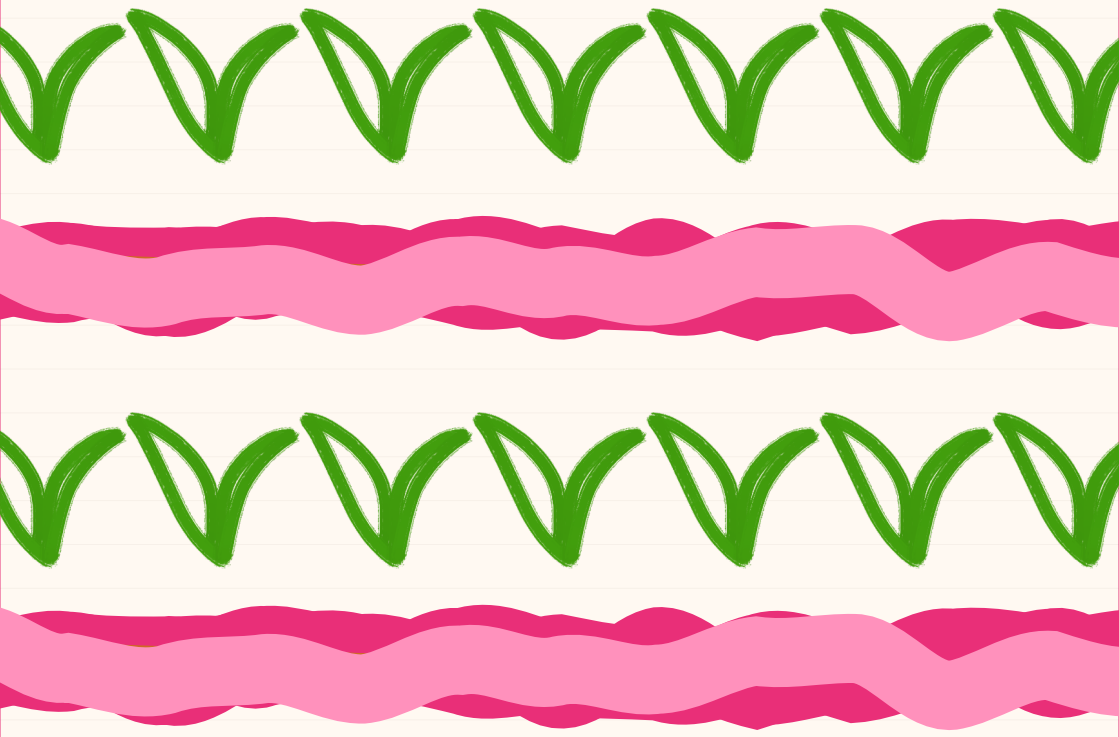
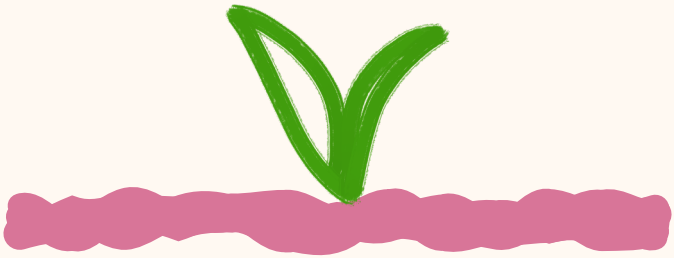
WEGAŃSKA KSIĄŻKA KULINARNO–LITERACKA

Zeszyty kulinarno–literackie



Kalina Smolec



WYDANIE I

Zeszyty kulinarno–literackie

Zapiski na pudełku od tofu



Kalina Smolec

Łódź, wrzesień 2026

STRONA REDAKCYJNA

Dane wydania

©	Kalina Smolec, 2026
WYDAWCA	Wydawnictwo Judyta
WYDANIE	I
MIEJSCE I ROK	Łódź, wrzesień 2026
ISBN	978-83-983773-0-0
TEKST I PRZEPISY	Kalina Smolec
PROJEKT I SKŁAD	Piotr Jerzy Makowski



© 2026 Kalina Smolec
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja jest udostępniana bezpłatnie do użytku osobistego. Dozwolone jest pobieranie i przechowywanie egzemplarza publikacji na własny użytek oraz udostępnianie odnośnika do oficjalnej strony, z której publikacja jest dostępna.

Co jest w środku?

PRZEPISY CAŁOROCZNE

Tofu zwycięstwa 8

Sos boloński 10

Fasolka curry 12

Pad thai 14

Makaron lepszy niż zwietnamskiej restauracji 16

Kasza bulgur 18

Rosół z dedykacją dla mojej Szefowej 20

PRZEPISY SEZONOWE

Steki z kalafiora 24

Makaron penne z cukinią, kaparami i oliwkami 26

Makaron w sosie dyniowym 28

Zupa z fasolki szpargowej 30

PRZEPISY NA SŁODKO

Racuchy budyniowe 34

Mus z silken tofu 36

Deser budyniowy 38

PRZEPISY NA TZW. PASTY

Pesto z suszonych pomidorów 42

Hummus 44

Masło czosnkowe 46

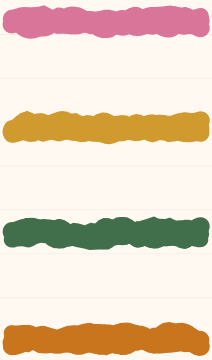
O Zeszycie słów kilka

Zazwyczaj stronię od dorabiania zbędnej filozofii do tego, co ląduje na naszych talerzach. W ostatecznym rozrachunku każde danie to przecież nic innego jak odrobina chemii połączona z odpowiednią obróbką termiczną. To, co nadaje jedzeniu prawdziwą wartość, to tkwiące w nim wspomnienia i chwile, w których dany smak nam towarzyszył. Właśnie dlatego każdą recepturę w tym Zeszycie opatrzyłam krótką notatką, przybliżającą jej osobistą genezę. Wszyscy mamy w końcu swoje kulinarne słabości i ulubione składniki, które z uporem wplatamy w co drugie gotowane danie. Komponując ten zbiór, wyselekcjonowałam propozycje maksymalnie proste, których przygotowanie zamyka się w zaledwie dwudziestu minutach (pomijając jeden piekarnikowy wyjątek). Przyznam szczerze, że już w trakcie pisania uświadomiłam sobie, iż materiału spokojnie wystarczyłoby na książkę dwukrotnie dłuższą, co pozwala mi całkiem poważnie rozważać publikację kolejnej części moich Zeszytów :))

W trakcie lektury, Drogi Czytelniku, z pewnością nie umknie Twojej uwadze moja bezwarunkowa miłość do patelni. W moim przekonaniu jest to naczynie wprost stworzone do kreowania tego rodzaju błyskawicznych posiłków, stąd też dominuje w niemal każdej instrukcji. Śmiem twierdzić, że odegrała ona w procesie powstawania tego dzieła rolę równie newralgiczną, co klawiatura, na której wystukuję te słowa. To bezapelacyjnie najbardziej uniwersalny oręż w kuchennym arsenale, niezastąpiony niezależnie od tego, czy naszym celem jest aksamitnie kremowy sos, perfekcyjnie chrupiące tofu, czy idealnie złociste warzywa.

Jak korzystać z książki

Sposób lektury pozostawiam Czytelnikowi. Osobiście, lubię myśleć o niniejszej publikacji jako o pewnej opowieści, nawet niekoniecznie kulinarnej.



PRZEPISY CAŁOROCZNE

ODPORNE NA KAŻDĄ ZMIANĘ POGODY
I DOBRE. BY ZAPOMNIEĆ, ŻE NASTAŁA JESIEŃ...

Tofu zwycięstwa

Ten przepis narodził się z tęsknoty i odległości, jaka dzieliła mnie od Warszawy. Gdybym mieszkała bliżej, pewnie nigdy nie głowiłabym się nad jego odtworzeniem w domu – po prostu wpadałabym tam z taką samą regularnością, z jaką odwiedzam swoją ulubioną wegańską cukiernię znajdującą się niebezpiecznie blisko kancelarii, w której pracuję. To właśnie w stolicy kryje się restauracja, która skradła moje serce jeszcze w czasach gimnazjum. I choć to młodzieńcze zauroczenie nie przetrwało próby czasu, sam smak został ze mną na zawsze. Zmieniał się i dojrzewał przez całe liceum, aż w końcu przybrał dzisiejszą formę.

Swoją nazwę to danie zawdzięcza najmniej przyjemnym objawom stresu, czyli ściśniętemu żołądkowi i brakowi apetytu. Przed trudnymi egzaminami na studiach była to właściwie jedyna rzecz, którą potrafiłam przełknąć, a to za sprawą jej łagodnej konsystencji i ostrego, wyrazistego charakteru. Ponieważ każda sesja kończyła się dobrze, a moje najczarniejsze scenariusze nigdy się nie sprawdzały, kompozycja ta zyskała zaszczytne miano tofu zwycięstwa.

W ten sposób stało się dla mnie kulinarnym rytuałem, który w zaledwie dwadzieścia minut celebrował każdy nadchodzący sukces, zanim jeszcze zdążył się wydarzyć. To trochę jak niezwykle smaczna wersja tak modnej dziś manifestacji. Co jednak najpiękniejsze, na przekór swojej triumfalnej nazwie, danie to smakuje i przynosi równie wielkie ukojenie w te dni, kiedy absolutnie nic nam nie wychodzi.

Tofu zwycięstwa

SKŁADNIKI

- kostka tofu naturalnego
- skrobia ziemniaczana
- pół łyżeczki czosnku granulowanego
- łyżeczka papryki mielonej
- olej
- kluski ryżowe tteokbokki (opcjonalnie)
- 2 łyżki pasty gochujang
- 2 łyżki syropu klonowego
- 3 łyżki ketchupu
- 2 łyżki sosu słodko–ostrego (opcjonalnie)
- 50 ml wody
- 1 łyżka sosu sojowego ciemnego

porcje: 2 czas: 20 min.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu należy pokroić w kostkę, a następnie włożyć do zamykanego pojemnika, wsypać czosnek granulowany, paprykę i skrobię ziemniaczaną. Wszystko razem wymieszać potrząsając pojemnikiem.

2. Składniki na sos mieszamy w dowolnym naczyniu, u mnie zawsze jest to kubek, warto dolać odrobinę ciepłej wody, by łatwiej rozmieszać wszystkie składniki.

3. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy tofu. Po zarumienieniu ściągamy tofu i odsączamy na ręczniku papierowym.

4. Następnie na patelnię wlewamy wymieszany w kubku sos i czekamy kilka minut, aż lekko się skarmelizuje przez zawarty w nim cukier. Jeśli masz kluski ryżowe, dodaj je tuż po wlaniu sosu, żeby mogły się w nim ugotować.

5. Po skarmelizowaniu się sosu dodaj wcześniej usmażone tofu. Poczekaj około 2–3 minuty.

NOTATKA

Sos warto doprowadzić tylko do lekkiego skarmelizowania – wtedy najlepiej oblepia tofu. Jeżeli dodajesz kluski tteokbokki, wrzuć je do sosu od razu po jego wlaniu. W wersji przedegzaminowej można pominąć ryżowe kluski i zjeść samo tofu.

Sos boloński

Zweganizowana odsłona tego przepisu zrodziła się z mojego głębokiego sentymentu do samego dania. To właśnie ono było moim pierwszym w pełni samodzielnym kulinarnym przedsięwzięciem, zrealizowanym w wieku zaledwie dziesięciu lat. Oczywiście, jak na realia tradycyjnego polskiego domu przystało, w tamtej wersji próżno było szukać wina, marchewki czy tym bardziej selera naciowego, a miejsce dzisiejszego tofu zajmowało zgoła odmienne źródło białka.

Ponieważ jednak moją naczelną kuchenną dewizą jest przekonanie, że nie istnieje potrawa, której nie dałoby się zweganizować, postanowiłam działać. Uznałam, że zamiast powielać mocno spolszczoną wersję uwielbianego przez wszystkich sosu, stworzę wariant bazujący wyłącznie na roślinach. Skoro i tak w naszej szerokości geograficznej mało kto rygorystycznie trzyma się oryginalnej receptury, moja wegańska interpretacja nie powinna wywołać wielkiego szoku.

Ostateczny kształt kompozycja ta zyskała po mojej podróży do Rzymu, z której – w ramach dość nietypowej pamiątki – przywiozłam imponujących rozmiarów seler naciowy. Mój bagaż wzbudził powszechne rozbawienie, w którym ochoczo wtórował mi mój Piotr, zarazem towarzysz wycieczki, który jednak zawsze trzyma moją stronę… Śmiechy ucichły jednak bezpowrotnie, gdy tylko zaserwowałam kulinarną rekonstrukcję „oryginalnej receptury”, a sam seler naciowy już na stałe wpisał się w żelazny repertuar naszej kuchni.

Sos boloński

SKŁADNIKI

- kostka tofu naturalnego
- 2 marchewki
- seler naciowy
- przyprawa do tofu (m*ęsa) mielonego
- sos sojowy ciemny
- makaron spaghetti
- sól
- pieprz
- mleko sojowe
- czosnek granulowany
- passata pomidorowa lub puszka pomidorów
- koncentrat pomidorowy
- olej
- wino czerwone wytrawne
- płatki drożdżowe

NOTATKA

Im bardziej tofu się wysuszy podczas smażenia, tym lepszą ma później strukturę w sosie. Mleko sojowe dodaj dopiero pod koniec, żeby sos pozostał kremowy. W razie potrzeby można rozluźnić go odrobiną wody z gotowania makaronu.

porcje: 3 czas: 25 min.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu kruszymy w palcach albo rozgniatamy widelcem. Najlepiej sprawdzi się to bardziej kruche, weganie wiedzą o czym mówię, ale jeżeli nie jesteś jeszcze zaprzyjaźniony z dietą roślinną, nada się to z Lidla lub Biedronki. Zasypujemy je przyprawą do tofu (m*ęsa) mielonego i dodajemy łyżkę sosu ciemnego sojowego. Wszystko mieszamy.
2. Marchewkę kroimy w drobną kostkę i tak samo postępujemy z selerem.
3. Rozgrzewamy na patelni niedużo oleju i wrzucamy tofu; zależy nam na tym, żeby jak najbardziej się zesuszyło – ma wtedy najlepszą konsystencję. Po usmażeniu ściągamy je z patelni i smażymy na niej marchewkę z selerem naciowym. W trakcie smażenia przyprawiamy warzywa czosnkiem w proszku.
4. Gdy warzywa nie są już surowe, a marchew lekko się skarmelizowala, dodajemy tofu na patelnię i wszystko razem mieszamy. Dodajemy łyżkę lub dwie koncentratu pomidorowego i przysmażamy go z resztą składników. Następnie dolewamy wina (około 1/4 szklanki) odparowujemy alkohol. Dodajemy passatę lub pomidory w puszce i czekamy, aż sos lekko się zredukuje.
5. W tym czasie gotujemy makaron w osolonej wodzie.
6. Pod koniec gotowania makaronu dolewamy 1/4 szklanki mleka sojowego do sosu.
7. Podajemy posypane obficie płatkami drożdżowymi.

PRZEPIS 03

Fasolka curry



To jedna z absolutnie ulubionych potraw mojej mamy. Właściwie mogłabym na tym zakończyć historię owego przepisu, nie dodając już niczego więcej. Cały proces jego przygotowania zamyka się w zaledwie dwudziestu minutach, a największą, czysto pragmatyczną zaletą tej kompozycji jest fakt, że pozwala ona sprawnie zagospodarować hurtowe ilości plonów. Stanowi zatem idealne narzędzie do walki z warzywnymi zapasami, które nieustannie piętrzą się w naszej kuchni za sprawą opisanego dalej, nieokiełznanego zakupoholizmu mojego ojca.

Fasolka curry

SKŁADNIKI

- dwie puszki fasoli białej lub czerwonej (biała ma więcej żelaza)
- dwie papryki w dowolnym kolorze
- cała cukinia (w sezonie)
- passata pomidorowa
- 100 ml mleczka kokosowego
- pasta curry czerwona lub żółta
- szpinak świeży
- sok z cytryny
- olej
- dowolne warzywa zakupione na targu ;)

porcje: 3 czas: 20 min.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zaczynamy od warzyw. Najlepiej pokroić je w drobną kostkę, wtedy szybciej będą miękkie.

2. Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju i smażymy warzywa. Następnie, kiedy już zmiękną, dodajemy dwie puszki odsączonej fasoli i mieszamy. Dodajemy dwie lub trzy łyżki pasty curry (czerwonej lub żółtej, można je zmieszać) i smażymy chwilę. Dzięki smażeniu warzyw z pastą curry danie będzie bardziej aromatyczne.

3. Następnie dolewamy passaty pomidorowej, powinna lekko zakrywać wszystkie warzywa. Od razu dolewamy mleczka kokosowego i mieszamy. Dodajemy łyżkę lub dwie soku z cytryny.

4. Po 5 minutach dodajemy dwie solidne garście świeżego szpinaku i chwilę blanszujemy go w sosie. Nie straci dzięki temu swojego pięknego zielonego koloru.

5. Danie można podawać z ryżem lub kaszą bulgur.

NOTATKA

To danie dobrze znosi improwizację – można zmieniać kolor papryki, rodzaj fasoli i zestaw warzyw. Pastę curry warto podsmażyć razem z warzywami, bo wtedy rozwija aromat. Najłatwiej podać całość z ryżem albo kaszą bulgur.

Pad thai

Moja fascynacja pad thaiem narodziła się w pierwszej klasie liceum, za sprawą wegańskiej restauracji otwartej nieopodal mojej szkoły. Lokal ten wyróżniał się dość nietypowym podejściem do gastronomii, mianowicie nie posiadał stałej karty dań, oferując każdego dnia wyłącznie jeden, ściśle określony zestaw lunchowy. Do dziś nie odgadłam, jaka matematyka czy kulinarna logika stała za codziennym doborem potraw, jednak faktem jest, że pomimo moich regularnych wizyt na pad thaia udało mi się tam trafić zaledwie ten jeden, jedyny raz.

Był to jednak moment przełomowy. To właśnie wtedy zrodziła się moja kulinarna miłość do tego dania oraz niezłomne postanowienie, by odtworzyć jego smak w domowym zaciszu. Przyznaję z całą szczerością, że choć w późniejszych latach zamawiałam pad thaia w wielu innych miejscach, nigdy więcej nie natrafiłam na wersję, która dorównywałaby tamtemu ideałowi. Niestety, wspomniana jadłodajnia podzieliła ponury los wielu w pełni roślinnych inicjatyw na mapach miast wojewódzkich i nie przetrwała gospodarczych zawirowań czasów pandemii. Wraz z jej ostatecznym zamknięciem spadł na mnie pewien specyficzny obowiązek. Od tamtej pory to ja sama muszę dźwigać brzemię przygotowywania najlepszego pad thaia, jakiego mam w ogóle szansę zjeść.

Pad thai

SKŁADNIKI

- 2 kostki tofu naturalnego
- 3 marchewki
- pasta z tamarynowca lub sok z cytryny
- sos słodko–ostry
- papryczka chilli
- sos sojowy
- makaron ryżowy wstążki
- olej
- rozdrobniona garść orzeszków ziemnych
- kolendra świeża
- czosnek granulowany

porcje: 5 czas: 20 min.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu odciskamy z nadmiaru wody i kroimy w kostkę. Marchewkę należy pokroić w słupki. Papryczkę chilli na jak najmniejsze kawałki.
2. Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy tofu razem z marchewką i chilli. Posypujemy połową łyżeczki czosnku granulowanego. Tofu musi być rumiane z każdej strony.
3. W czasie smażenia mieszamy w kubeczku 2 łyżki sosu sojowego, 3 łyżki sosu słodko–ostrego i dodajemy płaską łyżkę pasty z tamarynowca lub łyżkę soku z cytryny.
4. W czasie smażenia gotujemy makaron ryżowy zgodnie z instrukcją lub zalewamy go wrzątkiem i kontrolujemy, by się nie rozgotował. Gdy makaron będzie prawie ugotowany na idealną sprężystą konsystencję, odlewamy wodę i dodajemy makaron na patelnię.
5. Wszystko zalewamy sosem, by ułatwić jego rozprowadzenie po wszystkich składnikach znajdujących się na patelni, można dolać odrobinę wody.
6. Danie nakładamy na talerz, posypujemy orzeszkami i kolendrą.

NOTATKA

Makaron powinien pozostać sprężysty i nie może się rozgotować przed połączeniem z sosem. Czasem warto nawet oszczędzić minutkę gotowania na rzecz podgrzewania całości na patelni.

Makaron lepszy niż z wietnamskiej restauracji

Darzę unikalną teksturę szklistego makaronu absolutną słabością. Co więcej, każdy kulinarny koncept, który pozwala sprawnie uporać się z domowymi nadwyżkami warzyw, a to danie niewątpliwie należy do tej chwalebnej kategorii, jest w moich oczach na wagę złota.

Choć kompozycja ta przeżywała swój absolutny szczyt popularności latem bieżącego roku, jej korzenie sięgają aż dwunastu lat wstecz. To właśnie wtedy, w towarzystwie mojego wujka, po raz pierwszy skosztowałam fantastycznego makaronu z warzywami w wietnamskiej restauracji.

Jak zapewne zdążyłeś już zauważyć, Drogi Czytelniku, cierpię na dość specyficzną przypadłość – nałogowe odtwarzanie w domu potraw zjedzonych na mieście. Mój zapał doszedł do tego stopnia, że w telefonie prowadzę specjalną notatkę, w której na bieżąco spisuję składniki, byle tylko uchronić degustowany smak przed zapomnieniem. Wiele wskazuje na to, że to właśnie ten konkretny przepis był pacjentem zero, od którego cała moja fiksacja w ogóle się rozpoczęła.

Makaron lepszy niż w wietnamskiej restauracji

SKŁADNIKI

- cukinia cała (w sezonie)
- kostka lub dwie tofu naturalnego
- papryka (najlepiej biała)
- sos sojowy ciemny
- papryczka chilli
- czosnek granulowany
- skrobia ziemniaczana
- papryka mielona (może być słodka, może być ostra, w zasadzie każda poza wędzoną)
- makaron szklisty sojowy lub z fasoli mung
- olej
- sok z cytryny

NOTATKA

Skrobię ziemniaczaną najlepiej dosypywać stopniowo – dokładna ilość zależy od tego, ile potrzeba, by równomiernie obtoczyć tofu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu kroimy w kostkę i wrzucamy do zamykanego pojemnika. Dodajemy łyżkę lub dwie sosu sojowego ciemnego, szczyptę czosnku granulowanego i łyżeczkę papryki w proszku (doda ślicznego koloru). Następnie wszystko razem potrząsamy, otwieramy, dodajemy tyle skrobi ziemniaczanej, by każda kostka była dokładnie obtoczona (mam wrażenie, że każde tofu potrzebuje trochę innej ilości skrobi). Polecam zachować sobie w pamięci ten sposób przyrządzania tofu, bo jest niesamowicie prosty i smaczny.
2. Tofu smażymy na rozgrzanym oleju do pojawienia się chrupiącej skórki. Po usmażeniu odkładamy na talerz i odsączamy ręcznikiem papierowym.
3. Warzywa kroimy w cienkie paski i smażymy na odrobinie oleju. Możemy już na początku przyprawić je odrobiną sosu sojowego i czosnku granulowanego.
4. Do usmażonych warzyw dodajemy przygotowane wcześniej tofu i zalewamy 3/4 kubeczka wody. Dodajemy dwie łyżeczki soku z cytryny. Wszystko mieszamy.
5. W tym czasie wkładamy makaron do gorącej wody (50 gramów na osobę). Ten, z którego zawsze korzystam, potrzebuje równo 3 minut, ale lepiej pilnować go, żeby się nie rozgotował.
6. Polecam nie mieszać makaronu razem z warzywami. Dzięki temu wszystko jest sprężyste i ładniej wygląda na talerzu.

porcje: 4 czas: 20 min.

Kasza bulgur

Moja kulinarna fascynacja kaszą bulgur zrodziła się dokładnie w tym samym czasie, co opisana dalej miłość do hummusu. Odkrycie obu tych smaków zawdzięczam tej samej, nieodżałowanej restauracji. Od tamtej pory kasza ta zyskała status absolutnie żelaznego elementu w zapasach naszej domowej spiżarni.

Zdecydowałam się jednak poddać tradycyjny proces jej przygotowania pewnej modyfikacji. Przekształciłam go tak, by stworzyć perfekcyjne i wysoce praktyczne danie jednogarnkowe, wplatając w nie dodatkowo subtelny, węgierski akcent. W ostatecznym rozrachunku powstała kompozycja wprost stworzona na te momenty, w których chroniczny deficyt czasu niefortunnie spotyka się z całkowitym brakiem chęci do jakichkolwiek kulinarnych zmagań. Kojarzy mi się z ulgą po całym dniu trudów.

Kasza bulgur

SKŁADNIKI

- kasza bulgur
- papryka czerwona
- koncentrat pomidorowy
- pasta chilli
- oliwa
- czosnek granulowany
- papryka ostra mielona
- papryka wędzona mielona
- opcjonalnie połowa zblanszowanego brokuła (podzielonego na mniejsze różyczki)
- fasola czerwona
- sok z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jedną lub dwie papryki czerwone kroimy w drobną kostkę. W rondelku nagrzewamy niedużą ilość oliwy i smażymy na niej paprykę. Gdy papryka już jest aksamitnie miękka, dodajemy 100 gramów kaszy bulgur. Wszystko razem mieszamy i dodajemy 3–4 łyżki koncentratu pomidorowego oraz pasty chilli wedle uznania. Preferuję ostrzejsze smaki dlatego jej nie żałuję.

2. Kiedy wszystkie składniki są już razem wymieszane i koncentrat oddał smak, zalewamy kaszę wywarem warzywnym lub wodą. Na początek dodaję dwie filiżanki i później dolewam więcej płynu, jeśli to konieczne. Po 5 minutach dodajemy odsączoną fasolę czerwoną i blanszowanego brokuła, jeśli zdecydowałeś się na dodanie go do dania, to teraz jest idealny moment, żeby dorzucić go do reszty.

3. Przyprawiamy solą, 2 łyżeczkami papryki ostrej, połową łyżeczki papryki wędzonej i łyżeczką soku z cytryny.

4. Gotujemy, aż kasza będzie miała idealną konsystencję. Należy kontrolować, czy nie przywiera do dna garnka oraz, jeśli jest taka potrzeba, dolewamy więcej płynu.

porcje: 2–3 czas: 30 min.

NOTATKA

Najlepiej smakuje w misce.

Rosół z dedykacją dla mojej Szefowej

Moja sympatia do rosołu nie uznaje kompromisów, gotuję go z niesłabnącym zapałem przez okrągły rok. Śmiem wręcz twierdzić, że zupa ta stanowi integralną składową owego „ducha narodu" (w tym przypadku narodu polskiego), o którym Monteskiusz rozprawiał na kartach swojego dzieła „O duchu praw" wydanego w 1748 roku.

Niniejszą recepturę pragnę zadedykować mojej Szefowej. Umieszczenie przepisu na rosół stanowi bezpośrednie pokłosie naszej dyskusji sprzed kilku miesięcy, podczas której pochyliłyśmy się nad koncepcją i walorami rosołu ugotowanego wyłącznie w oparciu o dary ziemi. Pozostaje mi zatem wyrazić szczerą nadzieję, że Pani Mecenas znajdzie przestrzeń na to, by poza m.in. sprawdzaniem sporządzanych przeze mnie projektów pism procesowych sprawdziła również merytoryczną poprawność tego przepisu (tym razem niezwiązanego z naszym zawodowym powołaniem).

Rosół z dedykacją dla mojej Szefowej

SKŁADNIKI

- cały seler
- 4 marchewki
- 4 pietruszki
- por (ze względu na moją alergię go nie dodaję, bardzo mnie to smuci)
- cebula (również nie dodaję, to też mój alergen)
- sól
- pieprz
- sos sojowy
- ziele angielskie
- liść laurowy
- pęczek natki pietruszki
- lubczyk suszony
- mieszanka suszonych warzyw (opcjonalnie)

porcje: 4 czas: 60 min.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa obieramy i kroimy na pół, seler na ćwiartki. Wrzucamy je do garnka, podlewamy oliwą i podsmażamy (można też je piec, ale komu chce się włączać piekarnik).

2. Kiedy warzywa są już złociste, dolewamy wody. Zalej około 2 litrami zimnej wody. Dorzucamy 2 liście laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego, kilka ziarenek pieprzu, pół łyżeczki suszonego lubczyku i pęczek natki pietruszki.

3. Gdy wywar lekko wrze, można dodać soli i sosu sojowego (wedle uznania) i łyżeczkę mieszanki suszonych warzyw.

4. Teraz wystarczy czekać 40 minut, aż warzywa oddadzą cały smak. Następnie gotujemy ulubiony makaron (wiele z nich, nawet tych *stricte* zupowych nie zawiera w składzie jajka) i voilà – kwintesencja polskiej niedzieli gotowa.

NOTATKA

Najważniejsza jest proporcja wody do warzyw – około 2 litrów na podaną ilość składników. Zbyt duża ilość wody rozrzedzi wywar i odbierze mu smak.

PRZEPISY SEZONOWE

NAJLEPSZA OPCJA NA PRZEROBIENIE BOOMU WEGETACYJNEGO

Steki z kalafiora

Głównym winowajcą powstania tego przepisu jest właściwie mój ojciec. Przez okrągły rok potrafi on wykupić połowę asortymentu lokalnego targu z zapałem, który dorównuje jedynie moim licealnym szturmom na Sephorę. Ten warzywny szał uderza w domowników najdotkliwiej na przełomie wiosny i lata, gdy natura obdarza nas najobfitszymi plonami.

Mając w kuchni zapasy, których nie powstydziłby się dobrze zaopatrzony warzywniak, musiałam zacząć działać. Zamiast ograniczać się do banalnego, pięciominutowego obgotowywania letnich zdobyczy, zaczęłam szukać dla nich zupełnie nowych form. Zwłaszcza że w moim przekonaniu ugotowany kalafior, nawet ten solidnie okraszony zasmażką, to wciąż zaledwie przekąska. Ot, miły dodatek do popołudniowych plotek w towarzystwie moich ciotek czy babć, ale z pewnością nie pełnoprawny obiad.

Tak oto, na fundamentach warzywnego zakupoholizmu mojego ojca, wyrosły dwa dania: steki z kalafiora oraz ziemniaczki z bobem. Drugi ze wspomnianych przepisów zostawiam na drugą część Zeszytów. Najbardziej ironicznym finałem tej historii jest jednak to, że ojciec, widząc efekty moich kulinarnych eksperymentów, kupuje teraz jeszcze więcej bobu i kalafiora...

Steki z kalafiora

SKŁADNIKI

- kalafior
- sól
- pieprz
- czosnek granulowany
- papryka wędzona mielona
- papryka słodka mielona
- masło roślinne
- puszka fasoli białej lub dwie
- płatki drożdżowe (nie limituję dodanej ilości)
- oliwa
- woda z puszki po fasoli
- pęczek natki pietruszki
- ostra papryka (może być też dowolna ostra pasta lub sriracha)
- ocet
- sok z cytryny

NOTATKA

Jeżeli kalafior nie daje się pokroić w równe steki, nie trzeba z nim walczyć – różyczki świetnie sprawdzą się jako nuggetsy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kalafiora należy pokroić w plastry o grubości 1–2 cm.
2. Po przygotowaniu kształtu kalafiora należy wsmarować w niego oliwę i posypać go przyprawami: solą, pieprzem, papryką wędzoną (jej nie żałujemy), czosnkiem w proszku i papryką słodką. Kalafior sam w sobie nie ma za dużo smaku, więc nie boimy się sypnąć ich trochę więcej.
3. Na patelni rozgrzewamy przynajmniej dwie łyżki masła. Zazwyczaj dokładam je jeszcze w trakcie smażenia i niestety nie odkryłam idealnej gramatury na ten składnik. Gdy patelnia jest już ciepła, kładziemy na nią kalafiora i przykrywamy patelnię, dzięki temu kalafior wyjdzie idealnie. Należy kontrolować kolor kalafiora i w momencie, kiedy będzie złocisty przewrócić go na drugą stronę.
4. W czasie, gdy kalafior dusi się na patelni, możemy przygotować puree z fasoli. Fasolę odsączamy, a wodę z niej przelewamy do dowolnego naczynia.
5. Blendujemy ją razem z odrobiną oliwy i wodą po niej, tak by miała konsystencję puree, nie zupy. Dodajemy obficie płatki drożdżowe. Doprawiamy tylko solą, czosnkiem granulowanym i pieprzem.
6. Na koniec kroimy drobno natkę pietruszki, zalewamy ją odrobiną oliwy, dodajemy ostrej pasty lub drobno posiekanej chilli, następnie doprawiamy solą, czosnkiem w proszku, łyżeczką octu i łyżeczką soku z cytryny.
7. Na talerz nakładamy najpierw płasko puree, nakładamy steki, polewamy sosem z masła i na wierzch polewamy pesto z natki pietruszki.

porcje: 4 czas: 30 min.

Makaron penne z cukinią, kaparami i oliwkami

Inspirację do stworzenia tego przepisu zaczerpnęłam z rzymskich wojaży – dokładnie tych samych, z których powróciłam z owym monumentalnym selerem naciowym. Po powrocie do domowych pieleszy uznałam, że włoska koncepcja sosowa stanowi perfekcyjny sposób na strategiczne zagospodarowanie rezerw zalegających w naszym kuchennym arsenale.

Chciałabym przy tej historii poświęcić kilka zdań na moje refleksje na temat cukinii. Z moich dotychczasowych obserwacji wynika, że jest to warzywo głęboko niezrozumiane. Podobnie jak dynia, często pada ofiarą kulinarnych nieporozumień: zamiast skończyć jako zupa krem, bywa smażona lub grillowana i na siłę kreowana na w pełni samodzielne danie. W ten sposób ludzkość na siłę próbuje zrobić z niej kulinarnego freelancera.

Tymczasem cukinia to surowiec niezwykle wdzięczny, o ile dostrzeże się jej prawdziwą naturę. Jej absolutnym żywiołem jest praca zespołowa. Nie aspiruje do miana lidera, nie odczuwa najmniejszej potrzeby desperackiego błyszczenia na talerzu za wszelką cenę. Z pełną gracją i wrodzoną pokorą przyjmuje swoje miejsce w zespole, harmonijnie współgrając z resztą składników.

Makaron penne z cukinią, kaparami i oliwkami

SKŁADNIKI

- cała cukinia
- oliwki zielone w zalewie
- kapary w zalewie
- pomidory w puszce
- czosnek granulowany
- sól
- ostra pasta paprykowa
- papryka czerwona
- 50 gramów soczewicy czerwonej
- oliwa

porcje: 3 czas: 20 min.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zaczynamy od pokrojenia warzyw (oliwki też polecam pokroić na mniejsze cząstki). Na patelni rozgrzewamy niedużo oliwy i smażymy paprykę razem z cukinią, posypujemy warzywa połową łyżeczki czosnku w proszku i dodajemy ostrej pasty paprykowej. W tym czasie opłukujemy soczewicę i gotujemy ją w osolonej wodzie przez około 3 minuty. Woda powinna delikatnie ją zakrywać.

2. Gdy warzywa są już miękkie, dodajemy oliwki i kapary. Następnie dodajemy pomidory w puszcze i najważniejszą przyprawę, czyli zalewę z oliwek. Polecam dodać 1/3 filiżanki.

3. Na koniec do sosu dodajemy ugotowaną soczewicę.

4. Gdy sos się redukuje, gotujemy makaron. Najbardziej polecam rurki, bowiem idealnie łączą się z sosem.

NOTATKA

Zalewa z oliwek jest tutaj jednym z najważniejszych elementów sosu – to ona wnosi słoność i kwasowość. Do tego przepisu szczególnie dobrze pasują makarony w kształcie rurek, które zatrzymują sos w środku. Soczewicę warto ugotować tylko do momentu, gdy pozostaje sprężysta.

Makaron w sosie dyniowym

Fundamentem tego przepisu jest moja głęboka i szczera niechęć do zupy krem z dyni. Odnoszę wrażenie, że gdy brakuje nam pomysłu na konkretne warzywo, po prostu miksujemy je z wodą i dumnie nazywamy posiłkiem. Oczywiście, technicznie rzecz biorąc, jest to danie, ale poziomem wykwintności nieodparcie kojarzy mi się z obiadkiem dla rocznego dziecka.

Jako że na pierwszym roku prawa w październiku nie trzeba za dużo myśleć nad (tymi normatywnymi), przepisami postanowiłam się zająć tymi, które sprawiają odrobinę więcej frajdy i nie zawierają żadnej sankcji będącej postrachem dla obywateli. W pełnej konspiracji zaanektowałam domową kuchnię z mocnym postanowieniem przygotowania czegoś, czego nikt z nas (włączając w to mnie samą) nigdy wcześniej nie jadł.

Szybko okazało się, że z pomocą makaronu i kilku trafionych dodatków można wyczarować sos tak udany, że dziś moi rodzice z dumą serwują go na spotkaniach ze znajomymi i rodziną. Niech ta krótka anegdota będzie dla Ciebie, Drogi Czytelniku, zachętą do śmielszych kulinarnych eksperymentów i ratowania warzyw przed niesprawiedliwym losem w kielichu blendera.

Makaron w sosie dyniowym

SKŁADNIKI

- dynia
- 2 papryki czerwone
- cebula
- oliwa
- sól
- pasta gochujang
- śmietanka roślinna 30%
- płatki drożdżowe
- makaron (najlepiej sprawdzi się tagliatelle lub rurki)

porcje: 4 czas: 60 min.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Dynię należy pokroić i nie zrobić sobie przy tym krzywdy. To samo robimy z papryką. Cebulę wystarczy pokroić na ćwiartki. Wszystko wkładamy do naczynia żaroodpornego i posypujemy obficie solą i nie żałujemy oliwy.
2. Pieczemy wszystko w temperaturze 190 stopni na termoobiegu przez około pół godziny. Najlepiej doglądać warzywa i co jakiś czas je przemieszać.
3. Po upieczeniu blendujemy wszystko, dolewając wody (ja wyrzucam cebulę), tak by sos był aksamitnym puree.
4. Na patelnię dodajemy 6 łyżek puree, 70 ml śmietanki, od jednej do dwóch łyżeczek pasty gochujang i mieszamy. Następnie dodajemy przynajmniej łyżkę płatków drożdżowych.
5. W tym czasie wstawiamy makaron. Polecam osolić wodę jedną łyżeczką soli więcej niż standardowo.
6. Po ugotowaniu makaronu dodajemy wody z niego do sosu. Konsystencja sosu powinna być taka, by idealnie oblepiła makaron.
7. Polecam wymieszać sos na patelni razem z makaronem.

NOTATKA

Puree z pieczonych warzyw można przygotować w większej ilości i wykorzystać później do kolejnej porcji sosu. Woda z gotowania makaronu pomaga uzyskać konsystencję, dzięki której sos dokładnie oblepia makaron. Makaronu spaghetti radzę nie mieszać na patelni, tylko polać go sosem.

Zupa z fasolki szpargowej

Niniejszy przepis stanowi w pełni roślinną interpretację zupy gotowanej przez moją babcię. Babcia Janina to zresztą bezdyskusyjna mistrzyni w dziedzinie nie tylko wszelkich zup, ale również (co wciąż wprawia mnie w niemałe zdumienie) gotowanych ziemniaków. Choć na co dzień zdecydowanie nie pałam sympatią do ziemniaków w tej postaci, ona potrafi je ugotować przyprawione zaledwie solą w taki sposób, że mogłabym pochłaniać je na okrągło. Ten sam kulinarny kunszt przekłada się na jej zupy, które niezmiennie zachwycają idealnie aksamitną i kremową teksturą.

Moja roślinna wersja tego dzieła zyskała szczególną popularność w czasach, gdy pracowałam w poprzedniej kancelarii. Spędzałam w biurze po dziewięć godzin dziennie, więc pełnowartościowy obiad stanowił dla mnie absolutną konieczność. Zupa okazała się pod tym względem perfekcyjnym rozwiązaniem logistycznym, bowiem wymagała jedynie szybkiego odgrzania w rondelku, co bez najmniejszego problemu dało się uskuteczniać pomiędzy pisaniem kolejnych kilometrowych projektów pism procesowych a wykonywaniem niekończących się telefonów do sądów.

Zafascynowana tym smakiem, jadłam ją nieprzerwanie przez kilka miesięcy, zupełnie nie potrafiąc się nim znudzić. Prawdę mówiąc, ta parująca miska zupy była tak naprawdę jedynym promykiem ciepła, na jaki mogłam liczyć w tamtym przejmująco lodowatym miejscu pracy. Mimo tego, że mam wiele negatywnych wspomnień z tamtej kancelarii, ta zupa się do nich, na szczęście, nie zalicza.

Zupa z fasolki szpargowej

SKŁADNIKI

- ziemniaki
- żółta fasolka szparagowa
- wywar warzywny (rosół spisany wśród przepisów)
- koncentrat pomidorowy (niewielka ilość)
- śmietanka roślinna 30%
- masło roślinne
- sól
- pieprz
- pasta chilli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ziemniaki kroimy w drobną kostkę, na osobę potrzebujemy 3–4 małych ziemniaczków. Żółtą fasolkę szparagową pozbawiamy końcówek i kroimy na trzy krótsze części, potrzebujemy 2 garści na osobę. Następnie warzywa umieszczamy w garnku i zalewamy wywarem warzywnym, na osobę około 700 ml płynu. Dodajemy koncentrat pomidorowy (1–2 łyżeczki) i mieszamy.

2. Gdy wywar zawrze, doprawiamy solą i pieprzem dla smaku.

3. Gotujemy całość przez 15 do 20 minut, do momentu uzyskania odpowiedniej miękkości warzyw. Na koniec dodajemy odrobinę pasty chilli (wedle uznania, jednak nie przesadzamy z tym smakiem).

4. Na koniec dolewamy 70 ml śmietanki i łyżeczkę masła.

NOTATKA

To zupa, która dobrze znosi przygotowanie wcześniej i szybkie odgrzanie – dlatego sprawdzała się również jako obiad do pracy :))

porcje: 1 czas: 20 min.

PRZEPISY NA SŁODKO

Racuchy budyniowe

To najmłodsza ze wszystkich receptur, której ostateczny kształt wyklarował się zaledwie we wrześniu tego roku. Zrodziła się z mojej bezwarunkowej miłości do słodkich placuszków. Darzę tego typu dania ogromnym sentymentem, którego korzeni należy szukać w mojej trwającej od wczesnego dzieciństwa (i zresztą aktualnej do dziś) głębokiej niechęci do tradycyjnych kanapek.

Prawdę mówiąc, do tej pory stanowi dla mnie nieodgadnioną tajemnicę, jak można czerpać jakąkolwiek przyjemność z jedzenia zimnego pieczywa z dodatkami. To właśnie z powodu tych kulinarnych kaprysów moja mama ratowała moje posiłki, serwując mi na kolacje i śniadania prawdziwą feerię ciepłych słodkości: od naleśników i omletów, przez racuchy, aż po kluski leniwe.

Zgodnie z kategorycznym osądem dzieci naszych sąsiadów, to właśnie ona przygotowuje te wszystkie pyszności najlepiej na świecie.

Ja natomiast pod tą absolutnie trafną tezą z pełnym przekonaniem podpisuję się obiema rękami, i to pomimo faktu, że wcale nie jestem oburęczna.

Racuchy budyniowe

SKŁADNIKI

- 180 gramów mąki pszennej
- 40 gramów budyniu waniliowego
- czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- łyżeczka cukru
- jedno jabłko
- cynamon (nie ograniczam dodanej ilości)
- 180 ml mleka sojowego (najbardziej lubię dodawać waniliowe)
- 2 łyżeczki octu
- olej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie suche składniki mieszamy w misce, jabłko obieramy i ścieramy na grubych oczkach na tarce. Dodajemy mleko sojowe i ocet. Odstawiamy na 5–10 minut.

2. Na patelni rozgrzewamy olej, najlepiej głębokości 0,5 cm. Na rozgrzany olej kładziemy łyżkę ciasta i smażymy z obu stron na złoty kolor.

3. Usmażone placki ściągamy z patelni i odsączamy z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

4. Do podania można posypać cukrem pudrem wymieszanym z cynamonem.

NOTATKA

Ciasto powinno mieć gęstą konsystencję. Nie należy też szczędzić oleju, bo dzięki niemu placki rosną wysokie i złociste.

porcje: 2 – 3 czas: 20 min.

Mus z silken tofu

Jedną z moich największych kuchennych przyjemności jest obalanie powszechnego mitu, wedle którego weganie żywią się wyłącznie surowymi warzywami lub podejrzaną, wysokoprzetworzoną breją. Ten konkretny przepis to moja najskuteczniejsza broń w starciu z najbardziej zatwardziałymi sceptykami diety roślinnej.

Nie ma w końcu nic bardziej satysfakcjonującego niż zaserwowanie deseru, wysłuchanie pierwszych wyrazów zachwytu, a następnie rzucenie z niewinnym uśmiechem: „wiecie, że to tofu?”. Potem pozostaje już tylko rozsiąść się wygodnie i w pełnej satysfakcji rozkoszować się bezcenną reakcją niedowierzania, jaka natychmiast maluje się na twarzach gości.

Mus z silken tofu

SKŁADNIKI

- silken tofu
- tabliczka gorzkiej czekolady
- szczypta soli
- syrop klonowy
- 3–4 łyżeczki kakao

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Gorzką czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Unikniemy dzięki temu ryzyka spalenia garnka razem z czekoladą.

2. Kostkę silken tofu wrzucamy do miski, dodajemy kakao i zalewamy rozpuszczoną czekoladą, a następnie blendujemy. Dodajemy syrop klonowy wedle uznania i szczyptę soli.

3. Przelewamy całość do pucharków i odstawiamy do lodówki na kilka godzin (na minimum godzinę), aby mus stężał.

NOTATKA

Najwięcej smaku pochodzi tutaj z czekolady, dlatego warto wybrać taką, której smak naprawdę lubimy. Syrop klonowy można dodawać stopniowo, próbując po każdym dodaniu.

porcje: 4 – 5 czas: 10 min.

Deser budyniowy

Ten deser to kulinarny hołd dla mojej Babci Maryli.

To właśnie ona przygotowywała dla mnie za każdym razem schłodzony budyń, serwując go zawsze w przepięknych, miniaturowych filiżankach o głębokim, szmaragdowym odcieniu z mrożonymi owocami na wierzchu. Choć w głębi duszy ze wszystkich jej wypieków najchętniej odtworzyłabym smak jej niezrównanego ciasta marchewkowego, ten sekret przepadł na zawsze – babcia niestety nigdy nie spisała tej receptury.

Niech zatem ta słodka kompozycja stanie się dla Ciebie, Drogi Czytelniku, czymś więcej niż tylko kolejnym przepisem. Niech będzie subtelną przestrogą i zachętą do tego, by pytać o rodzinne sekrety i spisywać je prosto z ust własnej babci, dopóki masz ten bezcenny przywilej, by móc wspólnie spędzać czas.

Deser budyniowy

SKŁADNIKI

- mleko roślinne (najbardziej polecam sojowe, moja mama – kokosowe)
- budyń waniliowy
- agar
- śmietanka roślinna 30%
- cukier
- owoce (najbardziej polecam maliny, jeżyny, borówki i truskawki, mogą być mrożone)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Budyń należy przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ale polecam dołożyć łyżeczkę agaru na etapie mieszania skrobi z chłodnym mlekiem w kubeczku. Dzięki temu konsystencja po ostygnięciu będzie bardziej zwarta.

2. Budyń przelewamy do ładnych pucharków i odstawiamy do całkowitego ostygnięcia. Najlepiej zostawić je na całą noc w lodówce.

3. Śmietankę zawsze chowam do zamrażarki na około 15 minut. Ten zabieg powoduje, że ubija się jeszcze lepiej niż śmietana z mleka krowiego. W trakcie ubijania dodaję odrobinę cukru. Polecam dodać go według uznania.

4. Bitą śmietanę nakładamy na wierzch budyniu i obficie posypujemy wybranymi owocami.

NOTATKA

Można eksperymentować ze smakiem użytego budyniu. Przetestowałam malinowy, wiśniowy, bananowy i jagodowy, jednak najbardziej uniwersalna jest wersja waniliowa.

porcje: 4 czas: 10 min. plus czas na ubicie śmietany po schłodzeniu budyniu

PRZEPISY NA TZW. PASTY

WBREW NAZWIE NIE CHODZI TU O MAKARAON,
ALE O UKOCHANE PRZEZ MOJĄ MAMĘ SMAROWIŁDA

Pesto z suszonych pomidorów

Geneza tego przepisu sięga jeszcze czasów mojego gimnazjum, choć dokładna data i okoliczności jego narodzin bezpowrotnie zatarły się już w mojej pamięci. Mimo to od tamtej pory kompozycja ta niezmiennie towarzyszy mi podczas absolutnie wszystkich spotkań towarzyskich, z dumą goszcząc również na świątecznym stole.

Wizualnie potrawa ta może początkowo budzić pewne rezerwy – to zasługa dość specyficznego, nieoczywistego odcienia, będącego efektem zderzenia intensywnej czerwieni suszonych pomidorów z soczystą zielenią świeżej bazylii. Zachęcam jednak do porzucenia wszelkich obiekcji i zaufania mi na słowo: jest to niezmiennie pierwsza pozycja, która w mgnieniu oka znika z każdego imprezowego bufetu.

Ten kulinarny sukces ma jednak swoją nieco kłopotliwą stronę. Przy każdej możliwej okazji padają gorące prośby o udostępnienie receptury, a mnie ogarnia lekkie zażenowanie, gdy muszę ją zdradzić. Cały sekret tkwi bowiem w tym, że przygotowanie tej przekąski jest procesem wręcz nieprzyzwoicie banalnym – śmiem twierdzić, że to zadanie o wiele prostsze niż usmażenie najzwyklejszej porannej tofucznicy.

Pesto z suszonych pomidorów

SKŁADNIKI

- słoik suszonych pomidorów
- uprażone pestki słonecznika (dwie garście)
- świeża bazylia
- sok z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pomidory suszone blendujemy razem z ich zalewą, połową uprażonego słonecznika oraz wszystkimi świeżymi liśćmi z sadzonki bazylii.

2. Dodajemy łyżeczkę soku z cytryny.

3. Drugą garść słonecznika dodajemy po zmiksowaniu reszty składników.

NOTATKA

Drugą garść pestek słonecznika warto dodać dopiero po zmiksowaniu pozostałych składników – wtedy pesto zachowuje przyjemną, chrupiącą strukturę. Czasem dodaję do blendowanej części też kilka oliwek.

porcje: dużo czas: 5 min.

Hummus

Moje pierwsze spotkanie z hummusem miało miejsce w urokliwej, syryjskiej restauracji. Niestety, miejsce to od ośmiu lat pozostaje już tylko wspomnieniem, pokonane w nierównej walce o klienta przez popularną sieciową pizzerię zza ściany. Smak tamtejszej pasty na tyle jednak oczarował mnie i moją mamę (zdeklarowaną miłośniczkę wszelkich smarowideł), że podjęłyśmy natychmiastową próbę zrekonstruowania tej receptury w domowych warunkach. Z biegiem lat odkrycie idealnie skomponowanej mieszanki przypraw pozwoliło mi skrócić cały proces przygotowań do absolutnego minimum.

Prawdziwy, choć nieco przytłaczający, renesans popularności tego przepisu nadszedł w semestrze zimowym na trzecim roku moich studiów. Skonstruowałam wówczas swój grafik z iście ułańską fantazją, kumulując wszystkie obowiązkowe ćwiczenia w poniedziałki. Skutkowało to bezlitosnym, uczelnianym maratonem od dziesiątej rano do dziewiętnastej, przerywanym jedynie kwadransami na złapanie oddechu oraz jedną dłuższą przerwą, trwającą zaledwie pół godziny. Właśnie to trzydziestominutowe okienko stało się dla mnie i mojego Piotra jedynym azylem, podczas którego ratowaliśmy się domowym hummusem, wyjadanym przy użyciu chrupiącego bochenka chleba. Mój wyrób szybko zyskał jednak tak wielką sławę w naszym gronie, że ten poniedziałkowy posiłek rzadko kiedy dzielił się już tylko na dwie osoby.

Gdy ten wycieńczający semestr wreszcie dobiegł końca, byłam absolutnie pewna dwóch rzeczy: po pierwsze, ogłaszam osobisty bojkot hummusu na co najmniej okrągły rok. Po drugie, odtąd to przeklęte smarowidło stało się moim biletem wstępu na absolutnie każde spotkanie towarzyskie.

Hummus

SKŁADNIKI

- puszka albo słoik ciecierzycy
- 2 łyżki pasty tahini
- woda
- oliwa
- magiczny składnik (przyprawa do hummusu)
- sok z cytryny
- sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ciecierzycę odsączamy z wody i opłukujemy. Wsypujemy do miski, dodajemy tahini i oliwę (nie należy jej żałować, jednak nie wskażę dokładnej proporcji, ponieważ mam wrażenie, że za każdym razem dodaję jej w innych ilościach).

2. Blendujemy, dodając: pół opakowania przyprawy do hummusu, 1/4 filiżanki wody, łyżkę soku z cytryny i soli wedle upodobań.

3. Gotowy hummus przekładamy do miski, lekko podlewamy oliwą. Opcjonalnie na wierzch można dodać posiekaną natkę z pietruszki.

NOTATKA

Ilość oliwy pozostaje celowo orientacyjna – hummus można regulować podczas blendowania. Wodę najlepiej dodawać stopniowo, żeby uzyskać kremową, ale nie płynną konsystencję. Na końcu można dodać odrobinę oliwy i natkę pietruszki.

porcje: d u ż o czas: 10 min.

Masło czosnkowe

Masełko czosnkowe to absolutny kulinarny klasyk, którego chyba nikomu nie trzeba przedstawiać. Na jego w pełni roślinną interpretację porwałam się po raz pierwszy przy okazji urodzin mojego Piotra. Powodowana głęboką obawą, że roślinna alternatywa tego kultowego dodatku spotka się z towarzyskim ostracyzmem, asekuracyjnie przygotowałam porcję bazującą zaledwie na połowie kostki.

Moje lęki okazały się jednak zupełnie bezpodstawne, a rzeczywistość szybko zweryfikowała tę kuchenną ostrożność. Smarowidło odniosło tak spektakularny sukces, że na imprezowym stole mogło śmiało konkurować z opisanym na wcześniejszych kartach tego Zeszytu pesto z suszonych pomidorów. Ostatecznie moja zachowawczość zemściła się na mnie w taki sposób, że jeszcze w trakcie trwania przyjęcia musiałam wracać do kuchni i dorabiać ten czosnkowy rarytas aż trzykrotnie.

Masło czosnkowe

SKŁADNIKI

- masło roślinne (polecam to od Eleplant)
- kilka ząbków czosnku
- sól gruboziarnista

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Czosnek w pojedynczych łupinkach podgrzewamy na suchej patelni lub pieczemy w piekarniku. Musi być idealnie miękki w środku. Po obróbce termicznej obieramy i rozgniatamy.

2. Następnie kostkę masła w temperaturze pokojowej ubijamy mikserem około 1–2 minut. Dodajemy do niego pastę czosnkową i szczyptę soli.

NOTATKA

Czosnek powinien po obróbce termicznej być naprawdę miękki, dzięki czemu łatwo zamieni się w gładką pastę. Masło powinno mieć temperaturę pokojową przed ubijaniem – wtedy najlepiej łączy się z czosnkiem i solą.

porcje: dużo czas: 10 min.

NOTATKI

O AUTORCE



KONTAKT / SOCIAL MEDIA

instagram: @kalina.sm

www.wydawnictwo–judyta.pl

kontakt: kalina.smolec@gmail.com

Mam na imię Kalina. Każdy obiad to mój najważniejszy punkt dnia, o czym wiedzą moi bliscy. Moją misją jest popularyzacja idei weganizmu, a praktyka niezbicie dowodzi, że najskuteczniejsza jest droga przez talerz.

Na co dzień studiuję dziennie prawo i pracuję w kancelarii adwokackiej, której tryb pracy pozwala mi wrócić w porze obiadowej do domu.

W moich kuchennych wojażach towarzyszy mi mój wybranek Piotr, który dzielnie asystuje mi w przygotowaniach (być może dlatego czas gotowania opisanych w Zeszycie dań jest krótszy niż w rzeczywistości). Od najmłodszych lat uwielbiałam pomagać mamie i ojcu w kuchni, i to właśnie dzięki nim posiadam taki zapał do gotowania.

Bardzo lubię gotować dla innych. Ogromnie cieszę się, kiedy mogę umilić komuś w ten sposób dzień. Nie ma tygodnia, w którym nie wymyślam nowego przepisu.



ISBN
978-83-983773-0-0



www.wydawnictwo–judyta.pl