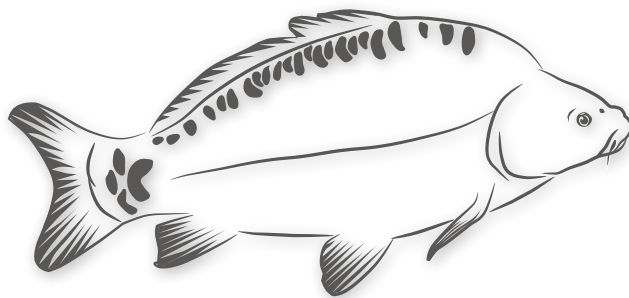


tydzień na weganie

Co zamiast karpia na Święta?



Kupowanie żywego karpia w foliówce jest niechlubną tradycją Świąt Bożego Narodzenia w Polsce, którą należy porzucić. Ale mamy dobrą wiadomość - rezygnując z karpia, nie musisz rezygnować z rybnych smaków na Święta - możesz je uzyskać z roślin!

Zajrzyj do naszych pysznych przepisów i przekonaj się, że całkowicie roślinne Święta są możliwe :)

URATUJ KARPIA I WYBIERZ BEZRYPBNE ŚWIĘTA!

W przygotowaniu tego e-booka pomogli
nam wspierając nas swoimi przepisami:



LEONARDO
VERDE

www.leonardoverde.pl



www.savoryorsweet.pl

veganbanda

www.veganbanda.pl



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat
dobrostanu karpia zajrzyj na stronę kampanii:

www.glosdlakarpi.pl

Opracowanie merytoryczne

Beata Cymerman- Fundacja Alberta Schweitzera

Projekt graficzny

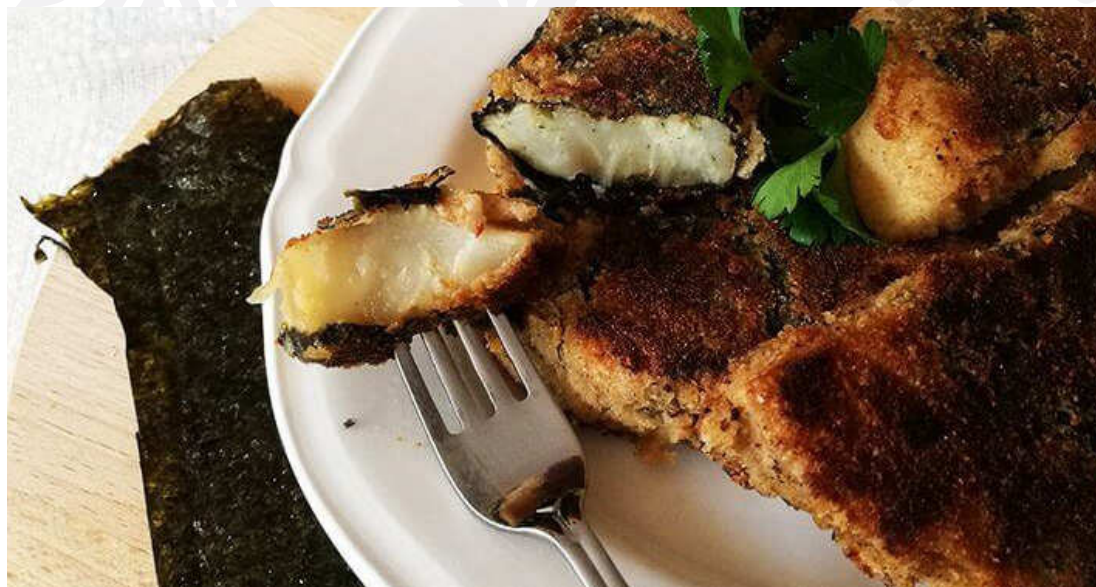
Florian Witkowski- Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt



Albert Schweitzer
Fundacja Alberta Schweitzera

SELERYBA

Przepis: **Karolina Gawrońska - Savory or Sweet**



© Karolina Gawrońska - Savory or Sweet

Składniki

- 1 duży seler (ok. 1 kg)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 arkusze nori
- 4 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka ziaren kolendry

Składniki na panierkę

- 4-5 arkuszy nori (1 arkusz wystarczy na 3 seleryby, zależy ile masz plasterów)
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 16 łyżek wody (+ więcej jeśli potrzeba)
- 1 łyżeczka przyprawy do ryb
- pieprz
- bułka tarta

Wykonanie

1. Selera obierz i pokrój na kilkucentymetrowe plastry. Każdy plaster przekrój na pół, aby uzyskać kształt półksiężyca. Do dużego garnka wrzuć plastry selera, zalej 2 litrami wody, żeby był przykryty i włącz gaz. Dodaj również sos sojowy, pokruszone nori, liście laurowe, ziele angielskie oraz ziarna kolendry. Gotuj, aż seler będzie miękki, lecz nadal jędrny i nierozwalający się. Potrwa to 15-20 minut.
2. Po ugotowaniu wyjmij plastry z wody do ostudzenia i do odparowania. Podczas gdy stygnie, mielone siemię lniane zalej wodą, dodaj przyprawę do ryb oraz pieprz i dokładnie wymieszaj. Pozostaw na 10 minut. Po tym czasie konsystencja siemienia powinna być dość gęsta i klejąca, jak na ciasto naleśnikowe.
3. Każde nori przekrój na 3 równej szerokości paski. Każdy plaster selera owiń w nori, zanurz w papce z siemienia lnianego i obtocz w bułce tartej. Postępuj tak ze wszystkimi pozostałymi składnikami.
4. Zapanierowany seler smaź na mocno rozgrzanej patelni z dwóch stron aż będzie zarumieniony i lekko brązowy. Usmażone połóż na ręczniku papierowym, by pozbyć się nadmiaru oleju.

WEGAŃSKA RYBA TOFU

Przepis: **Karolina Gawrońska - Savory or Sweet**



© Karolina Gawrońska - Savory or Sweet

Składniki

- 3 kostki tofu po 180 g każda (na 6 kotletów)

marynata:

- 2 łyżki przyprawy do ryb
- 3 łyżki sosu sojowego
- 5 łyżek wody (lub więcej)

Składniki na panierkę

- 2 arkusze alg nori (jak do sushi)
- bułka tarta
- 50 g mąki z ciecierzycy
- +woda

Wykonanie

1. Polecam zamarynować tofu dzień wcześniej lub minimum 4 godziny przed smażeniem. W tym celu przekrój każdą kostkę na pół, nakłuj widelcem z każdej strony i rozłóż na płaskim naczyniu.
2. Składniki na marynatę dokładnie wymieszaj i wylej ją na tofu. Włóż do lodówki na całą noc lub na minimum 4 godziny.
3. Po zamarynowaniu przekrój każde nori na 3 paski (lub na paski o szerokości Twojego tofu). Każdy plaster tofu owiń w nori, zanurz w cieście i obtocz w bułce tartej. Na patelnię wylej olej i bardzo mocno rozgrzej. Następnie smaż przez kilka minut z każdej strony, aż się zarumieni. Usmażone tofu połóż na ręczniku papierowym, by odsączyć z nadmiaru tłuszczu.



Albert Schweitzer
Fundacja Alberta Schweitzera

© CC BY 4.0 - Fundacja Alberta Schweitzera

PROSTY „KARP” W GALARECIE

Przepis: **Adam Siedlecki- Leonardo Verde**



© teressa - Adobe Stock

Składniki

„Karp”

- 2 duże selery
- 8 arkuszy nori
- 4 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki oleju do smażenia
- ½ szklanki mąki kukurydzianej

Galareta

- 800 ml mocnego, jasnego bulionu warzywnego
- ½ szklanki groszku zielonego, mrożonego
- 2 ugotowane marchewki z bulionu pokrojone w kostkę
- 2 ugotowane pietruszki z bulionu pokrojone w kostkę
- 4 łyżki posiekanej naci pietruszki
- 7 g agaru
- 3 zieli angielskich
- 4 liście laurowe
- 1 anyż

Wykonanie

1. **„Karp”:** Selera obieramy, myjemy, kroimy w półplastry o grubości 2cm, gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem 6 arkuszy nori i sosu sojowego do miękkości. Po ugotowaniu owijamy pozostałymi nori pokrojonymi w paski, osuszamy mąką kukurydzianą i przesmażamy na złoto. Układamy w salaterkach.
2. **Galareta:** Bulion doprowadzamy do wrzenia, dodajemy anyż, liście laurowe i ziele angielskie, gotujemy 4 minuty aż przyprawy puszczą smak. Dodajemy pokrojoną wcześniej marchewkę i pietruszkę, groszek zielony i natkę pietruszki. Do powstałego rosółu dodajemy agar i mieszamy energicznie gotując jeszcze 2 minuty. Powstałym rosółem zalewamy „karpia” w salaterkach i czekamy do wystudzenia. Przekładamy do lodówki. Podajemy polane octem jabłkowym.



„ŚLEDZIE” Z BOCZNIAKÓW W OLEJU

Przepis: **Adam Siedlecki- Leonardo Verde**



© zia shusha - Adobe Stock

Składniki

- 500 g boczniaków
- 1 łyżka oleju neutralnego w smaku
- 4 laski cynamonu
- 2 gwiazdki anyżu
- 2 liście laurowe
- 2 ziela angielskie
- 1 szklanka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 szklanka sosu sojowego
- 4 łyżki musztardy diżońskiej
- 4 łyżki octu jabłkowego
- 2 cebule
- 2 goździki

Wykonanie

1. Boczniaki przesmażamy wraz z niemielonymi przyprawami na małym ogniu, przekładamy do ostygnięcia do naczynia, w którym będziemy je mieszać z zalewą.
2. Olej rzepakowy, łyżeczkę cynamonu, sos sojowy, musztardę i ocet jabłkowy mieszamy razem, cebulę kroimy w piórka i wszystko dodajemy do boczniaków. Chowamy na noc do lodówki.



PIECZONY SELER PO GRECKU

Przepis: **Ida Kulawik - Veganbanda**



© Ida Kulawik - Veganbanda

Składniki

- 2 selery
- kilka łyżek oleju rzepakowego
- 1 cebula
- 2 pietruszki (korzenie)
- 1 kg marchewki
- 1 słoiczek (200 g) koncentratu pomidorowego
- 4 liście laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- sól, pieprz do smaku
- ok. 1 szklanki wody
- sok z 1 cytryny
- ew. sos sojowy do smaku
- ew. wędzona papryka do smaku
- ew. ziarna kolendry

Wykonanie

1. Seler pokrój w plastry grubości około 1 centymetra. Posmaruj olejem, posól i ułóż na papierze do pieczenia. Piecz w rozgrzanym piekarniku około 20 minut w temp. 200 stopni.
2. W międzyczasie w garnku podsmaż cebulę. Dodaj utartą marchew, pietruszkę i przyprawy. Podsmaż przez chwilę, dolej wody i duś pod przykryciem około 30 minut.
3. Pod koniec gotowania dodaj koncentrat pomidorowy i sok z cytryny.
4. Na dnie naczynia ułóż część farszu, na to połóż plastry pieczonego selera. Przykryj częścią farszu, znowu ułóż seler i przykryj farszem.
5. Po ostudzeniu schłódź w lodowce.
6. Seler możesz przygotować też na diecie dr. Dąbrowskiej. Upiecz seler bez oleju, a cebulę usmaż bez tłuszczu. Smacznego!



KORZENNE WEGAŃSKIE "ŚLEDZIE" Z RODZYNKAMI W POMIDORACH

Przepis: **Ida Kulawik - Veganbanda**



© Ida Kulawik - Veganbanda

Składniki

- 100 g kotletów sojowych (jedno opakowanie)
- 4 cebule
- 200 g rodzynek (1 filiżanka)
- 2 słoiczki koncentratu pomidorowego po 190 g
- 1 łyżka przyprawy pieńnikowej
- 0,5 łyżeczki Chili
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżka cukier/ksylitol/erytrol
- szczypta soli
- olej rzepakowy do podsmażenia

Zalewa octowa

- 1 szklanka octu
- 3 szklanki wody
- 5 łyżek cukru
- kilka sztuk ziela angielskiego
- kilka sztuk pieprzu w ziarnach
- kilka sztuk liści laurowych

Wykonanie

1. Kotlety sojowe posól, zalej wrzątkiem i gotuj przez kilka minut. Odlej wodę i po ostygnięciu pokrój w paski.
2. Przygotuj zalewę octową: do garnka wlej 1 szklankę octu, 3 szklanki wody, dodaj 5 łyżek cukru, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz oraz obraną i pokrojoną w krążki cebulę. Zagotuj i gotuj kilka minut.
3. Kotlety sojowe zalej gorącą zalewą i po ostygnięciu wstaw do lodówki min. na 1 dobę.
4. Cebulę smaż na dużej patelni na oleju tak długo, aż się zeszkli. Dodaj rodzynek, przyprawy, cukier i koncentrat pomidorowy. Duś pod przykryciem kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Jeżeli farsz jest bardzo gęsty i się przypala, dolej trochę wody.
5. Dodaj kotlety sojowe i gotuj jeszcze przez chwilę, mieszając. Przełóż do miski i po ostygnięciu schłódź w lodówce.



Albert Schweitzer
Fundacja Alberta Schweitzera

© CC BY 4.0 - Fundacja Alberta Schweitzera