

Detail receptu

 **Svíčková hokaidó - makrobiotický talíř** Hodnocení:  Nehodnoceno
Recept č. 166, Chod: Hlavní jídlo, Autor: **ro.le**, 10.12.2007 0 hlasů

Ingredience: celer, dýně hokaidó, krupice pohanková, mouka pohanková, mrkev, petržel kořenová, pšenice špalda, řepa červená, seitan, zelí hlávkové

Postup přípravy / Složení MB talíře:
Obilovina: Obilné knedlíky - pomletá vařená špalda smíchaná s pohankovou moukou a krupicí, uvařené jako koule. Bílkovina: Seitan. Zelenina: Svíčková omáčka. (Obojí viz recept 'Svíčková hokaidó Autor: stevey, 05.12.2007) Dále: Lisovaný salát z hlávkového zelí (sůl, rýžový ocet, zatížit). 'Bрусinky' - mrkev a červená řepa nakrájená na malé kostičky, podušená v jablečném moštu.



Poznámky autora:

více receptů na:
<http://makrobiotika.aspone.cz>

Detail receptu

 **Talíř s prejetem a zeleninovými chipsy** Hodnocení:  Nehodnoceno
Recept č. 263, Chod: Hlavní jídlo, Autor: **ro.le**, 10.02.2008 0 hlasů

Ingredience: brokolice, celer, cibule, česnek, fazole azuki, kvásek, mrkev, pšenice špalda, řasa kombu, ředkev bílá (daikon), shoyu, sójová majonéza, škrob kukuřičný, tamari, vločky ovesné, zázvor

Postup přípravy / Složení MB talíře:
Obilovina: Vločkové knedlíky: pytlík vloček proprat, slít, nechat odpočinout. Pak vmícháme lžici kvásku a dvěma lžičkami tvarujeme knedlíky. Vaříme asi 10min. Bílkovina: Prejt: Uvaříme společně špaldu a adzuki (oboje předem namočené s kombu) a umeleme. Vmícháme orestovanou cibuli a celer, majoránku, česnek, zázvor. šťávu, osolíme a dochutíme tamari. Dáme péct na vymazaný a míšutkou vysypaný plech.



Poznámky autora:
Zelenina: Cibulová omáčka: na oleji orestujeme cibuli se solí a kurkumou, podusíme, zahustíme škrobem a přidáme lžici sojanézy. Napařená brokolice. Strouhaná červená ředkev s troškou shoyu. Zeleninové chipsy: z mrkve a celeru uděláme škrabkou na brambory plátky, které fritujeme dozlatova. Pak je přendáme na talíř s ubrouskem na odsátí tuku a zastříkne je shoyu v rozprašovači.

více receptů na:
<http://makrobiotika.aspone.cz>

Detail receptu

 **Znojenská omáčka s robi masem** Hodnocení:  2 hlasy
Recept č. 162, Chod: Hlavní jídlo, Autor: **ro.le**, 06.12.2007

Ingredience: cibule, miso, mrkev, petržel kořenová, pohanka, robi maso, rýže natural, ředkev bílá (daikon), semínka lněná, umeocet, zelí čínské

Postup přípravy / Složení MB talíře:
Obilovina: Rýže natural vařená spolu s pohankou a lněným semínkem. Bílkovina: Plátky robi masa naložené (česnek, shoyu, olej, hořčice, koření) a opečené na oleji. Zelenina: Omáčka - cibuli, petržel, olej, sůl, koření (nové k., pepř, bob. list) podusit doměkka, rozmixovat, (můžeme i zahustit), dochutit umeocetem a pokrájenými kvašenými okurkami.



Poznámky autora:
Dále: Salát z čínského zelí, povářené strouhané mrkve a trochy zázvorové šťávy + opražená slun. semínka. Kondiment: Ředkev daikon dušená v pastě shiro miso.

více receptů na:
<http://makrobiotika.aspone.cz>

Detail receptu

 **Fazole na zelí s těstovinami** Hodnocení:  1 hlas
Recept č. 510, Chod: Hlavní jídlo, Autor: **ro.le**, 30.10.2008

Ingredience: cibule, česnek, fazole, řasa kombu, shoyu, těstoviny, umeocet, zelí hlávkové

Postup přípravy / Složení MB talíře:
Fazole uvaříme se saturejkou a řasou kombu. Vedle osmahneme cibuli, zelí, přidáme trochu bazalky, 1 stroužek česneku, shoyu, umeocet a fazole. Hotové zahustíme škrobem. Mělo to vynikající chuť. Podáváno s těstovinami, gomasiem, pickles z mrkve a blanširovaným listem kapusty.



Poznámky autora:
Jídlo z pobytu u Věrky Chasákové

více receptů na:
<http://makrobiotika.aspone.cz>