

PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE



LATO
W KUCHNI
PIĘCIU
PRZEMIAN

ANNA CZELEJ





Zupa z fasolką szparagową i suszonymi grzybami

SKŁADNIKI

- O** 2 litry wrzątku, 1 świeży listek lubczyku, 2 listki świeżej szalwii, 1 liść laurowy
- Z** 1 łyżeczka masła, ok. ½ kg ziemniaków, 2 młode marchewki, 1 łyżeczka słodkiej sproszkowanej papryki, kilka suszonych grzybów
- M** 1 cebula, 1 ząbek czosnku, kawałek pora i kawałek selera, 1 korzeń pietruszki, 1 gałązka świeżego rozmarynu, 1 garstka cząbrku górskiego, 1 garść świeżego oregano, kilka listków świeżej bazylii, kilka liści selera, kilka listków mięty, szczypta gałki muszkatołowej, szczypta ostrej papryki, 2 ziarenka ziela angielskiego
- W** sól do smaku, 1 łyżeczka tamari, 1 garść żółtej fasolki szparagowej
- D** kilka listków świeżej melisy, kilka listków świeżego estragonu, kilka suszonych pomidorów, 1 ogórek małosolny, 1 łyżka natki pietruszki, 1 łyżka śmietany 18%
- O** 1 łyżeczka świeżego majeranku, 1 łyżeczka świeżego tymianku

PRZYGOTOWANIE

Wodę doprowadzić do wrzenia. Dodać składniki w podanej kolejności. Gotować przez około 40 minut.

Po tym czasie dodać śmietanę, natkę pietruszki, majeranek i tymianek.





Placki z cukinii

SKŁADNIKI

- D** 1 młoda cukinia średniej wielkości
- O** ½ łyżeczki świeżego tymianku
- Z** 1 łyżeczka słodkiej sproszkowanej papryki
- M** 2 ząbki czosnku, szczypta ostrej sproszkowanej papryki
- W** sól do smaku
- D** 2-3 łyżki mąki

PRZYGOTOWANIE

Cukinię obrać ze skórki, wydrążyć pestki, pokroić na plasterki (jeśli cukinia jest bardzo młoda może być z pestkami).

Plasterki cukinii posypać tymiankiem i sproszkowaną papryką.

Posypać drobno posiekanym czosnkiem i solą.

Odstawić na pół godziny.

Po tym czasie kawałki cukinii obtoczyć w mące i usmażyć z obu stron na patelni z odrobiną oliwy.



Szarlotka na kruchym spodzie

Składniki na mus:

- D** 2-3 kg jabłek (najlepiej Antonówek)
- O** 2-3 łyżki wrzątku
- Z** 1 łyżeczka cynamonu, cukier trzcinowy do smaku

PRZYGOTOWANIE

Jabłka obrać i pokroić na ćwiartki. Wrzucić do garnka, zalać wrzątkiem, dusić na małym ogniu często mieszając aż staną się miękkie i zaczną gęstnieć. Kiedy mus będzie wystarczająco gęsty dodać cynamon i cukier do smaku.

Składniki na ciasto:

- Z** ok. 80 dag mąki pszennej, 8 żółtek, 1 kostka masła, 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju z pestek winogron
- M** szczypta imbiru
- W** szczypta soli
- D** 1 łyżka kwaśnej śmietany 18%

PRZYGOTOWANIE

Składniki na ciasto posiekać na stolnicy. Jedną trzecią odłożyć, a resztę szybko zagnieść. Obie porcje ciasta odstawić na pół godziny do lodówki. Piekarnik nagrzać do 160°C. Wyjąć z lodówki porcję zagniecionego ciasta i rozwałkować. Wyło-



żyć ciastem dużą formę. Piec około 30 minut, aż lekko się zarumieni.

Upieczony spód wyjąć z piekarnika i ułożyć na nim mus z jabłek, zaś wierzch posypać kruszonką (pozostałym schłodzonym ciastem).

Ciasto ponownie wstawić do piekarnika, wyłączyć podgrzewanie od spodu i piec ciasto do zrumienienia się kruszonki przez około 15 minut.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

LATO
W KUCHNI
PIĘCIU
PRZEMIAN

na

www.CzaryMary.pl
www.TaniaKsiazka.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl