



Smalec wegetariański

- 2 kg białej fasoli suchej
- ½ szklanki oleju
- 1 duża cebula
- 4 łyżki płatków drożdżowych (do kupienia w sklepie ze zdrową żywnością)
- sól
- granulat sojowy (zastępuje skwarki),
- słonecznik łuskany, siemię lniane, sezam – niewielką ilość ziaren zrumienić na suchej patelni

Fasolę ugotować, przestudzić i zblendować. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju. Do fasolki dodać podsmażoną cebulę, zrumienione ziarna, płatki drożdżowe i sól. Wymieszać.

Pasztet z selera i orzechów

- 2 duże selery
- 2 duże cebule
- 10 dag orzechów włoskich
- szklanka bułki tartej
- 4 jajka
- 10 dag masła
- 2 kostki bulionowe grzybowe
- szklanka wody
- masło i bułka tarta do formy

Obrane selery zetrzeć na dużych oczkach. Do dużego garnka wlać szklankę wody, dodać pokojoną w kostkę cebulę, selery, kostki grzybowe i masło. Całość gotować na wolnym ogniu przez godzinę. Po wystudzeniu dodać do masy szklankę bułki tartej, 4 żółtka, sparzone i zmielone orzechy oraz ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać. Masę wlać do wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą foremki. Piec około godzinę w temperaturze 180°C.

Paszтет z pestek dyni

- 1 i 2/3 szklanki łuskanych pestek dyni
- 2 szklanki gorącej wody
- 2 bułki grahamki
- 3 łyżki mąki sojowej lub kukurydzianej
- ½ łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka przyprawy warzywnej w proszku
- ½ łyżeczki pieprzu ziołowego
- ½ łyżeczki sproszkowanego czosnku
- ½ łyżeczki soli
- 2 duże cebule
- ½ papryki, ale niekoniecznie
- 1/3 szklanki oleju

Pestki dyni zmielić na proszek, zalać 1 szklanką gorącej wody i odstawić na 10 min. Grahamki namoczyć w 1 szklance gorącej wody i dodać do zmielonych pestek dyni. Następnie dodać mąkę, sos sojowy, przyprawy i wszystko zmiksować. Cebulę i paprykę drobno pokroić i udusić na oleju 2 łyżkami wody, dodać do zmiksowanej masy i wymieszać. Wylać na wysmarowaną olejem formę i piec w piekarniku w temp. 170 st. około 1 godziny. **Uwaga:** *Pestek dyni nie mielić zbyt długo, bo wytrąca się tłuszcz.*

Pasta marchewkowa

- 250 g marchewki
- 50 g cebuli
- 100 g masła
- 140 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka soli

Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę drobno posiekać. Poddusić razem z marchewką do miękkości na maśle. Na końcu dodać koncentrat pomidorowy i jeszcze chwilę dusić. Przełożyć do naczynia, dodać przyprawy i zmiksować na gładką pastę.

Pasta z migdałów (tatar wegetariański)

- 3/4 szklanki migdałów (najlepiej prażonych i solonych)
- 2 łyżeczki przecieru pomidorowego
- 1/3 szklanki wody
- 1 mała cebula
- pieprz ziołowy do smaku (najlepiej Kamis)
- 1/4 łyżeczki majeranku
- sól do smaku

Trzy pierwsze składniki zmiksować tak, aby migdały były w malutkich, chrupiących cząsteczkach. Wymieszać z bardzo drobno pokrojoną podsmażoną cebulą. Doprawić pieprzem ziołowym, majerankiem i solą.

Kotlety z selera i ryżu

- 3 selery
- 1 kg ryżu
- płatki ryżowe
- 2 cebule
- pęczek zielonej pietruszki lub koperku
- 3 całe jajka
- pieprz i sól

Ugotować selery, dodać 1 kg ugotowanego ryżu i płatki ryżowe, podduszone cebule, posiekaną pietruszkę lub koperek, pieprz, sól, 3 całe jajka. Wszystko wymieszać, doprawić. Formować kotlety, panierować w bułce tartej i smażyć na oleju.

Pasta warzywna

- 4 duże marchewki
- 1 duży seler
- 1,5 kg cebuli
- 3 łyżki suszonych drożdży (płatków drożdżowych, nieaktywnych)
- sól pieprz do smaku
- olej do duszenia

Warzywa zetrzeć na tarce, cebulę pokroić i zaczynając od cebuli wszystko podsmażyć, lekko podlewając wodą (nie za dużo, żeby nie było za rzadkie). Gdy warzywa zmiękną, wszystko zmiksować na gładką masę i doprawić solą, pieprzem i drożdżami nieaktywnymi.

Kotlety pełne cynku

- 1 szklanka kaszy jęczmiennej wiejskiej
- 1/3 szklanki zmielonych nasion słonecznika
- 2/3 szklanki zmielonych pestek dyni
- 2 jajka
- 1 duża cebula
- 2 łyżki bułki tartej
- przyprawy: curry, pieprz ziołowy, sól do smaku

Kaszę przepłukać i ugotować w trzech szklankach wody z odrobiną soli. Ugotowaną kaszę przełożyć do miski i ostudzić. Dodać pokrojoną drobno cebulę i pozostałe składniki. Całość dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Blaszkę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia i posmarować niewielką ilością oleju. Formować kotlety i układać na blaszce. Każdy kotlet posmarować olejem. Piec w piekarniku w temperaturze 200°C przez 15 minut, po czym odwrócić na drugą stronę i piec kolejne 10 minut. Podawać jako samodzielne danie z surówką.

Pasztet z czerwonej soczewicy

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1 duża drobno pokrojona cebula
- 1 szklanka startej włoszczyzny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 szklanki wody
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- ¼ łyżeczki pieprzu ziołowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki przyprawy warzywnej w proszku

Suchą soczewicę zmielić na mąkę. Cebulę z włoszczyzną udusić na oliwie z 2 łyżkami wody. Dodać zmieloną soczewicę, wodę przyprawy i gotować na małym ogniu 15-20 min. Ciągłe mieszając. Następnie wyłożyć do salaterek lub wysokich szklanek i odstawić do ostygnięcia.