

MAGAZYN

Roślinniejemny



NUMER 2 | 2018

DANIA W 20 MINUT

Roślinniejemy MAGAZYN

Zawsze staramy się pokazywać jak pyszne, proste i odżywcze potrafi być roślinne gotowanie. W tym e-booku udowadniamy, że do tego potrafi być naprawdę błyskawiczne. Wystarczy, że z jednej ze swoich szafek kuchennych zrobicie małą roślinną spiżarnię – zbiór produktów, które zawsze warto mieć w pogotowiu. Makarony, strączki, orzechy, pomidory w puszcze, mleko kokosowe, tortille pszenne, zestaw ulubionych przypraw. Przyda się też trochę miejsca w zamrażarce - na rynku mamy coraz szerszą gamę pysznych roślinnych mrozonek, które każdemu z nas wiele razy ratowały życie.

Świat się zmienia, a Wy jesteście częścią tej zmiany za każdym razem, kiedy sygnalizujecie zapotrzebowanie na roślinne dania i produkty - niech ten 20-minutowy e-book będzie wyrazem naszej wdzięczności! I prezentem dla wszystkich, którzy w codziennym biegu nie mają zbyt wiele czasu na gotowanie, a mimo wszystko zależy im na tym przyjemnym rytuale. Wszystkie przygotowane przez nas przepisy są błyskawiczne, pyszne i łatwe do modyfikacji. Niektóre zupełnie klasyczne, jak makaron z sosem i warzywami czy „kebab” w tortilli, inne - pachnąca carbonara czy sushi bowl – zupełnie zaskakujące w swojej prostocie.

Wspólnie z PUREVEG przygotowaliśmy dla Was również niespodziankę, która uprzyjemni kolejne eksperymenty w kuchni. Kupując wszystkie wymarzone składniki w tym sklepie internetowym, skorzystajcie z kodu rabatowego wielokrotnego użytku: -6% na całe zamówienie i cieszcie się bogactwem roślin - smacznego!



Weronika Pochylska

KOORDYNATORKA KAMPANII ROŚLINNIEJEMY

PUREVEG kod rabatowy do wielokrotnego użytku ważny do odwołania.
Kończąc składanie zamówienia wprowadź w oznaczone okienko następujący kod rabatowy: **PUR-JEMY-06**. Aktywuj go, a Twoje zakupy staną się automatycznie o **6% tańsze!**



Autorzy e-booka obiadowego:

Przepisy: Weronika Pochylska, Małgorzata Nyzio, Olga Madejowska, Karol Krzeszowiec

Zdjęcia: Weronika Pochylska, Kornelia Sowa **Skład:** Agnieszka Wiercińska



BŁYSKAWICZNE

Miso

- 500 ml wody lub bulionu warzywnego
- 3 łyżki pasty miso
- kostka wędzonego tofu
- 1 arkusz glonów nori
- ulubione warzywa – pieczarki / boczniki / papryka / pak choi / cebula / marchew
- garść sezamu
- makaron sojowy / gryczany / ryżowy / noodle
- sos sojowy do smaku

1

W garnku zagotowujemy wodę/bulion i dodajemy glony nori – pokruszone lub pokrojone w małe kwadraty. Zagotowujemy i wyłączamy ogień. Do gorącego wywaru dodajemy pastę miso i dokładnie mieszamy.

2

Makaron przygotowujemy według wskazówek na opakowaniu.

3

Warzywa i tofu kroimy dowolnie – w kostkę lub słupki. Przesmażamy 2 minuty na mocno rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju i sosu sojowego. Chrupiące warzywa i tofu dodajemy do zupy.

4

Do małych miseczek dodajemy makaron, warzywa, tofu i wywar. W razie potrzeby „dosmaczamy” sosem sojowym. Posypujemy sezamem i kolendrą lub szczypiorem. RoślinnieJemy!



bowl

Sushi

BOWL!

- ryż do sushi lub inny biały – pół szklanki
- kostka wędzonego tofu
- pół średniego świeżego ogórka
- garść imbiru marynowanego
- 1 awokado
- 1 świeża marchewka
- kawałek płatu glonów nori
- pół czerwonej papryki
- 1 szczypior
- sezam biały lub czarny
- sos sojowy, opcjonalnie dowolny pikantny typu sriracha

- 1 Ryż przygotowujemy według wskazówek na opakowaniu, najlepiej wcześniej, by zdążył ostygnąć.
- 2 Tofu kroimy w kostkę i albo dodajemy surowe albo krótko przesmażamy z sosem sojowym.
- 3 Warzywa oczyszczamy / obieramy ze skórki, kroimy w plasterki lub słupki poza marchewką, którą kroimy w tzw. julienne (np. przy pomocy specjalnej obieraczki), glony nori rwiemy na mniejsze kawałki.
- 4 Ryż wkładamy do misek, na górze układamy pozostałe składniki. Polewamy sosem sojowym i np. srirachą, posypujemy sezamem i siekanym szczypiorkiem.



NAJPROSTSZE Burrito

- 4 pszenne tortille
- 1/3 szklanki ryżu
- pół puszki kukurydzy
- pół puszki czerwonej fasoli
- 1 cebula
- garść pieczarek
- 1 awokado
- sok z połowy limonki
- 2 ząbki czosnku
- olej roślinny
- płatki chilli, sól, wędzona papryka
- mały koncentrat pomidorowy

1

Ryż gotujemy z dodatkiem soli i opcjonalnie – kurkumy.

2

Na dużej patelni rozgrzewamy olej, wszystkie warzywa odsączamy / oczyszczamy i drobno kroimy, a później smażyjemy do zrumienienia. Przyprawiamy solą, papryką wędzoną, płatkami chilli i czosnkiem przeciśniętym przez praskę.

3

Do usmażonych warzyw dodajemy koncentrat rozpuszczony w trzech łyżkach ciepłej wody i ryż. Całość dokładnie mieszamy i ewentualnie doprawiamy.

4

Tortille podgrzewamy na suchej patelni – po 30 sekund z każdej strony, do środka nakładamy farsz i kawałki awokado skropione sokiem z limonki. Zawijamy i RoślinnieJemy!



20 MINUTOWE DANIA

Rolls

KEBAB

- kostka naturalnego tofu
- olej roślinny
- sól, pieprz
- mieszanka przypraw w ilości według Waszych upodobań: suszona kolendra, suszony czosnek, płatki chilli, tymianek, oregano, słodka papryka, kozieradka, sumak lub po prostu miks przypraw do gyrosa
- jogurt sojowy naturalny lub dowolny roślinny
- dwa ząbki czosnku
- odrobina soku z cytryny
- spory kawałek kapusty pekińskiej
- 1 pomidor
- kilka plasterków cebuli
- kilka rzodkiewek
- świeży i kiszony ogórek
- tortille pszenne

1

Do zamkniętego pudełka wrzucamy pokrojone w kostkę tofu, dodajemy do niego miks przypraw, łyżeczkę mąki kukurydzianej i łyżkę oleju. Dokładnie mieszamy, zamykamy pudełeczko i potrząsamy. Wkładamy do lodówki (najlepiej zrobić to dzień wcześniej i odłożyć na noc).

2

Do naturalnego jogurtu dodajemy przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, sól, pieprz i odrobinę soku z cytryny. Warto też przemyścić tu natkę pietruszki, miksując ją z czosnkowym jogurtem i uzyskując zielony sos.

3

Zamarynowane tofu smażymy kilka minut na średnim ogniu, co jakiś czas mieszając, do czasu aż się zrumieni.

4

W międzyczasie drobno kroimy wszystkie warzywa, a tortille podgrzewamy na suchej patelni (najlepiej do grillowania) - 30 sekund z każdej strony.

5

Na placki pszenne nakładamy gorące kawałki tofu i warzywa, dodajemy sos, zawijamy.





Tacos

Z PIKANTNYM TOFU I SALSĄ Z AWOKADO

- 4 kukurydziane lub pszenne placki do tortilli
- 1 awokado
- garść pomidorów koktajlowych
- limonka
- duży ząbek czosnku
- kostka tofu naturalnego
- łyżka oleju
- łyżeczka mąki kukurydzianej
- świeża kolendra
- opcjonalnie: pikantna pasta z fasoli
- opcjonalnie: świeżo grillowana papryka

1

Do zamykanego pudełka wrzucamy pokrojone w kostkę tofu, dodajemy do niego miks przypraw, łyżeczkę mąki kukurydzianej i łyżkę oleju. Dokładnie mieszamy, zamykamy pudełeczko i potrząsamy. Wkładamy do lodówki (najlepiej zrobić to dzień wcześniej i odłożyć na noc).

2

Awokado pozbawiamy pestki, wyjmujemy za pomocą łyżki stołowej, kroimy w kostkę i wrzucamy do miseczki. Dodajemy do niego sok wyciśnięty z limonki, pokrojone pomidorki koktajlowe, ząbek czosnku, sól i pieprz.

3

Zamarynowane tofu smażymy na rumiany kolor.

4

Tortille wkładamy na kratkę piekarnika, w taki sposób, by nabrały pożądanego kształtu. Tak jak tutaj: [klik](#) Pieczemy ok. 2,3 minuty w 180 stopniach.

5

Chrupiące tortille wyjmujemy z piekarnika, smarujemy pastą z fasoli, faszerujemy na przemian smażonym tofu oraz salsą z awokado i pomidorów. Przybieramy listkami świeżej kolendry.

KONSUM



Carbonara

ROŚLINNA

- kostka wędzonego tofu
- makaron spaghetti – w wersji bezglutenowej np. kukurydziany
- 200 ml śmietanki sojowej
- cebula
- łyżka płatków drożdżowych
- spora ilość świeżo mielonego pieprzu
- sos sojowy (dostępny w wersji bezglutenowej)
- olej roślinny
- natka pietruszki
- dwa małe ząbki czosnku
- opcjonalnie: spora szczypta czarnej soli

1

Cebulę i wędzone tofu kroimy w bardzo drobną kostkę.

2

Na dużej patelni mocno rozgrzewamy olej, wrzucamy na niego cebulę i tofu, podlewamy sporą ilością sosu sojowego i podsmażamy tak, by tofu i cebulka stały się pięknie rumiane. Często mieszamy, a na końcu dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę.

3

W międzyczasie zaczynamy gotować makaron. Zmniejszamy ogień pod patelnią, powoli dodajemy śmietankę, całość bardzo energicznie mieszając drewnianą łyżką.

4

Doprawiamy płatkami drożdżowymi, czarną solą i sporą ilością czarnego pieprzu. Smakujemy i ewentualnie doprawiamy.

5

Natkę pietruszki bardzo drobno siekamy i mieszamy z ugotowanym makaronem. Dodajemy sos i podajemy według uznania, np. z kiełkami brokuła. Smacznego!



Makaron

Z SOSEM I WARZYWAMI

- drobny makaron bezjajeczny (np. muszelki) – 150g na dwie osoby
- mrożony bukiet warzyw lub warzywa wedle własnych upodobań (my wybraliśmy brokoły, kalfior i marchewkę)
- sezam (2-4 łyżki stołowe na osobę)
- 3-4 ząbki czosnku
- przyprawy wedle upodobań (my wybraliśmy sól morską i pieprz ziołowy)
- mleczko kokosowe jako „sos” (2 łyżki stołowe na osobę)

- 1 Makaron gotujemy
- 2 Warzywa gotujemy lub podgrzewamy na patelni, aż będą miękkie
- 3 Ugotowany makaron odcedzamy, a do warzyw dodajemy sezam, czosnek i mleczko kokosowe
- 4 Dodajemy odrobinę soli i pieprzu, całość mieszamy na małym ogniu

* sezam możemy wcześniej lekko przyprażyć na patelni

* czosnek możemy wcześniej pokroić lub po prostu przecisnąć przez wyciskarkę



Pizza WEGAŃSKA

- szklanka mąki (możemy dodać szczyptę soli dla smaku),
- 1/5 małego opakowania mokrych drożdży,
- 4-5 łyżek stołowych oliwy,
- przecier pomidorowy,
- woda,
- zioła (np. oregano, bazylija, itp.)
- warzywa (my wybraliśmy kukurydzę, oliwki, czerwoną paprykę, suszone pomidory, groszek)
- opcjonalnie ser wegański

1

Sos: 2 łyżki oliwy, przecier, wodę i zioła mieszamy do uzyskania gładkiej konsystencji – ważne, by sos nie był za gęsty

2

Ciasto:

- do miski wsypujemy szklankę mąki,
- osobno rozpuszczamy drożdże w 1/3 szklanki wody,
- do posolonej mąki dodajemy rozpuszczone drożdże i 2 łyżki oliwy,
- wszystko mieszamy do uzyskania ciasta (możemy przykryć je materiałową ściereką i zostawić je na kilka minut by urosło)
- posypujemy ciasto mąką (by nie przykleiło się i nie przypaliło – sypimy blachę mąką lub kładziemy na spód papier do pieczenia)
- ciasto rozwałkowujemy najlepiej małą szklaną, co jakiś czas posypujemy,
- rozwałkowane ciasto smarujemy sosem i kładziemy na niego dodatki (na koniec ser wegański)
- piekarnik nastawiamy na 270 stopni, pieczemy przez 8 minut



Makaron

NA ZIELONO

- połowa brokuła
- cukinia (ok.15 cm długości)
- groszek zielony (puszka)
- natka pietruszki
- ząbek czosnku
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- koperek
- sól, pieprz
- oliwa z oliwek
- makaron pióra

1

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie.

2

Brokuł oraz cukinię kroimy na drobne części. Przygotowane warzywa osypujemy dwiema szczyptami kminu rzymskiego oraz odrobina soli. Na patelni rozgrzewamy oliwę wraz z rozgniecionym czosnkiem.

3

Warzywa rzucamy na patelnię. Pod przykryciem smażymy ok. 10 min. Następnie dodajemy groszek z puszki (ok. 4 łyżki; tj. połowa puszki). Jeżeli lubisz groszek oczywiście można dodać go więcej. Dodajemy także pokrojoną drobno natkę pietruszki. Trzymamy pod przykryciem jeszcze dwie minutki (tak by groszek się zagrzał).

4

Podajemy na talerzu razem z makaronem. Dopiero teraz posypujemy danie świeżym, pachnącym koperkiem.



Komosa

RYŻOWA Z FASOLĄ

- puszka czerwonej fasoli
- puszka krojonych pomidorów
- połowa czerwonej papryki
- cebula
- połowa łyżeczki kolendry (całe ziarna)
- jedna łyżeczka czerwonej papryki chilli w proszku
- ząbek czosnku
- świeża natka pietruszki
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz
- szklanka komosy ryżowej

1

Komosę ryżową gotujemy osobno. Najlepiej w podwójnej ilości wody, na niewielkim gazie (przykrywamy). Czekamy aż ziarenka wchłoną wodę i zmiękną.

2

Na patelni rozgrzewamy oliwę. Drobno pokrojoną cebulę i świeżą paprykę wrzucamy na patelnię. Gdy się zarumieni- wsypujemy nasionka kolendry (nasionka możemy rozgnieść w moździerzu) oraz zgnieciony ząbek czosnku (ja lubię czosnek, do tego dania dodaję dwa ząbki - ale to dla odważnych). Następnie wrzucamy pomidory z puszeki oraz odsączoną z wody fasolę.

3

Dusimy na patelni jeszcze kilka minut. Zdejmujemy z ognia. Podajemy na talerzu komosę wraz ze sosem. Przybieramy drobno posiekaną natką pietruszki.