



*Sto
tradycyjnych
polskich
potraw
w wersji
wegańskiej.*

*Roślinnie,
prosto,
szybko
i zdrowo.*

Ida Kulawik
**Roślinna
kuchnia
polska**

dwie siostry



Gołąbki

z pęczakiem i pieczarkami

Ta pracowita, ale warta zachodu potrawa, bardzo popularna w Polsce, znana jest też w wielu innych krajach, nie tylko słowiańskich. Najczęściej robi się gołąbki z farszem z mięsa mielonego, kaszy lub ryżu. Ja bardzo lubię te z włoskiej kapusty z farszem z pęczaku i pieczarek i sosem kminkowym.

Składniki

na kilkanaście gołąbków

1 główka	kapusty włoskiej
½ kg	pieczarek
1	cebula
1 szklanka (250 ml)	kaszy pęczak
1 łyżka	oregano
1 łyżka	majeranku
1 łyżeczka	czosnku suszonego
	sos sojowy (do smaku)
1 łyżeczka	soli
	pieprz (do smaku)
1 łyżka	kminku
1 czubata łyżka	mąki
	olej / oliwa (do smażenia)
	ew. koperek / natka
	pietruszki
	(do posypania)

Wskazówki

Z pozostałych małych liści kapusty i resztki farszu można przygotować kotleciki albo kaszotto.

Wykonanie

Przygotuj farsz.

Pęczak przepłucz i zalej 2½ szklanki (625 ml) osolonej wody. Gotuj, aż kasza zmięknie i wchłonie wodę (15–20 minut). Zostaw ją pod przykryciem na 10 minut.

Cebulę pokrój i podsmaż na dużej patelni na oleju. Pokrój drobno pieczarki i dodaj do cebuli. Podlej sosem sojowym, dodaj sól, pieprz, oregano, majeranek i czosnek i smaż, aż woda odparuje, mieszając od czasu do czasu.

Wymieszaj pieczarki z kaszą. Jeśli farsz jest zbyt sypki, możesz dodać do niego łyżkę mąki ziemniaczanej.

Przygotuj liście.

Zagotuj wodę w garnku. Z kapusty wykrój głąb. Zdejmuj po jednym liściu i wkładaj każdy na kilka sekund do garnka z gotującą się na małym ogniu wodą. Liście odkładaj na sitko. Twarde żyłki rozbij tłuczkiem.

Na każdy z liści nałóż około łyżki farszu i zwiń ciasno, zaginając boki liścia do środka. Gołąbki układaj w szerokim garnku wysmarowanym olejem. Smaż przez chwilę, a następnie zalej wodą (tak żeby je przykryła). Dopraw całość solą, pieprzem i kminkiem. Jeśli nie lubisz kminku w ziarnach, możesz rozbić je w móżdżerze lub użyć kminku mielonego. Gotuj 30–40 minut. Rozmieszaj dokładnie łyżką mąki w ¾ szklanki (167 ml) przegotowanej zimnej wody i równomiernie zalej nią gołąbki. Gotuj jeszcze przez kilka minut.

Gołąbki podawaj same lub z ziemniakami.



Pyry

z roślinnym gzikiem

Proste i pyszne danie z Wielkopolski. Ziemniaki w mundurkach z wegańskim gzikiem, w którym główną rolę zamiast twarogu gra tofu z pestkami słonecznika. Pikanterii dodadzą mu szczypiorek lub posiekana cebulka.

Składniki

na 2 porcje

1 kg	ziemniaków
1 kostka (180 g)	tofu naturalnego
1 szklanka (250 ml)	pestek słonecznika
1 mały pęczek	szczypiorku
	sok z 1 cytryny
	sól (do smaku)
	pieprz (do smaku)
ew. 2 ząbki	czosnku

Wskazówki

Gzik świetnie sprawdzi się również jako pasta do chleba.

Wykonanie

Dzień wcześniej słonecznik zalej na noc wodą. Jeśli ci się spieszy, możesz zamiast tego zalać go wrzątkiem na godzinę przed przygotowaniem potrawy.

Ziemniaki ugotuj w mundurkach.

Słonecznik przepłucz, odsącz i zblenduj na gładką masę. W razie konieczności dodaj odrobinę wody.

Tofu pokrój w kostkę, dodaj sok z cytryny i zblenduj z malakserze lub dokładnie rozgnieć.

Wymieszaj masę słonecznikową z rozgniecionym tofu z cytryną. Dodaj rozgniecione ząbki czosnku, sól i pieprz.

Posiekaj szczypiorek, dodaj do gzika i wymieszaj.

Podawaj ziemniaki z gzikiem i świeżymi warzywami.



Biszkopt

z truskawkami i kokosową pianką

Gdy w czerwcu pojawiają się truskawki, to znak, że pora na biszkopt z galaretką!
Spróbuj tego klasycznego lekkiego ciasta w wersji roślinnej.

Składniki

na tortownicę 24 cm

1½ szklanki (375 ml)	mąki pszennej lub orkiszowej
½ szklanki (125 ml)	cukru / ksylitolu / erytroli
1 łyżeczka	sody oczyszczonej
1 łyżeczka	proszku do pieczenia
1 szklanka (250 ml)	mleka sojowego
1 łyżka	octu (ja używam jabłkowego)
½ szklanki (83 ml)	oleju
1 opakowanie	cukru z wanilią
1 puszka (400 ml)	mleka kokosowego
	świeże truskawki (do dekoracji)
1 opakowanie	wegańskiej galaretki truskawkowej
	ew. świeża mięta (do dekoracji)

na kokosową bitą śmietaną

1 puszka (400 ml)	mleka kokosowego
	ew. cukier / ksylitol / erytrol (do smaku)

Wykonanie

Wlej do miski mleko sojowe, ocet i olej i wymieszaj. Do drugiej miski wsyp mąkę, sodę, proszek do pieczenia i cukier i także wymieszaj.

Wlej mokre składniki do suchych i energicznie wymieszaj trzepaczką. Przelóż masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia (najlepiej wcześniej go pognieść, a potem rozprostować). Piecz 30–40 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni (aż wbijany w ciasto patyczek po wyciągnięciu będzie suchy). Odstaw do wystygnięcia. Jeśli ciasto wyrosło z górką, możesz ją odciąć, żeby było równe.

Przygotuj kokosową bitą śmietaną (s. 237) i posmaruj nią biszkopt. Na wierzchu ułóż przekrojone truskawki. Przygotuj galaretkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu i zalej nią ciasto. Po ostygnięciu wstaw ciasto do lodówki, żeby galaretka stężała.

Gotowy biszkopt możesz udekorować listkami świeżej mięty.

Wskazówki

Zamiast truskawek można użyć innych owoców sezonowych. Świetnie sprawdza się wersja tropikalna z ananasek lub mango i galaretką cytrynową.