

Jagna Niedzielska, @jagna.niedzielska

Krokiety z pieczarkami, suszonymi grzybami i porem w panierce z bułki tartej i maku (wersja z opcją wegańską)

Składniki na 10 krokietów:

Ciasto naleśnikowe:

Wersja klasyczna:

- 2 szklanki mąki pszennej (ok. 300 g)
- 2 szklanki mleka (ok. 500 ml)
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 2 łyżki rozpuszczonego masła klarowanego

Wersja wegańska:

- 2 szklanki mąki pszennej (ok. 300 g)
- 2 szklanki mleka roślinnego (np. sojowego, owsianego)
- 2 łyżki oleju roślinnego
- Szczypta soli

Farsz:

- 500 g pieczarek (drobno posiekanych)
- 30 g suszonych grzybów (np. borowików; namoczonych w ciepłej wodzie przez 30 minut, odcisniętych i drobno posiekanych)
- 1 por (biała i jasnozielona część, pokrojona w plasterki)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 2 łyżki masła klarowanego (lub oleju roślinnego w wersji wegańskiej)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1/2 łyżeczki tymianku (opcjonalnie)

Panierka:

- 1 szklanka bułki tartej (sprawdź skład, aby była wegańska w wersji roślinnej)
- 3 łyżki maku

Do maczania:

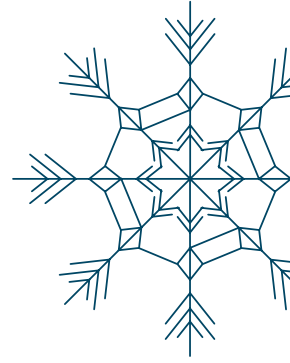
- 2 jajka (dla wersji klasycznej)
- Wersja wegańska: 2 łyżki mąki z ciecierzycy wymieszane z 6 łyżkami mleka roślinnego lub wody, aż powstanie gładka, gęsta masa.

Do smażenia:

- Olej roślinny (np. rzepakowy lub słonecznikowy)



Krokiety z pieczarkami, suszonymi grzybami i porem w panierce z bułki tartej i maku (wersja z opcją wegańską)



Przygotowanie:

Ciasto naleśnikowe:

W misce wymieszaj mąkę, mleko, sól i jajka (lub mleko roślinne i olej w wersji wegańskiej). Użyj trzepaczki, aby uniknąć grudek. Ciasto powinno mieć konsystencję rzadkiej śmietany.

Rozgrzej patelnię i smaż cienkie naleśniki. Odkładaj na talerz.

Farsz:

Na patelni rozgrzej masło klarowane lub olej roślinny. Wrzuć czosnek i por, smaż przez 3-4 minuty, aż zmiękną.

Dodaj pieczarki i smaż na średnim ogniu, aż odparuje z nich woda (ok. 8-10 minut).

Wrzuć posiekane grzyby i dopraw solą, pieprzem oraz tymiankiem. Podsmaż całość przez kolejne 2-3 minuty, aż farsz nabierze aromatu. Odstaw do ostygnięcia.

Składanie krokietów:

Na środku każdego naleśnika ułóż 2-3 łyżki farszu. Złóż boki do środka, a następnie zwiń w ciasny rulon.

Panierowanie:

Przygotuj dwa talerze: jeden z roztrzepanymi jajkami (lub masą z mąki ciecierzycy), drugi z mieszanką bułki tartej i maku.

Każdy krokiet zanurz w jajku (lub wegańskim zamienniku), a następnie obtocz w bułce tartej z makiem.

Smażenie:

Rozgrzej na patelni olej i smaż krokiety na średnim ogniu, obracając je co 2-3 minuty, aż będą złociste i chrupiące.



Pro Tipy:

Woda po namoczeniu suszonych grzybów świetnie nadaje się jako baza do sosów lub zup.

Do panierki możesz dodać odrobinę zmielonych pestek dyni lub sezamu, aby uzyskać ciekawszą strukturę i smak.

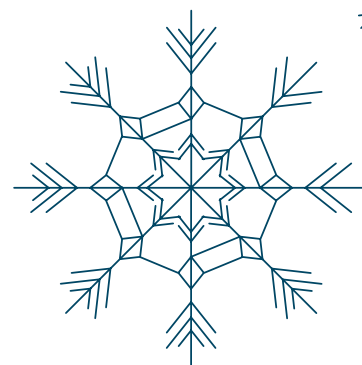
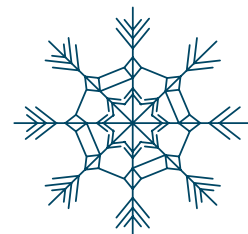
Usmażone krokiety można zamrozić i odgrzać w piekarniku, aby zachować chrupkość.

Alicja Rokicka, @wegannerdblog

Świąteczny pasztet z soczewicy, kaszy gryczanej, pieczarek z chrzanem i konfiturą żurawinową.

Składniki:

- 300 g żurawiny
- 2 łyżki cukru
- 300 g suchej kaszy gryczanej
- 1 puszka soczewicy
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 250 g pieczarek
- 3 liście laurowe
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- sól
- pieprz
- oliwa
- 1 słoiczek tartego chrzanu



Przygotowanie:

Na początku ugotuj kaszę oraz przygotuj konfiturę z żurawiny. Przesyp owoce do rondla, zasyp cukrem i smaż aż owoce się rozpadną, a całość zgęstnieje.

Przygotuj warzywa. Cebulę posiekaj, marchewkę obierz, pieczarki posiekaj drobno.

Na patelni rozgrzej 4 łyżki oliwy. Smaż najpierw cebulę, po 4 minutach dodaj pieczarki i po kolejnych kilku dodaj marchewkę. Dodaj liście laurowe i posól. Smaż aż warzywa odparują nadmiar wody.

Do dużej miski przesyp ugotowaną kaszę i soczewicę. Wymieszaj. Dodaj zawartość patelni (usuń liście laurowe). Dodaj wszystkie przyprawy. Zaczynj zblendować na gładko. Podlej oliwą. Jeśli zostało trochę kulek żurawiny, można wmieszać w masę. Dopraw solą i pieprzem.

Przenieś do formy do pieczenia. Przykryj zawartość słoiczka z chrzanem oraz konfiturą żurawinową. Można ozdobić rozmarynem. Piecz w 180 stopniach około 40 minut.

Najlepiej kroić po 10 h aż pasztet całkiem się ostudzi.

Maja Jaworska i Karolina Paciorek, Roślinna baza, @roslinnabaza

Śledzikłazan w occie

Te wspaniałe, pieczone i marynowane z cebulką bakłażany, nie tylko mają wyrazisty smak, ale też odpowiednią prezencją, by wylądować na świątecznym stole. Najlepiej gdzieś w okolicy koszyczka z pieczywem i wiadra z sałatką jarzynową, bo to będzie świetne trio.

Składniki:

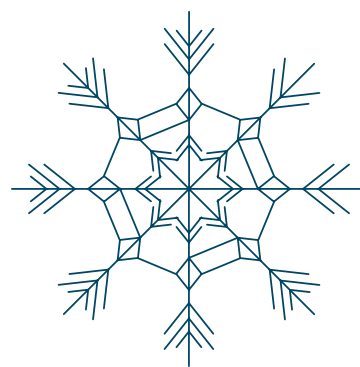
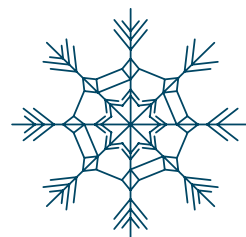
- 2 bakłażany
- 200 g cebuli
- 1 arkusz nori (opcjonalnie)

Na marynatę:

- 100 g octu jabłkowego
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki kaparów
- 2-3 łyżki słodziwa
- 2 łyżeczki soli
- 6 ziarenek ziela angielskiego
- 8 goździków
- 2 łyżeczki białej gorczycy
- 2 łyżeczki grubo mielonego czarnego pieprzu

Naczynie:

- 1 słoik 500 ml



Przygotowanie:

Bakłażany umyj, ponakłuwaj widelcem i piecz w temperaturze 200 C do miękkości.

Gdy ostygną przekrój je na pół, obierz ze skórki i pokrój wzdłuż na paski, najlepiej nie grubsze niż 0,5 cm.

Zmieszaj wszystkie składniki na marynatę. Cebulę pokrój w cienkie piórka i wymieszaj z marynatą. Nori przetnij na pół, a potem na paski o szerokości 2-3 cm. Na dno słoika włóż część cebuli i przypraw. Bakłażany wraz z kawałkami nori zwijaj w rulon i układaj w słoiku jeden przy drugim. Gdy ułożysz już całe bakłażanowe piętro, wyłóż kolejną porcję cebuli.

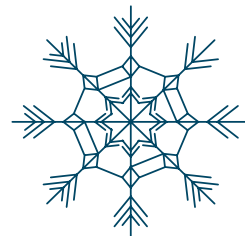
Czynność powtarzaj, aż skończą ci się bakłażany i cebula. Całość zalej zalewą. Słoik zakręć i wstaw do lodówki. Gotowe :)

Bakłażany możesz zwijać tak, by arkusz nori był na zewnątrz lub w środku. Jeśli bakłażany są zbyt sztywne, zgnieć je nieco w palcach, by poluzować ich strukturę. Bakłażanów oczywiście nie musisz zwijać. Nori możesz też podrzeć na kawałki i wymieszać z zalewą i z bakłażanami i taką mieszankę przełożyć do słoika. Będzie tak samo pysznie :). Bakłażany są najlepsze na 2-3 dzień, gdyż robią się bardziej zwarte. Przyjemnie się je wtedy gryzie.

Super smakują na chlebie posmarowanym kremowym serkiem, np. z nerkowców.

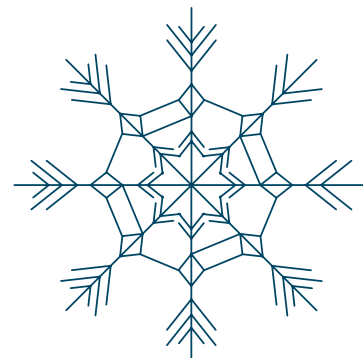
Osi Ugonoh, @osiugonoh

Szybki Nigeryjski Fried Rice, czyli świąteczna mieszanka kultur i smaków



Składniki:

- 2 puszki ciecierzycy
- czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 400g ryżu basmati
- 450 g mieszanka groszku i marchewki (może być mrożona)
- łyżeczka imbiru
- 4 łyżeczki curry
- oliwa do smażenia
- sól , pieprz cayenne (świeży)



Przygotowanie:

Jeżeli używasz mrożonego groszku i marchewki, zacznij od rozmrożenia warzyw.

Posiekaj cebulę i czosnek.

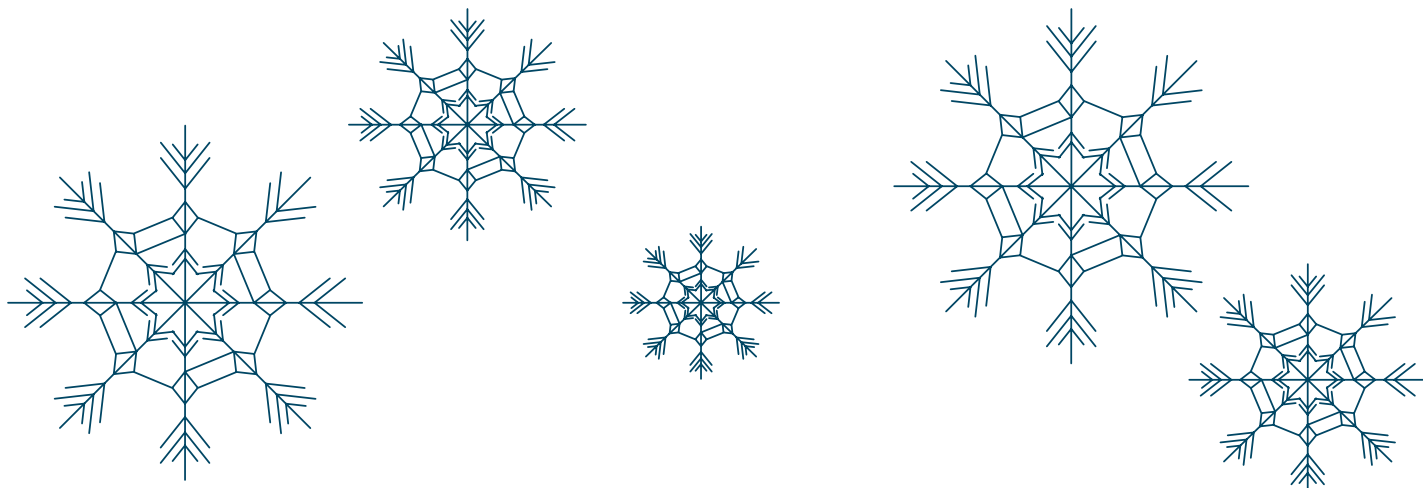
W garnku rozgrzej 60 ml oliwy i delikatnie podsmaż cebulę i czosnek aż się zeszkli. Po chwili dodaj groszek i marchewkę. Smaż ok. 10 minut i dopraw.

Dodaj ciecierzycę. Smaż aż ciecierzycy zmięknie.

Ugotuj ryż basmati według instrukcji.

Dodaj ryż do mieszanki, mieszaj wszystko razem i smaż przez kolejne 5-10 minut.

Gotowe!



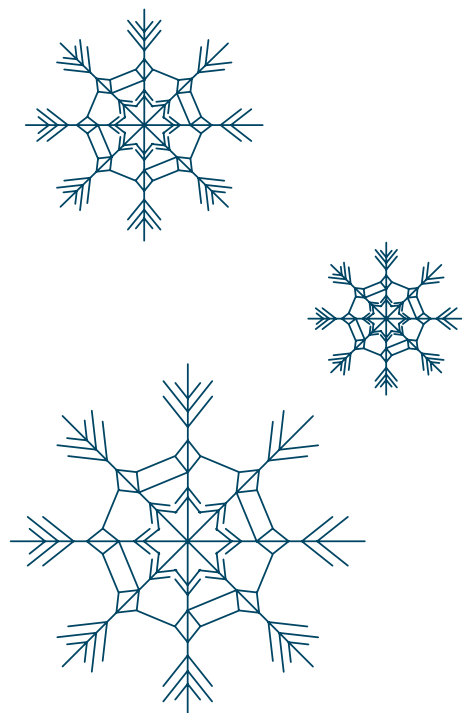
**Pamiętaj o segregacji odpadów, które zostaną po gotowaniu.
Wesołych Świąt i Smacznego!**



Babeczki piernikowe z kremem kawowym

Składniki (12 babeczek):

- 200 g mąki pszennej
- 145 g cukru
- 1 łyżka przyprawy do piernika
- 1 łyżka naturalnego kakao
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 100 g masła
- 125 ml mleka
- 200 ml śmietanki 30%
- 250 g mascarpone
- 1 łyżka cukru pudru
- 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej + odrobina wody



Przygotowanie:

Mąkę, kakao, przyprawę i proszek do pieczenia wymieszaj.

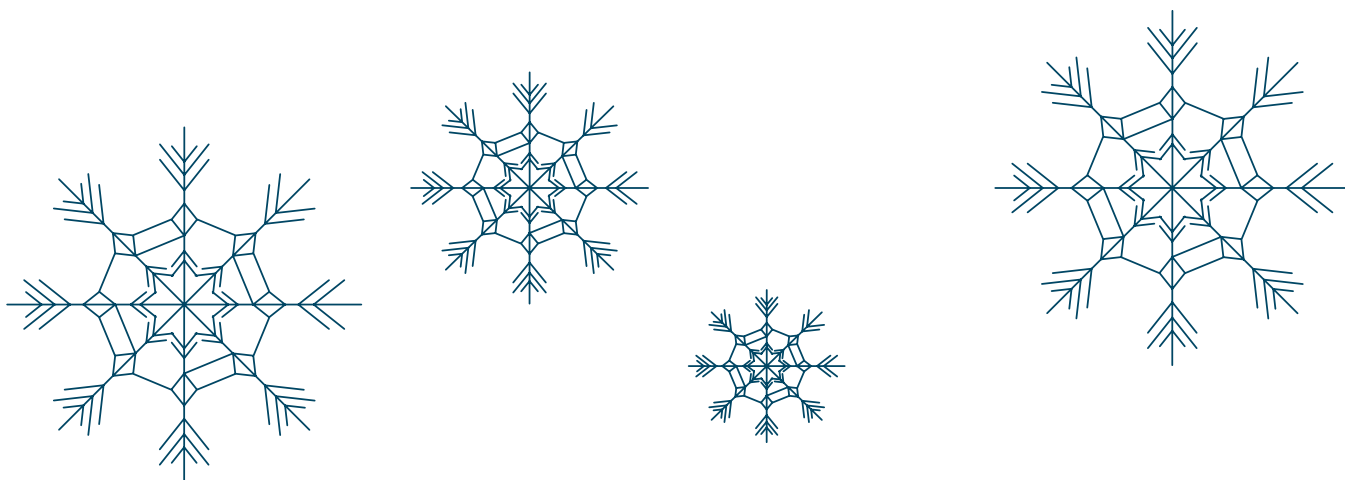
Jajka, mleko i masło wymieszaj w osobnej misce i dodaj do suchych składników z pkt. 1.

Gotowe ciasto wykładaj do foremek na babeczki wyłożonych papilotkami.

Piecz około 16-18 min w 180 stopniach.

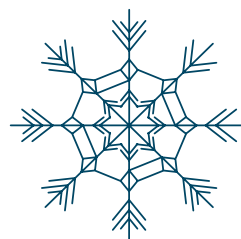
Śmietankę połącz z kremem mascarpone, cukrem pudrem i rozpuszczoną kawą.

Udekoruj babeczki gotowym kremem kawowym.



Julia Romaniuk, @biedanizm

Świąteczne pierogi z soczewicą



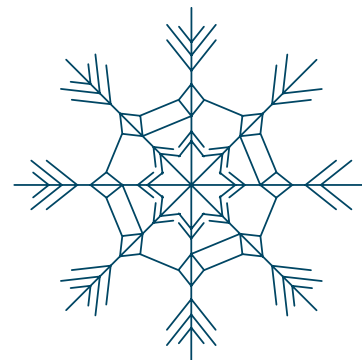
Składniki:

Ciasto:

- 800 g mąki pszennej
- 350 ml wrzątku
- 2 łyżki oleju
- duża szczypta soli

Farsz:

- 250 g suchej zielonej soczewicy (może być też czerwona)
- 1 duża cebula
- 2 małe marchewki
- 2 łyżki startego imbiru
- 2–3 garście suszonej żurawiny lub rodzynek
- sól i pieprz do smaku
- przyprawy: kilka goździków, kulek ziela angielskiego, dwa listki laurowe, szczypta cynamonu



Przygotowanie:

Zaczynamy od wyrobienia ciasta. Wszystkie składniki musimy wymieszać. Na początku pomagamy sobie łyżką, coby sobie na święta rąk nie poparzyć. Następnie dokładnie zagniatamy ciasto rękoma. Chwilę to zajmie, ale nie ma się czym przejmować, bo to wspaniała sensoryczna zabawa i chwila relaksu przed świątecznymi kłótniami nikomu nie zaszkodzi! Ciasto powinno być baaardzo plastyczne i gładkie. Gotowe ciasto formujemy w kulkę, odkładamy na bok i zabieramy się za farsz.

Soczewicę gotujemy jak opakowanie przykazało, dodając do niej ziele angielskie i liść laurowy.

Marchewkę ścieramy na dużych oczkach, a imbir na jak najmniejszych. Cebulę kroimy drobno. Przekładamy ją na dużą patelnię, dodajemy goździki, ziele angielskie, liść laurowy i smażymy, aż się pięknie zarumieni. Teraz dodajemy do niej startą żurawinę, marchewkę, imbir i ugotowaną soczewicę. Doprawiamy solą i pieprzem, smażymy jeszcze chwilę.

Czekamy, aż farsz lekko przestygnie i zabieramy się za rozwałkowanie ciasta na blacie podsyanym mąką. Za pomocą szklanki wycinamy kółka, a potem nakładamy farsz i dokładnie sklejamy rogi.

Pierogi gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez 2–3 minuty.