

30 pomysłów na dania bez mięsa



Smaker.pl to serwis miłośników jedzenia. Znajdziesz w nim ponad 20 tysięcy przepisów użytkowników oraz kulinarne tematy specjalne pełne ciekawostek, ciekawe konkursy z atrakcyjnymi nagrodami i forum, gdzie porozmawiasz o gotowaniu i nie tylko. Ponadto na czacie spotkasz się ze znanymi kucharzami.

Redaktor serwisu Smaker.pl: **Joanna Jagodzińska**

Autor tekstów: **Bartosz Rumieńczyk**

Projekt okładki: **Joanna Jagodzińska**

Skład i łamanie: **Joanna Jagodzińska**

Koncepcja książki: **Bartosz Rumieńczyk**

Nadzór nad całością: **Stanisław M. Stanuch**

Zdjęcia wykorzystane w e-booku pochodzą z **istockphoto** oraz ©123rf/PICSEL

Copyright Smaker.pl 2013

Spis treści

Do chleba.....	7
Pasty	8
Pasta fasolowa.....	8
Guacamole.....	9
Pasta z grillowanego bakłażana.....	10
Pasztety	11
Paszтет soczewicowy	11
Paszтет sojowy.....	11
Paszтет pieczarkowy	13
Obiady	14
Zupy	15
Zupa soczewicowa	15
Zupa z cukinii	16
Krem z pieczonej papryki.....	17
Drugie dania	18
Złociste selery	18
Kotlety marchewkowe.....	19
Gołąbki.....	20
Do obiadu	21
Ogórki balsamiczne	22
Kuszące pomidorki koktajlowe.....	23
Stylowe buraki.....	24
Deser.....	25
Ciastka owsiane	26
Tarta gruszkowa	27
Ciasto marchwiowe	28
Z soją.....	29
Szybka sałatka.....	30
Domowe kotlety sojowe.....	31
Potrawka z soi.....	32
Ze szpinakiem	33
Pesto szpinakowe	34
Szpinak w zupie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Szpinak po indyjsku	36
Fas food	37
Kebab wegetariański	38
Tortilla	39
Zielone burgery	40
A gdy nuda... ..	41
Racuszki bananowe	42
Jaja benedyktyńskie na groszku	43
Romantyczny camambert.....	44

Bez mięsa, czyli jak?

Mięso wykluczamy ze swojej diety najczęściej z powodów etycznych. Obecna produkcja mięsa budzi ogromne zastrzeżenia moralne. Ubojnie to ogromne fabryki, w których zwierzęta traktowane są jak produkt i mimo rozmaitych norm, jakie te zakłady muszą spełniać trudno znaleźć tam choćby cień humanitaryzmu. Dochodzą także względy zdrowotne. Nadmiar mięsa czerwonego może powodować raka, a pasze dla zwierząt często obfitują w szkodliwe dla zdrowia elementy.

Dodatkowo wegetarianizm jest modny. To nie tylko dieta, ale i styl życia. Świadoma konsumpcja z troską o stan środowiska naturalnego i zrównoważony rozwój naszej planety. Wegetarianie nie tylko nie jedzą mięsa, ale także nie noszą ubrań ze skóry, futer oraz nie używają kosmetyków testowanych na zwierzętach.

Nawet jeśli nie mamy ochoty wykluczać ze swojej diety mięsa, to raz na jakiś czas powinniśmy z niego zrezygnować. Dietetycy zgodnie przyznają, że przesycanie codziennych posiłków mięsem nie jest zdrowe. Pojawia się jednak pytanie – skoro nie mięso, to co?

Wegetarianizm może grozić wpadnięciem w dwie pułapki. Z jednej strony możemy zacząć wybierać gotowe produkty sojowe – wędliny, parówki, pasztety, czy kotlety. Prowadzi to do braku zbilansowania diety oraz kulinarnej szarości na talerzu. W końcu jeśli rezygnujemy z mięsa, to nie po to, by żywić się produktami roślinnymi, które mięso imitują.

Z drugiej strony grozi nam przekombinowanie diety. Pogoń za orientalnymi smakami, przesycenie menu potrawami kuchni indyjskiej – najbardziej wegetariańskiej ze wszystkich kuchni świata – oraz odbijanie się od przepisów niemal niewykonalnych pod naszą szerokością geograficzną. To wszystko może nas skutecznie zniechęcić, nie mówiąc już o solidnym uszczerbku na domowym budżecie.

A przecież wystarczy odwiedzić osiedlowy warzywnik, targowisko, czy choćby otworzyć lodówkę i chwilę pomyśleć. Dobra kuchnia powinna być sezonowa, zgodna z lokalną tradycją i pełna lokalnych produktów. Co zatem możemy ugotować z dostępnych bez trudu składników?

W przepisach postawiliśmy przede wszystkim na dobry smak i prostotę

wykonania. Nasze propozycje pełne są swojskich warzyw, roślin strączkowych i warzyw liściastych. Nie zamykamy się jednak na orientalne przyprawy, czy owoce. W końcu ma być i smacznie, i ciekawie.

Bez mięsa, czyli po prostu!

Do chleba



Pasty

Pasta fasolowa

puszka fasoli czerwonej

natka pietruszki

ząbek czosnku

ew. papryczka chili

oliwa z oliwek

pieprz

ocet balsamiczny

sól

To prosta i szybka w wykonaniu pasta kanapkowa, która dostarczy nam niezbędnej porcji białka. Doskonale sprawdzi się na pełnoziarnistym pieczywie, z dodatkiem świeżych warzyw.

Fasolę odsączamy z zalewy na sitku i przesypujemy do moździerza lub głębszej miseczki. Ucieramy pałką lub widelcem na gładką masę. Dodajemy nieco oliwy z oliwek, tak aby nadać paście odpowiednią konsystencję.

Doprawiamy do smaku kroplą octu balsamicznego, roztartym z odrobiną soli ząbkiem czosnku oraz świeżo mielonym pieprzem. Jeśli jesteśmy gotowi na mocne doznania smakowe dokładamy nieco świeżej i posiekanej papryczki chili. Dodajemy jeszcze siekaną natkę pietruszki i dosalamy do smaku. Pastę schładzamy przez noc w lodówce i podajemy na śniadanie.

>> Taką pastę możemy wykonać z dowolnego rodzaju fasoli. Jeśli mamy więcej czasu możemy sięgnąć po świeżą fasolę, namoczyć ją przez noc, a następnie ugotować. Możemy także poeksperymentować i połączyć różne rodzaje fasoli np. białą, czerwoną i mung. Natkę pietruszki możemy zastąpić dowolnymi kiełkami lub szczypiorkiem.

Guacamole

dwa awokado

oliwa z oliwek

natka kolendry

pieprz

limonka

sól

ząbek czosnku

Nie sposób pisać o pastach kanapkowych i pominąć guacamole. To przysmak rodem z Ameryki Południowej wprowadzony na stoły przez samych Azteków, którzy jako pierwsi docenili smak awokado.

Awokado obieramy ze skórki, dzielimy na pół i wyjmujemy pestki. Siekamy najdrobniej, jak potrafimy i przekładamy do miseczki. Dodajemy rozarty z odrobiną soli ząbek czosnku oraz sok z połówki limonki i mieszamy widelcem.

Stopniowo dolewamy oliwę z oliwek, tak aby uzyskać zwięzłą konsystencję. Dodajemy siekaną natkę kolendry i doprawiamy do smaku świeżo mielonym pieprzem oraz solą. Schładzamy przez noc i podajemy do kanapek lub grzanek.

>> *Sekret smaku guacamole to mocno dojrzałe owoce awokado. Skórka powinna swobodnie uginać się pod palcami i dać się zdjąć dłonią. Dojrzały owoc ma maślaną konsystencję. Kolendrę oraz limonkę możemy zastąpić, kolejno, natką pietruszki oraz cytryną. Jeśli nie przemawia do nas smak czystego awokado – do pasty możemy dodać pokrojonego w drobna kostkę pomidora.*

Pasta z grillowanego bakłażana

1 średni bakłażan	sok z cytryny
1 czerwona papryka	tymianek
4 suszone pomidory	szczypiorek
1 pomidor świeży	koperek
1 łyżka koncentratu pomidorowego	pieprz
oliwa z oliwek	sól

Pasta z grillowanego bakłażana, to popularny na Węgrzech ajwar. Oberżynie, bo tak inaczej nazywamy bakłażana, towarzyszy grillowana papryka i pomidor, a to wszystko w towarzystwie tymiankowego aromatu.

Bakłażana obieramy ze skórki i kroimy w grubą kostkę. Następnie układamy go na sitku, oprószamy solą i potrząsamy. Po 15-20 minutach bakłażan powinien wypuścić z siebie całą gorycz. Paprykę kroimy w długie i cienkie paski.

Warzywa rozkładamy na blasze, skrapiamy oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, oprószamy pieprzem oraz solidną porcją tymianku. Grillujemy w piekarniku aż zmiękną i lekko szernieją. Aby nie przypalić warzyw, mieszamy je co jakiś czas.

Zgrillowane warzywa studzimy, uprzednio zdejmując skórki z papryki. Przekładamy do miseczki, dodajemy pokrojone drobno suszone pomidory, pokrojonego w kostkę świeżego pomidora oraz łyżkę koncentratu. Miksujemy blenderem dolewając ciekłą strużką oliwę z oliwek, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Doprawiamy pieprzem i solą, a smak ożywiamy siekanym szczypiorkiem i koperkiem. Schładzamy i podajemy.

>> Warzywa możemy także zgrillować na zwykłej patelni. Po wstępnej obróbce, czyli nasoleniu bakłażana i przepłukania oraz pokrojeniu papryki, mieszamy je w misce z dodatkiem oliwy, soku z cytryny, pieprzu oraz ziół. Na patelnię wrzucamy małe porcje, grillujemy je na ostrym ogniu, często potrząsając. Uwaga! Papryki do grillowania nie solimy, w przeciwnym razie puści sok i zacznie się dusić.

Pasztety

Pasztet sojowy

25 dag soi	czosnek
2 jaja	suszone grzyby
otręby	świeży lubczyk
bułka tarta	pieprz
cebula	sól

Wegetarianin to stworzenie żywiące się głównie pasztetami sojowymi. To stereotyp krzywdzący zarówno wegetarian jak i pasztety sojowe. Owszem, pasztety sklepowe raczej nikogo nie skłonią do zrezygnowania z mięsa. Smakują nijako, co więcej mają niską zawartość samej soi, a to sprawia, że są ubogie w białko. Co innego pasztety wykonane w zaciszu własnej kuchni...

Soję musimy najpierw namoczyć przez noc, następnie wymienić wodę i ugotować do miękkości, co z reguły trwa nieco ponad pół godziny. Gotujemy ją bez przykrycia, z łyżką soli, co jakiś czas zbierając z powierzchni mętna pianę. Ugotowane ziarna wycudzamy i lekko studzimy.

Sięgamy po maszynkę do mięsa i przepuszczamy przez nią soję dwukrotnie. Doprawiamy mocno pieprzem, solą oraz świeżo siekanym lubczykiem. Dodajemy namoczone wcześniej i ugotowane suszone grzyby oraz zeszkloną na maśle cebulę z ząbkiem czosnku. Wyrabiamy masę z dodatkiem 2 jaj i garści otrąb, dolewając nieco wywaru z suszonych grzybów. Smakujemy i w razie konieczności doprawiamy.

Masę przekładamy do natłuszczonej masłem i oprószonej bułką tartą keksówki, a następnie pieczemy przez 45 minut w temperaturze 220 stopni. Pasztet studzimy, wyjmujemy z formy i podajemy z chrzanem.

>> Soja wciąga smaki, dlatego musimy ją solidnie doprawić żeby nie była mdła. Pasztet sojowy możemy podać na wiele różnych sposobów, wystarczy wymienić dodatki i zamiast grzybów z lubczykiem dodać suszone pomidory, pieczoną paprykę, chili, koperek lub coś zupełnie innego.

Pasztet soczewicowy

25 dag soczewicy zielonej	2 jaja
25 dag szpinaku	otręby
sok z cytryny	pieprz
czosnek	sól

O ile pasztety sojowe są dość oczywistym skojarzeniem z wegetarianizmem, tak pasztety soczewicowe mogą zaskoczyć. Przynajmniej mięsożerców, jarośz wie bowiem doskonale, że wszelkie rośliny strączkowe da się przerobić na pasztet. Z korzyścią i dla smaku, i dla zdrowia.

Soczewicę gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Wycedzamy ją i lekko studzimy, a następnie mielimy w maszynce do mięsa. Szpinak myjemy i siekamy, a następnie skrapiamy sokiem z cytryny oraz posypujemy drobno siekanym ząbkiem czosnku i odstawiamy.

Masę soczewicową wyrabiamy wbijając dwa jaja i zagęszczając garścią otrąb. Doprawiamy pieprzem i solą. Gdy masa będzie gładka, dodajemy liście szpinaku, mieszamy raz jeszcze i przekładamy do wytłuszczonej i oprószonej bułką tartą keksówki. Wypiekamy w 180 stopni przez 45 minut i po ostygnięciu podajemy do chleba.

>> Tak jak w przypadku zupy soczewicowej, tak i w pasztecie soczewicę zieloną możemy zastąpić innym gatunkiem. Możemy także przygotować trzy masy – zieloną, jak wyżej, czerwoną z suszonymi pomidorami i ostrą papryką oraz czarną z zielonymi oliwkami i octem balsamicznym – i zrobić pasztet warstwowy.

Pasztet pieczarkowy

25 dag pieczarek	2 jaja
10 dag suszonych grzybów	otręby
pęczek szczypiorku	pieprz
gałka muskatołowa	sól
cebula	

Wszyscy lubimy pieczarki. Smakują doskonale na zapiekankach i pizzach, tworzą wyborne sosy i zupy i choć znawcy kulinariów odmawiają im prawa do obecności w grzybowym królestwie, my pieczarek nie zamierzamy dyskryminować. Co więcej, połączymy ich smak z prawdziwkami lub podgrzybkami i zamkniemy je w formie oryginalnego pasztetu.

Pieczarki myjemy i siekamy w drobną kostkę. Grzyby moczymy i gotujemy do miękkości, a następnie kroimy w paski. Dodajmy do pieczarek i zalewamy wywarem. Odstawiamy na pół godziny.

Gdy pieczarki nabiorą grzybowego aromatu odsączymy je na sitku z drobnymi oczkami i odciskamy nadmiar płynu. Przesypujemy je do miski, doprawiamy gałką muskatołową, pieprzem i solą. Dodajemy zeskloną na maśle cebulkę, wbijamy dwa jaja, zagęszczamy garścią otrąb i wyrabiamy na zwięzłą masę. Dodajemy siekany drobno szczypiorek i przekładamy do wytłuszczonej i oprószonej bułką tartą keksówki. Wypiekamy w temperaturze 180 stopni przez pół godziny.

>> Pasztet pieczarkowy dobrze smakuje z chlebem. Możemy jednak podać go na ciepło jako danie obiadowe. Wystarczy, że pokroimy go w grube plastry, delikatnie, tak by się nie rozpadł, podsmażymy na maśle i podamy w sosie śmietanowym.

Obiady



Zupy

Zupa soczewicowa

1, 1-1/2 szklanki zielonej soczewicy	czosnek
włoszczyzna:	puszka pomidorów lub dwa świeże
2 marchewki	oliwa z oliwek
2 pietruszki	świeże zioła: cząber, majeranek, bazylia
1/4 dużego selera	pieprz
kawałek pora	sól
cebula	

Warzywa strączkowe są niezbędne w diecie bezmięsnej. To bogate źródło białka, skrobi, soli mineralnych i innych wartości odżywczych. Klasyczną zupą strączkową jest grochówka, jednak jest to danie wybitnie zimowe. Na przednówku lepiej sprawdzi się lżejsza soczewicowa.

Soczewicę wysypujemy na sito, płuczemy i przekładamy do garnka. Zalewamy wodą, dodajemy pół łyżki soli i gotujemy przez kwadrans. W tym czasie obieramy jarzyny – marchewkę, pietruszkę i selera ścieramy na tarce o grubych oczkach, pora kroimy w talarki, a cebulę w pióra. Wrzucamy wszystko do rondelka, doprawiamy solą i pieprzem, a następnie dusimy na oliwie z oliwek przez 10-15 minut.

Włoszczyznę dodajemy do soczewicy, wraz z tłuszczem i sokami. Dodajemy pomidory z puszki, oraz siekany ząbek czosnku, mieszamy i doprowadzamy do wrzenia. Następnie gotujemy na wolnym ogniu do miękkości, co nie powinno nam zająć dłużej niż 15-20 minut. Pod koniec gotowania dodajemy siekane świeże zioła – cząber, majeranek i bazylię. Doprawiamy pieprzem, solą i podajemy.

>> Zupę soczewicową możemy zmiksować i podać jako krem z grzankami, oprószony świeżymi ziołami. Możemy także poeksperymentować z samą soczewicą – sięgnąć po czerwoną, czarną lub połączyć różne odmiany. Musimy jednak pamiętać, że soczewica, w zależności od koloru, ma inny czas gotowania. Zielona ok. 30 minut, czarna nieco mniej, a czerwona zaledwie 10.

Zupa z cukinii

2 średnie cukinie	czosnek
włoszczyzna:	oliwa z oliwek
2 marchewki	curry lub inne przyprawy
2 pietruszki	orientalne
1/4 dużego selera	pieprz
kawałek pora	sól
cebula	

To zupa łącząca ze sobą dwa kulinarne światy – włoski i indyjski. Cukinię, obecną w kuchni śródziemnomorskiej, podajemy na sposób orientalny, doprawiając ją curry. Możemy także popuścić nieco wodzy fantazji i sięgnąć po ulubioną masalę, kumin, papryczkę chili, piri-piri czy nawet jalapeno...

Zaczynamy od przyrządzenia esencjonalnego bulionu warzywnego. W tym celu obieramy jarzyny, marchewkę i pietruszkę kroimy w słupki, selera w cienkie, podłużne plasterki, pora w talarki, a cebulę w pióra. Przesmażamy wszystko na oliwię z oliwek, doprawiając świeżo mielonym czarnym pieprzem i solą, a następnie przekładamy do garnka. Dodajemy ząbek czosnku i gotujemy do miękkości, co nie powinno zająć nam dłużej niż 25-30 minut.

Odcedzamy bulion i dodajemy do niego obraną ze skórki i pokrojoną w kostkę cukinię. Doprowadzamy do wrzenia, a następnie na wolnym ogniu gotujemy do miękkości, doprawiając solidną szczyptą curry, pieprzem i solą. Tuż przed podaniem przecieramy zupę przez sito i podajemy z kroplą oliwy z oliwek.

>> Tak przygotowana zupa będzie mieć lekko kremową konsystencję. Warzywa z bulionu możemy przerobić na wegetariańskie kotlety – wówczas musimy wyrobić je na gęstą masę, z jajkiem i bułką tartą – dowolnie przyprawione. Możemy także podać krem razem z warzywami. Wówczas bulionu nie odcedzamy przed dodaniem cukinii, a następnie przecieramy lub miksujemy całość.

Krem z pieczonej papryki

4 czerwone papryki	słodka papryka w proszku
włoszczyzna:	oliwa z oliwek
2 marchewki	tymianek
2 pietruszki	natka pietruszki
1/4 dużego selera	śmietana 18%
kawałek pora	pieprz
cebula	sól
czosnek	

Papryka budzi skojarzenia z daniami pikantnym, z kuchnią węgierską, z leczo... W tej zupie przedstawia się jako warzywo delikatne, lekko słodkawe i czarujące tymiankowym aromatem.

Zacynamy od bulionu, który przyrządzamy tak samo, jak do zupy cukiniowej. Warzywa obieramy, kroimy i przesmażamy na oliwie z oliwek, doprawiając solą i pieprzem. Następnie przekładamy do garnka i gotujemy do miękkości.

W tym samym czasie szykujemy paprykę. Kroimy ją w cienkie, długie plastry i układamy na blasze. Skrapiamy oliwą z oliwek, doprawiamy pieprzem, tymiankiem i pieczemy w piekarniku, aż do szernienia skórki. Papryka powinna być miękka i sprężysta, a skórka powinna odchodzić swobodnie.

Odciedzamy bulion i dodajemy do niego papryki. Doprawiamy słodką papryką w proszku i doprowadzamy do wrzenia. Miksujemy na gładki krem, w razie potrzeby dosalamy i dopieprzamy. Podajemy z kleksem śmietany, kroplą oliwy z oliwek i świeżą pietruszką.

>> Jeżeli chcemy uzyskać jaśniejszy krem, do czerwonej papryki dodajmy żółtą – jeżeli wolimy krem ciemny – zieloną. Zupa będzie słodsza, gdy tuż przed zmiksowaniem dodamy marchewki z bulionu. Możemy także podać krem z papryki w wersji pikantnej. Wystarczy, że zastąpimy słodką paprykę – ostrą, a do pieczenia dodamy strączek pepperoni, chili lub piri-piri.

Drugie dania

Złociste selery

1 duży seler	mąka
2 pomidory	otręby
15 dag żółtego sera	pieprz
jajko	sól

Seler to warzywo niedocenione. Zazwyczaj wykorzystujemy je do wzbogacenia bulionu, a następnie porzucamy. W ten sposób wyrządzamy krzywdę nie tylko selerowi, ale także sobie. Jest to bowiem warzywo wyjątkowo zdrowe, a także smaczne i zasługujące na znacznie więcej niż rozgotowanie w zupie.

Selera myjemy, obieramy i dużym nożem kroimy w cienkie plastry. Układamy je na sitku, oprószamy solą i zostawiamy na 15 minut, by puściły sok i nieco zmiękły. Następnie przekładamy selery na duży talerz i oprószamy je z obu stron grubo mielonym pieprzem.

Pomidory i ser kroimy w plastry. Musimy mieć po jednym plasterku sera i pomidora na dwa plasterki selera. Warzywa i ser składamy, panierujemy w jajku mące i otrębach, a następnie wysmażamy na złoto. Po usmażeniu selery wkładamy na 15 minut do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika, aby doszły. Podajemy z ziemniakami.

>> *Selery możemy przełożyć świeżymi lub namoczonymi wcześniej suszonymi grzybami, czy pieczarkami. Możemy także zrezygnować z ich przekładania, a nawet panierowania i wysmażyć na samej oliwie. Otrębową panierkę warto wzbogacić o mąkę pełnoziarnistą lub sezam.*

Kotlety marchewkowe

4-5 dużych marchewek

słodka papryka

1 cebula

oliwa z oliwek

jajko

pieprz

otręby

sól

Kuchnia wegetariańska obfituje w różnego rodzaju kotlety. Fasolowe, czy z kaszy jadamy w zimie, gdy potrzebujemy zaopatrzyć nasz organizm w energię i ciepło. Z dalekich Indii pochodzą kotlety grochowe, czy cieciorkowe. A marchewkowe są lekkie, delikatne i przywołują na myśl zbliżającą się wiosnę.

Marchew ścieramy na tarce o grubych oczkach. Doprawiamy solą, pieprzem oraz słodką papryką. Odstawiamy na 10-15 minut, a następnie odciskamy nadmiar soku.

Na maśle szklimy cebulę doprawiając ją solą i szczyptą cukru. Dodajemy do marchwi wraz z tłuszczem i mieszamy. Do masy wbijamy jajko, zagęszczamy garścią otrąb i wyrabiamy na gładką, gęstą masę. W razie konieczności doprawiamy.

Z masy formujemy małe kotleciki, obtaczamy je w otrębach i wysmażamy na złocisto. Podajemy z brązowym ryżem i surówką.

>> Lekkie kotlety marchewkowe będą bardziej sycące jeśli do masy dodamy porządnie ugotowany biały ryż. Aby zachować różnorodność na talerzu takie kotlety podajemy z kaszą kuskus, doprawioną szczyptą curry i prażonymi ziarnami słonecznika.

Gołąbki

główka kapusty	cebula
20 dag grochu	jajko
20 dag pęczaku	pieprz
oliwa z oliwek	sól
majeranek	

Decydując się na dietę bezmięsną wcale nie musimy rezygnować z tradycyjnych polskich dań. Gołąbki w wersji wegetariańskiej są nie tylko smaczne, ale bardzo pożywne i kto wie, czy nie zdrowsze od tych z mięsem. Są warte wypróbowania nawet jeśli rezygnujemy z mięsa raz na jakiś czas.

Groch oraz pęczak gotujemy osobno, w osolonych wodach, do miękkości. Następnie odcedzamy je, mieszamy w dużej misce i lekko studzimy.

Cebulę szklimy na oliwie z oliwek. Dodajemy wraz z tłuszczem do miski z kaszą i grochem. Wbijamy jajo i wyrabiamy masę. Doprawiamy pikantnie solą, pieprzem i szczyptą ostrej papryki. Aromatu nadajemy świeżym lub suszonym majerankiem.

Kapustę sparzamy, odrywamy liście i podgotowujemy na parze aż zmiękną. Farsz nakładamy łyżką na liście i formujemy gołąbki. Układamy w rondlu, podlewamy wodą lub bulionem warzywnym i gotujemy do miękkości. Podajemy z gęstym sosem pomidorowym i ziemniakami.

>> W lżejszej wersji gołąbków do farszu używamy kaszy. Gotujemy ją na sypko i wyrabiamy z dodatkiem siekanych jaj na twardo oraz przesmażonych na maśle pieczarek lub grzybów.

Do obiadu



Ogórki balsamiczne

4 ogórki gruntowe

1 łyżka płynnego miodu

2 łyżki oliwy z oliwek

pieprz

2 łyżki octu balsamicznego

sól

Ogórki jako dodatek do obiadu to z reguły mizeria lub kiszzone. Rzadziej na stołach spotykamy ogórki gruntowe, czyli te wykorzystywane do kiszenia. Warto jednak po nie sięgnąć i zrobić prostą i szybką sałatkę o bardzo ciekawym smaku.

Ogórki myjemy i obieramy ze skórki. Kroimy je w grubsze plasterki i układamy w salaterce. Szykujemy sos.

W szklance łączymy oliwę z oliwek z octem balsamicznym i miodem. Mieszamy i doprawiamy solą oraz grubo mielony czarnym pieprzem. Ogórki zalewamy sosem, mieszamy i odstawiamy do lodówki, aby wszystko się przegryzło. Podajemy do obiadu.

>> O charakterze tej sałatki decyduje sos. Możemy go wykorzystać także do innych sałatek, jako winogert. A jeśli chcemy nadać odrobinę wytrawności naszym ogórkom dodajmy do nich pokrojoną w kostkę cebulę.

Kuszące pomidorki koktajlowe

20 dag pomidorów koktajlowych

ocet balsamiczny

ząbek czosnku

pieprz

świeża bazylia

sól

oliwa z oliwek

Pomidorki koktajlowe – już sama nazwa wskazuje na ekskluzywność. I choć nie należą do najtańszych, to warto od czasu do czasu podarować sobie odrobinę słońca zamkniętego w tych małych warzywkach.

Pomidorki myjemy i kroimy w ćwiartki. Układamy w salaterce i dodajemy rozarty z odrobiną soli ząbek czosnku. Doprawiamy świeżo mielonym czarnym pieprzem i szczyptą soli.

Skrapiamy obficie oliwą z oliwek i dodajemy nieco octu balsamicznego. Mieszamy delikatnie, by nie uszkodzić pomidorków, a następnie dodajemy świeżą, siekaną bazylię. Schładzamy w lodówce i podajemy do obiadu.

>> Tak przygotowaną sałatkę możemy łatwo przerobić na sos. Wystarczy, że do ugotowanego i gorącego makaronu – nie przelewamy wodą! - dodamy pomidorki wraz z octowo-oliwkową zalewą, wymieszamy i zostawimy pod przykryciem na 5-10 minut, aby makaron wchłonął nadmiar płynu. Tuż przed podaniem posypujemy szczyptą parmezanu i przenosimy się do włoskiej ristorante.

Stylowe buraki

2 buraki

miód

oliwa z oliwek

tymianek

ocet balsamiczny

pieprz

sok z cytryny

sól

Buraki to bogate źródło żelaza. Co istotne jest to żelazo doskonale przyswajalne, warto więc włączyć buraki do codziennej diety, niezależnie od tego czy jemy mięso, czy też nie. W polskiej kuchni burak ma wiele zastosowań, ale uchodzi za warzywo raczej pospolite. Pora nadać mu nieco stylu.

Buraki myjemy, owijamy folią aluminiową i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Wymagają one niemal godziny pieczenia. Warto jednak uzbroić się w cierpliwość, pieczenie to doskonały sposób na zachowanie ich wartości odżywczych.

Gotowe buraki lekko studzimy, a następnie obieramy ze skórek. Kroimy je w talarki i podgrzewamy na patelni z dodatkiem oliwy. Dodajemy ocet balsamiczny, odparowujemy go o 2/3, dodajemy miód tymianek, pieprz i sól. Podgrzewamy mieszając, aż buraki pokryją się miodową glazurą. Podajemy na ciepło, skropione obficie sokiem z cytryny oraz oprószone natką pietruszki.

>> Pieczone buraki możemy także podać na zimno, wykorzystując podane składniki. Wystarczy, że pokroimy je w talarki, doprawimy pieprzem i solą, a następnie zalejemy sosem z oliwy, octu balsamicznego, miodu i soku z cytryny. A tymianek dodajmy świeży, razem z pietruszką.

Deser



Ciastka owsiane

25 dag mąki:	10 dag miodu
1/2 pszennej, 1/2 razowej	10 dag masła
10 g siekanych orzechów włoskich	10 g sezamu
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia	2 jaja
50 g płatków owsianych	sól
10 g rodzynek	

Czy możemy mówić o typowych dla kuchni wegetariańskiej łakociach? Owszem, coś by się znalazło, ale o tym później. Teraz skupimy się na zdrowych – bo pełnych ziaren i orzechów – ciastkach owsianych.

Zaczynamy od utarcia miękkiego masła z miodem i jajkami. Następnie dodajemy mieszane mąki – pszenną i razową. Wyrabiamy ciasto ze szczyptą soli i proszkiem do pieczenia.

Dodajemy płatki owsiane, sezam, rodzyнки, posiekane drobno orzechy włoskie i wyrabiamy. Z ciasta formujemy małe kuleczki, które rozplaszczamy bezpośrednio na blasze wyścielonej papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni i wstawiamy blachę z ciastkami na 15 minut. Podajemy ciepłe, najlepiej do kawy.

>> Ciastka owsiane to doskonałe źródło błonnika. Tylko od naszej fantazji zależy czym je najeżymy – bakalie, orzechy laskowe, słonecznik, czekolada, kandyzowane owoce... ciastka owsiane zaprzyjaźnią się niemal z każdym dodatkiem.

Tarta gruszkowa

25 dag mąki:	2-3 łyżki miodu
1/2 pszennej, 1/2 razowej	4 gruszki
pół kostki masła	2 jaja
łyżka wody	sok z cytryny
szczypta soli	brązowy cukier
200 ml śmietany 30%	migdały

Tarta to doskonały wynalazek kuchni francuskiej. Baza z kruchego ciasta pomieści w sobie wszystko, na co tylko mamy ochotę. Tarty wytrawne to quiche – możemy je napakować dowolnymi warzywami oraz serami. A słodkie tarty mogą urzekać owocami, kremami, czekoladą, czy bezami. Proponujemy uwodzicielskie gruszki w migdałach.

Zaczynamy od kruchego ciasta. Zimne masło kroimy w kostkę i zagniatamy z mąkami – razową i pszenną. Dodajemy szczyptę soli, nieco chłodnej wody i wyrabiamy gładką kulę. Zawijamy ciasto w folię spożywczą i zamykamy na pół godziny do lodówki, by masło związało ciasto.

Gruszki obieramy ze skórki, wydrążamy gniazda nasiennie i kroimy w ósemki. Skrapiamy sokiem z cytryny i oprószamy brązowym cukrem. Ciasto wyjmujemy z lodówki i wałkujemy na płaski placek o średnicy foremki. Foremkę smarujemy masłem i oprószmy bułką tartą. Przekładamy ciasto do formy i pieczemy w temperaturze 180 stopni przez dziesięć minut. Ciasto warto obciążyć suchymi ziarnami fasoli i ponakłuwać widelcem żeby się nie wybrzuszyło.

W tym czasie miksujemy śmietanę z miodem i jajkami. Podpieczony spód wyjmujemy z piekarnika, układamy gruszki, obsypujemy prażonymi na suchej patelni migdałami i zalewamy śmietaną. Pieczemy 25 minut w temperaturze 180 stopni. Tartę podajemy na ciepło lub zimno.

>> Różne owoce lubią różne dodatki. Migdały sprawdzą się także z truskawkami, czy malinami, do bananów pasuje sezam, do jabłek cynamon, słodycz tart kremowych warto przełamać cytrusami, a gorzką czekoladę rozgrzać imbirem.

Ciasto marchewkowe

20 dag mąki	2 łyżeczki proszku do pieczenia
kostka masła	łyżeczka soli
35 dag marchwi	cynamon
15 dag miodu	szczypta gałki muskatołowej
10 dag orzechów włoskich	szczypta czarnego pieprzu
10 dag migdałów	sproszkowany imbir
4 jaja	goździki
skórka z cytryny	

Szukając typowego dla kuchni bezmięsnej deseru natrafiamy na ciasto marchewkowe – obecne w każdej wege-restauracji. Jak smakuje? Jak piernik.

Zaczynamy od starcia marchwi oraz skórki z cytryny. Następnie ubijamy na puszysto masło z cukrem. Dodajemy przesiana mąkę, ze szczyptą soli i proszkiem do pieczenia oraz marchew z cytrynową skórką. Mieszamy i dodajemy przyprawy, czyli migdały, cynamon, imbir, nieco gałki muskatołowej i czarnego pieprzu oraz roztarte w palcach główki goździków. Orzechy siekamy i dodajemy do ciasta.

Ciasto przelewamy do wytłuszczonej i oprószonej bułką tartą foremki. Pieczemy w 180 stopniach przez godzinę.

>> Ciasto marchewkowe, jak piernik, lubi alkohol. Kieliszek wódki podkreśli jego korzenny charakter, likier pomarańczowy lub cytrynowy orzeźwi smak, a likier migdałowy nada romantyzmu. Oczywiście, jak w życiu, alkoholi nie należy łączyć.

Z soją



Szybka sałatka

15 dag soi

ocet balsamiczny

2,3 pomidorki koktajlowe

pieprz

lub jeden polny

sól

oliwa z oliwek

Najprostsza sałatka na świecie, pod warunkiem, że mamy pod ręką garść soi. Jej wykonanie nie zajmie nam więcej niż 5 minut. Możemy ją podać na śniadanie, wraz z pieczywem pełnoziarnistym, a także jako dodatek do obiadu.

Soję przesypujemy do miseczki. Dodajemy dwa, trzy pokrojone w kostkę pomidory koktajlowe, doprawiamy solą, pieprzem i skrapiamy obficie oliwą z oliwek oraz octem balsamicznym. Mieszamy i zamykamy w lodówce na kilka godzin, aby soja wchłonęła smak pomidorów i octu balsamicznego.

>> Prostą sałatkę z soi możemy rozbudować. Wystarczy, że dodamy inne strączki, na przykład białą i czerwoną fasolę oraz cieciorę, a koloru nadamy siekaną pietruszką lub kiełkami.

Domowe kotlety sojowe

25 dag soi	oliwa z oliwek
2 jaja	pieprz
otręby	sól
majeranek	

Z kotletami sojowymi jest tak samo jak z pasztetem sojowym. Te kupowane produkowane są z mączki sojowej, zubożonej o wartości odżywczej i reklamowane jako, o zgrozo, a la schabowe. Skoro już nie jemy mięsa, to poszukajmy własnych smaków, zamiast substytutów dań mięsnych.

Soją namaczamy przez noc i gotujemy następnego dnia do miękkości, z łyżką soli. Przesypujemy do miski i lekko studzimy.

Ziarna rozgniatamy pałką do ziemniaków tak, aby nie stworzyć gładkiej masy. Siłą naszych kotletów są grube kawałki sojowych ziaren. Dodajemy dwa drobno siekane ząbki czosnku, doprawiamy mocno majerankiem, pieprzem i solą. Wbijamy dwa jaja, zagęszczamy garścią otrąb i wyrabiamy aż do uzyskania zwięzłej masy. Formujemy małe kotlety, które obtaczamy w otrębach i wysmażamy na złocisto. Podajemy z dowolnym dodatkiem.

>> Tak przygotowywanym kotletom sojowym możemy nadać niemal dowolny smak. Wystarczy, że sięgniemy po ulubiony zestaw przypraw i podamy sojowe pikantne, sojowe ziołowe, sojowe orientalne, w zasadzie to każde, byle nie sojowe a la schabowe.

Potrawka z soi

15-20 dag soi	sezam
dwie puszki pomidorów	oliwa z oliwek
2 ząbki czosnku	pieprz
por	sól
natka pietruszki	

Soja w pomidorach to potrawka doskonała, gdy nie mamy pomysłu na obiad. Wystarczy, że wieczorem namoczymy soję, a następnego dnia zaopatrzymy się w dwie puszki pomidorów i ulubioną kaszę.

Soję gotujemy do miękkości, z łyżką soli, następnie odcedzamy. Na oliwie z oliwek szklimy pokrojonego w talarki pora, z dwoma ząbkami czosnku. Dodajemy dwie puszki pomidorów, doprawiamy solą, pieprzem i dusimy aż do uzyskania gładkiego sosu.

Dodajemy soję, dusimy 5-10 minut, doprawiamy. Pod koniec dodajemy prażony na suchej patelni sezam oraz siekaną pietruszkę. Potrawkę podajemy z ugotowaną na sypko kaszą.

>> *Potrawka jako remedium na brak inwencji kulinarnej chętnie przyjmie to, co zalega nam w lodówce. Papryka, cukinia, bakłażan, to wszystko możemy dodać do soi w pomidorach. Dodatkowo możemy ją zagęścić śmietaną lub doprawić chili.*

Ze szpinakiem



Pesto szpinakowe

25 dag liści szpinaku

2 ząbki czosnku

sok z cytryny

oliwa z oliwek

pieprz

sól

Szpinak przeżywa prawdziwy renesans. Niegdyś kojarzony z nieciekawą jarzyną o podejrzanym wyglądzie, którą straszono dzieci, dziś jest niemal wszechobecny. Makaron ze szpinakiem, lasagne ze szpinakiem, paszteciki ze szpinakiem, a nawet szpinak na zapiekankach sprzedawanych z ulicznych budek. Co jeszcze można zrobić ze szpinaku? **Pesto!**

Liście szpinaku przebieramy, myjemy i siekamy. Przekładamy do miski i przy pomocy pałki rozgniatamy. Dodajemy dwa ząbki czosnku, skrapiamy obficie sokiem z cytryny i doprawiamy świeżo mielonym pieprzem oraz solą. Ucieramy na papkę dolewając stopniowo oliwę z oliwek. Pesto powinno mieć konsystencję gęstego sosu.

>> Pesto szpinakowe w pierwszej kolejności wędruje na kanapki z mozzarellą i pomidorami. Możemy także dodać je do gorącego makaronu i podać jako wyszukane danie rodem z kuchni włoskiej. W bardziej swojskich odsłonach pesto zaprzyjaźni się z kaszą jaglaną.

Zupa szpinakowa

25 dag szpinaku

dowolne kiełki

1 litr wywaru z warzyw

oliwa z oliwek

czosnek

gałka muskatołowa

sok z cytryny

pieprz sól

Nie sposób jest pisać o kuchni wegetariańskiej i pominąć tak bogate źródło żelaza jakim jest szpinak. Po sporządzeniu kanapkowego pesto, pora pomyśleć o czymś na obiad. Zupa szpinakowa to propozycja lekka, smaczna i zdrowa, z dodatkiem kiełków i sokiem z cytryny o głęboko zielonej barwie.

Bulion warzywny robimy według wskazówek z rozdziału o zupach. Warzywa wycudzamy, liście szpinaku myjemy i siekamy. Dodajemy do wywaru, wraz z roztartym z odrobiną soli ząbkiem czosnku. Dopraviamy gałką muskatołową, pieprzem i solą i doprowadzamy do wrzenia.

Rozlewamy na talerze, skrapiamy sokiem z cytryny, oliwą z oliwek i oprószamy świeżymi kiełkami.

>> Te zupę możemy podać także jako gęsty krem. W tym celu do wywaru dodajemy podwójną porcję liści, a po zagotowaniu miksujemy blenderem. Rezygnujemy z soku na rzecz kleksa śmietany. Nie zapominamy o kiełkach i kropli oliwy z oliwek.

Szpinak po indyjsku

25 dag szpinaku mrożonego	kumin
biały ser typu włoskiego lub tofu	chili
świeży imbir	gorczyca
oliwa z oliwek	natka kolendry
czosnek	pieprz
śmietanka 30%	sól
kurkuma	

Hindusi to bodaj jedyny naród, który może się poszczycić tak bogatą kuchnią wegetariańską. Praktycznie w całych południowych Indiach, ze względów religijnych i kulturowych nie spożywa się mięsa. Warto więc skorzystać z kulinarnego dziedzictwa orientu.

Szpinak rozmrażamy bezpośrednio na patelni oprószając go solą i obdarowując z nadmiaru wody. Doprawiamy do smaku tartym na drobnych oczkach imbirem, zachowując część na później. Dusimy dodając siekany drobno czosnek, szczyptę kurkumy, kuminu i chili.

Dodajemy pokrojony w grubą kostkę ser lub tofu i podgrzewamy. Na suchej patelni prażymy szczyptę ziaren białej gorczycy i dodajemy ją do szpinaku razem z siekaną natką kolendry tuż pod koniec gotowania. Zestawiamy szpinak z ognia i wlewamy śmietankę 30%. Mieszamy i podajemy dekorując cienkimi słupkami imbiru.

>> *By podać szpinak tak, jak robią to w Indiach brakuje nam ugotowanego na sypko ryżu basmati i placków garlic naan. To pszenne placki wypiekane są w specjalnym piecu tandoor, z masłem i czosnkiem. W polskiej kuchni takie placki możemy zrobić na patelni. Ciasto zagniatamy z mąki pszennej, szczypty soli i wody. Wałkujemy je cienko, układamy na suchej patelni i wypiekamy z obu stron aż do pojawienia się charakterystycznych bąbli.*

Fast food



Falafel wegetariański

20 dag ciecioroki	dowolne świeże warzywa
2 jaja	dowolny sos:
otręby	czosnkowy, łagodny, ostry
chili	szklanka mąki
kurkuma	nieco wody
2 ząbki czosnku	pieprz
natka pietruszki	sól
oliwa z oliwek	

Co ma począć głodny wegetarianin, w środku dużego miasta, w piątek, kilka minut po północy? Frytki straszą "aromatem" oleju silnikowego, zapiekanki często zamiast pieczarkowych kapeluszy mają same ogonki, a znajomi właśnie wybierają się na kebab. Na szczęście *kebabownie* oferują też falafel, czyli kotleciki z ciecioroki. Warto zrobić ten fast-food w domu.

Cieciorkę namaczamy przez noc, a następnego dnia gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Przepuszczamy dwukrotnie przez maszynkę do mielenia mięsa, wbijamy 2 jaja, zagęszczamy garścią otrąb i wyrabiamy. Masę doprawiamy pikantnie – chili, kurkumą, czosnkiem natką pietruszki, pieprzem i solą. Formujemy małe kotleciki, mieszczący się w dłoni, panierujemy w otrębach i wysmażamy na złocisto.

Wypiekamy placki. Szklankę mąki łączymy z niewielką ilością wody, dosalamy i wyrabiamy gładkie ciasto. Wałkujemy cienko placki i wypiekamy na rozgrzanej mocno patelni. Na plackach układamy dowolny zestaw warzyw, usmażone falafele, polewamy sosem czosnkowym i zawijamy.

>> *Klasyczne placki powstają z maki pszennej, warto jednak poeksperymentować i dodać nieco mąki razowej. Placki doskonale przyjmują zioła lub przyprawy. I tak nasze falafele możemy zawinąć w tortille zielone – z dodatkiem świeżej bazylii lub pietruszki, żółte – z curry, czy czerwone – ze słodką i ostrą papryką.*

Tortilla

2 puszki pomidorów	natka pietruszki
puszka czerwonej fasoli	cukier
puszka kukurydzy	pieprz
czerwona papryka	sól
por	mąka pszenna
2 ząbki czosnku	woda
strączyk chili	

Kuchnia meksykańska to fasola i chili. Doskonałą i wyrazistą przekąską są meksykańskie tortille pikantnie faszerowane. Wersja bezmięсна tortilli jest znacznie prostsza i w niczym nie traci na smaku.

Zacynamy od przesmażenia na oliwie z oliwek pokrojonego w talarki pora z 2 ząbkami czosnku i strączykiem chili. Doprawiamy szczyptą cukru i soli. Dodajemy pomidory z puszki oraz pokrojoną w paski czerwoną paprykę i dusimy na gładki sos.

Wrzucamy czerwoną fasolę oraz kukurydzę, mieszamy i dusimy aż fasola porządnie zmięknie, a sos odparuje i mocno zgęstnieje. Doprawiamy pieprzem i solą. Jeśli potrawa będzie zbyt ostra dodajemy nieco śmietany.

Wypiekamy tortille. Ciasto zagniatamy ze szklanki mąki z wodą oraz szczypta soli. Wałkujemy cienkie placki, kładziemy na gorącej patelni i pieczemy z obu stron. Na plackach kładziemy po dużej łyżce sosu i zawijamy.

>> *Farsz do tortilli możemy wykorzystać jako bazę do chili sin carne, czyli chili bez mięsa. Wystarczy, że do pomidorowego sosu dodamy oprócz czerwonej papryki, zieloną i żółtą, a zamiast mięsa - szklankę ugotowanej soi. Potrawę doprawiamy kuminem oraz szczyptą kakao, które nada dymnego posmaku. Wyrazistości nada też usmażona na skwarki siekana cebulka dodana pod sam koniec. Chili sin carne podajemy z ryżem.*

Zielone burgery

2 cukinie	tymianek
2 jaja	ulubiony zestaw warzyw
otręby	pieprz
czosnek	sól

Hamburger w wersji bezmięsnej to oksymoron. Ham bowiem to szynka. Proponujemy zatem nie hamburgery wegetariańskie, a zielone burgery, mięsne kotlety zastępując plackami z cukinii.

Cukinię obieramy, przekrawamy wzdłuż i łyżką wydrążamy nasiona. Miąższ ścieramy na tarce o grubych oczkach, solimy i odstawiamy na 15-20 minut. Następnie odciskamy nadmiar soku i wyrabiamy placki.

Wbijamy dwa jaja, zagęszczamy masę garścią otrąb i doprawiamy roztartym z odrobiną soli ząbkiem czosnku. Dodajemy świeży tymianek, świeżo mielony pieprz oraz szczyptę soli. Wyrabiamy na gładką i zwięzłą masę. Wysmażamy na złocisto na oliwie z oliwek nakładając masę łyżką. Placki powinny być owalne i płaskie.

Usmażone placki układamy na wyścielonych sałata, ciepłych spodach bułek. Dodajemy pomidory, paprykę, pikle, całość zalewamy keczupem, przykrywamy wierzchem, dociskamy i podajemy.

>> Zamiast klasycznej sałaty możemy dodać szpinak oraz kiełki. Ciekawym pomysłem na ten fast-food jest zastąpienie cukinii dynią, z której placki robi się tak samo, a przyprawia pikantnie ostrą papryką.

A gdy nuda...



Racuszki bananowe

szklanka mąki pszennej	2 banany
pół szklanki maki razowej	sezam
półtorej szklanki mleka	szczypta kakao
garść otrąb	szczypta soli
2 łyżki miodu	

Ciepłe śniadanie, prosto do łóżka, potrafi stworzyć cały dzień. Sobotni poranek, bo przecież w tygodniu nikt ucziwie pracujący nie ma czasu, możemy zacząć czymś słodkim. Racuszki bananowe i kubek kawy z mlekiem, a do tego odpowiednie towarzystwo i poranna lektura prasy.

Mąki łączymy z mlekiem, szczyptą soli i dodajemy nieco otrąb. Mieszamy. Ciasto powinno mieć dwukrotnie gęstszą konsystencję niż do naleśników.

Banany kroimy w kostkę i dodajemy do ciasta. Mieszamy delikatnie i dosładzamy miodem. Dodajemy garść prażonego na suchej patelni sezamu i szczyptę kakao. Placuszki nakładamy na rozgrzaną z oliwą patelnię łyżką i wysmażamy na złocisto. Podajemy z ulubionym dżemem.

>> Racuszki możemy podawać na wiele sposobów. Zamiast bananów, które są uniwersalne na każdą porę roku, dodajmy owoce sezonowe, jabłka, gruszki, a nawet maliny czy truskawki. Kakao i sezam, które sprawdzają się z bananami, będą za ciężkie dla jabłek i gruszek – tu sięgamy po sam cynamon, a w przypadku truskawek, czy malin wystarczą jedynie płatki migdałów.

Jaja benedyktyńskie na groszku

pół puszki groszku

pieczywo razowe

2-3 ząbki czosnku

pieprz

sok z połówki cytryny

sól

masło

Racuszki z owocami to propozycja śniadaniowa smaczna, ale i swojska, kojarząca się z babcinymi sposobami na wyciągnięcie wnucząt spod kołder. Jeśli szukamy czegoś bardziej wyszukanego to spróbujmy grzanek z jajkami po benedyktyńsku i duszonym zielonym groszkiem.

W rondelku roztapiamy 2-3 łyżki masła i wrzucamy pół puszki groszku. Dodajemy czosnek w skorupkach, doprawiamy pieprzem, solą, skrapiamy sokiem z połówki cytryny i dusimy po przykryciu na wolnym ogniu 15-20 minut.

Jaja gotujemy w koszulkach. W tym celu doprowadzamy wodę do wrzenia w rondelku i dodajmy szczyptę soli. Jaja wybijamy pojedynczo do szklanki, zmniejszamy ogień i zdecydowanym ruchem przelewamy do rondelka. Gotujemy 3-4 minuty i wyławiamy łyżką cedzakową. Na grzankach układamy groszek, a na groszku jajka. Oprószamy pieprzem, solą i podajemy.

>> Wielkim przysmakiem w tym śniadaniu jest uduszony w skorupkach czosnek. Podajemy go obok na talerzu razem z rozsypanym fantazyjnie groszkiem. Czosnek po obraniu jest miękki, słodki i rozpływa się w ustach.

Romantyczny camembert

ser pleśniowy camembert	pieprz
2 pomidory koktajlowe	sól
kawałek świeżej chili	bagietka
kilka listków bazylii	słoiczek zielonych oliwek
oliwa z oliwek	butelka czerwonego wina

Szybki i prosty sposób na efektowaną, romantyczną kolację. Camembert pieczony w miłosnym uścisku pomidorów koktajlowych z pikantną nutą chili. A do tego bagietka, wino i rozkosz zielonych oliwek.

Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni. Na arkuszu folii aluminiowej rozsmarowujemy kroplę oliwy z oliwek, oprószamy ją świeżo mielonym pieprzem i układamy skrojonego w cienkie plasterki pomidora koktajlowego. Dodajemy dwa listki świeżej bazylii i kładziemy krążek sera. Oprószamy pieprzem i układamy drugiego pomidorka, pokrojonego w tak samo cienkie plasterki. Dwa listki bazylii, odrobina siekanej chili, kropla oliwy i możemy zawijać ser folią. Pieczemy dosłownie 10 minut, aż zmięknie.

Na dużym talerzu układamy pokrojoną w grubsze kromki bagietkę, które przetykamy zielonymi oliwkami. Całość skrapiamy oliwą z oliwek i oprószamy świeżo mielonym czarnym pieprzem. Podajemy razem z serem, na jednym talerzy, aby od razu zacieśnić relację z osobą naprzeciw.

>> Do takiej kolacji musimy podać wino – koniecznie czerwone i łagodnie wytrwane. Ser kroimy w trójkątne kawałki, układamy na kromkach bagietki razem z plasterkami pomidorków i bazylią. Popijamy winem, a przekąszamy oliwkami.

KONIEC