



# EKO-LOGIKA

## sztuka roślinnego gotowania

Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel,  
Małgorzata Staniszevska,  
Anna Dembinska

# ZUPY

## BULION – PODSTAWA WSZYSTKICH ZUP I SOSÓW



**R**ozgrzewamy olej w dużym, największym jaki mamy, garnku – i wkładamy wszystkie składniki oprócz miso i wody. Mieszając rzadko i delikatnie podsmażamy aż zaczną się lekko przypalać. Wlewamy alkohol i mieszamy intensywnie – do odparowania. Wlewamy zimną wodę – tak, by tylko przykryła warzywa. Dzięki temu bulion będzie aromatyczny i intensywny. Gotujemy 1 do 3 godzin na bardzo małym ogniu. Po ugotowaniu odcedzamy warzywa dokładnie odciskając je za pomocą sitka – i dodajemy pastę miso. Gotowy bulion jest znakomitą, zastępującą wodę bazą do wszelakich zup, rosółów i sosów.

Taki bulion zawsze warto mieć pod ręką – można z niego szybko przygotować wiele wegańskich zup, sosów i dań.

Należy unikać dodawania do bulionu roślin kapustnych – przy długim gotowaniu bulion staje się gorzki.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 bulwa selera 1 szt.
- 🕒 marchewka 2 szt.
- 🕒 pietruszka 1 szt.
- 🕒 grzyby np. pieczarki, suszone leśne lub shiitake 2-3 szt.
- 🕒 pomidor 1 szt.
- 🕒 zielona część pora 1 szt.
- 🕒 biała fasola ugotowana 1 szklanka.
- 🕒 cebula 1 szt.
- 🕒 woda 1.5 litra
- 🕒 można dodać: liście kalańora, nać pietruszki, nać selera

**Przyprawy:** wódka, wódka ryżowa albo whiskey, anyż gwiazdkowy, ziele angielskie, przecier pomidorowy, olej do smażenia (ryżowy, arachidowy lub ew. rzepakowy rafinowany), sól, pieprz czarny, ziarnisty, lubczyk (świeży, ew. suszony), pasta miso.

.....

*Doskonały bulion można zrobić z obierek, resztek wyżej wymienionych warzyw – jeśli samych warzyw użyjemy do innego dania. Takie podejście jest ekonomiczne, ekologiczne i zdrowe.*

.....



## ZUPA DYNIOWA

**P**odsmażamy cebulę, zalewamy bulionem, dodajemy upieczoną dynię. Po zgotowaniu dodajemy mleko, przyprawy i za pomocą blendera miksujemy (blendujemy). Podajemy z grzankami czosnkowymi i podziwiamy zachwyty jedzących.

*Dyni hokkaido nie trzeba obierać po upieczeniu – miksujemy ją razem ze skórką.*



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 pieczona dynia hokkaido lub piżmowa 1 kg (właściwie może być też każda inna dynia – ale z tych wymienionych zupa dyniowa jest najpyszniejsza)
- 🕒 cebula zwykła lub cukrowa 2 szt.
- 🕒 bulion 1-1,5 litra.
- 🕒 mleko kokosowe lub inne roślinne np. sojowe 1 szklanka.
- 🕒 sok i starta skórka z cytryny po 1 łyżce.

**Przyprawy:** pieprz mielony czarny, cynamon, papryka wędzona, papryka ostra, sos sojowy.



## ZUPA ZE SMAŻONYCH POMIDORÓW

**P**odsmażamy na oleju cebulę, dodajemy sól i cukier, dorzucamy pokrojone na ćwiartki pomidory obrane ze skórki, smażymy aż się rozpadną. Dolewamy gorący (nie wrzący) bulion, doprawiamy mlekiem kokosowym. Wyłączamy ogień i dodajemy poszatkowaną drobno surową cebulę, dodajemy wyciśnięty czosnek, a następnie pieprz.. Podajemy z ugotowanym ryżem.

*Jest to zupa z sezonowych, słodkich pomidorów, poza sezonem udaje się tylko – jeśli użyjemy pomidorów z puszki.*



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 cebula 1 szt.
- 🕒 bardzo dojrzałe pomidory 1 kg.
- 🕒 bulion 0,5 litra
- 🕒 mleko kokosowe 0,5 szkl.
- 🕒 ugotowany biały ryż 1 szkl.
- 🕒 olej do smażenia – ryżowy lub arachidowy, może też być kokosowy (tylko one nadają się do smażenia bo wytrzymują wysokie temperatury – nie palą się a spalony olej jest szkodliwy)

**Przyprawy:** sól, cukier, surowa cebula, czosnek, pieprz.





## BARSZCZ

**G**otujemy w bulionie obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Ściągamy ewentualne szumowiny cedzakiem (nie zawsze się pojawiają!), smażymy tofu pokrojone w kostkę na oleju arachidowym – tak, by stało się mocno rumiane. Do wywaru z ziemniakami dodajemy usmażone tofu (lub ugotowaną bardzo miękko fasolę), starte na tarce gotowane buraczki i od razu po tej czynności wyłączamy gaz (każda minuta gotowania buraków zmienia ich kolor z buraczano-czerwonego na brunatny). Dodajemy wyciśnięty czosnek, sok z cytryny, sos sojowy, mleko kokosowe i dokładnie mieszamy.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 pieczone buraki 3-4 szt.
- 🕒 ugotowana biała fasola 1 szkl.
- 🕒 ziemniaki 2-3 duże szt.
- 🕒 mleko kokosowe 0,5 szkl.
- 🕒 sok z cytryny 1 łyżka
- 🕒 czosnek 2 ząbki
- 🕒 sos sojowy 1 łyżka
- 🕒 syrop daktylowy lub cukier trzcinowy 1 łyżeczka
- 🕒 bulion 1 litr
- 🕒 smażone tofu wędzone 1 kostka
- 🕒 koncentrat pomidorowy 1 łyżka

**Przyprawy:** sól, pieprz.

*Do gotującej się fasoli można dodać szczyptę sody oczyszczonej – wtedy ugotuje się na bardzo miękko. Nie solić – sól opóźnia gotowanie.*

zanotuj

---



---



---



---



---



---



---

zannotuj 

## ZUPA KIMCHI



**D**o gotującego się bulionu wrzucamy kimchi i gotujemy 5 minut - wyłączamy ogień. Wrzucamy pokrojone tofu i szczypiorek. Już na talerzu, warto, by podnieść walory smakowe posypać prażonym ziarnem sezamu. I JUŻ :)



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 bulion 0.5 litra
- 🕒 *kimchi* (patrz: osobny przepis) 0.5-1 szkl.
- 🕒 tofu 1 kostka lub smażony tempeh kilka plastrów
- 🕒 szczypior 1-3 łyżki

**Przyprawy:** BRAK.

.....

*Jest to zupa o bardzo intensywnym smaku, wariacja na temat staropolskiego kapuśniaku. Jest uznawana za jedną z najzdrowszych potraw świata.*

.....

# DANIA GŁÓWNE



## PIECZONY FALAFEL

**N**amoczoną ciecierzycę dokładnie płuczemy w zimnej wodzie i mielimy w maszynce do mielenia. Dodajemy resztę składników i wyrabiamy (tak jak ciasto, do momentu aż zaczną się kleić). Toczmy małe kulki (o średnicy ok. 3 cm), spłaszczamy je i kładziemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia posmarowaną olejem. Każdy z falafeli smarujemy od góry pędzelkiem silikonowym zanurzonym w oleju. Pieczemy w 180°C aż będą mocno brązowe. Podajemy z ryżem, ziemniaki albo w bułce czy picie - jak tradycyjne kotlety. Falafele będą bardzo smaczne z dipem „jogurtowo-majonezowym”.

*Prawdziwy falafel nie zawiera bułki tartej, choć często się ja stosuje, bo ułatwia lepienie i smażenie.*



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 namoczona uprzednio ciecierzycza (minimum 12 h)  
1 szkl. suchej
- 🕒 surowa cebula, bardzo drobno poszatkowana 1szt.
- 🕒 pęczek natki pietruszki, bardzo drobno poszatkowana
- 🕒 sos sojowy łyżka
- 🕒 dobry olej zimnotłoczony 3-4 łyżki

**Przyprawy:** pieprz, curry, soda oczyszczona (szczypta).



## Burger jaglany

**W**szystkie składniki mieszamy i wyrabiamy kilka minut jak ciasto na pierogi. Lepimy płaskie kotlety i pieczemy w piekarniku aż się lekko zarumienią. W połowie pieczenia wyjmujemy z piekarnika na kilka minut. Gdy lekko przestygną, łatwiej jest je obrócić. Obracamy na drugą stronę, pieczemy i czekamy aż zbrązowieją.



### Czego potrzebujemy:

- ⦿ ugotowana kasza jaglana 1 szkl.
- ⦿ starta marchew lub seler lub burak 1 szkl.
- ⦿ prażony słonecznik i sezam po1/4 szkl.
- ⦿ drobno siekana cebula 1 szt.
- ⦿ olej, mąka, bułka tarta

**Przyprawy:** sól, sos sojowy, pieprz, papryka wędzona i ostra.

## Burger z czerwonej fasoli lub czarnej soczewicy



**N**a patelni smażymy cebulę i czosnek na złoty kolor. Dodajemy siekane i podprażone orzechy oraz siekane pomidory i śliwki. Do tego ugotowaną soczewicę i bułkę tartą. Intensywnie mieszamy i rozgniatamy masę na paczkę. Kotlety smażymy na patelni.



### Czego potrzebujemy:

- ⦿ ugotowana soczewica lub fasola 1 szkl.
- ⦿ cebula 1 szt.
- ⦿ czosnek 3 ząbki
- ⦿ bułka tarta kilka łyżek
- ⦿ olej
- ⦿ suszone pomidory lub śliwki,
- ⦿ orzechy włoskie
- ⦿ sos grzybowy skoncentrowany

**Przyprawy:** brak.





## Burger z tofu

**T**ofu kroimy na grube plastry i marynujemy w sosie zrobionym z reszty składników przez około 1 godzinę. Smażymy na patelni na złoty kolor.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 tofu 1 kostka
- 🕒 pasta miso 2 łyżki
- 🕒 woda 1-2 łyżki
- 🕒 musztarda 1 łyżeczka
- 🕒 płatki drożdżowe 1 łyżka

**Przyprawy:** brak - wszystkie są w marynacie.



## LAZANIA

**B**akłażany i cukinie kroimy wzdłuż na cienkie plasterki (ok. 5 mm), bakłażany solimy i odstawiamy na 15 min. - żeby puściły sok, potem odsączamy na ręczniku papierowym. Następnie smażymy na patelni teflonowej, na niedużej ilości oleju - na ciemnobrązowy kolor (na granicy przypalenia, obustronnie). W taki sam sposób smażymy cukinię. Nagrzewamy piekarnik do 180°C. Na dnie naczynia żaroodpornego układamy płaty lazanii, rozsmarowujemy sos pomidorowy, następnie układamy warstwę bakłażana i cukinii posmarowaną sosem beszamelowym - i tak naprzemiennie aż do napełnienia naczynia. Ostatnią warstwą ma być sos beszamelowy. Na koniec - można dolać szklankę bulionu warzywnego. Zapiekamy aż lekko zarumieni się góra - a płaty lazanii dadzą się łatwo przebić widelcem.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 płaty lazanii
- 🕒 bakłażany 2 szt.
- 🕒 cukinie 2 małe szt.
- 🕒 sos pomidorowy 1 litr i sos beszamelowy 1 litr (w oddzielnym przepisie)
- 🕒 bulion warzywny 1 szkl.

**Przyprawy:** brak - wszystkie są w ww. sosach.

.....

*Można wykonać wersję bezglutenową  
– nie dodając lazanii.*

.....



## SMAŻONA SOCZEWICA Z POMIDORAMI\*

**C**ebulę kroimy na pióra a czosnek siekamy, na patelni podsmażamy czosnek przez 15 sek., dorzucamy cebule i dusimy na średnim ogniu przez 3 min. Dodajemy przyprawy i soczewicę. Smażymy przez kilka minut, wlewamy wodę i pomidory z puszki, solimy i dusimy pod przykryciem przez 10-15 min. – po tym czasie odkrywamy i gotujemy dalej bez przykrycia aż się zgęści („redukujemy”). Na koniec dodajemy siekaną natkę pietruszki.

*Zamiast czerwonej soczewicy możemy użyć jakiegokolwiek innej soczewicy ugotowanej wcześniej.*



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 🕒 1 puszka krojonych pomidorów
- 🕒 1 czerwona cebula
- 🕒 1 ząbek czosnku

**Przyprawy:** 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki wędzonej papryki, 1/4 łyżeczki chilli, 1/4 łyżeczki cynamonu, 3 łyżki oliwy z wytlóczyn, sól, czarny pieprz.

\* przepis dzięki uprzejmości autorki „Jadłonomii” pani Marty Dymek.

## PIEROGI RUSKIE

**Z**agniatamy ciasto na pierogi i odstawiamy na pół godziny pod przykryciem, na oleju smażymy cebulę (na mocno brązowy kolor), pod koniec dodajemy posiekany czosnek i mieszamy z resztą składników farszu. Lepimy pierogi i – podobnie jak klasyczną wersję – wrzucamy do posolonego wrzątku. Podajemy ze skwarkami z wędzonego tofu (oddzielny przepis).

*Sól w tym przypadku nie jest przyprawą sensu stricte – powoduje, że ciasto jest bardziej ciągliwe, łatwiej się lepi.*



### Czego potrzebujemy:

#### CIASTO:

- 🕒 mąka biała, ciemna lub pełnoziarnista orkiszowa 0.5 kg.
- 🕒 gorąca woda (prawie wrzątek) 1 szkl.
- 🕒 olej 2 łyżki
- 🕒 sól 1 łyżeczka

#### FARSZ:

- 🕒 ugotowane i zmielone ziemniaki 0.5 kg.
- 🕒 ugotowana i zmielona biała fasola 0.25 kg.
- 🕒 cebula 1 szt.
- 🕒 czosnek 3 ząbki
- 🕒 płatki drożdżowe 2-3 łyżki
- 🕒 sok z cytryny 1 łyżka

**Przyprawy:** sos sojowy, pieprz, sól.





## SPAGETTI: CARBONARA I BOLOGNESE

**N**a patelni podsmażamy pokrojone w bardzo drobną kostkę tofu, dodajemy posiekany czosnek, polewamy sosem sojowym – mieszamy aż tofu wchłonie sos. Zalewamy śmietanką kokosową, dodajemy płatki drożdżowe i pieprz. Do tak powstałego sosu dodajemy ugotowane spaghetti i szybko podgrzewamy. Na talerzu posypujemy świeżo zmielonym pieprzem.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 makaron spaghetti
- 🕒 tofu zwykłe lub wędzone 1 kostka
- 🕒 śmietanka kokosowa 0,5 szkl.
- 🕒 czosnek 3 ząbki
- 🕒 płatki drożdżowe 2 łyżki
- 🕒 sos sojowy 1 łyżka

**Przyprawy:** pieprz, czarna sól.

*W ramach urozmaicenia – warto użyć białego albo zielonego pieprzu.*



## BOLOGNESE

**C**zerwoną cebulę podsmażamy do miękkości, dorzucamy ugotowaną soczewicę, smażymy mieszając – aż soczewica zacznie się rozpadać. Dodajemy sos pomidorowy, mieszamy, następnie dodajemy ugotowany makaron. Znowu mieszamy i podajemy, posypując parmezanem z orzechów.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 makaron spaghetti
- 🕒 sos pomidorowy (oddzielny przepis) 1 szkl.
- 🕒 cebula czerwona 1 szt.
- 🕒 ugotowana zielona, czarna lub brązowa soczewica (najlepiej czarna) 0,5 szkl.
- 🕒 parmezan z orzechów (migdały lub orzechy) – oddzielny przepis 2-3 łyżki

**Przyprawy:** pieprz czarny, ew. suszone oregano.

*Zamiast sosu pomidorowego można użyć pomidory z puszki (cate).*

# PRZEKAŚKI

## SPAGHETTI Z SUROWEJ CUKINII\*

**D**o dużej miski z zimną, osoloną wodą wkładamy paski cukinii (krojone wzdłuż, aż do pestek) – zaś miskę wkładamy do lodówki. Pomidory suszone, prażone pestki dyni, syrop oraz oliwę blendujemy lub rozcieramy w moździerzu na grudkowatą pastę. Następnie dodajemy oliwę i miksujemy na pesto doprawiając pieprzem i solą. Schłodzone plastry cukinii odcedzamy, dodajemy pesto i mieszamy. Podajemy z pomidorkami koktajlowymi, posypujemy parmezanem z migdałów ew. skrapiamy oliwą i oprószamy pieprzem.

\* przepis dzięki uprzejmości autorki „Jadłonomii” pani Marty Dymek.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 2 nieduże cukinie
- 🕒 3/4 szklanki suszonych pomidorów w oleju
- 🕒 1/4 szklanki prażonych pestek dyni
- 🕒 1/2 łyżeczki syropu z agawy albo klonowego
- 🕒 2-3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 🕒 garść pomidorków koktajlowych
- 🕒 parmezan z migdałów (oddzielny przepis)

**Przyprawy:** sól, czarny pieprz, chilli.

*Jak na surowe danie – jest bardzo treściwe i sycące.  
Suszone pomidory można wcześniej namoczyć we wrzątku.*

zanotuj

---



---



---



---



---



## HUMMUS

Cieciorkę blendujemy w dużej misce ręcznym blenderem, dodajemy pastę sezamową, sok z cytryny, czosnek, oliwę. Na koniec dodajemy zimną wodę.

Można eksperymentować z różnymi dodatkami np. masło orzechowe zamiast pasty sezamowej, dodać ostrą i słodką paprykę w proszku, ugotowane buraczki, przecier pomidorowy...



### Czego potrzebujemy:

- ▶ ugotowana ciecioryca 1 szkl.
- ▶ pasta sezamowa tahini 2-3 łyżki
- ▶ oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia 2-3 łyżki
- ▶ sok z cytryny 1-2 łyżki
- ▶ czosnek 1-2 ząbki
- ▶ zimna woda 2-3 łyżki

**Przyprawy:** sól albo sos sojowy.

*Podawać z pokrojonymi w paski warzywami typu: marchewka, ogórek, papryka, seler naciowy – używa się ich jak jadalnej łyżeczki.*

 zanotuj

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DESERY

zannotuj 

## CREME BRULE



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 kasza jaglana lub ryż kleisty 1 łyżki
- 🕒 mleko sojowe waniliowe 1 szkl.
- 🕒 olej kokosowy 1 łyżka
- 🕒 cukier kokosowy lub zwykły

**Przyprawy:** sól.

**K**aszę jaglaną płuczemy na sitku wrzątkiem i gotujemy w mleku z dodatkiem oleju kokosowego i soli aż kasza się rozgotuje. Następnie miksujemy ręcznym blenderem na gładki krem i wlewamy do miseczek. Po ostygnięciu wkładamy do lodówki na 2 godziny. Posypujemy wierzch cukrem i przypalamy palnikiem. Karmelowa skorupka, która się wytworzy jest bardzo fajna.

*Jeśli dodasz w czasie gotowania truskawki, będziesz miał krem truskawkowy, jak wsypiesz trochę kakao i kawę rozpuszczalną wyjdzie Ci krem o smaku brownie.*

## PIERNIK POMIDOROWY\*



**P**iernik rozgrzać do 180 stopni. W wysokim naczyniu blendera zmiksować pomidory, banana, olej oraz cukier na gładką, gęstą emulsję. W dużej misce przy pomocy trzepaczki dokładnie wymieszać suche składniki. Mokre składniki wlać do suchych i wymieszać przy pomocy łyżki lub szpatuły na gęste ciasto. Tak przygotowane ciasto przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 45 – 50 minut na złoty kolor.

Kiedy ciasto ostygnie przekroić na pół i posmarować powidłami śliwkowymi, a opcjonalnie wierzch poleć czekoladą lub lukrem. Podawać na świąteczny stół i patrzeć na zdziwione miny domowników, gdy dowiadują się z czego piernik jest zrobiony.

\* przepis dzięki uprzejmości autorki „Jadłonomii” pani Marty Dymek.

### Czego potrzebujemy:

- (Składniki na jedną keksówkę o długości 27 - 33 cm lub na dwie mniejsze keksówki)
- 🕒 1 szklanka krojonych pomidorów z puszki
  - 🕒 1 banan
  - 🕒 ½ szklanki oleju roślinnego
  - 🕒 ½ szklanki cukru trzcinowego
  - 🕒 2 szklanki mąki pszennej lub orkiszowej
  - 🕒 1 ½ łyżki przyprawy piernikowej, najlepiej domowej
  - 🕒 1 łyżka kakao
  - 🕒 1 łyżeczka sody
  - 🕒 ½ łyżeczki proszki do pieczenia
  - 🕒 ½ łyżeczki soli

**oraz:** powidła do posmarowania i opcjonalnie roztopiona czekolada z 2 łyżkami oleju do polania

zanotuj

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## KLEISTY RYŻ Z PIECZONYM BANANEM



**B**anany obieramy, kroimy wzdłuż na pół, a następnie połówki w poprzek na pół. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, smarujemy olejem i posypujemy mieszanką cynamonu z cukrem trzcinowym. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 15 minut.

Ryż wsypujemy do miski i płuczemy trzy razy zimną wodą (wymieniając ją za każdym razem). Wypłukany zostawiamy zanurzony w wodzie jeszcze na 15 minut. Po tym czasie odsączamy na sitku i przekładamy do garnka. Zalewamy zimną wodą w proporcji 1:1 (1 szklanka ryżu : 1 szklanka wody) oraz dodajemy 1/3 proporcji mleka kokosowego. Gotujemy przez 15 minut na bardzo małym ogniu pod szczelnie zamkniętą przykrywką.

Wyłączamy kuchenkę i zanim uniesiemy przykrywkę czekamy jeszcze 5 minut. (Bez obaw jeśli ryż delikatnie przywarł do dna, to normalne zjawisko). W małym garnku podgrzewamy pozostałą część mleka kokosowego, dodając 2 łyżki cukru trzcinowego i ½ łyżeczki soli.

Gotowy ryż wykładamy do miseczeki polewając sosem kokosowym. Na górę układamy kawałek pieczonego banana.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego

zanotuj



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

- 🕒 1 szklanka kleistego ryżu lub ryżu do sushi
- 🕒 500 ml mleka kokosowego
- 🕒 4 łyżki cukru trzcinowego
- 🕒 2 łyżki oleju rzepakowego lub kokosowego
- 🕒 2 dojrzałe banany

**Przyprawy:** 1 łyżeczka cynamonu, ½ łyżeczki soli

.....

*Czy Wiesz że....? Kleisty ryż to również dobre danie na śniadanie. Daje dużo energii i jest bardzo sycące.*

.....

---



---



---



---





## CRUMBLE

**W** rondlu lub garnku podgrzewamy owoce z syropem klonowym, cynamonem i kardamonem. Gdy owoce dobrze puszczą sok dwie łyżki skrobi rozprowadzamy w małej ilości wody i dodajemy do owoców. Zagotowujemy i zdejmujemy z palnika.

Z suchych składników przygotowujemy kruszonkę. Rozpuszczamy masło orzechowe z olejem kokosowym i mieszamy z pozostałymi składnikami. Jeśli kruszonka zbija się za bardzo w kulę nie szkodzi. Możemy ją schłodzić krótko w zamrażarce i zetrzeć na owoce na tarce.

Do foremek lub większego naczynia do pieczenia układamy na spód owoce, a na wierzchu posypujemy kruszonką.

Pieczemy około 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

#### Na orzechową kruszonkę:

- 👉 120 g płatków owsianych
- 👉 20 g wiórków kokosowych
- 👉 40 g mąki pszennej
- 👉 50 g zmielonych migdałów blanszowanych
- 👉 50 g masła orzechowego
- 👉 2 łyżki oleju kokosowego
- 👉 40 g syropu klonowego
- 👉 skórka z pomarańczy

#### Na owocowy spód:

- 👉 400 g owoców jagodowych (jagody, czarna porzeczka, borówka amerykańska)
- 👉 400 g śliwek
- 👉 6 łyżek syropu klonowego
- 👉 2 łyżki skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej

**Przyprawy:** 1/3 łyżeczki cynamonu, 1/3 łyżeczki kardamonu

zanotuj

---



---



---



---



---



---



---



---



---

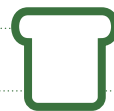


---



# DO KANAPEK

## TOFU SMAŻONE / skwarki z tofu



**T**ofu kroimy na plasterki i smażymy na złoty kolor. Gasimy ogień pod patelnią, przyprawiamy i polewamy sosem sojowym. Zostawiamy na patelni do wystygnięcia.



### Czego potrzebujemy:

- ▶ tofu zwykłe lub wędzone 1 kostka
- ▶ sos sojowy 1-2 łyżki
- ▶ olej do smażenia

**Przyprawy:** curry, czosnek w proszku.

## PASTA Z TOFU I SUSZONYCH POMIDORÓW



**W**szystko blenduj ręcznym blenderem na pyszną pastę kanapkową.



### Czego potrzebujemy:

- ▶ tofu wędzone 1 kostka
- ▶ suszone pomidory w oleju 10-15 szt.

**Przyprawy:** czosnek, natka pietruszki.

*Jeśli dodasz kawałek pokruszonego glonu do sushi, pasta będzie smakowała jak rybna.*

## SMALEC Z FASOLI



**C**ebulę smażymy na oleju na bardzo brązowy kolor razem z pokrojonym jabłkiem. Blendujemy z resztą składników.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 ugotowana biała fasola 0.5 szkl.
- 🕒 cebula 2 szt.
- 🕒 jabłko 1 małe
- 🕒 olej 0.5 szkl.

**Przyprawy:** sos sojowy, pieprz, majeranek, prażony i zmielony sezam.

## MAJONEZ



**A**quafabę ubijamy na sztywno, dodajemy musztardę i resztę przypraw. Miksujemy na najwyższych obrotach blendera wlewając powoli olej, aż zrobi się majonez. Zupełnie jak w przypadku klasycznego majonezu z żółtkiem jaja.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 aquafaba lub miękkie tofu lub ugotowana fasola 0.5 szkl.
- 🕒 musztarda 1-2 łyżeczki
- 🕒 ocet jabłkowy
- 🕒 olej

**Przyprawy:** sól, płatki drożdżowe, cukier, czosnek, czarna sól.

*Można kombinować z innymi wymienionymi wyżej składnikami lub np. z namoczonym ziarnem słonecznika, albo ugotowaną kaszą jaglaną. Ważnym składnikiem jest tutaj czarna sól, która daje jajeczny posmak.*

# POSYPKI

## GOMASIO – PRAŻONY I MIELONY SEZAM Z SOLĄ SPECJAŁ JAPONSKI



**S**ezam prażymy na suchej patelni razem z solą na rumiany kolor, a następnie mielimy w młynku do kawy lub rozgniatamy w moździerzu. Posypujemy kanapki, ziemniaki lub cokolwiek na co przyjdzie nam ochota.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 sezam 0,5 szkl.
- 🕒 sól 1-2 łyżeczki

**Przyprawy:** brak.

## PARMEZAN Z MIGDAŁÓW



**W**szystko blendujemy na „piasek” i już...  
Najlepszy do tej czynności będzie malakser.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 prażone solone migdały lub nerkowce 0,5 szkl.
- 🕒 płatki drożdżowe 3-4 łyżki

**Przyprawy:** ostra papryka w proszku.

## RAZOWY MAKARON Z SOSEM Z BATATA I VEGAŃSKIM PARMEZANEM (POSYPKA)



**W**mBataty obieramy, kroimy na większe kawałki i pieczemy posmarowane oliwą i posypane solą i pieprzem. Gdy są miękkie rozcieramy lub miksujemy na pastę. Cebulę obieramy i drobno siekamy. Pomidory suszone kroimy na mniejsze kawałki.

Czosnek drobno siekamy.

Na pozostałej oliwie podsmażamy cebulę i czosnek, dodajemy przyprawę curry, paprykę wędzoną, płatki drożdżowe. Dodajemy pastę z batatów i mleko kokosowe. Mieszamy i jeśli trzeba dolewamy wodę, aby uzyskać konsystencję sosu. Do sosu dodajemy suszone pomidory i przyprawiamy jeszcze solą i pieprzem.

Makarony gotujemy, odlewamy i mieszamy z sosem. Serwujemy i posypujemy rukolą (lub posiekaną natką pietruszki) i wegańskim parmezanem (sposób przygotowania znajdziesz na stronie 71 podręcznika).

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiewskiego



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

- 🕒 320-400 g makaronu razowego
- 🕒 500 g batatów
- 🕒 100 g cebuli
- 🕒 6 łyżek oliwy
- 🕒 2 ząbki czosnku
- 🕒 6 kawałków pomidorów suszonych
- 🕒 100 g mleka kokosowego
- 🕒 100 g rukoli lub pęczek natki pietruszki

#### Vegański parmezan:

- 🕒 100 g płatków migdałowych
- 🕒 4 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych

**Przyprawy:** 2 łyżki curry, 10 g płatków drożdżowych nieaktywnych, papryka słodka wędzona mielona, sól, pieprz

*Czy Wiesz że...? Mimo, że na bataty mówimy słodkie ziemniaki to ziemniakami nie są. To jadalne bulwy z rodziny powojowatych. Są bardzo zdrowe.*

zanotuj

---



---



---



---



## BEKON KOKOSOWY

**W** misce mieszamy składniki marynaty dodajemy płatki kokosowe. Delikatnie mieszamy i pieczemy w piekarniku na papierze. W czasie pieczenia kilka razy mieszamy.

*\* Uwaga! Bardzo łatwo się przypala. Cały proces pieczenia trwa kilka minut, a więc nie odchodź od piekarnika.*



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 płatki kokosowe 1 szkl.
- 🕒 sos sojowy 2 łyżki
- 🕒 papryka wędzona 1 łyżeczka
- 🕒 syrop 1 łyżka
- 🕒 czosnek granulowany 1 łyżka
- 🕒 olej 1 łyżka
- 🕒 papryka ostra 0,5 łyżeczki

**Przyprawy:** pieprz, płatki drożdżowe.

# NAPoje

## SMOOTHIE NA BAZIE BANANA - CZEKOLADOWE I OWOCOWE



**P**rzygotowanie takich koktajli polega właściwie na dowolnym łączeniu składników i wypracowaniu swoich ulubionych połączeń. Wszystko blendujemy w kielichowym blenderze.



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 banany
- 🕒 mleko roślinne
- 🕒 owoce np. maliny, truskawki, jagody
- 🕒 sok z pomarańczy
- 🕒 kakao
- 🕒 masło orzechowe

**Przyprawy:** cynamon, kardamon, pieprz.

## ZŁOTE „MLEKO” W WERSJI WEGE



**W** rondlu na oleju kokosowym podgrzewamy przyprawy i zalewamy „mlekiem”. Mocno podgrzewamy ale nie doprowadzamy do wrzenia.

Słodzimy odrobinę i pijemy gorące.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego

*Czy Wiesz że....? Kurkuma to składnik kuchenny używany od setek lat w medycynie ajurwedyjskiej przy problemach górnych dróg oddechowych, bólach stawów, zmęczeniu i problemach z trawieniem.*



### Czego potrzebujemy:

- Ⓞ 3 szklanki „mleka” kokosowego
- Ⓞ 3 szklanki „mleka” owsianego
- Ⓞ 1-2 łyżki oleju kokosowego

### Przyprawy:

- Ⓞ 1 łyżeczka imbiru mielonego
- Ⓞ 2-3 łyżeczki kurkumy mielonej
- Ⓞ 2 laski cynamonu
- Ⓞ 1 gwiazdka anyżu
- Ⓞ 2 goździki
- Ⓞ 2 ziarna kardamonu
- Ⓞ 1 szczypta pieprzu kajeńskiego

**Do posłodzenia:** syrop z agawy, syrop klonowy lub cukier trzcinowy.

## HIBISKUSOWO RÓŻANE LATTE



**Z** hibiskusa robimy napar (przez ok 5-6 minut). Podgrzewamy i spieniamy „mleko”.

Napar z hibiskusa osładzamy i dodajemy ciepłe „mleko” oraz piankę. Posypujemy drobnymi płatkami róży

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego



### Czego potrzebujemy:

- Ⓞ 2 łyżeczki suszonego hibiskusa
- Ⓞ 50 ml wody
- Ⓞ 180 ml „mleka” roślinnego dla baristów (na przykład sojowego)
- Ⓞ 1 łyżka syropu z agawy
- Ⓞ 1 łyżeczka płatków róży
- Ⓞ kilka kropel wody różanej (opcjonalnie)



# KISZONKI



## BIGOS WYKWINTNY

**K**apustę kiszoną płuczemy jeśli jest zbyt słona. Kroimy drobniej. Kapustę białą szatkujemy, a cebulę siekamy. Jabłko kroimy w kostkę. Czosnek siekamy drobno. Tofu kroimy w niedużą kostkę.

Suszone grzyby zalewamy wrzątkiem i odstawiamy. Wody z grzybów nie wylewamy.

W dużym garnku rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę i czosnek. Dodajemy pokrojone jabłko i trochę przypraw. Do cebuli i jabłka dodajemy kapusty, śliwki i grzyby z wodą. Gotujemy 30 minut.

Dodajemy koncentrat pomidorowy, musztardę i jeśli trzeba podlewamy odrobinę wodą.

Na osobnej patelni na oleju dobrze podsmażamy tofu i posypujemy wędzoną słodką papryką.

Bigos gotujemy wolno i cierpliwie. Gdy kapusta jest miękka doprawiamy finalnie i dodajemy smażone tofu.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębińskiego

### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 5

- 🕒 600 g kapusty białej
- 🕒 600 g kapusty kiszonej
- 🕒 200 g wędzonego tofu
- 🕒 200 g cebuli
- 🕒 1 jabłko
- 🕒 4 ząbki czosnku
- 🕒 8 suszonych (lub wędzonych) śliwek bez pestki
- 🕒 15 g suszonych podgrzybków
- 🕒 20 g koncentratu pomidorowego
- 🕒 10 g musztardy
- 🕒 Olej rzepakowy

**Przyprawy:** Liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, jałowiec, papryka słodka wędzona, goździki, tymianek, lubczyk lub cząber, czosnek niedźwiedzi (opcjonalnie), sos sojowy

*Czy Wiesz że...? Bigos dawniej nie był potrawą zdominowaną przez kapustę i był przygotowywany nie tylko z mięsem, ale również znane były bigosy rybne lub warzywne.*

*Wymienione suche przyprawy możesz zmielić lub utrzeć w moździerzu i uzyskać swoją ulubioną przyprawę do bigosu.*

# DANIA ORIENTALNE



## INDYJSKA ZUPA RASAM

**W** garnku rozgrzewamy olej rzepakowy i podsmażamy na nim przyprawy, kurkumę i imbir. Zalewamy 1 L wody. Dodajemy wszystkie pozostałe składniki i gotujemy około 20 minut.

Ryż płuczemy w zimnej wodzie i namaczamy na 30 minut. Po tym czasie odcedzamy, przesypujemy do garnka i zalewamy 220 ml wody. Odrobinę solimy. Doprowadzamy do wrzenia i zmniejszamy płomień. Przykrywamy i gotujemy wolno przez 20 minut. Następnie odkrywamy i studzimy.

Cebulę i czosnek siekamy drobno. Kolendrę i dymkę siekamy. Na oleju dobrze obsmażamy cebulę i czosnek. Dodajemy do ugotowanego ryżu i doprawiamy kolendrą, dymką oraz mielonym imbirem. Dobrze mieszamy i formujemy kulki z ryżu. Każda kulka powinna ważyć około 35 g.

Do misek przekładamy kulki i zalewamy wywarem.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiewskiego

zanotuj 



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

#### Na zupę:

- ⊕ 60 g gotowej pasty tamaryndowej
- ⊕ ¼ cytryny
- ⊕ 30 g świeżej kurkumy
- ⊕ 30 g świeżego imbiru
- ⊕ 1 papryczka chilli
- ⊕ 3 łyżki oleju rzepakowego
- ⊕ 4 ząbki czosnku
- ⊕ 300 g pomidorów z puszkii siekanych

#### Przyprawy:

- ⊕ 2 łyżki kminu rzymskiego
- ⊕ 1 gwiazdka anyżu
- ⊕ 2 goździki
- ⊕ 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- ⊕ sól
- ⊕ pieprz

#### Na ryżowe kulki:

- ⊕ 200–220 g ryżu do sushi
- ⊕ ¼ łyżeczki soli
- ⊕ 1 średnia cebula
- ⊕ 2 ząbki czosnku
- ⊕ 2 łyżki oleju
- ⊕ 1 łyżeczka imbiru mielonego
- ⊕ 1 mały pęczek kolendry
- ⊕ ½ pęczka dymki



## MISKA BUDDY

**Z** iarna gotujemy i studzimy. Pomidorki myjemy i kroimy na połówki. Ogórki myjemy i kroimy w grubsze plastry lub kawałki. Brokuła dzielimy na różyczki i gotujemy 3 minuty we wrzątku. Marchewkę obieramy i kroimy we wstążki (obieraczką) lub zapalki. Sałatę myjemy i rwiemy. Papryki myjemy pozbywamy się nasion i kroimy w kostkę lub paski. Dymkę siekamy. Tofu kroimy w kostkę.

Przygotowujemy sos (ilość zależy od naszych preferencji).

Warzywa komponujemy w misce i polewamy sosem. Ozdabiamy ziołami.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiewskiego



### Czego potrzebujemy:

- 🕒 160 g ziaren ryżu, quinoa lub kaszy gryczanej niepalonej
- 🕒 250 g pomidorków koktajlowych
- 🕒 ½ brokuła
- 🕒 1 marchewka
- 🕒 1 sałata rzymska lub lodowa
- 🕒 1 ogórek
- 🕒 2 papryki kolorowe
- 🕒 1 pęczek dymki ze szczypiorem
- 🕒 200 g wędzonego tofu

**Świeże zioła:** kolendra, bazylija tajska, mięta

**Sos:** czosnek, sezam prażony, olej rzepakowy, sambal, cukier trzcinowy, sok z limonki, sos sojowy

*Czy Wiesz że...? Do Miski Buddy możemy przygotować gomasio – posypkę z podręcznika ze strony 71.*

 zanotuj

---



---



---



---



---



---



---



## VEGAŃSKI PAD THAI

**M**akaron ryżowy namaczamy w zimnej wodzie na ok. 30 minut.

Składniki sosu umieszczamy w rondlu i zagotowujemy. Odstawiamy.

Tofu kroimy w niedużą kostkę. Szczypior, tajskie chilli i kolendrę siekamy.

Makaron odcedzamy i zalewamy wrzątkiem na kilka minut. Odlewamy i skrapiamy olejem (najlepiej sezamowym).

Na dużej patelni rozgrzewamy olej i smażymy tofu przez 4–5 minut od czasu do czasu obracając. Dodajemy posiekaną chilli i odrobinę sosu. Na patelnię dodajemy makaron, kiełki, sos, orzeszki i dymkę. Smażymy jeszcze 2 minuty.

Wykładamy na talerze i posypujemy kolendrą. Podajemy z cząstkami limonki.

.....  
\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiewskiego



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

#### Na sos:

- 🕒 1/3 szklanki sosu sojowego
- 🕒 2–3 łyżki pasty tamaryndowej
- 🕒 3 łyżki cukru trzcinowego
- 🕒 1 łyżka sosu chilli
- 🕒 2 ząbki posiekanego czosnku
- 🕒 1,5 łyżki soku z limonki
- 🕒 1 łyżeczka oleju sezamowego

#### Do smażenia:

- 🕒 200 g tofu
- 🕒 100 g szczypioru od dymki
- 🕒 2 tajskie chilli
- 🕒 100 g kiełków fasoli
- 🕒 40 g orzeszków ziemnych posiekanych
- 🕒 mały pęczek kolendry
- 🕒 olej ryżowy lub rzepakowy
- 🕒 1 limonka
- 🕒 1 op (ok 250 g) makaronu ryżowego (wstążki)

 zanotuj

---



---



---



---



---



---



---



---



## SPRING ROLLE

**M**alewamy makaron ryżowy wrzątkiem na kilka minut. Gdy zmięknie odlewamy i płuczemy zimną wodą.

Przygotowujemy sos.

Warzywa myjemy i kroimy wszystkie w słupki i paski.

Papier ryżowy namaczamy (jeden arkusz) przez kilka sekund w wodzie. Jeszcze sztywny mokry papier układamy na plastikowej desce do krojenia. Na jednej krawędzi układamy równo warzywa. Po kilku kolejnych sekundach elastyczny już papier składamy jak krokietę z naleśnika. Czynność powtarzamy.

Serwujemy z sosem.

.....  
\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego

### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 10 sztuk

- 🕒 10 arkuszy papieru ryżowego
- 🕒 60 g cienkiego makaronu ryżowego
- 🕒 200 g tofu
- 🕒 1- 2 marchewki
- 🕒 1 ogórek
- 🕒 1 kalarepa (opcjonalnie)
- 🕒 kawałek czerwonej kapusty
- 🕒 ½ papryki czerwonej lub żółtej
- 🕒 garść kielków słonecznika lub groszku
- 🕒 garść liści kolendry i mięty (opcjonalnie cienki szczypior)
- 🕒 małe liście sałaty
- 🕒 kilka łyżek oleju do smażenia

#### Na sos:

- 🕒 1/2 szklanki octu ryżowego
- 🕒 1/2 szklanki wody
- 🕒 2 łyżki cukru trzcinowego
- 🕒 4 łyżki sosu sojowego
- 🕒 1 ząbek czosnku
- 🕒 2 cm świeżego tartego imbiru
- 🕒 1 limonka

 zanotuj

---



---



---



---



---



---



---



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

