



#### 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
- granulát 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.

## Pasztet 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 mieć zbyt długo, bo wytrąca się tłuszcz.

## Pasta z marchewki

- 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.

## Hummus

- 1 szklanka suchej ciecierzycy
- pół szklanki jasnej pasty tahini
- ⅓ szklanki lodowatej wody (lub mniej)
- 3 łyżki soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- sól
- do podania: dobra oliwa, posiekania pietruszka, wędzona papryka itp.

Dzień przed przygotowaniem hummusu ciecierzycę zalać zimną wodą z łyżeczką sody, powinno być przynajmniej dwa razy tyle wody ile ciecierzycy. Zostawić na noc. Następnego dnia ciecierzycę odcedzić i opłukać. Zalać dużą ilością świeżej wody, dodać łyżeczkę sody i zagotować. Gotować przez około 40 minut lub do czasu, kiedy pojedyncze ziarenko ciecioriki z łatwością będzie dało się rozgnieść w palcach i będzie maślane w środku – nie może być białe i suche wewnątrz. Ugotowaną cieciorikę odcedzić i dokładnie opłukać. Przełożyć do naczynia blendera, dodać tahini, sól, sok z cytryny i czosnek, wszystko zmiksować na bardzo gładką pastę. Następnie dolewać powoli lodowatą wodę cały czas miksując. Ucierać hummus przez kolejne 2-3 minuty lub do momentu, aż woda idealnie połączy się z pastą i całość zmieni się w jasny, gładki krem. Przełożyć gotowy hummus do miski i posypać ulubionymi dodatkami.

## Kotleciki z kaszy gryczanej

- 400 g kaszy gryczanej
- 3 lub 4 jajka
- 4 łyżki oleju + do smażenia
- 2 małe cebule
- 150 g orzechów
- 100 g sera żółtego
- sól, pieprz, Kucharek – do smaku
- bułka tarta do panierowania

Kaszę ugotować, a następnie zmielić, drobno posiekaną cebulę podsmażyć na oleju, ser żółty zetrzeć na drobnych oczkach, orzechy zmielić. Wszystko przełożyć do miski, dodać 3 lub 4 jajka (w zależności od konsystencji masy) i 3 lub 4 łyżki oleju. Doprawić Kucharkiem, pieprzem i solą do smaku. Wszystko wymieszać i formować kotleciki. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć.

## **Rolada szpinakowa**

- 1 opakowanie mrożonego szpinaku
- 4 jajka
- 25 dag białego sera
- 1 łyżka majonezu
- pieprz, sól, czosnek do smaku

Szpinak rozmrozić i podsmażyć na patelni na łyżce masła, odparować. Białka ubić na sztywno, dodać żółtka, a następnie podsmażony i odsączony szpinak. Masę przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temp. 170 -180 stopni przez 15 minut. Twaróg zmiksować z solą, pieprzem, czosnkiem i łyżką majonezu. Upieczony placek szpinakowy posmarować masą twarogową i zwinąć w roladę. Schłodzić i kroić na plastry.

## **Wegański majonez**

- 125 ml aquafaby (zalewy z puszki ciecierzycy lub wody z gotowania ciecierzycy)
- 2 łyżeczki octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- 1/4 łyżeczki cukru, ksylitolu lub innego słodzydła
- 1/2 łyżeczki soli lub lepiej czarnej soli namak, która daje jajeczny posmak
- 1 i 1/4 szklanki oleju rzepakowego lub innego delikatnego w smaku
- 1 łyżka płatków drożdżowych (opcjonalnie)

Wszystkie składniki poza olejem umieścić w wysokim naczyniu. Miksować blenderem ręcznym przez 2-3 minuty na najwyższych obrotach. Wlewać olej cienkim strumieniem, miksując dalej. Jeśli majonez jest rzadki i nie chce się połączyć, odstawić go do lodówki i następnego dnia zmiksować ponownie. Gotowy majonez przełożyć do słoika i przechowywać w lodówce.