

Majonez z tofu

1 kostka serka tofu aksamitnego (miękki, twarogowy, o konsystencji galaretki)
300 ml oleju (świetnie nada się z pomidorów suszonych)
2 łyżeczki octu winnego lub jabłkowego
1 łyżka miodu, może być również łyżka słoju kukurydzianego lub syropu z agawy
2 łyżeczki soli

Wykonanie:

Do naczynia o płaskim dnie wkładamy tofu, miód, ocet oraz sól. Miksujemy blenderem ręcznym, dodając powoli olej, do czasu, aż majonez osiągnie pożądaną konsystencję. Całość przekładamy do słoika i trzymamy w lodówce.

Wegetariański paprykarz

Pęczek włoszczyzny (tj. 3 duże marchewki, 2 duże pietruszki, 1 seler)
Koncentrat pomidorowy; w zależności od pożądanego smaku lub kwaśności koncentratu można użyć dwóch
1–3 woreczków ryżu (najlepiej parabolicznego lub brązowego, ponieważ są twardsze)
3 cebule
50 ml oleju
2 pomidory
Sól/jarzynka, której używamy na co dzień
Pieprz, najlepiej świeżo mielony
2 łyżki słodkiej papryki
1 łyżeczka pikantnej papryki

Wykonanie:

Włoszczyznę obieramy, myjemy, wkładamy do garnka z lekko osoloną wodą (nie za dużo) i gotujemy do miękkości. Warzywa odcedzamy, pozostawiając wodę z gotowania. Gotowe warzywa ścieramy na tarce jarzynowej. Cebule obieramy, rozdrabniamy, solimy i smażymy na oleju na złoty kolor. Pomidory parzymy wrzątkiem, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę, po czym dodajemy do cebuli. Dusimy razem około 10 min. Można użyć pomidorów w puszcze. W wywarze z warzyw gotujemy ryż. Aby był miękki i sypki, można go przepłukać zimną wodą przed gotowaniem. W dużej misce mieszamy dokładnie ryż z rozdrobnionymi warzywami, cebulą z pomidorami, papryką w proszku, solą, pieprzem oraz koncentratem pomidorowym. Jeśli trzeba, dodajemy więcej ryżu, a jeśli jest za mało płynu, uzupełniamy zimną wodą z kranu. Ewentualnie poprawiamy jeszcze do smaku. Paprykarz w lodówce poczeka na zjedzenie nawet 10 dni.

Pasta z czerwonej papryki

3 papryki czerwone
4–5 sporych ziemniaków
3 ząbki czosnku
1 łyżka słodkiej papryki
1 łyżka miodu lub syropu z agawy
1 łyżeczka soli/ulubionej przyprawy
100 ml oliwy z oliwek
2 średnie cebule

Wykonanie:

Czosnek, cebulę obieramy z łupinek. Ziemniaki gotujemy w mundurkach do miękkości. Odlewamy wodę i studzimy ziemniaki. Zimne ścieramy na tarce o drobnych oczkach lub przeciskamy przez prasę. Paprykę myjemy i układamy na blasze, obok układamy pokrojoną na duże kawałki cebule. Wszystko pieczemy w mocno rozgrzanym piekarniku, obracając z każdej strony tak, aby ściemniała im skórka. Gorące warzywa wkładamy do miski i przykrywamy szczelnie wieczkiem lub talerzem. Z papryki zdejmujemy skórkę i usuwamy gniazdo nasienne. Obraną paprykę wkładamy do miski razem z podpieczoną cebulą, obranym czosnkiem i miksujemy blenderem na gładką masę. Doprawiamy solą oraz miodem do smaku. Dodajemy olej i miksujemy ponownie. Do całości dodajemy ziemniaki i dokładnie mieszamy, aby wciągnęły cały płyn. Pastę przekładamy do słoików i trzymamy w lodówce.

Jaglany krem czekoladowy

1 szklanka kaszy jaglanej
2 niepełne szklanki wody
3 banany
4 łyżki kakao słodzonego
2 łyżki miodu
2 łyżki soku z cytryny
Szczypta soli do gotowania kaszy

Wykonanie:

Kaszę jaglaną płuczemy na sicie. Zagotowujemy 2 szklanki wody. Na gotującą się wodę wrzucamy kaszę i przykrywamy pokrywką. Od ponownego zagotowania gotujemy 5 min, wyłączamy gaz i zostawiamy kaszę, aby doszła i stała się sypka. Trwa to około 20 min. Kaszę przekładamy do blendera lub malaksera, dodajemy banany, sok z cytryny oraz miód. Miksujemy kilkadziesiąt sekund. Gdy masa jest rozdrobniona, a pod palcami nie ma dużych grudek, wtedy dodajemy do kaszy kakao i miksujemy ponownie aż do połączenia składników. Czasami kaszę miksujemy blenderem ręcznym w malakserze. Ważne jest, aby ugotowaną kaszę dobrze rozdrobnąć. Gotowy krem przekładamy do słoików. Z powyższych składników wychodzą dwa słoiki po 330 ml kremu czekoladowego.

Pasta ze słonecznika

250 g ziaren słonecznika
1 łyżeczka soli/ulubionej przyprawy
5 łyżek oliwy
Woda przegotowana do nadania odpowiedniej konsystencji paście

Dodatki:

Koncentrat pomidorowy
Curry (łagodne)
Koperek, pietruszka
Grubo zmielony pieprz
Pieczarki, podpieczone i odsączone z płynu

Wykonanie:

Słonecznik zalewamy 1 litrem przyprawionej/osolonej wody. Zostawiamy do napęcznienia na noc lub gotujemy w niewielkiej ilości wody do miękkości ok. 20-40 min, uzupełniając płyn w razie potrzeby. Odcedzony niecałkowicie słonecznik miksujemy blenderem lub w malakserze na gładką masę, podlewając w razie konieczności wodą z gotowania. Doprawiamy według uznania. Aby urozmaicić smaki, do podstawowej pasty można dodać koncentrat pomidorowy,

aby uzyskać czerwony kolor i pomidorowy smak, curry – żółty kolor, poszatkowane ulubione zioła np. koperek, pietruszka, bazylia – zielony kolor, świeżo zmielony pieprz, odcedzone z płynu, usmażone pieczarki itd. Jeszcze raz wszystko miksujemy na gładką masę. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, rozrzedzamy ją przegotowaną wodą do konsystencji nadającej się do smarowania (do miksowania można użyć blendera). Przekładamy do słoika, wstawiamy do lodówki. Pastę można przetrzymywać około 7 dni w warunkach chłodniczych.

Pasta z ciecierzycy

250 g ciecierzycy
1 słoik pomidorów w puszcze
Kilka suszonych pomidorów według uznania
1 papryka pieczona
100–150 ml oliwy
100–150 ml wody z gotowania ciecierzycy
3 łyżeczki soli morskiej

Wykonanie:

Ciecierzycę moczymy przez noc w wodzie. Rano gotujemy do miękkości. Paprykę opiekamy, zdejmujemy z niej skórę i przekładamy do miseczki. Odcedzamy ciecierzycę. Z odlanej wody zostawiamy sobie szklankę, żeby móc rozrzedzić pastę, gdyby okazała się zbyt sucha. Odcedzoną ciecierzycę blendujemy, dodając poszczególne składniki: pomidory z puszki, pomidory suszone, paprykę, obrane ząbki czosnku, sól do smaku. Aby osiągnąć rzadszą konsystencję, dolewamy odrobinę wody i miksujemy jeszcze kilkanaście sekund. Gdy trochę przestygnie, dolewamy oliwę, ewentualnie doprawiamy do pożądanego smaku i miksujemy ponownie. Gotową pastę przekładamy do słoików, zakręcamy. W lodówce postoi do 7 dni.

Kotleciki z ziemniaków i pieczarek

0,5 kg ziemniaków
0,2 kg pieczarek
3 cebule
Masło lub oliwa do smażenia
1 jajko
Bułka tarta

Dodatki:

Dla smaku można dodać kilka kapeluszy suszonych grzybów, paprykę pokrojoną w drobną kostkę lub koperek czy pietruszkę

Wykonanie:

Ugotowane i obrane z łupinek (przed lub po gotowaniu) ziemniaki rozgniatamy widelcem. Na patelni smażyjemy pieczarki i drobno pociętą cebulkę na złoty kolor. W tym samym czasie, jeżeli używamy dodatków np. zalewamy wodą suszone kapelusze podgrzybków i gotujemy około 15 min do czasu, aż woda wyparuje i zostanie jej około 1–2 łyżek stołowych, szatkujemy koperek lub siekamy paprykę. Do miski wkładamy ziemniaki, cebulkę, pieczarki i dodatki w przypadku grzybów, pocięte drobno kapelusze oraz płyn z ich gotowania, jajko i 2 łyżki bułki tartej. Nie możemy zapomnieć o soli i pieprzu. Całą masę mieszamy dokładnie i zostawiamy na jakieś 5 min, aby ziemniaki i bułka wchłonęły wilgoć. Formujemy kotleciki, obtaczamy delikatnie w bułce i smażyjemy na maśle. Układamy w żaroodpornym naczyniu i wstawiamy do piekarnika. Przed podaniem podgrzewamy przez kilka minut.

Uwaga! Do kotlecików wszelkiego rodzaju doskonale nadają się zawiesziste sosy, np. pieczarkowy.

Kulki bakaliowe

Suszone owoce według własnych upodobań, np. rodzynki, suszone śliwki, morele, daktyle bez pestek

Orzechy różnego rodzaju lub wg upodobań smakowych

Słonecznik łuskany

Ryż preparowany lub/i płatki kukurydziane, pokruszone wafle itd.

Miód

Wiórki kokosowe

Wykonanie:

Wszystkie ziarna i owoce zalewamy na ok. 30 min lub krócej (wówczas będą twardsze) gorącą wodą. Po tym czasie odlewamy wodę (można zostawić odrobinę w razie potrzeby rozrzedzenia), mielimy w maszynce do mięsa. Ewentualnie dodajemy miód do smaku.

Do całości dodajemy pozostałe składniki, np. ryż preparowany, pokruszone wafle, płatki kukurydziane itd. Z powstałej masy formujemy kulki wielkości małego orzecha, obtaczamy w wiórkach lub płatkach migdałowych. W przypadku gdy jest bardzo ciepło, kulki schładzamy.

Pasta z czerwonej soczewicy

Paczka czerwonej soczewicy ok. 500 g

Woda

Oliwa

Przyprawa typu wegeta, kucharek itp.

Pieprz

Dodatki:

Przyprawa curry

Koncentrat pomidorowy

Kostka mięsna

Wykonanie:

Soczewicę gotujemy w osolonej wodzie do miękkości ok. 15–20 min (zalewamy na dwa palce nad powierzchnię soczewicy), cały czas mieszając, by nie przywarła, podlewając ewentualnie wodą. Ugotowaną soczewicę blendujemy, uzupełniając wodą do uzyskania pożądanego konsystencji. Pastę zostawiamy na jakieś 15 min, aby lekko przestygła.

Sprawdzamy smak, dolewamy odrobinę oliwy i miksujemy ponownie. Według uznania możemy dodać łyżkę koncentratu pomidorowego, inne przyprawy według upodobań smakowych, np. curry, kostkę mięsna dla smaku mięsa (wówczas nie solić wcześniej), grubo zmielony pieprz itp. Gotową pastę przekładamy do słoików, zakręcamy i trzymamy w lodówce. Z powodzeniem postoją 7 dni.

Kotlety z płatków owsianych:

Paczka płatków owsianych ok. 0,5 kg

Cebula, czosnek

Oliwa

Ulubiona przyprawa typu, wegeta, kucharek

Pieprz

Słonecznik łuskany
Jajko
Bułka tarta
Oliwa do smażenia

Wykonanie:

Płatki owsiane zalewamy osoloną wcześniej wodą na mniej więcej 2 palce powyżej linii płatków, przykrywamy szczelnie do napęcznienia i przestygnięcia. Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na złoty kolor. Czosnek szatkujemy i dodajemy do cebulki, ale pod sam koniec, by go nie spalić. Przestudzone płatki łączymy z (odsączoną z nadmiaru oliwy) cebulką, czosnkiem, słonecznikiem i mieszamy. Masa powinna być ciut bardziej słona, dodajemy jajko. Formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na oliwie.