčšej misy preosejte zvyšok múky, pridajte štipku soli, citrónovú kôru, štipku vanilky, zvyšok cukru, nadrobno nastrúhané jablko aj so šťavou, 60 g roztopeného a vychladnutého masla (alebo oleja) a nakoniec kvások a zvyšok mlieka. Všetko spolu zmiešajte.

Hotové cesto preložte na pomúčenú dosku a vypracujte z neho bochník. Poprášte ho múkou, vložte do misky, kde ho nechajte asi hodinu kysnúť bokom, kým približne nezdvynásobí svoj rozmer.

Kým cesto kysne, pripravte tvaroh. Hrozienuka namočte do teplej vody a pridajte 1 PL rumu. Kocku tofu najskôr rozdrobte, potom vložte do utierky alebo vrečka na cedenie rastlinných mliek a zbavte ho prebytočnej vody. Následne tofu ručne alebo mixérom zmiešajte so šťavou z jedného citróna (asi 40 ml), 60 g smotany alebo jogurtu a 2 PL práškoveho cukru. Tvaroh nesmie byť ani príliš tekutý, ale ani príliš tvrdý. Ako posledné pridajte scedené hrozienuka.

Toto množstvo tvarohu stačí na 1 menší pekáč (15 buchiet). Ak sa rozhodnete piecť buchty s kombináciou tvarohu a džemu, čo odporúčam, bude to dvojnásobok. Ak chcete len tvaroh, pripravte ho dvojnásobné množstvo.

Keď cesto vykysne, rozvaľkajte ho na pomúčenej doske na hrúbku asi 1 cm a vykrojte z neho štvorce so stranou asi 6 cm. Doprostred týchto štvorcov vložte 1 PL tvarohu alebo 1 PL kombinácie tvarohu a džemu. Štvorce cesta s náplňou chyťte za dva protilahlé rohy a spojte ich. Ten istý postup opakujte s druhou dvojicou rohov. Nakoniec cesto vytvarujte do tvaru gulíčky.

Pekáč vytrite maslom, poprípade olejom. Buchty tiež z každej strany namočte do roztopeného masla (alebo oleja) a poukladajte ich do pekáča spojom dole. Takto nechajte buchty ešte približne 15 minút kysnúť.

Buchty pečte v rúre predhriatej na 180 °C 20–25 minút. Po prvých 10 minútach pečenia znížte teplotu na 170 °C a dopekajte ďalších 10 minút. Po vytiahnutí ich ešte horúce potrite rumom zmiešaným s 2 PL horúcej vody a cukrom. Keď buchty vychladnú, pocukrujte ich práškovým cukrom.

Makovník

Makový závin je univerzálny koláč. Je skvelý na raňajky, ku káve alebo len tak na maškrtenie. Ja osobne mám na neho rôzne spomienky. Pamätám si ho v suchej verzii zo školskej jedálne, ale aj ako šťavnatý koláč, v ktorom plnka a cesto idú spolu ruka v ruke. Presne takto by mal dobrý makovník pôsobiť — vyvážené a šťavnato. Rada k maku pridávam hrozienka, čerešne, ale aj nastrúhané jablko.

Množstvo: 4 záviný
Čas: 2 hodiny

Droždie nadrobte do veľkej misy a pridajte k nemu 10 g cukru, 10 g múky a 100 ml sójového mlieka izbovej teploty. Všetko spolu zamiešajte a počkajte 10—20 minút, kým sa vytvorí hustý kvások.

CESTO

500 g hladkej pšeničnej múky
300 ml sójového mlieka
100 ml repkového oleja
20 g čerstvého droždia
40 g kryštálového cukru
2 ČL kypriaceho prášku
štipka soli

V druhej miske si zmiešajte preosiatu múku, cukor, kypriaci prášok a soľ. Obsah oboch misiek spojte dohromady, pridajte olej, zvyšok mlieka a na pracovnej doske vypracujte cesto. Uložte ho naspäť do misy, pomúčte a nechajte pod utierkou kysnúť asi hodinu, kým zdvojnásobí objem.

Medzitým do teplej vody s rumom pridajte hrozienka a počkajte, kým zmäknú.

MAKOVÁ PLNKA

600 g mletého maku
600 ml + 20 ml mandľového mlieka
200 ml teplej vody
160 g kryštálového cukru
160 g hrozienok
20 g práškového cukru
6 PL rumu

Keď cesto vykysne, rozdeľte ho na 4 rovnaké časti a na pomúčenej doske ho vyvalkajte natenko. V ďalšej miske bokom si zmiešajte pomletý mak, cukor, scedené hrozienka a zohriate mlieko. Touto zmesou potrite celý povrch cesta, snažte sa pritom natrieť čo najhrubšiu vrstvu. Cesto jemne zaviňte tak, aby vznikla roláda. Teraz roládu opatrne preneste na papier na pečenie a na plech. Tento proces zopakujte aj pre zvyšné kúsky cesta. Na plechu nechajte pred pečením závinu ešte aspoň 10 minút kysnúť.

V miske zmiešajte 20 ml mlieka a 20 g práškového cukru. Touto zmesou závin potrite a dajte ho piecť do rúry predhriatej na 170 °C. Pečte 25—30 minút. Po dopečení ho nechajte vychladnúť a potom ho posypte cukrom.



VIANOCE

175

Štedrovečerné makové pupáky

177

Pôstna kapustnica

179

Vianočná dubáková polievka

180

Tofu kapor so zemiakovým
šalátom

182

Vianočné agávničky

185

Linecké koláčiky

187

Kabáč s kapustou

189

Vanilkové rožky

190

Parížske rožky

192

Rumové guľky



Štedrovečerné makové pupáky

Pupáky, opekance, bobálky... Všetky tieto názvy sa používajú na pomenovanie malých pečených kúskov kysnutého cesta namáčaných v mlieku s makom nasladko. Verte, že sú oveľa chutnejšie, ako niektoré názvy napovedajú. Nech ich nazvete akokoľvek, pre mňa budú vždy sladkým začiatkom a neodmysliteľnou súčasťou každej štedrovečernej večere. Vždy ich dopĺňam aj jedným nastrúhaným jablčkom.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 2 hodiny

V mise zmiešajte 150 ml sójového mlieka, rozdrobené droždie, 10 g cukru a 10 g múky. Zmes odložte na asi 20 minút bokom, kým vznikne hustý kvások. V druhej mise zatiaľ zmiešajte zvyšok preosiatej múky, cukru, kypriaci prášok a štipku soli.

PUPÁKY

250 g hladkej pšeničnej múky
150 g sójového mlieka
50 ml repkového oleja
50 g kryštálového cukru
20 g čerstvého droždia
1 ČL kypriaceho prášku
štipka soli

Keď kvások vzíde, pridajte k nemu olej a dobre ho zamiešajte. Celý obsah misky potom prelejte do druhej misky k múke a vypracujte cesto. Vyberte ho na pomúčenú dosku a krátko prekladajte. Vytvarujte bochník, posypte ho múkou a nechajte v mise pod utierkou asi hodinu kysnúť, kým približne nezdvynásobí objem.

Po vykysnutí cesto znova položte na pomúčenú dosku, vytvarujte bochník a narežte ho na 3 cm hrubé plátky. Z každého plátku postupne vytvarujte dlhý šúľanec so šírkou asi 1,5 cm. Šúľanec každé 2 cm narežte. Vzniknú vám malé poduštičky, ktoré potom poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie.

POSÝPKA

300 ml mandľového mlieka
200 g mletého maku
100 g rastlinného masla
80 g práškového cukru
agáve/datľový sirup
2 jablká

Cesto by vám malo stačiť asi na tri plechy pupákov. Kúsky cesta ešte nakysnú, nechávajú preto medzi nimi priestor a neukladajte ich príliš natesno. Pred pečením ich nechajte na plechu asi 10 minút odstať, následne pečte v rúre vyhriatej na 175 °C asi 10 minút, kým nebudú sfarbené dohnedá.

Ak chcete pupáky jesť s makom, začnite zohriatím mandľového mlieka a roztopením rastlinného masla. V miske zmiešajte mletý mak a práškový cukor. Pupáky namočte do teplého mlieka na 2–3 minúty. Mali by nasať trochu vlhkosti a zmäknúť, dávajte však pozor, aby sa úplne nerozmočili. Z mlieka ich vyberte naberačkou a na tanieri ich zalejte roztopeným maslom. Na záver posypte makom a pupáky v ňom dôsledne obalte.

Pupáky rada servírujem s čerstvým strúhaným alebo nakrájaným jablkom. Na záver ich kvôli extra sladkosti niekedy polejem agáve alebo datľovým sirupom.



Pôstna kapustnica

Vianočná kapustnica je u nás po hubovej polievke druhou najpopulárnejšou vianočnou polievkou. Vianoce tradične trávim s rodičmi v Piešťanoch. Minuloročnú návštevu som využila na to, aby som z maminy dostala náš rodinný recept — moja mama sa ho naučila od mojej babičky. Táto kapustnica je teda naozaj overená generáciami. Na Vianoce sa podávala vždy bez mäsa ako pôstne jedlo.

Množstvo: 10 porcií (5 l)
Čas: 1 hodina 30 minút

PÔSTNA KAPUSTNICA

4 l vody
600 g kyslej kapusty
30 g sušených hríbov
20 ks sušených sliviek
3 bobkové listy
2—3 PL kryštálového cukru
1 ČL soli
sušené jablká a hrušky

ZÁPRAŽKA

0,5 l vody
1 cibuľa
1 PL hladkej pšeničnej múky
½ ČL sladkej mletej papriky

Na začiatok dajte do hrnca kyslú kapustu (aj so šťavou), zalejte ju vodou, pridajte sušené hríby, bobkové listy a jemne osolte. Všetko spolu varte asi 40 minút, kým nebudú hríby a kapusta mäkké. Potom pridajte aj sušené slivky a varte ďalej.

Medzitým si pripravte zápražku. Na oleji speňte do sklovita 1 cibuľku nakrájanú nadrobno. Pridajte 1 PL hladkej pšeničnej múky a miešajte. Pražte, až kým nebude mať zápražka svetlohnedú farbu. Potom ju odstavte z ohňa a zalejte vodou, zamiešajte a cez sitko prepasírujte do polievky.

Na záver všetko premiešajte, ochutnajte a dochuťte. Podľa potreby pridajte cukor alebo soľ. Pokračujte vo varení ďalších 30 minút až hodinu, aby sa všetky chute pekne spojili.

Keď je vianočná pôstna kapustnica hotová, servírujte ju s domácimi sušenými jablkami a hruškami. Pridať môžete aj vegánsku klobásku (buď na záver, alebo ju môžete variť s kapustnicou od začiatku).

S vydaním svojej prvej kuchárky som dlho vyčkávala. Som veľmi rada, že sa mi ju nakoniec podarilo úspešne napísať, nafotiť a vydať. S prípravou a vydaním Slovegána mi pomáhala veľa šikovných ľudí, ktorým by som sa týmto chcela poďakovať.

Ďakujem môjmu priateľovi Jankovi, ktorý ma z tohto nášho nápadu nenechal vycúvať, pripravil úspešný crowdfunding a príprave Slovegána venoval spolu so mnou veľa víkendov a večerov. Vďaka patrí aj obom našim rodinám, Kováčovej a Kešeláčkovej, ktoré nás v spoločnom projekte neustále podporovali.

Tiež našim dizajnérom Ester Nemcovej a Jakubovi Lysému zo štúdia Hungry, ktorí spravili kus dobrej práce na dizajne tejto knihy a pomohli nám viac, ako sme si zaslúžili. Vďaka patrí taktiež Nike Baráčkovej a Kristíne Němcovej za editáciu textov a korektúry, Janke Benešovej za krásne fotky zo zákulisia, Adriane Adamovskej za fotky a video ku crowdfundingovej kampani a Zuzke Kadeckej z Martinusu za podporu a veľa hodnotných konzultácií.

Najväčšie ďakujem však patrí všetkým ľuďom, ktorí podporili myšlienku vzniku Slovegána v kampani, ktorá prebiehala v júni 2019 na StartLabe. Bez nich by sa Slovegán takýmto spôsobom nikdy zrealizovať nepodarilo. Ich mená nájdete na nasledujúcej dvojstrane.

Ďakujem

Monika Kešeláková|Barbora Litvová|Lenka Haluzová|Tereza Swetikova|Jozef Schlosárík|Daniela Milosárová|Eva Bridová|Michaela Galiková|Michaela Matkova|Emma Tereza Košíková|Roman Facuna|Jane Dobias|Kamila Kollárová|Martin Veres|Petra Procházková|Martina Vlnková|Vít Švanda|Veronika Bezečná|Martina|Martin Smrek|Jakub Příbyl|Vladimíra|Ester Nemcová|Simona Ziakova|Martin Pliško|Roman Fulop|Mariana Rožňaiová|Paula Vojtek|Andrea Jamrišková|Barbora Strieborná|Klaudia Moravčíková|Blanka Fröhlichová|Peter Filipik|Lucie Kocourková|Helena Bullova|Jozefína Pauliakova|Ing. Renáta Vallušová|Radka Kopecká|Dominika Wachtlova|Barbora Poleková|Zdenek Lhotka|Simona Gáborová|Jarmila Suchanska|Kristina Zrncikova|Veronika Krajčovičová|Michal Slovák|Jan Kmet|Antonin Ulik|Kristína Krausová|Alexander Kernasevic|Veronika Babjakova|Zuzana Papay|Karin Kollárová|Michaela Bednarova|Zuzana Balkova|Kateřina Mudroňová|Katarína Vácnova|Romana|Jakub Krett|Janka Vojtko|Syčová|Matej Makovický|Erika Mitková|Michaela Koleková|Dominika Jašková|Veronika Jakubcová|Radka Pavučková|Jana Šebestová|Julia Handlovicova|Emma Cilíková|Mária Karellová|Pavína Buchtová|Alexandra Vaňová|Nikola Polášková|Veronika Bilkovicova|Jana Zemanová|Tereza Lucáková|Michal Scholtz|Helena|Lucia Žuffová|Josef Dujka|Martina Ištvánffy|Zuzana Mitošinková|Monika Bachrata|Beba Gertli|Martina|Soňa|Jozef Lelič|Eva|Nora Šulíková|Pavel Skřivánek|Alica|Diana Tonhauzerova|Nora|Barbora Závacká|jano brtko|Helena Kollárová|Zuzana Prepiorova|Iveta|Andrea Mladoniczka|Filip|Alena Škripková|Alica Blazekova|Mária Jurkasová|Veronika Obžerová|Jana Sipos|Katarína Kollárová ||Tomáš Mihalčiak|Adriana Petroušková|Ela Hofericová|Eliška Nováková|Róbert Puckallér|Kristina Cahojova|Jakub Leško|Zuzka Ružička|Gabriela Pasiarova|Petr komosný ||Katarína Marcínová|Eliska Masarovicova|Lenka Egrešiová|Peter Filipek|Alena Hozlárová|Michaela Letavajova|Katarína Sabova|Juraj Janecek|Romana Perinajova|Martina Junasová|Marianna Sládeková|Samuel Gerinec|Matúš|Jakub Hurych|Marta Vitekova|Veronika Fedorkova|Jaroslav Krcha|Zita Žitniaková|Eliška Dobnerová|Tatiana Holienková|Miriám Baloghová|Renata Kaničárová|Lucie Šafratová|Lenka Ďureje|Gabika|Dominika Čapkovičová|Andrea Rendosova|Markéta Laubrová|Soňa Krajčovičová|Mária Porubanová|Natália Filková|Lucia Heister|Zuzana L.|Katarína Korytárová st.|Alexandra Švehlová|Michaela Šavelová|Mária Kotalova|Veronika Šimková|Mary|Martina Krupčík|Hladká|Miriám Kmeťová|Katarína Korytárová ml.|Lenka Závecká|Radoslav Oliver Košík|Daniela Janosova|Jana Fabry|Jana V.|Tereza Nováková|Viktor Seč|Veronika|Adela Marcellová|Miriám Kührtreiber|Daniela Kochanová|Michaela Stanová|Maria Agocova|Iveta Václavová|Hana Katulínek|Kristián Božik|Barbora Michalíková|Karin Hrnčiarová|Lucia|Judit Juhász|Simona Kozáková|Lubomíra Konečná|Alice Kožurková|Juraj Ferencik|Milada Lonska|Alexandra Skatullova|Peter Michalik|Monika Kováčová|Kamila Novozámská|Petra Sojkova|Zuzana Štefulová|Klaudia Gagová|Forky's Brno, Praha, Trnava|Laura Černožorská|Nikoleta Nagyová|Natálie Hudcová|Lenka Hrivnáková|Karina Bešeňejová|Lenka Volčková|František Malík|Martina Pilinská|Martin Šeševička|Michala Šalingová|Martin Sejk|Zuzana Spickova|Viera Bajaníková|Dagmara|Barbora Sefcakova|Nika Gregušova|Katarína Hajdova|Zuzana Andrejčáková|Jan Hujsa|

Jana Saparová|Daniela Brtáňová|Mária Klimová|Andrea Podhradaj Sučanská|Michaela Zelenková|Rudolf Harčarik|Nela Otáhalová|Vladimíra Fábryová|Anna Slavíčková|Kristína PISOŇOVÁ|Dagmar Bollbruch|Anna Závodská|Lukas Cech|Marek Karabčik|Peter Funka|Samo Forus|Stanislav Kuchar|Petra Kačmarová|Klára Kovářová|Mária Kristína Šimková|Alexandra Borisová|Ivana|Adam Tomeš|Jana Svítok Bordáčová|Veronika Tóthová|Robert Johnson|Monika Filova|Ing. Lukáš Čepeć|Diana Valentová|Kristina Kodajova|Nikol Fekitka|Martina Stanislav Koscelník|Lenka Ševček Valentová|Alexandra Sasi Pápešová|Daniela Očovanová|Richard Hollóši|Jirka Kutěj|Lucia Kaplanova|Veronika Drábová|Kristína Olšovská|Monika Lišková|Dominik Fodora|Veronika Mináriková|Veronika Zelenáková|Nikola Ivanová|Eva Nádler Godóová|Kateřina Procházková|Darina Bendová|Lubica Fazekašová|Apolónia Drábová|Anna Bartíková|Made with Laf bistro|Jana Šraňulíková|Katarína Novak|Petra Keltiková|Katarína Puškár Klimeková|Ivana Tanušková|Veronika Šlampová|Nada|Matej Turčan|Dana Balážová|Lucia Tilnakova|Marek Selecky|Veronika Mikušáková|Tamara Radovicova|Silvia|Renáta Čizárová|Tomáš Kompaník|Marek Kravec|Monika Bitterova|Kristína Mikulková|Michaela Minarovychova|Dominika Džatková|Michaela Oulehlová|Milan Ftáčnik|Terezia Cyprichova|Lenka Klapalová|Marie Krátká|Simona Kubicova|Martina Markovičová|Lubka Palušná|Viktoria Borovickova|Zuzana|Miroslava Hozová|Pohůnková Oľga|Michaela Brunovská|Tereza Rozsypalova|Alexander Lindov Trštanský|Iveta Kapelova|Ivana Sükenníková|Iveta Kopernická|Dominika Pupáková|Tamara Stohlová|Alexandra Hrašková|Zdeněk Žáček|Eva Mazanová|Lenka Hírešová|Peter Jurkovic|Veronika Hřibňáková|Jarmila Buláková|Ivana Šmatlíková|Lucia Solysova|Christian Farkas|Michaela Backárová|Jana Mareková|Magdaléna Urbanová|Marek Čorba|Nina Pastierikova|Lenka Šutá|Veronika Otcová|Lucia Husarova|Katarína Tánčzosová|Katarina Michalkova|Michaela Horváthová|Jiri|Miroslava Herkelová|Kat Radova|Daniel Lavorato|Boris Nyers|Andrej|Roman Franta|Nick Kollár|Klaudia|Daniela Mareková|Gabriela Dětská|Andrea Zachová|Miroslava Liptáková|Dominika Pavčeková|Textorisová|Step out and explore|Roman Hvizdák|Katerina Dvorakova|Jana Gomolčáková|Hana Sarvajová|Erika Daňková|Jozef Hannel|Michal Karger|Nina Jakubcova|Mária Leščinská|Monika Machútová|Miroslav Šimek|Lenka|Daniel Bundala|Kristína Poláková|Helena a Viktor Hostoveckí|Jarmila Hudáková|Michaela Dedo|Martina Žideková|Monika Genzorová|Radka Malečková|Bernardeta Nádaždyová|Veronika Hladíková|Simona Slobodova|Radka Sobotková|Miriám Hergovičová|Iveta Kubičková|Michaela Manakova|Lucie Veselá|Pavel Ištók|Dávid Baránek|Mária Sarvašová|Tomáš Čapek|Tomas|Pavla Kladivová|Juraj Kalus|Barbora Hegyiová|Miriám Kulíková|Vladimíra Kašíková|Veronika Czako|Eva Durnová|Lucia Petrikova|Jan Chlápek|Matúš|Mária Marcinková|Maura Hofmans|Evika|Eva Galkova|Viera Koszorúsová|Tomáš Čontofalský|Ivetka|Klára Lounová|Tatiana Odlerová|Anna Kieferova|Barbora Fodorová|Miroslav Mikletič|Katarína Makranská|Katarína Hallová|Radek Maderic|Martina Domoráková|Ales Buban|Renata Kováčová|Eva Šramková|Lenka Bednářová|Monika Benešová|Janka Murinova|Janka Pajchlová|Irena Prášilová|Simona|Lea|Alex Michalíčová|Péťa|Michaela Nerudová|Veronika Šišková|Viktoria Krajňáková|Linda Poláková|Lenka Pecankova|Lukáš

Krnáč|Jan Brázdil|Miroslava Hlincikova|Dominika Matarazzo|
Lucia Uhrinova|Lucia Riapošová|Livia Dávidíková|Anna
Kešeláková|Jedloznacne|Julia|Andrea Strnadová|Lena
Lednická|Katarína Lišková|Julia|Eva Gašparovičová|Ing. Ľuboš
Chovanec, PhD.|Iveta Brachtlová|Martina Čulenová|Natalia
Pažická|Matej Reisenbüchler|Petra Jelínková|Bianka
Navarčíková|Veronika Valkovičová|Adriána Korimová|Anton
Bodnár|Daniela Palková|Romana Hanulová|Zuzana Dujková|
Marta Bončová|Paulína Mária Čulíková|Natalia ty|Emilia
Garajová|Leóna Krenzelakova|Kristína Hájková|Simona
Kitkova|Renáta Servátková|Lukáš Rolf|Zuzana Faulwetter|
Libuša Holešová|Sara Hrabovska|Mirka a Adka Patkové|Jozef
Ježík|Silvia Blahušiaková|Carolina Lanczová|Martina
Čermáková Žitná|Petush|Miroslava Kupcova|Anna Švidroňová|
Kateřina Prášílová|Katarína Pinčáková|Bača Marian|Soňa
Zvarová|Katarína Drinková|Kamila Hamarová|Mária Valeková|
Adriana Adamovska|Simona Stejskalová|Alexandra|Lucia
Zelenáková|Petr Školník|Denisa Medelska|Simona Šmýkalová|
Sabrina Belmiloud|Martin Semanco|Dominika Petrášová|
Martin Lukačovič|Peter Baláž|Ráchel Polachová|Miroslav|
Damiána Árvayová|Anna Vladimíra Absolonová|Daša
Szanyiová|Lucia Sakáčová|Karla Maresova|Michaela
Nguyenova|Veronika Kamarádová|Ivana Fitzková|Janka
Dubovská|Kristína Hassanová|Agáta Brozová|Erich Menke|
Nina|Katarina|Alena Poláková|Dagmar Sedláčková|Dominika
Jastrábová|Monika Mikundová|Simona Kajanovičová|Veronika
Mäsiar|Aneta Hubinová|Lucia Zajdelová|Monika Novak|Mária
Tvarožková|Zuzana Vizváriová|Jakub Marcus Ivaška|Maria
Pizzalova|Stanka Preclikova|Andrea Erdő|Nina Cingelová|Sofia
Kohutova|Nikoleta Čmaradová|Petra Vanešová|Michaela
Kostíková|Kamila|Ivona Hodasová|Roman Piestansky|Lubica
Stančíková|Tereza Vybíralová|Štefan Cipár|Sabina Kačerová|
Michal Petrik|Eva Kratochvílová|Martin Kačmár|Michaela
Mojžišová|Lucia Stachova|Zuzana Hlubinova|Katka Najdeková|
Paulína|Martina Kokošková|Richard Fürst|Tomáš Pecháček|
Andrea Diková|Lukas Gasparovic|Martina Hatňanková|Johana
Korelusová|Jana Klíbková|Jana Macakova|Dominika Bartoňová|
Roman|Martina Wagner|Alexandra Hrubá|Zuzana Hrabinova|
Natalia Burešová|Veronika Vrabelová|Alžbeta Štajerová|Alan
Bujdák|Zuzka Nosková|Zuzana Zelenayová|Dominika Tuptová|
Andrea Vasasová|Barbara Husarova|Maria Lichvárová|Miroslav
Demjan|Petr Fiala|Adriana Naďová|Veronika Gacková|Lenka
Sladekova|Nikoleta Valovičová|Dominika Kytasová|Martina
Marešová|Kamil Seman|Zuzana Kocifajová|Ľuboš Paštéka|
Zuzana Simkova|Michaela Janžová|Chirana-Progress|Andrea
Pechová|Macka Majerová|Marián Kováč|Anna Macháčková|
Darina Svetlíková|Monika Podolská|Ivana Straňáková|
Michaela|Ján Janda|Mária Stanovičová|Jana Papač Antalová|
Kateřina Rybáková|Ján|Jana|Barbora Repíková|Natalia
Dubovcova|Petra a Milan Barančokovci|Kristína Gondová|
Peter Forgács|Hana Václavíková|Michal Tropp|Monika
Nemeckayova|Olga Pohůnková|Adam Bako|Veronika Háková|
Veronika Kubičková|Lujza Bucová|Renáta Staňková|Mária|
Renata Filipová|Mirka|Soňa Cicoňová|Veronika|Zuzana
Ludačková|Julia Funderakova|Natalia Rudňanská|Jana
Zelienkova|Marie Donajová|Eva Rotreklová|Lucie Šindelářová|
Denisa Jelínková|Bianca Ledzényiová|Radka Hencová|Barbora
Drahovska|Daniela Krchnava|Maria Cetnerova|Alice
Havránková|Mgr. Lucia Stračiaková|Peter Dyba|Veronique

Kelsey Ariana Miko|Linda Adamikova|Lucia Inczingerová|
Juliána Mikolášková|Kristýna Vochosková|Maria Magova|
Tereza Hasová|Miri Staskova|Zuzana Jančovičová|Miroslava
Steňková|Kristína Verešová|Barbora Šlopková|Jitka Šomská|
Adéla Soukupová|Viktória Čižmárová|Martin Piteľ|Silvia|
Barbara Kudláčková|Adela Lániková|Charlotte Vrindavani
Kostelkova|Lucia Satinova|Julianna Straková|Katarína
Poláčková|Jitka Majerová|Romana Kempová|Veronika
Kuchárová|Miroslava Lišková|Jana Folková|Ivana Průšová|
Lukáš Kyša|Lucie Carová|Barbora Šišková|Juraj Garaj|Soňa
Poláčková|Anžela Macháčková|Jan Viazanicka|Dušan Molčan|
Andrea Olexová|Vlado Soos|Radim Galba|Zuzana Štofaniková|
Mirka Drínová|Mira Nedobová|Alexandra|Ema Chovancová|
Katarína Janurová|Sarah Mária Verníčková|Renata Vacková|
Dagmar Krajčírová|Nicol|Eliška Rokycanská|Marianna Ivanová|
Anna Kalapáčová|Barbora Konečná|Zuzana Šprlaková|Iveta
Dufková|Cihonova|Vladimír Vdovec|Kristína Zelinkova|
Veronika Langrová|Lucia Veselovská|Kateřina Zůbková|Petra
Vanková|Jarmila Pavúková|Štefan Mašlár|Dominika Čižmářová|
Nikola Ducova|Romana Ďurajková|Zuzana Šemeláková|
Karolína Novozámská|Monika|Jarmila Holikova|Dušan
Schnobal|Venuse Gurova|Livia Padyšáková|Terézia Radková|
Kristína Nôtová|Amálie Krupičková|Matúš Gemza|RNDR. Tatiana
Jenčová|Monika|Barbora Címbalová|Palo Mario Solari|Lenka
Kubanková|Milan Remenár|Oliver Zvolánek|Peter Petko|
Ladislav Lukačko|Viktória Pirošová|Mimi|Andrej|Marta
Houštecká|Patrícia|Milan Žigo|Alexandra Vlčková|Martina|
Zuzana Chladekova|Juraj Citorík|Martina Gagová|Tomáš
Benetin|Alena Martišková|Veronika Boleckova|Veronika
Kubešová|Veronika Talcik|Maria Hasakova|Róbert Miček|
Livia Prokesova|Simona Zamišková|Dita Korodiová|Erika|
Veronika Miháliková|Dominika Jelínková|Irena Hronec|
Sabina Polenkovičová|Jarmila Singhoferová|Michael Šimo|
Zuzana Sarvasova|Barbora Navrátilová|Michal Bielik|Jana
Zemková|Jakub Tkáč|Jana Leinveberova|Ivana Hrnčiarová|
Judit Kopecka|Monika Lišková|Katarina Komarova|Jana
Ľalíková|Katarína Pomorská|Adéla Březíková|Stanka
Šeminská|Martina Mokošová|Marcela Bačovská|Irena
Poláková|Alexandra Andrisová|Denisa Majtanová|Eva|
Weinštuková|Michaela|Sára Némethová|Jana Homolova|
Nela Červinková|Laura Moravčíková|Jolana Unverdorben|
Daniela Šniererová|Diana Martincekova|Sabina Nezbedová|
Lucia Morvayová|Mária Gurská|Lucia Jurková|Radka
Opálená|Zuzana Hadašová|Iveta Holasová|Michal Belúch|
Marek Stašák|Katarína Kručay Hornáková|Lucia Boríková|
Alena Kaliská|Žofia Uhríková|Karína Strečanská|Mária
Grežová|Katarína Kubová|Zuzana Marčanová|Zuzkovnik|
Flor Lopez|Barbora Dodoková|Ema Ševčíková|Pavel
Machyniak|Lucie Mihalcová|Jana Gavačová|Jana|Veronika
Žaludová|Petra humlova|Patricia|Jan Vintr|Barbora
Ďuricová|Jana Barančoková|Lenka Karasová|Michaela
Alexandra Bahelková|Vladislav Obadal|Tereza Podobová|
Veronika Liskova|Barbora Šestáková|Veronika Strbava|
Jana Kostelnikova|Lucia Prekopová|Patrícia Jakšová|
Karolína Šramotová|Zuzana Moravčíková|Karin|Zuzana
Muráňová|Lukáš Ilkanič|Lucia Lehocká|Ivana Marčeková|
Barbora Spurová|Anežka Havránková|Barbora Rajčáková|
Lukáš Belička|Katarína Minarovičová|Nikola Poláková|Lucia
Strušková|Žofia Botková|Kristina|Gabriel Ertinger.

1. vydanie, 2019

Copyright © Nikoleta Kováčová

ISBN 978-80-973421-0-4

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už mechanicky, elektronicky alebo fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľa práv.

Koncept & texty: Nikoleta Kováčová a Ján Kešelák

Korektúra: Nika Baráková, Kristína Němcová

Fotografie: Nikoleta Kováčová, Jana Benešová

Fotoeditor & foodstyling: Nikoleta Kováčová

Styling: Nikoleta Kováčová a Etik Butik, etikbutik.cz

Design & layout: Hungry Studio

Písmo: Setup Grotesk, Heldane, Graphik

Tlač: Finidr s. r. o., Český Těšín

Vytlačené na papieroch Fedrigoni.

Predsádka: Sirio Color Iris 140 g/m²

Knižný blok: Arcoprint Milk 120 g/m²


 **FEDRIGONI**

Instagram: @surovadcerka

YouTube: Surová Dcérka

www.dcerka.sk

www.slovegan.sk



Slovegán je prvá skutočná
slovenská vegánska kuchárka.
Nájdete v nej 78 tradičných
slovenských receptov v netradičnej
vegánskej verzii. Nechýbajú najväčšie
vychytávky slovenskej kuchyne — halušky,
pirohy, guláš, sviečková alebo segedín.
Recepty sú rozdelené do šiestich
kategórií — drobnosti, raňajky,
polievky, hlavné jedlá, koláče
a vianočné recepty.