



SLO VEGÁN

sladká slovenská
vegánska kuchárka

3



Ahojte

Volám sa Nikoleta Kováčová, som blogerka, fotografka a autorka kuchárskej knihy plnej sladkých vegánskych receptov, ktorú práve teraz držíte v rukách. Objavovaniu tajov vegánskej kuchyne sa pod mojím online pseudonymom „Surová dcérka“ venujem už takmer 10 rokov. Začalo to pritom tak trochu z núdze.

Keď som sa pred mnohými rokmi rozhodla, že budem vegánka, nebolo vôbec jednoduché natrafiť na odskúšané, kvalitné a chutné vegánske recepty. Pustila som sa teda do hľadania a experimentovania. Svoju cestu som sa rozhodla zdieľať online a zistila som, že ľudí s podobným problémom naozaj nie je málo.

V tých časoch by mi ani náhodou nenapadlo, že o niekoľko rokov neskôr budem premýšľať nad úvodným slovom k mojej tretej kuchárskej knihe. Vegánstvo ma však priviedlo k vareniu a varenie sa stalo mojou životnou vášňou.

Objavovanie rôznych kombinácií textúr a chutí začalo v mojom živote zaberáť stále viac priestoru, až nakoniec vyústilo v sériu kuchárok s názvom Slovegán, pomocou ktorých sa snažím pomáhať vegánom a vegetariánom znovu objavovať chute tradičnej slovenskej kuchyne v úprave bez kompromisov.

Písaniu a vydávaniu vegánskych kuchárskych kníh sa venujem od roku 2019. Vtedy sa mi po úspešnej crowdfundingovej kampani podarilo vydať moju prvotinu, prvého Slovegána, ktorý si odvtedy našiel cestu už do viac ako 20 000 domácností.

Vďaka úspechu a záujmu, s ktorým sa Slovegán aj jeho druhé pokračovanie vydané v roku 2020 stretli a stále stretávajú, som sa po dvoch rokoch odhodlala ísť s (vegánskou) kožou opäť na trh a doplniť moju slovegánsku sériu o kuchársku knihu zameranú na, podľa mňa, najnáročnejšiu kategóriu vegánskej gastronómie—sladké pečenie.

Výsledok mojej viac ako ročnej snahy o kuchársku knihu, ktorá dopĺňa slovegánsku zbierku o sladké recepty zafarbené spomienkami z cukrárni, rodinných osláv alebo návštev starých rodičov, sa nachádza na nasledujúcich stranách.

Dúfam, že vám zákusky, torty a koláče, ktoré v tejto knižke nájdete, zlepšia deň a prinesú do vášho života veľa sladkých spomienok a zážitkov. Ďakujem, že ste súčasťou tretieho pokračovania slovegánskeho príbehu. Pretože bez vás by som ho nikdy napísať nezvládla.





CESTÁ

41

Krehké cesto

42

Odpalované cesto

44

Lístkové cesto

47

Piškóty



Krehké cesto

Krehké cesto je základným druhom cesta, ktoré sa bude hodiť pri pečení rôznych koláčov, rezov, sušienok, ale aj napríklad lineckých koláčikov. Môžete ho aj zamraziť a mať tak poruke bez toho, aby ste ho museli pripravovať vždy, keď dostanete chuť niečo upiecť. Príprava je jednoduchá a ak dodržíte správny postup, upečiete naozaj jemné a krehké cesto, ktoré vás nikdy nesklame.

Množstvo: 400 g
Čas: 15 minút
Odpočívanie: 4 hodiny

Množstvo cesta, ktoré pripravíte podľa tohto receptu, vystačí na prípravu jedného korpusu v koláčovej forme s priemerom 27 cm. Ak chcete upiecť celý plech krehkého cesta, budete musieť použiť dvojnásobné množstvo surovín.

CESTO

200 g hladkej pšeničnej múky
100 g rastlinného masla
70 g práškového cukru
¼ ČL soli
½ ČL mletej vanilky/citrónovej kôry
2,5 g psyllia (½ PL)
30 g vody

V menšej miske rozmiešajte psyllium a vodu, vytvoria hustý gél. Vo väčšej miske zmiešajte hladkú múku a maslo, vznikne cesto s konzistenciou mokrého piesku. Pridajte cukor, soľ a všetko premiešajte. Teraz môžete pridať aj mletú vanilku či citrónovú kôru podľa konkrétneho receptu. Na záver primiešajte k múke s maslom aj psyllium.

Začne vznikať pevné cesto. Preložte ho na pracovnú dosku a rukami vypracujte na hladkú konzistenciu. Z cesta vytvarujte guľku, tú zabaľte do potravinárskej fólie a nechajte ju aspoň 4 hodiny (ideálne však celú noc) odpočívať. Odstáťe cesto prepracujte v rukách, aby mierne zmäklo.

Prepracované cesto rozvaľkajte podľa inštrukcií v recepte, ktorý práve pečiete. Krehké cesto sa pečie v rúre vyhriatej na 170 °C. Čas, ktorý budete potrebovať na pečenie, bude závisieť od konkrétneho receptu. Pri pečení menších koláčikov (napríklad sušienok alebo lineckých koláčikov) bude stačiť 5–7 minút, veľký korpus v tortovej forme však bude potrebovať približne 30 minút.



SLADKOSTI

52

Rumovo-vanilkové oblátky

54

Karamelky

57

Ukrajinská zmrzlina

58

Karamelové košíčky

61

Čokoládová pena

62

Gumové medvedíky

65

Marshmallows

67

Čokopiškóty

68

Párty sušienky

71

Lieskovcové pralinky

72

Kakaové venčeky

75

Čierny princ

Rumovo-vanilkové oblátky

Oblátky s príchuťou rumu patrili vždy medzi moje obľúbené keksíky. Zjavne som nebola sama — keď som si pred písaním tejto knihy pripravovala zoznam receptov, práve tento recept bol jednoznačne jedným z najžiadanejších. Chuť tejto ľudovej sladkosti určite poznáte — hlavnú úlohu tu hrá vanilkovo-rumový krém, ktorý je prekladaný oblátkami. Zabudnúť nemôžeme ani na jemnú čokoládovú polevu.

Množstvo: 24 rezov

Čas: 40 minút

OBLÁTKY

10 g kukuričného škrobu
50 g sójového/mandľového mlieka
50 g rumu
15 g vanilkovej pasty
½ ČL soli
200 g rastlinného masla
130 g práškového cukru
150 g sušeného sójového/
ryžového mlieka
½ ČL rumového extraktu (voliteľné)
6 ks vegánskych tortových oblátok

POLEVA

100 g rastlinnej smotany na šľahanie/
kokosového mlieka
100 g horkej 70% čokolády

Kým začnete, vyberte z chladničky rastlinné maslo (až s ním budete pracovať, malo by mať izbovú teplotu). V menšej miske zalejte škrob rastlinným mliekom. Škrob zamiešajte tak, aby nevznikli hrudky a mlieko prelejte do menšieho hrnca na omáčky. Pridajte rum, vanilkovú pastu a soľ. Mlieko zohrievajte na strednom ohni, kým nevznikne hustý puding, ten prekryte potravinárskou fóliou a nechajte vychladnúť na izbovú teplotu.

Maslo vyšľahajte spolu s práškovým cukrom. Približne po 5 minútach pridajte aj sušené rastlinné mlieko, vďaka čomu by mal krém zhustnúť. Na záver do krému zašľahajte aj rumový puding, kvôli extra chuti môžete pridať aj rumový extrakt.

Krémom rovnomerne potrite 4 tortové oblátky. Dvoje oblátky spojte tak, aby sa striedali vrstvy oblátky a krému. Na vrchnú vrstvu krému položte tretiu, nepotretú, oblátku. Takto dostanete jeden plát rezov. Tento postup zopakujte aj so zvyšnými oblátkami. Okraje potrite zvyškami krému. Dva pláty rezov, ktoré ste pripravili, zaťažte a odložte na 1 hodinu do mrazničky.

Vychladené oblátky rozrežte najskôr pozdĺžne na polovicu, každú polovicu potom na ďalších 6 rovnakých kúskov.

V menšom hrnci zohrejte rastlinnú smotanu na šľahanie (alebo kokosové mlieko z konzervy) na približne 50 °C. Pridajte nasekanú čokoládu, hrniec odložte z ohňa a čokoládu rozmiešajte na hladkú hustejšiu polevu. Pred namáčaním nechajte polevu na chvíľu vychladnúť. Potom do polevy namočte vrchnú stranu oblátok. Hotové oblátky skladujte v chladničke.





Ukrajinská zmrzlina

Jemná vanilková zmrzlina medzi dvoma oblátkami, ktorá chutí dokonale krémovo aj tesne po tom, ako ju vytiahnete z mrazničky. Na prípravu tejto vegánskej zmrzliny budete potrebovať rastlinnú smotanu s vyšším obsahom tuku a moju obľúbenú vegánsku cukrársku ingredienciu — aquafabu. Aby zmrzlina chutila autenticky, je dôležité zachovať tradičnú vanilkovú chuť. K tomu nám pomôže vanilková pasta.

Množstvo: 8 porcií
Čas: 25 minút
Chladienie: 4 hodiny

Prípravte si dve vegánske tortové oblátky o veľkosti približne 24×15 cm a nastaviteľnú tortovú formu, popri prípade hlbšiu zapekaciu misu. Jednu oblátku položte na dno nádoby, druhú odložte bokom na neskôr.

ZMRZLINA

2 tortové plátky
250 g rastlinnej smotany na šľahanie
3 ČL vanilkovej pasty
60 g kryštálového cukru
štipka soli
110 g aquafaby
1 ČL citrónovej šťavy
1 g xantánovej gumy (¼ ČL)

V kuchynskom robote vyšľahajte rastlinnú smotanu spolu s 1 ČL vanilkovej pasty, 20 g kryštálového cukru a štipkou soli. Pri príprave tohto receptu môžete použiť aj recept na smotanu z kapitoly Drobnosti — v tom prípade vyšľahajte celú porciu smotany z tohto receptu, vanilkovú pastu ani cukor do robota pridávať nemusíte. Smotanu šľahajte, kým sa nezačnú tvoriť jemné špičky. Hotovú šľahačku preložte do väčšej misy a odložte bokom.

Pokračujte našľahaním aquafaby. Pri tomto recepte používam aquafabu z bielej fazule, ale použiť môžete aj tradičnejšiu aquafabu z cícera. V kuchynskom robote začnite na stredných otáčkach šľahať aquafabu, 2 ČL vanilky, citrónovú šťavu a xantánovú gumu. Keď sa vytvorí biela pena, prepnite otáčky na plný výkon. Takto pokračujte v šľahaní ďalších 4—5 minút, kým sa nevytvoria jemné špičky. Teraz začnite pridávať po lyžiciach zvyšných 40 g cukru. Šľahajte ďalších 4—5 minút, kým sa cukor neroztopí a nevznikne pevný sneh, ktorý bude bez pohnutia držať na metličke robota.

Pár lyžíc snehu z aquafaby zamiešajte do šľahačky, aby ste ju odľahčili. Následne začnite špachtľou jemne vmiešavať do vyšľahanej aquafaby šľahačku. Mal by vzniknúť nadýchaný krém. Ak by ste pri ochutnaní cítili dochuť aquafaby, pridajte viac vanilkovej pasty. Krém navrstvite do formy na oblátku, zarovnajete ho a prikryte druhou oblátkou. Zmrzlinu takto vložte do mrazničky aspoň na 4 hodiny, kým úplne nestuhne. Stuhnúť zmrzlinu nakrájajte na obdĺžniky a máte hotovo.

CUKRÁREŇ

80

Laskonky

84

Čokoládová roláda

86

Punčové rezy

88

Míša rez

90

Likérové špice

92

Metrový koláč

95

Opitý Izidor

97

Marcipánový zemiak

99

Čokoládové banániky

100

Karamelové veterníky

104

Žerbó rezy

107

Slonia slza

108

Vanilkové venčeky

110

Citrónový rez



Laskonky

Ak ste v detstve tak ako ja radi vymetali cukrárne, môžete sa spoľahnúť, že táto laskonková kombinácia ľahkej škrupinky a maslového krému vás do jednej z nich okamžite preniesie. Aby ste to však nemali až také jednoduché, budete si musieť vybrať jeden z troch krémov! Tradičné laskonky majú škrupinky z mletých orechov, v tomto recepte ich však nahradíme sušeným strúhaným kokosom, ktorý sa pri pečení o niečo lepšie kamaráti s aquafabou.

Množstvo: 20 ks
Čas: 1 hodina
Tuhnutie a sušenie: 3 hodiny

KOKOSOVÉ ŠKRUPINKY

170 g aquafaby
1 ČL citrónovej šťavy
3 g xantánovej gumy (1 ČL)
150 g kryštálového cukru
150 g sušeného strúhaného kokosu

Konzervu s cicerom vychladte a následne sceďte tekutinu do misy kuchynského robota. Pridajte citrónovú šťavu, vanilkovú pastu a xantánovú gumu. Prírodná guma je voliteľnou ingredienciou, odporúčam ju, ak chcete naozaj tuhý sneh. Zmes začnite šľahať v kuchynskom robote s metličkou na šľahanie, najskôr na nízkych otáčkach, postupne ich zvýšte na maximum.

Postupne začnite pridávať cukor, ktorý sneh ešte viac stuží. Približne po 3—4 minútach sa objavia prvé snehové špičky. Keď spevnjú a sneh naberie objem, začnite po lyžiciach pridávať kryštálový cukor. Medzi každou lyžicou počkajte 30 sekúnd. V šľahaní pokračujte, kým sa cukor úplne nezapracuje. Vtedy by mal byť sneh je taký pevný, že bez pohybu drží na metličke robota.

Následne už len na stredných otáčkach začnite pridávať strúhaný kokos a miešajte, kým sa kokos rovnomerne zapracuje do snehu.

Pripravte si plech vystlaný papierom na pečenie a formu na laskonky. Ja používam formu s 10 výrezmi vo veľkosti 6,8 × 4,7 cm. Aquafabu cukrárskou špachtľou rozotrite po forme, prebytok špachtľou zotrite. Formu odoberte a postup opakujte, kým plech škrupinkami nezaplňte.

Škrupinky sušte 2 hodiny na 90 °C. Z prvej várky vznikne 10 kusov hotových laskoniek (na každú potrebujete dve škrupinky). Kým sušíte prvú várku, zvyšok našľahanej aquafaby odložte do chladničky. Pred ďalším použitím ju znova prešľahajte, aby nabrala pevnosť. Po usušení celý proces opakujte tak, aby ste pripravili škrupinky na druhú polovicu laskoniek.

Škrupinky pred aj po naplnení skladujte v uzavretej nádobe, ktorá neprepúšťa vzduch. Po naplnení ich skladujte v chladničke, aby krém zostal tuhý. Najlepšie je naplniť škrupinky tesne pred ich podávaním, nestihnú tak nasať vlhkosť krému a zmäknúť.

Recept pokračuje na ďalšej strane.



Opitý Izidor

Pri vymýšľaní tohto receptu som sa bavila premýšľaním nad tým, akou zhodou okolností asi mohol prísť k svojmu názvu. Ak to náhodou viete, dajte mi, prosím, vedieť. Mám pár teórií, neprídu mi však veľmi pravdepodobné. Opitý Izidor kombinuje kakaové cesto, orechovú plnku, vrstvu džemu a nadýchaný čokoládový krém. Nájdete v ňom aj väčšie množstvo rumu, za volant teda po hodovaní radšej nesadajte.

Množstvo: 20 rezov
Čas: 1 hodina

Pred prípravou čokoládového krému vyberte rastlinné maslo z chladničky, aby sa zohrialo na izbovú teplotu.

ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

500 g sójového/mandľového mlieka
45 g kukuričného škrobu
½ ČL mletej vanilky
140 g kryštálového cukru
250 g rastlinného masla
40 g holandského kakaa

V 150 g rastlinného mlieka rozmiešajte kukuričný škrob, vanilkovú pastu a štipku soli. Zvyšok mlieka spolu s cukrom nechajte zovrieť, následne za stáleho miešania prilejte mlieko so škrobom a pokračujte vo varení, kým nevznikne puding. Ten prekryte potravinárskou fóliou, odložte bokom a nechajte vychladnúť na izbovú teplotu. Medzitým si pripravte cesto a orechovú plnku.

KAKAOVÉ CESTO

140 g sójového/mandľového mlieka
1 ČL jablčného octu
90 g hladkej pšeničnej múky
20 g kukuričného škrobu
60 g práškového cukru
10 g holandského kakaa
3 g kypriaceho prášku (1 ČL)
1,5 g jedlej sódy (¼ ČL)
½ ČL mletej vanilky
25 g repkového oleja

Pokračujte prípravou kakaového cesta. Rúru vyhrejte na 160 °C. Rastlinné mlieko vlejte do misky a pridajte ocot. V druhej miske zmiešajte múku, kukuričný škrob, cukor, holandské kakao, kypriaci prášok, jedlú sódu, vanilku a soľ. Do misky s mliekom pridajte olej. Tekuté ingrediencie prelejte do misky so suchými a všetko dobre premiešajte, vznikne hustejšie cesto.

Štvorcový plech (22 × 22 cm) jemne potrite olejom a vystelte papierom na pečenie, rovnomerne po ňom rozotrite cesto a pečte 10–11 minút bez zapnutého ventilátora. Cesto priebežne kontrolujte špajľou a plech vyberte z rúry hneď, ako bude cesto dopečené.

Na prípravu orechovej plnky zmiešajte v mise mleté orechy s cukrom, rumom a vanilkou. Plnku nechajte chvíľu odstať, aby orechy vpili rum. Kakaové cesto potrite džemom a pokračujte vrstvou orechovej plnky. Korpus odložte do chladničky, medzitým vyšlahajte krém.

ORECHOVÁ PLNKA

250 g mletých vlašských orechov
110 g práškového cukru
110 g rumu
½ ČL mletej vanilky
80 g marhuľového džemu

V kuchynskom robote s listovou metličkou vyšlahajte maslo izbovej teploty nakrájané na kocky. Po 5 minútach začnite k maslu po lyžiciach pridávať vychladnutý vanilkový puding. V šľahaní pokračujte, kým sa maslo a puding nespoja do jednoliateho krému. Na záver pridajte kakao, vznikne svetlohnedý nadýchaný krém.

POLEVA

100 g horkej 70% čokolády
50 g rastlinného masla

Predtým, ako pridáte polevu, odložte opitého Izidora aspoň na 1 hodinu (ideálne však na celú noc) do chladničky. Nad parou roztopte čokoládu a rastlinné maslo. Čokoládovú polevu navrstvite na krém. Až stuhne, môžete Izidora porciovať a servírovať.

OD BABIČKY

117

Čokoládová babka

119

Ťahaná štrúdl'a

121

Krehký „tvarohový“ koláč s ovocím

123

Oblíž prst

124

Pudingový koláč

126

Tiramisu

128

Kokosové ježe

130

Mramorová bábovka

133

Bratislavské rožky

134

Kokosový závin

137

Marhuľové šatôčky

138

Jablkové pité

141

Pudingové rezy s ríbezl'ami

142

Dunajské vlny



Čokoládová babka

Za to, že babku máme v slovenskej (aj svetovej) gastronómii, vďačíme židovskej komunite z východnej Európy. Pripravuje sa z kysnutého cesta, ktoré sa natiera rôznymi plnkami, následne roluje a zapletá do vrkoča. Môj recept pracuje s čokoládovou plnkou, babka sa však pripravuje aj v škoricovej, ovocnej alebo dokonca syrovej verzii. Tieto plnky sú tradičnejšie, pretože čokoláda bola v minulosti relatívne vzácnou ingredienciou.

Množstvo: 1 babka
Čas: 2 hodiny 40 minút

Maslo vyberte z chladničky 1 hodinu pred pečením, aby zmäklo. V miske zmiešajte droždie, 10 g cukru, 10 g múky a rastlinné mlieko izbovej teploty. Zmes nechajte 10–20 minút odstáť, kým sa nevytvorí hustý kvások s bublinkami.

CESTO

20 g droždia
50 g kryštálového cukru
250 g hladkej pšeničnej múky
125 g sójového/mandľového mlieka
50 g rastlinného masla
¼ ČL mletej vanilky
¼ ČL soli
cukrový rozvar (str. 32)

V mise kuchynského robota zmiešajte múku, zvyšok cukru, vanilku a soľ. Pridajte hotový kvások a na nižších otáčkach vypracujte pevné kompaktné cesto. Postupne pridávajte zmäknuté maslo a pokračujte vo vypracovávaní, kým nebude cesto hladké a elastické. To, že je hotové, spoznáte tak, že sa bude odliepať od strán misy. Nemalo by to trvať viac ako 10 minút. Cesto môžete, samozrejme, vypracovať aj ručne, v tomto prípade však rátajte s dvojnásobkom času.

Z cesta vytvarujte guľatý bochník a v mise pod kuchynskou fóliou ho nechajte 60–90 minút kysnúť. Keď cesto vykysne a zdvojnásobí objem, preložte ho na pracovnú dosku a opäť z neho vytvarujte bochník. Bochník preložte späť do misy a na 30–60 minút ho dajte vychladiť do chladničky.

PLNKA

60 g horkej 70% čokolády
60 g rastlinného masla
25 g kakaa
40 g práškového cukru
¼ ČL soli
1 ČL mletej vanilky

Medzitým pripravte plnku. Nad parou roztopte a zmiešajte čokoládu a maslo, primiešajte kakao, cukor, soľ a vanilku. Plnku dajte na chvíľu do chladničky, aby trochu stuhla. Nemala by sa roztekať. Ak je príliš tekutá, pridajte trochu kakaa. Pripravte si formu na chlieb (25 × 12 cm) a vyložte ju papierom na pečenie, prípadne ju vytrite maslom a múkou.

Vychladené cesto na pracovnej doske krátko prepracujte a vytvorte z neho guľatý bochník. Cesto vyvaľkajte na rozmer 50 × 40 cm tak, aby dlhšia strana smerovala k vám.

Cesto rovnomerne potrite vrstvou čokoládovej plnky, po stranách vynechajte približne 2 cm okraje. Cesto zrolujte smerom od seba, mala by vzniknúť približne 50 cm dlhá roláda. Obidva konce rolády pritlačte, aby plnka neunikla. Roládu v strede prehnite tak, aby sa oba konce ocitli vedľa seba a vznikla slučka. Oba konce okolo seba omotajte ako motúz – vznikne vrkoč z dvoch prameňov.

Zamotanú babku preložte do formy na chlieb a nechajte ju nakysnúť, formu nezaplní. Zaberie to asi hodinu. Nakysnutú babku potrite cukrovým rozvarom z kapitoly Drobnosti a pečte ju v rúre vyhriatej na 180 °C s horným aj dolným ohrevom 40–45 minút. Až bude povrch zlatistý, prekryte ho alobalom, aby sa nepriepiekol. Po vytiahnutí z rúry babku opäť natrite cukrovým rozvarom. Nechajte ju asi 20 minút odstáť vo forme. Opatrne ju vyberte z formy a babku krájajte, až keď úplne vychladne.

Pudingový koláč

Pudingový koláč sa na našom stole v Piešťanoch objavoval veľmi často. Neobíde sa bez domáceho čokoládovo-kakaového pudingu. V kontraste s touto sladkou krémovou vrstvou vystupuje svieža a mierne kyslá chuť smotanovej polevy, ktorá ja posypaná holandským kakaom. Tento koláč patrí do kategórie nenáročných a jeho chuť určite stojí za menej ako dve hodiny investovaného času.

Množstvo: 24 rezov
Čas: 1 hodina 30 minút

CESTO

900 g sójového/mandľového mlieka
150 g horkej 70% čokolády
60 g kukuričného škrobu
200 g polohrubej pšeničnej múky
90 g práškového cukru
60 g holandského kaka
12 g kypriaceho prášku (4 ČL)
1 ČL mletej vanilky
štipka soli
200 g repkového oleja

POLEVA

300 g zakysaného krému
na báze sóje/kokosu
20 g kryštálového cukru
30 g rastlinného mlieka
holandské kaka na posypanie

V hrnci nechajte zovrieť 750 g rastlinného mlieka a čokoládu. Zvyšok mlieka zmiešajte s kukuričným škrobom a za stáleho miešania ho prilejte k horúcemu mlieku. Približne po minúte varenia vznikne hustejší čokoládový puding.

V mise zmiešajte polohrubú múku, cukor, kakao, kypriaci prášok, vanilku a štipku soli. Pridajte olej a vymiešajte husté cesto. Do misky pridajte puding a metličkou pokračujte v miešaní, kým nevznikne jednoliate čokoládové cesto.

Cesto vylejte a rovnomerne rozotrite na plech (37×27 cm) vytretý maslom a posypaný múkou. Cesto pečte 1 hodinu na 100 °C, kým jemne nepopraská a nebude pevné. Po dopečení nechajte cesto úplne vychladnúť.

Do zakysaného krému prilejte mlieko, pridajte cukor a všetko premiešajte. Cesto potrite vrstvou krému a popraste kakaom.

Takto koláč nechajte minimálne na 1 hodinu (ideálne cez noc) stuhnúť v chladničke. Pred servírovaním ho nakrájajte na kocky a podávajte s ovocím.



to i
satsv
y pobyt
rtizáni mon
Toho dne, kd
ká patrola hájov
plukovník Sukajev
Latkových, bylo to
Velkého Blata př
ávaly zprávy o přes
luji partyzánům vs
ev. „Budou na nás o
fusím udržet jedno
trám. Ještě jednou si s
54

TORTY

149

Palacinková torta

150

Mrkvová torta

152

Roládová Charlotte

155

Snehová torta

156

Pukancová torta

159

Orechová torta s karamelom

160

Torta Harlekýn

162

Kokosovo-ananášová torta

165

Schwarzwaldská torta

166

Doboška



Palacinková torta

Ak patríte medzi ľudí, ktorí si myslia, že torty sú nad ich schopnosti, tento recept vás presvedčí o opak. Ak zvládnete palacinky, hravo zvládnete aj moju palacinkovú tortu. Jednoduchosťou sa však v tomto prípade nedajte obalamutiť. Chutí skvelo a je to skutočný hedonistický pôžitok, ktorý kombinuje vláčne palacinkové cesto so sviežim malinovým krémom. Je to jednoducho ideálna torta na lenivé víkendy.

Množstvo: 10 rezov
Čas: 1 hodina 30 minút
Tuhnutie: 4 hodiny

PALACINKY

1,2 kg sójového/mandľového mlieka
30 g kryštálového cukru
5 g jedlej sódy (1 ČL)
1 ČL jablčného octu
1 ČL vanilkovej pasty
štipka soli
400 g hladkej pšeničnej múky
olej na panvicu podľa potreby

MALINOVÉ PYRÉ

200 g malín
45 g citrónovej šťavy
25 g kryštálového cukru
10 g kukuričného škrobu

KRÉM

250 g kešu orechov
400 g zakysaného krému
na báze sóje/kokosu
100 g dezodorizovaného
kokosového oleja
100 g sójového/mandľového mlieka
60 g práškového cukru
5 g kyseliny citrónovej (1 ČL)
150 g ovocného pyrédžemu

Začnite prípravou palacinek. Do rastlinného mlieka postupne pridajte všetky suché ingrediencie okrem múky. Múku pridávajte postupne ako poslednú, primiešavajte ju do cesta pomaly, aby v ceste nevznikli hrudky. Tajný trik na tenučké palacinky je tekutejšie cesto a dobrá neprilnavá panvica (ak sa palacinky trhajú, aj keď panvicu dôsledne potriete olejom, je čas si vybrať novú).

Panvicu, ideálne palacinkovú, nahrejte na strednom ohni a v prípade potreby ju jemne potrite olejom. Na stred rozpálenej panvice nalejte cesto (na menšiu panvicu budete potrebovať približne 1/3 šálky cesta) a nakláňaním ho rozlejte po celom povrchu. Až sa začnú objavovať bublinky a cesto sa zatiahne, palacinku obráťte a pražte pár minút z druhej strany. Ingrediencie v tomto recepte by mali vystačiť na približne 15 tenkých palacinek.

Pokračujte prípravou malinového pyréd. V menšom hrnci zmiešajte maliny, citrónovú šťavu a cukor. Malinovú zmes varte dotedy, kým sa maliny nerozpadnú. Až sa maliny rozpadnú, pyréd precedte cez jemné sitko, aby v ňom neostali semienka. Pyréd vráťte do hrnca, znova zahrejte a zahustite kukuričným škrobom. Namiesto pyréd môžete použiť aj kvalitný džem.

Na prípravu krému uvarte kešu orechy domäkka, trvá to približne 15 minút. Následne ich sceďte a spolu so zakysaným krémom, roztopeným kokosovým olejom, mliekom, cukrom (množstvo znížte, ak používate džem) a kyselinou citrónovou ich v mixéri rozmixujte dohladka. Na záver pridajte aj malinové pyréd (alebo džem) a krém opäť chvíľu mixujte.

Palacinky a krém začnite vrstviť na tanier alebo tortový podnos. Na jednu vrstvu použite približne 1/3 šálky krému, snažte sa nanášať ich v rovnomernej hrúbke. Až s vrstvením skončíte položením poslednej palacinky, nechajte palacinkovú tortu počas noci stuhnúť v chladničke. Pred servírovaním ju pocukrujte a ozdobte vašim obľúbeným ovocím.



Schwarzwaldská torta

Schwarzwaldská torta (alebo torta z Čierneho lesa) je predovšetkým o chuti čerešní, šľahačky a kakaového korpusu. Možno vás prekvapí, že pochádza z Nemecka, pretože ju naozaj často vidieť aj v našich kuchyniach a cukrárnach. Extra dávku zábavy a chute jej dodáva čerešňovica (alebo čerešňový likér), ktorý môžete pri pečení nealkoholickej verzie nahradiť napríklad čerešňovou šťavou.

Množstvo: 10 rezov
Čas: 2 hodiny
Tuhnutie: 5 hodín

KAKAOVÉ CESTO

440 g sójového/mandľového mlieka
3 ČL jablčného octu
270 g hladkej pšeničnej múky
60 g kukuričného škrobu
225 g práškového cukru
50 g holandského kakaa
9 g kypriaceho prášku (3 ČL)
4,5 g jedlej sódy (¾ ČL)
75 g repkového oleja

ŠĽAHAČKA

500 g rastlinnej smotany na šľahanie
40 g práškového cukru
20 g stužovača šľahačky
½ ČL vanilkového extraktu

ČEREŠŇOVÁ PLNKA

350 g mrazených/čerstvých čerešní
50 g kryštálového cukru
1 PL citrónovej šťavy
50 g vody
30 g kukuričného škrobu
50 g čerešňovice/čerešňového likéru

NA DOKONČENIE

90 g čerešňovice/čerešňového likéru
nastrúhaná horká čokoláda
čerstvé čerešne

Na tortu budete potrebovať 3 korpusy. Môžete ich upiecť zvlášť (každý z tretiny ingrediencií) alebo upiecť jeden korpus a narezať ho na 3 časti. Rúru vyhrejte na 180 °C. Formu na tortu (Ø 20 cm) vytrite rastlinným maslom a vysypte múkou. Rastlinné mlieko vlejte do misky a pridajte ocot. V druhej miske zmiešajte múku, kukuričný škrob, cukor, holandské kakao, kypriaci prášok, jedlú sódu a soľ. Do misky s mliekom pridajte olej. Tekuté ingrediencie prilejte do misky so suchými a vymiešajte hladké cesto.

Cesto vylejte do formy a pečte v rúre s ohrevom zhora aj zdola bez ventilátora približne hodinu (pri pečení zvlášť 10–15 minút). Korpus priebežne kontrolujte špajľou a vytiahnite hneď, ako bude dopečený. Preložte ho na papier na pečenie a nechajte pod utierkou úplne vychladnúť. Po vychladnutí ho strunovým krájačom narežte na 3 vrstvy s výškou 2 cm.

Rastlinnú smotanu vyšľahajte spolu s cukrom, stužovačom a vanilkou na tuhú šľahačku, v závislosti od značky to bude trvať 3–10 minút. Šľahačku v miske odložte na 1 hodinu do chladničky.

V hrnci pod pokrievkou zahrejte 200 g odkôstkovaných čerešní spolu s cukrom a citrónovou šťavou. Čerešne varte, kým nepustia šťavu a nezačnú bublať. V miske bokom zmiešajte vodu a kukuričný škrob. Škrob spolu so zvyškom čerešní pridajte do hrnca. Až čerešňová náplň zhustne, odstavte ju z ohňa, nechajte mierne vychladnúť a primiešajte čerešňovicu alebo likér. Čerešne nechajte 30 minút vychladnúť.

Na tortový stojan alebo tanier položte prvý korpus. Polejte ho tretinou (30 g) čerešňovice alebo likéru. V prípade nealkoholickej verzie použite čerešňovú šťavu. Šľahačkou naplneným cukránskym vreckom s rovnou špičkou (14 mm) obkreslite po okraji korpusu kruh. Vnútro kruhu vyplňte čerešňovou plnkou a zarovnajzte vrstvou šľahačky. Pokračujte ďalšou vrstvou korpusu poliateho čerešňovicou, čerešňovou plnkou a šľahačkou. Navrch položte posledný kus korpusu.

Celú tortu potrite zhora aj zo strán zvyškom šľahačky a strany zarovnajzte cukrárskou stierkou. Tortu dozdobte šľahačkou, čerešňami a strúhanou čokoládou. Kým sa do nej pustíte, nechajte ju aspoň 4 hodiny (ideálne však celú noc v chladničke).

VIANOCE

172

Včelie úle

175

Medovníky s kráľovskou glazúrou

176

Točený slivkový medovník

178

Fánky

180

Štola

183

Plnené kokosky

184

Žltkové rezy

187

Medvedie labky

188

Šuhajdy

190

Čokoládová saláma

192

Kokosové guličky

Točený slivkový medovník

Tento perník sa u nás udomácnil o niečo neskôr ako niektoré tradičnejšie medové recepty. Keď ho však mama nakoniec upiekla, bolo jasné, že sa zaradí do stálej ponuky. Spomínam si dokonca, ako ho otec vychvaľoval oproti klasickým medovníkom! A ja s ním súhlasím.

Medovníkové cesto je doplnené o lekvár, šťavnaté hrozienka a chrumkavé oriešky.

Táto roláda je mäkučká a plná chutí.

Množstvo: 3 rolády
Čas: 1 hodina
Odležanie: 3 hodiny

Rastlinné maslo nakrájané na kocky nechajte 60 minút pri izbovej teplote zmäknúť. V mise zmiešajte hladkú múku, práškový cukor, sódu a mleté klinčeky. Pridajte rastlinné maslo, jablkové pyré a tekuté sladidlo – napríklad jablkový med z kapitoly Drobnosti.

CESTO

600 g hladkej pšeničnej múky
200 g práškového cukru
15 g jedlej sódy (1 PL)
1 PL mletých klinčekov
100 g rastlinného masla
180 g jablkového pyré
4 PL tekutého sladidla (jablkový med/ agáve/datľový sirup)

Maslo a tekuté ingrediencie zapracujte do múky. Najskôr vareškou, neskôr končekmi prstov vypracujte hladké cesto. Po vypracovaní ho zabalte do potravinárskej fólie a odložte na 3 hodiny do chladničky.

Vychladené cesto rozdeľte na 3 rovnaké časti. Z každej vytvarujte bochník, ten následne na dobre pomúčenej doske rozvalkajte na štvorec so stranou približne 30 cm.

Každý kus cesta potrite $\frac{1}{3}$ lekváru. Pridajte rovnomernú vrstvu hrozienuk a nasekaných orechov. Teraz cesto zrolujte do rolády, tú preneste na plech vystlaný papierom na pečenie a po stranách potrite olejom.

PLNKA

500 g slivkového lekváru
20 g rumu (2 PL)
200 g hrozienuk
250 g nadrobno nasekaných
vlašských orechov
olej na potretie
cukrový rozvar (str. 32)

Takto na plech vedľa seba vyskladajte všetky 3 rolády a zvrchu ich potrite cukrovým rozvarom pripraveným podľa receptu z kapitoly Drobnosti. Točený slivkový medovník pečte v rúre vyhriatej na 175°C s ohrevom zhora aj zdola a bez ventilátora približne 45 minút.

Pred dopečením cesto skontrolujte špajľou. A roládu ešte za horúca potrite cukrovým rozvarom. Točený medovník skladujte v chladničke, ideálne zabalený v potravinárskej fólii.





Plnené kokosky

Kokosky s džemovou náplňou milujem zo všetkých vianočných koláčikov úplne najviac.

Počas Vianoc u nás zmizli z tanierov vždy ako prvé. Spájajú v sebe linecké koláčiky s džemom, čokoládový krém parížskych rožkov a kokosky. Tento dezert som nejedla dlhých 15 rokov, kým som sa neodhodlala k vegánskej verzii. A musím povedať, že kokosky z aquafaby mi chutia ešte viac ako tie klasické! Tento recept je tak trochu diplačka, avšak za všetok ten čas naozaj stojí.

Množstvo: 60 kokosiek
Čas: 1 hodina 30 minút
Chladenie a sušenie: 3 hodiny

Rastlinné maslo vyberte z chladničky aspoň 1 hodinu pred pečením, aby zmäklo. Múku zmiešajte s práškovým cukrom, citrónovou kôrou a kakaom. Pridajte rastlinné maslo nakrájané na kocky a končekmi prstov vypracujte hladké cesto. Zabalte ho do potravinovej fólie a aspoň na 2 hodiny (ideálne však na celú noc) odložte do chladničky.

LINECKÉ KOLIESKA

150 g rastlinného masla
225 g hladkej pšeničnej/špaldovej múky
55 g práškového cukru
kôra z 1 menšieho bio citróna
2 PL holandského kakaa

Vychladené cesto rozdeľte na menšie časti, tie na jemne pomúčenej doske rozvalkajte na hrúbku 3–4 mm. Z cesta vykrojte kolieska s priemerom 4 cm, uložte ich na plech vystlaný papierom na pečenie a pečte na 180 °C 5 minút.

KOKOSKY

360 g aquafaby
1 ČL citrónovej šťavy
10 g vanilkovej pasty
6,5 g xantánovej gumy (2 ČL)
300 g kryštálového cukru
200 g sušeného strúhaného kokosu

Pokračujte prípravou kokosiek. V menšom hrnci zredukujte aquafabu na polovičnú hmotnosť (180 g) a podľa receptu z úvodu knihy ju vyšľahajte. Pred koncom šľahania začnite do snehu na stredných otáčkach pridávať strúhaný kokos a pokračujte, kým sa nezapracuje. Vyšľahaným snehom naplňte cukrárske vrečko s hviezdicovou špičkou.

PARÍŽSKO-DŽEMOVÁ PLNKA

225 g zakysaného krému na báze sóje/
tuhá časť kokosového mlieka
30 g kryštálového cukru
150 g horkej 70% čokolády
60 g rastlinného masla
1 pohár marhuľového/jahodového džemu

Pomocou vykrajovačky na linecké kolieska na papier na pečenie obkreslite tesnejšie vedľa seba kružnice, do ktorých budete vytláčať kokosky. Rúru vyhrejte na 90 °C. Pomocou zdobiacej špičky vytlačte do naznačených kružnic kokosky a nechajte ich 2 hodiny sušiť v rúre bez ventilátora. Ak sa nezместia na jeden plech, sneh odložte do chladničky, kým sa prvá várka suší, a pred použitím ho znova vyšľahajte.

Na prípravu krému zohrejte v malom hrnci zakysaný krém/kokosové mlieko a cukor. Po zohriatí krém odložte z ohňa a pridajte čokoládu. Krém nemusí vriieť, stačí, aby bol dosť teplý na topenie čokolády. Až sa čokoláda roztopí, primiešajte aj rastlinné maslo. Zmes miešajte, kým sa maslo nezapracuje a nevznikne hladký jednoliaty krém. Ten následne odložte do chladničky.

Vychladeným čokoládovým krémom naplňte cukrárske vrečko s malou hviezdicovou špičkou (9 mm). Okolo každého lineckého kolieska vytlačte okraj tak, aby v strede ostal priestor — ten vyplňte džemom. Na takto pripravený základ posadte kokosky a odložte ich do chladničky stuhnúť.

POLEVA

60 g kakaového/rastlinného masla
80 g horkej 70% čokolády

Na prípravu polevy v malom hrnci zohrejte kakaové maslo. Až sa roztopí, odložte ho z ohňa a pridajte čokoládu. Polevu nechajte mierne vychladnúť a namáčajte do nej len spodnú časť kokosiek. Polevu nechajte odtiecť a hotové kokosky skladujte v chladničke.



WILL STOKES
PROFESSIONALISM
CRAZY RICH AS FOLKS

Atomic Habits
HACKING GROWTH
FIRE AND FURY
CASE INTERVIEW SECRETS
SUPERFORECASTING

SHOE DOG PHIL KNIGHT
YEAH YEAH YEAH

THE GREAT GATSBY
THE MONUMENTS MEN
THE MOUNTAIN MEN
THE GREAT ESCAPE
THE GREAT ESCAPE

An Ugly Truth
100
Illustrated
Banky
CODE OF MONEY STYLE
TIGHT LIPS
STANLEY

DAVID G
NE
B
Hedgehog
Justin Timberlake
RUSSELL BRAND
PATROL
PAUL BORNMAN
END THIS DEPRESSION