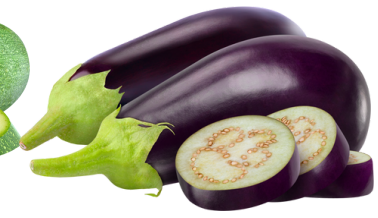
10 DAŃ WEGETARIAŃSKICH + PRZEPISY

PLACKI Z CIECIERZYCY (SOCCA) Z RATATOUILLE

Mąka z ciecierzycy

Oliwa z oliwek

Cukinia



Bakłażan

Papryka

Czosnek

GRILLOWANY KALAFIOR ZE SOSEM TAHINI I GRANATEM

Kalafior

Granat

Pasta Tahini

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

Czosnek

WEGAŃSKIE LASAGNE Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI

Soczewica

Cukinia

Olej kokosowy

Mąka pszenna

Szpinak

Płaty lasagne

PIECZONE PAPRYKI FASZEROWANE KASZĄ JAGLANĄ I ORZECHAMI

Papryki

Kasza jaglana

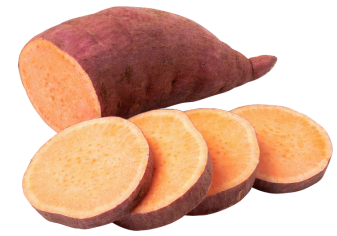
Oliwa z oliwek

Bulion warzywny

Marchewka

Orzechy

CURRY Z BATATEM, SZPINAKIEM I CIECIERZYCĄ



Bataty

Ciecierzyca

Szpinak

Mleko kokosowe

Pasta curry

Krojone pomidory

KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ Z SOSEM GRZYBOWYM

Kasza gryczana

Grzyby

Cebula

Mleko roślinne

Olej roślinny

Bulion warzywny

WEGAŃSKIE ENCHILADAS Z FASOLĄ I BATATAMI

Bataty

Czarna fasola

Tortille

Przecier pomidorowy

Czerwona cebula

Papryka

PIECZONA DYNIA PIŻMOWA Z KUSKUSEM I PESTO Z JARMUŻU

Dynia piżmowa

Kuskus

Bulion warzywny

Orzechy włoskie

Jarmuż

Oliwa z oliwek

STIR-FRY Z TOFU I WARZYWAMI W SOSIE TERIYAKI

Tofu

Brokuły

Papryka

Marchewka

Sos sojowy

Syrop klonowy

WEGAŃSKIE GOŁĄBKI Z SOCZEWICĄ W SOSIE POMIDOROWYM

Główka kapusty

Soczewica

Ryż

Krojone pomidory

Czosnek

Cebula

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

PLACKI Z CIECIERZYCY (SOCCA) Z RATATOUILLE

Składniki

Socca (Placki z ciecierzycy)

- 1 szklanka mąki z ciecierzycy
- 1 szklanka wody
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich (opcjonalnie)

Ratatouille

- 1 mała cukinia, pokrojona w plastry
- 1 mały bakłażan, pokrojony w plastry
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 mała cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 pomidory, pokrojone w kostkę
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże liście bazylii do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

Socca

1. W misce wymieszaj mąkę z ciecierzycy, wodę, oliwę z oliwek, sól, pieprz oraz zioła prowansalskie. Mieszaj, aż uzyskasz gładką, jednolitą masę.
2. Odstaw ciasto na co najmniej 30 minut, aby mąka z ciecierzycy mogła się dobrze namoczyć.
3. Rozgrzej piekarnik do 220°C (428°F).
4. Wlej ciasto na natłuszczoną formę do pieczenia lub na blachę, równomiernie rozprowadzając masę.
5. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż placki będą złociste i chrupiące na brzegach.

Ratatouille

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie i lekko złociste.
3. Dodaj bakłażana, papryki i cukinię. Smaż, mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć.
4. Dodaj pokrojone pomidory, zioła prowansalskie, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie i smaki dobrze się połączą.
5. Przed podaniem posyp danie świeżymi liśćmi bazylii.

Podanie

1. Pokrój socca na kawałki i podawaj na talerzu.
2. Nałóż porcję ciepłego ratatouille na wierzch placków z ciecierzycy.
3. Danie można udekorować dodatkowymi liśćmi bazylii.

GRILLOWANY KALAFIOR ZE SOSEM TAHINI I GRANATEM

Składniki

Grillowany Kalafior

- 1 średni kalafior, pokrojony na grube plastry (około 1,5 cm)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- Sól i pieprz do smaku

Sos Tahini

- 3 łyżki pasty tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- 2-3 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Szczypta soli

Dekoracja

- Nasiona z 1 granatu
- Świeża natka pietruszki, posiekana (opcjonalnie)

Przygotowanie

Grillowany Kalafior

1. Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
2. W misce wymieszaj oliwę z oliwek, kmin rzymski, paprykę wędzoną, sól i pieprz.
3. Posmaruj plastry kalafiora przygotowaną mieszanką przypraw.
4. Grilluj kalafior przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie miękki i lekko przypieczony.

Sos Tahini

1. W misce wymieszaj pastę tahini, sok z cytryny, posiekany czosnek i sól.
2. Dodawaj stopniowo wodę, mieszając, aż sos osiągnie pożądaną, kremową konsystencję.

Podanie

1. Ułóż grillowane plastry kalafiora na talerzu.
2. Polej kalafior sosem tahini.
3. Posyp nasionami granatu i, jeśli używasz, posiekaną natką pietruszki.

WEGAŃSKIE LASAGNE Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI

Składniki

Sos Pomidorowy z Soczewicą

- 1 szklanka zielonej lub brązowej soczewicy
- 1 duża cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w drobną kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w drobną kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w drobną kostkę
- 2 puszki (po 400g każda) krojonych pomidorów
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 szklanki bulionu warzywnego

Warzywa do Lasagne

- 1 mała cukinia, pokrojona w plastry
- 1 mały bakłażan, pokrojony w plastry
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 200g szpinaku (świeży lub mrożony)

Beszamel Wegański

- 2 łyżki oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 2 łyżki mąki pszennej lub mąki z ciecierzycy (dla wersji bezglutenowej)
- 2 szklanki mleka roślinnego (np. sojowe, migdałowe)
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku

Inne

- Płaty lasagne (bezjajeczne)
- Świeża bazylia do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

Sos Pomidorowy z Soczewicą

1. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie.
2. Dodaj marchew, seler naciowy i czerwoną paprykę. Smaż przez 5-7 minut, aż warzywa zmiękną.
3. Dodaj soczewicę, krojone pomidory, koncentrat pomidorowy, oregano, bazylię, wędzoną paprykę, sól i pieprz. Wlej bulion warzywny i doprowadź do wrzenia.
4. Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 30-40 minut, aż soczewica będzie miękka i sos zgęstnieje.

Beszamel Wegański

1. W rondlu rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek. Dodaj mąkę i smaż, mieszając, przez 2-3 minuty, aż zasmażka lekko się zrumieni.
2. Stopniowo dodawaj mleko roślinne, ciągle mieszając, aby nie było grudek.
3. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Dodaj gałkę muszkatołową, sól i pieprz do smaku.

Składanie Lasagne

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (356°F).
2. Na dnie naczynia żaroodpornego rozprowadź cienką warstwę sosu pomidorowego z soczewicą.
3. Ułóż warstwę płatów lasagne. Na płaty nałóż warstwę sosu pomidorowego, następnie warstwę pokrojonych warzyw (cukinia, bakłażan, papryka) i szpinaku. Polej warstwą beszamelu.
4. Powtarzaj warstwy aż do wyczerpania składników, kończąc warstwą beszamelu.
5. Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w nagrzanym piekarniku przez 30 minut. Następnie usuń folię i piecz przez dodatkowe 15 minut, aż wierzch się zarumieni.

Podanie

1. Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw lasagne na kilka minut przed pokrojeniem.
2. Udekoruj świeżą bazylią i podawaj.

PIECZONE PAPRYKI FASZEROWANE KASZĄ JAGLANĄ I ORZECHAMI

Składniki

Papryki

- 4 duże papryki (czerwone, żółte lub pomarańczowe)

Farsz

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 marchewka, starta na tarce o dużych oczkach
- 1 szklanka posiekanych orzechów (np. włoskich, nerkowców lub migdałów)
- 1/2 szklanki suszonych żurawin lub rodzynek
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

Przygotowanie Papryk

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (356°F).
2. Odetnij górne części papryk (zachowując "pokrywki") i usuń nasiona oraz błony wewnętrzne. Oprósz wnętrze papryk szczyptą soli.

Farsz

1. Opłucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą, a następnie zagotuj ją w bulionie warzywnym. Gotuj na małym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka (około 15-20 minut). Odstaw do ostygnięcia.
2. W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie i lekko złociste.
3. Dodaj startą marchewkę i smaż przez kilka minut, aż zmięknie.
4. Dodaj ugotowaną kaszę jaglaną, posiekane orzechy, suszone żurawiny (lub rodzynki), tymianek, oregano, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

Faszerowanie i Pieczenie

1. Napełnij papryki przygotowanym farszem, lekko dociskając.
2. Przykryj papryki ich "pokrywkami" i ułóż je w naczyniu żaroodpornym.
3. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 30-40 minut, aż papryki będą miękkie i lekko zrumienione.

Podanie

1. Po upieczeniu, wyjmij papryki z piekarnika i pozostaw na kilka minut przed podaniem.
2. Udekoruj świeżą natką pietruszki.

CURRY Z BATATEM, SZPINAKIEM I CIECIERZYCĄ

Składniki

Główne składniki

- 2 średnie bataty, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 puszka (400g) ciecierzycy, odsączonej i przepłukanej
- 200g świeżego szpinaku (lub 1 paczka mrożonego)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 kawałek imbiru (około 2 cm), starty
- 1 puszka (400ml) mleka kokosowego
- 1 puszka (400g) krojonych pomidorów
- 2 łyżki czerwonej pasty curry (lub do smaku)
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

Smażenie Warzyw

1. W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
3. Dodaj czosnek i starty imbir, smaż przez około 1 minutę, aż uwolnią swój aromat.

Dodawanie Przypraw i Batatów

1. Dodaj kurkumę, mielony kmin rzymski, mieloną kolendrę oraz czerwoną pastę curry. Smaż, mieszając, przez około 1 minutę, aż przyprawy zaczną intensywnie pachnieć.
2. Dodaj pokrojone bataty i dobrze wymieszaj, aby pokryły się przyprawami.

Gotowanie Curry

1. Dodaj krojone pomidory i mleko kokosowe do garnka. Wymieszaj, aby składniki się połączyły.
2. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż bataty będą miękkie.

Dodawanie Ciecierzycy i Szpinaku

1. Dodaj odsączoną i przepłukaną ciecierzycę do garnka. Gotuj przez kolejne 5 minut.
2. Dodaj szpinak i mieszaj, aż liście zwiędną (jeśli używasz mrożonego szpinaku, gotuj aż się rozmrozi i dobrze podgrzeje).
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Podanie

1. Przełóż curry na talerze i udekoruj świeżą kolendrą.
2. Podawaj z ryżem basmati, kaszą jaglaną lub chlebem naan.

KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ Z SOSEM GRZYBOWYM

Składniki

Kotlety z Kaszy Gryczanej

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 marchewka, starta na tarce o drobnych oczkach
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 2 łyżki mąki z ciecierzycy (lub bułki tartej)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do smażenia

Sos Grzybowy

- 200g świeżych grzybów (np. pieczarek lub boczniaków), pokrojonych w plasterki
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. sojowego, migdałowego)
- 2 łyżki mąki z ciecierzycy (lub mąki pszennej)
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

Kotlety z Kaszy Gryczanej

1. Opłucz kaszę gryczaną pod bieżącą wodą. W garnku zagotuj bulion warzywny, dodaj kaszę gryczaną i gotuj na małym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka (około 15-20 minut). Odstaw do ostygnięcia.
2. W dużej patelni rozgrzej olej roślinny. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie i lekko złociste.
3. Dodaj startą marchewkę i smaż przez kilka minut, aż zmięknie.
4. W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę gryczaną, podsmażone warzywa, mąkę z ciecierzycy (lub bułkę tartą), tymianek, majeranek, sól i pieprz.
5. Formuj kotlety z masy. W razie potrzeby dodaj więcej mąki z ciecierzycy, aby masa była odpowiednio zwarte.
6. Na patelni rozgrzej olej do smażenia. Smaż kotlety na średnim ogniu, aż będą złociste i chrupiące z obu stron (około 4-5 minut z każdej strony).

Sos Grzybowy

1. W dużej patelni rozgrzej olej roślinny. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie i lekko złociste.
2. Dodaj pokrojone grzyby i smaż, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
3. W małej misce wymieszaj mąkę z bulionem warzywnym, aby uzyskać gładką mieszankę bez grudek.
4. Dodaj mieszankę bulionu i mąki do patelni z grzybami. Dolej mleko roślinne i sos sojowy. Gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje (około 5-7 minut).
5. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Podanie

1. Ułóż kotlety z kaszy gryczanej na talerzu i polej sosem grzybowym.
2. Udekoruj świeżą natką pietruszki, jeśli używasz.

WEGAŃSKIE ENCHILADAS Z FASOLĄ I BATATAMI

Składniki

Nadzienie

- 2 średnie bataty, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 puszka (400g) czarnej fasoli, odsączonej i przepłukanej
- 1 czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 1/4 szklanki świeżej kolendry, posiekanej (opcjonalnie)

Sos Enchilada

- 2 szklanki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki chili w proszku
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- Sól do smaku

Inne

- 8 tortilli (bezjajeczne)
- 1 awokado, pokrojone w plasterki (do podania)
- 1/4 szklanki posiekanej czerwonej cebuli (do podania)
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)
- Sok z limonki (do podania)

Przygotowanie

Nadzienie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (392°F).
2. W dużej misce wymieszaj pokrojone bataty z 1 łyżką oliwy z oliwek, kminem rzymskim, mieloną kolendrą, wędzoną papryką, solą i pieprzem.
3. Rozłóż bataty na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 20-25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Odstaw do ostygnięcia.
4. W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie.
5. Dodaj pokrojoną czerwoną paprykę i smaż przez 5-7 minut, aż zmięknie.
6. Dodaj odsączoną i przepłukaną czarną fasolę oraz upieczone bataty. Smaż przez kilka minut, mieszając, aż składniki się połączą. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dodaj świeżą kolendrę, jeśli używasz.

Sos Enchilada

1. W średnim garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
2. Dodaj przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, chili w proszku, kmin rzymski, mieloną kolendrę, suszone oregano, wędzoną paprykę oraz cukier trzcinowy, jeśli używasz. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Dopraw solą do smaku.

Składanie Enchiladas

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (356°F).
2. Na dnie naczynia żaroodpornego rozprowadź cienką warstwę sosu enchilada.
3. Na każdą tortillę nałóż porcję nadzienia z batatów i fasoli, zawiń i ułóż w naczyniu żaroodpornym, szwem do dołu.
4. Polej wierzch tortilli resztą sosu enchilada, upewniając się, że każda tortilla jest równomiernie pokryta sosem.
5. Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz przez 20 minut. Następnie zdejmij folię i piecz przez kolejne 10 minut, aż wierzch się lekko zrumieni.

Podanie

1. Podawaj enchiladas z plasterkami awokado, posiekaną czerwoną cebulą, świeżą kolendrą i sokiem z limonki.
2. Możesz również podać z dodatkową salsą lub guacamole.

PIECZONA DYNIA PIŻMOWA Z KUSKUSEM I PESTO Z JARMUŻU

Składniki

Pieczona Dynia Piżmowa

- 1 średnia dynia piżmowa (butternut squash)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku

Kuskus

- 1 szklanka kuskusu
- 1 szklanka wrzącego bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/4 łyżeczki soli

Pesto z Jarmużu

- 2 szklanki posiekanego jarmużu (bez twardych łodyg)
- 1/2 szklanki orzechów włoskich (lub nerkowców)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1/4 szklanki drożdży nieaktywnych (opcjonalnie, dla serowego smaku)
- Sól i pieprz do smaku

Dekoracja

- Świeże zioła (np. natka pietruszki) do dekoracji

Przygotowanie

Pieczona Dynia Piżmowa

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (392°F).
2. Dynię piżmową przekrój na pół i usuń nasiona. Obierz dynię i pokrój ją na kostkę o wielkości około 2-3 cm.
3. W misce wymieszaj dynię z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i tymiankiem.
4. Rozłóż dynię na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w nagrzanym piekarniku przez 25-30 minut, aż dynia będzie miękka i lekko zrumieniona.

Kuskus

1. Wsyp kuskus do dużej miski, dodaj oliwę z oliwek i sól.
2. Wlej wrzący bulion warzywny na kuskus, przykryj miskę i odstaw na 5 minut.
3. Po tym czasie, rozdziel kuskus widelcem, aby był puszysty.

Pesto z Jarmużu

1. W blenderze lub robocie kuchennym umieść jarmuż, orzechy, czosnek, sok z cytryny, drożdże nieaktywne (jeśli używasz) oraz sól i pieprz.
2. Miksuj, stopniowo dodając oliwę z oliwek, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję. Jeśli pesto jest zbyt gęste, możesz dodać trochę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Podanie

1. Na talerzach ułóż porcję kuskusu, następnie dodaj pieczoną dynię piżmową.
2. Polej całość pesto z jarmużu.
3. Udekoruj świeżymi ziołami i podawaj na ciepło.

STIR-FRY Z TOFU I WARZYWAMI W SOSIE TERIYAKI

Składniki

Stir-fry

- 1 kostka tofu (około 400g), pokrojona w kostkę
- 2 łyżki oleju sezamowego lub roślinnego
- 1 brokuł, podzielony na różyczki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 2 marchewki, pokrojone w cienkie plasterki
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 cebula, pokrojona w pióra
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 kawałek imbiru (około 2 cm), starty
- 1/2 szklanki edamame (opcjonalnie)

Sos Teriyaki

- 1/4 szklanki sosu sojowego (najlepiej o obniżonej zawartości sodu)
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu (dla wersji wegańskiej syrop klonowy)
- 2 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka mąki kukurydzianej (skrobi kukurydzianej)

Dekoracja

- Nasiona sezamu
- Posiekana świeża kolendra lub szczypiorek

Przygotowanie

Tofu

1. Odsącz tofu, a następnie owiń je ręcznikiem papierowym i obciąż na 15-20 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody.
2. Pokrój tofu w kostkę i podsmaż na 1 łyżce oleju sezamowego na średnim ogniu, aż będzie złociste i chrupiące z każdej strony. Odstaw na bok.

Sos Teriyaki

1. W małej misce wymieszaj sos sojowy, syrop klonowy (lub miód), ocet ryżowy, olej sezamowy i wodę.
2. Dodaj mąkę kukurydzianą i dobrze wymieszaj, aby nie było grudek.

Stir-fry

1. W dużej patelni lub woku rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oleju sezamowego na średnim ogniu.
2. Dodaj starty imbir i posiekany czosnek, smaż przez około 1 minutę, aż zaczną pachnieć.
3. Dodaj cebulę, smaż przez 2-3 minuty, aż zacznie się robić miękka.
4. Dodaj marchewki, brokuły, papryki i cukinię. Smaż przez 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
5. Dodaj edamame (jeśli używasz) i podsmażone tofu do patelni.
6. Wlej przygotowany sos teriyaki i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem. Gotuj przez 2-3 minuty, aż sos zgęstnieje.

Podanie

1. Przełóż stir-fry na talerze.
2. Posyp nasionami sezamu i posiekaną kolendrą lub szczypiorkiem.
3. Podawaj z ugotowanym ryżem jaśminowym, brązowym ryżem lub makaronem ryżowym.

WEGAŃSKIE GOŁĄBKI Z SOCZEWICĄ W SOSIE POMIDOROWYM

Składniki

Gołąbki

- 1 duża główka białej kapusty
- 1 szklanka zielonej lub brązowej soczewicy
- 1 szklanka ryżu (najlepiej brązowego lub dzikiego)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 marchewka, starta na tarce o drobnych oczkach
- 1 czerwona papryka, drobno posiekana
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. oliwa z oliwek)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku

Sos Pomidorowy

- 2 puszki (po 400g każda) krojonych pomidorów
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Przygotowanie Kapusty

1. Zagotuj dużą ilość wody w dużym garnku.
2. Wytnij głąb kapusty, a następnie włóż kapustę do wrzącej wody. Gotuj przez 5-10 minut, obracając od czasu do czasu, aż liście zaczną się łatwo oddzielać. Wyjmij kapustę z wody i ostudź. Ostrożnie oddziel liście kapusty.

Farsz

1. Ugotuj soczewicę według instrukcji na opakowaniu, aż będzie miękka, ale nie rozgotowana. Odstaw do ostygnięcia.
2. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia.
3. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie.
4. Dodaj startą marchewkę i posiekaną czerwoną paprykę, smaż przez kilka minut, aż warzywa zmiękną.
5. W dużej misce wymieszaj ugotowaną soczewicę, ryż, smażone warzywa, suszony tymianek, suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku.

Sos Pomidorowy

1. W dużym garnku rozgrzej 2 łyżki oleju. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie.
2. Dodaj krojone pomidory, suszone oregano, sól, pieprz i cukier (jeśli używasz). Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

Składanie Gołąbków

1. Na każdym liściu kapusty umieść około 2-3 łyżki farszu (ilość zależy od wielkości liścia). Zwiń boki liścia do środka, a następnie zawiń go w rulon.
2. Na dnie dużego garnka lub naczynia żaroodpornego rozprowadź cienką warstwę sosu pomidorowego.
3. Układaj gołąbki w naczyniu w jednej warstwie, ciasno obok siebie. Na wierzchu rozprowadź resztę sosu pomidorowego.

Pieczenie

1. Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C (356°F) przez około 1 godzinę, aż kapusta będzie miękka, a smaki się połączą.
2. Jeśli preferujesz, możesz gotować gołąbki na kuchence na małym ogniu przez około 1 godzinę zamiast pieczenia.

Podanie

1. Po upieczeniu, pozostaw gołąbki na kilka minut przed podaniem.
2. Podawaj gorące, polane dodatkowym sosem pomidorowym.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

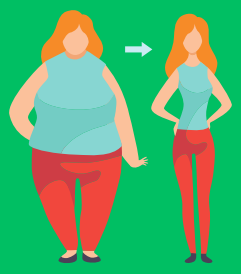
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

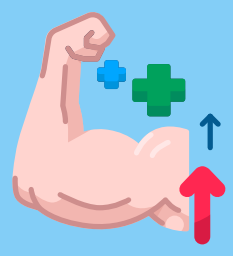
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

B: **205** g. T: **166** g. W: **232** g. Kcal: **3204**

Wymień przepis

Wrapy | Sałatki | Kanapki | Dania z ryżem | Dania z makaronem | Owsianki | Dania z kaszą | Omlety | Smoothie | Zupy | Poke Powle | Naleśniki | Desery | Dania z kurczakiem | Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj | Zaktualizuj

Sałatki z grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie