

PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE



JESIEN'
W KUCHNI
PIĘCIU
PRZEMIAN

ANNA CZELEJ



Redakcja i korekta: Dominika Dudarew
Redaktor serii: Dominika Dudarew
Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart
Skład: skladigrafika@gmail.com
Zdjęcia: Anna Czelej

Copyright © 2013 Anna Czelej
Copyright © by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2013

Wszelkie prawa do niniejszej publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN: 978-83-63965-06-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.illuminatio.pl

Spis treści

Wstęp	9
Tabela aspektów smakowych produktów późnego lata	16
Tabela aspektów smakowych produktów jesiennych	17
Przydatne skróty	18

Jesienne zupy

Zupa owocowa z jabłek i śliwek.....	21
Zupa z prawdziwków	23
Zupa z kalarepy	25
Zupa z oscypkiem, oliwkami i ziołami.....	27
Zupa z kapusty i fasoli mung.....	29
Zupa z fasolki szparagowej i oliwek.....	31
Zupa z białej fasoli i maślaków.....	33
Zupa z pęczakiem.....	35
Żurek z oscypkiem.....	37
Zupa z ziołami i kaszą quinoa	39
Barszcz ukraiński.....	41
Zupa z kiszoną papryką i ryżem.....	43
Zupa z burakami i chrzanem	45
Zupa cebulowa z kaszą jaglaną.....	47
Zupa z brukselki	49
Krem brokułowy z kurkami.....	51
Zupa z maślaków z kaszą quinoa	53
Zupa z opieńków lub boczników z kapustą	55
Zupa z dyni z kaszą jaglaną.....	57

Jesienne sałatki i surówki

Salatka z grzybami marynowanymi i kukurydzą	61
Salatka kalafiorowa z roszką	63
Salatka z grzybami marynowanymi i ryżem	65
Salatka z ziemniaków i fasoli	67
Surówka z kapusty z rzodkiewką	69
Salatka z cykorii i opieńków	71
Salatka z roszką	73
Salatka z fasoli i jarmużu	75
Salatka z kukurydzy i śliwek	77
Salatka z opieńków z żurawiną	79
Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki	81
Salatka z kapusty pekińskiej z jajkiem	83
Salatka z marchewki	85

Jesienne dania ciepłe

Knedle ze śliwkami	89
Kasza jaglana ze śliwkami	91
Racuchy z jabłkami	93
Kotlety z pieczarek lub grzybów leśnych z sosem żurawinowym	95
Gołąbki z farszem z grzybów i ryżu w sosie grzybowym	96
Omlot z kalafiosem	98
Zapiekanka z ryżu z opieńkami lub bocznikami	100
Kotlety sojowe z mozzarellą	102
Paszteciki z papieru ryżowego z nadzieniem z fasoli mung	105
Pyzy ziemniaczane	107
Kotlety z kań	109
Kotlety z soi i ziemniaków	111
Placki ziemniaczane z sosem z grzybów leśnych	113
Zapiekanka z fasolą mung	115
Pieczeń sojowa	116
Krokiety nadziewane brukselką	118
Naleśniki z mąki ryżowej z opieńkami	120
Kotlety z grzybów leśnych i płatków gryczanych	123
Zapiekanka z kaszy jaglanej i ziemniaków	125

Jesienne warzywa

Kukurydza zapiekana z bakłażanem	129
Marchewka zapiekana z orzechami	131
Dynia makaronowa w sosie sezamowym	132
Ziemniaki z kociolka	134
Kapusta z pieczarkami i pomidorami	137
Cukinia duszona ze śliwkami	139
Kalafior z jarmużem w sosie koperkowym	140
Cykoria zapiekana z kukurydzą i żurawiną	143
Zapiekanka z porów z opieńkami lub boczniakami	145
Czerwona kapusta z brokułami	146
Ziemniaki w ziołach	149
Opieńki z groszkiem	151
Fasola w sosie pomidorowym	153
Buraki z kozim serem i migdałami	155
Brukselka zapiekana z ziemniakami, czerwoną fasolą i oscypkiem	157

Jesienne przekąski i dodatki

Sos z fasoli i kurek z groszkiem kukurydziano-ziemniaczanym	160
Jajka przepiórcze w sosie pieczarkowym	163
Jajka z sosem sezamowym	165
Jajka faszerowane z orzechami	167
Jajka „krakle”	169
Jajecznicza z kurkami i brokułami	171
Pasta z kurek	173
Twarożek z papryką i ogórkiem	175
Pasztet z grzybów leśnych	177
Tofu z miso	179
Buraki faszerowane	181
Babeczki orzechowe z pastą z sera feta	183
Babeczki z mąki gryczanej z pastą z bakłażana	184
Pasta z suszonych grzybów	187

Jesienne desery

Krem z kaszy jaglanej z brzoskwiniami, śliwkami i winogronami	191
Gruszki w sosie waniliowym	193
Placek ze śliwkami	195
Krucze ciasto z musem jabłkowo-różano-lawendowym i bezą	196
Biszkopt z kremem owocowym	198
Krem z jabłek i gruszek	201
Salatka owocowa	203
Ryż zapiekany z jabłkami	204
Babeczki z bitą śmietaną i żurawiną	207
Krem śmietankowy z borówkami amerykańskimi	209
Babeczki biszkoptowe z jabłkami	210
Babeczki orzechowo-kokosowe z kremem i winogronami	212

Jesienne przetwory

Kapusta kiszona	217
Kwas z buraków	219
Powidła ze śliwek	221
Grzyby marynowane	223
Konfitury z gruszek	225
Gruszki w occie	227
Papryka w pomidorach	228

Alfabetyczny spis potraw z wykazem potraw bezglutenowych	229
--	-----



Zupa z prawdziwków ^B

SKŁADNIKI

- O** 1½ litra wrzątku, 1 liść laurowy
- Z** 30 dag świeżych prawdziwków, 1 łyżka masła, 6-8 ziemniaków
- M** 1 cebula, szczypta czarnego pieprzu, 2 ziarenka ziela angielskiego
- W** sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

Zagotować wodę, dodać liść laurowy oraz prawdziwki, które wcześniej należy oczyścić, umyć i pokroić. Następnie dodać masło, pokrojone ziemniaki, posiekaną cebulę, pieprz, ziele angielskie oraz sól.

Gotować przez około godzinę. Pod koniec gotowania dodać:

- D** 2 łyżki śmietany
- O** 1 łyżkę posiekanego świeżego koperku





Sałatka z marynowanymi grzybami i ryżem ^B

SKŁADNIKI

Ryż:

- O** 2 szklanki wrzątku
- Z** 1 łyżeczka oliwy
- M** 1 szklanka ryżu
- W** szczypta soli

- Z** 2 łyżki majonezu
- M** 1 szklanka ugotowanego ryżu, szczypta pieprzu
- W** sól do smaku
- D** 1 łyżka natki pietruszki, 100 g grzybów marynowanych, 2 ogórki małosolne
- O** 1 garść orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

Na początku gotujemy ryż, dodając składniki w podanej kolejności i gotując do chwili wyparowania wody.

Do salaterki włożyć majonez, dodać ugotowany ryż, doprawić pieprzem i solą. Dodać posiekaną natkę pietruszki, drobno pokrojone grzyby, ogórki pokrojone w kostkę oraz orzechy włoskie. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.



Czerwona kapusta z brokułami ^B

SKŁADNIKI

Brokuły:

- Z** 3 łyżki oliwy
- M** 1 brokuł

Sos do brokułów:

- Z** 1 szklanka mleczka ryżowego w płynie, 1 łyżka oliwy, 1 czubata łyżeczka mąki ziemniaczanej, ¼ szklanki mączki słonecznikowej, 1 łyżeczka cukru
- M** 1 łyżeczka chrzanu
- W** sól do smaku

Kapusta:

- O** wrzątek
- Z** 1 łyżeczka cukru
- M** ½ małej główki czerwonej kapusty

Sos do kapusty:

- Z** 2 łyżki oliwy
- M** 1 czubata łyżeczka musztardy francuskiej
- W** sól do smaku
- D** 2 łyżeczki octu balsamicznego, 1 garść suszonej żurawiny

Jabłka:

- D** 2 małe jabłka lub 1 duże
- O** 1 łyżka majeranku
- Z** 2 łyżki oliwy



PRZYGOTOWANIE

Brokuły podzielić na różyczki, zeszklić na oliwie, najlepiej w woku, przez około 5 minut, polać sosem do brokułów. Kapustę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wrzucić do wrzątku z cukrem, gotować przez około 3 minuty, odcedzić, wymieszać kapustę z sosem do kapusty i żurawinami, położyć na brokułach. Jabłka obrać ze skórki, pokroić na kawałki, włożyć na patelnię, posypać majerankiem, dodać oliwę, usmażyć na złoty kolor, wyłożyć na brokuły z kapustą, zapiekać w piekarniku w 170°C przez około 15 minut.



Babeczki z bitą śmietaną i żurawiną ^B

SKŁADNIKI

Ciasto:

- Z** 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej, 1/2 kg mąki kukurydzianej, 4 żółtka, 1 kostka masła, 1/2 szklanki cukru trzcinowego, 2 łyżki oliwy
- M** szczypta imbiru
- W** szczypta soli
- D** 1/4 szklanki śmietany

Bitą śmietaną:

- Z** 1/2 litra śmietany 36%, 1 szklanka cukru pudru
- M** szczypta imbiru
- W** szczypta soli

Dodatki:

- D** 10 dag suszonej żurawiny

PRZYGOTOWANIE

Składniki ciasta wyłożyć na stolnicę, posiekać wszystkie składniki nożem, szybko zagnieść ciasto. Włożyć je do lodówki na pół godziny. Metalowe foremki na babeczki wyłożyć papierowymi papilotkami, wykleić ciastem foremki na grubość kilku milimetrów. Piec w 180°C przez około pół godziny, ostudzić.

Przygotować bitą śmietaną: składniki dodać w podanej kolejności, ubić na sztywną masę. Bitą śmietaną wyłożyć na korpusy babeczek. Udekorować żurawiną.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

JESIEN
W KUCHNI
PIĘCIU
PRZEMIAN

na

www.TaniaKsiazka.pl

www.CzaryMary.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



www.illuminatio.pl