

PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE



WIOSNA
W KUCHNI
**PIĘCIU
PRZEMIAN**

ANNA CZELEJ





Surówka z pomidorów, ogórków i sałaty

SKŁADNIKI

Sos:

- D** 1 łyżka śmietany
- O** ½ pęczka świeżego koperku
- Z** 1 łyżka oliwy
- M** 1 ząbek czosnku, 1 garstka świeżego oregano
- W** sól lub 1 łyżka fetę

Składniki surówki:

- D** 2 pomidory
- O** 1 mniejsza sałata
- Z** 1 ogórek

PRZYGOTOWANIE

Sos: do śmietany dodać posiekany koperek, oliwę, posiekany czosnek i oregano, sól lub fetę. Dokładnie wymieszać.

Dodać sparzone i obrane ze skórki pomidory, sałatę, pokrojony ogórek. Wszystko dokładnie wymieszać.





Sałatka z młodymi ziemniakami i rzodkiewką

SKŁADNIKI

Z 4 ziemniaki

Ugotować ziemniaki (uważać, żeby się nie rozgotowały). Pokroić w plastry. Podsmażyć na oliwie lub podpiec w piekarniku. Ostudzić.

Sos:

O ½ pęczka koperku

Z 1 łyżka oliwy

M 2 ząbki czosnku

W sól

D 50 ml śmietany

PRZYGOTOWANIE

Dokładnie wymieszać. Dodać:

O 1 małą sałatę

Z ziemniaki

M ½ pęczka pokrojonej rzodkiewki, ½ pęczka posiekanego szczypiorku

CIEKAWOSTKA



Młode ziemniaczki to też wiosenny rarytas i jeszcze do tego z koperkiem, po prostu miam.... Uwielbiam koperek, jeśli ktoś jednak za nim nie przepada, to może go zastąpić innym składnikiem o smaku gorzkim, do Przemiany Ognia należy jeszcze szalwia, majeranek i tymianek, jednak koperek do surówek i sałatek jest według mnie najbardziej odpowiedni.

Naleśniki z pieczarkami i papryką

Naleśniki:

- Z** 3 całe jajka, 1 łyżka oliwy, ½ litra słodkiej śmietany 12%, ok. 30 dag mąki
- M** szczypta imbiru
- W** sól

Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany, jeśli jest zbyt gęste, dolewamy do niego zimnej wody.

- D** zamiast śmietany można do ciasta naleśnikowego dać pół litra jogurtu lub mleczko sojowe, ale to ostatnie sprawia, że naleśniki mogą być mniej elastyczne i będą się kruszyć.

Wymieszać ciasto na gładką masę, smażyć naleśniki z dwóch stron na dobrze rozgrzanej patelni, na niewielkiej ilości oliwy.

Farsz:

- O** niewielka ilość wrzątku, 1 liść laurowy, ½ łyżeczki tymianku
- Z** 1 łyżka oliwy, 1 łyżeczka czerwonej sproszkowanej papryki, 1 surowa czerwona słodka papryka, 30 dag pieczarek
- M** 1 cebula, 1 ząbek czosnku, kilka liści świeżej bazylii, 1 gałązka rozmarynu, szczypta ostrej papryki, szczypta pieprzu
- W** sól, 1 garść czarnych oliwek
- D** 1 łyżeczka przecieru pomidorowego



PRZYGOTOWANIE

Do niewielkiej ilości wrzątku dodać liść laurowy, tymianek, czerwoną sproszkowaną paprykę. Dodać zeszkłąną na oliwie, pokrojoną paprykę, pokrojone pieczarki, posiekaną cebulę i czosnek, bazylię i rozmaryn.

Dodać szczyptę ostrej papryki, pieprz, sól, czarne oliwki, przecier pomidorowy. Wszystko razem dusić przez chwilę.

Na naleśniki ułożyć liście sałaty i plasterki żółtego sera. Na to położyć duszone pieczarki z papryką.

Naleśniki zwinąć i zapiec w piekarniku przez kilka minut.



Kasza gryczana z bakaliami

SKŁADNIKI

- O** 2 szklanki wrzątku, 1 szklanka kaszy gryczanej
- Z** 1 łyżeczka miodu
- M** 1 łyżeczka nalewki z orzechów, 1 drobno posiekany plasterek świeżego imbiru
- W** 1 łyżeczka zimnej wody
- D** 1 garść suszonej żurawiny
- O** kilka wędzonych śliwek, kilka wytłuskanych orzechów włoskich
- Z** 1 garść rodzynek, 1 łyżka płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE

Gotować kaszę na małym ogniu pod przykryciem do wyparowania wody. Dodać pozostałe składniki w podanej kolejności. Dokładnie wymieszać.

CIEKAWOSTKA



Kasza jest smaczniejsza, jeśli jakiś czas postoi i się przemaceruje. Zazwyczaj jemy kasze na słono i trochę dziwią nas tego typu przepisy, ale proszę spróbować; kasze na słodko, z dodatkiem bakalii lub owoców, są pyszne, a przede wszystkim to pełnowartościowy posiłek na podwieczorek.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

WIOSNA

W KUCHNI PIĘCIU PRZEMIAN

na

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl