

CSW WIEWIÓRKA  
KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE

**NIM ZJEMY  
PLANETĘ**



**RYŻOWY ZIN  
KUCHARSKI**

# SPIIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| Placuszki z warzywami / <i>Iga Szumilas</i> .....  | 1  |
| Wytrawny sos porzeczkowy z lawendą, miętą i sezonowymi ziołami<br>/ <i>Aleksandra Brodzińska</i> .....                   | 2  |
| Szparagi z cebulką oraz frytki z ziemniaków i marchewek / <i>Svetlana Kohutnytska</i> .....                              | 3  |
| Zupa marchewkowa / <i>Kinga Jędrasik</i> .....   | 4  |
| Ciasteczka dyniowo - kokosowe / <i>Zuzanna Biernat</i> .....   | 5  |
| Salatka Majowa / <i>Svetlaną Kohutnytska</i> .....   | 6  |
| Pieczona dynia z sałatką z jarmużu podana z wytrawnym sosem porzeczkowym<br>/ <i>Aleksandra Brodzińska</i> .....         | 7  |
| Curry z tofu / <i>Joanna Biela - Gazda</i> .....   | 8  |
| Kociółek towarzyski / <i>Jadzia</i> .....  | 9  |
| Boczniki z porem i cebulką / <i>Anka Kokocińska</i> .....  | 10 |
| Pulpety ryżowo - warzywne Mamy Iwonki / <i>Gosia Makocka i Mama Iwonka</i> .....   | 11 |
| Zielone ciasto Bronisława Piłsudskiego / <i>Piotr Biela - Gazda</i> .....  | 12 |
| Fuczki, placki z kiszonej kapusty / <i>Kasia Piłtowska design Gosia Makocka</i> .....                                    | 13 |
| Makaron z pesto / <i>Monika Konieczna, design Zuzanna Biernat</i> .....  | 14 |
| Wegańskie risotto z warzywami i liśćmi kalarepy / <i>Zuzanna Biernat</i> .....   | 15 |
| Klasyk na kwadrans studencki czyli Pad Thai w 15 minut<br>/ <i>Michalina Piotrowska, design Zosia Hyjek</i> .....        | 16 |
| Wegańskie muffinki ryżowe / <i>design Gosia Makocka</i> .....  | 17 |
| Kwietny Jagielnik / <i>Anka Kokocińska</i> .....   | 18 |
| Kowbojska Tarta Warzywna / <i>Iga Szumilas</i> .....   | 19 |
| Tażin z Bazin / <i>Piotr Biela - Gazda</i> .....   | 20 |
| Ziemniaki z kalafiorem, zielonym groszkiem i bułką tartą<br>/ <i>Monika Konieczna design Aleksandra Brodzińska</i> ..... | 21 |
| Ziemniaki i Spółka w Papilotach / <i>Joanna Biela - Gazda</i> .....  | 22 |
| Zupa Kimchi / <i>Jadzia</i> .....  | 23 |
| Pesto z pietruszki / <i>Kinga Jędrasik</i> .....   | 24 |

# PLACUSZKI Z WARZYWAMI

## *Składniki:*

1 nieduża cukinia  
2 średnie ziemniaki  
1 lub dwa kłoby z brokuła  
lub kalafiora  
Ząbek czosnku  
2 jajka  
ok. 4 łyżki mąki  
Sól i pieprz ew. olej do smażenia  
ew. cięte migdały

## SOS CZOSNKOWY:

Mały kubeczek jogurtu greckiego  
lub naturalnego  
Wyciśnięty ząbek czosnku  
Szczypta chilli  
Łyżeczka ziół prowansalskich  
2 łyżeczki oliwy

## *Jak to zrobić.*

Warzywa umyć, ziemniaki obrać. Zetrzeć wszystkie na tarce o grubych oczkach. Czosnek wycisnąć w wyciskarce lub drobno posiekać. W misce wymieszać starte warzywa, czosnek, mąkę, jaja i przyprawy. Jeśli masa jest zbyt rzadka, można dodać jeszcze odrobinę mąki, a jeśli zbyt gęsta trochę mleka. Na patelni: Na patelni rozgrzać olej. Nakładać łyżką kulki z masy i spłaszczać je w kształt placuszków. Smażyć ok. 3 minuty z każdej strony. W piekarniku: Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 stopni. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, za pomocą łyżki formować placuszki. Piec 15-20 min, w środku pieczenia można obrócić placki aby się nie przypaliły. Składniki na sos wymieszać i podawać. Można posypać ciętymi migdałami:)

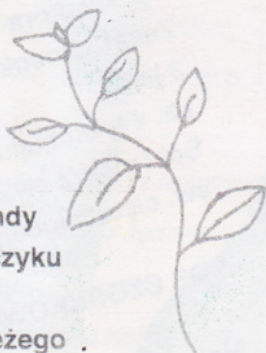
IGA SZUMILAS



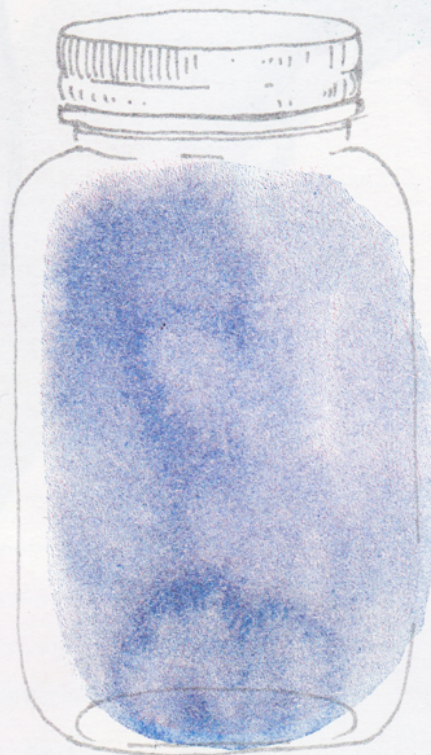
# Wytrawny Sos Porzeczkowy Z Lawendą, Miętą I Sezonowymi Ziołami



Aleksandra  
Brochimska



- 1 garść kwiatów lawendy
- 1 garść świeżego lubczyku
- 1 garść mięty świeżej
- 1 garść tymianku świeżego
- 1 garść majeranku świeżego
- 350 g czarnej porzeczki świeżej
- 1 cebula
- 5 łyżek cukru
- sól pieprz



Wszystkie świeże zioła ucieramy w moździerzu z solą. Po utarci udstawiamy. Kroimy cebulę w drobną kostkę. Smażymy na łyżce dowolnego oleju w średnim garnku. Gdy się zarumieni dodajemy uprzednio umyte i osuszone porzeczki. Wszystko razem dusimy ciągle mieszając. Dodajemy cukier. Zmniejszamy ogień i dodajemy zioła. Przykrywamy i wszystko gotujemy na wolnym ogniu przez 10 min. Doprawiamy solą lub pieprzem. Można dodać mniej lub więcej cukru w zależności od preferencji. Porzeczka po smażeniu jest bardzo kwaśna. Musimy uzyskać słodko kwaśny smak. Całość przelewamy do czystego i wyparzonego słoika litrowego. Zamykamy go szczelnie i chowamy do lodówki na 1 tydzień. Słoik można pasteryzować. Po tygodniu zioła puszczać zapach i możemy dodawać do potraw. Jeśli mamy dużo porzeczek, sos można przygotować na zimę w większych ilościach w ramach przetworów.

# SZPARAGI Z CEBULKĄ ORAZ FRYTKI Z ZIEMNIAKÓW I MARCHEWK

## SKŁADNIKI:

(2 porcje)

1 pęczek szparag

250 g pieczarek

2 cebule

300 g ziemniaków

300 g marchewki

## JAK TO ZROBIĆ:

Umyć wszystkie składniki, obrać pieczarki, cebule, ziemniaki i marchew. Myjemy szparagi i rozkładamy je na specjalnym naczyniu do piekarnika, pokrojone pieczarki oraz pokrojoną cebulę posypujemy szparagi, dajemy na 15-20 min. do rozgrzanego piekarnika na 180 - 200 stopni. Marchew oraz ziemniaki kroimy na frytki, wkładamy do rozgrzanego piekarnika 180-200 stopni na około 40-60 min. Na koniec posypujemy przyprawami według uznania, można dodać oliwę.

SVETLANA  
KOHUTNYTSKA

3

# ZUPA MARCHEWKOWA



- nadmiar  
marchewki?

## SKŁADNIKI:

7 marchewek  
szklanka soczewicy czerwonej  
3 duże cebule (może być czerwona też)  
2 ząbki czosnku  
4 suszone pomidory  
szczypta kuminu  
łyżka papryki słodkiej  
szczypta papryki wędzonej  
sól, pieprz  
łyżka oleju rzepakowego

## JAK TO ZROBIĆ:

Marchew kroimy na większe plastry/ kawałki, zalewamy połową garnka wody i wstawiamy na ogień lub gaz. Gdy marchewka będzie już tylko trochę twarda, wrzucamy do niej opłukaną soczewicę i przykrywamy. W tym samym czasie podsmażamy cebulę, czosnek i przyprawy. Składniki z patelni wrzucamy do garnka, gotujemy 15 minut i odstawiamy do ostygnięcia. Kroimy suszone pomidorki na małe kawałeczki i posypujemy zupkę. Smacznego!

- zrób zupę!



# CIASTEczKA DyNIOWO - KOKOSOWE



## SKŁADNIKI:

- ♥ 1 paczka kleiku ryżowego
- ♥ 100 g wiórków kokosowych
- ♥ 1 kostka margaryny
- ♥ pół szklanki puree z dyni (dynia upieczona, a następnie zblendowana, najlepiej hokkaido - nie trzeba zdejmować jej skórki)
- ♥ 1 łyżka cukru
- ♥ pół łyżeczki cukru wanilinowego
- ♥ pół łyżeczki proszku do pieczenia
- ♥ opcjonalnie: 3 łyżki wysuszonych, łuskanych pestek z dyni
- ♥ tabliczka gorzkiej lub deserowej czekolady



## JAK TO ZROBIĆ:

Wszystkie składniki wymieszać w misce na gładką masę. Opcjonalnie można dodać odpowiednio przygotowane pestki z dyni, z której wykonaliśmy puree. Ciasto można od razu formować w kulki wielkości orzecha włoskiego, lekko spłaszczać i układać na blasze z zachowaniem niewielkich odstępów. Piec ok. 15 minut w 200°C. Po ostygnięciu można poleać je czekoladą roztopioną wcześniej w kąpieli wodnej.

Easy!

# SAŁATKA MAJOWA

## Z HUMMUSEM

### SKŁADNIKI:

Sałatka

Składniki

botwinka, szpinak, por, rzodkiewka, pietruszka listki, szczypiorek

Kroimy wszystkie warzywa do miski, można dodać sok cytryny lub ocet balsamiczny dla smaku, oliwa i przyprawy według własnych preferencji

Humus

Ciecierzycy 1 puszka (lub 200 g ugotowanej)

Groszek świeży około 100 g

3 ząbki czosnku

### JAK TO ZROBIĆ:

Składniki miksujemy, dodajemy trochę wody, oliwy oraz przyprawy, można wycisnąć sok z cytryny i dodać sezam

Najlepiej podawać ze świeżym chlebem lub tostami

*Svetlana Kachunyt'ska*



# PIECZONA DYNIA Z SAŁATKĄ Z JARMUŻU PODANA Z WYTRAWNYM SOSEM Z CZARNYCH PORZECZEK

Aleksandra  
Brodzińska



## JAK TO ZROBIĆ:

### SKŁADNIKI NA DYNIE

1 Dynia Hokkaido lub pół niedużej  
dyni olbrzymiej  
4 łyżki oleju słonecznikowego do  
smażenia  
sól, pieprz

Nagrzej piekarnik na 180 stopni, góra dół. Dynię pokroić w półksiężycy i obrać ze skóry. Jeżeli używamy odmiany Hokkaido, to nie musimy jej obierać. Posmaruj blaszkę olejem, ułóż na niej półksiężycy z dyni, posól i posyp pieprzem. Piecz 30 min. Podawaj na ciepło z sałatką z jarmużu oraz sosem porzeczkowym z zina.

### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

Jarmuż świeży 500 g  
orzechy laskowe 100 g  
sól, pieprz  
1/2 cytryny lub 1 łyżka octu jabłkowego  
miód 1 łyżeczka lub cukier

Jarmuż myjemy, kroimy na średnie kawałki, tak aby były wygodne do jedzenia. Orzechy laskowe miksujemy na drobny pył. Wsypujemy do jarmużu. Dodajemy sok z cytryny lub ocet, następnie solimy, dodajemy pieprz do smaku, oraz miód lub cukier. Całość mieszamy. Na talerz nakładamy sałatkę, na górę 2 półksiężycy dyni i dekorujemy kleksami sosu porzeczkowego.

8

## CURRY Z TOFU

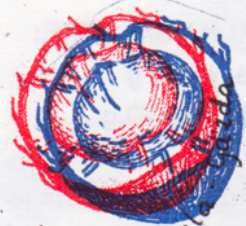
### SKŁADNIKI:



- 6 PORCJI
- Olej do smażenia
- 1 kostka (twardego) tofu polskiej produkcji (400g)
- Łyżka zielonej tajskiej pasty curry (płaska jeśli lubisz łagodniejszy smak lub kopiasta, a nawet 2 dla miłośników ostrości)
- 600g różnych warzyw, nadają się np. cukinia, marchewki, papryki, fasolka szparagowa
- Puszka mleka kokosowego
- Szklanka wody
- 1 roślinną kostkę rosółowa bez oleju palmowego
- 2 garści orzechów ziemnych
- 1 łyżka cukru brązowego
- 3 łyżki soku z limonki
- 200g ugotowanego ulubionego ryżu
- Sól i pieprz do smaku

### JAK TO ZROBIĆ:

Pokrojone w kostkę tofu rzuć na rozgrzany olej, smaż minutę bez mieszania, zamieszaj i smaż kolejną minutę. Dodaj pastę curry, zamieszaj starając się pokryć nią równomiernie kawałki tofu. Dodaj pokrojone w kostkę lub półtalarki warzywa, smaż kilka minut, aż się zarumienią. Zalej mlekiem kokosowym i wodą, dodaj pokruszoną kostkę rosółową. Wsyp orzeszki i cukier, wlej sok z limonki, zamieszaj. Dodaj ugotowany ryż, w sezonie podawaj udekorowane posiekanym szczypiorkiem



Joanna Biela

# KOCIOŁEK TOWARZYSKI

## Składniki

- 5 (lub więcej) przyjaciół, każdy z jakimś warzywem (cebulka obowiązkowa!)
- Pomidory lub passata
- Soczewica
- Trochę oliwy
- Ulubione przyprawy

## Jak to zrobić:

Zaprosić przyjaciół na ognisko, najlepiej nad rzekę, każdy myje, obiera i kroci przyniesione warzywa. stawiamy nad ogniem kociołek, w którym na oliwie podsmażamy cebule i czosnek, następnie wrzucamy po kolei: bataty/ziemniaki/marchewkę/pietruszkę/seler i inne twarde warzywa. Dodajemy pomidory. Po 15 min. wrzucamy kalafior/brokul/paprykę/cukinie oraz soczewicę. Dolewamy też trochę wody. Zajmujemy się śpiewaniem piosenek oraz wesołymi dyskusjami między czasie mieszając w kociołku i dodając przyprawy: sól, pieprz, ostra paprykę, ziółka itd. Po ok 20 min można zacząć kosztować czy warzywa są miękkie, a całość zachwycza nasze kubki smakowe. Jeżeli nie, mieszając dalej, jeżeli tak, to zjadamy się ze smakiem, dziękując sobie nawzajem za miły wieczorek :)



poleca  
Tadzia  
9

# BOCZNIAKI Z POREM I CEBULKĄ

Kroimy cebulę w kostkę, pora w talarki i dusimy na patelni pod przykryciem na małym ogniu. Dodajemy grzyby, sos sojowy, pieprz, sól i mieszamy z pozostałymi warzywami, dusimy przez kilkanaście minut. Serwujemy z kaszą gryczaną, pęczkami lub ziemniaczanym puree z kapustą kiszoną.

## SKŁADNIKI NA PORCJĘ DLA 2 OSÓB

- 1 duży por
- 1 cebula
- 200/250 gram boczniaków
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- Pieprz, sól do smaku



# PULPETY RYŻOWO-WARZYWNE MAMY IWONKI

## SKŁADNIKI:

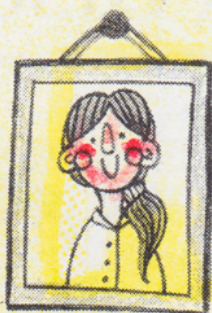
- około 100g ryżu
- dowolne warzywa np. marchewka, pietruszka (mogą być z wywaru jarzynowego), papryka, cebula, pieczarki, suszony pomidor
- passata pomidorowa lub sok warzywny
- pieprz, sól, czosnek
- ulubione przyprawy np. papryka (wędzona, słodka lub ostra), oregano, curry, zioła prowansalskie
- mąka

## JAK TO ZROBIĆ:

1. Warzywa zetrzeć na grubym oczku lub pokroić w drobne kawałeczki.
2. Jeżeli używasz pieczarek i cebuli, zeszklij je na oleju.
3. Ryż ugotować (NIE na sypko)
4. Lekko ciepły ryż połączyć z warzywami.
5. Doprawić.
6. Z masy uformować kulki i obtoczyć je w mące.
7. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, zalać passatą lub sokiem warzywnym.
8. Zapiekać w piekarniku przez około 30 minut.

*i zjeść ze smakiem*

Podany przepis na farsz można wykorzystać również do faszerowania warzyw. Wystarczy do ryżu i warzyw dodać passatę i nafaszerować wybrane warzywo. Może to być np. pomidor, papryka, czy bakłażan.



MAMA  
IWONKA

← jakby coś



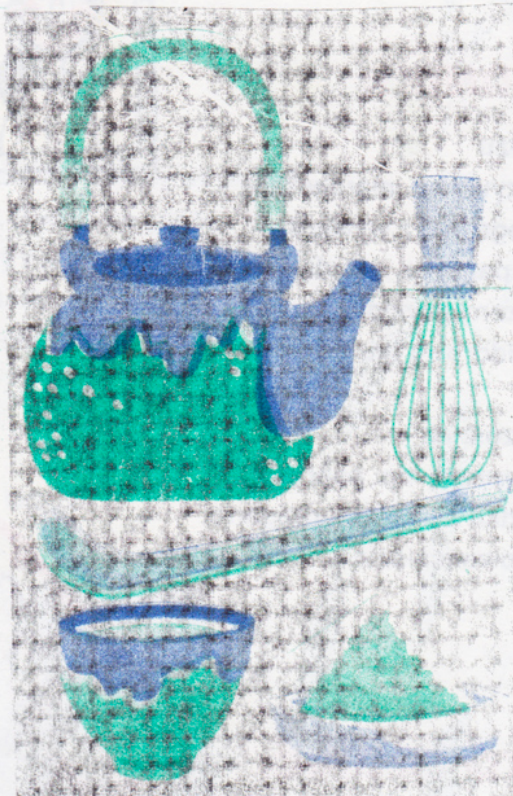
gosia makaka  
i mama iwonka

# ZIELONE CIASTO BRONISŁAWA PIŁSUDSKIEGO

## SKŁADNIKI:

### NA 1 KEKSÓWKĘ:

- 1,5 szklanki mąki
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1,5 łyżki zielonego jęczmienia w proszku (jeśli lubicie cierpkie smaki to może być kopiasta)
- 2/3 szklanki oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 1/2 szklanki mleczka owsianego w temperaturze pokojowej (jeśli macie czas to możecie je sami zrobić namaczając przez 30 minut szklankę rozdrobnionych płatków owsianych w 4 szklankach gorącej wody, a potem przecierając przez sitko)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego



## JAK TO ZROBIC:

1. Nasmaruj olejem formę do pieczenia i włącz piekarnik na 180 stopni.
2. Wymieszaj w dużej misce suche składniki (mąkę, sól, proszek do pieczenia, sproszkowany zielony jęczmień). Poznasz, że jest wystarczająco wymieszane, kiedy całość przybierze jasnozielony kolor.
3. W innej misce utrzep olej z cukrem, wanilią i mlekiem owsianym, dodaj sok z cytryny i zamieszaj.
4. Połącz suche składniki z mokrymi, mieszaj do uzyskania jednolitego ciemnozielonego koloru.
5. Wylej do przygotowanej formy i piecz 40-50 minut (aż wetknięty patyczek wyjdzie z ciasta całkiem suchy).
6. Można też dla urozmaicenia użyć polewy, np. czekoladowej zrobionej ze 100g bezmlecznej czekolady deserowej (50%-70%) do gotowania, 1/3 szklanki mleka owsianego i łyżki melasy / syropu klonowego/syropu z agawy/miodu).



KASIA  
PILITOWSKA

## FUCZKI

# PLACKI Z KISZONEJ KAPUSTY

### SKŁADNIKI:

300 g odcisniętej kapusty kiszonej  
200 g mąki  
150 ml wody  
2 łyżki siemienia lnianego  
sól  
pieprz  
olej słonecznikowy  
opcjonalnie: kminek i cząber  
śmietana 12%  
2 ząbki czosnku  
natka pietruszki

### JAK TO ZROBIĆ:

Kapustę grubo poszatkuj. W misce wymieszaj kapustę z wcześniej namoczonym w wrzątku siemieniem lnianym (20 min.), mąką i wodą. Czosnek obierz i przeciśnij przez prasę, dodaj do kapusty. Posól i popieprz do smaku. Możesz też dodać cząber i kminek. Na patelnię wlej dwie łyżki oleju słonecznikowego i dobrze go rozgrzej. Układaj łyżką niewielkie placuszki. Smaż na złoto z każdej strony. Podaj z pietruszką i ulubionym sosem.

ILUSTRACJA  
GOSIA MAKOCCA



# MAKARON Z PESTO

## SKŁADNIKI:

- 2-3 pęczki pietruszki / 2 garści jarmużu / 2 garści szpinaku / pęczek zieleniny z rzodkiewek - do wyboru lub można dowolnie mieszać np. 2 pęczki pietruszki, pół garści szpinaku, pół garści jarmużu
- namoczone wcześniej 2-3 garście orzechów włoskich
- pół szklanki dowolnego oleju
- 2-3 ząbki czosnku
- sól, pieprz do smaku
- opcjonalnie kilka kropel soku z cytryny
- pełnoziarnisty makaron obojętnie jakiego rodzaju



## JAK TO ZROBIĆ:

Wszystkie składniki poza makaronem wrzucamy do blendera (może być też blender ręczny) i miksujemy na gładką masę. Makaron gotujemy według przepisu z opakowania. Mieszamy pesto z makaronem i gotowe.





# WEGAŃSKIE RISOTTO Z WARZYWAMI I LIŚCMI KALAREPY

NA CZERWONYM  
WINIE



ZUZANNA BIERNAT

## SKŁADNIKI:

pół szklanki ryżu arborio lub innego  
pół dowolnej cebuli (białej / czerwonej / szalotki)  
1 ząbek czosnku  
pół szklanki czerwonego wina  
liście kalarepy  
wybrane wiosenne warzywa  
np. szparagi, marchew, por  
(w przypadku dodawania pora dostosować odpowiednio ilość cebuli)  
ok. 500 ml bulionu warzywnego  
3 łyżki płatków drożdżowych  
sól, pieprz, cząber, oregano  
2 łyżki oleju

## JAK TO ZROBIĆ:

W dużej patelni rozgrzać łyżkę oleju, podsmażyć pokrojone w kosteczkę lub piórka warzywa, pokrojone drobno czosnek oraz cebulę oraz dokładnie wyczyszczone, pokrojone w paski liście kalarepy. Po kilku minutach odsunąć warzywa na bok patelni, na środku dodać kolejną łyżkę oleju i wsypać ryż. Gdy już będzie lekko zeszkłony, wymieszać i zalewać stopniowo winem, cały czas mieszając. Gdy ryż wchłonie wino, zalać połową bulionu. Dolewać bulionu stopniowo, gdy ryż całkowicie wchłonie poprzednią jego porcję. Gdy ryż już się ugotuje (po upływie ok. 15 minut) doprawić solą, pieprzem i ziołami do smaku. Wsypać płatki drożdżowe i wymieszać, zostawiając pół łyżki do posypania na talerzu. Świetnie smakuje ze świeżymi ziołami, np. pietruszką.



## KLASYK NA KWADRANS STUDENCKI

*Czyli Pad Thai w 15 Minut*

### SKŁADNIKI:

Na 2 porcje (Obiadek na 2 dzień będzie już z głowy, juuuu)

- Makaron ryżowy 130g (2/3 paczki)
- Tofu 180g wędzone/marynowane (kostka)
- Czosnek 2 ząbki
- imbir ok 1,5cm
- cebula 1/2 małej główki
- Dowolne warzywa, które masz pod ręką (mrożone warzywa chińskie/ marchewka/ brokuł/ fasolka szparagowa/ warzywa na parze z obiadu z wczoraj)! Jeśli używasz świeżych warzyw warto pokroić je w cienkie słupki lub kostkę, usmażą się szybciej
- Szcypiorek/ inna dowolna zielenina
- Garść orzeszków arachidowych
- Olej/oliwa do smażenia
- Przyprawy: sos sojowy, cytryna/ limonka/kurkuma/kolendra

### *Jak to zrobić:*

- 1) Nastawiamy wodę w czajniku na makaron
- 2) Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, podsmażamy pokrojoną w drobną kostkę cebulkę. Gdy cebulka się zeszkli dorzucamy posiekany czosnek, imbir i chwilę dusimy. Dolewamy 2/3 łyżki sosu sojowego i resztę przypraw.
- 3) Gdy woda się zagotuje zalewamy makaron w dużej misce, przykrywamy pokrywką i zostawiamy na ok 8 minut.
- 4) Na patelni wrzucamy drobno pokrojone warzywa i smażymy (Warzywa warto dodawać w kolejności od najtwardszych, unikniemy wtedy rozgotowania)
- 5) W międzyczasie kroimy tofu w kostkę i siekamy zieleninę i jeśli lubisz, możesz podprażyć orzeszki na suchej patelni
- 6) Makaron odcedzamy na sicie i dodajemy do warzyw na patelni. Dorzucamy tofu i chwilę smażymy całość razem.
- 7) Gotowe danie podajemy posypane orzeszkami i zieleniną. Smacznego!

**Michalina Piotrowska**

# W E G A Ń S K I E

## MUFFINKI

### RYŻOWE

#### SKŁADNIKI:

(na około 10-12 sztuk)

- szklanka ryżu białego
- 3 średniej wielkości banany (około 300g bez skórki)
- 2 łyżki mąki
- 10 łyżek syropu klonowego lub cukru  
(ilość tych składników zależy od pożądanej słodkości babeczek)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 4 łyżki oleju (może być kokosowy, rzepakowy lub inny)
- dodatki do wyboru--może to być posiekana gorzka czekolada, kokos, orzechy, owoce - do wyboru do koloru

#### JAK TO ZROBIĆ:

1. Ryż ugotować na miękko
2. Do blendera dodać ostudzony ryż i wszystkie pozostałe składniki (oprócz dodatków)
3. Zblendować
4. Dodać dodatki
5. Masę przełożyć do foremek
6. Piec w piekarniku przez około 30 minut, w 180 stopniach
7. Zjeść ze smakiem

17

ILUSTRACJA  
GOSIA MAKOCKA



# KWIETNY JAGIELNIK

SKŁADNIKI NA FOREMKĘ  
O ŚREDNICY 25-30 cm

- 1,5 szklanki kaszy jaglanej
- $\frac{3}{4}$  szklanki lub więcej wiórków kokosowych
- $\frac{3}{4}$  szklanki cukru lub 1 bardzo dojrzały banan (najlepsze są „poczerniałe”)
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub wanilia
- $\frac{1}{2}$  cytryny – sok

## JAK TO ZROBIĆ:

Zalewamy gorącą wodą dwie szklanki napelnione wiórkami kokosowymi i zostawiamy na kilka godzin (lub na noc). Kaszę jaglaną prażymy na patelni przed gotowaniem. Po opłukaniu i wrzuceniu do garnka zalewamy „mlekiem” z wiórkami, wodą i gotujemy do momentu aż będzie rozgotowana i kleista. Pod koniec gotowania dodajemy cukier, cukier waniliowy i sok z połówki cytryny. Blendujemy masę dodając resztę wiórków kokosowych i wlewamy na formę (dobrze się sprawdza silikonowa). Masa powinna ostygnąć, później wsadzamy na kilka godzin do lodówki.

Do dekoracji można użyć jadanych kwiatów rosnących w okolicy – forsycji, bratków, nasturcji czy stokrotek lub/i sezonowych owoców.

ANKA KOKOCIŃSKA

# KOWBOJSKA

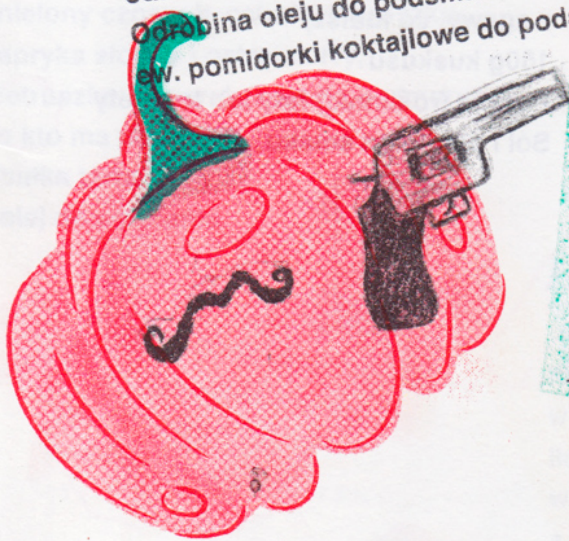
## TARTA WARZYWNA

### SKŁADNIKI:

1 jajko  
200g mąki razowej lub żytniej  
1/3 szklanki wody  
Łyżka oliwy lub oleju  
Szczypta soli

### FARSZ:

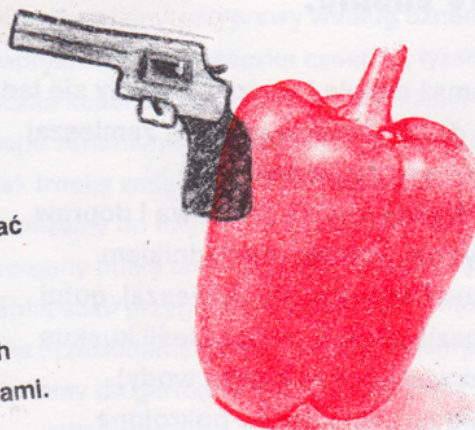
Szklanka dyni  
2 duże garści fasoli szparagowej  
Pół bakłażana  
100 g śmietany  
Jajko  
100 ml mleka ew. garść startego sera  
odrobina cynamonu i imbiru  
Odrobina oleju do podsmażenia  
ew. pomidorki koktajlowe do podania



### JAK TO ZROBIĆ:

Składniki na ciasto wymieszać w razie potrzeby dodać więcej wody lub mąki. Odstawić na ok. 30 min do lodówki. Wyłożoną papierem do pieczenia formę na tartę wykleić ciastem, nakłuć w kilku miejscach widelcem i odstawić z powrotem do lodówki. Piekarnik rozgrzać do temperatury 190 stopni.

Dynię pokroić w kostkę, fasolkę na paski, bakłażana w kostkę lub połówki plasterków. Podsmażyć na patelni na odrobinie oleju przez około 10 min, tak aby zmiękły. W tym samym czasie wyłożoną ciastem formę wstawić do piekarnika i podpiec ok. 10 min. W miseczce wymieszać śmietanę, mleko, jajko przyprawy i ewentualnie ser. Warzywa wyłożyć na podpieczone ciasto i zalać masą jajeczną. Piec w piekarniku przez 15-20 minut aż wierzch się zarumieni. Można podawać z pokrojonymi pomidorkami.



# TAŻIN Z BAŻIN

## SKŁADNIKI:

### PORCJA NA 4 OSOBY:

- Olej do smażenia
- 1 czerwona cebula
- 750g pokrojonych w półtalarki warzyw sezonowych, idealnie sprawdza się np. kombinacja cukinii, marchwi, młodego groszku strączkowe go i kukurydzy.
- 1 litr tłoczonego soku pomarańczowego z mięszem
- 1 Wegańska kostka rosółowa bez oleju palmowego
- 1 łyżka przyprawy curry
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka słodyczy (cukru, miodu, syropu z agawy, co lubisz)
- 150g kuskusu
- Paczka (roślinnej) fety lub tofu fety
- Sól i pieprz do smaku

## JAK TO ZROBIĆ:

Na oleju usmaż cebulę i warzywa. Kiedy się ładnie zarumienią dodaj przyprawę curry, zamieszaj i zalej sokiem pomarańczowym.

Wkrusz do środka kostkę rosółową i dopraw sokiem z cytryny i słodkim składnikiem.

Wsyp kuskus i intensywnie zamieszaj, gotuj na małym gazie przez 5 minut. (Jeśli kuskus zacznie przywierać dolej trochę wody).

Po nałożeniu na talerz posyp pokrojoną w drobną kostkę roślinną fetą i podawaj.

Piotr Biela-Gazda

# ZIEMNIAKI Z KALAFIOREM, ZIELONYM GROSZKIEM I BUŁKĄ TARTĄ

## SKŁADNIKI:

- 3-4 duże ziemniaki
- 1/2 dużego kalafiora lub 1 mały
- pół szklanki świeżego lub mrożonego zielonego groszku, w zamian może być też fasolka szparagowa zielona lub żółta pocięta na mniejsze kawałki
- pieprz, sól do smaku oraz dowolne przyprawy na jakie tylko mamy ochotę (mielony czosnek, cebula w proszku, papryka słodka i ostra, curry, pietruszka, koperek, bazylija, rozmaryn, co kto ma pod ręką)
- bułka tarta
- olej do smażenia

## JAK TO ZROBIĆ:

Kalafior dzielimy na różyczki i obgotowujemy 10 minut w osolonej wodzie. Odcedzamy, studzimy tyle ile się podsmażają ziemniaki. Ziemniaki kroimy w osemki, w grube frytki lub w grubą kostkę i podsmażamy na patelni z dodatkiem oleju. Dodajemy przyprawy według uznania (np. łyżeczka papryki słodkiej, łyżeczka czosnku, łyżeczka pietruszki, łyżeczka koperku, sól, pieprz). Podsmażamy dalej aż się mocno zarumienią. Podlewamy trochę wodą żeby zmiękły, jak trochę zmiękną to wrzucamy kalafior i groszek, podsmażamy do miękkości wszystkich warzyw. Osobno podsmażamy bułkę tarta na oleju (bułkę tartą możemy wcześniej sami przygotować albo kupić gotową). Gotowe warzywa przekładamy na talerz i posypujemy bułką tartą lub przekładamy do garnka lub miski, dodajemy bułkę i mieszamy wszystko razem.

# Ziemniaki i Spółka w Papilotach

Gdy zaczyna się sezon na grilla i ogniska, wraz z nim pojawia się pytanie co jeść, jak się nie je karkówki czy pieczonego „kamąberta”. Smaczną alternatywą są „ziemniaki w papilotach”. Nie chodzi jednak o robienie kartoflanych loczków, a pieczenie rzeczy w paczuszce z folii aluminiowej – z francuska en papillote, czyli „w papierku” (termin głównie zarezerwowany dla ryb, ale my damy radę bez produktów odzwierzęcych). Warzywa (patrz: warianty) pokrój w podobnej wielkości duże kostki. Ma być szybko i rustykalnie. Jeśli mamy młode ziemniaki radzę je zostawić w skórcie, inaczej dobrze jest je obrać- urwij spory kwadratowy kawałek folii i na jednej połowie ułóż wszystkie składniki - chluśnij na nie porządnie oliwą - folie złoż na pół i z 2-3 razy zawiń do środka krawędzie, żeby nam powstała w miarę szczelna paczuszka. W środku musi być trochę luzu na powstającą parę, więc lepiej przygotować parę sztuk niż napychać po brzegi - Et voilà!

Kładziemy na ruszt i czekamy aż nasz papilot napęcznieje i będzie wyglądał jak srebrna poduszeczka. Potem dajemy mu z ok. 15 min. Czas całego pieczenia (a tak naprawdę gotowania na parze) zależy od wielkości pakiecika i stopnia nagrzania grilla czy ogniska, ale średnio wychodzi ok. 30 min. Jak już uznamy, że gotowe, delikatnie zdejmujemy (uważając by się nie poparzyć) i możemy podawać.

Sprawdza się idealnie jako główna gwiazda talerza lub dodatek do innych potraw. Jest to idealne danie z cyklu „biorę, co mam pod ręką”, dlatego zachęcam do szukania własnych kompozycji warzyw.

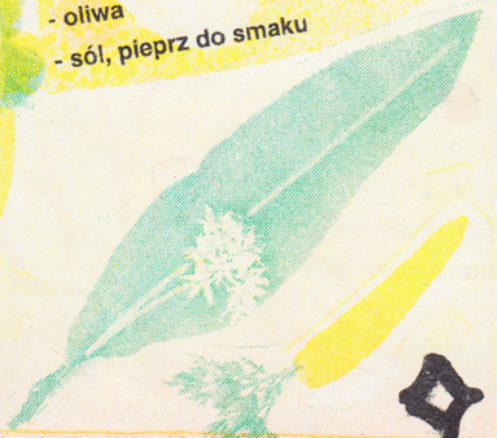
Poza sezonem grillowym można „ziemniaki i spółkę” przygotować w piekarniku z resztek znalezionych w lodówce.

## Warianty:

- 3 średnie marchewki
- 8 młodych ziemniaków
- 1 duża cebula
- ok. 6 liści czosnku niedźwiedziego (poza sezonem sprawdzi się suszony, wspaniale jest też użyć paru łyżek pesto, które zrobiło się wcześniej, gdy upolowało się pęczek świeżego)
- sól, pieprz do smaku

- 1 batat (ciężko upolować polskiego, ale dla tego smaku warto poszukać lub spróbować wyhodować samemu, nawet na balkonie)
- 5 ziemniaków
- parę ząbków czosnku
- 3 gałązki rozmarynu (suszony też będzie dobry)
- oliwa
- sól, pieprz do smaku

- 1 średnia cukinia
- 6 średnich ziemniaków
- 1 duża papryka czerwona
- bazylia (garsć porwanych listków z krzaczka w doniczce lub suszona)
- oliwa
- sól, pieprz do smaku





7adeła palecą:

# ZUPA KIMCHI

## SKŁADNIKI:

250 g tofu pokrojonego w kostkę,  
zamarynowanego wcześniej w sosie  
sojowym, czosnku, papryce  
i podsmażonego na patelni

Cebula  
3 ząbki czosnku  
Kawałek korzenia imbiru startego  
na tarce

Makaron ryżowy  
Cebulka dymka  
Podprażony sezam

4 łyżki pasty gochujang lub mieszanka  
papryk (łyżka ostrej, łyżka słodkiej,  
łyżeczka płatków chili, pół łyżeczki  
wędzonej)

Litrowy słoik kimchi (przygotowane  
przez siebie lub kupione w sklepie  
ze zdrowa żywnością)  
1,5 l bulionu warzywnego



## JAK TO ZROBIĆ:

W dużym garnku zeszklić na oliwie pokrojoną  
w kostkę cebulę. Dodać posiekany czosnek,  
imbir oraz pastę gochujang. Po 2. min dodać  
kimchi i smażyć kolejne 5 min. Zalać wszystko  
bulionem i gotować 20 min. Zupę doprawić solą,  
sosem sojowym, cukrem. Podawać gorącą z tofu,  
makaronem, posiekaną dymką i sezamem.

♥ udekorować szczyptą miłości ♥

Zupka najlepiej smakuje w dużym gronie  
po wspólnej zabawie w śniegu.

UWAGA! ROZGRZEWA NA MAKSA!

# PESTO Z NATKI PIETRUSZKI

## SKŁADNIKI:

2 duże pęczki natki bądź jeden duży,  
z targu <3  
duża garść słonecznika  
5 łyżek oliwy z oliwek  
pół cytryny  
łyżeczka czosnku suszonego  
szczypta soli  
szczypta pieprzu

## JAK TO ZROBIĆ:

Pietruszkę myjemy, suszymy i siekamy na większe kawałki, by weszła cała do miski. Słonecznik prażymy na suchej patelni. Łączymy wszystkie składniki, blendujemy, zjadamy, smacznego!

Polecam szczególnie do makaronu, wtedy warto dodać więcej oliwy, ale dobra również do kanapek, zwłaszcza z resztek albo skipowych darów:)

## Redakcja

Zosia Hyjek  
Bartolomeo Koczenasz  
Anna Kokocińska



Współfinansowane  
przez Unię Europejską

OUR FOOD  
OUR FUTURE

Kraków 2021

Publikacja jest współfinansowana ze środków Unii Europejskiej.  
Za jej treść odpowiada Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie  
i poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają  
oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.

"Jak wiadomo, studentowi zawsze brakuje czasu, jak również budżetu na wymyślne i skomplikowane dania. Stąd pochodzi pomysł na moje ulubione danie do gotowania w przerwiemędzy zajęć, czyli pad thai w 15 minut."

- Michalina Piotrowska

"Jest to idealne danie z cyklu „biore, co mam pod ręką”, dlatego zachęcam do szukania własnych kompozycji warzyw. Myślę, że wyjdą smaczne, a jest spora szansa, że wręcz przepyszne. Poza sezonem grillowym można „ziemniaki i spółkę” przygotować w piekarniku z resztek znalezionych w lodówce."

- Joanna Biela-Gazda

"Proste, wegańskie ciasteczka, które zawsze wychodzą i fajnie robi się je z dziećmi. Przepis mojej babci, który podczas kwarantannowej nudy „zweganizowałam”, dodając do niego puree z dyni zamiast trzech jajek. Dodatek dyni sprawia, że ciastka mają śliczny kolor i są lekko słodkie nawet, gdy zrezygnujemy z cukru. Możemy dodatkowo dodać do nich pestki dyni, by wykorzystać ją w całości i czerpać korzyści z ich bogatych wartości odżywczych. Zwykle przy gotowaniu kieruję się tym, by wykorzystać wszystko, co mogę i nie używać produktów odzwierzęcych."

- Zuzanna Biernat

"W tych daniach wykorzystujemy lokalne składniki, które zazwyczaj każdy z nas ma pod ręką lub może je kupić w najbliższym osiedlowym sklepie lub na targu. Nie wymagają zakupu składników, po które należy się udać do specjalnego sklepu. Ich przygotowanie jest szybkie, więc nie zużywamy również zbyt dużej ilości energii – gazu, czy prądu. Jedynym utrudnieniem może być blender, który może nie każdy posiadać, ale zakup nawet najprostszego blendera za kilkadziesiąt złotych jest w zasadzie must havem dla każdego roślinożercy. Ilość dań, które można przygotować z jego pomocą jest niezliczona."

- Monika Konieczna

"Proste, szybkie i pożywne danie na obiad o każdej porze roku, luźno inspirowane kuchnią marokańską, ale bez trudnych do zdobycia składników i utensyliów. W dodatku wegetariańskie lub wegańskie, więc oszczędzające środowisku przestrzeń, wodę i gazy cieplarniane."

- Piotr Biela-Gazda

"Przepisy nie zawierają składników pochodzenia zwierzęcego, część z nich można pozyskać z polskich upraw, większość kupić na targu lub w kooperatywie spożywczej. Banany do jagielnika będą najlepsze ze skópek, a do dekoracji wszelkich ciast i deserów idealnie nadają się jadalne kwiaty rosnące w okolicy."

- Michalina Piotrowska



STUDIO EEE000



C

W



S

W