Rarytasy wegetarian

Przystawka -„Sos z zielonej papryki i awokado” jest doskonałym wstępem do posiłku o charakterze meksykańskim, zaś „Karczochy w sosie czosnkowym aioli” stanowią znakomite preludium do potraw europejskich. Podamy przepisy na przekąski tak popularne jak falafel albo ciasto ze szpinakiem i serem. Wszystkie wyróżnia fascynujący i znakomity smak.

Karczochy w sosie czosnkowym aioli

4 główki karczochów, 1 plasterek cytryny, 1 listek laurowy, szczypta soli sos: 2 żółtka, 2 zmiażdżone ząbki czosnku, sól, pieprz, 280ml oliwy z oliwek, sok z cytryny do smaku.
Przygotowując karczochy, należy ułamać łodygi i wykręcić, aby usunąć wszystkie twarde włókna. Przyciąć podstawę, żeby karczoch stał prosto. Przyciąć końce wszystkich liści i dobrze umyć.
W dużym garnku zagotować wodę z plasterkiem cytryny i listkiem laurowym. Dodać szczyptę soli i wrzucić karczochy. Gotować na średnim ogniu przez 35 min.
W czasie gotowania przygotować sos. Roztrzepać żółtka i czosnek ze szczyptą soli i pieprzu.
Dodawać oliwę (po parę kropel). Kiedy sos zgęstnieje, dolać sok z cytryny i doprawić do smaku. Ugotowane karczochy wyjąć z wody i odsączyć. Ostudzić i polać sosem czosnkowym.

Falafel

20 dag ciecierzycy (10 godz. wcześniej namoczonej w ciepłej wodzie), kromka białego chleba bez skóry, 2 zmiażdżone ząbki czosnku,2 łyżki siekanej natki pietruszki, 6 dag pszenicy bulgur namoczonej i odsączonej, po ½ łyżeczki mielonej kolendry, mielonego kminku, pieprzu kajeńskiego, łyżeczka soli i olej do smażenia.

Ciecierzycę odcedzić, opłukać świeżą wodą. Zmielić robotem kuchennym na

konsystencję kaszki. Namoczony uprzednio w wodzie chleb odcisnąć, posiekać i zmieszać ze zmiażdżonym czosnkiem i natką. Dodać do ciecierzycy razem z pszenicą, przyprawić solą, wymieszać. Pozostawić na 0,5 godz. w lodowce. Na patelni do smażenia w głębokim tłuszczu rozgrzać olej do bardzo wysokiej temperatury. Zwilżyć ręce i ulepić z masy kulki wielkości orzecha włoskiego. Kulki smażyć w głębokim tłuszczu po kilka jednocześnie przez 2-do 3 minut, aż staną się złociste. Wyjąć łyżką cedzakową i odsączyć. Podawać od razu z sałatką. Najlepszy do jedzenia jest bardzo świeży.
Falafel można jeść jako przekąskę z chlebkiem pita z mnóstwem sałaty, pomidorów lub ogórków. Zazwyczaj podaje się z gorącym sosem (gorzkim ziołowym) i kozieradką.
Ewentualnie można sporządzić sos mieszając tabasco z sokiem pomidorowym.

Chlebek pita

45 dag mąki, 1,5 dag drożdży, 280 ml ciepłej wody, ½ łyżeczki soli
Drożdże rozkruszyć w połowie wody i mieszać do całkowitego rozpuszczenia. Odstawić w ciepłe miejsce na ok. 20 min.
Mąkę z solą wymieszać w misce i dodać wyrośnięte drożdże i resztę wody aby powstało ścisłe ciasto. Wyrobić aż stanie się elastyczne. Podzielić na 18 kawałków i odstawić w ciepłe miejsce do ponownego wyrośnięcia, po czym rozwałkować cienkie placki i pozostawić znowu na 30 min.
Na posypanej mąką blaszce (na górze piekarnika rozgrzanego do 2500 C) piec chlebek pita partiami przez ok. 10 min: urosną, ale opadną natychmiast po wyjęciu z pieca.
Nie wolno dopuszczać, żeby chlebki zbytnio się spiekły- powinny być lekko przyrumienione.

Gaspacho

1 zielona papryka, 8 pomidorów bez skóry, 1 duży obrany ogórek, 1 cebula, 15 dag bułki paryskiej bez skórki, 3 łyżki stołowe czerwonego octu winnego, ok. 1 litra wody, szczypta soli i świeżo zmielonego pieprzu, 2 zmiażdżone ząbki czosnku,3 łyżki stołowe oliwy z oliwek, 2 łyżki przecieru pomidorowego,
Przygotowane warzywa posiekać, zmieszać razem w głębokiej misce i dodać

grzanki z bułki paryskiej. Dobrze wymieszać. Do miksera wlać wodę, ocet, przecier pomidorowy, czosnek, przyprawić solą i pieprzem i miksować ok. minutę dopóki zupa nie będzie gładka.
Przelać do naczynia , stopniowo dolewać oliwę, ubijając trzepaczką.
Dobrze schłodzoną zupę wymieszać z warzywami i połączyć z grzankami.

Danie główne jest zazwyczaj punktem centralnym posiłku i jako takie powinno być smakowite, pożywne i z polotem. Mieszkańcy wielu egzotycznych krajów od dawna wiedzą jak przygotować warzywa – na przykład doskonale jest je smażyć z jednoczesnym mieszaniem- i jest to odzwierciedlone ich kuchniach. Począwszy od klasycznych smażenin do „Gado gado” z Indonezji, pokazuje, że różnorodność kuchni jarskiej jest fascynująca.

Gado gado

2 łyżki stołowe oleju z orzeszków ziemnych, 2 marchewki i 2 ziemniaki pocięte w paski,25 dag przyciętej zielonej fasolki, 25 dag poszatkowanej chińskiej kapusty, 25 dag kiełków, pół ogórka pociętego na cząstki.
Sos fistaszkowy 60 ml oleju z orzeszków ziemnych, 12 dag surowych, łuskanych orzeszków ziemnych, 4 szarlotki i 4 czerwone chili bez pestek i drobno posiekane, 2 zmiażdżone ząbki czosnku, ½ szklanki wody, 2 łyżeczki brązowego cukru, sok z ½ cytryny, sól, 250 ml mleczka kokosowego.
Przybranie: plasterki jajka na twardo, plasterki ogórka.
Na rozgrzany w garnku woku olej z orzeszków ziemnych wrzucić marchew i ziemniaki, smażyć przez 2 minuty Dołożyć zieloną fasolkę i chińską kapustę. Smażyć przez 3 minuty. Dodać kiełki i ogórek i mieszając, przesmażyć. Przełożyć warzywa na półmisek i przestudzić. Rozgrzać ponownie wok, wlać resztę oleju i usmażyć fistaszki. Po czym wyjąć i odsączyć na papierze kuchennym.
Chili, szarlotki i czosnek zmiksować na gładką masę, a ostudzone orzeszki zmielić na proszek. Rozgrzać ponownie olej, dodać pastę chili i smażyć przez 2 min. Dolać wodę i doprowadzić do wrzenia. Dodać orzeszki, brązowy cukier, sok z cytryny oraz sól do smaku. Podgrzewać mieszają, aż sos zgęstnieje (ok. 10 min), na końcu wlać mleczko kokosowe
Warzywa udekorować plasterkami gotowanego jajka i ogórka. Podawać z sosem fistaszkowym.

Tagliatelle w sosie z niebieskiego sera

Składniki: 45 dag makaronu tagiatelle (mogą być wstążki),3 dag margaryny, 1 zmiażdżony ząbek czosnku, 4 drobno posiekane szarlotki, lub czerwonej cebuli czy pęczek dymki, 3 dag zwykłej mąki, 450ml mleka, 35 dag ugotowanego, odcedzonego szpinaku, 10 dag pokruszonego sera stilton (lub lazur czy rockpol), sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

Makaron ugotować w dużym garnku w lekko osolonej wodzie – odcedzić

Przygotowanie sosu szpinakowo-serowego

W rondlu stopić margarynę dodać czosnek i cebulkę, i mieszając smażyć chwilę na wolnym ogniu. Dosypać mąkę i po przesmażeniu stopniowo dolewać mleka. Podgrzewać cały czas mieszając, aż sos zacznie bulgotać i zgęstnieje.

Ugotowany szpinak łyżką odcisnąć aby usunąć nadmiar wody i posiekać. Do sosu dołożyć szpinak, ser i przyprawy. Ponownie delikatnie podgrzewać, nie przestając mieszać, aż ser się rozpuści, a sos zacznie wrzeć.

Makaron polać sosem i posypać zieloną pietruszką. Podawać z zieloną, mieszaną sałatą.

Ziemniaki z czosnkiem i chili

4 obrane i umyte ziemniaki, 3 łyżki stołowe oleju,1/2 łyżeczki ziaren gorczycy, ½ łyżeczki ziaren kminku, 4 zmiażdżone ząbki czosnku, ½ łyżeczki sproszkowanego chili, ½ łyżeczki mielonej kurkumy, 1 łyżeczka soli.

Ziemniaki pociąć na krótkie frytki. W dużej teflonowej patelni rozgrzać olej. Dodać ziarna gorczycy i kminku. Kiedy ziarna zaczną strzelać, dołożyć czosnek i lekko przyrumienić.

Zdjąć patelnię z ognia i dodać proszek chili i kurkumę. Dołożyć ziemniaki dobrze wymieszać z przyprawami i smażyć je na wolnym ogniu do czasu aż będą miękkie i przyrumienione.

Zamiast ziemniaków można smażyć kalafior pocięty na małe różyczki.

Pieczone warzywa

1 czerwona i 1 żółta cebula pokrojona w plastry, 4 grubo pokrojone cukinie, 25 dag miniaturowej kukurydzy, 1 pocięty na kawałki bakłażan, po 1 czerwonej i żółtej pokrojonej w grubą kostkę papryce, 2 ząbki czosnku-pokrojone w cienkie plasterki, 4 łyżki oliwy z oliwek, sól i świeżo zmielony pieprz, 2 łyżki stołowe posiekanych świeżych ziół.
Włożyć wszystkie warzywa z czosnkiem d patelni teflonowej i razem wymieszać. Dodać oliwę, doprawić i wymieszać, aby warzywa były lekko przykryte oliwą. Piec w piekarniku rozgrzanym do 2200 C przez 20 do 30 min, aż warzywa będą miękkie i przyrumienione na krawędziach. W trakcie pieczenia zamieszać. Posypać ziołami.
Podawać na gorąco lub zimno.

Jamajski tort musowy
W tym kuszącym deserze łączą się ze sobą rum, czekolada i banany- prawdziwe smaki Karaibów

20 dag zwykłej czekolady, 3 łyżki stołowe ciemnego rumu,300 ml kremówki, 2 obrane i utarte na gładką masę banany, 1 łyżka stołowa jasnego cukru muscowado, 1 łyżka stołowa mocnej czarnej kawy, 3 żółtka, wiórki czekoladowe do dekoracji.
Czekoladę pokruszyć na cząstki i włożyć do miski nad garnkiem z gorącą wodą, aby się stopiła. Do stopionej czekolady dodać rum i połowę śmietany, ubić na gładką masę.
Masę bananową, cukier i kawę wymieszać po czym dodać żółtka jaj i masę czekoladową, a na końcu ubite na sztywno białka. Do wysmarowanej tłuszczem tortownicy wyłożyć łyżką masę i schłodzić co najmniej 2 godz. aż całkowicie będzie sztywna.
Poluzować boki tortu ciepłym nożem, zdjąć ściankę tortownicy i zsunąć ciasto na talerz.
Ubić pozostałą śmietanę i udekorować tort śmietanowymi kulkami i czekoladowymi wiórkami.

Ewa Wróbel
GWiA

- Udostępnij

- Drukuj
- PDF

Data publikacji
16.03.2022