

PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE



ZIMA
W KUCHNI
PIĘCIU
PRZEMIAN

ANNA CZELEJ



Redakcja i korekta: Dominika Dudarew
Redaktor serii: Dominika Dudarew
Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart
Skład: skladigrafika@gmail.com
Zdjęcia: Anna Czelej

Copyright © 2013 Anna Czelej
Copyright © by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2013

Wszelkie prawa do niniejszej publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN: 978-83-63965-07-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.illuminatio.pl

Spis treści



Wstęp.....	9
Tabela aspektów smakowych produktów zimowych.....	15
Przydatne skróty	16

Zimowe zupy

Barszcz czerwony	19
Grzybowa z łazankami.....	20
Grochówka z grzankami.....	22
Kapuśniak	25
Zupa fasolowa z oliwkami.....	26
Owsianka	29
Grzybowa z ogórkami kiszonymi	31
Zupa warzywna z kaszą jaglaną.....	33
Krem marchewkowy z sezamem.....	35
Zupa z kaszą gryczaną krakowską.....	37
Zupa chrzanowa.....	39
Zupa z zielonym suszonym groszkiem	41
Zupa z porów z ryżem	43
Zupa z suszonych owoców z kaszą quinoa.....	45
Zupa migdałowa	47
Krupnik ze śliwkami	49

Zimowe sałatki i surówki

Surówka z marchewki z chrzanem	53
Surówka piękności	55
Surówka z kapusty kiszonej, buraków i brukselki	56
Salatka z białej kapusty z orzechami	59
Surówka z marchewki z sezamem	61
Salatka z ryżem i czerwoną fasolą	62
Salatka z kukurydzą i bananami	65
Salatka z kapusty pekińskiej	67
Salatka z białej kapusty ze śmietaną	69
Salatka warzywna z marchewką i kukurydzą	71
Salatka z buraków z orzechami	73
Salatka z fasolą i białą rzodkwią	75
Salatka z selerem i ogórkami kiszonymi	77
Salatka z buraków z grejfrutem	79
Surówka z kapusty kiszonej ze śliwkami	81
Salatka z fasolą i ogórkami kiszonymi	83
Surówka z czerwonej kapusty	85
Salatka z cykorii	87
Salatka z białej rzodkwi	89
Salatka z fasolą mung	90
Salatka z selerem i rodzynkami	93

Zimowe dania ciepłe

Uszka z grzybami	96
Pierogi z kapustą i grzybami	98
Zapiekanka ziemniaczana z kaszą gryczaną	101
Krucze ciasto z kapustą i grzybami	102
Kasza gryczana z sosem z suszonych prawdziwków	104
Polenta gryczana z cykorią	106
Gulasz sojowy z ryżem	109
Placki orzechowe	111
Pyzy ziemniaczane z grzybami	112
Knedle z ciecierzycy z oliwkami	114
Placki z mąki ryżowej z jabłkami	117

Kotlety z fasoli mung	119
Knedle z pieczarkami z sosem żurawinowym.....	120
Bliny z mąki gryczanej.....	123
Naleśniki z mąki kukurydzianej z brukselką	124
Naleśniki z mąki gryczanej z sosem chrzanowym i algami	126
Placki z marchewki z natką pietruszki	129
Kotlety sojowe nadziewane śliwkami	131
Pieczeń z tofu	133
Naleśniki z soczewicą i papryką kiszoną.....	134

Zimowe warzywa

Kapusta z grzybami i purée ziemniaczanym.....	138
Buraki z jabłkami w majeranku.....	140
Zapiekanka z ziemniaków i porów z pastą z fety	143
Jarzyńka z marchewki.....	145
Seler w sosie orzechowym	146
Jabłka w majeranku i „frytki” z marchewki	149
Jarzyńka z papryki kiszonej.....	151
Cykoria zapiekana z oliwkami	153
Jarzyńka z białej kapusty	155
Ziemniaki faszerowane kapustą i grzybami.....	157
Marchewka z purée z zielonego groszku	159
Zapiekanka z fasoli ze śliwkami	160
Zapiekanka z buraków i fety	162
Jarzyńka z buraków i marchewki z pastą z sezamu.....	165
Jarzyńka z porów	167
Jarzyńka z buraków z rodzynkami	169
Brukselka zapiekana z orzechami	171

Zimowe przekąski

Pasztet z fasoli mung	174
Jajka w galaretko z agar agar	177

Kulki z fety	179
Pasta z czerwonej fasoli	181
Ówika z jajkami na twardo	183
Krucze babeczki orzechowo-kukurydziane z pastą pomidorową ...	184
Marmolada z daktyli	187
„Chlebek” z mąki gryczanej	189
Salatka warzywna w galaretkę z agar agar	190
Pasta z migdałami	193
Krucze babeczki z pastą orzechową	195
Chipsy z ciecierzycy z pastą z fety	197
Orzechy włoskie w soli na dwa sposoby	189

Zimowe desery

Tort makowo-czekoladowy	202
Kutia z ryżem	204
Piernik na piwie	207
Mak z bakaliami	209
Łazanki z makiem	211
Sernik z serka mascarpone	213
Krem budyniowy	215
Tort orzechowy	217
Babeczki orzechowe	218
Zimowa салатка owocowa	221
Ciasto z marmoladą żurawinową i beżą kokosową	222
Galaretka z agar agar z suszonymi owocami	225
Biskopt czekoladowy z bitą śmietaną	226
Krucze babeczki czekoladowe z kremem czekoladowym	228

Alfabetyczny spis potraw z wykazem potraw bezglutenowych	230
--	-----



Zupa warzywna z kaszą jaglaną

SKŁADNIKI

- O** 1½ litra wrzątku, 1 liść laurowy, ½ łyżeczki suszonego lubczyku, 1 łyżeczka suszonego majeranku, ½ łyżeczki suszonego tymianku
- Z** 1 łyżeczka masła, 4-5 ziemniaków, 1 marchew, ¼ szklanki kaszy jaglanej, ½ łyżeczki sproszkowanej słodkiej papryki
- M** 2 ziarenka ziela angielskiego, szczypta pieprzu, kawałek selera, 1 cebula, kilka listków świeżej bazylii, 1 łyżeczka suszonego rozmarynu, szczypta kardamonu
- W** 1 łyżeczka tamari, sól do smaku
- D** 2 ogórki kiszone, 1 łyżka natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Zagotować wodę, dodać przyprawę z Przemiany Ognia, masło, pokrojone ziemniaki, marchew startą na tarce o dużych oczkach, kaszę jaglaną, sproszkowaną paprykę, pokrojoną cebulę i seler, ziele angielskie, pieprz, bazylię, rozmaryn, kardamon, sól i tamari. Gotować przez około pół godziny. Po tym czasie dodać pokrojony ogórek i gotować jeszcze przez 10 minut. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.





Sałatka z selerem i rodzynkami

SKŁADNIKI

- M** 1 seler
- W** sól do smaku
- D** sok z 1/2 limonki

Dodatki:

- D** 1 garść żurawiny
- O** 1 garść wędzonych śliwek, 1 garść orzechów włoskich
- Z** 1 garść rodzynek, 2 łyżki pestek słonecznika, 2 łyżki oliwy

PRZYGOTOWANIE

Seler obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posolić, dodać sok z limonki, wymieszać, odstawić na godzinę, żeby zmiękł. Po tym czasie dodać żurawinę, pokrojone śliwki, posiekane orzechy, rodzynki, pestki i oliwę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.





Placki orzechowe

SKŁADNIKI

- D** ½ szklanki gęstego jogurtu, ½ szklanki śmietany 18%
- O** ½ szklanki posiekanych orzechów włoskich
- Z** 3 jajka, 1 łyżeczka cukru trzcinowego, 2 łyżki oliwy, ½ szklanki mielonych migdałów, ¼ szklanki mąki ziemniaczanej, 1 szklanka mąki kukurydzianej, ½ szklanki pestek ze słonecznika
- M** szczypta imbiru
- W** szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

Do śmietany z jogurtem dodać posiekane orzechy, żółtka z jajek, oliwę, mąkę ziemniaczaną, mielone migdały, mąkę kukurydzianą i pestki słonecznika, dokładnie wymieszać.

Białka ubić na sztywną pianę z dodatkiem cukru, imbiru i soli.

Dodać do wcześniej przygotowanej masy i delikatnie wymieszać.

Smażyć na oliwie z obu stron.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

ZIMA W KUCHNI PIĘCIU PRZEMIAN

w [księgarni Illuminatio](#)



Sprawdź pełną ofertę wydawnictwa na www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatio



WYDAWNICTWO ILLUMINATIO

Książki wydawnictwa Illuminatio znajdziesz również
w Magicznej Galerii

www.CzaryMary.pl