



OSTRAVSKÁ
UNIVERZITA
LEKÁŘSKÁ FAKULTA

Recepty

S ROSTLINNÝMI NÁPOJI



Zdroj receptů:

SKOUMALOVÁ, Aneta. *Rostlinné nápoje ve výživě člověka a jejich použití při přípravě pokrmů*. Ostrava, 2023. Bakalářská práce. Ostravská univerzita, Lékařská fakulta, Ústav fyziologie a patofyziologie. Vedoucí práce Mgr. Nadezhda Borzenko



Mléko se běžně vyskytuje ve výrobcích a pokrmech, které každodenně konzumujeme, ale z důvodu zvyšujícího se vynechávání kravského mléka v posledních letech zejména z důvodu intolerance laktózy, alergie na bílkovinu kravského mléka nebo z důvodu alternativní stravy (veganské a vegetariánské stravy), se zvyšuje poptávka po rostlinných nápojích.

Inspirace k tvorbě receptur byly čerpány z internetových zdrojů a rodinných receptů, které byly poté upraveny podle vlastních preferencí a chutí. U surovin daných pokrmů lze například tvaroh, jogurt, kondenzované mléko, zakysanou smetanu nebo další mléčné produkty vyměnit za rostlinné alternativy těchto produktů pro lidi, kteří trpí alergií na kravské mléko, intolerancí laktózy nebo pro ty, kteří nekonzumují živočišné produkty z důvodu alternativního stravování.

Suroviny a nutriční hodnoty všech receptur jsou uvedeny na 1 porci

Dobrou chuť!



Mugcake z mraženého ovoce

SUROVINY:

- 60 g ovesných vloček
- 65 ml ovesného nápoje (Alpro)
- 1 ks vejce
- 70 g banánu
- 2 g skořice
- 40 g odtučněného tvarohu
- 50 g směsi mraženého ovoce
- 50 g bílého jogurtu
- 10 g oříškového brownie másla (Nutrend)

NUTRIČNÍ HODNOTY:

Energie (kcal/kJ):	541/2263
Bílkoviny (g):	24,6
Tuky (g):	18,6
Sacharidy (g):	61,2
Cukry (g):	24,2
Vláknina (g):	4,4
Vápník (mg):	339

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Do hrníčku o objemu 250 ml nasypeme ovesné vločky společně s nakrájeným banánem, odtučněným tvarohem, vajíčkem, ovesným nápojem a skořicí.
2. Všechny suroviny dohromady rozmixujeme tyčovým mixérem do hladké konzistence.
3. Směs dáme do mikrovlnné trouby na 3 minuty.
4. Mezitím si v rendlíku rozežřejeme mraženou směs ovoce.
5. Po 3 minutách mugcake vyklopíme na talíř a ozdobíme teplým ovocem, kousky banánu, jogurtem a oříškovým máslem.





Borůvkové smoothie

SUROVINY:

- 150 g borůvek
- 60 g banánu
- 40 g odtučněného tvarohu
- 20 g ovesných vloček
- 5 g slunečnicových semínek
- 200 ml sójového nápoje (Alpro)

NUTRIČNÍ HODNOTY:

Energie (kcal/kJ): 348,6 /1457
Bílkoviny (g): 15,9
Tuky (g): 8,5
Sacharidy (g): 54,2
Cukry (g): 17,8
Vláknina (g): 6,4
Vápník (mg): 326,05

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Do nádoby na mixování vložíme všechny suroviny a rozmixujeme do hladka.
2. Servírujeme s plátky banánu a borůvkami.

Arašídové kuře s rýží

SUROVINY:

- 125 g kuřecích prs
- 100 ml kokosového nápoje (Alpro)
- 15 g opražených arašídů
- 100 g konzervovaných rajčat
- 5 ml olivového oleje
- 30 g červené cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 g chilli koření, 5 g sušeného zázvoru, 5 g kari koření, 1 g soli
- 70 g rýže
- kadeřavá petržel a rajče na ozdobení

NUTRIČNÍ HODNOTY:

Energie (kcal/kJ):	654/2734
Bílkoviny (g):	49
Tuky (g):	16,8
Sacharidy (g):	76,2
Cukry (g):	8,1
Vláknina (g):	3,2
Vápník (mg):	210,53

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Opražené arašídů rozmixujeme do konzistence arašídového másla.
2. Kuřecí maso nakrájíme na kostičky a cibulku najemno.
3. V pánvi si rozeřejeme olivový olej, opečeme na něm cibulku dozlatova a poté přidáme nakrájené kuřecí maso.
4. Krátce restujeme, aby se nám maso krásně zatáhlo, poté přidáme nachystané arašídové máslo, chilli koření, zázvor, česnek, sůl a pořádně promícháme.
5. Přidáme konzervovaná rajčata a vše zalijeme kokosovým nápojem
6. Vaříme cca 20 minut, dokud omáčka nezhoustne a kuře nebude hotové.
7. Mezitím si uvaříme v osolené vodě propláchnutou rýži.
8. Servírujeme ozdobené kadeřavou petrželkou a nakrájeným rajčetem.





Okurková polévka

SUROVINY:

- 155 g salátové okurky
- 70 ml mandlového nápoje (Alpro)
- 20 g odtučněného tvarohu
- 1 stroužek česneku (5 g)
- 2 g sušené bazalky
- 15 g jarní cibulky
- 50 g jablka
- šťáva z ½ ks limetky
- 1 g soli
- 5 g červené papriky, 5 g mandlí a plátek limetky na ozdobení

NUTRIČNÍ HODNOTY:

Energie (kcal/kJ):	122/510
Bílkoviny (g):	6,1
Tuky (g):	3,5
Sacharidy (g):	15,3
Cukry (g):	8,8
Vláknina (g):	4,8
Vápník (mg):	170,77

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Do nádoby na mixování vložíme oloupanou okurku s ostatními surovinami a rozmixujeme do hladka.
2. Servírujeme s plátky červené papriky, mandlemi a plátkem limetky.

Špenátové palačinky s žervé a uzeným lososem

SUROVINY:

Těsto:

- 50 g špenátu
- 1 ks vejce
- 25 g hladké mouky
- 25 ml rýžového nápoje (Go VEGE)
- 1 g soli
- 5 g česneku
- 1 g pepře
- 5 ml olivového oleje

Náplň:

- 25 g žervé
- 25 g bílého jogurtu
- 15 g lososa
- 10 g rajčat
- 2 g slunečnicových semínek

NUTRIČNÍ HODNOTY:

Energie (kcal/kJ):	360,5/1507
Bílkoviny (g):	18,9
Tuky (g):	18,6
Sacharidy (g):	29,2
Cukry (g):	6,7
Vláknina (g):	2,3
Vápník (mg):	214,51

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Do nádoby na mixování nasypeme přeseitou hladkou mouku, vejce, rýžový nápoj, sůl, pepř, česnek a společně rozmixujeme do hladka.
2. V rendlíku si rozmrazíme špenát a poté přimícháme do hotové palačinkové směsi.
3. Na pánvi si rozehrějeme olivový olej na který poté vylejeme připravenou směs a opékáme přibližně 2 minuty z každé strany.
4. Mezitím si připravíme v misce směs žervé společně s bílým jogurtem, kterou důkladně promícháme a nakrájíme si lososa a rajčata na naplnění palačinky.
5. Palačinku necháme zchladnout a poté ji natřeme připravenou směsí z žervé a bílého jogurtu a doprostřed dáme kousky lososa, slunečnicových semínek a nakrájených rajčat.
6. Palačinku zarolujeme a rozkrojíme na půl.
7. Podáváme ozdobené slunečnicovými semínky.





Rajčatovo- mrkvová polévka

SUROVINY:

- 16 g cibule
- 2 ml olivového oleje
- 3 g česneku
- 0,2 g kari koření
- 94 g rajčat
- 74,2 g mrkve
- 56 ml vody
- 1 g soli
- 0,4 g zázvoru
- 5 g chleba
- 0,4 g pepře
- 90 ml kokosového nápoje (Alpro)
- 1 g cukru

NUTRIČNÍ HODNOTY:

Energie (kcal/kJ):	111/465
Bílkoviny (g):	2,7
Tuky (g):	3,5
Sacharidy (g):	19
Cukry (g):	10
Vláknina (g):	5,3
Vápník (mg):	161,59

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. V hrnci si rozehejeme olivový olej na kterém opečeme cibulku společně s česnekem a kari kořením.
2. Poté přidáme nakrájená rajčata na kostičky a nastrouhanou mrkev, promícháme a necháme chvíli opéct.
3. Přilejeme vodu, aby byla zelenina zcela ponořená, přidáme sůl, cukr, pepř a zázvor.
4. Přikryjeme pokličkou a necháme cca 20 minut vařit dokud nám mrkev nezměkne.
5. Poté polévku rozmixujeme tyčovým mixérem, přidáme kokosový nápoj a zamícháme.
6. Podáváme ozdobené křutny z chleba a kadeřavou petrželkou.

Koprová omáčka s knedlíkem a vejčím

SUROVINY:

Na omáčku:

- 15 g másla
- 16 g hladké mouky
- 250 ml ovesného nápoje (Alpro)
- 1 g soli, 5 ml octa, 3 g cukru
- 11 g kopru
- 55 g vejce (podáváme k omáčce)

Na knedlík:

- 53 g rohlíku
- 73 ml ovesného nápoje (Alpro)
- 37 g vejce
- 15 g polohrubé mouky
- 3 g petrželky, 0,3 g soli, 0,3 g pepře

NUTRIČNÍ HODNOTY:

Energie (kcal/kJ):	681/2848
Bílkoviny (g):	21,4
Tuky (g):	29
Sacharidy (g):	81,6
Cukry (g):	14,7
Vláknina (g):	8,6
Vápník (mg):	494,6

POSTUP PŘÍPRAVY:

Technologický postup koprové omáčky:

1. V hrnci si necháme rozpustit máslo, které zaprášíme moukou a za stálého míchání usmažíme světlou jíšku.
2. K jíšce za stálého míchání přilijeme ovesný nápoj, dobře rozmícháme a přivedeme k varu. Přidáme sůl, cukr a 5 minut provaříme.
3. Ke konci vaření přidáme kopr a dochutíme octem.

Technologický postup knedlíku:

1. Rohlíky si nakrájíme na kostičky, zalijeme ovesným nápojem a rozmačkáme vidličkou.
2. Přisypeme polohrubou mouku a žloutky.
3. Z bílků si vyšleháme sníh a přidáme ho do směsi na knedlík.
4. Nakonec přimícháme nasekanou petrželku a dochutíme solí.
5. Hrnec si vymažeme máslem, vysypeme polohrubou moukou a naplníme připraveným těstem.
6. Směs na knedlík v hrnečku dáme do mikrovlnky cca na 13 minut.
7. Vejce si uvaříme ve vodě po dobu cca 8 minut.
8. Knedlík si rozřežeme na kolečka a servírujeme s koprovou omáčkou a vajíčkem.





Kokosovo-ananasový cheesecake

SUROVINY*:

Sušenkový základ:

- 130 g (10,8 g) kakaových BeBe sušenek
- 130 g (10,8 g) mléčných BeBe sušenek
- 120 g (10 g) kokosu
- 140 g (11,6 g) másla

Krém:

- 200 g (16,6 g) ricotty
- 250 g (20,8 g) měkkého tvarohu
- 85 ml (7 ml) mandlového nápoje (Alpro)
- 397 g (33 g) kondenzovaného mléka
- 220 g (18,3 g) vejce
- 80 g (6,6 g) kukuřičného škrobu
- 38,5 g (3,2 g) ananasu v plechovce (bez šťávy)
- 1 ml (0,08 ml) ananasového aroma

Poleva:

- 200 g (16,6 g) zakysané smetany
- 8 g (0,6 g) cukrářského posypu
- Kokos na ozdobení

*Suroviny pro přípravu pokrmu pro 12 osob do dortové formy o průměru 25 cm (v závorkách pro 1 osobu):

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Rozdrtíme si společně kakaové a mléčné sušenky, které smícháme s rozpuštěným máslem a kokosem.
2. V míse si smícháme ricottu, tvaroh, mandlový nápoj, kondenzované mléko.
3. Přidáme vejce, ananasové aroma a škrob a vše společně promícháme.
4. Tyčovým mixérem rozmixujeme ananas z plechovky bez šťávy a přimícháme k připravené směsi na krém.
5. Dortovou formu (o průměru 25cm) si vyložíme pečicím papírem a namačkáme do ní sušenkový základ.
6. Krém nalejeme do hrnce a cca 5min zahříváme dokud nezačne vařit a houstnout, poté ho nalijeme na sušenkový základ a dáme péct do předehřáté trouby na 160 stupňů cca 60 minut.
7. Cheesecake necháme vychladnout a poté vložíme cca na 5 hodin do lednice.
8. Na vychlazený cheesecake potom rozetřeme zakysanou smetanu a ozdobíme kokosem s cukrářským posypem.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

na 1 porci: Energie (kcal/kJ): 502/2100, Bílkoviny (g): 13,7, Tuky (g): 28,4, Sacharidy (g): 49,8, Cukry (g): 29,5, Vláknina (g): 2,9, Vápník (mg): 123,6