



V KUCHYNI BEZ ZBYTOČNÉHO ODPADU

alebo

„od listu ku koreňu“

V KUCHYNI BEZ ZBYTOČNÉHO ODPADU

alebo „od listu ku koreňu“

Šéfkuchár Nestlé Professional Jiří Streda pripravil krátke návody a recepty, ako využiť zeleninu v kuchyni tak, aby nezostal žiadny zbytočný odpad. Rozhodli sme sa s vami podeliť o tipy, aké všetky časti zeleniny sa dajú efektívne využiť. Veríme, že tieto postupy je možné uplatniť ako v každej domácnosti, tak aj v profesionálnej kuchyni!

Jiří Středa doplnil: „V kuchyni je potrebné improvizovať a je veľká škoda, keď sa zvyšky zeleniny a bylín vyhodí. Budem rád, keď si prejdete jednotlivé postupy a vyskúšate ich zapojiť aj do vašej kuchyne. Kreativite sa medze nekladú. Nejedná sa o jasný postup – koľko čoho navážiť a použiť, ide o to zamyslieť sa, čo ešte môžem zo zvyškov v kuchyni alebo v chladničke vytvoriť a pokúsiť sa tak minimalizovať odpad v koši.“

Tak hurá do toho, nech sa vám podarí zabrániť zbytočnému vyhadzovaniu čo najskôr!

Tím Nestlé Professional



TIP: AKÉ ČASTI SUROVÍN MÔŽETE VYUŽIŤ NA MAXIMUM?



KVETY:

medvedieho cesnaku, rukoly, pažitky, ktoré sa hodia k jedlej dekorácii pokrmov, listy cukety, ktoré sa plnia a grilujú



STONKY A HLÚBIKY:

karfiolu, brokolice, kučeravého kelu, kapusty, feniklu, ktoré sa dajú nakrájať na tenké plátky, marinovať a pridať do šalátu alebo sa môžu využiť ako príloha

VŇAŤ A LISTY:

mrkvy, karfiolu, brokolice, ktoré sa skvele hodia na letné zeleninové polievky a vývary



ŠUPKY:

mrkvy, zemiakov, topinamburu, čierneho koreňa, pastrnaku, ktoré sa posypú škrobom a usmažia sa na chipsy



SEMIENKA:

z tekvice, melónu sa vysušia a opražia ako oriešky



CUKETOVÝ KVET V CESNAKOVEJ TEMPURE S PARADAJKOVÝM DIPOM

SUROVINY:

- Cuketové kvety
- Hladká múka
- Kypriaci prášok
- Cesnak
- Perlivá voda (čím viac bubliniek, tým lepšia tempura)
- THOMY Vegánska omáčka
- Sušené paradajky
- Bazalka
- Rastlinný olej
- Soľ



POSTUP:

1. Cuketové kvety opatrne roztvoríme a vyberieme piestiky.
2. Do misky pridáme múku, kypriaci prášok, cesnak, perlivú vodu a pomocou tyčového mixéra vymixujeme hladkú tempuru (konzistencia podobná cestu na palacinky).
3. Vo vyššom hrnci rozohrejeme olej. Kvety namočíme do tempury a krátko vyprážame.
4. Z Thomy Vegánskej omáčky, sušených paradajok a bazalky si tyčovým mixérom urobíme paradajkový dip.
5. Chrumkavé kvety namáčame do dipu.

TIP 1:

Kvety cesnaku a pažítky môžeme naložiť do rastlinného oleja, necháme 48 hodín vylúhovať v chlade. Olej použijeme na grilovanie alebo do šalátov.



HLÚBIKY NA KYSLO SO ZÁZVOROVOU VINAIGRETTE, VIOLIFE CREAMY ORIGINAL A CHIPSY Z TVRDÉHO CHLEBA

SUROVINY:

- Hlúbiky z karfiolu, brokolice, romanescce
- Zázvor
- Jablkový ocot
- Cukor
- Olivový olej
- Violife Creamy Original
- Pažítka
- Tvrdý vegánsky chlieb
- Sol'



POSTUP:

1. Hlúbiky ošúpeme (majú dlhé tvrdé vlákna) a nakrájame na čo najtenšie plátky.
2. Zázvor nakrájame, vložíme do hrnca s vodou, cukrom, octom a privedieme k varu.
3. Plátky hlúbikov zalejeme teplým nálevom a necháme marinovať (stačí kým nálev vychladne).
4. Do nálevu pridáme olivový olej a pomocou tyčového mixéra vymixujeme hustejšiu emulziu (vinaigrette).
5. Violife Creamy Original ochutíme nasekanou pažítkou a sol'ou.
6. Chlieb nakrájame na tenké plátky a v rúre s kvapkou olivového oleja upečieme do chrumkava.
7. Hlúbiky vložíme na tanier, polejeme vinaigrettou, pridáme už ochutený Violife Creamy Original a nalámané kúsky chleba.

TIP 2:

Hlúbiky môžeme tiež ošúpať, upiecť v rúre do mäkká a podávať ako prílohu.



ZELENINOVÉ ŠUPKY S AIOLI OMÁČKOU ZO STARÝCH ZEMIAKOV

SUROVINY:

- Šupky zo zeleniny
- Zemiakový škrob
- Rastlinný olej (môže sa použiť olej z kvetov pažítky) viď TIP 1
- Staršie uvarené zemiaky
- Cesnak
- Olivový olej
- Dijonská hrubozrnná horčica
- Soľ

POSTUP:

1. Umyté šupky dôkladne papierovou utierkou osušíme. Premiešame so zemiakovým škrobom a vyprážame v rozohriatom oleji. Po vyprážaní osolíme.
2. Aioli omáčku pripravíme zo starších uvarených zemiakov, prilejeme olivový olej, vložíme strúčik cesnaku, horčicu a soľ. Pomocou tyčového mixéra vymixujeme a pripravíme omáčku.
3. Vyprážané šupky (chipsy) podávame s aioli omáčkou alebo môžeme použiť ako chrumkavý doplnok do šalátov.



TIP 3:

Zo šupiek môžeme samozrejme pripraviť aj vývar alebo ich môžeme orestovať, uvariť a rozmixovať v pyré, ako prílohu.



DIP ZO ZELENÉHO OLEJA ZO ZVÄDNUTEJ VŇATE KOREŇOVEJ ZELENINY

SUROVINY:

- Vňať mrkvy, zeleru, pastrnaku alebo petržlenu
- Rastlinný olej
- Sójové mlieko
- Horčica dijonská
- Citrón
- Soľ

POSTUP:

1. Umytú vňať vložíme krátko do vriacej vody a blanšírujeme, potom rýchlo schladíme.
2. Osušíme papierovou utierkou a vložíme do rastlinného oleja.
3. Olej pomaly zahrievame na teplotu okolo 65 °C a pri rovnakej teplote vňať zahrievame cca 20 minút.
4. Potom vňať s olejom dôkladne rozmixujeme.
5. Cez sitko s utierkou necháme prekvapávať zelený olej.
6. Olej uchováme v chladničke.
7. Do vyššej nádoby si vložíme sójové mlieko, horčicu a citrónovú šťavu, rozmixujeme tyčovým mixérom a pomaly pridávame zelený olej. Ďalej mixujeme, kým vytvoríme dip, ktorý potom dochutíme soľou.



TIP 4:

Vňate môžeme s vodou rozmixovať a zamraziť do polievok a cestovín.

LETNÝ ŠALÁT Z LISTOV REPY S MALINOVÝM DRESSINGOM, CHRUMKAVÝMI JADIERKAMI MELÓNU, POMARANČOVOU KÔROU A GRILOVANOU VEGÁNSKOU ALTERNATÍVOU SYRA

SUROVINY:

- Listy repy
- Malinový ocot
- Olivový olej
- Agávový alebo javorový sirup
- Semienka z melóna
- Pomarančová kôra
- Rastlinný olej
- Violife Mediterranean Style Grill Me
- Soľ

POSTUP:

1. Listy šalátu umyjeme a natrháme na menšie kúsky.
2. Z olivového oleja, octu, agávového či javorového sirupu a soli si pomocou tyčového mixéra vytvoríme dressing.
3. Dressing nalejeme na listy repy, pridáme nastrúhanú pomarančovú kôru.
4. Umyté jadierka z melóna si dôkladne papierovou utierkou osušíme. Premiešame s olejom, osolíme a vložíme na papier na pečenie do rúry opieť.
5. Violife Mediterranean Style Grill Me vložíme na gril a ugrilujeme.
6. Šalát vložíme na tanier, pridáme grilovanú vegánsku alternatívu syra a posypeme chrumkavými melónovými jadierkami.



TIP 5:

Z listov redkoviek si ľahko pripravíme svieže pesto. Stačí listy redkoviek rozmixovať s olivovým olejom, tvrdým vegánskym syrom a orechmi. Viaceré druhy listov zeleniny vieme pripraviť ako špenát, napr. ako prílohu k jedlu (mangold, repa, kaleráb a ďalšie).