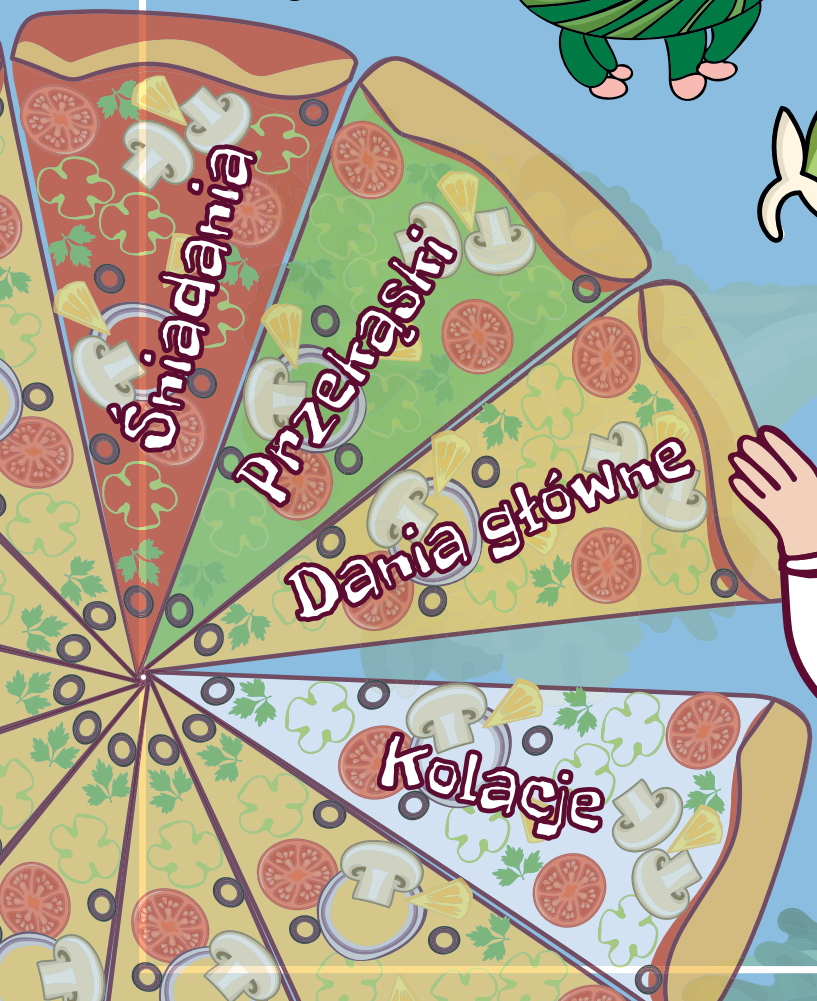
WARZYWNIE
NAKRĘCONA



AUTOR
Agnieszka Kociołek

ZDJĘCIA
Agnieszka Kociołek

KONTAKT
kontakt@warzywnienakrecona.pl
www.warzywnienakrecona.pl
tel. +48 665 466 985

GRAFIKA I SKŁAD
Marek Niewiadomski
Mag Web Studio
www.magwebstudio.pl

copyright © 2022 by Warzywnie Nakręcona



Agnieszka Kociołek

Autorka

O autorce

Warzywnie Nakręcona - czyli Weganka z upodobań i miłości do zdrowej kuchni.

Swoją przygodę z kuchnią wegańską rozpoczęłam w 2016 roku, gdy pracowałam w osiedlowym sklepie ze zdrową żywnością. Odkryłam tam nieznane mi wcześniej produkty, jak również dowiedziałam się wiele cennych informacji od moich klientów, z którymi uwielbiałam rozmawiać. Zarazili mnie swoją pasją do zdrowego gotowania, opartego głównie na roślinnych produktach. Zdrowa kuchnia to jest to, co staram się propagować w każdej chwili mojego życia.

Chociaż sporo osób uważa, że zdrowe odżywianie, a jednocześnie kuchnia roślinna to wyzwanie dla zamożnych i posiadających multum czasu, żeby coś przygotować do zjedzenia. Ja tą tezę postanowiłam obalić i udowodnić, że wcale tak nie jest.

Jeśli chcesz sprawdzić jak dobrze można się czuć i funkcjonować na diecie opartej na roślinach, zacznij swoją przygodę ze mną. Lubisz gotować i dbać o siebie i bliskich - takie właśnie dania u mnie znajdziesz. Pełne dobrych produktów, ale i miłości jakie w nie wkładam.

1 Wstęp ..... str. 6

Czym jest weganizm ..... str. 7

Wpływ diety roślinnej na zdrowie ..... str. 7

Produkty diety wegańskiej ..... str. 8

2 Śniadania ..... str. 9

Tofucznica z suszonymi pomidorami ..... str. 10

Racuchy drożdżowe z gruszką ..... str. 11

Pieczona jaglanka z porzeczkami ..... str. 12

Szpinakowe gofry z kremem kokosowym ..... str. 13

Daktylowa owsianka z borówkami ..... str. 14

Kremowa ryżanka z orzechami nerkowca ..... str. 15

Puszyste pancakes na kefirze sojowym ..... str. 16

Marchewkowe placuszki z sosem bazyliowym ..... str. 17

Ciecierzycowy omlet z pieczarkami ..... str. 18

Owsianka cynamonowa z nasionami chia ..... str. 19

Szakszuka z tofu i awokado ..... str. 20

Francuskie tosty z wiśniami ..... str. 21

3 Przekąski str.22

Gruszki zapiekane pod owsianą kruszonką ..... str. 23

Pasta z mrożonego groszku i szpinaku ..... str. 24

Czekoladowe batony z suszonymi figami ..... str. 25

Kremowa pasta z tofu i suszonych pomidorów ..... str. 26

Pudding ryżowy na mleku kokosowym z musem mango ..... str. 27

Muffinki cukiniowe na słodko z żurawiną ..... str. 28

Jogurtowy sernik na owsianym spodzie ..... str. 29

Krem z kalafiora i pietruszki ..... str. 30

Morelowy budyń jaglany ..... str. 31

Tosty z domowym masłem orzechowym i owocami ..... str. 32

4 Dania główne ..... str. 33

Jednogarnkowe danie z kaszy gryczanej ..... str. 34

Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów ..... str. 35

Roślinne klopsiki z warzywnym makaronem ..... str. 36

Warzywne curry z fasolką szparagową i boczniakami ..... str. 37

Smażony makaron z grzybami mun po chińsku ..... str. 38

Zapiekanka ziemniaczana z beszamelem ..... str. 39

Risotto z pieczoną brukselką ..... str. 40

Grzybowy burger jaglany z kiszonym ogórkiem ..... str. 41

Makaron z czerwonym pesto i świeżą bazylią ..... str. 42

Kotlety mielone z mizerią i puree ziemniaczanym ..... str. 43

Kaszotto z brokułem i orzechami włoskimi ..... str. 44

5 Kolacje ..... str. 46

Bataty z twarożkiem z orzechów nerkowca ..... str. 47

Domowe tacos z guacamole i fasolą ..... str. 48

Bakłażan faszerowany szpinakiem i komosą ryżową ..... str. 49

Sałatka z tymiankowym tofu i sosem chrzanowym ..... str. 50

Podpłomyk z cukinią, suszonym pomidorem i cebulą ..... str. 51

Zupa krem z pieczonych pomidorów i marchewki ..... str. 52

Kopytka dwukolorowe z bazyliowym pesto ..... str. 53

Placki kukurydziane z domowym sosem koperkowym ..... str. 54

Tatar z tofu i marynowanymi pieczarkami na grzance ..... str. 55

Makaronowa sałatka z ciecierzycą i czarnymi oliwkami ..... str. 56

Pieczone marchewki z domowym hummusem ..... str. 57

Wstęp

Dieta roślinna na przestrzeni kilku lat, stała się bardziej znaną i lubianą. Osoby, które wcześniej wychodziły z założenia, że dieta bez produktów mięsnych nie jest dla nich, zaczyna zmieniać zdanie i próbować dań bazujących wyłącznie na produktach pochodzenia roślinnego.

Roślinna kuchnia początkowo opierała się głównie na produktach sojowych. Popularne były kotlety sojowe i parówki. Jednak z biegiem czasu, kuchnia roślinna bardzo ewoluowała i w miejsce kotletów sojowych, wskoczyły te przygotowane z pieczonego buraka czy ugotowanego batata.

Kuchnia roślinna to kombinacja przeróżnych smaków, kolorów, form a przede wszystkim z ogromną ilością świeżych i suszonych ziół. Dania wegańskie przygotowuje się na bazie warzyw, owoców, kasz i przeróżnych dodatków, które obecnie są łatwo dostępne w sklepie oraz na ulicznych bazarach. W dużym stopniu, do łask wróciły dawne warzywa, które przez pewien kulinarny okres zostały zapomniane. Uwagę zwróciły buraki, topinambur, kapusta kiszona, kasza jaglana, gryczana i pęczak. Rośliny strączkowe to idealna baza do ciast, placuszków śniadaniowych czy główny składnik treściwego gulaszu.



Przejście na dietę wegańską dla większości osób wiąże się z wyrzeczeniami i pytanie “co ja mam z tego przygotować?”. Nie trzeba być weganinem czy wegetarianinem, aby gotować potrawy roślinne. Takie dania, jeśli nam smakują, ale jednak ciężko jest nam zrezygnować z produktów zwierzęcych, to je wprowadźmy do naszego jadłospisu i cieszmy się z ich smaku i wszystkich pozostałych walorów.

Ludzie decydują się na dietę roślinną z różnych powodów. Niektórzy robią to z przyczyn moralnych, inni ze zdrowotnych, a jeszcze inni po prostu, bo nie lubią mięsa lub mają uczulenie na nabiał. Moja decyzja była w dużym stopniu uzależniona od aspektów zdrowotnych i metod hodowli obecnie dostępnego mięsa.

We wszystkich naszych decyzjach, wyborach i zmianach, najważniejsza jest równowaga i zgoda wewnętrzna każdego z nas. Przejście na dietę wegańską musi być w pełni świadome i zgodne z tym, w co wierzymy, co lubimy i co nam sprawia przyjemność. ”Jesteś tym co jesz” - ja się bardzo z tą tezą utożsamiam i w nią wierzę.



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

4 łyżki	mąki orkiszowej
4 łyżki	ekspandowanego amarantusa
2 łyżki	zmielonego siemienia lnianego rozpuszczonego w 6 łyżkach gorącej wody
1 szt.	marchewki
1/4 szklanki	soku marchewkowego
2 łyżki	oleju z pestek winogron
1 łyżeczka	proszku do pieczenia
1 łyżeczka	przyprawy curry

NA SOS:

2 łyżki	jogurtu sojowego
1 łyżka	majonezu wegańskiego
1 łyżka	drobno posiekanej bazylii
	sól, pieprz

MARCHEWKOWE PLACUSZKI Z SOSEM BAZYLIOWYM

Marchewka to tak wdzięczne warzywo, które dobrze smakuje w potrawach słodkich i słonych. Idealnie sprawdzi się jako baza do śniadaniowych placuszków na słono.

1. Marchew ścieramy na tarce o drobnych oczkach.
2. Do marchewki dodajemy sok marchewkowy, siemię lniane oraz resztę składników, poza olejem. Mieszamy za pomocą łyżki.
3. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy placuszki po 3 minuty każdą ze stron, do momentu wykorzystania ciasta.
4. Jogurt łączymy z majonezem, bazylią, pieprzem oraz solą i mieszamy.
5. Marchewkowe placuszki podajemy z sosem bazyliowym i ulubionymi warzywami.



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

1/2 główki	kalafiora
1 szt.	pietruszki
kawałek	białej części pora
1 szklanka	mleka kokosowego
1 łyżka	oliwy z oliwek
kawałek	imbiru
1 łyżeczka	kuminu
2 szklanki	wody
1/2 łyżeczki	ostrej papryki
1 łyżeczka	soku z cytryny
	sól, pieprz

KREM Z KALAFIORA I PIETRUSZKI

Kalafiora mogłabym jeść pod każdą postacią, nawet ugotowany z odrobiną soli smakuje bardzo dobrze. Ostatnio bardzo polubiłam zupę krem z kalafiora, którą przygotowuje się z kilku składników. A efekt jest niesamowity.

1 Kalafiora myjemy i dzielimy na małe różyczki. Pietruszkę myjemy, obieramy i kroimy w grubsze plastry. Pora również w plastry.

2 W garnku rozgrzewamy oliwę. Wrzucamy pokrojony por oraz imbir i podsmażamy.

3 Do garnka dodajemy kalafiora oraz pietruszkę, wlewamy wodę oraz sól, pieprz i gotujemy 15 minut pod przykryciem.

4 Pod koniec gotowania wlewamy mleko kokosowe, dodajemy ostrą papryczkę, sok z cytryny i kumin. Chwilę razem gotujemy.

5 Gotową zupę wlewamy do kielicha blendera i miksujemy na gładki krem.

6 Przelewamy do miseczek i podajemy ze świeżym koperkiem.