

Wegetariańskie przepisy na Święta

100 pysznych wege propozycji na Wigilię i Boże
Narodzenie

Magda Kubecka

Spis treści

Przystawki i przekąski na świąteczny stół	8
1. Śledź wegański z marchwi	9
2. Tatar z buraków z chrzanem	10
3. Faszerowane jajka z awokado	12
4. Mini tartaletki z grzybami leśnymi	14
5. Rolki z bakłażana z orzechowym farszem	17
6. Carpaccio z buraka z kozim serem	20
7. Sałatka na ostro w kieliszkach	22
8. Galaretki warzywne z chrzanem	25
9. Krokietki z kapustą i grzybami	29
10. Roladki z tortilli z hummusem i warzywami	32
11. Faszerowane pieczarki zapiekane ... Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.	
12. Mini tarta tatin z karmelizowaną cebulą	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
13. Crostini z suszonymi pomidorami i bazylią	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
14. Sakiewki z ciasta filo z serem feta i szpinakiem	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
15. Kuleczki serowe w orzechach i ziołach	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Aromatyczne zupy i kremy	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
16. Klasyczny barszcz czerwony na zakwasie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
17. Barszcz biały na zakwasie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

18. Krem z suszonych grzybów **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
19. Zupa grzybowa z łazankami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
20. Krem z pieczonej dyni z imbirem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
21. Zupa kalafiorowa z migdałami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
22. Barszcz ukraiński z uszkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
23. Krem z kasztanów z grzankami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
24. Zupa chlebowa z grzybami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
25. Krem z pieczonego buraka z pomarańczą **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
26. Zupa szczawiowa z jajkiem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
27. Żurek wegetariański na zakwasie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Dania główne - gwiazdy świątecznego menu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
28. Pieczeń z soczewicy z żurawiną..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
29. Kotlety z kaszy jaglanej w sosie grzybowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
30. Rolada z orzechów włoskich i warzyw **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
31. Wellington wegetariański z grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

32. Gołąbki z kaszą gryczaną **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
33. Zapiekanek z kalafiora pod beszamelem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
34. Warzywa nadziewane kuskusem i suszonymi owocami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
35. Lasagne wegetariańskie z szpinakiem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
36. Moussaka z bakłażana**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
37. Pieczeń z ciecierzycy i orzechów**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
38. Kotlet schabowy z selera **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
39. Gulasz z seitanu po węgiersku..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
40. Tarta z karmelizowaną cebulą i kozim serem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
41. Risotto z grzybami leśnymi i trufli... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
42. Flaki wegetariańskie z boczniaków. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
43. Paszteciki z kapustą i grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
44. Stek z kalafiora z ziołowym masłem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
45. Krokiety ziemniaczane z grzybami.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
46. Pieczeń z fasoli i orzechów w cieście**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
47. Zapiekanek z quinoa i warzyw korzeniowych**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Pasztety, pasty i smarowidła.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

48. Pasztet z soczewicy i suszonych śliwek **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
49. Pasta z pieczonych buraków i orzechów włoskich .. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
50. Pasztet grzybowy z żurawiną **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
51. Hummus świąteczny z pieczoną dynią..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
52. Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
53. Pasztet z bakłażana i tahini..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
54. Pasta z wędzonych śliwek i orzechów..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
55. Smalec wegetariański z jabłkiem i cebulą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
56. Pasztet z ciecierzycy z ziołami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
57. Pasta z białej fasoli i rozmarynu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
58. Pasztet z kasztanów i grzybów..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Surówki, sałatki i dodatki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
59. Kapusta pekińska z jabłkiem i żurawiną **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
60. Sałatka z kiszanej kapusty po węgiersku **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
61. Surówka z buraka i jabłka z chrzanem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

62. Sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
63. Kapusta czerwona zasmażana z jabłkiem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
64. Sałatka śledziowa wegetariańska ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
65. Surówka z marchewki z pomarańczą **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
66. Sałatka z selera konserwowego z ananasem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
67. Mizeria klasyczna ze śmietaną **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
68. Sałatka jarzynowa z majonezem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
69. Surówka z białej kapusty z kminkiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
70. Sałatka z pieczonego buraka z fetą.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
71. Kapusta kiszona smażona z grochem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
72. Sałatka z rukoli z gruszką i orzechami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Sosy, dipy i dressingi **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
73. Sos grzybowy z suszonych borowików..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
74. Sos chrzanowy ze śmietaną..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
75. Sos żurawinowy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
76. Sos pieczarkowy z winem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

77. Dip czosnkowy z ziołami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
78. Sos koperkowy do pierogów **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
79. Vinaigrette z gorczycą i miodem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
80. Sos beszamelowy wegański..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
81. Majonez domowy z aquafaby..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Pierogi, naleśniki i dania w cieście..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
82. Pierogi z kapustą i grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
83. Pierogi ruskie klasyczne . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
84. Uszka z grzybami do barszczu..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
85. Pierogi z soczewicą i śliwką..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
86. Naleśniki z serem i rodzynekami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
87. Pierogi z kaszą gryczaną i serem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
88. Kołduny z pieczarkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
89. Pierogi z ziemniakami i cebulką **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
90. Naleśniki zapiekane ze szpinakiem . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
91. Pierogi z kapustą kiszoną **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
92. Łazanki z makiem i suszonymi śliwkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

93. Naleśniki z grzybami i kapustą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
94. Pierogi ze szpinakiem i fetą **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Świąteczne desery i ciasta..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
95. Makowiec tradycyjny **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
96. Sernik na kruchym spodzie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
97. Piernik świąteczny korzenny **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
98. Kutia wigilijna **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
99. Kompot z suszonych owoców..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
100. Bajgle z makiem i orzechami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
101. Szarlotka babci z cynamonem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
102. Kruche ciasteczka świąteczne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
103. Pierniczki z polewą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
104. Makówki z bakaliami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
105. Keks świąteczny z suszonymi owocami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
106. Kompot wigilijny grzany **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
107. Racuchy z jabłkami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
108. Strucla z makiem i rodzynkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

109. Beza z kremem i owocami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przystawki i przekąski na świąteczny stół

1. Śledź wegański z marchwi

Składniki:

- 1 kg marchwi
- 250 ml octu winnego białego (6%)
- 200 ml wody
- 150 ml oleju rzepakowego
- 2 średnie cebule
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżeczki soli
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 8 ziaren czarnego pieprzu
- 5 ziaren jałowca
- 3 liście laurowe
- 1 łyżeczka gorzycy w ziarnach
- 1 łyżka świeżego koperku posiekanego
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka ziaren kolendry

Przygotowanie marynaty i marynowanie:

Zacznij od przygotowania marchwi. Obierz ją dokładnie i pokrój wzdłuż na cienkie paski o grubości około 3-4 mm, aby przypominały kształtem filety śledziowe. Możesz użyć do tego obieraczki do warzyw lub mandoliny – dzięki temu uzyskasz równomierne, cienkie plastry.

W garnku połącz wodę, ocet, cukier, sól oraz wszystkie przyprawy korzenne: ziele angielskie, pieprz, jałowiec, liście laurowe i gorzycę w ziarnach. Doprowadź całość do wrzenia i gotuj przez 3-4 minuty, aby aromat przypraw przeszedł do marynaty. Zdejmij z ognia i odstaw do ostygnięcia do temperatury pokojowej.

Ułóż paski marchwi w szklanym lub ceramicznym naczyniu żaroodpornym, przesypując je cienko pokrojoną cebulą w półplasterki. Zalej przestudzoną marynatą, upewniając się, że warzywa są całkowicie zanurzone. Wlej olej, który utworzy

delikatną warstwę na powierzchni. Przykryj naczynie i wstaw do lodówki na minimum 48 godzin. Optymalny czas marynowania to 3-4 dni – marchew osiągnie wtedy idealną konsystencję i głębię smaku.

Przechowywanie i serwowanie:

Śledź z marchwi przechowujesz w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku do 10 dni. Marynata działa jako naturalny konserwant, więc potrawa z każdym dniem nabiera jeszcze lepszego smaku. Przed podaniem wyjmij ją z lodówki na 20-30 minut, aby przyjęła temperaturę pokojową – wtedy aromaty w pełni się uwydatnią. Podawaj z chrupiącym chlebem żytnim, ziemniakami w mundurkach lub jako element większej zimnej płyty z innymi wegetariańskimi przystawkami. Doskonale komponuje się także z wegańską śmietaną lub sosem chrzanowym. Do dekoracji wykorzystaj gałązki świeżego kopru, plastry cytryny, kaparki lub drobno posiekane jajka (jeśli stosujesz dietę owo-lakto-wegetariańską).

Wartości odżywcze w jednej porcji (około 150 g): energia 180 kcal, białko 1,5 g, tłuszcze 12 g (w tym nasycone 1 g), węglowodany 18 g (w tym cukry 14 g), błonnik 4 g, sól 0,8 g. Potrawa jest bogata w beta-karoten, witaminę A

2. Tatar z buraków z chrzanem

Składniki:

- 500 g buraków gotowanych (najlepiej pieczonych)
- 1 mała cebula czerwona (około 50 g)
- 3-4 korniszony (około 60 g)
- 2 łyżki świeżo startego chrzanu
- 1 łyżka octu jabłkowego

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
- Opcjonalnie: 1 łyżka kaparów odsączonych

Przygotowanie i łączenie składników:

Buraki możesz przygotować na dwa sposoby – upiec je w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 60-70 minut lub ugotować w osolonej wodzie przez 40-50 minut, aż będą miękkie. Pieczenie nadaje im bardziej intensywny, słodkawy smak, który doskonale kontrastuje z ostrością chrzanu. Po ostudzeniu obierz buraki ze skórki i osusz papierowym ręcznikiem.

Pokrój buraki w bardzo drobną kostkę o boku około 3-4 mm lub przepuść przez maszynkę do mięsa z dużymi oczkami. Jeśli preferujesz gładszą konsystencję, możesz zmiksować część buraków blenderem, zachowując resztę w postaci drobnej kostki dla uzyskania ciekawej tekstury. Cebulę posiekaj bardzo drobno, korniszony pokrój w najdrobniejszą możliwą kostkę. Jeśli używasz kaparów, również je posiekaj.

W dużej misce połącz pokrojone buraki, cebulę, korniszony i kapary. Dodaj świeżo starty chrzan – im świeższy, tym lepszy efekt. Jeśli nie masz dostępu do świeżego chrzanu, możesz użyć 3 łyżek chrzanu konserwowego, ale zmniejsz wtedy ilość octu. Wlej ocet jabłkowy, oliwę i dodaj musztardę. Dopraw solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj. Całość odstaw na 30 minut w lodówce, aby smaki się przegryzły. Przed podaniem wymieszaj jeszcze raz i sprawdź doprawienie.

Dodatki i przechowywanie:

Tatar z buraków podawaj z chrupiącymi grzankami z chleba żytniego lub pumpernika, które lekko podsusz na patelni grillowej

lub w piekarniku. Doskonale komponuje się również z chrupkami chlebowymi, krakersami z ziarnami lub delikatnymi blinami z kaszy gryczanej. Jeśli chcesz wzbogacić danie, podaj je z dodatkiem wegańskiego "żółtka" przygotowanego z mango lub z odrobiną wegańskiego kremu na bazie orzechów nerkowca przyprawionego czarną solą himalajską. Tatar możesz przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni. Przed każdym podaniem wymieszaj i sprawdź doprawienie, gdyż buraki mają tendencję do wchłaniania soli. Nie zamrażaj tej potrawy, ponieważ po rozmrożeniu buraki mogą stracić odpowiednią konsystencję.

Wartości odżywcze w jednej porcji (około 120 g): energia 95 kcal, białko 2 g, tłuszcze 5 g (w tym nasycone 0,7 g), węglowodany 11 g (w tym cukry 8 g), błonnik 3 g, sól 0,6 g. Danie dostarcza znacznych ilości kwasu foliowego, potasu, manganu oraz betainy, która wspiera funkcje wątroby.

3. Faszzerowane jajka z awokado

Składniki:

- 12 jajek świeżych
- 2 dojrzałe awokado (około 400 g miększu)
- 3 łyżki majonezu lub gęstego jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę
- Sól i biały pieprz do smaku
- Szczypta papryki słodkiej do dekoracji
- Świeży koperek lub szczypiorek do dekoracji
- Opcjonalnie: kilka kropli sosu Tabasco

Gotowanie i przygotowanie jajek:

Umieść jajka w garnku i zalej zimną wodą tak, aby znajdowały się około 2 cm pod powierzchnią. Dodaj szczyptę soli, która ułatwi późniejsze obieranie skorupki. Postaw garnek na dużym ogniu i doprowadź do wrzenia. W momencie gdy woda zacznie mocno bulgotać, zmniejsz ogień do średniego i gotuj jajka przez dokładnie 10 minut. Taki czas zapewni idealnie ugotowane żółtka – zwarte, ale nie przesuszone z szarą obwódką.

Po upływie czasu natychmiast zlej gorącą wodę i przelej jajka do miski z lodowatą wodą z kostkami lodu. Pozostaw je na 5 minut – szybkie schłodzenie zatrzyma proces gotowania i znacznie ułatwi obieranie. Obierz jajka ze skorupki pod strumieniem zimnej wody, delikatnie stukając nimi o blat, aby pękła cała skorupka. Osusz papierowym ręcznikiem.

Przekrój każde jajko wzdłuż na pół ostrym nożem lekko zwilżonym wodą – wilgotne ostrze tnie białko bez rozrywania. Ostrożnie wyjmij żółtka łyżeczką i przełóż je do miski. Białka ułóż na półmisku lub dużym talerzu tak, aby stabilnie stały – możesz lekko podciąć spód, jeśli się przewracają, ale staraj się nie uszkodzić kawałków przeznaczonych do napełnienia.

Przygotowanie farszu i faszowanie:

Przekrój awokado wzdłuż, usuń pestkę i wydrąż miąższ łyżką. Upewnij się, że awokado jest odpowiednio dojrzałe – powinno delikatnie ugiąć się pod palcami, ale nie być miękkie. Do miski z żółtkami dodaj miąższ awokado, majonez lub jogurt, musztardę, sok z cytryny i przeciśnięty czosnek. Rozgnieć wszystko dokładnie widelcem do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Możesz też zmiksować masę blenderem ręcznym, jeśli preferujesz idealnie jednolitą strukturę. Dopraw solą i białym pieprzem, ewentualnie dodaj kilka kropli Tabasco dla pikanterii. Spróbuj i dostosuj smak – farsz powinien być wyraźnie doprawiony, gdyż łagodne białko go zrównoważy.

Przełóż masę do rękawa cukierniczego z gwiazdkową końcówką lub do grubego woreczka strunowego z odciętym rogiem. Wypełnij każdą połówkę białka hojną porcją farszu, formując dekoracyjną różyczkę. Jeśli nie masz rękawa, możesz po prostu nakładać farsz małą łyżeczką, tworząc kopczyk. Upewnij się, że każda połówka jest równomiernie wypełniona i wygląda estetycznie.

Wartości odżywcze w jednej porcji (2 połówki jajek): energia 185 kcal, białko 10 g, tłuszcze 15 g (w tym nasycone 3,5 g), węglowodany 3 g (w tym cukry 0,5 g), błonnik 2 g, sól 0,4 g. Danie dostarcza pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witaminy E oraz zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3 z awokado.

4. Mini tartaletki z grzybami leśnymi

Składniki na ciasto kruche:

- 300 g mąki pszennej
- 150 g zimnego masła
- 1 jajko
- 2-3 łyżki zimnej wody
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Składniki na farsz grzybowy:

- 500 g grzybów leśnych mieszanych (borowiki, kurki, pieczarki leśne)
- 1 duża cebula szalotka (około 60 g)
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml śmietany 30%

- 50 ml białego wytrawnego wina (opcjonalnie)
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka posiekanego świeżego tymianku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej
- 50 g tartego sera żółtego (opcjonalnie do zapiekania)

Przygotowanie ciasta i wypiek spodów:

Przesiej mąkę do dużej miski i dodaj sól. Zimne masło pokrój w drobną kostkę i dodaj do mąki. Siekaj nożem lub rozcieraj palcami, aż masa zacznie przypominać gruboziarnistą kruszonkę. Ważne, aby masło pozostało zimne – możesz nawet włożyć miskę na kilka minut do lodówki w trakcie pracy. Dodaj jajko, sok z cytryny i 2 łyżki wody. Zagnieć szybko ciasto, dodając więcej wody tylko jeśli to konieczne. Nie pracuj zbyt długo – nadmierne zagniatanie sprawi, że ciasto będzie twarde. Uformuj kulę, spłaszcz ją lekko, zawiń w folię spożywczą i schładzaj w lodówce przez minimum 30 minut.

Nagrzej piekarnik do 180°C. Rozwałkuj ciasto na grubość około 3 mm na oprószonej mąką powierzchni. Wykrój krążki o średnicy większej o 2 cm od formy na tartaletki – zazwyczaj około 8-9 cm średnicy dla standardowych foremek mini. Przełóż krążki do foremek, delikatnie dociskając ciasto do ścianek i brzegów. Obetnij wystające brzegi nożem lub lekko przejedź wałkiem po górze foremek. Nakłuj spody widelcem, aby nie puchły podczas pieczenia. Wyłóż każdą tartaletkę papierem do pieczenia i zasyp grochem lub specjalnymi kulkami do pieczenia na ślepo.

Piecz przez 12-15 minut, aż brzegi lekko się zarumienią. Wyjmij papier z grochem i piecz jeszcze 5-7 minut, aby spody się upiekły i lekko zrumieniły. Ostudź tartaletki w foremkach przez 5 minut, następnie ostrożnie wyjmij je i przełóż na kratkę do całkowitego wystudzenia. Powinny być kruche, ale stabilne.

Przygotowanie farszu grzybowego:

Grzyby dokładnie oczyść wilgotną szczoteczką lub ręcznikiem papierowym – nie mój ich pod wodą, bo wchłoną nadmiar wilgoci. Większe grzyby pokrój w średnią kostkę, mniejsze możesz zostawić w całości lub przekroić na pół. Szalotkę obierz i posiekaj drobno, czosnek również drobno posiekaj.

Rozgrzej dużą patelnię na średnio-wysokim ogniu i dodaj połowę masła. Gdy się rozpuści i zapienie, dodaj połowę grzybów – ważne, aby nie przeładować patelni, gdyż grzyby zaczną się dusić zamiast się rumienić. Smaż przez 5-7 minut bez mieszania przez pierwsze 2-3 minuty, aby grzyby ładnie się zarumieniły. Dopiero później przewróć je i smaż do miękkości. Przełóż do miski i podsmaż drugą porcję grzybów na pozostałym maśle.

Wszystkie grzyby wróć na patelnię, zmniejsz ogień do średniego i dodaj szalotkę. Smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie. Dodaj czosnek i smaż kolejną minutę, uważając, aby się nie przypalił. Jeśli używasz wina, wlej je teraz i gotuj 2-3 minuty, aż wyparuje alkohol. Wlej śmietanę, dodaj tymianek i dopraw solą, pieprzem oraz szczyptą gałki muszkatołowej. Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Zdejmij z ognia i dodaj natkę pietruszki. Farsz powinien być kremowy, ale nie rzadki.

Napełnianie i zapiekanie:

Spody tartaletek możesz napełnić na dwa sposoby. Pierwszy sposób to podawanie na zimno lub w temperaturze pokojowej – wypełnij ostudzone spody farszem grzybowym tuż przed podaniem i udekoruj świeżymi ziołami. Drugi sposób to zapiekanie – napełnij spody farszem, posyp tartym serem i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 10-12 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni. Tartaletki zapiekane będą bardziej spójne i aromatyczne.

Niezależnie od wybranej metody, nie napełniaj tartaletek zbyt wcześnie, gdyż ciasto może zmięknąć od wilgotnego farszu.

Idealne wypełnienie to około 1-1,5 łyżki farszu na jedną mini tartaletkę. Farsz powinien wypełniać spód szczyt, ale nie przelewać się przez brzegi.

Wartości odżywcze w jednej tartaletce (około 60 g): energia 145 kcal, białko 3 g, tłuszcze 10 g (w tym nasycone 6 g), węglowodany 11 g (w tym cukry 0,8 g), błonnik 1 g, sól 0,3 g. Tartaletki dostarczają witamin z grupy B pochodzących z grzybów, witaminy D oraz minerałów takich jak selen i miedź.

5. Rolki z bakłażana z orzechowym farszem

Składniki:

- 2 duże bakłażany (około 800 g)
- 4 łyżki oliwy z oliwek do smażenia/grillowania
- Sól do posypania bakłażana

Składniki na farsz orzechowy:

- 200 g orzechów włoskich
- 150 g sera ricotta lub twarogu półtłustego
- 50 g startego parmezanu lub innego twardego sera
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej bazylii świeżej
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Szczypta płatków chili (opcjonalnie)

Składniki na sos pomidorowy do podania:

- 400 g przecieru pomidorowego

- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, bazylia

Przygotowanie bakłażana:

Umyj bakłażany i otrzyj do sucha. Obetnij końcówki i pokrój wzdłuż na plastry o grubości około 5-6 mm – powinno wyjść około 16-18 plasterków z dwóch dużych bakłażanów. Nie krój zbyt cienko, gdyż plastry mogą się rozpaść podczas zawijania, ale też nie zbyt grubo, bo będą trudne do zrolowania. Ułóż plastry na papierze kuchennym, posól obficie z obu stron i odstaw na 20-30 minut. Ten proces sprawi, że bakłażan wypuści gorzkie soki i będzie łatwiejszy do obróbki. Po tym czasie osusz plastry papierowym ręcznikiem, usuwając nadmiar wilgoci i soli.

Możesz przygotować bakłażana na dwa sposoby. Pierwszy to grillowanie – rozgrzej patelnię grillową lub grill elektryczny na średnio-wysokim ogniu, posmaruj plastry oliwą z obu stron i grilluj przez 3-4 minuty z każdej strony, aż uzyskają ładne przypalone smugi i staną się miękkie. Drugi sposób to smażenie – rozgrzej oliwę na dużej patelni i smaż plastry partiami przez 2-3 minuty z każdej strony na średnim ogniu, aż się zarumienią i zmiękną.

Przygotowanie farszu:

Orzechy włoskie możesz lekko prażyć na suchej patelni przez 3-4 minuty dla pogłębienia smaku, ale uważaj, aby się nie przypaliły. Ostudź je całkowicie przed dalszym przetwarzaniem. Masz dwie opcje przygotowania farszu – możesz go zmiksować do gładkiej pasty lub pozostawić w bardziej gruboziarnistej formie dla ciekawszej tekstury.

Dla gładkiego farszu włóż orzechy, obrane ząbki czosnku, ricottę, parmezan, świeże zioła, sok z cytryny i oliwę do malaksera lub blendera. Miksuj do uzyskania kremowej, ale nie całkowicie

jednolitej konsystencji. Farsz powinien przypominać pesto – gładki, ale z drobnymi kawałeczkami orzechów. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj łyżkę wody lub dodatkowej oliwy.

Dla bardziej rustykalnej wersji posiekaj orzechy drobno nożem, czosnek przeciśnij przez prasę, a zioła drobno posiekaj. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj w misce widelcem lub łyżką. Ta wersja będzie miała wyraźniejszą strukturę i będzie bardziej chrupka. Niezależnie od wybranej metody dopraw farsz solą, pieprzem i opcjonalnie szczyptą płatków chili dla delikatnej pikanterii. Farsz powinien być wyraźnie doprawiony, gdyż łagodny bakłażan go zrównoważy.

Zawijanie rolek i układanie:

Rozłóż ostudzone plastry bakłażana na czystej powierzchni roboczej. Na jeden koniec każdego plastra nałóż hojną łyżkę farszu orzechowego, rozsmarowując go delikatnie, ale zostawiając około 1 cm wolnego miejsca po bokach i 2 cm z drugiego końca. Nie przekładaj zbyt dużo farszu, gdyż będzie się wylewać podczas zawijania.

Zacznij zwijać od strony z farszem, rolując ciasno, ale ostrożnie, aby nie rozerwać bakłażana. Plastry powinny być na tyle miękkie, że łatwo się zwijają, ale jeśli są zbyt kruche, możesz je lekko ogrzać przed zawijaniem. Gotową rolkę ułóż szwem do dołu na półmisku lub w naczyniu żaroodpornym. Powtórz proces ze wszystkimi plasterkami, układając rolki ciasno obok siebie w jednej warstwie.

Wartości odżywcze w jednej porcji (3-4 rolki, około 200 g): energia 320 kcal, białko 11 g, tłuszcze 27 g (w tym nasycone 6 g), węglowodany 10 g (w tym cukry 5 g), błonnik 5 g, sól 0,6 g. Danie dostarcza zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 z orzechów, białka z sera oraz przeciwutleniaczy z bakłażana, a także witamin E, B6 i magnezu.

6. Carpaccio z buraka z kozim serem

Składniki:

- 4 średnie buraki czerwone (około 600 g)
- 150 g świeżego sera koziego
- 80 g rukoli
- 60 g orzechów włoskich lub pekanu
- 100 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka świeżego tymianku lub rozmarynu

Przygotowanie buraków i krojenie:

Dla carpaccio najlepiej sprawdzą się buraki pieczone, które mają bardziej intensywny, słodki smak i delikatniejszą strukturę niż surowe. Dokładnie umyj buraki pod bieżącą wodą, osusz i zawiń każdy osobno w folię aluminiową bez obierania. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 60-75 minut, w zależności od wielkości, aż będą miękkie po przekłuciu nożem. Alternatywnie możesz ugotować je w osolonej wodzie przez 45-60 minut. Po upieczeniu ostudź do temperatury pokojowej, następnie obierz ze skórki – powinna łatwo schodzić pod palcami. Schłódź buraki w lodówce przez minimum 2 godziny, najlepiej na noc. Zimne buraki są znacznie łatwiejsze do krojenia w cienkie plastry.

Jeśli preferujesz surowe buraki dla ich chrupiącej tekstury i bardziej ziemistego smaku, dokładnie je obierz i również schłódź przed krojeniem. Surowe carpaccio będzie miało ostrzejszy, bardziej wyrazisty charakter.

Do krojenia użyj bardzo ostrego noża lub najlepiej mandoliny ustawionej na grubość około 1-2 mm. Trzymaj buraka stabilnie i prowadź ostrzem równomiernie, tworząc niemal przezroczyste

plastry. Jeśli korzystasz z mandoliny, używaj osłony ochronnej dla bezpieczeństwa palców. Plastry powinny być na tyle cienkie, że można przez nie przesiewać światło, ale nie tak kruche, aby się rozpadały. Każdy burak powinien dać około 15-20 plasterków. Przygotowane plastry odkładaj na talerz wyłożony papierem kuchennym, aby pozbyć się nadmiaru wilgoci.

Układanie carpaccio:

Na dużym, płaskim talerzu lub desce do serwowania rozpocznij układanie plasterków buraka. Możesz ułożyć je na kilka sposobów – klasycznie w lekko nachodzące na siebie rzędy tworzące koło, w luźne rozety przypominające płatki róży, lub w artystyczny, asymetryczny wzór. Najważniejsze, aby plastry nie były zbyt ciasno upakowane i zachowały indywidualny charakter. Zostaw między nimi niewielkie przerwy, które później wypełnisz innymi składnikami.

Prażone orzechy posiekaj grubo lub połam na większe kawałki. Aby je prażyć, rozłóż na suchej patelni i podgrzewaj na średnim ogniu przez 3-4 minuty, często mieszając, aż zaczną pachnieć i lekko się zarumienią. Uważaj, aby się nie przypaliły. Odstaw do ostudzenia.

Kozi ser pokrusz palcami na mniejsze kawałki lub potnij nożem na nieregularne grudki. Pomiędzy plasterkami buraka rozmieść równomiernie ser kozi, tworząc białe akcenty kontrastujące z głęboką czerwienią buraków. Dodaj prażone orzechy, rozsypując je swobodnie po całym talerzu. Na wierzch ułóż świeże listki rukoli, rozdzielając je delikatnie, aby stworzyły zwiewną, zieloną warstwę. Rukola powinna wyglądać naturalnie i lekko, nie przytłaczając kompozycji.

Przygotowanie dressingu:

W małej misce lub słoiczku połącz oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód i musztardę. Dopraw solą i świeżo zmielonym

czarnym pieprzem. Energicznie ubij widelcem lub zakręć słoiczek i wstrząśnij przez 30 sekund, aż dressing się zemulguje i stanie się gładki i kremowy. Miód i musztarda pomogą połączyć oliwę z octem, tworząc jednolitą konsystencję. Spróbuj i dostosuj proporcje do swoich preferencji – jeśli lubisz bardziej kwaskowe dressingi, dodaj więcej octu, jeśli słodsze, więcej miodu.

Możesz wzbogacić dressing o łyżeczkę świeżych ziół – tymianek doskonale komponuje się z kozim serem, rozmaryn doda śródziemnomorskiego charakteru, a bazylię wniesie świeżość. Dressing przygotuj tuż przed podaniem lub maksymalnie godzinę wcześniej i przechowuj w temperaturze pokojowej, aby oliwa nie zastygła.

Wartości odżywcze w jednej porcji (około 180 g): energia 265 kcal, białko 8 g, tłuszcze 21 g (w tym nasycone 6 g), węglowodany 13 g (w tym cukry 11 g), błonnik 3 g, sól 0,5 g. Danie dostarcza znaczących ilości kwasu foliowego, potasu, manganu, witaminy C, kwasów tłuszczowych omega-3 z orzechów oraz wapnia z sera koziego, a także betainy wspierającej funkcje wątroby.

7. Sałatka na ostro w kieliszkach

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy (400 g po odsączeniu) lub 250 g ugotowanej czerwonej fasoli
- 1 awokado
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1 żółta papryka
- 1 mała czerwona cebula
- 150 g świeżej kukurydzy (z puszki lub gotowanej)
- 100 g liści sałaty lodowej lub rzymskiej
- 1 papryczka jalapeño lub serrano

- 2 łyżki posiekanej kolendry świeżej
- 100 g sera feta lub sera cheddar

Składniki na ostry dressing:

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka sosu sriracha lub tabasco
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 mały ząbek czosnku przeciśnięty
- 1 łyżeczka mielonej papryki wędzonej
- Pół łyżeczki płatków chili
- Sól i czarny pieprz do smaku

Przygotowanie poszczególnych warstw:

Zacznij od przygotowania wszystkich składników, które powinny być schłodzone i gotowe do układania. Ciecierzycę lub fasolę dokładnie spłucz pod zimną wodą i osusz na papierowym ręczniku. Przełóż do miski i dopraw szczyptą soli, świeżo zmielonego pieprzu oraz łyżeczką papryki wędzonej. Delikatnie wymieszaj i odstaw.

Pomidorki koktajlowe pokrój na ćwiartki, upewniając się, że są dojrzałe i soczyste. Żółtą paprykę oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w drobną kostkę o boku około 5 mm. Czerwoną cebulę obierz i posiekaj bardzo drobno, następnie zalej na 10 minut zimną wodą z łyżką octu, aby złagodzić jej ostrość i usunąć gorzki posmak. Odsącz i osusz. Kukurydzę, jeśli używasz z puszki, dokładnie odsącz. Jeśli gotujesz świeżą, ostudź ją całkowicie.

Awokado pokrój wzdłuż, usuń pestkę i pokrój miąższ w kostkę bezpośrednio w skórce, następnie wyjmij łyżką. Skrop sokiem z limonki, aby nie ściemniało. Sałatę lodową lub rzymską pokrój w cienkie paseczki, dokładnie osusz w wirówce do sałaty lub na papierowym ręczniku – wilgoć sprawi, że sałatka stanie się wodnista. Papryczkę jalapeño oczyść z nasion, jeśli preferujesz

łagodniejszą wersję, lub zostaw je dla maksymalnej ostrości. Pokrój ją w bardzo cienkie krążki. Ser feta pokrusz palcami na mniejsze kawałki, cheddar zetrzyj na dużych oczkach.

Układanie warstw:

Do serwowania użyj przezroczystych kieliszków deserowych, szklanek typu tumbler o pojemności około 250-300 ml lub małych słoiczków. Kluczem do efektownego wyglądu jest kontrastowanie kolorów i tekstur w każdej warstwie. Układaj składniki delikatnie, używając łyżki, aby nie zamazać ścianek szklanek.

Pierwszą warstwę stanowi ciecierzycza lub fasola – nałóż około 2-3 łyżek na dno każdego kieliszka, lekko ubijając łyżką dla stabilności. Następnie dodaj warstwę pokrojonej papryki – jej żółty kolor pięknie kontrastuje z beżem ciecierzycy. Kolejna warstwa to pomidorki koktajlowe, które wnoszą soczystość i intensywną czerwień. Dodaj warstwę kukurydzy dla słodyczy i koloru. Następnie ułóż cebulę – jej fioletowy odcień doda kolejnego wymiaru wizualnego.

Kolejną warstwę tworzy pokrojona sałata, która wprowadza świeżość i objętość. Na sałacie ułóż kostkę awokado – jego kremowa tekstura i intensywna zieleń są pięknym akcentem. Na samej górze posyp pokruszonym serem, dodaj krążki papryczki jalapeño i świeżo posiekaną kolendrę. Każda warstwa powinna być widoczna przez przezroczyste ścianki, tworząc kolorową, skomponowaną kompozycję. Kieliszki napełniaj prawie do brzegu, zostawiając około 1 cm miejsca na wierzchu.

Przygotowanie dressingu:

W małej misce lub słoiczku połącz oliwę z oliwek, świeżo wyciśnięty sok z limonki, sos sriracha, miód, przeciśnięty czosnek, paprykę wędzoną i płatki chili. Dopraw solą i czarnym pieprzem. Energicznie ubij widelcem lub zakręć słoiczek i potrząśnij przez minutę, aż wszystkie składniki się połączą w gładki, emulgowany

dressing. Miód pomoże zbalansować ostrość i połączy składniki. Spróbuj i dostosuj poziom ostrości – jeśli jest za łagodny, dodaj więcej sriracha lub płatków chili, jeśli za ostry, dodaj łyżeczkę dodatkowego miodu.

Dressing możesz dodać na dwa sposoby. Pierwszy to polanie każdego kieliszka tuż przed podaniem – wlej około łyżki dressingu, pozwalając mu spłynąć między warstwy. Drugi sposób to podanie dressingu osobno w małym dzbanuszkach, aby goście mogli dodać go według własnych preferencji. Ta opcja sprawdza się lepiej, jeśli serwujesz gości o różnej tolerancji na ostrość.

Wartości odżywcze w jednej porcji (około 280 g): energia 295 kcal, białko 10 g, tłuszcze 18 g (w tym nasycone 5 g), węglowodany 24 g (w tym cukry 6 g), błonnik 8 g, sól 0,7 g. Sałatka dostarcza kompletu białka roślinnego z ciecierzycy, zdrowych tłuszczów z awokado, witamin C i A z warzyw, błonnika pokarmowego oraz kapsaicyny z papryczek, która wspomaga metabolizm i ma właściwości przeciwzapalne.

8. Galaretki warzywne z chrzanem

Składniki na bulion warzywny:

- 1,5 litra wody
- 2 marchewki (około 200 g)
- 1 pietruszka (około 150 g)
- 1 mały seler (około 100 g)
- 1 por (tylko biała i jasnozielona część)
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- 3 liście laurowe
- Pęczek natki pietruszki z łodygami

- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru

Składniki na galaretkę:

- 30 g żelatyny w proszku (około 4 łyżki) lub 12 g agaru dla wersji wegańskiej
- 200 ml zimnej wody do namoczenia żelatyny

Składniki do galaretki:

- 2 marchewki ugotowane pokrojone w ozdobne kształty
- 150 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego, ugotowanego)
- 1 czerwona papryka pokrojona w paski lub kwiatki
- 100 g kukurydzy (ugotowanej lub z puszki)
- 3 jajka ugotowane na twardo pokrojone w plasterki
- 3 łyżki świeżo startego chrzanu lub 5 łyżek chrzanu konserwowego
- Opcjonalnie: kwiatki z marchwi, gwiazdki z papryki wycinane foremkami

Przygotowanie bulionu:

Marchewki, pietruszkę i seler dokładnie obierz i umyj. Pokrój je w większe kawałki – około 3-4 cm, aby łatwo było je później wyłowić. Pora przekrój wzdłuż, dokładnie wypłucz między warstwami, usuń ciemne zielone części i pokrój na segmenty. Cebulę obierz i przekrój na połówki, nie usuwając całkowicie łuski – doda bulionowi pięknego złotego koloru. Czosnek obierz i zostaw w całości.

W dużym garnku połącz wszystkie warzywa, dodaj zimną wodę, ziele angielskie, pieprz, liście laurowe i całe gałązki natki pietruszki wraz z łodygami, które mają intensywny aromat. Dodaj sól i cukier. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, następnie

zmniejsz do minimum i gotuj pod przykryciem przez 90 minut, aż bulion nabierze głębokiego koloru i aromatu. Podczas gotowania zbieraj pianę, która pojawia się na powierzchni.

Po ugotowaniu przecedź bulion przez gęste sito wyłożone gazą lub ściereczką kuchenną, aby uzyskać krystalicznie czysty płyn bez żadnych mętnych cząstek. To kluczowe dla estetyki galaretki – powinna być przezroczysta i błyszcząca. Odłóż 1,2 litra bulionu do dalszego użycia, resztę możesz zamrozić lub wykorzystać do innych potraw. Spróbuj bulionu i dopraw solą oraz pieprzem – pamiętaj, że po zastygnięciu smaki nieco przygasną, więc dopraw odrobinę mocniej niż zwykle.

Przygotowanie żelatyny i łączenie:

Jeśli używasz żelatyny w proszku, nasyp ją do miski i zalej 200 ml zimnej wody. Odstaw na 10 minut, aby napęczniała – powinna przybrać gąbczastą konsystencję. Następnie podgrzej około 300 ml bulionu, ale nie doprowadzaj do wrzenia, tylko do temperatury około 70-80°C. Dodaj napęczniałą żelatynę i mieszaj energicznie, aż całkowicie się rozpuści. Połącz z pozostałym, letnim bulionem i wymieszaj dokładnie. Jeśli pojawiają się pęcherzyki powietrza na powierzchni, delikatnie je zbierz łyżką lub przetrzyj powierzchnię papierowym ręcznikiem.

Dla wegańskiej wersji użyj agaru. Wsyp agar bezpośrednio do 300 ml bulionu, dokładnie wymieszaj i doprowadź do wrzenia, cały czas mieszając. Gotuj przez 2-3 minuty, aż agar całkowicie się rozpuści. Zdejmij z ognia i połącz z pozostałym bulionem. Agar tężeje w wyższej temperaturze niż żelatyna i tworzy nieco bardziej jędrną konsystencję.

Do połowy masy galaretowej dodaj świeżo starty chrzan lub chrzan konserwowy, dokładnie wymieszaj. Podziel więc masę na dwie części – jedną czystą, drugą z chrzaniem, aby uzyskać ciekawy efekt smakowy i wizualny.

Układanie warzyw i zalewanie:

Przygotuj foremki – mogą to być małe foremki deserowe o pojemności 150-200 ml, silikonowe formy na muffinki lub jedna duża forma na keks. Wypłucz je zimną wodą i zostaw wilgotne – to ułatwi późniejsze wyjmowanie galaretki. Alternatywnie możesz lekko posmarować je neutralnym olejem.

Marchewki ugotuj do miękkości, ostudź i pokrój w cienkie krążki, kwiatki wycinankami lub ozdobne kształty. Możesz użyć specjalnych wykrawaczy do warzyw dla efektownego wyglądu. Jajka ugotowane na twardo pokrój w równe plasterki grubości około 5 mm. Groszek i kukurydzę, jeśli używasz mrożonych, krótko obgotuj i odstaw do ostygnięcia. Paprykę pokrój w cienkie paski lub wykrój małe kwiatki.

Na dno każdej foremki wlej cienką warstwę galaretki bez chrzanu – około 1 cm. Wstaw do lodówki na 15-20 minut, aż lekko stężeje, ale nie całkowicie zastygnie. Na tej warstwie ułóż ozdobnie wybrane warzywa – możesz stworzyć wzory, układając plasterki marchewki jak płatki kwiatu, dodając zielony groszek jako listki czy centrując plasterki jajka. Zalej kolejną cienką warstwę galaretki i ponownie schłódź przez 15 minut. Powtarzaj proces warstwowy, naprzemiennie używając galaretki z chrzanem i bez, aż wypełnisz foremki. Ostatnia warstwa powinna być gładka i równa. Taka technika warstwowa zapewnia, że warzywa pozostaną na swoich miejscach i nie odpłyną na górę.

Wartości odżywcze w jednej porcji (około 180 g): energia 75 kcal, białko 7 g, tłuszcze 2 g (w tym nasycone 0,6 g), węglowodany 8 g (w tym cukry 4 g), błonnik 2 g, sól 0,9 g. Galaretki dostarczają kolagenu z żelatyny wspierającego stawy i skórę, witamin z warzyw, białka z jajek oraz składników stymulujących z chrzanu, w tym glukozynolanów o właściwościach antybakteryjnych i przeciwzapalnych.

9. Krokiety z kapustą i grzybami

Składniki na farsz:

- 800 g kapusty białej kiszzonej
- 300 g grzybów świeżych (pieczarki, borowiki) lub 50 g grzybów suszonych
- 2 duże cebule (około 200 g)
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżka mąki pszennej
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i czarny pieprz do smaku
- 2 liście laurowe

Składniki na naleśniki:

- 250 g mąki pszennej
- 500 ml mleka
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 2 łyżki oleju roślinnego do ciasta
- Olej do smażenia naleśników

Składniki na panierkę:

- 2 jajka
- 2 łyżki mleka
- 200 g bułki tartej
- Olej do smażenia (około 1 litra) lub olej w sprayu do pieczenia

Przygotowanie farszu:

Kapustę kiszoną dokładnie odciśnij z nadmiaru wody i posiekaj drobno ostrym nożem – kawałki powinny mieć około 5 mm długości. Jeśli kapusta jest bardzo kwaśna, możesz ją krótko przepłukać pod zimną wodą i ponownie odcisnąć, choć tradycyjnie preferuje się kwaskowy smak. Jeśli używasz grzybów suszonych, zalej je wrzącą wodą i odstaw na 30 minut do namoczenia, następnie odsącz, zachowując wodę do farszu, i posiekaj drobno. Świeże grzyby oczyść, pokrój w cienkie plasterki lub drobną kostkę.

W dużej, głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej masło z olejem na średnim ogniu. Cebule obierz, posiekaj drobno i podsmaż na złocisty kolor przez około 8-10 minut, często mieszając. Dodaj posiekane grzyby i smaż przez kolejne 10-15 minut, aż wypuszczą wodę i ta odparuje, a grzyby zaczną się rumienić. Jeśli używałeś suszonych grzybów, możesz dodać 100 ml wody z namaczania dla głębszego smaku.

Dodaj posiekaną kapustę, wymieszaj dokładnie z grzybami i cebulą. Wrzuć liście laurowe, posyp majerankiem, dodaj cukier i dopraw solą oraz pieprzem. Przykryj i duś na małym ogniu przez 45-60 minut, czasami mieszając. Jeśli farsz zaczyna przywierać, dodaj łyżkę wody. Kapusta powinna być miękka, ale nie rozgotowana. Posyp mąką i bułką tartą, energicznie wymieszaj i duś jeszcze 5 minut – to zagęści farsz i zwiąże nadmiar wilgoci. Zdejmij z ognia, usuń liście laurowe i odstaw do całkowitego ostudzenia. Zimny farsz jest znacznie łatwiejszy w formowaniu.

Przygotowanie naleśników i faszerowanie:

W dużej misce ubij jajka z solą, dodaj mleko i stopniowo wsypuj przesianą mąkę, miksując mikserem lub trzepaczką, aż uzyskasz gładkie ciasto bez grudek. Na końcu dodaj 2 łyżki oleju – dzięki temu naleśniki będą bardziej elastyczne i nie będą się kleić do patelni. Ciasto powinno mieć konsystencję płynnej śmietany.

Odstaw na 15-20 minut do lodówki – odpoczęty klej lepiej się smaży.

Rozgrzej patelnię naleśnikową o średnicy około 24 cm na średnio-wysokim ogniu. Lekko natłuść ją olejem przy pomocy pędzelka lub ręcznika papierowego. Nabierz chochlą około 80 ml ciasta i wlej na środek rozgrzanej patelni, szybko rozprzewadając krążącym ruchem, aby pokryć całe dno cienką warstwą. Smaż przez około minutę, aż spód lekko się zarumieni i będzie można łatwo oderwać naleśnik łydką. Przewróć i smaź drugą stronę przez 30-40 sekund. Naleśniki powinny być cienkie, elastyczne i lekko złociste, ale nie chrupkie. Przełóż na talerz i kontynuuj, aż wykorzystasz całe ciasto – powinno wyjść około 12-14 naleśników. Układaj je jeden na drugim, jeśli jeszcze są ciepłe, nie przykrywaj – para sprawi, że zmiękną.

Na każdy naleśnik nałóż około 3 łyżek ostudzonego farszu, rozsmarowując go na dolnej połowie naleśnika w prostokątny kształt, zostawiając około 2 cm wolnego miejsca od brzegów. Zawień dolny brzeg na farsz, następnie złóż boki do środka jak kopertę i dokończ zwijanie w ciasny, równy ruletek. Gotowy krokiet powinien przypominać cylinder długości około 10-12 cm i grubości 3-4 cm. Układaj gotowe krokiety na desce lub talerzu szwem do dołu.

Panierowanie i smażenie:

Przygotuj stanowisko do panierowania z trzema płaskimi miskami. W pierwszej rozbij jajka z mlekiem i ubij widelcem. W drugiej wysyp bułkę tartą – może być standardowa lub panko dla dodatkowej chrupkości. Każdy krokiet najpierw obtocz dokładnie w jajku, upewniając się, że cała powierzchnia jest pokryta, pozwól ściec nadmiarowi. Następnie obtocz w bułce tartej, lekko dociskając, aby okruchy dobrze przylgnęły. Dla ekstra chrupkiej skorupki możesz powtórzyć proces – ponownie zanurzyć w jajku i obtocz w bułce. Ułóż zapanierowane krokiety na tacy i wstaw do

lodówki na 20-30 minut – schłodzona panierka lepiej trzyma się podczas smażenia.

Smażenie na głębokim tłuszczu daje najbardziej tradycyjny efekt. W głębokim garnku lub frytownicy rozgrzej olej roślinny do temperatury 170-180°C – możesz sprawdzić termometrem lub wrzucając odrobinę bułki, która powinna syczeć i szybko się rumienić. Wkładaj krokiety partiami po 3-4 sztuki, nie przeładuj garnka, aby temperatura oleju nie spadła. Smaż przez 4-5 minut, obracając w połowie czasu, aż uzyskają równy, złocisty kolor. Wyjmij łyżką cedzakową i przekładaj na talerz wyłożony papierem kuchennym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

Alternatywnie możesz upiec krokiety w piekarniku – zdrowsza opcja przy zachowaniu chrupkości. Nagrzej piekarnik do 200°C. Ułóż krokiety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, spryskaj obficie olejem w sprayu lub posmaruj pędzelkiem olejem z obu stron. Piecz przez 25-30 minut, obracając w połowie czasu, aż będą złociste i chrupkie.

Wartości odżywcze w jednej porcji (2 krokiety, około 180 g):
energia 385 kcal, białko 12 g, tłuszcze 18 g (w tym nasycone 4 g), węglowodany 44 g (w tym cukry 5 g), błonnik 5 g, sól 1,2 g.
Krokiety dostarczają probiotyków z kiszonej kapusty wspierających zdrowie jelit, błonnika pokarmowego, witamin z grupy B z grzybów, witaminy C i K z kapusty oraz beta-glukanów z grzybów wzmacniających układ odpornościowy.

10. Roladki z tortilli z hummusem i warzywami

Składniki:

- 6 dużych placków tortilli pszenne lub pełnoziarniste (średnica około 25-30 cm)
- 400 g hummusu (domowego lub gotowego)
- 200 g liści sałaty rzymskiej lub lodowej

- 1 duża marchewka (około 150 g)
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 średni ogórek
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 100 g marynowanej czerwonej cebuli lub świeżej
- 150 g sera feta lub sera koziego pokruszonego
- 2 łyżki posiekanych świeżych ziół (bazylia, kolendra lub mięta)
- Opcjonalnie: 100 g kiełków lub microgreens, 50 g orzechów nerkowca lub słonecznika

Składniki na domowy hummus (opcjonalnie):

- 400 g ciecierzycy z puszki odsączonej
- 3 łyżki tahini (pasty sezamowej)
- 2 ząbki czosnku
- Sok z 1 cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Pół łyżeczki kminu mielonego
- Sól do smaku
- 3-4 łyżki zimnej wody

Przygotowanie hummusu i warzyw:

Jeśli zdecydujesz się na domowy hummus, przepłucz ciecierzycę pod zimną wodą i osusz. Przełóż do malaksera wraz z tahini, obranym czosnkiem, sokiem z cytryny, oliwą, kminem i solą. Miksuj na wysokich obrotach przez 3-4 minuty, stopniowo dodając wodę, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. Hummus powinien być puszysty i aksamitny, bez grudek. Jeśli jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody po łyżce. Przełóż do miski i odstaw. Możesz także użyć gotowego hummusu ze sklepu – wybieraj klasyczny lub różne odmiany smakowe jak hummus z suszonymi pomidorami, z czarnymi oliwkami czy z pieczonym czosnkiem dla urozmaicenia.

Marchewkę dokładnie obierz i zetrzyj na grubych oczkach tarki lub pokrój w cienkie paseczki przy pomocy obieraczki do warzyw albo mandoliny – chodzi o cienkie, długie paski przypominające wstążki. Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i pokrój w bardzo cienkie paski o szerokości około 5 mm. Ogórka możesz obrać całkowicie lub zostawić skórkę dla koloru, następnie pokrój go wzdłuż na cienkie plasterki lub cienkie słupki. Pomidorki koktajlowe przekrój na ćwiartki lub cienkie plasterki, upewniając się, że nie są zbyt soczyste, aby nie rozmoczyły tortilli. Cebulę czerwoną pokrój w bardzo cienkie półplasterki. Jeśli używasz świeżej, możesz ją zamarynować na 15 minut w łyżce octu z odrobiną cukru i soli dla złagodzenia ostrości.

Sałatę dokładnie wypłucz pod zimną wodą, energicznie osusz w wirówce do sałaty lub ostrożnie osusz papierowymi ręcznikami. Wilgoć jest wrogiem chrupkich roladek. Większe liście możesz przekroić na mniejsze kawałki. Ser feta lub kozi pokrusz w drobne kawałki palcami. Wszystkie warzywa i składniki przygotuj i ułóż w osobnych miskach na stanowisku roboczym – taka organizacja znacznie ułatwi składanie roladek.

Smarowanie i układanie warstw:

Rozłóż placki tortilli na czystej, suchej powierzchni roboczej. Jeśli tortille są zimne z lodówki, możesz je lekko ogrzać przez 10-15 sekund na suchej patelni z każdej strony lub w mikrofalówce przez 15 sekund – ciepłe tortille są bardziej elastyczne i łatwiej się zwijają bez pękania. Nie przegrzewaj ich, gdyż staną się kruche.

Na każdą tortillę nałóż równomiernie 3-4 łyżki hummusu, rozsmarowując go łyżką lub szpatułką po całej powierzchni, ale zostaw około 2 cm wolnego miejsca na górnym brzegu – to ułatwi zawinięcie końcówki. Warstwa hummusu powinna być obfita, ale nie zbyt gruba, aby roladka się nie rozlepiała. Hummus pełni podwójną rolę – smakowej bazy i kleju spinającego składniki.

Na dolnej trzeciej części tortilli, około 5 cm od dolnego brzegu, zacznij układać warzywa w poziome warstwy. Najpierw ułóż

warstwę liści sałaty, układając je tak, aby lekko na siebie nachodziły. Następnie dodaj paseczki marchewki, rozkładając je równomiernie. Dodaj paski papryki w różnych kolorach dla efektu tęczy, następnie ogórek, pomidorki i cebulę. Posyp pokruszonym serem, dodaj świeże zioła oraz opcjonalnie kiełki i orzechy. Nie przekładaj zbyt dużo składników – roladka powinna być pełna, ale możliwa do zawinięcia.

Wartości odżywcze w jednej porcji (4-5 kawałków, około 200 g): energia 320 kcal, białko 12 g, tłuszcze 14 g (w tym nasycone 4 g), węglowodany 38 g (w tym cukry 6 g), błonnik 8 g, sól 1 g. Roladki dostarczają kompletu białka roślinnego z ciecierzycy, zdrowych tłuszczów z tahini i oliwy, błonnika pokarmowego z warzyw i pełnoziarnistej tortilli, witamin A i C z papryki i marchewki, witaminy K z sałaty oraz wapnia z sera i tahini, a także żelaza i magnezu z ciecierzycy.