

LIDIA ALEKSANDROWICZ & ANIA DREWNIOK

1  OBIADÓW
ROŚL  NNYCH



- KUCHNIA ROŚLINNA DLA MIĘSOŻERCÓW -

SPIS POTRAW

1. Zupa minestrone z makaronem orzo	1
2. Krem z soczewicy z wędzoną papryką	2
3. Korzenne warzywa z pastą z fasoli	3
4. Sałatka z kaszą jaglaną i rukolą	4
5. Kotlety z cukinii z serkiem wiejskim	5
6. Zapiekanka kalafiorowa z brokułem i papryką	6
7. Makaron z warzywami	7
8. Pieczone kotlety z czarnej fasoli	8
9. Warzywny gulasz z brązowym ryżem	9
10. Placki z chińskimi warzywami	10



Dieta na miarę

ZUPA MINISTRONE z makaronem orzo

SKŁADNIKI

- 2 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- kilka pieczarek
- ¼ małej kapusty włoskiej
- ok. 50 g makaronu orzo (lub innego drobnego)
- pół pęczka koperku
- przyprawy: mielona kolendra wędzona papryka, oregano

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- bagietka czosnkowa
- ziarna słonecznika

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Cebulę drobno posiekać i podsmażyć do miękkości w garnku na oliwie z łyżeczką mielonej kolendry i papryki. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojone w kostkę marchewkę i ziemniaki. Podsmażyć ok. 5 minut.
- 2** Pieczarki i kapustę poszatkować i dodać do garnka, następnie zalać wrzątkiem (na ok. 3 cm nad poziomem warzyw) i przykryć. Gotować ok. 20 minut. Po 20 minutach do zupy dodać suchy makaron i gotować do miękkości (ok. 8-10 minut).
- 3** Zdjąć garnek z ognia, dodać łyżeczkę oregano i pokrojony koperek. Podawać z 1-2 łyżeczkami oliwy z oliwek extra vergin na talerz.

KREM Z SOCZEWICY z wędzoną papryką

SKŁADNIKI

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- ok 100 g czerwonej soczewicy
- Przyprawy: po pół łyżeczki mielonej kolendry, wędzonej papryki, kminu rzymskiego, kurkumy, suszonego czosnku i majeranku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- prażone ziarna słonecznika
- nasiona chia
- siemie lniane

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Cebulę, czosnek i marchewkę obrać, pokroić i podsmażyć ok. 10 minut. Dodać przyprawy (oprócz majeranku) i kilka łyżek wody i podsmażyć do odparowania.
- 2** Dodać wypłukaną na sitku soczewicę. Zalać ok. 1/2l wrzątku i ugotować do momentu rozpadania się soczewicy (ok. 20-30 minut).
- 3** Na koniec doprawić solą, pieprzem oraz majerankiem i zmiksować na gładko blenderem. Zupę podawać polaną 1-2 łyżeczkami oliwy z oliwek extra vergin na talerz.

KORZENNE WARZYWA z pastą z fasoli

SKŁADNIKI

- 2 ziemniaki
- 1 marchewka
- 1 pietruszka (korzeń)
- pół małego selera
- 1 puszka fasoli
- 2 łyżki masła orzechowego lub tahini
- 1 ząbek czosnku
- 2-3 łyżki octu jabłkowego
- kilka główek cykorii
- przyprawy: sól, pieprz, kmin rzymski, oregano

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- kilka sztuk orzechów włoskich
- 1-2 łyżki płatków migdałów
- suszona żurawina

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Fasolę (wypłukaną), masło orzechowe lub tahini, 1 ząbek czosnku, ocet jabłkowy i przyprawy zmiksować na gładko w blenderze. Być może będzie trzeba dodać kilka łyżek wody - w zależności od preferowanej konsystencji.
- 2** Cykorię podzielić na liście. Wszystkie warzywa obrać, pokroić na kawałki i ugotować w osolonej wodzie al dente. W międzyczasie rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Ugotowane warzywa połączyć oliwą lub olejem rzepakowym i upiec na chrupiąco.
- 3** Podawać z pastą z fasoli, liśćmi cykorii, kilkoma orzechami włoskimi, płatkami migdałów i suszoną żurawiną.

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I RUKOLĄ

z olejem z pestek dyni

SKŁADNIKI

- 2 garście rukoli
- 100 g kaszy jaglanej
- 50 g pestek słonecznika
- 100 g sera feta
- olej z pestek dyni
- 180 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, świeży koperek

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- idealny dodatek do kotletów z cukini lub z chińskich warzyw

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Kaszę jaglaną przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Słonecznik wsypać na suchą patelnię i prażyć, aż będzie złoty i chrupiący. Do gotowej i przestudzonej kaszy jaglanej dodać umytą rukolę, pokrojoną w kostkę fetę i uprażony słonecznik.
- 2** Przemieszać i dodać kilka łyżek oleju z pestek dyni - ma przepiękny zielony kolor i orzechowy smak, więc idealnie pasuje do tej prostej sałatki. Nie polecamy dodawać zwykłej oliwy. Olej z pestek dyni jest tutaj głównym bohaterem i naprawdę robi robotę!
- 3** Zrobić sos czosnkowy: czosnek przecisnąć przez praskę lub zetrzeć na tarce, dodać jogurt i majonez, doprawić solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać. Sałatkę i sos czosnkowy podawać osobno (w przeciwnym razie kasza go wchłonie).

KOTLETY Z CUKINI

z serkiem wiejskim

SKŁADNIKI

- 1 cukinia
- 1 opakowanie serka wiejskiego
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki orkiszowej lub gryczanej
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Cukinię zetrzyj na dużych oczkach, przełóż na sitko, posól i poczekaj 15 minut, aż ocieknie. Następnie przełóż na czystą ściereczkę i porządnie wyciśnij. Nadmiar wody sprawi, że kotlety będą się rozpadać.
- 2** Serek wiejski odcedź i dodaj do cukinii wraz z jajkiem, mąką, startym czosnkiem i przyprawami.
- 3** Na patelni rozgrzej olej rzepakowy lub oliwę z oliwek i nakładaj po łyżce ciasta. Smaż na złoto.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- sos tzatziki
- kwaśna śmietana 18%

ZAPIEKANKA KALAFIOROWA

z brokułem i papryką

SKŁADNIKI

- kalafior (może być mrożony)
- brokuł
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 marchewka
- 1 czerwona papryka
- kilka pieczarek
- 2 jajka
- 1 opakowanie serka wiejskiego
- sól, pieprz, rozmaryn, tymianek, czubryca, itd.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Kalafior i brokuł wrzucić na wrzątek i podgotować ok. 5 minut. Pozostałe warzywa umyć, pokroić i przełożyć do naczynia żaroodpornego wraz z kalafiolem i brokułem.
- 2** Odcedzony serek wiejski wymieszać dokładnie z jajkami i przyprawami, a następnie wylać na warzywa w naczyniu. Piec w 180 stopniach przez ok. 30 minut.
- 3** Podawać z sałatką z cykorii lub szpinaku i sosem czosnkowym.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- sałatka z cykorii
- sałatka ze szpinaku
- sos czosnkowy

MAKARON Z WARZYWAMI po tajsku

SKŁADNIKI

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- kawałek imbiru
- 1 marchewka
- 1 cykoria (lub mały kawałek dowolnej kapusty)
- 1 papryka
- 1 cukinia
- 2 łyżki masła orzechowego
- 5 łyżek sosu sojowego
- makaron ryżowy vermicelli (lub zwykły, nitki)
- 2 łyżeczki sezamu

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- ziarna sezamu
- makaron świetnie smakuje na drugi dzień owinięty w omlet!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Cebulę drobno posiekać. Czosnek i imbir obrać i zetrzeć. Podsmażyć ok. 5 minut na rozgrzanej oliwie lub oleju rzepakowym. W tym czasie drobno pokroić pozostałe warzywa i wrzucić na patelnię w momencie, gdy cebula zacznie brązowieć. Smażyć wszystko ok. 10 minut.
- 2** Makaron vermicelli zalać wrzątkiem. Po 2 minutach jest gotowy do spożycia, więc można go odcedzić i dodać do warzyw. Jeżeli używamy zwykłego makaronu nitki, należy go przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 3** Przygotować sos - 2 łyżki masła energicznie wymieszać z 5 łyżkami sosu sojowego i 5 łyżkami wrzątku. Sos dodać na patelnię i natychmiast ściągnąć z ognia. Danie podawać z ziarnami sezamu.

PIECZONE KOTLETY z czarnej fasoli

SKŁADNIKI

- 1 puszka czarnej fasoli
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku,
- mały kawałek imbiru
- kilka małych pieczarek
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki orkiszowej lub gryczanej
- przyprawy: sól, pieprz, wędzona papryka, kmin rzymski

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- liście sałaty lodowej
- parowane warzywa
- ewentualnie ciemne pieczywo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Cebulę drobno posiekać. Czosnek i imbir obrać i zetrzeć, fasolę przepłukać. Zblendować z resztą składników. Formować kotlety i układać na blasze. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 30 minut.
- 2** Doskonale smakują w liściach sałaty lodowej lub zgotowanymi na parze warzywami (kalafior, brokuł, zielona fasola, itd.)

WARZYWNY GULASZ z brązowym ryżem

SKŁADNIKI

- 100 g brązowego ryżu
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 2 łydgi selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- 50 g czerwonej soczewicy
- opakowanie mrożonych warzyw (np. mieszanka włoska lub chińska)
- 1 puszka pomidorów
- przyprawy: sól, pieprz, oregano
- ulubione zioła - rozmaryn, tymianek, bazylika, itd.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- 1-2 łyżeczki oliwy extra virgin

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Drobną posiekaną cebulę, czosnek, marchew i seler podsmażyć na oliwie lub oleju rzepakowym przez ok. 10 minut (do momentu, aż warzywa zaczną brązowieć).
- 2** Dodać ryż, opłukaną soczewicę, zmiksowane pomidory, mrożone warzywa i ok. 300 ml wody. Przykryć, doprowadzić do wrzenia i gotować, często mieszając, do momentu aż ryż będzie miękki (ok. 30 minut).
- 3** Doprawić solą, pieprzem, oregano i ulubionymi ziołami. Podawać z 1-2 łyżeczkami oliwy extra virgin na talerz.

PLACKI Z CHIŃSKIMI WARZYWAMI

SKŁADNIKI

- 2-3 łyżki mąki orkiszowej typ 600-700 lub pszennej luksusowej
- 2 jajka
- mrożona mieszanka warzyw chińska lub orientalna (450g)
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy
- przyprawy: curry, sól, pieprz

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

PROPOZYCJA PODANIA:

- sos tzatziki
- kwaśna śmietana 18%

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Na patelni rozgrzej olej lub oliwę, stopniowo wsypuj mrożone warzywa, mieszając. Posyp przyprawą curry, smaż do 5 minut, mieszając. Przykryj pokrywką i duś na małym ogniu 2-3 minuty. Posól, przełóż na talerz i przestudź.
- 2** Jajka wymieszaj ze szczyptą soli i mąką oraz ok. 1/4 szklanki wody, aby otrzymać ciasto o konsystencji gęstej śmietany, odstaw na chwilę.
- 3** Wymieszaj przestudzone warzywa z ciastem. Nakładaj łyżką na rozgrzany olej i smaż z obu stron na złoty kolor.