

Pokrm z BIOLINIE bioobilovin

Dezert s kuskusem a ovocem

250 g BIOLINIE celozrnného kuskusu, 625 ml neslazené jablečné šťávy, špetka skořice, vanilkový prášek, nastrouhaná pomerančová nebo citrónová kůra, 50 g rozinek, 50 g najemno nakrájených sušených meruněk, 50 g nasekaných oříšků, 1 najemno nakrájené jablko, špetka mořské soli.

Jablečnou šťávu přivedeme k varu, přidáme kuskus a necháme projít varem. Odstavíme, přidáme ostatní přísady a necháme ještě 10 minut na kamnech v teple. Vidličkou načechráme směs a necháme vychladnout.

Špenátová pohanka (2 porce)

250 g BIOLINIE loupaných pohankových krup uvaříme (1:1,5 poměr pohanky a vody a vaříme cca 2-3 minuty). Na BIOLINIE sezamovém oleji osmahneme 2 nadrobno nakrájené cibule, přidáme 1 mražený špenát, dle potřeby podlijeme vývarem a krátce povaříme. Přidáme 350 g zeleného hrášku, 1 nakrájenou zelenou papriku, 4 nalisované stroužky česneku, osolíme a ochutíme černým pepřem. Nakonec přidáme uvařenou pohanku, dobře promícháme a dle potřeby ještě dochutíme solí a pepřem. Posypeme strouhaným sýrem a jemně polijeme omáčkou (česnekovou, sýrovou nebo bazalkovou). Takto lze podávat jako samostatný pokrm nebo servírovat jako přílohu k masu či zelenině.

Pohankové karbanátky se zeleninou

250 g pohankové lámanky BIOLINIE, středně velká kapusta, 3 cibule, olivový olej BIOLINIE, 3 vejce, majoránka, muškátový oříšek, vegeta, petrželka. V osolené vodě uvaříme kapustu. Pohankovou lámanku zalijeme vývarem z kapusty a necháme vychladnout. Na pánvi osmahneme cibuli, přidáme nadrobno posekanou uvařenou kapustu a krátce podusíme. Po vychladnutí smícháme s pohankovou lámankou, přidáme vejce, majoránku, dochutíme vegetou, solí a pepřem. V případě potřeby zahustíme strouhankou. Formujeme malé karbanátky, které smažíme na rozpáleném oleji. Podáváme s bramborovou kaší, chlebem nebo zeleninovým salátem.

Bylinkový tabbouleh

3/4 hrnku BIOLINIE bulguru dáme do větší salátové mísy a zalijeme 3/4 hrnku vařící vody. Bulgur necháme 10 minut stát, než se spaří a vsaje vodu. Nadrobno nakrájíme 150 g čerstvé petrželky, 30 g čerstvé pažitky, 1 1/2 hrnku čerstvé bazalky, 1/2 hrnku lístků máty, 4 rajčata, 1 salátovou okurku, 1 zelenou papriku a 1 cibuli. V míse smícháme bulgur, bylinky, zeleninu, přidáme 2 prolisované stroužky česneku, 1/4 hrnku citrónové šťávy, 3 lžičky BIOLINIE olivového oleje, osolíme, opepříme a důkladně promícháme. Před podáváním necháme směs 2 hodiny odležet v chladničce. Můžeme servírovat na salátových listech ozdobené černými olivami a kolečky citrónu.

Špaldová směs s cizrnou a sušenými švestkami

100 g BIOLINIE cizrny a 200 g BIOLINIE špaldových zrn necháme přes noc namočené ve vodě (odděleně) a pak je též odděleně uvaříme na měkko. 6 sušených švestek a 1 lžičku rozinek zalijeme 6 lžícemi bílého vína. Na BIOLINIE sezamovém oleji zpěníme 2 nakrájené cibule, přidáme 1 menší nastrouhaný celer, 1 nastrouhanou mrkev a 1 lžici posekaných mandlí nebo vlašských ořechů. Všechno chvíli orestujeme, přidáme uvařenou cizrnu a špaldu, ochutíme vegetou a solí. Přidáme rozinky a švestky pokrájené na nudličky, podlijeme vývarem nebo vodou a dusíme cca 10 - 15 minut. Nakonec přidáme zelenou petrželku a případně ještě dochutíme vegetou nebo solí. Podáváme jako přílohu k zeleninovým a masovým pokrmům, nebo jako hlavní jídlo se zeleninovou oblohou.

Špaldový salát s jablkovým křenem

150 g uvařených špaldových zrn BIOLINIE (namočíme přes noc a vaříme 50 – 60 minut), malý bílý jogurt, 60 g tvarohu, větší jablko, 2 vrchovaté lžice strouhaného křenu, 1-1,5 lžice BIOLINIE třtinového cukru, sůl, citrónová šťáva

Zrna špaldy uvařená doměkka necháme vychladnout. Oloupané jablko nastrouháme na větší nudličky a pokapeme citrónovou šťávou, přidáme jogurt smíchaný s tvarohem, křenem a třtinovým cukrem. Nakonec přidáme vychladlou špaldu, osolíme, podle chuti přidáme cukr, případně citrónovou šťávu a zamícháme. Salát podáváme samostatně jako předkrm na listu hlávkového salátu s jinou zeleninovou oblohou anebo jím plníme rajčata, papriky, rolky ze šunky či sýru a zdobíme zelenou petrželkou nebo lístečky bazalky.

Zapékaný oves s houbami

300 g uvařených zrn BIOLINIE bezpluchého ovsa, 100 g nakrájené cibule, 200 g kapusty, olej BIOLINIE, sůl, vývar, sušené houby, 3 stroužky česneku, mletý kmín, majoránka, bazalka, 250 ml kysané smetany, 2 vejce, máslo

Sušené houby zalijeme teplou vodou, necháme 15-20 minut odstát. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme houby, kapustu nakrájenou na nudličky, osolíme a společně dusíme doměkka. Podle potřeby podlijeme vodou nebo vývarem. Přidáme vařený oves, česnek, trochu mletého kmínu, majoránku, bazalku a sůl. Připravenou směs dáme do vymazané zapékačkové misky a zalijeme smetanou, ve které jsme rozšlehali vejce a sůl. Poklademe plátky másla a v rozehřáté troubě zapékáme dozlatova. Na talíři posypeme strouhaným sýrem a pokapeme kečupem. Podáváme s kysaným zelím nebo sterilovanou okurkou.

Pestrý ovesný salát

400 g uvařeného BIOLINIE bezpluchého ovsa, 1 cibule, 2 stroužky česneku, BIOLINIE olivový olej, 100 g ředkviček, 100 g barevné papriky, 2 rajčata, čínské zelí, worcestrová omáčka, pepř, bazalka, sůl, ocet, cukr, petrželka

Nakrájenou cibuli osmahneme na oleji, přidáme uvařený oves (oves propláchneme studenou vodou a vaříme cca 30 minut, až je zrno křupavé), utřený česnek a osolíme. Podusíme a necháme vychladnout. Potom přimícháme nakrájenou zeleninu a ochutíme. Půl hodiny necháme odležet v lednici. Salát je vhodný jako příloha, ale i jako lehká večeře.

Celozrnný chléb s ovesnými vločkami

375 g BIO HARMONIE celozrnné pšeničné mouky, 125 g BIOLINIE ovesných vloček, 1 lžička soli, 1 lžička jedlé sody, 300 ml podmáslí (mléka), lžice medu

Smícháme mouku s vločkami, solí a sodou. Přidáme podmáslí a med a rychle vypracujeme vláčné těsto. Vytvarujeme dva bochníky, ve středu vyznačíme dva až tři rovnoběžné zářezy. Položíme na pomoučený plech. Pečeme v předehřáté troubě 20 minut při teplotě 220 C, potom teplotu snížíme na 200 C a ještě 25-30 minut dopékáme.

Pokrm z BIOHARMONIE celozrnné mouky

Špaldové koláčky

Těsto: 900g BIOHARMONIE celozrnné špaldové mouky hladké, 2 lžíce BIOLINIE třtinového cukru, vanilkový cukr, 3 vejce, 200g tuku, lžíce BIOLINIE oleje, špetka soli, půl litru mléka, kvasnice, 200g povidel.

Posýpka: 100g BIO celozrnné špaldové mouky hladké, 50g mletého cukru, 50g tuku.

Nejprve připravíme kvásek z teplého mléka, trochy cukru a droždí, zamícháme a necháme 5 minut odpočinout. Smícháme mouku, cukr, sůl, vejce, tuk, olej a kvásek. Vypracujeme vláčné těsto. Necháme kynout 1 hodinu. Mezitím si připravíme posýpku z mouky, cukru a tuku. Z vykynutého těsta vytvarujeme malé koláčky, naplníme povidly a posypeme posýpkou. Dáme na vymazaný plech a pečeme v rozpálené troubě.

Špaldová buchta

300g BIOHARMONIE celozrnné špaldové mouky hladké, 4 vejce, 150 g BIOLINIE třtinového cukru, vanilkový cukr, 200g nastrohaných jablek, 100g rozinek, lžíce kakaa, prášek do pečiva, sůl, citrónová kůra.

Žloutky a cukr umícháme do pěny a se všemi surovinami kromě bílků smícháme na těsto a nakonec jemně vmícháme sníh z bílků. Těsto rozetřeme na plech a pečeme. Ještě teplé (ne horké) potřeme marmeládou a posypeme strouhaným kokosem nebo ořechy.

Biskupský chlebíček

250g BIOHARMONIE celozrnné pšeničné mouky, 150g BIOLINIE třtinového cukru, 150 ml BIOLINIE oleje, 1 bílý jogurt, 5 vajec, 1 prášek do pečiva, 100g rozinek, sekané ořechy, strouhaný kokos

Vejce s cukrem ušleháme do pěny, přidáme další suroviny a vytvoříme husté těsto. Vlijeme do vymazané formy a pečeme. Hotové polijeme rozpuštěnou čokoládou.

Kynutý celozrnný koláč

500g BIOHARMONIE celozrnné pšeničné mouky, 30g droždí, 1 žloutek, 20g BIOLINIE oleje, sůl, 500ml mléka, 1 vejce, ovoce (meruňky, švestky), 200g sekaných ořechů, 100g BIOLINIE třtinového cukru (krupice), vanilkový cukr

Připravíme kvásek z teplého mléka (200ml), lžičky cukru a droždí, zamícháme a necháme 5 minut odpočinout. Do mísy vsypeme mouku, přidáme kvásek, žloutek a sůl. Zamícháme a podle potřeby přidáme mléko tak, aby vzniklo polotuhé těsto. Těsto důkladně vypracujeme, přikryjeme utěrkou a necháme kynout (1 hodinu). Vykynuté těsto rozválíme na plech, povrch potřeme rozšlehaným vejcem, poklademe ovocem, posypeme ořechy a cukrem. Pečeme v dobře vyhřáté troubě.

Celozrnná pizza

300g BIOHARMONIE celozrnné pšeničné mouky, 1 vejce, 1 hrnek mléka, 20g droždí, 2 lžíce BIOLINIE oleje, 1 lžíce BIOLINIE třtinového cukru, sůl, 5 stroužků česneku, 2 malé rajské protlaky, 3 rajčata, 3 papriky, 150g šunky, olivy, oregáno, 200g strouhaného sýra.

Připravíme kvásek z teplého mléka, cukru a droždí, zamícháme a necháme 5 minut odpočinout. Z mouky, vejce, oleje, soli a kvásku vypracujeme hladké těsto. Necháme kynout půl hodiny. Poté rozprostřeme těsto na vymazaný plech, abychom rovnoměrně zakryli dno plechu. Potřeme směsí z oleje, rozetřeného česneku a soli, rajským protlakem, poklademe nakrájenou šunku, zeleninu a olivy, nakonec posypeme oregánem. Pečeme. Před dopečením posypeme sýrem.

Žitný chléb

250g BIOHARMONIE celozrnné žitné mouky, 150g hladké bílé pšeničné mouky, 150g BIOHARMONIE celozrnné pšeničné mouky, 300ml vlažné vody, 40g čerstvého droždí, 1 lžice soli, 2 lžice octa

Všechny tři druhy mouky promícháme v míse a uprostřed vytvoříme důlek, do kterého vložíme droždí a 100ml vlažné vody. Droždí s vodou zamícháme a necháme kynout 5 minut. Potom přidáme zbytek vody, ocet a sůl. Vypracujeme těsto a necháme 1 hodinu kynout. Na pomoučeném vále těsto ještě jednou prohněteme. Vyformujeme bochník chleba a necháme kynout 15 minut. Položíme na plech a povrch potřeme slanou vodou. Vložíme do trouby spolu s nádobou s vodou. Pečeme 15 minut při 250 C. Když chléb začne tmavnout, zmírníme teplotu na 150 C a dopékáme 40 minut. Po vyjmutí z trouby potřeme chléb vodou.

Perníčky z žitné mouky

800g BIOHARMONIE celozrnné žitné mouky, 4 vejce, 250g tuku, 300g BIOLINIE třtinového cukru, 6 ks badiánu, špetka nového koření, 6 ks hřebíčku, 1 lžička mleté skořice, 15g jedlé sody, 100g mletých ořechů, 8 lžic medu.

Rozmělníme koření. Smícháme všechny suroviny a vypracujeme těsto, které při pokojové teplotě necháme 1-2 dny odpočinout. Potom jej rozválíme na tloušťku cca 4 mm a vykrajujeme různé tvary, které klademe na vymazaný plech. Potřeme ušlehaným vejcem a pečeme při teplotě 150 C. PO upečení můžeme namáčet v čokoládě nebo zdobit sněhem z bílků a cukru.

Zavářka do polévky

100g BIOHARMONIE celozrnné žitné mouky, 1 vejce, sůl, petrželka, cuketa, 2 stroužky česneku, 40ml vody

Cuketu uvaříme doměkka a rozetřeme ji. Přidáme vodu, vejce, sůl, rozetřený česnek, nasekanou petrželku a mouku. Vše dobře promícháme a přes sítko protřeme do hotové vroucí polévky. Chvilí povaříme a odstavíme.

Pokrmy z BIOLINIE bioluštěnin

Fazole Adzuki s rýží a ovocem

1,5 hrnku BIOHARMONIE sladké rýže uvaříme doměkka. 2 hrnky fazolí BIOLINIE Adzuki vaříme zvlášť cca 20 min, pak přidáme 1 hrnek rozinek a vaříme dalších 5 minut. Osolíme 1/2 lžičky soli, přidáme 3 hrnky nakrájených jablek nebo meruněk a uvaříme doměkka. Do vymazané zapékačské nádoby vložíme vrstvu uvařené sladké rýže a vrstvu uvařených adzuki s ovocem. Horní vrstva bude rýže. Pečeme 10 minut při 190 C. Lze podávat teplé i studené. Dle chuti můžeme před podáváním posypat třtinovým cukrem nebo pokapat BIOLINIE javorovým sirupem.

Jemná polévka z červené čočky (pro 4 osoby)

200 g brambor oloupeme, omyjeme a nakrájíme nadrobno. Brambory spolu s 200 g BIOLINIE

červené čočky vaříme v 1,25 l zeleninového vývaru asi 15 minut. Oloupeme 1 stroužek česneku a jemně nasekáme. Na špičku nože šafrán rozpustíme v jedné čajové lžičce vody a spolu s 1/2 čajové lžičky kurkumy (popř. kari koření), s římským kmínem (na špičku nože) a česnekem přidáme do polévky. Vmícháme 3 polévkové lžice citrónové šťávy a 40 g strouhaných mandlí a ochutíme solí a čerstvě mletým pepřem. 150 g sýra nakrájíme na malé kostičky, 2 tvrdší rohlíky (nebo chleba) nakrájíme na kostičky a opečeme do křupava.

1 svazek pažitky nakrájíme nadrobno. Polévku zdobíme sýrem, opečeným rohlíkem a čerstvou pažitkou.

Červená čočka - Masoor Dhal

200 g omyté BIOLINIE červené čočky neloupané uvaříme ve 3/4 l vody. Přidáme 2 - 3 nakrájené chilli papričky, 1 polévkovou lžící koriandru, 1 čajovou lžičku pomleté kurkumy, 2 - 3 bobkové listy, 2 čajové lžičky pomletého kmínu a 2 oloupaná a nakrájená rajčata. Zmírníme teplotu a společně povaříme. Na 3 polévkových lžících sezamového oleje BIOLINIE osmahneme 1 cibuli nakrájenou na tenké plátky a 3 utřené stroužky česneku a rozdělíme na čočku. Podáváme s BIOLINIE kulatozrnou rýží natural.

Gratinované fazole (4 porce)

200 g BIOLINIE fazolí bílá ledvina necháme namočit v 1 l vody přes noc. Na kolečka nakrájíme 150 g pórků a 100 g cibule, přidáme k fazolím a pod pokličkou přivedeme do varu ve vodě, ve které byly fazole přes noc namočené. Přidáme 2 bobkové listy a na mírném ohni vaříme 60 - 70 min. 400 g rajských jablíček ponoříme na chvíli do vřelé vody, oloupeme a nakrájíme na čtvrtky. Na 2 lžících rozpáleného oleje zpěníme 1 větší nakrájenou cibuli, přidáme nakrájená rajská jablíčka, 2 stroužky nalisovaného česneku, 1 lžící sójové omáčky a společně dusíme 3 - 5 min. Okořeníme 1/2 lžičky tymiánu, černým pepřem a zalijeme 1 dl suchého bílého vína. Necháme povařit asi 5 min. Poté promícháme rajská jablíčka s fazolemi a mírně osolíme. Připravenou směs dáme do zapékací nádoby, posypeme 40 g nastrouhaného eidamského sýra a necháme zapéct.

Chilli con carne (4 porce)

250 g BIOLINIE fazolí červená ledvina namočíme přes noc ve 3/4 l vody. Namočené fazole 30 min. vaříme, dle chuti můžeme během vaření přidat vývar a vaříme dalších 15 min. V rozpáleném oleji BIOLINIE osmahneme 2 nadrobno nakrájené cibule, po chvíli přidáme 2 nudličky nakrájené červené papriky a ještě krátce osmahneme. Přidáme 300 g nastrouhané svíčkové (tatarský biftek) a za stálého míchání vše dusíme asi 5 min. Podlijeme 1/4 l masového nebo zeleninového vývaru a vaříme 10 min. pod pokličkou. Vmícháme uvařené fazole, 150 g nasekaných černých oliv, 100 ml rajčatové šťávy, 50 g paprikového protlaku, okořeníme 1/4 čaj. lžičky chilli koření a necháme vařit pod pokličkou při nižší teplotě dalších 10 minut. Dochutíme kayenským pepřem a solí. Vhodnou přílohou je celozrnný chléb. Pokrm Chilli con carne je oblíbený i v bezmasé variantě.

Fazole Mungo na kari (4 porce)

200 g fazolí BIOLINIE mungo dáme na 2 hodiny namočit a pak uvaříme. Mezitím na BIOLINIE oleji osmahneme 2 pórků nakrájené na kolečka, 2 nasekané stroužky česneku a kari koření. Přidáme na růžičky rozebraný květák a na kostičky nakrájenou mrkev, podlijeme vodou a krátce podusíme. Pak vmícháme nakrájenou cuketu, brokolici a hrášek. Přidáme vařené fazole mungo a dodusíme. Směs zahustíme 1 lžící škrobové moučky rozmíchané v trošce studené vody a necháme přejít varem. Nakonec osolíme a podáváme s dušenou BIOLINIE dlouhozrnou bílou rýží.

Topinky s naklíčeným mungem

Plátky celozrnného chleba zlehka opečeme na sucho, potřeme máslem, obložíme plátky rajčat, posypeme solí, oregánem, naklíčeným BIOLINIE mungem a strouhaným sýrem. Topinky položíme na plech a v troubě krátce zapečeme.

Čočka s hruškami a uzeným (4 porce)

200 g BIOLINIE zelené čočky přes noc namočíme, druhý den vodu slijeme, přidáme asi 1/2 litru nové vody a dáme vařit. K poloměkké čočce přidáme 100 g nakrájeného pórku, 100 g nastrouhané nebo na kostičky nakrájené hrušky a 150 g na kostičky nakrájeného uzeného masa. Chvilí povaříme, dochutíme 1 lžičkou Vegety a solí a pod pokličkou necháme dojít. Ozdobíme malými dílky citronu, podáváme s opečenými toasty nebo topinkami.

Sójový salát s brokolicí

200 g BIOLINIE sójových bobů necháme přes noc namočené v 400 ml vody. Druhý den doplníme vodu dle potřeby, přivedeme k varu, přidáme trochu solí, BIOLINIE olivového oleje a vaříme cca 2 hodiny až jsou boby měkké. Mezitím omyjeme 1 brokolici, rozdělíme ji na růžičky a krátce povaříme v 1 l osolené vody. Vychlazenou brokolici smícháme s uvařenou sójou, s 1 na kolečka nakrájenou cibulí a s 2 uvařenými rozkrájenými vejci. Připravíme si zálivku ze 2 lžic BIOLINIE olivového oleje, 2 lžic octa, 1 čajové lžičky cukru, soli a pepře dle chuti. Směs přelijeme zálivkou, zasypeme sekanou petrželkou a promícháme.

Pokrm z BIOLINIE biorýže

Ovocné rizoto

130 g BIOLINIE kulatozrné rýže natural, 250 ml sójového mléka, 1 lžice medu, 2 broskve, hruška nebo nektarinka, 1 jablko, 1 banán, 1 pomeranč, 15 g loupaných pražených mandlí, 1/2 lžičky skořice, 1 lžice jogurtu. Všechno ovoce nakrájíme na kostičky. Do hrnce dáme rýži, mléko, med a přivedeme k varu. Zvolna dusíme asi 40 minut. Po odstavení z ohně vmícháme ovoce a necháme vychladnout. Na talíři zdobíme mandlem a lžící jogurtu.

Rýže s pórkem a arašídý jako příloha

200 g pestrobarevné rýže, 2 pórky, 3 lžice olivového oleje BIOLINIE, kari koření, 100 g arašídů, mletý zázvor, mořská sůl, nastrouhaný sýr. Rýži uvaříme doměkka dle základního receptu (1:2 rýže:voda a vaříme cca 40 – 50 minut). Pórek nakrájíme na kolečka a na oleji jej necháme zesklivatět. Přidáme arašídý, koření a osmahneme. Tuto směs lehce vmícháme do uvažené rýže. Naběračkou tvarujeme kopečky a posypeme strouhaným sýrem.

Portugalská rýže s tuňákem

250 g červené rýže BIOLINIE, 3 plátky slaniny na nudličky, 1 cibule na kolečka, 600 ml zeleninového vývaru, mořská sůl, černý pepř, 370 g tuňáka, 400 g naložených papriček na nudličky, 16 černých oliv, kopr, olivový olej BIOLINIE a citrónové plátky na ozdobení. Na pánvi rozškvaříme slaninu, přidáme olivový olej a cibuli a smažíme mírně 5 minut (nesmí zhnědnout). Vsypeme rýži a mícháme, aby se opražila. Vlijeme horký vývar, přidáme sůl a pepř a přivedeme k varu. Přikryjeme a dusíme 20 – 25 minut. Po uplynutí doby vložíme tuňáka, papričky a olivy a 10 min. dusíme, až se tekutina vypaří a rýže s tuňákem změknu. Okořením, ozdobíme snítkami kopr a plátky citronu.

Použití BIOLINIE javorového sirupu

Krém s javorovým sirupem

Přísady: 200 ml BIOLINIE javorového sirupu (teplého), 250 ml BIO rýžového nápoje s příchutí vanilky, 3 polévkové lžíce BIO HARMONIE kukuřičné mouky, sekané oříšky na zdobení

Kukuřičnou mouku dejte do mísy a mixujte s třemi polévkovými lžícemi BIO rýžového nápoje s příchutí vanilky na hladkou hmotu. Zbytek rýžového nápoje dejte do malého hrnce a přiveďte k varu. Když se začne vařit, přidejte javorový sirup a pak vše přelijte do pasty z kukuřičné mouky, současně mixujte. Vraťte mixovanou hmotu do hrnce a vařte za mírné teploty a stálého míchání dokud nezhoustne. Zvolna vařte 1-2 minuty. Pak odstraňte z plotny a servírujte v miskách nebo na skleněných talířích. Nakonec ozdobte sekanými oříšky a podávejte chlazené.

