

**ALICJA
ROKICKA**

gotuj!
roślinnie

MARGINESY

Spis treści

10 • Cześć!

13 • Jak gotować z tą książką?

18 • Sprzęt

20 • Smaki

Śniadania



- 24 • Omlet z fasoli mung z awokado i ostrym sosem
- 26 • Pankejski – amerykańskie naleśniki z płatkami owsianymi
- 28 • Focaccia „wszystko”, czyli romans focaccii i bajgla
- 30 • Wytrawne „biszkopty” ze szczypiorkiem
- 32 • Brioszka – buła bardzo maślana
- 34 • Nocna owsianka z jogurtem, prażonymi płatkami owsianymi i pomarańczą
- 36 • Bullar – turbocynamonowe szwedzkie bułeczki
- 38 • Wytrawne muffinki z ziarnami i pieprzem
- 40 • Chaczapuri z tofu, serem i pomidorami
- 42 • Socca – placuszek z mąki z ciecierzycy z pesto i szczypiorem
- 44 • Pieczona owsianka z borówkami, bez cukru albo z bananem
- 46 • Congee – kleik ryżowy z czarną herbatą lub sosem sojowym

Kanapki i smarowidła



- 50 • Grzanka z masłem pomidorowym
- 52 • Humus kukurydziany z pieczoną czerwoną cebulą i rabarbarem
- 54 • Kanapka z sałatką z ciecierzycy, która nie ma nic wspólnego z tuńczykiem
- 56 • Kremowy serek z tofu ze szczypiorem i pieczonymi winogronami
- 58 • Pasztet z soczewicy ze słodkim jabłkiem

- 60 • Kanapka serowa z patelni ze szpinakiem
- 62 • Pasta z pieczonej marchewki i papryki na ostro!
- 64 • Pasta z białej fasoli z pieczonym czosnkiem
- 66 • Podwójny smarowiec z migdałów z pesto pomidorowym
- 68 • Fancy grzanka z zieloną fasolką i szalotką

Sałatki

- 72 • Sałatka ryneckkowa z młodymi ziemniaczkami
- 74 • Sałatka Cezar z grzankami i prażoną fasolą
- 76 • Sałatka z pomarańczy i kopru włoskiego z musztardą francuską i pistacjami
- 78 • Sałatka z makaronem orzo ze świeżymi warzywami i roślinną fetą
- 80 • Ogórek na ostro
- 82 • Sałatka z pieczonych warzyw ze złotym sosem tahini
- 84 • Klasyczna wegańska sałatka wedge z chrupiącą soczewicą o wędzonym smaku
- 86 • Mieszanka sałat z octem, prażonymi orzechami i fetą roślinną
- 88 • Letnia sałatka z pomidorów i arbuza z zieloną fasolką szparagową
- 90 • Sałatka makaronowa nie z kurczakiem, bo z kotletami sojowymi
- 92 • Turbokolorowa sałatka z genialnym malinowym winegretem
- 94 • Moja ulubiona sałatka z jarmużu posypana płatkami drożdżowymi
- 96 • Wyborna sałatka z pomidorów i śliwek

- 100 • Zupa dobra na wszystko z fasolą i pulpetami
- 102 • Bardzo kremowa zupa ziemniaczano-cytrynowa z ziołową grzanką
- 104 • Orientalna zupa dyniowo-soczewicowa z prażonym makaronem
- 106 • Najlepsza zupa pomidorowa z serowymi grzankami
- 108 • Megapozżywny gulasz warzywny z fasolą, komosą ryżową i jarmużem
- 110 • Potrójnie czerwona potrawka z kapustą, fasolą i cebulą
- 112 • Bigos sezonowy (ten na lato, nie na święta)
- 114 • Młoda kapusta z ziemniakami i toną koperku
- 116 • Mango curry z rumianymi chrupiącymi ziemniakami

Zupy i gulasze

Makarony, nudle i kluski




- 120 • Domowe japońskie kluski, czyli co to jest alkaliczny makaron
- 122 • Wegański ramen, taki gęsty, kozacki i tłusty
- 124 • Wun sen, czyli szklany makaron z warzywami i niejajem
- 126 • Nudle w sosie dan dan, czyli sos, który ryje banię
- 128 • Miso e pepe, czyli umamiczny makaron
- 130 • Faszerowane kluski z mąki z ryżu kleistego z tofu i warzywami
- 132 • Dwie odsłony kluseczek z resztek ugotowanego ryżu
- 134 • Chrupiące placuszki z resztek spaghetti
- 136 • Nudle z kimchi, fasolą i ogórkiem
- 138 • Gnocchi alla norma, czyli kopytka z bakłażanem
- 140 • Makaron ryżowy ze szparagami i kaparami
- 142 • Makaron w kremowym sosie z awokado i czosnkiem niedźwiedzim lub bazylią

Coś na obiad



- 146 • Pierogi z mięsem ze szczypiorkową omastą
- 148 • Kotlety mielone z kaszy gryczanej
- 150 • Pierożki gyoza z warzywami, takie z patelni
- 152 • Brzydkie, a smaczne ziemniaki duszone z cebulą i z czym tylko zamarzysz
- 154 • Podplomyk z humusem i kaszą w warzywach
- 156 • Pulpety z mięsa w pomidorach z pieczonym czosnkiem
- 158 • Najlepsze tofu w kleistym sosie
- 160 • Zielone naleśniki z farszem ziemniaczanym
- 162 • Pilaw ryżowy z orzechami nerkowca i warzywami korzeniowymi
- 164 • Mój leniwy ryż ze smażonym tofu
- 166 • Gołąbki z kapusty pekińskiej faszerowane makaronem sojowym z warzywami i masłem orzechowym
- 168 • Idealne risotto z marchewką, selerem i chrupiącą ciecierzycą
- 170 • Chrupiące medaliony z tofu i warzyw z salsą owocową

...i jeszcze więcej warzyw



- 174 • Kapusta pekińska w tempurze
- 176 • Kawałki czerwonej kapusty w soku pomarańczowym i z ogórkiem
- 178 • Steki z kalafiora z magiczną posypką
- 180 • Młoda marchewka z sosem jogurtowym z nacią i kolendrą
- 182 • Aloo gobi, czyli ziemniaki i kalafior

- 184 • Pieczony bakłażan w miso z sezamem na sosie jogurtowo-ziołowym
- 186 • Bakłażan totalny, który skradnie twoje serce
- 188 • Szpinak podwójnie czosnkowy
- 190 • Pieczony koper włoski z jabłkiem
- 192 • Cytrynowe szparagi z fasolką mung na sosie cukiniowym
- 194 • Smażone ogórki w curry

Strączki, strączki i jeszcze raz strączki

- 198 • Chrupiąca fasola pieczona z czosnkiem i ziołami
- 200 • Fasola masala z mlekiem kokosowym
- 202 • Fasola bulionowa, czyli jednogarnkowiec dla leniuszków
- 204 • Potrawka z różnych strączków z kuminem i sosem tahini
- 206 • Zupa soczewicowa z ziołami, ziemniakami i koperkiem
- 208 • Ravioli z fasolą i suszonymi pomidorami w sosie ziołowym
- 210 • Placuszki z czerwonej soczewicy z buraczkową raitą
- 212 • Meksykańska czerwona fasolka na ostro z kolendrą
- 214 • Ci-ofu, czyli tofu z ciecierzycy
- 216 • Ci-ofu w pomidorach z imbirem
- 218 • Cukinia i fasola w kremowym sosie z tofu

Zapiekanki i inne dania z piekarnika

- 222 • Lasagne z warzywami
- 224 • Focaccia z grzybami i cebulą
- 226 • Fasola zapiekana ze szpinakiem, posypana chrupiącą bułką tartą
- 228 • Zapiekane tofu w marynacie i z ziemniaczkami
- 230 • Odczarowana polska pizza z cukinią i bakłażanem
- 232 • Zapiekanka meksykańska z nachosami
- 234 • Kalafior pieczony w całości, faszerowany ziołowym tofu
- 236 • Zapiekanka pasterska z soczewicą i grzybami
- 238 • Zapiekany makaron orzo z cukinią i kalafiorem

Street food

- 242 • Tacos al pastor z kalafiorem i ananasem
- 244 • Birria tacos z krajanką sojową
- 246 • Niechlujny jackfruit, czyli wegański sloppy joe
- 248 • Orkiszowe chlebki naan z jogurtem kokosowym i ziołami
- 250 • Totalne szaszłyki z tempehu w ostrej marynacie
- 252 • Char siu bao – bułeczki gotowane na parze z grzybami BBQ
- 254 • Bułeczki bao faszerowane tofu z zielonym groszkiem i masłem orzechowym
- 256 • Samosy faszerowane ziemniakami i zielonym groszkiem
- 258 • Empanadas z czerwoną fasolą i warzywami

- 260 • Kukurydza w sosie tysiąca wysp
- 262 • Dinozaury w skarpetkach, czyli parówki sojowe w cieście francuskim

Słodkości



- 266 • Bezsernik baskijski – ten, co tańczy
- 268 • Odwrócone ciasto z brzoskwiniami robione na patelni!
- 270 • Ciasto jogurtowe z rabarbarem, malinami i kruszonką
- 272 • Stary jak świat wegański placek z malinami i jeżynami
- 274 • Galette truskawkowe z marcepanem
- 276 • Blok czekoladowy z ciecierzycą w cynamonie
- 278 • Wilgotne ciasto pistacjowe z cytrynowym lukrem
- 280 • Waniliowa panna cotta z pomarańczą w aperolu
- 282 • Krucha tarta migdałowa z borówkami
- 284 • Śliwki w cynamonie – sticky rice
- 286 • Drożdżówki z brzoskwinia, wodą różaną i kruszonką migdałową

Miszmasz



- 290 • Niemięso mielone z grzybów i granulatu sojowego
- 292 • Chrupiące strączki
- 292 • Mieszanka everything bagels
- 293 • Czosnek w miso
- 293 • Pieczony czosnek
- 294 • Tofu jak marynowana feta
- 294 • Domowe tortille
- 295 • Olej chili
- 295 • Wegański domowy sos rybny
- 296 • Super duper BBQ
- 296 • Zielone pesto
- 296 • Zielona salsa
- 297 • Salsa owocowa
- 298 • Salsa pomidorowa
- 298 • Szybka piklowana czerwona cebulka
- 298 • Majonez sojowy
- 299 • Majonez wasabi
- 299 • Owocowy winegret
- 299 • Konfitura z żurawiny
- 299 • Przyprawa umami

301 • Na koniec

303 • Indeks

**Cześć, jestem Alka
i przez większość
swojego życia nie
jem mięsa.**



To już będą jakieś 24 lata. Trochę krócej jestem weganą. Obie te decyzje – pierwsza o przejściu na wegetarianizm, druga o przejściu na weganizm – dużo zmieniły w moim życiu. Myślę, że najmocniej świadczy o tym fakt, że książka, którą trzymasz w rękach, to już piąta książka kucharska mojego autorstwa. Od 2015 roku, czyli od momentu wydania *Mojej roślinnej kuchni*, zadziało się wiele. Mam teraz inne podejście do gotowania, gotuję też o wiele lepiej. Zmieniło się również moje podejście do pisania – i dlatego ta książka będzie trochę inna niż poprzednie.

Jako kuchara z zamiłowania, ale i z zawodu kocham inspirować się kolegami i koleżankami z branży oraz ich publikacjami. Szukam takich pozycji, które zachwycą mnie nie tylko zdjęciami, ale też sprytem, pomysłem czy innowacjami. *Gotuj! roślinnie* napisałam przede wszystkim dla takich osób jak ja – kochających gotować, z zająką na fajne pomysły. Nie chciałam pisać kolejnej książki dla początkujących wegan. Nie mam zamiaru niczego udowodniać. Dość mam stwierdzeń, że weganizm jest prosty i tani. Już nie mam poczucia misji przekonywania do weganizmu, bo ona trochę spełnia się sama. To nie jest więc książka dla tych, którzy zastanawiają się, jak i czy w ogóle da się przeżyć na diecie wegańskiej. To już przecież od dawna wiemy!

Uważam też, że pisanie kolejnej książki o podstawach byłoby niesprawiedliwe wobec osób wspierających mnie od samego początku. Osób, dla których faktycznie i fizycznie to moja piąta publikacja. Zakładam, że one już co nieco wiedzą o gotowaniu, lubią to i pragną nowych przepisów i smaków. I wyzwania.

Oczywiście znajdzie się tutaj bardzo dużo prostych dań – w sumie to uważam, że wszystkie są bardzo proste w wykonaniu – ale chciałam odejść od podstaw i receptur, które są powielane wszędzie i w kółko. I chociaż nazwy niektórych potraw mogą wydawać się obce, obiecuję, że ich przygotowanie wcale nie będzie sprawiać trudności.

Gdybym miała porównać tę książkę z poprzednimi, powiedziałabym, że jest najbardziej podobna do pierwszej, ale o wiele, wiele lepsza. Znajdą się tu przepisy różnych kuchni świata oraz geograficzno-smakowe miszmasze. Kuchnia wegańska nie ma przypisanego miejsca. To fuzja różnych smaków, przypraw i składników – kuchnia bardzo autorska, pełna ciekawych i trafnych połączeń.

Zawsze uważałam i chciałam, by przepisy, które proponuję, dało się przygotować ze składników dostępnych od ręki, w sklepiku czy warzywniaku na rogiem. Takich w tej książce będzie najwięcej,

ale tym razem chcę też szerszej perspektywy. I to nie jest tylko moje egoistyczne widzimisię, nie mam zamiaru się popisywać! Po prostu obserwuję, jak szybko rośnie rynek produktów wegańskich oraz zwiększa się dostęp do przypraw z całego świata. Pewne składniki, niegdyś zupełnie obce i nie do zdobycia, zaczynają być dostępne w polskich sklepach, supermarketach albo choćby online. To kolejna ważna zmiana, która zaszła od momentu wydania mojej pierwszej książki: dostęp do jeszcze większej liczby alternatyw nabrała czy mięsa albo do składników z odległych krain – składników, z których warto gotować! – jest teraz łatwiejszy.

Gotując z tą książką, nie musisz wymieniać całej spiżarni i zaopatrywać się tylko w nieznane składniki, ale z pewnością znajdą się takie, które po prostu warto w tej spiżarni mieć i używać ich od czasu do czasu.

W *Gotuj! roślinnie* dzielę się również moimi ulubionymi przepisami. Są to jednocześnie przepisy bardzo popularne na blogu, które zyskały fanów także podczas moich warsztatów kulinarnych. Oczywiście największy ukłon kieruję w stronę szeroko pojętej kuchni azjatyckiej, która w ostatnim czasie stała się w naszym kraju szalenie popularna. Zawdzięczam jej sporo fantastycznych i ciekawych składników.

A skoro o ciekawości mowa – to książka nie tylko dla wegan, ale też dla wszystkich, którzy tak jak ja pragną zabawy i szczypty nowości w kuchni. Dla mnie nowością było też zresztą samo miejsce, w którym pisałam: do wielu wspomnianych tu już zmian – w podejściu do gotowania, we mnie samej – dodam jeszcze przeprowadzkę. Książka powstała w nowym otoczeniu i nowej kuchni. Mam nadzieję, że to widać.

Na koniec zacytuję samą siebie z warsztatów: specjalizuję się w kuchni domowej, nie stawiam więc sobie za cel uczyć techniki, ale mam nadzieję, że dzięki tej książce wyjdiesz ze swojej strefy komfortu, odkryjesz nowe przyprawy i połączenia i zaczniesz gotować nieco inaczej.



Na potrzeby tej książki
stworzyłam playlistę – mam
nadzieję, że będzie ci się
z nią dobrze gotowało!

Omlet z fasoli mung z awokado i ostrym sosem

1 porcja

To jeden z tych przepisów, które zmieniają sposób gotowania. Wcześniej robiłam omlety na bazie mąki z ciecierzycy, ale kombinując od czasu do czasu z indyjskimi naleśnikami dosa, pomyślałam, że warto byłoby wykorzystać masę naleśnikową (a przynajmniej część jej składników) do przygotowania omletu.

Omlet wychodzi puszysty, jest naładowany białkiem. Tofu nie jest obowiązkowe, ale ja lubię trochę pobawić się strukturą – nadaje ono zróżnicowaną konsystencję, charakterystyczną dla omletu.

W tym przepisie proponuję dwa konkretne rodzaje fasolek. Są bardzo drobne, więc możemy mieć pewność, że po namoczeniu będą odpowiednio miękkie. No i ten żółty kolor! Omlet wyjdzie też z czerwonej soczewicy, ale polecam wypróbować którąś z tych dwóch fasolek.

100 g fasoli mung dal lub urid dal
1 łyżeczka soli kala namak
1 łyżka płatków drożdżowych
½ łyżeczki octu jabłkowego
1 łyżeczka jasnej pasty miso
(opcjonalnie)
100 ml wody
50 g tofu naturalnego, najlepiej
jedwabistego (silken)
olej

Do podania:

½ awokado
sok z ½ cytryny
sól
pieprz
ostry sos lub keczup
kolendra lub szczypiorek

1. Do miski wsyp fasolkę i zalej ją wodą, tak by przykryła ziarna. Zostaw na noc lub na minimum 8 godzin. Odcedź i przełóż fasolkę do kielicha blendera lub innego naczynia. Dodaj sól kala namak, płatki drożdżowe, ocet i ewentualnie miso. Dolej wodę i zblenduj na gładką konsystencję.
2. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju. Do masy dodaj pokruszone tofu lub przelej ją na patelnię i rozrzuć na niej pokruszone tofu (kawałki nie powinny być równe). Przykryj patelnię i smaż na małym ogniu do czasu, aż omlet zetnie się od góry. Następnie złóż go na pół i smaż jeszcze przez minutę. Przełóż na talerz.
3. W międzyczasie przygotuj dodatki. Awokado skrop sokiem z cytryny i rozgnieć widelcem. Wyłóż na usmażony omlet. Polej go ostrym sosem lub keczupem, posól, popieprz. Posiekaj zioła i posyp nimi danie.



Kanapka z sałatką z ciecierzycy, która nie ma nic wspólnego z tuńczykiem

2 wypasione kanapki

Powiem tak – nigdy nie lubiłam potraw rybnych. Nie dało się mnie zmusić ani przekupić, bym zjadła coś z rybą. Roślinne wersje takich dań nie sprawiają mi wielkiej radości (choć jestem bardzo dumna z selera à la śledź – przepis można znaleźć na moim blogu i w książce *Świętujemy!*). Nie jestem z tych, dla których weganizuje się paluszki rybne czy tuńczyka. Ba! Po spróbowaniu niektórych takich wynalazków mam ochotę uciec.

Sałatkę podobną do tej z poniższego przepisu przygotowałam kiedyś z dodatkiem wegańskiego tuńczyka przywiezionego z Włoch. Jego smak zniszczył wszystko! Nawet moja mama powiedziała, że całość smakuje trochę jak z dodatkiem karmy dla kotów (notabene moja Mafia i koty rodziców też nie znoszą ryb). Danie wylądowało w koszu, a ja wróciłam do wersji z ciecierzycą. To element białkowy – potrzebny, by sałatką się najeść. Nie może zabraknąć w niej też selera naciowego. Dodaje świeżości i miłego chrupnięcia. A ja lubię chrupnięcie! Sałatka, która nie ma nic wspólnego z tuńczykową, pasuje idealnie do podłużnej bułeczki.

1–2 bułki
300 g ugotowanej ciecierzycy
(lub 1 puszka); → wskazówki dotyczące gotowania strączków znajdziesz na s. 15
1 mała czerwona cebula
1 łodyga selera naciowego
4–6 małych ogórków konserwowych
60 g kaparów
2 łyżki majonezu roślinnego
2 łyżki roślinnego jogurtu naturalnego (opcjonalnie)
1 łyżeczka ulubionej musztardy
1 ząbek czosnku
natka pietruszki
sól
czarny pieprz

1. Odcedź ciecierzycę. Przełóż ją do miski i rozgnieć widelcem. Cebulę drobno posiekaj i dodaj do ciecierzycy. Seler przetnij wzdłuż na pół i bardzo drobno pokrój. Drobno pokrój również ogórki (na początek 4, potem – jeśli będzie taka potrzeba – dodaj więcej). Kapary odcedź, najlepiej ściskając je w pięści, tak by pozbyć się nadmiaru słonej zalewy. Wszystko wsyp do ciecierzycy. Dodaj majonez i jogurt (lub sam majonez) oraz musztardę.
2. Czosnek obierz, zetrzyj na małej tarce lub drobno posiekaj i dodaj do reszty składników. Wymieszaj. Przypraw mocno pieprzem. Zostaw na 5 minut, następnie spróbuj i dopraw solą lub większą ilością pieprzu. Teraz możesz dokroić ogóreczków. Na koniec posyp posiekaną natką pietruszki. Im więcej, tym zielonej. Bułkę przetnij na pół i obficie faszeryj!



Mango curry

z rumianymi chrupiącymi ziemniakami

4 porcje

10 ziemniaków
1 cebula
2 łydgi trawy cytrynowej
4 liście limonki kaffir
1 ostra papryczka
4 ząbki czosnku
kawałek świeżego imbiru (3 cm)
około 10 gałązek kolendry
1 łyżeczka kurkumy
2 łyżeczki kuminu
1 gwiazdka anyżu
¼ łyżeczki asafetydy (opcjonalnie)
1 l mleczka kokosowego
1 dojrzałe mango
sok z 1 limonki lub 1 małej cytryny
4 łyżki jasnego sosu sojowego
oliwa lub masło roślinne
szczypta cukru
sól

Curry to klasyk. Kiedy otwiera się restauracja, która chce być na czasie i wprowadza menu wegańskie, jest bardzo prawdopodobne, że jedną z opcji w menu będzie właśnie curry. To danie smaczne i pełne aromatów. Jeszcze niedawno było czymś nowym i zaskakiwało – teraz, zamawiając curry, raczej wiemy, czego się spodziewać. Ale to nie znaczy, że musi być oklepane!

Przede wszystkim ważne są dodatki. Niech to nie będą zawsze papryka, cukinia i zielony groszek. Można postarać się przemyścić coś ekstra. U mnie tym ekstrasmakiem jest... mango. Po pierwsze, wzmacnia boski ciepły, żółty kolor zupy, po drugie, nadaje przyjemną gęstość. Mango jest słodkie, więc pasuje do ostrości i cytrynowych nut. Oryginalnie do curry dodaje się cukru, na przykład palmowego, więc owoc jest tutaj świetną słodką alternatywą.

1. Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie.
2. Cebulę obierz, pokrój w piórka i podsmaż w rondlu na oliwie. Dodaj trawę cytrynową (należy ją wcześniej stłuc, na przykład wałkiem) wraz z listkami limonki kaffir. Papryczkę przetnij na pół i usuń nasiona – chyba że lubisz ostre. Dodaj do cebuli.
3. W garnku powinny znaleźć się jeszcze całe, obrane ząbki czosnku, kawałek imbiru i cała kolendra. Możesz zostawić kilka listków do przybrania. Dodaj kurkumę, kumin, anyż, asafetydę i wymieszaj. Zalej mlekiem kokosowym. Gotuj przez 40 minut, następnie precedź płyn przez sitko.
4. Mango obierz. Miąższ zblenduj na purée i dodaj do zupy. Dodaj sok z limonki lub cytryny, dopraw sosem sojowym, solą i cukrem.
5. Ugotowane ziemniaki pokrój na połówki lub ćwiartki. Na patelni rozgrzej oliwę lub masło i podsmaż ziemniaki. Nie mieszaj – niech się mocno przyrumienią, dopiero wtedy odwróć na drugą stronę. Wyłóż na talerz, zalej zupą i posyp listkami kolendry.



Pulpety z mięsa w pomidorach z pieczonym czosnkiem

15 małych pulpetów

Pulpety:

300 g mięsa mielonego
1 główka czosnku lub 1 czubata
łyżka pasty z pieczonego
czosnku (s. 293)
szczypta chili lub suszonej
papryczki peperoncino
1 łyżeczka oregano
1 łyżka dowolnego sosu sojowego
2–3 łyżki bułki tartej
3 łyżki oliwy
sól
pieprz

Sos pomidorowy:

300 g kolorowych pomidorów
sól
pieprz

Do podania:

natka pietruszki lub bazylia

Dostęp do roślinnych zamienników mięsa jest obecnie zachwycająco duży. Z jednej strony z pewną rezerwą podchodzę do imitacji szynki czy parówek. Jem je sporadycznie i nie uważam, żeby takie gotowce były mi szczególnie potrzebne do życia. Co innego, jeśli chodzi o roślinne mięso mielone. Podobnie jak granulaty sojowy, w mojej kuchni jest często używane. To składnik, dzięki któremu gotowanie jest łatwe i można sięgać po tradycyjne przepisy. To produkt idealny dla ludzi, którzy ograniczają jedzenie mięsa.

Pulpety z tego przepisu to przykład szybkiego obiadu z mięsa mielonego. Można je doprawiać według uznania, używać różnych ziół, a nawet wina. Moim ostatnim odkryciem jest dodatek pieczonego czosnku. Nadaje pulpetom charakter oraz delikatną słodycz, a sam w sobie nie jest już tak ostry jak w surowej postaci. Wpasowuje się świetnie. Zamiast klasycznego sosu pomidorowego pulpety podaję w podsmażonych pomidorach. Są bardzo miękkie, ale jeszcze zachowują swój kształt. Pulpety włącz w makaron, podawaj z kaszą lub pieczonymi warzywami. Można je nawet wpakować między bułkę!

1. Rozgrzej piekarnik do 180–200 stopni. Główce czosnku obetnij górną część (około 2 cm). Połóż resztę na folii do pieczenia, lekko posól, pokrop oliwą i zawiń. Piecz przez mniej więcej 50 minut.
2. Mięso mielone przenieś do miski. Dodaj upieczony czosnek, chili, sos sojowy, szczyptę soli, pieprz i oregano. Zaczynaj mieszać (najlepiej ręką). Dodaj bułkę tartą, na początek 2 łyżki. Wymieszaj i pozostaw na 5 minut. Po tym czasie sprawdź, czy z masy łatwo formuje się kulki. Jeśli jest za mokra, dodaj jeszcze 1 łyżkę bułki tartej.
3. Formuj kulki dowolnej wielkości. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pulpety na rumiano.
4. Pokrój pomidory na połówki (lub ćwiartki, jeśli są duże) i dodaj do pulpetów. Posól i popieprz. Mieszaj, tak aby pulpety obtoczyły się w pomidorach. Posiekaj bazylię lub natkę pietruszki i posyp przed podaniem.



Bułeczki bao faszerowane tofu z zielonym groszkiem i masłem orzechowym

8 bułeczek

Bao to nie tylko apetyczna faszerowana łódeczka. To również bułeczka z przyjemnym nadzieniem. Od jadalnych w Polsce parowańców różni bao smak farszu. W azjatyckim wydaniu sięga się po tradycyjne przyprawy: sos sojowy, pastę chili, olej sezamowy, mieszankę pięciu smaków czy anyż. Farsz do bao również może być własną wariacją, należy tylko pamiętać, by był odpowiednio mocno doprawiony, tak by jego smak nie zginął pod warstwą puszystej bułeczki.

Wskazówki dotyczące gotowania bułeczek znajdziesz w przepisie na poprzedniej stronie.

8 bułeczek bao przed gotowaniem
(przepis znajdziesz na poprzedniej stronie)

Nadzienie:

1 cebula
1 marchewka
200 g naturalnego tofu lub tempehu
3 łyżki dowolnego sosu sojowego
1 łyżeczka przyprawy pięciu smaków
2 łyżki koncentratu pomidorowego
1 łyżka masła orzechowego
2 łyżki octu ryżowego lub soku z cytryny
świeża papryczka chili (lub około ½ łyżeczki suszonego chili)
½ szklanki mrożonego groszku
2 łyżki oleju
sól

Sos:

2 łyżki masła orzechowego
sok z ½ cytryny
1 łyżeczka pasty gochujang
1 łyżeczka oleju sezamowego

1. Do bułeczek, które znasz już z poprzedniego przepisu, przygotuj nadzienie. Cebulę obierz i posiekaj, marchewkę zetrzyj na tarce o małych oczkach. Tofu rozkrusz.
2. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż cebulę, po chwili dodaj marchewkę, a następnie tofu. Całość musi odparować wodę i zrobić się dość sucha.
3. Dodaj sos sojowy, przyprawę pięciu smaków, koncentrat pomidorowy i masło orzechowe. Dobrze wymieszaj. Spróbuj i dopraw solą, chili i octem lub sokiem z cytryny. Na koniec dodaj groszek i ponownie wymieszaj. Farsz odstaw na bok, niech się wystudzi.
4. Porcjuj łyżkę farszu do każdej bułeczki, lep i formuj kulki. Zostaw na 15 minut. Gotuj pod przykryciem przez 8 minut. Nie zaglądać! Para nie może być za mocna.
5. W miseczce połącz masło orzechowe, sok z cytryny i pastę gochujang. Mieszając, stopniowo dolewaj wody, by powstała rzadka konsystencja. Na koniec dodaj olej sezamowy. Gotowe bułeczki maczaj w sosie.



Śliwki w cynamonie – sticky rice

1 porcja

Sticky rice to nazwa popularnego deseru: ryżu kleistego gotowanego z dodatkiem mleka kokosowego. Oryginalnie podaje się go z mango. Ten deser ma w sobie coś kojącego – może dlatego, że nie wymaga większych zdolności, a nawet posiadania uzębienia. Niemniej to klasyk i bardzo lubię powtarzać go również na warsztatach.

By deser nie był tylko zwykłym kleikiem, ważne, by faktycznie użyć ryżu kleistego. Warto też go dobrze posolić, dzięki czemu będzie wręcz magicznie kontrastować ze słodyczą owoców. Zamiast po mango sięgam po polskie sezonowe brzoskwinie, jabłka, truskawki, rabarbar albo jesienne słodkie śliwki.

Pamiętaj, że ryż pęcznieje, więc jeśli przygotujesz deser dla jednej lub dwóch osób, używaj jako miarki nie szklanki, ale raczej czegoś o połowę mniejszego.

1 część ryżu kleistego
1 część wody
1 część mleczka kokosowego
4 śliwki (lub więcej)
3 łyżki cukru
½ łyżki cynamonu
szczypta soli

1. Rozgrzej piekarnik do 180–200 stopni. Ryż dokładnie wypłucz i przesyp do naczynia żaroodpornego wyłożonego papierem do pieczenia. Zalej wodą oraz mlekiem kokosowym. Lekko posól. Przykryj folią lub żaroodporną przykrywką. Piecz przez 20–30 minut (większe porcje 30–40 minut).
2. Śliwki pokrój na ćwiartki. Włóż do rondelka i dosyp cukier oraz cynamon. Po chwili owoce puszczą sok, który połączy się z cukrem. Nie smaż za długo – ważne, by śliwki zachowały swój kształt.
3. Wyjmij naczynie z ryżem z piekarnika, przykryj talerzykiem i odwróć do góry dnem. Kiedy ryż opadnie, ułóż na nim pokrojone śliwki.

