



Kuchnia Polska

ciekawostki • zamienniki • przepisy



ROŚLINNIEJEMY



Tradycja w roślinnej odświeżeniu? Jak najbardziej!

Kuchnia polska kojarzy się przede wszystkim z dość ciężkimi, zdominowanymi przez mięso potrawami. Jednak nie zawsze tak było, a przygotowanie naszych tradycyjnych specjałów bez użycia produktów pochodzenia zwierzęcego wbrew pozorom nie jest wcale takie trudne – szczególnie teraz, gdy w sklepach pojawia się coraz więcej roślinnych alternatyw mięsa i nabiału, a także ciekawych przypraw.

Weźmy na przykład pierogi czy kluski, do których ciasto bez problemu można przygotować bez użycia jajek, a składniki na farsz to tylko kwestia naszej wyobraźni i kreatywności. Jeśli chcemy przygotować pierogi ruskie, zamiast twarogu możemy skorzystać z tofu namoczonego w odrobinie wody spod ogórków kiszonych lub soku z cytryny – gwarantujemy, że efekt pozytywnie zaskoczy nawet najbardziej zatwardziałych tradycyjistów!

A co z potrawami opartymi wyłącznie na mięsie, jak choćby pieczeń czy kotlety? Czy osoba rezygnująca z produktów odzwierzęcych powinna się z nimi na

zawsze pożegnać? Nic bardziej mylnego. Oprócz klasyków takich jak znane wszystkim kotlety sojowe, powszechny staje się też seitan, który po odpowiednim doprawieniu i przygotowaniu może z powodzeniem konkurować z klasyczną pieczenią. Furorę robią ostatnio również grzyby, w tym przede wszystkim boczniki, których spory rozmiar i znakomita umiejętność chłonięcia smaków, pozwala na wykorzystanie ich w całym szeregu zróżnicowanych dań – od flaczków po "śledzika". W sklepach pojawia się również coraz więcej gotowych alternatyw produktów mięsnych, w tym do złudzenia przypominające oryginał klopsiki (np. firmy Dobra Kaloria) czy kotlety drobiowe (Vivera).

Wszelkie są również bogate w białko strączki, z których możemy wyczarować aromatyczne smaczniki do kanapek, w tym również uwielbiany przez chyba wszystkie osoby na diecie roślinnej smalec z fasoli, a nawet wykorzystać je jako składniki ciast. Pozostając przy słodkościach – w dalszym ciągu pokutuje przekonanie, że przygotowanie ciasta bez





użycia jajek jest niemożliwe, ale i tu mamy do wyboru szereg łatwo dostępnych alternatyw (od siemienia lnianego i banany po gotowe mieszanki) pozwalających na uzyskanie rozpływających się w ustach wypieków. Zastąpienie mleka i masła ich roślinnymi odpowiednikami jest jeszcze łatwiejsze - popularność napojów roślinnych stale wzrasta, a w sklepach dostaniemy również coraz więcej w 100% roślinnych tłuszczu.

Przygotowanie roślinnych wersji tradycyjnych dań kuchni polskiej wymaga tak naprawdę tylko poszerzenia wiedzy na temat bogactwa i odpowiedniego wykorzystania roślin, a także odpowiednich metod gotowania i przyprawiania - ta ostatnia jest szczególnie ważna, aby wydobyć piąty smak umami, charakterystyczny szczególnie dla potraw mięsnych.

Tę wiedzę najlepiej zdobywać w praktyce – smakując kolejnych potraw i poznając tajniki roślinnej kuchni eksperymentując ze składnikami. Przekonały się o tym członkinie Koła Gospodyń Wiejskich MAK z Brzozem koło Mińska Mazowieckiego (strona 2). Panie, którym zależało na gotowaniu nie tylko smacznie, ale rów-

niez zdrowo, chciały dowiedzieć się, jak lepiej wykorzystywać rośliny w kuchni – tak, aby nie stanowiły one tylko dodatku do mięsa, ale grały w daniu pierwsze skrzypce. Gdy tylko dostaliśmy informację o tym, że Brzoze roślinnieje, nie wahaliśmy się ani chwili i razem z Martą Dymek (naszą ambasadorką, autorką bloga i książek kucharskich „Jadłonomia”) postanowiliśmy przeprowadzić dla nich warsztaty kulinarne.

Entuzjazm i głód wiedzy panujący na warsztatach zainspirował nas do wydania tego e-booka, w którym znajdziecie nie tylko najbardziej sztanदारowe dania kuchni polskiej, ale również kilka przepisów na roślinne wariacje na temat odrobinę mniej tradycyjnych, ale równie smacznych potraw, które przygotowaliśmy w Brzozem.

Jak zrobić kawior z bakłażana albo roślinne schabowe? O tym na kolejnych stronach - mamy nadzieję, że to, co tam znajdziecie rozbudzi Waszą kreatywność udowodni, że rośliny to wspaniałe źródło inspiracji w kuchni.

Smacznego!





Kuchnia Polska to nie tylko mięso!

Kilka faktów z historii, które udowadniają, że rośliny odgrywały ważną rolę w naszej kulinarnej tradycji:

1. Popularne obecnie kiszenie warzyw zagościło na naszych ziemiach już w I tysiącleciu n.e. Kiszono nie tylko kapustę i ogórki, ale również lebiodę, szczaw, pokrzywę i dziesiątki innych roślin. Efektem polskiego zamiłowania do kiszzonek są takie zupy jak barszcz, żur czy kapuśniak.

2. W średniowieczu Polacy wyznania katolickiego zobowiązani byli do zachowywania postu, a więc niejedzenia mięsa, przez 192 dni w roku – to więcej niż 6 miesięcy! Przez 51 dni zachowy-

wano bardziej restrykcyjny post, który nakazywał wykluczenie z jadłospisu nie tylko mięsa, ale również jaj i nabiału. Za złamanie postu groziły kary zarówno boskie, jak i ziemskie – Bolesław Chrobry kazał wybijać zęby rycerzom nieprzestrzegającym nakazu postzczenia.

3. Jednym z hitów polskich stołów był niedoceniany dziś groch. Był on obecny nie tylko, jak można by przypuszczać, pod strzechami chłopów, ale i na dworze królewskim.

4. Liczne w polskim menu potrawy mączne, które tradycyjnie są wegańskie lub które bardzo łatwo zweganizować, są spuści-

zną kuchni chłopskiej. To właśnie pomysłowości uboższych Polaków zawdzięczamy pierogi, kluski czy racuchy.

5. Niegdyś Polacy dużo bardziej doceniali bogate w wartości odżywcze kasze. Dopiero w XIX wieku ze względów ekonomicznych zostały one wyparte przez ziemniaki.

6. W okresie międzywojnia coraz więcej zwolenników zyskiwała dieta wegetariańska. W 1932 r. Stanisław Ignacy Witkiewicz pisał w liście do żony, że przestał jeść mięso, dzięki czemu od razu poczuł się lepiej.



1 szklanka suchej fasoli
(lub puszka fasoli konserwowej)
2 cebule
1 jabłko
2 liście laurowe
2 ziarna ziela angielskiego
1 owoc jałowca
1 łyżeczka majeranku
½ łyżeczki lubczyku
2 łyżeczki sosu sojowego
olej do smażenia
sól i pieprz



Smalec z fasoli

Moczyć fasolę przez 10 godzin, następnie ugotować i obrać z białej skórki. Przy użyciu konserwowej można pominąć wcześniejsze przygotowania.

Zblendować fasolę na gładką masę, dodać majeranek, sól, pieprz, sos sojowy. W razie potrzeby, gdy masa będzie zbyt sucha, dodać 5 łyżek wody z gotowania fasoli.

Cebulę posiekać w kostkę, jabłko obrać i drobno pokroić. Na rozgrzany olej wrzucić obraną i posiekaną cebulę oraz pokrojone w kostkę jabłko. Dodać pozostałe przyprawy. Smażyć na małym ogniu do czasu, aż składniki zmiękną i lekko się zarumienią.

Podsmażone cebulkę i jabłko, po wyjęciu ziela angielskiego i liści laurowych, dodać do masy fasolowej. Połączyć przy użyciu miksera. Doprawić pastę solą i pieprzem.



farsz:**600 g ziemniaków****1 duża cebula****olej****500 g tofu, zwykłego naturalnego****½ szklanki wody z kiszonych ogórków****1/4 łyżeczki pieprzu ziołowego****sól****ciasto:****4 ½ szklanki mąki pszennej****2 ¼ szklanki gorącej wody****3 łyżki oleju****spora szczypta soli****opcjonalnie do podania:****podsmażona cebulka**

Pierogi ruskie

W dużym garnku zagotować osoloną wodę. Ziemniaki obrać, pokroić na połówki lub ćwiartki i gotować do miękkości. W międzyczasie na dnie dużej patelni rozgrzać olej.

Cebulkę pokroić w kostkę, dodać na gorący olej i dusić na średnim ogniu przez 5 – 6 minut do czasu, aż będzie złota.

Przy pomocy blendera rozdrobnić tofu i połączyć razem z sokiem z kiszonych ogórków, pieprzem ziołowym oraz sporą szczyptą soli.

Ugotowane ziemniaki odcedzić i jeszcze gorące szybko przecisnąć przez praskę lub rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków. Następnie dodać tofu, podsmażoną cebulkę i wymieszać łyżką. Spróbować i w razie potrzeby poprawić do smaku większą ilością soli lub pieprzu.

W dużym garnku zagotować osoloną wodę. W międzyczasie z podanych składników zagnieść ciasto na pierogi – można użyć do tego miksera z hakiem do ciasta drożdżowego, maszyny do wypieku chleba lub Thermomixa. Kiedy ciasto będzie elastyczne i nie będzie kleić się do dłoni, przykryć ściereczką i odstawić na bok. Ciasto rozwałkować, przy pomocy szklanki wykrajać kółka, do każdego wkładać łyżkę farszu i lepić pierogi.

Gotowe pierogi wrzucać do wrzącej, osolonej wody i gotować do wypłynięcia. Następnie odcedzać i podawać od razu z podsmażoną cebulką lub bez żadnych dodatków.



Składniki na keksówkę:

- 1 ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (około 3/4 szklanki suchej kaszy)
- 1 szklanka orzechów laskowych zmielonych

W młynku:

- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 por (tylko biała część)
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 2–3 łyżki sosu sojowego
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki lubczyku
- ½ łyżeczki tymianku
- spora szczypta gałki muskatowej
- sól i czarny pieprz

Pasztet z kaszy jaglanej

Rozgrzać w garnku olej, wrzucić poszatowanego pora i smażyć go na niewielkim ogniu do czasu, aż będzie miękki i lekko zarumieniony. Dodać starte na tarce marchewki i pietruszki, zmiądzony czosnek i drobno pokrojony seler naciowy. Wrzucić liście laurowe i ziele angielskie. Całość dusić pod przykryciem ok. 20 minut, stale mieszając. W razie potrzeby podlać wodą. Udużone warzywa przełożyć do miski. Usunąć ziele angielskie i liście laurowe.

Otrzymaną masę warzywną połączyć z ugotowaną kaszą jaglaną oraz pozostałymi przyprawami. Dodać zmielone orzechy laskowe. Zmieszać wszystko na gładką masę. Doprawić według uznania solą i pieprzem. Przełożyć masę do foremki i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 °C. Piec ok. 40 minut.

Pasztet kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu.



Składniki na naleśniki (około 8 szt.):

1 szklanka mąki
½ szklanki mąki owsianej
1 i ¾ szklanki mleka sojowego
1 łyżka oleju
szczypta sody
szczypta soli

Składniki na farsz:

300 g tofu naturalnego
paczka świeżego szpinaku
3 ząbki czosnku
1 duża cebula
pieprz, sól
czubryca zielona
olej

Panierka:

2 łyżki mąki
6 łyżek wody

Krokiety ze szpinakiem i tofu

Wymieszać mikserem w misce suche składniki: mąkę, sodę, sól, cukier i mąkę owsianą (czyli zmielone płatki owsiane). Dodać mleko i olej. Dokładnie połączyć wszystkie składniki trzepaczką lub mikserem. Wstawić ciasto do lodówki na ok. 30 minut, aby zgęstniało. Patelnię posmarować cienką warstwą oleju i wylać przy pomocy chochelki porcję ciasta. Rozprowadzić masę po patelni. Smażyć naleśniki z obu stron.

Obrać cebulę i czosnek, drobno je pokroić. Smażyć na rozgrzanym oleju, aż się zarumienią. Dodać drobno pokrojone tofu, szpinak i przyprawy. Dusić do momentu zgęstnienia farszu.

Nałożyć farsz na naleśniki i zawijać je tak, by uzyskać formę krokietów. Krokiety obtoczyć w rozrobionej z wodą mące, a na końcu w bułce tartej. Usmażyć na oleju.



kapusta włoska
2 szklanki ryżu
2 duże cebule
3 ząbki czosnku
2 marchewki
duża pietruszka
mały seler
szklanka łuskanego słonecznika
pieprz, sól
przyprawa warzywna
2 łyżeczki cząbrku
olej

Sos:
500ml passaty pomidorowej
oliwa
sól
cukier

Gołąbki

Ryż ugotować na półtwardo w dwóch szklankach wody do momentu, aż cały płyn zostanie wchłonięty przez ziarna.

Kapustę podzielić na liście, wycinając stopniowo kaczan. Nie wyrzucać dużych, „brzydkich” liści, które przydadzą się później. Liście obgotować kilka minut, ostudzić i pościnać rdzeń na płasko, aby łatwiej było zawijać gołąbki.

Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na dużej ilości oleju. Przyprawić solą i pieprzem. Pozostałe warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach, następnie podsmażyć z cebulą.

Pestki słonecznika uprzyżyć na patelni i ostudzić, a następnie zmielić na pył w blenderze lub młynku do kawy. Warzywa i słonecznik wymieszać z ryżem, przyprawić cząbrem i przyprawą warzywną.

Dużymi liśćmi wyłożyć dno garnka. Nakładać farsz na liść kapusty i zawijać.

Zawinięte gołąbki ułożyć ciasno w garnku warstwami. Przykryć dużymi liśćmi. Zalać wrzącą wodą i gotować 20-30 minut.

Passatę pomidorową zblendować ze szczyptą cukru i solą oraz oliwą do smaku. Podgrzać.



300 g fasoli białej „Jaś”
4 wędzone kiełbaski sojowe
puszka pomidorów
4 łyżeczki koncentratu pomidorowego
2 szklanki bulionu warzywnego
2 cebule
3 ząbki czosnku
1 łyżeczka papryki słodkiej
½ łyżeczki chilli
¼ łyżeczki kminku mielonego
½ łyżeczki majeranku
½ łyżeczki kolendry
olej
pieprz
sól

Fasolka po bretońsku

Fasolę zalać zimną wodą min. 10 godzin przed przygotowaniem potrawy. Namoczoną fasolę ugotować w wodzie bez dodatku soli i odcedzić.

W międzyczasie pokroić czosnek, cebulę oraz kiełbaskę. Podsmażyć składniki na oleju, aż się zarumienią.

Ugotowaną fasolkę zalać bulionem warzywnym. Dodać podsmażone warzywa i kiełbasę, pomidory w puszcze i przecier pomidorowy. Doprowadzić do wrzenia, dodać przyprawy i gotować przez około pół godziny.

Jeżeli konsystencja nie będzie zadowalająca, można zagęścić danie, dodając 2 łyżki mąki potączone z połową szklanki zimnej wody.



pęczek włoścзыny
250 g boczniaków
kilka łyżek oleju
6 ziaren pieprzu
1 łyżeczka słodkiej papryki
3 łyżki majeranku
5 ziaren ziela angielskiego
2-3 liście laurowe
łyżeczka gałki muszkatołowej
kilka gałązek tymianku
odrobina chilli
1 łyżeczka soli
łyżka musztardy
2 łyżki sosu sojowego
3 szklanki wody

Flaczki z boczniaków

Włoścзыnę pokroić w plasterki, a cebulę w kostkę. Na rozgrzany w garnku olej wrzucić cebulę, a po jej zarumienieniu się dodać pozostałe warzywa oraz pokrojone w paski boczniaki.

Mieszając, smażyć kilka minut, a następnie wrzucić wszystkie przyprawy i zalać wodą. Gotować pod przykryciem 20-25 minut. Gotowe „flaki” podawać z pieczywem.



2 małe marchewki
1 pietruszka
1 mały seler
1 por
2 cebule
½ papryki
½ małej cukinii
2 liście kapusty
ząbek czosnku
łyżka sosu sojowego
gałązka lubczyku
sól, pieprz, ziele angielskie
½ łyżeczki oliwy

Rosół

Obrane warzywa wrzucić do garnka z wodą i gotować z lubczykiem oraz ziele angielskim na wolnym ogniu, aż zmiękną. Pod koniec gotowania dodać sól, pieprz, oliwę i ewentualnie sos sojowy. Z gotowego bulionu wyjąć warzywa.

Podawać z makaronem (zwykłym lub razowym) i posiekaną natką pietruszki.



½ kg kapusty kiszzonej
½ kg kapusty białej
3 -4 sojowe kiełbaski lub parówki
10 pieczarek lub garść suszonych
grzybów leśnych
3 cebule
2 -3 pomidory
5 łyżek oleju
1 łyżka sosu sojowego
liść laurowy
ziele angielskie
sól, pieprz

Bigos

Kiszoną kapustę odcisnąć z nadmiaru soku i posiekać, białą kapustę poszatковать i sparzyć wrzątkiem, odsączyć, po czym dusić razem z kiszoną kapustą, liściem laurowym, ziele angielskim oraz (opcjonalnie) ze sparzonymi wcześniej i pokrojonymi grzybami leśnymi.

Cebulę i pomidory pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju.

Pieczarki i kiełbaski pokroić w plastry i usmażyć na oleju na złoty kolor.

Gdy kapusta zrobi się miękka, dodać podsmażone składniki i pozostałe przyprawy (sól, pieprz i sos sojowy). Po wymieszaniu dusić jeszcze przez chwilę dla połączenia smaków.

Podawać z ziemniakami lub z razowym chlebem.



3 duże kotlety sojowe (np. Big Steak)
1l bulionu warzywnego
2 liście laurowe
2 kulki ziela angielskiego
2 łyżki musztardy
3-4 łyżki mąki pszennej + kilka łyżek wody
przyprawa do kurczaka
sól, pieprz
bułka tarta
kilka łyżek oleju do smażenia



Kotlety schabowe

W garnku zagotować bulion z zieleń angielskim i liśćmi laurowymi. Do gotującego się wywaru wrzucić kotlety sojowe, zmniejszyć płomień i gotować ok. 5-7 minut, aż kotlety zmiękną (czas gotowania może się różnić w zależności od użytych kotletów - najlepiej kontrolować miękkość co kilka minut, żeby uniknąć rozgotowania).

Gdy kotlety będą już miękkie, odcedzić i odcisnąć z nadmiaru płynu. Posmarować je cienką warstwą musztardy, obsypać przyprawą do kurczaka, solą i pieprzem.

Mąkę wymieszać z wodą, do uzyskania gładkiej masy. Przygotowane wcześniej kotlety zanurzyć w mącznej masie, a następnie obtoczyć w bułce tartej.

Smażyć na dobrze rozgrzanym oleju, po 3-5 minut z każdej strony. Podawać z tłuczonymi ziemniakami i mizerią z dodatkiem śmietany sojowej.



ciasto:

2 ½ szklanki mąki pszennej
½ szklanki cukru trzcinowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
1/3 szklanki oleju rzepakowego
1/3 szklanki mleka roślinnego
łyżka startej skórki z cytryny
szczypta soli

masa jabłkowa:

1 kg jabłek
łyżka cukru trzcinowego
(opcjonalnie przy kwaśnych jabłkach)
2 łyżki suszonej żurawiny lub rodzynek
2 łyżeczki cynamonu

Szarlotka

Cukier, wanilię, mleko roślinne i olej wymieszać przy pomocy trzepaczki lub miksera. Dodać proszek do pieczenia, sól, skórkę cytryny i przesianą mąkę.

Ugniatać ciasto czystymi rękami do czasu, aż powstanie z niego jednolita, błyszcząca kula. Ciasto podzielić na dwie części – 3/4 rozwałkować i wyłożyć nim dno foremki (np. takiej do tarty). Nakłuć widelcem na całej powierzchni i włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 °C na 10 minut.

W tym czasie obrane jabłka zetrzeć na tarce o dużych oczkach i wymieszać z cynamonem oraz żurawiną lub rodzynekami. Jabłkową masę nałożyć na podpieczony spód ciasta, a z pozostałego surowego ciasta ułożyć na wierzchu kratkę. Piec w 180 °C przez ok. pół godziny. Gotowe ciasto posypać cukrem pudrem lub poleć lukrem przygotowanym z cukru pudru i soku z cytryny.



ciasto:

3 1/4 szklanki mąki

30 g drożdży

1/2 szklanki cukru

3/4 szklanki mleka sojowego

szczypta soli

1/4 szklanki oleju roślinnego

1/2 łyżeczki aromatu waniliowego

masa makowa:

1 szklanka mleka sojowego

1 1/4 szklanki zmielonego maku

2 łyżki kaszy manny

1/4 szklanki cukru

1 łyżeczka cukru waniliowego

2 łyżki soku z cytryny

rodzynki (opcjonalnie)



Makowiec

Wymieszać w misce drożdże, cukier, ciepłe mleko i mąkę. Przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 10-15 minut. Dodać sól, olej i aromat waniliowy. Wyrobić ciasto, mieszając dokładnie wszystkie składniki. Miskę z ciastem przykryć ściereczką i ponownie odstawić w ciepłe miejsce na ok. 60 minut.

Podgrzać mleko w niewielkim garnku. Połączyć ze sobą suche składniki (cukier, cukier waniliowy, kaszę, mak) i dodać je do gotującego się mleka, wymieszać. Po wystudzeniu dodać do masy sok z cytryny i rodzynki.

Wyrośnięte ciasto rozwałkować tak, by przybrało kształt prostokąta. Ciasto umieścić w blasze i posmarować masą makową. Zwinąć w rulon tak, by uzyskać strudel. Odstawić ciasto do wyrośnięcia na 40 minut.

Piec ciasto ok. 30-40 minut w temperaturze 180 °C. Gotowe ciasto można przyozdobić lukrem i bakaliami.



1 kg bakłażanów
olej
2 cebule
4 - 4 łyżek soku z cytryny
1 - 2 łyżki kaparów
1 - 2 łyżki wody z kaparów
1/2 ząbka czosnku
1/2 - 1 łyżeczki soli
1/4 - 1/2 szklanki oleju rzepakowego
tłoczonego na zimno
1/2 pęczka koperku
spora szczypta czarnego pieprzu



Kawior z bakłażana

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Cebulę oraz czosnek bardzo drobno posiekać, przełożyć do szklanki, kapary niedbale posiekać i dorzucić do szklanki. Pokrojone składniki zalać sokiem z cytryny, wodą z kaparów i posypać solą, wymieszać i zostawić.

Bakłażany natrzeć olejem, położyć na blasze i ukłuć widelcem – czasem lubią wybuchnąć, jeśli się tego nie zrobi. Wsunąć do gorącego piekarnika i piec 25 - 30 minut do czasu, aż bakłażan będą zupełnie miękki.

Miękkiego bakłażana wyjąć z piekarnika i przełożyć na deskę do krojenia. Przekroić na pół i przy pomocy widelca wyskrobać z środka miąższ. Skórki wyrzucić, a miąższ posiekać i przełożyć do pudełka, w którym planujecie przechowywać kawior w lodówce. Koperkę bardzo drobno posiekać dodać do bakłażana razem z namoczoną cebulką z resztą składników ze szklanki, olej, sól oraz pieprz. Spróbować i w razie potrzeby doprawić większą ilością soli lub soku z cytryny.



2 szklanki ryżu arborio
(albo innego do risotto)
2,5 szklanek wody
1/2 łyżeczki soli
3/4 litra kokosowego mleka
1/4 szklanki cukru trzcinowego
1 kg jabłek
2 łyżki cukru trzcinowego
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżeczka cynamonu



Ryż z jabłkami

Ryż dodać do garnka razem z wodą i szczyptą soli. Przykryć, doprowadzić do wrzenia i gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem do czasu, aż ryż wchłonie wodę, czyli około 15 - 20 minut. Uwaga, w międzyczasie nie podnosić pokrywki i nie mieszać!

Po upływie tego czasu do ryżu dodać kokosowe mleko oraz cukier. Podgrzewać w odkrytym garnku przez 10 - 15 minut czyli do momentu, aż ryż będzie miękki, a większość mleka odparuje.

W międzyczasie jabłka pokroić w kostkę lub zetrzeć, dodać do małego rondelka razem z cukrem, sokiem z cytryny i cynamonem. Przykryć i gotować 5 - 8 minut.

Miękki ryż nakładać do miseczek, na wierzch nałożyć warstwę jabłek.



500 g boczniaków
olej do smażenia
2 cebule
6 suszonych śliwek
2 goździki
2 ziarna ziela angielskiego
1 liść laurowy
1 łyżeczka ostrej papryki
1 łyżeczki soli
spora szczypta czarnego pieprzu
3 łyżki koncentratu pomidorowego
2 – 3 łyżki octu
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka gorczycy
1/4 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki majeranku
1/2 szklanki wody
3 – 4 łyżki oleju lnianego
1 – 2 ogórki kiszane
sól

Boczniaki po kaszubsku

Boczniaki porwać w grube paski. Na dnie patelni rozgrzać sporą ilość oleju, dodać boczniaki nie mieszając. Zamieszać dopiero po 1 – 2 minutach i usmażyć na złoto, a następnie odsączyć na papierowym ręczniku. Z patelni odlać nadmiar oleju, do smażenia cebuli wystarczy jedna łyżka. Cebulę pokroić w półksiężycy, a śliwki w paski. Smażyć na niedużym ogniu przez 1 minutę.

Następnie do cebulki dodać goździki, ziele angielskie, liście laurowe, ostrą paprykę, sól oraz pieprz i wszystko smażyć na niedużym ogniu do czasu, aż cebulka zmięknie, czyli przez kolejne 2 – 3 minuty.

Do miękkiej cebuli dodać wszystkie pozostałe składniki poza olejem lnianym i ogórkami. Zwiększyć ogień pod patelnią, dusić przez minutę, po czym dodać usmażone boczniaki. Dusić jeszcze 2 – 3 minuty i przełożyć do plastikowego pojemnika.

Boczniaki chwilę przestudzić. W tym czasie pokroić w drobną kostkę kiszony ogórek i dodać go do boczniaków razem z olejem lnianym. Dokładnie wymieszać i w razie potrzeby dodać szczyptę soli lub więcej octu.



2 cebule
 3 liści laurowe
 3 ziaren ziela angielskiego
 6 ziaren jałowca
 2 goździki
 1 gałązka rozmarynu, 2 cm
 olej
 1/2 łyżeczki kminku mielonego
 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
 1/2 szklanki czerwonego wina
 4 puszki fasoli białej
 (lub 6 szklanek ugotowanej fasoli)
 500 g przecieru lub passaty
 1 jabłko, starte
 1 szklanka bulionu
 2 łyżki sosu sojowego
 5 śliwek, suszonych lub wędzonych
 1 łyżeczki majeranku
 1/2 łyżeczki cząbr
 250 g podgrzybków lub innych grzybów
 olej
 sól i pieprz

Leśna fasolka

Cebule pokroić w kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej, wrzucić cebule oraz liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, goździki i rozmaryn. Smażyć na niedużym ogniu do czasu, aż cebulka zrobi się złota.

Wtedy dodać kminek, wędzoną papryką oraz mieloną kolendrę. Smażyć minutę i wlać wino.

W czasie kiedy wino odparowuje zetrzeć jabłko i posiekać śliwki. Następnie dodać fasolę, przecier, jabłko, bulion, sos sojowy, śliwki, majeranek oraz cząber. Przykryć i gotować pod przykryciem 10 - 20 minut.

W międzyczasie przygotować grzyby – pokroić na mniejsze części, na dużej patelni rozgrzać olej, dodać grzyby. Nie mieszać ani razu, smażyć przez 3 - 4 minuty na dużym ogniu, zamieszać raz, smażyć kolejną minutę i przełożyć na talerz. Posolić i zostawić.

Do gotowej fasolki dodać grzyby, zamieszać lekko i doprawić do smaku.



1/2 startego kalafiora
1 cebula
1 ząbek czosnku
3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
1/2 szklanka ziaren słonecznika
1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
1/4 szklanki oleju
2 łyżki sosu sojowego
1/2 łyżeczki syropu z agawy
1 1/2 - 2 łyżeczki pieprzu ziołowy
sól i czarny pieprz



Mielone kalafiorowe

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Kaszę jaglaną opłukać wrzątkiem, następnie zalać kaszę 3 szklankami wrzątku, dodać szczyptę soli i gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem przez 10 minut. Wyłączyć ogień i zostawić pod przykryciem.

Błachę do pieczenia wyłożyć papierem. Kalafiora wraz z łodygą zetrzeć na dużych oczkach tarki, cebulę zetrzeć na dużych oczkach tarki, a czosnek na małych oczkach. Wszystko przełożyć do bardzo dużej miski. Słonecznik uprzyżyć na suchej patelni lub w piekarniku.

Do startych warzyw dodać pozostałe składniki i wszystko przy pomocy rąk porządnie zagnieść w zwartą masę, w razie potrzeby dolać łyżkę oleju więcej. Na koniec doprawić do smaku.

Umyć ręce - to bardzo ważne! - i czystymi dłońmi formować równe, zwarte mini kotleciki. Gotowe układać na blasze i piec przez 20 - 25 minut na złoty kolor, następnie obrócić i piec kolejne 5 minut. W razie potrzeby piec w partiach.

