



Fit książka kucharska

5 niezwykle łatwych
i szybkich przepisów
na dania wege



Zalety diety wegańskiej i wegetariańskiej:

- ➔ **Etyczne podejście:** Unikanie spożycia mięsa, ryb czy innych produktów pochodzenia zwierzęcego pomaga zmniejszyć cierpienie zwierząt hodowlanych i przemysłowe wykorzystywanie zwierząt.
- ➔ **Ochrona środowiska:** Jeśli nie tworzymy zapotrzebowania na produkcję mięsa, jego podaż spada, a to z kolei przyczynia się do ograniczenia m.in. emisji gazów cieplarnianych, zanieczyszczenia wód czy wylesiania.
- ➔ **Zdrowie serca:** Dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i nasiona przyczynia się do obniżenia ryzyka chorób serca. Wykluczenie tłustych mięs i produktów mlecznych może również pomóc w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi.
- ➔ **Bogactwo składników odżywczych:** Rośliny, takie jak warzywa, owoce, orzechy, nasiona i pełnoziarniste produkty zbożowe, są źródłem błonnika, witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, które wspierają zdrowie i dobrą kondycję organizmu. Rozważ jednak suplementację witamin D3 oraz B12, a także kwasów tłuszczowych EPA i DHA.
- ➔ **Różnorodność smaków:** Przejście na dietę wege może prowadzić do odkrywania nowych smaków, kuchni i eksperymentowania z różnymi roślinnymi składnikami. Być może staniesz się dzięki temu nowym Gordonem Ramsay'em?



Spis przepisów

- 1** Zupa kalafiorowa
- 2** Falafele
- 3** Tortellini z warzywami
- 4** Vege quesadille
- 5** Marchewkowe smoothie

Zupa kalafiorowa



Masz ochotę na odmianę, jeśli chodzi o „zwykłą” zupę kalafiorową? Spróbuj naszej propozycji z pieczonymi składnikami! Tym razem w wersji wegetariańskiej, ale możesz zamienić ser na jego vege odpowiednik!

Składniki

- 50 g startego sera cheddar
- szklanka bulionu warzywnego
- 4 łyżki śmietanki kokosowej
- 200 g różyczek kalafiora
- 3 średniej wielkości ziemniaki
- oliwa z oliwek w spray'u
- ulubione zioła i przyprawy, np. kurkuma, czarnuszka, pieprz, sól

Wykonanie

- 1 Umyj i osusz różyczki kalafiora, umyj ziemniaki, obierz je i pokrój na tódeczki. Wszystko spryskaj oliwą z oliwek i otocz w ziołach i przyprawach.
- 2 Nagrzej piekarnik do 190 stopni Celsjusza. Wyłóż blachę papierem do pieczenia, ułóż na niej różyczki kalafiora i tódeczki ziemniaków i piecz wszystko przez 40 minut do miękkości.
- 3 Po upieczeniu, zblenduj kalafior, ziemniaki, bulion warzywny i śmietankę kokosową, aż zupa będzie gładka.
- 4 Przed podaniem dopraw solą i pieprzem, posyp serem cheddar – i gotowe!



Jeśli chcesz zwiększyć ilość zupy (przepis jest na dwie miseczki), by wystarczyła na kilka kolejnych dni, to sugerujemy, by raczej przygotowywać ją na bieżąco – najlepiej smakuje tuż po zblendowaniu!

Falafele



W dzisiejszym ebooku nie może zabraknąć przepisu na falafele, prawda ;)?

Składniki

- 400 g suchej ciecierzycy
- 1 średniej wielkości cebula
- 5 obranych i zgniecionych ząbków czosnku
- 1 pęczek poszatowanej natki pietruszki
- olej do smażenia (tak, by na patelni była warstwa 2-3 cm)
- 2 ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka mielonego kminku rzymskiego
- 1/3 łyżeczki: kardamonu, cynamonu, kolendry, gałki muszkatołowej, imbiru

Wykonanie

- 1** Przygotowania zacznij od namoczenia ciecierzycy przez noc w dużej ilości zimnej wody.
- 2** Następnego dnia odcedź ciecierzycę, wrzuć ją do blendera razem z cebulą, ząbkami czosnku, sodą i solą. Blenduj razem na gładką, lepiącą się masę – dodaj wtedy przeprawę oraz natkę pietruszki. Odcedzoną ciecierzycę oraz sól, cebulę, czosnek i sodę zmielić w malakserze. Miksować aż ciecierzycza zacznie się lepić, kleić. Pod koniec dodaj listki natki pietruszki oraz pozostałe przyprawy.
- 3** Ze zblendowanej masy formuj małe kuleczki, delikatnie je spłaszczaj, a potem wrzucaj na rozgrzaną warstwę oleju na patelni. Smaż po około 3 minuty z każdej strony – często przewracając, by się nie przypaliły. Smacznego!



Polecamy falafele z dodatkiem sosu tahini, chlebków pita czy różnych warzyw: będą wtedy pełnowartościowym obiadem.

Tortellini z warzywami



Masz ochotę na lekkostrawny, a jednocześnie sycący i szybki obiad? To danie zrobisz w mniej niż pół godziny!

Składniki

- 100 g makaronu tortellini
- 50 g szpinaku
- 100 g pieczarek
- 80 g cukinii
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 30 g pesto z bazylii, orzeszków piniowych i oliwy z oliwek
- pieprz i sól do smaku

Wykonanie

- 1** Nagrzej piekarnik do 220 stopni Celsjusza, a następnie ułóż na blasze (wyłożonej papierem do pieczenia) pokrojoną na plasterki cukinię oraz grzyby. Skrop warzywa oliwą z oliwek, a następnie dopraw do smaku.
- 2** Piecz całość (do miękkości) przez 15-20 minut, następnie dodaj szpinak, wymieszaj i piecz przez jeszcze chwilę, aż szpinak „zwiędnie”.
- 3** W międzyczasie ugotuj makaron tortellini według instrukcji na opakowaniu. Odcedź.
- 4** Na koniec przełóż makaron do miseczki, dodaj pesto, wymieszaj z cukinią, szpinakiem i grzybami, dopraw ewentualnie do smaku. Gotowe!



Nie lubisz pieczarek? Wymień je na pokrojone boczniki!

Vege quesadille



Nie musisz już iść do fast foodu, żeby dostać ulubioną quesadillę! Teraz możesz ją zrobić samodzielnie i bardzo szybko w domu. Poniżej przedstawiamy przepis na 1 porcję, ale zachęcamy do mnożenia ;). Tym razem w wersji wegetariańskiej, ale możesz zamienić ser na jego vege odpowiednik!

Składniki

- 4 placki pszennej tortilli
- 100 g czarnej fasoli z puszki
- 100 g zielonego groszku z puszki
- pół średniej wielkości papryki
- 100 g kukurydzy z puszki
- 1 średniej wielkości pomidor
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 100 g startego sera cheddar
- przyprawy do smaku: sól, pieprz, chili, tymianek, świeża i pokrojona natka pietruszki

Wykonanie

- 1** Umyj i pokrój drobno świeże warzywa, następnie podsmaż je na patelni na rozgrzanej oliwie z oliwek.
- 2** Dodaj przyprawy, wymieszaj, dodaj warzywa z puszki i wymieszaj jeszcze raz, podsmażając jeszcze chwilę po tym, jak całość zgęstnieje.
- 3** Przygotowany tak farsz przełóż na połowę każdego z czterech placków tortilli. Posyp całość równo serem. Następnie zamknij placki, zawijając te „pustą” połowę i podgrzej na patelni, w opiekaczu bądź piekarniku. Podawaj, póki tortille gorące. Smacznego!



Polecamy podawać z salsą lub guacamole :)!

Marchewkowe smoothie



Nie ma dobrego rozdziału książki kucharskiej bez czegoś do picia! Proponujemy tym razem zdrowy, marchewkowy koktajl.

Składniki

- 3 obrane i pokrojone duże marchewki
- 1 pokrojone jabłko
- 1 banan
- 1 mrożone mango (zwykły owoc, trzymany od 24h w zamrażarce)
- pół szklanki świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- garść orzechów nerkowca
- kilka kostek lodu

Wykonanie

- 1 Wrzuć wszystkie składniki do blendera i zmiksuj na gładko. Gotowe!



Jeżeli chcesz poeksperymentować ze smakiem, możesz na przykład dodać pół łyżeczki startego imbiru, zamienić część soku pomarańczowego na mleko kokosowe bądź podwoić ilość mango!