



Wegańska kuchnia na co dzień

Wspaniałe i pełne smaku
przepisy Richy Hingle
– na każdą porę dnia

Richa Hingle

Autorka bestsellerowej
Wegańskiej kuchni indyjskiej

Wegańska kuchnia na co dzień jest prawdziwą celebracją smaku. Już samo czytanie przepisów sprawia przyjemność, a połączenie kolorów, tekstury i przypraw sprawia, że ich przygotowywanie we własnej kuchni staje się niesamowitą przygodą.

– Victoria Moran, autorka *Main Street Vegan*

Kontynuacja świetnie przyjętej, pierwszej książki Richy Hingle sprawi radość wszystkim, nie tylko weganom i osobom, które dopiero zaczynają swoją przygodę z kuchnią. Łatwe przepisy i wskazówki, jak dostosować dania do swojego gustu czy wymagań dietetycznych (większość potraw nie zawiera glutenu), sprawia, że poczujesz się jakby to Richa we własnej osobie dawała Ci wskazówki.

– Fran Costigan, autorka *Vegan Chocolate*

Od zarania dziejów ludzkość na całym świecie rozwijała się, żywiąc się głównie pokarmem roślinnym. Richa w swojej najnowszej książce przywołuje różne tradycje kulinarne i dzieli się z czytelnikami niesamowitymi przepisami pokazującymi, jak różnorodna i smaczna może być kuchnia wegańska.

– Gene Baur, prezes i współzałożyciel Farm Sanctuary, a także autor *Farm Sanctuary: Changing Hearts and Minds about Animals and Food*

W każdym przepisie Richa udowadnia, że kuchnią wegańską można delektować się na co dzień.

– Terry Hope Romero, autor *Salad Samurai*, *Vegan Eats World*, a także współautor *Veganomicon*

Dzięki propozycji Richy Hingle nie musisz już szukać pomysłów na posiłek. W tej wyśmienitej książce o kuchni wegańskiej znajdziesz mnóstwo bardzo łatwych przepisów na pyszne dania, począwszy od kuleczek z soczewicy w sosie teriyaki czy ryżu smażonego w sosie z orzeszków ziemnych, a kończąc na fudge o smaku tiramisu i cieście z ganache z masłem orzechowym. Mniam!

– Chloe Coscarelli, autorka *Chloe's Kitchen*

Richa ma wrodzony zmysł do łączenia różnych przypraw i smaków. Jej najnowsza książka jest kulinarną skarbnicą wiedzy, od prostych i smacznych dań, aż po złożone posiłki cieszące każdy zmysł.

– Katie Hay, „T.O.F.U. Magazine”

Wegańska kuchnia na co dzień Richy Hingle świetnie pokazuje podejście autorki do kuchni – potrawy mają być nie tylko smaczne, ale też ambitne i kreatywne. Przepisy są energetyczne i zdrowe, natomiast książka jest świetnym przewodnikiem po smakach i przyprawach, które można z powodzeniem wykorzystywać na co dzień. Książka ta powinna znaleźć się w każdej wegańskiej kuchni!

– Gena Hamshaw, współautorka *Food52 Vegan* oraz autorka bloga *Full Helping*

Każdy weganin wie, że to właśnie u Richy można znaleźć niezwykle smaczne i pomysłowe indyjskie dania wegańskie. Jej najnowsza książka stanowi wspaniałą kolekcję przemyślanych dań. Udowadnia, że kuchnia wegańska Richy jest najlepsza!

– Lauren Toyota, autorka bloga *Hot for Food* i kanału na YouTube

Richa w swojej najnowszej książce przedstawia pomysłowe przepisy kuchni międzynarodowej – egzotyczne i dostępne zarazem. Bardzo podoba mi się układ tej książki. Przepisy dzielą się na grupy oparte na sosie bazowym i sposobie przyrządzenia, dzięki czemu każdy może lepiej zrozumieć dany smak i technikę. Zamierzam wypróbować każdy przepis, bez wyjątku.

– Kathryne Taylor, autorka *Love Real Food*

Richa Hingle, autorka książki

Wegańska kuchnia indyjska.

*Tradycyjne i kreatywne przepisy
kuchni indyjskiej Richy Hingle*

Wegańska kuchnia na co dzień

Wspaniałe i pełne smaku
przepisy Richy Hingle
– na każdą porę dnia

Richa Hingle

Autorka bestsellerowej
Wegańskiej kuchni indyjskiej



Tytuł oryginału: *Vegan Richa's Everyday Kitchen: Epic Anytime Recipes with a World of Flavor* by Richa Hingle

Copyright © 2017 by Richa Hingle

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2020

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Tłumaczenie: Agata Gutowska

Redakcja: Beata Wieseń

Korekta: Monika Mucha

Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-14-2

Wydawca:

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń

tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być przetwarzana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody Wydawcy. Wyjątkiem są fragmenty cytowane w recenzjach lub omówieniach.

Zdjęcia: zdjęcie na okładce i fotografie wewnątrz książki – Richa Hingle.

Na okładce: tacos z ciecierzycą w sosie Buffalo (strona 107), marmurkowe ciasto dyniowo-czekoladowe (strona 241). Okładka według pomysłu Kat Marshello.

Wyłączenie odpowiedzialności: informacji zawartych w tej książce nie należy traktować jako porady lekarskiej. Jeśli potrzebujesz diagnozy lub recepty albo planujesz poważną zmianę diety, powinnaś/powinieneś skonsultować się z wykwalifikowanym lekarzem lub dietetykiem. Pamiętaj, że każda istotna korekta sposobu odżywiania się powinna być konsultowana z ekspertem.

Od wydawcy: zgodnie z naszą najlepszą wiedzą informacje zawarte w książce są kompletne i zgodne z prawdą. Adresy stron internetowych i dane kontaktowe były aktualne w momencie publikacji. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za reakcje alergiczne wynikające ze stosowania zamieszczonych w książce przepisów.

Zapraszamy do naszej księgarni internetowej:

www.purana.com.pl

Dedykacja

Książkę dedykuję czytelnikom mojego bloga,
którzy inspirują mnie do ciągłych poszukiwań.

Spis treści

Przedmowa 9

Wstęp 11

1. Masło orzechowe i kokos 16

Sos z masła orzechowego 18

Sos orzechowy bez orzechów 19

Czerwona soczewica w sosie z masła
orzechowego 20

Ryż smażony w sosie z masła orzechowego 23

Ciecierzycza w sosie z masła orzechowego 24

Jednogarnkowe danie z makaronem
i masłem orzechowym 26

Zielona pasta curry 29

Ryż smażony w zielonym curry 30

Ciecierzycza z bakłażanem w zielonym curry 32

Czerwona pasta curry 33

Zupa z soczewicą i czerwonym curry 34

Massaman curry z warzywami 36

2. Słodko-kwaśne 38

Sos słodko-kwaśny 40

Ciecierzycza w sosie słodko-kwaśnym 41

Chrupkie tofu w sosie słodko-kwaśnym 42

Sos teriyaki 44

Sos teriyaki z daktylami 45

Kuleczki z soczewicy w sosie teriyaki 47

Tempeh w sosie teriyaki z dynią piżmową
i kalafiorem 48

Sos kung pao 51

Soczewica w sosie kung pao 52

Stir-fry z tofu i warzyw w sosie kung pao 53

Chrupiący kalafior w sosie kung pao 54

Sos Hoisin 56

Stir-fry z pieczarek i tofu w sosie Hoisin 57

Sos pomarańczowy 58

Warzywa z ciecierzycą w sosie pomarańczowym 59

Sos mandżurski 60

Ciecierzycza z brokułami w sosie mandżurskim 61

Makaron po mandżursku 62

Tofu z pieprzem czarnym 64

3. Masala i saag 66

Kremowy biały sos masala 68

Tofu z warzywami w białym sosie masala 69

Sos makhani 70

Pilaw z komosy ryżowej w sosie masala 71

Kuleczki z soczewicy w sosie masala 72

Pieczarki z groszkiem w sosie masala 74

Ciecierzycza tikka masala 75

Ziemniaki bombay z groszkiem 77

Sos curry ze szpinakiem 78

Ciecierzycza z ziemniakami w curry
ze szpinakiem 79

Makaron vermicelli ze szpinakiem z dodatkiem
curry 80

Curry z ciecierzycy i słodkich ziemniaków 83

Pasta berbere 84

Aromatyzowany olej 85

Kalafior z ciecierzycą w sosie berbere 86

Chlebowiec z grochem łuskany po etiopsku 89

Kuskus z tofu w sosie berbere 91

4. Buffalo i firecracker 92

Sos firecracker 94

Chrupiący kalafior w sosie firecracker 95

Salatka z ostrej ciecierzycy z dressingiem
z orzeszków ziemnych 96

Kanapki z chlebowcem na ostro 99

Sos Buffalo 100

Biały sos czosnkowy 101

Biały sos czosnkowy bez orzechów 102

Sos ranczerski 103

Pizza z ciecierzycą na ostro z białym sosem
czosnkowym 104

Tacos z soczewicą w sosie Buffalo 106

Tacos z ciecierzycą w sosie Buffalo 107

5. Nie tylko burgery 108

- Burgery z czarnej fasoli 110
- Burgery z soczewicy i orzechów włoskich 113
- Burgery ze słodkich ziemniaków, orzeszków ziemnych i ciecierzycy 114
- Migdałowy sos sriracha 116
- Burgery z ciecierzycy w mieszance baharat 119
- Burgery z ciecierzycy i chlebowca 120
- Burgery grzybowe z komosą ryżową 123
- Ziemniaki samosa z chutneyem z tamaryndowca i mango 124
- Burgery z fasoli czerwonej i czarnej z harissą 126
- Burgery z komosą ryżową i marchwią w sosie barbecue 129
- Whoppery z pieczarkami, orzechami pekan i soczewicą 130
- Pasztet z ciecierzycy w sosie barbecue 132
- Pasztet z komosy ryżowej i soczewicy w pikantnej polewie 134

6. Dania z misy 136

- Sos tinga 138
- Sos czosnkowy z pastą tahini 139
- Ciecierzycza z chlebowcem w sosie tinga 141
- Zupa z czarnej fasoli z sosem tinga 142
- Rozgrzewająca zupa pieczarkowa ze szpinakiem i ciecierzycą 143
- Curry laksa 144
- Pasta curry laksa 145
- Gulasz warzywny z ciecierzycą i mieszanką przypraw baharat 146
- Ryż z kalafiora w kurkumie z pikantną ciecierzycą 147
- Awokado z ciecierzycą w mieszance przypraw baharat 149
- Chrupiące kuleczki z soczewicy w kurkumie 150
- Buddha bowl ze słodkich ziemniaków doprawionych przyprawą nachos 152
- Wrapy z brokułami i tempehem w kremie z papryczki jalapeño 154
- Krem z papryczki jalapeño 155
- Wrapy z kalafiozem w mieszance przypraw shawarma 156

- Chrupiąca soczewica z wędzoną papryką i zielonymi warzywami w kremowym sosie 159

7. Dania z pieca 160

- Czerwony sos do pizzy 162
- Sos alfredo z kalafiozem 163
- Pizza deep dish 164
- Pizza z pieczarkami i papryczką jalapeño w białym sosie 167
- Wegańska mozzarella 168
- Pizza margherita 171
- Pizza szpinakowa z sosem alfredo 172
- Pizza z warzywami w sosie makhani 175
- Pizza barbecue z fasolką po jamajsku i warzywami 176
- Lasagne z warzywami 178
- Lasagne ze szpinakiem i karczochem w sosie alfredo z kalafiora 180
- Serowy makaron z brokułami i pieprzem czarnym 182
- Casserole z brokułami z dodatkiem mieszanki baharat 185
- Zapiekanek serowa z wędzoną papryką 186
- Sos serowy z wędzoną papryką 187

8. Śniadania i przekąski 188

- Chilaquiles z ciecierzycą 190
- Warzywna frittata z maki z ciecierzycy 193
- Frittata z soczewicą i warzywami 194
- Pieczona pakora z warzywami 197
- Tosty francuskie nadziewane ziemniakami samosa 198
- Miętowo-kolendrowy sos ziołowy 199
- Placuszki z cukinii, marchwi i ciecierzycy 201
- Chlebki paratha z nadzieniem 202

9. Na słodko 204

- Ciasto z ganache z masłem orzechowym 206
- Cytrynowy pudding chia 209
- Masa ciasteczkowa z czekoladą 210
- Placek czekoladowy ze słonym karmelem i daktylami 213

Ciasteczka imbirowe z pastą tahini 214
Ciasteczka cukrowo-cynamonowe z masłem
migdałowym (snickerdoodles) 215
Chlebek bananowy z jabłkami 217
Czekoladowe batoniki z nasionami 218
Blondies z masłem orzechowym 221
Ciasto z masłem orzechowym z blendera 222
Serniczki z masłem migdałowym na cieście
czekoladowym 225
Bułeczki cynamonowe 226
Brownie według Richy 229
Fudge o smaku tiramisu 230
Chlebek dyniowy 233
Ciasteczka z czekoladą bez glutenu 234
Babeczki z mango 236
Babeczki pomarańczowe 237
Muffiny cytrynowo-kokosowe z nasionami
chia 238
Marmurkowe ciasto dyniowo-czekoladowe 241
Ciasto czekoladowe ze słodkimi ziemniakami 242
Owsiany spód bez pieczenia 243

10. Podstawy 244

Ciasto na pizzę 246
Mieszanka mąk bez glutenu 247
Spód do pizzy bez glutenu 248
Wegański parmezan 249
Pełnoziarniste bułeczki 250

Indyjski chlebek pszeniczny 252
Indyjski chlebek bez glutenu 253
Tofu z mąki z ciecierzycy 254
Ziemniaki samosa 255
Chutney z tamaryndowca 256
Sos barbecue 257
Karmelizowana cebula 258
Zamiast jajek – siemię lniane 258
Chrupkie tofu 259
Garam masala 260
Curry – mieszanka przypraw 261
Chrupiący kalafior 262

11. Moja kuchnia na co dzień 264

Soczewica, groszek i fasola 266
Ziarna i mąki 267
Świeże składniki 268
Spiżarnia 270
Przyprawy i zioła 271
Lista zakupów 272
Przybory kuchenne 272

Wykaz przepisów według kategorii 275
Podziękowania 279
O autorce 280
Indeks 281
Przelicznik miar 286

Przedmowa

Kiedys pracowałam w branży technologicznej. Zajmowałam się wieloma projektami naraz, biegałam ze spotkania na spotkanie i spędzałam zbyt dużo czasu przy komputerze. Choroba sprawiła, że musiałam nagle zmienić styl życia, a powrót do pracy nie był już możliwy. Po latach rekonwalescencji i pogodzeniu się z losem, by jakoś wypełnić nadmiar wolnego czasu, zaczęłam gotować i eksperymentować w kuchni. Założyłam także kulinarny blog Vegan Richa (www.veganricha.com) i zaczęłam piec chleb. Pierwotnie blog miał inną nazwę, gdyż wtedy nie byłam jeszcze wegaką. W tym samym czasie mój mąż Vivek i ja zdecydowaliśmy się na adopcję Chewiego, szpica miniaturowego, pierwszego z wielu psów pod naszą opieką. Prowadzenie strony internetowej i opieka nad zwierzętami zbiegły się w czasie z fascynacją wegańskimi blogami, które pozwoliły mi zrozumieć, że wszystkie zwierzęta zasługują na miłość. Właśnie wtedy zrozumiałam, że nie mogę ich dzielić na te, które zjadam, i te, które otaczam opieką. Wtedy także poznałam okrutną prawdę o przemyśle mięsny i mleczarski. Świadomość okrucieństwa i bólu, którego te zwierzęta doświadczają, skłoniła najpierw mnie, a następnie mojego męża do przejścia na weganizm.

Zmiana sposobu odżywiania się nie była trudna, ponieważ kuchnia indyjska obfituje w dania wegetariańskie i rzadko bazuje na serach czy mięsie. Mój blog zyskał uznanie, dzięki czemu postanowiłam spróbować swoich sił w kuchni z różnych zakątków świata i daniach wegańskich. W pewnym sensie blog był moją szkołą. Nie mam wykształcenia gastronomicznego, jednak wielokrotne wykonywanie pewnych czynności często pozwala mi znaleźć szybszy sposób na osiągnięcie celu lub dostosować przepisy tak, by potrawy były nie tylko smaczne, lecz także oryginalne. Ciągłe uczenie się i poznawanie tego świata wspólnie z moimi czytelnikami sprawia mi radość.

Od najmłodszych lat moja dieta składała się z produktów sezonowych, lokalnych i świeżych, a dania pełne były smaku i aromatu przypraw i ziół. W naszej kuchni zawsze była soczewica, fasola, warzywa i świeże owoce. Większość moich przepisów opiera się na kuchni mojej mamy, a także moich własnych doświadczeniach, które zdobyłam po wyprowadzce z domu rodzinnego, gdy musiałam gotować najpierw dla siebie, a później dla siebie i męża. Inspiracje czerpię także z książek kucharskich, stron internetowych oraz od innych blogerów. Jestem dosyć wybredna, co pomaga mi znaleźć odpowiedni smak i konsystencję przygotowywanych potraw. Sądząc po sukcesie mojej pierwszej książki pt. *Wegańska kuchnia indyjska*, moi czytelnicy to doceniają.

W tamtej książce starałam się pokazać, że kuchnia indyjska może być także wegańska. W tej natomiast usiłuję przełożyć ideę weganizmu na tradycje kulinarne innych regionów. Liczę, że każdy znajdzie tu coś dla siebie, niezależnie od tego, co ma w lodówce czy spiżarni. Przepisy zawarte w tej książce pozwolą zmienić każdy produkt w przepyszny posiłek. Swoją pierwszą książką chciałam przybliżyć kuchnię indyjską Amerykanom, ta natomiast ma za zadanie pokazać, że kuchnia indyjska może mieć zastosowanie w codziennym życiu.

Wiele potraw można przyrządzić na różne sposoby, dzięki czemu książka ta może być źródłem pomysłów na wiele kolejnych miesięcy. Starałam się, by była pełna nowych przepisów sprawdzonych nie tylko przeze mnie, ale także przez innych.

Starałam się również pokazać mój wegański styl życia przejawiający się zamiłowaniem do smaku, radością z czerpaną z gotowania i miłością, z jaką traktuję zwierzęta. Do dzieła!



Rodzice Richy – Tripti i Tribhuvan Hingle oraz Chewie



Richa Hingle z mamą, Tripti Hingle

Wstęp

Codzienne gotowanie może być nie lada wyzwaniem, szczególnie w przypadku kuchni różnorodnej, zdrowej, prostej i smacznej. Książka ta pozwoli każdemu poznać najwspanialsze aspekty kuchni wegańskiej.

Kiedy opracowuję przepisy, przestrzegam kilku prostych zasad. Wierzę, że wegański posiłek powinien być prosty w przygotowaniu, aromatyczny i dobrze zbilansowany. Dzięki temu moje przepisy są pełne różnorodnych smaków. Można je przygotować z wykorzystaniem nieuczulających składników i zamiennych produktów, chociaż może się to wiązać z nieco dłuższą listą ziół i przypraw. Dania zamieszczone w tej książce mogą wydawać się bardzo złożone, jednak nie chciałabym, by długa lista składników zniechęciła kogokolwiek, gdyż posiłki same w sobie są wyjątkowo łatwe w przygotowaniu.

Wielu czytelników mojego bloga veganricha.com prosiło mnie o wydanie książki. Większość przepisów, które tu znajdziecie, została stworzona z myślą o tej książce: kuchnia tajska i azjatycka, pizza, curry, dania z mis, burgery i casserole (to tylko kilka przykładów). Jednak zdecydowałam się uwzględnić również pozycje, które cieszyły się dużą popularnością na moim blogu, a także zawrzeć rozdział poświęcony wyłącznie deserom i sekcję „Zrób to sam”.

Chciałam też obalić mit, że kuchnia wegańska składa się głównie z sałatek. Wegańskie posiłki mogą być dużo bardziej zróżnicowane. Jednego dnia to może być stir-fry na bazie warzyw i wspaniałych sosów, jak kung pao (strona 51), sos z masła orzechowego (strona 18) czy makhani lub tikka masala (strona 70). Innego dnia, gdy masz ochotę jeść palcami, możesz przygotować burgery z soczewicy i orzechów włoskich (strona 113) lub ciecierzycy i chlebowca (strona 120). Pizza nie musi już być tak pracochłonnym rarytasem dzięki mojemu spodowi, który jest gotowy zaledwie w 20 minut. Rozdział 6 cię zaskoczy – koniecznie spróbuj Buddha bowl ze słodkich ziemniaków doprawionych przyprawą nachos (strona 152). Natomiast w weekend możesz przygotować lasagne, a na deser kruche ciasteczka, aksamitne blondie lub dekadentki placek. Jak widać, jest mnóstwo możliwości do wypróbowania.

Włożyłam wiele wysiłku w opracowanie przepisów zamieszczonych w tej książce i mam nadzieję, że korzystanie z nich da ci tyle radości, ile mi dało ich tworzenie.

„Wspaniały sos” to podstawa

Najważniejszym składnikiem każdego posiłku jest sos. W mojej kuchni (a także w tej książce) to właśnie on jest podstawą każdego przepisu. Powinien być przepełniony smakami, ziołami i przyprawami, a także miłością, jaką wkłada się w gotowanie.

Książka ta różni się od innych podobnych pozycji tym, iż wiele rozdziałów zorganizowanych jest wokół sosów będących niezbędną pozycją przepisów. Gdy gotuję, często przygotowuję sos wcześniej, dzięki czemu posiłek może szybciej znaleźć się na stole.

Mając pod ręką zestaw gotowych przepisów, wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy z bogactwa smaków, jakie może z nich wydobyć. W książce tej chciałam przedstawić nowy sposób gotowania, bazujący na „wspaniałych sosach”. Podczas planowania posiłków warto najpierw wybrać sos – dzięki temu codziennie można przygotować inne danie.

„Książka ta różni się od innych podobnych pozycji tym, iż wiele rozdziałów zorganizowanych jest wokół sosów będących niezbędną pozycją przepisów.”

Sosy przedstawione w tej książce można wykorzystywać na wiele różnych sposobów. Przy każdym z nich zebrałam kilka moich ulubionych przepisów, ale możesz także wypróbować sosy z innych potraw, co pozwoli ci ułożyć jadłospis z kilkutygodniowym wyprzedzeniem.

Warto rozpocząć tydzień od przygotowania kilku porcji różnych sosów, aby później używać ich jako bazy do różnych posiłków. Na przykład z sosu mandżurskiego (strona 60), warzyw i makaronu można przygotować pożywne danie jednogarnkowe. Makaron można również zastąpić gotowanym ryżem i całość podsmażyć. Sos ten doskonale nadaje się jako baza do chrupiącego kalafiora po mandżursku, jak również podsmażanej ciecierzycy z tofu lub warzywami. Jak widać, ten sam sos, a tyle możliwości.

Nie lubisz planować posiłków? Nie ma sprawy. Wystarczy wybrać przepis i przygotować sos w tym samym czasie co posiłek. Jeszcze lepiej, gdy będziesz mieć pomocnika, który pomoże w przygotowaniach. Wtedy obiad będzie gotowy znacznie szybciej.

Oprócz sekcji poświęconych sosom, jak rozdział 1 i 2, znajdziesz tu także rozdziały opierające się na sposobie gotowania i podania, jak rozdział 7 poświęcony casserole, lasagne i pizzy. Dzięki temu możesz wybrać odpowiedni przepis niezależnie od tego, czy masz ochotę na konkretny smak czy formę. Wystarczy wybrać rozdział i przepis.

Wspaniałe sosy



Poniżej znajduje się ułożona alfabetycznie lista sosów, dressingów, past i innych dodatków zamieszczonych w tej książce. Do każdego z nich możesz dodać swoje ulubione składniki, czy cokolwiek masz pod ręką, by cieszyć się praktycznie nieskończoną możliwością różnych kombinacji.

Biały sos czosnkowy bez orzechów, 102

Biały sos czosnkowy, 101

Chutney z tamaryndowca, 256

Czerwona pasta curry, 33

Czerwony sos do pizzy, 162

Krem z papryczki jalapeño, 155

Kremowy biały sos masala, 68

Migdałowy sos sriracha, 116

Pasta berbere, 84

Pasta curry laksa, 145

Sos alfredo z kalafiozem, 163

Sos barbecue, 257

Sos Buffalo, 100

Sos butter masala, 70

Sos curry ze szpinakiem, 78

Sos czosnkowy z pastą tahini, 139

Sos firecracker, 94

Sos Hoisin, 56

Sos kung pao, 51

Sos makhani, 70

Sos mandżurski, 60

Sos orzechowy bez orzeszków, 19

Sos pomarańczowy, 58

Sos ranczerski bez orzechów, 102

Sos ranczerski, 103

Sos ranczerski z chipotle, 103

Sos ranczerski z nasionami selera, 103

Sos serowy z wędzoną papryką, 187

Sos słodko-kwaśny, 40

Sos teriyaki z daktylami, 45

Sos teriyaki, 44

Sos tikka masala, 70

Sos tinga, 138

Sos z masła orzechowego, 18

Sos ziołowy z miętą i kolendrą, 199

Zielona pasta curry, 29

Czas przygotowywania i gotowania podany w przepisach

Kiedy już wybierzesz jakiś przepis, przeczytaj go dokładnie, łącznie z nagłówkiem i proponowanymi zamiennikami. Pozwoli ci to przygotować wszystkie niezbędne składniki, przybory kuchenne i zaplanować czas potrzebny na przyrządzenie potrawy. Niektóre składniki można przygotowywać w czasie gotowania innych. Przystępując do pracy, warto o tym pamiętać.

Często nie korzysta się ze wszystkich składników naraz, dzięki temu można wykorzystać czas nieaktywnego gotowania (patrz: kolejna sekcja), by skrócić czas potrzebny na przygotowanie potrawy. Co więcej, wiele składników można przyrządzić wcześniej, jak sosy, ziarna czy fasole.

Większość przepisów zawiera warzywa, które wymagają siekania, szatkowania czy krojenia. Warto mieć pod ręką robot kuchenny, który pozwoli znacznie przyspieszyć cały proces.

Jeśli nie masz wszystkich niezbędnych składników, nic straconego. Wiele przepisów można łączyć ze sobą i mieszać ich poszczególne elementy. Niezależnie od tego, co masz w spiżarni, zawsze znajdziesz coś dla siebie.

Czas przygotowywania potraw

Przy każdym przepisie znajdziesz informację, ile czasu potrzeba na przygotowanie dania od początku do końca. Poniżej objaśniam, co dokładnie się na niego składa.

Przygotowanie: To czas potrzebny na posiekanie lub pokrojenie składników i przygotowanie przypraw. To także czas, który należy poświęcić na namoczenie na przykład orzechów czy fasoli oraz wykonanie wszystkich innych koniecznych czynności przed przystąpieniem do aktywnego gotowania. Ja na przygotowanie poświęcam zazwyczaj około 5 do 10 minut, bo wiem, że w przerwach będę mogła nadrobić zaległości. Osoby, które po raz pierwszy stykają się z moimi przepisami, mogą jednak potrzebować nieco więcej czasu.

Czas aktywnego gotowania: To czas, w którym rzeczywiście gotujesz. Należy go dodać do czasu potrzebnego na przygotowanie. Zaczyna się w momencie rozpoczęcia gotowania. Zawiera takie czynności jak mieszanie, dodawanie warzyw, przygotowywanie przyrządów kuchennych itp.

Czas nieaktywnego gotowania: To czas, w którym danie się gotuje i nie wymaga twojej uwagi czy obecności. Inaczej mówiąc, jest to czas, kiedy sos czy fasola bulgoczą w rondlu lub kiedy potrawa piecze się w piekarniku.

Łączny czas to suma czasu przygotowania oraz czasów aktywnego i nieaktywnego gotowania, chyba że niektóre czynności wykonujesz, czekając, aż ugotują się składniki.

Coś na szybko?

Jeśli brakuje Ci czasu, skorzystaj z indeksu na stronie 281. Znajdziesz w nim listę dań do przygotowania w nie więcej niż 30 minut.

Dostosuj przyprawę do swojego gustu

Przyprawy zawarte w przepisach zostały podane w taki sposób, by można je było łatwo dostosować do swojego smaku, szczególnie gdy chodzi o sól i ostrość. Zaczynij od mniejszych ilości soli i lżejszego natężenia ostrości i pikantności i zwiększaj je po trochu w trakcie gotowania. Warzywa i fasole dodawane pod koniec procesu nie wchłaniają dużych ilości soli, dlatego warto dosalać potrawy stopniowo.

Co więcej, na przyprawy i zioła wpływ mają światło, ciepło, powietrze i czas przechowywania, co przekłada się na końcowy smak potrawy. Aromat dania najłatwiej dostosować do swojego gustu, dodając większą ilość ziół i przypraw pod koniec gotowania.

Dostosuj potrawę do swoich preferencji żywieniowych

W tej książce, podobnie jak na moim blogu, zawarłam informacje o możliwości przygotowania potraw bez glutenu, soi i orzechów. Propozycje zamienników znajdują się we wstępie do rozdziałów i w nagłówkach przepisów. Dla dań, których nie można przygotować z wykorzystaniem zamienników, przygotowałam alternatywne przepisy. Na przykład znajdziesz tu spód do pizzy bez glutenu czy biały sos bez nerkowców (zajrzyj do indeksu na stronie 281, znajdziesz tam pełną listę potraw niezawierających glutenu, soi i orzechów).

Przeglądając przepisy, zwróć uwagę na następujące notki dotyczące możliwych zamienników.

Bez soi lub potencjalnie bez soi: Potrawy niezawierające soi lub takie, które można przyrządzić bez niej. Sos sojowy, gdy jest tylko dodatkiem smakowym, można zastąpić aminosem kokosowym. Sos sojowy jako baza smakowa jest trudny do zastąpienia (jeśli danie ma być również bezglutenowe, możesz wykorzystać sos Tamari lub bezglutenowy sos sojowy). Niektóre potrawy przygotowuje się z dodatkiem tofu i tempehu. W większości przepisów można je zastąpić birmańskim tofu z ciecierzycy, gotowaną ciecierzycą, fasolą lub innymi warzywami.

Dania bezglutenowe lub potencjalnie bezglutenowe: Potrawy niezawierające glutenu i takie, które można łatwo przygotować bez niego. Większość opisanych w tej książce dań właściwie go nie zawiera, ma bezglutenowe alternatywy lub jest podobna do tych, które nie wymagają użycia składników z glutenem. Znajdziesz tu na przykład bezglutenowy spód do pizzy czy chrupiący kalafior.

Bez orzechów lub możliwe do przyrządzenia bez orzechów: Potrawy niezawierające orzechów lub takie, które można łatwo przygotować bez nich. W wielu przepisach orzechy można zastąpić ziarnami (ziarnami słonecznika, pestkami dyni czy nasionami konopi), a także kalafiolem, bezmlecznym jogurtem, mlekiem kokosowym, zmiksowanym tofu lub fasolą. Zamieściłam w tej książce kilka przepisów na dania bez orzechów, jak na przykład biały sos czosnkowy bez orzechów (strona 102) czy sos orzechowy bez orzechów (strona 19).

Wartości odżywcze

Przepisy zamieszczone w tej książce zostały uzupełnione informacją o wartościach odżywczych. Obliczałam je za pomocą narzędzi dostępnych w sieci, jak cronometer.com, ale należy je traktować jako szacunkowe. Trzeba też pamiętać, że na wartości odżywcze w przepisach może wpływać wiele czynników (na przykład rodzaj użytych składników czy ich marka, naturalne procesy zachodzące w świeżych produktach, wykorzystane zamienniki, wielkość porcji i sposób przetwarzania). Należy też uwzględnić zamianę składników (na przykład użycie innego rodzaju mleka roślinnego lub jego słodzonej wersji), która również zmienia podane wartości. Dostępne kalkulatory mogą podawać różne wyniki, co uzależnione jest od źródeł, z których czerpią dane i zastosowanych algorytmów. Najdokładniejsze dane otrzymasz, przeliczając za pomocą sprawdzonego kalkulatora nie tylko wartości użytych składników, ale też ich ilości.

Wagi i miary

Książka zawiera miary i wagi zarówno w europejskim, jak i amerykańskim systemie metrycznym. Opracowując i testując swoje przepisy, stosowałam amerykańskie jednostki objętości (szklanki), a większość wartości przeliczałam za pomocą kalkulatora dostępnego w sieci. Starałam się, by podane ilości były jak najdokładniejsze, ale mogą pojawić się pewne nieścisłości wynikające z użytego narzędzia. Mimo wszystko nie powinny mieć one większego wpływu na posiłki, gdyż ilości składników zawsze można w razie potrzeby dostosować. Należy jednak zwrócić na nie szczególną uwagę w przypadku wypieków. Jeśli będziesz mieć wątpliwości, przeczytaj informację o oczekiwanej konsystencji ciasta, sprawdź tabelę z przelicznikiem miar zamieszczoną na stronie 286 lub przelicz ponownie, wykorzystując swój ulubiony kalkulator. Możesz także skontaktować się ze mną za pomocą mediów społecznościowych (dane kontaktowe znajdziesz na stronie 280).

Gotowanie bez tłuszczu

Przepisy zamieszczone w tej książce i na moim blogu zawierają niewielkie ilości tłuszczu. W przypadku niektórych dań przepis zawiera również informację o beztłuszczowym odpowiedniku. Tym samym sposobem można przygotować inne, podobne potrawy, a także dostosować kolejne, by nie zawierały tłuszczu. Książka nie zawiera potraw wymagających głębokiego smażenia. Potrawy pieczone można przygotować, zastępując tłuszcz sosem jabłkowym, aquafabą lub masłem orzechowym. W aromatycznych wypiekach olej można też po prostu pominąć.

W niektórych potrawach wykorzystuje się całe przyprawy, które najpierw możesz lekko uprażyć na suchej patelni. Podgotuj je następnie w wodzie lub bulionie i przejdź do następnego kroku. Możesz także zastąpić je przyprawami zmielonymi, które dodaje się na późniejszym etapie gotowania.

Woda lub wywar warzywny doskonale nadają się do podsmażania cebuli i warzyw, które mogą jednak przywierać lub przypalać się w zależności od rodzaju użytej patelni. W takim przypadku wystarczy dolać odrobinę więcej wody lub bulionu. Sprawdź także notatkę na stronie 83.

Kuchenne podstawy

Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z gotowaniem lub chcesz dowiedzieć się więcej na temat technik gotowania, przyborów kuchennych i składników, zajrzyj do rozdziału 11 (strona 264) zatytułowanego „Moja kuchnia na co dzień”. Znajdziesz tam informacje na temat składników, czasu gotowania soczewicy, grochu i fasoli, a także wiele więcej przydatnych wskazówek. Ale dosyć teorii, czas zajrzeć do przepisów!



Vivek, Richa i Chewie

O autorce

Richa Hingle to wielokrotnie nagradzana autorka przepisów, blogerka i fotografka prowadząca popularny blog veganricha.com oraz autorka bestsellera *Wegańska kuchnia indyjska*. Zarówno same przepisy, jak i ułatwiające przygotowanie potraw fotografie, otwierają przed niewtajemniczonymi smakoszami cudowny świat kuchni wegańskiej. Potrawy w jej wydaniu są proste w przygotowaniu, nie zawierają alergenów i mają swoje odpowiedniki bez soi i glutenu. Przepisy Richy i artykuły na jej temat pojawiły się na łamach oprah.com, huffpost.com, „Glamour”, babble.com, vegnews.com, rediff.com (serwis zaliczył jej stronę do top 30 najlepszych blogów o kuchni indyjskiej), thekitchn.com, „Cosmopolitan”, msn.com, buzzfeed.com oraz treehugger.com. W 2016 roku została uhonorowana nagrodą VegNews Bloggy. Jej pierwsza książka została zaliczona przez organizację PETA do siedmiu wegańskich książek, które powinny znaleźć się na każdej kuchennej półce, a następnie w 2015 roku uznana przez „Vegetarian Times” za jedną z najlepszych.



Koniecznie odwiedź blog Richy:

www.veganricha.com

Niektóre przepisy zamieszczone w tej książce mają również instrukcje video, dostępne na kanale Richy:

www.youtube.com/veganricharecipes

Z Richą możesz się również skontaktować za pośrednictwem następujących stron:

Facebook: www.facebook.com/veganricha

Instagram: www.instagram.com/veganricha

Twitter: www.twitter.com/veganricha

Pinterest: www.pinterest.com/veganricha

Część zysków ze sprzedaży tej książki zasili konto następujących organizacji:

Help Animals India

www.helpanimalsindia.org

Wildlife SOS

www.wildlifesos.org

FOUR PAWS International

www.four-paws.us

Old dog Haven

www.olddoghaven.org

Animal-Kind International

www.animal-kind.org/