

# WEGAŃSKI SUGAR DETOX

1. Lista ta powstała, ponieważ po obejrzeniu listy produktów dozwolonych wpadłam w panikę, że nie będę miała co jeść na śniadanie. Bo jak nie płatki, jak nie kanapki, jak nie jaja, nie mięsko i nie ryba - to co mi pozostaje? Orzechy?
2. Wszystkie przepisy są wegańskie, ale jako, że detox zakazuje produktów wysoko przetworzonych zrezygnowałam z produktów zawierających sos sojowy i tym podobne wegańskie pyszności.
3. Znajdują się tutaj przepisy z fasolą, ale zmieniłam proporcje tak, aby była to maksymalnie 1 szklanka (z założeniem, że takie danie je się przez dwa dni).
4. Przepisy podaję posortowane według blogów, na których znajdują się oryginalne przepisy oraz posiłków. "Śniadania" i "obiady" to raczej pozycje zrozumiałe, natomiast pod nagłówkiem "inne" umieściłam różnej maści sosy, dodatki lub koktajle, których nie wypiałabym z kawą.
5. Z części przepisów usunęłam zakazane produkty, więc mogą okazać się mniej ciekawe w smaku, niż ich autorzy zamierzali!
6. Jest tu niewiele przepisów na "paleo placuszki" i tak dalej z mąk niezbożowych, ponieważ zwyczajnie nie mogę sobie pozwolić finansowo na spożywanie ich zbyt często.
7. Znajduje się tu przepis na surowe spring rollsy, ponieważ papier ryżowy można zastąpić liśćmi zwykłej sałaty (lub zaszaleć, złamać zasady i zrobić sobie spring rollsa z papierem ryżowym i tym samym spożyć ok. 10g węglowodanów w swojej porcji).
8. Nie ma tu przepisów na zupy, bo w tej kwestii żadnej inspiracji nie potrzebuję.
9. Enjoy!

## ŚNIADANIA

[Blog: Around the kitchen table](#)

*Salatka z cukinią i jabłkiem z miętą*

[źródło: Pascal Brodnicki 'Po prostu mi to ugotuj']

### Skład:

1 łyżka oleju roślinnego

1 cebula

2 młode cukinie

1 jabłko

1 mały pomidor

garść świeżej mięty

2 zmiażdżone ząbki czosnku

1 łyżka kwaśnej śmietany

sól

pieprz

2 łyżki soku z cytryny

### Przygotowanie:

Cukinię pokroić w słupki i podsmażyć na łyżce oleju. Zdjąć z patelni.

Cebulę posiekać w drobną kostkę.

Pomidor pokroić w cząstki.

Jabłko pokroić w większą kostkę i zalać sokiem z cytryny (wtedy nie zczernieje).

Cebulę połączyć z cukinią, jabłkiem, pomidorami, posiekaną miętą i czosnkiem. Wymieszać. Dodać śmietanę i ponownie delikatnie wymieszać.

Doprawić solą i pieprzem.

## [Blog: zmysły w kuchni](#)

### *Salatka z buraka, jabłka i pekanów*

#### Skład:

1 zielone jabłko  
1 średni burak  
100g orzechów pekan  
1 łyżeczka musztardy angielskiej (lub innej ostrej)  
1 łyżeczka octu jabłkowego  
3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia  
świeżo zmielony czarny pieprz  
sól

#### Przygotowanie:

Do wykonania tej sałatki znowu przydatna jest szatkownica.

Jabłka pokroić na ćwiartki i pozbawić gniazd nasiennych, po czym pociąć na cienkie plasterki i przełożyć do miski.

Buraki obrać, pokroić na ćwiartki, a następnie na cienkie plasterki i przełożyć do miski z jabłkami.

Pekany podprażyć na gorącej suchej patelni, mają być lekko zarumienione.

Musztardę, oliwę, ocet, odrobinę soli i pieprzu połączyć w dressing i wlać go do miski z warzywami.

Wymieszać delikatnie i rozłożyć sałatkę na talerze. Posypać pekanami, można dodać odrobinę pieprzu na górę i serwować od razu.

## [Blog: filozofia smaku](#)

### *Marchewka po libijsku*

#### Skład:

4 szklanki marchewek, obranych i pokrojonych w plasterki  
4 łyżki posiekanej natki pietruszki  
2 ząbki czosnku, drobno posiekanego  
2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego  
sól do smaku  
2 łyżki oliwy

1,5 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie:

Marchewkę gotujemy na parze, aż będzie miękka (możemy ją także ugotować w wodzie). Natkę pietruszki dokładnie siekamy. Oliwę łączymy z sokiem z cytryny i kminem, doprawiamy do smaku solą. Ostudzoną marchew łączymy z zalewą, czosnkiem i natką pietruszki. Dokładnie mieszamy i dostawiamy na pół godziny do lodówki.

[Blog: Green Kitchen Stories](#)

*Green Breakfast Bowl*

[You need a pretty good blender or food processor to get it completely smooth. Our Vitamix does the job easily. But if you have a juice machine you can start by running the fennel, ginger, apple and pineapple through it and then blend the juice together with the rest of the ingredients.]

Ingredients:

1/2 avocado

1/4 fennel

1/2 handful spinach or kale

1/2 inch fresh ginger

1 apple (or banana if you prefer it sweeter)

1 tbsp psyllium, hemp, flax or chia seeds

1 cup almond milk or ice cold water

Preparation:

Add all ingredients to a blender and mix until smooth. Pour in bowls and top with seeds, nuts or granola.

*Fresh Spring Rolls*

[We switched the common rice noodles for cabbage in our spring rolls. Be creative in the use of vegetables, you could add beans, tofu, spinach, Thai basil, apples etc ... We made a marinade that we dripped over the vegetables before we rolled them, you could also marinate some of the vegetables in advance.]

### Filling:

1/2 cucumber  
2 carrots  
1 avocado  
1 small pack sprouts  
1 small pack sugar snap peas  
1/4 wild cabbage  
1 handful nuts  
fresh mint leaves

### Marinade:

2 tbsp sesame oil  
2 tbsp water  
1 lime (juice)  
1/2 fresh chili (finely chopped)  
1 clove garlic (finely chopped) salt  
rice paper (also called rice wrapper)

### Preparations:

Slice all the ingredients into thin sticks and put them in separate bowls. Mix the marinade and prepare the other dressings. Making the spring rolls: Warm some water in a large pot. Dip the rice paper in the water so that it become soft, spread it out on a plate. Put the ingredients in the middle of the rice paper, drip the marinade over the vegetables (in the picture we just used lime), fold the rice paper as shown on the pictures below.

Serve with one dip sauce or several, here are some examples: Peanut butter (as it is, or whipped together with Soy yogurt), Soy sauce (with garlic and some finely chopped fresh chili and coriander), Sweet chili sauce (as it is).

<http://www.greenkitchenstories.com/fresh-summer-rolls/> (zdjęcia)

### *Gingerbread Spiced Shake*

[makes around 5 cups / 1 1/4 liter

We have written instructions on how to make the almond milk yourself, but you can also use store bought. In that case, you should skip the first step in the instructions. The ice is important because it

makes the shake frothy, so you don't want to skip that! ]

#### Ingredients:

1 cup raw almonds + 4 cups water OR 4 cups unsweetened almond milk

1 pinch coarse sea salt

1 green banana

1 tsp ground cinnamon + more for serving

1 tsp ground cardamom

1 tsp ground ginger

1/2 tsp ground clove

4-6 ice cubes

#### Preparation

1. Soak the almonds overnight (8-12 hours), peel off the skin if you prefer. Place peeled almonds and water in a high-speed blender and mix until smooth. 2. Add sea salt, dates, spices and ice cubes and mix again. Pour immediately in glasses, dust with ground cinnamon and serve.

Tip: Skip the ice cubes and gently heat the blended mixture in a sauce pan, and you have yourself a warming christmas drink.

#### *Kale, Apple & Lemon Juice*

[If you want to start the year fresh you need to try this, it doesn't get much fresher than this. This juice cures both colds and hangovers. If you don't own a juice machine you could try making it in a blender and then filter everything through a cheese cloth. ]

#### Ingredients:

1 big green apple

1/2 lemon, peeled

1 inch fresh ginger, peeled

2 cups fresh kale, thick stems removed ice

#### Preparation:

Add all the ingredients in a juice machine on highest speed. Taste it. If it is too tart add more apples, too sweet, add more ginger and lemon. Serve ice cold.

[Blog: jadłonomia](#)

*Kuskus z kalafiora (HIT!)*

Składniki:

1 kalafior

1/2 szklanki migdałów, uprażonych na suchej patelni i posiekanych na mniejsze kawałki

1/2 szklanki drobno posiekanych dojrzałych pomidorków koktajlowych

4 łyżki posiekanej pietruszki

2 łyżki posiekanej mięty

1 łyżka posiekanej kolendry, lub większa ilość posiekanej pietruszki

2 łyżki soku cytryny

1/2 łyżeczki kuminu

1/4 łyżeczki chili

1/8 łyżeczki kardamonu

szczypta cynamonu

2 - 3 łyżki oliwy z oliwek

sól

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Kalafiora podzielić na kilka dużych kawałków, ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 10 minut. Po upływie tego czasu kawałki kalafiora przewrócić i piec jeszcze 5 minut. W trakcie pieczenia uważać, żeby kalafior nie zaczął się przypalać i w razie potrzeby przewrócić go więcej razy.

Upieczonego kalafiora wyjąć i chwilę ostudzić. Kalafiora zetrzeć na małych oczkach tarki, zajmuje to bardzo mało czasu, ponieważ miękki kalafior łatwo poddaje się działaniom tarki. Następnie rozdrobnionego kalafiora umieścić w dużej misce i dokładnie wymieszać z pozostałymi składnikami. Odłożyć do lodówki na przynajmniej godzinę, następnie jeść od razu albo spakować jako drugie śniadanie do pracy.

[Blog: Oh She Glows](#)

### *Classic Green Monster*

#### Ingredients:

1 cup almond milk, or milk of choice  
1/2 green banana, preferably peeled + frozen  
1/2 green apple, peeled  
2 handfuls organic spinach  
1 tbsp chia seeds OR 1 tbsp ground flax  
1 tbsp nut butter  
1-3 Ice cubes

#### Preparation:

Blend until smooth.

[Blog: My New Roots](#)

### *The Life-Changing Loaf of Bread*

#### Ingredients:

1 cup / 135g sunflower seeds  
½ cup / 90g flax seeds  
½ cup / 65g hazelnuts or almonds  
1 ½ cups / 145g rolled oats  
\*Płatki owsiane dają się zamienić na kamosę ryżową, ale trzeba eksperymentować z ilością wody.\*  
2 Tbsp. chia seeds  
4 Tbsp. psyllium seed husks (3 Tbsp. if using psyllium husk powder)  
1 tsp. fine grain sea salt (add ½ tsp. if using coarse salt)  
1 Tbsp. maple syrup (for sugar-free diets, use a pinch of stevia)  
3 Tbsp. melted coconut oil or ghee  
1 ½ cups / 350ml water

#### Directions:

1. In a flexible, silicon loaf pan combine all dry ingredients, stirring well. Whisk maple syrup, oil and



water together in a measuring cup. Add this to the dry ingredients and mix very well until everything is completely soaked and dough becomes very thick (if the dough is too thick to stir, add one or two teaspoons of water until the dough is manageable). Smooth out the top with the back of a spoon. Let sit out on the counter for at least 2 hours, or all day or overnight. To ensure the dough is ready, it should retain its shape even when you pull the sides of the loaf pan away from it.

2. Preheat oven to 350°F / 175°C.

3. Place loaf pan in the oven on the middle rack, and bake for 20 minutes. Remove bread from loaf pan, place it upside down directly on the rack and bake for another 30-40 minutes. Bread is done when it sounds hollow when tapped. Let cool completely before slicing (difficult, but important).

4. Store bread in a tightly sealed container for up to five days. Freezes well too – slice before freezing for quick and easy toast!

[ [This bread changed my life. Will it change yours too?](#)

Q & A: To answer the number of questions about substitutions coming into the comments section, I will answer some here. Please be advised that I cannot guarantee any results beyond the recipe above. To help out, if you do make a successful substitution, let me know in the comments! Thanks!

1. There is no substitute for the psyllium husks. Whenever I write an entire article about a specific ingredient, it is because THAT is the point of the recipe, as it highlights one way you can use it. For those of you who can't find psyllium, buy it online. It's cheap.

2. For nut substitutions, the bulk of this bread is nuts and seeds so you'll have to skip the recipe. If it is JUST a nut allergy and seeds are okay, replace the nuts with seeds.

3. You can use ground flax seeds instead of whole, but you're going to need a lot more water as the ground flax seed is highly absorbent.

4. Substituting the oats with quinoa flakes may work, but again, they absorb a lot more water than oats do. Add more water accordingly.

5. Oats are inherently gluten-free, but if you have a sensitivity to gluten, make sure to purchase certified gluten-free oats.

6. For sugar-free or low-sugar diets, use a pinch stevia to replace the maple syrup.

7. A flexible, silicon loaf pan is best because you can test to see if the dough is holding together, and it's easy to remove the loaf from the pan, BUT, a regular pan should be fine.

**Alternatywa na jadłonomii: [Chleb zmieniający życie \(bez babki plesznik i nasion chia!\) \]](#)**

## OBIAD

[Blog: zmysły w kuchni](#)

*Cebulowe placuszki (indyjskie bhaji)*

### Skład:

500g białej cebuli, obranej i pokrojonej w plasterki

4 łyżki oleju roślinnego

pół łyżeczki sproszkowanej chilli

pół łyżeczki kurkumy

pół łyżeczki mielonego imbiru

łyżeczka mielonej kolendry

łyżeczka mielonego kuminu

pół łyżeczki soli

100g mąki z ciecierzycy

ok. 50ml wody

łyżka koncentratu pomidorowego

### Przygotowanie:

Piekarnik nagrzałam do 180 stopni C i przygotowałam dużą blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i lekko skropiłam ją łyżką oleju.

Na dwóch łyżkach oleju usmażyłam cebulę ze szczyptą soli, na małym ogniu. Cebula ma być miękka, ale nie brązowa. Następnie dodałam chilli, kurkumę, imbir, pół łyżeczki kuminu, pół łyżeczki kolendry i smażyłam mieszając przez kolejną minutę. Ściągnęłam z ognia i przygotowałam mąkę.

Pozostałą kolendrę, kumin i sól wymieszałam z mąką i dodałam do nich cebulę. Dokładnie wymieszałam, aby cebula pokryła się mąką.

Koncentrat pomidorowy wymieszałam z wodą i dodałam do mieszanki cebulowej. Wymieszałam porządnie, aby cała masa była dość wilgotna, ale zbita.

Łyżką nałożyłam 6 porcji na blaszkę, wstawiłam do pieca na 10 minut. Po tym czasie skropiłam wierzch pozostałą łyżką oleju i piekłam kolejne 10 minut.

Po upieczeniu przełożyłam na papierowy kuchenny ręcznik, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

Serwowałam od razu.

## *Łagodne, lekkie curry z letnich warzyw*

### Skład:

2 łyżki oleju słonecznikowego  
1 średnia szalotka, obrana i pokrojona w kostkę  
1 ząbek czosnku, obrany i starty na papkę  
1 kawałek świeżego imbiru (wielkości orzecha włoskiego), obrany i starty na papkę  
2 łyżeczki garam masala  
½ łyżeczki kurkumy  
½ łyżeczki jasnej gorczycy  
1 łyżeczka czarnuszki i odrobina do posypania dania  
400ml passaty pomidorowej, albo wypestkowanych i drobno posiekanych pomidorów  
400ml mleka kokosowego  
2 garści świeżej kolendry, posiekanej razem z łodyżkami, kilka liści zachowanych do dekoracji  
1 żółta papryka  
1 średnia cukinia, przekrojona na pół i pokrojona na plasterki  
1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy  
1 szklanka pieczarek  
sól

### Przygotowanie:

W dużym rondlu rozgrzać olej i dorzucić szalotkę. Smażyć przez kilka minut, aż nieco zmięknie, następnie dodać czosnek imbir i smażyć mieszając przez ok. minutę. Następnie dodać garam masalę, kurkumę, gorczycę i czarnuszkę i smażyć, aż całość będzie bardzo aromatyczna, a ziarenka zaczną strzelać. Dodać pomidory, mleko kokosowe, nieco soli i zagotować. Dodać posiekaną kolendrę przykryć i trzymać na małym ogniu przez ok. 5 minut. Po tym czasie dodać resztę warzyw, wymieszać i gotować na małym ogniu przez ok. 10 minut.

Przed podaniem dosolić do smaku, w miseczkach posypać czarnuszką i udekorować świeżą kolendrą.

### *Bakłażan faszerowany "kuskusem"*

#### Składniki:

1 bakłażan (250 g)  
1 mała szalotka, posiekana w kostkę  
1 ząbek czosnku, drobno posiekany  
pół chili, pozbawionej pestek i posiekanej  
1/2 szklanki kuskusu z kalafiora (kalafior pieczony po 7 min z każdej strony, starty na tarce na drobnych oczkach)  
1/4 szklanki drobno posiekanych pieczarek  
2 małe pomidory lima (100 g), obrane ze skórki i posiekane  
1/3 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego  
1/4 łyżeczki mielonej kolendry  
2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
sól i pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

Bakłażana kroimy wzdłuż na pół. Przy pomocy łyżeczki wyjmujemy miąższ, uważając, by nie uszkodzić skórki warzywa. Miąższ siekamy na mniejsze kawałki. Środek bakłażana lekko solimy. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę i smażymy przez około 3 minuty. Dodajemy miąższ bakłażana, chili i czosnek, smażymy, od czasu do czasu mieszając przez 3-4 minuty. Dodajemy pomidora, kmin i kolendrę, całość podgrzewamy kolejne 2 minuty. Zawartość patelni przekładamy do miseczki, dodajemy kalafiora i posiekaną natkę. Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Połówki bakłażana myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i napełniamy farszem. Pieczemy przez 30-40 minut w temp. 180 stopni, aż bakłażan będzie miękki. Ja do pieczonego bakłażana podałam ajvar.

### *Caponata*

#### Składniki:

2 bakłażany, pokrojone w kostkę (800 g)  
600 g pomidorów, obranych ze skórki, pokrojonych w kostkę  
4 łodygi selera naciowego, posiekane  
2 cebule, pokrojone w piórka lub półplasterki  
2 ząbki czosnku, drobno posiekane

1 łyżka kaparów  
150 g oliwek  
cukier do smaku  
4 łyżki octu z białego wina  
4 łyżki orzeszków piniowych  
sól i pieprz do smaku  
listki bazylii do posypania

#### Przygotowanie:

Bakłazany umieszczamy na durszlaku, solimy i odstawiamy na pół godziny. Po tym czasie osuszamy je papierowym ręcznikiem. Na patelni rozgrzewamy olej, smażymy cebulę, aż się zrumieni. Dodajemy czosnek, smażymy 1 minutę. Wrzucamy seler, smażymy kolejne 5-7 minut. Na drugiej patelni rozgrzewamy olej, smażymy bakłazana przez 3-5 minut, od czasu do czasu mieszając. Do bakłazanów dodajemy cebulę z selerem, pomidory, kapary, ocet, oliwki. Całość gotujemy przez około 20 minut lub do momentu, kiedy warzywa będą miękkie a większość płynu odparuje (w początkowej fazie możecie przykryć patelnię pokrywką). Pod koniec dodajemy orzeszki i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem. Przed podaniem posypujemy listkami bazylii. Caponata smakuje świetnie zarówno na ciepło, jak i zimno. Warto podać ją z ugrillowanymi kromkami ciabatty lub bagietki, natartymi przepołowionym zębkiem czosnku.

Całkowity czas przygotowania: 30 minut.

[Blog: Green Kitchen Stories](#)

*Lemongrass, Aubergine & Brussels Sprout Curry*

#### Ingredients:

3 tbsp extra virgin coconut oil  
4 garlic cloves, finely chopped  
1 inch (2, 1/2 cm) fresh ginger, finely chopped  
2 stalks lemongrass, crushed and finely chopped  
1/2 tsp dried chili flakes  
2 tsp turmeric  
1 tsp mustard seeds, ground in a mortar  
1 medium size aubergine/eggplant, cut in wedges

1 green apple, cut in small dices  
1 cup (240 ml) water  
1 tbsp apple cider vinegar  
1 can (1 2/3 cup / 400 ml) coconut milk  
3 cups (300 g) brussels sprouts, cut in halves  
1-2 tsp sea salt  
A handful fresh thai basil and fresh coriander/cilantro

#### Preparation:

Heat oil in a large pot on medium high heat. Add garlic and sauté for about a minute, then add all 5 spices, lower the heat a bit and stir constantly to ensure they do not burn. Add the aubergine wedges one by one. Make sure all wedges get soaked in the spicy oil. Then add the apple and fry everything for a few minutes. Add water and apple cider vinegar, cover with a lid and let cook for about 20 minutes or until the veggies are tender. Meanwhile, cook the black rice. Add coconut milk, brussels sprouts and salt to the curry and let simmer for about 10 minutes more. Stir in a generous handful of fresh thai basil and coriander. Serve with black rice and some salad on the side.

#### [Blog: jadłonomia](#)

#### *Tajska brukselka*

#### Składniki:

1 kg brukselki  
1 szklanka orzechów

#### Sos:

2 ząbki czosnku  
kawałek ostrej papryczki bez pestek, około 3 cm  
plaster imbiru, gruby na około 2 cm  
sok wyciśnięty z połowy limonki  
1/4 szklanki passaty  
1/4 łyżki cynamonu  
2 łyżki oleju roślinnego

### Przygotowanie:

Brukselki dokładnie oczyść, te bardzo małe zostaw w całości, a pozostałe pokrój na ćwiartki i połówki - im mniejsze kawałki, tym lepiej. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę, kiedy zaczniesz wrzeć dodaj brukselki, poczekaj, aż woda ponownie zawrze i od tego momentu gotuj 5 - 7 minut. Brukselki powinny być al dente, czyli lekko miękkie, ale wciąż kruche i chrupiące.

Ugotowane brukselki od razu odcedź, przelej lodowatą wodą i przełóż na kilka minut do miski pełnej zimnej wody (najlepiej dodatkowo z kostkami lodu), następnie odcedź i odstaw. Dzięki temu brukselki nie stracą swojego pięknego, zielonego koloru oraz pozostaną chrupie!

W międzyczasie upraż orzechy: na suchą, rozgrzaną patelnię wysyp orzechy i praż je przez około 1 minutę nieustannie mieszając. Odstaw na bok do przestudzenia.

Przygotuj sos: czosnek, papryczkę i imbir dokładnie posiekaj lub rozetrzyj w moździerzu. Dodaj je do małej miseczki razem z pozostałymi składnikami sosu i wszystko dokładnie wymieszaj.

W dużej misce połącz odcedzone brukselki, orzechy nerkowca oraz sos. Wszystko porządnie wymieszaj i gotowe.

### *Chili sin carne*

#### Składniki:

1 szklanka czerwonej fasoli

1 puszka krojonych pomidorów

2 laski selera naciowego

1 czerwona cebula

1 czerwona papryka

1 nieduża marchewka

1 1/2 łyżeczki mielonego kminu

1 1/2 łyżeczki ostrej papryki

1 łyżeczka słodkiej papryki

1 łyżeczka wędzonej papryki

1/2 łyżeczki cynamonu

1 łyżka octu balsamicznego

pęczek kolendry

kilka ćwiartek limonki

sól i czarny pieprz

olej do smażenia

### Przygotowanie:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, resztę warzyw również pokroić w drobną kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzać kilka łyżek oleju, dodać pokrojone warzywa oraz wszystkie przyprawy, dokładnie wymieszać i dusić wszystko na małym ogniu przez przynajmniej 10 minut.

Po upływie tego czasu dodać fasolę oraz pomidory razem z octem balsamicznym, łyżeczką soli i porządną szczyptą czarnego pieprzu. Dokładnie wymieszać i dusić przez przynajmniej godzinę, jeśli gulasz będzie wydawał się za rzadki dusić go bez przykrycia, jeśli odparuje i będzie miał odpowiednią gęstość można go przykryć. Pod koniec gotowania spróbować chili i według uznania dodać więcej soli, ostrej papryki lub pieprzu.

Podawać z ryżem lub pieczywem, każdą porcję skropić sokiem z limonki i posypać świeżą kolendrą.

### *Pakora z kalafiora z miętowym sosem*

#### Składniki:

1/2 kalafiora

1/2 szklanki mąki z ciecierzycy

1 szklanka wody

1 łyżeczka mielonego kuminu

1 łyżeczka mielonej kozieradki

3/4 łyżeczki kurkumy

1/2 łyżeczki chili

1/2 łyżeczki czosnku granulowanego

1/4 łyżeczka cynamonu

1 łyżeczka soli

olej z pestek winogron lub olej rzepakowy do smażenia

#### Sos miętowy z migdałów:

1/2 szklanki migdałów, namoczonych przez noc

2 - 3 łyżki soku z cytryny

1/4 mleka roślinnego lub wody

kilka łyżek mięty, drobno posiekanej

sól

### Przygotowanie:

Ciasto na pakorę: Mąkę z ciecierzycy połączyć z wodą i pozostałymi przyprawami, bardzo dokładnie



wymieszać i odstawić na około 20 minut.

W międzyczasie przygotować kalafiora: wyciąć łodygę i przy pomocy małego nożyka po kolei odcinać różyczki kalafiora. Kawałki powinny być małe i równej wielkości, najlepszy rozmiar to długie na maksymalnie 5 cm kawałki, dlatego większe różyczki dobrze jest przyciąć do odpowiedniego rozmiaru i podzielić je na kilka części.

Miętowy sos: Orzechy odcedzić, włożyć do naczynia blendera razem z pozostałymi składnikami i zmiksować na gładki sos.

Przed rozpoczęciem smażenia należy sprawdzić, czy ciasto z ciecierzycy ma dobrą konsystencję. Powinno być bardzo gęste, o konsystencji grudkowatej kwaśnej śmietany. Jeśli takie jest, można rozpocząć moczenie w nim kalafiora i smażenie, jeśli jest rzadsze należy poczekać jeszcze kilka minut, lub dodać odrobinę mąki z ciecierzycy i porządnie wymieszać. Jeśli jest za gęste, wystarczy dodać kilka kropli wody i porządnie wymieszać.

Pakora: Na patelni rozgrzać około 1 cm warstwę oleju, ważne, żeby olej był porządnie rozgrzany, co sprawdzamy wrzucając kroplę ciasta na patelnię. Jeśli zacznie skwierczeć, to znaczy, że olej jest wystarczająco gorący i można trochę zmniejszyć gaz pod patelnią, żeby nie zaczął się palić. Różyczki kalafiora zanurzać w cieście z ciecierzycy, powinny być dokładnie obklejone grubą warstwą ciasta.

Następnie każdą różyczkę wkładać na gorący tłuszcz i smażyć przez 3 - 4 minuty na średnim ogniu, po czym obrócić na drugą stronę i smażyć kolejne 3 minuty. Gotowe różyczki odkładać na papierowy ręcznik, żeby odsączyły się z nadmiaru tłuszczu. Jeśli w trakcie smażenia ciasto zgęstnieje, dodać kilka kropli wody i smażyć, aż do wyczerpania wszystkich kawałków kalafiora. Podawać gorące, z miętowym sosem z orzechów, lub w wersji obiadowej także z ryżem.

[Blog: vegangela](#)

*Subtle mint and crunchy toasted almonds make these quinoa-stuffed peppers a great main dish or side.*

#### Ingredients

4 bell peppers (capsicum)

1 cup quinoa, rinsed and drained

1 540g jar pasta sauce

1+1/4 cup water

1/2 cup slivered almonds

1 tbsp olive oil

1 onion, diced

1 garlic clove, minced  
2 tbsp nutritional yeast  
¼ cup fresh mint  
salt & pepper

### Instructions

Preheat oven to 350°F/175°C.

If serving full peppers, use a pairing knife to carefully cut the tops off the bell peppers, otherwise slice them lengthwise to serve them as half-stuffed peppers. Using a spoon, gently remove the seeds and scrape out the white flesh inside the peppers. Set aside.

Mix quinoa, 1 cup of the pasta sauce, and 1+1/4 cups of water in a medium saucepan and bring to boil. Lower heat to lowest setting, cover saucepan and simmer until all liquid is absorbed, about 15 minutes. Meanwhile, toast the almonds in a frying pan for a few minutes by sauteing them and being sure to not let them burn. When toasted, place them in a mixing bowl.

Heat olive oil in frying pan over medium heat and cook the onions and garlic until translucent, about 3 minutes. Add to the mixing bowl.

When the quinoa is ready, add it to the mixing bowl along with the remaining pasta sauce, nutritional yeast and mint. Season with salt and pepper.

Divide quinoa mixture evenly among the bell peppers, gently packing it down and making sure to fully fill each pepper. Top each pepper with its reserved top, if using.

If making ahead, cool and chill the peppers in the fridge or freezer, being sure to protect them from freezer burn.

(If frozen, defrost peppers in fridge overnight.) Arrange peppers upright in a parchment paper-lined oven-safe dish, cover snugly with foil and bake for 1 hour. Transfer to plates and serve.

### *Raw Pad Thai*

#### Ingredients

2 medium zucchinis  
2 large carrots  
2 green onions, chopped  
1 cup shredded purple cabbage  
1 cup cauliflower florets  
1 cup mung bean sprouts or radish sprouts (spicy) (optional)  
½ cup crushed peanuts (optional)

½ cup chopped fresh coriander/cilantro (optional)

### Sauce

¼ cup tahini

¼ cup almond butter (or cashew butter, or a blend of both)

2 tbsp lime or lemon juice

½ tsp garlic, minced

1 tsp ginger root, grated

some water to control the consistence

### Instructions

Use a spiralizer (or mandolin or vegetable peeler) to create noodles from the carrot and zucchini. Place them in a large mixing bowl and top with the other vegetables.

Whisk sauce ingredients in a bowl. The sauce will be thick, but will thin out after it's mixed with the vegetables.

Pour the sauce over the vegetables and toss. Best after 1 day in the fridge.

### *Canneloni*

#### Ingredients

1 eggplant, cut lengthwise into ¾-inch thick slices

2 cups tomato (pasta) sauce

#### Filling Ingredients

\*wg recepty orzechy nerkowca i silken tofu, moja propozycja: sos z fenkuła lub sos z kaszy jaglanej jak w [tym](#) przepisie, tylko z mniejszej ilości składników\*

1 cup loosely packed basil leaves

1 cup loosely packed parsley

½ cup loosely packed spinach

1 tbsp lightly toasted pine nuts

1 tsp lemon rind

1 tbsp nutritional yeast

2 cloves garlic, minced

¼ tsp black pepper

## Instructions

Puree all filling ingredients in a food processor fitted with a standard blade. Refrigerate until ready to use.

Salt eggplant slices and let sit 30 minutes. Rinse, drain and blot dry.

Lightly spray a nonstick baking sheet with cooking spray; arrange eggplant slices in a single layer on sheet. Broil eggplant 2 to 3 inches from heat until softened, 3 to 5 minutes.

Preheat oven to 375 degrees. Spread about ½ cup marinara sauce on a 9- by-12-inch baking dish. Place 1 to 2 tablespoons filling in center of each eggplant slice; roll. Arrange rolls in baking dish, seam-side down. Top rolls with remaining sauce. Bake 45 minutes, or until eggplant is tender and heated through.

## Notes

Adapted from Vegetarian Times magazine

## [Blog: Oh She Glows](#)

### *Roasted Buddha Bowl*

#### For roasting and serving

1 head broccoli, chopped into bite-sized pieces  
1 head cauliflower, chopped into bite-sized pieces  
1 cup cooked chickpeas, drained and rinsed  
1 tbsp Oil, divided  
Salt & Pepper

#### For the dressing

½ cup nuts, soaked  
2 tbsp fresh lemon juice  
1 tbsp tahini  
1 large garlic clove  
¼ tsp fine grain sea salt  
¼ cup nutritional yeast  
6 tbsp water, or as needed to thin out

#### Preparation:

1. Soak cashews in a bowl of water overnight or for 8 hours. For a quick-soak method, pour boiling

water over cashews and let sit in the bowl for at least 45 minutes.

2. Preheat oven to 400F and line two large baking sheets with parchment paper.

3. Place chopped broccoli and cauliflower onto one baking sheet. Drizzle with 2 tsp oil and mix with hands until coated. Sprinkle with salt and pepper. Set aside.

4. Place a couple paper towels on the other baking sheet and spread out the drained and rinsed chickpeas. Place 2 more paper towels on top and roll the chickpeas around until completely dry. Drizzle with 1 tsp oil and roll around the chickpeas with your hands until they are all coated. Sprinkle with salt and pepper.

5. Roast the broccoli, cauliflower and chickpeas for 15 minutes at 400F. After 15 minutes, give the chickpea pan a gentle shake to roll them around in the pan. Roast both pans for another 10-15 minutes or until the broccoli and cauliflower are cooked through and the chickpeas are golden in colour.

6. Meanwhile, prepare the dressing by adding all dressing ingredients into a blender and blending on high speed until smooth.

7. When the vegetables and chickpeas are ready, remove from oven and place into a large mixing bowl. Add your desired amount of dressing on top and toss until coated. Season to taste. Serve over a warm bed of grains with more dressing drizzled on top.

For nutritional info see: Buddha Bowl and Cashew Lemon Tahini Dressing.

Notes: The leftover dressing will keep for 5-7 days in the fridge in a sealed container. The dressing will thicken as it stands (especially when chilled) so you can add more water to thin out as necessary.

[Blog: wegan nerd](#)

*Biała kapusta z tahini*

Skład:

1/2 główki białej kapusty

oliwa

łyżeczka soli morskiej

szczypta cukru

czarny pieprz

1/2 szklanki pasty tahini

sok z 1/2 cytryny

ewentualnie parę łyżek wody

Przygotowanie:

1. Kapustę pokrój na mniejsze kawałki i rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Kawałki kapusty skrop obficie oliwą lub olejem oraz posyp solą oraz szczyptą cukru.
3. Piekarnik rozgrzej do 170stopni. Piecz dopóki kapusta zmięknie i zarumieni się.
4. W miseczce wymieszaj tahinę z sokiem z cytryny. Jeżeli tahini jest za gęsta dodaj 2 łyżki wody tak by pasta nabrała konsystencję sosu.
5. Wyłóż kapustę na półmisek i polej cytrynowym sosem z tahini. Dla ostrości dopraw świeżo mielonym pieprzem.

Zobaczysz, że zrobi wrażenie na gościach!

Jedz od razu!

## INNE

### [Blog: zmysły w kuchni](#)

*Surówka z cukinii, oliwek i mięty*

#### Skład:

2 młode, jędrne cukinie, pokrojone w paseczki

garść wypestkowanych czarnych oliwek, pokrojonych na plasterki

4 łyżki oliwy

2 łyżki soku z cytryny

sól

świeżo zmielony czarny pieprz

garść listków świeżej mięty, z grubsza posiekanych

#### Przygotowanie:

Sok z cytryny wymieszałam z oliwą, odrobiną soli i pieprzem. Zamarynowałam w nim cukinię przez ok. 10 minut. Następnie wymieszałam ją z oliwkami i miętą. Podawałam od razu. Im dłużej cukinia się marynuje, tym mniej jądrna zostaje.

### [Blog: filozofia smaku](#)

*Dietetyczny Coleslaw*

#### Składniki:

pół główki małej białej kapusty

1 duża marchewka lub dwie mniejsze

1 mała czerwona cebulka

pół małego pęczka natki pietruszki

dressing: 5 łyżek oliwy EV, 1/4 łyżeczki brązowego cukru, 1 łyżeczka ostrej musztardy, 2 łyżki octu z czerwonego wina, sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

Kapustę drobno szatkujemy. Wkładamy do miski, lekko solimy, ugniatamy dłońmi i odkładamy na 20

minut. Marchew obieramy, trzemy na tartce na najmniejszych oczkach. Cebulę i natkę drobno siekamy. Składniki dressingu umieszczamy w słoiczku, zakręcamy i potrząsamy słoiczkiem, aż powstanie gładka emulsja. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Warzywa dodajemy do kapusty, zalewamy sosem i dokładnie mieszamy. Surówka świetnie sprawdzi się jako zdrowy i niskokaloryczny dodatek do hot dogów i dań obiadowych.

[Blog: Green Kitchen Stories](#)

### *Cinnamon Roasted Vegetables*

#### Ingredients:

1 head Romanesco or cauliflower, trimmed, halved lengthwise, cut into small pieces

2 lb. carrots, halved if large

½ lb. parsnips, halved if large

2 medium sweet potatoes.

Cut into thick sticks 2 whole garlic cloves, mashed with the end of a knife

1 Tbsp. olive oil

1 Tbsp. ground cinnamon

5 2”–3” cinnamon sticks sea salt

#### Preparation:

Preheat oven to 375°. Place vegetables and garlic in a single layer on a baking sheet and drizzle with oil; sprinkle cinnamon over and scatter cinnamon sticks around. Season with salt. Using your hands, toss vegetables to coat well. Roast until golden and crispy, about 1 hour. (Time will vary depending on size of vegetables.)

[Blog: jadłonomia](#)

### *Cytrynowy sos z fenkuła*

przepis na podstawie przepisu z książki Nakarmić duszę Joli Słomy i Mirka Trymbulaka

#### Składniki:

pół bulwy fenkuła wraz z łodygami

sok z połowy cytryny

kilka łyżek oliwy z oliwek (ja dodałam około sześciu)

opcjonalnie kilka listków świeżej bazylii



sól i biały pieprz do smaku

Przygotowanie:

Fenkuła ugotować na parze, zblendować razem z sokiem z cytryny, oliwą i bazylią. Doprawić solą i pieprzem. Można jeść na zimno i na ciepło.

[Blog: vegangela](#)

*Creamy Avocado Dressing*

1 ripe avocado, peeled and seeded  
1 clove garlic, minced  
4 tbsp water  
2 tbsp chopped cilantro (fresh coriander)  
2 tbsp tahini  
1 tbsp chopped green onion  
1 tbsp fresh lime juice  
¼ teaspoon ground cumin  
⅛ tsp chili powder  
Salt and ground black pepper, to taste

*Cauliflower mash*

Ingredients

1 large cauliflower, chopped into florets  
2 big cloves of roasted garlic (or 1 clove raw garlic)  
2 tbsp nutritional yeast  
2 tbsp vegan margarine  
1 tbsp fresh chives, chopped  
salt & pepper

Instructions:

Chop the head of cauliflower into small florets.

Place cauliflower in a large pot and fill with just enough water to cover the florets.

Bring the water to boil and then reduce the heat to medium-low. Steam until tender, about 6 minutes.

Drain the cauliflower well.

Place the cauliflower in a large bowl, and puree with potato masher or immersion (stick) blender.

Mix in remaining ingredients, seasoning with salt and pepper, to taste.

### *Green Gazpacho*

#### Ingredients

1 English cucumber

1 yellow bell pepper (capsicum)

3 yellow tomatoes

¼ small sweet white onion

1 ripe avocado

1 cup vegetable stock (or just use water to make it 100% raw)

1 tsp freshly squeezed lime juice

2 tbsp extra virgin olive oil

¾ cup fresh cilantro

1 clove garlic

1 Thai chili

1 tsp salt

#### Garnish

1 2-inch piece reserved cucumber

1 each: yellow and red tomato

¼ cup small basil leaves

#### Instructions

Cut a 2" piece of cucumber and reserve for the garnish. Peel the rest and chop into large chunks; place in a blender or food processor. Chop the remaining vegetables into chunks and add to the blender along with remaining soup ingredients. Process the mixture until smooth. Pass soup through a sieve, pressing with the back of a spoon to release as much liquid as possible. Discard the solids. Refrigerate the soup for 2 or 3 hours to allow all the flavours to mingle.

To prepare the garnish, finely chop the reserved cucumber piece and dice the tomatoes. Place each of the garnishes in its own bowl for guests to help themselves. To serve, pour the chilled soup into small cups and set on a tray filled with ice, with the garnish bowls on the side.

Notes

Source: Style at Home Magazine

[Blog: Beyond Kim Chee](#)

*Kim Chi*

Ingredients

2 lb Napa cabbage

1 cup Korean coarse sea salt

8 cup water

3/4 lb pumpkin, any kind, sliced into 2-3 chunks

3 dried shiitake mushroom

1 large piece dried sea kelp

2 tablespoon plain mashed potatoes

1/2 large onion, diced

1 persimmon, peeled and cored (or 1/2 sweet apple or Asian pear)

5 cloves garlic

1/2" piece ginger, peeled

3-4 fresh red chilies, diced, optional

4 tablespoon Korean chili flakes

4-5 tablespoon Korean soy sauce for soup

4 green onion cut into 2" slices

1 tablespoon toasted sesame seeds

Directions

Cut off the end part of the cabbage stem and cut the cabbage into 2" slices.

In a mixing bowl dissolve salt in the water. Scatter the cabbage slices in a shallow bowl and pour the salted water over and toss. Let the cabbage soak for 1 hour. Turn the cabbages over and continue to soak for another 1-1.5hr. When done, the stem part of cabbage slice should be bendable without breaking.

Rinse the cabbages 3 times and let them drain well. Set aside.

Meanwhile, place pumpkin, mushroom, and sea kelp in a medium sauce pot and pour water just to barely cover them. Bring them to boil and let it simmer for 20 minutes. Cool and discard the vegetables reserving the liquid stock. Reserve 1/2 cup of stock to use, and freeze the rest of stock for later use.

In a blender put potatoes, onion, persimmon, garlic, ginger and pour in the 1/2 cup of stock. Process them until smooth. Add diced fresh red chilies and pulse to chop them into small pieces.

Pour the onion persimmon puree in to a small mixing bowl, add the Korean chili flakes and 4 tablespoon of Korean soy sauce for soup. Mix well.

In a large shallow bowl (or use jelly roll pan) combine cabbages and green onion, add 2/3 of chili filling and sesame seeds. Wear disposable gloves on your hand and toss everything with your hand to make sure everything gets incorporated with chili filling. Add more filling if needed.

Taste a piece and add more Korean soy sauce for soup to adjust seasoning. It should be slightly saltier that you hoped for.

Transfer your kimchi in a airtight container and let it sit in the room temperature for 1-2 days, then store in the fridge after that. Enjoy your labor of love!

### *Korean Spinach Pancakes*

#### Ingredients

1/2 lb (250g) fresh whole spinach, trimmed, washed, and drained

1 small onion, thinly sliced

couple pinches of salt

1 to 2 cups all purpose flour

1/2 to 1 cup ice water

Oil for cooking

2 tablespoon low sodium soy sauce

1 tablespoon fresh lemon juice

some toasted sesame seeds, optional

#### Directions

Cut spinach about 1.5" long and place in a large mixing bowl. Add the onion and salt, 1 cup of flour into the bowl.

Pour 1/2 cup of water and toss everything together by using a spoon or a tong. Add more flour and water if you prefer more chewy pancakes. The batter consistency can be adjusted by your preference.

Heat 1 tablespoon of oil in a skillet over medium-low heat. Place a spoonful of spinach batter in a hot skillet and fry for 3 minutes. Flip to the other side and continue to fry for another 3 minute. If your pan seems too dry, drizzle more oil as needed. Fry the flip side for another 3 minutes.

Meanwhile, make dipping sauce by combining the soy sauce and lemon juice and toasted sesame seeds in a small mixing bowl.

Serve the pancakes hot with the dipping sauce.

[Blog: wegan nerd](#)

*Zielony sos*

Skład:

rukola

3 liście sałaty lodowej

liście rzodkiewki

parę listków czosnku niedźwiedziego

sok z 1/2 cytryny

3 ząbki pieczonego czosnku

sól

chlust oleju z prażonych orzechów/ oliwa z oliwek

*Tatar z pieczarek*

Skład:

60dag pieczarek

czerwona cebula

natka pietruszki

2-3 ząbki czosnku

10 łyżek octu balsamicznego

sok z połowy cytryny

olej lniany lub z pestek winogron

sól

pieprz czarny

Przygotowanie:

1. Pieczarki umyj i osusz.
2. Pokrój je na plastry a potem bardzo bardzo drobno posiekaj. Przesyp do naczynia.
3. Cebule i obierz i również posiekaj bardzo drobno. Dodaj do grzybów,
4. Zgnieć i posiekaj czosnek, lub przeciśnij go przez praskę prosto do naczynia z tatarem.

5. Dodaj sok z cytryny, ocet balsamiczny i dopraw.
6. Pietruszkę drobno posiekaj i dodaj do tataru.
7. Wszystko dobrze wymieszaj i przyciśnij.
8. Na koniec zalej wszystko dość dużą ilością oleju lnianego.
9. Przykryj folią aluminiową i odstaw na noc w chłodne miejsce na 12h.

Przed podaniem wymieszaj. Podawaj z carpaccio ze świeżej cukinii, lub ogórka. Taki tatar jest również świetnym dodatkiem do ciemnego, cienko pokrojonego pieczywa lub słonych krakersów. Spróbuj też z zielonymi dobrej jakości oliwkami.

### *Mleko orzechowe*

#### Skład:

- 1 szklanka orzechów
- 2 szklanki wody

#### Przygotowanie:

1. Kubek orzechów włoskich namocz w wodzie na noc.
2. Dobrze wypłucz orzechy. Jeśli używasz suchych orzechów, skórka odpadnie i woda zrobi się bardzo brązowa.
3. 'Czyste' orzechy zalej podwójną ilością wody.
4. Zblenduj.
5. Przepuść ciecz przez dwuwarstwową gazę.
6. Włola! Jest pyszne!
7. Dla smaczku można dodać łyżkę brązowego cukru lub podgrzać mleko z laską wanilii.