tomaszjeżewski

PRZEPISY NA DOBRY POCZĄTEK...

TOMASZ JEŻEWSKI

tomaszjeżewski

TO TWÓJ DOBRY POCZĄTEK...

NIE TRAĆ CZASU ZMIEŃ SIĘ JUŻ TERAZ

Oddaję Wam e-booka pełnego przepisów na pyszne, a przede wszystkim zdrowe jedzenie. Przepisy są wynikiem kulinarnych prób (i błędów), które podejmowałem razem z moją żoną po przejściu na dietę roślinną. Wiem, że zmiana sposobu odżywiania może na początku wydawać się problemem, ale chciałbym Ci to ułatwić. Każdy z tych przepisów spełnia kryteria nieprzetworzonej diety roślinnej. Znajdziecie inspiracje na pyszne śniadania, zdrowe koktajle i szybkie obiady. Smacznego!

tomaszjeżewski

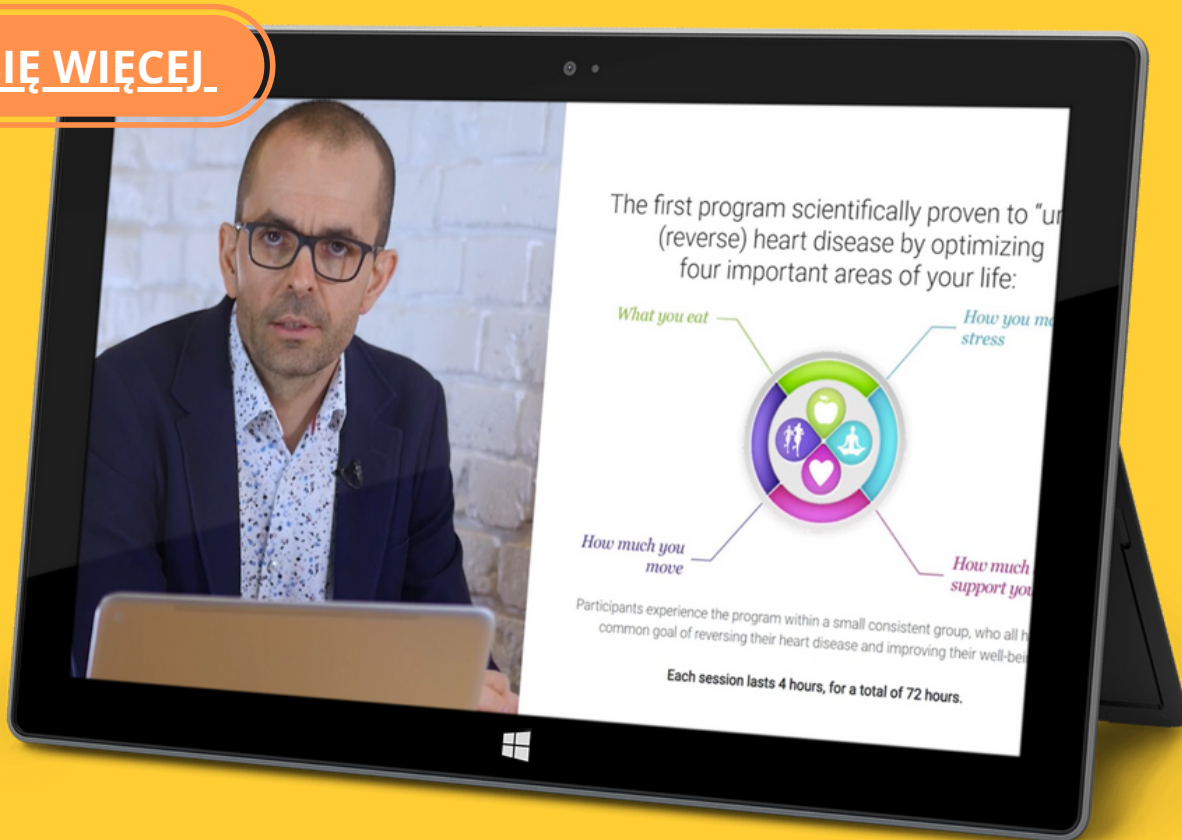
MOŻESZ ZROBIĆ JESZCZE WIĘCEJ

KIEDY BĘDZIE LEPSZY MOMENT NA ZMIANĘ JAK NIE TERAZ?

Od kilku lat jestem entuzjastą i propagatorem nieprzetworzonej diety roślinnej. Jako lekarz kardiolog codziennie spotykam pacjentów z różnymi schorzeniami układu krążenia. Wiem, że większości tych schorzeń udałoby się zapobiec gdyby pacjenci wcześniej wiedzieli jak wielki wpływ na ich zdrowie ma prawidłowa dieta.

W tym kursie odkrywam wszystkie karty i zdradzam wszelkie aspekty nieprzetworzonej diety roślinnej. Najpierw w teorii, a dalej w praktyce pokazuję na czym polega problem złego odżywia, dokąd może nas zaprowadzić i jak mu przeciwdziałać.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



tomaszjeżewski

ŚNIADANIA

Musli

- 2/3 kubka płatków owsianych
- 1/4 kubka ziaren słonecznika
- 2 łyżki nasion dyni
- 1 łyżka rodzynek
- garść mrożonych lub świeżych owoców
- 1 szklanka mleka roślinnego

Mieszamy w misce i zalewamy ciepłym mlekiem roślinnym.

Hummus

- 200 g suchej ciecierzycy
- 2-3 łyżki tahini
- 1 ząbek czosnku
- sok z 1,5 cytryny
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:
Ciecierzycę zalewamy wodą i moczymy przez noc, następnie gotujemy w osolonej wodzie (wody musi być pół cm powyżej ziaren ciecierzycy) około 30 do 40 minut do miękkości.

Ciecierzycę odcedzamy, ale wodę zachowujemy, dodajemy wszystkie składniki i miksujemy na gładką masę, stopniowo dodając wodę z gotowania, ale uważając, żeby masa nie była zbyt rzadka. Musi być forma pasty nie spływającej z kanapki.
Do przyprawiania hummusu możemy dodawać różnych przypraw na przykład 1,5 łyżeczki słodkiej papryki, 1,5 łyżeczki siedmiu przypraw libańskich.
Podawać na pieczywie pełnoziarnistym. Można posypać czarnuszką, natką pietruszki, szczypiorkiem- według gustu.

7 przypraw libańskich to mieszanka zmielonych 7 składników, każdego po 1 łyżeczce: pieprzu czarnego, ziela angielskiego, goździków, gałki muszkatołowej, cynamonu, nasion kolendry, imbiru w proszku.

Masło orzechowe

z nerkowców, z orzeszków arachidowych z plastrem gruszki, mango lub banana oprószonego cynamonem, z chlebem pełnoziarnistym.

Masło orzechowe z pieczywem

- pieczywo pełnoziarniste
- masło orzechowe
- gruszka
- szczypta cynamonu

Wykonanie:

Kanapki smarujemy masłem orzechowym, na wierzch dajemy plasterek gruszki i posypujemy cynamonem.

tomaszjeżewski

Kasza jaglana z dynią i jabłkami

- 1 szklanka pokrojonej w kostkę dyni
- jabłko
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki syropu z agawy
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- szczypta soli
- sok z połowy cytryny
- pół szklanki suchej kaszy jaglanej

Wykonanie:
Kaszę jaglaną dobrze wypłukać i ugotować (zagotować 1 szklankę wody, dodać kaszę jaglaną i pod przykryciem gotować 7 minut. Po tym czasie wyłączyć i zostawić na 15 minut pod przykryciem).

Dynię i jabłko zeszklić na oleju kokosowym na patelni razem z syropem z agawy, cynamonem, solą.
Na koniec skropić sokiem z cytryny, dodać kaszę jaglaną i dobrze wymieszać.

Pasta z pestek dyni

- 1 szklanka pestek dyni
- 10 kawałków suszonych pomidorów z zalewy olejowej
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka sosu sojowego
- sok z połowy cytryny
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

Wykonanie

Pestki dyni należy namoczyć na około 12 godzin.
W naczyniu umieścić pomidory, czosnek, sos sojowy i sok z cytryny.

Dobrze zmiksować, dodać przepłukane i odsączone nasiona i miksować pulsująco, ale tak by w paście były wyczuwalne kawałki ziaren dyni. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z pełnoziarnistym pieczywem ze świeżą rukolą, plastrem pomidora, ogórkiem.

Kasza jaglana z dynią i jabłkami

- kawałek dyni odpowiadający wielkości jednego dużego jabłka
- duże jabłko
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- szczypta cynamonu
- dwie łyżki soku z cytryny
- jedna szklanka (suchej) ugotowanej kaszy jaglanej

Wykonanie

Jabłko i dynię obrać i pokroić, zeszklić na odrobinie oleju kokosowego z cukrem, cynamonem i cytryną.
Ugotować 1 szklankę suchej kaszy jaglanej, przełożyć do patelni z jabłkami i dynią, dobrze pomieszać. Przełożyć do miski i zblendować.

Pasta barbecue

- 10 suszonych śliwek
- 1/2 szklanki gorącej wody
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju
- 3/4 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/4 łyżeczki ziaren kolendry (podprażonych na patelni, zmiażdżonych w moździerzu)
- duża szczypta chili
- duża szczypta pieprzu czarnego
- sól

Wykonanie

Śliwki zalać wrzątkiem i pozostawić na 15 minut.
Śliwki odcedzić, wodę zachować.
W naczyniu umieścić wszystkie składniki i rozpocząć blendowanie, dodając stopniowo wodę ze śliwek aż do uzyskania w miarę gładkiej konsystencji.
Podawać z żytnim, razowym, zdrowym pieczywem.

Pasta słonecznikowa

- 200 g słonecznika (1,5 szk. suchych ziaren)
- 5 suszonych pomidorów z oliwy
- 1/2 pęczka natki pietruszki, posiekanej
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki wody
- sól i pieprz

Wykonanie:
Ziarna przepłucz i odcedź. W naczyniu umieść słonecznik i wszystkie składniki. Miksuj pulsacyjnie do uzyskania pasty, w której są widoczne ziarna słonecznika (nie chcemy zrobić masła) . Dopraw solą i pieprzem. Proces namaczania ziaren można przyspieszyć mocząc je we wrzątku 15 minut.
Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym, na wierzch możesz położyć plaster pomidora, rukolę, ogórek.

Koktajl szpinakowy

- 3 garści i szpinaku
- 2 ogórki
- 5 łyżek płatków owsianych
- 1/2 cytryny
- 2 cm imbiru

Wykonanie:
Imbir zetrzeć na tarce. Płatki owsiane zblendować, dodać pozostałe składniki, połączyć z imbirem i jeszcze raz zblendować.

Smoothie jarmużowe

- 3 garści jarmużu
- 1 jabłko
- 1 pomarańcza
- 3 garści i szpinaku
- 1/4 pęczka pietruszki
- 4 łyżeczki chia
- 1 szklanka wody

Wykonanie:
Nasiona chia zalać 1/4 szklanki wody i pozostawić na 10 minut. Pozostałe składniki zblendować z resztą wody i połączyć z chia.

Smoothie bananowe

- 1 banan
- 1 pomarańcza
- 4 garści szpinaku
- 1 awokado
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka orzechów ziemnych

Wykonanie:
Orzechy zblendować, dodać resztę składników i jeszcze raz zblendować.

Koktajl gruszkowo-jabłkowy

- 1 gruszka
- 1 jabłko
- 3 garści jarmużu
- 1 pomarańcza
- 1 łyżka otrębów owsianych
- 1 łyżka złotego siemienia lnianego
- 1 szklanka wody

Wykonanie:
Wszystkie składniki zmiksować i wypić.

Koktajl owocowy

- 1 gruszka
- 3 garści jarmużu
- 1 kiwi
- 2 garści szpinaku
- 1 szklanka wody
- 1 banan
- 1 łyżka siemienia lnianego

Wykonanie:
Zblendować siemię lniane, dodać resztę składników i jeszcze raz zblendować.

Smoothie z selerem naciowym

- 1 banan
- 3 łodygi selera naciowego
- 1 szklanka wody
- 2 garści szpinaku
- 1/3 pęczka pietruszki
- 3 łyżki nasion chia
- 1 łyżka miodu

Wykonanie:
Nasiona chia zalać 1/4 szklanki wody i pozostawić na 10 minut, a resztę składników zblendować z pozostałą wodą i połączyć z chia.

Smoothie z ananasem

- 3 plastry ananasa
- 1/2 mango
- 2 garści szpinaku
- 1/4 pęczka natki pietruszki
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 2 garści jarmużu
- 1 szklanka wody

Wykonanie:
Siemię lniane zblendować, dodać pozostałe składniki i jeszcze raz zblendować.

tomaszjeżewski

ZUPY

Kapuśniak

- 200 g kapusty kiszonej,
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- 20 g oliwy z oliwek
- 100 g białej kapusty
- 1 średnia marchew
- 5 średnich ziemniaków
- 1,5 l wody
- 1 kostka bulionu warzywnego
- 1/2 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 3 ziela angielskie
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 szczypty mielonego kminku

Wykonanie:
Kapustę kiszoną odcisnąć, pokroić i odstawić. Cebulę pokroić w małe kawałki, czosnek wycisnąć, białą kapustę poszatkować, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę.

W garnku rozgrzać oliwę i wrzucić na nią przygotowane warzywa (oprócz kapusty kiszonej i koperku) i wszystkie przyprawy. Podsmażyć ok. 3-4 min. Zalać wodą, dodać kostkę bulionu. Gotować aż warzywa będą miękkie. Dodać kapustę kiszoną. Gotować kolejne 30 minut. Na koniec dodać posiekany koperek.

Zupa krem z warzyw

- 2 marchewki
- kawałek pora
- 1/2 selera
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 korzenie pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 kalafiora
- 1/2 brokuła
- 1/2 papryki czerwonej
- 1 szklanka soczewicy czerwonej
- 2 suszone pomidory
- 1 liść laurowy
- 2 liście ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku
- 3 łyżki sosu sojowego
- po 1 łyżce posiekanego koperku i pietruszki

Wykonanie:
W garnku rozgrzać oliwę. Wrzucić na nią starte na tarce o grubych oczkach warzywa: seler naciowy, pietruszkę, marchewkę, pora i seler, oraz liść laurowy i ziele angielskie, sos sojowy. Podsmażać 3-4 minuty, zalać wodą, dodać pozostałe warzywa i gotować 30 minut.

Soczewicę przepłukać pod bieżącą wodą, dodać do zupy. Na tym etapie dodać również koperek i pietruszkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotować kolejne 7 minut, po tym czasie zblendować.

Zupa krem z dyni

- 500 g obranej dyni
- 250 g ziemniaków
- 25 g oliwy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1/2 puszki krojonych pomidorów
- 1 i 1/2 szklanki bulionu
- 1 szklanka mleka roślinnego (owsiane)

Wykonanie:
Dynię pokroić w kostkę, ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. W większym garnku na oliwie zeszklić cebulę i czosnek. Dodać dynię i ziemniaki. Doprawić solą.
Dodać kurkumę i imbir, smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 min. Wlać bulion, przykryć i gotować około 10 minut. Dodać pomidory i gotować jeszcze 5 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie. Dodać mleko roślinne i zblendować.

Zupa krem pomidorowy z soczewicą

- 1 ząbek czosnku
- 50 g cebuli
- 30 g oliwy z oliwek
- 700 g pomidorów lub passaty pomidorowej
- 70 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka oregano
- 500 g wody
- 1 kostka bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 4 liście bazylii
- 1 gałązka natki pietruszki - tylko liście

Wykonanie:

Czosnek przecisnąć przez praskę, cebulę pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek , dodać cebulę i czosnek i podsmażyć 1 minutę. Dodać pomidory lub passatę, koncentrat pomidorowy, przyprawy.

Zalać wodą i dodać kostkę bulionu. Wszystko gotować około 15minut. W tym czasie przepłukać soczewicę i dodać do zupy, dodać bazylię. Gotować kolejne 10 minut. Zblendować.

Zupa z czerwonej soczewicy

- 1 i 1/4 szklanki czerwonej soczewicy
- 1/2 puszki mleka kokosowego (200 ml)
- 2 szklanki wody
- sól
- 1 cebula
- 1 łyżeczka kuminu
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki ziaren kolendry mielonej
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- szczypta chili
- 3 łyżki oleju
- 1/2 kalafiora 500 g
- 2 pomidory malinowe
- do podania świeża kolendra lub pietruszka, sok z cytryny

Wykonanie:

Soczewicę dokładnie przepłukać, zalać dwoma szklankami wody, dodać sól i gotować pod przykryciem 10-12 minut.

W międzyczasie cebulę pokroić w kostkę, surowego kalafiora zetrzeć na tarce, a pomidory pokroić w kostkę. Garstkę startego kalafiora odłożyć na bok do podania gotowej zupy.

Na dnie dużej patelni rozgrzać 3 łyżki oleju, dodać cebulę, przyprawy i smażyć 2 minuty. Następnie dosypać startego kalafiora i smażyć kolejne 3-4 minuty. Zawartość patelni przełożyć do garnka z soczewicą, dodać mleczko kokosowe, gotować ostatnie 2-5 minut. Doprawić do smaku solą i podawać z garstką startego kalafiora, świeżą kolendrą lub pietruszką, skropione sokiem z cytryny.

Zupa krem z ciecierzycy

- 2 średniej wielkości marchewki
- 1/4 selera
- 1 średnia pietruszka
- 1 średnia cebula
- 1/3 pora
- 2 gałązki selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- 2 cm imbiru
- 2-3 łyżki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki pasty curry
- 1 kostka bulionu warzywnego
- 1,5 l wody
- sól i pieprz do smaku
- 2 obrane ze skórki pomidory
- 1 puszka ciecierzycy
- sok z 1/2 limonki
- 2łyżki natki pietruszki
- garść świeżej kolendry
- 1/3 szklanki ziaren słonecznika

Wykonanie:

Wszystkie warzywa drobno posiekać i podsmażyć na łyżce oliwy około 5 minut. Dodać sos sojowy, pastę curry i chwilę jeszcze smażyć. Zalać bulionem. Dodać 2,5 l wody, doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotować aż wszystkie warzywa będą miękkie ok. 20 min. Dodać pomidory, gotować kolejne 10 min. Po tym czasie dodać wszystkie pozostałe składniki oprócz ziaren słonecznika, gotować 10 min. Następnie zupę zblendować, ewentualnie doprawić według własnego gustu solą i pieprzem. Na patelni uprażyć słonecznik, zupę podawać posypaną garścią słonecznika.

Krupnik z kaszą jęczmienną

- 2 średnie marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 kawałek selera
- 1 kawałek pora
- 3/4 szklanki kaszy jęczmiennej
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 1/2 kg ziemniaków
- 1 kostka rosołowa warzywna bez glutaminianu
- sól i pieprz
- duża garść posiekanej natki pietruszki
- duża garść koperku
- 2 suszone grzybki

Wykonanie:

Wszystkie warzywa umyć, obrać, opłukać i drobno pokroić, włożyć do wrzącej wody. Dodać ziele angielskie, liść laurowy.
Grzybki zalać wrzątkiem.
Gotować 20 min. Dodać kostkę rosołową, pokrojone w kostkę ziemniaki, kaszę oraz grzybki razem z wodą, w której się moczyły. Uzupełnić wodą, doprawić do smaku solą, pieprzem. Na koniec gotowania dodać posiekaną zieleninę, gotować jeszcze 10 minut.

tomaszjeżewski

DRUGIE DANIE

Czerwone curry z ciecierzycy

- 1 cebula
- 1 łyżeczka gorczycy
- 1/2 łyżeczki soli
- olej
- 1 łyżeczka kuminu
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- szczypta płatków chili lub zgniecionej małej suszonej ostrej papryczki
- szczypta cynamonu
- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 3 puszki cieciorki

Wykonanie:
Cebule pokroić w kostkę i podsmażyć na odrobinie oleju z gorczycą i solą przez 5 min. Po tym czasie dodać kurkumę, cynamon i chili, zamieszać i smażyć przez kilkanaście sekund. Dodać mleko kokosowe, pomidory, sos sojowy oraz cukier.
Ogień ustawić na maksymalny i gotować przez około 7 minut do momentu aż sos zrobi się błyszczący i się zagęści. Dodać ciecierzycę, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 6 minut. Doprawić do smaku solą lub większą ilością cukru.
Podawać porcję z ryżem i poszatkowaną białą kapustą.

Pesto bazyliowe / pietruszkowe

- 4 donice świeżej bazylii lub cztery pęczki natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki uprażonych ziaren słonecznika
- 1 szklanka dobrej jakości oliwy z oliwek
- sól pieprz do smaku
- płatki drożdżowe
- paczka makaronu tagliatelle

Wykonanie:
Bazylię umyć, osuszyć (użyć samych liści) / pietruszkę umyć, osuszyć (użyć bez grubych łodyżek). Umieścić w kielichu blendera. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i blendować do momentu, kiedy liście zamieniają się w masę.
Dodać ostudzone ziarna słonecznika i zblendować pulsacyjnie tak, żeby zostały wyczuwalne kawałki słonecznika, ale pilnować, żeby pesto nie zamieniło się w masło. Dodać sól i pieprz.

Stopniowo dodawać oliwę z oliwek mieszając łyżką. Ugotować pełnoziarnisty makaron tagliatelle. Do makaronu przełożyć pesto, wszystko razem zamieszać i podawać posypane płatkami drożdżowymi.

Dzisiaj mamy wolne !

W ulubionej pizzerii zamawiamy pizzę bez sera, za to z dużą ilością sosu pomidorowego. Wybieramy ulubione warzywne dodatki.

Makaron z groszkiem cukrowym i cukinią

- 1 paczka makaronu pełnoziarnistego
- 1 średniej wielkości cukinia ze skórką
- 1 opakowanie groszku cukrowego (200g)
- 1 czerwona cebula
- olej do smażenia
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:
Cebulę posiekać w średniej wielkości kostkę, podsmażyć na oleju około 3-5 minut. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i pokrojony w centymetrowe kawałki groszek cukrowy.
Całość zapiekać około 5 minut. Doprawić do smaku solą i pieprzem przed podaniem posypać płatkami drożdżowymi.

Burgery z czarnej fasoli

- 200 g ziemniaków ugotowanych i zmiażdżonych widelcem
- 50 g ugotowanego bobu zmielonego w maszynce do mięsa
- 400 g ugotowanej fasoli zmielonej w maszynce do mięsa
- 1 łyżeczka ziaren kuminu
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- olej rzepakowy do smażenia
- 1 średnia cebula drobno pokrojona
- 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 1i 1/2 ostrej papryczki jalapeno lub innej ostrej papryki
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej do panierowania
- sól pieprz do smaku

Wykonanie:

Wymieszać razem fasolę, bób i ziemniaki. Na suchej patelni uprażyć kolendrę, aby uwolnić aromat, zmielić w młynku lub w moździerzu, dodać resztę składników, doprawić do smaku.

Wilgotnymi dłońmi uformować kotleciki. Odstawić je na 30 minut.

Obtoczyć w mące kukurydzianej i smażyć na oleju aż się zarumienią z obu stron.

Podawać z warzywami i pieczonymi ziemniakami lub w pełnoziarnistej bułce.

Quinoa z fasolą i kukurydzą

- 1 szkl quinoa
- 1 szkl bulionu
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1/2 łyżeczki papryki chili
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki kuminu
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chili
- pietruszka/kolendra

Wykonanie:
Na patelni rozgrzej olej, wrzuć przeciśnięty przez praskę czosnek, dodaj pokrojoną na kawałki papryczkę chili, krótko przesmaż. Dodaj quinoę, zalej bulionem, dorzuć przyprawy.

Po chwili dodaj przepłukania fasolę , pomidory i kukurydzę, przykryj i gotuj około 15 minut. Dopraw według własnego gustu solą i pieprzem. Na koniec możesz dodać posiekaną pietruszkę, kolendrę - co lubisz.

Racuchy dyniowe

- 1 szklanka mleka roślinnego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 szklanka upieczonej dyni
- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 1 łyżka cukru trzcinowego nierafinowanego lub innego ulubionego słodzidła
- 1 łyżeczka sody

Wykonanie:

Przygotowanie dyni do pieczenia
Dynię przekrój na pół, nie usuwaj ziaren, natrzyj oliwą. Tak przygotowaną dynię wstaw do piekarnika rozgrzanego na 180 stopni na około 30-40 minut w zależności od wielkości dyni. Po wyjęciu usuń ziarna. Jeśli dynia tego wymaga - obierz ją.

Do mleka roślinnego dodaj ocet jabłkowy wymieszaj i pozostaw na 10 minut. W tym czasie zblenduj jedną szklankę upieczonej wcześniej dyni. Do mleka dodaj zblendowaną i przestudzoną dynię, sodę, cukier i dobrze wymieszaj. Stopniowo ucieraj z mąką, mieszaj trzepaczką. Patelnię cienko natrzyj oliwą i smaż placki wielkości zaciśniętej dłoni.

Kasza pęczak z zielonymi warzywami - przepis na 2 dni

- brokuły mrożone - 1paczka
- cebula dymka 3 szt.- ok. 60 g
- kasza jęczmienna lub pęczak 225 g - 15 łyżek
- pietruszka same liście,
- 4 łyżeczki
- szparagi 300 g - 10 szt.
- pieprz czarny mielony szczypta
- sól himalajska szczypta
- płatki drożdżowe 1 łyżka do posypania na talerzu

Wykonanie:

Cebulę pokrój w piórka i podduś na wodzie, warzywa ugotuj na parze, dodaj na patelnię do cebuli, dodaj przyprawy, wymieszaj z ugotowaną kaszą i posyp płatkami drożdżowymi.

Kotlety z kaszy jaglanej

- 1 szklanki kaszy jaglanej
- 1 kostka eko bulionu warzywnego
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżeczka curry
- 2 łyżki odwaru z siemienia lnianego
- liście z 2 gałązek bazylii
- 3 łyżki siekanej pietruszki
- 3 łyżki mąki kukurydzianej

Wykonanie:
Kaszę jaglaną dokładnie przemyć gorącą wodą. Ugotować w 2 szklankach wody z 1 kostką eko bulionu warzywnego (do zagotowanej wody wsypać kaszę, gotować na małym ogniu pod przykryciem 7 min., nie mieszając. Po tym czasie wyłączyć gaz i zostawić na 15 min.)

Kaszę przesypać do większej miski, dodać wszystkie składniki (można dodać swoje ulubione dodatki), dobrze wymieszać, formować typowe kotleciki, obtoczyć w mące orkiszowej i smażyć ok. 4 min z każdej strony.

Odwar z siemienia lnianego: 4 łyżki zmielonego siemienia lnianego zalać ½ szklanki wody i odstawić na 10 min.

tomaszjeżewski

KOLACJA

Bób

- 400 g bobu - ugotuj bób w osolonej wodzie

Warzywa na parze

- 100 g cukinii
- 50 g marchewki
- 150 g kalafiora
- 200 g fasoli szparagowej (może być mrożona)
- 200 g batata
- 1 łyżka natki pietruszki
- szczypta kurkumy
- szczypta ostrej papryki
- sól do smaku

Wykonanie:

Warzywa umyj, ugotuj na parze, dopraw kurkumą i papryką i solą.

Pasztet jaglany

- 2 łyżki siemienia lnianego świeżo mielonego
- 1 marchew
- 80 g kaszy jaglanej
- mały kawałek selera
- 1 mała pietruszka (korzeń)
- 100 g cebuli
- 80 g soczewicy czerwonej
- 1 łyżka sosu sojowego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 3 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 goździki
- 1 ziarno jałowca
- 1 łyżeczka majeranku
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- sól i pieprz do smaku
- 4 łyżki świeżo zmielonego siemienia lnianego, zalanego wrzątkiem 3 cm poza poziom zmielonych nasion
- 3 ogórki kiszone
- chleb żytni na zakwasie

Wykonanie:

Soczewicę przepłucz i ugotuj. Ugotuj również kaszę jaglaną. Na grubych oczkach tarki zetrzyj marchew, pietruszkę i seler. W kostkę pokrój cebulę i podsmaż na jednej łyżce oleju z liśćmi laurowymi, zielem angielskim, goździkami i jałowcem.

Po usmażeniu wyjmij przyprawy. Kaszę zmiksuj z soczewicą, olejem, sosem sojowym, cebulą i pozostałymi przyprawami. Dodaj warzywa do masy i jeszcze raz dokładnie zmiksuj, dodaj napar z siemienia lnianego i wszystko ostatni raz dokładnie wymieszaj. Foremkę wysmaruj oliwą, posyp mąką. Przełóż masę do foremki, piecz w nagrzanym piekarniku 180 stopni przez około 50 minut.

Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów

- 100g soczewicy czerwonej
- 3 suszone pomidory
- 1 ząbek czosnku
- 1/4 pęczka pietruszki
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1/5 szklanki wody
- czarny sezam
- 2 ogórki kiszone
- chleb żytni na zakwasie

Wykonanie:

Soczewicę ugotuj, zmiksuj z pozostałymi składnikami, posyp czarnym sezamem i pietruszką. Chleb żytni na zakwasie posmaruj pastą i zjedz z kilkoma plastrami ogórka kiszonego.

Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów

- 1/4 natki pietruszki
- 300 g ciecierzycy w zalewie
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki koperku
- 6 suszonych pomidorów
- sól do smaku
- chleb żytni na zakwasie

Wykonanie:

Wszystkie składniki zmielić. Dodać wodę, aby łatwiej było zmielić. Dodać przyprawy i na koniec zieleninę.

Kasza pęczak z warzywami

- 1 opak. brokułów mrożonych
- 200 g fasoli szparagowej mrożonej
- 200 g kaszy jęczmiennej pęczak
- 1/4 natki pietruszki
- 2 garście rukoli
- 10 pomidorów koktajlowych
- pieprz i sól do smaku
- 3 ogórki kiszone

Wykonanie:
Brokuły i fasolę ugotuj na parze wymieszaj z ugotowaną kaszą pokrojonymi pomidorami, ogórkiem, rukolą i przyprawami.

tomaszjeżewski

SURÓWKI

Surówka z buraka

- 300 g buraka
- 1 mała cebula
- 1 średnia marchew
- 1 średnie jabłko
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka dobrej jakości oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli

Wykonanie:
Buraki, marchew oraz jabłko zetrzeć na grubych oczkach tarki. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki umieścić w misce. Doprawić cytryną, oliwą, cukrem i solą.
Dokładnie wymieszać.

Surówka z czerwonej kapusty

- 1/2 niezbyt dużej główki kapusty czerwonej
- 1 średnia marchewka
- 1 mała cebula czerwona
- 1 małe jabłko
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka musztardy
- do smaku sól, pieprz czarny świeżo zmielony
- 3 łyżki octu jabłkowego

Wykonanie:

Kapustę cienko poszatkować. Na grubych oczkach tarki zetrzeć marchewkę i jabłko. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystko umieścić w misce, dodać koperek, pietruszkę, musztardę, ocet jabłkowy, sól i pieprz i dokładnie wymieszać.

Najprostsza surówka

- 1/4 główki kapusty czerwonej
- 1/2 główki sałaty lodowej
- 1 marchew
- 1 świeży ogórek
- sezam
- składniki na sos: 4 łyżki sosu sojowego jasnego, 10 łyżek wody, 2 łyżeczki cukru trzcinowego

Wykonanie:

Kapustę czerwoną cienko poszatkować sałatę lodową potargać w drobne kawałki marchewkę zetrzeć cienkie paski ogórek pokroić w plasterki.

Przygotować sos mieszając wszystkie składniki.

Salaterce układać garść kapusty czerwonej garść sałaty lodowej jedną łyżkę marchewki łyżkę ogórka posypać sezamem polać 3 łyżkami sosu.

Mam nadzieję, że moje przepisy Cię zainspirowały i Twoja przygoda z kuchnią roślinną nabierze nowych smaków.

Pamiętaj, że kuchnia roślinna jest najzdrowszym i najbardziej optymalnym sposobem odżywiania. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na jej temat, to zapraszam Cię na kurs ...

Mnóstwo wiedzy na temat zdrowia, diety i stylu życia znajdziesz też:

- w podcaście ZawałOFFcy
  WYŁĄCZ ZAWAŁ - WŁĄCZ ZDROWIE
  » POSŁUCHAJ

- w Klub ZDROWIA
  DOŁĄCZ DO KLUBU
  SŁUCHAJ MOICH PODCASTÓW
  » DOŁĄCZ

- na moim blogu
  » PRZEJDŹ