



Alicja Rokicka

ŚWIĘTUJEMY!

ROŚLINNE PRZEPISY
NA UROCZYSTOŚCI I ŚWIĘTA

autorka
błoga
**WEGAN
NERD**

MARGINESY



SPIS TREŚCI

7	Wstęp	61	Staropolski żurek z pieczonymi ziemniakami
11	Kuchnia polska	63	Toruńska zupa śliwkowa z piernikiem
12	Charakterystyczne składniki	64	Selerowa zupa bezrybna
16	ŚWIĄTECZNE ŚNIADANIA	68	PASZTETY I PIECZENIE
19	Pasta ziemniaczana	70	Pasztet z zielonej soczewicy pod pierzynką z chrzanu
20	Pasta makrelowa bezrybna	72	Pasztet z soczewicy z burakiem pieczony i ostrym sosem pomidorowym
23	Wielkanocne ziemniaki faszerowane pastą bezjajeczną	75	Paszteciki z ziemniakami i porem
24	Fasolka po bretońsku	76	Paszteciki z ciasta francuskiego z kaszą, dynią i jarmużem
27	Wielkopolski gzik	79	Świąteczna pieczeń z soczewicą
28	Selerynka musztardowa	82	Pasztet z ryżu i soczewicy z warzywami
30	Pasta bezjajeczna	85	Pasztet grzybowy z miso
33	Pasta osełkowa do smarowania	87	Pieczeń orzechowa
34	Podkarpacka sałatka z ziemniaków z poprzedniego dnia z ziołami	91	Pieczona głowa kalafiora
37	Królewskie tosty z fasolą i porem	92	Podrasowany kulebiak z kiszoną kapustą i grzybami
38	Wegańskie jajo sadzone	95	Pasztet ziemniaczano-selerowy
42	ZUPY	97	Wieniec warzywny
45	Bulion	102	DANIA GŁÓWNE
46	Zakwas buraczany	105	Fasola pieczona z warzywami
48	Wigilijny barszcz na zakwasie z uszkami	106	Pierogi ruskie
51	Górska kwaśnica	109	Pierogi z kaszą i grzybami
52	Wegerosół z lanymi kluskami	110	Pierogi z farszem z pieczonej kapusty, jabłka i wędzonej śliwki
55	Czysta zupa grzybowa	113	Fasola pieczona z jabłkami
56	Grochówka dla pacyfisty z wędzonym tofu	114	Białe kiełbaski warzywne
60	Zakwas na żur		

117	Placki ziemniaczane	199	Kartacze à la mięsne
118	Dynia faszerowana	202	Flaczki z boczniaków
121	Wigilijna kapusta z grochem	206	PARTY
122	Prawdziwy wegański polski bigos	209	Włoska focaccia z pomidorami
125	Pieczone łazanki	210	Indyjskie bhaji
126	Kapusta pieczona z gruszkami	214	Orientalno-polski humus z cebulą
129	Gołąbki z kaszą, ziemniakami i grzybami	215	Izraelska baba ghanoush z cukinii
130	Kluski śląskie	216	Amerykańskie skrzydełka z boczniaków
133	Kluski śląskie ze śliwkami	219	Grecka tapenada z czekoladą
136	Kopytka	220	Meksykański ser z ziemniaka
137	Kopytka z rydzami	224	Deska łakoci, wędlin i serów
139	Kapusta pieczona z sosem musztardowo-ziołowym	225	Chipsy z tortilli
140	Gulasz grzybowy	226	Sycylijska caponata
143	Krokietki z pieczarkami	230	U CIOCI NA IMIENINACH
145	Kartacze z rydzami	233	Sałatka jarzynowa z sojonezem
146	Faszerowane kluski na parze	234	Galaretki warzywne
152	PRZEPISY BEZRYBNE	237	Mortadela
155	Boczniak po kaszubsku	238	Rolada szpinakowa
156	Sałatka bezśledziowa z buraczkami	243	Sałatka bezjajeczna z ziemniakami
159	Klasyczny seler à la śledź w musztardzie z jabłkiem	244	Sałatka ryżowa z ananase
160	Filet z tofu	247	Boczniak po grecku
163	Selerowy bezśledź w suszonych pomidorach	250	SŁODKIE
166	Seler à la śledź z kiszonym ogórkiem i koperkiem	253	Krantz z masą orzechową
167	Bezśledź z pieczarek z różowym pieprzem	254	Żulik
169	Bezrybna terrina z selera	257	Galaretka owocowa
170	Śledź z sojonezem	258	Kluski z makiem
173	Filet z selera z majerankiem	261	Strudel z jabłkami
176	NIEMIĘSO	262	Pieczone jabłka
178	Sojowy schab raz!	265	Pierniczki kawowe
181	Cytrynowe kotlety z boczniaków	266	Słodki, rozpuszny pudding świąteczny
182	Seitan — przepis podstawowy	269	Świąteczny poncz
186	Stek z seitanu	272	DODATKI I SOSY
189	Stek z boczniaka z winem	275	Jasny sos pieczeniowy
190	Kiełbaski z czerwonej fasoli	276	Sos bezpieczeniowy z kawą
193	Gulasz bezmyślny	279	Sos pieczeniowy z czerwonym winem
194	Pulpety z czerstwego pieczywa	280	Omasta z cebulki
197	Gulasz po francusku z winem	281	Skwarki z selera
		282	Ziemniak à la jajo
		283	Majobez sojonez
		287	Zakończenie i podziękowania



WSTĘP

W wielu krajach i kulturach stół jadalniany i kuchnia stanowią serce domu. To przy jedzeniu podejmuje się kluczowe decyzje, świętuje, obchodzi urodziny i inne ważne okazje. Dobrego jedzenia nie może zabraknąć w doniosłych chwilach. Potrafi ono poprawić humor i sprawić, że spotkanie staje się naprawdę wyjątkowe. Huczne świętowanie tyczy się wszystkich. Mówi się, że szczególnie my, Polacy, uwielbiamy dobrze zjeść. Czy świętowanie na diecie, która eliminuje typowe polskie składniki, takie jak mięso i nabiał, może być równie radosne? Ależ oczywiście! • Chociaż mięso to jeden z podstawowych składników polskiej kuchni, wcale nie musi być obowiązkowe. Świąteczny stół weganina lub weganki może tak samo uginać się od pyszności, jak ten tradycyjny. • Gościnność zawsze była dla mnie ważną cechą. Zimą moją kuchnię wypełnia ciepło bijące od gotujących się potraw, a niewielki stół zawsze jest przygotowany, aby przyjąć przy nim gości. W rodzinnym domu zbliżające się święta można było poznać po wielkim garze bigosu, który mama lub babcia gotowały na piecu kaflowym opalonym drewnem, albo po pieczonych na nim słodkich, aromatycznych jabłkach z naszego małego sadu. Rodzina rozpalala w piecu tylko wtedy, w konkretnym zimowym okresie. • Grudzień to specyficzny miesiąc. Zaczyna się kalendarzowa zima. Niemal wszędzie pojawia się pierwszy śnieg. Tam, gdzie dzieje się to rzadziej, oczywiście panuje euforia. W Polsce śnieg pada co roku. Jego widok wpędza nas raczej w nerwowość niż nieopisaną radość. Z szaf trzeba wyciągnąć wielkie puchowe kurty, czapy i szale. Kierowcy muszą wymienić opony. Zawsze zapominają zrobić to z awaryjnością, więc denerwują się, szukając wolnego terminu u mechaników. Pierwsze dni zimy zwykle bywają szare, szczególnie w miastach pełnych dymu i smogu. Zima w mieście nie daje tyle radości. Ale jest taki czas, w grudniu właśnie, kiedy śnieg musi być i już. To święta. • W okresie przedświątecznym w moim mieszkaniu na krakowskim Kazimierzu przygotowuję Chrismukę. To połączenie Chanuki i świąt Bożego Narodzenia. W dużym pokoju zsuwam biurko i stół kuchenny, w ten sposób tworząc podłużną ladę, przy której mogą zasiąść bliscy. Prawie cały dzień przygotowuję potrawy, o których wiem,

że będą smakować moim gościom. Na stole nie może zabraknąć focaccii, fasoli z jabłkami, pierogów z pieczoną kapustą, czystej zupy bulionowej i wielu innych dań, które są niezawodne i zawsze się udają. Lubię organizować zimowe kolacje, bo mają w sobie coś magicznego i wzruszającego. Wyniosłam to z rodzinnego domu.

- Tam święta bywały szalone. Kiedyś bardziej zwracano uwagę na to, by podczas kolacji wigilijnej na stole faktycznie znalazło się dwanaście potraw. Moja mama i babcia już kilka tygodni wcześniej spisywały dania, które pojawią się lub mogą się pojawić podczas wieczerzy. Dyskutowały przy tym zawzięcie, jak gdyby rozmawiały o polityce lub planowały bitwę. Kiedy przestałam jeść mięso i zaczęłam samodzielnie gotować, zapragnęłam dołożyć jakieś danie od siebie. Zdarzało się, że potraw było o wiele więcej niż dwanaście, ale nie stanowiło to żadnego problemu. Pamiętam wigilie pełne ludzi. Odwiedzali nas wujek z rodziną i kuzynostwo. Przychodziła druga babcia, a nawet sąsiedzi. Bywało naprawdę tłoczno. Dorośli pracowali o własnych problemach i sprawach przy dużym stole, a my, dzieciaki, rozrabialiśmy w pokoju obok. To były radosne i huczne spotkania.
- Dom najbardziej wypełniał się podczas imienin dziadka. Miałam wrażenie, że ludzie zjeżdżają się z całej Polski. Dziadek zawsze przygotowywał swoje popisowe dania, co doprowadzało babcinę do rozstroju nerwowego. Jej mąż zamykał się w kuchni na długie godziny i nie pozwalał sobie przeszkadzać. Nawet dla babci nie było tam miejsca! Po niemal całym dniu irytowania rodziny dziadek wychodził z kuchni, zostawiając po sobie pobojowisko i jedną potrawę z dwóch swoich popisowych potraw: karpia po żydowsku albo kaczkę w miodzie. Przyglądałam się, jak dziadkowie przygotowują kolację. Chociaż nie uczestniczyłam w ich przyjęciu (bo byłam za mała), wszystko to bardzo mnie fascynowało.
- Latem uwielbiam leniwe sobotnie śniadania — te spontaniczne najlepiej się udają. W sezonie nie wyobrażam sobie nie zapraszać znajomych na balkon na małe co nieco. To znacznie łatwiejsze niż organizowanie pikników, które również kocham. Zazwyczaj nie chodzi o świętowanie ważnych wydarzeń, lecz o proste celebrowanie chwili, tego, że jesteśmy wszyscy razem, zdrowi i radośni. Jedzenie zawsze poprawia mi nastrój. Już samo gotowanie dla bliskich sprawia, że czuję się lepiej, a uśmiechy na twarzach osób, które z przyjemnością i smakiem zjadają moje potrawy, napełniają mnie optymizmem i szczęściem oraz budzą we mnie chęć dzielenia się z innymi.
- Pamiętajcie, najważniejsze podczas kolacji są interakcje między gośćmi. Ludzie przy dobrym jedzeniu czują się bezpiecznie, swobodnie, mogą się sobie zwierzyć, opowiedzieć o swoim dniu, wysłuchać historii. Wspólny posiłek to nie czas na kłótnie i niesnaski. Chwile przy moim stole zawsze są radosne, bywają też wzruszające. Życzę wam, drodzy Czytelnicy i Czytelniczki, właśnie takich momentów. Przy stole pełnym wylizanych talerzy, pustych kieliszków, przy którym siedzą bliscy z napełnionymi brzuchami i szczerymi uśmiechami. Niech przepisy z tej książki sprawią, że wszyscy jeszcze bardziej się do siebie zbliżycie. Bo jedzenie jest jak muzyka — łączy ludzi.



KUCHNIA POLSKA

Mówi się, że w Polsce tradycja jest bardzo ważna. To coś, co tworzy naszą tożsamość. Kuchnia polska to część naszej kultury, choć bywa skomplikowana i niejasna, bo różni się w zależności od regionu. W różnych województwach to samo danie może mieć inne nazwy albo różnić się tylko jednym składnikiem. Nieraz wprawiało mnie to w zakłopotanie. • W polskiej kuchni najważniejsze są przyprawy. Nie uważam, żeby ingerencja w przepisy i weganizowanie potraw przynosiły szkodę tradycji. Wręcz przeciwnie! • Pisząc tę książkę, chciałam pokazać kuchnię polską z innej strony. Moim założeniem było nie tylko stworzenie wegańskich wariacji na temat klasycznych i istniejących już przepisów. Oczywiście znajdują się tu także receptury na typowe dania regionalne. Przede wszystkim jednak postawiłam sobie za cel wzięcie pod kuchenny nóż polskich warzyw i składników. • Najsmaczniejsze potrawy są pełne warzyw. Sporo z nich można dostać przez cały rok, nie tylko w określonym sezonie. Mam na myśli kapustę, ziemniaki, cebulę i inne jarzyny korzeniowe, które bardzo łatwo się przechowuje. Na półce w sklepie zawsze znajdziemy marchewkę, seler i pietruszkę, które mają wiele zastosowań i wielki potencjał w kuchni. • Polska kuchnia kojarzy mi się również z konkretnymi przyprawami. Zdecydowanie pachnie majerankiem. Używam go bardzo dużo. Do regionalnych przypraw zaliczamy jeszcze suszone jagody jałowca, charakterystyczny aromat liści lauowych i ziela angielskiego. • Nie wolno zapominać o polskich grochach i fasolach. Występuje wiele odmian, ale moją ulubioną i bardzo łatwo dostępną jest biała fasola jaś tyczny. Najlepszy to ten wielki, który po namoczeniu ma rozmiar dorodnego bobu. Z fasoli można wyczarować najznakomitsze potrawy, jest tania i bardzo pożywna. • Polska to również grzyby — nigdzie na świecie nie zajmują one tak szanowanego miejsca w kuchni. Zapach suszonych podgrzybków i prawdziwków u każdego wywołuje strumień wspomnień związanych z rodziną i świętami Bożego Narodzenia. • Wystarczą świetne, lokalne składniki i odrobina kreatywności lub ta książka, by wyczarować ucztę godną królów.



PASTA

ZIEMNIACZANA

Przepis na tę pastę kanapkową przywędrował do Polski aż z Austrii. Kto był powiernikiem receptury — trudno powiedzieć. Oryginalny przepis zawiera kwaśną śmietaną, którą pominęłam. Pluję sobie w brodę, że wcześniej nie wpadłam na taki pomysł — w końcu wszyscy kochamy ziemniaki. Kartofle, pyry, psianki, grule, rzepe. Jak zwał, tak zwał. Ziemniaki je się wszędzie. Pasta ziemniaczana na kanapkę to zupełna oczywistość. Do tego jeszcze podsmażona cebulka... Prawda, że brzmi prosto i smacznie?

SKŁADNIKI

- 2 ziemniaki
- 2 łyżki mleka roślinnego
- ½–1 cebuli
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- sól
- pieprz
- 3 łyżki oliwy z oliwek
lub uniwersalnego oleju

PRZYGOTOWANIE: Ziemniaki obierz i ugotuj do miękkości. Możesz je również ugotować na parze lub upiec w łupinie, a potem obrać. Pozostaw do ostudzenia. Ziemniaki przełóż do miski i zgnieć za pomocą ubijaka do ziemniaków. Dodaj mleko roślinne. Na patelnię wlej odrobinę oleju i podsmaż drobno posiekaną cebulkę. Poczekaj, aż zmięknie, po czym przełóż ją do miski z ziemniakami i wszystko wymieszaj. Dodaj łyżkę drobno posiekanej natki pietruszki i łyżeczkę majeranku. Dopraw pastę solą i czarnym pieprzem. Jeśli masa jest za sucha, dodaj około 2–3 łyżek oliwy z oliwek lub dolej więcej mleka.

FASOLKA

PO BRETOŃSKU

W czasach PRL-u kuchnia była bardzo kreatywna. Proste potrawy opatrywano zagranicznymi nazwami, głównie po to, by odczarować ich codzienność. Tak powstał przepis na fasolkę po bretońsku. Prawdopodobnie nie ma żadnego związku z Bretanią. Ważne, że jest tak smaczny, że regularnie pojawia się na naszych stołach. Odpowiednio doprawioną i z dodatkiem roślinnej kiełbaski fasolkę po bretońsku można spokojnie zaserwować w czasie świąt. Jako dodatek lub główne danie śniadaniowe jest bardzo treściwa. Papryka wędzona nadaje fasolce nieco inny smak niż w tradycyjnej wersji, ale przecież wegańska kuchnia przełamuje tradycję. Jeśli nie masz papryki wędzonej, możesz ją pominąć, całe danie będzie równie smaczne!

SKŁADNIKI

- 300 g suchej fasoli jaś tyczny lub 1–2 puszki
- 1 cebula
- 3 łyżki uniwersalnego oleju
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 1–2 kiełbaski roślinne
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub ketchupu
- 2 łyżki octu jabłkowego
- ½ łyżeczki papryki wędzonej
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE: Suchą fasolę mocz w wodzie przez 10 godzin, a następnie ugotuj do miękkości. W rondlu rozgrzej olej. Wrzuc posiekaną drobno cebulę. Dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Kiełbaski roślinne pokrój w talarki — kawałki mogą być większe. Przełóż do rondla. Całość smaż około 5 minut. Dodaj posiekany czosnek, pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy (lub ketchup), ocet jabłkowy, paprykę wędzoną i sos sojowy. Wrzuc odcedzoną fasolę. Duś około 10 minut lub dłużej, w zależności, czy wolisz potrawę bardziej wodnistą, czy gęstą. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z pieczywem.



WEGAŃSKIE

JAJO SADZONE

To rewolucyjny przepis szczególnie dla osób, które niedawno przeszły na dietę wegańską bądź po prostu uwielbiały jajka, ale zdecydowały się ich nie jeść. Nie chodzi przecież o to, by na diecie wegańskiej się katować i umartwiać! Warto wracać do ulubionych smaków. A jeśli ktoś nie jest weganinem, w zjedzeniu prawdziwego jajka od szczęśliwej kury raz na jakiś czas też nie ma nic złego. Po prostu jedzmy tak, by czuć się szczęśliwymi ludźmi, i dajmy żyć i być szczęśliwymi innym, w tym także zwierzętom. Więc jeśli ktoś chce jeść wegańskie jajka sadzone, to teraz przybiję mu piątkę. Sama za jajkiem sadzonym nie tęskniłam, ale takie jajo z kromką chleba — albo jeszcze lepiej: z mizerią, ziemniakami i szparagami — to absolutnie niebo w gębie. • W tym przepisie najbardziej smakowita jest masa à la żółtko. Można przygotować ją samą i smarować nią kanapki, polewać ziemniaki czy zielone szparagi.

ŻÓŁTKO

- 200 g dyni lub batata
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej (lub 2 łyżki kukurydzianej)
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- sól karna namak do smaku
- 2 łyżki wody
- 1–2 łyżki oliwy z oliwek lub uniwersalnego oleju

BIAŁKO

- ¼ szklanki mąki ryżowej
- ¼ szklanki mleka kokosowego lub innego mleka roślinnego
- 2 łyżki wody
- szczypta zwykłej soli
- uniwersalny olej
- pieprz
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku



PRZYGOTOWANIE: Dynię lub batat obierz i pokrój w kostkę, wrzuć do niedużego rondla, zalej wodą i gotuj do miękkości. Odcedź. Jeszcze ciepłe warzywo przełóż do kielicha blendera. Dodaj skrobię, płatki drożdżowe, ocet, około ½ łyżeczki soli karna namak i olej. Olej lub oliwa z oliwek sprawią, że żółtko będzie miało idealną konsystencję. Zmiksuj całość na gładki krem. Jeśli wyjdzie za gęsty, dodaj odrobinę wody. Spróbuj i ewentualnie dodaj soli do smaku. Przelej krem do mniejszego naczynia. Do miski wsyp mąkę ryżową i wlej mleko. Wymie-

szaj, po czym dodaj odrobinę wody. Ciasto powinno być lekkie i wodniste. Dosól je do smaku. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju. Gdy będzie gorący, łyżką zrób kleksy z ciasta na białko na patelni (po 1-2 łyżki stołowe ciasta na jedno jajo). Warstwa ciasta powinna być cienka. Przykryj patelnię i smaż przez 30 sekund. Zdejmij pokrywkę i teraz na warstwie białka umieść po mniejszym kleksie ciasta na żółtko. Znow przykryj patelnię i smaż całość jeszcze przez około 20 sekund. Przed podaniem dopraw pieprzem i posyp szczypiorkiem.



GÓRALSKA

KWAŚNICA

Kwaśnica to tradycyjna zupa, którą jada się w polskich górach. Nie może zabraknąć jej w menu zakopiańskich karczm. W tradycyjnej wersji dodaje się boczku, wegańskie zaś sięgają po wędzone śliwki. Są bardzo aromatyczne i mają specyficzny smak. Do wegańskiej kwaśnicy pasują jak ulał. Pamiętajcie, że kwaśnica to nie bigos. Ma mniej składników, za to więcej wody — powinna być rzadka. Kapustę z dużą ilością wody najlepiej kupić na sprawdzonym targu. Można też sprzedawcę poprosić o wodę, w której kisiły się ogórki kiszzone, i wlać ją do zupy. • By była treściwsza, można do niej dodać odrobinę ugotowanej białej fasoli, ale myślę, że nie jest to konieczne. Pamiętajcie też o kminku! Sprawia, że kwaśnica będzie lżejsza dla żołądka. Nie lubicie ziaren kminku? Użyjcie mielonego.

SKŁADNIKI

- około 2 l bulionu warzywnego
- 5–6 ziemniaków
- 700 g kiszzonej kapusty z dużą ilością wody
- 2–3 wędzone śliwki
- garść suszonych grzybów
- 3 ząbki czosnku
- 4 łyżeczki suszonego majeranku
- 1 łyżeczka mielonego kminku
lub 1½ łyżeczki kminku w ziarnach
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 3 jagody jałowca
- 2–4 łyżki octu jabłkowego
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE: Zagotuj bulion. Dodaj do niego obrane i pokrojone w centymetrową kostkę ziemniaki. Kiedy będą już lekko miękkie, dodaj kapustę. Ta kolejność jest ważna, ponieważ ziemniaki w kwaśnym towarzystwie kapusty będą gotować się znacznie dłużej. Dodaj wędzone śliwki, obrane ząbki czosnku, grzyby i wszystkie przyprawy. Jeśli płynu jest za mało, podlej kwaśnicę wodą, bulionem, a najlepiej wodą z kiszzonej kapusty lub ogórków. Całość gotuj na małym ogniu. Poczekaj, aż kapusta zmięknie, po czym dopraw zupełnym octem jabłkowym do smaku, jeśli wyjdzie za mało kwaśna. Nie zapomnij o pieprzu i szczypcie soli.



PIECZONA

GŁOWA KALAFIORA

Kalafior pieczony w całości świetnie się prezentuje. Postawiony na stole na pewno zwróci uwagę biesiadników. Pieczony w cieście wygląda na danie, które wymagało dużo czasu i wysiłku. Ten przepis to sprytny sposób, by zwykle warzywo zjawiskowo się prezentowało oraz wspaniale smakowało. Przygotuj taką marynatę, jaką lubisz. Sięgnij po aromatyczne zioła i przyprawy. Marynata powinna być intensywna, dlatego nie bój się dodać charakterystycznych w smaku przypraw, na przykład kuminu bądź ostrej papryki.

SKŁADNIKI

- 1 arkusz ciasta francuskiego lub porcja ciasta drożdżowego
- 1 głowa kalafiora

MARYNATA

- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1–2 łyżeczki płatków drożdżowych
- szczypta cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1–2 łyżki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE: Kalafior obierz z liści i dokładnie umyj. W misce przygotuj składniki na marynatę — nie zapomnij o szczypcie cukru. Całość powinna być intensywna w smaku i słona. Główkę kalafiora posmaruj marynatą. Zrób to rękami lub użyj pędzla spożywczego. Kiedy cały kalafior będzie pokryty marynatą, zawiń warzywo w arkusz ciasta. Ciasto w kilku miejscach natnij — to sprawi, że podczas pieczenia nie popęka. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 40 minut.

Smakosz! Zatop zęby w rozpluwających się kartaczach z rydzami i niech poniesie cię fantazja przy gotowaniu gulaszu. Może spróbujesz też roślinnego steka, a rodzinę oczarujesz niebiańskim soczewicowym pasztetem pod pierzynką z chrzanu i legendarnym już selerem à la śledź — z ogórkiem kiszonym i sojonezem. A na koniec pokrop spotkanie wytrawnym ponczem.

Jedzenie zbliża ludzi. Przy jednym stole niech zasiądą wszystkożercy, ci, którzy ograniczają jedzenie mięsa, oraz wegetarianie i weganie.

Chociaż mięso to jeden z podstawowych składników polskiej kuchni, wcale nie jest niezastąpione. Wegański stół jest tak samo bogaty, różnorodny i uginający się od pyszności jak ten tradycyjny. Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie: zwolennik typowej polskiej kuchni oraz entuzjasta nowych smaków.

Ta książka to kompozycja ponad stu wspaniałych i stuprocentowo roślinnych przepisów na śniadania, obiady i podwieczorki, zupy, drugie dania i desery. Codzienne i świąteczne.

Alicja Rokicka bierze pod nóż regionalne receptury. Przedstawia je w wersji bezmięsnej z ciekawym twistem. Wszystko lokalnie i sezonowo. Każda z potraw sprawdzi się nie tylko w Wigilię, Wielkanoc czy na przyjęciu noworocznym, ale nawet u cioci na imieninach.

TE ŚWIĘTA NIE MOGĄ SIĘ NIE UDAĆ!

PATRONI:

 mag

 proveg
international



 ZWYKŁE
ŻYCIE

 vege

ISBN 978-83-66335-31-8



9 788366 335318

CENA: 44,90 zł