

Migdałowe ciasteczka z imbirem



- sztuk: 12-14
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 17 min

Składniki

- 2 szklanki mąki migdałowej
- 2 szczypty soli
- ¼ łyżeczki sody do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 6 łyżek syropu klonowego
- 5 łyżek łagodnej oliwy z oliwek
- 3 płaskie łyżeczki startego imbiru
- 4 łyżki świeżego soku z pomarańczy

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 175° C.
2. W misce zamieszaj mąkę migdałową, sól, sodę do pieczenia i cynamon.
3. Do suchych składników dodaj syrop klonowy, starty imbir i oliwę. Dokładnie wymieszaj i dodaj sok z pomarańczy – w zależności od tego jak miętka jest twoja mąka migdałowa (ta kupna będzie bardziej miętka) będziesz potrzebować mniej lub więcej soku. Dolewaj go łyżka po łyżce aż będziesz w stanie łatwo uformować kulki z ciasta.
4. Uformuj 12-14 kulek, rozłóż je na wyłożonej papierem blasze i rozplaszcz każdą kulkę dłonią. Ciasteczka zachowują swój kształt podczas pieczenia więc nie musisz zostawiać dużych przerw między nimi.
5. Piecz przez około 17 minut lub aż ciasteczka nabiorą ładnego koloru. Pozwól im trochę wystygnąć bo mogą się rozpadać prosto z pieca.

Uwagi

Mój przepis jest adaptacją tego przepisu.

Barszcz czysty



- porcji: 4
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 120 min (włączając bulion warzywny)

Składniki

- 2 litry domowego bulionu warzywnego bez soli
-
-
- ½ – 1 ząbka czosnku, zmiążdżonego bokiem noża
- 1 listek laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 6 ziarenek pieprzu
- sok z ½ – 1 cytryny, dostosuj do smaku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 1 łyżeczka soli, dostosuj do smaku
- pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Wypłucz garść, około 20 gramów, suszonych grzybów. Zalej wypłukane grzyby zimną wodą i zostaw do namoczenia na noc. Na drugi dzień całość powoli zagotuj. Wyjmij grzyby i wykorzystaj je do innego przepisu (np. pieczone pierogi) a wywar odstaw na bok.
2. Piekarnik nagrzej do 200 °C. Odetnij łodyżki buraka (jeśli takowe są), umyj buraki i włóż je do żaroodpornego naczynia. Na dno naczynia naalej trochę wody i całość przykryj folią aluminiową. Piecz buraki przez ok 60 minut, w zależności od wielkości. Upieczone buraki powinny być na tyle miękkie, że gładko w nie wchodzi ostrze noża. Po ostygnięciu obierz buraki ze skóry palcami i zetrzyj je na tarce o dużych oczkach lub przy pomocy robota kuchennego.
3. W dużym garnku połącz bulion warzywny, starte buraki, wywar grzybowy i przyprawy.
4. Całość powoli podgrzej ale nie doprowadzaj do wrzenia gdyż wtedy zupa straci swój piękny kolor. Zupa ma jeszcze lepszy smak na drugi dzień.
5. Przed podaniem, przecedź barszcz przez sito. Podawaj w filiżankach, najlepiej z talerzem pysznych pieczonych pierogów do przegryzania.

Zupa z dyni piżmowej z tajską nutą



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 60 min

Składniki

- 1 średnia dynia piżmowa (obrana i wydrążona waży ok. 2 kg)
- 1 mała czerwona (lub biała) cebula, drobno posiekana
- 1½ ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżeczki świeżego imbiru, utartego na tarce na małych oczkach
- 1 łyżeczka chilli w proszku
- 3 łyżeczki kminu indyjskiego
- ½ limonki, sok
- 3 suszone liście Kaffiru
- ok. 1 litr bulionu warzywnego, bez soli
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli, dostosuj do smaku
- ½ szklanki mleka kokosowego, plus 4 łyżki do dekoracji
- Pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do temperatury 225°C
2. Przygotuj dynię – obierz, przekrój wzdłuż, wydrąż pestki łyżką. Pokrój w ok 2 cm kostkę. Jeśli nie chcesz się męczyć pomiń obieranie, przekrój dynię wzdłuż na ćwiartki i wydrąż pestki łyżką.
3. Pokrojoną w kostkę dynię polej 2 łyżkami oliwy, posyp solą, kminem i chilli. Kilkakrotnie zamieszaj by tą posypkę równomiernie rozprowadzić. W przypadku poćwiartowanej dyni, nanieś oliwę na dynię przy pomocy kuchennego pędzla, posyp solą, chilli i kminem. Piecz aż miąższ będzie miękki a brzegi będą lekko zbrązowiały (ok 40-50 minut). Ćwiartki dyni będą potrzebowały nieco więcej czasu (ok 60-70 minut)
4. Na dnie garnka rozgrzej 2 łyżki oliwy i dodaj posiekaną cebulę, smaż często mieszając. Jak cebula się zeszkli, dodaj posiekany czosnek i pilnuj by się nie przypalił bo inaczej zupa będzie miała gorzki smak. Po kolejnej minucie dodaj starty imbir i smaż jeszcze chwilę aż aromat imbiru zacznie unosić się w powietrzu.
5. Teraz do cebuli, czosnku i imbiru dodaj przypieczoną dynię.
6. Garnek ściągnij z palnika i ręcznym blenderem zmiksuj warzywa na gładką masę.
7. Dodaj bulion warzywny, liście Kaffiru i całość doprowadź do wrzenia.
8. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut.
9. Wyłóż listki Kaffiru, dopraw sokiem z limonki, solą, chilli i mlekiem kokosowym.

Prosty bulion warzywny



- sztuk: 2-3 litry
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 90 min

Składniki

- 3 marchewki
- 6 łodyżek selera naciowego
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku, zgnieciony bokiem noża
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ½ łyżeczki ziarenek pieprzu
- mała wiązka świeżej pietruszki
- zielona część pora
- 2 listki laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- około 2 litry wody

Przygotowanie

1. Dokładnie umyj wszystkie warzywa.
2. Obierz cebulę i czosnek chociaż jeśli masz pewność że w łupinkach nie czycha brud możesz zostawić je nieobrane. Cebulę pokrój na ćwiartki a czosnek połóż 'na boku' i przygnieć go płaską krawędzią noża tak by wydobyć z niego więcej aromatu.
3. Pokrój marchewki (nie trzeba obierać), seler naciowy i łodyżkę pora na grube kawałki
4. Włóż wszystkie składniki do dużego garnka i zalej wodą, która powinna conajmniej pokryć wszystkie warzywa. Im więcej wody dodasz tym mniej intensywny będzie twój wywar.
5. Całość gotuj na średnim ogniu, pod przykryciem przez około 1.5 godziny. Po ostygnięciu, przecedź przez sito i przelej do słoika lub innego pojemnika. Przechowywuj w lodówce.

Hummus buraczany



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 60 min

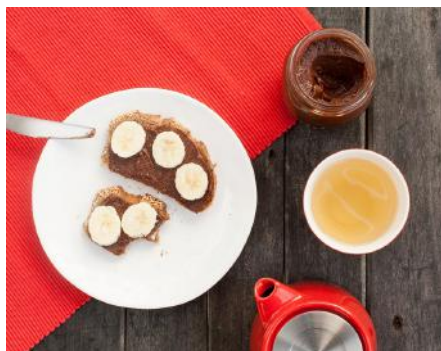
Składniki

- 2 średnie buraki
- 2 szklanki ugotowanej cieciorki (czyli 1 szklanka suchej)
- 1 ząbek czosnku, zmiażdżony
- ½ łyżeczki soli, do smaku
- 2 łyżeczki kminu indyjskiego
- 2 łyżki tahiny
- sok z 1 małej cytryny
- ok. ½ szklanki zimnej wody
- świeżo mielony pieprz, do smaku
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek (niekonieczne)
- garść ziaren sezamu (niekonieczne)

Przygotowanie

1. Nastaw piekarnik na 200° C
2. Umyj buraki. Zawiń każdego buraka w folię aluminiową dodając łyżkę wody na dno folii. Piecz w nagrzanym piekarniku przez ok 45 – 60 minut (aż buraki będą na tyle miękkie by łatwo dało się je przekłuć nożem). Odstaw do wystygnięcia. Nie wylewaj soku spod buraków, przyda się w punkcie 4.
3. Palcami zdejmij skórę z buraków i pokrój je na grube kawałki.
4. Do robota kuchennego włóż upieczone buraki, ich sok, cieciorę, cytrynę, czosnek, tahinę, sól, kmin i pieprz.
5. Miksuj aż masa zrobi się jednolita. Jeśli jest zbyt gęsta to stopniowo wlej wodę – ostrożnie bo łatwo przesadzić. Jeśli wolisz gładzy humus to przenieś masę do blendera, chociaż blender z powodu swojej budowy i faktu, że hummus jest raczej gęsty ciągle się przytyka więc jest to dużo roboty i nie jestem pewna czy warto. Ściągnięcie skórki z cieciorki po jej ugotowaniu ma także duży wpływ na gładkość hummusu, ale to tylko dla zapaleńców bo jest to bardzo pracochłonne.
6. Dopraw do smaku. Przed podaniem polej oliwą i posyp sezemem.

Domowa Nutella



- sztuk: 250 ml
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 2 szklanki orzechów laskowych (w koszulkach lub bez)
- 1-2 szczypty soli
- 3 łyżki brązowego cukru rozpuszczone w 3 łyżkach wody
- 50 g gorzkiej (70% kakao) czekolady
- 2 łyżki espresso
- 1 laska wanilli
- woda

Przygotowanie

1. Nastaw piekarnik na 180° C
2. Rozłóż orzechy na blaszce do pieczenia i piecz przez około 6 minut (bez koszulek) lub 10 minut (w koszulkach). Chodzi o to by orzechy nabrały złocistego a nie brązowego (bo to znaczy że się przypaliły) koloru.
3. W przypadku nieobranych orzechów, (po prażeniu) włóż je do czystej ściereki i pocieraj między dłońmi – to obluzuje koszulki. Nie przejmuj się jeżeli nie uda ci się obrać wszystkich. Pozostaw do ostygnięcia.
4. Rozpuść cukier w 3 łyżkach wody na bardzo małym ogniu. Rozpuść czekoladę nad kąpielą wodną. Zaparz espresso.
5. Po ostygnięciu orzechów, włóż je do robota kuchennego i wyrabiaj aż orzechy wypuszczą swój naturalny olej i nabiorą półpłynnej konsystencji. Nie zniechęcaj się jeśli wydaje się że to się nigdy nie stanie – to ile ten proces potrwa zależy od mocy twojego robota kuchennego. Mielone orzechy przechodzą przez różne stadia (jak na obrazku pod tym wpisem). Co jakiś czas zatrzymaj robota i zeskrob orzechy, które osiadły na ściankach. By zapobiec przegrzaniu maszyny dobrze jest też dać jej odpocząć na kilka minut.
6. Jak utworzy się masło orzechowe, dodaj rozpuszczoną czekoladę, sól, nasiona wanilii, espresso i syrop cukrowy. Miksuj aż masa nabierze jednolitej konsystencji. Niestety w zwykłym robocie kuchennym masło nie będzie super gładkie – do tego trzeba takiego kuchennego robota z górnej półki jak na przykład bardzo popularny Vitamix – ale mnie wydaje się, że małe drobinki orzechów nie przeszkadzają.
7. Czasami po dodaniu rozpuszczonej czekolady wydaje się, że masa się trochę rozwarstwiła. Nie ma powodu do paniki, by przywrócić jej jednolitą konsystencję dodaj po prostu wody aż uzyskasz pożądaną konsystencję. Niektóre przepisy sugerują dodanie roztopionego oleju kokosowego by uzyskać bardziej kremową konsystencję, ale według mnie jest to zupełnie zbędne bo orzechy naturalnie zawierają w sobie sporo tłuszczu.

8. Przełóż krem do wysterylizowanego słoika i przechowuj w lodówce – jeżeli jesteś w stanie powstrzymać się przed natychmiastową konsumpcją:).

Domowe masło orzechowe



- porcji: 250 ml
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 2 szklanki dowolnych orzechów (laskowych, ziemnych, nerkowca, migdałów)
- kilka szczypt soli (niekoniecznie)
- syrop klonowy lub inny (niekoniecznie)

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180° C
2. Rozłóż orzechy na blaszce do pieczenia i piecz przez około 6-10 minut. Co jakieś 3 minuty przemieszaj orzechy drewnianą łyżką. Chodzi o to by orzechy nabrały złocistego a nie brązowego (bo to znaczy że się przypaliły) koloru.
3. Większość orzechów można wyłuskać po prażeniu chociaż nie jest to zupełnie konieczne. By sciągnąć koszulkę z orzechów należy położyć wyprażone orzechy na czystej ściereczce i pocierać je między dłońmi – to powinno obluźować większość koszulek. Migdały można sparzyć wrzątkiem i obrać jak woda trochę przestygnie (przed wsadzeniem do piekarnika). Ja osobiście zostawiam koszulki na migdałach bo mają dużo wartości odżywczych i wzbogacają smak masła.
4. Prażone orzechy wystudzić, włożyć do robota kuchennego/malaksera i miksować aż orzechy wypuszczą swój naturalny olej i nabiorą półpłynnej konsystencji. Nie zniechęcaj się jeśli wydaje ci się że to się nigdy nie stanie – to ile ten proces potrwa zależy od mocy twojego robota kuchennego. Mielone orzechy przechodzą przez różne stadia (jak na zdjęciu powyżej). Co jakiś czas zatrzymaj robota i zeskrob orzechy, które osiadły na ściankach. By zapobiec przegrzaniu maszyny dobrze jest też dać jej odpocząć na kilka minut. Jeśli masa jest zbyt gęsta dodaj odrobinę zimnej wody aż uzyskasz pożądaną konsystencję. Niektóre przepisy sugerują dodanie roztopionego oleju kokosowego by uzyskać bardziej kremową konsystencję, ale według mnie jest to zupełnie zbędne bo orzechy naturalnie zawierają w sobie sporo tłuszczu.

Pieczone pierogi z suszonymi grzybami



- sztuk: 60 sztuk
- czas przygotowania: 60 min
- czas przygotowania: 45 min

Składniki

FARSZ

- 700gr pieczarek (ok 9 dużych – użyłam mieszankę białych i kasztanowatych)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 5 szalotek, bardzo drobno posiekanych
- 2 ząbki czosnku, bardzo drobno posiekane
- 20gr suszonych borowików, wypłukanych, namoczonych w wodzie na noc
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki tymianku
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 łyżeczka soli
- świeżo zmielony pieprz, do smaku

CIASTO

- 500 gr mąki na pizzę, typ 500
- 1 szklanka wody
- 1 łyżeczka drożdży w proszku
- 2 szczypty cukru (jeśli drożdże wymagają aktywacji)
- 1 łyżeczka soli
- 5 łyżek oliwy z oliwek

Przygotowanie

FARSZ

1. Dzień wcześniej, dokładnie wypłucz suszone grzyby. Zanurz je we małej ilości wody i pozostaw na noc. Na drugi dzień, grzyby zagotuj w wodzie, w której były moczone i gotuj na wolnym ogniu aż będą miękkie. Posiekaj je bardzo drobno (wywar wykorzystaj na przykład do barszczu)
2. Wyczyść pieczarki i bardzo drobno posiekaj. Na dużej patelni, podgrzej oliwę. Na gorącą oliwę wrzuć pokrojoną szalotkę i zeszklij ją. Wrzuć pokrojony czosnek ciągle mieszając by się nie przypalił. Dodaj

pieczarki i suszone grzyby. Duś na średnim ogniu bez przykrycia, mieszając od czasu do czasu. Dopraw ziołami, solą i pieprzem. Duś aż odparuje cała woda. Zostaw do wystygnięcia. Dodaj bułkę tartą i dokładnie wymieszaj.

CIASTO

1. By aktywować drożdże (użyłam drożdży w proszku, które wymagają aktywacji) podgrzej lekko wodę (powinna być lekko ciepła w dotyku). Do ciepłej wody wmieszaj drożdże i cukier. Mieszaj aż drożdże całkowicie się rozpuszczą. Przykryj ścierką i pozostaw w ciepłym miejscu (ale nie za ciepłym) na 10-15 minut. Po aktywacji drożdże będą miały bardzo intensywny zapach i na ich powierzchni pojawią się pęcherzyki powietrza.
2. Drożdże dodaj do mąki wymieszanej z solą. Mieszaj drewnianą łyżką a później rękami aż powstanie ciasto. Na tym etapie dodaj oliwę. Jeśli ciasto jest zbyt suche dodaj małą ilość wody.
3. Zagniataj ciasto przez około 10 minut na blacie lekko posypanym mąką. Aby aktywować gluten rozciągaj ciasto we wszystkich kierunkach.
4. Uformuj kulę z ciasta i włóż ją do nasmarowanej oliwą miski. Wierzch ciasta także posmaruj oliwą aby nie wyschło. Całość przykryj ścierką i odstaw w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę. Po tym czasie, ciasto powinno co najmniej podwoić swoją objętość.
5. Wyjmij ciasto z miski, połóż na posypanym mąką blacie i wygnieć je aby pozbyć się pęcherzy powietrza, które powstały w trakcie rośnięcia ciasta.
6. Rozwałkuj ciasto na grubość kilku milimetrów i za pomocą odwróconej szklanki wytnij w nim krążki.
7. Połóż każdy krążek na dłoni i umieść łyżeczkę farszu pośrodku. Złóż krążek na pół i palcami skleń jego brzegi.
8. Układaj sklezione pierogi na natłuszczonej blasze. Posmaruj je oliwą, posyp odrobiną soli i ziarnami sezamu.
9. Piecz przez ok. 15-18 minut, aż calzone nabiorą złotego koloru a ich brzegi się ładnie zarumienią.

Jajka z siemienia lnianego i ziaren chia



- porcji: 1 białko
- czas przygotowania: 5 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 1 łyżka siemienia lnianego lub ziarenek chia
- 3 łyżki wody

Przygotowanie

1. Zmiel siemię lniane lub ziarenka chia przy pomocy młynka do kawy lub orzechów. Uważaj by nie mielić ich zbyt długo bo, podobnie jak orzechy, zaczną wydzielać olej i zrobi się z nich masło:)
2. Włóż zmielone nasiona do miseczki i zalej 3 łyżkami wody, dokładnie wymieszaj.
3. Wsadź mieszankę do lodówki na jakieś 15 minut. Jeśli używasz ziarenek chia to nie ma potrzeby ich schładzać bo one w połączeniu z wodą prawie od razu nabierają konsystencję 'białka'.

Puszyste wegańskie brioszeki



- przyjemny słodki (ale nie za słodki) smak
- przypieczoną skórkę
- delikatny i puszysty środek

- sztuk: 8
- czas przygotowania: 3 h
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 270 g mąki typu 650
- 200 g mąki typu 500
- 7g drożdży suszonych typu instant
- 300ml ciepłego mleka migdałowego + 1 łyżka do posmarowania ciasta
- 2 łyżki brązowego cukru demerara
- 2 łyżki oliwy z oliwek do posmarowania ciasta i blachy
- garść sezamu

Przygotowanie

1. W dużej misce, połącz mąki, cukier i drożdże.
2. Wlej podgrzane (letnie) mleko migdałowe i wszystko zamieszaj drewnianą łyżką.
3. Gdy wszystkie składniki połączą się opróżnij miskę na blat/stolnicę (zdjęcie nr 1).
4. Wyrabiaj ciasto przytrzymując jeden koniec ciasta lewą ręką i rozciągając drugi koniec prawą (zdjęcie 2). Następnie scal ciasto, obróć o 90 stopni i powtórz. Wyrabiaj w ten sposób przez około 10 minut.
5. Gdy ciasto robi się gładkie i lśniące (zdjęcie 3), włóż je do lekko naoliwionej miski, posmaruj jego powierzchnię oliwą i przykryj miskę czystą ścierką. Pozostaw w ciepłym (ale nie za ciepłym, np. nie przy zapalonym kominku) miejscu na 1-2 godzin (aż ciasto dwukrotnie urośnie).
6. Wyłóż ciasto na blat/stolnicę i naciśnij je dłońmi kilkakrotnie tak by pozbyć się baniek powietrza jakie wytworzyły się pod wpływem fermentacji drożdży (zdjęcie 4).
7. Nożem do krojenia chleba, podziel ciasto na 8 równych kawałków. Z każdego kawałka uformuj kulkę (zdjęcia 5 i 6).
8. Ułóż uformowane kulki na natłuszczonej oliwą blasze (zostawiając przynajmniej 3 cm odstępy pomiędzy nimi). Przykryj kuchenną folią samoprzylepną i odstaw na kolejną godzinę.
9. Nagrzij piekarnik do 210° C.
10. Połącz 1 łyżkę oliwy z 1 łyżką mleka migdałowego. Posmaruj tą mieszanką wierzch brioszek a następnie posyp je sezamem.
11. Włóż brioszeki do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 13-15 minut (aż ładnie zbrązowieją).

Wegańskie burgery z chrupiącymi frytkami



- sztuk: 8
- czas przygotowania: 40
- czas przygotowania: 30

Składniki

BURGERY

- 2 szklanki ugotowanej ciecioroki*
- 1 duży burak
- 1 mała cebula, drobno pokrojona
- 1½ ząbka czosnku, drobno pokrojonego
- 2 łyżeczki kminu indyjskiego
- 1 łyżeczka miłkłej soli morskiej
- 2 łyżeczki sosu chilli „Sriracha” (lub płatki chilli, 1-2 łyżeczki)
- 2 łyżki tahiny
- 2 „jajka” z siemienia lnianego
- garść świeżej pietruszki, drobno pokrojonej (lub suszonej)
- olej do smażenia
- odrobina mąki
- brioszki do podania (lub inne pieczywo)

FRYTKI

- 4 duże ziemniaki
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- sól morską
- turecka papryka „pul biber” (lub inna papryka)

DODATKI

- liście sałaty, umyte
- awokado zmiksowane z czosnkiem, sokiem limonki, solą i pieprzem
- plasterki ogórka
- ketchup

Przygotowanie

1. Najpierw przygotuj „jajka” z siemienia lnianego i włóż je do lodówki aż będą potrzebne.
2. Rozgnieć ugotowaną cieciorokę. Możesz zrobić to w malakserze lub po prostu widelcem. Obierz buraki i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Zeszklij cebulę i podsmaż trochę czosnek by trochę

złagodzić jego aromat.

3. W dużej misce, połącz wszystkie składniki na burgery z wyjątkiem oleju i mąki. Dobrze pomieszaj i lekko wilgotnymi dłońmi uformuj „kotleciki”. Jeśli mieszanka jest zbyt mokra dodaj mąki (około 1-2 łyżek) a jeśli za sucha odrobinę wody. Lekko posyp uformowane kotleciki mąką z obu stron i włóż do lodówki na około 20 minut by się trochę bardziej skleily.
4. Nagrzej piekarnik na 225° C. Dokładnie wyszoruj ziemniaki, obierz (jeśli są to ziemniaki gruntowe) i usuń 'oczka'. Pokrój je w grube słupki, polej oliwą, posyp solą i turecką przyprawą „pul biber” lub papryką. Posmaruj blachę odrobiną oliwy i porozrzucaj na niej ziemniaki. Rozłóż je tak by się (w miarę możliwości) ze sobą nie stykały bo inaczej nie przypieką się równomiernie. Piecz przez 25-30. Przemieszaj je po 15 minutach.
5. Po 15 minutach od włożenia frytek do piekarnika, podgrzej oliwę na patelni i delikatnie obsmaż burgery z obu stron. Możesz je także upiec w piekarniku nagrzanym na około 190° C (przez 30 minut, obracając raz) ale może to być trudne jeśli serwujesz z nimi frytki, gdyż one wymagają dużo wyższej temperatury.

Uwagi

Aromatyczne pierogi z kapustą i lekkim sosem



- porcji: 4
- czas przygotowania: 75 min
- czas przygotowania: 45 min

Składniki

FARSZ

- 450 g czerwonej kapusty, drobno posiekanej
- 150 g kapusty kiszanej*
- 1 cebula, drobno pokrojona
- 2 ząbki czosnku, drobno pokrojone
- 2 łyżeczki sosu Sriracha (lub chilli do smaku)
- 2 kopiate łyżeczki świeżego imbiru, startego
- 2 garście świeżej kolendry, drobno pokrojonej
- 2 garście fistaszków, drobno posiekanych
- 2 łyżki ciemnego sosu sojowego
- 2 łyżki oliwy
- mielony pieprz
- 1 łyżeczka pasty miso** (niekoniecznie)

CIASTO

- 2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki + 2-3 łyżek gorącej wody
- 1 łyżeczka miłkłej soli morskiej
- 1 łyżka oliwy

LEKKI SOS

- 4 łyżki ciemnego sosu sojowego
- 4 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 2 łyżeczki brązowego cukru
- pokrojona dymka do przybrania

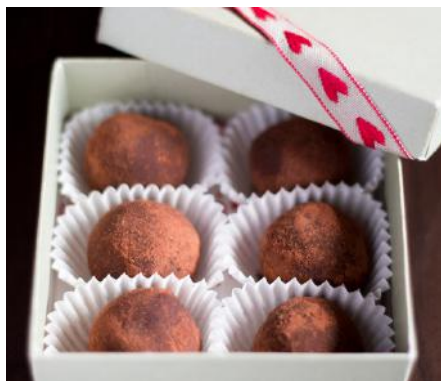
Przygotowanie

1. (FARSZ) Podgrzej oliwę na patelni. Zeszklij cebulę, dodaj czosnek i imbir i smaż przez kolejną minutę, ciągle mieszając. Wrzuć poszatkowaną czerwoną kapustę i kiszoną kapustę. Gdy czerwona kapusta jest podduszona, dodaj wszystkie przyprawy, kolendrę i posiekane fistaszki. Dostosuj sól i chilli/Sriracha do

- smaku. Duś jeszcze chwilę aż wszystkie smaki się ładnie połączą. Ja zwykle przygotowuje farsz dzień wcześniej i wkładam do lodówki na noc bo na drugi dzień smakuje lepiej.
2. (CIASTO) W dużej misce, pomieszaj mąkę z solą. Dodaj 1/2 szklanki gorącej wody i łyżkę oliwy. Całość wymieszaj drewnianą łyżką a potem zacznij wyrabiać rękami. Ciasto będzie potrzebować trochę więcej gorącej wody – bardzo ważne jest by dodawać ją stopniowo, łyżka po łyżce. Ja dodaje 2-3 łyżki gorącej wody by osiągnąć ciasto o właściwej konsystencji. Ciasto wyrabiaj przez kilka minut aż stanie się jednolite. Odłóż je na 30 minut, przykryte bawełnianą ścierką lub nakłutą (by mogło oddychać) folią samoprzylepną żeby nie wyschło.
 3. Po 30 minutach, rozwałkuj je do grubości ok 1-2mm na lekko posypanym mąką blacie. Im cieńsze ciasto, tym lepsze pierogi. Za pomocą odwróconej szklanki wytnij w nim krążki. Połóż każdy krążek na dłoni i umieść kopytą łyżeczkę farszu pośrodku. Złóż krążek na pół i palcami skleń jego brzegi. Układaj ulepione pierogi na posypanej mąką powierzchni, przykryj ścierką by nie wyschły.
 4. Zagotuj duży garnek wody, wrzuć 10 pierogów. Od momentu kiedy woda ponownie się zagotuje, gotuj je przez 3-4 minut (w zależności od grubości ciasta). Wyłóż je i połóż na talerzu. Powtórz aż ugotujesz wszystkie pierogi.
 5. Podgrzej odrobinę oliwy na patelni. Ułóż pierogi na rozgrzanej oliwie. Smaż aż zarumienią się z jednej strony, po czym przewróć je na „drugi bok”.
 6. Połącz wszystkie składniki na sos w miseczce, dopraw do smaku.

Uwagi

Wegańskie trufle czekoladowe w dwóch wcieleniach



- sztuk: 25
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 5 min

Składniki

PRZEPIS PODSTAWOWY

- 125g gorzkiej czekolady (70% kakao)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego*
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (rafinowanego najlepiej)
- 2 łyżki / 30 ml syropu klonowego**
- 2 łyżki kakao (do obtaczania)
- 2 łyżeczki cynamonu (do obtaczania)

DODATKOWO BY UZYSKAĆ SMAK KORZENNY

- nasiona laski wanilii
- 1/4 łyżeczki zmielonej/startej gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 3 szczypty ostrego chili w proszku
- 2 łyżki / 30 ml świeżego soku z pomarańczy

Przygotowanie

1. Uderz nieotwartą tabliczką czekolady o blat kuchenny by czekolada pokruszyła się na drobne kawałki. Pozostałe 25g, które potrzebujesz do przepisu, posiekaj drobno nożem. Włóż całe 125g do dużej miski. Jeśli robisz wersję korzenną, dodaj gałkę muszkatołową, cynamon i chili.
2. Powoli podgrzej mleko kokosowe (ale nie doprowadzaj do zagotowania). Dodaj do niego olej kokosowy, syrop klonowy, nasiona wanilii i sok z pomarańczy (te dwa ostatnie tylko dla wersji korzennej).
3. Wlej mocno podgrzane mleko kokosowe do miski z czekoladą i przyprawami. Mieszaj trzepaczką do jajek aż czekolada całkowicie się rozpuści i uzyskasz gładki, lśniący krem czekoladowy. Jeśli masz Kuchenkę z płytą ceramiczną i miskę żaroodporną, możesz położyć miskę na wyłączonym palniku, na którym podgrzewałaś/eś mleko kokosowe. Bezwładność płyty szybciej rozpuści czekoladę.
4. Gdy czekoladowy krem trochę ostygnie, wstaw go do lodówki na kilka godzin (lub na noc) aż stwardnieje. Owiń miskę kuchenną folią samoprzylepną by krem nie wysechł.
5. Łyżeczką nabierz porcję masy czekoladowej i uformuj małą kulkę turlając masę między dłońmi.
6. Na dużym talerzu, pomieszaj 2 łyżki kakao z 2 łyżeczkami cynamonu. W tej mieszance obtaczaj trufle. Przechowuj w szczelnym pojemniku, w lodówce.

Uwagi

* Chodzi tu o mleko kokosowe dostępne w puszcze a nie takie w kartonie, które zwykle ma dużo więcej wody. To którego użyłam ma 60% kokosu i 40% wody.

** Zamiast syropu klonowego, możesz rozpuścić cukier w soku z pomarańczy.

Wegańskie naleśniki z bananami



- porcji: 2
- czas przygotowania: 10
- czas przygotowania: 20

Składniki

- 1 szklanka mąki orkiszowej*
- szczypta soli
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 ½ łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ szklanki mleka kokosowego (pełnotłustego)
- ½ szklanki + 1-3 łyżki wody
- 1 banan, pokrojony na cienkie plasterki
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka oleju do smażenia (użyłam słonecznikowego)

DODATKI

- syrop klonowy
- posiekane orzechy laskowe
- nasiona granatu (niekoniecznie)

Przygotowanie

1. W misce, połącz mąkę, sól, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną.
2. W drugiej misce, połącz wszystkie mokre składniki: mleko kokosowe, ½ szklanki wody, sok z cytryny, syrop klonowy i oliwę.
3. Wlej mokre składniki do suchych i wymieszaj na jednolite ciasto. Jeśli ciasto jest za gęste dodaj więcej wody (1-3 łyżek) – w zależności od tego jak gęste było twoje mleko kokosowe.
4. Rozgrzej patelnię, przy pomocy pędzla nanieś niewielką ilość oleju, możesz także użyć oleju w sprayu.
5. Połóż jedną łyżkę ciasta na natłuszczonej patelni i wypukłą stroną łyżki uformuj ciasto w okrągławy placek, ułóż plasterki banana na placku i delikatnie je wgnieć.
6. Gdy pojawią się małe pęcherzyki powietrza, delikatnie obróć naleśniki na drugą stronę. Smaż przez kolejną minutę/dwie (aż ładnie zbrązowieją). Trzymaj gotowe naleśniki w nagrzanym do 100° C piekarniku podczas gdy smażysz resztę.

Uwagi

Tęczowe warzywa z woka z sosem fistaszkowym



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 1 mała cebula, pokrojona w plasterki
- ¼ czerwonej kapusty, drobno pokrojonej
- 2 małe czerwone papryki, pokrojone w paski
- ½ dużego słodkiego ziemniaka*, pokrojonego w słupki
- ½ brokuła, pokrojonego w małe kawałki
- kilka kropli tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- kilka kropli soku z limonki
- kilka kropli oleju sezamowego
- 1-2 łyżek oleju do smażenia (użyłam słonecznikowego)
- brązowy ryż lub makaron ryżowy, do podania
- świeża kolendra, do przybrania
- ziarna sezamu, do przybrania

SOS FISTASZKOWY

- 2 łyżki naturalnego (bez soli) masła z orzechów ziemnych**
- 1 łyżka tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- 2-3 łyżeczki sosu Sriracha lub płatki chili, do smaku
- 2 łyżeczki startego imbiru
- 1 mały ząbek czosnku, zmiądzdżony
- 2 szczypty brązowego cukru
- sok z ½-1 limonki
- ¼ + 1/8 szklanki wody

Przygotowanie

1. W garnku, przy pomocy trzepaczki do jajek (lub łyżki) zmieszaj ze sobą masło orzechowe i ¼ szklanki wody. Mieszaj aż otrzymasz jednolity sos – to może kilka minut potrwać. Dodaj resztę składników na sos z wyjątkiem 1/8 szklanki wody. Na koniec stopniowo dodaj więcej wody aż osiągniesz konsystencję jaką lubisz. Ja dodaje kolejne 1/8 szklanki bo lubię trochę rzadszy sos. Jeśli wolisz gęstszy sos, wmieszaj mniej wody. Odłóż na bok i lekko podgrzej na kilka minut przed podaniem dania.
2. Podgrzej woka lub dużą patelnię. Do bardzo gorącego woka wlej olej. Poruszaj delikatnie wokiem by olej oblał też ścianki woka. Zaczynij wrzucać warzywa w następującej kolejności (czekając 1-2 minuty po

- każdym typie warzywa): cebula, słodki ziemniak, brokuły, papryka, kapusta. Pamiętaj by zawartość woka ciągle mieszać. Przypraw kilkoma kroplami sosu tamari lub sojowego, soku z limonki i oleju sezamowego. Smaż warzywa aż będą ciągle lekko chrupiące ale nie surowe.
3. Na bardzo małym ogniu, delikatnie podgrzej (nie zagotowywuj) przygotowany wcześniej sos orzechowy.
 4. Podawaj z brązowym ryżem lub makaronem ryżowym, posypane pokrojoną kolendrą i ziarnami sezamu.

Uwagi

Grecka pasta fava



- porcji: 4 as mezze
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

- 1½ szklanki żółtej soczewicy
- 1½ małej czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- 1 łyżeczka miękkiej soli, więcej do smaku
- 1 liść laurowy
- 4 łyżki świeżego soku z cytryny
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- świeżo zmielony pieprz
- około 3½ szklanki wody (łącznie z naparem z ziół)
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, do podania
- 2 łyżki kaparów, do podania

Przygotowanie

1. Wsyp oregano i tymianek do imbryka, zalej gorącą wodą. Po kilku minutach, napar przecedź.
2. Dokładnie wypłucz soczewice. Włóż do małego garnka, zalej wodą i naparem z ziół (łącznie powinno to być około 3½ szklanki wody). Dodaj dwie ćwiartki cebuli i liść laurowy.
3. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu aż soczewica będzie zupełnie miękka.
4. Drobną pokrój jedną cebulę. Podsmaż ją na niewielkiej ilości oliwy aż trochę się przyrumieni.
5. Połóż ugotowaną soczewicę na sicie by odcedzić nadmiar wody. Nie wylewaj odcedzonej wody gdyż może być potrzebna później, by rozcieńczyć pastę.
6. Zrób puree z soczewicy i cebuli przy pomocy blendera ręcznego. Ja wolę delikatniejszy smak, więc zmiskałam tylko 1/4 cebuli (drugie 1/4 wrzuciłam).
7. Doprav cytryną, czosnkiem, solą i pieprzem.
8. Pastę podawaj na ciepło, polaną 2 łyżkami oliwy, i okraszoną kaparami i podsmażoną cebulą.

Drożdżowe zawijaki z cynamonem



- sztuk: 12
- czas przygotowania: 60 min
- czas przygotowania: 18 min

Składniki

DROŻDŻÓWKI

- 220 g mąki typu 650
- 250 g mąki typu 500
- 10 g soli
- 2 łyżki brązowego cukru
- 7 g saszetka drożdży (typu instant)
- 300 ml mleka migdałowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek + do natłuszczenia brytwanki

NADZIENIE

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki cynamonu

SYROP DO POSMAROWANIA

- 2 łyżki mleka migdałowego
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie

1. W dużej misce, połącz mąki, sól, cukier i drożdże.

2. Wlej letnie (nie zimne!) mleko migdałowe i wszystko zamieszaj drewnianą łyżką. Dodaj oliwę z oliwek i połącz z resztą składników.
3. Gdy wszystkie składniki połączą się opróżnij miskę na blat/stolnicę.
4. Wyrabiaj ciasto przytrzymując jeden koniec ciasta lewą ręką i rozciągając drugi koniec prawą. Następnie scal ciasto, obróć o 90 stopni i powtórz. Wyrabiaj w ten sposób przez około 10 minut.
5. Gdy ciasto robi się jednolite, gładkie i lśniące, włóż je do lekko naoliwionej miski, posmaruj wierzch ciasta oliwą i przykryj miskę czystą ścierką. Pozostaw w ciepłym (ale nie za ciepłym, np. nie przy zapalonym kominku) miejscu na 1-2 godzin (aż ciasto dwukrotnie urośnie).
6. Wyłóż ciasto na blat/stolnicę i naciśnij je dłońmi kilkakrotnie tak by pozbyć się baniek powietrza jakie wytworzyły się pod wpływem fermentacji drożdży.
7. Rozwałkuj ciasto na placek o wymiarach 40-45 cm na 18-20 cm (zdjęcie 1).
8. Przy pomocy pędzla nanieś oliwę na rozwałkowany placek.
9. Posyp natłuszczony placek cukrem i cynamonem (zdjęcie 2 i 3).
10. Ostrożnie zroluj placek wzdłuż najdłuższego brzegu (zdjęcie 4).
11. Podziel zrolowane ciasto na 12 równych części, każda część będzie mieć około 3-4 cm szerokości (zdjęcie 5).
12. Ułóż kawałki ciasta w natłuszczonej oliwą brytwance, zostawiając około 1-2 cm odstępy pomiędzy nimi. Postaraj się zappełnić całą brytwankę (zdjęcie 6).
13. Przykryj brytwankę ścierką i odstaw na kolejną godzinę. W tym czasie nagrzej piekarnik do 180° C / 350° F.
14. Włóż ciasto do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 18-20 minut (aż ładnie zbrązowieją).
15. Podczas pieczenia, zrób syrop podgrzewając mleko migdałowe, cukier i cynamon w małym rondelku.
16. Pędzlem nanieś syrop na gorące drożdżówki. Starannie „pomaluj” nim powierzchnię drożdżówek i łączenia między nimi. Pozwól ciastu wchłonąć nadwyżkę wilgoci i całość posmaruj jeszcze raz – aż do całkowitego wykorzystania syropu./li>

Domowe mleko migdałowe



- sztuk: 3 szklanki
- czas przygotowania: 15 mins
- czas przygotowania: 0 mins

Składniki

- 1 szklanka migdałów (obrane lub nieobrane)
- 3 szklanki wody pitnej + do namoczenia

Przygotowanie

1. Namocz migdały w wodzie na noc by trochę napęczniały.
2. Na drugi dzień, wylej wodę, wypłucz migdały (by pozbyć się szkodliwych enzymów) i wrzuć do blendera.
3. Wlej 3 szklanki wody (możesz dodać 4 jeśli wolisz by mleko było trochę rzadsze) i miksuj przez kilka minut.
4. Przecedź mleko przez muślinową ściereczkę. Przechowuj w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku do 3 dni. Nie panikuj jeśli mleko się rozwarstwi – to normalne, po prostu potrząśnij kilka razy pojemnikiem przed użyciem.

Bananowe muffinki z karmelem



- sztuk: 12
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 25 min

Składniki

MUFFINY

Suche składniki

- 120 g orkiszowej/razowej mąki
- 120 g białej mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 110 g cukru demerara
- 50 g płatków owsianych
- 50 g orzechów włoskich, posiekanych

Mokre składniki

- 4 małe dojrzałe banany, rozgniecione
- ½ szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego
- ½ szklanki mleka kokosowego

KARMEL

- ½ szklanki cukru demerara
- ½ szklanki mleka kokosowego
- szczypta soli

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 190° C.
2. W misce połącz wszystkie suche składniki oprócz płatków owsianych i orzechów. W drugiej misce połącz wszystkie mokre składniki.
3. Wlej mokre składniki do suchych, dokładnie zamieszaj. Wsyp płatki owsiane i posiekane orzechy, pomieszaj.
4. Natłuść 12 muffinkową formę lub wyłóż ją papilotkami na muffiny. Przy pomocy łyżki, wypełnij formę ciastem.
5. Włóż muffinki do nagrzanego piekarnika na około 25 minut.

6. By zrobić karmel, wysyp cukier na suchą patelnię i podgrzej ją stopniowo na małym ogniu aż cukier całkiem się rozpuści. Postaraj się nie mieszać cukru. Gdy cukier nabierze bursztynowego koloru, ściągnij patelnię z ognia na chwilę i wlej do niej połowę mleka kokosowego ciągle mieszając. Wróć patelnię na palnik, doprowadź do delikatnego zagotowania, dolej resztę mleka kokosowego, szczyptę soli i ponownie doprowadź do wrzenia. Ściągnij z ognia i odstaw do wystgnięcia zanim udekorujesz muffiny.

Chrupiąca sałatka z buraka i jabłka



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

SALAATKA

- 3 średnie buraki
- 1½ duże jabłka
- 2 małe brukwie
- posiekana natka pietruszki, duża garść
- posiekane orzechy włoskie, duża garść

WINEGRET

- 3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżki soku z cytryny
- ½ łyżeczki mielonego kminu indyjskiego
- ½ małego ząbka czosnku, zmiażdżonego
- sól i pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Wypłucz jabłka, warzywa i natkę pietruszki. Obierz brukwie i buraki (ja nie obieram jabłek). Na tarce o dużych oczkach lub w robocie kuchennym, zetrzyj jabłka, buraki i brukwie. Chodzi o to by mieć mniej więcej tyle samo utartego jabłka co buraka. Jeśli ciężko ci znaleźć brukwie, możesz je ominąć albo zastąpić kilkoma rzodkiewkami (ale ostrożnie bo mają mocniejszy smak).
2. Zmieszaj ze sobą wszystkie składniki na winegret z wyjątkiem soli i pieprzu. Z tymi ostatnimi najlepiej poczekać aż do końca bo łatwiej wtedy ocenić ile dodać.
3. W średniej misce połącz starte jabłka, brukwie i buraki oraz winegret. Spróbuj i dodaj sól i pieprz do smaku. Posyp doprawioną sałatkę natką pietruszki i orzechami.

Domowa mąka migdałowa



- sztuk: 2 cups
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 60 min

Składniki

- 2 szklanki pulpy migdałowej

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 100° C / 210° F.
2. Rozsyp wilgotną pulpę migdałową na wyłożonej papierem do pieczenia blasze. Włóż do nagrzanego piekarnika na około 1-1,5 godziny (aż będzie zupełnie sucha). Co jakieś pół godziny, przemieszaj pulpę drewnianą łyżką tak by wysychała równomiernie. Nie przejmuj się pojedynczymi grudkami, pozbędziesz się ich w trakcie mielenia.
3. Wysuszoną pulpę wsyp do młynka do kawy/orzechów lub blendera i miel aż zrobi się z niej miążka mąka. Młynek do kawy da lepsze rezultaty ale blender też sobie poradzi.
4. Przechowuj w szafce kuchennej, w szczelnym pojemniku.

Czekoladowe tarty z chili



- porcji: 2-4* (zobacz Uwagi)
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 25 min

Składniki

KRUCHY SPÓD

- 120 g białej mąki
- 2 szczypty soli
- 3 łyżeczki brązowego cukru**
- 2 krople esencji waniliowej (niekoniecznie)
- 40 ml / 2½ łyżki oliwy z oliwek
- około 20 ml / 1½ łyżki wody o temperaturze pokojowej

KREM CZEKOLADOWY

- 150 g gorzkiej czekolady (70% kakao)
- 2 spore szczypty ostrego chili w proszku
- ¾ szklanki mleka migdałowego***
- 30 ml / 2 łyżki syropu klonowego
- 1 płaska łyżeczka oleju kokosowego

Przygotowanie

KRUCHY SPÓD

1. W misce, zamieszaj mąkę, sól i cukier. Dodaj esencji waniliowej i oliwy z oliwek i zacznij wyrabiać ciasto rękami (łatwiej wtedy ocenić ile potrzeba wody) i dodaj około 1½ łyżki wody – tyle by otrzymać plastyczne ale nie mokre ciasto. Podziel ciasto na dwie części.
2. Uformuj kulkę z jednej części i umieść ją na stolnicy / blacie pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia (zobacz zdjęcie nr 1, powyżej).
3. Delikatnie (nie naciskając za bardzo) rozwałkuj ciasto za pomocą wałka na cieńki placek, na tyle duży by był w stanie wypełnić pojedynczą formkę na tartę (zobacz zdjęcie nr 2).
4. Połóż rozwałkowane ciasto na foremce i ściągnij arkusz przylepiony do ciasta. Delikatnie wyłóż foremkę ciastem. Upewnij się, że ciasto sięga do krawędzi dna (zobacz zdjęcia nr 3 i 4).
5. Ostrzem noża odetnij nadwyżkę ciasta wystającą ponad boki foremki (zobacz zdjęcie nr 5).
6. Widelcem ponakłuj spód ciasta (zobacz zdjęcie nr 6).
7. Powtórz kroki 1-6 z drugą połową ciasta.
8. Nagrzej piekarnik do 175° C a wyłożone ciastem foremki włóż do lodówki na około 60 minut.

9. Wyłóż ciasto papierem do pieczenia i wsyp do niego coś do obciążenia (groch, ryż lub ceramiczne koraliki do pieczenia). Piecz przez około 20 min, następnie wyjmij obciążenie i piecz przez kolejne 5-10 minut – aż spód nabierze koloru.
10. Ostudź spody. Po ostudzeniu, wyjmij je z foremek.

KREM CZEKOLADOWY

1. Rozpuść czekoladę nad kąpielą wodną. Ściągnij z palnika ale miskę z czekoladą pozostaw nad parą. Powoli wlewaj mleko migdałowe mieszając ręczną ubijaczką do jajek. Może się wydawać, że czekolada nie połączy się z mlekiem (z powodu dużej zawartości wody w mleku migdałowym), ale to tylko faza przejściowa. Delikatnie mieszaj nad naczyniem z gorącą wodą i po chwili uzyskasz jednolitą, w miarę płynną masę czekoladową.
2. Dodaj po kolei: sproszkowane chili, syrop klonowy i olej kokosowy, delikatnie mieszając po każdym dodatku.
3. Gdy uzyskasz jednolity krem, daj mu ostygnąć (ale nie za bardzo bo stwardnieje), po czym wlej do spodów. Ostudź krem do końca w temperaturze pokojowej a dopiero później wsadź do lodówki. Jeśli wsadzisz tarty do lodówki zbyt wcześnie krem czekoladowy może się skurczyć i pęknąć.

Uwagi

*Użyłam dwóch foremek o średnicy 12,5 cm, ale ten przepis z łatwością usatysfakcjonuje 4 osoby jeśli użyjesz czterech mniejszych foremek.

**Zmiliłam cukier w młynku do kawy by mieć gładkie ciasto. Jeśli to za duży kłopot to spokojnie możesz użyć gotowego cukru pudru.

***Użyłam mleka migdałowego domowej produkcji, które zawiera 1 szklankę migdałów do 3 szklanek wody.

Nie jestem pewna czy kupne mleko da taki sam rezultat gdyż zawiera ono zwykle dużo więcej wody. Najlepiej i zdrowiej zrobić je w domu.

Sałatka z czerwonej kapusty i awokado



- porcji: 4-6
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

SALAŁKA

- 1 średnia czerwona kapusta
- 2 średnie awokado
- 30 pomidorków koktajlowych
- 2 cebule dymki
- mała wiązka świeżej kolendry, posiekana
- 2 garście pestek dyni

WINEGRET

- 5 łyżek oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 4 łyżki soku z limonki
- 1 mały ząbek czosnku, zmiądzdżony
- sól i pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Obierz kapustę z zewnętrznych liści i wyrzuć je. Przy pomocy szatkownicy, poszatkuj kapustę cieńko (lub pokrój cieńko nożem). Umyj pomidorki i przekrój je na połowy. Obierz oba awokado, wyjmij pestkę i pokrój w dużą kostkę. Umyj cebulki i pokrój na drobne plasterki.
2. Na palniku, rozgrzej suchą patelnię. Na gorącą patelnię wsyp pestki dyni i delikatnie je podpraż (pilnuj je cały czas bo łatwo się palą). Raz na czas podrzuć je delikatnie i przemieszaj by się nie przypaliły. Posyp je szczyptą soli po uprażeniu i zamieszaj.
3. W dużej misce, połącz kapustę, awokado, pomidorki, cebulę dymkę i kolendrę. Dłonią wszystko ze sobą wymieszaj, delikatnie tak aby awokado nie zamieniło się w „paćkę”.
4. Do słoika z zakrętką włóż wszystkie składniki na winegret, nie dodawaj zbyt dużo soli albo wogóle nie dodawaj dopóki nie zmieszasz winegretu z sałatką (bo wtedy będzie ci łatwiej ocenić ile soli potrzeba). Zakręć słoik i potrząśnij nim kilka razy aby otrzymać jednolity winegret.
5. Sałatkę polej winegretem i delikatnie ją przemieszaj. Dostosuj sól i pieprz do smaku. Posyp prażonymi pestkami dyni.

Klasyczne falafele



- sztuk: 14
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

FALAFELE

- 1 szklanka suchej cieciorke, moczonej przez noc
- ½ szklanki świeżej kolendry i pietruszki (pół na pół)
- 2 ząbki czosnku
- 1 spora cebulka dymka, biała część – pokrojona
- 1 łyżeczka (z lekkim czubkiem) soli
- 2 łyżeczki mielonego kminu indyjskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego pieprzu cayenne
- świeżo zmielony pieprz
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki mąki (np ryżowej dla bezglutenowców)
- olej*, do smażenia (użyłam słonecznikowego)

SOS TAHINI

- 2 łyżki tahiny
- woda
- 3 łyżki soku z cytryny
- ½ ząbka czosnku, zmiążdżonego
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- sól, do smaku
- pieprz, do smaku

Przygotowanie

FALAFELE

1. Wylej wodę spod cieciorke, opłucz ją i wrzuć do robota kuchennego wraz z pozostałymi składnikami na falafele oprócz 2 łyżek mąki (na razie użyj jedynie 2 z 4). Miksuj aż otrzymasz masę z drobinkami cieciorke (jak na zdjęciu powyżej). Uważaj by nie miksować za długo bo zrobi się papka.
2. Włóż masę do lodówki na przynajmniej 30 minut – będzie wtedy bardziej plastyczna. W tym czasie możesz przygotować sałatki i sos tahini (przepis pod spodem).
3. Po wyjęciu z lodówki, spróbuj uformować dysk z masy, jeśli rozpada się w dłoniach dodaj więcej mąki i spróbuj ponownie – ja musiałam dodać kolejne 2 łyżki mąki (w sumie 4) by być w stanie uformować falafele.

4. Dłonią uformuj małe dyski i układaj je na blacie lekko posypanym mąką.
5. Na patelnię wlej około 1 centymetr oleju. Powoli (na średnim ogniu) podgrzej olej – to zabierze parę minut. Olej nie powinien być zbyt gorący bo wtedy falafele za szybko nabiorą koloru na zewnątrz a w środku będą surowe. Po kilku minutach podgrzewania oleju, przetestuj go. Najpierw połóż odrobinę masy na środek patelni. Jeśli wokół niej, olej zacznie się pienić i drobinka się nie spali to znaczy, że czas spróbować na testowym falafelu. Połóż jeden falafel na środku patelni. Powinien nabrać lekko brązowego koloru po około 3-4 minutach (jeśli jest podobnej wielkości do tych na zdjęciach). Jeśli falafel brązowieje dużo szybciej to znaczy, że olej trzeba ostudzić, jeśli brązowieje dużo wolniej to znaczy, że olej trzeba bardziej podgrzać.
6. Zaczynaj smażyć falafele partiami. Około 3-4 minut z każdej strony. Te na środku patelni będą gotowe przed czasem a te na obrzeżach będą potrzebowały minutę lub dwie dłużej. Pilnuj by się nie przypaliły i przemieszczaj je na patelni jeśli to konieczne.
7. Wyłóż gotowe falafele łyżką cedzakową lub szczypcami i układaj je na kilku płatkach papierowego ręcznika by pozbyć się nadmiaru oleju.

SOS TAHINI

1. W misce, połącz tahinę i tyle wody by uzyskać jasno brązowy, jednolity sos o konsystencji śmietany.
2. Dopraw sokiem z cytryny, syropem klonowym, czoskiem, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj i podawaj z falafelami.

Uwagi

* Ostudzony olej przelej do czystego słoika przez dwa listki papierowego ręcznika (tak by odcedzić „śmieci”). Przechowywuj w ciemnej szafce do następnego smażenia falafelów.

Kasza z batatem i tahiną



- porcji: 2
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 40 min

Składniki

SALAŁKA

- 150 g lub $\frac{3}{4}$ szklanki śruty pszennej (cracked wheat)*
- 1 średni batat, obrany i pokrojony w kostkę
- 1 ząbek czosnku, pokrojony w drobną kostkę
- 15 cm pora, pokrojonego w plasterki
- 10 liści białego buraka, pokrojonych**
- 2 łyżeczki kminu indyjskiego
- 1 laska cynamonu
- 2 goździki
- 1 liść laurowy
- 1 zielony kardamon
- sól i pieprz
- szczypta ostrego chilli
- 2 łyżki soku z cytryny
- garść pistacji lub migdałów, posiekanych
- oliwa z oliwek, do duszenia i zapiekania

SOS Z TAHINY (niekoniecznie)

- 4 łyżki tahiny
- $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ szklanki wody (zależy od gęstości użytej tahiny)
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku, zmiążdżony
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub innego płynnego słodzika
- sól i pieprz

Przygotowanie

SALAŁKA

1. Nastaw piekarnik na 200° C. Polej bataty 2 łyżkami oliwy, posyp solą i 1 łyżeczką kminu indyjskiego. Dobrze wymieszaj i wysyp na wyłożoną papierem blachę. Włóż do nagrzanego piekarnika na około 30 minut – aż bataty zmiękną i zbrązowieją. Przemieszaj po 15 minutach by przypiekły się równomiernie z wszystkich stron.
2. W tym samym czasie, podgrzej 2 łyżki oliwy na patelni lub w żeliwnym garnku ze szklaną pokrywką. Podsmaż pokrojonego pora aż zmięknie. Dodaj czosnek często mieszając bo inaczej się przypali. Dodaj

- posiekane liście buraka i smażyć na małym ogniu aż zmiękną. Przełóż warzywa do miseczki i odłóż na bok.
3. Do tej samej patelni/garnka włóż wypłukaną śrutę, 1½ szklanki wody, ½ łyżeczki soli, laskę cynamonu, liść laurowy, ziarenko kardamonu i dwa goździki. Całość zagotuj po czym gotuj na wolnym ogniu aż śruta wchłonie całą wodę – pamiętaj by nie podnosić pokrywki. Gdy kasza wchłonie wodę wyłącz palnik i trzymaj garnek pod przykryciem na ciepłym palniku przez kolejne 10 minut by kasza zmiękła pod wpływem własnej pary.
 4. Wmieszaj przygotowane wcześniej pory, czosnek i liście buraka. Dopraw sokiem z cytryny, solą, chili, łyżeczką kminu indyjskiego, solą i pieprzem. Dodaj upieczone bataty.
 5. Posyp posiekanymi pistacjami przed podaniem.

SOS Z TAHINĄ

1. W misce, połącz tahinę i tyle wody by uzyskać jasno brązowy, jednolity sos o konsystencji rzadkiej śmietany.
2. Dopraw sokiem z cytryny, syropem klonowym, czoskiem, solą i pieprzem.

Uwagi

gdy używam pojęcia szklanki mam na myśli angielską miarkę „cup”, która ma 237ml. W większości przypadków użycie polskiej szklanki będzie mieć taki sam efekt. W przypadku przepisów, które wymagają wyjątkowej precyzji będę również podawać składniki w gramach.

Wegańskie ciasto marchewkowe z delikatnym kremem



- sztuk: kilogramowe ciasto
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 60 min

Składniki

CIASTO MARCHEWKOWE

Mokre składniki

- 1½ szklanki / 120 g marchewek, grubo startych
- 1/2 + 1/8 szklanki / 120 g brązowego cukru
- ½ szklanki + 1 łyżka purée z jabłek*
- 1/4 + 1/8 szklanki / 90 ml oliwy z oliwek

Suche składniki

- 1½ szklanki / 185 g mąki pszennej razowej, przesianej
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki mielonych goździków
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- ½ łyżeczki mielonego imbiru
- szczypta soli

KREM WANILIOWO-POMARANCZOWY

- 75 g orzechów nerkowca, namoczonych na noc
- 6 łyżek jedwabnego tofu
- 1 pomarańcza (potrzeba 5 łyżek soku + startą skórkę z ½ pomarańczy)
- 4 łyżeczki oleju kokosowego, roztopionego
- 1½ łyżki syropu klonowego lub innego płynnego słodzika
- ½ laski wanilii, nasiona
- posiekane pistacje, do dekoracji

Przygotowanie

CIASTO

1. Nastaw piekarnik na 180° C. Wyłóż kilogramową keksówkę (wymiary: 18,5cm x 8cm x 6cm) papierem do pieczenia lub natłuść ją oliwą.
2. W jednej misce połącz ze sobą wszystkie mokre składniki. W drugiej, połącz wszystkie suche składniki.
3. Powoli wsyp suche składniki do mokrych i zamieszaj aż otrzymasz jednolite (gęste) ciasto. Uważaj by nie mieszać za długo.
4. Przy pomocy łyżki przełóż ciasto do keksówki – tak, ciasto powinno być bardzo gęste więc nie dodawaj więcej płynu. Piecz przez około 50-60 minut, w zależności od piekarnika. Ciasto jest gotowe gdy wbita w niego wykałaczka wychodzi prawie sucha.

KREM

1. Odlej wodę spod orzechów nerkowca, wypłucz je. Włóż do robota kuchnego i wyrób na w miarę gładką pastę.
2. Dodaj tofu i pozostałe składniki na krem. Wyrabiaj przez chwilę.
3. Gotowy krem włóż do lodówki na kilka godzin by zgęstniał. Nie będzie aż tak gęsty jak krem z margaryny i cukru pudru ale bez problemu utrzyma się na cieście. Jest też dużo zdrowszy.

Uwagi

Używana przeze mnie miarka objętości to 1 szklanka (cup) = 237ml

Wegańska moussaka



- porcji: 6-8
- czas przygotowania: 75 min
- czas przygotowania: 45 min

Składniki

SOS POMIDOROWY

- 3 łyżki oliwy
- 2 małe cebule, drobno pokrojone
- 2 duże ząbki czosnku, drobno pokrojone
- 3 płaskie łyżeczki cynamonu
- 2 listki laurowe
- 4 goździki, sproszkowane w moździerzu
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 5 średnich pomidorów, obranych i pokrojonych (lub 2 x 400g puszki)
- ½ szklanki zielonej soczewicy, wypłukanej
- 100 ml czerwonego wina
- 2 łyżeczki cukru
- 1 płaska łyżeczka soli
- pieprz, do smaku

INNE SKŁADNIKI

- 4 średnie bakłażany, pokrojone wzdłuż w 1/2 cm plastry
- 4 średnie ziemniaki

SOS BECHAMEL

- 7 łyżek oliwy
- 7 łyżek białej mąki
- 7 łyżek purée* z kalafiora
- 2¼ szklanki mleka migdałowego, podgrzanego
- 2 łyżki płatków drożdżowych** (opcjonalnie)
- starta gałka muszkatołowa, do smaku
- 1 łyżka soku z cytryny
- ¼ łyżeczki soli, plus do smaku
- pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Gotuj wypłukaną soczewicę przez 10 minut. Odcedź i odstaw na bok. Obierz ziemniaki, pokrój na pół i gotuj je przez 12 minut. Odcedź i odstaw na bok.
2. Nagrzej piekarnik do 225° C. Rozłóż plastry bakłażana na wyłożonej papierem blasze (no trzeba smarować ich oliwą) i piec przez 25 minut – aż zimkną i lekko zbrązowieją. Niektórzy twierdzą, że plastry bakłażana należy szczerze posolić i pozostawić na jakąś godzinę, po czym opłukać z soli. Podobno sól wyciąga z nich gorycz. Ja nie zauważyłam żadnej różnicy gdy użyłam bakłażanów bez uprzedniego nasolenia, więc nie robię tego. Jeśli wolisz być pewna / pewny zrób to przed zapiekaniem.
3. Na patelni, podgrzej 3 łyżki oliwy. Zeszklij cebulę, dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę mieszając. Dodaj cynamom, startą gałkę muszkatołową i sproszkowane goździki. Smaż przez kolejną minutę na małym ogniu by przyprawy się nie przypaliły.
4. Dodaj pomidory, listki laurowe i wino. Duś pod przykryciem na małym ogniu aż pomidory się rozpadną. Dodaj soczewicę. Gotuj bez przykrycia aż większość płynu odparuje i sos zrobi się gęsty. Dopraw solą, cukrem i pieprzem do smaku. Odstaw do ostygnięcia.
5. By złożyć moussakę, pokrój ziemniaki w ½ cm plastry i wyłóż nimi posmarowane olejem dno brytwanki. Posyp solą i pieprzem. Następnie połóż pierwszą warstwę bakłażana, posyp solą i pieprzem. Na bakłażana połóż sos pomidorowy. Na sos pomidorowy połóż kolejną warstwę bakłażana. Posyp solą i pieprzem. Na koniec połóż warstwę beszamelu.
6. Zapiecz moussakę w 175° C piekarniku przez około 45 minut – aż wierzch nabierze trochę koloru. Najlepiej smakuje na drugi dzień więc jeśli masz czas przygotuj ją z wyprzedzeniem.

BESZAMEL

1. Podgrzej oliwę w ciężkim garnku. Powoli, dodaj mąkę mieszając ręczną trzepaczką do jaj. Gotuj (mieszając) na małym ogniu przez 5 minut. Nie pomijaj tego kroku bo sos będzie miał nieprzyjemny posmak mąki.
2. Ściągnij z ognia. Powoli dodaj ciepłe mleko i purée z kalafiora ciągle mieszając trzepaczką. Wróć na mały ogień.
3. Dopraw solą, pieprzem, gałką muszkatołową i sokiem z cytryny. Jeśli masz, dodaj także płatków drożdżowych. Gotuj przez kolejną minutę. Zdejmij z ognia i ostudź zanim polejesz sosem moussakę.

Uwagi

Używana przeze mnie miarka objętości to 1 szklanka (cup) = 237ml

Wegański chleb naan



- sztuk: 6
- czas przygotowania: 2 hours
- czas przygotowania: 6 min

Składniki

CHLEB

- 450 g mąki do wypieku chleba
- 7 g saszetka suszonych drożdży instant
- 150 ml mleka migdałowego
- 150 ml kremu kokosowego*
- 2 łyżeczki cukru (użyłem brązowego)
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek + dodatkowo by natłuścić blachę i wyrobione ciasto

POSYPKA

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- garść świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- 2 łyżeczki łagodnych płatków chilli
- sól do posypania

Przygotowanie

CHLEB

1. W dużej misce, połącz mąkę, cukier, sól i drożdże.
2. Wlej letnie mleko migdałowe, krem kokosowy i oliwę z oliwek. Wszystko zamieszaj drewnianą łyżką.
3. Gdy wszystkie składniki połączą się opróżnij miskę na blat.
4. Wyrabiaj ciasto przytrzymując jeden koniec ciasta lewą ręką i rozciągając drugi koniec prawą (zobacz zdjęcie poniżej). Następnie scal ciasto, obróć o 90 stopni i powtórz. Wyrabiaj w ten sposób przez około 10 minut.
5. Gdy ciasto zrobi się gładkie i lśniące, włóż je do lekko naoliwionej miski, posmaruj jego powierzchnię oliwą i przykryj miskę czystą ściereką. Pozostaw w ciepłym (ale nie za ciepłym, np. nie przy zapalonym kominku) miejscu na 1-2 godzin (aż ciasto dwukrotnie urośnie).
6. Natłuść blachę oliwą i włóż ją do piekarnika nastawionego na 250° C / 480° F.

7. Wyłóż ciasto na blat i naciśnij je dłońmi kilkakrotnie tak by pozbyć się baniek powietrza jakie wytworzyły się pod wpływem fermentacji drożdży.
8. Nożem podziel ciasto na 6 równych kawałków. Z każdego kawałka uformuj kulkę. Rozwałkuj każdą z kulek do grubości około ½ centymetra (zobacz zdjęcie poniżej).
9. Gdy piekarnik osiągnie 250° C / 480° F, wyciągnij nagrzaną blachę i połóż na niej dwa chleby naan (lub tyle ile się swobodnie zmieści) i szybko włóż ją do piekarnika.
10. Piecz przez około 6-7 minut – aż chleby ładnie się zarumienią.

POSYPKA

1. Na patelni podgrzej oliwę z oliwek.
2. Dodaj pokrojony czosnek i delikatnie podsmaż (na małym ogniu i często mieszając) aż pozbędziesz się aromatu surowego czosnku.
3. Nanieś czosnkową oliwę na upieczone chleby naan za pomocą pędzla. Posyp pietruszką, chili i solą. Podawaj na ciepło.

Uwagi

* Możesz albo kupić gotowy krem kokosowy albo możesz wsadzić pełnotłuste (to ważne) mleko kokosowe do lodówki na minimum 24 godziny. Ostrożnie wyciągnij go z lodówki nie wstrząsając puszką. Po otwarciu, łyżką zdejmij warstwę kremu kokosowego, który podszedł do góry. Zanim zabierzesz się za pieczenie chleba naan, doprowadź krem do temperatury pokojowej bo zimny zabije drożdże. (Nie wyrzucaj wody, możesz ją dodać do koktajli lub curry.)

Aromatyczne curry kokosowe



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

SKŁADNIKI NA PASTĘ CURRY

- 2.5 cm laski cynamonu
- ½ łyżki nasion kopru
- ½ łyżki nasion kuminu/kminu rzymskiego
- 1 łyżka nasion kolendry
- 3-5 suszone chili (dw. zależności od preferencji i mocy chili)
- 2 goździki
- 3 zielone kardamony
- 5 ziarenek piperzu
- ½ szklanki wiórków kokosowych

POZOSTAŁE SKŁADNIKI

- 2 łyżki oleju/oliwy
- ½ łyżeczki nasion gorczycy
- 1 mała cebula, pokrojona w drobną kostkę
- 2 ząbki czosnku, zmiążdżone
- 1 łyżeczka startego (na małych oczkach) imbiru
- 1 duży pomidor, obrany i drobno pokrojony
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 liść laurowy
- 1 bakłażan, pokrojony na plastry i potem ćwiartki
- ¾ szklanki / 180 ml pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 szklanka / 160 g ugotowanej cieciorzki (½ szklanki suchej)
- 1 płaska łyżeczka soli
- 2 łyżki soku z limonki
- świeża kolendra, do podania

Przygotowanie

1. Na rozgrzanej (suchej) patelni podpraż wszystkie przyprawy na pastę curry. Chodzi o to by wydobyć z nich ich naturalny aromat. Odłóż na bok.

2. Na tej samej patelni, delikatnie podpraż wiórki kokosowe aż się zazłocą. Często mieszaj bo łatwo je przypalić.
3. W moździerzu (lub młynku elektrycznym) utrzyj podprażone przyprawy na proszek. Dodaj wiórki kokosowe i ponownie utrzyj je z przyprawami. Dodaj ½ szklanki / 120 ml wody by uzyskać gęstą pastę.
4. Na patelni lub w garnku, podgrzej 2 łyżki oleju/oliwy. Na rozgrzany olej wsyp nasiona gorczycy i smaż aż zaczną strzelać.
5. Zeszklij cebulę.
6. Dodaj imbir i czosnek. Podsmaż je aż zniknie aromat surowego czosnku. Pamiętaj by często mieszać bo czosnek łatwo przypalić.
7. Dodaj pomidora, kurkumę i liść laurowy. Smaż aż pomidor zmięknie.
8. Dodaj uprzednio przygotowaną pastę curry. Smaż przez kilka minut ciągle mieszając.
9. Wlej 1 szklankę / 240 ml wody. Dodaj pokrojonego bakłażana. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu aż bakłażan zmięknie (około 10 minut).
10. Wlej mleko kokosowe i dodaj ugotowaną cieciorkę. Dopraw solą i sokiem z limonki. Gotuj na małym ogniu bez przykrycia aż sos trochę zgęstnieje.
11. Podawaj posypane świeżą kolendrą, z ryżem lub chlebem naan.

Uwagi

Ten przepis jest na podstawie przepisu na Chana Masala z tego fantastycznego bloga.

Wegańskie kubeczki czekoladowo-pomarańczowe



- sztuk: 4 x 100ml kubeczki
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 1 pomarańcza
- 55 g brązowego cukru trzcinowego (użyłam nierafinowanego)
- ½ laski wanilii
- 200 g gorzkiej (70% kakao) czekolady
- 80 ml soku z około 2 pomarańczy (o temperaturze pokojowej), przecedzonego przez sitko
- 80 ml wody (o temperaturze pokojowej) + ¼ szklanki na syrop

Przygotowanie

1. Najpierw przygotuj syrop. Umyj pomarańczę i pokrój na plasterki. Umieść w garnku wraz z ¼ szklanki wody, cukrem i ½ laski wanilii. Pod przykryciem, powoli gotuj na najmniejszym nastawieniu / bardzo małym ogniu (przez około 30 minut) aż uzyskasz rzadki syrop o intensywnie pomarańczowym smaku. Odłóż na bok.
2. Umieść połamaną czekoladę w szklanej misce nad garnkiem do połowy wypełnionym wodą (woda nie powinna sięgać miski z czekoladą). Powoli zagotuj wodę (na wolnym ogniu) aż czekolada się rozpuści. Ściągnij z palnika ale miskę z czekoladą pozostaw na garnku z wodą. Powoli dodawaj sok z pomarańczy, łyżka po łyżce, delikatnie mieszając trzepaczką do jaj. Jeśli czekolada nagle robi się gęsta i chropowata, powoli mieszając dodaj resztę soku aż ponownie zrobi się płynna i gładka. Następnie wlej wodę (80 ml) i delikatnie mieszaj aż otrzymasz gładką płynną masę.
3. Powoli wmieszaj 55 ml (to będzie praktycznie cały syrop ale upewnij się mierząc) uprzednio przygotowanego syropu.
4. Wlej płynną emulsję do kubeczków i doprowadź do temperatury pokojowej. Następnie włóż do lodówki na 2-3 godziny aż deser zgęstnieje.

Zapiekana fasola po grecku



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 75 min

Składniki

- 200 g średniej białej fasoli*, namoczonej na noc
- 3 łyżki oliwy
- 3 duże pomidory, obrane i posiekane (lub 1½ 400g puszki)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka oregano
- 1 kopiata łyżeczka cynamonu
- 2 łyżeczki brązowego cukru
- ½ łyżeczki płatków chili (niekoniecznie)
- 1 łyżeczka soli
- mielony pieprz, do smaku
- garść pietruszki, posiekanej

Przygotowanie

1. Wypłucz fasolę. Włóż do garnka z wodą i gotuj pod przykryciem, na średnim ogniu przez około 30 minut (ściągnij łyżką pianę jaka zbierze się na powierzchni wody i wyrzuć). Fasola powinna być „al dente” (nie zupełnie miękka).
2. Nagrzej piekarnik do 200° C / 400° F.
3. Na patelni, zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
4. Dodaj cynamon i chili. Smaż przez kolejną minutę regularnie mieszając.
5. Teraz dodaj koncentrat pomidorowy, pomidory, oregano, sól, cukier i pieprz. Gotuj na wolnym ogniu bez pokrywy aż pomidory trochę zgęstnieją. Dodaj ugotowaną fasolę i dokładnie wymieszaj.
6. Przelóż do żaroodpornego naczynia z pokrywką (lub przykryj folią kuchenną). Dodaj ½ szklanki wody i zamieszaj.
7. Piecz pod przykryciem przez około 30 minut. Po 30 minutach zdejmij pokrywkę i piecz przez kolejne 15 minut, aż sos zrobi się gęsty a fasola zupełnie miękka.

Uwagi

* Tradycyjnie, Grecy używają do tego dania gigantycznej białej fasoli (takiego polskiego Jaśka). Jeśli użyjesz Jaśka to pamiętaj by gotować o 10-15 minut dłużej.

Hummus z bobu



- porcji: 4 jako przystawka
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 5 min

Składniki

550 g / 3 szklanki bobu (= 400 g / 2 szklanki obranego ze skórki)
około 80 ml zimnej wody
3½ łyżki soku z cytryny
1 ząbek czosnku, zmiążdżony
1 płaska łyżeczka soli morskiej
około 12 listków świeżej mięty
świeżo zmielony pieprz
kilka szczypt chili (niekoniecznie)
2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia (niekoniecznie)

Przygotowanie

1. Zagotuj garnek wody. Wrzuć wyłuskany ze strąków bób do wrzątku i gotuj przez około 5 minut. Spróbuj po 5 minutach by upewnić się, że wewnątrz jest miękkie. Podczas gotowania bobu, przygotuj miskę z zimną wodą i kilkoma kostkami lodu.
2. Odcedź ugotowany bób i wrzuć do wody z lodem. Ten krok nie jest konieczny ale zimna woda sprawia, że bób nie straci pięknego koloru.
3. Obierz bób ze skórki robiąc małe nacięcie na końcu ziarna i naciskając skórkę lekko palcami wyciśnij jaskrawo zielone wnętrze.
4. Do robota kuchennego lub malaksera, włóż obrany bób (około 400 g / 2 szklanek), czosnek, sok z cytryny, mięte, sól, pieprz i chili (jeśli używasz).
5. Gdy maszyna miksuje hummus, powoli wlewaj wodę (około 80 ml) aż pasta nabierze pożądanej konsystencji. Dodaj łyżkę oliwy chociaż możesz ją pomniać jeśli chcesz.
6. Spróbuj i dopraw do smaku. Hummus podawaj polany łyżką oliwy – to zapobiega przed jego wysychaniem. Podawaj z chlebem i warzywami.

Wiosenne risotto z gremolată



- porcji: 4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

RISOTTO

- 3 łyżki oliwy
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 15 cm pora (zielona część), cienko pokrojona
- 750 ml gorącego bulionu warzywnego
- 300 g ryżu do risotto (użyłam Arborio)
- 175 ml wytrawnego białego wina
- 500 g szparag
- 200 g bobu wyłuskanego ze strąków*
- sól
- pieprz

GREMOLATA

- 20 migdałów
- 10 listków mięty
- starta skórka z 1 małej cytryny
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 kopiąca łyżka płatków drożdżowych** (niekoniecznie)
- szczypta soli
- mała szczypta pieprzu

Przygotowanie

1. Umyj szparagi i odłóż ich zdrewniałe końce (lub po prostu odetnij nożem). Posmaruj szparagi łyżką oliwy, dopraw solą i pieprzem. Odłóż na bok.
2. Zagotuj mały garnek z wodą. Do gotującej się wody wrzuć bób i gotuj przez około 5 minut – aż wnętrze zrobi się miękkie. W międzyczasie przygotuj miseczkę z zimną wodą i paroma kostkami lodu. Jak tylko bób jest ugotowany, odcedź i wrzuć go do tej miseczki z zimną wodą – dzięki temu nie straci koloru. Bob obierz i odłóż na bok.
3. Posiekaj migdały i mięte bardzo drobno. Pomieszaj razem ze skórką i sokiem z cytryny, płatkami drożdżowymi (jeśli używasz), solą i pieprzem. Odłóż na bok.

4. Podgrzej dwie łyżki oliwy na patelni (najlepiej żeliwnej). Powoli zeszklij cebulę, często mieszając. Dodaj czosnek i pora. Smaż przez kolejną minutę lub dwie.
5. Wsyp ryż i wmieszaj go w cebulę, pora i czosnek. Podpraż go przez chwilę aż zrobi się lekko przeżroczyły. Mieszaj często aby się nie przypalił.
6. Wlej całe wino i gotuj mieszając aż ryż je wciągnie.
7. Dodaj szczyptę soli i zacznij dodawać gorący bulion warzywny. Dodaj taką ilość bulionu aby ryż za nie wysechł ale nie aż tyle żeby w nim pływał. Mieszaj od czasu do czasu ale nie cały czas bo to obniży temperaturę ryżu i go napowietrzy.
8. Podgrzej patelnię grillową (lub zwykłą). Wrzuć przygotowane szparagi na rozgrzaną patelnię. Grilluj przez kilka minut obracając co jakiś czas. Pokrój na kawałki i odłóż na bok.
9. Powoli dodawaj bulion aż do jego całkowitego wykorzystania – zwykle zabiera to około 15-20 minut. Gotowy ryż powinien mieć lekko twarde wnętrze. Dopraw risotto, dodaj bób i szparagi. Przykryj patelnię pokrywką i odstaw na jakąś minutę. Podawaj od razu, posypane gremolată.

Uwagi

* Jeśli nie możesz dostać świeżego bobu, możesz go zastąpić zielonym groszkiem.

Soczewica z pieczonymi karczochami i papryką



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 2 szklanki (suchej) soczewicy (użyłam zielonej)
- 3 świeże karczochy* + 1 cytryna
- 3 czerwone papryki
- mała wiązka rukoli, posiekana
- mała wiązka pietruszki, drobno posiekana
- garść orzechów włoskich, posiekanych
- 4 łyżki octu balsamicznego
- 4 łyżki oliwy + do pieczenia
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- sól
- czarny pieprz

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 200° C / 400° F.
2. Przygotuj miskę z zimną wodą i sokiem z ½ cytryny. Drugą połowę cytryny miej pod ręką. Zaczynij przygotowywać karczochy* w ten sposób:
 - KROK 1 Odetnij 1/3 główki i wyrzuć. Jeśli twoje karczochy zaopatrzone są w kolce, przytnij końce liści nożyczkami.
 - KROK 2 Każdą świeżo wyeksponowaną część karczocha natrzyj cytryną (to spowalnia proces utleniania).
 - KROK 3 Oderwij wszystkie twarde listki. Odrywaj aż dotrzesz do młodych, miękkich listków. Odetnij podstawę wyrwanych listków nożem.
 - KROK 4 Obieraczką lub nożem, obierz zewnętrzną, stwardniałą warstwę łodyżki. Wnętrze łodyżek jest miękkie i smaczne.
 - KROK 5 Przetnij na pół by dotrzeć do włóknistego rdzenia, który nie jest jadalny.
 - KROK 6 Przy pomocy łyżeczki lub małego nożyka, wytnij rdzeń (całą włochatą część) i wyrzuć. Oczyszczzonego w ten sposób karczocha wrzuć do miski w wodą i sokiem z cytryną.

1. Umyj papryki, przekrój na pół i wytnij nasiona. Pędzlem nanieś oliwę na papryki i przygotowane karczochy, posyp solą i pieprzem.
2. Ułóż karczochy (wewnętrzną częścią na blachę) i papryki (wewnętrzną częścią do góry) na wyłożonej papierem blasze. Piecz karczochy przez około 20 minut, obróć je po 10 minutach. Piecz papryki około 30 minut, obróć je po 20 minutach (gdy będziesz wyjmować karczochy).

3. Wypłucz soczewicę i gotuj w lekko osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Nie doprowadź do rozgotowania, soczewica powinna zachować swoją formę. Odcedź i ostudź.
4. Upieczone papryki włóż do miski, szczelnie przykryj folią kuchenną i odstaw na parę minut (to ułatwi ci obranie ich ze skórki). Obierz gdy ostygną i pokrój na małe kawałki.
5. Na patelni, podgrzej 4 łyżki oliwy i wrzuć posiekany czosnek. Smaż przez kilka minut, na małym ogniu, często mieszając.
6. Dodaj 4 łyżki octu balsamicznego i gotuj przez chwilę na małym ogniu. Dodaj szczyptę soli i pieprzu.
7. Połącz ostudzoną soczewicę, rukolę, papryki i karczochy. Polej ciepłym sosem. Dopraw do smaku. Podawaj posypaną świeżą pietruszką i orzechami włoskimi.

Uwagi

*W tym przepisie wykorzystałam jedynie serca karczochów, ale mięsista część oderwanych liści też jest jadalna więc niektórzy przygotowują je w inny sposób.

Wegańskie Bircher muesli



- sztuk: 2
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 80 g płatków owsianych górskich (bezglutenowych na wersję bez glutenu)
- 2 średnie jabłka
- garść pistacji, posiekanych
- nasiona z ½ granatu
- kilka truskawek, w plasterkach
- 1 owoc kiwi, w plasterkach
- odrobina soku z cytryny
- cynamon
- syrop klonowy lub z agawy (lub miód, jeśli używasz)

Przygotowanie

1. Rozdziel płatki na dwie miseczki. Zalej kilkoma łyżkami wody lub soku z jabłek – na tyle by nawilżyć płatki. Płatki nie powinny pływać. Jeśli chcesz by były bardzo miękkie możesz namoczyć je noc wcześniej.
2. Zetrzyj jabłka na tarce o dużych oczkach (razem ze skórą). Dodaj trochę soku z cytryny do jabłek by nie zbrązowiały. Dodaj połowę startego jabłka do każdej z miseczek. Posyp cynamonem i pomieszaj.
3. Na wierzch połóż plasterki truskawek, kiwi, posyp posiekanymi orzechami i dodaj słodziku w płynie jeśli muesli jest dla ciebie za kwaśne.

Uwagi

Oczywiście możesz użyć dowolnych owoców (także suszonych) i orzechów. Ja co jakiś czas używam innych dodatków by się nie znudzić i by moje śniadanie było sezonowe.

Wegańskie burrito w domowej tortilli



- porcji: 4
- czas przygotowania: 60 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

TORTILLE (8 sztuk o średnicy 24 cm)

- 3 szklanki / 375 g białej mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka soli
- ¼ szklanki / 60 ml oliwy
- około ¾ szklanki / 180 ml gorącej wody

SALSA

- 25 dużych pomidorków koktajlowych (są słodsze) / 3 duże pomidory
- 10 cm młodej cebulki (białej części), plasterki
- 2 garście kolendry, posiekane
- ½ łyżeczki ostrych płatków chili
- sok z ½ limonki
- sól i pieprz, do smaku
- szczypta cukru (jeśli pomidory są mało słodkie)

ZASMAŻANA FASOLKA

- 1½ szklanki czarnej fasolki, namoczonej na noc (550 g po ugotowaniu)
- 2 łyżki oliwy
- 1 mała cebulka, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 płaskie łyżeczki kuminu
- 1 płaska łyżeczka wędzonej papryki
- 1 płaska łyżeczka pieprzu cayenne
- 3 łyżki soku z limonki
- 1 płaska łyżeczka soli
- pieprz

GUACAMOLE

- 3 małe dojrzałe awokado
- sok z ½-1 limonki
- sól

- pieprz

RYŻ

- 1 szklanka brązowego ryżu
- 2 garście kolendry, posiekane
- limonka
- sól
- pieprz

INNE DODATKI

- sałata Cos, grubo posiekana

Przygotowanie

1. Wypłucz fasolkę i wrzuć do garnka z dużą ilością wody. Gotuj pod przykryciem, na średnim ogniu do miękkości – przez około 30 minut. Piankę powstałą w trakcie gotowania, zbierz łyżką i wyrzuć. Fasolkę odcedź i odłóż na bok.
2. Gotuj wypłukany ryż w dużej ilości wody przez około 35-40 minut. Odcedź i odstaw do wystygnięcia. Do ryżu wmieszaj świeżą kolendrę, sok z limonki. Dopraw solą i pieprzem. Odłóż na bok.
3. Czas na salsę. Jeśli używasz zwykłych pomidorów, łyżką wydrąż nasiona przez użyciem. Pokrój pomidory / pomidorki w drobną kostkę. Dodaj chili, sok z limonki, cebulkę. Dopraw solą i pieprzem i cukrem (jeśli potrzeba). Odłóż na bok by wszystkie smaki się ze sobą wymieszały.
4. Zagotuj trochę wody na ciasto na tortille. W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i sól. Dodaj oliwę i zgnieć lekko dłońmi. Wlej gorącą wodę. Początkowo wymieszaj łyżką gdyż ciasto będzie gorące potem zacznij wyrabiać dłońmi. Wyrabiaj przez jakieś 5 minut aż ciasto zrobi się gładkie i elastyczne. Wyrobione ciasto przykryj mokrą ściereką i daj mu odpocząć przez 30-45 minut. To bardzo ważny etap więc nie opuszczaj go.
5. By przygotować zasmażaną fasolkę, zmiażdż ugotowaną fasolkę przy pomocy tłuczka do ziemniaków (lub malaksera). Ja lubię zostawić kilka całych fasolek ale konsystencja zależy od ciebie. Rozgrzej oliwę na patelni. Na gorącej oliwie zeszklij cebulę a następnie dodaj czosnek. Smaż przez minutę, mieszając. Dodaj przyprawę i smaż przez kolejną minutę. Dodaj zmiażdżoną fasolkę, sól, sok z limonki i szklankę wody. Gotuj na małym ogniu aż fasolka zrobi się gęsta. Jeśli wolisz mniej gęstą konsystencję dodaj ciut więcej wody.
6. Powrót do ciasta. Podziel ciasto na 8 równych części. Zrób kulkę z każdego kawałka i odłóż na kolejne 10 minut pod wilgotną ściereką.
7. Rozgnieć awokado widelcem, dopraw sokiem z limonki, odrobiną soli i pieprzu. Odstaw na bok.
8. Teraz czas dokończyć tortille. Postaw dużą patelnię na średnim ogniu (ważne by patelnia nie była zbyt gorąca*). Na innym palniku przygotuj drugą patelnię na małym ogniu i wilgotną ściereczkę – w ten sposób gotowe tortille będą ciepłe i giętkie. Zacznij wałkować kulkę ciasta na lekko oprószonym mąką blacie. Powstrzymaj się przed dodawaniem dużej ilości mąki podczas wałkowania gdyż wtedy tortille zrobią się suche. Połóż rozwałkowaną tortillę na gorącej patelni. Małe bańki powietrza powinny pokazać się po około minucie. Nie czekaj aż plamki na spodzie tortilli zrobią się ciemno-brązowe bo wtedy tortilla będzie sucha i łamliwa. Przełóż tortillę na drugą stronę po około 2 minutach (w zależności od grubości) od położenia na patelnię i smaż jedynie przez jakieś 30-45 sekund na drugiej stronie. Połóż gotową tortillę na podgrzanej patelni i przykryj wilgotną ściereczką.
9. Gotowe tortille podawaj nadziewane sałatą, zasmażaną fasolką, salsą pomidorową, ryżem i guacamole.

Uwagi

*Jeśli bardzo szybko (szybciej niż po 1 minucie) robią się ciemno-brązowe plamki na tortilli to znaczy, że patelnia jest za gorąca. Plamki powinny być blado brązowe po około 1 minucie.

Spaghetti z grillowaną cukinią



- porcji: 2
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 200 g spaghetti (użyłam razowego)
- 5 mini cukini / ½ dużej cukinii
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- ½ ostrego chilli, drobno posiekanego
- skórka + sok z 1 małej cytryny
- garść świeżej mięty, posiekana
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki orzeszków piniowych
- sól, do smaku
- pieprz

Przygotowanie

1. Podgrzej patelnię grillową. Pokrój cukinię na plasterki od grubości około ½ cm. Możesz posmarować cukinię oliwą ale nie musisz. Ułóż plasterki cukinii na rozgrzanej patelni. Grilluj przez kilka minut aż ładnie się przypieka z obu stron. Dopraw solą i pieprzem. Pokrój na mniejsze kawałki i odłóż na bok.
2. Podgrzej dużą patelnię by podprażyć orzeszki piniowe. Na gorącą (suchą) patelnię wsyp orzeszki i delikatnie je podpraż (często mieszając) aż nabiorą złocisto-brązowego koloru i zaczną pięknie pachnąć. Przełóż na talerzyk i odłóż na bok. Nie wkładaj patelni do zlewu/zmywarki bo przyda się na etapie 4.
3. Ugotuj makaron al dente.
4. Gdy gotujesz makaron, podgrzej 3 łyżki oliwy na patelni po orzeszkach. Dodaj czosnek i chili i delikatnie smaż na średnim ogniu, często mieszając by się nie przypaliły.
5. Do oliwy z czosnkiem i chili dodaj odcedzony makaron. Dodaj sok i skórę z cytryny. Pomieszaj. Dodaj kawałki grillowanej cukinii by je podgrzać. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj posypane orzeszkami piniowymi i świeżą miętą.

Wegańskie brownie orzechowe



- porcji: 16
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

WYŻSZE BROWNIES (jak na zdjęciach)

2½ płaskie łyżki* zmielonego siemienia lnianego + 4 łyżki / 60 ml wody
280 g białej mąki (do ciasta)
1/3 łyżeczki sody oczyszczonej
7½ płaskie łyżki kakao (użyłam surowego)
140 g gorzkiej czekolady (użyłam 70% kakao)
1/3 łyżeczki soli
2 łyżki / 30 ml espresso (lub ½ łyżeczki kawy rozpuszczalnej i 2 łyżki wody) + 50 ml wrzątku (80 ml gorących płynów)
1½ szklanki / 255 g brązowego cukru trzcinowego (użyłam nierafinowanego)
110 ml / 7½ łyżki łagodnej oliwy
50 ml likieru z orzechów laskowych (użyłam Frangelico)
50 g orzechów laskowych, posiekanych (użyłam prażonych)

NIŻSZE BROWNIES (smakują tak samo ale mają mniej kalorii)

2 płaskie łyżki* zmielonego siemienia lnianego + 3 łyżki / 45 ml wody
225 g białej mąki (do ciasta)
¼ łyżeczki sody oczyszczonej
6 płaskich łyżek kakao (użyłam surowego)
110 g gorzkiej czekolady (użyłam 70% kakao)
¼ łyżeczki soli
2 łyżki / 30 ml espresso (lub ½ łyżeczki kawy rozpuszczalnej i 2 łyżki wody) + 35 ml wrzątku (65 ml gorących płynów)
1¼ szklanki brązowego cukru trzcinowego (użyłam nierafinowanego)
90 ml / 6 łyżki łagodnej oliwy
40 ml likieru z orzechów laskowych (użyłam Frangelico)
50 g orzechów laskowych, posiekanych (użyłam prażonych)

Przygotowanie

1. Przygotuj jajka z siemienia lnianego (te wymagają trochę mniej wody niż tradycyjnie przygotowane). Zmieszaj zmielone siemienie lniane z wodą. Włóż do lodówki by mieszanka zrobiła się lekko kleista (jak

- kurze białko).
2. Nagrzej piekarnik do 180° C / 350° F. Wyłóż formę o wymiarach 20 cm x 20 cm / 8 inch x 8 inch papierem do pieczenia. Zostaw dłuższe boki papieru tak aby można było za nie łatwo wyciągnąć brownies z formy po wyciągnięciu z piekarnika.
 3. Zmieszaj ze sobą mąkę i sodę przy pomocy ręcznej trzepaczki do jajek. Odłóż na bok.
 4. Posiekaj czekoladę na bardzo drobne kawałki. Włóż do dużej miski, z kakao i solą.
 5. Zaparz espresso (lub zalej ½ łyżeczki kawy rozpuszczalnej 2 łyżkami wody). W małym garnku zagotuj 50 ml lub 35 ml wody (w zależności od tego którą wersję pieczesz) z 2 łyżkami kawy.
 6. Wlej gorącą wodę i kawę do miski z pokrojoną czekoladą. Zamieszaj łyżką tak by czekolada rozpuściła się we wrzątku. Może wydawać się, że to za mało płynu ale nie dodawaj więcej wody.
 7. Do miski z czekoladą, dodaj cukier, jajka z siemienia lnianego i oliwę. Przy pomocy elektrycznej trzepaczki do jajek zmiksuj wszystko na jednolitą masę. Dodaj likier i połącz z resztą masy.
 8. Teraz pora na mąkę i sodę. Dodawaj po trochu mieszając łyżką (nie używaj elektrycznej trzepaczki bo wtedy ciasto robi się gumowe). Mieszaj delikatnie łyżką dopóki pozbędziesz się kieszonek z mąką i ciasto będzie jednolite – nie mieszaj za długo / zbyt energicznie bo ciasto robi się gumowe (pod wpływem glutenu).
 9. Łyżką przełóż ciasto (będzie bardzo gęste) do przygotowanej formy. Wyrównaj je łyżką lub łopatką i posyp posiekanymi orzechami po wierzchu. Piecz na środkowej półce przez około 23 – 25 minut (wyższe brownies, ja piekłam moje przez 23 minuty) lub 19- 22 minut (niższe brownies) w zależności od tego jak bardzo upieczone je lubisz. Brownie powinno mieć skorupkę na wierzchu a w środku być gęste, ciężkie i mokre.

Uwagi

*Zakładam, że łyżka stołowa ma 15 ml. Moja ma tylko 10 ml, więc może upewnij się przed pieczeniem że twoja jest standardowa. Precyzyjność jest zawsze ważna w pieczeniu ale w wegańskim szczególnie.

Sałatka zainspirowana nicejską



- porcji: 4
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

- 4 duże ziemniaki
- wiązka rukoli*
- 30 dużych pomidorków koktajlowych
- 2 duże garście fasolki szparagowej
- 15 czarnych oliwek (użyłam odmiany Kalamata)
- 2 łyżki kaparów, posiekanych
- mała wiązka mięty, drobno posiekanej
- mała wiązka koperku, drobno posiekanego

WINEGRET

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki musztardy pełnoziarnistej
- mały ząbek czosnku, zmiądzony
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki wody
- 2 szczypty cukru
- sól, do smaku
- pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Ugotuj ziemniaki (około 20 minut w zależności od wielkości). Około 4 minuty przed odcedzeniem wrzucić fasolkę szparagową. Uważaj by jej nie gotować za długo – powinna być lekko chrupiąca (al dente) nie zupełnie miękka i papkowata. Odcedź ziemniaki i fasolkę. Jeśli chcesz by fasolka zachowała kolor, natychmiast zanurz ją w misce z lodowatą wodą. Odłóż na bok.
2. Pokrój pomidorki na ćwiartki, pokrój rukolę na drobniejsze kawałki, wyjmij pestki z oliwek i również pokrój na ćwiartki.
3. W dużej misce połącz wszystkie składniki na sałatkę oprócz ziemniaków.
4. Przygotuj dressing, mieszając składniki na winegret.
5. Jeśli przysmażasz ziemniaki, pokrój je na 1/2 cm plasterki. Posmaruj patelnię oliwą i podgrzej ją. Na gorącej patelni układaj plasterki ziemniaków i smaż aż nabiorą koloru z obu stron. Dopraw solą i pieprzem.
6. Wlej winegret do sałatki, wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Podawaj z przysmażonymi ziemniakami (jeśli polejesz je winegretem stracą chrupkość więc ja wolę serwować je osobno).

Uwagi

*My tu mamy mało ostrą rukolę więc nie trzeba jej mieszać z łagodniejszą sałatą. Jeśli odmiana jaką masz jest ostra to po prostu pomieszaj z sałatą Cos, na przykład.

Wiosenne tabbouleh



- porcji: 4-6
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 5 min

Składniki

- 2 szklanki couscousu (lub komosy ryżowej dla bezglutenowców)
- 150 g zielonego groszku
- 300 g bobu w łupinkach (200 g po obraniu)
- wiązka rzodkiewek, pokrojonych na plasterki
- 2 garście mięty, drobno posiekanej
- ½ łyżeczki soli
- starta skórka z małej cytryny

WINEGRET

- 4 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, zmiążdżony
- sól
- pieprz

Przygotowanie

1. Wsyp couscous i sól do garnka z pasującą pokrywką. Wlej 2 i ½ szklanki wrzątku lub bulionu warzywnego (bez soli) dla intensywniejszego smaku. Przykryj pokrywką i odłóż na 10 minut. Jeśli używasz komosy ryżowej, ugotuj ją według instrukcji na opakowaniu, odcedź i odłóż na bok.
2. Zagotuj garnek z wodą (nie dodawaj soli gdyż wtedy groszek zrobi się twardy). Włóż bób (świeży gotuje się jakieś 5 minut) a po 3 minutach wsyp groszek (świeży gotuje się jakieś 2 minuty). Podczas gdy warzywa gotują się, przygotuj miskę z zimną wodą i paroma kostkami lodu (można pominąć). Po 5 minutach od wrzucenia bobu, odcedź groszek i bób. Wrzuć do przygotowanej miski z lodowatą wodą jeśli chcesz by warzywa zachowały swój piękny kolor. Obierz bób z łupinek.
3. Przygotuj winegret łącząc wszystkie składniki i energetycznie mieszając (ja używam ręcznej trzepaczki do jajek by czosnek ładnie się rozprowadził).
4. Zdejmij pokrywkę z couscousu i „przeceś” go kilka razy widelcem by odseparować posklejane drobinki. Dodaj winegret i wymieszaj. Dodaj obrany bób, zielony groszek, plasterki rzodkiewki, miętę i skórkę z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Burgery z batatami, na 2 sposoby



- sztuk: 6
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

SPOSÓB 1 – lżejszy i zdrowszy

- 1 mały batat (½ szklanki pieczonego & rozgniecionego batata)
- 3 szklanki ugotowanej cieciorki
- 1 średnia czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 duże ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- 3 łyżeczki kuminu
- 1 kopiata łyżeczka wędzonej (łagodnej) papryki
- spora garść kolendry, drobno posiekanej
- 2 jajka z siemienia lnianego
- czarny pieprz
- oliwa, do smażenia

SPOSÓB 2 – z chrupiącą skórką i miękkim wnętrzem

- 1 mały batat (½ szklanki pieczonego & rozgniecionego batata)
- 1½ szklanki suchej cieciorki (namoczonej na noc)
- 1 średnia czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 duże ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- 3 łyżeczki kuminu
- 1 kopiata łyżeczka wędzonej (łagodnej) papryki
- spora garść kolendry, drobno posiekanej
- 2 jajka z siemienia lnianego
- czarny pieprz
- olej, do smażenia

Przygotowanie

1. Najpierw nastaw piekarnik na 200° C / 400° F i przygotuj jajka z siemienia lnianego.
2. Podziel batata wzdłuż, na ćwiartki. Posmaruj go oliwą i włóż do nagrzanego piekarnika na około 30 minut – aż będzie można łatwo przekłuć go nożem.

3. SPOSÓB 1: Podgrzej łyżkę oliwy na patelni. Zeszklij cebulę, dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty. Odłóż na bok.
4. Włóż cieciorę do malaksera i zmiel ją trochę. Ja zwykle zostawiam w mojej kilka niezmielonych kawałków, ale to jak gładka jest masa zależy od Ciebie.
5. Przełóż zmieloną cieciorę do dużej miski. Włóż upieczonego batata do malaksera po cieciorce i zmiksuj na gładką masę. Możesz także użyć widelca lub tłuczka do ziemniaków, ale ja nie lubię zmywać więcej niż muszę.
6. Do miski z cieciorą włóż resztę składników na burgery. Dobrze wymieszaj.
7. Dłonią uformuj kotleciki – jeśli kruszą się to dodaj kilka kropel wody. Po uformowaniu włóż kotleciki do lodówki na 30 minut by się bardziej zcałyły.
8. SPOSÓB 1: Podgrzej patelnię grilową. Smaż posmarowane oliwą kotleciki aż zbrązowieją z obu stron.
9. SPOSÓB 2: Na zwykłą patelnię wlej 1 cm oleju. Na podgrzany olej wrzuć odrobinę masy na burgery, jeśli zacznie się powoli smażyć (ale nie palić) to znaczy, że temperatura jest odpowiednia. Połóż burgery i smaż przez około 4-5 minut z każdej strony (w zależności od grubości). Wyłóż z oleju i ułóż na papierowym ręczniku by pozbyć się nadwyżki tłuszczu.

Bezglutenowe naleśniki gryczane



- sztuk: 12
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 1 szklanka / 125 g mąki gryczanej*
- szczypta soli
- ½ łyżeczki (bezglutenowego) proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki (bezglutenowej) sody oczyszczonej
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- ½ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego + ½ szklanki wody LUB 1 szklanka jakiegokolwiek mleka roślinnego
- 1 szczypta łyżka (najlepiej gładkiego) masła migdałowego
- 2 łyżeczki oleju do smażenia (użyłam słonecznikowego)

DODATKI

- syrop klonowy
- sezonowe owoce
- posiekane migdały

Przygotowanie

1. W misce, połącz mąkę, sól, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną.
2. W drugiej misce, połącz wszystkie mokre składniki: mleko kokosowe i ½ szklanki wody (lub szklankę innego mleka roślinnego), sok z cytryny, syrop klonowy i masło migdałowe. Ręczną trzepaczką do białek połącz wszystkie mokre składniki na jednolitą masę.
3. Wlej mokre składniki do suchych i wymieszaj na jednolite ciasto. Jeśli ciasto jest za gęste dodaj więcej wody (1-3 łyżek) – w zależności od tego jak gęste było twoje mleko kokosowe i jak cienkie naleśniki lubisz.
4. Rozgrzej patelnię, przy pomocy pędzla nanieś niewielką ilość oleju, możesz także użyć oleju w spray'u.
5. Na patelnię, połóż 2 łyżki ciasta jako jeden naleśnik. Poczekać aż na powierzchni naleśników uformują się małe pęcherzyki powietrza. Nie przekładaj naleśników na drugą stronę dopóki te pęcherzyki nie pękają bo wtedy naleśniki będą surowe w środku.
6. Gdy pęcherzyki pękają, przewróć naleśniki na drugą stronę. Smaż aż nabiorą koloru z drugiej strony. Trzymaj gotowe naleśniki w ciepłym piekarniku podczas gdy smażysz resztę.

Uwagi

*By zrobić własną mąkę gryczaną wrzuć surową (to bardzo ważne! Palona kasza ma inny, bardziej intensywny smak) kaszę gryczną do młynka do kawy i zmiel. Surowa kasza nie jest twarda więc nawet kiepski młynek się z nią upora bez problemu.

Wegańskie pesto z suszonych pomidorów



- porcji: 20 / 330 ml pesto
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

PESTO

- 100 g suszonych pomidorów*
- 2 garście świeżej bazyli
- ¼ szklanki orzechów włoskich (lub innych)
- ¼ szklanki / 60 ml / 4 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka płatków drożdżowych (niekoniecznie)
- 1 duży ząbek czosnku, zmiądzony
- ½ płaskiej łyżeczki soli
- spora ilość świeżo zmielonego pieprzu
- 2 szczypty cukru

INNE SKŁADNIKI

- twój ulubiony makaron
- podprażone orzeszki piniowe
- garść kaparów
- świeża bazylia

Przygotowanie

1. Dokładnie wypłucz suszone pomidory potem zalej je wrzątkiem i namocz przez jakieś 30 minut – aż zmiękną. Nie wylewaj wody po wyjęciu pomidorów gdyż przyda się do rozrzedzenia pesto.
2. Do malaksera włóż namoczone pomidory (bez wody), bazylię, orzechy i płatki drożdżowe (jeśli używasz). Uruchom maszynę i stopniowo zacznij dolewać oliwę. Dodaj ¼-½ szklanki wody spod pomidorów aż masa osiągnie konsystencję pesto.
3. Przypraw solą, cukrem, czosnkiem i pieprzem. Przełóż do słoika i włóż do lodówki jeśli nie używasz od razu.
4. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu, odcedź. Do makaronu wmieszaj pesto – około łyżkę na porcję makaronu.

5. Makaron podawaj posypany orzeszkami piniowymi, bazylią i kaparami.

Uwagi

*Jeśli nie uda ci się znaleźć suszonych pomidorów bez oleju, te w oleju też się nadadzą. Oczywiście nie trzeba ich namaczać w wodzie. Wyłów je z oleju i możesz dodać mniej oleju wyrabiając pesto.

Gemista – greckie faszerowane papryki (wegańskie)



- sztuk: 10
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 90 min

Składniki

PAPRYKI

- 10 kolorowych papryk
- 200 g długoziarnistego ryżu
- 2 szklanki obranych i pokrojonych pomidorów (4 średnie pomidory) LUB 2 x 400 g puszki
- ¼ szklanki świeżej mięty, posiekanej
- ¼ szklanki świeżej pietruszki, posiekanej
- 20 czarnych oliwek Kalamata, wypestkowanych & pokrojonych
- ¼ szklanki rodzynek, posiekanych
- ¼ szklanki orzeszków piniowych (lub posiekanych migdałów), podprażonych na patelni
- ¼ szklanki / 60 ml / 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 duże ząbki czosnku, zmiżdżone
- 1 kopiąca łyżeczka soli
- świeżo zmielony pieprz
- 1 łyżeczka cukru
- ½-1 łyżeczki płatków chili (niekoniecznie)

SOS

- ¼ szklanki / 60 ml / 4 łyżki oliwy z oliwek
- ½ szklanki obranych i pokrojonych pomidorów (1 średni pomidor)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- ½ szklanki wody
- sól & pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Nastaw piekarnik na 180° C.
2. Umyj papryki, odetnij jakieś 1-2 cm od nasady ogonka i odłóż na później. Nie odcinaj zbyt blisko ogonka bo może wypaść i nadzienie wyschnie podczas pieczenia. Wyjmij nasiona i membrany z papryk i ułóż je w brytwance tak by się lekko stykały. Jeśli nie masz na tyle papryk by wypełnić brytwankę lub masz za dużą brytwankę wierz takie papryki, które są stabilne bo inaczej przewrócą się podczas pieczenia. Dno każdej z papryk posyp szczyptą cukru.

3. KROK, KTÓRY MOŻNA POMINĄĆ: Możesz zmiksować pomidory jeśli nie lubisz widocznych kawałków w nadzieniu. Ja zwykle siekam je nożem dość drobno. Możesz także zeszkląć cebulę i czosnek zanim włączysz je do farszu ale nie jest to konieczne.
4. W dużej misce zmieszaj wszystkie składniki na farsz. Wypełnij papryki farszem. Nie wypełniaj ich za bardzo – farsz powinien sięgać linii przecięcia – bo podczas pieczenia ryż zwiększy swoją objętość. Przykryj nafaszerowane papryki odciętą częścią papryk.
5. Zmieszaj wszystkie składniki na sos. Przypraw solą i pieprzem do smaku. Wylej sos na dno brytwanki, pomiędzy papryki.
6. Zabezpiecz wierzch papryk folią kuchenną i wstaw brytwankę do nagrzanego piekarnika na 90 minut. Po 45 minutach, zdejmij folię by papryki nabrały koloru. Sprawdź czy ryż jest ugotowany przed wyciągnięciem z piekarnika, jeśli niezupełnie to zostaw papryki w ciepłym (wyłączonym) piekarniku na kolejne 30 minut by doszły.
7. W Grecji to danie je się w temperaturze pokojowej, więc pozwól paprykom wystygnąć przez podaniem. Najlepiej smakują z prostą zieloną sałatką i świeżym wiejskim chlebem.

Kokosowe czekoladki z rumem



- sztuk: 20
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 300 g wiórków kokosowych*
- 30 ml rumu
- 45 ml / 3 łyżki syropu klonowego
- 200 g gorzkiej (70%) czekolady

Przygotowanie

1. Podziel wiórki kokosowe na trzy porcje: 230 g, 60 g i 10 g.
2. Wsyp 230 g wiórków do malaksera i wyrabiaj aż kokos zacznie puszczać naturalny olej i zamieni się w dość płynne, gęste masło kokosowe (zobacz na zdjęcia poniżej). To powinno zabrać jakieś 10 minut. W trakcie tego procesu, co jakiś czas, giętką szpatułką ściągaj wiórki kokosowe, które osiadły na ściankach. Jeśli twój malakser jest z dolnej półki (tak jak mój), zatrzymaj go parę razy na kilkanaście minut, by dać mu trochę odpocząć.
3. W misce zmieszaj masło kokosowe i 60 g wiórków. Dodaj rum i syrop klonowy. Dobrze wetrzyj je w kokos, szpatułką lub palcami.
4. Z masy kokosowej uformuj identyczne kulki (moje miały 16 g każda). Masa nie jest na tyle zwarta by można je było toczyć w dłoniach ale uformowanie ich palcami jest bardzo łatwe. Ja zrobiłam to w ten sposób: odważyłam 16 g masy, w dłoni ścisnęłam masę tak by puściła trochę naturalnego oleju i skleila się a potem naciskając delikatnie palcami uformowałam kulkę.
5. Włóż uformowane kulki do lodówki (lub zamrażarki jeśli się śpieszysz) na 1-2 godziny by stwardniały.
6. Jeśli masz czas to najlepiej jest utemperować czekoladę przed zanurzeniem w niej kulek. Utemperowana czekolada będzie ładniejsza, będzie odporna na wyższą (pokojową) temperaturę a co za tym idzie nie będzie się topić w palcach. Ja zrobiłam to według prostych instrukcji z tej strony i udało się. Jeśli nie chcesz ryzykować lub zadawać sobie dodatkowego trudu, to powoli rozpuść czekoladę nad kąpielą wodną i daj jej trochę ostygnąć. Przy pomocy widelca zanurz każdą kulkę w płynnej czekoladzie. Układaj oblane czekoladą kulki na foli kuchennej i od razu posyp wierzch wiórkami. Włóż gotowe czekoladki do lodówki by czekolada zamieniła się w ładną skorupkę.

Uwagi

*Jeśli zastanawiasz się nad zrobieniem czekoladek z połowy przepisu to wiedz, że będzie ci dużo ciężiej zrobić masło kokosowe z tak małej ilości wiórków, gdyż wtedy wszystkie osiadają na ściankach. Najlepiej zrobić całą ilość i zamrozić kokosowe kulki na inny raz.

Wegański makaron alla Norma



- porcji: 4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 350 g bezglutenowego makaronu penne (użyłam razowego)
- 3 łyżki / 45 ml oliwy
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 bakłażany, pokrojone w grubą kostkę
- 1 płaska łyżeczka ostrych płatków chilli
- 3 szczypty suszonego oregano
- szczypta cukru
- 4 duże pomidory, obrane i drobno posiekane
- sól & pieprz, do smaku
- garść świeżej bazyli
- 2 łyżki orzeszków piniowych, podprażonych na patelni

Przygotowanie

1. Podgrzej łyżkę oliwy na patelni. Delikanie podsmaż czosnek na małym-średnim ogniu często mieszając żeby się nie przypalił. Przełóż do miseczki i odłóż na bok.
2. Podgrzej kolejne 2 łyżki oliwy na tej samej patelni. Dodaj bakłażana i posmaż go mieszając dość często. Po kilku minutach, dodaj oregano. Gdy bakłażan lekko zbrązowieje ale ciągle będzie trochę twardawy, przełóż go na talerz.
3. Wrzuć pokrojone pomidory i wróć podsmażony czosnek na patelnię. Podsmaż pomidory na średnim ogniu aż zupełnie zmiękną i sos zgęstnieje. Dodaj podsmażonego uprzednio bakłażana. Dopraw chili, cukrem, solą i pieprzem i smaż przez kolejną minutę lub dwie aż bakłażan zupełnie zmięknie.
4. Podczas gdy dusisz pomidory, ugotuj makaron al dente według instrukcji na opakowaniu. Odcedź (zachowaj ½ szklanki wody spod makaronu) i odłóż na bok.
5. Wsyp ugotowany makaron do sosu. Dodaj trochę kilka łyżek wody spod makaronu jeśli sos jest za suchy. Dopraw do smaku. Podawaj posypany orzeszkami pinii i świeżą bazylią.

Wegańska miseczka burrito z 2 sosami



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

SALATKA

- 2 szklanki ugotowanej czarnej fasolki
- ½ awokada
- 15-20 pomidorków koktajlowych (są zwykle słodsze)
- ½ małej czerwonej cebuli
- 10 liści sałaty, użyłam Cos
- ½ papryki (użyłam pomarańczowej i żółtej)
- ¼ małej główki czerwonej kapusty

OPCJA 1 – LIMONKOWY WINEGRET

- 2 łyżki / 30 ml dobrej oliwy
- 2 łyżki / 30 ml soku z limonki
- 1 szczypta cukru / kropla syropu klonowego
- ½-1 łyżeczki Tabasco (lub chili, do smaku)
- ½ ząbka czosnku, zmiążdżonego
- sól & pieprz, do smaku

OPCJA 2 – SOS Z AWOKADO (BEZ OLIWY)

- 1 awokado
- ½ limonki, sok
- ½-1 łyżeczki Tabasco (lub chili, do smaku)
- woda
- ½ ząbka czosnku, zmiążdżonego
- sól & pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Pokrój pomidorki na ćwiartki. Bardzo drobno posiekaj cebulę i pomieszaj z pokrojonymi pomidorkami (dodaj szczyptę cukru jeśli są niesłodkie).
2. Pokrój paprykę w grubą kostkę.
3. Drobno zetrzyj kapustę przy pomocy szatkownicy lub cienko pokrój ostrym nożem.
4. Pokrój sałatę.

5. Awokado obierz i pokrój na plasterki.
6. Wybierz sos, który ci bardziej się podoba. Przy opcji 1, przy pomocy ręcznej trzepaczki do jajek lub w słoiku z zakrętką połącz wszystkie składniki na sos. Przy opcji 2, zmiażdż awokado widelcem lub w moździerzu. Dodaj resztę składników i kilka łyżek wody by sos osiągnął konsystencję jaką lubisz.
7. W dwóch miskach ułóż wszystkie warzywa i fasolkę. Polej sosem i zjadaj.

Wegańska pizza z pesto, cukiną i pomidorkami



- porcji: 2-3
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

CIASTO NA PIZZĘ

- 250 g mąki typu 650
- 250 g mąki typu 500
- 10 g soli
- 7 g suszonych drożdży instant
- 320 ml wody (letniej)
- 1 łyżka oliwy

PESTO (daje około 200 ml)

- ¼ szklanki orzeszków piniowych or włoskich
- 50 g świeżej bazyli
- ½-1 mały ząbek czosnku
- około 90 ml / 6 łyżek oliwy z pierwszego tłoczenia
- odrobinę soku z cytryny
- szczypta grubej soli
- pieprz

PRZYBRANIE

- 3 bardzo małe cukinie/1 duża
- 10-15 pomidorków koktajlowych, przepołowionych
- 2 łyżki orzeszków piniowych, nieprażonych
- 1 łyżka oliwy + ½ zmiążdżonego ząbka czosnku
- 2 szczypty chilli (niekoniecznie)
- świeża bazylia do dekoracji (niekoniecznie)
- sól & pieprz

Przygotowanie

CIASTO NA PIZZĘ

1. W dużej misce, połącz mąki, sól i drożdże.

2. Wlej letnią (nie zimną!) wodę i zamieszaj drewnianą łyżką. Dodaj oliwę z oliwek i połącz z resztą składników.
3. Gdy wszystkie składniki połączą się opróżnij miskę na blat/stolnicę.
4. Wyrabiaj ciasto przytrzymując jeden koniec ciasta lewą ręką i rozciągając drugi koniec prawą (zobacz zdjęcia pod spodem). Następnie scal ciasto, obróć o 90 stopni i powtórz. Wyrabiaj w ten sposób przez około 10 minut.
5. Gdy ciasto robi się jednolite, gładkie i lśniące, włóż je do lekko naoliwionej miski, posmaruj wierzch ciasta oliwą i przykryj miskę czystą ścierką. Pozostaw w ciepłym (ale nie za ciepłym, np. nie przy zapalonym kominku) miejscu na 1-2 godzin (aż ciasto podwoi swoją objętość). W tym czasie możesz przygotować pesto.

PESTO

7. Na suchej patelni podpraż porcję orzeszków piniowych przeznaczoną na pesto (te na pizzę powinny być nieprażone) na małym ogniu. Często mieszaj lub podrzucaj je na patelni bo łatwo je przypalić.
8. W moździerzu rozgnieć podprażone orzechy i czosnek. Dodaj świeżej bazyli i grubą sól. Ucieraj aż listki bazyli będą rozdrobnione.
9. Powoli wlewaj oliwę, dodaj tyle ile potrzeba by pesto nabrało pożądanej konsystencji. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.

PRZYBRANIE

10. Nastaw piekarnik na 250° C (480° F).
11. Przy pomocy obieraczki do warzyw zrób wstążki z cukini omijając mokry rdzeń z nasionami. Rozłóż wstążki na kawałku papierowego ręcznika by zaabsorbował nadmiar wilgoci.
12. Wyłóż ciasto na blat/stolnicę i naciśnij je dłońmi kilkakrotnie tak by pozbyć się baniek powietrza jakie wytworzyły się pod wpływem fermentacji drożdży.
13. Podziel ciasto na 2 lub 3 części i rozwałkuj na okrągłe pizzę na posypanej mąką stolnicy/blasze. Połóż każdy z placków na nasmarowanej oliwą blasze.
14. Posmaruj pizzę cienką warstwą pesto. Na pesto ułóż połówki pomidorków, wstążki cukini i surowe orzeszki piniowe. Posmaruj wierzch pomidorków oliwą zmieszaną z czosnkiem. Posyp odrobiną soli, pieprzu i chili, jeśli lubisz.
15. Piecz każdą z pizz (jedną po drugiej) na środkowej półce piekarnika przez około 8-10 minut.

Salatka z bakłażanem w zatarze i cieciorce



- porcji: 8
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 4 szklanki ugotowanej cieciorce / 2 x 400 g puszki
- 3 bakłażany
- 20 słodkich pomidorków koktajlowych, przepołowionych
- mała czerwona cebula, drobno posiekana (niekoniecznie)
- duża garść mięty, posiekanej
- duża garść kolendry, posiekanej
- Zatar* – można zrobić samemu (zobacz poniżej)

ZATAR

- 2 łyżki suszonego tymianku
- 2 łyżki suszonego oregano
- 2 łyżki ziaren sezamu
- 2 łyżeczki zmielonego sumaku
- 1 kopiatka łyżeczka miękkiej soli

WINEGRET

- 45 ml / 3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- sok z małej cytryny
- 1 ząbek czosnku, zmiądzdżony
- sól & pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. By przygotować zatar, zmiel oregano i tymianek w młynku do kawy, lub utrzyj na proszek w moździerzu. Na suchej rozgrzanej patelni podpraż delikatnie sezam, pamiętaj by często mieszać bo łatwo go przypalić. Zmieszaj ze sobą zmielone zioła, sezam, sumak i sól – gotowe.
2. Podgrzej patelnię grilową. Pokrój bakłażany na 1 cm plasterki. Przy pomocy pędzla posmaruj bakłażana oliwą i natrzyj zatar. Griluj na gorącej patelni aż każdy plasterzek nabierze koloru z obu stron i zrobi się miękki. Odłóż na bok.
3. W misce, za pomocą ręcznej trzepaczki do jaj, zmieszaj ze sobą wszystkie składniki na winegret.
4. W dużej misce połącz cieciorce, pomidory, grilowane plastry bakłażana. Polej winegretem. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj posypane świeżą kolendrą i miętą.

Uwagi

*Jeśli nie możesz kupić zataru lub nie masz wszystkich potrzebnych na niego składników, posyp plastry bakłazana solą i oregano.

Wegańska tarta z brzoskwiniami i migdałami



- porcji: 8
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 60 min

Składniki

CIASTO

- 200 g mąki pszennej, przesianej
- 2 płaskie łyżki cukru pudru lub zwykłego (zmielonego w młynku do kawy)
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 60 ml / ¼ szklanki oliwy z pierwszego tłoczenia

NADZIENIE

- 3 dojrzałe brzoskwinie, pokrojone na plasterki
- 2 łyżki dżemu z brzoskwini lub moreli (rozpuszczone w 4 łyżkach wody)
- 2 szklanki mąki migdałowej
- 75 g cukru (użyłam trzcionowego nierafinowanego)
- 3 łyżki / 45 ml of Amaretto lub mleka migdałowego
- garść płatków migdałowych, podprażonych na złoto

Przygotowanie

1. W misce zmieszaj ze sobą mąkę, sól, cynamon i cukier puder.
2. Dodaj oliwę i dłońmi wgnieć ją w mąkę. Dodaj trochę wody, łyżka po łyżce (to ile będziesz potrzebować zależy od twojej mąki, ja dodałam 3 łyżki czyli 45 ml). Szybko połącz wszystko na jednolite ciasto ale nie wyrabiaj go. Na dużym kawałku papieru do pieczenia, rozwałkuj ciasto na okrągły placek o grubości około ½ cm. Delikatnie przełóż ciasto wraz z papierem na tacę i włóż do lodówki na jakieś 45-60 minut.
3. Nastaw piekarnik na 180° C. W misce, zmieszaj ze sobą mąkę migdałową, cukier, cynamon.
4. Wyciągnij schłodzone ciasto z lodówki. Wysyp migdałowe nadzienie na środek ciasta i rozprowadź tak by zachować jakieś 2 cm zapasu z wszystkich stron. Skrop nadzienie Amaretto by je lekko zwilżyć. Na wierzchu ułóż ciasno plasterki brzoskwini.
5. Owiń nadzienie zapasem ciasta, przyszczypując je lekko tak by uformować rustykalny brzeg. Wszelkie nierówności możesz delikatnie przyciąć nożem.
6. Przy pomocy pędzla, nanieś rozcieńczony dżem na brzoskwinie tak by nie wyschły za bardzo w piekarniku. Zostaw połowę rozcieńczonego dżemu na później.
7. Zabezpiecz wierzch tarty folią aluminiową i włóż do piekarnika na około 60-70 minut. Po 45 minutach ściągnij folię by ciasto ładnie się przyzłociło.

8. Po wyciągnięciu z piekarnika, nanieś resztę dżemu na ciepłe ciasto by ładnie się lśniło. Posyp prażonymi płatkami migdałowymi.

Świeże sajgonki z brzoskwinia i sosem fistaszkowym



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

SAJGONKI

- 20 arkuszy papieru ryżowego (moje miały średnicę 22 cm)
- 3 brzoskwinie, w plasterkach
- 1 czerwona papryka, w cienkie paski
- 1 mały ogórek, w cienkie paski
- 2 marchewki, w cienkie paski
- ¼ małej czerwonej kapusty, cienko poszatowanej
- 100 g ryżowego makaronu vermicelli
- 5 liści sałaty Cos
- mały pęczek świeżej mięty

SOS

- 2 kopiate łyżki naturalnego masła orzechowego* (bez cukru lub soli)
- 40 ml soku z limonki (1 limonka)
- 90 ml wody
- 1 łyżka/ 15 ml tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- 2 łyżeczki startego imbiru
- 1 łyżeczka ostrych płatków chilli
- 1 łyżka sosu hoisin**

Przygotowanie

1. Przygotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Zmieszaj wszystkie składniki na sos i odłóż na bok.
3. Zwilż czystą ścierkę i rozłóż na blacie. Przygotuj pierwszy arkusz papieru ryżowego według instrukcji na opakowaniu. Gdy już będzie gotowy, rozłóż go na wilgotnej ścierece.
4. Ułóż mały stosik pokrojonych warzyw w dolnej części papieru ryżowego. Na warzywa nałóż małą wiązkę makaronu, potem kawałek listka sałaty, dwa plasterki brzoskwinii i 2-3 listki mięty. Nie dawaj zbyt dużo nadzienia bo wtedy będzie ci ciężko ciasno zrolować sajgonkę.
5. Zaczynaj rolować tak jak burrito. Najpierw zawiń boczne części papieru do środka a potem, przytrzymując nadzienie jedną ręką, ciasno zroluj sajgonkę zaczynając od dolnego brzegu.
6. Powtórz kroki 3-5 aż zrobisz wszystkie sajgonki.

7. Przetnij gotowe sajgonki na pół i podawaj z sosem fistaszkowym.

Uwagi

*Jeśli masz alergię na orzechy ziemnie, do przyrządzenia sosu możesz użyć masła z migdałów.

**Jeśli nie masz sosu hoisin, możesz trochę oszukać dodając powidło ze śliwek lub dżem z moreli.

„Kurczak” Kung Pao Jamiego



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 1 łyżka pieprzu Syczuańskiego
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 małe bakłażany
- 2 łyżki oliwy/neutralnego oleju
- 4 małe ząbki czosnku, drobno posiekane
- kawałek świeżego imbiru wielkości kciuka, drobno posiekanego
- 2 cebule dymki, pokrojone na cienkie plasterki
- ½-1 łyżeczki ostrych płatków chili
- świeża kolendra, do przybrania

SOS

- 3 łyżki / 45 ml tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- 1 łyżka (niepełna) octu ryżowego
- 1,5 łyżki syropu klonowego
- ½ łyżki mąki kukurydzianej
- woda

Przygotowanie

1. Przetnij bakłażany na połowę wzdłuż a potem każdą połówkę pokrój na 3 lub 4 części.
2. OPCJONALNIE: Włóż pokrojone bakłażany do durszlaka i posyp dużą ilością soli. Pod durszlak połóż miskę lub głęboki talerz. Odłóż na przynajmniej 30 minut by pozbyć się gorzkawych soków. Po 30 minutach, dokładnie opłucz sól i osusz bakłażany papierowym ręcznikiem.
3. Na suchej patelni, podpraż pieprz Syczuański na małym ogniu przez 2 minuty. Prażenie pieprzu wydobędzie jego piękny aromat.
4. Przy pomocy moździerza lub młynka do kawy, zmiel podprażony pieprz na delikatny proszek. Przesiej sproszkowany pieprz by pozbyć się grubszych, niezmielonych kawałków.
5. Zmieszaj zmielony pieprz z 2 łyżkami mąki kukurydzianej. Przy pomocy pędzla nanieś oliwę na mięsz bakłażana i a potem opanieruj mięsz (pomijając skórę) w mieszance mąki i pieprzu. Strzep nadwyżkę panierki.
6. Podgrzej patelnię grilową. Ułóż na gorącej patelni bakłażana tak by to mięsz stykał się z powierzchnią patelni. Po paru minutach obróć kawałki na drugi bok. Griluj aż mięsz będzie ładnie przypieczony z obu

- stron i bakłażan zrobi się miękki** . Gotowe kawałki odłóż na bok i zgriluj kolejną partię.
7. W misce, rozprowadź ½ łyżki mąki kukurydzianej w trzech łyżkach wody. Dodaj tamari lub sos sojowy, ocet ryżowy i syrop klonowy
 8. Podgrzej 2 łyżki oliwy na patelni. Wrzuć posiekany czosnek i imbir. Smaż delikatnie przez kilka minut, wrzuć plasterki dymki i płatki chilli. Smaż przez kolejną minutę lub dwie, aż dymka zmięknie.
 9. Wlej sos sporządzony w punkcie 7 na patelnię z imbirem, czosnkiem, dymką i chili. Powoli doprowadź do zagotowania i pozwól by sos odrobinę zgęstniał. Jeśli jest za gęsty dodaj odrobinę więcej wody.
 10. Do sosu dodaj zgrilowanego bakłażana, lekko go podgrzej. Podawaj z ryżem.

Uwagi

*Ten przepis jest adaptacją przepisu Jamiego Olivera na Kurczaka Kung Pao

** W przepisie Jamiego, kurczak smażony jest w 2 cm gorącego oleju. Możesz zrobić to samo z bakłażanem, Jeśli zdecydujesz się na taką metodę przygotowania, pokrój bakłażany w grubą kostkę a nie w łódki.

Puszysty wegański mus czekoladowy



- sztuk: 4 porcje (160 ml każda)
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 1 szklanka / 240 ml wody spod cieciorki (albo z 1 x 400g puszki, o niskiej zawartości soli, LUB z cieciorki ugotwanej w domu)
- 1 łyżeczka octu np jabłkowego (lub soku z cytryny)
- 20 g / 1 kopiata łyżka białego cukru (miałkiego nie kryształ)
- 140 g gorzkiej (70% kakao) czekolady
- 2 szczypty ostrego chili w proszku (opcjonalnie)

PRZYBRANIE (opcjonalnie)

- 1 łyżka startej czekolady
- garść ziaren granatu
- garść posiekanych pistacji

Przygotowanie

1. JEŚLI GOTUJESZ CIECIORKĘ W DOMU: Ugotuj przynajmniej szklankę cieciorki tak jak zwykle czyli najpierw namocz na noc w dużej ilości wody. Wylej wodę po namoczeniu i wypłucz cieciorkę. Włóż wypłukaną cieciorkę do garnka z dużą ilością czystej wody i gotuj przez około 1 godzinę, do miękkości. Nie ściągaj piany jaka utworzy się na powierzchni wody, nie dodawaj soli czy sody oczyszczonej. Wyłóż ugotowaną cieciorkę łyżką cedzakową i wróć wodę po gotowaniu na kuchenkę. Gotuj na małym ogniu (bez przykrycia) przez jakieś 10-15 minut aż woda zredukuje się nieco i zrobi się troszkę gęstsza (jak rzadki syrop). Zdejmij z ognia, ostudź zupełnie i odcedź kawałki cieciorki, które mogły pozostać w wodzie przez ubijaniem piany.
2. Połam czekoladę na drobne kawałki i powoli rozpuść nad kąpielą wodną. Moje kuchenka ma ustawienia 1-6, ja nastawiłam palnik na 2 – to ważne by czekoladę rozpuszczać powoli by się nie przegrzała. Gdy cała czekolada się rozpuści, ściągnij miskę znad garnka i połóż na ścierece by czekolada ostygła.
3. Otwórz puszkę cieciorki i odcedź wodę do dużej szklanej miski (miska nie powinna mieć nawet śladowych ilości tłuszczu więc dlatego najlepiej użyć szklanej). Jedna 400 gramowa puszka powinna dać 1 szklankę lub 240 ml płynu. Cieciorkę odłóż na inny cel, możesz ją na przykład użyć w sałatce lub w burgerach.
4. Do wody z cieciorki dodaj kwas (ocet lub sok z cytryny) i ubij na sztywną pianę. By upewnić się, że piana jest wystarczająco sztywna obróć miskę z ubitą aquafabą do góry nogami – nie powinna się ani trochę ruszyć. Zabiera to około 5-10 minut.

5. Do sztywnej piany stopniowo dodaj cukier, w małych ilościach, ubijając za każdym razem. Jeśli piana zrobiła się mniej sztywna po dodaniu cukru to ubij ją jeszcze raz na sztywno.
6. Upewnij się czy czekolada dostatecznie ostygła – nie powinna być ciepła w dotyku. Stopniowo dodawaj czekoladę delikatnie wmieszając ją w pianę przy pomocy ręcznej trzepaczki do jajek lub szpatułki. Nie przejmuj się jeśli piana trochę opadnie po dodaniu czekolady – to normalne. Jak już wmieszasz całą czekoladę, konsystencja musu będzie jak gęsty koktajl. Dodaj chili w proszku jeśli lubisz i wmieszaj w mus. Przełóż mus do 4 szklanek. Zamieszaj mus przed waniem do każdej ze szklanek gdyż odrobinę roztopionej czekolady lubi czasem opaść na dno.
7. Wstaw mus do lodówki na przynajmniej 3 godziny. Ja zwykle trzymam go w lodówce przez noc i rano jest idealny.

Wegańskie sushi i domowy marynowany imbir



- sztuk: 4 rolki = 32 kawałki sushi
- czas przygotowania: 40 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

SUSHI

- 4-5 arkuszy nori
- 2 szklanki ryżu do sushi
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 awokado, pokrojone na plasterki
- 1 marchewka, pokrojona w słupki
- kawałek czerwonej kapusty, pokrojonej wzdłuż
- 4 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki cukru (użyłam nierafinowanego brązowego)
- wasabi
- tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sos sojowy
- marynowany imbir (jeśli nie przyrządzamy domowego)

MARYNOWANY IMBIR

- średni kawałek imbiru
- ½ szklanki octu ryżowego
- ¼ szklanki cukru lub syropu klonowego
- ½ łyżeczki soli
- gruby plasterek buraka (opcjonalnie, dla koloru)

Przygotowanie

SUSHI

1. Zaczynij od porządnego wypłukania ryżu. Płucz do momentu aż woda zrobi się czysta i potem jeszcze dwa razy, dla pewności:).
2. Włóż ryż do garnka z przezroczystą pokrywką i wlej 1 ½ szklanki (360 ml) wody. Przykryj pokrywką i doprowadź do zagotowania a potem skręć palnik na małą-średnią moc i powoli gotuj pod przykryciem przez jakieś 10 minut, aż ryż wsiąknie całą wodę. Następnie ściągnij garnek z palnika ale nie ruszaj pokrywką i daj ryżowi dojść przez kolejne 10 minut pod przykryciem.
3. Gdy ryż się gotuje, zmieszaj 4 łyżki octu ryżowego, 2 łyżki cukru i 1 łyżkę sosu sojowego. Mieszaj aż cukier zupełnie się rozpuści.

4. Gotowy ryż przełóż do dużego żaroodpornego naczynia lub na czystą tacę by w miarę szybko wystygł (niektórzy zalecają nawet wachlowanie ryżu by szybciej wysytył). Równomiernie polej rozłożony ryż mieszanką octową i przy pomocy drewnianej łopatki lub łyżki delikatnie go rozprowadź po całości ryżu wykonując tnący ruch – tak jakbyś chciała/chciał uciąć kawałek moussaki:). Uważaj by nie zgnieść ziarenek ryżu.
 - o KROK 1 Szczelnie owiń matę do sushi (matę bambusową lub grubo złożoną ścierkę) folią samoprzylepną. Połóż matę na stole, na niej umieść arkusz nori świecąca stroną do wierzchu. Weź w dłoń trochę ryżu i zacznij rozprowadzać go po powierzchni nori zostawiając 1 cm margines na samej górze. Rozprowadzaj ryż równomiernie i cały czas dociskaj go do nori by był ładnie ubity. Miej pod ręką małą miseczkę z wodą by wyczyścić posklejane palce.
 - o KROK 2 Ułóż stosik warzyw na dole rolki, na całej jej długości. Ostrożnie by nie napakować za dużo.
 - o KROK 3 Posługując się matą zacznij zwijać rolkę ku górze, cały czas dociskając ją dłońmi by całe nadzienie ładnie się sklepiło.
 - o KROK 4 Gdy dojdiesz do samego końca, umocz palec w wodzie i przejdź nim po czystym marginesie by łatwo skleić rolkę. Zroluj do końca i odłóż na bok. Powtórz ostatnie cztery kroki aż wykorzystasz cały ryż.
5. Potnij zrolowane sushi na 1 cm plasterki używając ostrego noża.

MARYNOWANY IMBIR

1. Obierz imbir i potnij go cieńutko wszerz a nie wzdłuż. Możesz do tego celu użyć szatkownicy do warzyw, obieraczki lub ostrego noża.
2. Palcami wetrzyj sól w plasterki imbiru i włóż do lodówki na przynajmniej godzinę.
3. Zanim wyciągniesz imbir z lodówki, w małym garnku zmieszaj ocet ryżowy, 30 ml wody i cukier. Doprowadź do zagotowania.
4. OPCJONALNIE: Jeśli chcesz by twój imbir miał ładny różowy kolor dodaj gruby plasterek buraka do roztworu octowego i wyciągnij go po jakimś czasie.
5. Wyjmij imbir z lodówki, odcisnij nadwyżkę wilgoci i włóż do wysterylizowanego słoiczka. Zalej gorącym roztworem octowym. Poczekaj aż roztwór ostygnie i włóż słoiczek do lodówki. Imbir powinien już być dobry na drugi dzień.

Muhammara – pasta z papryki i orzechów włoskich



- porcji: 4 jako przystawka
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 40 min

Składniki

- 3 czerwone papryki (400 g po wyjęciu nasion)
- 60 g orzechów włoskich
- 15 ml / 1 łyżka melasy z granatów*
- ¼-½ łyżeczki ostrych płatków chili (w zależności od upodobań)
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- ¾ łyżeczki soli
- 1 mały ząbek czosnku, zmiążdżony
- garść bułki tartej, do zagęszczenia (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia, do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 200° C / 390° F. Umyj papryki, przetnij na pół, wyciągnij nasiona oraz membrany i przekrój jeszcze raz na pół (wzdłuż). Połóż papryki na blaszce do pieczenia zewnętrzną częścią do spodu i piecz przez jakieś 40 minut. Po 30 minutach, obróć je na drugą stronę na kolejne 10 minut.
2. W międzyczasie, na suchej patelni delikatnie podpraż orzechy włoskie. Prażenie nada im trochę ciemniejszego koloru i wydobędzie z nich piękny aromat.
3. Zanim wyciągniesz papryki z piekarnika, przygotuj miskę, szczypce do grila i kuchenną folię samoprzylepną. Otwórz piekarnik, szybko przełóż gorące papryki do przygotowanej miski i zabezpiecz szczelnie folią samoprzylepną lub plastikową reklamówką. Chodzi tu o to by skórka obluzowała się pod wpływem pary gdyż dużo łatwiej ją potem ściągnąć.
4. Po 15 minutach, przetnij folię i pozwól paprykom ostygnąć tak by nie poparzyć sobie palców. Gdy już trochę ostygną, ściągnij z nich skórę – najlepiej zrobić to zaczynając od czubka papryki.
5. Do malaksera wrzuć podprażone orzechy włoskie i zmiel na drobno. Dodaj obrane papryki, płatki chili, ½ łyżeczki soli, czosnek, kumin, melasę i koncentrat pomidorowy. Zamknij górę malaksera bo ta pasta nie jest gęsta jak hummus i może wyskoczyć!). Jeśli chcesz ją trochę zagęścić i nie unikasz glutenu, dodaj garść bułki tartej.
6. Dopraw resztą soli, jeśli masz taką potrzebę. Przełóż pastę na talerz lub do miseczki i polej łyżką dobrej oliwy by nie wysychała. Smakuje najlepiej z grilowaną pitą i innymi daniami typu mezze.

Uwagi

*Melasy z granatów mają intensywny słodkavo-kwaśny smak. Jeśli nie możesz ich znaleźć, zastąpiłabym je 1 łyżeczką syropu klonowego i 2 łyżeczkami octu balsamicznego.

Chrupiące łódeczki ziemniaczane z sosem wasabi



- porcji: 2
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 3 duże ziemniaki, wyszorowane
- 15 ml / 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki czarnej gorczycy
- ½ ząbka czosnku, zmiążdżonego
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- sól morską

SOS WASABI NA BAZIE AWOKADO

- 1 awokado, rozgniecione
- ½ ząbka czosnku, zmiążdżonego
- sok z ½ limonki
- 1-2 łyżeczki wasabi*
- ½ łyżki tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego

Przygotowanie

1. Nastaw piekarnik na 225° C.
2. Przekrój wyszorowane ziemniaki (nie musisz ich obierać chyba że brud nie schodzi przy szorowaniu szczotką) na oół, wzdłuż. Następnie pokrój każdą z połówek na 4 równie części (wzdłuż). Papierowym ręcznikiem przetrzyj powierzchnie bez skórki by pozbyć się nadmiaru wilgoci.
3. W misce, zmieszaj ze sobą wszystkie pozostałe składniki na łódki i przy pomocy pędzla nanieś marynatę na odsłonięte powierzchnie łódek. Jeśli nie przejmujesz się ilością spożywanego oleju, możesz obtoczyć łódki w oliwnej marynacie ale na to będziesz potrzebować jakieś 3 łyżki oleju.
4. Ułóż łódki (skórą do spodu) na wyłożonej papierem blasze. Piecz przez około 30-40 minut, aż łódki nabiorą ładnego koloru i chrupkości.
5. W międzyczasie, połącz wszystkie składniki na sos. Dodaj odrobinę wody by osiągnąć odpowiednią konsystencję. Dopraw do smaku.

Uwagi

*Wasabi można zastąpić chrzanem, dostosowując ilość do smaku.

Wegańska chałka z czekoladą i orzechami



- sztuk: 1 bochenek
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 40 min

Składniki

CHAŁKA

- 220 g mąki typu 650
- 250 g mąki typu 500
- 2 łyżki cukru (użyliśmy brązowego nierafinowanego)
- 10 g soli
- 7 g drożdży suszonych typu instant
- 300 ml ciepłego mleka migdałowego + 1 łyżka do posmarowania ciasta
- 1 łyżka oliwy z oliwek + extra do posmarowania ciasta i blachy

NADZIENIE

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki cukru (użyliśmy brązowego nierafinowanego)
- 150 g orzechów włoskich, drobno posiekanych
- 100 g 70% czekolady deserowej, drobno posiekanej

Przygotowanie

1. W dużej misce, połącz mąki, cukier, drożdże i sól.
2. Wlej podgrzane (nie zimne!) mleko migdałowe i wszystko zamieszaj drewnianą łyżką. Dodaj oliwę i wmieszaj ją w ciasto.
3. Gdy wszystkie składniki połączą się opróżnij miskę na blat/stolnicę. Wyrabiaj ciasto przytrzymując jeden koniec ciasta lewą ręką i rozciągając drugi koniec prawą. Następnie scal ciasto, obróć o 90 stopni i powtórz. Wyrabiaj w ten sposób przez około 10 minut. Popatrz na zdjęcie pod tym przepisem jeśli nie jesteś pewna/pewien jak wyrabiać ciasto.
4. Gdy ciasto robi się gładkie i lśniące, włóż je do lekko naoliwionej miski, posmaruj jego powierzchnię oliwą i przykryj miskę czystą ścierką. Pozostaw w ciepłym (ale nie za ciepłym, np. nie przy zapalonym kominku) miejscu na 1-2 godzin (aż ciasto dwukrotnie urośnie).
5. Wyłóż ciasto na blat/stolnicę i naciśnij je dłońmi kilkakrotnie tak by pozbyć się baniek powietrza jakie wytworzyły się pod wpływem fermentacji drożdży.
6. Podziel ciasto na trzy równe części. Rozwałkuj jedną z części na płaski placek o długości 30 cm i szerokości 8-10 cm i postępuj zgodnie z instrukcjami poniżej:
 - KROK 1 Przy pomocy pędzla nasmaruj rozwałkowane ciasto oliwą (zdjęcie 1).

- KROK 2 Posyp ciasto cienką warstwą cukru (zdjęcie 2).
- KROK 3 Posyp ciasto posiekaną czekoladą (zdjęcie 3).
- KROK 4 Posyp ciasto posiekanymi orzechami włoskimi (zdjęcie 4).
- KROK 5 Powoli zwin ciasto w ciasną rolkę (zdjęcia 5 i 6).

7. Powtórz kroki 1-5 z pozostałymi partiami ciasta.

8. Upleć warkocz z 3 wypełnionych nadzieniem części ciasta, tak jak na zdjęciu poniżej.

- KROK 1 Ułóż 3 pasma razem tak jak na zdjęciu (zdjęcie 1).
- KROK 2 Weź lewe pasmo w dłoń i skrzyżuj nad środkowym pasmem (zdjęcie 2).
- KROK 3 Weź prawe pasmo w dłoń i i skrzyżuj nad środkowym pasmem (zdjęcie 3).
- KROK 4 Powtórz kroki 2 i 3 aż speleciesz cały warkocz, delikatnie ściśnij wszystkie trzy końce tak by trzymały się razem.

9. Odłóż uformowany warkocz (przykryty ścierką, na natłuszczonej oliwą blasze) na kolejną godzinę. Przed upływem godziny, nagrzej piekarnik do 180° C/ 350° F.

10. Posmaruj chałkę oliwą (to nada jej ładny kolor).

11. Piecz przez 25-30 minut, aż chałka zrobi się lekko brązowa. Posmaruj ciągle jeszcze ciepłą chałkę mlekiem migdałowym zmieszany z oliwą (pół na pół) by ładnie lśniła.

Tajska sałatka z mango



- porcji: 4 (as starter)
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 1 duże mango, najlepiej niedojrzałe*
- 1 czerwona papryka
- kilka liści sałaty rzymskiej
- 2 małe cebule dymki, biała część bardzo drobno posiekana
- 1 mała cukinia
- 1 świeże ostre chili, drobno pokrojone
- garść prażonych nerkowców (lub orzechów ziemnych), posiekanych
- świeża mięta i/lub kolendra, posiekana + kilka listków do dekoracji

WINEGRET

- 2-3 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka oleju z sezamu
- 1 mały ząbek czosnku, zmiążdżony
- 2 łyżki tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub cukru
- pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Używając specjalnej obieraczki do warzyw lub ostrego noża, pokrój obrane mango, paprykę i cukinię na cieniutkie paski. Podrzyj liście sałaty na drobne kawałki.
2. W misce połącz wszystkie składniki na winegret i rozbełtaj przy pomocy ręcznej trzepaczki do jaj. Jeśli twoje mango jest niedojrzałe to użyj trochę mniej soku z limonki. Odłóż na bok.
3. W dużej misce połącz wszystkie składniki na sałatkę z wyjątkiem orzechów i ziół.
4. Wlej winegret do sałatki i dopraw do smaku. Posyp orzechami i miętą i/lub kolendrą.

Uwagi

*Moje mango okazało się dość dojrzałe w środku (stąd piękny żółty kolor), ale nie było za bardzo miękkie i soczyste więc świetnie się spisało w tej sałatce.

Mój makaron alla puttanesca



- porcji: 4
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 340 g bezglutenowego makaronu penne (użyłam razowego)
- 3 łyżki / 45 ml oliwy z oliwek
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 600 g / 50 dużych pomidorków koktajlowych, poćwiartowanych
- 2 łyżki kaparów, drobno posiekanych
- 30 czarnych oliwek Kalamata, wypestkowanych i poćwiartowanych
- ½ łyżeczki ostrych płatków chili LUB ½-1 świeżej papryczki chili
- ½ łyżeczki cukru
- sól i pieprz, do smaku
- świeża natka pietruszki, posiekana

Przygotowanie

1. Zagotuj duży garnek z wodą. Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Podgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Wlej 3 łyżki oliwy i rozprowadź je po powierzchni patelni. Dodaj posiekany czosnek i połowę chili. Smaż delikatnie przez kilka minut, często mieszając by czosnek się nie przypalił. Dodaj posiekane kapary i smaż przez kolejne 2 minuty.
3. Dodaj ćwiartki pomidorków, oliwki i cukier. Duś (mieszając od czasu do czasu) aż pomidorki trochę zmiękną ale nie rozpadną się. Dodaj więcej chili jeśli lubisz pikantne smaki, dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Odcedź makaron ale zatrzymaj około 3 łyżki odcedzonej wody na wypadek gdy gotowe danie jest za suche.
5. Wsyp ugotowany makaron na patelnię z sosem z pomidorków. Dobrze wymieszaj. Dopraw ponownie jeśli jest taka potrzeba. Jeśli danie wydaje się zbyt suche możesz dodać trochę wody spod makaronu.
6. Podawaj natychmiast, posypane natką pietruszki.

Czereśnie pod kruszonką



- porcji: 2
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 25 min

Składniki

- 300 g czereśni, wypestkowanych
- 3 łyżki / 45 ml Amaretto lub wody
- 1 płaska łyżeczka mąki kukurydzianej
- 2 łyżki górskich płatków owsianych (bezglutenowych jeśli unikasz glutenu)
- 1 łyżka mąki gryczanej (jeśli nie unikasz glutenu możesz użyć zwykłej)
- 1 łyżka / 15 ml syropu klonowego
- 1 łyżka / 15 ml oleju kokosowego (polecam rafinowany)
- 10 migdałów, posiekanych
- ½ łyżeczki cynamonu

Przygotowanie

1. Nagrzij piekarnik do 180° C / 350° F.
2. Włóż wypestkowane czereśnie i Amaretto do małego garnka. Jeśli chcesz dodać odrobinę syropu klonowego, ale według mnie nie potrzeba bo czereśnie są naturalnie słodkie. Duś przez jakieś 10 minut, na małym ogniu aż czereśnie zmiękną i puszczą sok. Wmieszaj mąkę kukurydzianą by zagęścić powstały na dnie garnka syrop. Duś przez kolejne kilka minut.
3. W małej misce, połącz płatki owsiane, cynamon, mąkę gryczaną i posiekane migdały. Dodaj mokre składniki (syrop klonowy i olej kokosowy) i wetrzaj je palcami w suche. Powstała kruszonka powinna być dość wilotna, jeśli jest ciągle sucha w dotyku, dodaj ciut więcej oleju kokosowego a jeśli jest zbyt morka ciut więcej mąki gryczanej.
4. Przełóż podduszone czereśnie do dwóch małych kokilek i przykryj kruszonką. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20 do 25 minut, aż kruszonka ładnie się przypiecze.

Surowe brownie ze słonym karmelem



- sztuk: 20 x 15 cm tray
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 400 g daktyli
- 150 g pestek dyni (łuskanych)*
- 150 g migdałów
- ½-¾ łyżeczki miłej soli morskiej
- ½ szklanki surowego kakao
- około 4 łyżki / 60 ml kawy espresso (niekoniecznie)
- 1/8 szklanki gładkiego (100% miodu) masła migdałowego
- 1 łyżka / 15 ml oleju kokosowego, najlepiej rafinowanego (niekoniecznie)
- 20 g grubo posiekanych migdałów, do ubrania (niekoniecznie)

Przygotowanie

1. Wyjmij pestki z daktyli i zalej je bardzo ciepłą wodą by je zmiękczyć, chyba że masz daktyle odmiany Medjool, które są naturalnie dość miękkie i lepkie.
2. Wyłóż tackę papierem do pieczenia. Ja użyłam tacki o wymiarach 20 and 15 cm.
3. Wrzuć migdały i pestki dyni do malaksera i zmiel je na grubą mękę. Przesyp do miseczki i odłóż na bok.
4. Włóż namoczone daktyle (bez wody) do malaksera i zacznij miksować – stopniowo dodaj około 2-3 łyżek espresso (na tyle by osiągnąć gładką masę). Ja użyłam kawy bo ona naturalnie wydobywa smak czekolady ale jeśli nie lubisz to możesz zastąpić ją wodą.
5. Odmierz 150 ml (½ szklanki + 1/8 szklanki) masy z daktyli i odłóż na później (na wierzchnią warstwę brownie).
6. Przełóż masę daktylową do dużej miski i dodaj zmielone migdały i pestki dyni i zagnieć na ‘ciasto’.
7. Dodaj ½ szklanki przesianego kakao i wgnieć w „ciasto”. Ja robię to po prostu rękami (chyba że masz świetny malakser) bo łatwiej wtedy ocenić czy masa nie jest zbyt sucha. Jeśli wydaje ci się za sucha, dodaj kolejne 10 ml espresso (lub wody) ale zrób to stopniowo by nie przesadzić. Masa powinna być
8. Równo rozłóż masę czekoladową na wyłożonej tacce dokładnie ubijając ją i dociskając ją do brzegów i rogów. Włóż do zamrażarki na 15 minut.
9. Umyj i osusz malakser. Wróć do niego 150 ml odłożonej masy daktylowej. Dodaj masło migdałowe i ½ łyżeczki soli (możesz dodać więcej do smaku). Dodaj łyżkę wody by trochę rozluźnić konsystencję. Możesz także dodać łyżkę oleju kokosowego by karmel był mniej lepki po zamrożeniu ale nie jest to bynajmniej konieczne. Zmiksuj na gładką masę.
10. Wyciągnij bazę z zamrażarki i przy pomocy szpatułki, równo nałóż na nią karmelową masę. Posyp posiekanymi migdałami i wstaw do zamrażarki na 2 godziny przez pokrojeniem na kawałki.

Uwagi

*Migdały są drogie więc oprócz nich użyłam także łuskanych pestek dyni. Oprócz tego, że są bardziej ekonomiczne, mają również dużo żelaza a że ja mam tendencję do anemii to postanowiłam je przemycić trochę żelaza do tego deseru. Jeśli nie lubisz pestek dyni z łatwością możesz je zastąpić orzechami włoskimi, pekan lub podwoić ilość użytych migdałów.

Tapenada z czarnych oliwek



- sztuk: 150 ml
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 200 g / 1 upakowana szklanka wypestkowanych czarnych oliwek (użyłam typu Kalamata)
- 35 g / ¼ szklanki migdałów
- 1 mały ząbek czosnku, zmiądzdżony
- 1½ łyżki kaparów
- świeżo zmielony pieprz, do smaku
- garść świeżej pietruszki lub świeżego tymianku
- 2 łyżki / 30 ml oliwy z pierwszego tłoczenia

Przygotowanie

1. Dokładnie opłucz kapary i oliwki przed użyciem by pozbyć się nadmiaru soli. Po opłukaniu delikatnie osusz papierowym ręcznikiem.
2. Zmiel migdały na grubą mąkę w malakserze.
3. Dodaj wypestkowane oliwki, wypłukane kapary, posiekaną pietruszkę lub tymianek i oliwę. Miksuj aż otrzymasz pastę.
4. Dopraw pieprzem i czosnkiem. Ponieważ oliwki są konserwowane w soli raczej nie będzie potrzeby używać soli.
5. Przełóż do słoika i przechowuj w lodówce. Świetnie smakuje na tostowanym pieczywie lub jako dodatek do kanapek.

Wietnamska sałatka z makaronem ryżowym i tofu



- porcji: 2
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 25 min

Składniki

SALAD

- 125g makaron ryżowy, nitki
- 2 marchewki
- 1 średni ogórek
- 1 małą cukinię (niekoniecznie)
- 1 x 200g twardego tofu
- garść świeżej mięty
- garść świeżej kolendry
- ostra papryczka chili, pokrojona na plasterki (niekoniecznie)

WINEGRET & MARYNATA DO TOFU (2 w 1)

- 4 łyżki octu ryżowego
- 4 łyżki syropu klonowego/brązowego cukru
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 4 łyżki soku z limonki
- 4 łyżki tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku, zmiążdżonego
- 1-2 łyżeczki Sriracha lub szczypta ostrego chili
- 2 łyżeczki startego imbiru

Przygotowanie

1. Najpierw odsącz wodę z tofu. Zawień kostkę tofu w papierowy ręcznik i połóż na odwróconej do góry nogami miseczce. Pod miseczkę podłóż duży talerz a na tofu połóż coś ciężkiego, na przykład puszkę mleka kokosowego. Co 30 minut, wymień ręcznik na nowy. Odsączaj wodę w ten sposób przez co najmniej 2 godziny (im będzie bardziej suche tym lepiej wchłonie marynatę).
2. W misce, zmieszaj składniki na marynatę oprócz oleju sezamowego. By zaoszczędzić ci czasu, marynata posłuży też jako winegret do sałatki.
3. Po osuszeniu tofu, pokrój je na równą kostkę i włóż do miseczki z marynatą na przynajmniej godzinę. Nie wylewaj marynaty po użyciu. Po wyjęciu z niej kostek tofu, dodaj olej sezamowy.
4. Nastaw piekarnik na 180° C. Rozłóż kostki tofu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i zapiekaj przez 25 minut. Po 15 minutach, przewróć tofu na drugą stronę szczypcami do grila.

5. Przygotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ostudź.
6. Przy pomocy obieraczki do warzyw, zrób grube wstążki z warzyw (nie używaj środkowej części ogórka i cukinii gdyż mają za dużo wody) a potem pokrój wstążki na cienkie paski za pomocą ostrego noża.
7. Zmieszaj makaron z warzywami, świeżymi ziołami, chili i winegretem. Podawaj z zapiekanym tofu.

Imam bayildi czyli nadziewane bakłażany



- sztuk: 5
- czas przygotowania: 40 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

- 5 średnich bakłażanów
- 3 łyżki / 45 ml oliwy
- 6 pomidorów, obranych i pokrojonych (lub 2 x 400g puszki)
- 1 duża cebula, drobno pokrojona
- 3 duże ząbki czosnku, drobno pokrojone
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta gałki muskatołowej
- ½ łyżeczki soli morskiej + więcej do smaku
- mielony pieprz, do smaku
- garść świeżej pietruszki
- 2 łyżki świeżego koperku
- 1 łyżeczka cukru (użyłam brązowego, nierafinowanego)
- 2 łyżki orzechów piniowych, prażonych (niekoniecznie)

Przygotowanie

1. Podgrzej piekarnik do 230 ° C.
2. Przy pomocy ostrego noża, zrób głębokie nacięcia w bakłażanach (ostrożnie by nie przeciąć ich na wylot). Ułóż bakłażany w brytwance (nacięciami do góry) i podpiecz je przez 30 minut.
3. Podgrzej 1 i ½ łyżki oliwy na patelni. Na rozgrzanym oleju zeszklij pokrojoną cebulę. Dodaj posiekany czosnek i podsmaż go przez kilka minut by wydobyć jego aromat. Dodaj cynamon i zmieszaj go z cebulą i czosnkiem. Odlóż na chwilę.
4. Po 30 minutach, wyjmij bakłażany z piekarnika i połóż je na durszlaku lub sicie (umieszczonym w zmywaku) by odsączyć nadmiar wody. Zredukuj temperaturę piekarnika do 180 ° C.
5. Gdy bakłażany trochę ostygną, wydrąż z nich trochę miąższu łyżką by zrobić miejsce na farsz. Drobno pokrój wydrążony miąższ i dodaj do podsmażonej cebuli i czosnku wraz z pokrojonymi pomidorami. Duś powoli na średnim ogniu aż woda odparuje i powstanie gęsty sos. Dopraw cukrem, solą i pieprzem. Wrzuć większość pietruszki i koperku (zostaw trochę do przybrania).
6. Delikatnie posól wnętrze wydrążonych bakłażanów i wypełnij je farszem.
7. Ciasno umieść bakłażany w brytwance tak by się nie wywróciły w piekarniku. Dodaj 1 i ½ łyżki oliwy i 2 łyżki (30 ml) wody do reszty sosu i wlej na dno brytwanki.
8. Otul bakłażany folią kuchenną i piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 20 minut.
9. Podawaj na ciepło lub o temperaturze pokojowej, posypane świeżym koperkiem, pietruszką i orzeszkami piniowymi.

Uwagi

*Przez złożeniem zamówienia, upewnijcie się, że danie faktycznie jest wegańskie gdyż niektóre z tych dań (jak na przykład „gemista”) zdarza się również w wersji mięsnej.

Cieciorkowe tacos z ostrym sosem paprykowym



- sztuk: 5 x 16 cm tacos
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

MIĘKKIE CIECIORKOWE TACOS

- 1 szklanka mąki z cieciorki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 płaskie łyżeczki kuminu
- 1-2 płaskie łyżeczki pul biber (lub średnio ostrego chilli)
- ½ łyżeczki soli
- ½ małej czerwonej cebuli, bardzo drobno posiekana
- ½ łyżki oliwy/oleju
- 1 szklanka wody

OSTRY SOS PAPRYKOWY (daje 150 ml)

- 3 czerwone papryki, upieczone
- 1 płaska łyżeczka kuminu
- 2 płaskie łyżeczki pul biber (lub średnio ostrego chili)
- ½ łyżeczki wędzonej papryki (słodkiej)
- 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- sól, do smaku
- mielony pieprz, do smaku
- 2 łyżeczki cukru (niekoniecznie, potrzebne będą w przypadku gotowej papryki)

Przygotowanie

MIĘKKIE CIECIORKOWE TACOS

1. Do dużej miski wsyp mąkę, sól, proszek do pieczenia, kumin i pul biber (lub chili) i porządnie wymieszaj. Zrób dołek w mące i zacznij stopniowo dodawać wodę mieszając energicznie ręczną trzepaczką do białek. Dobrze mieszaj po każdej porcji wody by zapobiec grudkom w cieście (w pierwszej fazie, konsystencja ciasta będzie przypominała gęsty hummus).
2. Do gotowego ciasta dodaj bardzo drobno pokrojoną cebulę i zamieszaj.
3. Podgrzej małą patelnię (moja ma średnicę 16 cm). Przy pomocy pędzla nałóż na nią odrobinę oleju i podgrzej go. Gdy olej jest już wystraszająco gorący (upewnij się rzucając kropkę ciasta na patelnię, jeśli

zacznie SIZZLE to znaczy, że patelnia jest okay), wlej około ¼ szklanki ciasta i rozlej je po powierzchni patelni tak by zrobił się okrągły placek. Smaż na średnim ogniu (ja nastawiłam palnik na 4 z 6 ustawień). Gdy brzegi placka zaczną się trochę odklejać przwróć go na drugą stronę przy pomocy łopatk. Smaż przez parę minut na drugiej stronie.

OSTRY SOS PAPRYKOWY

4. Jeśli używasz gotowych papryk to umieść je na sicie po wyciągnięciu ze słoika by pozbyć się nadmiaru wody. Jeśli wolisz upiec papryki w domu, to pod tym przepisem znajdziesz cenne wskazówki.
5. Przy pomocy ręcznego blendera (kielichowy też może być ale więcej będzie do zmywania) zmiksuj papryki na gładkie puree. Dodaj czosnek, przypraw kuminem, chili, wędzoną papryką, solą i pieprzem. Jeśli używasz gotowych papryk może się okazać, że sos jest dość kwaskowaty gdyż zwykle są one konserwowane w occie, dodaj wtedy trochę cukru. Jeśli zapiekasz papryki w domu, może będzie trzeba dodać ciut octu.
6. Jeśli sos jest zbyt rzadki, możesz go zagęścić wrzucając do niego małą kromkę wczorajszego chleba (bez skórki). Sos smakuje lepiej na drugi dzień więc jeśli masz czas przyrządź z wyprzedzeniem.

Uwagi

*Tacos możesz wypełnić tym co akurat masz pod ręką. Ja poszłam na łatwiznę – użyłam czarnej fasoli, kukurydzy, ogórka, posiekanej czerwonej kapusty, pomidorków, sałaty Cos, rzodkiewek, cebuli dymki i awokado.

Śródziemnomorska kanapka wegańska



- sztuk: 4
- czas przygotowania: 5 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 4 kromki dobrego chleba (użyłam chleba na zakwasie)
- 2-4 łyżki tapenady z czarnych oliwek (kupnej* lub domowej)
- 2 czerwone papryki (użyłam odmiany spiczastej)
- 1 duży bakłażan
- 1 średnia cukinia/kabaczek
- garść rukoli
- kilka listków bazylii
- oliwa, do grilowania
- sól & pieprz

Przygotowanie

1. Pokrój cukinię i bakłażana na ½ cm plastry. Oczyszcz papryki i podziel je na płaskie kawałki. Pędzlem nanieś oliwę na warzywa i posyp je pieprzem. Ja nie soliłam warzyw gdyż tapenada z oliwek jest zwykle bardzo słona ale jeśli lubisz więcej soli to je również posól.
2. Rozgrzej patelnię grilową i zgriluj na niej wszystkie warzywa.
3. (TEN KROK MOŻESZ POMINĄĆ) Jeśli twój chleb nie jest bardzo świeży to możesz go zgrilować na tej samej patelni, na której grilowane były warzywa. Dociśnij kromki do patelni na początku tak by zgrilowały się na całej długości.
4. Posmaruj każdą z krotek warstwą tapenady i przekrój na pół. Na jednej z połówek ułóż grilowane warzywa, poprzekładane listkami bazylii i rukolą po czym przykryj drugą połówką.

Uwagi

*Przyglądnij się etykietce bo niektóre tapenady z oliwek zawierają anchois.

Wegańska panna cotta z figami



- porcji: 4
- czas przygotowania: 5 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

PANNA COTTA

- 2 szklanki / 580 ml śmietanki kokosowej
- 1½ płaskie łyżeczki płatków agar agar
- ¼ szklanki / 60 ml syropu klonowego
- 1 laska wanilii
- 8 dojrzałych świeżych fig, pokrojonych na ćwiartki
- 1 łyżka syropu klonowego
- ½ łyżki soku z cytryny

Przygotowanie

1. Do małego garnka wlej śmietankę kokosową, płatki agaru, syrop klonowy, nasiona wanilii wraz z rozciętą laską wanilii. Delikatnie doprowadź do wrzenia i gotuj na bardzo małym ogniu przez kilka minut często mieszając.
2. TEN KROK MOŻNA POMINĄĆ: by panna cotta w miarę łatwiej wyszła z foremki (kokilki), możesz ją natłuścić odrobiną bezsmakowego oleju (na przykład rafinowanym olejem kokosowym).
3. Przecedź śmietankę kokosową przez sito by pozbyć się nierozpuszczonych drobinek agaru. Rozlej śmietankę kokosową do kokilek i odłóż na jakieś 3 godziny by panna cotta stężała.
4. Włóż figi do małego garnka. Dodaj soku z cytryny, syropu klonowego i jakieś 30 ml wody. Całość gotuj powoli (na bardzo małym ogniu) aż figi zmiękną a ich sok zamieni się w gęsty sos.
5. Ostrożnie przejdź ostrzem noża po wewnętrznych ściankach formek. Połóż foremkę do góry nogami na talerzu i trzymając dociśniętą do talerza foremkę nagle obniż talerz zdecydowanym ruchem tak by panna cotta odkleiła się od dna foremki i pozostała na talerzu. Powtórz z wszystkimi czterema foremkami. Panna cottę podawaj polaną sosem figowym i posypaną szczyptą cynamonu.

Ciasteczka tahini



- sztuk: 12
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 60 ml / 4 łyżki syropu klonowego
- 60 ml / 4 łyżki tahini
- 60 gr orzechów włoskich, drobno zmielonych
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 90 gr mąki pszennej, sifted lub mąki owsianej (dla wersji bezglutenowej)
- 1/3 łyżeczki sody oczyszczonej
- białe i/lub czarne ziarenka sezamu do dekoracji (niekoniecznie)

Przygotowanie

1. Połącz syrop klonowy, tahini i ekstrakt waniliowy. Porządnie wymieszaj aż uzyskasz jednolitą masę.
2. Wmieszaj zmielone orzechy.
3. W osobnym naczyniu połącz przesianą mąkę i sodę oczyszczoną. Dodaj mąkę do masy z tahini w 3 etapach. Ciasto będzie dość gęste i lepkie więc najlepiej użyć dłoni. Jeśli chcesz upiec wersję bez glutenu, możesz użyć gotowej mąki owsianej lub zmieszać 90 gr bezglutenowych płatków owsianych w młynku do kawy lub w malakserze.
4. Podziel ciasto na 12 równych porcji. Utończ kulkę z każdej porcji i połóż na talerzu z ziarenkami sezamu. Dociśnij kulkę przy pomocy dna szklanki tak by uzyskać dysk o średnicy 5 cm i grubości ½ cm.
5. Gdy obotoczysz wszystkie ciasteczka w sezamie, schłódź je w lodówce przez jakieś 40 minut. Po 30 minutach, nagrzej piekarnik do 175° C.
6. Piecz w nagrzanym piekarniku przez 10-12 minut. Po upieczeniu przełóż ciastka na talerz do wystygnięcia. Przechowywuj w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Uwagi

*Jeśli twoje tahini rozwarstwi się podczas przechowywania, wymieszaj go dokładnie przed użyciem.

Buraki z greckim sosem skordalia



- porcji: 4 jako przystawka
- czas przygotowania: 20min
- czas przygotowania: 45min

Składniki

BURAKI

- 700 g buraków
- 1 łyżka oliwy
- sól i pieprz

SKORDALIA (daje ½ szklanki / 120 ml sosu)

- ½ szklanki / 45 g płatków migdałowych
- 2-3 ząbki czosnku / 1 główka (jeśli pieczecie)
- 1/3 płaskiej łyżeczki soli
- biały pieprz, do smaku
- 1½ łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki / 30 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- świeży koperek, do podania (niekoniecznie)

Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzej do 200° C / 400° F. Odetnij liście buraków, umyj bulwy i obierz ze skórki. Potnij buraki na podobnej wielkości kawałki, ja pokroiłam je na ćwiartki.
2. JESLI WOLISZ PIECZONY CZOSNEK: Odetnij jakieś ½ cm z górnej części główki czosnku tak by ukazały się ząbki w przekroju. Polej je łyżką oliwy i pozwól by ona wsiąkła w wnętrza ząbków. Zawień tak przygotowaną główkę w kawałek folii aluminiowej i włóż do piekarnika razem z burakami na jakieś 40-60 minut (w zależności od wielkości główki). Po około 40 min sprawdź czy ząbki są bardzo miękkie, jeśli tak to czosnek jest gotowy, jak nie to włóż go do piekarnika na kolejne 10-20 minut.
3. Polej pokrojone buraki łyżką oliwy, posyp solą i pieprzem i ułóż w brytwance. Piecz przez około 45-60 minut (w zależności od wielkości) obracając kawałki dwa razy podczas pieczenia. Buraki są gotowe gdy miąższ łatwo można przekłóć nożem.
4. Powoli podpraż płatki migdałowe na suchej patelni. Często je mieszaj gdyż łatwo je przypalić. Chodzi o to by nabrały ładnego złotego koloru a nie brązowego.
5. Przy pomocy ręcznego blendera zmiksuj prażone migdały, czosnek (surowy lub pieczony*), sól, sok z cytryny i około 50 ml wody. Ciągłe miksując powoli wlej oliwę z oliwek by utworzyła się emulsja. Dopraw pieprzem. Tradycyjnie ten sos jest gęsty, podobnie jak hummus, ale konsystencję możesz dostosować do swojego gustu dodając trochę więcej wody.

Uwagi

*Jeśli używasz pieczonego czosnku dostosuj ilość ząbków do smaku, ja użyłam pół dużej główki.

Turecka sałatka kisir



- porcji: 6 jako przystawka
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 300 g / 1½ szklanki średnioziarnistej kaszy bulgur
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 25 podłożnych pomidorków koktajlowych / 3 duże pomidory
- 1 mały ogórek, pokrojony w drobną kostkę
- 1 podłożna papryka, pokrojona w drobną kostkę
- 2 cebule dymki (biała część), pokrojona na cienkie plasterki
- 2 łyżki / 30 ml melasy z granatów*
- 3 łyżki / 45 ml oliwy z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżeczki soli + do smaku
- 3-4 łyżeczki pul biber (tureckiego chili) / inne łagodne chili
- pieprz, do smaku
- ziarenka z ½ granatu
- 40 g orzechów laskowych, lekko podprażonych
- garść mięty, listki drobno posiekane
- garść pietruszki, drobno posiekanej

Przygotowanie

1. Zagotuj wodę, będziesz potrzebować około 700 ml do zalania kaszy bulgur. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepsza proporcja to 1 objętość kaszy do 2 niecałych (!) objętości wody.
2. Wsyp kaszę do dużej miski, zalej wrzącą wodą i natychmiast przykryj pokrywką lub talerzem. Odłóż na jakieś 20 minut nie ściągając pokrywkę.
3. Jeśli używasz zwykłych pomidorów, najpierw pozbądź się nasion i pokrój miąższ w drobną kostkę. Jeśli używasz pomidorków koktajlowych, nie musisz usuwać nasion bo zawierają dużo mniej wody.
4. Połącz ze sobą koncentrat pomidorowy, oliwę i melasę. Gdy kasza będzie gotowa, dokładnie wmieszaj w nią tę mieszankę, warto użyć dłoni by ją równomiernie rozprowadzić. Wsyp pokrojone warzywa, posiekane zioła, orzechy i większość ziarenek granatu. Dopraw solą, pieprzem i chili. Zaczynaj od 1 łyżeczki soli, spróbuj i dodaj więcej do smaku. Odstaw na 20 minut by smaki się „przegryzły”
5. Podawaj udekorowane ziarnami granatu i kilkoma liskami mięty i pietruszki.

Uwagi

*Melasy z granatu mają słodkavo-kwaśny smak. Możesz zastąpić je sokiem z cytryny i odrobiną syropu klonowego dla zachowania równowagi.

Chrupiące tofu z sosem chili



- sztuk: 24 kawałki
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 200 g twardego tofu
- sos sojowy
- około 2 łyżki mąki
- ½ szklanki wody spod ciecioriki (z ½ puszki)
- ½-¾ szklanki bułki tartej
- neutralny olej, do smażenia
- słodki sos chili, do podania

Przygotowanie

1. Wylej wodę spod tofu. Opatul tofu w kilka listków papierowego ręcznika, połóż na talerzu i przyłóż czymś ciężkim, na przykład puszką mleka kokosowego. Papierowy ręcznik pochłonie nadmiar wody co sprawi, że tofu łatwiej będzie przyprawić. Gdy ręcznik zrobi się wilgotny, wymień go na nowy. Powtórz kilka razy aż papierowy ręcznik będzie prawie suchy.
2. Gdy tofu jest gotowe, przetnij go na pół wzdłuż, tak by mieć dwa 50% cieńsze bloki. Podziel każdy z tych bloków na 12 równych kawałków. Połóż kawałki tofu w dużej misce i zalej sosem sojowym. Potrzeba tyle sosu sojowego by tofu było zanurzone przynajmniej do połowy. Po 30 minutach, przewróć je na drugą stronę i marynuj przez kolejne 30 minut.
3. Przygotuj dwa talerze i płaską miskę na składniki do panierki. Na jeden wysyp mąkę, na drugi bułkę tartą a do miseczki wlej wodę spod ciecioriki.
4. Obtocz każdy kawałek w mące, potem włóż go do wody spod ciecioriki a na koniec obtocz go w bułce tartej. Panierując tofu w mące i bułce tartej, delikatnie dociskaj każdą powierzchnię by uzyskać równomierną panierkę.

5. Na małą patelnię wlej około 1 cm oleju. Delikatnie go podgrzej (na małym-średnim ogniu). By sprawdzić czy temperatura jest odpowiednia, wrzuć odrobinę bułki tartej do oleju, jeśli od razu się spieni to znaczy że można kłaść tofu. Możesz też posłużyć się termometrem kuchennym – olej powinien mieć jakieś 175° C. Połóż kilka kawałków tofu na patelni, smaż w małych porcjach przez 2-3 minuty z każdej strony (aż tofu zrobi się złociste jak na zdjęciach). Rozłóż usmażone tofu na kilku warstwach papierowego ręcznika by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Najlepiej smakuje zaraz po usmażeniu umoczone w słodkim sosie chili.

Turecki chleb bez zagniatania



- sztuk: 1 średni bochenek
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 13 min

Składniki

- 250 g mąki do chleba, na przykład typ 650
- 7 g suszonych drożdży instant
- 200 ml wody (letniej)
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka miąłkiej soli
- 1 łyżka oliwy, do posmarowania
- garść czarnego i białego sezamu

Przygotowanie

1. W dużej misce, połącz mąkę, cukier i sól.
2. Zrób dołek w mące, wsyp do niego drożdże i wlej wodę. Dłonią połącz ze wszystkimi składnikami. Na tym etapie ciasto będzie bardzo mokre i ciężkie do uformowania.
3. Zabezpiecz miskę folią samoprzylepną i odłóż na bok na około godzinę (aż ciasto podwoi swoją objętość).
4. Posyp blat/stolnicę mąką i wyłóż na nią ciasto. Użyj tyle mąki ile będzie potrzeba by uformować ciasto w okrąg o grubości około 2-3 cm.
5. Połóż okrąg ciasta na nasmarowanej uprzednio oliwą blasze. Przykryj ścierką i odłóż do kolejnego wyrośnięcia przez 45 minut. W ostatnich 20 minutach, nagrzej piekarnik do 250° C.
6. Złóż palce jednej dłoni razem i wbijając je w ciasto pod kątem 90° wyznacz koło 3 cm od krawędzi chleba. Następnie w ten sam sposób zrób kratkę w obrębie wyznaczonego koła (zobacz na drugie zdjęcie pod przepisem o jaki wzór chodzi).
7. Posmaruj ciasto oliwą, posyp ziarnami sezamu wgniatając je delikatnie w ciasto by lepiej się trzymały.
8. Piecz przez 8 minut w 250° C a potem zredukuj temperaturę do 200° C i piecz przez kolejne 5 minut (aż wierzch zrobi się złocisty).

Wegańskie tarty czekoladowe ze słonym karmelem



- sztuk: 4
- czas przygotowania: 40 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

KRUCHE CIASTO

- 120 g mąki pszennej, takiej do ciasta
- szczypta soli
- 6 płaskich łyżeczek cukru pudru
- 6 płaskich łyżeczek surowego kakao
- 40 ml / 2½ łyżki oliwy z oliwek
- 20-30 ml / 1½-2 łyżki wody (w temp pokojowej)

SOS KARMELOWY

- ½ szklanki cukru (użyłam brązowego nierafinowanego)
- ½ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego + ¼ szklanki (zobacz instrukcje)
- ¾ płaskiej łyżeczki drobnej soli

WARSTWA CZEKOLADOWA

- 75 g gorzkiej (70% kakao) czekolady
- 60 ml / ¼ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego
- 30 ml / 2 łyżki wody
- 2 łyżeczki syropu klonowego (opcjonalnie)

Przygotowanie

KRUCHE CIASTO

1. Najpierw przesiej mąkę, cukier puder i kakao. Wmieszaj szczyptę soli. Dodaj oliwę i palcami wetrzyj ją w suche składniki. Teraz dodaj trochę wody, ale ostrożnie, zrób to stopniowo. To ile wody potrzeba zależy od twojej mąki, moja wymagała 25 ml. Szybko zagnieć ciasto ale nie wyrabiaj go. Zawień w folię samoprzylepną i schłódź w lodówce przez 30 minut.
2. Po schłodzeniu, podziel ciasto na 4 równe porcje. Zrób spłaszczoną kulkę z każdej z porcji i połóż ją pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia. Rozwałkuj ciasto przez papier aż otrzymasz (mniej więcej) okrąg o grubości 2-3 mm. (Poniżej zdjęcia z innego przepisu, które ilustrują jak wyłożyć foremki ciastem).
3. Dokładnie wyłóż foremkę rozwałkowanym ciastem a potem przytnij nadwyżkę ciasta ostrym nożem. Ponakłuwaj dno ciasta widelcem. Włóż wszystkie foremki do lodówki na jakieś 60 minut.
4. Po 45 minutach, nagrzej piekarnik do 175° C. Wyłóż foremki papierem do pieczenia i wsyp do nich coś do obciążenia (groch, ryż lub ceramiczne koraliki do pieczenia). Piecz przez około 15 min, następnie wyjmij obciążenie i piecz przez kolejne 5 minut.
5. Ostudź upieczone ciasto przed wlaniem (ostudzonego) karmelu.

SOS KARMELOWY

1. Równomiernie wysyp cukier na suchą patelnię. Podgrzej na średnim ogniu (użyłam 4 z 6 nastawień) aż cukier rozpuści się i nabierze bursztynowego koloru. Staraj się nie mieszać. W tym samym czasie delikatnie podgrzej ½ szklanki mleka kokosowego.
2. Gdy cukier zupełnie się rozpuści, zdejmij patelnię z ognia i mieszając dodaj ciepłe mleko kokosowe a następnie sól. Ostrożnie bo pomimo tego, że podgrzaliśmy mleko by złagodzić tą reakcję to karmel może pryskać.
3. Po dodaniu mleka kokosowego część karmelu może stwardnieć. Nie panikuj, to normalne! By rozpuścić twarde kawałki karmelu, wróć patelnię na palnik ale zmniejsz ogień (użyłam 2 z 6 nastawień). Dodaj dodatkowe 60 ml mleka kokosowego (nie musi być ciepłe) i cały czas mieszając rozpuść wszystkie grudki na małym ogniu. Im dłużej gotujemy karmel tym bardziej lepki i ciągnący zrobi się więc dlatego dodajemy więcej mleka kokosowego by karmel miał konsystencję sosu a nie mordoklejki. Pamiętaj, że karmel gęstnieje po ostygnięciu więc nie panikuj jeśli będzie wydawał się zbyt rzadki. Jeśli okaże się za rzadki po ostygnięciu, zawsze możesz go ponownie zredukować.

WARSTWA CZEKOLADOWA

1. Bardzo powoli (użyłam 1 z 6 nastawień) rozpuść czekoladę nad kąpielą wodną. Gdy rozpuści się, ściągnij z ognia ale trzymaj nad garnkiem z gorącą wodą. Zaczynj dodawać mleko kokosowe mieszając ręczną trzepaczką do jajek. Może zdarzyć się, że czekolada zrobi się twarda i nie będzie chciała się połączyć w jednolitą masę. Nie panikuj, dodaj resztę mleka a potem zacznij powoli wlewać wodę, mieszając cały czas. Po dodaniu wody i chwili mieszania czekolada ponownie stanie się gładka i aksamitna.
2. Na tym etapie możesz, ale nie musisz dodać trochę syropu klonowego. Według mnie nie jest to konieczne bo warstwa karmelowa jest bardzo słodka więc gorzkawa czekolada daje przyjemny kontrast.
3. Ostudź czekoladę w temperaturze pokojowej zanim zaczniesz wypełniać ją tarty.

WYPEŁNIANIE TART

1. Wlej około łyżkę ostudzonego sosu karmelowego na dno każdej (również ostudzonej) tarty.
2. Wypełnij resztę tarty ostudzoną czekoladą. Odlóż tarty na kilka godzin by czekolada stwardniała, możesz włożyć je do lodówki na godzinę lub dwie jeśli chcesz przyspieszyć ten proces.
3. Jeśli chcesz przechować te tarty na drugi dzień to najlepiej odłożyć je do pudełka zabezpieczonego folią samoprzylepną i trzymać je w temperaturze pokojowej (nie w lodówce).

Uwagi

Użyłam małych foremek na tarty o średnicy 8 cm i wysokości 2 cm.

Cynamonowe naleśniki z korzennymi śliwkami



- sztuk: 12
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

NALEŚNIKI CYNAMONOWE

- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki białej, przesianej
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki razowej, przesianej
- szczypta soli
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- $1\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- 3 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- $\frac{1}{2}$ szklanki mleka kokosowego (pełnotłustego)
- $\frac{1}{2}$ szklanki + około $\frac{1}{4}$ szklanki wody
- 1 płaska łyżka cynamonu
- 1 łyżka oleju do smażenia (użyłam słonecznikowego)

ŚLIWKI W KORZENNYM SYROPIE

- 5 śliwek, pokrojonych na ćwiartki
- 2 łyżki syropu klonowego lub cukru
- 1 anyż gwiazdkowy
- 1 laska cynamonu
- 2 goździki
- odrobinę gałki muszkatołowej
- $\frac{1}{2}$ laski wanilii, nasiona wyskrobane
- 1 całe ziele angielskie

Przygotowanie

1. W misce, połącz przesiane mąki, sól, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną.
2. W drugiej misce, połącz wszystkie mokre składniki: mleko kokosowe, ½ szklanki wody, sok z cytryny i syrop klonowy.
3. Stopniowo wlej mokre składniki do suchych cały czas mieszając ręczną trzepaczką do jaj. Wymieszaj na jednolite ciasto. W zależności od jakości twojej mąki i od tego jak grube lubisz naleśniki możliwe, że będzie trzeba dodać trochę więcej wody. Ja dodałam kolejne 60 ml czyli ¼ szklanki by uzyskać dość gęste ciasto.
4. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Przy pomocy pędzla nanieś na patelnię niewielką ilość oleju. Połóż dwie łyżki ciasta na natłuszczonej patelni i wypukłą stroną łyżki uformuj ciasto w okrągławy placek.
5. Podczas smażenia, na powierzchni pojawią się małe pęcherzyki powietrza. Dopiero gdy popękają (bo inaczej będą surowe w środku), obróć naleśniki na drugą stronę. Smaż przez kolejną minutę/dwie (aż ładnie zbrązowieją). Trzymaj gotowe naleśniki w nagrzanym do 100° C piekarniku podczas gdy smażysz resztę.

ŚLIWKI W KORZENNYM SYROPIE

1. Do małego garnka włóż pokrojone śliwki, syrop klonowy, wszystkie przyprawy (nasiona i laskę wanilii) i jakieś ¼ szklanki wody. Przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu aż śliwki zmiękną, delikatnie obracając je od czasu do czasu.
2. Wyjmij miękkie śliwki i odłóż na bok. Ściągnij pokrywkę z garnka i na małym ogniu zredukuj powstały na dnie garnka sos tak by zamienił się w gęsty syrop. Możesz go precedzić jeśli chcesz by był gładki, lub po prostu wyjmij przyprawy i polej nim naleśniki.

Pieczone falafele z batatów z sosem tahini



- sztuk: 18 falafelów, 30g każdy
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

PIECZONE FALAFELE Z BATATÓW*

- 1 x 400 g batat
- ½ płaskiej szklanki surowej cieciorke, namoczonej przez noc
- ¼ szklanki mąki z cieciorke
- 1-2 ząbki czosnku, drobno starte
- 1 płaska łyżeczki soli
- 1 kopiata łyżeczka kminu indyjskiego
- 1 płaska łyżeczka kolendry
- 1 płaska łyżeczka wędzonej papryki
- ½ płaskiej łyżeczki chili
- ¼ szklanki kolendry lub pietruszki, drobno posiekanej
- sezam, do opanierowania

SOS TAHINI

- 2 łyżki tahini
- ½ cytryny, sok
- 1 mały ząbek czosnku, zmiążdżony
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- sól & pieprz, do smaku
- woda

Przygotowanie

PIECZONE FALAFELE Z BATATÓW*

1. Upiecz całego ziemniaka w nagrzanym do 200° C piekarniku. Zabierze to jakąś godzinę. Pozwól mu ostygnąć, obierz ze skórki palcami i rozgieć miąższ widelcem.
2. Wypłukaj namoczoną cieciorke i zmiel ją na dość drobno w malakserze – zmielona cieciorke powinna fakturą przypominać kaszę.
3. W dużej misce, dokładnie wymieszaj rozgniecione batata, zmieloną cieciorke, mąkę z cieciorke, czosnek, przyprawy i zioła. Odstaw do lodówki na kilka godzin (lub do zamrażarnika na godzinę) by masa trochę zgęstniała.

4. Wypyp sezam na talerz. Ze schłodzonej masy uformuj w dłoniach falafele (masa będzie dość mokra i dzięki temu falafele nie będą suche w środku). Ja użyłam 30 gramów masy na każdego. Po uformowaniu, umocz wilgotne od masy palce w sezamie i nanieś je dłonią na uformowanego falafela. Opanieruj go w ten sposób z wszystkich stron, sezam sprawi, że falafele nie będą się lepić do blachy i będą miały chrupką skórkę po upieczeniu.
5. Podgrzej piekarnik do 200° C. Nasmaruj blachę (lub położony na niej papier do pieczenia) oliwą i porozkładaj na niej falafele tak by się nie stykały ze sobą. Piecz je przez 15-20 minut na jednej stronie, potem przewróć na drugą i piecz przez kolejne 15-20 minut. Są gotowe gdy zrobią się złote i chrupkie po zewnątrz.

SOS TAHINI

1. Zmieszaj ze sobą tahini, sok z połowy cytryny i odrobinę wody.
2. Dodaj syropu klonowego, czosnku i na tyle wody by sos nabrał odpowiedniej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem.

Uwagi

*Masę na falafele najlepiej przygotować dzień wcześniej (i schłodzić w lodówce) bo będzie je łatwiej sklejać a poza tym wszystkie przyprawy „przegryzą się” i falafele będą smaczniejsze.

Krem curry z marchwi i soczewicy



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 1 kg marchwi
- 120 g czerwonej soczewicy
- 1 średnia czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżeczki imbiru, startego na małych oczkach
- ½-¾ łyżeczki ostrego chili
- 2 łyżeczki kuminu
- 1 łyżeczka garam masala
- Sok z ½ limonki
- 1½ litra bulionu warzywnego, bez dodatku soli
- 3 łyżki oliwy
- 1½ łyżeczki soli, do smaku
- ¼ szklanki mleka kokosowego (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. **MOŻNA POMINĄĆ:** Nagrzej piekarnik do 200° C. Wyszoruj marchewki i przekrój na pół wzdłuż a potem pokrój na 3 cm kawałki. Połóż na blasze, polej łyżką oliwy, posyp solą i łyżeczką kuminu. Piecz do miękkości (około 30 minut). Możesz również pominąć ten krok i zagotować marchewki bezpośrednio w bulionie, razem z soczewicą.
2. W dużym garnku, podgrzej 2 łyżki oliwy. Na rozgrzaną oliwę wrzuć cebulę i smaż na małym ogniu aż zrobi się szklista. Dodaj posiekany czosnek i imbir. Delikatnie je podsmaż, często mieszając.
3. Dodaj przyprawy (garam masala, kumin i chili) obtaczając w nich cebulę, czosnek i imbir. Delikatnie podsmaż (przez 2 minuty, często mieszając) by wydobyć aromat przypraw.

4. Jeśli pominęłaś pierwszy krok, do garnka włóż pokrojone marchwki i wlej tyle bulionu by je kompletnie zanurzyć. Gotuj pod przykryciem, na małym ogniu przez około 15 minut. Po 15 minutach dodaj wypłukaną soczewicę i, jeśli trzeba, dolej więcej bulionu lub wody. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 15 minut aż marchewki i soczewica będą zupełnie miękkie. Jeśli marchewki upiekłaś już w piekarniku to w bulionie ugotuj jedynie soczewicę przez 15 minut a marchewki dodaj przez zmiksowaniem zupy.
5. Zmiksuj zupę na gładki krem przy pomocy blendera ręcznego lub kielichowego. Przelej zmiksowaną zupę powrotem do garnka. Dodaj więcej bulionu lub wody jeśli zupa jest za gęsta. Dopraw solą, sokiem z limonki i gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut.
6. Podawaj z odrobiną mleka kokosowego.

Pieczone sajgonki z lekkim sosem



- sztuk: 12
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 25 min

Składniki

MARYNATA DO NADZIENIA

- 5 cm świeżego imbiru, startego na małych oczkach
- 1 duży ząbek czosnku, zmiążdżony
- 2 łyżki / 30 ml ciemnego sosu sojowego
- ½ łyżki oleju sezamowego (lub podwój ilość drugiego oleju)
- ½ łyżki oleju o neutralnym smaku + więcej do posmarowania sajgonek
- 2 łyżeczki chińskiej przyprawy pięciu smaków

SAJGONKI

- 12 arkuszy na sajgnoki*
- ½ małej cukini, w cieńkie słupki
- 1 czerwona papryka, w cieńkie słupki
- 1 duża marchewka, w cieńkie słupki
- kawałek białej kapusty, poszatkowanej
- 2 cebule dymki – biała część pokrojona na cieńkie plasterki, zielona wzdłuż na paski
- 60 g ryżowego makaronu vermicelli
- ½ łyżki skrobi kukurydzianej zmieszana z 1 łyżką wody

SOS DO MACZANIA

- 2 łyżki / 30 ml ciemnego sosu sojowego
- ½ łyżki oleju sezamowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- kilka plasterków świeżego chili lub płatków chili
- 1 łyżeczka sezamu
- kilka plasterków cebuli dymki

Przygotowanie

1. Zmieszaj wszystkie składniki na marynatę i odłóż na bok.
2. Przygotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Włóż pokrojone w słupki warzywa do miski i polej marynatą – dokładnie wymieszaj. Nagrzej piekarnik do 220° C.
4. (zobacz serię zdjęć powyżej) Rozłóż arkusz na sajgonki na zwilżonej ścierece tak by jeden z rogów skierowany był na ciebie. Połóż małą wiązkę makaronu na dole arkusza, następnie dodaj pokrojone w słupki warzywa. Zaczynaj ciasno rolować sajgonkę ku górze. Gdy zrolujesz ją do połowy, zawiń do środka prawy i lewy róg kwadratu tak by utworzyła się mała koperta. Posmaruj ostatni róg rozmieszaną skrobią kukurydziną tak by sajgonka się dobrze skleila i zroluj ją do samego końca. Trzymaj zrolowane sajgonki i stos arkuszy pod wilgotną ścierką by nie wyschły.
5. Posmaruj sajgonki małą ilością oleju o neutralnym smaku i połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz przez około 15 minut po czym przełóż na drugą stronę i piecz przez kolejne 10-15 minut aż sajgonki lekko zbrązowieją.
7. Zmieszaj wszystkie składniki na sos do maczania.
8. Delikatnie przetnij sajgonki na pół (najlepszy jest nóż do chleba) i podawaj z sosem do maczania.

Uwagi

*Arkusze na sajgonki to cieniutkie kwadratowe arkusze ciasta z mąki pszennej (natomiast te z mąki ryżowej są używane do przygotowaniaświeżych sajgonek, które nie wymagają pieczenia lub smażenia). Często sprzedawane są zamrożone.

Wegańska pizza z dynią



- porcji: 2-3
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

CIASTO NA PIZZĘ

- 250 g mąki typu 650
- 250 g mąki typu 500
- 10 g soli
- 7 g suszonych drożdży instant
- 320 ml wody (letniej)
- 1 łyżka oliwy

PESTO Z RUKOLI

- ¼ szklanki orzechów włoskich
- 50 g świeżej rukoli
- 1 mały ząbek czosnku
- około 90 ml / 6 łyżek oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta grubej soli
- pieprz

KARMELIZOWANA CEBULA

- 2 średnie czerwone cebule
- 1-2 łyżeczki cukru
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 2 łyżki oliwy
- sól

PRZYBRANIE

- 2 kawałki dużej dyni, pokrojonej na ½ cm plastry
- 1 mała cukinia, pokrojona na ½ cm plasterki
- 10-15 czarnych oliwek Kalamata, wypestkowanych
- garść orzechów włoskich
- 2 szczypty chilli (niekoniecznie)
- sól & pieprz

Przygotowanie

CIASTO NA PIZZĘ & PODPIEKANIE WARZYW

1. W dużej misce, połącz mąki, sól i drożdże.
2. Wlej letnią (nie zimną!) wodę i zamieszaj drewnianą łyżką. Dodaj oliwę z oliwek i połącz z resztą składników.
3. Gdy wszystkie składniki łączą się opróżnij miskę na blat/stolnicę.
4. Wyrabiaj ciasto przytrzymując jeden koniec ciasta lewą ręką i rozciągając drugi koniec prawą (zobacz zdjęcia pod spodem). Następnie scal ciasto, obróć o 90 stopni i powtórz. Wyrabiaj w ten sposób przez około 10 minut.
5. Gdy ciasto zrobi się jednolite, gładkie i lśniące, włóż je do lekko naoliwionej miski, posmaruj wierzch ciasta oliwą i przykryj miskę czystą ścierką. Pozostaw w ciepłym (ale nie za ciepłym, np. nie przy zapalonym kominku) miejscu na 1-2 godzin (aż ciasto podwoi swoją objętość). W tym czasie możesz przygotować karmelizowaną cebulę i pesto.
6. Nastaw piekarnik na 200° C. Posmaruj plastry dyni z obu stron oliwą i rozłóż ją na wyłożonej folią blasze. Piecz przez 25-30 minut aż dynia zmięknie, ale wyciągnij ją zanim nabierze koloru. Po 20 minutach, dodaj plasterki cukinni by trochę zmiękły.

KARMELIZOWANA CEBULA

8. Podgrzej 2 łyżki oliwy na dużej patelni. Pokrój cebulę na plasterki o grubości ½ cm (gdy będą za cienkie wyschną za bardzo podczas karmelizowania).
9. Wrzuć pokrojoną cebulę na rozgrzaną oliwę i smaż bardzo powoli na małym ogniu (użyłam nastawienia 2 z 6) mieszając co jakiś czas. By uzyskać ładną karmelizację potrzeba trochę cierpliwości.
10. Gdy cebula zmięknie dodaj szczyptę soli, łyżeczkę cukru i octu balsamicznego. Duś przez kolejne 20 minut pilnując żeby nie wyschła. Pod koniec procesu wlej na patelnię odrobinę wody, zamieszaj i duś aż woda odparuje.

PESTO

11. Na suchej patelni podpraż orzechy włoskie przeznaczoną na pesto na małym ogniu. Często mieszaj lub podrzucaj je na patelni bo łatwo je przypalić.
12. Przy pomocy ręcznego blendera z rozdrabniaczem posiekaj rukolę, następnie dodaj orzechy, czosnek i sól.
13. Powoli dolej oliwę, dodaj tyle ile potrzeba by pesto nabrało pożądanej konsystencji. Dopraw pieprzem i odrobiną soku z cytryny do smaku.

PRZYBRANIE

14. Po wyjęciu dyni i cukini z piekarnika, podkręć temperaturę do 250° C i włącz funkcję wiatrka (jeśli twój piekarnik takową posiada).
15. Wyłóż ciasto na blat/stolnicę i naciśnij je dłońmi kilkakrotnie tak by pozbyć się baniek powietrza jakie wytworzyły się pod wpływem fermentacji drożdży.
16. Podziel ciasto na 2 lub 3 części i rozwałkuj na okrągłe pizze na posypanej mąką stolnicy/blacie. Połóż każdy z placków na nasmarowanej oliwą blasze.

17. Posmaruj pizzę cienką warstwą pesto. Na pesto ułóż podpieczone plastry dynii, cukinię, przepołowione oliwki, orzechy włoskie. Piecz każdą z pizz (jedną po drugiej) na środkowej półce piekarnika przez około 8-10 minut.
18. Na ciepłą pizzę dodaj karmelizowaną cebulę.

Cebulowe bhaji z daktylowym chutney



- sztuk: 15
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

CHUTNEY

- 15 daktyli, wypestkowanych i posiekanych
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- ½-1 łyżeczki ostrego chili (dostosuj do gustu)
- 2 łyżki purée z tamaryndu*
- szczypta soli

CEBULOWE BHAJI

- 2 średnie czerwone cebule
- 100 g mąki z ciecioru
- 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- 1½ płaskiej łyżeczki soli
- ½ łyżeczki garam masala
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- ½ łyżeczki ostrego chili
- 1 łyżka / 15 ml soku z cytryny
- olej słonecznikowy, do smażenia

Przygotowanie

CHUTNEY

1. Delikatnie podpraż kumin i chili przez 30 sekund na suchej patelni, często mieszając. Jak tylko poczujesz aromat przypraw ściągnij patelnię z ognia.
2. Dodaj posiekane daktylki, dwie łyżki purée z tamaryndu i pół szklanki wody. Przykryj pokrywką i duś na małym ogniu aż daktylki zupełnie zmiękną.
3. Ściągnij z ognia, ostudź i przy pomocy ręcznego blendera zmiksuj na gładki sos. Dopraw odrobiną soli i purée z tamaryndu, jeśli chutney jest za słodkie.

CEBULOWE BHAJI

4. Obierz cebule, przekrój na pół a potem pokrój na cienkie (2 mm) plasterki. Odłóż na bok.

5. W dużej misce połącz mąkę z cieciorą, sól i przyprawy. Dodaj około tyle wody (około 60 ml) tak by uzyskać bardzo gęstą panierkę. Wmieszaj czosnek i sok z cytryny.
6. Powoli zacznij podgrzewać olej w małym garnku aż osiągnie jakieś 180° C.
7. Dodaj pokrojoną cebulę do panierki. Dobrze wymieszaj dłońmi. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę wody, ale ostrożnie – ciasto powinno być dość suche bo inaczej bhaji nie będą chrupiące.
8. Gdy olej osiągnie odpowiednią temperaturę (sprawdź wrzucając kawałek cebuli umoczonej w cieście – jeśli olej zacznie się od razu pieniać to znaczy, że można smażyć) zacznij wrzucać na niego bhaji o wielkości około 1/2 łyżki ciasta. Nie wrzucaj za dużo na raz – jeśli używasz małego garnka to smaż jakieś 4-5 na raz.
9. Smaż bhaji przez 2-3 minut na jednej stronie a potem obróć i smaż przez kolejne 2 minuty (aż ładnie zbrązowieją). Wyłóż gotowe bhaji łyżką cedzakową i połóż na kilku warstwach papierowego ręcznika by pozbyć się nadwyżki oleju.
10. Podawaj na ciepło z miseczką daktylowego chutney

Uwagi

* Użyłam gotowego purée z tamaryndy marki Thai Dancer.

Surowa „owsianka” gryczana z morelami



- porcji: 2
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 1 szklanka surowej (niepalonej) kaszy gryczanej, namoczonej na noc
- 1 łyżka soku z cytryny lub z limonki
- 4 morele
- 1 banan (pokrojony & zamrożony będzie lepszy)
- 80-100 ml mleka migdałowego
- ½ łyżeczki zmielonego kardamonu
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ laski wanilii, ziarenka wyskrobane
- garść posiekanych pistacji, do przybrania (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Kaszę namocz przez noc w wodzie z dodatkiem soku z cytryny lub limonki. Dokładnie wypłucz.
2. Do blendera kielichowego włóż morele i zmiksuj, możesz zostawić kilka całych kawałków jeśli lubisz. Przełóż zmiksowane morele do miski i odłóż na bok (nie myj blendera, przyda się do następnego kroku).
3. Do blendera włóż banana, 2/3 wypłukanej kaszy gryczanej* i mleko roślinne. Miksuj aż składniki zamienią się w gęsty koktajl. Dodaj cynamon, kardamon, wanilę i zmiksuj jeszcze raz. Dodaj resztę kaszy gryczanej i zamieszaj łyżką.
4. Przełóż zmiksowane morele do szklanek. Dopełnij koktajlem gryczany. Podawaj posypane posiekanymi pistacjami.

Uwagi

*Możesz zmiksować całą kaszę gryczaną na raz jeśli wolisz gładką fakturę dania.

Loukoumades – greckie pączki



- sztuk: 35
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

CIASTO

- 2 szklanki białej mąki pszennej
- 1 szklanka / 240 ml ciepłej wody
- ½ szklanki / 120 ml mleka migdałowego
- 1 saszetka (7 g) drożdży typu instant
- 1 łyżka cukru
- szczypta soli
- 1 łyżka oleju + więcej do smażenia

SYROP i PRZYBRANIE

- ½ szklanki / 120 ml syropu klonowego**
- 1 pomarańcza (¼ szklanki / 60 ml soku + starta skórka pomarańczowa)
- laska cynamonu
- garść pistacji lub orzechów włoskich, bardzo drobno posiekanych

Przygotowanie

LOUKOUMADES

1. W dużej misce, połącz wszystkie suche składniki łącznie z drożdżami. Wlej do nich ciepłą wodę i mleko i dokładnie wymieszaj aż uzyskasz ciasto podobne do ciasta na naleśniki.
2. Przykryj miskę folią samoprzylepną i odłóż na około 2 godziny, aż ciasto potroi swoją objętość a na powierzchni pokażą się widoczne pęcherzyki powietrza (zobacz zdjęcie powyżej).

3. Gdy ciasto jest gotowe, podgrzej olej w małym garnku (powinien sięgać przynajmniej 3 cm). Umocz łyżeczkę w gorącym oleju, po czym nabierz łyżeczkę ciasta i ostrożnie wrzuć (z małej wysokości by nie przyskało) na rozgrzany olej.
4. Smaż 5-6 loukoumades na raz (w zależności od wielkości garnka). Ciasto ma tendencję do unoszenia się na powierzchni oleju więc co jakiś czas przewróć loukoumades na drugą stronę.
5. Wyłóż loukoumades gdy zrobią się złoto-brązowe (jeśli brązowieją zbyt szybko to znaczy, że olej jest za gorący i ciasto w środku będzie surowe). Po wyłowieniu z oleju, rozłóż usmażone loukoumades na kilku warstwach papierowego ręcznika by pozbyć się nadwyżki oleju.
6. Polej ciepłe loukoumades gorącym syropem i posyp posiekanymi pistacjami i opcjonalnie startą skórką pomarańczową.

SYROP

7. W małym rondelku połącz syrop klonowy i 60 ml soku z pomarańczy. Dodaj laskę cynamonu.
8. Doprowadź do zagotowania. Gotuj powoli, na bardzo małym ogniu, przez 10-15 minut aż syrop trochę zgęstnieje.
9. Wyjmij cynamon i polej ciepłe loukoumades syropem.

Uwagi

*Przepis na ciasto jest adaptacją tego przepisu

**Zamiast syropu klonowego możesz zrobić prosty syrop z cukru i wody / soku z pomarańczy.

Spaghetti z dynią, szpinakiem i orzechami



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 200 g spaghetti (użyj bezglutenowego jeśli jesteś alergikiem)
- 3 łyżki/ 45 ml oliwy
- 2-3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 szklanki dyni piżmowej pokrojonej w kostkę / pół średniej dyni
- około 100 g szpinaku
- ½-1 łyżeczki płatków chili (w zależności od upodobań)
- ½ cytryny, sok i starta skórka
- sól & pieprz, do smaku
- 30g orzechów włoskich, drobno posiekanych

Przygotowanie

1. Polej pokrojoną w kostkę dynię łyżką oliwy, posyp solą i piecz w gorącym (225° C) piekarniku przez około 40-50 minut, aż dynia zmięknie i ładnie się przyrumieni.
2. Gotuj spaghetti w osolonej wodzie o minutę krócej niż normalnie.
3. Podgrzej 2 łyżki oliwy na patelni. Na małym ogniu podsmaż czosnek często mieszając. Dodaj płatki chili i smaż, mieszając przez kolejną minutę.
4. Zgnieć połowę upieczonej dyni widelcem lub ubijakiem do ziemniaków (możesz też użyć malaksera lub blendera jeśli chcesz osiągnąć gładszy efekt). Połóż dynię (i tą zmiażdżoną i całe kawałki) na patelnię z czosnkiem i chilli.
5. Dodaj odcedzony makaron i dokładnie umyty szpinak. Dokładnie wymieszaj (możesz dodać odrobinę wody by polepszyć konsystencję sosu). Dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny.
6. Spaghetti podawaj natychmiast posypane orzechami włoskimi i skórką z cytryny.

Wegańskie placki ziemniaczane ze śmietaną – na dwa sposoby



- sztuk: 25
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

KWAŚNA ŚMIETANA Z NERKOWCÓW

- ½ szklanki surowych nerkowców, namoczonych w wodzie przez 8h
- sól, do smaku
- sok z cytryny lub limonki, do smaku

PLACKI ZIEMNIACZANE

- 5 średnich ziemniaków / około 1 kg
- 1 mała cebula, bardzo drobno posiekana lub starta
- 3 łyżeczki musztardy pełnoziarnistej (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki soli
- pieprz
- 30 ml / 2 łyżki aquafaby* / wody spod ciecioriki
- 2 łyżki mąki (ryżowej, ziemniaczanej lub pszennej jeśli nie GF)
- olej, do smażenia (lub zapiekania)

Przygotowanie

KWAŚNA ŚMIETANA Z NERKOWCÓW

1. Wypłucz nerkowce i włóż do blendera kielichowego. Wlej trochę wody i zacznij miksować. Przy pomocy silikonowej szpatułki regularnie zdrapuj osiadłe na ściankach blendera kawałki orzechów.
2. Stopniowo dolewaj wody, dodaj jej na tyle by otrzymać gładką ale ciągle gęstą konsystencję. Przypraw sokiem z cytryny i solą. Najlepiej jest zrobić śmietanę z wyprzedzeniem i włożyć ją do lodówki na jakiś czas by zgęstniała podczas chłodzenia.

PLACKI ZIEMNIACZANE

1. Zetrzyj obrane ziemniaki na tarce ręcznej lub w malakserze jeśli masz odpowiednią przystawkę. Połóż starte ziemniaki na sicie by odciękały. Jeśli masz muślinową ściereczkę to przy jej pomocy odcisnij nadwyżkę wody, jeśli nie masz, zrób to dłońmi. Im bardziej sucha masa tym bardziej chrupiące będą placki i masa robi się mokra.

2. W dużej misce pomieszaj cebulę, ziemniaki, musztadę, pieprz, aquafabę i mąkę. Nie dodawaj soli aż do momentu kiedy olej / piekarnik będzie rozgrzany bo sól sprawi, że ziemniaki zaczną „płakać”.
3. SPOSÓB 1: Rozgrzej teflonową lub ceramiczną patelnię. Wlej na tyle oleju by przykryć dno patelni (będzie trzeba go po trochu dolewać trochę podczas smażenia) i pozwól mu się dobrze rozgrzać. Na gorącym oleju połóż łyżkę masy ziemniaczanej i drugą stroną łyżki rozplaszcz ją i wygładź. W ten sam sposób uformuj kilka placków (moja patelnia mieści 4 na raz). Smaż przez kilka minut. Nie przewracaj na drugą stronę aż placek zbrązowieje od spodu. Gdy zobaczysz, że krawędzie robią się brązowe możesz wtedy placka przewrócić na drugą stronę. Podważ za pomocą płaskiej szpatułki i przewróć na drugą stronę. Smaż aż druga strona zrobi się złoto-brązowa. Układaj gotowe placki na papierowym ręczniku by pozbyć się nadwyżki tłuszczu, następnie włóż do ciepłego piekarnika (100° C) by placki utrzymały swoją temperaturę gdy smażysz kolejną partię.
4. SPOSÓB 2: Nagrzej piekarnik do 200° C. Posmaruj blachę do pieczenia olejem lub oliwą, połóż na niej tyle placków ile się zmieści, posmaruj wierzch oliwą i piecz przez 10 minut. Przełóż na drugą stronę i piecz przez kolejne 10 min. Następnie podkręć temperaturę do 225° C i podpiecz przez 5-10 minut z każdej strony aż placki nabiorą złotego koloru.
5. Podawaj natychmiast, ze śmietaną z nerkowców.

Uwagi

*Aquafaba to woda spod ciecior ki. Można odlać ją z ciecior ki w puszcze lub przygotować z suchej ciecior ki. By zrobić ją samemu należy namoczyć suchą ciecior kę w wodzie przez noc (8 h), wypłukać i gotować w świeżej wodzie przez około godzinę (aż ciecior ka będzie zupełnie miękka). Następnie należy wyciągnąć ciecior kę przy pomocy cedzakowej łyżki – woda, która pozostanie w garnku jest właśnie aquafabą. Jeśli jest za rzadka (powinna mieć konsystencję zbliżoną do białka jajka), trzeba ją trochę zredukować gotując na małym ogniu bez przykrycia. Gotową aquafabę należy ostudzić przed użyciem.

Zimowe tacos z sosem chimichurri



- porcji: 4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

SOS CHIMICHURRI (najlepiej przygotować podczas zapiekania warzyw)

- ½ szklanki (ubitej) świeżej kolendry
- ¼ szklanki (ubitej) świeżej pietruszki
- 2 łyżki / 30 ml octu winnego z czerwonego wina
- 6 łyżek / 90 ml oliwy z pierwszego tłoczenia
- 2 ząbki czosnku, zmiążdżone
- ¾ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka brązowego cukru
- ½-1 łyżeczki płatków chili (w zależności od upodobań)
- pieprz, do smaku

TACOS + NADZIENIE

- 12 tacos (bezglutenowych jeśli masz alergię na gluten)
- ½ kalafiora, podzielonego na różyczki
- 1 mały batat, pokrojony w 1cm kostkę
- 1½ szklanki ugotowanej czarnej fasoli
- ćwiartka małej czerwonej kapusty, poszatkowana
- ½ awokado, pokrojonego w kostkę
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1½ łyżeczki kuminu
- ½-1 łyżeczki ostrego chilli w proszku
- sól, do smaku
- 2 łyżki / 30 ml oliwy
- plasterki świeżego chilli, do podania (opcjonalnie)

- ćwiartki limonki, do podania (opcjonalnie)
- wegańska kwaśna śmietana, do podania (opcjonalnie)
- świeża kolendra, do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie

CHIMICHURRI SAUCE

1. Posiekaj kolenrę i pietruszkę drobno nożem lub przy pomocy blendera ręcznego z dostawką do siekania ziół.
2. W osobnej misce połącz ze sobą ocet winny, cukier, sól, płatki chili i oliwę. Porządnie wymieszaj aż cukier zupełnie się rozpuści. Dodaj do posiekanych ziół. Jeśli używasz blendera, zmiksuj sos jeszcze kilka razy by osiągnąć lepszą konsystencję.

TACOS

3. Podgrzej piekarnik do 200° C i wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia.
4. Włóż kalafiora i batata do dużej miski. Dodaj 2 łyżki oliwy i dobrze wymieszaj. Dopraw wędzoną papryką, kuminem, ostrym chili i solą. Rozsyp na wyłożonej papierem blasze i piecz przez około 30 minut, obracając warzywa na drugą stronę raz, po 15 minutach.
5. Podgrzej tacos w ciepłym piekarniku lub mikrofali.
6. Wypełnij podgrzane tacos czarną fasolą, kapustą, kawałkami kalafiora i batata. Posyp świeżą kolendrą i plasterkami chili (jeśli lubisz ostre smaki). Podawaj z sosem chimichurri, wegańską kwaśną śmietaną i kawałkami limonki.

Gözleme z burakami i chrzanem



- sztuk: 5-6 kanapek
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

CIASTO

- 2 szklanki mąki pszennej, przesianej
- 6 g drożdży typu instant
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki cukru
- 200 ml ciepłej wody
- 1 łyżka / 15 ml oliwy, plus więcej do posmarowania

NADZIENIE

- 800 g buraków*
- 5 ząbków czosnku, 4 drobno posiekane + 1 zmiażdżony
- 3 małe cebule dymki lub szalotki
- garść pietruszki
- 1 cytryna, sok z ½ i ćwiartki do podania
- garść orzechów włoskich, posiekanych
- ¾ szklanki nerkowców, namoczonych na noc
- 1½ łyżeczki kuminu
- około ½ szklanki / 120 ml chrzanu (takiego w słoiczku, użyłam marki ROLNIK)
- sól, do smaku
- pieprz, do smaku

Przygotowanie

CIASTO

1. Połącz drożdże, cukier, sól i 200 ml letniej (nie zbyt ciepłej bo zabije drożdże) wody. Zamieszaj dokładnie aż cukier i drożdże rozpuszczą się. Przykryj ściereczką i odłóż w ciepłe miejsce na 10 minut, aż drożdże zaczną się pieniać.
2. Do dużej miski wsyp mąkę, wlej oliwę i dodaj aktywowane drożdże. Zagnieć ciasto. Wyrabiaj przez jakiś 5 minut aż ciasto zrobi się gładkie i elastyczne. Przykryj ściereczką i odłóż w ciepłe miejsce na 20-30 minut aż ciasto wyrośnie, podwajając swoją objętość.

NADZIENIE

3. Obierz buraki i pokrój je w bardzo cieniutkie (to ważne) plasterki albo przy pomocy szatkownicy z regulacją grubości krojenia albo ostrym nożem.
4. Podgrzej 2 łyżki / 30 ml oliwy na patelni, dodaj 4 ząbki czosnku. Smaż, często mieszając, aż czosnek zmięknie. Dodaj cebulkę dymkę i smaż przez kolejną minutę lub dwie. Na koniec dodaj plasterki buraka, zwiększ ogień i smaż na dużym ogniu ciągle mieszając aż plasterki buraka zupełnie zmiękną. Dopraw kuminem, solą i pieprzem. Całość ostudź i posyp posiekaną natką pietruszki.
5. Wypłucz nerkowce i włóż do blendera kielichowego razem z około 100 ml wody. Miksuj aż uzyskasz gładką masę (o konsystencji bardzo gęstej śmietany). Co jakiś czas zdrap osiadłą na ściankach blendera masę przy pomocy silikonowej łopaty.
6. Dopraw chrzanem (ja użyłam ponad połowę 200 ml słoiczka), zmiażdżonym ząbkiem czosnku, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Nie bój się wyraźnych smaków gdyż w połączeniu z burakami i ciastem smak sosu straci trochę na intensywności.

ZŁOŻENIE

7. Posyp blat mąką. Podziel ciasto na 6 kawałków. Weź kawałek ciasta i naciśnij dłońmi by pozbyć się baniek powietrza. Rozwałkuj ciasto w wąski, długi prostokąt (dostosuj wielkość paczuszki do wielkości patelni pamiętając, że krawędzie patelni nie są aż tak gorące jak środek więc ciężiej będzie dopiec końce). Jak w przypadku pierogów, im cieńsze ciasto tym lepiej ale bez przesady – nie powinno być aż tak cienkie by prześwitywało nadzienie.
8. Ułóż prostokąt tak by krótsza krawędź była prostopadła do linii blatu. Na środku połóż ciekłą warstwę buraków w ten sposób by lewy i prawy bok stykał się po zamknięciu paczuszki. Warstwę buraków posyp orzechami, potem nałóż warstwę sosu chrzanowego i na nim ułóż kolejną ciekłą warstwę buraków.
9. Zawień ciasto wokół nadzienia i sklej dokładnie z wszystkich stron. Jeśli masz nadwyżkę ciasta, przytnij ją by łączenia były jak najcieńsze.
10. Podgrzej patelnię grilową lub non-stick. Posmaruj jedną stronę gozleme odrobiną oliwy i połóż (oliwą do spodu) na rozgrzanej patelni. Posmaruj oliwą z drugiej strony i po kilku minutach, przewróć gozleme na drugą stronę. Dociśnij lekko tam gdzie są dwie warstwy ciasta by ciasto w środku nie było surowe. Ja staram się też dopiec wszystkie boki trzymając gozleme pod kątem 90 stopni do patelni (za pomocą szczypców kuchennych). Powtórz kroki 7-10 z reszta nadzienia i ciasta.

Uwagi

*Liście buraka i botwinka też dobrze się spiszą w tym przepisie.

Wegańskie ciasto daktylowe z toffee



- porcji: 6
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 40 min

Składniki

CIASTO DAKTYLOWE

- 175 g wypestkowanych daktyli, grubo posiekanych
- 1 torebka czaju (lub herbaty English breakfast)
- 80 ml oliwy
- 50 g ciemnego cukru muscovado
- 50 g brązowego cukru trzcinowego
- 100 g purée z kwaśnych jabłek (bez dodatku cukru)*
- 100 ml mleka migdałowego
- 175 g mąki, przesianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

POLEWA TOFFEE

- 100 g / ½ szklanki cukru (użyłam brązowego nierafinowanego)
- 120 ml / ½ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego + 60 ml / ¼ szklanki (zobacz instrukcje)
- kilka szczypt soli

Przygotowanie

CIASTO DAKTYLOWE

1. Umieść torebkę herbaty, posiekane daktyle i sodę oczyszczoną w niewielkim naczyniu i zalej 150 ml wrzątku. Po 10 minutach, wyjmij torebkę herbaty i wyrzuć. Dodaj ekstrakt waniliowy i zmiażdż daktyle widelcem.
2. Nagrzij piekarnik do 180° C.
3. Wyłóż dna 200 ml kokilek papierem do pieczenia a ścianki posmaruj odrobiną oliwy.
4. W osobnej misce dokładnie wymieszaj oliwę, cukier muscovado i brązowy cukier. Dodaj mleko migdałowe, purée z jabłek oraz masę daktylową. Na tym etapie ciasto będzie się wydawało zbyt rzadkie – nie przejmuj się, takie właśnie ma być.
5. Połącz przesianą mąkę i proszek do pieczenia w osobnym naczyniu. Następnie wsyp je do mokrych składników. Dokładnie wymieszaj aż uzyskasz jednolitą masę ale ostrożnie by nie mieszać zbyt długo bo to może spowodować aktywację glutenu i gumowe ciasto.
6. Przełóż ciasto do kokilek (napełnij je do 2/3 wysokości) i włóż do piekarnika na 30-40 minut aż wbita wykałaczka wychodzi prawie czysta i wierzch ma ciemno brązowy kolor.
7. Ostudź ciasto przed wyjęciem z kokilek.

POLEWA TOFFEE

1. Równomiernie wysyp cukier na suchą patelnię. Podgrzej na średnim ogniu (użyłam 4 z 6 nastawień) aż cukier rozpuści się i nabierze bursztynowego koloru. Staraj się nie mieszać chociaż twoja patelnia może nagrzawać się nierównomiernie – jeśli tak jest delikatnie przesun nierozpuszczony cukier w gorące punkty. W tym samym czasie delikatnie podgrzej ½ szklanki mleka kokosowego.
2. Gdy cukier zupełnie się rozpuści, zdejmij patelnię z ognia i mieszając dodaj ciepłe mleko kokosowe. Ostrożnie bo pomimo tego, że podgrzaliśmy mleko by złagodzić tą reakcję to karmel może pryskać.
3. Po dodaniu mleka kokosowego część karmelu może stwardnieć. Nie panikuj, to normalne! By rozpuścić twarde kawałki karmelu, wróć patelnię na palnik ale zmniejsz ogień (użyłam 2 z 6 nastawień). Dodaj dodatkowe 60 ml mleka kokosowego (nie musi być ciepłe) i cały czas mieszając rozpuść wszystkie grudki na małym ogniu. Im dłużej gotujemy karmel tym bardziej lepki i ciągnący robi się więc dlatego dodajemy więcej mleka kokosowego by karmel miał konsystencję sosu a nie mordoklejki. Pamiętaj, że karmel gęstnieje po ostygnięciu więc nie panikuj jeśli będzie wydawał się zbyt rzadki. Jeśli okaże się za rzadki po ostygnięciu, zawsze możesz go ponownie zredukować.
4. Dopraw solą do smaku.

Uwagi

*By przyrządzić purée z jabłek, obierz dwa jabłka (użyj kwaśnej odmiany), pokrój na plasterki i włóż do garnka z pokrywką. Dodaj odrobinę wody by jabłka nie przypaliły się od spodu i gotuj pod przykryciem, na małym ogniu aż zaczną się rozpadać. Zmiskuj w blenderze lub roznieć widelcem jeśli nie zależy ci na tym by purée było bardzo gładkie.

Wegańskie bezy kropelki



- porcji: 100 małych bez
- czas przygotowania: 25 min
- czas przygotowania: 75 min

Składniki

- 120 ml / ½ szklanki aquafaby / wody spod ciecioriki, schłodzonej w lodówce (zobacz uwagi)
- ½ łyżeczki octu z białego wina (opcjonalnie)
- 125 g / ½ szklanki + 2 łyżki drobnego białego cukru
- 1 średni burak, obrany (użyty jako barwnik)

Przygotowanie

1. Jeśli posiadasz wyciskarkę do soków wyciśnij nią sok z buraka. Jeśli nie masz wyciskarki, zetrzyj buraka na tarce o dużych oczkach. Połóż startego buraka na środku muslinowej ściereczki i wyciśnij sok dłońmi. Uzyskasz około 3 łyżeczki soku.
2. Wyłóż blachę świeżym arkuszem papieru do pieczenia (powierzchnia nie powinna nawet śladowej ilości tłuszczu).
3. W dużej, najlepiej szklanej misce (upewnij się, że na powierzchni miski nie ma nawet śladowej ilości tłuszczu) ubij wodę spod ciecioriki na sztywną pianę. Możesz dodać ½ łyżeczki octu winnego, ale z mojego doświadczenia wynika nie jest to konieczne.
4. By upewnić się, że piana jest wystarczająco ubita, delikatnie obróć miskę do góry dnem. Jeśli piana się nie obsuwa to znaczy, że jest gotowa. Jeśli choć trochę się obsuwa to ubijaj dalej i powtórz test.
5. Do ubitej na sztywno piany zacznij powoli (łyżka po łyżce) dodawać cukier ubijając po każdej porcji cukru. Po dodaniu całości cukru, piana powinna być lśniąca, gęsta i lepka – podobna do bezy na bazie białka.
6. Podgrzej piekarnik do 100° C.
7. Weź nowy woreczek śniadaniowy i wlej do środka odrobinę soku z buraka. Połóż woreczek na płasko na blacie tak by cały sok z buraka nie spłynął do rogu i włóż do woreczka kilka łyżek ubitej piany.

8. Ostrożnie obetnij róg woreczka – zacznij od małego nacięcia, które zawsze możesz powiększyć jeśli trzeba. Trzymaj woreczek pod kątem 90% w stosunku do blachy. Wyciśnij sporą kroplę piany, po czym szybkim ruchem oderwij woreczek od wyciśniętej bezy . Zostaw odstępy między kropelkami bo inaczej bezy skleją się podczas pieczenia.
9. Piecz przez 75 minut. Wyłącz piekarnik i lekko uchyl drzwi piekarnika tak by bezy doszły w stygnącym piekarniku przez kolejne 45-60 minut. Bezy przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku by nie zawilgły.

Uwagi

*Aquafaba to woda spod ciecioriki lub innych roślin strączkowych. Można odlać ją z ciecioriki w puszcze lub przygotować z suchej ciecioriki. By zrobić ją samemu należy namoczyć suchą cieciorikę w wodzie przez noc (8 h), wypłukać i gotować w świeżej wodzie przez około godzinę (aż cieciorika będzie zupełnie miękka). Następnie należy wyciągnąć cieciorikę przy pomocy cedzakowej łyżki – woda, która pozostanie w garnku jest właśnie aquafabą. Jeśli jest za rzadka (powinna mieć konsystencję zbliżoną do białka jajka), trzeba ją trochę zredukować gotując na małym ogniu bez przykrycia. Gotową aquafabę należy ostudzić przed użyciem. Moja aquafaba była chłodzona w lodówce przed użyciem więc zalecam uprzednie schłodzenie.

Wesołych Świąt



Makaron ryżowy na zielono



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 200 g płaskiego makaronu ryżowego
- duża garść / 150 g fasoli szparagowej płaskiej, pokrojonej po skosie
- mały brokuł, pokrojony na małe kawałki
- 4 cebule dymki, pokrojone na plasterki
- ½ papryczki chili, cienko pokrojonej / ½ łyżeczki płatków chili
- 3 ząbki czosnku, cienko pokrojone
- 1 łyżka oleju o wysokiej temperaturze dymienia (użyłam arachidowego)
- ćwiartki limonki, do podania
- świeża kolendra, do podania

SOS

- 1 łyżka oleju (użyłam arachidowego)
- 2 łyżeczki oleju sezamowego (dla smaku)
- 1½ łyżki miękkiego brązowego cukru lub syropu klonowego
- 1½ łyżki octu ryżowego lub soku z limonki
- 3 łyżki tamari (dla bezglutenowców) lub sosu sojowego
- 2 łyżeczki drobno startego imbiru

Przygotowanie

1. Przygotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Nie gotuj go zupełnie gdyż pod koniec będzie go trzeba wymieszać z warzywami i sosem w woku co spowoduje, że jeszcze trochę zmięknie. Ja zanurzyłam swój we wrzątku na 8 minut chociaż na opakowaniu pisało, że potrzeba 10 minut by makaron był al dente. By makaron się nie sklejał, włożyłam go do wrzątku stopniowo, w małych ilościach i porządnie zamieszaj raz czy dwa gdy tylko makaron całkowicie zanurzy się w wodzie. Po namoczeniu, przepłucz makaron zimną wodą, po czym rozłóż go na dużym talerzu lub tacy i skrop odrobiną oleju.

2. W małym naczyniu zmieszaj wszystkie składniki na sos z wyjątkiem łyżki oleju.
3. Podgrzej wok lub dużą patelnię na średnim ogniu. Do gorącego woka dodaj oleju i poruszaj nim by olej rozlał się na ścianki woka. Wrzuć czosnek i smaż ciągle mieszając aż czosnek zrobi się złoty. Dodaj pokrojoną dymkę i chili. Smaż mieszając aż dymka zmiękknie. Przełóż czosnek, dymkę i chili na talerzyk. Odłóż na bok.
4. Podkręć ogień i wrzuć brokuły. Smaż przez minutę lub dwie, ciągle mieszając. Wrzuć pokrojoną fasolę. Smaż aż oba warzywa nie będą surowe ale ciągle będą chrupkie. Przełóż na talerz.
5. Znów skręć ogień. Podgrzej łyżkę oleju na ciepłym woku. Dodaj zmieszane składniki na sos i smaż przez 5 sekund ciągle mieszając. Wrzuć z powrotem warzywa, makaron, czosnek, dymkę i chili. Cały czas mieszaj zawartością woka by makaron nie przywarł do dna. Upewnij się, że makaron jest ciepły i wystarczająco miękki. Podawaj natychmiast posypane świeżą kolendrą i z ćwiartką limonki.

Chińskie potstickers z dynią piżmową



- porcji: 40
- czas przygotowania: 75 min
- czas przygotowania: 12 min

Składniki

CIASTO

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka miękkiej soli
- 1 łyżka / 15 ml oleju
- około 150 ml gorącej wody

FARSZ (najlepiej przygotować dzień wcześniej)

- 3 dymki, tylko biała część, w plasterkach
- 4 łyżeczki drobno startego imbiru
- 3 duże ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 szklanki upieczonej dyni piżmowej* / około ½ dyni, rozniecionej widelcem
- 2 łyżki / 30 ml sosu sojowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- ½-1 łyżeczki płatków chili / 2-3 łyżeczki sosu Sriracha
- 1 łyżka oleju o wysokiej temperaturze dymienia (użyłam arachidowego)

SOS

- 2 łyżki / 30 ml sosu sojowego
- 1½ łyżeczki oleju sezamowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- świeże chili, plasterki lub ostre płatki chili
- 1 łyżeczka sezamu
- 2 cm drobno pokrojonej dymki

Przygotowanie

1. W dużej misce, pomieszaj mąkę z solą. Dodaj 120 ml / ½ szklanki gorącej wody i łyżkę oliwy. Całość wymieszaj łyżką a potem zacznij wyrabiać rękami. Ciasto będzie potrzebować trochę więcej gorącej wody – bardzo ważne jest by dodawać ją stopniowo, łyżka po łyżce. Ja dodaje 1-2 łyżki gorącej wody by osiągnąć ciasto o właściwej konsystencji. Ciasto wyrabiaj przez kilka minut aż stanie się jednolite. Odłóż je na 30 minut, przykryte wilgotną ścierką lub nakłutą (by mogło oddychać) folią samoprzylepną żeby nie wyschło.
2. Podgrzej odrobinę oleju lub oliwy na patelni. Dodaj posiekany czosnek i smaż na małym ogniu często mieszając. Wrzuć pokrojoną dymkę i imbir. Po dwóch minutach dodaj rozgniecioną dynię piżmową. Dopraw sosem sojowym, octem i chilli. Duś jeszcze chwilę aż wszystkie smaki się ładnie połączą. Jeśli możesz przygotuj farsz dzień wcześniej bo na drugi dzień smakuje znacznie lepiej.
3. Rozwałkuj ciasto do grubości ok 1-2 mm na lekko posypanym mąką blacie. Za pomocą odwróconej szklanki wytnij w nim krążki. Połóż każdy krążek na dłoni i umieść kopiałą łyżeczkę farszu pośrodku. Złóż krążek na pół tak by sklejenie było na górze, nad farszem. Możesz skleić ciasto w postaci wachlarzyka ale nie jest to konieczne. Układaj gotowe potstickers na posypanej mąką powierzchni, przykryj lekko wilgotną ścierką by nie wyschły.
4. Podgrzej olej arachidowy na patelni z pokrywką. Na rozgrzany olej, ułóż tyle potstickers ile się swobodnie zmieści. Smaż na średnim ogniu aż zarumienią się lekko od spodu. Następnie wlej trochę wody, tak by sięgała około 1 cm i przykryj patelnię pokrywką. Pozwól pierogom ugotować się we własnej parze przez jakieś 6-8 minut, w zależności od grubości ciasta. Następnie ściągnij pokrywkę i pozostaw potstickers na gorącej patelni przez chwilę tak by odparować resztki wody i by spody ładnie się przypiekły.
5. W osobnym naczyniu, połącz wszystkie składniki na sos. Podawaj gotowe potstickers prosto z patelni z miseczką sosu.

Uwagi

*Zalecam użycie dyni piżmowej do tego przepisu gdyż ma bardziej zwarty miąższ i zawiera mniej wody. Użycie innej odmiany dyni może spowodować zbyt mokry farsz.

Wegańska szarlotka



- sztuk: 2 małe szarlotki*
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 75 min

Składniki

NADZIENIE

- 2 jabłka odmiany Granny Smith
- garść rodzynek
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki cukru (użyłam kokosowego)

CIASTO

- 250 g mąki, przesianej
- szczypta soli
- 2 łyżki curku pudru + do posypania
- 75 ml / 5 łyżek oliwy

Przygotowanie

NADZIENIE

1. Obierz jabłka, pokrój na ćwiartki, wytnij gniazda i pokrój w całości na 2 mm plasterki.
2. Włóż pokrojone jabłka, cynamon, cukier, rodzynek do małego rondelka i wymieszaj. Dodaj trochę wody.
3. Duś pod przykryciem na małym ogniu aż jabłka zmiękną (jakieś 15 minut) ale ściągaj z ognia zanim zaczną się rozpadać. Jeśli włożysz surowe jabłka bezpośrednio do foremki z ciastem to podczas pieczenia za bardzo się skurczą i pod kratką będzie dużo pustego miejsca, bez farszu. Uwierz mi, próbowałam!

CIASTO

4. W misce, zmieszaj przesianą mąkę, sól i cukier. Dodaj oliwy z oliwek i zacznij palcami wcierać ją w mąkę aż ciasto będzie przypominało kruszonkę. Zacznij dodawać wody – to ile dokładnie trzeba dodać zależy od wielu czynników więc dodawaj stopniowo. Dodaj na tyle wody by uzyskać plastyczne ale nie mokre ciasto. Uformuj kulę z ciasta (ale nie wyrabiaj go) zawiń w folię samoprzylepną i włóż do lodówki na 30 minut.
5. Podziel ciasto na dwie równe części. Teraz odejmij jakieś 100 g z pierwszej połowy – to będzie spód jednej z szarlotek a pozostała część ciasta będzie kratką.
6. Umieść to 100g ciasta pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia i bardzo delikatnie rozwałkuj do grubości około 1-2 mm.
7. Ściągnij jeden z arkuszy papieru, obróć ciasto tak by strona chroniona papierem była na górze i połóż rozwałkowane ciasto na foremce. Teraz delikatnie ściągnij drugi arkusz przylepiony do ciasta. Delikatnie wyłóż foremkę ciastem. Upewnij się, że ciasto sięga do samej krawędzi dna. Widelcem ponakłujaj dno ciasta ale nie przycinaj jeszcze nadwyżki.
8. W ten sam sposób rozwałkuj porcję ciasta przeznaczoną na kratkę. Staraj się rozwałkować ją na kształt długiego prostokąta, którego krótszy brzeg jest ciut dłuższy niż sama foremka (13-14 cm). Podziel prostokąt na 12 równych pasków o szerokości 1½ cm (ja użyłam linijki).
9. Wyłóż dno szarlotki ostudzonymi (to ważne) jabłkami. Ja robię to rękami bo wtedy jestem w stanie upakować jak najwięcej jabłek tak by nie było żadnych pustych miejsc po upieczeniu.
10. Ułóż 6 poziomych pasków na wierzchu szarlotki (zdjęcie 1). Następnie zacznij przeplatać pionowe paski (zdjęcie 2-4). Na koniec dociśnij brzegi widelcem (zdjęcie 5) i odetnij nadwyżkę ciasta ostrym nożem (zdjęcie 6).
11. Powtórz kroki 5-10 z drugą połową ciasta.
12. Włóż obie szarlotki do lodówki na 45-60 minut. Po 30-45 minutach, nagrzej piekarnik do 200° C.
13. Połóż szarlotki na dolnej półce nagrzanego piekarnika. Po 20 minutach, zredukuj temperaturę do 190° C i piecz przez kolejne 55-60 minut (aż kratka delikatnie zbrązowieje).
14. Ostudź upieczone szarlotki przed wyjęciem z foremek.

Uwagi

*Użyłam dwóch foremek o średnicy 12.5 cm.

Sałatka z dyni piżmowej z orzechowym winegretem



- porcji: 2-4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

SALAŁKA

- 1 szklanka soczewicy zielonej lub Puy (opcjonalnie)
- ½ dyni piżmowej (użyłam dolnej części)
- 2 małe czerwone cebule
- 1 jabłko odmiany Granny Smith, pokrojone na plasterki
- wiązka rukoli, posiekana
- nasiona z ½ granatu (opcjonalnie)
- garść orzechów włoskich

WINEGRET ORZECHOWY

- 2 łyżki / 30 ml oleju z orzechów włoskich*
- 1 łyżka / 15 ml octu z jabłek
- 1 łyżka / 15 ml syropu klonowego
- 1 łyżeczka soli, do smaku
- pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 225° C / 435° F. Ugotuj soczewicę al dente według instrukcji na opakowaniu.
2. Przetnij dynię na pół, obierz i odetnij dolną połowę. Łyżką wydrąż nasiona i pokrój dolną połowę dyni na 2 cm plastry tak by uzyskać kawałki-połksiężyce. Możesz też pokroić ją w kostkę jeśli kształt jest ci obojętny. Obierz cebule i pokrój je wzdłuż na ósemki.
3. Połóż kawałki dyni i cebule na blasze. Polej oliwą i posól. Piecz aż dynia będzie miękka i ładnie skarmelizowana. W zależności od kształtu i wielkości kawałków dyni może to zabrać od 25-45 minut. Po 15 minutach, sprawdź czy cebula jest już gotowa i wyjmij ją z piekarnika jak tylko będzie ładnie podpieczona.
4. Podpraż orzechy włoskie na suchej patelni, na średnim ogniu, aż lekko zbrązowieją i zaczną pięknie pachnieć. Przemieszaaj je od czasu do czasu by się nie przypaliły.
5. Na dużym talerzu ułóż rukolę, podpieczoną dynię i cebulę, plasterki jabłka, soczewicę i orzechy.
6. Włóż wszystkie składniki na winegret do słoika i wstrząśnij nim kilka razy. Polej sałatkę przyrządzonym winegretem i posyp nasionami granatu.

Uwagi

*Możesz tu użyć oliwy z oliwek ale winegret nie będzie miał delikatnie orzechowego smaku.

Niskotłuszczowa granola z jabłkiem



- sztuk: 3 szklanki
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 1½ szklanki górskich płatków owsianych (bezglutenowych dla alergików)
- 1 jabłko Granny Smith, obrane i pokrojone w drobną kostkę
- 60 g orzechów laskowych, grubo posiekanych
- 30 g suszonej żurawiny, grubo posiekanej
- 1½ łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki / 30 ml aquafaby*
- 2 łyżki / 30 ml oliwy z oliwek (lub 60 ml oliwy dla wersji bez aquafaby)
- 4 łyżki / 60 ml syropu klonowego

Przygotowanie

1. W dużej misce, zmieszaj płatki owsiane, posiekane orzechy, cynamon i jabłko.
2. W osobnym naczyniu zmieszaj syrop klonowy z olejem.
3. Przy pomocy ręcznej trzepaczki do jajek, ubij aquafabę na delikatną pianę.
4. Wlej mieszankę oleju i syropu klonowego do suchych składników i dokładnie je ze sobą wymieszaj. Dodaj pianę z aquafaby i wymieszaj raz jeszcze.
5. Nagrzej piekarnik do 150° C / 300° F. Rozłóż granolę na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 30-40 minut (mieszając co 15 minut) aż granola robi chrupka i złocista.
6. Do gotowej granoli dodaj posiekaną żurawinę – jeśli dodasz ją z resztą składników to żurawina spali się i zrobi się twarda.
7. Przechowywuj w szczelnie zamkniętym pojemniku przez około 2 tygodnie.

*Aquafaba to woda spod cieciorzki. Można odlać ją z cieciorzki w puszcze lub przygotować z suchej cieciorzki. By zrobić ją samemu należy namoczyć suchą cieciorzkę w wodzie przez noc (8 h), wypłukać i gotować w świeżej wodzie przez około godzinę (aż cieciorzka będzie zupełnie miękka). Następnie należy wyciągnąć cieciorzkę przy

pomocy cedzakowej łyżki – woda, która pozostanie w garnku jest właśnie aquafabą. Jeśli jest za rzadka (powinna mieć konsystencję zbliżoną do białka jajka), trzeba ją trochę zredukować gotując na małym ogniu bez przykrycia. Gotową aquafabę należy ostudzić przed użyciem.

Zupa z cieciorą, warzywami i pesto



- porcji: 4-6
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 40 min

Składniki

ZUPA

- 2 łyżki / 30 ml oliwy
- 2 małe ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona cebula, pokrojona na plasterki
- 1 średni fenkuł/koper włoski, pokrojony na plasterki
- 2 marchewki, pokrojone na 1 cm plasterki
- 4 łyżki selera naciowego, pokrojone na 2 cm plasterki
- garść fasoli szparagowej płaskiej, pokrojonej na 3 cm kawałki
- 2-3 szklanki ugotowanej cieciorki
- 1 łyżka / 15 ml koncentratu pomidorowego
- ¼-½ łyżeczki ostrego chili w proszku (w zależności od upodobań)
- około 1½ łyżeczki soli
- 2 łyżeczki cukru
- czarny pieprz
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 2 łyżeczka suszonego oregano
- 1 litr bulionu warzywnego, bez soli
- 1 x 400g puszka pomidorów 'pelati'
- grzanki, do podania

PESTO Z PIETRUSZKI I BAZYLI

- 1 mały ząbek czosnku
- 2 łyżki (upakowane) świeżej pietruszki

- 2 łyżki (upakowane) świeżej bazyli
- szczypta grubej soli
- garść orzechów włoskich
- 3 łyżki / 45 ml oliwy z pierwszego tłoczenia
- sok z cytryny, do smaku
- czarny pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Podgrzej oliwę garnku o grubym dnie. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kilka minut, na małym ogniu, często mieszając. Dodaj cebulę i fenkuł i duś przez kilka minut aż cebula się zeszkli.
2. Dodaj łyżkę koncentratu pomidorowego, sól (zredukuj jej ilość jeśli twój bulion ma w składzie sól) i ¼ łyżeczki chili. Porządnie zamieszaj. Następnie dodaj marchewkę, seler naciowy, pomidory, bulion i suszone zioła.
Przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 25 minut. Po 25 minutach (gdy marchewka jest prawie miękka) dodaj fasolę i gotuj przez kolejne 4-5 aż fasola zmięknie.
3. Spróbuj i dopraw do smaku: cukrem, solą, chili i pieprzem. Przed podaniem wsyp ugotowaną cieciorę na kilka minut tylko po to by ją podgrzać.
4. Podawaj z łyżeczką pesto i grzankami.

PESTO Z PIETRUSZKI I BAZYLI

1. TEN KROK MOŻNA POMINĄĆ: Na suchej patelni (na niewielkim ogniu i często mieszając) podpraż orzechy aż lekko zbrązowieją i zaczną pięknie pachnieć.
2. Do moździerza włóż czosnek z odrobiną soli i zioła (upewnij się, że są suche). Ubij je tłuczkiem aż zioła będą zupełnie rozdrobione.
3. Dodaj uprażone orzechy, ubij je na mizagę i wmieszaj w pesto.
4. Powoli dolewaj oliwy i wmieszaj ją w pesto. Dopraw pieprzem, solą i odrobiną soku z cytryny do smaku.

Uwagi

Ten przepis jest adaptacją tego przepisu od mistrza Ottolenghi.

Wegańskie makaroniki z pistacjami



- sztuk: 14 sztuk
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 100 g mąki migdałowej lub płatków migdałowych
- 150 g obranych pistacji
- 80 g drobnziarnistego cukru
- 50 ml aquafaby / wody spod cieciorki**
- skórka starta z 1 małej pomarańczy (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Jeśli używasz płatków migdałowych zamiast mąki to zmiel je najdrobniej jak możesz w młynku do kawy lub w malakserze.
2. Odważ 100 g pistacji i zmiel je na grubo (nie trzeba ich aż tak drobno mielić jak migdały). Zostaw kilka większych kawałków by makaroniki miały lepszą fakturę.
3. Pozostałe 50 g posiekaj na drobno nożem i wysyp na dużym talerzu.
4. W dużej misce połącz mąkę migdałową (lub zmielone płatki), zmielone pistacje, cukier i skórkę pomarańczową. Dodaj tyle aquafaby (około 50 ml, może być ciut mniej lub więcej) by pozostałe składniki łatwo się zlepiły i pozwoliły uformować w kulki.
5. Podziel powstałą masę na 14 równych (25 gramowych) porcji – ja użyłam do tego celu wagi kuchennej. Z każdej porcji uformuj kulkę a później połóż ją na talerzu z posiekanymi pistacjami i delikatnie ją spłaszcz dłonią i obróć na drugą stronę tak by obtoczyć ją w kawałkach pistacji.
6. Podgrzej piekarnik do 175° C. Rozłóż ciastka na wyłożonej papierem do pieczenia blasze. Piecz przez około 15 minut aż ciastka lekko zbrązowieją po wierzchu. Po wyjęciu blachy z piekarnika pozwól makaronikom trochę ostygnąć (inaczej mogą się rozlecieć) przez przełożeniem ich na talerz. Przechowywuj w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Uwagi

*Zamiast pistacji możesz także użyć migdałów lub orzechów laskowych.

Owsianka z pigwą w przyprawach korzennych



- porcji: 10 porcji
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 120 min

Składniki

PIGWA W PRZYPRAWACH KORZENNYCH (około 10 porcji)

- 3 duże pigwy / około 1,2 kg
- 1 laska wanilii, ziarenka wyskrobane
- 1 anyż gwiazdkowy
- 1 laska cynamonu
- 2 goździki
- 1 całe ziele angielskie
- wstążka skórki cytryny
- ½ szklanki brązowego cukru (moja wersja nie jest bardzo słodka, więc dodaj więcej cukru jeśli lubisz)
- ½ cytryny

OWSIANKA (2 porcje)

- 100 g płatków owsianych górskich (bezglutenowe dla wersji bez glutenu)
- rzadkie mleko roślinne lub pełnotłuszczone mleko kokosowe rozcieńczone 50% wodą
- garść dowolnych orzechów, posiekanych
- nasiona z ½ granata (opcjonalnie)
- syrop klonowy lub z agawy, do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie

PIGWA W PRZYPRAWACH KORZENNYCH

1. Przygotuj miskę z wodą i 2 łyżkami soku z cytryny. Obierz pigwy ze skórki, przekrój na pół, wydraż rdzeń i podziel każdą połówkę na 4 części. Gotowe kawałki włóż do miski z cytrynową wodą by zapobiec zbrązowieniu.
2. Włóż kawałki pigwy do dużego garnka z przykrywką. Wlej 1 litr (4 szklanki) wody, dodaj wszystkie przyprawy łącznie z laską i wyskrobanymi nasionami wanilii i cukier. Przykryj przykrywką i doprowadź do zagotowania.
3. Zmniejsz ogień na bardzo mały (ja użyłam nastawienia 1 z 6) i gotuj pigwę bardzo powoli przez 1½-2 godzin aż zrobi się zupełnie miękka. Przykryj garnek pokrywką ale zostaw małą szczelinę tak by część pary miała gdzie uciec i by powstały syrop mógł się powoli redukować. Im wolniej i dłużej będziesz gotować pigwę tym nabierze ona piękniejszego koloru. Gdy owoce są miękkie, delikatnie wyciągnij je z

garnka i odłóż na bok. Ściągnij przykrywkę z garnka i delikatnie zredukuj powstały syrop aż nabierze gęstości.

OWSIANKA

4. Wsyp płatki owsiane do garnka i dodaj tyle mleka by je pokryć. Gotuj na małym-średnim ogniu, często mieszając. Jak tylko płatki wchłoną większość mleka, dolej więcej.
5. Dodawaj mleka aż owsianka nabierze konsystencji jaką lubisz. Na koniec zagotuj owsiankę przez kolejną minutę lub dwie (na powierzchni pokażą się pęcherzyki powietrza).
6. Podawaj natychmiast z porcją podgrzanej pigwy w syropie, posypaną orzechami, nasionami granata i cynamonem.

Gado-gado, indonezyjska sałatka



- porcji: 2
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 25 min

Składniki

SALAŁKA GADO-GADO

- 1 marchewka, pokrojona w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
- 1 mała cukinia, pokrojona na wstążki obieraczką do warzyw
- kawałek kapusty, drobno poszatkowanej
- kilka pomidorków
- garść szpinaku
- garść płaskiej fasoli, pokrojonej w cienkie paski
- ½ brokuły, pokrojonej na kawałki
- 100 g twardego tofu, odsączonego*
- 100g makaronu ryżowego, nitki (opcjonalnie)
- garść świeżej kolendry (opcjonalnie)
- papryczka chili, pokrojona na plasterki (niekoniecznie)
- 2 ćwiartki limonki

MARYNATA DO TOFU

- 4 łyżki tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżeczki brązowego cukru
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- 2 łyżeczki drobno startego imbiru

SOS FISTASZKOWY

- 125 g / ½ szklanki naturalnego masła orzechowego z kawałkami orzechów**
- ¼ szklanki / 60 ml mleka kokosowego
- około ¼ cup / 60 ml wody
- 1 łyżka tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½-¾ łyżeczki ostrego chilli
- 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- 2 łyżeczki drobno startego imbiru
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub cukru
- 1½ purée z tamaryndy (można zastąpić sokiem z limonki)

Przygotowanie

1. W misce, zmieszaj składniki na marynatę. Pokrój odsączone tofu w trójkąty (lub kostkę) i umieść w misce z marynatą. Po jakimś czasie, obróć tofu na drugą stronę. Im dłużej jesteś w stanie marynować tofu tym lepiej.
2. Nastaw piekarnik na 180 ° C. Rozłóż kostki tofu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i zapiekaj przez 25 minut. Po 15 minutach, przewróć tofu na drugą stronę szczypcami do grila.
3. Przygotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Rozgrzej łyżkę oleju na woku lub dużej patelni. Na rozgrzany olej wrzuć brokuły i smaż na dużym ogniu bardzo często mieszając. Na koniec dodaj paski fasoli i smaż w ten sam sposób przez jakieś 30 sekund. Zamiast smażenia możesz zblanszować warzywa.
5. Jeśli masło orzechowe ma grudki dodaj do niego trochę wrzątku i energicznie pomieszaj aż zrobi się ponownie gładkie. Dodaj mleka kokosowego, tamari (lub sosu sojowego) i na tyle wody by uzyskać konsystencję jaką lubisz (ja dodałam w sumie ¼ szklanki / 60 ml wody) – tradycyjnie ten sos jest bardzo gęsty. Przypraw pozostałymi składnikami i delikatnie podgrzej przed podaniem.
6. Podziel warzywa, makaron ryżowy i tofu na dwa talerze. Podawaj z ciepłym sosem, ćwiartką limonki, świeżą kolendrą i dodatkowymi plasterkami chilli jeśli lubisz ostre smaki.

Uwagi

*By odsączyć tofu zawiń je w kilka warstw papierowego ręcznika i połóż na talerzu. Przyłóż tofu czymś ciężkim, na przykład puszką mleka kokosowego. Co jakieś 30 minut, wymień ręcznik na nowy. Odsączaj wodę w ten sposób przez co najmniej 2 godziny (im będzie bardziej suche tym lepiej wchłonie marynatę).

**Polecam użycie masła, które składa się w 100% z orzechów ziemnych. Można je też zrobić samemu według tego przepisu. Jeśli używasz masła z solą i cukrem to zmniejsz ilość cukru i soli dodawaną do sosu.

Wegańskie klopsiki włoskie



- sztuk: 20 klopsików (20g każdy)
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

KLOPSIKI

- 1 duży bakłażan
- 1 szklanka ugotowanej cieciorzki
- 30 g / 2 łyżki orzechów włoskich, drobniutko posiekanych
- 2 szalotki, drobniutko posiekane
- 2 ząbki czosnku, drobniutko posiekane
- 20 g / 5 suszone pomidory (nie w oleju), namoczone we wrzątku (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki ostrego chili
- 2 łyżeczki suszonego oregano
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- 3 łyżki świeżej pietruszki lub/i bazylii, drobniutko posiekanych
- 1 łyżka / 15 ml soku z cytryny
- 1 łyżka / 15 ml wody spod cieciorzki / aquafaby*
- 1 ½ łyżki mąki ryżowej (lub zwykłej dla nie bezglutenowców)
- pieprz
- sól
- garść orzeszków piniowych (opcjonalnie)
- olej do zapiekania/smażenia

Przygotowanie

1. Pokrój bakłażana wzdłuż na cienkie (½ cm) plastry. Posyp solą z obu stron i odłóż na bok na godzinę lub dwie. Sól ma za zadanie pozbyć się gorzkiego smaku. Podobno teraz bakłażany uprawia się inaczej i gorycz prawie się nie zdarza więc możesz ten krok pominąć jeśli zwykle tego nie robisz.
2. Podgrzej łyżkę oliwy na małej patelni. Dodaj posiekaną szalotkę i czosnek. Delikatnie podsmaż, często mieszając, aż szalotka ładnie się zeszkli i czosnek zrobi się miękki.
3. Zmiel cieciorzkę na drobno w malakserze.
4. Po 10 minutach, wyjmij suszone pomidory z gorącej wody, odcisnij nadmiar wilgoci i bardzo drobno posiekaj.
5. Dokładnie opłucz bakłażany z soli i pokrój w bardzo drobną kostkę. Podgrzej 1 łyżkę oliwy na patelni i podsmaż bakłażana na średnim ogniu aż będzie zupełnie miękki.
6. W dużej misce, pomieszaj cieciorzkę, bakłażana, suszone pomidory, szalotkę, czosnek, orzechy włoskie, chili, suszone i świeże zioła, sok i skórkę z cytryny. Dopraw zmielonym pieprzem. Jeśli soliłaś/łeś

- bakłażana nie trzeba dodawać więcej soli bo zawsze trochę zostaje na bakłażanie. Jeśli bakłażan nie był solony, to dopraw solą do smaku.
7. Dłonią porządnie wymieszaj wszystkie składniki tak by je równomiernie rozprowadzić. Teraz dodaj aquafaby i mąki ryżowej i ponownie wymieszaj. Jeśli nie dodajesz suszonych pomidorów (one trochę pomagają skleić masę), możliwe że będzie trzeba troszkę zwiększyć ilość aquafaby i mąki. Włóż masę do lodówki na jedną lub dwie godziny by lepiej się skleiała.
 8. Przed lepieniem klopsików, nagrzej piekarnik do 175° C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
 9. Dłonią uformuj klopsiki (moje ważyły 20 g każdy). Ja wbiłam kilka orzeszków piniowych w uformowane klopsiki by ładniej wyglądały (wiem, że orzeszki piniowe kosztują fortunę więc spokojnie możesz ten krok ominąć).
 10. Posmaruj każdego klopsika odrobiną oliwy i rozłóż je na przygotowanej blasze. Piecz przez 15 minut, potem obróć na drugą stronę i piecz przez kolejne 15 minut. Możesz je także podsmażyć na patelni jeśli wolisz, ale obchodź się z nimi ostrożnie.

Uwagi

*Aquafaba to woda spod ciecioriki. Można odlać ją z ciecioriki w puszcze lub przygotować z suchej ciecioriki. By zrobić ją samemu należy namoczyć suchą cieciorkę w wodzie przez noc (8 h), wypłukać i gotować w świeżej wodzie przez około godzinę (aż cieciorka będzie zupełnie miękka). Następnie należy wyciągnąć cieciorkę przy pomocy cedzakowej łyżki – woda, która pozostanie w garnku jest właśnie aquafabą. Jeśli jest za rzadka (powinna mieć konsystencję zbliżoną do białka jajka), trzeba ją trochę zredukować gotując na małym ogniu bez przykrycia. Gotową aquafabę należy ostudzić przed użyciem.

Meksykańskie łódki z ziemniaków



- sztuk: 12 łódek
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

KWAŚNA ŚMIETANA Z NERKOWCÓW

- ½ szklanki surowych nerkowców, namoczonych w wodzie przez 8h
- sól, do smaku
- sok z cytryny lub limonki, do smaku

ŁÓDKI Z ZIEMNIAKÓW I FARSZ

- 6 dużych ziemniaków
- 3 szklanki ugotowanej czarnej fasoli
- 2 szalotki, drobno posiekane
- 1 duży ząbek czosnku, drobno posiekany
- 2 łyżeczki kuminu
- 1½ łyżeczki wędzonej (słodkiej) papryki
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki ostrego chili
- sok z ½-1 limonki
- pul biber lub łagodne płatki chili (opcjonalnie)
- ½-1 łyżeczki soli
- 1 awokado, pokrojone na plasterki
- 1 cebula dymka, pokrojona na plasterki
- kilka pomidorków, posiekanych
- pęczek świeżej kolendry, do podanie
- oliwa

Przygotowanie

KWAŚNA ŚMIETANA Z NERKOWCÓW

1. Wypłucz nerkowce i włóż do blendera kielichowego. Wlej trochę wody i zacznij miksować. Przy pomocy silikonowej szpatułki regularnie zdrapuj osiadłe na ściankach blendera kawałki orzechów.
2. Stopniowo dolewaj wody, dodaj jej na tyle by otrzymać gładką ale ciągle gęstą konsystencję. Przypraw sokiem z cytryny i solą. Najlepiej jest zrobić śmietanę z wyprzedzeniem i włożyć ją do lodówki na jakiś czas by zgęstniała podczas chłodzenia.

ŁÓDKI Z ZIEMNIAKÓW I FARSZ

3. Dokładnie wyszoruj ziemniaki i podgotuj przez 8 minut (jeśli masz małe to 5 minut wystarczy). Wylej gorącą wodę spod ziemniaków i zalej je zimną by przestały się gotować.
4. Nagrzej piekarnik do 175° C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
5. Przekrój ziemniaki na pół (przekrój je w ten sposób by połowy nie wywracały się). Używając drylownicy do jabłek lub melonów, wydrąż większość miąższu pozostawiając ½ cm margines. Nie wyrzucaj wydrążonego miąższu – można z niego zrobić pyszne frytki* (zobacz Uwagi).
6. Posmaruj wnętrze łódek oliwą, posyp solą i opcjonalnie odrobiną chili (ja użyłam tureckiego chili pul biber). Piecz je przez 20 minut, poczym podkręć temperaturę do 250° C i przełóż blachę z łódkami na następną wyższą półkę. Piecz przez kolejne 10-15 minut aż łódki lekko się przypieką.
7. Podczas gdy ziemniaki są w piekarniku, podgrzej 2 łyżki oliwy na dużej patelni. Zeszklij posiekaną szalotkę i podsmaż czosnek. Dodaj wszystkie przyprawy (kumin, chili, cynamon i wędzoną paprykę) i dobrze wymieszaj. Rozgnieć połowę fasoli ubijakiem do ziemniaków. Po 2 minutach smażenia, wrzuć fasolę (i rozgniecioną i całą) na patelnię i dodaj trochę wody. Gotuj farsz na średnim ogniu przez kilka minut, jeśli jest zbyt suchy dodaj ciut więcej wody. Na koniec dopraw solą i sokiem z limonki.
8. Napelnij upieczone łódki ciepłym farszem. Posyp posiekanymi pomidorkami, dymką i kolendrą. Podawaj przybrane plasterkami awokado i śmietaną z nerkowców.

Uwagi

*Polej miąższ oliwą, dopraw solą i przyprawami i włóż do gorącego (250° C) piekarnika. Piecz aż kulki zrobią się chrupkie i złociste. My jedliśmy je na lunch z resztką fasolowego farszu, pomidorkami i awokado.

Chana masala czyli curry z cieciorką



- porcji: 4-6
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 2 łyżki / 30 ml oleju do smażenia
- 2-3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 5 łyżeczek startego świeżego imbiru
- 1½ łyżeczki soli
- 2 łyżeczki kolendry
- 1-1½ łyżeczki ostrego chili
- 4 łyżeczki kuminu
- 1½ łyżeczki kurkumy
- 2 łyżeczki garam masala
- 5 szklanek ugotowanej cieciorki
- 2 x 400g puszki pomidorków koktajlowych
- 2 łyżeczki cukru (szczególnie gdy pomidory zawierają kwas cytrynowy)
- ugotowany ryż basmati, do podania
- świeża kolendra, do podania

Przygotowanie

1. Podgrzej olej/oliwę w garnku o grubym dnie. Na małym ogniu, często mieszając podsmaż cebulę aż prawie się zeszkli.
2. Dodaj posiekany czosnek i starty imbir. Smaż aż cebula całkiem się zeszkli, a czosnek i imbir zaczną pięknie pachnieć.
3. Dodaj wszystkie przyprawy i dobrze wymieszaj. Smaż na małym ogniu przez kilka minut często mieszając by przyprawy się nie przypaliły.
4. Dodaj pomidory, cieciorkę, połowę soli i około 100-200 ml wody. Gotuj bez przykrycia na wolnym ogniu przez 20-30 minut aż sos zgęstnieje.
5. Przypraw solą i cukrem jeśli sos jest zbyt kwaśny. Gulasz smakuje najlepiej przynajmniej dzień po zrobieniu. Podawaj z ryżem basmati lub dobrym chlebem, posypane dużą ilością świeżej kolendry.

Sałatka z pęczakiem, fenkulem i pomarańczą



- porcji: 4-6
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

SALAŁKA

- 1 fenkuł, cieńutko pokrojony
- 2 pomarańcze, pobrane i pokrojone na plasterki
- kawałek czerwonej kapsuty, drobno poszatowany
- 1 szklanka pęczaku, ugotowanego według instrukcji na opakowaniu & ostudzonego
- duża garść pietruszki, drobno posiekanej
- 2 garście orzechów laskowych, grubo posiekanych
- 1 średnio-ostre chili, bardzo drobno posiekane

WINEGRET

- 4 łyżki / 60 ml oliwy z pierwszego tłoczenia
- 4 łyżki / 60 ml soku z cytryny
- 1 łyżka / 15 ml syropu klonowego
- 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- 1 płaska łyżeczka soli (nie soliłam pęczaku)
- pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Zmieszaj ze sobą wszystkie składniki na winegret i odłóż na bok.
2. W dużej misce, zmieszaj składniki na sałatkę z wyjątkiem plasterków pomarańczy gdyż rozpadną się podczas mieszania.

3. Wmieszaj winegret do sałatki. Spróbuj, dostosuj ilość soli i pieprz do smaku.
4. Podawaj z kawałkami pomarańczy na wierzchu. Najlepiej jest pociąć plasterki na ćwiartki (ja zostawiłam je w całości by ładniej się prezentowały).

Zimowa miseczka obfitości z zielonym sosem



- porcji: 2
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

MISECZKA OBFITOŚCI

- mały batat, obrany i pokrojony w kostkę
- ½ kalafiora, podzielonego na duże różyczki
- kawałek czerwonej kapusty, drobno posiekanej
- 50 g szpinaku
- 1 szklanka ugotowanej cieciorzki
- ½ szklanki kaszy gryczanej, ugotowanej na sypko
- 1 mała cukinia, pokrojona na cienkie plastry obieraczką do warzyw
- oliwa
- 1½ łyżeczki kuminu
- ½-1 łyżeczki chili w proszku
- ¼ łyżeczki sumaku
- sól
- garść ziarenek granatu, do przybrania (opcjonalnie)

ZIELONY SUPER SOS

- 3 łyżki / 45 ml tahiny
- około 3-4 łyżki wody, do rozrzedzenia
- 3 łyżki / 45 ml soku z cytryny
- 30 g / mała wiązka pietruszki, same listki*
- 1 ząbek czosnku, zmiądzdżony
- ¼ łyżeczki chili w proszku
- ½ łyżeczki soli

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 200° C i wyłóż blachę arkuszem papieru do pieczenia.
2. Włóż batata i różyczki kalafiora do dużej miski. Polej łyżką oliwy, posól, posyp łyżeczką kuminu i odrobiną chili, dobrze wymieszaj. Rozłóż na blasze i piecz przez około 30-40 min. Po 15 minutach przemieszaj by warzywa podpiekły się równomiernie. Kalafior zwykle zajmuje trochę mniej czasu niż batat, więc sprawdź po 20-25 minutach czy jest miękki i jeśli tak wyciągnij z piekarnika, bataty piecz przez kolejne 10-15 minut.
3. W małej misce połącz wszystkie składniki na sos oprócz pietruszki. Dobrze wymieszaj aż uzyskasz gładki sos. Listki pietruszki włóż do siekacza razem z umieszczonym sosem i miksuj aż sos zrobi się pięknie zielony i pietruszka będzie dobrze rozdrobniona. Jeśli nie masz siekacza użyj ręcznego moździerza by rozdrobnić pietruszkę (i by puściła sok) po czym dodaj ją do sosu.
4. Podgrzej łyżkę oliwy na patelni. Na rozgrzany olej wrzuć cieciorę i popodrzucaj nią kilka razy by obtoczyć ją w oliwie. Przypraw solą (ja użyłam cieciorke domowej, gotowanej bez soli), ½ łyżeczki kuminu, ¼ łyżeczki chili i sumaku. Znow popodrzucaj cieciorę na patelni aż będzie ciepła i opanierowana w przyprawach.
5. Rozdziel wszystkie składniki między dwie miski. Podawaj z zielonym sosem.

Uwagi

*Do sosu nie użyłam łodyżek pietruszki gdyż są bardziej włókniste co sprawia że sos nie ma gładkiej konsystencji, poza tym bywają gorzkie w smaku. Najlepiej je odłożyć (można zamrozić) do warzywnego bulionu.

Kachori z groszkiem i chutney z kolendry



- sztuk: 25
- czas przygotowania: 60 min
- czas przygotowania: 40 min

Składniki

CIASTO

- 150 g mąki pszennej, przesianej
- ¼ łyżeczki miłkłej soli
- 1 łyżka / 15 ml oleju (użyłam oliwy)
- około 75 ml / 5 łyżki wrzątku

NADZIENIE

- 300 g zielonego groszku (mrożonki), rozmrożonego
- 2 łyżeczki startego imbiru
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- ½ łyżeczki ziarenek czarnej gorczycy
- ½ łyżeczki garam masala
- ½ łyżeczki ostrego chili
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki kuminu
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ¾ łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju, do podsmażenia
- około 1-2 łyżek / 15-30 ml soku z cytryny

CHUTNEY

- 1 szklanka świeżej kolendry (bez głównych łodyżek)

- około ½ szklanki / 120 ml pełnotłustego mleka kokosowego
- sok z limonki, do smaku (użyłam sok z połówki)
- 2 łyżeczki startego imbiru
- ½ łyżeczki kuminu
- ½ łyżeczki garam masala
- ¼ łyżeczki ostrego chili
- ½ łyżeczki soli

Przygotowanie

1. W dużej misce pomieszaj mąkę z solą. Dodaj łyżkę oleju i wetrzyj go w mąkę palcami. Następnie wlej 60 ml (¼ szklanki) wrzątku i zamieszaj łyżką. Zaczynj wyrabiać ciasto, jeśli jest zbyt suche dodaj kolejną łyżkę wody ale zrób to bardzo stopniowo by ciasto nie zrobiło się za mokre (powinno przypominać ciasto na pierogi!). Zagniataj ciasto przez 5 minut. Posmaruj je odrobiną oleju i przykryj wilgotną ściereczką by nie wysychało.
2. Włóż rozmrożony groszek do malaksera i zmiksuj go kilka razy na papkę.
3. Na patelni podgrzej łyżkę oleju na średnim ogniu. Na ciepły olej wrzuć ziarenka gorczycy i poczekaj aż zaczną strzelać. Dodaj czosnek i imbir i podsmaż delikatnie, cały czas mieszając. Następnie dodaj przyprawę, porządnie wymieszaj z czosnkiem i imbirem. Dodaj groszek, wymieszaj wszystko, dopraw solą i sokiem z cytryny do smaku. Smaż przez jakieś 4-5 minut. Odłóż do ostygnięcia.
4. Oderwij niewielką ilość ciasta, uformuj w kulkę a następnie rozwałkuj by otrzymać małe koło o średnicy 8 cm (by było równe możesz przyciąć odwróconą szklanką). Umieść rozwałkowane ciasto na dłoni, połóż na środku kopiatą łyżeczkę nadzienia i zbierz ciasto wokół nadzienia by otrzymać coś na kształt sakiewki, oderwij lub odetnij nadwyżkę ciasta (zobacz zdjęcia powyżej) i ponownie zroluj kachori w dłoniach by nadać mu kształt kulki. Układaj gotowe kachori pod wilgotną ściereczką.
5. Podgrzej piekarnik do 200° C. Ułóż kachori na blasze do pieczenia i posmaruj je odrobiną oleju (możesz je także poturlać w oleju). Piecz przez około 40 minut, aż się zarumienią.
6. Włóż wszystkie składniki na chutney (oprócz soku z limonki i soli) do siekacza lub blendera i zmiksuj aż uzyskasz gładki sos. Dopraw solą i sokiem z limonki do smaku.

Uwagi

Przepis na kachori jest adaptacją tego przepisu.

Jarmuż po cejlońsku



- porcji: 2
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 250 g jarmuż (lub liści buraka białego lub zwykłego)
- 1 łyżeczka ziarenek czarnej горчицы
- 2 ząbki czosnku, pokrojone na plasterki
- 3 cebule szalotki, pokrojone na plasterki
- 1 ostre chilli, pokrojone na plasterki
- ½ łyżeczki kurkumy
- 90 ml / 6 łyżki / 45 g wiórków kokosowych
- 2-3 łyżki / 30-45 ml mleka kokosowego
- sól, do smaku
- 1 łyżka oleju o wysokiej temperaturze dymienia (użyłam arachidowego)
- 1 limonka, pokrojona na ćwiartki

Przygotowanie

1. Dokładnie wypłucz jarmuż, wytnij zgrubiałą, centralną część liści i potnij je na podobnego rozmiaru kawałki.
2. Połącz wiórki kokosowe z mlekiem kokosowym i odłóż na bok.
3. Podgrzej łyżkę oleju na średnim ogniu (na woku lub na patelni). Dodaj plasterki chili i czosnku. Delikatnie podsmaż cały czas mieszając aż czosnek zmięknie i nabierze odrobinę (!) koloru. Wybierz czosnek i chili (ale nie olej) z woka i odłóż na bok.
4. Jeśli wok jest zbyt suchy możesz dodać odrobinę więcej oleju. Na rozgrzany olej wrzuć ziarenka горчицы i poczekaj aż zaczną strzelać. Następnie dodaj szalotkę i kurkumę. Smaż ciągle mieszając aż szalotka zmięknie.

5. Dodaj jarmuż. Smaż na wysokim ogniu cały czas mieszając aż jarmuż straci trochę objętości. Następnie dodaj nawilżone wiórki kokosowe i dokładnie wmieszaj je w jarmuż. Dopraw solą i wrzuć chili i czosnek spowrotem na woka. Smaż ciągle mieszając aż jarmuż zmięknie a kokos wyschnie nieco i będzie w miarę równomiernie rozprowadzony po jarmużu.
6. Podawaj z ćwiartkami limonki. Na Sri Lance, mallum jest tradycyjnie podawane z curry, ryżem lub chlebkiem roti.

Makaron ryżowy z miso, jarmużem i chrupiącym tofu



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

- 200 g płaskiego makaronu ryżowego
- 100-200 g twardego tofu, odciśniętego/sprasowanego*
- 200 g / 3 duże liście jarmużu
- 2 małe marchewki, pokrojone na 1 mm plasterki
- kawałek czerwonej kapusty, pokrojonej na ½ cm plasterki
- 2 łyżki oleju o wysokiej temperaturze dymienia (użyłam arachidowego)
- tamari (dla bezglutenowców) lub sos sojowy
- około łyżki skrobi kukurydzianej

SOS

- 2 łyżki pasty białej pasty miso + 1 łyżka wody**
- 1 łyżka sosu sojowego (lub tamari)
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 ząbek czosnku, zmiążdżony
- 2-3 łyżeczki drobno startego imbiru
- 1 łyżka octu ryżowego
- szczypta ostrych płatków chilli
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (dla smaku)
- ½ łyżki oleju do smażenia (użyłam arachidowego)

Przygotowanie

1. Podziel odsączone / sprasowane tofu na 12 (jeśli używasz 100g) lub 24 (jeśli używasz 200g) równe kawałki. Ułóż je na dnie płaskiego naczynia i zalej sosem sojowym (powinny sięgać połowy tofu). Po 15

- minutach obróć wszystkie kawałki na drugą stronę. Marynuj łącznie przez 30 minut.
2. Przygotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Nie gotuj go zupełnie gdyż pod koniec będzie go trzeba wymieszać z warzywami i sosem w woku co spowoduje, że jeszcze trochę zmięknie. Ja zanurzyłam swój we wrzątku na 8 minut chociaż na opakowaniu pisało, że potrzeba 10 minut by makaron był al dente. By makaron się nie sklejał, włóż go do wrzątku stopniowo, w małych ilościach i porządnie zamieszaj raz czy dwa gdy tylko makaron całkowicie zanurzy się w wodzie. Po namoczeniu, przepłucz makaron zimną wodą, po czym rozłóż go na dużym talerzu lub tacy i skrop odrobiną oleju.
 3. W małym naczyniu zmieszaj wszystkie składniki na sos z wyjątkiem połowy łyżki oleju do smażenia.
 4. Przygotuj warzywa. Wytnij twardy środek z liści jarmużu i pokrój resztę liścia na równe kawałki. Pokrój marchewkę na talarki i kapustę na ½ cm plasterki.
 5. Wylów tofu z marynaty i ułóż na dużym, płaskim talerzu. Posyp szczerze skrobią kukurydzianą, przewróć i posyp z drugiej strony.
 6. Podgrzej 2 łyżki oleju na średnim ogniu, na dnie woka (lub na patelni). Na gorący olej (nie zbyt gorący bo się spali) połóż kawałki tofu i smaż przez minutę lub dwie aż tofu zrobi się chrupiące i złote od spodu. Przełóż na drugą stronę i smaż przez kolejną minutę lub dwie. Wylów gotowe kawałki tofu z oleju i układaj na papierowym ręczniku.
 7. Na gorący olej natychmiast wrzuć warzywa. Zaczynij od czerwonej kapusty, po minucie wrzuć jarmuż a po kolejnej minucie marchewkę. Smaż na dużym ogniu ciągle mieszając aż warzywa nie będą surowe ale zachowają chrupkość. Przełóż je na talerz.
 8. Podgrzej pół łyżki oleju na woku, na podgrzany olej wlej sos i gotuj mieszając przez 5 sekund. Wrzuć makaron ryżowy i pomieszaj go z sosem. Następnie wrzuć warzywa i tofu. Smaż szybko, ciągle mieszając przez kolejną minutę lub dwie tak by wszystko podgrzać ale by nie rozgotować makaronu.

Uwagi

*By sprasować tofu bez specjalnej prasy należy odlać wodę z opakowania, zawinąć tofu w kilka warstw ręcznika papierowego i położyć na talerzu. Tak zawinięte tofu należy obciążyć czymś (na przykład puszką mleka kokosowego). Mokry ręcznik należy zmieniać co jakiś czas aż tofu będzie zupełnie suche. Sprasowane tofu ma lepszą fakturę i łatwiej absorbuje smak marynaty.

Chrupiące frytki z batatów z awokadowo-kolendrowym sosem



- porcji: 2
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 1 duży / około 500g batat
- 1½ łyżki skrobi kukurydzianej
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub innego oleju roślinnego (oliwa daje najmniej chrupkości)
- ½ łyżeczki kuminu w proszku
- ½-¾ łyżeczki ostrego chili w proszku
- ½ łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- ¼ łyżeczki cynamonu w proszku
- około ½ łyżeczki miłkłej soli morskiej

SOS AWOKADOWO-KOLENDROWY

- 1 dojrzałe awokado
- 2 łyżki soku z limonki
- ¼ szklanki listków kolendry (łodyżki odłóż na bulion lub curry)
- 1 ząbek czosnku, zmiążdżony
- około ¼ łyżeczki miłkłej soli morskiej
- pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. Obierz batata (choć nie musisz, jeśli nie obierasz to wydrąż wszelkie oczka) i przekrój na pół wzdłuż. Potnij go na szerokie na ½ cm słupki. Postaraj się by były takie same by upiekły się w tym samym czasie.
2. Włóż słupki do miski z zimną wodą i potrzymaj je w wodzie przez chwilę – ten zabieg ma na celu pozbycie się nadwyżki skrobi co spowoduje, że frytki będą bardziej chrupiące.
3. Pomieszaj skrobię kukurydzianą z przyprawami, ale nie dodawaj soli na tym etapie.

4. Wyjmij słupki z wody i dokładnie osusz je papierowym ręcznikiem.
5. Włóż osuszone słupki do prostokątnego naczynia i polej olejem. Rozprowadź olej równomiernie po powierzchni ziemniaków.
6. Nagrzej piekarnik do 225° C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
7. Przy pomocy małego sitka posyp słupki cienką warstwą skrobi kukurydzianej i przypraw.
8. Ułóż słupki na tacy do pieczenia w taki sposób by nie zachodziły na siebie bo inaczej frytki będą mokre. Im mniej frytek na tacy tym bardziej chrupiące wyjdą.
9. Piecz przez około 30-35 minut. Po jakiś 20 minutach delikatnie przewróć je na drugą stronę. Mniejsze frytki upieką się szybciej więc wyłóż je spośród większych jak tylko będą gotowe. Gotowe frytki posyp solą, dodanie soli do przypraw powoduje że frytki są mniej chrupkie.
10. Włóż wszystkie składniki na sos do siekacza lub blendera i miksuj aż uzyskasz gęsty sos o konsystencji majonezu. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj łyżkę wody.

Wegańskie ciasto bananowe



- sztuk: 900g ciasto
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 65 min

Składniki

Suche składniki

- 180 g / 1½ szklanki mąki pszennej, przesianej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1½ łyżeczki cynamonu

Mokre składniki

- 1½ szklanki rozgniecionych, bardzo dojrzałych(!) bananów (jakieś 3 średnie banany)
- 75 ml / ¼ szklanki + 1 łyżka oliwy
- 75 ml / ¼ szklanki + 1 łyżka pełnotłustego mleka kokosowego
- 100 g / ½ szklanki brązowego cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka soku z limonki lub cytryny
- ½ szklanki orzechów włoskich, posiekanych + do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 175° C i wyłóż formę na ciasto papierem do pieczenia. Ustaw półkę piekarnika o jeden stopień niżej niż środek.
2. W dużej misce połącz wszystkie mokre składniki oraz ½ szklanki orzechów włoskich. W drugiej misce połącz przesianą mąkę z resztą suchych składników.
3. Wsyp suche składniki do mokrych w trzech porcjach. Dokładnie wymieszaj ale ostrożnie by nie aktywować glutenu w mące bo ciasto zrobi się gumiate.
4. Wlej ciasto do formy i posyp po wierzchu orzechami, ale bez nich ciasto jest równie dobre.

5. Piecz przez jakieś 65-70 minut (dokładny czas zależy od twojego piekarnika). Wyjmij ciasto z piekarnika i ostudź zupełnie przed pokrojeniem.

Uwagi

Użyłam 900 g formy o wymiarach: 18,5cm x 8cm x 6cm.

Kokosowe curry z dynią



- porcji: 4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- około 600 g dyni (na przykład piżmowej), pokrojonej w kostkę
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka ziarenek czarnej gorczycy
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 4 łyżeczki startego imbiru
- ½-1 świeżej papryczki chili, w plasterkach
- ¼ łyżeczki ostrego chili w proszku
- 1 łyżeczka zmielonego kuminu
- 1½ łyżeczki garam masala
- 1½ łyżeczki zmielonej kolendry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1-2 łyżeczki syropu klonowego
- garść świeżej kolendry, łodyżki posiekane* + listki do przybrania
- 2 szklanki / 1 puszka pełnotłustego mleka kokosowego
- ½ 400g puszki krojonych pomidorów / 1 duży pomidor (obrany i posiekany)
- około 1¼ łyżeczki miłkiej soli morskiej
- ćwiartki limonki, do podania
- garść nerkowców, lekko podprażonych na patelni (do podania)

Przygotowanie

1. OPCJONALNY KROK: Ja preferuję dynię pieczoną więc zamiast gotować ją w sosie curry zapiekłam ją w piekarniku. Pokrojoną dynię polałam niewielką ilością oleju, posoliłam i zapiekłam w 200° C

- piekarniku przez 30 minut.
2. Podgrzej olej w garnku o grubym dnie. Na gorący olej wrzuć ziarenka gorczycy, gdy zaczną strzelać smaź je jeszcze przez około minutę przed dodaniem cebuli.
 3. Dodaj pokrojoną cebulę i zeszklij ją mieszając od czasu do czasu.
 4. Następnie dodaj czosnek, chili, łyżki kolendry i ziarenka kuminu. Sauté przez jakieś 2 minuty często mieszając by imbir nie przywarł do dna.
 5. Teraz dodaj wszystkie przyprawy i łyżeczkę soli. Zredukuj ogień i wmieszaj przyprawy w resztę składników. Smaż przez 1-2 minut aż przyprawy zaczną pięknie pachnieć.
 6. Dodaj krojone pomidory i ¼ szklanki / 60 ml wody. Gotuj na średnim ogniu, często mieszając, aż pomidory zaczną się rozpadać.
 7. Wlej mleko kokosowe i dodaj pokrojoną dynię. Zagotuj curry i gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu, aż dynia zrobi się miękka.
 8. Spróbuj i dopraw do smaku. Ja dodałam odrobinę więcej soli i 2 łyżeczki syropu klonowego.
 9. Podawaj z ryżem basmati, posypane świeżą kolendrą i prażonymi nerkowcami. Jako przystawka świetnie nadaje się mój jarmuż po cejlońsku.

Uwagi

*Łodyżki kolendry dodają lekko cytrusowego smaku i aromatu. Możesz wrzucić je do curry całe i na koniec wyciągnąć lub możesz pokroić je drobno i skonsumować razem z daniem.

Walentynkowe trufle z amaretto



- sztuk: 20
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

- 125 g gorzkiej czekolady (70% kakao)
- 5 łyżek / 75 ml śmietanki/mleka kokosowego lub 4 łyżki / 60 ml migdałowego*
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (najlepiej rafinowanego)
- 2 łyżki / 30 ml syropu klonowego
- 8 łyżeczek / 40 ml likieru amaretto (użyłam Disaronno)
- garść migdałów (opcjonalnie), bardzo drobno posiekanych
- 3 średnie buraki, obrane (lub kupny proszek z buraków)**

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik 80°C i wyłóż blachę arkuszem papieru do pieczenia. Pokrój buraki na super cienkie plasterki i rozłóż je na blasze. Najlepiej byłoby gdyby się ze sobą nie stykały ale jeśli stykają się ze sobą lub nawet lekko na siebie nachodzą nie przejmuj się gdyż pod wpływem ciepła plasterki bardzo się skurczą i wtedy je będzie można wszystkie swobodnie zmieścić. Piecz przez około 2 godziny, aż będą prawie suche w dotyku (zrobią się jeszcze bardziej kruche po wyciągnięciu z piekarnika).
2. Zmiel wysuszone buraki w młynku do kawy lub przypraw. Proszek przesiej przez sitko by pozbyć się grubszych kawałków.
3. Uderz nieotwartą tabliczką czekolady o blat kuchenny by czekolada pokruszyła się na drobne kawałki. Pozostałe 25g, które potrzebujesz do przepisu, posiekaj nożem. Włóż całe 125g do dużej, szklanej miski.
4. Umieść miskę z czekoladą nad garnkiem z wodą (upewnij się że woda nie dotyka miski) i powoli zagotuj wodę, po zagotowaniu skręć ogień na mały aż do momentu gdy cała czekolada się rozpuści.
5. W osobnym garnku delikatnie podgrzej mleko. Gdy czekolada zupełnie rozpuści się zdejmij miskę nad garnka i połóż na blacie. Dodaj pogrzaną mleko mieszając ręczną trzepaczką do jaj. Na tym etapie czekolada może wydać się trochę dziwna ale nie ma powodu do paniki, po chwili mieszania wróci do

swojej pierwotnej konsystencji. Po mleku dodaj syrop klonowy, amaretto i na koniec olej kokosowy. Dobrze wymieszaj po każdym nowym składniku.

6. Jeśli dodajesz do trufli posiekane migdały, wmieszaj je gdy masa zupełnie ostygnie (ale zanim stwardnieje) bo w przeciwnym wypadku mogą zawilgnąć.
7. Ostudzoną masę przykryj folią samoprzylepną i wstaw do lodówki na kilka godzin (lub na noc) aż stężeje.
8. Nabierz łyżeczkę masy czekoladowej i uformuj małą kulkę turlając masę między dłońmi.
9. Wysyp trochę proszku z buraków na duży talerz i obtocz w nim trufle. Przechowuj w szczelnym pojemniku, w lodówce.

Uwagi

*Użyj śmietanki kokosowej (lub przynajmniej pełnotłustego mleka kokosowego) jeśli wolisz trufle o bardziej kremowej konsystencji. Możesz też użyć mleka migdałowego ale rezultat będzie trochę mniej kremowy. Najlepiej jest użyć mleka migdałowego domowej produkcji bo zawiera więcej migdałów (a zatem tłuszczu) ale próbowałam również z mlekiem kupnym, z 5% zawartością migdałów (marki Isola Bio) i wyszły bardzo dobre.

Sałatka z pieczonym kalafiorom i sosem balsamiczno-klonowym



- porcji: 2-4
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 25 min

Składniki

SALAŁKA

- 1 duży kalafior
- 1 szklanka kaszy gryczanej
- ziarenka z ½ granta
- duża garść pietruszki, drobno posiekanej
- 2 garście płatków migdałowych, podprażonych na suchej patelni
- ½ łyżeczki zmielonego kuminu
- ½ łyżeczki zmielonego cynamonu
- 1/8 łyżeczki ostrego chili
- ¼ łyżeczki zmielonej kolendry
- drobna sól
- oliwa

SOS BALSAMICZNO-KLONOWY

- 6 łyżek / 90 ml octu balsamicznego
- 3 łyżki / 45 ml syropu klonowego

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 220° C / 430° F i wyłóż blachę arkuszem papieru do pieczenia.
2. Zmieszaj ze sobą wszystkie przyprawy i ¼ łyżeczki soli
3. Podziel kalafior na duże różyczki o tej samej wielkości, polej łyżką lub dwiema oliwy i posyp mieszanką przypraw. Rozłóż przyprawiony kalafior na blasze do pieczenia i zapiekaj przez około 20-25 minut (w zależności od wielkości różyczek) aż kalafior będzie miękki i ładnie skarmelizowany.
4. Dokładnie sprawdź kaszę gdyż czasami lubi zawierać małe kamyczki (odradzam płukanie jej bo to ma wpływ na jej konsystencję po ugotowaniu). Włóż kaszę do małego garnka z przezroczystą pokrywką i zalej 1 i ½ szklankami / 360 ml wody, przykryj pokrywką i doprowadź do zagotowania. Zmniejsz ogień i gotuj kaszę na małym ogniu aż wchłonie całą wodę – by sprawdzić czy tak się stało przechyl garnek odrobinę, nie ściągając pokrywkę, by zobaczyć czy woda wypływa spod kaszy. Gdy kasza wchłonie całą wodę, ostaw na 10 minut nie ściągając pokrywkę by skończyła gotować się we własnej parze. Posól po ugotowaniu gdyż kasza robi się twarda pod wpływem soli dodanej podczas gotowania.

5. W małym rondelku umieść ocet balsamiczny i syrop klonowy. Doprowadź do zagotowania po czym zmniejsz ogień. Powoli gotuj aż mieszanka zredukuje się o mniej więcej 1/3 swojej objętości i nabierze konsystencji bardzo rzadkiego miodu (sos zgęstnieje bardziej po ostudzeniu). Zdejmij z palnika by sos ostygł. Jeśli zredukowałaś/łej sos za bardzo, dodaj odrobinę wody i wróć ronderek na palnik aż zgęstniały sos zaabsorbuję wodę i zrobi się wystarczająco płynny.
6. Pomieszaj ze sobą ugotowaną kaszę i upieczony kalafior. Posyp posiekaną pietruszką, ziarenkami granata, prażonymi płatkami migdałowymi i podawaj polane sosem balsamiczno-klonowym.

Tofu z pieprzem



- porcji: 4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 400 g twardego tofu, odciśniętego/sprasowanego*
- 2 łyżki tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- skrobia kukurydziana (około 2 łyżek)
- 3-4 łyżki oleju o wysokiej temperaturze dymienia (użyłam arachidowego)

SOS Z PIEPRZEM

- 4 łyżki tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sosu sojowego
- ½ łyżki octu ryżowego lub soku z limonki
- 2 łyżki / 30 ml syropu klonowego (lub cukru Muscovado)
- 2 płaskie łyżeczki skrobi kukurydzianej
- 3 duże ząbki czosnku, zmiżdżone
- 5 łyżeczek startego imbiru
- 1 papryczka chilli, pokrojona w plasterki lub płatki chilli, do smaku
- 3 małe cebule dymki, pokrojone na plasterki (biała część oddzielona od zielonej)
- 1-1½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu
- ziarenka sezamu, do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Pokrój sprasowane tofu na równe kawałki. Zalej dwiema łyżkami tamari lub sosem sojowym, pomieszaj kilka razy. Chodzi tu tylko o bardzo szybkie przyprawienie tofu (nie o długie marynowanie) gdyż po usmażeniu zostanie zalane aromatycznym sosem więc na pewno nie będzie bez smaku.
2. Posyp tofu ciekłą warstwą skrobi kukurydzianej (strzep nadmiar). Jeśli woli upiec tofu zamiast smażyć to omiń ten krok zupełnie.

3. Podgrzej 3 łyżki oleju w woku lub na patelni. Na rozgrzany olej zacznij wrzucać pierwszą partię tofu (całość podziel na 4 partie). Smaż aż pierwsza strona ładnie się przypiecze a następnie obróć na drugą stronę. Po usmażeniu pierwszej partii, wyłóż tofu z oleju i rozłóż na kilku listkach papierowego ręcznika. Kontynuuj w ten sam sposób z resztą tofu. Jeśli wolisz tofu upiec, podgrzej piekarnik do 180° C i rozłóż tofu na wyłożonej papierem blasze. Piec przez około 20-25 minut, obracając raz po 10 minutach.
4. W miseczce zmieszaj tamari (lub sos sojowy), 4 łyżki wody, ocet ryżowy i syrop klonowy. W osobnej małej miseczce zmieszaj 2 łyżki wody z 2 łyżeczkami skrobi kukurydzianej, ta mieszanka lekko zagęści sos.
5. Po usmażeniu tofu, przetrzyj wok ręcznikiem papierowym (uważaj gdyż wok będzie gorący) by pozbyć się resztek skrobi kukurydzianej. Podgrzej kolejną łyżkę oleju, na gorący olej wrzuć białą część dymki (zieloną, która jest podobna do szczypiorku, zostaw posypania dania) i pokrojone chili. Smaż na małym-średnim ogniu aż zmiękną (jakieś 10 minut). Po 10 minutach dodaj czosnek i imbir, smaż mieszając by się nie przypaliły.
6. Przesuń zawartość woka (dymkę, chili, czosnek i imbir) na ścianki woka a na dno wlej przygotowany wcześniej sos i wodę zmieszaną ze skrobią (zamieszaj przed dodaniem gdyż skrobia osiada na dno). Pomieszaj sos z roztworem skrobi i doprowadź do zagotowania sosu. Pozwól mu pogotować się delikatnie przez minutę czy dwie tak by zgęstniał. Następnie wmieszaj dymkę, chili, czosnek i imbir spowrotem do sosu. Dopraw pieprzem do smaku.
7. Wmieszaj tofu by je delikatnie podgrzać. Podawaj z ryżem basmati.

Uwagi

*By sprasować tofu bez specjalnej prasy należy odlać wodę z opakowania, zawinąć tofu w kilka warstw ręcznika papierowego i położyć na talerzu. Tak zawinięte tofu należy obciążyć czymś (na przykład puszką mleka kokosowego). Mokry ręcznik należy zmieniać co jakiś czas aż tofu będzie zupełnie suche. Sprasowane tofu ma lepszą fakturę i łatwiej absorbuje smak marynaty.

Tofucznica na grzankach



- porcji: 4
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 350 g jedwabnego (twardego) tofu
- 2 małe cebule dymki, pokrojone na plasterki
- 1 duży ząbek czosnku, drobno posiekany
- 10 podłużnych pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- ½ świeżej papryczki chili, pokrojonej na plasterki
- 1 awokado, pokrojone na plasterki
- 1 płaska łyżeczka kurkumy
- 2 łyżeczki drobno mielonej czarnej soli indyjskiej (kala namak)*
- sól & pieprz
- 1-2 łyżki oliwy
- 8 kromek chleba (bezglutenowego dla bezglutenowców)

Przygotowanie

1. Podgrzej łyżkę oliwy na patelni, na średnim ogniu. Wrzuć czosnek i smaż, ciągle mieszając, aż zmięknie i zacznie pachnieć.
2. Połóż połówki pomidorków na patelni przeciętą stroną do spodu i delikatnie podsmaż je w czosnkowej oliwie. Gdy pomidorki odrobinę zmiękną, wyjmij je i czosnek z patelni i odłóż na chwilę na bok.
3. Zrób grzanki w piekarniku.
4. Na tej samej patelni, podgrzej kolejną łyżkę oliwy (lub pół łyżki jeśli trochę oliwy zostało na patelni) i delikatnie podsmaż pokrojoną dymkę i plasterki chili aż zmiękną.
5. Dodaj blok jedwabnego tofu i rozgnieć go widelcem.
6. Dopraw kurkumą i czarną solą. Smaż na średnim ogniu przez kolejną minutę lub dwie. Wrzuć pomidory i czosnek z powrotem na patelnię by je podgrzać.

7. Podawaj natychmiast, na ciepłych grzankach, z plasterkami awokado, solą i pieprzem.

Uwagi

*Czarna sól (kala namak) to popularna przyprawa w Indiach. Charakteryzuje się specyficznym zapachem i smakiem dzięki dużej zawartości siarki. Jedwabne tofu przyprawione tą solą smakuje jak jajecznica dlatego użyłam tej właśnie soli. W porównaniu z solą morską kala namak jest dużo mniej słona stąd użyłam aż 2 łyżeczek w tym przepisie.

Wegańskie tartaletki cytrynowe z bezą



- sztuk: 10
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

CIASTO

- 180 g białej mąki pszennej, przesianej
- szczypta soli
- 1 łyżka cukru pudru, przesianego
- 60 ml / 4 łyżki oliwy

KREM CYTRYNOWY

- 80 g / lekko ponad ½ szklanki nerkowców (namoczonych w wodzie przez 6-8 h)
- 150 ml / ½ szklanki + 2 łyżki świeżego soku z cytryny
- 5 łyżek / 75 ml syropu klonowego lub cukru do smaku
- 2 płaskie łyżeczki skrobi kukurydzianej
- szczypta kurkumy (dla koloru, opcjonalnie)

BEZA

- ½ szklanki / 120 ml aquafaby / wody spod ciecior ki
- 125 g / ½ szklanki + 2 łyżki drobnego kryształ u
- ½ łyżeczki octu z białego wina (opcjonalnie)

Przygotowanie

KRUCHE CIASTO

1. Pomieszaj mąkę z cukrem pudrem. Wmieszaj szczyptę soli. Wlej oliwę i palcami wetrzyj ją w mąkę z cukrem. Teraz dodaj trochę wody, ale ostrożnie, zrób to bardzo stopniowo. To ile wody potrzeba zależy od chłonności twojej mąki. Szybko zagnieć ciasto ale nie wyrabiaj go. Zawień w folię i schłódź w lodówce przez co najmniej 30 minut.
2. Po schłodzeniu, podziel ciasto na 10 równych porcji. Zrób kulkę z każdej z porcji i połóż ją pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia. Rozwałkuj ciasto przez papier aż otrzymasz (mniej więcej) okrąg ciasta o grubości 2 mm.
3. Dokładnie wyłóż foremki rozwałkowanym ciastem a nadwyżkę ciasta przytnij ostrym nożem. Ponakłuwaj dno spodów widelcem. Włóż wszystkie foremki do lodówki na jakieś 60 minut.
4. Po 45 minutach, nagrzej piekarnik do 175° C. Wyłóż foremki papierem do pieczenia i wsyp do nich coś do obciążenia (ceramiczne koraliki do pieczenia lub ryż). Piecz przez około 20 min, następnie wyjmij obciążenie i piecz przez kolejne 15 minut aż spody ładnie się zarumienią. Odłóż upieczone spody do ostygnięcia.

KREM CYTRYNOWY

1. Wypłucz namoczone nerkowce i wrzuc je do blendera. Wlej 150 ml soku z cytryny i syrop klonowy (jeśli używasz cukru poczekaj z dodaniem). Zmiksuj kilkakrotnie aż otrzymasz zupełnie gładki płyn.
2. Przelej uzyskany płyn do małego garnka i delikatnie go podgrzej cały czas mieszając by się nie przypalił. Jeśli UŻYWASZ CUKRU, dodaj 4 łyżki cukru i pozwól mu się roztopić. Spróbuj kremu i dodaj więcej cukru jeśli krem jest zbyt kwaśny ale weź pod uwagę fakt, że tartaletki będą udekorowane słodką bezą więc krem powinien być dość kwaśny.
3. W osobnym naczyniu rozmieszaj 2 łyżeczki skrobi kukurydzianej z łyżką wody i wlej do ciepłego kremu cytrynowego. Całość powoli doprowadź do wrzenia mieszając cały czas drucianą ubijaczką do jaj. Gotuj na małym ogniu przez dwie minuty by krem zgęstniał i nie wylewał się z tartałek (gdy ostygnie zgęstnieje trochę bardziej).
4. Na koniec dodaj jedną lub dwie szczypty kurkumy by nadać kremowi żółtego zabarwienia. Kurkumy dodawaj z rozważą bo nawet ¼ łyżeczki będzie wyczuwalne w smaku a tu chodzi jedynie o kolor. Oczywiście możesz także pominąć ten krok zupełnie.

BEZA (ubij tuż przed wypełnianiem tartałek)

1. W dużej, najlepiej szklanej misce (upewnij się, że na powierzchni miski nie ma nawet śladowej ilości tłuszczu) ubij wodę spod cieciorki na sztywną pianę. Możesz dodać ½ łyżeczki octu winnego, ale z mojego doświadczenia wynika nie jest to konieczne.
2. By upewnić się, że piana jest wystarczająco ubita, delikatnie obróć miskę do góry dnem. Jeśli piana się nie obsuwa to znaczy, że jest gotowa. Jeśli choć trochę się obsuwa to ubijaj dalej. Powtórz test aż do skutku.
3. Do ubitej na sztywno piany zacznij powoli (łyżka po łyżce) dodawać cukier ubijając po każdej porcji cukru. Po dodaniu całości cukru, piana powinna być lśniąca, gęsta i lepka – tak jak beza na bazie jajek.

ZŁOŻENIE

1. Napełnij ostudzone tartaletki ostudzonym kremem cytrynowym.
2. Przy pomocy rękawa cukierniczego lub czystej torbki śniadaniowej (nie powinna mieć nawet śladowej ilości tłuszczu) z obciętym rogami udekoruj wypełnione tartaletki bezą.
3. Delikatnie przypiecz bezę wsadzając tartaletki do piekarnika ustawionego na funkcję grila. Zajmie to jedynie 2 minuty ale bacznie obserwuj cały czas bo bezy potrafią się bardzo szybko przypalić. Jeśli twój piekarnik (tak jak mój) piecze nierówno, obróć tartaletki o 180 stopni po minucie. Zamiast grila możesz także użyć kuchennego palnika gazowego do karmelizowania.
4. Odłóż gotowe tartaletki na bok na około godzinę by beza ustabilizowała się. Skonsumuj w dzień przygotowania – będą również nadawały się spożycia na drugi dzień ale nie będą wówczas aż tak ładne i smaczne jak w dzień przygotowania.

Uwagi

*Aquafaba to woda spod ciecioriki lub innych roślin strączkowych. Można odlać ją z ciecioriki w puszcze lub przygotować z suchej ciecioriki. By zrobić ją samemu należy namoczyć suchą cieciorikę w wodzie przez noc (8 h), wypłukać i gotować w świeżej wodzie przez około godzinę (aż cieciorika będzie zupełnie miękka). Następnie należy wyciągnąć cieciorikę przy pomocy cedzakowej łyżki – woda, która pozostanie w garnku jest właśnie aquafabą. Jeśli jest za rzadka (powinna mieć konsystencję zbliżoną do białka jajka), trzeba ją trochę zredukować gotując na małym ogniu bez przykrycia. Gotową aquafabę należy ostudzić przed użyciem. Moja aquafaba była chłodzona w lodówce przed użyciem więc zalecam uprzednie schłodzenie.

Makaron w łatwym sosie pomidorowym



- sztuk: 4 szklanki / 1 litr sosu = dla 4-6 osób
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 60 min

Składniki

SOS POMIDOROWY

- 4 x 400g puszki krojonych pomidorów lub pomidorków koktajlowych dobrej jakości
- 2 łyżki / 30 ml oliwy
- 5 ząbków czosnku, drobno posiekanych
- 240 ml / 1 szklanka bulionu warzywnego lub wody
- 3 łyżeczki brązowego cukru
- 1-1¼ łyżeczki soli
- pieprz, do smaku
- ½ łyżeczki chili w proszku lub płatków (opcjonalnie)
- duża gałązka bazyli (opcjonalnie)

POZOSTAŁE SKŁADNIKI

- garść oliwek Kalamata
- garść posiekanych orzechów włoskich
- starta skórka z ½ cytryny
- świeża pietruszka, do podania
- ugotowany makaron (ja użyłam razowego spaghetti)

Przygotowanie

1. Rozgrzej 2 łyżki oliwy na dużej patelni.

2. Na rozgrzana oliwę wrzucić posiekany czosnek. Smażyć na średnim ogniu, często mieszając aż czosnek zmięknie i zacznie pachnieć.
3. Dodaj pomidory. Jeśli używasz pomidorków koktajlowych rozgnieć je ubijaczką do ziemniaków przed wrzuceniem na patelnię. Dodaj bulion (ja zwykle wypłukuję nim puszki), chili i łyżeczkę soli. Gotuj bez przykrycia na wolnym ogniu przez 45-60 minut mieszając co jakiś 10-15 minut. Sos jest gotowy gdy pomidory rozpadną się zupełnie i sos zgęstnieje.
4. Pod koniec gotowania zanurz w sosie całą gałązkę bazyli. Przypraw sos cukrem, pieprzem i dodatkową ilością soli jeśli jest taka potrzeba. Możesz także dodać odrobinę więcej oliwy.
5. Jeśli lubisz gładki sos przelej go do blendera kielichowego i zmiksuj aż uzyskasz gładką konsystencję. Ja nie robię tego zwykle bo nie przeszkadzają mi kawałki pomidorów.
6. Wmieszaj ciepły sos w ugotowany, gorący makaron. Udekoruj oliwkami i posyp posiekanymi orzechami, skórką z cytryny i pietruszką.

Wegańska miseczka sushi



- porcji: 2
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

MISECZKI SUSHI

- 1 szklanka ugotowanego ryżu: brązowego, czarnego lub sushi
- ½ awokado, pokrojone na plasterki
- 1 marchewka, grubo starta
- 1 ogórek, pokrojony na plasterki
- 1 duży burak, grubo starty
- 1 rzodkiew, grubo starta
- garść rzodkiewek, pokrojonych na plasterki
- marynowany imbir, kupny lub domowy
- 1 cebulka dymka, pokrojona na plasterki
- ziarenka sezamu, do przybrania
- 200 g twardego tofu, sprasowanego*
- 1-2 łyżek skrobi kukurydziej
- 1-2 łyżek oleju arachidowego lub innego o wysokiej temp. dymienia (opcjonalnie)

WINEGRET & GLAZURA DO TOFU

- 4 łyżki tamari (GF) lub sosu sojowego
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki syropu klonowego
- 2 łyżeczki oleju sezamowego
- 3-4 łyżeczek Sriracha

Przygotowanie

1. Pokrój tofu na równe kawałki i (jeśli będziesz go smażyć) posyp cienką warstwą skrobi kukurydzianej./li>
2. Rozgrzej olej na małej patelni i na rozgrzanym oleju podsmaż tofu z obu stron tak by zrobiło się chrupiące i nabrało delikatnego koloru. Po usmażeniu osusz na papierowym ręczniku. (2-ga OPCJA: Zamiast smażenia, tofu możesz także zapiec w piekarniku rozgrzanym do 180 ° C. Nie posypuj go wtedy skrobią ale zanurz w glazurze przez 5 minut. Piecz przez 30-40 minut i po upieczeniu ponownie polej glazurą.
3. Zmieszaj ze sobą wszystkie składniki na winegret i polej nim usmażone lub upieczone tofu. Zostaw na 5-10 minut. Nie wylewaj winegretu gdyż wykorzystamy go w następnym kroku jako dressing do sałatki.
4. Rozdziel ryż, tofu i warzywa między dwoma miseczkami. Posyp ziarnami sezamu i plasterkami dymki. Podawaj z marynowanym imbirem i pozostałym winegretem.

Uwagi

*By sprasować tofu bez specjalnej prasy należy odlać wodę z opakowania, zawinąć tofu w kilka warstw ręcznika papierowego i położyć na talerzu. Tak zawinięte tofu należy obciążyć czymś (na przykład puszką mleka kokosowego). Mokry ręcznik należy zmieniać co jakiś czas aż tofu będzie zupełnie suche. Sprasowane tofu ma lepszą fakturę i łatwiej absorbuje smak marynaty.

Chipsy z jarmużu z zaatarem



- porcji: 4
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

- 6 liści jarmużu
- ½-1 łyżki oliwy
- zaatar (opcjonalnie) lub sól
- łagodne chili (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 135° C i wyłóż blachę arkuszem papieru do pieczenia.
2. Umyj jarmuż, wytnij twarde głąby liści i podziel na mniejsze, w miarę równe, kawałki. Dokładnie je wysusz albo papierowym ręcznikiem albo przy pomocy wirówki do sałaty.
3. Umocz palce w oliwie i wetrzyj ją palcami w osuszone liście (aż po same ich końce).
4. Piecz przez około 20-22 minut. Wyciągnij małe kawałki nieco wcześniej a duże zostaw na kilka minut dłużej. Po wyciągnięciu chipsów z piekarnika, pozwól im ostygnąć by zrobiły się jeszcze bardziej chrupiące. Posyp zaatarem i chili lub po prostu solą.

Wegańskie trufle marcepanowe na 2 sposoby



- sztuk: 24 trufle
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

MARCEPAN – WERSJA BEZ RAFINOWANEGO CUKRU

- 300 g blanszowanych* migdałów lub 300 g / 3 szklanki mąki migdałowej
- 10 łyżeczek / 50 ml syropu klonowego
- 8 łyżeczek / 40 ml amaretto
- 1 łyżeczka startej skórki z niewoskowanej cytryny

MARCEPAN – TRADYCYJNA WERSJA

- 300 g blanszowanych* migdałów lub 300 g / 3 szklanki mąki migdałowej
- 10 łyżeczek drobno zmielonego cukru lub cukru pudru**
- 3 łyżki / 45 ml amaretto
- 7 łyżeczek / 35 ml mleka migdałowego lub wody
- 2 łyżeczki / 10 ml soku z cytryny

POZOSTAŁE SKŁADNIKI

- 175 g gorzkiej czekolady
- 50 g wegańskiej mlecznej czekolady, do dekoracji (opcjonalnie)
- garść migdałów, drobno posiekanych

Przygotowanie

1. Zmiel migdały na mąkę w młynku do kawy lub malakserze. Nie miel zbyt długo gdyż po pewnym czasie migdały zaczną przekształcać się w masło migdałowe.

2. Przełóż zmielone migdały do miski i dodaj startą skórkę z cytryny (jeśli robisz wersję bez rafinowanego cukru) lub cukier puder (jeśli robisz wersję tradycyjną). Dobrze wymieszaj.
3. Zmieszaj ze sobą amaretto i syrop klonowy (jeśli robisz wersję bez rafinowanego cukru) lub amaretto, sok z cytryny i mleko migdałowe (jeśli robisz wersję tradycyjną) w osobnej misce.
4. Wysyp zmielone migdały na czysty blat lub stolnicę i polej je płynnymi składnikami. Zagnieć szybko (aż masa nabierze równomiernej konsystencji) tak jak zagniata się ciasto kruche, otul w kawałek foli samoprzylepnej i włóż do lodówki na kilka minut.
5. Pokrój gorzką czekoladę na małe kawałki i umieść w czystej misce nad kąpielą wodną. Upewnij się, że woda w garnku pod spodem nie dotyka miski z czekoladą. Powoli doprowadź wodę do wrzenia i gotuj na małym ogniu aż czekolada zupełnie się rozpuści. Czekoladę warto utemperować (choć nie jest to konieczne) by była chrupiąca i lśniąca, ja zrobiłam to według instrukcji na tej stronie.
6. Wyjmij marcepan z lodówki. Odrywaj małe kawałki i formuj je w kulki, między dłońmi. Użyj wagi kuchennej jeśli chcesz by trufle były identyczne (moje ważyły 15 g przed oblaniem czekoladą).
7. Zanurz kulki marcepanowe w roztopnionej czekoladzie i układaj je na ruszcie do ciastek by czekoladowa skorupka stwardniała. Jeśli chcesz ten proces przyspieszyć włóż trufle do lodówki.
8. Rozpuść mleczną czekoladę nad kąpielą wodną i udekoruj nią gotowe trufle. Posyp posiekanymi migdałami.

Uwagi

*Tradycyjne do wyrobu masy marcepanowej używa się blanszowanych migdałów ale nieblanszowane także się sprawdzają. Dają trochę intensywniejszy smak (szczególnie jeśli delikatnie podprażysz je przez zmieleniem) ale są równie smaczne. Nieblanszowane migdały możesz także zalać wrzątkiem i po 10-15 namaczania obrać, skórka powinna łatwo schodzić.

Gładki hummus z oliwą chili



- porcji: 4-6
- czas przygotowania: 35 min
- czas przygotowania: 75 min

Składniki

HUMMUS

- 250 g suchej cieciorke (3 szklanki ugotowanej), moczonej przez noc
- 4 łyżki / $\frac{1}{4}$ szklanki soku z cytryny
- $\frac{3}{4}$ -1 łyżeczki soli
- 2 ząbki czosnku, zmiążdżone
- $\frac{1}{3}$ szklanki tahiny
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ szklanki schłodzonej w lodówce wody
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ szklanki schłodzonej w lodówce aquafaby

OLIWA CHILI

- $\frac{1}{2}$ szklanki oliwy (nie z pierwszego tłoczenia)
- 2-3 łyżki ostrych płatków chili
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Wypłucz namoczoną cieciorke i przełóż do dużego garnka z pokrywką. Wlej tyle wody by dobrze przykryła cieciorke. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 75-90 minut, aż cieciorka będzie bardzo miękka. Zbierz pianę z powierzchni gotującej się wody i wyrzuć.
2. By przygotować oliwę z chili wlej $\frac{1}{2}$ szklanki oliwy do małego garnka i powoli doprowadź do wrzenia. Zdejmij z palnika, wmieszaj płatki chili i sól. Pozostaw do wystygnięcia.

3. Ugotowaną cieciorę wybierz z garnka łyżką cedzakową i przepłucz zimną wodą by obłuzować skórkę. Odstaw wodę w której gotowała się cieciora do zupełnego ostygnięcia (najlepiej gdy jesteś w stanie schłodzić ją przez kilka godzin w lodówce).
4. Czas by obrać cieciorę – możesz pominąć ten krok ale to na własne ryzyko 😊 . Moim zdaniem warto gdyż konsystencja hummusu jest o niebo gładsza i zabiera to jedynie jakieś 20 minut. By obrać cieciorę, potrzyj garść cieciorok między dłońmi by obłuzować skórkę a potem zepchnij ją palcami. Po obraniu odłóż cieciorę na bok by zupełnie wystygła.
5. Włóż ostudzoną cieciorę do blendera kielichowego lub do malaksera. Może to dlatego, że mam dość kiepski malakser ale dla mnie najlepszy efekt daje blender kielichowy. Jeśli używasz blendera, podziel cieciorę na dwie partie. Do blendera wrzuć pierwszą partię ciecioroki, całą tahinę, sok z cytryny, czosnek i $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli. Przykryj pokrywką i przez mały otwór w niej wlewaj powoli zimne płyny miskując masę. Gdy uzyskasz gładką, lekko rozwodnioną masę, wrzuć resztę ciecioroki i wmiksuj ją w resztę powoli dodając więcej płynu jeśli masa jest ciągle zbyt gęsta. By pomóc blenerowi, przy pomocy drewnianej łyżki lub szpatułki silikonowej zakresłaj małe kółka (w tym samym kierunku w którym obracają się ostrza) na powierzchni obracającego się hummusu. Zrób to bardzo ostrożnie bo jeśli sięgniesz zbyt głęboko to uszkodzisz ostrza. Ten zabieg pomoże ostrzom obracać się pomimo gęstej, ciężkiej masy i zapobiegnie bańkom powietrza, które tworzą się pod powierzchnią hummusu i przytykają maszynę. Jeśli używasz malaksera, rzuć wszystkie składniki na raz z wyjątkiem wody i aquafaby. Miksuj, stopniowo dodając zimną wodę i aquafabę aż hummus będzie robi się gładki.
6. Hummus podawaj polany odrobiną oliwy z chili, z grzankami i oliwkami. Przechowywuj w lodówce, w szczelnym pojemniku przez 3-4 dni.

Bánh mì z tofu i wegańskim majonezem Sriracha



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 1 długa bagietka lub 4 małe (opcjonalnie bezglutenowe)
- 2 małe ogórki, pokrojone na wstążki
- 2 małe dymki
- kawałek kapusty, drobno posiekanej
- pęczek kolendry

PIKLE (warto zrobić conajmniej dzień przed)

- 2 marchewki, pokrojone na wstążki/słupki
- 3 małe rzodkiewe lub 15 rzodkiewek, pokrojonych na plasterki/słupki
- ½ szklanki / 120 ml octu ryżowego + ½ szklanki wody
- ¼ szklanki / 60 ml cukru lub syropu klonowego
- 15 ziarenek pieprzu szczułańskiego lub zwykłego
- 1 łyżeczka soli
- 1 ząbek czosnku, zgnieciony ostrzem noża

MARYNOWANE TOFU

- 400 g twardego tofu, sprasowanego*
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżki octu ryżowego
- 4 łyżki tamari lub sosu sojowego
- 2 łyżki sosu Sriracha
- 3 łyżeczki oleju sezamowego (prażonego)
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej (opcjonalnie)
- 3 łyżki oleju o wysokiej temp. dymienia (opcjonalnie)

WEGAŃSKI MAJONEZ SRIRACHA

- 3 tbsp / 45 ml aquafaby**
- 4 łyżeczki / 20 ml soku z limonki (cytryny lub octu)
- ¼-½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki czosnku w proszku
- około. 1 szklanki / 240 ml oleju o neutralnym smaku (rzepakowego, z pestek winogron)
- 4-5 łyżeczek sosu Sriracha
- pieprz, do smaku

Przygotowanie

1. W małym garnku połącz ocet ryżowy, cukier, pieprz, sól i czosnek. Powoli doprowadź do wrzenia, po czym gotuj na małym ogniu przez 5 minut. Zdejmij z palnika i zanurz w ciepłym roztworze marchewkę i rzodkiew lub rzodkiewki. W ten sposób przyrządzone pikie smakują intensywniej na drugi dzień ale nadają się do spożycia od razu.
2. Przygotuj marynatę do tofu mieszając ze sobą: syrop klonowy, ocet ryżowy, tamari, Sriracha i olej sezamowy. Potnij tofu na grube plasterki. Możesz je przygotować na dwa różne sposoby. Ja najbardziej lubię takie podsmażone na niewielkiej ilości oleju ale jeśli unikasz smażenia możesz je także zapiec. Jeśli smażyysz, delikatnie oprusz tofu skrobią kukurydzianą i połóż na patelni z rozgrzanym olejem. Smaż z obu stron aż tofu ładnie się przypiecze. Po usmażeniu połóż na papierowym ręczniku by pozbyć się nadmiaru tłuszczu a następnie obficie polej marynatą i odłóż na bok. Jeśli pieczesz tofu, włóż je do marynaty i nastaw piekarnik na 180° C. Gdy piekarnik nagrzej się, ułóż tofu na wyłożonej papierem blasze i piecz przez 30-40 minut. Po upieczeniu polej tofu kolejny raz marynatą by pogłębić jego smak.
3. By przyrządzić majonez, wlej aquafabę, sok z limonki, ¼ łyżeczki soli i czosnku do wysokiego pojemnika i zmiskuj przy pomocy ręcznego blendera. Gdy mieszanka spieni się trochę bardzo powoli zacznij dodawać olej cały czas misując. Dodawaj olej bardzo cienką stróżką by majonez poprawnie się zemulisyfikował. Gdy mieszanka zrobi się gęsta i zacznie przypominać tradycyjny majonez, dopraw ją sosem Sriracha, pieprzem, dodatkową ilością soli i soku z limonki jeśli jest taka potrzeba. Włóż majonez do lodówki by zgęstniał.
4. Pokrój bagietkę na 4 równe części i delikatnie ją opiecz w piekarniku. Wypełnij bagietki piklami, kapustą, wstążkami ogórka, marynowanym tofu i świeżą kolendrą. Drugą stronę posmaruj majonezem i złóż kanapki.

Uwagi

**By sprasować tofu bez specjalnej prasy należy odlać wodę z opakowania, zawinąć tofu w kilka warstw ręcznika papierowego i położyć na talerzu. Tak zawinięte tofu należy obciążyć czymś (na przykład puszką mleka kokosowego). Mokry ręcznik należy zmieniać co jakiś czas aż tofu będzie zupełnie suche. Sprasowane tofu ma lepszą fakturę i łatwiej absorbuje smak marynaty.

Drożdżowe twisty z czekoladą i pomarańczami



- sztuk: 4
- czas przygotowania: 45 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

DROŻDŻOWE TWISTY

- 150 g mąki pszennej chlebowej
- 160 g mąki pszennej do ciast
- 1½ łyżki cukru (użyliśmy brązowego nierafinowanego)
- 7 g soli
- 7 g drożdży suszonych typu instant
- 200 ml ciepłego mleka migdałowego + 1 łyżka do posmarowania ciasta
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 150 g gorzkiej czekolady 70%
- gotowe kandyzowane pomarańcze, drobno posiekane (lub przyrządzone według przepisu poniżej)

KANDYZOWANE POMARAŃCZE (OPCJONALNIE)

- 2 pomarańcze
- 1 szklanka cukru (użyliśmy brązowego nierafinowanego)
- 2 szklanki wody

Przygotowanie

1. W dużej misce, połącz mąki, cukier, drożdże i sól.
2. Wlej podgrzane (nie zimne!) mleko migdałowe i wszystko zamieszaj drewnianą łyżką. Dodaj oliwę i wmieszaj ją w ciasto.
3. Gdy wszystkie składniki połączą się opróżnij zawartość miski na blat/stolnicę. Wyrabiaj ciasto przytrzymując jeden koniec ciasta lewą ręką i rozciągając drugi koniec prawą. Następnie scal ciasto, obróć

- o 90 stopni i powtórz. Wyrabiaj w ten sposób przez około 10 minut. Popatrz na zdjęcie pod tym przepisem jeśli nie jesteś pewna/pewien jak wyrabiać ciasto.
4. Gdy ciasto robi się gładkie i lśniące, włóż je do lekko naoliwionej miski, posmaruj jego powierzchnię oliwą i przykryj miskę czystą ścierką. Pozostaw w ciepłym (ale nie za ciepłym, np. nie przy zapalonym kominku) miejscu na 1-2 godzin (aż ciasto podwoi swoją objętość).
 5. Powoli rozpuść czekoladę nad kąpielą wodną. Upewnij się, że dno miski z czekoladą jest co najmniej 5 cm ponad powierzchnią wody.
 6. Wyłóż ciasto na blat/stolnicę i naciśnij je dłońmi kilkakrotnie tak by pozbyć się baniek powietrza jakie wytworzyły się pod wpływem fermentacji drożdży.
 7. Podziel ciasto na cztery równych części. Rozwałkuj jedną z części na płaski placek o długości 30 cm i szerokości 20 cm i postępuj zgodnie z instrukcjami poniżej:
 - o KROK 1 Wypukłą stronę łyżki posmaruj rozwałkowany placek roztopioną (ale nie gorącą) czekoladą.
 - o KROK 2 Posyp drobno posiekaną pomarańczą.
 - o KROK 3 Zaczynając od krótszego boku zwiń placek w ciasny rulonik.
 - o KROK 4 Przekrój rulonik na pół, wzdłuż.
 - o KROK 5 Złap za te same końce dwóch połówek i skręć je za sobą (jak sznurek) po czym zlepij razem dwa pozostałe końce.
 8. Powtórz kroki 1-5 z pozostałymi trzema partiami ciasta.
 9. Ułóż uformowane twisty na wyłożonej papierem blasze zachowując odstępy między nimi gdyż urosną podczas pieczenia. Przykryj ścierką i odstaw na kolejne 60 minut. Przed upływem godziny, nagrzej piekarnik do 180° C/ 350° F.
 10. Piecz przez około 20-22 minut, aż twisty nabiorą złoto-brązowego koloru.
 11. Posmaruj ciepłe twisty syropem pomarańczowym spod kandyzowanych pomarańczy.

KANDYZOWANE POMARAŃCZE (OPCJONALNIE)

1. Wyszoruj pomarańcze. Jeśli są pokryte woskiem to zalej je wrzącą wodą by go rozpuścić. Pokrój umyte pomarańcze na ½ cm plasterki.
2. Włóż plasterki pomarańczy do garnka z wodą i cukrem. Doprowadź do zagotowania a potem gotuj powoli, na wolnym ogniu, przez kolejne 45-60 minut aż syrop zgęstnieje a plasterki pomarańczy zrobią się przezroczyste. Odłóż na bok do ostygnięcia a potem posiekaj na drobne kawałki.

Wegańska tempura



- porcji: 4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

TEMPURA

- 1 mała dynia piżmowa lub batat, obrane
- 2 małe cukinie
- 1 mały bakłażan
- 3 łyżki / 45 ml zredukowanej aquafaby*, mocno schłodzonej
- około 1 szklanki / 240 ml wody gazowanej, mocno schłodzonej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej, przesianej
- 1½ szklanki + 2 łyżki mąki ryżowej lub mąki pszennej do ciast + więcej do oprószania
- około 20 kostek lodu
- około 2 szklanki neutralnego oleju, do smażenia (użyłam słonecznikowego)

SOS

- 3 łyżki tamari lub sosu sojowego
- 4 łyżeczki syropu klonowego
- 1 łyżeczka oleju z prażonego sezamu
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 mała dymka, posiekana na plasterki

Przygotowanie

1. Pokrój warzywa na ½ cm plasterki lub w ½ cm słupki.

2. Na duży talerz wysyp trochę mąki by obtoczyć w niej warzywa przed zanurzeniem w cieście. Przygotuj również dwie duże szklane lub metalowe miski. Jedna powinna być ciut mniejsza od drugiej by można było włożyć jedną w drugą.
3. W osobnym naczyniu, połącz ze sobą przesianą skrobię kukurydzianą, mąkę ryżową i sodę oczyszczoną.
4. W osobnej miseczce zmieszaj wszystkie składniki na sos i odłóż na bok.
5. Wlej około 2 szklanki oleju do małego garnka i zacznij podgrzewać na średnim ogniu. Przed rozpoczęciem smażenia, olej powinien osiągnąć temperaturę 170-180° C. W międzyczasie przygotuj ciasto.
6. Wysyp lód na dno większej miski. Połóż mniejszą miskę na kostkach lodu. Wlej do niej zimną aquafabę i szybko rozbełtaj drucianą trzepaczką do jaj aż zrobi się piana. Wlej lodowatą wodę gazowaną. Powoli wysyp mieszanek skrobi kukurydzianej, mąki ryżowej i sody oczyszczonej. Wymieszaj trzepaczką do jaj aż uzyskasz gładkie, rzadkie ciasto (jak na naleśniki). Jeśli używasz mąki pszennej (która zawiera glutenn) to mieszaj niewiele i bardzo ostrożnie, nie przejmuj się jeśli ciasto będzie zawierać widoczne grudki. Zbyt energiczne i długie mieszanie sprawi, że ciasto zrobi się ciężkie pod wpływem aktywacji glutenu.
7. Przed wrzuceniem na gorący olej, obtocz warzywa w przygotowanej wcześniej mące. Następnie zanurz je w zimnym cieście.
8. Gdy olej osiągnie odpowiednią temperaturę, wrzuć na niego pierwszy kawałek tempury. Jeśli warzywo spadnie na dno ale potem od razu wypłynie na powierzchnię oleju to znaczy, że temperatura jest w sam raz. Jeśli warzywo nie spadnie na dno wogóle to znaczy, że olej jest za gorący. W zależności od wielkości twojego garnka i kawałków warzyw, smaż nie więcej niż 2-3 kawałki warzyw na raz by nie obniżyć za bardzo temperatury oleju gdyż wtedy tempura wyjdzie tłusta.
9. Smaż tempurę przez 1-2 minut na jednej stronie (w zależności od grubości i twardości warzyw – cukinia na przykład smaży się szybciej niż dynia piżmowa) po czym obróć na drugą stronę i smaż przez kolejną minutę lub dwie, aż tempura osiągnie delikatnie złotawy kolor. Wyłóż gotowe kawałki za pomocą łyżki cedzakowej i ułóż je na kawałku papierowego ręcznika by pozbyć się nadwyżki tłuszczu.
10. Tempurę podawaj od razu po usmażeniu wraz z sosem do maczania.

Uwagi

*Aquafaba to woda spod ciecior ki (lub innych roślin strączkowych). Można odlać ją z ciecior ki w puszcze lub przygotować z suchej ciecior ki. By zrobić ją samemu należy namoczyć suchą ciecior kę w wodzie przez noc (8 h), wypłukać i gotować w świeżej wodzie przez około godzinę (aż ciecior ka będzie zupełnie miękka). Następnie należy wyciągnąć ciecior kę przy pomocy cedzakowej łyżki – woda, która pozostanie w garnku jest właśnie aquafabą. Jeśli jest za rzadka (powinna mieć konsystencję zbliżoną do białka jajka), trzeba ją trochę zredukować gotując na małym ogniu bez przykrycia. Gotową aquafabę należy ostudzić a potem schłodzić w lodówce. Jest to szczególnie ważne przy tym przepisie gdyż sekretem lekkiej i chrupkiej tempury jest bardzo zimne ciasto wrzucane na gorący olej.

Ramen z grilowanymi warzywami i tofu



- porcji: 4
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 60 min

Składniki

BULION

- 4 liście kapusty pekińskiej, posiekanej
- 3 średnie marchewki, pokrojone na duże kawałki
- 3 łyżki selera, pokrojone na duże kawałki
- ½ dużego fenkuła
- 2 cebule dymki, pokrojone na duże kawałki
- mała cebula, przekrojona na pół
- 4 ząbki czosnku, obrane i zgniecione nożem
- ½ arkusza wodorostów kombu (15 cm x 5 cm)
- duży kawałek imbiru (50g), obrany i pokrojony na plasterki
- garść / 10 g suszonych grzybów, wypłukanych
- wiązka łyżek (bez listków) świeżej kolendry, dobrze wypłukanych
- 2 łyżeczki ziarenek czarnego pieprzu

DODATKI I PRZYPRAWY

- 80 g ulubionych klusek na osobę, bezglutenowych dla alergików (użyłam gryczanych, typu soba)
- ½ brokuła, podzielonego na duże różyczki
- 1 batat, obrany i pokrojony na ½ cm plastry
- kilka grzybów (użyłam pieczarek brunatnych), w grubych plasterkach
- 200 g twardego tofu (opcjonalnie), sprasowanego*
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej (opcjonalnie)
- olej do smażenia (użyłam arachidowego)
- olej z prażonego sezamu

- około 3 łyżki sosu sojowego lub tamari (dla bezglutenowców), do smaku
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżka mirin (słodkiego japońskiego wina) lub łyżeczka syropu klonowego
- 2 łyżki czerwonej pasty miso (poszukaj bezglutenowej jeśli masz alergię)
- ½ ząbka czosnku, drobno startego
- kilka talarków świeżego imbiru
- 2 cebulki dymki, pokrojone na plasterki
- sezam, do przybrania
- oliwa chili lub sos chili (np. Sriracha), do smaku

Przygotowanie

1. Włóż wszystkie składniki na bulion do dużego garnka i zalej 10 szklankami / 2½ wody. By pogłębić smak bulionu, najpierw podpiekłam fenkuł i przeciętą na pół cebulę na patelni grilowej. Posmarowałam przeciętą stronę odrobiną oleju i przyłożyłam warzywa do rozgrzanej patelni aż ładnie się przypieką – możesz ten krok pominąć. Przykryj garnek pokrywką i doprowadź do zagotowania po czym zmniejsz ogień i gotuj przez jakąś godzinę. Po ostygnięciu przecedź bulion przez sito wyciskając buliom z rozgotowanych warzyw. Wyłóż kombu i suszone grzyby, pokrój je na drobne kawałki i odłóż na bok.
2. Pokrój tofu na identyczne kawałki, włóż do płaskiego naczynia i polej sosem sojowym (lub tamari). Po kilku minutach przewróć na drugą stronę.
3. Połącz 2 łyżki olej z 2 łyżeczkami oleju z sezamu i 2 łyżeczkami sosu sojowego. Posmaruj tym bataty, brokuły i grzyby. Rozgrzej patelnię grilową i zgriluj wszystkie warzywa partiami. Możesz także zapiec bataty i brokuły w piekarniku a grzyby podsmażyć na patelni. W tym wypadku nagrzej piekarnik do 220° C i wyłóż blachę papierem do pieczenia. Rozłóż bataty i brokuły na blasze tak by nie warzywa nie stykały się ze sobą i piecz brokuły aż do miękkości (jakieś 10-15 minut) i bataty przez jakieś 20 minut. Rozgrzej łyżkę oleju na małej patelni. Na rozgrzany olej wrzucić pokrojone grzyby i smażyć często mieszając aż grzyby zmiękną i lekko się zarumienią. Skrop je sosem sojowym lub posyp solą.
4. Jeśli wolisz smażyć tofu, wyjmij je z marynaty i posyp odrobiną skrobi kukurydzianej. Smaż na rozgrzonym oleju (użyłam 1 łyżki arachidowego) aż tofu zarumieni się z obu stron. Odłóż na kawałek papierowego ręcznika. Jeśli wolisz zapiec tofu w piekarniku, nie posypuj go skrobią tylko ułóż na blasze i zapiekaj w 180° C piekarniku przez około 30-40 minut, przewracając go na drugą stronę po 15-20 minutach.
5. Wstaw miski na ramen do ciepłego piekarnika by je podgrzać.
6. Ugotuj kluski według instrukcji na opakowaniu, ale wyjmij je z wody ciut wcześniej tak by były lekko niedogotowane gdyż po zanurzeniu w gorącym bulionie zmiękną jeszcze bardziej.
7. Przypraw bulion miso, sosem sojowym, octem, mirin i odrobiną świeżego ząbka czosnku. Wrzucić kilka świeżych talarków imbiru. Podgrzej powoli na małym ogniu ale nie pozwól mu się zagotować.
8. Na dnie ciepłych misek połóż wiązkę klusek, batat, brokuły, grzyby, kombu i suszone grzyby wyłowione z bulionu. Całość zalej gorącym bulionem. Podawaj przybrane posiekaną dymką, ziarnami sezamu i oliwą chili jeśli lubisz pikantne ramen. Zajądaj póki ciepłe 😊 .

*By sprasować tofu bez specjalnej prasy należy odlać wodę z opakowania, zawinąć tofu w kilka warstw ręcznika papierowego i położyć na talerzu. Tak zawinięte tofu należy obciążyć czymś (na przykład puszką mleka kokosowego). Mokry ręcznik należy zmieniać co jakiś czas aż tofu będzie zupełnie suche. Sprasowane tofu ma lepszą fakturę i łatwiej absorbuje smak marynaty.

Libański hummus z dyni



- porcji: 4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

HUMMUS

- 1 mała twarda dynia*, piżmowa na przykład (700 g obranej i wydrążonej)
- 2-4 łyżki / 1/8-1/4 szklanki soku z cytryny (zależy jak słodka jest dynia)
- 1 ząbek czosnku, zmiażdżony
- 5 łyżek / 1/4 szklanki + 1 łyżka jasnej tahiny
- 1/2 łyżeczki soli, więcej do smaku
- 1/4 łyżeczki ostrego chili w proszku (opcjonalnie)
- oliwa, do zapiekania dyni
- świeża pietruszka lub kolendra, do przybrania
- czarny i/lub biały sezam, do przybrania
- 2 łyżeczki oliwy chili lub oliwy z pierwszego tłoczenia, do przybrania

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 220° C / 425° F i wyłóż blachę do pieczenia arkuszem papieru. Pokrój dynię na grubą kostkę. Piecz przez około 30 minut aż zrobi się miękka i lekko przypieczona. Możesz ją także ugotować na parze.
2. Przełóż dynię do malaksera (w przeciwieństwie do klasycznego hummusu, malakser sprawdza się tu lepiej niż blender kielichowy). Dodaj sok z cytryny, czosnek, tahini, sól i chili (jeśli lubisz). Zmiksuj na gładką masę. Jeśli masa jest zbyt gęsta dodaj 1-2 łyżek wody.
3. Przełóż hummus na talerz i wygładź jego powierzchnię wypukłą stroną łyżki. Polej odrobiną oliwy lub oliwą chili i posyp sezamem i świeżymi ziołami. Podawaj ze zgrilowaną pitą lub chlebem.

Uwagi

*Wybierz twardszą i mniej wodnistą odmianę dyni, ja użyłam dyni piżmowej.

Wegańskie babeczki czekoladowe



- porcji: 12
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

BABECZKI

- 180 g / 1 ½* szklanki mąki pszennej do ciast
- 120 g / lekko kopiata szklanka gorzkiego kakao (użyłam surowego)
- 1 tsp proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ¼ łyżeczki soli
- 90 ml / ¼ + 1/8 szklanki oliwy (użyłam oliwy o smaku czekoladowym)
- 70 ml / ¼ szklanki + 2 łyżeczki espresso lub mocnej kawy
- 1 szklanka / 240 ml mleka migdałowego
- ¾ szklanki purée z buraków**
- 180 g drobnego cukru

KREM CZEKOLADOWY

- 150 g gorzkiej (70%) czekolady
- 210 ml mleka migdałowego
- posiekane pistacje, do dekoracji (opcjonalnie)
- nasiona granatu, do dekoracji (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki kakao, do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

BABECZKI

1. Nagrzej piekarnik do 175° C / 347° F.
2. Przesiej mąkę, kakao, sól, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną do miski. Dobrze wymieszaj i odłóż na bok.
3. W drugiej, dużej misce zmiskuj ze sobą cukier, oliwę i puree z buraków przy pomocy elektrycznego miksera.
4. Do oliwy, cukru i buraków, wlej espresso i mleko migdałowe. Dobrze wymieszaj łyżką.
5. Wyłóż blachę do pieczenia babeczek papilotkami lub nasmaruj małą ilością oliwy.
6. Powoli wsyp suche składniki do mokrych, mieszając. Mieszaj bardzo delikatnie i powoli by nie aktywować glutenu w mące bo inaczej babeczki wyjdą gumiate i niesmaczne.
7. Napełnij blachę na babeczki ciastem. Piecz na środkowej półce piekarnika przez około 20 minut – aż włożona wykałaczka wyjdzie prawie sucha (prawie, bo to jest mokre ciasto więc nie powinna być za sucha). Ostudź babeczki po upieczeniu.
8. Udekoruj kremem czekoladowym przy pomocy giętkiego noża lub wypukłą stroną łyżeczki do herbaty. Posyp kakaem, pistacjami i udekoruj kilkoma nasionami granatu.

UBITY KREM CZEKOLADOWY

1. Posiekaj czekoladę na drobne kawałki i włóż do dużej miski.
2. Podgrzej mleko migdałowe prawie do momentu zagotowania. Wlej gorące mleko migdałowe do miski z czekoladą i nie mieszaj przez 5-10 minut. Po tym czasie zamieszaj zawartość miski aż uzyskasz gładki i lśniący czekoladowy krem. Odłóż na bok do pełnego ostygnięcia.
3. Ostudzony krem ubij (niczym śmietanę kokosową) elektrycznym mikserem. Po kilku minutach czekolada zmieni kolor na mniej intensywny i zrobi się z niej puszysta masa. Uważaj by nie ubić jej za bardzo gdyż czekolada robi się wtedy grudkowata. Jeśli tak się stanie, zacznij od nowa – powoli rozpuść ubitą masę nad kąpielą wodną, zupełnie ostudź i ponownie zacznij ubijać mikserem.

*Zalecam odmierzanie sypkich składników w gramach a nie w szklankach gdyż jest to bardziej precyzyjne. Jeśli jednak muszą to być szklanki to proszę zrobić to poprawnie gdyż niepoprawne odmierzenie szklanki mąki, na przykład, może zwiększyć ilość użytej mąki nawet o 30 gramów co zupełnie zrujnuje ciasto.

Szybki makaron z sosem sezamowo-imbirowym



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

- 200 g razowego (opcjonalnie bezglutenowego) spaghetti*
- 2 łyżki oleju, do smażenia na woku (użyłam arachidowego)
- kilka kropel tamari lub sosu sojowego
- 2 cebule dymki, pokrojone w plasterki
- ulubione warzywa (użyłam kapusty, dyni piżmowej, brokułów i fasoli płaskiej)

SOS SEZAMOWO-IMBIROWY

- 4 łyżeczki, drobno startego imbiru
- 1 duży ząbek czosnku, drobno starty
- 1 łyżka octu ryżowego lub soku z limonki
- 4 łyżki / 60 ml / 1/4 szklanki jasnej tahiny
- 2 łyżki / 30 ml tamari (dla bezglutenowców) lub sosu sojowego
- 2 łyżeczki syropu klonowego
- 1-2 łyżki / 15-30 ml wody, do rozcieńczenia

Przygotowanie

1. Pomieszaj czosnek z octem i odłóż na 5 minut. Zanurzenie surowego czosnku w kwasie zneutralizuje jego ostry smak. Następnie dodaj tahinę, tamari (lub sos sojowy), syrop klonowy i imbir. Dobrze wymieszaj i rozcieńcz odrobiną wody (1-2 łyżek) by otrzymać gęsty sos. Przełóż do małego rondelka i odłóż na bok.
2. Przgotuj warzywa do smażenia, krojąc każde z warzyw na kawałki o tej samej wielkości i grubości by czas smażenia był taki sam. Chodzi o to by wszystkie różyczki brokułów były mniej więcej tej samej wielkości, nie o to by kawałki brokułów były tak samo grube jak kawałki marchewki.
3. Zagotuj średni garnek wody.

4. W międzyczasie, podgrzej wok lub patelnię non-stick. Na gorącą patelnię wlej łyżkę oleju i na gorący olej wrzuć pokrojoną dymkę. Podsmaż na sporym ogniu, ciągle mieszając aż dymka zrobi się miękka. Przełóż podsmażoną dymkę na talerzyk i odłóż na bok. Wlej drugą łyżkę oleju, podgrzej i podsmaż warzywa ciągle mieszając aż nie będą surowe ale ciągle churpiące. Wrzucaj warzywa na rozgrzany olej jedno po drugim, z małymi odstępami czasu. Zaczynij od tych twardszych, które wymagają więcej smażenia (dynia piżmowa, brokuły, fasola) kończąc na tych które można jeść na surowo (kapusta, papryka, marchewka). Skrop warzywa odrobiną tamari pod koniec smażenia.
5. Ugotuj makaron al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
6. Podczas gdy gotuje się makaron, delikatnie podgrzej sos ale nie pozwól mu się zagotować.
7. Odcedź makaron, dodaj do niego sos, warzywa, podsmażoną dymkę i dokładnie wymieszaj.

*Próbowałam tego sosu z makaronem ryżowym i z gryczanym makaronem soba ale ponieważ oba te makarony są dość 'lepkie' nie spisały się za dobrze. Najlepszy do tego sosu jest razowy makaron spaghetti więc polecam użycie właśnie takiego.

Cieciorka ze szpinakiem po hiszpańsku



- porcji: 4
- czas przygotowania: 10 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 2 łyżki / 30 ml oliwy lub oleju do smażenia
- 3 ząbki czosnku, drobno pokrojone
- 1 średnia czerwona cebula, drobno pokrojona
- 3 łyżeczki kuminu (w proszku)
- 1½ łyżeczki wędzonej papryki (w proszku)
- ¼-½ łyżeczki pieprz cayenne lub chili (w proszku)
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 2-3 łyżeczki brązowego cukru
- czarny pieprz, do smaku
- 2 x 400 g puszki pomidorów koktajlowych (najlepiej bez skórek)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1½ szklanki ugotowanej cieciorki
- 150 g świeżego szpinaku
- garść płatków migdałowych, lekko podprażonych
- natka pietruszki, posiekana (opcjonalnie)
- ugotowany ryż (użyłam brązowego), do podania

Przygotowanie

1. Podgrzej oliwę na dużej patelni (najlepiej takiej, do której masz pasującą pokrywkę), na małym ogniu. Wrzuć pokrojoną cebulę i podsmaż, mieszając od czasu do czasu, aż prawie będzie zeszkłona.
2. Dodaj posiekany czosnek. Smaż, często mieszając, aż cebula zeszkli się, a czosnek zmięknie i zacznie pachnieć.

3. Dodaj przyprawy i dobrze wymieszaj. Smaż na małym ogniu przez 2 minuty, mieszając cały czas by przyprawy się nie przypaliły.
4. Dodaj koncentrat pomidorowy i wmieszaj go w zeszkloną cebulę i czosnek.
5. Zgnieć pomiodorki koktajlowe tłuczkiem do ziemniaków w osobnej misce przed wrzuceniem ich na patelnię. Dodaj rozgniecione pomidory, sól i połowę cukru. Gotuj sos (bez przykryci) na małym ogniu aż zgęstnieje, przemieszaj go od czasu do czasu by się nie przypalił.
6. Skosztuj zgęstniały sos i dopraw pieprzem oraz większą ilością cukru jeśli jest taka potrzeba. Ja dodałam 3 łyżeczki cukru do mojego sosu bo pomidory, których użyłam były raczej kwaśne ale niekoniecznie aż tyle potrzeba.
7. Do sosu dodaj ugotowaną cieciorkę by ją podgrzać. Następnie wrzuc umyty szpinak i przykryj patelnię pokrywką tak by szpinak zmiękł pod wpływem pary. Jeśli masz czas, możesz także poddusić szpinak osobno na łyżce oliwy i odrobinie czosnku, ale nie jest to konieczne.

Miseczka superfood z miętowym pesto



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

MISECZKA SUPERFOOD

- ½ szklanki komosy ryżowej
- 200 g bobu (lub zielonego groszku)
- 10 rzodkiewek, pokrojonych na plasterki
- ½ awokado, pokrojonego na plasterki
- ½ długiego ogórka, pokrojonego w kostkę
- 1 cebula dymka, posiekana na plasterki
- 1 rzodkiew, utarta na grubych oczkach
- duża garść kielków (użyłam domowych kielków z fasoli mung)

MIĘTOWE PESTO

- listki z 5 łyżek mięty (około 30 listków), grubo posiekane
- 1 mały ząbek czosnku
- 1 łyżka / 15 ml soku z limonki lub cytryny
- 10 migdałów, grubo posiekanych
- szczypta grubej soli
- pieprz, do smaku
- 4 łyżki / 60 ml oliwy z pierwszego tłoczenia

Przygotowanie

MISECZKA OBFITOŚCI

1. Ugotuj komosę ryżową według instrukcji na opakowaniu. Ja gotuję ją (pod przykryciem) w takiej proporcji 1 objętość komosy do 1½ objętości wody aż komosa wchłonie całą wodę. Wtedy wyłączam palnik i zostawiam ją na kolejne 10 minut by doszła – nie zdejmuję pokrywki.
2. Zagotuj mały garnek z wodą. Do gotującej się wody wrzuć bób i gotuj przez jakieś 5 minut. W tym czasie, przygotuj miskę z zimną wodą i kilkoma kostkami lodu. Po 5 minutach, spróbuj bób, jeśli zielony środek jest miękki to odcedź go i natychmiast wrzuć odcedzony bób do miski z zimną wodą. Obierz ze skórki.
3. Rozdziel ugotowaną komosę, bób i resztę składników między dwie miseczki.

MIĘTOWE PESTO

1. By zrobić pesto, ubij posiekane migdały na drobno w moździerzu. Następnie dodaj czosnek i szczyptę grubej soli. Ubij aż czosnek zamieni się w pastę. Zaczynaj dodawać listki mięty w małych ilościach z odrobiną soku z limonki lub cytryny by zachowały ładny kolor. Rozgnieć miętę na drobne kawałeczki i na koniec powoli wlej olej mieszając zawartość moździerza by zemulsyfikować pesto. Dopraw resztą soku z limonki, pieprzem i solą jeśli jest mało słone.

Zielona minestrone z miętowym pesto



- porcji: 4
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

ZUPA MINESTRONE

- 2 łyżki / 30 ml oliwy
- 3 ząbki czosnku, w plasterkach
- 3 szalotki, w kostkę
- 10 cm pora (zielona część), w plasterkach
- 2 marchewki, w kostkę
- 2 łyżki selera naciowego, w kostkę
- ½ małego fenkuła, w cienkich plasterkach
- 8 małych, nowych ziemniaków
- kilka różyczek brokuł
- mała wiązka szparag, w 2 cm kawałkach
- ½ szklanki młodego bobu
- 1 szklanka ulubionej fasoli, ugotowanej
- ½ szklanki młodego zielonego groszku
- 6 małych, młodych cukini, w 1 cm plasterkach
- około 2 łyżeczki soli (mniej jeśli bulion zawiera sól)
- pieprz, do smaku
- sok z cytryny, do smaku
- 1½ litra bulionu warzywnego (bez soli)
- przypieczony chleb, do podania (opcjonalnie)

SZYBKIE PESTO MIĘTOWE

- 10 migdałów, grubo posiekanych

- 1 mały ząbek czosnku, w plasterkach
- szczypta gruboziarnistej soli
- listki z 5 łyżek mięty (około 30), posiekane
- sok z około ½ cytryny
- około 4 łyżek / 60 ml oliwy z pierwszego tłoczenia
- pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Podgrzej oliwę w garnku o grubym dnie. Na rozgrzany olej, wsyp szalotki, czosnek i por. Smaż przez kilka minut, na małym ogniu, często mieszając aż szalotki zeszkłą się a kolor pora zrobi się bardziej intensywny. Dodaj marchewkę, seler i fenkuła. Smaż, często mieszając, przez kolejne 2 minuty.
2. Dodaj bulion i łyżeczkę soli. Doprowadź do wrzenia.
- 3.
4. Jeśli chcesz obrać bób to najlepiej jest ugotować go osobno. Zagotuj mały garnek z wodą. Gdy woda się zagotuje wrzuc bób. Gotuj na średnim ogniu, pod przykryciem, przez około 5 minut. Spróbuj jeden i jeśli jest miękki, odcedź i polej sito zimną wodą z kranu. Jeśli zależy ci na tym by bób zachował swój piękny kolor to zanurz go w misce z zimną wodą i lodem zaraz po odcedzeniu. Obierz ze skórki i odłóż na później.
5. Pozostałe warzywa najlepiej jest ugotować w samej zupie, chociaż czas gotowania może się nieco różnić w zależności od rozmiarów poszczególnych składników. Zaczynij od zimeśniaków, które potrzebują około 10-12 minut gotowania. Wrzuc je do gotującej się zupy. Po 6 minutach dodaj brokuły, po 3 minutach szparagi i po kolejnej minucie plasterki młodej cukinii oraz zielony groszek. Gotuj całość przez kolejne 2 minuty.
6. Na koniec dodaj ugotowaną fasolę i bób by je tylko podgrzać.
7. Dopraw większą ilością soli (jeśli potrzeba) pieprzem i sokiem z cytryny (ostrożnie jeśli dodajesz go także do pesto).
8. Podawaj z łyżeczką miętowego pesto i przypieczonym chlebem.

SZYBKIE PESTO MIĘTOWE

1. Ubij posiekane migdały na drobno w moździerzu. Następnie dodaj czosnek i szczyptę grubej soli. Ubijaj aż czosnek zamieni się w pastę. Zaczynij dodawać posiekane listki mięty w małych ilościach z odrobiną soku z cytryny by zachowały ładny kolor. Rozgnieć miętę na drobne kawałeczki i na koniec powoli wlej olej mieszając zawartość moździerza by zemulsyfikować pesto. Dopraw sokiem z cytryny, pieprzem i solą do smaku.

Chrupiące naleśniki wietnamskie



- sztuk: 14 naleśników (o średnicy 15 cm)
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

CIASTO NA BANH XEO

- 200 g mąki ryżowej
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej (opcjonalnie)
- 240 ml / 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego (takiego z puszki)
- szczypta cukru
- ½ łyżeczki soli
- 1½ łyżeczki kurkumy
- około 240 ml / 1 szklanka schłodzonej wody
- olej (użyłam arachidowego), do smażenia

NADZIENIE

- 2 marchewki, w cienkich słupkach
- 1 papryka, w cienkich słupkach
- 1 ogórek (ze skórką), w cienkich słupkach
- garść kiełków (użyłam kiełków z fasoli mung)
- ulubione warzywa, podsmażone na woku (opcjonalnie)
- 2 cebule dymki, w plasterkach
- zioła: mięta, kolendra i/lub tajska bazylia
- Sriracha lub inny sos chili, do podania (opcjonalnie)

SOS DO MACZANIA

- 1 duży ząbek czosnku, drobno starty
- 2 łyżki octu ryżowego lub soku z limonki
- 1 łyżka tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sos sojowy

- 1 łyżka brązowego cukru lub syropu klonowego/li>
- 1 świeże chili, w drobną kosteczkę

Przygotowanie

1. W dużej misce, zmieszaj ze sobą wszystkie składniki na ciasto. Zaczynij od sypkich składników, po czym dodaj mleko kokosowe i na koniec tyle wody ile potrzeba by uzyskać płynne ciasto, takie jak na normalne naleśniki. Ja użyłam lekko ponad szklankę wody by uzyskać odpowiednią konsystencję. Najlepiej jest przygotować ciasto kilka godzin wcześniej i wstawić je do lodówki, ale nie jest to konieczne.
2. Zmieszaj ze sobą starty czosnek i ocet w małej miseczce. Odłóż na kilka minut. Pomieszanie świeżego czosnku z substancją kwaśną ‘ugotuje’ czosnek i pozbędzie go ostrego, surowego smaku. Po 5 minutach, dodaj cukier, tamari, chili i 1-2 łyżek wody. Dobrze wymieszaj i odłóż na bok.
3. Podgrzej patelnię non-stick (ja użyłam ustawienia 4 z 6). Na podgrzaną patelnię wlej olej (ja użyłam łyżeczkę oleju na patelnię o średnicy 15 cm). Pożądnie rozgrzej olej aż zacznie skwierczeć. Weź patelnię do ręki, wylej na nią około ¼ szklanki ciasta (tak by naleśnik był cienki) i delikatnie poruszaj patelnią by ciasto rozlało się równomiernie po powierzchni patelni.
4. Wróć patelnię na palnik i nie ruszaj przez 2 minuty. Po 2 minutach naleśnik powinien łatwo odchodzić od powierzchni patelni. Przewróć go na drugą stronę przy pomocy szerokiej łopatk. Smaż przez kolejną minutę lub dwie na drugiej stronie.
5. Złóż gotowy naleśnik na pół i odłóż na bok. Trzymaj w ciepłym miejscu aż skończysz smażyć by naleśniki nie zrobiły się łamliwe.
6. Podawaj natychmiast po usmażeniu, wypełnione warzywami, kiełkami i ziołami.

Pomarańczowe babeczki z semoliną



- porcji: 12 babeczek
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

MOKRE SKŁADNIKI

- 135 ml / ½ szklanki + 1 łyżka delikatnej oliwy
- 180 ml / ¾ szklanki świeżego soku z pomarańczy
- 120 g / ⅜ szklanki marmolady pomarańczowej
- 6 tbsp / ⅜ szklanki puree z jabłek*
- 3½ łyżek aquafaby/wody z ciecior ki**
- starta skórka z 1 pomarańczy

SUCHE SKŁADNIKI

- 50 g / ½ szklanki wiórków kokosowych
- 60 g / niecałe 1/3 szklanki brązowego cukru
- 70 g / ½ szklanki + 1 łyżka mąki do ciasta, przesianej
- 135 g / ¾ szklanki drobnej semoliny (do ciast)
- 1½ łyżki zmielonych migdałów/mączki migdałowej
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- posiekane pistacje lub migdały, do dekoracji (opcjonalnie)

SYROP

- 360 ml / 1½ świeżego soku z pomarańczy
- 100 g / ½ szklanki cukru (użyłam brązowego)

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 180° C. Nasmaruj standardową formę na 12 babeczek odrobiną oliwy lub wyłóż papilotkami.
2. W średniej wielkości misce zmieszaj ze sobą wszystkie suche składniki z wyjątkiem siekanych pistacji.
3. W drugiej dużej misce, ubij aquafabę elektrycznym mikserem, na miękką pianę.
4. Delikatnie (ręczną ubijaczką do jaj lub łyżką) wmieszaj resztę mokrych składników.
5. Powoli wmieszaj suche składniki do mokrych. Ciasto ma wyjść rzadkie.
6. Wypełnij nasmarowaną formę ciastem. Piecz w nagrzanym piekarniku aż wierzchy babeczek zrobią się lekko brązowe i wbita w ciasto wykałaczka wychodzi czysta. Zajmie to około 30-35 minut.
7. Gdy babeczki są już w piekarniku przygotuj syrop do nasączenia ciasta. Wsyp cukier do małego rondelka i zalej sokiem. Gotuj, bez przykrycia, na małym ogniu aż syrop zagotuje się.
8. Jak tylko babeczki będą gotowe nasącz je gorącym syropem. Najlepiej jest użyć do tego celu pędzla. Nasącz każdą z babeczek kilkakrotnie ale nie wykorzystuj całego syropu.
9. Wróć resztkę syropu na palnik i zredukuj go przez jakieś 5-10 minut. Posmaruj każdą z babeczek zgęstniałym syropem i posyp pistacjami, które powinny się do syropu ładnie przykleić.

Uwagi

*By przyrządzić purée z jabłek, obierz dwa jabłka (użyj kwaśnej odmiany), pokrój na plasterki i włóż do garnka z pokrywką. Dodaj odrobinę wody by jabłka nie przypaliły się od spodu i gotuj pod przykryciem, na małym ogniu aż zaczną się rozpadać. Zmiskuj w blenderze lub roznieć widelcem jeśli nie zależy ci na tym by purée było bardzo gładkie.

Zielona miseczka smoothie



- porcji: 2
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 0 min

Składniki

SMOOTHIE

- 2 duże banany (mrożone są idealne w upał)
- ½ szklanki surowej (niepalonej) kaszy gryczanej, moczonej przez noc*
- 75 g młodego szpinaku, umytego
- sok z ½-1 limonki, do smaku
- 4 łyżeczki syropu klonowego / 5 daktyli, namoczonych we wrzątku, do smaku

DODATKI

- 6 truskawek, pokrojonych na plasterki
- 1 kiwi, pokrojone na plasterki
- nasiona granatu
- 20 pestek dyni
- 15 migdałów, posiekanych
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 2 kostki gorzkiej (70-80%) czekolady, posiekanej (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Dokładnie wypłucz namoczoną kaszę gryczaną (pod wpływem wody zrobi się trochę śliska – to normalne).
2. Wrzucić wszystkie składniki na smoothie z dwoma kostkami lodu i niewielką ilością wody (lub mleka roślinnego) do blendera kielichowego by uzyskać smoothie o gęstej konsystencji.

3. Rozdziel smoothie pomiędzy dwie miseczki i udekoruj ulubionymi dodatkami.

Uwagi

*lub bezglutenowe płatki owsiane, namoczone przez 5-10 minut przed przyrządzeniem śniadania.

Grecka cieciorka na grzankach



- porcji: 2
- czas przygotowania: 5 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

- 2 łyżki oliwy
- 3 małe cebule szalotki, drobno pokrojone
- 2 duże ząbki czosnku, drobno pokrojone
- ¼ łyżeczki wędzonej papryki
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki cynamonu (lub kuminu)
- ½ łyżeczki soli
- ½-1 łyżeczek cukru, do smaku
- pieprz, do smaku
- 1 x 400g puszka obranych pomidorków koktajlowych lub 2 duże pomidory (bez skórki)
- 2 szklanki ugotowanej cieciorki
- 4-6 grzanek (z bezglutenowego chleba)
- świeżą pietruszką i/lub koperek, do posypania (opcjonalnie)
- kilka wypestkowanych oliwek Kalamata, do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Podgrzej oliwę na średniej wielkości patelni.
2. Wrzuć posiekaną szalotkę i smaż na małym ogniu (często mieszając) aż prawie się zeszkli. Dodaj czosnek i smaż aż szalotka się zeszkli zupełnie a czosnek zmięknie.
3. Wmieszaj przyprawy w szalotkę i czosnek. Smaż na małym ogniu przez 1-2 minut, ciągle mieszając.
4. Rozgnieć pomidory, lub posiekaj je trochę przed dodaniem na patelnię. Dodaj 2 łyżki wody i gotuj bez przykrycia, na małym ogniu aż sos zgęstnieje. Pomieszaj od czasu do czasu.
5. Dodaj ugotowaną cieciorkę by ją dobrze podgrzać w sosie. Przypraw solą, cukrem i pieprzem do smaku.

6. Podawaj na ciepłych grzankach, posypane świeżymi ziołami i oliwkami.

Wegańskie brownie



- sztuk: 12 sztuk
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 11-12 min

Składniki

- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego/ziaren chia LUB 3 łyżki zredukowanej* aquafaby
- 220 g / 1 + 3/4 szklanki mąki pszennej do ciast
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 6 łyżek / 3/8 szklanki surowego kakao
- 110 g gorzkiej czekolady (użyłam takiej z 70% kakao)
- 1/4 łyżeczki soli
- 60 ml / 1/4 szklanki espresso + 75 ml / 5 łyżek wrzątku
- 200 g / 1 szklanka drobnego cukru
- 80 ml / 1/4 szklanki + 1 łyżka + 1 łyżeczka neutralnej w smaku oliwy
- 30 g pistacji, posiekanych (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Jeśli używasz zmielonego siemienia lnianego (lub ziaren chia), to zmieszaj go z 3 łyżkami / 45 ml wody i włóż do lodówki by zgęstniało.
2. Podgrzej piekarnik do 180° C. Wyłóż blachę na muffiny papilotkami lub wytnij kółka z papieru do pieczenia tak by można je było położyć na spód każdej muffinki oraz długie paski by włożyć je pod każdą muffinkę by po upieczeniu łatwo je było wyciągnąć. Posmaruj ścianki formy odrobiną oliwy. Nie polegaj jedynie na naoliwieniu blachy bo brownie rozlecą się podczas wyjmowania (tak jak na moim zdjęciu na Instagramie -> @lazycatkitchen)
3. Zmieszaj ze sobą mąkę i sodę. Przesiej przez sito i odłóż na bok.
4. Posiekaj czekoladę na bardzo drobne kawałki. Włóż do dużej miski, wraz z kakao i solą.
5. Zagotuj trochę wody i równocześnie zaparz espresso. Wlej 75 ml wrzątku i 60 ml gorącego espresso do miski z czekoladą. Dobrze wymieszaj aż czekolada zupełnie się rozpuści. Nie dodawaj więcej wody.

6. Dodaj cukier, siemię lniane lub ostudzoną aquafabę i oliwę. Przy pomocy elektrycznego miksera zmiksuj wszystko na jednolitą masę.
7. Do czekoladowej masy zacznij dodawać mąkę z sodą. Zrób to stopniowo mieszając delikatnie drewnianą łyżką (nie używaj elektrycznego miksera bo wtedy ciasto robi się gumowe pod wpływem aktywacji glutenu). Mieszaj jedynie dopóki pozbędziesz się kieszonek z mąką i ciasto zrobi się jednolite.
8. Łyżką przełóż ciasto (będzie bardzo gęste) do przygotowanej blachy. Wyrównaj je łyżką lub łopatką i posyp posiekanymi pistacjami po wierzchu. Piecz na środkowej półce przez około 11-12 minut. Poczekaj aż brownie ostygną przed wyjmowaniem ich z blachy.

Uwagi

Ten przepis jest modyfikacją mojego wcześniejszego przepisu na wegańskie brownie orzechowe.

Wegańskie pad thai



- porcji: 2
- czas przygotowania: 20 min
- czas przygotowania: 15 min

Składniki

PAD THAI

- 200 g szerokiego makaronu ryżowego
- 2 łyżki oleju arachidowego (lub innego o wysokiej temp. dymienia)
- 3 cebule dymki, w plasterkach
- 2 ząbki czosnku, w cieńkich plasterkach
- ½-1 czerwone ostre chilli, w cieńkich plasterkach
- 2 marchewki, pokrojone na wstążki obieraczką
- garść płaskiej fasoli, pokrojonej na skos
- ½ małego brokuła, podzielonego na różyczki
- 1 papryka, drobno pokrojona
- ¼ szklanki prażonych i niesolonych fistaszków, ubitych na drobno w moździerzu
- ½ szklanki kiełków fasoli mung
- świeża kolendra, do przybrania

SOS

- 5 łyżek sosu tamaryndowego*
- 1 łyżka tamari (dla bezglutenowców) lub sosu sojowego
- 2 łyżki wegańskiego sosu rybnego** lub więcej tamari/sosu sojowego
- 2-3 łyżki syropu klonowego, do smaku

Przygotowanie

1. Przygotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Nie 'gotuj' go zupełnie gdyż pod koniec będzie go trzeba wymieszać z warzywami i sosem w woku co spowoduje, że jeszcze trochę zmięknie. Ja zanurzyłam swój w wrzątku na 8 minut chociaż na opakowaniu pisało, że potrzeba 10 minut by makaron był al dente. By makaron się nie sklejał, włóż go do wrzątku stopniowo, w małych ilościach i porządnie zamieszaj raz czy dwa gdy tylko makaron całkowicie zanurzy się w wodzie.
2. Odcedź makaron i odłóż na bok. Możesz wmieszać w gotowy makaron odrobinę oleju by mniej się sklejał ale nie jest to konieczne.
3. W małej miseczce zmieszaj wszystkie składniki na sos.
4. Pogrzej wok lub dużą patelnię. Na gorącą patelnię wlej łyżkę oleju. Gdy olej rozgrzeje się, wrzuć pokrojoną dymkę, czosnek i chili.
5. Smaż na dużym ogniu, często mieszając, aż dymka zmięknie a czosnek zacznie pachnieć. Po usmażeniu, przełóż na osobny talerz i odłóż na bok.
6. Wlej drugą łyżkę oleju na ten sam wok/patelnię. Zaczynij dodawać przygotowane warzywa w takiej kolejności (zostaw mniej więcej minutę odstępu między każdym): brokuły, fasola, papryka i wstążki marchewki. Smaż, często mieszając aż warzywa przestaną być surowe ale ciągle chrupkie.
7. Przełóż usmażone warzywa na duży talerz a na pustego woka wlej sos. Do sosu dodaj makaron i dokładnie przemieszaj. Nie przejmuj się jeśli makaron jest trochę posklejany bo sos i ciepło patelni go rozstrzepi.
8. Wróć dymkę, chili, czosnek i resztę warzyw na wok. Dokładnie wymieszaj i pogrzej wszystko przez minutę lub dwie, często mieszając.
9. Rozdziel między dwa talerze, posyp kielkami i orzechami ziemnymi. Podawaj z ćwiartkami limonki.

Uwagi

*By przygotować sos tamarydowy zalej 100 g posiekanego sprasowanego (wypestkowanego) tamarydowca szklanką (240 ml) wrzątku. Odstaw na 20 minut by zmiękł, po czym wrzuć do blendera i zmiksuj na gładki sos. Po zmiksowaniu dobrze jest także przecisnąć gotowy sos przez drobne sito by pozbyć się kawałków pestek, które mimo wszystko jednak lubią się w sprasowanym tamarydowcu czaić. Przechowywuj w lodówce przez 1-2 tygodni (po tym czasie sos może spleśnieć z powodu wysokiej zawartości wody). Podna ilość wystarcza na 2 porcje powyższego przepisu.

Wegańskie serniczki imbirowe (bez oleju)



- sztuk: 8 serniczków
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 30 min

Składniki

SPODY NA SERNICZKI

- 12 daktyli, wypestkowanych i zalanych wrzątkiem
- dwie szczypty soli (opcjonalnie)
- około $\frac{3}{4}$ szklanki / 100 g migałów

SYROP IMBIROWY

- 70 g świeżego imbiru (ważony po obraniu), pokrojonego w kostkę
- $\frac{1}{2}$ szklanki syropu klonowego LUB cukru

MASA SERNIKOWA

- 1 szklanka / 150 g surowych nerkowców (namoczonych przez noc)
- $\frac{1}{4} + \frac{1}{8}$ szklanki / 6 łyżek śmietanki kokosowej (takiej z puszki)
- 4 płaskie łyżeczki płatków agar agar*
- 4-6 łyżek soku z cytryny, do smaku
- $\frac{1}{2}$ szklanki zredukowanej aquafaby* LUB wody

DEKORACJA (opcjonalnie)

- wiórki z czekolady
- kandyzowany imbir

Przygotowanie

1. Wytnij 8 kółek z papieru do pieczenia o średnicy naczyń których będziesz używać (ja użyłam po prostu blachy na babeczki/muffiny). Wyłóż dna wyciętymi kółkami. Polecam również przygotować 8 długich, szerokich na 2 cm, pasków i włożyć je pod każdy spód gdyż dzięki nim dużo łatwiej wyciągnąć serniczki.

SPODY NA SERNICZKI

2. Zmiel migdały na drobno w malakserze.
3. Odcedź daktyle i drobno je posiekaj. Mój malakser miał trudność by poradzić sobie z tak małą ilością daktyli więc utukłam je (nie muszą być super gładkie) na pastę w moździerzu. Jeśli wolisz użyć malaksera to podwój ilość daktyli i zachowaj połowę do innego przepisu.
4. W misce zmieszaj daktyle i zmielone migdały aż uzyskasz ‘ciasto’, które nie jest zbyt lepkie ale które ‘trzyma się kupy’ ;). Ja wolę robić to rękami ale jeśli użyłaś/łeś malaksera do mielenia daktyli, możesz bezpośrednio do nich wsypać zmielone migdały.
5. Wyłóż spód każdego z serniczków ‘ciastem’ migdałowo-orzechowym. Dociśnij dobrze palcami tak by nie było żadnych dziur czy pęcherzyków powietrza.

SYROP IMBIROWY

6. Do małego garnka włóż posiekany imbir, syrop klonowy lub cukier i ½ szklanki / 120 ml wody. Całość zagotuj, po czym skreć ogień na bardzo mały i gotuj (bez przykrycia) aż imbir zmięknie zupełnie a syrop zgęstnieje (jakieś 15 minut). Co jakiś czas pomieszaj.

MASA SERNIKOWA

7. Tuż przed miksowaniem masy na sernik, włóż płatki agaru do małego rondelka wraz z ½ szklanki / 120 ml aquafaby i ½ szklanki / 120 ml wody (lub szklanką wody jeśli nie chcesz używać aquafaby). Doprowadź do zagotowania, następnie skreć palnik i gotuj na małym ogniu, często mieszając aż płatki rozpuszczą się a płyn zrobi się jak rzadka galaretka. Od tego momentu musisz działać szybko bo agar tężeje bardzo szybko.
8. Do blendera kielichowego wrzuć wypłukane nerkowce, śmietankę kokosową, sok z cytryny, ciepły (pozwól mu ciut ostygnąć) agar. Miksuj, szpatułką zdrapując ścianki blendera, na których będzie gromadził się stężony agar. Dodaj syropu imbirowego i kawałków imbiru do smaku – ja dodałam 2 łyżki samego imbiru i 6 łyżek syropu. Zmiksuj na gładką masę. Dodaj więcej soku z cytryny jeśli lubisz bardziej kwaśny sernik.
9. Jak tylko otrzymasz super gładką, dobrze doprawioną masę zacznij rozdzielać ją między serniki. Musisz zrobić to szybko i sprawnie jeśli chcesz by powierzchnia serniczków była gładka bo jak już wspomniałam dzięki agarowi masa będzie bardzo szybko tężeć. Udekoruj każdy sernik kandyzowanym imbirem i wiórkami czekolady.
10. Chociaż nie musisz wkładać tych serniczków do zamrażarki bo ładnie stężą w temperaturze pokojowej, ale ja włożyłam je na godzinę by spody się lepiej skleiły. Na 30 min przed podaniem, przenieś do lodówki. Powoli ciągnij za oba końce każdego z pasków by łatwo wyciągnąć serniczki z formy.

Uwagi

*Nigdy nie używałam agaru w proszku, ale według większości źródeł 3 łyżeczki płatków agaru odpowiadają 1 łyżeczce agaru w proszku, więc jeśli masz tylko taki w proszku użyj 1 i 1/3 łyżeczki. Jeśli zamiast blachy na muffiny używasz foremek, które można po prostu odtworzyć by łatwo wyciągnąć serniczki to polecam użycie mniejszej ilości agaru – 3 płaskie łyżeczki płatków / 1 płaską łyżeczkę proszku – by sernik był bardziej delikatny.

Hummus marchewkowy z krakersami z komosy ryżowej



- porcji: 4
- czas przygotowania: 15 min
- czas przygotowania: 60 min

Składniki

HUMMUS (wychodzi około 3 szklanek)

- 300 g marchewki (4 średnie)
- 2 szklanki ugotowanej cieciorzki (najlepiej obranej)
- 5-6 łyżek / 75-90 ml soku z cytryny
- 1½ łyżeczki gruboziarnistej soli wędzonej
- 1 duży ząbek czosnku
- 1/3 szklanki / 80 ml tahiny
- około 1/2 szklanki / 120 ml schłodzonej w lodówce aquafaby* LUB wody
- ½ łyżeczki ostrego chili w proszku
- 2 łyżeczki oliwy

KRAKERSY Z KOMOSY RYŻOWEJ

- ¼ szklanki suchej komosy ryżowej (użyłam białej i czarnej)
- ½ szklanki mąki pszennej razowej LUB mąki z cieciorzki (dla wersji bezglutenowej)
- 1¼ łyżeczki miękkiej soli
- 2 łyżeczki zmielonego kuminu

Przygotowanie

1. Obierz marchewki i pokrój na grube plastry. Posmaruj oliwą i zapiecz w 200° C piekarniku aż będą miękkie i lekko skarmalizowane – około 30 minut.

2. Wypłucz komosę i umieść w małym garnku z pokrywką. Zalej wodą (tak by sięgała 2 cm powyżej poziomu komosy) i przykryj pokrywką. Zagotuj a potem zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu aż komosa będzie miękka – około 12 minut. Ocedź i odłóż na bok, na sicie.
3. Nagrzej piekarnik do 180° C i wyłóż blachę papierem do pieczenia lub użyj maty SILPAT jeśli masz taką.
4. W średniej wielkości misce, zmieszaj mąkę, sól, kumin i ostudzoną komosę ryżową. Dodaj około 6 łyżek wody (jeśli używasz mąki z cieciorki potrzeba ciut więcej wody gdyż jest bardziej chłonna) i dobrze wymieszaj. Jeśli używasz mąki pszennej nie mieszaj zbyt długo lub energicznie bo to uaktywuje gluten i krakersy wyjdą twarde.
5. Posmaruj przygotowany arkusz papieru do pieczenia odrobiną oliwy i nanieś na posmarowane miejsce trochę ciasta na krakersy. Rozsmaruj go na bardzo cienki placek, nie przejmuj się jeśli pojawią się małe dziurki od czasu do czasu (to dobrze!) dzięki temu krakersy wyjdą lekkie i chrupiące. Najważniejsze jest to by wszystkie 'placki' były tej samej wielkości i grubości.
6. Piecz przez 15 minut na jednej stronie, delikatnie przełóż na drugą i piecz przez kolejne 15 minut aż krakersy będą chrupkie i delikatnie przypieczone. Wyjmij z piekarnika, ostudź i połam na mniejsze kawałki.
7. Włóż obraną (dzięki temu hummus będzie gładszy) cieciorę, tahinę, 4 łyżki soku z cytryny, czosnek i wędzoną sól do blendera kielichowego. Włącz go i powoli zacznij wlewać zimną aquafabę (lub wodę). Wlej na tyle by blender był w stanie w miarę swobodnie miksować masę (pamiętaj, że hummus zgęstnieje w lodówce więc nie panikuj jeśli będzie się wydawało, że musisz dodać bardzo dużo płynu). By pomóc blenerowi, przy pomocy drewnianej łyżki lub szpatułki silikonowej zakreślaj małe kółka (w tym samym kierunku w którym obracają się ostrza) na powierzchni obracającego się hummusu. Zrób to bardzo ostrożnie bo jeśli sięgniesz zbyt głęboko to uszkodzisz ostrza. Ten zabieg pomoże ostrzom obracać się pomimo gęstej, ciężkiej masy i zapobiegnie bańkom powietrza, które tworzą się pod powierzchnią hummusu i przytykają maszynę. Zamiast blendera możesz użyć malaksera, ale w moim doświadczeniu nie daje on aż tak gładkiego rezultatu.
8. Dopraw hummus chili wedle upodobań (ja dodałam ½ łyżeczki by troszkę szczypało w język) oraz dodatkowym sokiem z cytryny jeśli lubisz bardziej kwaśny smak.
9. Podawaj z krakersami z komosy. Hummus przechowywuj w szczelnie zamkniętym pojemniku, w lodówce. Powinen zachować świeżość przez 3-4 dni.

Uwagi

Mój przepis na krakersy jest oparty na tym przepisie z australijskiej edycji Masterchefa.

Wegański sernik truskawkowy (bez oleju)



- sztuk: sernik o średnicy 16 cm
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 10 min

Składniki

SPÓD NA SERNIK

- około 20 daktyli / 170 g, wypestkowanych i namoczonych we wrzątku
- kilka szczypt miłkłej soli
- trochę ponad 1 szklankę migdałów / 140 g migdałów
- 1½ łyżki surowego kakao (opcjonalnie)

MASA SERNIKOWA

- 1 szklanka / 150 g surowych nerkowców (namoczonych przez noc)
- 7½ płaskich łyżeczek płatków agar agar*
- 600 g DOJRZAŁYCH truskawek, obranych (waga po obraniu)
- 5-6 łyżek / 75 – 90 ml syropu klonowego
- ½ szklanki / 120 ml śmietanki kokosowej (takiej z puszki)
- ½ szklanki zredukowanej aquafaby*

DO DEKORACJI (opcjonalnie)

- wiórki czekoladowe
- truskawki

Przygotowanie

1. Wyłóż spód otwieranej tortownicy (moja ma średnicę 16 cm i wysokość 6,5 cm) papierem do pieczenia. Wytnij także długi prostokąt by wyłożyć nim boki.

SPÓD NA SERNIK

2. Zmiel migdały na drobno w malakserze. Wysyp je z malaksera do miski i odłóż na bok.
3. Odcedź daktylę i wrzuć do pustego malaksera. Zmiksuj na pastę. Dodaj kakao oraz sól do smaku i wmiksuj je w daktylę.
4. W misce zmieszaj daktylę i zmielone migdały aż uzyskasz 'ciasto', które nie jest zbyt lepkie ale które 'trzyma się kupy' ;). Ja wolę robić to rękami by móc dokładnie ocenić ile muszę dodać migdałów by uzyskać pożądaną konsystencję.
5. Wyłóż boki tortownicy papierem a na spód zacznij kłaść 'ciasto' migdałowo-daktylowe. Dociśnij dobrze palcami tak by nie było żadnych dziur czy pęcherzyków powietrza. Połóż kawałek papieru do pieczenia na wierzch i przyłóż czymś ciężkim (ja użyłam szklanego pojemnika podobnej wielkości, wypełnionego cukrem) i włóż do lodówki.

MASA SERNIKOWA

6. Tuż przed miksowaniem masy na sernik, włóż płatki agaru do małego rondelka wraz z ½ szklanki / 120 ml aquafaby (lub wody jeśli nie chcesz używać aquafaby) i z ½ śmietanki kokosowej. Doprowadź do zagotowania, następnie skręć palnik i gotuj na małym ogniu, często mieszając aż płatki prawie zupełnie się rozpuszczą a płyn zrobi się gęsty jak kisiel (około 10 min). Od tego momentu musisz działać szybko bo agar tężeje bardzo szybko.
7. Do blendera kielichowego wrzuć wypłukane truskawki, nerkowce, syrop klonowy i ciepły (pozwól mu ciut ostygnąć) agar. Miksuj, szpatułką zdrapując ścianki blendera, na których będzie gromadził się steżony agar. Dodaj więcej syropu klonowego do smaku. Zmiksuj na gładką masę.
8. Jak tylko otrzymasz super gładką, dobrze doprawioną masę wyjmij tortownicę z lodówki i wlej do niej masę sernikową. Musisz zrobić to szybko i sprawnie jeśli chcesz by powierzchnia sernika była gładka bo jak już wspomniałam dzięki agarowi masa będzie bardzo szybko tężeć. Delikatnie uderz wypełnioną tortownicą o blat kuchenny by pozbyć się pęcherzyków powietrza.
9. Sernik możesz zostawić w temperaturze pokojowej lub włożyć do lodówki. Gotowy sernik udekoruj zgodnie z upodobaniem.

Uwagi

*Nigdy nie używałam agaru w proszku, ale według większości źródeł 3 łyżeczki płatków agaru odpowiadają 1 łyżeczce agaru w proszku, więc jeśli masz tylko taki w proszku użyj 2½ łyżeczki.

Sushi z batatem w marynacie miso



- sztuk: 6 rolek
- czas przygotowania: 30 min
- czas przygotowania: 20 min

Składniki

SUSHI

- 6 arkuszy nori
- 2 szklanki czerwonego (Tajskiego) ryżu
- 1 batat (ważący około 450 g)
- ½ długiego ogórka, pokrojonego w półksiężycy
- 4 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka syropu klonowego
- wasabi
- tamari (dla wersji bezglutenowej) lub sos sojowy
- marynowany imbir, kupny lub domowy

MARYNATA MISO

- 3 łyżki pasty miso (użyłam czerwonej)
- 1½ łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka syropu klonowego
- 2 łyżeczki oleju sezamowego

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 190° C i wyłóż blachę arkuszem papieru do pieczenia.
2. Wypłucz ryż i włóż do garnka z przeźroczystą pokrywką. Zalej 1,25 objętością wody (czyli 2,5 szklanki wody na 2 szklanki ryżu). Przykryj pokrywką i doprowadź do zagotowania, następnie skreć ogień na

- mały i gotuj pod przykryciem aż ryż wsiąknie całą wodę. Gdy ryż wsiąknie wodę wyłącz palnik (ale nie podnoś pokrywkę!) i odstaw garnek na 5-10 minut by ryż doszedł.
3. Obierz batata i pokrój go w grube słupki. Zmieszaj ze sobą wszystkie składniki na marynatę i posmaruj nią słupki z batata. Resztki marynaty odłóż na bok by posmarować nią bataty po upieczeniu.
 4. Ułóż bataty na blasze. Piecz przez około 20 minut, obracając na drugą stronę w połowie pieczenia. Po upieczeniu, posmaruj raz jeszcze marynatą.
 5. Zmieszaj ze sobą 4 łyżki octu ryżowego, 1 łyżkę syropu klonowego i 1 łyżkę tamari lub sosu sojowego do przyprawienia ryżu.
 6. Rozłóż ugotowany ryż w dużym płaskim naczyniu by szybko ostygł. Przypraw octem zmieszany z syropem klonowym i tamari. Dobrze wymieszaj.
 - o KROK 1 (Jeśli nie masz doświadczenia w robieniu rolek sushi, zaglądaj na zdjęcia pod tym przepisem) Szczelnie owiń matę do sushi (matę bambusową lub grubo złożoną ścierkę) folią samoprzylepną. Połóż matę na stole, na niej umieść arkusz nori świecąca stroną do spodu. Nabierz łyżką trochę ryżu i zacznij rozprowadzać go po powierzchni nori zostawiając 1 cm margines na samej górze. Rozprowadzaj ryż równomiernie i cały czas dociskaj go do nori spodem łyżki by był ładnie ubity.
 - o KROK 2 Ułóż podwójną warstwę półksiężyców ogórka na całej szerokości nori, na ogórka połóż słupki batata.
 - o KROK 3 Posługując się matą zacznij zwijać rolkę ku górze, cały czas dociskając ją dłońmi by nadzienie mocno się skleilo.
 - o KROK 4 Gdy dojdiesz do samego końca, umocz palec w wodzie i przejeźdź nim po czystym marginesie by łatwo skleić rolkę. Zroluj do końca i odłóż na bok. Powtórz ostatnie cztery kroki aż wykorzystasz cały ryż.
 7. Potnij zrolowane sushi na 1 cm plasterki używając ostrego noża. Podawaj z marynowanym imbirem, wasabi i tamari lub sosem sojowym.