

ROŚLINNA  
UCZTA  
SMAKÓW



# SPIIS TREŚCI

Wstęp .....	11
O książce .....	15
Nietypowe składniki .....	17

## PRZEPISY PODSTAWOWE

Bulion grzybowy .....	25
Beszamel klasyczny .....	25
Beszamel grzybowy .....	26
Ciasto pierogowe .....	26
Ulubiona kasza gryczana .....	27
Kasza jęczmienna na perłowo .....	27
Kiszone buraki i zakwas buraczany .....	28
Pieczone buraki .....	28
Pieczona papryka .....	29
Pieczony seler w całości .....	29
Mus z pieczonej dyni .....	30
Mus morelowy .....	30

## DODATKI

Konfitowane pomidorki koktajlowe z piekarnika ...	35
Smażony w oliwie czosnek z rozmarynem .....	37
Czosnkowe chipsy .....	39
Marynowane pieczone buraki .....	41
Ryż z kalafiora .....	43
„Łososiowa” marchewka .....	45

Surówka z kopru włoskiego, selera naciowego, jabłka i awokado .....	47
Krakersy wieloziarniste .....	49
Wytrawna granola .....	51
Popcorn z kaszy gryczanej .....	53
Tofu-serek czosnkowy .....	55
Dressing miętowo-bazyliowo-musztardowy .....	57
Dip paprykowo-majonezowy .....	59
Sos majonezowo-sojowy .....	61
Sos majonezowy z tahini .....	63
Sos majonezowo-jogurtowy .....	65
Cytrynowy sos winegret .....	67
Musztardowy sos winegret .....	69
Oliwa bazyliowa .....	71
Uniwersalna sałatka na bazie zielonych liści .....	73
Sałatka z duszonej czerwonej kapusty .....	75

## PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI

Pieczone czosnkowe marchewki z dressingiem miętowo-bazyliowym .....	81
Sałatka z brokułami i białą fasolą .....	83
Tatar à la łososiowy z marchewki, kuskusu, korniszonów i cebuli .....	85
Smażone pomidory w panierce panko-migdałowej .....	87
Kolorowa salsa z kiwi .....	89
Grzanki z pastą z konfitowanych pomidorków koktajlowych i smażonego czosnku .....	91
Sałatka z ryżem, fasolą i warzywami w sosie majonezowym curry .....	93
Grillowana sałata rzymska z dipem paprykowo-majonezowym i pistacjami .....	95
Pasta z karczochów i fasoli .....	97
Frytki z bakłażana .....	99
Sałatka z pieczonego kalafiora i ciecierzycy na liściach sałaty .....	101
Grzanki czosnkowo-pomidorowe z cytrynową cukinią i płatkami migdałowymi .....	103
Pieczony por w dressingu musztardowym .....	105
Pieczona dynia z papryką, cebulą i orzechami .....	107
Pieczone pieczarki z nadzieniem brokułowym z majonezem sojowym .....	109
Sałatka ziemniaczana de luxe .....	111

Kanapki z tofu-serkiem czosnkowym, marynowanymi burakami i pieczoną papryką .....	113
--	-----

## ZUPY

Bulion warzywny – ulubiony .....	119
Wiosenna zupa jarzynowa z orzo .....	121
Zupa szparagowo-ciecierzycowa .....	123
Zupa krem z kolendry .....	125
Najlepsza pomidorowa z karmelizowanym jabłkiem i cebulą .....	127
Zupa marchewkowo-fenkułowa z salsą pomidorową i kaparami .....	129
Zupa szpinakowo-brokułowa z fasolą .....	131
Chłodnik buraczano-wiśniowy .....	133
Krem bakłażanowy .....	135
Zupa paprykowa z wędzonym tofu i ziemniakami ..	137
Zupa kukurydziana .....	139
Zupa wielowarzywna z dynią i kurkami .....	141
Pieczarkowa z mleczkiem kokosowym i ryżem basmati .....	143
Krem z pieczonego kalafiora i soczewicy .....	145
Zupa cebulowa z harissą, garam masalą i pieczonymi ziemniakami .....	147
Zupa z pietruszki i pomarańczy z bazyliową nutą ...	149

## DANIA GŁÓWNE

Pieczona młoda kapusta z białą fasolą i pikantnym sosem pomidorowym z harissą .....	155
Musze makaronowe z nadzieniem cukiniowo-szpinakowo-fasolowym w sosie pomidorowym i beszamelu .....	157
Gnocchi z bobem, cukinią i pomidorami .....	159
Leczo z morelami .....	161
Naleśniki bazyliowe z farszem jak do pierogów ruskich .....	163
Zapiekanka z ziemniakami, fenkułem i papryką oraz mielonym z soczewicy .....	165
Gołąbki z kaszą gryczaną i wędzonym tofu w sosie kurkowo-pomidorowym .....	167
Boczniki po mediolańsku .....	169

Pierogi z soczewicą, kapustą kiszoną i suszonymi pomidorami .....	171
Pierogi z grzybami i kiszonymi burakami .....	173
Stek z pieczonego selera z sosem ciecierzycowo-koperkowo-orzechowym .....	175
Lasagne dyniowo-soczewicowa z beszamelem grzybowym .....	177
Tarta porowa z suszonymi pomidorami, kaparami i sosem kalafiorowym .....	179
Sos umami z pieczarkami i wędzonym tofu .....	181
Zapiekanka pasterska z soczewicą i burakami .....	183

## SŁODKOŚCI

Tort szpinakowo-bazyliowy z kremem budyniowym i truskawkami .....	189
Tofurnik morelowy .....	191
Czekoladowe ciasto ze śliwkami i budyniem jaglanym .....	193
Cytrynowy sernik jogurtowy z kawową galaretką ...	195
Zebra sezamowo-czekoladowa .....	197
Koktajl z rokitnikiem .....	199
Kardamonki z pistacjami i czerwonym pieprzem ....	201
Jabłka w cieście kokosowym z frużeliną malinową .....	203
Kisiel wiśniowy z nutą imbiru i lodami .....	205
Jaglano-kokosowy sernik z borówkami .....	207
Mus z gruszek duszonych w winie z budyniem waniliowym .....	209
Pralinki z ciecierzycy, masła orzechowego i miso w czekoladzie .....	211
Pomarańczowo-imbriowy mus z nerkowców .....	213
Mus czekoladowy z cynamonową nutą .....	215
Indeks składników .....	217
Podziękowania .....	231







## SMAŻONE POMIDORY W PANIERCE PANKO-MIGDAŁOWEJ

*Chrupiąca panierka i soczyste, słodkie pomidory. Palce lizać!*

### 2–3 PORCJE

#### SKŁADNIKI

2 mięsiste pomidory  
3 łyżki mąki z ciecierzycy  
2 łyżki płatków drożdżowych  
nieaktywnych  
1 łyżeczka oregano suszonego  
1 łyżeczka czosnku suszonego  
5 łyżek wody  
5 łyżek zmielonych na gruby  
piasek płatków migdałowych  
4 łyżki panierki panko  
sól  
oliwa extra vergine

#### PRZYGOTOWANIE

- 1 Pomidory pokroić w plastry grubości około 3–4 mm.
- 2 W jednej misce wymieszać mąkę z ciecierzycy, płatki drożdżowe i wodę. Ma powstać gładkie ciasto. Doprawić oregano, czosnkiem i solą.
- 3 W drugiej misce wymieszać płatki migdałowe i panko.
- 4 Pomidory moczyć z dwóch stron w cieście, a następnie w suchej panierce. Smażyć na dobrze rozgrzanej oliwie.
- 5 Podawać z sosem majonezowo-jogurtowym z czosnkiem (s. 65).

#### WSKAZÓWKI

- ▶ Mąkę z ciecierzycy można zamienić na kukurydzianą.
- ▶ Zamiast panierki panko może być klasyczna bułka tarta.
- ▶ Ciasto można doprawić ziołami prowansalskimi, suszoną bazylią lub tymiankiem.



## GRILLOWANA SAŁATA RZYMSKA Z DITEM PAPRYKOWO-MAJONEZOWYM I PISTACJAMI

*Salata rzymska to jedna z najzdrowszych sałat, więc warto włączyć ją do swojego menu.  
Lekko podsmażona lub zgrillowana z dodatkiem prostego paprykowego sosu  
smakuje rewelacyjnie.*

### 4 PORCJE

### PRZYGOTOWANIE

- SKŁADNIKI**
- 2 sałaty rzymskie mini
  - dip paprykowo-majonezowy (s. 59)
  - posiekane orzechy laskowe
  - lub pistacje
  - oliwa extra vergine
  - sól
- 1 Sałaty przekroić wzdłuż na pół i oderwać trzonek.
  - 2 Każdą połówkę posmarować oliwą (od strony cięcia) i położyć na dobrze rozgrzanej patelni. Smażyć kilka minut, do momentu aż sałata ładnie się przyrumieni.
  - 3 Przygotować dip paprykowo-majonezowy.
  - 4 Sałatę położyć na talerz podsmażoną stroną do góry, posolić i polać dipem. Posypać posiekanymi orzechami. Jeść na ciepło.





## ZUPA SZPARAGOWO-CIECIERZYCOWA

*Lekka, a zarazem sycząca zupa z dużą ilością białka.  
Pyszna z kromką świeżego chleba lub grzankami.*

### 3–4 PORCJE

### PRZYGOTOWANIE

- SKŁADNIKI**
- 1 pęczek szparagów zielonych
  - 1 por (biało-zielona część)
  - 3 ząbki czosnku
  - 1 łodyga selera naciowego
  - 1 ziemniak
  - 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki)
  - oliwa extra vergine
  - sok z cytryny
  - sól i pieprz
- 1 W garnku na oliwie zeszklić posiekany por i ząbki czosnku, następnie dodać pokrojony drobno seler naciowy i pokrojone w małe kawałki szparagi (bez delikatnych wierzchołków). Smażyć około 5 minut. Dodać pokrojonego w kostkę ziemniaka i zalać całość 500 ml wrzątku. Gotować, aż wszystkie warzywa będą miękkie.
  - 2 Dodać połowę ciecierzycy i zupę zmiksować na krem. Dodać nieco więcej wody, żeby uzyskać rzadszą konsystencję. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
  - 3 Wierzchołki szparagów podsmażyć na patelni razem z pozostałą ciecierzycą. Gdy ładnie się przyrumienią, doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
  - 4 Zupę przelać do miseczek, dodać na wierzch podsmażone wierzchołki szparagów i ciecierzycę.

### WSKAZÓWKI

- Zamiast ciecierzycy można użyć białej fasoli.
- Zupę można podać również z grzankami.



## CHŁODNIK BURACZANO-WIŚNIOWY

*Nigdy nie lubiłam chłodników, bo uważałam, że zupa powinna być gorąca. Do czasu. Na rajdzie rowerowym podczas przerwy na obiad zjadłam chłodnik buraczany podany z gorącymi ziemniakami z podsmażoną cebulką. O rety, ale on mi wtedy smakował! Od tego momentu zaczęłam robić chłodnik w domu. To jedna z moich ulubionych wersji.*

### 2 PORCJE

### PRZYGOTOWANIE

#### SKŁADNIKI

- 500 g upieczonych i obranych buraków (s. 28)
- 1 szklanka wydrylowanych wiśni
- 1 szklanka bulionu warzywnego (s. 119)
- 1 jogurt kokosowy naturalny
- 2 łyżeczki octu balsamicznego
- sól i pieprz

#### Do podania

- 1 czerwona cebula
- 1 ogórek gruntowy
- 2–3 łyżki posiekanego koperku
- ugotowane ziemniaki wymieszane z podsmażoną na złoto cebulą

- 1 Upieczone buraki pokroić w niedbałą kostkę i wrzucić do blendera. Dodać wiśnie, bulion warzywny, jogurt, ocet balsamiczny, zmiksować i doprawić do smaku solą i pieprzem.
- 2 Gdyby chłodnik był zbyt gęsty, można dolać jeszcze nieco bulionu lub wody. Schłodzić w lodówce.
- 3 Czerwoną cebulę pokroić w piórka, dodać szczyptę soli i poać sokiem z cytryny, wymieszać i odstawić. Koperk posiekać. Ogórek pokroić w plasterki i wymieszać z czerwoną cebulą oraz koperkiem.
- 4 Z lodówki wyjąć chłodnik, przelać do misek, na wierzch położyć ogórki wymieszane z czerwoną cebulą i koperkiem.
- 5 Podawać z ciepłymi ziemniakami i podsmażoną cebulą.





## MUSZLE MAKARONOWE Z NADZIENIEM CUKINIOWO-SZPINAKOWO-FASOŁOWYM W SOSIE POMIDOROWYM I BESZAMELU

*Proste, pyszne danie z makaronem z fantastycznym nadzieniem ze szpinaku, cukinii i fasoli.*

**2–3 PORCJE**

**PRZYGOTOWANIE**

**SKŁADNIKI**

około 16 muszli makaronowych

**Farsz**

- 1 średnia cukinia
- 2 szklanki świeżego szpinaku
- 3 duże ząbki czosnku
- 1 szklanka ugotowanej białej fasoli (może być z puszki)
- ½ łyżeczki tymianku suszonego
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól i świeżo zmielony pieprz
- oliwa extra vergine

**Sos pomidorowy**

- 500 g przecieru pomidorowego
- 1 cebula jasna
- 2 ząbki czosnku
- ½ szklanki wody lub bulionu warzywnego (s. 119)
- sól i świeżo zmielony pieprz

- sos beszamelowy (s. 25) – ¼ ilości z przepisu

- 1 Na patelnię wlać dwie łyżki oliwy i wrzucić przeciśnięty przez praskę czosnek. Gdy zacznie pachnieć, dołożyć pokrojoną w drobną kostkę cukinię i tymianek. Smażyć do momentu, aż cukinia będzie miękka. Następnie dodać fasolę i szpinak. Wymieszać i smażyć, aż szpinak zwiótnieje.
- 2 Całość zmiksować na pastę (nie powinna być idealnie gładka). Przyprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
- 3 Przygotować sos pomidorowy. Podsmażyć na oliwie posiekaną cebulę i czosnek, a gdy będą złote, dodać przecier pomidorowy i wodę. Zagotować. Całość zmiksować na gładko. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
- 4 Ugotować muszle makaronowe według instrukcji na opakowaniu.
- 5 Przygotować sos beszamelowy.
- 6 Na dno naczynia żaroodpornego wylać  $\frac{3}{4}$  sosu pomidorowego. Na to układać muszle makaronowe napełnione farszem. Na muszle wylać równomiernie resztę sosu pomidorowego i beszamel. Całość włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec około 30 minut.
- 7 Podawać z sałatą z sosem winegret (s. 73).

**WSKAZÓWKI**

- ▶ Jeśli zostanie wam nieco nadzienia, możecie wykorzystać je na kanapki. Pokrójcie ciabattę albo bagietkę, zróbcie grzanki, posmarujcie je pastą, a na nią połóżcie plastry świeżego pomidora. Doprawcie do smaku solą i pieprzem. Posypcie orzeszkami piniowymi.



## NALEŚNIKI BAZYLIOWE Z FARSZEM JAK DO PIEROGÓW RUSKICH

*Pyszny farsz z ziemniaków, ciecierzycy i podsmażonej cebulki, przypominający nieco farsz do pierogów ruskich, znakomicie komponuje się z soczyscie zielonymi bazyliowymi naleśnikami.*

### 2 PORCJE

### PRZYGOTOWANIE

#### SKŁADNIKI

##### Ciasto naleśnikowe

- ½ szklanki mąki pszennej typ 500
- ¼ szklanki mąki z ciecierzycy
- 200 ml mleka roślinnego niesłodzonego
- 100 ml aquafaby
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 20 g świeżych listków bazylii

##### Farsz

- 1 duża cebula jasna
- 4 ziemniaki
- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki)
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu jabłkowego
- sól i świeżo zmielony pieprz

- 1 Ugotować ziemniaki. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na złoto na oleju rzepakowym. Ciecierzycę lekko zblendować lub ugnieść tłuczkiem do ziemniaków. Dodać do niej ziemniaki, cebulkę i całość ugnieść i wymieszać. Na koniec doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
- 2 Składniki na ciasto naleśnikowe połączyć i zmiksować na gładko. Smażyć cienkie naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.
- 3 Na każdy naleśnik nakładać farsz i związać w rulonik.
- 4 Gotowe naleśniki podsmażyć na patelni, aby były ciepłe i lekko się zarumieniły.
- 5 Podawać z konfitowanymi pomidorkami (s. 35).

#### WSKAZÓWKI

- ▶ Ze zwiniętych naleśników można zrobić krostki, panierując je w cieście (2–3 łyżki mąki pszennej lub ryżowej, 2–3 łyżki mąki z ciecierzycy, około 4–5 łyżek wody, szczypta soli) i bułce tartej.
- ▶ Jeśli zostaną wam naleśniki, można posmarować je dżemem (np. truskawkowym lub malinowym) czy wegańskim serkiem i zjeść na śniadanie lub deser.





## TOFURNIK MORELOWY

*To najlepszy tofurnik, jaki zrobiłam do tej pory. Ma idealną konsystencję i smak. Jeden kawałek tego ciasta to za mało. Chce się więcej i więcej.*

### TORTOWNICA O ŚREDNICY 22 CM

#### SKŁADNIKI

##### Spód

80 g mąki pszennej typ 500  
2 łyżki cukru  
40 g margaryny  
1–2 łyżki wody

##### Masa

2 kostki tofu naturalnego (360 g)  
1 szklanka musu morelowego (s. 30)  
1 budyń waniliowy  
1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia  
200 g mleczka kokosowego, stałej części (tłustego 80%)  
2 łyżki soku z cytryny  
160 g drobnego cukru  
1 cukier waniliowy  
szczypta soli

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Z mąki, cukru, tłuszczu i wody zagnieść elastyczne ciasto i włożyć do lodówki na 30 minut.
- 2 Wyjąć je, rozwałkować na cienki okrąg nieco większy niż średnica tortownicy. Przełożyć do tortownicy wyłożonej pergaminem, docisnąć ciasto do dna i boków.
- 3 Widelcem zrobić dziurki na całej powierzchni, przykryć ciasto pergaminem i wsypać groch, ryż lub metalowe kulczki. Dzięki temu ciasto zachowa kształt podczas pieczenia, a brzegi nie opadną. Piec w piekarniku nagrzanym do 175°C przez około 15 minut. Następnie zdjąć pergamin i obciążenie, a ciasto piec jeszcze przez 15–20 minut, aż nabierze ładnego koloru. Wyjąć i ostudzić.
- 4 Tofu wraz z 200 ml musu morelowego, mleczkiem kokosowym, budyniem, cukrem, proszkiem do pieczenia i solą zmiksować na gładką aksamitną masę. Wlać na kruchy spód.
- 5 Z reszty musu zrobić na wierzchu kropki, które następnie za pomocą patyczka przeciągnąć w bok, tworząc serca.
- 6 Ciasto włożyć do piekarnika nagrzanego do 170°C i piec około 1 godziny. Wystudzić i wstawić do lodówki na minimum 2 godziny.





## JAGLANO-KOKOSOWY SERNIK Z BORÓWKAMI

*Prosty deser, który sprawdzi się w lecie obfitym w różne sezonowe owoce jagodowe.*

### TORTOWNICA O ŚREDNICY 18 CM

#### SKŁADNIKI

##### Spód

70 g herbatników  
60 g margaryny

##### Masa jaglano-kokosowa

100 g kaszy jaglanej  
2 szklanki wody  
½ szklanki stałej części  
mleczka kokosowego  
1 szklanka zmielonych  
wiórków kokosowych  
70 g drobnego cukru

##### Dodatki

borówki

1 wegańska galaretka cytrynowa  
lub malinowa (40 g)

### PRZYGOTOWANIE

- 1 Mleczko kokosowe schłodzić w lodówce przez dobę.
- 2 Herbatniki wraz z margaryną zmiksować w blenderze z ostrzem S na „mokry piasek”. Przełożyć do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i równomiernie rozprowadzić, dociskając do dna, aby powstała równa powierzchnia. Wstawić do lodówki.
- 3 Kaszę jaglaną zalać 2 szklankami wrzątku i gotować na małym ogniu, aż wchłonie wodę. Przykryć ją pokrywką, zdjęć z ognia i odstawić na 10–15 minut.
- 4 Zmiksować kaszę wraz ze stałą częścią mleczka kokosowego, cukrem i wiórkami kokosowymi na gładki krem.
- 5 Z lodówki wyjąć tortownicę, na ciasto wylać masę jaglano-kokosową. Na wierzchu położyć borówki i lekko docisnąć. Ciasto przykryć folią spożywczą i odstawić.
- 6 Zrobić galaretkę według instrukcji na opakowaniu. Nieco ją wystudzić (uważać, żeby nie stężała) i wylać na borówki. Ciasto wstawić do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na noc.

### WSKAZÓWKI

- ▶ Zamiast borówek można dodać innych sezonowych owoców albo miks różnych owoców.
- ▶ Zamiast robić jedno duże ciasto, można przygotować „serniczki” w słoiczkach.