

# CUKETOVÉ ŠPAGETY

## s bazalkovým pestom

Špiralizér je novodobý kuchynský pomocník, ktorého využitie je veľmi široké najmä v raw kuchyni. Z ovocia a zo zeleniny ním vytvoríte krásne špirálky, ktoré oživia či ozdobia každý šalát, alebo si pripravíte imitáciu špagiet z akejkoľvek vhodnej zeleniny. My vám navrhujeme cuketu a mrkvu, ktoré dochutíte vlastnoručne vyrobeným pestom, kešu mozzarellou a vegánskym parmezánom.

Počet porcií: 2 | Čas prípravy: 15 minút (bez prípravy kešu mozzarely a vegánskeho parmezánu) | Potrebujeme: špiralizér

### Základ:

1 veľká cuketa

1 stredne veľká mrkva

### Bazalkové pesto:

30 g čerstvých listov bazalky

50 g píniových orieškov

20 g orieškov kešu

2 strúčiky cesnaku

1 PL lahôdkového droždia

1 ČL himalájskej soli

100 ml olivového oleja

30 ml citrónovej šťavy

kešu mozzarella

(recept na strane 128)

vegánsky parmezán

(recept na strane 187)

Vopred si pripravíme kešu mozzarellu a vegánsky parmezán.

Cuketu a mrkvu špiralizérom nastrúhame na podlhovasté špagety.

Všetky ingrediencie na pesto najemno rozmixujeme v mixéri.

Na zeleninové špagety pridáme 2 – 3 polievkové lyžice pesta a premiešame. Zvyšné pesto skladujeme v uzatvárateľnej nádobe v chladničke.

K špagetám primiešame kúsky kešu mozzarely a posypeme ich vegánskym parmezánom.

ZELENINOVÉ ŠPAGETY  
SÚ VYNIKAJÚCE  
AJ S AVOKÁDOVOU OMÁČKOU  
PODĽA RECEPTU NA STRANE 78.  
CUKETU A MRKVU MÔŽETE  
NAHRADIŤ CVIKLOU ALEBO  
MASLOVOU TEKVICOU.



# NEPEČENÁ BANÁNOVO-CITRÓNOVÁ TORTA *s posýpkou*

Táto nepečená torta má bezorechový korpus, ktorý vzhľadom aj chuťou pripomína piškótové cesto. Klasický krém z orieškov kešu je ochutený banánom a ozvláštnený chrumkavou posýpkou. Najlepšie chutí dobre vychladená.

Tortová forma: priemer 24 cm | Čas prípravy: 30 minút (bez namáčania a tuhnutia)

## Korpus:

70 g kokosovej múky  
50 g strúhaného kokosu  
200 g datlí  
1 PL kakaa  
20 ml agávového sirupu  
voda podľa potreby

## Krém:

200 g orieškov kešu  
(namáčame min. hodinu)  
1 banán  
50 ml agávového sirupu  
50 ml kokosového oleja  
60 ml citrónovej šťavy  
40 ml kokosového mlieka  
¼ ČL kurkumy

## Posýpka:

50 g mandlí  
30 g pekanových alebo vlašských  
orechov  
1 PL kakaa  
1 ČL kokosového oleja  
1 PL kokosového cukru

Datle asi na 10 minút namočíme do teplej vody, potom ich scedíme a pomelieme v mlynčeku alebo rozmixujeme v kuchynskom robote. Zmiešame ich s kokosovou múkou a kokosom, pridáme kakao, agávový sirup a podľa potreby prilievame vodu, aby vzniklo kompaktné cesto.

Dno tortovej formy pokryjeme papierom na pečenie a cesto naň rovnomerne rozotlačíme.

Odmočené a scedené oriešky kešu vložíme do vysokovýkonného mixéra, pridáme ostatné ingrediencie na krém a rozmixujeme. Hladký krém vlejeme na pripravený korpus a na 3 – 4 hodiny dáme do mrazničky stuhnúť.

Pripravíme si posýpku. Mandle a pekanové či vlašské orechy nahrubo rozmixujeme v kuchynskom robote. Zmes dobre premiešame s kakaom, kokosovým olejom a kokosovým cukrom.

Stuhnutú tortu vyberieme z formy, dáme na tortový podnos a ozdobíme posýpkou. Uchováваме v chladničke.

## TIP:

Z NECHTÍKA LEKÁRSKEHO SA NEVYRÁBA LEN ČAJ A INÉ LIEČIVÁ, ALE MÔŽETE HO POUŽIŤ AJ NA ZDOBENIE TORTY. NA KAKAOVEJ POSÝPKE KRÁSNE VYNIKNÚ JEHO ŽLTÉ LUPIENKY.



