



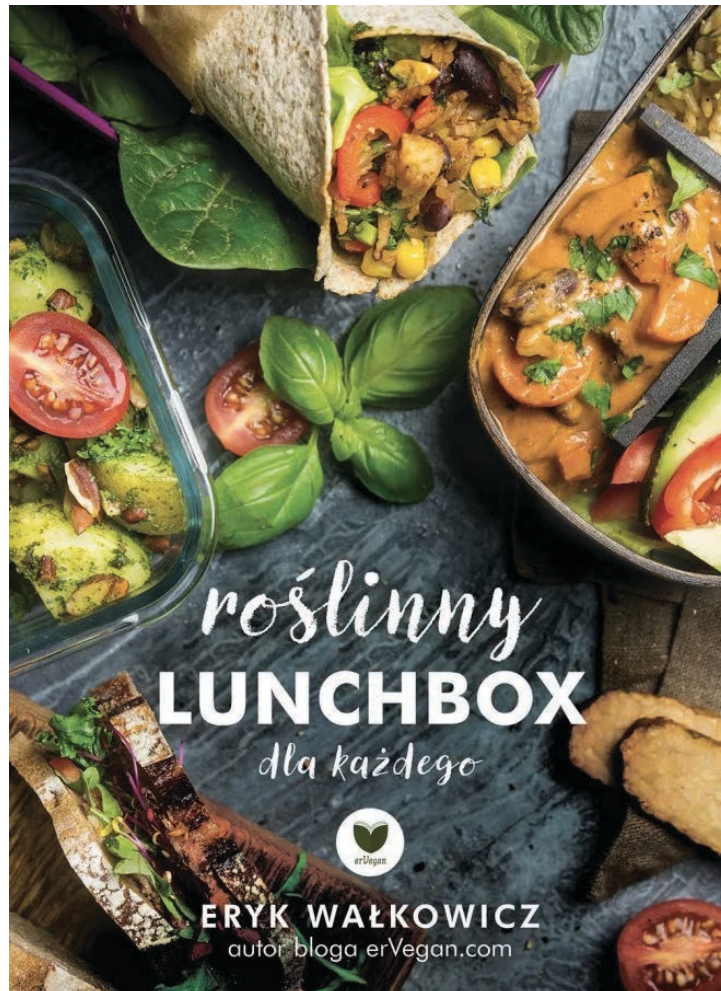
Przepisy dla Twojego brzucha

Lekka dieta podczas praktyki jogi



PORTAL
YOGI

Przepisy i zdjęcia pochodzą z książki oraz bloga Eryka Wałkowicza - erVegan.



Stuprocentowy roślinożerca oraz wielbiciel kuchni wegańskiej, a z wykształcenia dietetyk. Zaczął prowadzić bloga, na którym rozwija swoje kulinarne i dietetyczne pasje. Pokazuje, że dieta roślinna może być zbilansowana, smakowita i pełna niespodzianek, nawet z punktu widzenia faceta!

Pasta z awokado z wędzoną papryką



Składniki:

1 dojrzałe, miękkie awokado
½ białej cebuli
sok z ½ limonki bądź cytryny
(limonka nie ma pestek!)
½ łyżeczki wędzonej papryki
(używam słodkiej)
sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Awokado przetnij na pół, usuń pestkę. Cebulę obierz i posiekaj na jak najdrobniejszą kostkę.
2. Wydrąż łyżeczką miąższ z awokado oddzielając go od pestki i umieść w małej misce, dodaj cebulę oraz przyprawy. Wszystko zgnieć widelcem na gładką pastę. Gotowe!

Zajadaj z porządnym pieczywem i świeżymi warzywami, użyj jako sos do wrapów, czy też burgerów.

Najłatwiejsze kulki mocy



Składniki na około 15–18 sztuk:
 2 szklanki mieszanki orzechów i nasion
 (użyłem orzechów laskowych, nerkowców,
 migdałów i ziaren słonecznika)
 1 szklanka górskich płatków owsianych
 1 szklanka suszonych daktyli,
 namoczonych godzinę we wrzątku
 ½ łyżeczki miąższu z laski wanilii
 (opcjonalnie)
 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie)
 ½ łyżeczki soli
 ulubione przyprawy: kakao, imbir, gałka
 muszkatołowa, cynamon, chili
 dodatki do obtoczenia: mak, sezam, płatki
 migdałowe lub jaglane

Przygotowanie:

1. W blenderze z nasadką o ostrzach S zmiel bardzo drobno mieszankę orzechów i przesyp ją do większej miski wraz z wanilią, solą i wybranymi przyprawami. Do mielenia możesz równie dobrze użyć młynka do kawy.
2. Kolejno zmiel płatki owsiane i przesyp je do osobnej miski.
3. Na końcu zmiksuj namoczone wcześniej daktyle (wodę odlej do małej szklanki), aż powstanie z nich gęsta i gładka masa.
4. Do mieszanki orzechowej dodaj masę daktylową i porządnie wymieszaj ją widelcem lub rękoma. Powoli dodawaj płatki owsiane, ugniatając całą masę – do momentu, aż przestanie bardzo kleić się do rąk, ale nadal pozostanie plastyczna. Zazwyczaj szklanka całych płatków owsianych jest wystarczająca, jednak zależy to od stopnia namoczenia i rodzaju użytych daktyli. Gdyby okazały się za suche – dodawaj po odrobinie wody pozostałej z moczenia daktyli.
5. Uformuj kulę ciasta i odstaw ją do lodówki na 15 minut, aż się schłodzi. W międzyczasie przygotuj dodatki do obtoczenia pralinek.
6. Pralinki formuj w zwilżonych dłoniach. Na jedną kulkę przypada około jedna łyżka ciasta.
7. Ozdabiaj kulki, wcześniej zwilżając je odrobiną wody (wystarczy załedwie na opuszkach palców), i odkładaj na papier do pieczenia.
8. Gotowe! Kulki najlepiej jeść po dobrym schłodzeniu w lodówce.

Smacznego!

Nuggetsy z ciecierzycy



Składniki na około 12 nuggetsów:

- 1 puszka lub duży słoik ciecierzycy z zalewą
- około $\frac{3}{4}$ szklanki zmielonych płatków owsianych
- 2 łyżki oleju
- 2-3 łyżeczki mieszanki przypraw do mięsa mielonego lub skrzydełek kurczaka albo domowa mieszanka granulowanego czosnku, papryki i majeranku
- ulubiona panierka: zgniecione płatki kukurydziane, płatki owsiane i nasiona konopii
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ciecierzycę wylej z puszki na sitko; zalewę odlej do miski (około $\frac{1}{2}$ szklanki), a samą cieciorkę pozostaw na sicie. Wodę po ciecierzycy, tzw. aquafabę, ubij na sztywną pianę trzepaczką lub mikserem. Ciecierzycę przepłucz pod bieżącą wodą i przełóż do naczynia malaksera z ostrzami typu S.
2. Jeśli zamierzasz piec nuggetsy – do ciecierzycy dodaj przyprawy i olej, a jeśli smażyć – dodaj olej dopiero na rozgrzaną patelnię.
3. Ciecierzycza ma mieć drobne grudki, więc albo zmiksuj ją niedbale, albo posiekaj ją drobnym nożem. Najważniejsze, by nie powstała z tego gładka masa.
4. Do miski ze zmiksowaną cieciorką dodaj ubitą aquafabę i porządnie wymieszaj. Następnie dodawaj stopniowo zmielone płatki owsiane, aż masa zacznie gęstnieć. Możesz użyć $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ szklanki płatków owsianych. Misę z masą odstaw na 15 minut, aż zgęstnieje.
5. Ze zgęstniałej masy formuj małe nuggetsy na dwa kęsy. Co chwilę zwilżaj dłonie, aby masa nie kleiła się do palców. Uformowane nuggetsy obtaczaj w panierce i odkładaj na blachę piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia lub na talerz. W tym czasie nagrzej piekarnik do 180°C lub rozgrzej olej na patelni.
6. Nuggetsy smaż z dwóch stron na rozgrzanym tłuszczu przez kilka minut lub piecz w piekarniku około 25 minut, aż się zarumienią. Po tym czasie daj im odrobinę odsapnąć i zjadaj z ulubionym sosem, np. BBQ lub koperkowym.

Podaj ze swoimi ulubionymi dodatkami
Smacznego!

Grzanki z kremowym serkiem z orzechów macadamia i suszonych pomidorów



Składniki:

- około 75 g orzechów macadamia (lub orzechów nerkowca, ewentualnie migdałów)
- kilka sztuk suszonych pomidorów z zalewy
- 3-4 łyżki niesłodzonego mleka sojowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka sojowego jogurtu z bakteriami mlekowymi (opcjonalnie)
- 5 łyżeczek czarnych oliwek
- ½ awokado
- kilka kromek ulubionego, lekko czerstwego pieczywa
- 3 łyżki margaryny Rama z olejem z awokado
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Orzechy posiekaj, zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na całą noc, a minimalnie na 1 godzinę.
2. Do naczynia małego malaksera lub blendera ręcznego (najlepsze będą nasadki z ostrzami typu „S”) przełóż odsączone z wody orzechy i dodaj: mleko sojowe, sok z cytryny i opcjonalnie jogurt sojowy – wtedy serek będzie miał okazję być probiotyczny. Całość porządnie zmiksuj, aż powstanie gęsta i idealnie kremowa konsystencja. W razie potrzeby dodaj większą ilość mleka i cytryny – aż do uzyskania gładkiego kremu i odpowiednio kwaśnego smaku.
3. Suszone pomidory posiekaj w drobną kostkę i dodaj do serka razem z wędzoną papryką. Dopraw go do smaku solą oraz pieprzem i odstaw do lodówki.
4. Kromki pieczywa porwij na mniejsze kawałki „na raz” i podpiecz na suchej patelni lub pod rozgrzanym grillem piekarnika. W tym czasie pokrój na małe plasterki oliwki oraz awokado w kostkę.
5. Pieczywo wysmaruj lekką warstwą smakowego smarowidła Rama, do serka na wierzch dodaj oliwki i awokado. Wilgotnymi grzankami wyjadaj z miseczki serek wraz z dodatkami.

Smacznego!

Pomidorowy krem z czerwonej soczewicy



Składniki na 3-4 średnie porcje:

- ¾ szklanki suchej czerwonej soczewicy
- 1-2 puszki pomidorów pelati (w sezonie
2-4 szklanki świeżych krojonych)
- 1 biała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 duża marchew
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- 1-2 łyżeczki kuminu (kminu rzymskiego)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki (najlepiej
ostrej)
- 1 łyżeczka cząbrub lub lubczyku
- ½ łyżeczki tymianku
- wywar warzywny lub woda
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. W garnku o grubym dnie lub głębokim rondlu nagrzej olej i podsmaż drobno posiekaną cebulę, a chwilę potem dodaj czosnek.
2. Kolejno dodaj pokrojoną w kostkę marchew oraz przepłukaną soczewicę i zalej wywarem warzywnym, tak aby w pełni zakrywał wszystkie składniki na wysokość powyżej 2-3 cm. Gotuj, aż marchew i soczewica będą miękkie.
3. Gdy warzywa zmiękną, dodaj pokrojone pomidory z puszki oraz przyprawy. Gotuj jeszcze przez 10-15 minut, a następnie zblenduj przy pomocy blendera ręcznego, dodaj sok z cytryny i dopraw do smaku. Podawaj z gryczkami i świeżymi ziołami. Smacznego!

Po więcej przepisów od erVegan
zapraszamy na bloga



ervegan.com

Jeśli czujesz się lekko po pysznej wegańskiej kuchni
wskakuj na matę i rozpocznij praktykę jogi
z Internetowym Studiem PortalYogi

