

CZEŚĆ!

Mam na imię Igor, i serdecznie witam Cię w kulinarnym świecie pełnym wybornych dań wegetariańskich, podczas których razem odkryjemy niezliczone możliwości przygotowywania pysznych smaków. W tym ebooku znajdziesz 50 przepisów, które stanowią esencję różnorodności kulinarnych tradycji z całego świata, zgromadzoną dla Twojej wygody w jednym miejscu. Od klasycznych wypieków po egzotyczne słodkości inspirowane kuchnią azjatycką, przygotowałem dla Ciebie przepisy na każdą okazję. Bez względu na to, czy jesteś doświadczonym kucharzem, który wybrał wegetariańską drogę, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z kuchnią bez mięsa, mam nadzieję, że te przepisy staną się dla Ciebie inspiracją do eksperymentowania i czerpania radości ze zdrowego i kreatywnego gotowania. Życzę Ci smacznego!



PIKANTNA ZUPA Z MARCHWI I SOCZEWICY

PORCJE: 4

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MIN

SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki nasion kminu
- szczypta płatków chili
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 600 g marchewki, umyte i grubo starte (nie trzeba obierać)
- 140 g czerwonej soczewicy łuskanej
- 1l gorącego bulionu warzywnego z kostki
- 125ml mleka
- zwykły jogurt i chleb, do podania

PRZEPIS

1. Podgrzej duży rondel i na sucho podsmaż 2 łyżeczki nasion kminu i szczyptę płatków chili przez 1 minutę. Wyłóż około połowy przy użyciu łyżki i odstaw na bok. Dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek, 600g grubo startych marchewek, 140g podzielonej czerwonej soczewicy, 1l gorącego bulionu warzywnego i 125ml mleka do rondelka i doprowadź do wrzenia.
2. Gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut, aż soczewica pęcznieje i zmięknie.
3. Zmiksuj zupę za pomocą blendera ręcznego, aż będzie gładka
4. Dopraw do smaku i udekoruj łyżką jogurtu naturalnego i posyp resztą uprażonych przypraw. Podawaj z podgrzаныmi grzankami



KREMOWA LASAGNE Z CUKINII

PORCJE: 4

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

SKŁADNIKI

- 9 suchego makaronulasagne
- 1 łyżka oleju słonecznikowego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 700g cukinii (około 6 sztuk), grubo startej
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praszkę
- 250g ricotty
- 50g cheddara
- 350g sosu pomidorowego

PRZEPIS

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wstaw garnek z wodą do gotowania, i ugotuj makaron do lasagne przez około 5 minut. Spłucz zimną wodą, a następnie skrop lekko oliwą, aby się nie sklejały.
2. W międzyczasie, rozgrzej olej w dużej patelni, a następnie podsmaż cebulę. Po 3 minutach dodaj cukinię i czosnek i kontynuuj smażenie, aż cukinia zmięknie i nabierze intensywnie zielonego koloru. Wymieszaj 2/3 ricotty i 2/3 cheddara, a następnie dopraw do smaku. Podgrzej sos pomidorowy w kuchence mikrofalowej przez 2 minuty.
3. Na dużej formie do zapiekania ułóż warstwy lasagne, zaczynając od połowy mieszanki z cukinią, następnie płatami makaronu, a potem sosem pomidorowym. Powtórz, udekoruj kulkami pozostałej ricotty, a następnie posyp resztą cheddara. Piecz na górnej półce piekarnika przez około 10 minut, aż makaron będzie miękki, a ser złocisty.



KRUSZONKA Z DYNI I POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH

PORCJE: 6

CZAS PRZYGOTOWANIA: 1 GODZINA 20 MIN

SKŁADNIKI

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 mała dynia, obrana
- 400g puszka pomidorów koktajlowych
- 150g mascarpone
- 100g szpinaku
- 200g mąki pszennej
- 125g zimnego masła, pokrojonego w kostkę
- 50g parmezanu lub wegetariańskiej alternatywy, startego
- 50g cheddara, startego
- 50g orzechów włoskich, posiekanych
- kilka gałązek tymianku, liście oderwane

PRZEPIS

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Rozgrzej oliwę w dużym rondlu na średnim ogniu i podsmaż cebulę, aż zmięknie, ale nie nabierze koloru, około 10-12 minut. Wymieszaj czosnek i gotuj jeszcze przez 1 minutę, zanim wrzucisz dynię. Gotuj przez 8-10 minut, aż dynia zacznie się mięknąć, następnie dodaj pomidory, mascarpone i szpinak. Dobrze dopraw i gotuj jeszcze przez kilka minut, aby wszystko się podgrzało, następnie przełóż do średniej formy do zapiekania
2. Utrzyj mąkę i masło razem do konsystencji bułki tartej. Wymieszaj ser, orzechy włoskie i tymianek, dopraw i posyp na wierzch nadzienia z dyni, starając się nie ubić kruszonki.
3. Piecz przez 30-40 minut, aż dynia będzie miękka, a kruszonka złocista.