

My New Roots

INSPIRUJĄCE
PRZEPISY
KUCHNI ROŚLINNEJ
NA KAŻDĄ PORĘ ROKU

SARAH BRITTON



MARGINESY



MLECZNY SZEJK TRUSKAWKOWY

1 PORCJA 

Ten szejek dostarcza zmysłowej, wręcz dekadentckiej rozkoszy. Truskawki podczas sezonu mają wyjątkowy smak – czy można je sobie wyobrazić w lepszej postaci niż zmiksowane z kremowym kokosem i pszczelim pyłkiem kwiatowym?

Włóż truskawki, banana, mleko kokosowe, startą skórkę cytrynową, pyłek pszczeni i kostki lodu do blendera. Miksuj na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej, śmietanowej konsystencji. Przyzdób pokrojonymi truskawkami i szczyptą pyłku.

1 kubek / 250 g truskawek plus kilka sztuk do przybrania

1 mrożony banan

1 kubek / 250 ml mleka kokosowego

skórka ½ cytryny z ekouprawy

1-3 łyżeczek pyłku pszczelego (zależnie od gustu) plus trochę do przybrania

2 kostki lodu





SAŁATKA ZE STARTEJ RZEPY I RZODKIEWKI Z PRZYBRANIEM Z MAKU

NA 4 PORCJE V gf

Ta zaskakująca sałatka pozwala nasycić się nowalijkami – do jej wykonania używam samych surowych produktów. Jeśli ominęła cię dotąd rzepa na surowo, pokochasz jej delikatnie pieprzowy, ziemisty posmak, doskonale komponujący się z rzodkiewką i surowymi szparagami. Najlepiej użyj bardzo małych szparagów, jeśli tylko takie znajdziesz. Wiosną rzepa jest jeszcze nie w pełni dojrzała i nie ma fioletowej otoczki. Bulwa powinna być biała, inaczej warzywo może się okazać twarde i pozbawione smaku. Poniższy przepis należy potraktować dość swobodnie – chodzi przede wszystkim o to, by wszystko świetnie smakowało i pięknie się prezentowało, więc nie przejmuj się dokładnym odmierzaniem składników. Kieruj się poczuciem smaku i estetyki!

1. Roztrzep oliwę, ocet, skórkę cytryny, musztardę, szalotkę, mak, miód i odrobinę soli w małej misce.
2. Za pomocą szatkownicy pokrój rzepę i rzodkiewkę na cieniutkie, półprzezryste plasterki. Włóż je do dużej miski i dodaj rukiew oraz szparagi. (Jeśli szparagi są duże, przekrój je wcześniej na pół.) Zalej dressingiem i ostrożnie wymieszaj.
3. W razie potrzeby dodaj soli, rozłóż na talerzach i przed podaniem posyp szczypiorkiem.

RZODKIEW Rzodkiew to idealne warzywo dla każdego, kto chciałby się oczyścić i odtruć. Bardzo skutecznie rozpuszcza śluz, który gromadzi się w przewodzie pokarmowym wskutek nadmiernego spożycia ciężkostrawnych produktów odzwierzęcych. Zawiera też sporo wody, dzięki czemu daje uczucie sytości, lecz jest niskokaloryczna, a zatem powinny się nią zainteresować osoby, którym zależy na kontroli wagi ciała. W medycynie chińskiej rzodkiew zaleca się na polepszenie trawienia, rozpuszczenie śluzu, łagodzenie bólów głowy i leczenie zapalenia krtani. Powiada się, że regularne spożywanie rzodkwi pomaga zapobiegać infekcjom wirusowym, takim jak przeziębienie i grypa.

- ¼ kubka / 60 ml tłoczonej na zimno oliwy
- 2 łyżki octu jabłkowego
- skórka 1 cytryny z ekouprawy
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- ½ pokrojonej w kostkę szalotki
- 1 łyżka maku
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- drobnoziarnista sól morska
- 2 młode rzepy, obrane i pozbawione liści
- 4 długie rzodkiewki bez liści
- 1 mały pęczek rukwi wodnej
- 1 pęczek jak najmłodszych szparagów
- 3 łyżki posiekanego świeżego szczypiorku

GRILLOWANA CUKINIA I ZIELONA CEBULKA ZE SZPINAKIEM I ORZECHAMI LASKOWYMI

NA 2 PORCJE  

Grillowanie zawsze uważałam za zjawisko magiczne. Jak to możliwe, że lekko mdłe warzywo zyskuje niewiarygodny smak, choć się go nie doprawia – po prostu kładzie na grill? Być może pocałunek bardzo wysokiej temperatury przekształca zawarte w nim cukry w coś wyjątkowego. Tak czy inaczej, grillowanie pozwala w szybki sposób wzbogacić smak warzywa. Choć niniejsze danie ma niewiele składników, zdziwi cię złożoność jego aromatów. Nawet jeśli znasz już smak cukinii z grilla, na pewno zaskoczy i zachwyci cię grillowana dymka. Papryczka doda potrawie ostrości, a orzechy laskowe wzbogacą je o ziemisty posmak i będą miło chrupać w zębach. By danie stało się bardziej sycące, wkrusz nieco koziej lub owczej fety albo dodaj trochę soczewicy bądź ciecierzycy.

1 średnia lub duża cukinia

1 łyżeczka stopionego oleju kokosowego lub ghi

sól morska w płatkach i świeżo mielony pieprz

3 średnie dymki

½ łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

1 łyżka oliwy tłoczonej na zimno

½ przeciśniętego ząbku czosnku

½ świeżej posiekanej papryczki chili (najlepsza jest odmiana Serrano)

½ łyżeczki miodu

starta skórka 1½ cytryny z ekouprawy

kilka sporych garści młodych liści szpinaku

¼ kubka / 35 g orzechów laskowych (mogą być prażone)

1. Rozgrzej grill (dobrze sprawdzi się także patelnia grillowa).

2. Potnij cukinię wzdłuż na cienkie paski (lecz nie nazbyt cienkie, inaczej rozpadną się podczas grillowania). Delikatnie natrzyj je stopionym olejem i lekko posól i popieprz. W ten sam sposób pokrój i przypraw dymkę.

3. Gdy grill się nagrzeje, rozłóż na kracie cukinię i dymkę. Grilluj bez przykrycia 3–5 minut do chwili, gdy na spodniej stronie warzyw pojawią się brązowe ślady. Odwróć i grilluj przez kolejne 2 minuty, aż warzywa zmiękną i z drugiej strony także lekko się spieką. Zdejmij z grilla i połóż na talerzu.

4. W małej misce zmieszaj sok i skórę z 1 cytryny, oliwę, czosnek, chili oraz miód. Włóż szpinak do miski, w której podasz danie, i zalej dressingiem. Pomieszaj.

5. Posiekaj z grubsza orzechy laskowe. Ułóż grillowane warzywa na szpinaku. Posyp orzechami i resztą skórki cytrynowej. Podawaj.

CUKINIA Cukinia zawiera sporo błonnika, potasu, kwasu foliowego, miedzi, witaminy B₂ i fosforu. Wykazano, że zawarty w niej magnez pomaga zmniejszyć ryzyko zawału i udaru, a w połączeniu z potasem obniża ciśnienie krwi.





GRUSZKI, JABŁKA I JEŻYNY POD KRUSZONKĄ

NA 6 DO 8 PORCJI  

Kiedy pojechałam po raz pierwszy latem do Kopenhagi, tuż za domem mojego chłopaka zobaczyłam uginający się od owoców krzak jeżyn. Zastanawiałam się wtedy nad przeprowadzką do Danii i to odkrycie przeważało szalę – tak bardzo lubię zbierać owoce prosto z krzaka! Jadłam jeżyny garściami, a gdy już nie byłam w stanie wcisnąć w siebie ani jednej, nabierałam trochę do deseru. Przez lata piekłam go tak często, że nie muszę już zaglądać do listy składników. Tobie także proponuję włączyć go do swojego repertuaru – jest prosty i można do niego używać dowolnych sezonowych owoców.

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.

2. Obierz gruszki i jabłka, usuń z nich gniazda nasienne, pokrój na średniej wielkości kawałki i włóż do naczynia żaroodpornego o średnicy 23 centymetrów. Dodaj jeżyny i sok z cytryny, wymieszaj.

3. Posyp owoce cukrem, mąką ararutową i 2 łyżeczkami cynamonu, wymieszaj.

4. Połącz w misce płatki owsiane, syrop klonowy, orzechy włoskie, resztę cynamonu, kardamon, mąkę i sól. Dodawaj po trochu olej kokosowy i mieszaj, aż mikstura nabierze konsystencji kruszonki. Rozsyp ją na owocach.

5. Piecz deser przez 25–30 minut, aż owoce zaczną się gotować, a kruszonka przybierze złotobrazową barwę. Odstaw do przestygnięcia i podawaj na ciepło z jogurtem lub lodami.

JEŻYNY Niezbyt dobrze znoszą transport i przechowywanie, dlatego najlepiej zrywać je samodzielnie – są wówczas najsmaczniejsze. Nietrudno je znaleźć nawet w tak dużym mieście jak Kopenhaga! Jeżyny zawierają dużo wapnia, magnezu i żelaza. Są także dobrym źródłem antynowotworowego i przeciwzapalnego kwasu elagowego.

2 duże gruszki (około 400 g)

2 duże jabłka (około 400 g)

3 kubki / 350 g jeżyn

1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

3 łyżki cukru kokosowego

1 łyżka mąki ararutowej

3 łyżeczki mielonego cynamonu

1 3/4 kubka / 175 g płatków owsianych (mogą być bezglutenowe)

1/3 kubka / 75 ml syropu klonowego

1/2 kubka / 70 g posiekanych orzechów włoskich


1 łyżeczka mielonego kardamonu

2 łyżki pełnoziarnistej mąki (np. owsianej lub ryżowej)

1/4 łyżeczki drobnej soli morskiej

1/3 kubka / 80 g chłodnego oleju kokosowego lub ghi

jogurt nerkowcowy (strona 116) albo lody, jeśli wolisz (strona 153)



Najstynniejsza blogerka kulinarna na świecie i guru zdrowego odżywiania przedstawia 100 oryginalnych przepisów na potrawy kuchni roślinnej – w tym także wegańskiej i bezglutenowej. Je wszystko, co zdrowe, nigdy nie liczy kalorii, a jej dania wyglądają i smakują fantastycznie! Kuchnia Sarah czerpie ze zmian pór roku, a przepisy są i proste, i nieco bardziej skomplikowane.

Ta książka poprowadzi początkujących i zainspiruje doświadczonych w kuchni.

www.marginesy.com.pl



9 788365 586391

cena 69,90 zł

PATRONAT MEDIALNY

KUCHNIA
KUCHNIA

jamie
HODGSON

Kuchnia +

vege

LEVE
L

KUKBUX
WWW.KUKBUX.COM.PL

ROOM

USTA