Alicja Rokicka

WEGAN NERD

Moja roślinna kuchnia

NASZA KSIĘGARNIA

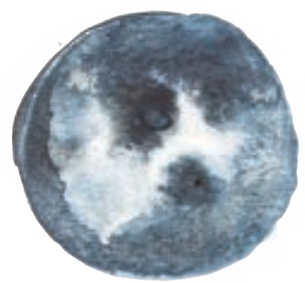
DLA 1 BARDZO GŁODNEJ OSOBY

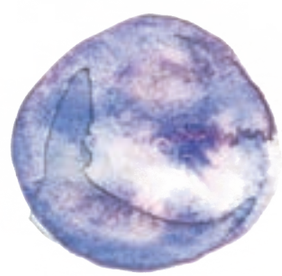
Owsianka z masłem orzechowym zostawiona na noc

Dla tych, którzy żyją w biegu, taka owsianka jest dobrym śniadaniowym rozwiązaniem. Nie trzeba jej gotować ani czekać, aż przestygnie. Płatki owsiane zalewa się po prostu mlekiem roślinnym i odstawia do lodówki na 8–10 godzin. Przez noc wchłoną płyn i staną się miękkie. Wystarczy, że następnego dnia po przebudzeniu wyciągniesz je z lodówki, i są gotowe do jedzenia.
Tę owsiankę warto przelać do słoika i zjeść na lunch. Może ona stać w lodówce 2–3 dni, nie tracąc nic ze świeżości ani smaku. Dlatego przygotuj od razu parę jej wariantów. Czy będzie to owsianka orzechowa, czy owocowa, czy bakaliowa, zależy tylko od ciebie!

SKŁADNIKI

½ szklanki płatków owsianych lub orkiszowych
¾ szklanki mleka orzechowego lub migdałowego
1 duża łyżka masła orzechowego
1 szczypta cynamonu
1 szczypta cukru
orzechy, owoce, bakalie
1 łyżka słodkiego syropu





PRZYGOTOWANIE

W słoiku wymieszaj mleko z masłem orzechowym, cynamonem i cukrem. Dodaj płatki. Zamknij słoik i potrząsaj nim chwilę. Zostaw owsiankę na noc w lodówce, a rano dorzuć owoce, bakalie i orzechy. Całość dopraw syropem – ja lubię daktylowy.

DLA 1–2 OSÓB

Pudding z chia z musem z mango

Szałwia hiszpańska, zwana też chia, pochodzi ze środkowej i południowej części Meksyku. Nasiona chia są bardzo bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 i w błonnik, nie zawierają glutenu i sporo jest w nich białka oraz przeciwutleniaczy.
W ostatnim czasie szałwia hiszpańska stała się bardzo popularna również w Europie. Najczęściej jest używana w deserach na zimno i wypiekach. Łatwym sposobem włączenia jej do diety będzie także przygotowanie z nią puddingu lub inaczej chianki (świetnie zastępującej podczas śniadania tradycyjną owsiankę).

SKŁADNIKI

2 łyżki nasion chia
1 szklanka mleka roślinnego
1 łyżeczka syropu z agawy
1 mango
inne świeże owoce

PRZYGOTOWANIE

Mango obierz i zmiksuj na mus blenderem. Do drugiego naczynia wsyp nasiona chia. Zalej je mlekiem i dodaj słodki syrop, łącz trzepaczką przez mniej więcej 2 minuty, po czym odstaw na 10 minut i przemieszaj. Na dno naczynia przełóż mus z mango i zalej puddingiem z chia. Na wierzch wyłóż owoce. Pudding najlepiej smakuje, kiedy schłodzisz go przez noc w lodówce.

DLA 4–6 OSÓB

Jesienna zupa dyniowa z kuminem

Są takie smaki, bez których nie wyobrażamy sobie określonej pory roku. Latem jemy pomidory, zimą bulwy, wiosną nowalijki. A jesienią?
Jesienią każda roślinna kuchnia rozświetla się słonecznym kolorem – pomarańczem bijącym od dyni. Dynię można przygotować na wiele sposobów: dusić ją lub piec, doprawiać imbirem albo cynamonem. Jedni dodadzą paprykę, inni zabielą zupę mlekiem kokosowym, a są i tacy, którzy doleją – no właśnie – soku z pomarańczy.
Taka zupa wychodzi z każdej odmiany dyni. Moja ulubiona i obecnie najpopularniejsza to hokkaido. Jej miąższ, bardzo mięsisty, po upieczeniu przypomina w smaku słodkie ziemniaki. Skórka hokkaido nie jest tak twarda jak w przypadku innych odmian, dlatego można jeść tę dynię w całości.

SKŁADNIKI

1 kg dyni hokkaido
1 cebula
1 łyżeczka kuminu
1 szczypta mielonego imbiru
½ łyżeczki kurkumy
½ łyżeczki garam masali
1 szczypta ostrej papryczki chili
1 szczypta asafetydy (przyprawy nadającej potrawie posmak cebulowy)
1 szczypta gałki muszkatołowej
⅓ łyżeczki sproszkowanej słodkiej papryki
1 l jasnego (bez dodatku sosu sojowego) bulionu warzywnego
sól
pieprz
oliwa
1 szczypta cukru
odrobina tahiny
czarnuszka
natka pietruszki
grzanki

PRZYGOTOWANIE

Dynię oczyść z pestek i pokrój na mniejsze kawałki. Możesz ją upiec do miękkości w piekarniku nagrzanym do 170 stopni lub udusić z odrobiną oliwy. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, potem podsmaż w garnku. Dodaj wszystkie przyprawy oprócz czarnuszki, cukru, soli i pieprzu. Smaż przez mniej więcej 3 minuty. Potem dorzuć dynię, zalej wszystko bulionem i zmiksuj na krem. Całość podgrzej i zagotuj, przypraw szczyptą cukru, solą i pieprzem. Gorącą i pachnącą zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki, grzankami, paroma kroplami tahiny lub oliwy i czarnuszką.

DLA 4–6 OSÓB

Ostry krem z pieczonych buraków

Polskie zupy nie rozpieszczają buraków. Robi się z nich zakwas na świąteczny barszcz, barszcz ukraiński i właściwie to by było na tyle. Aha, jeszcze chłodnik, ale tylko na wiosnę, kiedy na straganach kuszą nas młode buraki wraz z pięknymi liśćmi. To one sprawiają, że chłodniki są wyjątkowe. A co z innymi zupami? Dlaczego buraki, smaczne i bardzo zdrowe, są przez nas pomijane? Ja lubię jeść je pieczone na ostro lub z cynamonem. Podczas niedzielnego obiadu nie może ich zabraknąć w postaci ćwikły lub sałatki z papryką. Taką sałatkę – poszatkowane buraki z papryką pasteryzowane w słoiku – robi moja mama. Zajadam się nimi przez całą zimę. I to one natchnęły mnie, żeby upieczone buraki zmiksować na zupę i doprawić na ostro. Wyszło fenomenalnie! Jeszcze jedno. Wybierając w sklepie buraki, zwróć uwagę na ich świeżość. Te stare potrafią zepsuć całe danie (a nawet dzień!). Specyficzny „piwniczny" zapach oznacza, że są już stare i przywiędłe. Buraki należy kupować twarde i jędrne, najlepiej te z podłużnych odmian. Takie są najsmaczniejsze, mają intensywny kolor i najwięcej soku.

SKŁADNIKI

3–4 duże buraki
1 czerwona cebula
1 gruszka (ewentualnie jabłko)
2 ząbki czosnku
1 malutka suszona papryczka pepperoncino
1 l bulionu warzywnego lub wody
⅓ łyżeczki sproszkowanej słodkiej papryki
2 łyżki soku z cytryny
1 szczypta kuminu
1 szczypta cukru
sól
pieprz czarny świeżo zmielony
2–3 łyżki mleka kokosowego lub śmietany roślinnej (niekoniecznie)
oliwa

DLA 4–6 OSÓB

Zupa pomidorowa dla mojej babci

Moja babcia była i jest mistrzynią zup. Dlatego trochę się wstydzę podrabiać, a jednocześnie unowocześniać jej wersję zupy pomidorowej. Ale czymże by była książka kucharska bez przepisu na pomidorówkę? U nas, Rokickich, dziedziczne jest zamiłowanie do pomidorów. Moja bratanica Tosia w ogóle nie jada innej zupy, tylko pomidorową gotowaną przez swoją babcię, czyli moją mamę. To w pewnym sensie magia, że właśnie spod ręki babci wychodzi ta najlepsza...

SKŁADNIKI

2 kg mięsistych i dorodnych pomidorów
1 spory pęczek liści bazylii
1 ząbek czosnku
1 duża cebula
1½ l bulionu warzywnego
1 szczypta cukru
sól
pieprz
oliwa

PRZYGOTOWANIE

Umyte pomidory w całości umieść w żaroodpornym naczyniu i lekko skrop oliwą. Piecz przez 15 minut w temperaturze 180 stopni. W garnku rozgrzej więcej oliwy. Cebulę obierz, posiekaj i wrzuć do garnka. Dodaj posiekany ząbek czosnku oraz sporo świeżych liści bazylii. Smaż przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Dorzuć upieczone pomidory razem z sosem, który powstał podczas ich pieczenia. Wlej bulion i gotuj przez mniej więcej 10 minut. Ostudź zupę i zmiksuj. Przecedź przez sito, pozbywając się nasionek i niezmiksowanych resztek. Dopraw solą, cukrem i pieprzem. Ależ to dobre!

NA FORMĘ O DŁUGOŚCI 30 CM

Pasztet z białej fasoli i gruszki

Najpopularniejsze wegańskie pasztety to te z soczewicy, białej fasoli lub soi – najbardziej pożywne i sycące. Żeby ich struktura była bardziej zwarta, trzeba dodać do środka ugotowaną kaszę jaglaną lub kukurydzianą. W trosce o wilgotność i smak pasztetu przed miksowaniem warto dorzucić podsmażoną marchewkę, seler albo pietruszkę. Ja lubię też dodać jabłko lub gruszkę. Te dwa owoce idealnie sprawdzają się w wytrawnych potrawach. A sposób doprawiania? Cóż, zależy wyłącznie od pomysłowości kucharza. Mój ulubiony pasztet to ten z białej fasoli – delikatnie słodki, z wyraźną nutą majeranku. Zawsze wychodzi zwarty i wilgotny. Do naturalnej delikatnej słodyczy białej fasoli pasują polskie przyprawy: majeranek i cząber.

SKŁADNIKI

2 szklanki (400 g) suchej białej fasoli
1 szklanka (200 g) suchej kaszy jaglanej
3 gruszki
1 cebula
1 łyżka suszonego majeranku
1 łyżeczka suszonego cząbru
⅓ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
2–3 ząbki czosnku
3 liście laurowe
4 kulki ziela angielskiego
2 jagody jałowca
3 łyżki oleju
2 łyżki bułki tartej
sól
cukier
pieprz

PRZYGOTOWANIE

Fasolę namaczaj przez 12 godzin. Następnie ugotuj ją do miękkości. Kaszę jaglaną przepłucz wrzątkiem. Ugotuj na miękko ze szczyptą soli i cukru i odstaw do wystygnięcia. W misce wymieszaj kaszę z fasolą, obierz cebulę i drobno posiekaj. Wysyp na rozgrzaną patelnię z olejem. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie i jagody jałowca. Usmaż na złoto, a na koniec dorzuć cząber i majeranek oraz posiekane ząbki czosnku. Smaż jeszcze około 30 sekund. Usuń liście oraz jagody jałowca. Dwie gruszki obierz, usuń gniazda nasienne, pokrój w kostkę i włóż do miski. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę (nie musi być idealnie gładka). Masa powinna być wilgotna. Jeśli jest za sucha, dolej trochę oleju. Dosyp przyprawy: gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Weź długą keksówkę i wyłóż ją papierem do pieczenia. Przełóż masę i wyrównaj. Posyp bułką tartą, a do ozdoby użyj pokrojonej trzeciej gruszki (lub suszonych owoców). Piecz w temperaturze 180 stopni przez 40 minut. Następnie odstaw na noc, żeby pasztet się schłodził.

Torcik bezowy z cytrynowym kremem jaglanym i owocami

Wegańska beza to kontrowersja. Wzbudza skrajne uczucia i wiele podejrzeń. Po pierwsze składa się głównie z cukru (podobnie jak beza tradycyjna). Nie da się go na nic zamienić, beza ma być niewyobrażalnie słodka. To jej cecha szczególna.
Nieufność wzbudza również następny ważny składnik, a mianowicie woda po ciecierzycy. Mnie też opadła szczęka, kiedy o niej usłyszałam. Ale teraz już wiem, że smak wegańskiej bezy rozbroi nawet największych sceptyków. Dla wegan nie ma nic niemożliwego. Więc do dzieła!
Uwaga: torcik bezowy przekładaj masą z kaszy jaglanej, orzechów nerkowca lub tofu. Możesz również przygotować małe beziki bez masy i podawać je z filiżanką kawy.

BEZA
woda z puszki po ciecierzycy (około ¾ szklanki)
¾ szklanki cukru
1 łyżeczka octu

KREM
100 g suchej kaszy jaglanej lub 200 g orzechów nerkowca
sok z 2 cytryn
parę łyżek syropu z agawy
½–1 szklanka mleka roślinnego
sól
cukier

DODATKI
skórka cytryny
dowolne sezonowe owoce

ROZPŁYWAJĄCY SIĘ W USTACH

Torcik z bitą śmietaną kokosową i owocami

Nigdy nie przepadałam za tradycyjnymi tortami. Te, które udało mi się zjeść, a raczej skubnąć, były zwykle przesłodzone, okropnie ciężkie i tłuste. Nic więc dziwnego, że po przejściu na weganizm szukałam tortu idealnego. No i znalazłam. Wegański biszkopt jest lekki i puszysty, z łatwością wchłania słodki syrop, krople rumu czy aromaty z masy dżemowej. Zamiast zwykłej bitej śmietany czy masy z masła i niemal tony cukru polecam śmietanę kokosową. Też jest tłusta, ale o niebo lepsza od tej tradycyjnej. Poszukaj w sklepach z żywnością azjatycką mleka kokosowego, które po włożeniu do lodówki natychmiast gęstnieje. Takie jest najlepsze. Podane tu przeze mnie składniki wystarczają na okrągłą blaszkę o średnicy 21 cm. Upieczesz z nich wysoki okrągły biszkopt. Jeśli użyjesz większej prostokątnej formy, możesz z upieczonego ciasta wyciąć dwa lub trzy mniejsze okręgi. Ja tak zrobiłam.

SKŁADNIKI

1½ szklanki mąki pszennej tortowej
1 szklanka mleka sojowego
1 łyżka octu jabłkowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
½ łyżeczki sody
½ szklanki cukru
⅓ szklanki oleju, na przykład rzepakowego
1 szczypta soli
2–3 puszki mleka kokosowego
½ szklanki cukru pudru
1 kg owoców, na przykład truskawek

PRZYGOTOWANIE

Odmierz mleko i dodaj do niego ocet. Wymieszaj i pozostaw na 15 minut. Do dużej miski przesiej przez sito mąkę. Dodaj proszek do pieczenia oraz sodę, wsyp też cukier. Wymieszaj i zrób dołek, wlej mleko, zacznij mieszać szpatułką kuchenną. Na koniec dodaj szczyptę soli oraz olej. Wymieszaj dokładnie. Przelej do formy. Piecz w piekarniku nagrzanym do 175 stopni przez 20–30 minut (do suchego patyczka). Jeżeli nie pieczesz w tortownicy, wytnij z ciasta dwa lub trzy koła. Mleko kokosowe na bitą śmietanę ochłodź w lodówce. Następnie otwórz puszkę i wyjmij zbitą masę. Miksuj w wysokiej misce na małych obrotach, wsypuj powoli cukier puder. Owoce na torcik umyj, kilka potnij na cząstki. Przygotuj biszkoptowe koła. Przekładaj je bitą śmietaną kokosową oraz owocami. Wierzch torciku również posmaruj śmietaną kokosową i przystrój owocami. Torcik przechowuj w lodówce, gdyż ciepła temperatura sprawi, że bita śmietana zacznie się topić. Jeśli masz ochotę, każdą warstwę tortu możesz lekko pokropić wodą różaną, kawą lub rumem.

SPIS POTRAW

12 ROŚLINNE PORANKI
14 Jaglanka na mleku roślinnym ze smażonym jabłkiem
17 Domowa granola bezglutenowa
18 Drożdżówki z owocami
21 Jaglanka na słono
22 Maczanka cebulowa mojego taty
24 Chlebek pszenny z oliwą
27 Wegański omlet idealny z mnóstwem dodatków
28 Owsianka z masłem orzechowym zostawiona na noc
30 Amerykańskie naleśniki z grillowanymi owocami
33 Pudding ryżowy z kardamonem, konfiturą z płatków róży oraz pistacjami
34 Pudding z chia z musem z mango
37 Szakszuka, czyli wielki pomidorowy bałagan z tofu
38 Pokruszone smażone tofu – tofucznica

42 NABIAŁ ROŚLINNY
45 Mleko migdałowo-kokosowe
46 Figa z makiem, czyli bomba magnezowo-wapniowa
49 Kalafiorowy dip, czyli prawie majonez
50 Mleko z orzechów laskowych z kardamonem
52 Mleko owsiane z wodą różaną
55 Sojonez, czyli najprostszy majonez z mleka sojowego
56 Twarożek sojowy à la ricotta
59 Twarożek migdałowy
60 Twarożek ze słonecznika dla mojej mamy
62 Serek paprykowy z orzechów nerkowca

64 ZUPY
67 Bogaty bulion podstawowy
67 Bulion grzybowy
68 Bulion azjatycki
70 Zupa sambar po mojemu, czyli indyjska warzywna z soczewicą
73 Jesienna zupa dyniowa z kuminem
74 Kukurydziany chowder z popcornem
77 Ostry krem z pieczonych buraków
81 Moja raita
82 Wiosenna zupa kalafiorowa z koperkiem zabielana mlekiem kokosowym
85 Zupa cebulowa
87 Zupa czosnkowa
88 Zupa jarzynowa z liśćmi kalarepy i tymiankiem
90 Zupa kurkowa z pęczakiem
92 Ramen – japońska zupa mocy
94 Zupa pomidorowa dla mojej babci
96 Zupa z pieczonej marchewki i papryczki
99 Zupa z zielonego groszku z wasabi lub miętą

100 SAŁATKI
102 Sałatka pad thai
105 Carpaccio z selera
106 Najprostsza sałatka z pomidorów
109 Sałatka owocowo-chwastowa
111 Sałatka z czarnej soczewicy z burakiem i sosem musztardowym
112 Sałatka z grillowanych bakłażanów z figą i orzechami
115 Tabbouleh – sałatka libańska z kaszą bulgur
116 Autorska sałatka grecka z tofu à la feta

120 DANIA GŁÓWNE
122 Lazania!
125 Sos bolognese z kaszą gryczaną
126 Awaryjny makaron soba
129 Indyjskie curry z buraków
130 Duszone pomidory
132 Dynia faszerowana w całości kaszą jęczmienną i warzywami
135 Pasta dyniowa alla Norma
136 Makaron pszenny domowy
139 Naleśniki pszenne i bezglutenowe
141 Fasolka po pendżabsku
142 Cukinia faszerowana pomidorami i tofu
144 Francuski gulasz warzywny z pulpecikami
146 Jesienne curry
149 Masala dosa, czyli indyjskie naleśniki
152 Steki z kapusty z pomarańczą
154 Kolorowa paella
156 Pieczona brukselka z winogronami
158 Pieczone pierożki z ciasta francuskiego z cynamonową soczewicą
160 Jednogarnkowe spaghetti
162 Pieczona głowa kalafiora
165 Pieczone tofu marynowane w bulionie
166 Pieczony bakłażan z sosem czosnkowym i granatem
168 Polenta z grillowanymi lub pieczonymi warzywami
170 Ravioli ze szpinakiem i z czosnkiem
172 Spaghetti z cukinii w ziołowym sosie chimichurri
175 Sznycle z kaszy gryczanej i pieczarek
176 Tłuczone ziemniaki w sosie cytrynowo-sezamowym
179 Tofu tikka masala
180 Wegańskie leczo z wędzoną papryką
183 Zapiekane naleśniki z farszem ze wszystkiego, co najlepsze
184 Zapiekanka ziemniaczana
186 Makaron z jabłkami

190 Z PRZYJACIÓŁMI
192 Burger z buraka i ryżu z kuminem
195 Burger z kalafiora i ciecierzycy z kolendrą
196 Burger z czarnej soczewicy z suszoną śliwką
199 Burger z tofu marynowanego w miso
200 Falafele z kolendrą i miętą
202 Wegańska minipizza
206 Pszenny placuszek – piadina
208 Quesadilla z awokado i grillowaną papryką
210 Karaibskie skrzydełka kalafiorowe w kokosie
213 Kolorowe szaszłyki warzywne
214 Zdrowe frytki z selera i batatów
216 Humus z pieczonym jabłkiem
217 Muhammara
218 Baba ghanoush

222 ŚWIĘTA Z RODZINĄ
224 Boczniak à la śledzik
226 Boczniaki po żydowsku w korzennej zalewie z rodzynkami
229 Cymes z ziemniakami, śliwkami i kuminem
230 Gołąbki z kaszą gryczaną, soczewicą, porem i marchewką
232 Kapusta z grochem
234 Kulebiak z kiszoną kapustą i grzybami
236 Pasztet z białej fasoli i gruszki
239 Pasztet z czerwonej soczewicy z marchewką, brukselką i cytryną
241 Pieczeń fasolowa
244 Ruskie pierogi okraszone skwarkami selerowymi
246 Seler po grecku
248 Smalczyk z fasoli dla mojego taty
251 Tatar z buraka
252 Wigilijny barszcz czerwony na zakwasie i bulionie z jabłkami
254 Zimowy bigos

256 WEGAŃSKIE WYPIEKI
258 Bajeczny tofurnik waniliowy z karmelizowanymi pomarańczami
260 Torcik bezowy z cytrynowym kremem jaglanym i owocami
264 Ciastka z ciecierzycy z masłem orzechowym
267 Ciasto czekoladowe bez glutenu i cukru
268 Crumble, czyli owoce pod kruszonką
271 Drożdżowe zawijańce z dynią i jabłkami
272 Bezglutenowe kruche ciasto z rabarbarem
274 Wegański biszkopt z owocami
277 Torcik z bitą śmietaną kokosową i owocami
279 Buraczane bułeczki

280 DESERY
282 Gruszki w winie
285 Lody kokosowo-kawowe z ciasteczkami
286 Lody bananowe z czekoladą na patyku
288 Pieczone jabłka
291 Surowe ciasto marchewkowe
292 Tofurnik na zimno z pastą sezamową
295 Torcik z orzechów nerkowca na zimno z owocami
296 Waniliowy pudding z tapioki z owocami

300 NAPOJE
303 Iskiate – indiańska woda siły
305 Grzane wino z przyprawami i igiełkami sosny
306 Ice matcha latte
309 Wegańskie mango lassi
310 Syrop z kwiatów czarnego bzu
313 Masala czaj
314 Lemoniada ziołowa

© Copyright by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2016
Text © copyright by Alicja Rokicka, 2016

Teksty **Alicja Rokicka**
Zdjęcia oraz ilustracje **Alicja Rokicka, wegannerd.blogspot.com**
Zdjęcia okładkowe **Alicja Rokicka**
Portrety autorki **Andrzej Rokicki, archiwum rodzinne**
Projekt okładki **Adelina Sandecka, www. formygraficzne.pl**

Redaktor prowadzący **Joanna Wajs**
Opieka redakcyjna **Joanna Kończak**
Projekt graficzny, skład **Alicja Rokicka**
Korekta techniczna **Karia Korobkiewicz**
Korekta **Ewa Mościcka, Małgorzata Ruszkowska**

Książka została wydrukowana na papierze
Magno Volume 100 g/m² ZING

Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA
www.naszaksiegarnia.pl

02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49, faks 22 643 70 28
e-mail: naszaksiegarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

www.nk.com.pl

ISBN 978-83-10-12949-9

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2016 r.
Wydanie pierwsze
Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków