



Roślinne Święta

Pyszne alternatywy dla dań rybnych



ROŚLINNIEJEMY



100% ryby w roślinach - nie tylko od święta!

Święta Bożego Narodzenia wielu z nas kojarzą się z określonymi smakami: grzyby z kapustą, barszcz czerwony, ryba... No właśnie, ryba. A co jeśli nie je się mięsa lub ogranicza jego spożycie? Czy trzeba rezygnować ze smaku ryby? Otóż nie. Jak dowodzi poniższy zbiór przepisów, rezygnacja ze spożywania ryb nie musi wiązać się z rezygnacją ze znajomych smaków i potraw.

Zupa rybna, paluszki rybne, fish&chips, czy pasta makrelowa... Czasem wystarczy odrobina kreatywności, żeby stworzyć roślinną wersję pamiętanego z dzieciństwa dania. Przyda się także paczka glonów – a te coraz łatwiej kupić

już nie tylko w sklepach z żywnością azjatycką, ale także w zwykłych supermarketach. To właśnie glony nori odpowiadają za rybny smak większości dań w poniższym zestawieniu.

A przecież o smak właśnie chodzi, prawda? Zerknijcie więc na nasze przepisy, zastanówcie się, na co macie ochotę... i do dzieła! Na pewno każdy miłośnik morskich smaków znajdzie tu coś dla siebie, nie tylko na Święta.

Poniższe przepisy przygotowaliśmy razem z naszymi ambasadorkami, Martą Dymek (autorką bloga i książek kucharskich "Jadłonomia") i Mają Wirowską (szefową kuchni w warszawskim No

Problem) nie tylko z myślą o osobach indywidualnych, ale także lokalach gastronomicznych. Z tego powodu znajdziecie wśród nich również receptury na półprodukty, które fantastycznie dopełnią smak "rybnych" potraw. Przy sposobie przygotowania niektórych z nich znajdziecie też kilka wariantów działania - w zależności od posiadanego sprzętu i oczekiwanego efektu - co pozwoli dostosować je do oczekiwań zarówno gości restauracyjnych, jak i tych zebranych wokół wigilijnego stołu, czy na imprezie sylwestrowej.

Smacznego!

Spis treści

Zupy

Grzybowa Sojłanka str.4

Dania główne

Roślinne Fish&Chips str.5

Seleryba str.6

Paluszki (nie)rybne str.7

Fish burger str.8

Przystawki

Ziemniaki z pastą „makrelową” str.9

Śniadania

Pasta a’la makrela w pomidorach str.10

Pasta makrelowa premium str.11

Dodatki

Panierka rybna na mące z ciecierzycy str.12

Majonez roślinny str.13

Majonez z aquafaby str.14

Sos tatarski str.15



Zdjęcia:

Marta Dymek

Katarzyna Gołaszewska

Karolina Lefek

Paulina Lisnikowska

Natalia Saszczak

Małgorzata Tatka-Żurek

Adobe Stock

Projekt graficzny:

Paulina Ciok



10 g suszonych grzybów
1 szklanka gorącej wody
1 cebula

500 g boczniaków
250 g kapusty
100 g korzenia selera
300 g marchewki
3 liście laurowe
4 ziarna pieprzu
2 ziarna ziela angielskiego
2 łyżeczki papryki wędzonej
olej

3 - 4 łyżki koncentratu
4 ogórki kiszzone
1 łyżka kaparów
6 - 8 łyżki zalewy z ogórków kiszzonych
2 - 4 łyżki sosu sojowego
1,5 litra bulionu warzywnego + woda
z grzybów
do podania: oliwki zielone, cytryna,
koper (koniecznie!)

Grzybowa Sojlankowa

1. Suszone grzyby zalać gorącą wodą, odstawić na bok. Cebulę pokroić w kostkę, boczniaki w paski, kapustę poszatkować, a marchew i seler zetrzeć.
2. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej, dodać cebulę oraz boczniaki. Smażyć rzadko mieszając przez około 8 minut, po czym dodać kapustę, seler oraz marchew. Dokładnie wymieszać, dodać przyprawy i mieszając dusić przez 5 - 8 minut.
3. W międzyczasie pokroić ogórki kiszzone. Kiedy warzywa zmiękną dodać koncentrat, ponownie wymieszać i dodać ogórki, kapary, zalewę z ogórków, bulion, sos sojowy oraz wodę z grzybów. Przykryć i gotować przez 15 - 25 minut do czasu, aż warzywa będą odpowiednio miękkie.
4. Na koniec doprawić do smaku solą oraz pieprzem i podawać z dużą ilością kopru, oliwkami oraz kawałkiem cytryny.



(4 filety)

1 kostka twardego tofu
Gruboziarnista sól morską
1 zmielonych lub drobno
posiekanych arkuszy
wodorostów nori
8 wykałaczek
Olej do smażenia
Cytryna

Ciasto na panierkę
60 g mąki pszennej
60 g mąki kukurydzianej
½ łyżeczki drobnoziarnistej soli
1 łyżeczka mielonego czarnego
pieprzu
2 łyżeczki proszku do pieczenia
125-175 ml bardzo zimnej wody

Frytki
600-650 g średniej wielkości
ziemniaków
Olej do smażenia

Roślinne Fish & Chips

1. Kostkę tofu pokroić po dłuższym boku na cienkie plastry (ok. 3mm) i odsączyć je z nadmiaru wody na ręczniku kuchennym układając je na jednym arkuszu ręcznika, przykrywając je drugim i lekko dociskając.
2. Posypać plastry niewielką ilością soli morskiej i zmielonymi wodorostami nori (tu można użyć sporej ilości – im więcej nori, tym bardziej rybny smak uzyskamy).
3. Ułożyć plastry tofu w dwóch równych stosach i przekroić wzdłuż krótszego boku tak, aby z każdego stosu otrzymać dwa „filety” złożone trzymilimetrowych plasterów (dzięki temu filet będzie miał tę charakterystyczną dla ryb warstwową strukturę).
4. „Spiąć” każdy z filetów wykałaczkami z obu stron, aby nie rozpadły się w trakcie panierowania i smażenia.
5. W misce wymieszać dokładnie wszystkie składniki na panierkę i odstawić na kilka minut.
6. Rozgrzać (przez 2-3 min) 1 cm oleju na patelni.* Powinien być on na tyle gorący, aby wylana na niego kropla ciasta usmażyła się na złoto w ciągu nie więcej niż 1 min.
7. Zamoczyć każdy filet w cieście, pozwolić na ścieknięcie jego nadmiaru i ułożyć na patelni.
8. Smażyć z każdej strony przez 2-3 minuty, aż ciasto stanie się złote. Jeżeli filety nie są w pełni usmażone, potrzymać je na patelni ok. 1 minutę dłużej.
9. W klasycznej wersji podawać z frytkami, sosem tatarskim i fódteczką cytryny.



Składniki na ok. 12 porcji:

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

Panierka**

4-5 arkuszy nori
3 łyżki zmielonego siemienia
lnianego lub mąki z ciecierzycy
ok. 240 ml wody
1 łyżeczka przyprawy do ryb
pieprz
bułka tarta
olej do smażenia

składniki na ok. 12 porcji:



Seleryba

1. Seler obrać i pokroić na plastry grubości 1 cm. W garnku zagotować wodę z dodatkiem 2 arkuszy wodorostów nori, liści laurowych, ziela angielskiego, kolendry oraz sosu sojowego.
2. Do gotującego się bulionu dodać plastry selera i gotować aż zmiękną (ok. 15-20 min).
3. Po ugotowaniu, plastry selera wyjąć z garnka i ostudzić. W tym czasie pozostałe arkusze nori pociąć na paski szerokości ok. 4 cm.
4. Na 1 talerzu rozrobić 2-3 łyżki mąki z ciecierzycy lub mielonego siemienia lnianego z pozostałą wodą – powinna powstać gładka masa o konsystencji rozbełtanego jajka. Na 2 wymieszać bułkę tartą z przyprawą do ryb i pieprz.
5. Każdy plaster selera oprószyć solą, następnie owijać paskiem nori i na chwilę moczyć w masie z mąki z ciecierzycy/siemienia po czym obtaczać w bułce tartej.
6. Na patelni mocno rozgrzać olej i układać gotowe plastry selera. Obsmażać z każdej strony przez około 2-3 minuty, podawać z ziemniakami/frytkami i dowolną surówką.

Porada: Zamiast selera możesz użyć wędzonego lub zwykłego tofu. Należy wtedy pokroić je w plastry grubości ok 0,5 cm i zamarynować (przez co najmniej 1,5 h) w 4 łyżkach sosu sojowego, 3 łyżkach oleju/oliwy z dodatkiem liścia laurowego, kolendry i ziela angielskiego, po czym postępować według kroków 4-7.



Składniki na 1 porcję:

1 kostka tofu wędzonego (180g)

1 szklanka bułki tartej

olej

sos sojowy

½ cytryny

2 łyżeczki soli

1 łyżeczka pieprzu

1 łyżeczka papryki wędzonej

1 łyżeczka bazylii

1 łyżeczka lubczyk

1 łyżeczka tymianku

Mąka

Sos tzatziki

1 średni ogórek świeży

1 ½ łyżki czosnku

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu

1 jogurt sojowy 400g



Paluszki (nie)rybne

1. Tofu pokroić na paluszki szerokości ok. 1 cm i grubości ok. 0,5 cm.
2. Z każdej strony pospać pieprzem, solą i papryką wędzoną.
3. Przygotować 3 głębokie talerze i kolejno:
4. Talerz 1 – przygotować "jajko": wymieszać 100 ml wody, 2-3 łyżki mąki, sok wyciśnięty z ½ cytryny,
5. Talerz 2 – porwać drobno glony nori, dodać 1 łyżeczkę lubczyku
6. Talerz 3 – wymieszać szklankę bułki tartej z 1 łyżeczką tymianku i 1 łyżeczką soli.
7. Tofu zamoczyć w talerzu 1, potem obtoczyć w talerzu 2.
8. Położyć na desce i z każdej strony połać sosem sojowym. Następnie obtoczyć w talerzu 3.
9. Wrzucić na patelnię i smażyć na rozgrzanym głębokim oleju. Obracając z każdej strony, aż "skórka" się zarumieni.
10. Podawać z sosem tzatziki i frytkami.

Sos tzatziki

1. Ogórka trzemy na tarce. Do miseczki wlewamy jogurt, dodajemy starte go ogórka i wszystkie przyprawy. Dokładnie mieszamy.



Składniki (na ok. 5 porcji):
250g ugotowanego ziemniaka
3 łyżki skrobi ziemniaczanej
1 kostka wędzonego tofu
1 arkusz glonów nori
10 ml musztardy
15 ml sosu sojowego
40 ml oleju
pieprz
bułka tarta

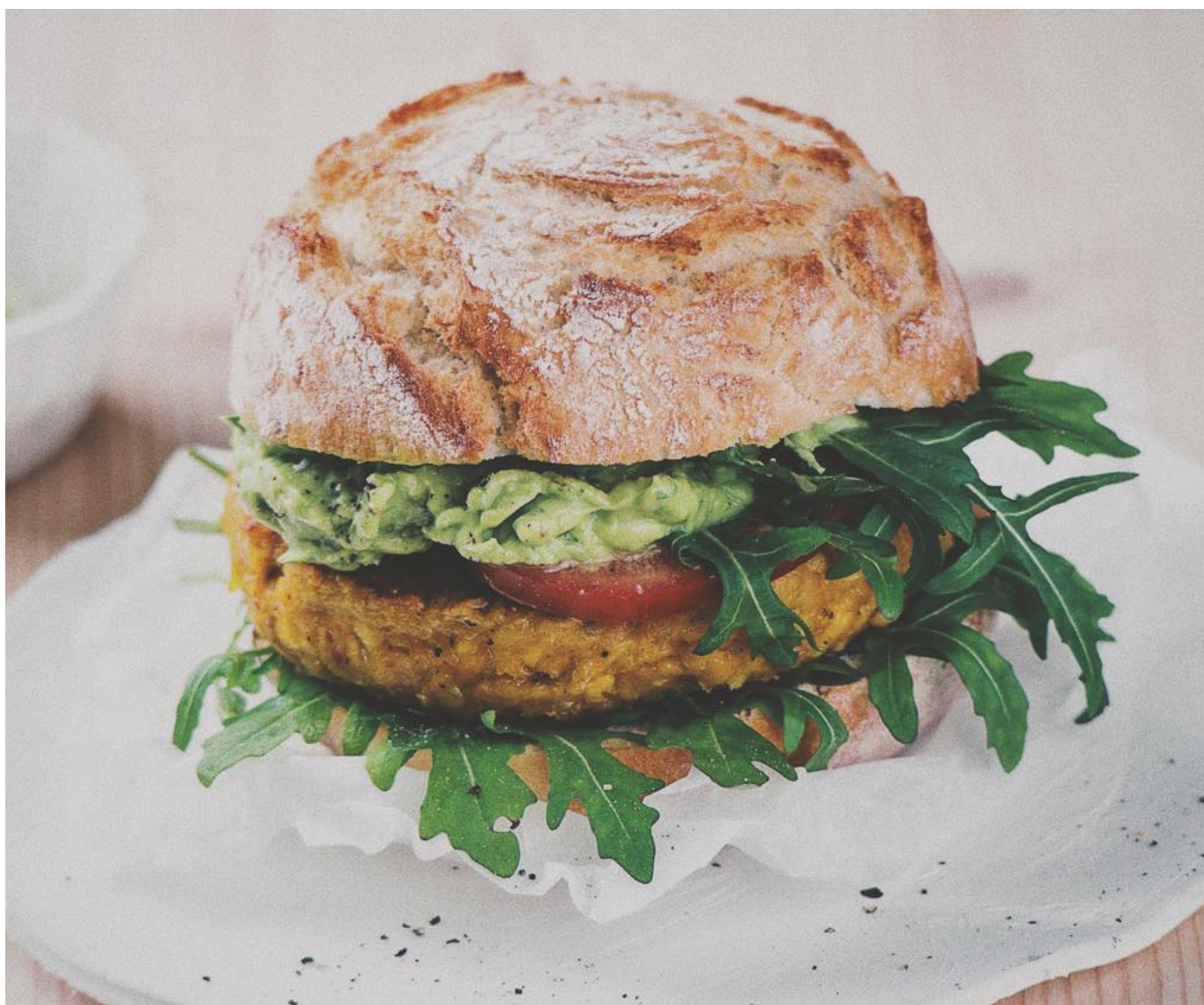
(składniki na ok. 5 porcji)



Fish burger

1. Tofu, nori, musztardę, sos sojowy, pieprz i olej blendujemy na gładko przygotowując klasyczną pastę makrelową.
2. Pastę łączymy w misce z rozgniecionymi ziemniakami i skrobią ziemniaczaną. Odstawiamy na chwilę, aby składniki się „przegryzły”.
3. Z powstałej masy formujemy burgery i obtaczamy je w bułce tartej. Smażymy na z obu stron na dobrze rozgrzanym oleju do momentu uzyskania złocistego koloru (po ok. 2-3 minuty).
4. Podajemy w opieczonej na patelni bułce hamburgerowej z roślinnym sosem tatarskim (którym smarujemy obie połówki bułki), liśćmi sałaty i pomidorem. W towarzystwie frytek lub solo.

Porady: Jeżeli burgery nie chcą się lepić, należy dodać więcej skrobi ziemniaczanej.



4 ziemniaki sałatkowe

Pasta 'makrelowa'

1 kostka tofu wędzonego

1 arkusz glonów nori

10 ml musztardy

15 ml sosu sojowego

40 ml oleju

pieprz

Olej szczypiorkowy

50 g szczypiorku

200 ml oleju

Posypka z pumpernika

30 g pumpernika

30 ml oleju



Ziemniaki z pastą makrelową

1. Ziemniaki ugotować w wodzie z odrobiną soli lub na parze.
2. Wszystkie składniki pasty zblendować na gładko.
3. Olej i szczypiorek miksować przez 10 minut na wysokich obrotach. Przecedzić, przelać do dyspensera.
4. Pumperniel pokruszyć. Rozgrzać olej na patelni, wrzucić okruszki, usmażyć na chrupko.
5. Ziemniaki przekroić na pół. Dwie połówki przełożyć na talerz, wyłożyć na nie pastę 'makrelową', posypać pumpernielkiem i udekorować olejem.



Składniki (na ok. 10 kanapek):

2 kostki wędzonego tofu

20-24 suszonych pomidorów z zalewy

1 szklanka ulubionego oleju roślinnego,
oliwy lub oleju spod pomidorów

2 łyżeczki sosu sojowego lub spora
szczypta soli

2 łyżeczki płatków drożdżowych

Pasta a'la makrela w pomidorach

1. Wszystkie składniki zblendować na dość gładką masę.
2. Podawać na świeżym pieczywie.
3. Można posypać posiekanym, świeżym koperkiem.



Składniki (na ok. 10 kanapek):

2 kostki tofu wędzonego (180g x 2)

1 średnia czerwona cebula

1 płat glonów nori

2 łyżeczki koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu

½ łyżeczki bazylii

½ łyżeczki wędzonej papryki

1 łyżka sosu sojowego

Pasta makrelowa premium

1. Cebulę pokroić na drobną kostkę. Wrzucić do miski.
2. Tofu pokroić w kostkę, glony nori porwać na drobne kawałki. Wrzucić do miski, dodać pozostałe składniki i przyprawy, zblendować na gładko.
3. Podawać na kromkach chleba i z plasterkami pokrojonego w plastry ogórka kiszzonego na wierzchu lub z posiekanym świeżym koperkiem.



Zamiast jajka:

½ szklanki wody

½ mąki z ciecierzycy

spora szczypta soli i czarnego pieprzu

Skórka:

2 łyżki bułki tartej

4 łyżki płatków drożdżowych

¼ kolendry mielonej

¼ łyżeczki słodkiej papryki

¼ łyżeczki ostrej papryki

niedużo skórki z cytryny

czarny pieprz

sól

Panierka rybna na mące z ciecierzycy

Bardziej zaawansowana i aromatyczna wersja panierki. Można ją wykorzystać w każdym z powyższych przepisów i eksperymentować z dodawanymi przepisami. Rozrobiona z wodą mąka z ciecierzycy świetnie sprawdza się jako zamiennik jajka.

1. Mąkę ciecierzycy wymieszać z wodą, solą i pieprzem do powstania gładkiej masy.
2. Moczyć w niej wybrane produkty (tofu, seler, paluszki, burgery itp.) tak samo, jak w rozbełtanym jajku.
3. Wszystkie produkty na „skórkę” dokładnie mieszamy w misce/na talerzu i obtaczamy w niej produkty.



½ szklanki mleka sojowego niesłodzonego
(inne mleko się nie nadaje)
1 łyżka octu jabłkowego
1 łyżeczka dobrej musztardy
2 łyżki płatków drożdżowych (opcjonalnie)
½ łyżeczki czarnej soli kala namak (nadaje
jajeczny posmak)
½ szklanki oleju
sól
pieprz

Majonez na mleku sojowym

1. Mleko i ocet wlać do blendera kielichowego i miksować przez 2 minuty. Następnie dodać wszystkie pozostałe składniki poza olejem i miksować przez kolejne 5 – 6 minut.
2. Następnie nie przerywając miksowania powoli, cienkim strumieniem wlewać olej – ja wlewam go przez dziubek miksera. Gotowy majonez przełożyć do czystego słoiczka i włożyć do lodówki, po godzinie w lodówce dodatkowo stężeje.



½ szklanki aquafaby / 125 ml, czyli trochę mniej niż z reguły jest w jednej puszcze ciecierzycy

1 łyżka płatków drożdżowych (opcjonalnie)

2 łyżeczki octu lub soku z cytryny

¾ łyżeczki musztardy

½ łyżeczki czarnej soli kala namak

¼ łyżeczki syropu z agawy lub dowolnego innego słodzika

1 ¼ – 2 szklanki oleju roślinnego



Majonez na wodze z ciecierzycy (aquafabie)

1. Wszystkie składniki poza olejem umieścić w wysokim naczyniu blendera jak na zdjęciu i miksować przez 1 – 2 minuty na najwyższych obrotach do czasu, aż porządnie się spienią.
2. Następnie wlać olej – nie trzeba go kapać do środka jak w wypadku tradycyjnego majonezu, wystarczy po prostu wlać go do środka cienkim strumieniem i w trakcie nie ruszać blenderem. W połowie wlewania oleju zacząć mocno ruszać blenderem góra dół i lać dalej olej. Nagle poczujecie, że majonez gęstnieje. To znaczy, że jest gotowy.
3. Gotowy majonez przełożyć do słoika, postarać się nie jeść go do każdego posiłku. Przechowywać w lodówce do 14 dni.



na 2 szklanki sosu:

½ szklanki mleka sojowego niesłodzonego
(inne mleko się nie nadaje!)

1 łyżka octu jabłkowego

1 łyżeczka dobrej musztardy

2 łyżki płatków drożdżowych, do kupienia
tutaj

¼ łyżeczki czarnej soli kala namak, do kupienia
tutaj

szczypta czarnego lub białego pieprzu

½ szklanki oleju, najlepiej rzepakowego
lub z pestek winogron

4 małe ogórki kiszone

1 mała cebulka

½ szklanki marynowanych grzybków
oraz opcjonalnie: 1 łyżeczka musztardy,
drobno posiekany szczypiorek

Sos tatarski

1. Wszystkie składniki poza olejem i warzywami wlać do blendera kielichowego i miksować przez 3 – 4 minuty.

2. Następnie nie przerywając miksowania powoli, cienkim strumieniem wlewać olej i miksować kolejną minutę do czasu, aż majonez zgęstnieje. Gotowy majonez przełożyć do miski i wstawić do lodówki.

3. Wszystkie warzywa pokroić w drobną, równą kostkę wielkości maksymalnie 4 mm. Następnie dodać je do miski z majonezem i dokładnie wymieszać, spróbować i w razie potrzeby dodać dodatkową łyżeczkę musztardy. Posypać świeżym szczypiorkiem i podawać do pasztetu z soczewicy, pasztet z kalafiora lub innego ulubionego.

