

10 SMACZNYCH PRZPISÓW

PLACUSZKI ZE SZPINAKU



Cebula



Szpinak



Feta



Mozzarella



Jajka



Mąka migdałowa

KREMOWE MAC & CHEESE (WEGAŃSKIE)



Makaron kolanka



Wegańskie masło



ser cheddar wegański



Mleko migdałowe



Wegański serek śmietankowy

WEGAŃSKA ZAPIEKANKA W CIEŚCIE FRANCUSKIM



Ciasto francuskie



Mleko z nerkowca



Seler naciowy



Groszek



Brokuły



Marchew

QUESADILLA Z CZARNĄ FASOLĄ I WARZYSKAMI



Czarna fasola z puszki



Marchew



Koncentrat pomidorowy



Pomidor



Szpinak



Awokado

WEGAŃSKI GULASZ Z KLUSECZKAMI



Mąka pszenna



Mleko kokosowe



Bulion warzywny



Fasola



Szpinak



Pieczarki

WEGAŃSKIE GOŁĄBKI Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ



Ryż do sushi



Marchew



Papryka



Pieczarki



Kapusta pekińska



Imbir

WEGETARIAŃSKIE TAQUITOS



Ciecierzycza



Passata pomidorowa



Tortille



Papryka



Cebula



Czosnek

KREMOWA ZUPA Z TORTELLINI I JARMUŻEM



Śmietanka kremówka



Tortellini z serem



Bulion warzywny



Jarmuż



Oliwa z oliwek



Cebula



BURGERY Z BATATÓW



Batāt



Ciecierzycza



Czosnek



Kolendra



Cebula dymka



Koncentrat pomidorowy



LASAGNE Z GRZYBAMI



Pomidorki koktajlowe



Mieszanka grzybów



Szpinak



Mleko



Płaty lasagne



Mozzarella

BURGERY Z BATATÓW



Składniki:

- 350 g batata (waga po obraniu)
- 240 g ciecierzycy (odsączonej, 1 puszka)
- 1 ząbek czosnku, drobno starty
- 1–2 dymki, drobno posiekane
- 4–5 łyżek świeżej kolendry, drobno posiekanej
- 2½ łyżeczki mieszanki przypraw cajun, chipotle lub jerk
- 2½ łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka pasty miso (opcjonalnie, ale mocno polecane)
- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie)
- 2½ łyżki oliwy z oliwek
- Sól morską i pieprz do smaku
- 4 bułki do burgerów

Przygotowanie:

1. Obierz batata i pokrój go w kostkę.
2. Na dużej nieprzywierającej patelni rozgrzej około ½ łyżki oliwy, dodaj batata wraz z przyprawami i dokładnie wymieszaj.
3. Smaż na średnim ogniu przez około 10–12 minut, mieszając od czasu do czasu, aż batat się zarumieni i zmięknie, ale nie będzie całkowicie ugotowany (powinien pozostać lekko al dente). Zdejmij z ognia i odstaw do lekkiego przestygnięcia.
4. Do blendera dodaj wszystkie składniki burgerów, w tym batata (może być jeszcze lekko ciepły). Jeśli używasz pasty miso, najpierw wymieszaj ją z koncentratem pomidorowym, a następnie dodaj do reszty składników.
5. Pulsacyjnie blenduj do momentu, aż masa zacznie się łączyć, ale wciąż będą widoczne kawałki warzyw (nie blenduj zbyt długo, masa nie powinna być gładka).
6. Uformuj 4 burgery, mocno dociskając masę, aby dobrze trzymały kształt.
7. Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy i smaż burgery na średnim ogniu przez około 2 minuty z każdej strony, aż się lekko zarumienią. Po przewróceniu na drugą stronę możesz dodać odrobinę więcej oliwy.
8. Podawaj w ulubionych bułkach do burgerów.

KREMOWE MAC & CHEESE (WEGAŃSKIE)



Składniki:

- 4 szklanki ugotowanego makaronu (np. kolanka, może być z poprzedniego dnia; można użyć bezglutenowego, jeśli potrzeba)
- 2 łyżki wegańskiego masła
- 280 g wegańskiego sera cheddar, drobno pokrojonego
- 250 ml mleka migdałowego
- 1 porcja wegańskiego parmezanu (3 składniki, 1 minuta)
- 200 g wegańskiego serka śmietankowego
- 2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- Sól i pieprz do smaku

Opcjonalnie:

- ½ łyżeczki wędzonej papryki

Przygotowanie:

1. W dużym rondlu lub garnku rozpuść wegańskie masło na małym ogniu.
2. Dodaj wegański cheddar i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści – cały czas utrzymuj niski ogień, to bardzo ważne!
3. Gdy ser połączy się z masłem w gładką masę, dodaj wegański serek śmietankowy i dokładnie wymieszaj.
4. Wlej mleko roślinne, dodaj wegański parmezan i połącz wszystko na jednolity, kremowy sos.
5. Dodaj ugotowany makaron, dokładnie wymieszaj i dopraw solą, pieprzem, czosnkiem oraz cebulą w proszku. Jeśli lubisz, możesz dodać również wędzoną paprykę.
6. Podgrzewaj całość przez około 5 minut, a następnie podawaj w miseczkach lub na talerzach.

WEGAŃSKA ZAPIEKANKA W CIEŚCIE FRANCUSKIM



Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego (2 arkusze)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 łodygi selera naciowego, drobno posiekane
- 2 duże marchewki, pokrojone w kostkę
- 134 g groszku
- 182 g drobnych różyczek brokuła (świeżych lub mrożonych)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżego tymianku
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- Szczypta gałki muskatołowej
- 26 g mąki owsianej
- 625 ml niesłodzonego mleka nerkowcowego
- 3 łyżki wegańskiego masła (opcjonalnie, dla głębszego smaku)

Do posmarowania ciasta:

- Wegański „roztrzepany jajek” (2 łyżki mleka roślinnego wymieszane z 1 łyżeczką syropu z agawy) lub tradycyjna glazura jajeczna

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Jeśli przygotowujesz własne ciasto, teraz jest czas, by się tym zająć. W tym czasie ugotuj farsz, a ciasto włóż do lodówki na odpoczynek.
3. W dużym garnku lub żeliwnym rondlu rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj cebulę, seler i marchewkę. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną (ok. 5 minut).
4. Dodaj groszek, brokuły, czosnek, tymianek, sól, pieprz i gałkę muskatołową. Smaż przez kolejne 5 minut, aż wszystko będzie dobrze podgrzane.
5. Posyp warzywa mąką owsianą i mieszaj przez 1-2 minuty, aby równomiernie je pokryła.
6. Powoli wlej mleko nerkowcowe, cały czas mieszając. Doprowadź do lekkiego wrzenia i gotuj 2-3 minuty, aż sos zgęstnieje. Zdejmij z ognia i wmieszaj wegańskie masło, aż się rozpuści.
7. Rozwałkuj ciasto francuskie. Aby dopasować wielkość, połóż kokilki lub naczynie do zapiekania na cieście i wytnij odpowiednie kształty.
8. Nałóż farsz do 4 kokilek lub żaroodpornych miseczek i przykryj je ciastem francuskim. Dociśnij brzegi, aby dobrze uszczelnić. Jeśli używasz większego naczynia, przykryj je jednym dużym kawałkiem ciasta.
9. Posmaruj wierzch wegańskim „roztrzepanym jajkiem” lub jajkiem, posyp solą, pieprzem i udekoruj gałązką tymianku.
10. Piecz przez 30–45 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące.
11. Po upieczeniu odstaw na 5–10 minut, aby potrawa lekko ostygła.

QUESADILLA Z CZARNĄ FASOLĄ I WARZYWAMI



Składniki

Nadzienie z czarnej fasoli:

- 1½ szklanki czarnej fasoli z puszki (odsączonej i przepłukanej)
- ½ marchewki, drobno posiekanej
- ½ cebuli, drobno posiekanej
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 mały pomidor, drobno posiekany
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- ⅓ szklanki papryki, posiekanej
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Dodatkowo:

- ½ awokado rozgniecionego lub guacamole
- Świeża bazylia
- 2 tortille

Przygotowanie

1. Posiekaj cebulę, marchewkę, pomidora i paprykę. Czosnek drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Odsącz i opłucz fasolę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i smaż przez chwilę, następnie dodaj kumin, oregano i płatki chili. Smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią aromat.
3. Dodaj pokrojonego pomidora, paprykę i marchewkę. Smaż kolejne 1-2 minuty, mieszając i lekko rozgniatając pomidory łyżką.
4. Dodaj fasolę, koncentrat pomidorowy i odrobinę wody. Przykryj patelnię pokrywką i duś przez 3-4 minuty.
5. Dodaj czosnek i lekko rozgnieć fasolę widelcem lub łyżką. Farsz powinien być gęsty i kremowy.
6. Na połowie tortilli rozsmaruj przygotowane nadzienie z fasoli. Następnie dodaj awokado lub guacamole i kilka listków świeżej bazylii. Możesz również dodać szpinak lub rukolę.
7. Złóż tortillę na pół i podsmaż na suchej patelni z obu stron, aż się ładnie zarumieni i stanie się chrupiąca. Uważnie przewracaj, aby farsz nie wypadł.
8. Pokrój quesadillę na trójkąty i podawaj z lekką sałatką.

WEGAŃSKI GULASZ Z KLUSECZKAMI



Składniki

Kluski:

- 125 g mąki pszennej uniwersalnej (patrz uwaga 1)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (patrz uwaga 2)
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli morskiej
- 2 łyżki mleka kokosowego (lub roztopionego wegańskiego masła/oleju roślinnego)
- 83–125 ml ciepłej wody

Gulasz:

- 1 średnia słodka lub żółta cebula, drobno pokrojona
- 3 łodygi selera naciowego, cienko pokrojone
- 3 średnie marchewki, cienko pokrojone
- 3–4 ząbki czosnku (lub więcej, według uznania), drobno posiekane
- 70 g białych lub crimini pieczarek, pokrojonych
- 30 g młodego szpinaku lub innych liściastych warzyw
- 1 puszka (425 ml) lub $1\frac{1}{2}$ szklanki fasoli maślanej (lub innej)
- 1 litr bulionu warzywnego + 2 szklanki wody (patrz uwaga 3)
- 1 łyżeczka suszonych ziół włoskich
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki wędzonej papryki
- 63–83 ml mleka kokosowego z puszki

Przygotowanie

1. Przygotowanie ciasta na kluski

1. W średniej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i sól.
2. Zrób wgłębienie w środku i wlej mleko kokosowe (lub roztopione masło/olej) oraz ciepłą wodę.
3. Wymieszaj łyżką lub szpatułką, aż powstanie klejące ciasto. Jeśli jest zbyt suche, dodaj odrobinę wody, jeśli zbyt rzadkie – trochę mąki. Ciasto powinno być elastyczne i lekko klejące.
4. Przykryj miskę ściereczką i odstaw na czas przygotowywania gulaszu.

2. Smażenie warzyw

1. W dużym, szerokim garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Jeśli unikasz smażenia na tłuszczu, zamiast tego dodaj kilka łyżek wody.
2. Wrzuć cebulę, marchewkę i seler, smaż około 3–4 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż cebula stanie się szklista.
3. Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę, aż uwolni aromat.
4. Następnie wsyp suszone zioła i wędzoną paprykę, mieszając przez kolejną minutę, aż przyprawy zaczną pachnieć.

3. Gotowanie gulaszu

1. Do garnka dodaj pieczarki, bulion warzywny, wodę i fasolę.
2. Doprowadź całość do wrzenia. Jeśli używasz twardszych warzyw (np. ziemniaków), upewnij się, że są pokrojone na cienkie plasterki, aby ugotowały się równomiernie.

4. Dodawanie klusek

1. Nabieraj ciasto na kluski łyżeczką – pamiętaj, że podczas gotowania urosną, więc lepiej formować mniejsze porcje (około 2–2 $\frac{1}{2}$ łyżeczki ciasta na jedną kluskę).
2. Delikatnie wrzucaj kluski do gotującego się gulaszu, pomagając sobie łyżką zanurzoną w bulionie, aby ciasto łatwiej odchodziło.
3. Powtarzaj, zostawiając trochę miejsca między kluskami – mogą się dotknąć po 30 sekundach, ale nie od razu, bo mogą się skleić.

5. Gotowanie klusek i wykończenie gulaszu

1. Gotuj kluski na średnim ogniu przez 10–12 minut. Jeśli zrobiłeś większe kluski, mogą potrzebować kilku dodatkowych minut.
2. Sprawdź jedną kluskę – przekrój na pół i spróbuj. Powinna być miękka, ale nie rozgotowana.
3. Gdy kluski będą gotowe, dodaj młody szpinak i mleko kokosowe.
4. Wymieszaj delikatnie, aż szpinak zwiędnie i gulasz stanie się kremowy.
5. Zdejmij garnek z ognia i podawaj.

6. Przechowywanie

- Najlepiej przechowywać kluski oddzielnie od gulaszu – w przeciwnym razie mogą stwardnieć.
- Podgrzewając, wrzuć kluski do zupy dopiero przed podaniem – można je podgrzać w kuchenke mikrofalowej lub na małym ogniu w garnku.

WEGAŃSKIE GOŁĄBKI Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ



Składniki

Gołąbki:

- 250 g suchego ryżu do sushi lub innego krótkoziarnistego ryżu
- 1 duża kapusta pekińska (10–12 liści)
- 1 łyżka oleju (podzielona na porcje)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- $\frac{3}{4}$ łyżki imbiru, drobno posiekanego
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 średnia marchewka (120 g), pokrojona w kostkę
- 2 średnie papryki (70 g), pokrojone w kostkę
- 8 pieczarek, pokrojonych w kostkę (użyłam konserwowych)
- 2 łyżki sosu tamari lub kokosowego aminos
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu mielonego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki cebuli w proszku
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki płatków chili (lub do smaku)
- Sezam do dekoracji

Sos:

- 1 łyżeczka oleju (np. sezamowego)
- $\frac{1}{2}$ łyżki imbiru, drobno posiekanego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- $1\frac{1}{2}$ łyżki sosu tamari lub kokosowego aminos
- 1 łyżka octu ryżowego
- $\frac{3}{4}$ łyżki syropu klonowego
- 120 ml wody
- $\frac{1}{2}$ łyżki skrobi kukurydzianej
- Sól, pieprz, płatki chili, wędzona papryka do smaku

Przygotowanie

1. Gotowanie ryżu

1. Namocz ryż w misce z dużą ilością wody przez 45–60 minut, a następnie odcedź.
2. Przełóż do garnka, dodaj odpowiednią ilość wody oraz szczyptę soli i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 10–12 minut, aż będzie miękki.

2. Przygotowanie warzyw i kapusty

1. W tym czasie przygotuj warzywa – pokrój cebulę, marchewkę, papryki i pieczarki, a czosnek i imbir drobno posiekaj.
2. W dużym garnku zagotuj wodę. Wkładaj do niej 3–4 liście kapusty na raz i gotuj przez 2–3 minuty, aż staną się miękkie.
3. Wyjmij liście i przełóż je do miski z zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Powtarzaj z pozostałymi liśćmi.

3. Podsmażanie warzyw

1. Na patelni rozgrzej $\frac{1}{2}$ łyżki oleju.
2. Wrzuć cebulę, imbir, czosnek, marchewkę, papryki i pieczarki. Smaż przez 3–4 minuty, aż warzywa lekko zmiękną.
3. Dodaj sos tamari oraz przyprawy i smaż jeszcze 1–2 minuty.

4. Składanie gołąbków

1. Do usmażonych warzyw dodaj ugotowany ryż i wymieszaj.
2. Spróbuj farszu i dopraw według uznania.
3. Na talerzu ułóż liść kapusty. Na środek nałóż $1\frac{1}{2}$ –2 łyżki farszu.
4. Złóż boki liścia do środka, następnie górną część liścia przełóż na farsz i ciasno zwiń w rulon.
5. Powtórz z pozostałymi liśćmi.

5. Podsmażanie gołąbków

1. Na patelni rozgrzej $\frac{1}{2}$ łyżki oleju i układaj gołąbki szwem do dołu.
2. Smaż po kilka minut z każdej strony, aż nabiorą złotobrazowego koloru.

6. Przygotowanie sosu

1. W rondlu rozgrzej olej, dodaj imbir i czosnek. Smaż przez 1–2 minuty.
2. Wlej sos tamari, ocet ryżowy i syrop klonowy.
3. W osobnej miseczce wymieszaj wodę ze skrobią kukurydzianą, a następnie wlej do sosu.
4. Dodaj przyprawy i gotuj przez kilka minut, aż sos zgęstnieje.

7. Podanie

1. Polej gołąbki przygotowanym sosem.
2. Posyp sezamem i podawaj na ciepło.

PIECZONE LUB SMAŻONE NA GORĄCO TAQUITOS



Składniki

Sos buffalo z ciecierzycą:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 papryka, pokrojona w kostkę
- 1½ szklanki ugotowanej ciecierzycy (lub 1 puszka 400 g, odsączona i opłukana)
- ½ szklanki passaty pomidorowej
- 3 łyżki ostrego sosu (lub więcej do smaku)
- 2 łyżki mleka roślinnego
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- ¾ łyżeczki cukru kokosowego (lub brązowego)
- ½ łyżeczki czosnku w proszku
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- ½ łyżeczki mielonego kuminu
- Sól morską i czarny pieprz do smaku
- Chili w proszku do smaku

Tortille:

- 10 małych tortilli pszennych (ok. 14 cm średnicy, mogą być bezglutenowe)

Sos do maczania (opcjonalnie):

- Wegański sos serowy lub inny ulubiony dip

Przygotowanie

1. Przygotowanie farszu

1. W misce rozgnieć ciecierzycę widelcem – powinna być lekko rozdrobniona, ale nie całkowicie gładka.
2. Na patelni rozgrzej olej na średnim ogniu.
3. Dodaj cebulę i paprykę, smaż przez 3 minuty, aż lekko zmiękną.
4. Dodaj czosnek i przyprawy, smaż jeszcze 1 minutę, mieszając.
5. Dodaj passatę, sos ostry, mleko roślinne, ocet balsamiczny i ciecierzycę.
6. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 2–4 minuty, mieszając od czasu do czasu.
7. Spróbuj farszu i jeśli chcesz, dodaj więcej chili.

2. Formowanie i pieczenie taquitos

1. Rozgrzej piekarnik do 210°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. Na każdą tortillę nałóż około 2 łyżki farszu i ciasno zwiń w rulon.
3. Układaj tortille łączeniem do dołu, blisko siebie na blasze.
4. Delikatnie posmaruj je olejem, aby były bardziej chrupiące.
5. Piecz przez 15–20 minut, aż staną się złociste i chrupiące.

3. Podanie

1. Po upieczeniu opcjonalnie polej je wegańskim sosem serowym lub posyp wegańskim serem przed pieczeniem.
2. Podawaj z ulubionym dipem.

KREMOWA ZUPA Z TORTELLINI I JARMUŻEM



Składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 litr bulionu warzywnego
- 250 ml śmietanki kremówki (lub mleczka kokosowego w wersji bez nabrału)
- 250 g tortellini z serem (świeżych lub mrożonych)
- 2 szklanki jarmużu, posiekanego (bez twardych łodyg)
- 1 łyżeczka suszonych ziół włoskich
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Przygotowanie bazy

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3–4 minuty, aż zmięknie.
3. Dodaj czosnek i smaż jeszcze 1 minutę, aż uwolni aromat.

2. Gotowanie zupy

1. Wlej bulion warzywny i śmietankę (lub mleczko kokosowe), dokładnie wymieszaj.
2. Dodaj tortellini i doprowadź do delikatnego wrzenia.
3. Gotuj według instrukcji na opakowaniu, zwykle 5–7 minut, aż pierożki będą miękkie.

3. Dodanie jarmużu

1. Gdy tortellini będą gotowe, dodaj posiekany jarmuż i suszone zioła włoskie.
2. Mieszaj, aż jarmuż zwiędnie, co zajmie około 2–3 minuty.
3. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

4. Podanie

1. Przelej zupę do misek.
2. Opcjonalnie udekoruj świeżą natką pietruszki.
3. Podawaj gorącą i ciesz się kremową, aromatyczną zupą!

PLACUSZKI ZE SZPINAKU



Składniki:

- 450 g mrożonego szpinaku (rozmrożonego i odciśniętego)
- 2 łyżki drobno posiekanej cebuli
- 50 g tartej mozzarelli (patrz uwaga 1)
- 35 g pokruszonej fety (patrz uwaga 2)
- 3 duże jajka
- 40 g mąki migdałowej (patrz uwaga 3)
- ¼ łyżeczki soli (jeśli feta jest słona, można pominąć)
- ⅛ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki czosnku w proszku
- ¼ łyżeczki cebuli w proszku
- ½ łyżeczki papryki

Do smażenia:

- 60 ml oleju z awokado (lub innego oleju do smażenia)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szpinaku

1. Rozmroź szpinak zgodnie z instrukcją na opakowaniu (można użyć kuchenki mikrofalowej).
2. Umieść rozmrożony szpinak na sitku i dokładnie odciśnij nadmiar wody, najlepiej rękami. Przełóż do miski.

2. Przygotowanie ciasta

1. Do miski ze szpinakiem dodaj mąkę migdałową, cebulę, czosnek w proszku, paprykę, sól, pieprz, roztrzepane jajka, startą mozzarellę i pokruszoną fetę.
2. Dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita masa.

3. Smażenie placuszków

1. Na dużej, nieprzywierającej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu.
2. Nakładaj porcje ciasta po ¼ szklanki każda i formuj placuszki o średnicy około 7-8 cm.
3. Smaż przez 2-3 minuty z jednej strony, aż się zarumienia. Jeśli olej zostanie wchłonięty zbyt szybko, dodaj odrobinę więcej.
4. Ostrożnie przewrót placuszki na drugą stronę i smaż jeszcze 1 minutę.

4. Podanie

1. Gotowe placuszki odkładaj na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i trzymaj w piekarniku nagrzanym do 150°C, aby pozostały ciepłe podczas smażenia reszty.
2. Podawaj na ciepło, najlepiej z jogurtem, sosem czosnkowym lub ulubioną sałatką.

LASAGNE Z GRZYBAMI



Składniki

Farsz grzybowo-pomidorowy:

- 450 g mieszanych grzybów (np. pieczarki, shiitake, portobello), oczyszczonych i pokrojonych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- 60 ml wytrawnego białego wina (opcjonalnie)
- 1 opakowanie (ok. 450 g) pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół

Sos beszamelowy:

- 4 łyżki masła
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1 litr ciepłego mleka pełnotłustego
- Szczypta gałki muskatołowej
- Sól i pieprz do smaku

Do złożenia lasagne:

- 12 płatów makaronu do lasagne
- 200 g tartej mozzarelli
- 100 g startego parmezanu
- 2 szklanki świeżego szpinaku, grubo posiekanego
- Świeże listki bazylii do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Przygotowanie farszu grzybowo-pomidorowego

1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3–4 minuty, aż stanie się szklista.
3. Dodaj pokrojone grzyby i smaż 8–10 minut, aż zmiękną i odparuje z nich nadmiar wody.
4. Dopraw suszonym tymiankiem, oregano, solą i pieprzem.
5. Jeśli używasz wina, wlej je teraz i gotuj przez 2–3 minuty, aż odparuje.
6. Dodaj pomidorki koktajlowe i smaż jeszcze 2–3 minuty, po czym zdejmij z ognia.

2. Przygotowanie sosu beszamelowego

1. W rondlu na średnim ogniu rozpuść masło.
2. Dodaj mąkę i mieszaj trzepaczką przez 2–3 minuty, aż lekko się zarumieni.
3. Stopniowo wlewaj ciepłe mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek.
4. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muskatołowej.
5. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż sos zgęstnieje.

3. Składanie lasagne

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. Ugotuj makaron do lasagne zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
3. Na dnie naczynia żaroodpornego (23×33 cm) rozsmaruj cienką warstwę sosu beszamelowego.
4. Ułóż pierwszą warstwę płatów makaronu.
5. Na makaronie rozprowadź połowę farszu grzybowo-pomidorowego.
6. Posyp połową posiekanego szpinaku.
7. Polej 1/3 sosu beszamelowego i posyp 1/3 sera mozzarella i parmezanu.
8. Powtórz warstwy: makaron, farsz, szpinak, beszamel, ser.
9. Na wierzchu rozłóż ostatnią warstwę makaronu, posmaruj pozostałym sosem beszamelowym i posyp resztą sera.

4. Pieczenie lasagne

1. Przykryj naczynie folią aluminiową.
2. Piecz przez 25 minut w nagrzanym piekarniku.
3. Zdejmij folię i piecz jeszcze 20 minut, aż wierzch stanie się złocisty i lekko chrupiący.

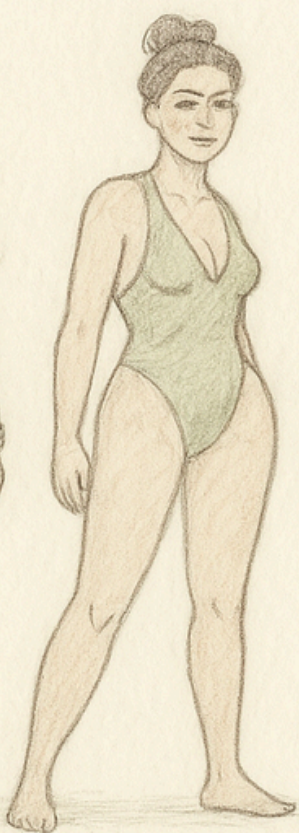
5. Podanie

1. Po upieczeniu odstaw lasagne na 5–10 minut, aby się lekko zestaliła.
2. Udekoruj świeżymi listkami bazylii i podawaj.

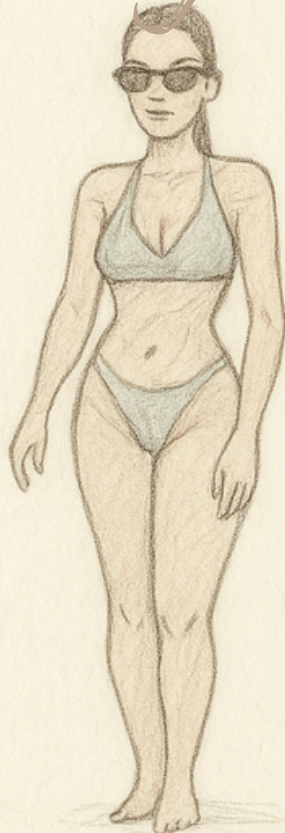
Types of figures



Triangle
Shakira



Spoon
J.LO

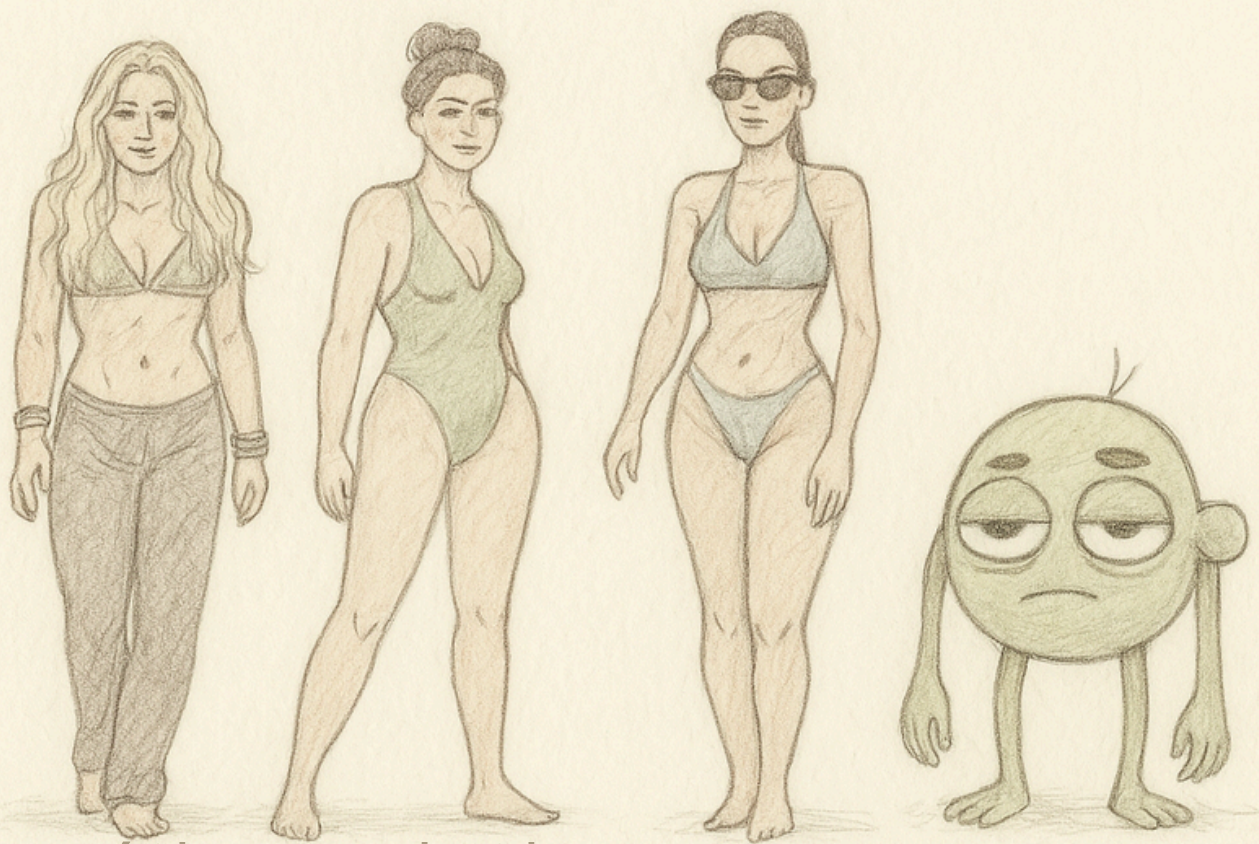


Hourglass
KIM KARDASHIAN



Me

Rodzaje figur



Trójkątna łyżka

klepsydra

Shakir

J.Lo

Kim Kardashian

Ja

a