

Małgorzata Górnikowska

KUCHNIA *wegańska*

SMAKI ŚWIATA

Roślinne
przepisy
z czterech
stron świata



SM
WYDAWNICTWO

Małgorzata Górnikowska

KUCHNIA
wegańska
SMAKI ŚWIATA



Tekst: **Małgorzata Górnikowska**

Redakcja i korekta: **zespół Wydawnictwa SBM**

Projekt makiety: **Luba Ristujczina**

Opracowanie graficzne: **Jacek Bronowski**

Projekt okładki: **Dirty South Design**

Ilustracje na okładce:

Unsplash.com – © **Roman Grachev** (front), © **Brooke Lark** (tył)

© Copyright for the text, cover and layout by Wydawnictwo SBM
Warszawa 2022



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa
www.wydawnictwosbm.pl

ISBN 978-83-8222-858-8

Spis treści

Od Autorki.....	6	PAN CON TOMATE	32
Śniadania.....	9	BUEF STROGONOW	35
BANICA.....	11	MANGO STICKY RICE	36
KURABIYE	12	WAAKYE	39
TAHINI KATMER	15	LAWASZ	40
CROISSANT	17	SABICH	43
UPMA	18	FATTEH.....	44
POHA	20	PAPAS DE AVEIA.....	46
HUEVOS RANCHEROS	23	DOSA	49
QUESADILLAS	24	CHIJIMI	51
SZAKSZUKA.....	27	LONGGANISA	52
PANCAKES.....	29	CHARCZO	55
HASH BROWNS	30	MCZADI	56
		CHACZAPURI.....	58



Obiady.....61

LUTENICA	63
SAJGONKI	64
KHICHDI	67
SZASZŁYK	68
PAELLA.....	71
PAPAS ARRUGADAS	73
CHILI CON CARNE	74
CHEESEBURGER	76
PAD THAI	79
TOM YUM TOFU	80
SPAGHETTI	83
WINEGRET	85
DAL MAKHANI	86
AJVAR	88
CHOW MEIN	91
TEMPURA	92
FALAFEL	95
TAŽIN	96
HAMBURGER	99
POROTOS GRANADOS	100
QUINOA SOUP	103
FISH FINGERS	104
CURRY.....	107
LASAGNE	108
SZCZI	111

Kolacje.....113

LAWASZ na ciepło	114
COLESLAW	117
TERIYAKI TOFU	118
GREEK SALAD	120
BURRITO	123
BUFFALO WINGS	125
KABAK DOLMASI	126
TABBOULEH	129
MUSAKA	130
FRESH ROLLS	133
HARIRA	134
KOSHARI	137
CZUSZKA BIUREK	138
JOUMOU	141

EMPANADAS	142
PANZANELLA	145
ZAALOUK	147
SALMOREJO	148
PANINI	150
PIZZA	153
LECZO	154
TAGLIATELLE	157
MASALA	158
JANSSON FRETELSE	161
CANNELLONI.....	162

Desery i przekąski.....165

CHIPSY	167
BROAS DE MEL	168
APPLE PIE	171
RAVA LADDU.....	172
KHEER	175
MANGO LASSI	176
KABAK TATLISI.....	179
BAESUK.....	180
KUIH DADAR.....	183
HAUPIA	184
BAKLAVA	187
PUDDING.....	188
TIRAMISU.....	191



Od Autorki

Kto z nas nie lubi podróżować, poznawać ludzi, odkrywać miejsca i przypatrywać się zwyczajom innych kultur? Każda kolejna wyprawa to szansa na przeżycie czegoś nowego. Podróż jest przygodą i niesie ze sobą odkrywanie lokalnych osobliwości, zanurzanie się w najbardziej magiczne i odległe zakątki. Nowy kraj to często świat fascynujących zapachów, ale także idealna sposobność na kosztowanie nieznanych potraw i smaków.

Gdy po powrocie z wakacji próbujemy przywołać wspomnienia miejsc, za którymi tęsknimy, często na myśl przychodzą nam rozkosze podniebienia. Wtedy właśnie może się okazać, że podróże wcale nie muszą być tak dalekie, jak nam się na wydawało. Czasem wystarczy wybrać się do restauracji, a czasem... spróbować wyczarować zapamiętane smaki we własnej kuchni.

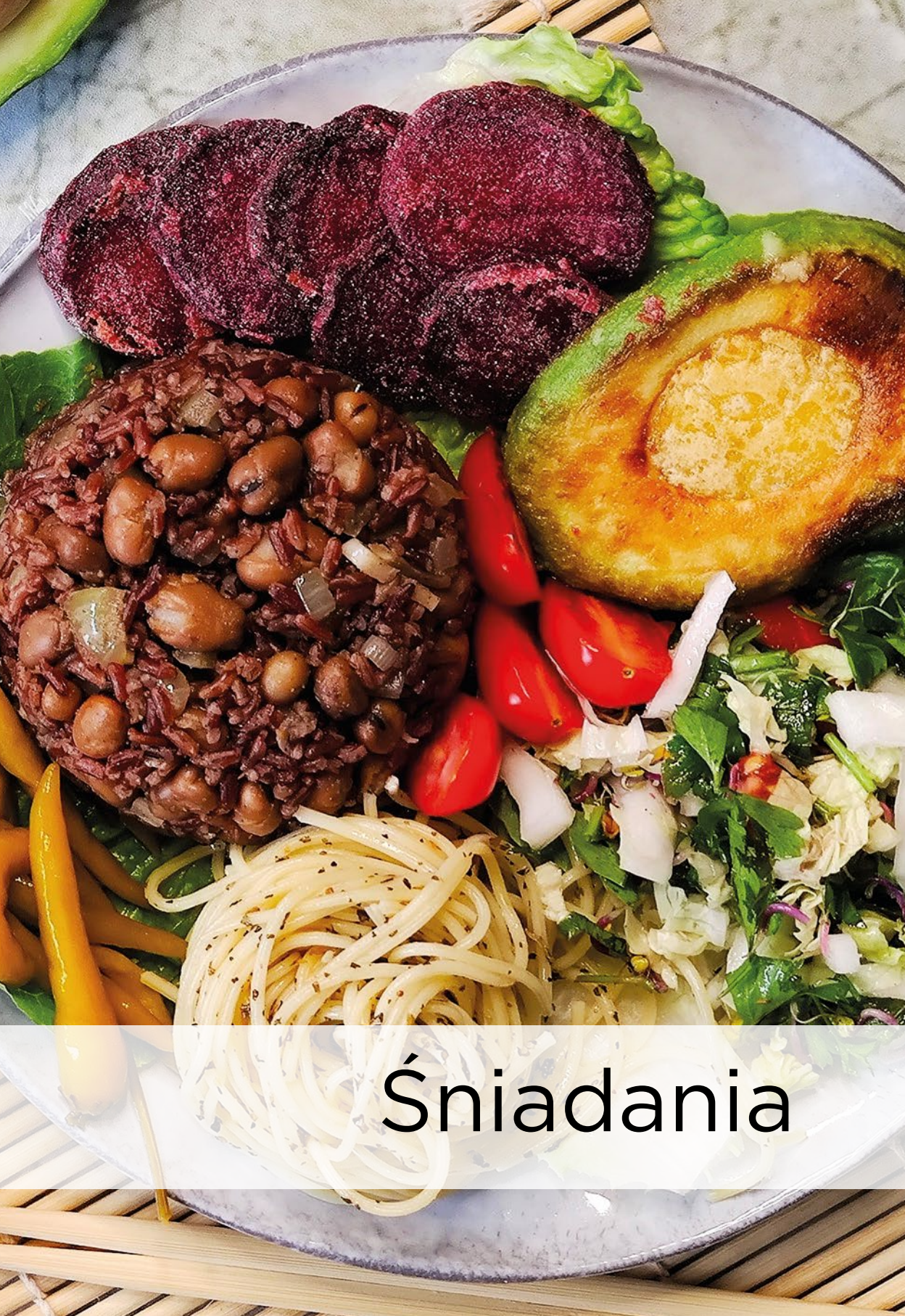
Kuchnie świata, mnogość i różnorodność smaków z wielu i odległych zakątków były inspiracją do stworzenia kulinarnych wspomnień w formie zamieszczonych w książce przepisów. W przeważającej części oryginalne wersje potraw, które posłużyły za pomysł, wcale nie są wegańskie. Wręcz przeciwnie, większość tradycyjnej kuchni z różnych zakątków świata opiera się na mięsie, jajach i produktach mlecznych, natomiast założeniem książki jest poszukiwanie i odnajdywanie charakterystycznych smaków w ich nowych odsłonach, w czym pomagają przede wszystkim egzotyczne, aromatyczne przyprawy.

Zajrzyjcie do środka i posmakujcie kulinarnego świata w wersji wege!

Życzę dobrego gotowania!
Autorka







Śniadania



BANICA

z kuchni bałkańskiej

Banica to tradycyjny placek bułgarski z cienkiego ciasta filo, zapiekany z białym, słonym serem zwanym sirene. Na Bałkanach poranna wyprawa do piekarni nie może obyć się bez porcji banicy jedzonej z tekturowej tacki, popijanej świeżo parzoną kawą. Śniadanie, zwłaszcza wtedy, gdy jest już dość ciepło, nie jest celebrowane w domu. Stoiska ze świeżymi wypiekami są rozstawione niemal na każdym rogu. Podobnie jak automaty z kawą.

Poniższy przepis wykonany jest z łatwo dostępnego ciasta francuskiego, a tofu dzięki kwaskowej marynacie do złudzenia przypomina fetę. Sojowy jogurt dodany do farszu powoduje, że całość jest delikatna w konsystencji i smaku.

Składniki:

Marynata tofu:

- ✓ 200 g naturalnego tofu
- ✓ sok z 1 cytryny
- ✓ 3–4 łyżki soku z kiszonych ogórków
- ✓ ½ łyżeczki soli
- ✓ 2 łyżki nieaktywnych płatków drożdżowych
- ✓ 5 łyżek oliwy
- ✓ szczypta pieprzu

Ciasto:

- ✓ 300 g ciasta francuskiego
- ✓ 125 g naturalnego jogurtu sojowego
- ✓ 1 łyżka zielonej czubricy
- ✓ 1 łyżka zmielonego siemienia wymieszana z 3 łyżkami wody (zastępuje jajko)
- ✓ 1 łyżka masła wegańskiego do wysmarowania tortownicy
- ✓ tortownica o średnicy 22 cm

Wszystkie składniki marynaty mieszamy w słoiku. Tofu kroimy w grubą kostkę i wkładamy do marynaty. Wstawiamy do lodówki na co najmniej 12 godzin.

Zamarynowane tofu rozdrabniamy widelcem na niewielkie grudki, dodajemy jogurt sojowy, czubricę i siemię lniane. Dokładnie mieszamy.

Ciasto francuskie kroimy wzdłuż na pasy o szerokości 5–6 cm. Na środek, przez całą długość pasa układamy farsz w taki sposób, by dociskając brzegi, można było je skleić. Powstanie wałek wypełniony farszem, który zwijamy ciasno w kształt ślimaka. Zwinięte ciasto kładziemy na środku wysmarowanej masłem tortownicy. Kolejny pas napełniamy farszem, kleimy i dokładamy do pierwszego ślimaka. Dokładamy następne, aż do wypełnienia tortownicy. Na koniec silikonowym pędzlem smarujemy górę ciasta pozostałą marynatą. Pieczemy 35 min w temperaturze 190°C z włączoną funkcją termoobiegu.

KURABIYE

z kuchni bałkańskiej

Kurabiye to lekko słodkie, dość twarde bułeczki posypane cukrem i drobno krojoną skórką pomarańczową. W oryginale ciasto zawiera jaja, masło oraz jogurt. Jedzone jest głównie rano, z mocną kawą, podawane z dżemem lub marmoladą figową. W wegańskich kurabiye zamiast jaj używa się mielonego lnu oraz wegańskiego jogurtu naturalnego, jednak smak dania pozostaje taki sam!

Składniki

na 22–24 sztuki

- ✓ 4 szklanki mąki pszennej
- ✓ $\frac{3}{4}$ szklanki mąki ziemniaczanej
- ✓ 3 łyżki mielonego lnu
- ✓ 9 łyżek zimnej wody do rozrobienia lnu
- ✓ $\frac{1}{2}$ szklanki naturalnego jogurtu wegańskiego
- ✓ 1 szklanka wody
- ✓ $\frac{1}{2}$ szklanki oleju kokosowego
- ✓ $\frac{3}{4}$ szklanki cukru pudru
- ✓ 1 łyżeczka sody
- ✓ 1 laska wanilii lub 1 łyżeczka aromatu waniliowego
- ✓ cukier trzcinowy do posypania bułeczek
- ✓ skórka z jednej pomarańczy

W misce łączymy suche składniki: mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną, sodę i cukier puder. W garnuszku podgrzewamy olej kokosowy. Dodajemy do niego jogurt, wanilię, rozrobiony len oraz wodę. Dokładnie mieszamy (można zblendować) do uzyskania gładkiej masy.

Do mokrych składników stopniowo dodajemy suche i mieszamy do uzyskania zwartego ciasta. Wyjmujemy je na blat i chwilę ugniatamy. Odrywamy kawałki ciasta wielkości orzecha włoskiego i w dłoniach toczymy kule. Wierzch kulki zanurzamy w cukrze trzcinowym i spodnią stroną układamy na blasze wyłożonej papierem. Zachowujemy odległości pomiędzy ciastkami, pamiętając, że wyrosną w trakcie pieczenia.



Pomarańczę dokładnie szorujemy pod bieżącą wodą i ścieramy skórkę na drobnej tarce. Widelcem nakładamy odrobinę skórki na każde ciastko. Pieczemy 30 min w temperaturze 180°C z włączoną funkcją termoobiegu.

Po upieczeniu kurabiye powinny mieć złoty kolor. Przed wyjęciem sprawdzamy drewnianym patyczkiem, czy na pewno nie są surowe w środku. Bułeczki długo zachowują świeżość, więc porcja upieczona z powyższych składników wystarczy na kilka śniadań.





TAHINI KATMER

z kuchni tureckiej

Tahini katmer to tradycyjne placki otrzymywane z rolowanego ciasta polanego mieszkanką sezamowego tahini, masła i cukru, najczęściej serwowane z czarną, turecką herbatą, w duecie z miodem lub dżemem winogronowym. Ich przygotowanie jest kilkuetapowe, jednak wszystkie wysiłki zostaną nagrodzone pysznym, słodkim placikiem. W Turcji tahini katmer to rodzaj chleba, który podaje się zarówno na ciepło, jak i w temperaturze pokojowej.

Przygotowując tahini katmer, należy szczególną uwagę zwrócić na rozwałkowanie ciasta. Im cieńsze będą placki, tym delikatniejszy w smaku będzie katmer.

Składniki:

Ciasto:

- ✓ 3 szklanki mąki pszennej
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ około 1½ szklanki wody

Polewa:

- ✓ 3 łyżki wegańskiego masła
(nie można zastąpić olejem)
- ✓ 3 łyżki pasty tahini
- ✓ 1 łyżka brązowego cukru

silikonowy wałek do ciasta
patelnia o średnicy 25 cm



Mąkę łączymy z solą i stopniowo dolewamy wodę, ugniatając ciasto. Formujemy kulę i wykładamy na blat oprószony odrobiną mąki. Ciasto dzielimy na trzy równe części.

W miseczce łączymy masło, tahini i cukier. Aby cukier nie pozostawił grudek, można składniki lekko podgrzać i mieszać do uzyskania gładkiej polewy. Porcję ciasta wałkujemy na podsypanej mąką stolnicy na placek o średnicy około 40 cm. Niewielką ilość polewy rozsmarowujemy równomiernie na całej powierzchni placka.

W środku ciasta robimy dziurę i powiększamy ją stopniowo, rolując brzegi w kierunku krawędzi. Cały placek powinien być zrolowany jak cygaro. Następnie zwijamy wałek w ślimaka. Czynność powtarzamy z pozostałymi częściami ciasta, uzyskując w ten sposób sześć ślimaków. Wkładamy je na 30 min do zamrażalnika, następnie wałkujemy na dość cienki placek. Smażymy na dobrze rozgrzanej, suchej patelni po 2–3 min po każdej stronie. Placki mają strukturę przypominającą delikatne ciasto francuskie. Są słodkie i dosłownie rozpuszczają się w ustach.



CROISSANT

z kuchni francuskiej

Croissanty to pyszne, delikatne rogaliki. Kto nie zna rumianych, chrupkich, nieco przypieczonych i wypełnionych nadzieniem, małych księżycowych przyjemności? Ich sława rozpoczęła się w paryskiej piekarni przy rue de Richelieu we Francji w 1839 roku. W oryginalnej wersji croissanty nie mają nadzienia, lecz o ile rozkoszniej zacząć dzień od filiżanki kawy i ciastka z orzechowo-czekoladową niespodzianką w środku. Korzystając z gotowego ciasta francuskiego, w krótkim czasie możemy wyczarować dla siebie i bliskich, słodki poranek.

Składniki :

Na 6–8 rogalików:

- ✓ 1 opakowanie ciasta francuskiego (wersja bez masła)
- ✓ 2 łyżki cukru trzcinowego
- ✓ 8–10 włoskich orzechów
- ✓ kilka kostek gorzkiej czekolady 70–80%

Do smarowania rogalików:

- ✓ 1 łyżka rozpuszczonego masła wegańskiego lub 2 łyżki mleka sojowego wymieszane z 1 łyżką syropu słodzącego, np. klonowego



Ciasto bezpośrednio po wyjęciu z lodówki rozkładamy na desce i kroimy w trójkąty o krótszej podstawie i dłuższych ramionach. Każdy z nich nacinamy na środku podstawy na szerokość około 2 cm – od tego miejsca będziemy rolować. Trójkąt posypujemy cukrem, a na środku układamy kostkę czekolady i cząstkę orzecha. W miejscu rozcięcia odchylamy ciasto na zewnątrz, zaginamy i rolujemy. Staramy się robić to jak najściślej. Na koniec zaginamy rogi w taki sposób, by zawijas przypominał księżyc. Smarujemy wierzch masłem lub pomadą z mleka. Najlepiej użyć do tego silikonowego pędzla. Na koniec posypujemy cukrem. Powtarzamy czynności z każdym trójkątem.

Rogaliki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C z włączoną opcją grzania góra–dół. Pieczemy około 20 min, kontrolując stopień zrumienienia.

UPMA

z kuchni indyjskiej

Upma to popularne śniadanie w Indiach. Jego głównym składnikiem jest wolno prażona na suchej patelni kasza manna. W zależności od regionu upma jest przyrządzana na słodko albo na ostro. Co zaskakujące, nawet rano często jest serwowana w wersji pikantnej, z ostrą papryczką chili. Poniżej podajemy przepis na wersję słodką, ze smażonym bananem, żurawiną i orzechami.

Składniki

- ✓ ¾ szklanki kaszy manny
- ✓ 1 banan
- ✓ 2 łyżki suszonej żurawiny
- ✓ 1 łyżka sezamu
- ✓ 1 łyżka dowolnych orzechów (można je pokroić na małe kawałki lub potłuc tłuczkiem)
- ✓ 2 łyżki oleju ryżowego
- ✓ 1½ szklanki wody



Kaszę wsypujemy na suchą patelnię i powoli podgrzewamy, cały czas mieszając. Kasza nie może się przypalić, powinna jedynie zmienić kolor z białego na złoty. Przesypujemy ją do miski i odstawiamy.

Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy żurawinę, sezam i orzechy. Chwilę prażymy i dokładamy pokrojony w kostkę banan. Po 1 min całość zalewamy wodą. Gdy się zagotuje, powoli sypiemy kaszę. Bardzo ważne, aby cały czas mieszać, aby nie powstały grudki. Uwaga! Masa bardzo szybko gęstnieje!

Patelnię z ugotowaną, gładką masę należy zdjąć z ognia i przykryć pokrywką. Aby potrawa uzyskała idealną konsystencję, trzeba potrzymać ją w cieple jeszcze 2 min. Następnie przekładamy kaszę do niewielkich miseczek, ugniatamy łyżką, a po chwili odwracamy miski do góry dnem i układamy uformowaną masę na talerz. Śniadaniowy kopczyk można udekorować orzechami, bananem lub żurawiną.