

# **Roślinne kuchnie świata**

Dorota Jaworska

# Roślinne kuchnie świata

Kulinarna podróż przez  
wszystkie kontynenty

MARGINESY

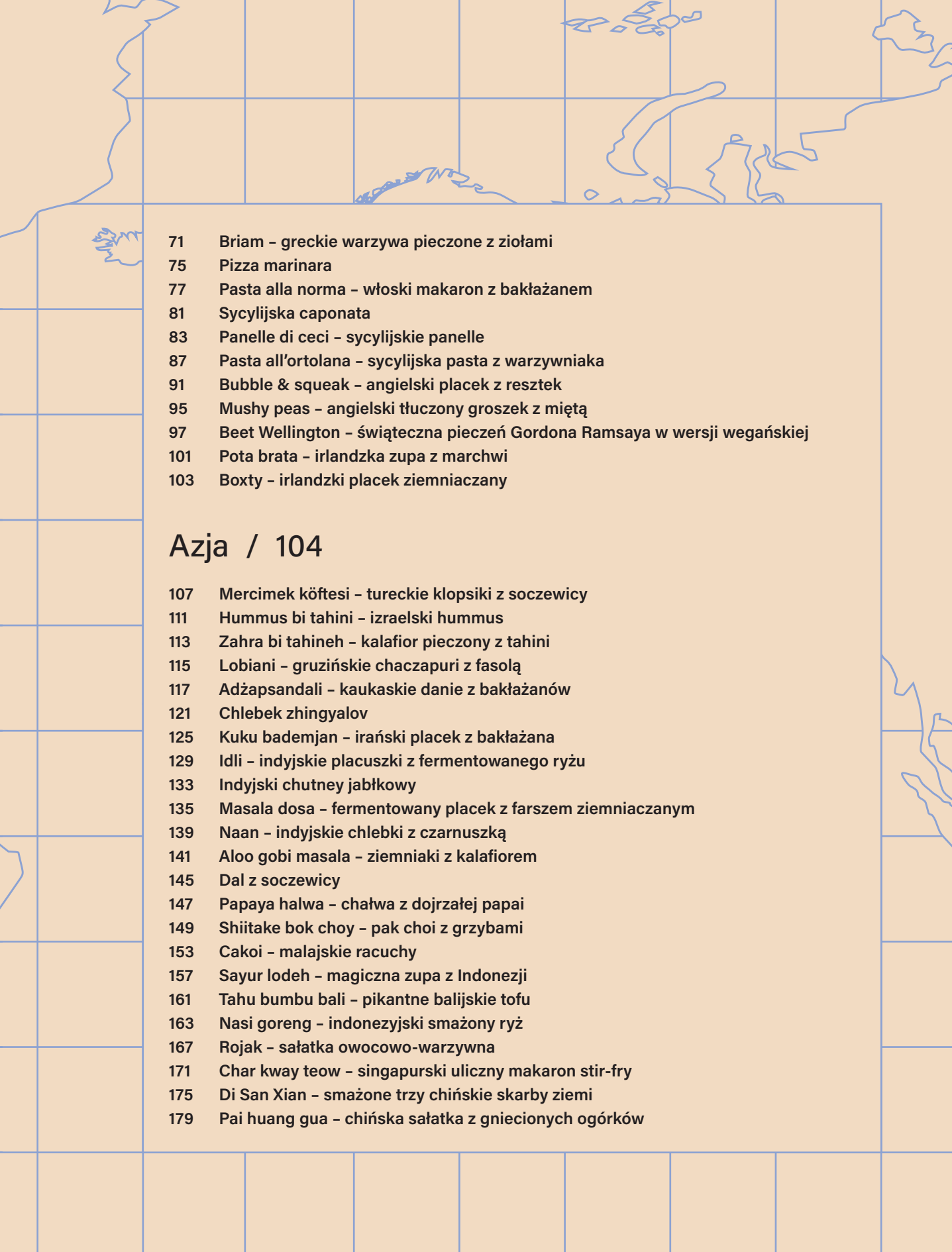


# Spis treści

## Wstęp

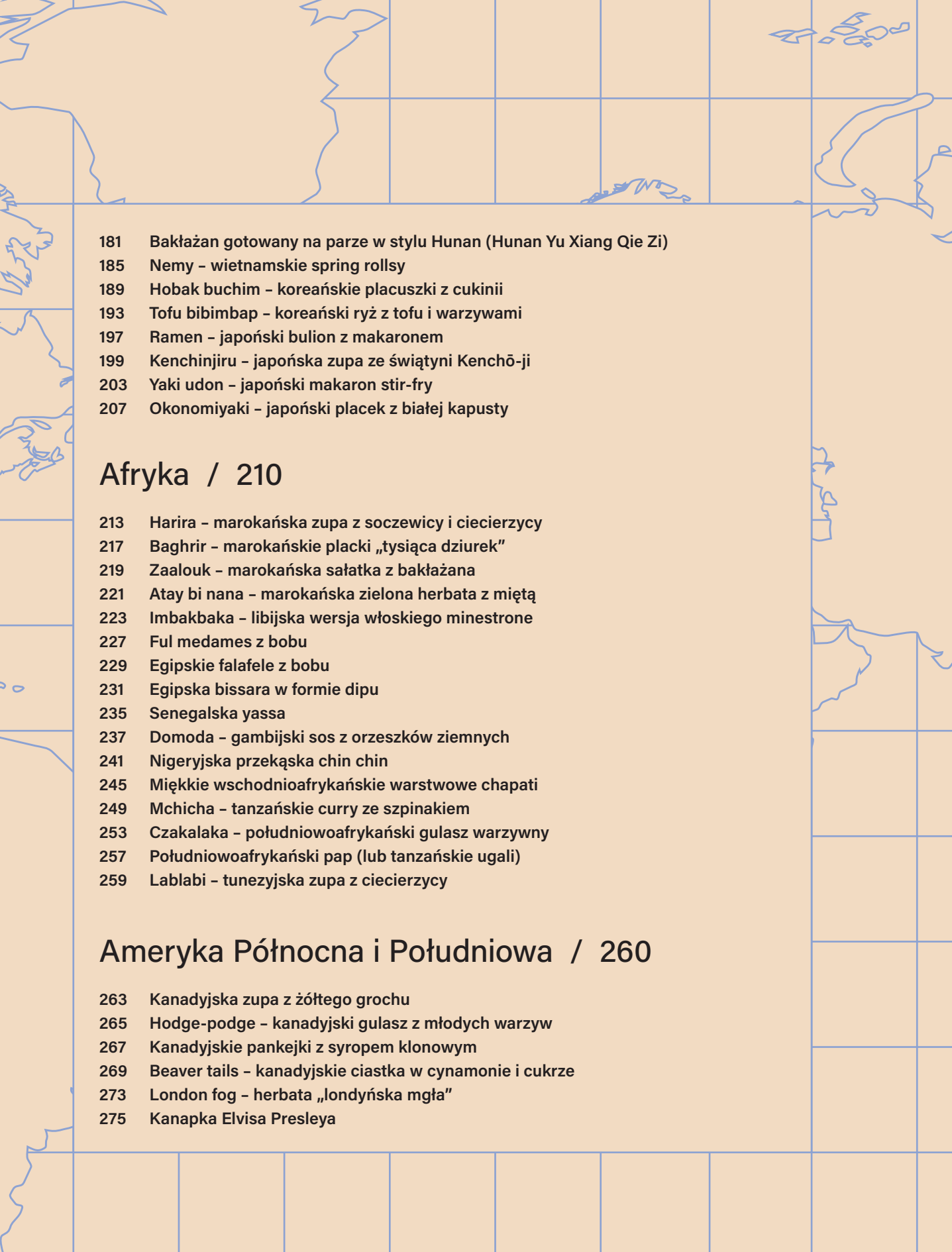
## Europa / 10

- 13 Polski barszcz wigilijny z uszkami grzybowymi
- 17 Podlaska baba ziemniaczana z sosem pieczarkowym
- 21 Fuczki - bieszczadzkie placki z kiszonej kapusty
- 23 Obuolių sūris - litewski ser jabłkowy
- 27 Kartoffelsalat - niemiecka sałatka ziemniaczana
- 29 Bramboráky - czeskie placki z kiszoną kapustą
- 33 Ärtsoppa - szwedzka grochówka z musztardą
- 37 Nässelsoppa - szwedzka zupa z pokrzywy
- 39 Rotmos - szwedzki mus z warzyw korzeniowych z chipsami z marchewki
- 43 Poffertjes - holenderskie mininaleśniki
- 45 Mămăligă - rumuńska mamałyga
- 47 Salata de vinete - rumuńska sałatka z pieczonego bakłażana
- 49 Mujdei de usturoi - rumuński sos czosnkowy do młodych ziemniaczków
- 51 Soupe à l'oignon - francuska zupa cebulowa
- 53 Ratatouille - francuski gulasz z warzyw
- 57 Patatas bravas - hiszpańskie pikantne ziemniaczki
- 61 Pimientos de Padrón - hiszpańskie smażone papryczki
- 63 Gazpacho andaluz - chłodnik andaluzyjski
- 67 Greckie orzo z pomidorami i oliwkami

- 
- 71 Briam – greckie warzywa pieczone z ziołami
  - 75 Pizza marinara
  - 77 Pasta alla norma – włoski makaron z bakłażanem
  - 81 Sycylijska caponata
  - 83 Pannelle di ceci – sycylijskie panelle
  - 87 Pasta all’ortolana – sycylijska pasta z warzywniaka
  - 91 Bubble & squeak – angielski placek z resztek
  - 95 Mushy peas – angielski tłuczony groszek z miętą
  - 97 Beet Wellington – świąteczna pieczeń Gordona Ramsaya w wersji wegańskiej
  - 101 Pota brata – irlandzka zupa z marchwi
  - 103 Boxy – irlandzki placek ziemniaczany

## Azja / 104

- 107 Mercimek köftesi – tureckie klopsiki z soczewicy
- 111 Hummus bi tahini – izraelski hummus
- 113 Zahra bi tahineh – kalafior pieczony z tahini
- 115 Lobiani – gruzińskie chaczapuri z fasolą
- 117 Adżapsandali – kaukaskie danie z bakłażanów
- 121 Chlebek zhingyalov
- 125 Kuku bademjan – irański placek z bakłażana
- 129 Idli – indyjskie placuszki z fermentowanego ryżu
- 133 Indyjski chutney jabłkowy
- 135 Masala dosa – fermentowany placek z farszem ziemniaczanym
- 139 Naan – indyjskie chlebki z czarnuszką
- 141 Aloo gobi masala – ziemniaki z kalafiorem
- 145 Dal z soczewicy
- 147 Papaya halwa – chałwa z dojrzałej papai
- 149 Shiitake bok choy – pak choi z grzybami
- 153 Cakoi – malajskie racuchy
- 157 Sayur lodeh – magiczna zupa z Indonezji
- 161 Tahu bumbu bali – pikantne balijskie tofu
- 163 Nasi goreng – indonezyjski smażony ryż
- 167 Rojak – sałatka owocowo-warzywna
- 171 Char kway teow – singapurski uliczny makaron stir-fry
- 175 Di San Xian – smażone trzy chińskie skarby ziemi
- 179 Pai huang gua – chińska sałatka z gniecionych ogórków

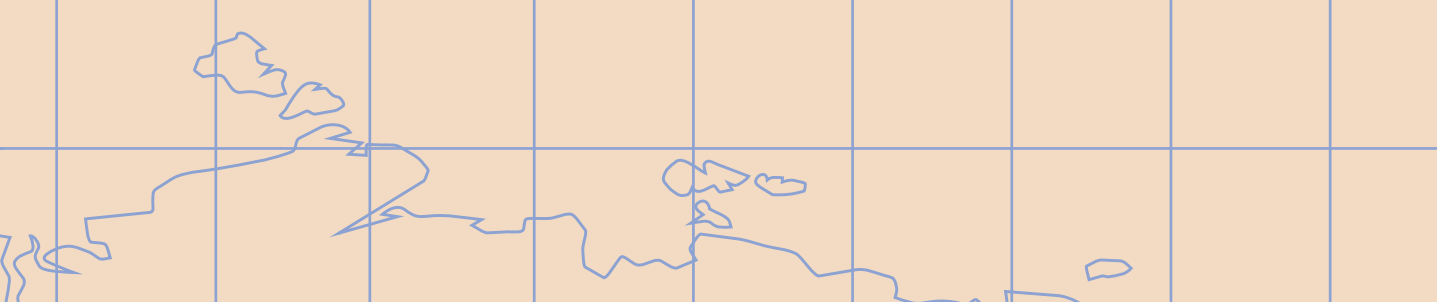
- 
- 181 Bakłażan gotowany na parze w stylu Hunan (Hunan Yu Xiang Qie Zi)
  - 185 Nemy - wietnamskie spring rollsy
  - 189 Hobak buchim - koreańskie placuszki z cukinii
  - 193 Tofu bibimbap - koreański ryż z tofu i warzywami
  - 197 Ramen - japoński bulion z makaronem
  - 199 Kenchinjiru - japońska zupa ze świątyni Kenchō-ji
  - 203 Yaki udon - japoński makaron stir-fry
  - 207 Okonomiyaki - japoński placek z białej kapusty

## Afryka / 210

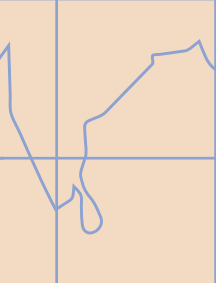
- 213 Harira - marokańska zupa z soczewicy i ciecierzycy
- 217 Baghrir - marokańskie placki „tysiąca dziurek”
- 219 Zaalouk - marokańska sałatka z bakłażana
- 221 Atay bi nana - marokańska zielona herbata z miętą
- 223 Imbakbaka - libijska wersja włoskiego minestrone
- 227 Ful medames z bobu
- 229 Egipskie falafele z bobu
- 231 Egipska bissara w formie dipu
- 235 Senegalska yassa
- 237 Domoda - gambijski sos z orzeszków ziemnych
- 241 Nigeryjska przekąska chin chin
- 245 Miękkie wschodnioafrykańskie warstwowe chapati
- 249 Mchicha - tanzańskie curry ze szpinakiem
- 253 Czakalaka - południowoafrykański gulasz warzywny
- 257 Południowoafrykański pap (lub tanzańskie ugali)
- 259 Lablabi - tunezyjska zupa z ciecierzycy

## Ameryka Północna i Południowa / 260

- 263 Kanadyjska zupa z żółtego grochu
- 265 Hodge-podge - kanadyjski gulasz z młodych warzyw
- 267 Kanadyjskie pankejkki z syropem klonowym
- 269 Beaver tails - kanadyjskie ciastka w cynamonie i cukrze
- 273 London fog - herbata „londyńska mgła”
- 275 Kanapka Elvisa Presleya

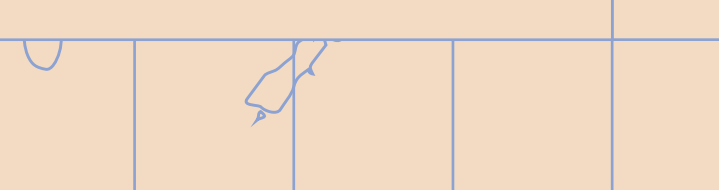
- 
- 277 Tater tots - amerykańskie krokietki ziemniaczane
  - 279 Cornbread - chleb kukurydziany
  - 283 Meksykańskie tacos
  - 287 Pico de gallo - meksykańska salsa z pomidorów
  - 289 Sopa de lentejas - kubańska zupa z soczewicy
  - 293 Gallo pinto z ryżu i fasoli
  - 297 Habichuelas guisadas - dominikański gulasz z fasoli
  - 301 Ensalada de aguacate y tomate - kolumbijska sałatka z pomidorów i awokado
  - 303 Arroz sin pollo - kolumbijski ryż z warzywami
  - 307 Berenjenas guisadas - gulasz z bakłażana
  - 311 Frijoles - kolumbijski kremowy gulasz z fasoli
  - 313 Ceviche sin pescado - bezrybne ceviche z mango i awokado
  - 315 Risotto de aguacate - peruwiańskie risotto z awokado i kolendrą
  - 319 Risotto de quinoa - risotto z komosy ryżowej

## Australia i Oceania / 320

- 
- 323 Australijska zupa dyniowa
  - 325 Fairy bread - australijski baśniowy chleb
  - 327 Smashed avocado - kanapka z gniecionym awokado
  - 329 Macadamia christmas cake - australijskie ciasto świąteczne
  - 333 Damper - chleb aborygeński
  - 335 Anzac - nowozelandzkie ciasteczka
  - 339 Aloo bonda tarkari - curry z Fidżi
  - 343 Placki roti z Fidżi
  - 347 Suji laddu - słodkie kulki z Fidżi
  - 351 Kaima bona gatoi - pikantna potrawka z warzyw z Papui-Nowej Gwinei
  - 353 Uht sukusuk - mikronezyjski deser z gniecionych bananów
  - 355 Polinezyjskie frytki z batatów
  - 357 Lechen biringhenas - pieczony bakłażan w salsie cytrynowo-kokosowej

## Podziękowania / 361

## Indeks / 362





# Wstęp

To książka, która może być kulinarnym wspomnieniem z podróży lub smakowitą wyprawą po świecie bez wychodzenia z domu.

W większości kuchni narodowych można znaleźć dania bezmięsne. To z reguły dawne potrawy spożywane przez uboższe grupy mieszkańców. Nawet w kuchniach uznawanych za typowo mięsne znaleźć można przepisy bez tego składnika, a także bez nabiału czy ryb. Polskim przykładem mogą być bieszczadzkie fuczki z kiszonej kapusty albo czysty barszcz wigilijny podawany z uszkami grzybowymi. We Włoszech są to makaron z warzywami i sosem pomidorowym, czyli pasta alla norma, sycylijskie panele – chrupiące poduszeczki z mąki z ciecierzycy smażone jak frytki w głębokim tłuszczu – czy wreszcie caponata.

Tradycyjne dania bezmięsne występują też powszechnie w regionach, w których na kuchnię miała wpływ wyznawana wiara. Post nakazuje odstawienie mięs w wielu krajach świata, a w hinduistycznych Indiach są dziś nawet całe miasta – jak Palitana – gdzie całkowicie zakazano sprzedaży mięsa i produktów odzwierzęcych. W buddyjskich regionach Azji Wschodniej, gdzie tradycyjnym wysokobiałkowym składnikiem potraw było i do dziś jest tofu, można znaleźć ogromną liczbę dań z tym dodatkiem oraz warzywami i ryżem. Podróżując po Wietnamie, Chinach czy Japonii – choć oczywiście mięso i ryby są tam powszechnymi źródłami białka – osoby unikające produktów odzwierzęcych z pewnością nie będą chodziły głodne.

Nieco inaczej jest w krajach Afryki i Ameryki Południowej. To regiony, których kuchnie w największym stopniu bazują na mięsie. W tych miejscach najtrudniej jest zjeść potrawy wegetariańskie, ale można znaleźć roślinne wersje tradycyjnych dań, jak chociażby tacos faszerowane dowolnymi dodatkami. Ważnymi składnikami diety są tam także owoce, lokalne strączki czy zboża.

W książce umieściłam przepisy na tradycyjne i w pełni roślinne dania z różnych rejonów świata. Wybrałam takie potrawy, które w łatwy sposób i tanio można przyrządzić w domu. Przepisy zawierają składniki dostępne w Polsce w niemal każdym sklepie, a ich skompletowanie nie wydrenuje portfela.

## Dla kogo jest ta książka?

Mam nadzieję, że sięgną po nią zarówno ci, którzy lubią próbować nowych smaków i przywożą je do domu niczym pamiątki z podróży, jak i ci, którzy po prostu chcą urozmaicić swoją domową kuchnię o egzotyczne, a jednak łatwe do przygotowania potrawy. To także pozycja dla osób unikających mięsa, które chętnie wybierają żywność bazującą na roślinach – lub chcą takich dań spróbować.





# Bramboráky - czeskie placki z kiszoną kapustą



**6 porcji**

Bramboráky to czeskie placki ziemniaczane. To, czym różnią się od polskich, trzeba sprawdzić osobiście, bo także polskie są przyrządzane według różnych receptur i każdy z nas zna pewnie trochę inną wersję. Czesi dodają do nich cebulę, czosnek i majeranek, a w niektórych regionach także kminek. Ciasto powinno być nieco rzadsze od znanej nam polskiej wersji. Placki w najprostszym wariantcie podaje się z podsmażaną lub duszoną kapustą.

Mimo że bramboráky wydają się bardzo podobne do bieszczadzskich fuczków (s. 21), są to jednak zupełnie inne rodzaje placków - te pierwsze przyrządza się z ziemniaków, drugie z mąki, a wspólnym składnikiem jest kiszona kapusta.



## Składniki

### Placki:

4 spore ziemniaki

⅓ szklanki mleka roślinnego

1 cebula

1 ząbek czosnku

2 łyżki mąki pszennej

2 gałązki natki pietruszki

1 łyżeczka majeranku

½ łyżeczki suszonej kolendry

sól i pieprz

### Kapusta:

1 cebula

350 g kiszzonej kapusty

½ marchewki

2 liście laurowe

3–4 ziarna ziela angielskiego

⅓ łyżeczki mielonego kminku

½ łyżeczki cukru

½ szklanki zimnej wody

½ łyżeczki octu winnego

olej do smażenia

sól i pieprz



## Przygotowanie

1. Zaczynij od przygotowania kapusty. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Kapustę odsącz i drobno poszatkuj. Marchewkę obierz i zetrzyj na grubych oczkach tarki.
2. W garnku rozgrzej olej i przesmaż cebulę. Gdy się zeszkli, dodaj liście laurowe, ziele angielskie i kminek. Smaż jeszcze przez 2–3 minuty.
3. Kapustę i marchew włóż do garnka z cebulą i przyprawami. Dodaj sól, pieprz i cukier, zalej wodą i duś na małym ogniu przez mniej więcej 40 minut. Mieszaj od czasu do czasu. Na koniec dodaj odrobinę octu, wymieszaj i zdejmij z ognia.
4. Teraz przygotuj placki. W garnku podgrzej mleko, obierz cebulę i czosnek. Zioła umyj i posiekaj. Ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, odciśnij z nadmiaru płynu, a następnie zalej gorącym mlekiem. Do ziemniaków zetrzyj cebulę i czosnek, dodaj mąkę, zioła i przyprawy, w tym sól i pieprz.
5. Masę dokładnie wyrób rękami. Powinna być trochę rzadsza niż na nasze placki ziemniaczane. Na patelni rozgrzej olej, nakładaj po łyżce masy i smaż z obu stron na złoty kolor. Każdy placek odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.



## Serwowanie

Rozłóż na talerzu placki, a obok duszoną kiszoną kapustę.









# Cakoi – malajskie racuchy



**4 porcje**

Danie przybyło na Malaje z Chin, gdzie nazywa się youtiao. Cakoi są wytrawną przekąską podawaną z reguły na śniadanie ze słodkimi lub ostrymi sosami. Jada się je także jako pieczywo do zupy.

Ciasto można przygotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce, a usmażyć tuż przed podaniem, bo takie świeżo smaźone racuchy są najlepsze. Pamiętaj jednak, że schłodzone ciasto musi osiągnąć temperaturę pokojową, zanim wylądnie w gorącym tłuszczu. Gotowe racuchy można przechowywać w chłodzie, w szczelnym opakowaniu przez tydzień.



## Składniki

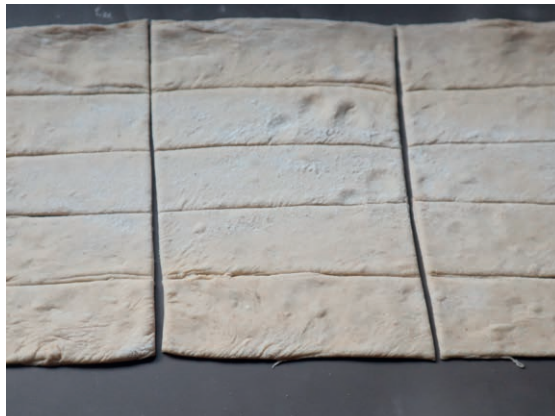
- 2 szklanki mąki pszennej + odrobina do podsypania ciasta**
- 1 łyżka soli**
- 1 łyżka cukru**
- 1 opakowanie (5-7 g) drożdży instant**
- 1 łyżka oleju**
- 1 szklanka wody**
- 2 szklanki oleju do smażenia**



## Przygotowanie

1. Do miski przesiej mąkę, dodaj sól, cukier i drożdże (drożdże instant nie wymagają przygotowania zaczynu, urosną w wyrobionym już cieście). Powoli wmieszaj drewnianą łyżką olej i wodę.
2. Gdy ciasto zacznie odchodzić od łyżki, dosyp jeszcze odrobinę mąki i wyrabiaj dalej dłońmi przez mniej więcej 5 minut, aż stanie się gładkie i błyszczące. Przykryj miskę i odstaw w ciepłe miejsce na jakieś 2 godziny.
3. Wyrośnięte ciasto ponownie podsyp mąką, chwilę wyrabiaj, a następnie przenieś na oprószony mąką blat i rozwałkuj na niezbyt cienki (1-1½ cm) prostokątny placek. Podziel go na równe prostokąty o długości 5-6 cm i szerokości 2 cm.
4. Aby uzyskać charakterystyczne czterokątne w przekroju racuchy, zwilż patyczek do szaszłyków i dociśnij nim środek prostokąta, robiąc wzdłuż wyraźny rowek. Gdy zagłębienie jest jeszcze mokre, od razu równo ułóż na placku drugi placuszek. Teraz zrób zagłębienie na wierzchu obu placków, po czym przewróć je na drugą stronę i zrób takie samo podłużne zagłębienie. W ten sposób przygotuj pierwszą partię racuszków i zacznij je pojedynczo smażyć. W międzyczasie dorabiaj kolejne racuchy, aż wykorzystasz całe ciasto, i dalej smaż każdy osobno.
5. W woku lub głębokiej patelni rozgrzej olej, a gdy będzie gorący, wrzuć placuszek i smaż, stale obracając, żeby równomiernie pęczniał. Gdy będzie miał złoty kolor, przełóż go na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym.

3.



4.



### Serwowanie

Podawaj na słodko z chutneyami owocowymi (s. 133) albo kokosowymi, pastą z czerwonej fasoli lub do sałatek. Albo na ostro - z sosem pomidorowo-paprykowym.





# Char kway teow – singapurski uliczny makaron stir-fry



**4 porcje**

Char kway teow, czyli „płaski makaron”, to danie pochodzące z Azji Południowo-Wschodniej, głównie Singapuru i Malezji. Potrawa przypomina pad thai, jest bardzo prosta i można ją przyrządzić w kilka chwil z dosłownie paru produktów, smażąc je popularną w regionie techniką stir-fry (krótko i na dużym ogniu, dzięki czemu składniki pozostają chrupiące). Dodaje się do nich płaski makaron ryżowy i przesmaża razem kilka minut. W daniu zawsze występuje dodatek białkowy: tofu, jak w tym przepisie, owoce morza lub mięso.



## Składniki

**1 cebula**  
**2 ząbki czosnku**  
**400 g tofu naturalnego**  
**4 łodygi selera naciowego lub 1 garść zielonej fasolki szparagowej**  
**1 pęczek cebulki dymki (tylko zielona część)**  
**500 g płaskiego makaronu ryżowego**  
**2 łyżki pasty chili**  
**sól**

### Sos:

**2 papryczki chili (mogą być czerwona i zielona)**  
**2 limonki**  
**2 łyżki ciemnego sosu sojowego**  
**2 łyżeczki cukru trzcinowego**

### Do podania:

**3 łyżki orzeszków ziemnych lub świeża kolendra**



## Przygotowanie

1. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Tofu pokrój w kostkę o boku 1½–2 cm. Seler naciowy pokrój w słupki o długości około 3 cm. Jeśli używasz fasolki, odetnij końcówki i każdy strączek przekrój na pół. Dymkę poszatkuj, a orzeszki utłucz w moździerzu.
2. Przygotuj sos: papryczki chili przekrój wzdłuż na pół, wyjmij gniazda nasienne i drobno posiekaj resztę. Z limonek wyciśnij sok. Wszystkie składniki na sos przełóż do blendera i zmiksuj. Odstaw.
3. Ugotuj makaron w mocno osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Natychmiast po odczedeniu przelej zimną wodą lub odrobiną oleju, żeby się nie sklejał.
4. W woku lub na głębokiej patelni rozgrzej olej. Wrzuć cebulę i podsmażaj, mieszając, aż się zeszkli. Wtedy dodaj czosnek i smaź, aż zacznie mocno pachnieć. Odsuń warzywa na brzeg, zwiększ ogień i podsmaż krótko seler naciowy lub fasolkę. Gdy zacznie się przyrumieniać, także odsuń składnik na bok.
5. Teraz na patelnię dodaj tofu i podsmażaj je na dużym ogniu, mieszając, a następnie dołóż pastę chili i wymieszaj wszystkie składniki. Dodaj zmiksowany sos, przelany ponownie wodą makaron i dymkę. Wymieszaj dwiema łyżkami i podsmażaj przez 2–3 minuty, aż makaron stanie się gorący. Spróbuj i jeśli trzeba, dopraw sosem sojowym lub solą. Zdejmij z ognia.





### Serwowanie

Przełóż danie na talerze, posyp orzeszkami lub posiekaną świeżą kolendrą i od razu podawaj.





# Nigeryjska przekąska chin chin



## duża miska ciastek

Jeszcze kilkanaście lat temu jeśli nigeryjska rodzina chciała się delektować tą słodką przekąską, musiała przyrządzić sobie ją sama w domu, kupić na ulicznym straganie lub zamówić u znajomych.

Dziś ciasteczka chin chin można dostać w wielu sklepach, a ich oryginalnie muszkatowo-waniliowy smak coraz częściej się zmienia – tak jak i polskie ptasie mleczko zaczęło występować w wersji różowej i truskawkowej albo coca-cola w wariacie wiśniowym. Chin chin z dodatkiem szalotki, dyni czy chili przestają być klasycznymi ciasteczkami, a stają się pikantnymi przekąskami; tak w dzisiejszym świecie zmienia się tradycyjna kuchnia.



## Składniki

$\frac{1}{3}$  szklanki mleka ryżowego lub migdałowego (ale można użyć też mleka sojowego lub chudego płynnego mleczka kokosowego)

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego  
skórka z 1 cytryny

2 szklanki mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

$\frac{1}{2}$  łyżeczki soli

5 łyżek cukru

1 łyżeczka gałki muskatołowej

7 łyżek miękkiego masła roślinnego lub oleju

1 l oleju do smażenia

### Do podania:

2 łyżki cukru pudru

skórka z 1 limonki



## Przygotowanie

1. Połącz mleko z ekstraktem waniliowym i odstaw na bok. Zetrzyj skórkę z cytryny.
2. Do miski przesiej mąkę i proszek do pieczenia. Dodaj sól, cukier, gałkę muskatołową i skórkę z cytryny. Dokładnie wymieszaj składniki. Następnie dodaj masło lub olej i zacznij mieszać ręką, po czym drugą ręką zrób wgłębienie i wlej w nie mleko z wanilią.
3. Ugniataj ciasto do momentu dokładnego połączenia składników. Podsypuj mąką, aż ciasto stanie się miękkie i przestanie się lepić. Przykryj folią i odstaw na 10 minut.
4. Następnie przełóż ciasto na blat obsypany mąką, obtocz i podziel je na 2–3 części. Każdą z nich rozwałkuj na placek o grubości około 5 mm, podsypując mąką, jeśli trzeba.
5. Ostрым nożem pokrój placek na paski, a następnie na romby o boku 1 cm. Oprósz je mąką, żeby się nie sklejały, i odłóż na bok. W ten sam sposób przygotuj ciasteczka z pozostałych części ciasta.
6. Na głębokiej patelni, w woku lub w garnku rozgrzej olej. Wrzucaj do niego partiami kawałki ciasta, utrzymując cały czas skwierczący olej, i smaż, obracając często łyżką, żeby ciasteczka usmażyły się równomiernie z każdej strony – staną się złotobrązowe. Wyjmij je łyżką cedzakową lub małym sitkiem na ręcznik kuchenny, żeby odciąłły z nadmiaru tłuszczu.



## Serwowanie

Przełóż ciastka do miski i oprósz z wierzchu cukrem pudrem i startą skórką z limonki. Podawaj na ciepło lub na zimno.

Ostudzone możesz też przełożyć do torebki strunowej i przechowywać do 2 tygodni (albo zamrozić – wtedy czas przechowywania wydłuży się do 3 miesięcy).









# Czakałaka - południowoafrykański gulasz warzywny



**4-6 porcji**

Czakałakę można jeść na ciepło lub na zimno. Dokładnie tak jak na oddalonej o 11 tysięcy kilometrów Sycylii jada się caponatę, a 12 tysięcy kilometrów dalej - we Francji - ratatouille.

To regionalne danie - według „National Geographic” - jest mieszanką wpływów Zulusów, a także Holendrów, Anglików i Hindusów. Mimo to uważane jest za lokalne danie kuchni południowoafrykańskiej.



## Składniki

2 białe cebule  
 2 zielone papryczki chili  
 6 marchewek  
 3 kolorowe papryki (zielona, żółta i czerwona)  
 kawałek świeżego imbiru (4 cm)  
 4–6 pomidorów lub 2 puszki krojonych pomidorów  
 4 ząbki czosnku  
 5 gałązek tymianku  
 2 gałązki kolendry  
 1 łyżeczka przyprawy curry  
 2 łyżki przecieru pomidorowego  
 2 łyżeczki papryki piri piri (lub mniej, jeśli potrawa ma być mniej ostra)  
 1 szklanka wody  
 2 puszki białej fasoli  
 2–3 łyżki oleju do smażenia

### Pikantny chutney jabłkowy:

1 cebula  
 3 jabłka  
 kawałek świeżego imbiru (1 cm)  
 ½ szklanki wody  
 1 łyżeczka octu winnego  
 1 łyżeczka chili  
 1 łyżka oleju do smażenia  
 sól



## Przygotowanie

1. Przygotuj chutney. Cebulę i jabłka obierz i pokrój w drobną kostkę. Imbir obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Rozgrzej w garnku olej, podsmaż osoloną cebulkę z imbirem, a następnie dodaj jabłka i wodę i duś na małym ogniu przez mniej więcej 20 minut. Pod koniec duszenia dopraw solą, octem i chili.
2. Obierz warzywa. Cebule i papryczki chili drobno posiekaj, marchewki zetrzyj na tarce o dużych oczkach, z papryk wytnij gniazda nasienne i pokrój miąższ w kostkę, a imbir zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Jeśli używasz całych pomidorów, umyj je i bez zdejmowania skórki także pokrój w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Z gałązek tymianku i kolendry oberwij listki i je rozdrobnij.
3. W dużym garnku rozgrzej olej, podsmaż na nim cebulę, a gdy się zeszkli, dodaj czosnek, chili i połowę imbiru. Podsmażaj przez 1–2 minuty, a następnie dodaj curry i ¼ szklanki wody i duś do uzyskania konsystencji pasty. Jeśli trzeba, dodaj nieco więcej wody.
4. Teraz do garnka włóż paprykę i duś przez mniej więcej 10 minut, aż zmięknie. Następnie dodaj marchewkę, ¼ szklanki wody i duś przez 2–3 minuty. Dołóż pomidory, tymianek, chutney jabłkowy, przecier pomidorowy i piri piri i gotuj na małym ogniu przez kolejne 2–3 minuty.
5. Do sosu wsyp białą fasolkę tylko lekko odsączoną z zalewy, a następnie pozostały imbir. Doprowadź do wrzenia, a potem zmniejsz ogień i gotuj powoli przez 5 minut, aż sos zgęstnieje. Przed zdjęciem z ognia spróbuj i dopraw solą, jeśli trzeba.



### Serwowanie

Podawaj danie posypane kolendrą. Czakalaka i pap (s. 257) to nieodłączna para, która stanowi podstawę wielu dań tego regionu. Ale czakalaka dobrze smakuje także z ryżem, ziemniakami, a nawet z bułką.





## Serwowanie

Podawaj na gorąco z sosem pomidorowym.



# Tater tots – amerykańskie kroleciki ziemniaczane



**4 porcje**



**Składniki**

8 średnich ziemniaków  
 kilka gałązek kopru  
 kilka gałązek natki pietruszki  
 1 łyżka mąki pszennej + więcej do obtoczenia  
 1 łyżeczka czosnku granulowanego  
 ½ łyżeczki suszonej cebuli  
 ¼ łyżeczki suszonego oregano  
 1 szklanka oleju roślinnego  
 sól i świeżo zmielony czarny pieprz

## **Sos pomidorowy:**

200 g koncentratu pomidorowego  
 1 łyżka oliwy z oliwek  
 3 łyżki wody  
 ½ łyżeczki suszonego rozmarynu  
 sól

Ta przekąska wpisała się już w kulinarny krajobraz Ameryki. Jej nazwa została zastrzeżona przez producenta mrożonych krolecików z ziemniaków, a mimo to używa się jej także na określenie ziemniaczków przyrządzanych w domu. Nic dziwnego, skoro *tater* znaczy po prostu „zapiekany kartofelek”.



**Przygotowanie**

1. Obierz, ugotuj i odcedź ziemniaki. Posiekaj koper i natkę pietruszki.
2. W czasie gotowania ziemniaków przygotuj sos. Wszystkie składniki połącz w miseczce i dokładnie wymieszaj.
3. Utlucz ziemniaki, dodaj mąkę, czosnek granulowany, suszoną cebulę, oregano oraz koper i natkę, a następnie dopraw solą i pieprzem. Wyrób masę rękami; jeśli będzie za mokra, dosyp więcej mąki.
4. Rozgrzej olej w garnku lub na głębokiej patelni. Nabierz łyżką porcję masy, uformuj cylindryczny krolec, obtocz go w mące i włóż do gorącego tłuszczu.
5. Uwaga: po włożeniu każdego kolejnego krolecia dookoła niego powinna utworzyć się biała skwiercząca piana. To oznaka, że olej jest wystarczająco gorący. Smaż jednocześnie nie więcej niż 5–6 krolecików. Obracaj je, żeby przysmażyły się z każdej strony na złoty kolor. Przełóż na ręcznik papierowy, żeby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.



## Serwowanie

To urodzinowe danie – dzieci na początku imprezy mogą przygotować je samodzielnie.



# Fairy bread – australijski baśniowy chleb



4 porcje

To danie zna chyba każde australijskie i nowozelandzkie dziecko. Chleb ze słodką kolorową posypką jest klasyką dziecięcych urodzin.

Mieszkańcy obu krajów uważają się za autorów tej niezwykle prostej potrawy. Australijczycy jako dowód swojego pionierstwa podają artykuł opublikowany w tasmańskiej gazecie w 1929 roku, z kolei drudzy twierdzą, że u nich dzieci zajadają się fairy bread jeszcze dłużej, bo od ponad stu lat.

Kromki chleba najczęściej kroi się na trójkąty, choć można z nich wycisnąć foremką do ciastek inne kształty. Czy należy odkroić skórkę i zostawić jedynie mięciutki miąższ? Zdania są podzielone, jednak przeważają opinie, że pozbywanie się skórki to profanacja.

Na drugim końcu świata rodzice serwują dzieciom hagslag – to holenderska wersja bajkowego chleba. Zamiast tęczowej posypki używa się tam czekoladowej, zwanej *hagel*. A naszym polskim odpowiednikiem fairy bread jest – doskonale znany dzieciom żyjącym w czasach nieodborów słodczy – chleb z cukrem. Bo zarówno tęczowa, jak i czekoladowa posypka to nic innego jak drobinki cukru.



Składniki

8 kromek świeżego chleba tostowego  
masło roślinne  
kolorowa posypka do ciast



Przygotowanie

1. Każdą kromkę chleba tostowego przekrój na dwa trójkąty. Posmaruj je z jednej strony masłem.
2. Wysyp na talerz posypkę, odwróć kromkę masłem do dołu i przyklej do niego drobinki.





# Aloo bonda tarkari – curry z Fidżi



6 porcji

Pożywne curry z Fidżi przyrządzone jest z ziemniaków, bakłażana i fasoli zwanej czarnej oczko (*black-eyed*). Fasolek ozdobionych charakterystycznym oczkiem jest kilka rodzajów: kremowa z czarnym okiem, czarna lub brązowa z jasnym. Wszystkie można kupić w sklepach z żywnością egzotyczną, jednak to danie można też przyrządzić, używając zwykłej białej fasoli – warto tylko wybrać odmianę z małymi ziarnami.

Danie jest ostre i bardzo aromatyczne. Ostrość można regulować, dodając nieco mniej chili, jednak zmniejszania ilości innych przypraw nie polecam. Ta potrawa ma przyciągać domowników do stołu zapachem.



## Składniki

¾ szklanki białej drobnej fasolki  
 2 bakłażany  
 3 średnie ziemniaki  
 1 cebula  
 3 ząbki czosnku  
 1 mięsisty pomidor  
 1 świeża papryczka chili  
 ½ łyżeczki mielonej gorczycy  
 1 łyżeczka mielonego kminku  
 ½ łyżeczki suszonej kozieradki  
 ¼ łyżeczki chili  
 ⅓ łyżeczki kurkumy  
 1 łyżeczka przyprawy garam masala  
 2 łyżki pasty curry  
 1 szklanka ciepłej wody  
 4 łyżki oleju  
 sól



## Przygotowanie

1. Fasolę zalej wodą i zostaw do namoczenia na noc. Następnego dnia odcedź, przepłucz, dodaj ½ łyżeczki soli i gotuj przez 30 minut. Odcedź.
2. Bakłażany umyj, pokrój wzdłuż na plastry i zalej zimną osoloną wodą, żeby usunąć goryczkę. Po 15 minutach odcedź i osusz ręcznikiem papierowym.
3. Ziemniaki obierz i pokrój w dużą kostkę. Cebulę i czosnek obierz. Cebulę pokrój w cienkie plastry, czosnek przeciśnij przez praskę. Pomidora ze skórką pokrój na ósemki. Ze świeżego chili usuń gniazdo nasienne i pokrój warzywo w cienkie plasterki.
4. W garnku rozgrzej olej, zmniejsz ogień i dodaj gorczycę, kminek i kozieradkę. Smaż przez 2–3 minuty, po czym dodaj cebulę i świeże chili, a po kolejnych 2 minutach czosnek. Teraz wsyp mielone chili, kurkumę i garam masalę. Smaż przez kilka minut, mieszając, żeby przyprawy się nie przypaliły. Dodaj pastę curry i trochę wody. Jeśli trzeba, wlej jeszcze odrobinę oleju i wymieszaj całość.
5. Na patelnię przełóż ziemniaki i bakłażana, chwilę przesmażaj wszystkie składniki, po czym dodaj 1 szklankę ciepłej wody. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez mniej więcej 10 minut, aż ziemniaki zaczną mięknąć (sprawdź widelcem, powinien z trudem w nie wejść). Podczas gotowania od czasu do czasu zamieszaj całość.
6. Dodaj fasolkę i kawałki pomidora. Doprowadź sos ponownie do wrzenia, zmniejsz ogień, przykryj i gotuj, aż ziemniaki będą zupełnie miękkie. Jeśli na tym etapie sos wydaje ci się za rzadki, gotuj curry bez przykrycia, żeby go zredukować. Spróbuj i dopraw solą do smaku, po czym zamieszaj i zdejmij z ognia.



## Serwowanie

Podawaj z ryżem lub roti z Fidži (s. 343) albo plackami chapati (s. 245).



