

WEGE PYSZNOŚCI + PRZEPISY

WEGETARIAŃSKIE ENCHILADY Z BATATAMI I CZARNĄ FASOLĄ



Bataty



Czerwona cebula



Czarna fasola



Sos enchilada



Tarty ser



Tortille

KALAFIOR W MAŚLE (BUTTER CAULIFLOWER)



Kalafior



Masło



Sos pomidorowy



Śmietana 30%



Bulion warzywny



Ryż basmati

WEGAŃSKA LASAGNE TĘCZOWA (VEGAN RAINBOW LASAGNE)



Dynia



Buraki



Jarmuż



Tofu



Pomidory z puszki



Mleko roślinne

KREMOWA ZUPA Z PIECZONYCH WARZYZW



Pomidory



Cukinia



Marchew



Papryka



Bulion warzywny



Mleczko kokosowe

WEGAŃSKIE QUESADILLE Z CIECIERZYCĄ



Ciecierzycza



Pomidorki koktajlowe



Tortille



Mięta



Rukola



Oliwa z oliwek

JEDNOGARNKOWY WEGAŃSKI SOS BOŁOŃSKI Z SOCZEWICĄ



Makaron spaghetti



Cebula



Bulion warzywny



Soczewica



Pomidory z puszki



Passata pomidorowa

WEGAŃSKIE CURRY ZIEMNIACZANE ZE SZPINAKIEM I GROSZKIEM



Ziemniaki



Groszek



Szpinak



Mleczko kokosowe



Cebule



Pomidory z puszki



Tofu



Mleczko kokosowe



Pasta chili



Pasta curry



Imbir

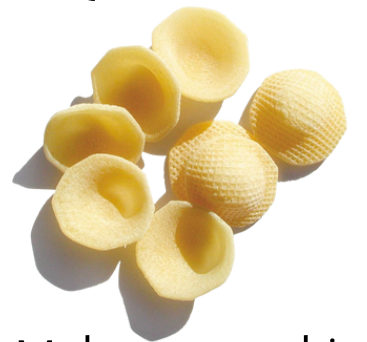


Szalotki

WEGAŃSKI MAKARON Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ



Wegańska śmietanka



Makaron orechiette



Natka pietruszki



Sos sojowy

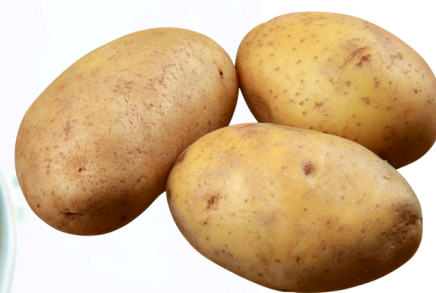


Suszone pomidory



Cebule

WEGAŃSKA ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BROKUŁAMI



Ziemniaki



Brokuły



Śmietanka roślinna



Bulion warzywny



Mąka pszenna



Ser wegański

Środa

5 Luty 2025



Cz

Pn

Sb

Nd

Pn

Wt

Śr

30

31

1

2

3

4

5



Zmień dietę

Kopiuj z innego dnia

nowość

Przebieg nr 1

🔍 Stir-fry z kurczakiem i warzywami



131

biał.

29g.

tłus.

76g.

węgl.

1044

Kcal



Przebieg nr 2

🔍 Kurczak Kung Pao z ryżem

96

biał.

37g.

tłus.

165g.

węgl.

1392

Kcal



Przebieg nr 3

🔍 Karkówka z grilla



72

biał.

83g.

tłus.

5g.

węgl.

1044

Kcal



200g

140g

240g

• Białko

• Tłuszcz

• Węglowodany

Kcal: 3480



Dieta



Przebieg



Infografiki



Audiobooki



Więcej

**Szybkie dodawanie kolejnego dnia +
kopiowanie posiłków z innych dni**

WEGETARIAŃSKIE ENCHILADY Z BATATAMI I CZARNĄ FASOLĄ



Składniki:

- 15 g oliwy z oliwek
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 450 g batatów, obranych i pokrojonych w kostkę o boku ok. 1,5 cm (ok. 2 średnie sztuki)
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 7 g przyprawy chili (około 1 łyżka)
- 4 g mielonego kminu rzymskiego (około 2 łyżeczki)
- 1 g soli (około ¼ łyżeczki)
- 1 g mielonego czarnego pieprzu (około ¼ łyżeczki)
- 1 puszka (ok. 400 g) czarnej fasoli, przepłukanej i odsączonej
- 250 ml czerwonego sosu enchilada (ok. 280 g)
- 200 g startego sera (np. cheddar, Monterey Jack, Colby Jack lub mieszanka serów meksykańskich), podzielone na dwie części
- 10 pszennych tortilli o średnicy ok. 20 cm (pełnoziarnistych lub klasycznych)

Do podania (opcjonalnie):

gęsty jogurt grecki lub śmietana, awokado, posiekana czerwona cebula, świeża kolendra

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C (góra-dół).
2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę i bataty, smaż przez około 5 minut, często mieszając, aż bataty lekko się zarumienią.
3. Wlej 120 ml wody, przykryj pokrywką i gotuj dalej przez 5–10 minut, aż bataty będą miękkie, ale nie rozgotowane.
4. Odkryj patelnię, dodaj czosnek, przyprawę chili, kmin, sól i pieprz. Podsmaż przez 30 sekund, po czym zdejmij z ognia.
5. Dodaj czarną fasolę i dobrze wymieszaj.
6. Na dno naczynia żaroodpornego o wymiarach ok. 22×33 cm wlej 120 ml sosu enchilada.
7. Składanie enchilad: Na środek każdej tortilli (lekko przesunięty w jedną stronę) nałóż ok. 120 g farszu z batatów i fasoli. Posyp 20 g sera, ciasno zwiń i ułóż w naczyniu złączeniem do dołu.
8. Polej resztą sosu i posyp pozostałym serem.
9. Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz przez 15 minut. Następnie zdejmij folię i piecz kolejne 10 minut, aż ser się rozpuści, a enchilady będą gorące i lekko zarumienione.
10. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Daj znać, jeśli chcesz też wersję z mięsem albo innym warzywem zamiast batatów!

KALAFIOR W MAŚLE

(BUTTER CAULIFLOWER)



Składniki:

- 30 ml świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 6 g skrobi kukurydzianej (ok. 2 łyżeczki)
- 1 g mielonego kminu rzymskiego (ok. ½ łyżeczki)
- 2 g kurkumy (ok. 1 łyżeczka), podzielonej
- 6 g garam masali (ok. 3 łyżeczki), podzielonej
- 9 g soli (ok. 1½ łyżeczki), podzielonej
- 30 ml oliwy z oliwek (ok. 2 łyżki), podzielonej
- 1 średni kalafior, podzielony na różyczki
- 45 g masła (ok. 3 łyżki), niesolonego
- 1 żółta cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżeczki świeżo startego imbiru (można zastąpić suszonym)
- 30 g koncentratu pomidorowego (ok. 2 łyżki)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- ¼ łyżeczki cynamonu mielonego
- Szczypta pieprzu cayenne (opcjonalnie)
- 1 puszka sosu pomidorowego (ok. 230 g)
- 480 ml bulionu warzywnego
- 120 ml śmietanki 30% (można zastąpić mleczkiem kokosowym z puszki, pełnotłustym)
- Ugotowany ryż basmati do podania
- Świeża kolendra i jogurt grecki (pełnotłusty) do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce wymieszaj sok z cytryny, skrobię kukurydzianą, kmin, po ½ łyżeczki kurkumy, garam masali i soli. Odstaw.
 2. Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy na średnio-wysokim ogniu. Wrzuć różyczki kalafiora i smaż przez 7–8 minut, mieszając od czasu do czasu, aż lekko się zarumienia i zaczną mięknąć.
 3. Zmniejsz ogień do średniego, przełóż kalafiora do miski z przygotowaną marynatą i dokładnie wymieszaj.
 4. Włóż przyprawionego kalafiora z powrotem na patelnię i smaż kolejne 7–8 minut, aż miejscami się przypiecze, ale wciąż pozostanie lekko chrupiący. Odstaw na bok.
 5. Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy i dodaj masło. Wrzuć cebulę i smaż około 8 minut, aż zmięknie i się zeszkli.
 6. Dodaj czosnek, imbir i koncentrat pomidorowy. Smaż przez 2 minuty, aż zacznie intensywnie pachnieć.
 7. Dodaj pozostałą kurkumę (½ łyżeczki), garam masalę (2½ łyżeczki), sól (1 łyżeczka), paprykę, cynamon i ewentualnie cayenne. Smaż jeszcze minutę.
 8. Wlej sos pomidorowy i bulion, zagotuj.
 9. Zmniejsz ogień do małego, dodaj śmietankę i wrzuć z powrotem kalafiora. Gotuj bez przykrycia ok. 15 minut, aż sos zgęstnieje.
 10. Podawaj z ryżem basmati, udekorowane świeżą kolendrą i łyżką jogurtu greckiego.
- Jeśli chcesz, mogę przerobić przepis na wersję z kurczakiem albo zrobić wersję bezmleczną.

WEGAŃSKA LASAGNE TĘCZOWA (VEGAN RAINBOW LASAGNE)



Składniki:

Warstwa dyniowa:

- 700 g dyni (najlepiej piżmowa lub hokkaido), obranej i pokrojonej w kostkę o boku ok. 3 cm
- 1 mała cebula (brązowa), pokrojona w grubą kostkę, lub 1 łyżka suszonej cebuli
- 3 ząbki czosnku, obrane, całe, lub 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 1 łyżka suszonej szalwii
- 1 łyżka suszonego rozmarynu
- Odrobina oliwy extra virgin
- Sól i pieprz do smaku

Warstwa buraczana:

- 2 średnie buraki, obrane i pokrojone w kostkę o boku ok. 3 cm
- 1 średnia czerwona cebula, pokrojona w grubą kostkę, lub 1 łyżka suszonej cebuli
- Odrobina oliwy extra virgin
- Sól i pieprz do smaku
- 120 ml bulionu warzywnego lub wody

Warstwa „ricotty” z tofu i jarmużem:

- 1 mała cebula (brązowa), drobno posiekana, lub 2 łyżeczki suszonej cebuli
- 3 ząbki czosnku, obrane, całe, lub 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 100 g liści jarmużu (ok. 2 szklanki, ciasno upakowane)
- 600 g twardego tofu
- 12 g drożdży nieaktywnych (ok. ¼ szklanki)
- 65 ml roślinnego mleka (np. sojowego lub owsianego), w razie potrzeby więcej
- Odrobina oliwy extra virgin
- Sól i pieprz do smaku

Sos pomidorowy (lub 850 g gotowego sosu marinara):

- 1 mała cebula (brązowa), drobno posiekana, lub 2 łyżeczki suszonej cebuli
- 800 g pomidorów z puszki, krojonych
- Solidna szczypta oregano
- Sól i pieprz do smaku

Wegański beszamel:

- 250 ml mleka roślinnego, w razie potrzeby więcej
- 30 g mąki pszennej (ok. ¼ szklanki), można użyć innej
- 30–60 g wegańskiego sera, startego lub pokrojonego (opcjonalnie)
- 12 g drożdży nieaktywnych (ok. ¼ szklanki)
- Sól i pieprz do smaku

Do złożenia:

- 250 g suchych płatów lasagne (ok. 10 sztuk, mogą być bezglutenowe)

Przygotowanie:

1. Warstwy z dyni i buraków:

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół).

Na jednej blaszce rozłóż składniki warstwy dyniowej i dokładnie wymieszaj. Na drugiej blaszce rozłóż składniki warstwy buraczanej (bez bulionu/wody) i również wymieszaj.

Piecz wszystko przez 20–30 minut, aż warzywa będą miękkie.

Po lekkim ostudzeniu:

– składniki z warstwy dyniowej zmiksuj w malakserze na gładką masę, w razie potrzeby dodaj odrobinę wody. Dopraw solą i pieprzem.

– składniki z warstwy buraczanej zmiksuj razem z bulionem lub wodą, aż powstanie jednolita pasta.

Dopraw solą i pieprzem.

2. Warstwa „ricotty” z tofu i jarmużem:

Na dużej patelni podsmaż cebulę na oliwie przez ok. 3 minuty. Dodaj czosnek i jarmuż, smaż kolejne 5 minut, aż czosnek zacznie pachnieć, a jarmuż zmięknie.

Przełóż całość do malaksera, dodaj tofu, drożdże, mleko roślinne i zmiksuj na gładką masę. W razie potrzeby dodaj więcej mleka. Dopraw solą i pieprzem.

3. Sos pomidorowy:

Na patelni podsmaż cebulę na oliwie przez 3 minuty. Dodaj pomidory z puszki, oregano, sól i pieprz. Gotuj ok. 10 minut, aż sos zgęstnieje i przypomina konfiturę.

4. Sos beszamelowy:

W małym rondelku połącz wszystkie składniki i podgrzewaj na średnim ogniu, energicznie mieszając trzepaczką przez 5–10 minut, aż sos zgęstnieje i będzie gładki. W razie potrzeby dodaj więcej mleka. Dopraw do smaku.

Składanie lasagne:

W głębokim naczyniu żaroodpornym (ok. 28×15 cm) układaj warstwami: sos pomidorowy, płaty lasagne, warstwę dyniową, płaty lasagne, warstwę buraczaną, płaty lasagne, warstwę tofu z jarmużem, kolejne płaty, a na wierzch beszamel. Można układać według uznania.

Piecz przez 30 minut, aż wierzch się lekko zarumieni. Jeśli zbyt szybko się przypieka, a makaron jest jeszcze twardy, przykryj naczynie folią aluminiową i piecz dalej.

Podawaj od razu lub przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 4 dni.

KREMOWA ZUPA Z PIECZONYCH WARZYW



Składniki:

- 6 pomidorów (najlepiej śliwkowych lub podłużnych), przekrojonych na pół
- 2 cukinie, przekrojone wzdłuż i w poprzek na ćwiartki
- 2–3 marchewki, przekrojone na pół i pocięte na kawałki o długości 5–7 cm
- 1 czerwona papryka, przekrojona na pół (lub w całości)
- 1 cebula, pokrojona na 4 części
- 1 główka czosnku – odcięta górna część
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 puszka (ok. 400 ml) mleczka kokosowego
- oliwa z oliwek do skropienia warzyw
- świeże zioła (np. bazylia), pieprz do podania

Sposób przygotowania:

1. Nagrzej piekarnik do 220°C (góra–dół).
2. Warzywa: Pomidory, cukinię, marchewki, paprykę i cebulę pokrój zgodnie z opisem. Z główki czosnku odetnij górę, aby było widać ząbki.
3. Pieczenie: Warzywa ułóż na blasze do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek, nie zapomnij dodać jej również na czosnek. Piecz przez 35–40 minut, aż warzywa się zarumienią i zmiękną.
4. Blendowanie: Upieczone warzywa przełóż do blendera lub garnka. Dodaj bulion i zmiksuj wszystko na gładki krem.
5. Gotowanie: Przełóż zupę do garnka (jeśli nie była w nim blendowana), zagotuj i gotuj na małym ogniu przez kilka minut. Zdejmij z ognia i dodaj mleczko kokosowe. Dokładnie wymieszaj.
6. Podanie: Podawaj gorącą, posypaną świeżo mielonym pieprzem i ziołami – świetnie sprawdzi się świeża bazylia.

WEGAŃSKIE QUESADILLE Z CIECIERZYCĄ



Składniki:

Farsz:

- 1 puszka ciecierzycy (ok. 400 g), odsączona
- 1–2 pomidorki koktajlowe
- 2 małe ostre papryczki
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 4–5 listków świeżej mięty
- garść rukoli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- sól do smaku

Dodatkowo:

- 3–4 tortille
- oliwa z oliwek do smażenia
- sos pomidorowy i guacamole do podania (np. z dodatkiem ogórka)

Przygotowanie:

1. Umieść wszystkie składniki farszu w malakserze i krótko zmiksuj pulsacyjnie – masa powinna się połączyć, ale nie być całkiem gładka.
2. Na jednej połówce każdej tortilli rozsmaruj porcję farszu i złoż ją na pół.
3. Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy. Podsmaż quesadille z obu stron na średnim/średnio-wysokim ogniu przez około 2 minuty z każdej strony, aż się zarumienią.
4. Podawaj z ulubionymi sosami – świetnie pasuje świeży sos pomidorowy i guacamole z ogórkiem.

JEDNOGARNKOWY WEGAŃSKI SOS BOŁOŃSKI Z SOCZEWICĄ



Składniki:

- 450 g suchego makaronu spaghetti (bezglutenowego lub zwykłego)
- 1 duża biała lub żółta cebula, drobno posiekana
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 średnie marchewki, obrane i pokrojone w drobną kostkę
- 1 łodyga selera naciowego, drobno pokrojona
- 120 ml czerwonego wytrawnego wina (np. Pinot Noir)
- 800 g passaty lub przecieru pomidorowego
- 425 g pomidorów z puszki, krojonych lub rozdrobnionych
- 285 g suchej brązowej, zielonej lub francuskiej soczewicy
- 940 ml bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli
- 2 łyżeczki suszonej bazylii lub 3 łyżki świeżej, posiekanej
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki przyprawy włoskiej (Italian seasoning)
- 1 łyżeczka suszonej natki pietruszki
- 1–1½ łyżeczki soli
- 2 duże liście laurowe
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki płatków chili (więcej, jeśli lubisz ostrzejsze dania)
- świeżo mielony pieprz do smaku
- świeża bazylia do podania

Sposób przygotowania:

1. Drobno posiekaj cebulę i czosnek. Wrzuć je do dużego garnka lub naczynia żeliwnego i smaż na oliwie przez około 5 minut, aż cebula stanie się szklista.
2. Dodaj pokrojone marchewki i seler naciowy. Smaż kolejne 5–10 minut, aż warzywa zmiękną i lekko się zarumienią.
3. Wlej czerwone wino – to bardzo ważny składnik dla smaku! Gotuj na małym ogniu, aż odparuje przynajmniej w połowie lub całkowicie.
4. Gdy wino się zredukuje, dodaj wszystkie pozostałe składniki: passatę, pomidory z puszki, soczewicę, bulion, zioła, liście laurowe, płatki chili, sól i pieprz. Wymieszaj dokładnie i doprowadź do lekkiego wrzenia.
5. Gdy zacznie się gotować, zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez około 30 minut, aż sos zgęstnieje, a soczewica będzie miękka. Mieszaj co 10 minut, aby nic nie przywierało do dna i wszystko gotowało się równomiernie.
6. W międzyczasie zagotuj wodę w drugim garnku i ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
7. Po około 30 minutach sprawdź, czy soczewica jest gotowa. Jeśli sos jest gęsty, a soczewica nadal twarda, dolej jeszcze 1 szklankę bulionu i gotuj pod przykryciem do miękkości.
8. Wyjmij liście laurowe. Spróbuj sosu i w razie potrzeby dopraw solą, pieprzem lub dodatkowymi ziołami.
9. Użyj blendera ręcznego i lekko zmiksuj sos – nie całkowicie! Ma pozostać wyczuwalna struktura, ale delikatne zblendowanie poprawia konsystencję.
10. Jeśli nie masz blendera ręcznego, przełóż około 2½ szklanki sosu do blendera kielichowego, zmiksuj na gładko i dodaj z powrotem do garnka.
11. Podawaj z ugotowanym makaronem, posypane świeżą bazylią, natką pietruszki i wegańskim „parmezanem” z nerkowców.

WEGAŃSKIE CURRY ZIEMNIACZANE ZE SZPINAKIEM I GROSZKIEM



Składniki:

- 400 g ziemniaków (waga po obraniu)
- 200 g mrożonego groszku
- 200 g liści szpinaku (świeżych lub mrożonych)
- 1–2 cebule (100–150 g), drobno posiekane
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego (30–40 g)
- 400 ml mleczka kokosowego (1 puszka)
- 400 g krojonych pomidorów z puszki (1 puszka)

Przyprawy:

- 1 łyżka przyprawy curry
- 1 łyżka suszonego bulionu warzywnego (ok. 15 g)
- świeżo mielony czarny pieprz lub szczypta pieprzu cayenne (ostrożnie z ilością)
- opcjonalnie: sól do smaku

Przygotowanie:

Wstępne przygotowania:

- Obierz ziemniaki i pokrój je w drobną kostkę (łącznie ok. 400 g).
- Obierz cebulę i drobno posiekaj (100–150 g).
- Czosnek przeciśnij przez praskę.

Smażenie:

- Na dużej patelni lub w szerokim garnku rozgrzej 2 łyżki oleju.
- Wrzuć cebulę i ziemniaki. Smaż przez około 10 minut, często mieszając, aż cebula się zeszkli, a ziemniaki lekko zrumienią.
- Następnie dodaj koncentrat pomidorowy, czosnek oraz przyprawę curry.
- Smaż wszystko jeszcze przez 1 minutę, dokładnie mieszając, aby składniki dobrze się połączyły.

Gotowanie:

- Dodaj mleczko kokosowe, pomidory z puszki i suszony bulion warzywny.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na średnim ogniu bez przykrycia przez 10 minut. Co jakiś czas mieszaj.
- Dodaj liście szpinaku i mrożony groszek. Gotuj kolejne 10 minut bez przykrycia, od czasu do czasu mieszając.
- Na koniec dopraw do smaku pieprzem lub odrobiną pieprzu cayenne. W razie potrzeby dodaj też sól.

OSTRE TOFU W KREMOWYM SOSIE KOKOSOWYM



Składniki

Tofu:

- 570–620 g bardzo twardego lub twardego tofu
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub innego neutralnego
- szczypta soli koszernej (lub drobnoziarnistej)

Sos kokosowy:

- 2 łyżki oleju kokosowego (lub innego roślinnego)
- 1 szklanka cienko pokrojonych szalotek
- 2 łyżki świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 250 ml mleczka kokosowego z puszki (pełnotłustego)
- 3–4 łyżki sambal oelek (ostrej pasty chili – ilość wg preferencji ostrości)
- 4 łyżeczki czerwonej pasty curry
- 1½ łyżeczki cukru kokosowego lub brązowego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soli koszernej (lub ½ łyżeczki soli drobnoziarnistej – doprawić do smaku)

Przygotowanie

Tofu:

1. Wyjmij tofu z opakowania. Powinno być zwarte i gęste. Jeśli jest w zalewie, osusz je ręcznikiem papierowym. Pokrój tofu w kostkę o boku około 2,5 cm.
2. Na dużej, nieprzywierającej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju na średnio-wysokim ogniu.
3. Ułóż tofu na patelni – jeśli nie mieści się wszystko na raz, smaż partiami. Posyp tofu ¼ łyżeczki soli.
4. Smaż tofu ok. 3 minuty z jednej strony, aż się przyrumieni. Przewróć na kolejną stronę i smaż dalej, aż uzyskasz złoty kolor. Po każdym obróceniu posyp kolejną ¼ łyżeczki soli – aż do łącznej ilości 1 łyżeczki. Wystarczy przyrumienić 4 strony (choć możesz zrobić wszystkie 6).
5. Gdy tofu jest złociste z kilku stron, zdejmij je z ognia.

Sos kokosowy:

1. W dużej patelni rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu. Dodaj szalotki i smaż przez 4–5 minut, często mieszając, aż będą miękkie, ale nie przypalone.
2. Dodaj imbir i smaż jeszcze 30–60 sekund, aż zacznie intensywnie pachnieć.
3. Wlej mleczko kokosowe, dodaj sambal oelek, pastę curry, kolendrę (jeśli używasz), cukier i sól.
4. Zwiększ ogień i gotuj sos przez 3–4 minuty, aż lekko zgęstnieje.
5. Zdejmij z ognia, dodaj usmażone tofu i delikatnie wymieszaj, aby obtoczyć je w sosie.

Podanie:

Przełóż tofu do miski lub na talerz. Możesz udekorować szczypiorkiem, płatkami chili lub prażonym sezamem. Podawaj z ryżem jaśminowym i ulubionymi warzywami – np. pieczonymi szparagami lub blanszowanym brokułem.

WEGAŃSKI MAKARON Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ



Składniki:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 żółte cebule, pokrojone w cienkie plasterki
- odrobina wody do podlewania patelni (deglasowania)
- 5 ząbków czosnku, pokrojonych w plasterki
- 2 łyżeczki przyprawy włoskiej
- ½ łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)
- ¼ szklanki suszonych pomidorów w oleju, pokrojonych w paski
- 2 łyżki kremu balsamicznego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 120 ml wegańskiej śmietanki (domowej lub kupnej)
- 2 szklanki (ok. 200 g) suchego makaronu orecchiette lub innego ulubionego (plus 1 szklanka wody z gotowania makaronu)
- ¼ szklanki świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Zagotuj wodę na makaron w dużym garnku i odstaw na bok.
2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cebulę oraz szczyptę soli. Smaż, często mieszając, przez około 5 minut, aż zaczną się pojawiać brązowe ślady na dnie patelni.
3. Dodaj 1–2 łyżki wody i dobrze zamieszaj, aby zeszkrobać przypieczone fragmenty z dna – to tzw. deglasowanie. Kontynuuj karmelizowanie cebuli, co kilka minut dodając odrobinę wody, by nie przywierała. Gotuj, aż cebula będzie głęboko złotobrązowa i miękka – ok. 15 minut.
4. Dodaj czosnek, przyprawę włoską i płatki chili. Smaż kolejne 3–4 minuty, aż czosnek zmięknie, a cebula będzie przypominała konfiturę. W razie potrzeby ponownie podlej patelnię odrobiną wody.
5. W międzyczasie zagotuj wodę na makaron, porządnie ją posól i ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zachowaj 1 szklankę wody z gotowania.
6. Do cebuli dodaj suszone pomidory, krem balsamiczny, sos sojowy, wegańską śmietankę i ½ szklanki wody z gotowania makaronu. Wymieszaj dokładnie.
7. Dodaj ugotowany makaron i natkę pietruszki, wymieszaj. Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, dolej więcej wody z gotowania – aż uzyskasz pożądaną kremowość.
8. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Podanie:

Podawaj od razu – solo lub z ulubionym dodatkiem białkowym, np. pieczoną ciecierzycą albo tofu.

WEGAŃSKA ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BROKUŁAMI



Składniki:

Zapiekanka:

- 1 kg ziemniaków
- 500 g brokułów
- 240 ml roślinnej śmietanki do gotowania
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- sól i pieprz do smaku

Sos „serowy”:

- 100 g wegańskiej margaryny lub masła
- 3 łyżki mąki pszennej
- 240 ml bulionu warzywnego
- 6 łyżek płatków drożdżowych nieaktywnych
- sól i pieprz do smaku

Dodatkowo (opcjonalnie):

- 150 g wegańskiego sera, startego

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół).
2. Obierz ziemniaki i pokrój je w kostkę wielkości kęsa. Brokuła umyj, podziel na różyczki i pokrój je na mniejsze kawałki.
3. W dużym garnku połącz śmietankę roślinną z rozmarynem, oregano, tymiankiem, papryką, czosnkiem, szczyptą soli i pieprzu. Doprowadź do wrzenia.
4. Dodaj ziemniaki i brokuły, dokładnie wymieszaj. Przykryj i gotuj przez 2 minuty.
5. Przełóż całość do naczynia żaroodpornego.

Sos:

1. W rondlu rozpuść wegańskie masło lub margarynę na średnim ogniu.
2. Wsyp mąkę i podsmażaj przez kilka sekund, cały czas mieszając, aż zacznie się lekko rumienić.
3. Wlej bulion i dodaj płatki drożdżowe.
4. Gotuj mieszając, aż sos lekko zgęstnieje (ok. 2 minuty). Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Polej sosem warzywa w naczyniu i delikatnie wymieszaj, aby wszystko było równomiernie pokryte.
6. Piecz zapiekankę przez 30 minut.
7. (Opcjonalnie) Posyp wierzch wegańskim serem i zapiekaj jeszcze przez 15 minut, aż ser się roztopi, a ziemniaki będą miękkie.