

## NAJEDZ SIĘ ZDROWO, CZYLI ROŚLINNE PRZEPISY NIE TYLKO DLA WEGAN



Dania wegetariańskie i dania wegańskie to nie tylko moda, ale również zdrowe podejście do żywienia, odpowiedzialność za dobrostan zwierząt oraz zasoby naturalne naszej planety.

Dieta bezmięсна na stałe wchodzi do naszych codziennych jadłospisów i dobrze – ponieważ bogactwo wegetariańskich i wegańskich smaków jest urzekające, a przepisy na potrawy bezmięsne (wbrew pozorom) są bardzo, ale to bardzo łatwe.

Wystarczy chwila, żeby ... przekonać się, że dania bezmięsne może przygotować każdy – nie tylko szef kuchni modnej restauracji.

Poniżej przedstawiamy Wam propozycję prostych, a co najważniejsze sprawdzonych przepisów roślinnych.

Zachęcamy do ich wypróbowania, mamy nadzieję, że Wam też zasmakują!



### **KOTLETY Z FASOLI**

(przepis pochodzi ze strony: <https://ervegan.com/>)

Składniki:

- ✓ 1 puszka fasoli odsączonej i optukanej
- ✓ 1 szklanka marchewki startej na małych oczkach
- ✓ 1/4 – 1/2 szklanki płatków owsianych zmielonych/utartych w młynku lub mąki owsianej
- ✓ 1/2 małej cebuli
- ✓ 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 1 łyżeczka papryki wędzonej lub słodkiej
- ✓ 1 łyżeczka oliwy/ oleju
- ✓ sól i pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

1. Do miski przełóż fasolę i ugnieć ją tłuczkiem/ praską do ziemniaków.
2. Następnie dodaj startą marchewkę, posiekaną cebulę i czosnek, koncentrat pomidorowy, płatki owsiane oraz przyprawy.
3. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż całość się połączy (możesz wyrobić składniki rękoma).
4. Dopraw solą, pieprzem i jeszcze raz wymieszaj.
5. Piekarnik nagrzej do 180 stopni, na patelni rozgrzej oliwę.
6. Z masy wyrabiaj kotlety za pomocą zwilżonych wodą dłoni i smaż je minutę z każdej strony na średnim ogniu, aby tylko lekko się podsmażyły.
7. Przełóż je na blachę do piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia i zapiekaj około 15 minut.



#### **CHLEB OWSIANY WEGETARIAŃSKI**

#### Składniki:

- ✓ 500 g płatków owsianych (nie błyskawicznych)
- ✓ 20 g ziaren słonecznika
- ✓ 10 g siemienia lnianego
- ✓ 10 g nasion chia
- ✓ 1 łyżeczka sody oczyszczonej (lub 2 łyżeczki proszku do pieczenia)
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 2 duże jogurty naturalne 3% (po 370 g), np. Zott

#### Przygotowanie:

1. Płatki wsyp do dużej miski i wymieszaj z ziarnami, solą i sodą.
2. Dodaj jogurty i wymieszaj dokładnie wszystko razem.
3. Ciasto przełóż do podłużnej foremki (22 – 25 cm) wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Odstaw na 10 minut i włóż do piekarnika nagrzanego do 200 stopni.
5. Piecz ok. 1 godziny, grzanie góra – dół.



#### **HUMMUS KLASYCZNY**

(przepis pochodzi ze strony: <https://aniastarmach.pl/>)

#### Składniki:

- ✓ 1 puszka ciecierzycy lub 1 duża szklanka ugotowanej ciecierzycy
- ✓ 2 łyżki soku z cytryny
- ✓ 3 łyżki pasty tahini (pasty sezamowej)
- ✓ 3 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 3 łyżki ciepłej wody
- ✓ duża szczypta kuminu
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ sól, pieprz
- ✓ natka pietruszki

#### Przygotowanie:

1. Ciecierzycę odsącz z zalewy (jeśli korzystasz z tej w puszcze).
2. Czosnek obierz, natkę pietruszki posiekaj.
3. Wszystkie składniki (z wyjątkiem pietruszki) miksuj blenderem, aż masa uzyska jednolitą konsystencję.
4. Jeśli hummus będzie za gęsty, możesz dodać więcej wody.
5. Gotowy hummus podawaj z pietruszką.



#### **PROSTA GROCHÓWKA WEGE**

#### Składniki:

- ✓ 1,5 szklanki suchego grochu
- ✓ 6 – 8 ziemniaków
- ✓ 1 marchewka
- ✓ 1 cebula
- ✓ 2 l bulionu warzywnego lub wody
- ✓ 1 łyżka oliwy
- ✓ 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ✓ 1 łyżeczka majeranku
- ✓ 3 liście laurowe
- ✓ 3 ziela angielskie
- ✓ sól, pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

1. Marchew i cebulę drobno posiekaj, podsmaż na oliwie przez ok. 5 minut, aż cebula się zeszkli.
2. Podsmażone warzywa, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, suchy groch oraz wszystkie przyprawy zalej bulionem/wodą i gotuj na małym ogniu przez ok. 1,5 godziny, mieszaj raz na jakiś czas.
3. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku.

Smacznego!

