

Wegańskie Święta

*Aż 50 pysznych przepisów – na
Wigilię i Święta dla Wegan*

Magda Kubecka

Copyright by FreeBooks.pl

Spis treści

Zupy i barszcze.....	5
Barszcz czerwony z uszkami z grzybami.....	6
Zupa grzybowa z łazankami.....	9
Krem z białych warzyw z grzankami.....	12
Wigilijna zupa migdałowa.....	16
Tradycyjny żurek na zakwasie.....	20
Pierogi i uszka.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pierogi z kapustą i grzybami.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pierogi z soczewicą i suszonymi pomidorami	Błąd! Nie zdefiniowano
zakładki.	
Uszka z grzybami leśnymi.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pierogi z kaszą gryczaną i tofu.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pierogi ruskie z wegańskim serem.	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Krokiety z kapustą i grzybami.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pasztety i rolady świąteczne.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pasztet z soczewicy i orzechów włoskich	Błąd! Nie zdefiniowano
zakładki.	
Pasztet z kaszy jaglanej i grzybów..	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rolada z tofu i szpinakiem.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Świąteczna pieczeń z sejtana.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rolada z czerwonej fasoli i warzyw	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Dania z grzybami	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Kapusta z grzybami	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Grzyby w cieście.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

- Papryka faszerowana kaszą i grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Grzyby marynowane po staropolsku **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Gulasz grzybowy z kluskami śląskimi..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Sałatki i surówki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Tradycyjna sałatka jarzynowa **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Sałatka śledziowa z tofu..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Czerwona kapusta z żurawiną **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Surówka z marchewki i jabłka **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Sałatka waldorf z selerem i orzechami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Mizeria ze śmietaną kokosową..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Przekąski zimne **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Śledzie z tofu w oleju..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Ryba po grecku z kalafiora..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Jajka faszerowane z tofu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Roladki z bakłażana **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Galaretka warzywna..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Tatar z buraków **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Gołąbki z kaszą i grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Bakłażan zapiekany pod beszamelem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Łazanki z kapustą i grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Polędwiczki z sejtana w sosie grzybowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ryby roślinne i zamienniki karpia..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Karp z tofu w galarecie..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ryba z banana w panierce **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotlety rybne z kalafiora **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wędzony łosoś z marchewki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sałatka z wegańskim tuńczykiem ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sosy i dodatki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wegański sos grzybowy..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sos chrzanowy bez śmietany **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Majonez z aquafaby **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sos tatarski..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ćwikła z chrzanem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tradycyjne ciasta świąteczne w wersji wegańskiej.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Makowiec zawijany..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sernik z tofu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Piernik z powidłami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Keks świąteczny **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Strucla makowa..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kutia..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ciasteczka korzenne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kompoty i napoje świąteczne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kompot z suszu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grzane wino bezalkoholowe..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kisiel żurawinowy..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kompot z jabłek i goździkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Piernikowa kawa latte..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupy i barszcze

Barszcz czerwony z uszkami z grzybami



Barszcz czerwony to jedna z najważniejszych zup wigilijnych w polskiej tradycji kulinarnej. Ten intensywnie czerwony, aromatyczny wywar symbolizuje ciepło domowego ogniska i jednoczy rodzinę przy świątecznym stole. Jego charakterystyczny, lekko kwaskowy smak zawdzięczamy naturalnej fermentacji buraków. W wersji wegańskiej, zamiast tradycyjnego wywaru mięsnego, wykorzystujemy bogaty w smaki wywar warzywny, który nie ustępuje klasycznej wersji.

Składniki na wywar warzywny (6-8 porcji):

- 2 duże buraki czerwone
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 mały seler korzeniowy
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- 4 ziarna czarnego pieprzu
- 2 łyżki suszonego majeranku
- 2 litry wody
- sól morska do smaku

Składniki na zakwas buraczany:

- 1 kg buraków czerwonych
- 4-5 ząbków czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka soli morskiej
- 1,5 litra przegotowanej, ostudzonej wody

Przygotowanie zakwasu (5 dni wcześniej):

1. Buraki dokładnie umyć (nie obierać), pokroić w grube plastry
2. W wyparzonym słoju ułożyć buraki, czosnek i przyprawy
3. Zalać wodą z solą, pozostawiając 3 cm przestrzeni od góry
4. Przykryć gazą i zostawić w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej
5. Codziennie sprawdzać - po 5 dniach zakwas powinien być gotowy

Przygotowanie barszczu:

1. Warzywa na wywar obrać i pokroić w większe kawałki
2. Zagotować wodę, dodać warzywa i przyprawy
3. Gotować na małym ogniu przez 45 minut
4. Przecedzić wywar
5. Dodać zakwas buraczany (około 400-500 ml) i gotować maksymalnie 2-3 minuty
6. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem
7. Na koniec dodać sok z cytryny do smaku

Wskazówki:

- Aby uzyskać idealny kolor, nie gotować długo po dodaniu zakwasu
- Dla uzyskania krystalicznie czystego barszczu można przecedzić go przez gazę
- Można dodać łyżkę octu jabłkowego dla zachowania koloru
- Nie używać młodych buraków - najlepsze są jesienne lub zimowe

Przechowywanie i podgrzewanie:

- Barszcz można przygotować 2-3 dni przed wigilią
- Przechowywać w szklanym naczyniu w lodówce
- Podgrzewać delikatnie, nie doprowadzając do wrzenia
- Nadmiar można zamrozić w pojemnikach

Podawanie:

- Serwować z wegańskimi uszkami grzybowymi
- Można udekorować świeżymi listkami pietruszki
- Temperatura podania powinna być gorąca, ale nie wrząca

Zupa grzybowa z łazankami



Intensywny aromat grzybów leśnych to jeden z najbardziej charakterystycznych zapachów polskiej Wigilii. Suszone grzyby, zbierane jesienią w lasach, są skarbnicą głębokiego umami i leśnych aromatów. W tradycji wigilijnej zupa grzybowa często stanowi alternatywę dla barszczu czerwonego, a jej bogaty, ziemisty smak sprawia, że jest jedną z najbardziej lubianych zup świątecznych.

Składniki na wywar grzybowy (6-8 porcji):

- 80g suszonych grzybów leśnych (borowiki, podgrzybki)
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/4 selera
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 6 ziaren czarnego pieprzu
- 2 litry wody

Dodatki i przyprawy:

- 250g łazanek
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka suszonego tymianku
- łyżki suszonego majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji
- Opcjonalnie: śmietanka owsiana do zabielenia

Przygotowanie:

1. Grzyby namoczyć w zimnej wodzie na 8-12 godzin
2. Wodę z moczenia precedzić przez gazę i zachować
3. Grzyby opłukać i pokroić w paseczki

Przygotowanie wywaru:

1. Warzywa obrać i pokroić w większe kawałki
2. W dużym garnku zagotować wodę

3. Dodać namoczone grzyby, zachowaną wodę z moczenia i warzywa
4. Dodać przyprawy i gotować na małym ogniu 45-60 minut
5. Wywar przecedzić

Przygotowanie zupy:

1. Do wywaru dodać pokrojone grzyby
2. Ugotować łażanki al dente w osolonej wodzie
3. Doprawić zupę sosem sojowym, tymiankiem i majerankiem
4. Gotować jeszcze 5-7 minut
5. Doprawić solą i pieprzem do smaku

Balansowanie smaku:

- Dla pogłębienia smaku dodać łyżkę sosu sojowego
- Jeśli zupa jest zbyt intensywna, dodać więcej wody
- Kwasowość można zrównoważyć łyżką śmietanki owsianej
- Ostrość regulować świeżo mielonym pieprzem

Wskazówki i alternatywy:

- Zamiast borowików można użyć innych grzybów leśnych:
- Koźlarze
- Maślaki
- Podgrzybki
- Mix grzybów
- Łażanki można zastąpić:
- Makaronem orzo
- Kluskami kładzionymi
- Łażankami bezglutenowymi z mąki gryczanej
- Dla bardziej kremowej konsystencji:

- Dodać zmiksowane gotowane ziemniaki
- Użyć śmietanki kokosowej
- Zagęścić mąką owsianą
- Warto przygotować więcej wywaru i zamrozić na później
- Grzyby najlepiej kupować od sprawdzonych dostawców
- Można dodać prażoną cebulkę jako dodatek
- Zupę można przygotować dzień wcześniej - smak się pogłębi

Krem z białych warzyw z grzankami



Ta elegancka, kremowa zupa o śnieżnobiałej barwie zachwyca swoją delikatnością i aksamitną konsystencją. Połączenie subtelných smaków białych warzyw z nutą mleka kokosowego tworzy wyrafinowane danie, które pięknie komponuje się ze świątecznym wystrojem stołu. To lżejsza alternatywa dla tradycyjnych, ciężkich zup wigilijnych.

Składniki na zupę (6 porcji):

- 1 duży kalafior (około 800g)
- 3 korzenie pietruszki
- 1 średni seler
- 2 ziemniaki
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 400ml mleka kokosowego
- 1 litr wywaru warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sól i biały pieprz do smaku

Składniki na grzanki:

- 1 bagietka pełnoziarnista
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki suszonego tymianku
- 1 łyżka suszonego rozmarynu
- 2 ząbki czosnku
- Sól morską

Przygotowanie zupy:

1. Warzywa obrać i pokroić w podobnej wielkości kawałki
2. Kalafior podzielić na różyczki
3. W dużym garnku rozgrzać oliwę

4. Zeszklíč posiekana ceba i czosnek
5. Dodać pozostałe warzywa i krótko przesmażyć
6. Wlać gorący wywar
7. Gotować pod przykryciem 20-25 minut do miękkości warzyw
8. Dodać mleko kokosowe
9. Całość zblendować na aksamitny krem
10. Doprawić gałką muszkatołową, solą i białym pieprzem

Przygotowanie grzanek:

1. Bagietkę pokroić w kostkę 2x2 cm
2. Czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać z oliwą
3. Dodać zioła i sól
4. Kostki chleba dokładnie obtoczyć w przyprawionej oliwie
5. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem
6. Piec 12-15 minut w 180°C, do zrumienienia

Porady dotyczące tekstury:

- Dla uzyskania jedwabistej konsystencji blendować dłużej
- Można przecedzić przez drobne sito
- Jeśli zupa jest zbyt gęsta, rozcieńczyć gorącym wywarem
- Konsystencja powinna być kremowa, ale nie zbyt ciężka

Garniowanie i dodatki:

- Grzanki podawać osobno, by zachowały chrupkość
- Udekorować:

- Oliwą z pierwszego tłoczenia
- Świeżo mielonym białym pieprzem
- Mikroziółami
- Prażonymi płatkami migdałów
- Kroplami mleka kokosowego

Alternatywne dodatki:

- Prażone pestki dyni
- Chips z pietruszki
- Kruszonka z orzechów nerkowca
- Oliwa ziołowa
- Pesto z białych warzyw

Wskazówki:

- Warzywa powinny być świeże i idealnie białe
- Unikać przypalenia - wpływa na kolor
- Można przygotować dzień wcześniej
- Przechowywać w lodówce do 3 dni
- Podgrzewać delikatnie, mieszając
- Nie zamrażać - może się rozwarstwić

Wigilijna zupa migdałowa



Zupa migdałowa, choć rzadziej spotykana na polskich stołach wigilijnych, ma długą tradycję w kuchni staropolskiej. Ten delikatny, słodkawy krem wywodzi się z kuchni dworskiej i klasztornej, gdzie ceniono ją za subtelny smak i odżywcze właściwości. W dawnych czasach była oznaką luksusu ze względu na wysoką cenę migdałów, dziś wraca do łask jako wykwintne danie odpowiednie również dla osób na diecie roślinnej.

Składniki (6-8 porcji):

- 300g migdałów blanszowanych
- 150g ryżu jaśminowego
- 2 litry mleka owsianego
- 1 laska wanilii
- 2 laski cynamonu
- 4 ziarna kardamonu
- 2 gwiazdki anyżu
- Skórka otarta z 1 cytryny bio
- 100g cukru trzcinowego
- Szczypta soli

Do dekoracji:

- 50g migdałów w płatkach
- Kandyzowana skórka pomarańczowa
- Suszona żurawina
- Świeża mięta

Przygotowanie domowego mleka migdałowego:

1. Migdały zalać wrzątkiem na 12 godzin
2. Obrąć ze skórki (jeśli nie są blanszowane)
3. Zblendować z 1 litrem świeżej wody na gładką masę
4. Przecedzić przez gazę lub worek do mleka roślinnego
5. Odcisnąć dokładnie pulpę migdałową (zachować do późniejszego użycia)

Przygotowanie zupy:

1. Ryż wypłukać do czystej wody

2. W garnku połączyć:

- Domowe mleko migdałowe
- Mleko owsiane
- Przyprawy w woreczku z gazy
- Ziarna przekrojonego kardamonu
- Laskę wanilii przekrojoną wzdłuż

3. Zagotować, zmniejszyć ogień

4. Dodać ryż i gotować na małym ogniu 20 minut

5. Dodać cukier i skórkę cytrynową

6. Gotować kolejne 5 minut

7. Wyjąć przyprawy

8. Dodać zachowaną pulpę migdałową

9. Całość zblendować na aksamitny krem

Doprawianie i słodzenie:

- Słodzić stopniowo, próbując
- Można użyć syropu klonowego lub z agawy
- Doprawić szczyptą soli dla wydobycia słodczy
- Dostosować gęstość mlekiem owsianym
- Dodać więcej cynamonu do smaku

Dekoracja i podanie:

- Prażone płatki migdałów posypać na wierzchu
- Dodać kandyzowaną skórkę pomarańczową
- Ozdobić listkami świeżej mięty
- Posypać suszoną żurawiną

Temperatura podawania:

- Tradycyjnie podawana na ciepło
- Można też podawać letnią
- W upalne dni smakuje również na zimno
- Przed podaniem delikatnie podgrzać

Wskazówki:

- Migdały muszą być świeże, nie zjełczałe
- Przyprawy zamknąć w gazie dla łatwego wyjęcia
- Konsystencja powinna być kremowa, ale płynna
- Przechowywać w lodówce do 3 dni
- Przed podaniem ponownie zblendować
- Nie gotować po dodaniu pulpy migdałowej
- Unikać przypalenia ryżu
- Można przygotować dzień wcześniej
- Najlepiej podawać świeżo udekorowaną

Tradycyjny żurek na zakwasie

Podstawą dobrego żurku jest własnoręcznie przygotowany zakwas z mąki żytniej. Ten naturalny proces fermentacji nie tylko nadaje żupie charakterystyczny, lekko kwaśny smak, ale także wzbogaca ją o probiotyki i zwiększa wartości odżywcze. Tradycyjny zakwas wymaga czasu i cierpliwości, ale efekt końcowy wynagradza włożony wysiłek.

Składniki na zakwas (1 liter):

- 250g mąki żytniej razowej typu 2000
- 1 liter przegotowanej, ostudzonej wody
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- Skórka razowego chleba
- 1 łyżeczka soli

Składniki na żurek (6-8 porcji):

- 750ml zakwasu żytniego
- 2 litry wywaru warzywnego
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 4 ziarna czarnego pieprzu
- 2 łyżki suszonego majeranku
- 2 łyżki oleju
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie zakwasu (7 dni wcześniej):

1. Dzień 1:

- Słój wyparzyć wrzątkiem
- Wymieszać mąkę z letnią wodą
- Dodać czosnek i przyprawy
- Przykryć gazą
- Zostawić w temp. 20-22°C

2. Dni 2-7:

- Codziennie mieszać 2-3 razy
- Sprawdzać zapach i konsystencję
- Po 4 dniach powinien pojawić się kwaśny zapach
- Po 7 dniach zakwas jest gotowy

Przygotowanie żurku:

1. Przygotowanie wywaru:

- Warzywa obrać i pokroić
- Zagotować wodę z przyprawami
- Dodać warzywa
- Gotować 45 minut
- Przecedzić

2. Przygotowanie zupy:

- Na oleju zeszklić posiekaną cebulę
- Dodać przeciśnięty czosnek
- Wlać gorący wywar
- Stopniowo dodawać zakwas, mieszając
- Gotować 15 minut na małym ogniu
- Doprawić majerankiem, solą i pieprzem

Wskazówki dotyczące konsystencji:

- Dla zagęszczenia:
- Dodać więcej zakwasu
- Zmiksować część warzyw z wywaru
- Dodać odrobinę mąki żytniej rozprowadzonej w wodzie
- Dla rozrzedzenia:
- Dodać więcej wywaru
- Dodać wrzątek

Wegańskie dodatki do żurku:

- Wędzony tofu pokrojony w kostkę
- Ziemniaki gotowane w mundurkach
- Domowe kluski śląskie
- Tempeh marynowany w ziołach
- Pieczarki duszone z majerankiem
- Prażona cebulka
- Świeży chrzan
- Pietruszka do dekoracji

Przechowywanie zakwasu:

- Przechowywać w szklanym słoju w lodówce
- Zakwas zachowuje świeżość do 2 tygodni
- Zostawić trochę "matki" na kolejny zakwas
- Nie używać metalowych naczyń
- Przed użyciem dokładnie wymieszać
- Można zamrozić w mniejszych porcjach

