

WEGEBUNIA®

WEGEBUNIA 15 MINUT

PONAD 40 WEGAŃSKICH PRZEPISÓW DLA KAŻDEGO

ILONA TRZCIŃSKA & ALEKSANDER SUSZEK

Tytuł oryginalny:

WegeBunia 15 minut. Ponad 40 wegańskich przepisów dla każdego.

Autorzy: Ilona Trzcińska i Aleksander Suszek

Projekt okładki: Ilona Trzcińska i Aleksander Suszek

Zdjęcia: Ilona Trzcińska i Aleksander Suszek

Korekta: Ilona Trzcińska

kontakt@wegebunia.pl

Wszelkie prawa do zdjęć, a także opisów zamieszczonych w książce są zastrzeżone. Rozpowszechnianie i powielanie w jakikolwiek sposób całości lub fragmentu niniejszego dzieła, bez wcześniejszego uzyskania pisemnej zgody właściciela praw jest zabronione.

Wydanie I

Olsztyn 2022

ISBN: 978-83-965263-1-1

WEGEBUNIA®
gość syty i owca cała

SPIS TREŚCI

WSTĘP	str.1
MNIEJ POPULARNE PRODUKTY	str.2
DANIA GŁÓWNE	
Kuskus curry	str.4
Makaron chiński	str.10
Placki z cukinii	str.14
Paluszki cytrynowo-rybne	str.16
Makaron z awokado	str.24
Burgery z kotлетem z czerwonej fasoli	str.26
Ziołowe ziemniaki z cukinią i groszkiem	str.32
Bakłażan w sosie beszamel	str.42
Cannelloni	str.48
Nadziewane muszle	str.52
Placki azjatyckie	str.56
Pulpety rybne	str.66
Burrito	str.76
SŁODKOŚCI	
Batony orzechowe	str.6
Pudding z malinami	str.22
Mus z dyni	str.28
Batony na patyku	str.60
Tosty francuskie	str.68
Wafelki ze słodkim kremem	str.74
ŚNIADANIA	
Pasta rybna	str.8
Owsianka z mandarynką	str.12
Gofry cebulkowe z pesto	str.18
Ryż z jabłkami	str.38
Kisiel wiśniowy	str.44
Naleśniki z serkiem i borówkami	str.54
Smoothie bowl z czekoladową granolą	str.70
NAPOJE	
Koktajl szpinakowy	str.50
Miętowo-cytrynowy drink bezalkoholowy	str.82
PRZYSTAWKI	
Zapiekanka z cukinią	str.20
Nachosy z dipem i 'mięsnym' tofu	str.30
Słodko-pikantna smażona pietruszka	str.34
Sadzone jajko z grzanką	str.36
Cytrynowa sałatka z pistacjami	str.46
Spring rolls z bobem	str.62
Pita jogurtowa	str.64
Tosty na słono	str.72
Salsa	str.80
ZUPY	
Zupa pizza z wegańskim serem	str.40
Krem z kalafiora z ciecierzycą curry	str.58
Zupa porowa	str.78
PRZYDATNE PRZEPISY Z BLOGA	str.84
RĘKAW CUKIERNICZY	str.95
O NAS	str.96
ZZA KULIS	str.97

CZEŚĆ! 🍷

Na wstępie chcielibyśmy podziękować wszystkim osobom, które kupiły naszego ebooka. Jest nam z tego powodu bardzo miło i mamy nadzieję, że się Wam on spodoba. Jak pewnie niektórzy z Was pamiętają, temat ebooka został wybrany w specjalnym głosowaniu na naszych mediach społecznościowych. Nie ukrywamy, że stworzenie przepisów na 15 minut było dla nas dużym wyzwaniem, ale zrobiliśmy to, bo tego potrzebowaliście. Zachęcamy Was więc byście korzystali z naszego ebooka jak najczęściej!

Możecie tutaj znaleźć bardzo różnorodne przepisy. Myślimy, że każdy wybierze coś dla siebie. Nie zostawimy Was jednak bez paru rad, które pomogą Wam w pełni skorzystać z możliwości naszego ebooka. Przede wszystkim chcielibyśmy byście sprawdzili, czy wprowadziliście już do Waszej kuchni punkty z poniższej listy. Są to naszym zdaniem ważne kwestie, które ułatwiają sprawne gotowanie.

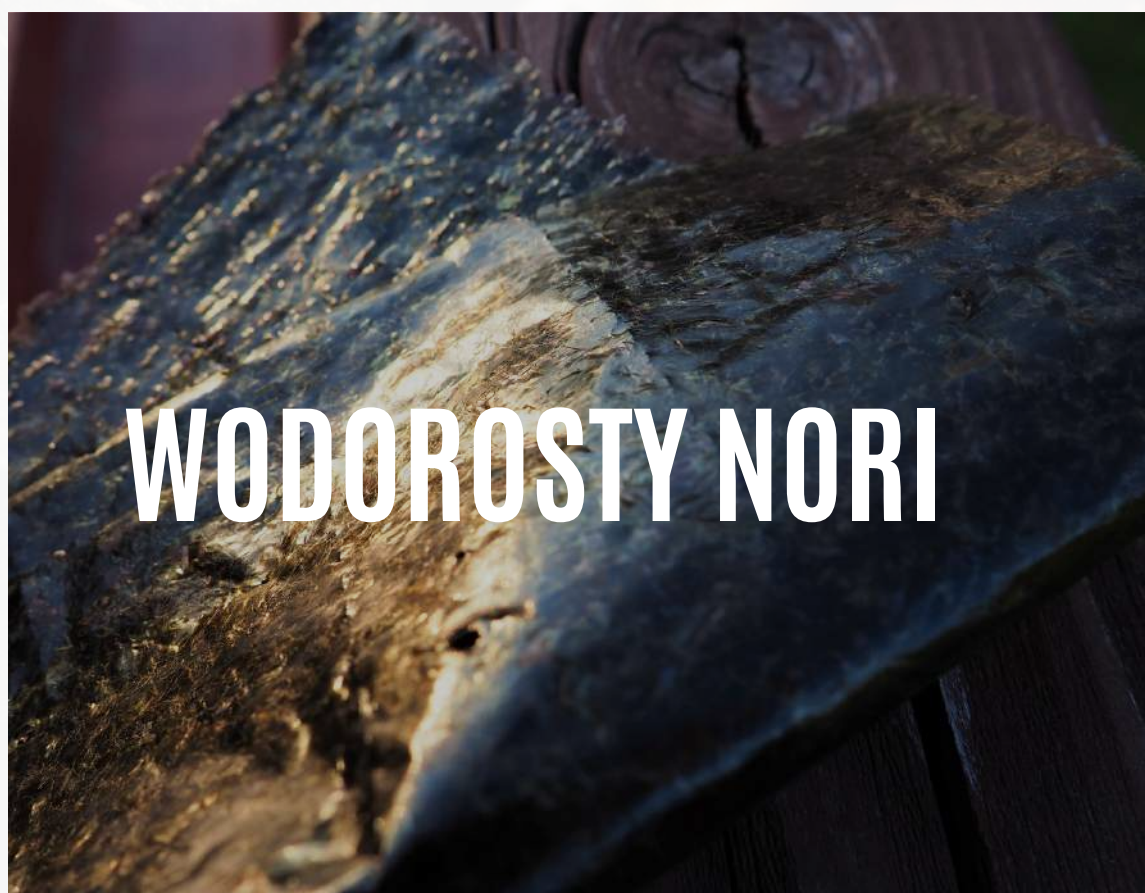


- Korzystajcie z możliwości swoich kuchni. Palników nie bez powodu jest więcej niż jeden 😊.
- Ułatwiajcie sobie zadanie przy pomocy kuchennych pomocników. Instrukcja zrobienia rękawa cukierniczego na str. 95.
- Najpierw dobrze poznajcie przepis. Zanim zaczniecie przygotowywać swoje danie, przeanalizujcie zadania krok po kroku. Będzie Wam wtedy dużo łatwiej pracować w kuchni. Wszystko będzie szło płynnie.
- Zmieńcie kolejność kroków gotowania. Sami najlepiej wiecie, co ile u Was trwa. Nie bójcie się dopasowywać instrukcji do siebie, nie musicie iść zgodnie z naszymi wskazówkami. Każdy ma inny sprzęt w domu i wie najlepiej, ile czasu musi poświęcić na daną czynność.
- Maksymalnie wykorzystujcie czas spędzony w kuchni. Jeśli piekarnik długo Wam się nagrzewa, włączcie go od razu. Nie czekajcie z tym do momentu, w którym przychodzi czas na skorzystanie z niego.
- Skupcie się na czynnościach do wykonania. Nie oglądajcie w tym samym czasie serialu ani nie słuchajcie rozpraszającej muzyki. Na to będzie czas później 😊.
- Oczywiście zakładajcie też dla bezpieczeństwa fartuch kuchenny (ciekawe kto się stosuje do tej zasady... 😊😊).
- Na koniec bardzo ważna sprawa, przynajmniej według nas. Zainwestujcie w dobry blender. Jest to chyba najczęściej używane przez nas narzędzie kuchenne. Jest nie do zdarcia.

MNIEJ POPULARNE PRODUKTY

Zanim pokażemy Wam nasze przepisy, chcielibyśmy poświęcić chwilę na temat użytych przez nas składników. Opisaliśmy tutaj te z produktów, których możecie nie znać lub które mogą wzbudzić Wasze wątpliwości. My traktujemy je jako zwyczajne produkty, można je kupić w większych supermarketach. Większość z nich starcza na długo i dlatego praktycznie zawsze mamy je w kuchni pod ręką. Zachęcamy Was do podjęcia ryzyka i spojrzenia bez strachu na te, dla niektórych wciąż, kulinarne nowości.

Jest to twarożek sojowy o wielkich możliwościach. Z początku można go poznać jako roślinny sernik, a chwilę później może już udawać wegańskie mięso. Jest on tak naprawdę polem do eksperymentów. Bardzo dobrze chwyta inne smaki, bo sam jest neutralny. Co prawda w 15 minut nie mamy czasu przedstawić go Wam w skomplikowanych marynatach. Jednak wystarczy chwila, by tofu pomogło nam przygotować pyszny obiad. Istnieją zwolennicy i przeciwnicy soi. My uważamy, że bardziej powinniśmy się bać, czy jemy wystarczająco dużo naturalnych i zdrowych owoców oraz warzyw, niż czy jemy kontrowersyjną soję. Tofu można kupić w formie naturalnej, wędzonej lub z przyprawami. Spotkać możecie je także w wersji bardzo delikatnej, aksamitnej. Nazywa się wtedy silken tofu. Może ta sojowa petarda tak Wam przypadnie do gustu, że kiedyś zrobicie sobie sami najsmaczniejsze i najtańsze, bo domowe tofu.



Są to suszone algi morskie o wielu cennych składnikach odżywczych. Już ich niewielka ilość bardzo wzbogaca smak potraw. Weganie mogą je wykorzystywać na różne sposoby, nie tylko do przygotowania sushi. Wszyscy miłośnicy rybnych posmaków na pewno o nich słyszeli. Olek również jest ich fanem, więc czasem kupujemy takie arkusze sprasowanych glonów. Polecamy je wszystkim roślinożercom, spragnionym wodnych doznań.

Powstaje ze sfermentowanych ziaren soi i pszenicy. Myślę, że po tofu, jest to kolejny najbardziej popularny produkt kuchni wegańskiej z naszej listy. Niby dobrze znany, ale może ktoś jeszcze się waha. Używany zamiast soli, bardzo dobrze podkreśla smak potrawy. Szczególnie sprawdza się w przepisach, w których brakuje smaku umami. Warto zawsze mieć go pod ręką i używać w małych ilościach, ponieważ jest bardzo intensywny.





Są to nieaktywne drożdże, wytwarzane przy użyciu wysokiej temperatury. Od strony kuchni są to bardzo aromatyczne drobinki pełne smaku, dodawane do wielu dań. Najczęściej są one używane do przygotowywania wegańskich sosów serowych czy parmezanowej posypki. Warto wybrać sprawdzoną firmę, bo mogą różnić się smakiem w zależności od producenta. My zawsze kupujemy duży słoik płatków drożdżowych firmy Primär. Warto również wspomnieć, że są one bardzo zdrowym produktem, który można nawet stosować jako suplement (po więcej szczegółów odsyłamy na blogi dietetyczne :)).

Czuć ją na kilometr, bo ma bardzo jajeczny zapach. Sprawdza się we wszystkich przepisach, w których ważny jest smak jajka. Niezastąpiona w przypadku tofuczniczy ('jajeczniczy' z tofu). Tak jak reszta wymienionych tu składników, też jest wydajna. W ciągu kilku lat bycia weganką, zużyłam tylko jedno większe opakowanie, kupione przez internet. A musicie wiedzieć, że w międzyczasie dołączył do mnie Olek, prawdziwy fan tofuczniczy. Jeśli chcecie sprawdzić jak to jest, mieć jajko bez jajka, to polecamy spróbować czarnej soli.



To zdecydowanie mój ulubiony olej z tych, które próbowałam. Jeśli spytacie Olka, to zawsze odpowie oliwaaa, więc nawet nie ma co go pytać.. Jak się pewnie domyślacie, olej sezamowy jest tłoczony z nasion sezamu. Jego zapach jest po prostu przecudowny. Jeśli chodzi o smak, to tu też warto poszukać ulubionego producenta. Najlepszy olej, to taki o wyrazistym smaku. Możecie się spotkać z olejem tłoczonym na zimno lub z prażonych nasion sezamu. Ten pierwszy jest oczywiście zdrowszy i w sumie chyba smaczniejszy.

Już drugi rodzaj soli w tym zestawieniu. Nie żebyśmy robili kolekcję, ale.. Pierwszy raz użyliśmy tej przyprawy, gdy nie mogliśmy znaleźć w sklepie płynnego dymu wędzarniczego. Ta sól nam tak posmakowała, że od tamtego czasu nie szukaliśmy już niczego innego. Najlepiej pasuje do przepisów, które mają imitować 'mięsne' i podwędzane smaki. Jest to bardzo niespotykana przyprawą, robi dobrą robotę w kuchni. Wystarczy dodać odrobinę, starcza na długo.



A close-up, top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant yellow-orange kuskus curry. The kuskus grains are small and fluffy, coated in a rich, saucy curry. Several slices of fresh tomato are scattered throughout the dish. A single, fresh green herb leaf, likely parsley, is placed on top of the kuskus as a garnish. The bowl is set on a wooden surface, and a piece of flatbread is visible in the bottom right corner. The text "KUSKUS CURRY" is overlaid in the center of the image in a bold, white, sans-serif font.

KUSKUS CURRY

KUSKUS CURRY

DANIA GŁÓWNE

SKŁADNIKI

- 1 duża cebula
- 2 duże ząbki czosnku
- ½ marchewki (70 g)
- 200 g tofu naturalne
- 2 łyżeczki suszonego tymianku
- 2 łyżeczki suszonej bazylii
- 4 łyżeczki mielonego czosnku
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 1 duży pomidor (200 g)
- 250 g naturalnego jogurtu kokosowego
- sól/ pieprz
- 150 g kuskusu + 250 ml wrzątku
- 2 łyżeczki cukru
- ½ łyżeczki cynamonu
- 3 czubate łyżeczki curry
- olej
- natka pietruszki (do podania)



PRZYGOTOWANIE

- Zaczynamy od obrania i pokrojenia marchewki w cienkie plastry. Wrzucamy ją na rozgrzany olej w garnku.
- Następnie kroimy cebulę i czosnek. Dodajemy je do marchewki. Posypujemy solą oraz pieprzem.
- Gdy cebula się zeszkli, wsypujemy do garnka cukier i cynamon. Dokładamy również jogurt kokosowy.
- Wstawiamy wodę w czajniku do zagotowania.
- W tym czasie kroimy pomidora na mniejsze kawałki i wrzucamy go do garnka razem z przyprawą curry.
- Teraz zajmujemy się tofu. Kroimy je na małe, płaskie kawałki i mieszamy w misce z sześcioma łyżkami oleju, suszonym tymiankiem, bazylią, czosnkiem, sosem sojowym, solą oraz pieprzem. Wrzucamy je na patelnię, rozgrzewamy i smażymy na złoto z dwóch stron.
- Zawartość garnka blendujemy i doprawiamy solą oraz pieprzem.
- Do wysokiego naczynia przekładamy 2 czubate łyżki sosu, wsypujemy tam również kuskus i zalewamy wrzątkiem, mieszamy. Przykrywamy z góry talerzykiem i czekamy aż kasza wchłonie płyn (ok. 5 min).
- Spęczniałą kaszę przekładamy do reszty sosu i nakładamy na talerz.
- Kuskus curry podajemy obsypany chrupiącym tofu i natką pietruszki.

Smacznego!

BATONY ORZECHOWE



BATONY ORZECHOWE

SŁODKOŚCI

SKŁADNIKI

- 100 g suszonej żurawiny
- 150 g suszonych daktyli
- 2 czubate łyżki masła orzechowego
- 170 g płatków owsianych błyskawicznych

PRZYGOTOWANIE

- Na początku daktyle i żurawinę wsypujemy do miski. Zalewamy je wrzątkiem i odstawiamy na 5 min do napęcznienia.
- W tym czasie blendujemy płatki owsiane na proszek.
- Dodajemy do nich odcedzone z wody suszone owoce oraz masło orzechowe, wszystko razem blendujemy. W razie potrzeby przez chwilę ugniatamy składniki ręcznie.
- Następnie formujemy batony*, układamy je na papierze do pieczenia i wstawiamy do zamrażalki. Masa nie będzie się tak kleić do rąk, jeśli je wcześniej pomoczemy.
- Batony jemy gdy lekko stężeją.

Smacznego!

*PS: Zamiast robić pojedyncze batony, możemy również małą podłużną foremkę do ciasta wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć w niej masę, a po wyciągnięciu z zamrażalki pokroić na części. Batony będą wtedy miały bardziej ostry kształt.



PASTA RYBNA

A close-up photograph of a glass bowl filled with a creamy, light-colored fish pasta sauce. The sauce is garnished with finely chopped green herbs, likely dill and chives. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. In the background, there are blurred images of bread and other food items, suggesting a meal setting.

PASTA RYBNA

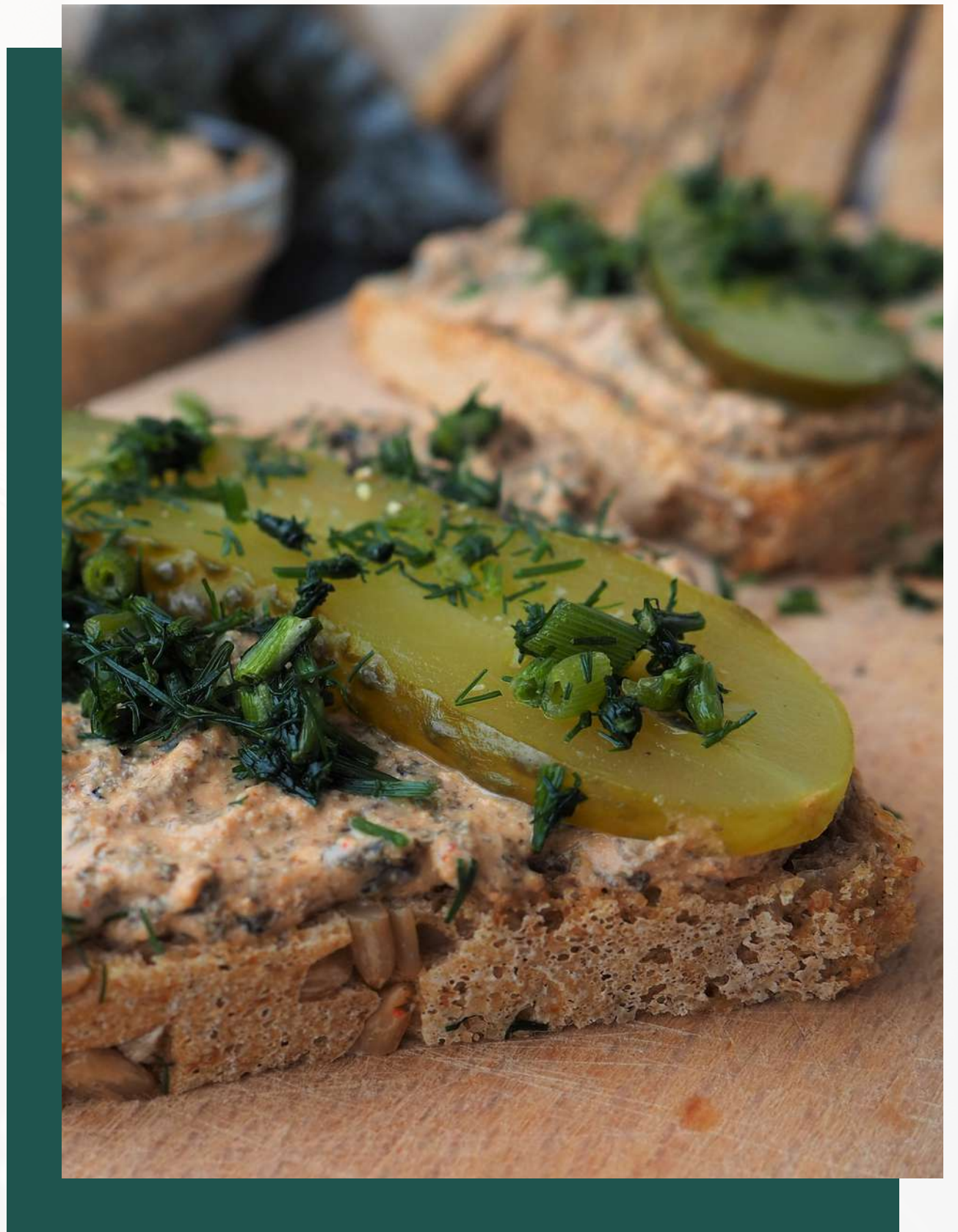
ŚNIADANIA



SKŁADNIKI

- 2 łyżki oleju lnianego*
- 5 łyżek naturalnego jogurtu sojowego
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżeczka wędzonej soli
- 1 łyżeczka musztardy sarepskiej
- 2 płaty alg nori
- 180 g tofu wędzonego
- pieprz grubo mielony
- ½ czerwonej cebuli średnia
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- ogórek kiszony i koperek (do podania)

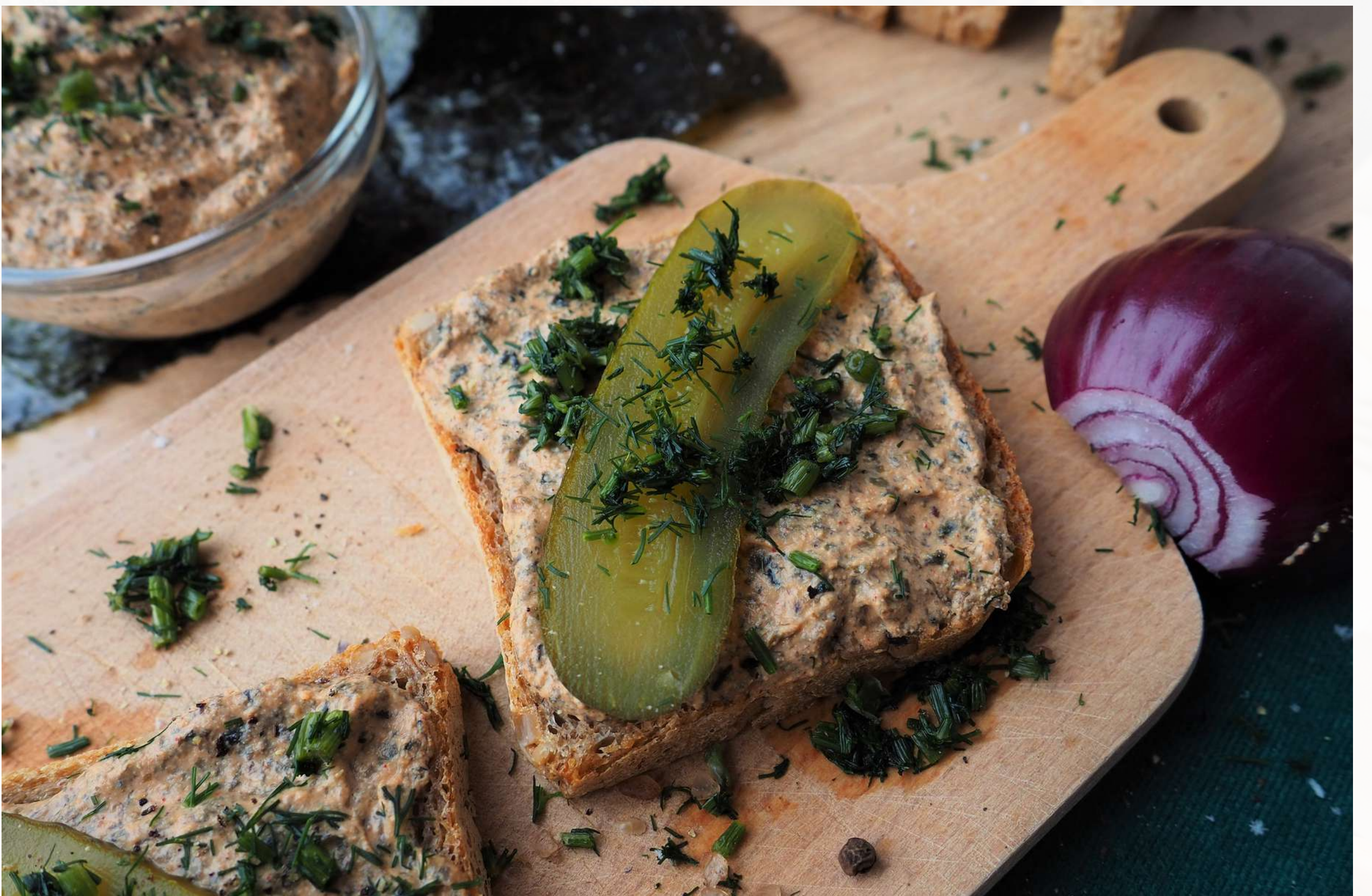
* olej lniany dodaje rybnego posmaku



PRZYGOTOWANIE

- Najpierw rozdrabniamy tofu wędzone i wrzucamy je do wysokiego naczynia.
- Następnie dodajemy drobno pokrojoną czerwoną cebulę oraz pokruszone algi.
- Dodajemy olej lniany, jogurt oraz sos sojowy, musztardę sarepską i paprykę słodką.
- Doprawiamy pastę solą wędzoną oraz sporą ilością grubo mielonego pieprzu.
- Wszystko dokładnie blendujemy.
- Pastę podajemy na świeżym pieczywie z ogórkiem kiszonym i koperkiem.

Smacznego!





MAKARON CHIŃSKI

MAKARON CHIŃSKI

DANIA GŁÓWNE

SKŁADNIKI

- ½ łyżeczki suszonego czosnku
 - ½ łyżeczki słodkiej papryki
 - szczypta pieprzu cayenne
 - ½ łyżki sosu sojowego
 - 1 łyżka oleju sezamowego
 - ½ łyżki sezamu
 - 1 łyżeczka mąki
 - sól/ pieprz
 - ½ chochli wody po gotowaniu makaronu
-
- 100 g kapusty pak choi
 - 100 g mrożonej zielonej fasolki szparagowej
 - 40 g kiełków fasoli mung
 - ½ czerwonej cebuli
 - ½ ząbku czosnku
 - ½ łyżeczki ziaren kolendry
 - sól/ pieprz
 - 50 g papryki czerwonej
 - 75 g pieczarek
 - makaron chiński chow mein (House of Asia) (125 g)
 - 100 g tofu wędzonego + 1/2 łyżki sosu sojowego



Na zdjęciu jest inny rodzaj makaronu niż w przepisie, więc się nie sugerujcie ;).

PRZYGOTOWANIE

- Na początku zagotowujemy wodę z solą w garnku.
- Następnie kroimy w piórka cebulę czerwoną i czosnek. Wrzucamy je na rozgrzaną patelnię z olejem.
- Nim cebula się zeszkli, dokładamy cienkie paseczki papryki i ziarna kolendry. Posypujemy je solą oraz pieprzem, mieszamy.
- Gdy woda zacznie wrzeć wrzucamy do niej fasolkę szparagową i gotujemy według instrukcji na opakowaniu.
- Teraz szatkujemy kapustę pak choi i dokładamy ją do papryki.
- Jako kolejne na patelnię dodajemy kiełki fasoli mung i pokrojone w plastry pieczarki. Smażymy je na małym ogniu.
- Na drugiej patelni podsmażamy na oleju tofu, pokrojone w cienkie słupki. Gdy będzie złociste z dwóch stron, dodajemy sos sojowy. Chwilę smażymy i przekładamy tofu na patelnię z warzywami.
- Ugotowaną fasolkę szparagową również dokładamy na patelnię.
- W tym czasie zagotowujemy wodę w czajniku. Wstawiamy także ponownie wodę z dodatkiem soli w garnku. Gdy zacznie wrzeć, wsypujemy makaron chiński i gotujemy według instrukcji na opakowaniu (ok. 5 min).
- Następnie przygotowujemy głęboki talerz. Wsypujemy do niego sezam, suszony czosnek, słodką paprykę, szczyptę pieprzu cayenne, mąkę, sól oraz pieprz. Mieszamy. W kolejnym kroku dodajemy sos sojowy i olej sezamowy.
- Bierzymy jedną chochelkę wody po makaronie i dodajemy ją do przypraw, dokładnie mieszamy.
- Odcedzony makaron razem z mieszanką przypraw przekładamy na patelnię. Łączymy składniki.
- Gotowy makaron chiński podajemy posypany ziarnami sezamu, jemy go pałeczkami lub widelcem.

Smacznego!

OWSIANKA Z
MANDARYNKĄ



PALUSZKI CYTRYNOWO-RYBNE



PALUSZKI CYTRYNOWO-RYBNE

DANIA GŁÓWNE

SKŁADNIKI

- 200 g tofu
- 4 łyżeczki przyprawy do ryb
- sól/ pieprz
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 3/4 szklanki wody (szklanka ma 200 ml)
- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka bułki tartej
- 250 g brokołu
- 60 g ryżu białego
- olej
- 1 łyżeczka soku z cytryny



PRZYGOTOWANIE

- Na początku wsypujemy ryż do garnka. Zalewamy go wodą w ilości podanej na opakowaniu i zagotowujemy.
- Teraz zajmujemy się tofu. Kroimy je w paluszki o grubości ok. 1 cm.
- Przygotowujemy dwie miski. W jednej mieszamy mąkę z wodą, a w drugiej bułkę tartą z przyprawami (przyprawa do ryb, papryka wędzona, sól, pieprz). Wkładamy każdy kawałek tofu najpierw do jednej, a potem do drugiej miski.
- Rozgrzewamy w garnku wodę z dodatkiem soli, by przygotować brokoła.
- Następnie rozgrzewamy olej na patelni i wrzucamy tofu obtoczone w panierce. Smażymy z dwóch stron na złoty kolor.
- W tym czasie kroimy brokoła na różyczki, myjemy go i gotujemy 3- 4 min, aż będzie można go łatwo nabić na widelec.
- Ryż wykładamy na talerz, układamy na nim tofu, obok kładziemy brokoła i polewamy go sokiem z cytryny.

Smacznego!





PUDDING Z MALINAMI

PUDDING Z MALINAMI

SŁODKOŚCI

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mrożonych malin
- 5 łyżek kaszy manny
- 4 łyżki wiórków kokosowych
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 3 łyżki syropu klonowego

SOS

- 4 łyżki syropu klonowego
- ½ szklanki mrożonych malin
- ½ szklanki mleka kokosowego



PRZYGOTOWANIE

- Najpierw wlewamy do garnka 1 szklankę mleka kokosowego i 3 łyżki syropu klonowego. Następnie wsypujemy 1 szklankę mrożonych malin oraz wiórki kokosowe. Zagotowujemy.
- Gdy mleko zacznie wrzeć, zmniejszamy temperaturę.
- Cały czas mieszając, dodajemy po kolei 5 łyżek kaszy manny.
- Trzymając ciągle na małym ogniu, mieszamy i czekamy, aż kasza zgęstnieje.
- Następnie ściągamy garnek z ognia i odstawiamy go do ostygnięcia.
- W tym czasie robimy sos malinowy. Bierzemy drugi garnek i dajemy do niego ½ szklanki mrożonych malin, ½ szklanki mleka kokosowego oraz 4 łyżki syropu klonowego.
- Chwilę podgrzewamy tak, abyśmy mogli łatwo zblendować sos.
- Kaszę przekładamy do miseczek i polewamy sosem. Pudding podajemy schłodzony przez chwilę w zamrażalniku i posypyany wiórkami kokosowymi.

Smacznego!





NACHOSY Z DIPEM I MIĘSNYM TOFU



NACHOSY Z DIPEM I 'MIĘSNYM' TOFU

PRZYSTAWKA

SKŁADNIKI

- 20 oliwek czarnych
- 1 duża paczka solonych nachosów (u nas 450 g)
- 2 ostre czerwone papryczki
- 1 duży pomidor malinowy
- 1 mała czerwona cebula (80 g)
- ½ pęczka natki pietruszki

TOFU

- 200 g tofu naturalnego
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki suszonego czosnku
- 1 łyżka przyprawy do mielonego
- 1 ½ łyżki sosu sojowego
- sól/ pieprz
- olej

DIP

- 1 puszka fasoli białej (400 g, po odcedzeniu 290 g)
- 3 łyżki mąki
- ½ łyżeczki kminu rzymskiego
- spora szczypta papryki ostrej
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1/3 papryki czerwonej (80 g)
- sól/ pieprz
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 duży pomidor malinowy (250 g)
- 1 łyżeczka musztardy
- 5 łyżek płatków drożdżowych
- 2 łyżeczki papryki słodkiej
- 1 szklanka bulionu (250 ml)

PRZYGOTOWANIE

- Zaczynamy od zagotowania wody w czajniku na bulion (chyba, że został Wam z rosołu 😊).
- Następnie białą fasolę odcedzamy na sitku i przemywamy pod bieżącą wodą. Wrzucamy ją do garnka razem z papryką, przekrojoną na mniejsze części.
- Dodajemy także pokrojonego pomidora, musztardę, koncentrat pomidorowy i płatki drożdżowe.
- Zalewamy wszystko bulionem i wsypujemy przyprawy takie, jak kmin rzymski, czosnek w proszku, słodka i ostra papryka oraz pieprz. Mieszamy.
- Gotujemy to pod przykrywką przez czas przygotowywania reszty składników.
- Najpierw zajmiemy się 'mięsną posypką'.
- Rozgrzewamy olej na patelni i wrzucamy na nią tofu naturalne, rozkruszone w rękach lub widelcem.
- Gdy się chwilę podsmaży dosypujemy przyprawy, czyli wędzoną i słodką paprykę, czosnek, przyprawę do mielonego oraz sos sojowy. Doprawiamy solą i pieprzem według uznania, smażymy dalej. Tofu powinno być słone i lekko pikantne.
- W międzyczasie zaczynamy kroić warzywne dodatki. Czerwoną cebulę i pomidora w drobną kosteczkę, ostrą paprykę w prążki.
- Oliwki będziemy podawać w całości, natomiast natkę pietruszki rozdrabniamy całą wraz z gałązkami.
- Zawartość garnka blendujemy na gładką masę, dodajemy mąkę i energicznie mieszamy (najlepiej trzepaczką kuchenną).
- Przygotowujemy sobie głębokie naczynie. Na samym środku układamy sos, a dookoła rozsypujemy nachosy. Na wierzchu rozkładamy pokrojone warzywa i dodajemy aromatyczną posypkę z tofu.

Smacznego!

A top-down view of three fried eggs on a dark, textured surface. Each egg is topped with a circular portion of a thick, orange-red sauce. The egg whites are slightly browned at the edges and sprinkled with black pepper. The yolks are not visible, suggesting they are either cooked through or covered by the sauce.

SADZONE JAJKO Z GRZANKĄ

SADZONE JAJKO Z GRZANKĄ

PRZYSTAWKI

SKŁADNIKI

- 1 półbagietka
- 300 g silken tofu
- 50 g marchewki
- 4 łyżeczki oliwy + do smażenia bagietki
- 2 łyżeczki płatków drożdżowych
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki czarnej soli (kala namak)
- 1/3 łyżeczki czosnku suszonego
- sól/ pieprz
- 3 pomidorki koktajlowe
- ½ opakowania rukoli
- olej



PRZYGOTOWANIE

- Marchewkę obieramy i kroimy na cieniutkie plasterki, wstawiamy do gotowania.
- Silken tofu ostrożnie wyciągamy z opakowania, kroimy na 4 plastry. Następnie wycinamy z nich nożem okrągły kształt i solimy od góry.
- Teraz przygotowujemy bagietkę. Kroimy ją na 4 części.
- Gdy marchewka będzie już miękka, wrzucamy ją razem z pomidorkami koktajlowymi do wysokiego naczynia. Dodajemy do nich oliwę, płatki drożdżowe, kurkumę oraz suszony czosnek.
- Doprawiamy solą i pieprzem, blendujemy na gładką masę. Następnie dodajemy kala namak i mieszamy.
- Rozgrzewamy olej na patelni i układamy na niej tofu. Na każdy kawałek dajemy porcję jajecznej masy i nakładamy pokrywkę.
- W tym czasie na drugiej patelni z oliwą obsmażamy z dwóch stron bagietkę.
- Na gotowe pieczywo układamy świeżą rukolę i 'jajko sadzone'.

Smacznego!

