

Wokół WEGI

ILUST. KIMONNAI PRZYBYWICZ / WSPRACIAŁA KLARA CZERNIEWSKA

Jesień sprzyja interesującym spotkaniom kulinarnym. Na przykład dyni z kurkami, karczochów z kapustą. W przyjaznej atmosferze pojawiają się oryginalne pomysły. Na zapiekankę pod chrupiącym ciastem, zupę krem z orientальnymi przyprawami i wytrawne ciastka serowe. Masz wrażenie, że czegoś tu brakuje? Słusznie. W żadnym z przepisów nie znajdziesz mięsa. Bo wymyślił je dla nas wegetarianie, Jola Słoma i Mirek Trymbulak.



DYNIA HOKKAIDO Z KURKAMI ZAPIEKANE POD CIĄSTEM

4 porcje

Czas:

35 dag mąki kukurydzianej, łyżka mąki ziemniaczanej, łyżka zmielonego siemienia lnianego, 10 dag schłodzonego masła, 1/2 łyżeczki soli, 4 łyżki zimnej śmietany

Nadzienienie:

2 szklanki pokrojonej w kostkę dyni hokkaido, 2 szklanki kurk, 1/2 pomarańczy, 1 łyżka smietany 35-proc, szczypta czarnego pieprzu, szczypta gałki muszkatołowej, szczypta soli, 4 łyżki oliwy
Przekasną mąkę kukurydzianą wymieszać z ciemnoczerwym siewnikiem lnianym i solą. Schłodzone masło użyć (a także o drugich sokach). Dodać do mąki. Rozetrzyj w dłoniach tak, aby masło polgryzło się z mąką, po czym dodaj szklankę i dokładnie wymieszaj. Zwał ciasto w tołę aluminiową i włóż do lodówki na pół godziny.

Możesz kurki w kielko skórki, wodzie przez 10 minut – wtedy usuniesz z nich pestki. Wyłuszczone skórkę posz. Rozgrzej na średnim ogniu 2 łyżki oliwy. Wrzuć kurki, posyp czarnym pieprzem i smaż ok. 10 minut. Rozgrzej w rondku łyżkę oliwy, wrzuć pokrojoną w drobną kostkę dynię i pomarańcz. Duś pod przykryciem, aż dynia zmięknie.

Następnie przysyp gałką muszkatołową, solą i szczyptą czarnego pieprzu. Duś jeszcze kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Policz z siewnikiem i wrzuć do miseczki do zapiekania.

Wytnij ciasto z lodówki, pokrój je i wykrój kółka większe od średnicy naczynek z nadzieniem. Rozciągnij na wierzchu i dno naczynek, aby nadzienie było szczelnie przykryte.

Z masy ciasta krótko wykrój kółka lub inne nadzienie podobne, połóż je na „przykrywce”. Wierzch posmaruj masłą klarowną lub słodką śmietaną. Włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C na mniej więcej 30 minut. Podawaj na gorąco.



SAŁATA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I KWAŚNĄ SMIETANĄ

1 kg jabłek, 2 winne jabłka,
100g prażonych orzechów włoskich,
100g kwaśnej śmietany,
100g wody różanej,
100g zielonego zielonego kardamonu,
sól do smaku

Przebież jabłka i winne jabłka, pokrój w kostkę. Jeśli chcesz, żeby były mniej gorzkie, wrzuć je na 5 minut do lodowatej wody. Odsuszone wrzuć do miski, posyp orzechami i posiekaj. Dodaj kwaśną śmietanę, wodę różaną i zielony kardamon. Wymieszaj i podaj z kromkami chleba.



ZUPA KREM Z PIECZONYCH ZIEMNIAKÓW

4 porcje
1/4 kg upieczonych (z dodatkiem oliwy i gałki muszkatki) ziemniaków, 1/4 kg kalafiora, 20 dag selera, 1/2 szklanki mleka kokosowego, łyżeczka curry, łyżeczka przyprawy 5 smaków, 1/4 łyżeczki pieprzu czarnego, 3/4 litra wody, łyżeczka soli, 4 łyżki oliwy, pieczywo na tarty, oliwa truflowa, świeże zioła do dekoracji

W rondlu podsmaż na oliwie przyprawy, aż zaskwierczą, wtedy dodaj pokrojone kawałki kalafiora i selera. Zalej wodą i duś na średnim ogniu, aż zmiękną. Następnie dodaj sól i pokrojone w kostkę upieczone ziemniaki. Gotuj jeszcze kilka minut, zmiksuj. Podawaj z makiem i kromkami posmarowanymi oliwą truflową, zapieczonymi w piekarniku na złoty kolor. Chlebik możesz upiec w piekarniku z suszonymi ziołami.



SMĄZONE KARCZOCHY

4 porcje
4 świeże karczochy, liść kapusty
pekinijskiej, 1/2 łyżeczki suszonego
majeranku, kilka paluszek świeżego
tymianku, 1 szczypta szafranu
(przyprawa indyjska do kupienia
na stronie: masala.tutu.pl),
1/2 łyżeczki soli, łyżeczka sosu
sojowego, 1/2 szklanki naturalnego
soku z jabłek, 4 łyżki oliwy,
szczypta świeżo zmielonego pieprzu,
sok z 1/2 cytryny

Odebrać dużą liść karczochów, następnie
odebrać górną część liści i przekroić każdego

karczochów wzdłuż napół. Skrop sokiem
z cytryny. Żeby nie ściemniały. Na oliwie
usmaż pokrojoną w drobną kostkę twaróg,
białą część liścia kapusty pekinijskiej*,
dodaj sól i szafran. Poczekaj, aż kapusta
się zeszkli, co jakiś czas mieszaj.
Dodaj karczochy, składając je przekrojoną
stronąją do dołu. Wlej sos sojowy,
sok z jabłek i posyp świeżym tymiankiem.
Przykryj i duś ok. 10 minut. Podawaj
posypane świeżo zmielonym pieprzem.

* Kapusta pekinijska lub cytryna ostrosmerna i podobne
kultywary odpowiadają na zdjęciu

PIECZARKI PORTOBELLO Z HUMMUSEM NA BULCE ORKISZOWEJ

4 porcje

4 pieczarki portobello,

łyżka oliwy, łyżeczka soku sojowego,

szczypta świeżo zmielonego pieprzu,

kilka listków świeżej rukoli

Energicznie wymieszaj sok sojowy z oliwą

i posmaruj kapełkami pieczarek

z obu stron. Najlepiej użyć odmioty

portobello, bo są płaskie i mają ładny

wzrostowy kształt. Śmiało kilka sztuk

z każdej strony na teflonowej patelni lub na grillu.

Podniej na gaszaco na bułce orkiszowej

z dużą porcją hummusa. Posyp świeżo

zmielonym pieprzem i na wietraczu połóż

kilka listków rukoli.

Buleczki:

2 szklanki mąki orkiszowej,

1,4 kostki masła, łyżeczka proszku

do pieczenia, szczypta soli,

łyżka cukru pudru, 1/2 szklanki mleka,

200 ml śmietany 30-proc.

Wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, cukrem

słodkim i solą. Zapnij z masłem, dodaj mleko

i wymieszaj dobrze maszyną do ciasta. Uformuj

buleczki, posmaruj je na lekko oleowaną blaszkę

i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C

ok. pół godziny.

Hummus fasolowy ze świeżym tymiankiem:

20 dag namoczonej fasoli,

1 łyżek oliwy, 3 łyżki tahiny

(pasty sezamowej),

łyżeczka soli,

sok z 1 dużej cytryny,

garść liści świeżego tymianku

Fasolę ugotuj i zalej ponownie wodą.

Gotuj do miękkości ok. godziny.

Ochłodzi, zmiksuj z oliwą, pastą sezamową, sokiem

z cytryny i odrobiną wody.

Hummus powinien mieć konsystencję

pastego kremu. Na koniec wymieszaj

z posiekanymi liśćmi tymianku. Najlepiej zrobić

na blenderze.





WYTRAWNE CYTRYNOWE CIASTECZKA OWSIANE Z WĘDZONYM SEREM

ok. 20 ciasteczek

szklanka płatków owsianych, szklanka mąki krupczatki,
10 dag utarłego wędzonego sera, 5 łyżek oliwy,
starta skórka z 1 cytryny, łyżeczka soli morskiej, 6 łyżek wody,
posiana kopru włoskiego lub kminek do posypania

Wymieszaj mąkę z płatkami owsianymi. W drugim naczyniu wymieszaj
oliwę, startą skórkę z cytryny, utarty ser i sól. Dodaj do mąki
i płatkami. Rozetrzyj w dłoniach wszystkie składniki i zrób je wymieszaj.
Klej płackie (ok. 5 mm), okrągłe płacuszki i piecz w piekarniku
rogrzanym do temperatury 180°C ok. 25 minut.

Podaj wierzach nasionami kopru włoskiego lub kminkiem. Ciasteczka
posypane z serem podawaj na zakończenie posiłku.



Proszę przyjmować do wiadomości,
że za pomocą Menu byleJaki, przesyłamy do Ciebie
artykuły, których kupienie nie było Twoim
intencją. W tym celu, prosimy o wyrażenie
niezgodności z tymi warunkami. Aby wyrazić
niezgodność, kliknij tutaj: www.dobrymisiel.pl

Wszystkie dane osobowe
przekazujemy i przetwarzamy
zgodnie z www.dobrymisiel.pl
www.dobrymisiel.pl
www.dobrymisiel.pl



CIASTO KUKURYDZIANE Z JAGODAMI I JABŁKAMI

8 porcji

Ciasto:

szklanka mąki kukurydzianej, szklanka drobnej kaszy kukurydzianej,
2 łyżki mielonego siemienia lnianego, 3/4 szklanki cukru brązowego,
szczypta soli, łyżeczka przyprawy korzennej, 1/2 łyżeczki mielonego
zielonego kardamonu, 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu, łyżeczka sody,
1,2 kg czerwonych jagód lub borówek amerykańskich, 1,2 kg jabłek,
10 dag masła, łyżka oleju do smarowania i 2 łyżki kaszki kukurydzianej
do wysypania blachy

Wymieszaj kaszkę, mąkę kukurydzianą i siemię lniane z 1/2 szklanki cukru,
sól i soda. Do jagód i pokrojonych w kostkę jabłek dodaj przyprawę korzenną,
kardamon, pieprz i masło cukru. Na dno posmarowanej i wysypanej kaszką blachy
połóż 3/4 ciasta, rozłóż jagody z jabłkami, połowę reszty ciasta, a na wierzchu
cienkie plasterki schłodzonego masła. Piecz ok. 20 minut w piekarniku
rogrzanym do temp. 180°C. Wyjmij ciasto, żeby przestygło, i zrób placek
30 minut. Dzięki temu ciasto nie rozpada się, mimo że mąka kukurydziana nie
zawiera glutenu. Wódy ma właściwości wiążące.

Lukier:

1/2 szklanki cukru pudru, kilka łyżek soku z cytryny lub limonki
starta skórka z 1/2 cytryny lub limonki

Wymieszaj cukier puder z utartą skórką z cytryny. Dodaj sok i mieszaj,
żeby lukier nie był za rzadki. Upieczone ciasto polej lukrem. Podawaj na ciepło lub
na zimno. Ciasto nadaje się do robót na diecie bezglutenowej.