

Připravilo občanské sdružení yo-yo v rámci projektu Krizománie - Jídlo a kulturní prostor. Autor receptů je Filip Kavka Smiggels.
www.yo-yo-yo.org

Prepared by yo-yo in terms of project Crisis Mania - Food and Cultural Space. Author of recipes is Filip Kavka Smiggels.
www.yo-yo-yo.org



Krizománie

mini kuchářka

Crisis Mania /mini cook book





Fazolová pomazánka – 12 porcí (1 porce – krajíc chleba / 2,80 Kč)

150 g červených ledvinových fazolí (suchých)
90 g husté zakysané smetany (18%)
50 g kopru (1/2 svazku)
sůl

Fazole uvaříme v tlakovém hrnci a mixujeme ponorným mixerem. Při mixování přidáváme smetanu. Kopr otrháme ze stvolu a přidáme do směsi a ještě jednou lehce rozmixujeme. Dochutíme solí (a pepřem).

Bean spread – 12 portions (1 portion for 1 slice of bread / 2,80 Kč)

150 g dried kidney beans
90 g creme fraiche
50 g fresh dill
salt

Soak the beans in water overnight. Cook the beans in a pressure pot and mix with a blender, add the other ingredients – that´s all!

Papriková paštika - 1 ks - 12 porcí

červená paprika 550 g (3 ks)
cibule 350 g (3 ks)
vařené fazole červené 500 g (suché 250 g)
žampiony 160 g
Maizena 1 polévková lžíce
červené víno 1 dcl
česnek 4 stroužky
majoránka
sůl
pepř

Fazole přes noc namočíme do ½ l vody. Druhý den uvaříme v papinové hrnci (cca 20 min.). Na hrubo nakrájenou červenou papriku zprudka orestujeme na rozpáleném oleji, pak přidáme nahrubo nakrájenou cibuli a restujeme dozlata. Přilijeme červené víno, cca 3 minuty povaříme a pánev odstavíme. Do směsi přidáme vařené fazole, drcený česnek, koření a Maizenu, krátce rozmixujeme, aby zbyly větší kousky zeleniny a vysypeme do máslem vymazané formy na pečení. Navrch přidáme na plátky pokrájené žampiony, pokapememe olejem. Zapékáme 1 ¼ hod. V troubě při teplotě 160 °C.





Paprika spread 1 pc - 12 portions

550 g (3 pc) red paprika
350 g (3 pc) onion
500 g (dried 250 g) cooked kidney beans
160 g mushrooms
1 tablespoon cornstarch
1 dcl red wine
4 cloves garlic
marjoram
salt
pepper

Let the beans soak overnight in $\frac{1}{2}$ l water. Cook in a pressure pot for about 20 minutes. Stir fry roughly cut red paprika and add cut onion. Fry until it has golden colour. Pour in red wine and cook for about 3 minutes. Add cooked beans, crushed garlic, spices and cornstarch. Mix with a blender, but keep bigger pieces of vegetables. Pour into an oiled form. On top put sliced mushrooms and sprinkle with oil. Bake for about 1 $\frac{1}{4}$ hours in the oven of 160 °C.

Čočková polévka se zeleninou – 8 porcí (1 porce 0,4 l / 5,70 Kč)

100 g cibule, 200 g celeru
100 g petržele, 200 g mrkve
500 g čočky (suché)
2,1 l vody, 0,02 l octa
0,2 l oleje
bobkový list
sůl

Čočku přes noc namočíme do studené vody. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme zeleninu nakrájenou na menší kostky a orestujeme na mírném ohni. Když je orestovaná, přidáme čočku, studenou vodu a bobkový list. Můžeme přidat bujon a vaříme na mírném ohni. Když je zelenina a čočka měkká, odstavíme a dochutíme octem a solí. Můžeme přidat estragon.

Vegetable lentil soup – 8 portions (1 portion 0,4 l / 5,70 Kč)

100 g onion, 200 g celery
100 g parsley root, 200 g carrot
500 g dry brown lentils
2,1 l water, 0,02 l vinegar
0,2 l oil
bay leaf
salt

Soak the lentils in water overnight. Fry the onions, add vegetables cut into small cubes. Then add cold water, bay leaf and the lentils. Cook as slow as possible until the lentils are soft. Then add vinegar and salt, you can use some Tarragon if you want.





Mrkvovo-pomerančová polévka - 4 porce

mrkev 600 g
pomerančový džus 0,6 l
olej 0,06 l
koriandr čerstvý ½ svazku (35 g)
voda 0,4 l

Na rozpálený olej nasypeme na hrubší kousky nakrájenou mrkev a cca 5 minut zprudka orestujeme. Přilijeme pomerančovou šťávu a pomalu vaříme 10-15 minut (do změknutí mrkve). Rozmixujeme a naředíme dle potřeby vodou. Nakonec přidáme otrhané lístky z poloviny svazku koriandru a mírně osolíme.

Carrot-orange soup - 4 portions

600 g carrots
0,6 l orange juice
0,06 l oil
fresh ½ cup coriander
0,4 l water

Heat up the oil in a pot and add roughly cut carrots. Fry for approx. 5 minutes. Add cold orange juice and water and slowly heat up. Cook for 10 minutes, the carrots should be just soft. Then mix with a blender, add the leaves of coriander and salt.

Bliny se žampiony a pórkem - 12 kusů - 4 porce

0,125 l mléka
75 g pohankové mouky
1 vejce
trochu másla
25 g mouky
8 g droždí
máslu na smažení

Nejprve v troše vlažného mléka rozmělníme droždí a 15 minut necháme pracovat. Do velké mísy nasypeme směs pohankové a hladké pšeničné mouky. Rozklepneme vejce, přisolíme, přidáme změkklé máslo a promísíme. Pak přidáme vykynuté droždí, začneme přilévat mléko a zpracovávat homogenní těsto (o něco tužší, nežli na palačinky). Na pánvi rozejhřejeme na mírném ohni máslo na smažení. Jakmile je dostatečně horké, sběračkou lijeme těsto a tvarujeme je do placek o průměru cca 6 cm.

žampiony 200 g
pórek 200 g
máslu 150 g
červené víno 1 dcl
pepř mletý na špičku nože
sůl dle chuti
zakysaná smetana 300 g

Na pánev s horkým máslem vhodíme pokrájené žampiony, opepříme a přidáme nadrobno nakrájený pórek. Po krátkém orestování (3 minuty) přilijeme víno a dusíme další cca 3 minuty. Dosolíme. Směs navršíme na bliny a ozdobíme bohatou vrstvou zakysané smetany.





Blini with mushrooms and leaks - 12 pc - 4 portions

0,125 l milk
75 g buckwheat flour
1 egg
a bit of butter
25 g flour
8 g fresh yeast
butter to fry

Gently mix the yeast into lukewarm milk and let work for about 15 minutes. In a big bowl mix buckwheat and regular flour. Add eggs, salt and butter and mix. Add the yeast and work the dough, adding milk (the dough should be a little thicker than for regular pancakes). Heat up butter in a pan and fry the dough in small rounds of approximately 6 cm in diameter.

200 g mushrooms
200 g leaks
150 g butter
1dcl red wine
300 g creme fraiche
pepper
salt

In a pan with hot butter fry sliced mushrooms and leak. Add black pepper. After about 3 minutes add wine and cook for another 3 minutes. Add salt. Serve on the bliny with a good portion of crème fraiche.

Cizrnová pomazánka – 12 porcí (1 porce – krajíc chleba / 1,40 Kč)

150 g cizrny (suché)
175 g cibule
0,08 l oleje
sůl

V tlakovém hrnci uvaříme cizrnu. Cibuli nakrájíme nahrubo a osmažíme na oleji (nešetříme olejem, cibule by měla v oleji plavat). Osmaženou cibuli smícháme s cizrnou a rozmixujeme. Pomazánka nesmí být suchá, v případě potřeby přidáme více cibule a oleje.

Chickpea spread – 12 portions (1 portion for 1 slice of bread / 1,40 Kč)

150 g chickpeas (dried)
175 g onion
0,08 l oil
salt

Cook the peas in a pressure pot. Fry the onions cut in rough pieces in loads of oil. Drain the chickpeas and add them to the onions, mix with a blender and add some salt.



Pohankoráky - 12 kusů – 4 porce

pohanka 200 g
voda 6 dcl
mouka hladká 100 g
česnek 7 stroužky (cca 30 g)
majoránka 8 polévkových lžic
vejce 1
olej na smažení

Ve vodě uvaříme pohanku (cca 15 minut). Lehce rozmixujeme s vejcem, nasypeme koření, rozdrocený česnek a sůl. Vmícháme mouku a vytvoříme hmotu (podobnou bramborákovému těstu), ze které lze tvarovat placičky. Na pánvi rozpálíme trochu oleje (aby se těsto nepřipalovalo) a pomocí lžice tvarujeme placičky o průměru cca 8 cm, osmažíme dozlatova z obou stran.

Buckwheat pancakes -12 pieces – 4 portions

200 g buckwheat
6 dcl water
100 g flour
7 cloves (cca 30 g) garlic
8 tablespoons marjoram
1 egg
oil for frying

Cook the buckwheat in water for approximately 15 min. Mix with a blender together with the egg, garlic, salt and marjoram. Add flour and make a thin dough. Heat up oil in a frying pan, put in some dough with a spoon, enough to make little pancakes (around 8 cm). Fry on both sides.

Dresingy / Dressings

Připravujeme vždy základní tekutou zálivku (např. olej + citrón), která má mít již správnou chuť. Proto je třeba ji ochutnat již před vmícháním specifických ingrediencí.

At first, always mix the oil with the sour component (for example vinegar, lemon juice). When this proportion is right, add other ingredients and taste again.

Dresing hořčicový – 6 porcí

olej 1,5 dl
ocet jablečný 5% 0,5 dl
med 30 g
hořčice Dijon 2 vrchovaté kávové lžičky

Olej smícháme s octem na chutnou zálivku, kterou obohatíme vmícháním medu a hořčice.

Mustard dressing – 6 portions

1,5 dl oil
5% 0,5 dl vinegar (apple)
30 g honey
2 teaspoons mustard (Dijon type)

Mix oil with vinegar for a tasty dressing, which we enrich by mixing in honey and mustard.



Dressing bylinkový – 6 porcí

citronová šťáva 0,5 dl
olivový olej 1,5 dl
1 stroužek česneku
0,5 svazečku bazalky, sůl

Olej smícháme s citronovou šťávou a dle chuti osolíme. Na závěr přimícháme rozmačkaný česnek a rozdrcenou nebo jemně nasekanou bazalku.

Basil dressing – 6 portions

0,5 dl lemon juice
1,5 dl olive oil
1 clove of garlic
0,5 cup fresh basil , salt

Mix oil with lemon sause and salt according to taste. Finally mix mashed garlic and crushed or gently cut basil.

Dressing česnekový

jogurt 1,5 dl dl
majolka 0,5 dl
česnek 3 stroužky, sůl

Rozmačkaný česnek vmícháme do směsi jogurtu a majonézy. Dle potřeby dosolíme.

Garlic dressing – 6 portions

1,5 dl yoghurt
0,5 dl mayonnaise
3 cloves garlic , salt

Mix mashed garlic into the mixture of yoghurt and mayonnaise. Salt if needed.

Špek vegetariánský - 4 porce

uzené tofu 185 g
cibule 200 g
celer 270 g
olej 2 dcl

Na rozpáleném oleji (v hlubokém hrnci) zprudka smažíme na kostky nakrájený celer do doby zlátnutí prvních kousků (cca 10 min.). Přidáme na kostky nakrájené tofu a opět smažíme do zlátnutí prvních kousků (cca 5 min.). Nakonec přidáme cibulku a smažíme dozlatova (cca 5 min.). Cílem je stejnoměrné zezlátnutí všech ingrediencí.

Vegetarian bacon - 4 portions

185 g smoked tofu
200 g onion
200 g celery x
2 dcl oil

Fry the celery cut in small pieces in a lot of very hot oil. When it starts to get brown add the smoked tofu in little pieces and after a few minutes also onion cut in little pieces. Everything should have a nice golden colour. Drain some of the oil before eating.





Sojové karbanátky – 25 porcí (2,70 Kč / porce)

150 g česneku
800 g sojových bobů (suchých)
250 g hladké mouky
15g majoránky
0,25 l oleje
500 g cibule
Sůl

Sojové boby uvaříme v tlakovém hrnci do poloměka. Nesmíme je rozvařit. Rozmačkáme česnek, přidáme scezené boby a majoránku a rozmixujeme ponorným mixerem nahrubo, aby v těstu zůstaly kousky bobů. Přidáme mouku a hněteme rukou. Z těsta vytvarujeme malé karbanátky a smažíme je na oleji.

Soya burger – 25 small pieces (1 portion / 2,70 Kč)

150 g garlic
800 g dry soy beans
250 g flour
15g marjoram
0,25 l oil
500 g onion
salt

Cook the beans not too soft. Mix all the ingredients with a blender but do not blend completely fine, there should be nutlike pieces in it. Make burgers and fry them in a deep-fryer or in a pan.

Nákyp - 4 porce

vejce 4 ks, smetana 33% 125 g
hladká mouka 1 polévková lžíce
rajčata 400 g (4 ks)
česnek 6 stroužků
pepř, oregano

V míse rozšleháme vejce, vmícháme hladkou mouku a šlehačku. Do vymaštěné zapékačké misky vložíme na dno papír na pečení, na který položíme plátek rajčete. Na hrubo pokrájený česnek orestujeme na oleji, přidáme na kousky pokrájený zbytek rajčat a lehce podusíme (2 min.). Po odstavení opepříme, přidáme oregano a sůl. Po vychladnutí smícháme se základem směsi a naplníme zapékačké misky. Pečeme v troubě 25 minut při 180 °C. Po vyjmutí z trouby vyklepneme.

Gratin - 4 portions

4 eggs, 125 g cream 33%
1 tablespoon flour
400 g (4 pc) tomatoes
6 cloves garlic
pepper, oregano

Whip the eggs in a bowl, add flour and cream. Put a sheet of baking paper into little oiled forms and lay on it a slice of tomato. In oil fry garlic and add the rest of the tomatoes cut small. Fry for about 2 minutes and then take off the flame. Add pepper, oregano and salt. When it is cooled mix it with the whipped eggs and pour into the baking forms. Bake for about 25 minutes at 180 °C. When done, take the gratins out of the forms and serve.

