

# Jadłonomia po polsku

Marta  
Dymek

MARGINESY

# Rewolucyjny pasztet

## NA ŚREDNI SŁOIK

- 1 szklanka orzechów włoskich (110 g)
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki majeranku, suszonego
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki tymianku, suszonego
- szczypta papryki wędzonej
- 3–4 łyżki oleju
- 3 łyżki whiskey, dowolnego wina lub bulionu warzywnego
- $\frac{1}{2}$  szklanki wody
- 2 łyżki sosu sojowego
- $2\frac{1}{2}$  łyżki mąki ziemniaczanej
- $1\frac{1}{2}$  łyżki płatków drożdżowych, opcjonalnie
- gałka muskatołowa
- sól i czarny pieprz

Najsmaczniejszy pasztet, jaki kiedykolwiek jadłam. Kremowy, gładki i nieprzytomnie pełen smaku. W dodatku bez pieczenia.

## PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzać dużą suchą patelnię. Wsypać orzechy włoskie, prażyć przez 1–2 minuty, aż będą porządnie zrumienione.
2. Przesypać do małego pojemnika blendera z ostrzem „S”, dodać sporą szczyptę soli i blendować przez 2–3 minuty, aż orzechy zmieniają się w grudkowate masło orzechowe.
3. Cebulę przekroić na pół i pokroić w grube plasterki. Na tej samej patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę, liść laurowy, majeranek, tymianek oraz paprykę wędzoną. Smażyć na większym ogniu przez 4–5 minut lub aż cebula zacznie się złocić na brzegach. Wtedy wlać alkohol i podgrzewać ostatnią minutę, czyli aż się wygotuje.
4. Wyjąć liść laurowy, resztę przełożyć wraz z aromatycznym tłuszczem do blendera z orzechami. Dodać wodę, sos sojowy, mąkę ziemniaczaną, płatki drożdżowe, gałkę muskatołową oraz sól i pieprz i zblendować na płynny krem.
5. Tak przygotowany krem wylać z powrotem na patelnię, na której smażyła się cebula. Podgrzewać przez 4–5 minut, często i szybko mieszając silikonową szpatułką. Z czasem krem zmieni się w elastyczną masę, a kiedy zacznie się błyszczeć i oddzielać tłuszcz, pasztet jest gotowy.
6. Masę przełożyć do słoika lub pudełka i przechowywać w lodówce do 3 tygodni. Smakuje świetnie po prostu ze wszystkim.

## PORADY:

Ten przepis może wydawać się nieintuicyjny, ale to trochę jak z jazdą na rowerze – na początku trudno się połapać, a potem można jeździć i myśleć o niebieskich migdałach. Żeby Wam pomóc, wyjaśniam krok po kroku, o co chodzi:

- Dobór bazy pasztetu: orzechów włoskich nie należy zamieniać na inne, bo jako jedyne mają tak dużo smaku umami.
- Prażenie orzechów: umożliwia gładkie zmielenie oraz dodaje przyjemnego aromatu.
- Blendowanie: rozdrobnienie bazy na gładką masę pasztetową wraz z mąką ziemniaczaną, która po aktywowaniu wiąże pasztet.
- Aktywowanie mąki ziemniaczanej: czyli po prostu, podobnie jak w wypadku kisielu, zagotowanie masy. I tak, to normalne, że pasztet na patelni jest niewyglądny. Tak jak każdy pasztet.



# Mielone soczewicowe

## NA 8 KOTLETÓW

- $\frac{3}{4}$  szklanki soczewicy, brązowej lub zielonej (135 g)
- 2 łyżki sosu sojowego
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli
- $\frac{1}{2}$  szklanki ryżu, białego lub brązowego (100 g)
- $\frac{3}{4}$  szklanki wody
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- $\frac{1}{2}$  szklanki pestek słonecznika (70 g)
- $\frac{1}{4}$  szklanki oleju
- $\frac{1}{4}$  szklanki mąki ziemniaczanej (50 g)
- $\frac{1}{4}$  szklanki płatków owsianych, dowolnych (35 g)
- 1–2 łyżeczki sosu sojowego
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki syropu z agawy
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego  
sól i czarny pieprz

Kotlety, które smakują nawet najbardziej wymagającym. Lekko chrupiące na zewnątrz, w środku soczyste i pełne wyjątkowego, tęgiego smaku.

## PRZYGOTOWANIE:

1. Soczewicę wsypać do niedużego garnka, dodać sos sojowy, sól i wlać około 2 szklanek wody. Gotować do miękkości pod przykryciem, czyli około 20 minut.
2. Ryż wsypać do garnka, zalać wodą, dodać szczyptę soli i przykryć. Gotować pod przykryciem 5 minut na minimalnym ogniu, po czym garnek zdjąć z ognia i zostawić na 15 minut. Jeśli używacie ryżu brązowego, gotujcie go 10 minut i zostawcie na 20 minut pod przykryciem.
3. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Słonecznik podprażyć na suchej patelni, następnie posiekać i przełożyć do dużej miski.
4. Do miski ze słonecznikiem zetrzeć cebulę, czosnek, dodać olej, mąkę ziemniaczaną, płatki owsiane, sos sojowy, syrop z agawy oraz pieprz ziołowy.
5. Kiedy soczewica się ugotuje, niedbale ją zblendować; część ziaren ma się rozpaść, a część nie. Tak rozdrobnioną soczewicę przesypać do miski z resztą składników, dodać ryż i wszystko dokładnie zagnieść na lepłą masę. Jeśli masa nie klei się, można dosypać 1 łyżkę płatków owsianych więcej lub zostawić ją na 15 minut w lodówce.
6. A teraz ważny moment: najpierw blachę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie ręce grubo nasmarować olejem, właśnie w tej kolejności. Dobrze natłuszczonymi rękami formować kotlety, im będą równiej uformowane, tym będą miały smaczniejszą skórkę.
7. Układać na blasze, a kiedy wszystkie będą gotowe, wsunąć do piekarnika i piec przez 20–25 minut, następnie obrócić i piec jeszcze 5–10 minut. Świetnie smakują z ziemniakami i buraczkami na gorąco, ale równie dobrze w bułce z majonezem i kiszonym ogórkiem.

## PORADY:

Dla ułatwienia można soczewicę oraz ryż ugotować dzień wcześniej, a następnego dnia dodać pozostałe składniki i ulepić kotlety. Dzięki temu jest mniej pracy, ale też łatwiej formować kotlety.



# Budyń chałwowy

## NA 3-4 PORCJE

$\frac{1}{3}$  szklanki kaszy jaglanej  
(65 g)

$1\frac{1}{2}$  szklanki mleka  
roślinnego  
szczypta soli

100-120 g chałwy

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$  szklanki mleka  
roślinnego

## DO PODANIA:

dżem, sok owocowy lub frużelina  
wiśniowa (s. 267)

Tego przepisu miało tu nie być. Budyń powstał w czasie, kiedy książka była już gotowa i lada moment miała jechać do drukarni – jednak przepis okazał się tak prosty, a deser tak wyjątkowo kremowy i puszysty, że musiał zostać dodany.

## PRZYGOTOWANIE:

1. W czajniku zagotować wodę i przepłukać nią kaszę jaglaną.
2. Kaszę włożyć do sporego garnka z pasującą przykrywką, wlać  $1\frac{1}{2}$  szklanki mleka i dodać szczyptę soli. Doprowadzić do wrzenia i gotować pod przykryciem na minimalnym ogniu przez 15 minut – jeśli mleko kipi, można zostawić lekko uchyloną pokrywkę.
3. Ugotowaną kaszę przełożyć do blendera kielichowego lub wysokiego naczynia blendera, dodać chałwę i zblendować na grudkowaty krem. Następnie dalej blendować i stopniowo dolewać resztę mleka, aż do uzyskania ulubionej gęstości.
4. Przełożyć do miseczek i podawać z owocami. Świetny na zimno, sprawdza się też jako nadzienie do naleśników lub krem do tortów.

## PORADY:

Równie kremowy budyń wychodzi na bazie ryżu lub kaszy jęczmiennej. Jeśli zależy Wam na naprawdę jedwabistej konsystencji, to bez względu na to, jakiej kaszy lub ryżu używacie, przestrzegajcie porady o blendowaniu w blenderze kielichowym, dzięki temu budyń jest wyjątkowo gładki. Podobny efekt daje blendowanie w wysokim naczyniu blendera. Najwięcej grudek zostanie po zblendowaniu w garnku.



# Naleśniki doskonałe

## NA 3-4 NALEŚNIKI

- $\frac{3}{4}$  szklanki mleka roślinnego
- $\frac{1}{2}$  szklanki mąki pszennej (70 g)
- 3 łyżki aquafaby
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli

Czy ktoś z was miał problem z wegańskimi naleśnikami? Jeśli tak, jesteście na dobrej stronie. Naleśniki z tego przepisu udają się każdemu, a w dodatku są elastyczne, jędrne, rozciągliwe i robią charakterystyczne „plask”, kiedy lądują na talerzu. Można je zwijać w dowolne kształty, a nawet – na razie musicie mi uwierzyć na słowo – pachną jak te tradycyjne. I to wszystko dzięki aquafabie.

## PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki włożyć do wysokiego naczynia lub niedużej miski i krótko zblendować. Pozostawić je w spokoju na 15–30 minut w lodówce, w tym czasie lekko zgęstnieje.
2. Rozgrzać suchą patelnię do naleśników lub zwykłą delikatnie posmarowaną olejem. Wlać ciasto, rozprowadzić, przechylając, i usmażyć pierwszego naleśnika. W ten sam sposób usmażyć kolejne. Świetnie smakują na ciepło, ale też na zimno. Można usmażyć sporą partię na zapas, bo wytrzymują w lodówce do 5 dni. Doskonale na słodkie śniadanie, ale też na wytrawne krostkiety (s. 226).

## PORADY:

Nie bójcie się wegańskich naleśników i róbcie wszystko tak jak przy tradycyjnych: jeśli uznacie, że ciasto jest za gęste, dodajcie łyżkę mleka, jeśli po odstaniu będzie za rzadkie, wsypcie łyżeczkę mąki. Prościzna.

Do naleśników najlepiej nadaje się aquafaba z ciecierzycy. Naleśniki na aquafabie z fasoli są trochę mniej sprężyste, a ich przygotowanie to zadanie dla bardziej zaawansowanych.





# Boczniki w oleju lnianym

## NA ŚREDNI SŁOIK (400 ML)

- $\frac{1}{2}$  litra wody
- $\frac{1}{4}$  szklanki sosu sojowego
- 6 ziaren czarnego pieprzu
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki soli
- 1 cebula
- 1 łyżka octu jabłkowego
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki gorzycy
- spora szczypta soli

250 g boczników

$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  szklanki oleju lnianego

## DO PODANIA OPCJONALNIE:

$\frac{1}{2}$  kwaśnego jabłka

Przepisów na marynowane boczniki znajdziecie sporo na blogu, a jeden wyjątkowo pyszny nawet na poprzedniej stronie. Ta receptura różni się od wszystkich pozostałych sposobem przygotowania, bo boczniki na początku są krótko gotowane w prostym wywarze. Ta sztuczka sprawia, że smakują nawet największym śledziożercom.

## PRZYGOTOWANIE:

1. W garnku zagotować wodę, sos sojowy, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe oraz sól. Wywar gotować 5 minut pod przykryciem na małym ogniu.
2. Tymczasem cebulę przepołowić, pokroić wzdłuż w piórka, włożyć do dużej miski, dodać ocet, gorzycę oraz sól i wymieszać. Boczniki pokroić na szerokie, nie za długie paski i dorzucić do gotującego się wywaru. Gotować na minimalnym ogniu przez 7–9 minut.
3. Miękkie boczniki odcedzić, przyprawy zachować. Wszystko razem połączyć z cebulą i dokładnie wymieszać, a następnie przełożyć do słoika, ciasno upychając. Zalać olejem lnianym i odstawić do lodówki. Najlepiej smakuje następnego dnia, wytrzymuje kilka tygodni. Można podawać z pokrojonym w kostkę kwaśnym jabłkiem i pieczywem lub z ciepłymi ziemniakami.

## PORADY:

Jeśli zależy Wam na miękkiej strukturze boczników, dobrze grzyby odpowiednio pokroić. Najpierw odciąć nóżkę i jeśli ta jest duża, to przekroić ją wzdłuż, a potem na 2–3 części podzielić kapelusz. Im krótsze będą kawałki grzybów, tym krótsze będą włókna, które utrudniają dokładne przeżuwanie.



# Koniec z długimi listami trudno dostępnych składników. Dość rezygnacji z ulubionych, tradycyjnych smaków.

*Jadłonomia po polsku* pokazuje, że kuchnia roślinna może być prosta jak barszcz i równie smaczna co ruskie pierogi.

W sześciu rozdziałach podzielonych zgodnie z porami roku znajdziecie mnóstwo roślinnych inspiracji. To nie pomyłka, pór roku mamy w Polsce sześć – jest przecież przedwiośnie oraz trochę zapomniane przedzimie. W końcu czekając na nowalijki, trzeba coś jeść, na przykład barszcz z wędzonymi śliwkami, kanapki z pastą z ciecierzycy i kiszonych ogórków, a na deser gryczaną granolę.

Ta książka to nie tylko przepisy, ale też praktyczne porady, które sprawiają, że gotowanie jest zrozumiałe i pyszne. W końcu wiadomo, dlaczego latem do rosółu warto wrzucić bób, jak zrobić rewolucyjny pasztet bez pieczenia i czemu w bigosie tak dobrze smakuje kilka kawałków słodkiej dyni.

A przede wszystkim: jak gotować roślinnie po polsku, czyli po naszymu – w zgodzie z naszymi smakami, chęciami, możliwościami.

**MARTA DYMEK**

to autorka kultowego roślinnego bloga *Jadłonomia* i książki pod tym samym tytułem, która doczekała się kilkunastu dodruków, a także bestsellera *Nowa Jadłonomia* (Marginesy 2017). Od dziesięciu lat prowadzi stronę z roślinnymi przepisami, która każdego miesiąca zalicza ponad milion odsłon. Współpracuje z najciekawszymi polskimi magazynami kulinarnymi, a od 2015 roku prowadzi autorski program kulinarny na kanale *Kuchnia+ Zielona Rewolucja Marty Dymek*. W 2019 roku została ambasadorką kampanii *RoślinnieJemy*. Wierzy, że każdy, kto chce, może jeść bardziej roślinnie.



Cena 69,90 zł

[marginesy.com.pl](http://marginesy.com.pl)



Partnerzy

