

Contents

1	Chleb	1
1.1	Chleb na zakwasie	2
1.2	Chwałka Irka	3
2	Przekąski i słodkie	4
2.1	Makielki	5
2.2	Krakersy z resztek zakwasu	6
2.3	Limonki w słoiku	7
2.4	Pleśniak	8
2.5	Racuchy na kwaśnym mleku	9
2.6	Blok czekoladowy	10
2.7	Piegusek z makiem	11
3	Obiad	12
3.1	Pesto brokułowe	13
3.2	Pizza domowa na grubym cieście	14
3.3	Curry z kalafiozem z cynamonowym ryżem	15
3.4	Pięcioskładnikowy makaron miso	16
3.5	Wegański bigos Anetki	17
3.6	Pat Thai Fryderyka	18

1 Chleb

1.1 Chleb na zakwasie

- 150 g zaczynu
- 400 g mąki
- 200 ml wody
- 2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Wstawić do zimnego piekarnika nastawionego na 210C. Czas 1h10m.

1.2 Chałka Irka

- 550 g mąki pszennej
- 366 ml ciepłego mleka
- 6 łyżek cukru
- 40 g świeżych drożdży lub 12 g suszonych
- 1/3 łyżeczki soli
- 50 g stopionego masła
- żółtko do posmarowania

Przygotowanie:

1. W lekko podgrzanym mleku rozpuszczamy drożdże z łyżką cukru oraz łyżką mąki. Odstawiamy na 15 minut do wyrośnięcia. Następnie mąkę przesiewamy do miski i dodajemy drożdżowy roztwór. Dosypujemy pozostały cukier i wyrabiamy ciasto, powoli dolewając rozpuszczone i przestudzone masło. Gdy ciasto zacznie odchodzić od rąk, formujemy kulę, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na półtorej godziny.
2. Dzielimy ciasto na dwie części i każdą jeszcze na cztery. Formujemy wałeczki długości ok. 30 cm. Zlepiamy końce z jednej strony i zaplatamy. Chałki kładziemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i nakrywamy ściereczką. Po 30 minutach smarujemy żółtkiem i pieczemy ok. 45 minut w 170°C.

2 Przekąski i słodkie

2.1 Makiełki

- 250 g maku
- 1/2 szklanki cukru
- 1/4 kostki masła
- 1 całe jajko
- 1 szklanka mleka
- 3 bułki zwykłe
- orzechy
- rodzynki

Przygotowanie:

Zmielony po sparzeniu 2-3x mak. Do miseczki dodac cukier i jajko. Zmieszać dobrze! 3 bułeczki zwykłe pokroic w kostki - zalać gorącym przegotowanym mlekiem z cukrem i roztopionym masłem. Wlać w mak i zmieszać. Smacznego życzy Ciocia Halusia.

Proporcja na 2kg maku 4 szklanki cukru 2 kostki mała 8 jaj 8 szklanek mleka
24 bułki orzechy i rodzynki

2.2 Krakеры z resztek zakwasu

- 250gr starego zakwasu
- 150gr mąki
- 60gr masła w temperaturze pokojowej
- 2 łyżeczki ziół
- oliwa do smarowania
- sól gruboziarnista to opruszenia

Przygotowanie

1. Wymieszać składniki na gładką masę.
2. Poczekać minimalnie 30 minut do paru godzin aż ciasto odpocznie.
3. Rozwałkować kawałki ciasta na grubość ok 1.5mm
4. Pociąć na kwadraciki/trójkąciki itp.
5. Piec w 190C do uzyskania chrupkości i koloru (ok. 20min)

2.3 Limonki w słoiku

- Kilogram limonki
- Kilogram cukru
- 50ml spirytusu.

Przygotowanie

Limonkę sparzyć dużą ilością wrzątku, następnie pokroić ją w plastry, zasypać cukrem, odstawić na noc. Podgrzać, ale nie doprowadzać do zagotowania, zalać spirytusem. Plastry powkładać do słoików i zalać sokiem. Słoiki postawić do góry nogami i pozostawić do wystygnięcia.

2.4 Pleśniak

- 40 dag mąki pszennej
- 20 dag masła
- 25 dag cukru
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 5 jajek
- 2 łyżki kakao
- łyżeczka mąki ziemniaczanej
- kwaskowa konfitura np. z czarnej porzeczki

Przygotowanie

1. Mąkę siekam z masłem, rozkruszam w palcach. Dodaję 10 dag cukru, proszek do pieczenia i żółtka. Zagniatam ciasto, dzielę je na 3 części. Jedną wyrabiam z kakao, wszystkie schładzam.
2. Jedną jasną część rozwałkowuję, wykładam na dno formy. Przykrywam konfiturą, posypuję startym ciastem kakaowym.
3. Białka ubijam z pozostałym cukrem, mieszam z mąką ziemniaczaną. Pianę wykładam na ciasto kakaowe.
4. Całość posypuję jasnym, startym ciastem. Piekę godzinę w 180 st. C.

2.5 Racuchy na kwaśnym mleku

Składniki na około 25 racuszków:

- 500 ml kwaśnego mleka
- około 350 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 jajka
- 50 g cukru pudru
- olej do smażenia

Przygotowanie

1. Mąkę przesiać. Kwaśne mleko (najlepsze 2 – 3 dniowe) rozmącić starannie z jajkami i mąką. Ucierać łyżką na gładką, pulchną masę. Pod koniec dodać sodę i cukier puder, wymieszać. Ciasto będzie dość gęste.
2. Racuszki kłaść łyżką na rozgrzany olej i smażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać gorące, posypane cukrem pudrem lub z konfiturami/sosem owocowym.
3. Można dodać 2 łyżki mąki więcej, gdyby ciasto było zbyt rzadkie.

2.6 Blok czekoladowy

Na blaszkę o wymiarach 8.5x22.5

- 250 g masła
- 1 szklanka* cukru
- 0,5 szklanki mleka
- 3 łyżki kakao
- 400 g mleka w proszku
- 150 g maślanych herbatników

Przygotowanie

1. Masło, mleko, cukier i kakao przełożyć do rondelka i podgrzewać do zagotowania i rozpuszczenia cukru.
2. Zagotowaną mieszanę przelać do miski i przestudzić. Gdy masa będzie już tylko lekko ciepła wmikсовать do niej na średnich obrotach miksera mleko w proszku. Na koniec, przy użyciu łyżki, wmieszać do masy pokruszone herbatniki.
3. Blaszkę o wymiarach 8,5×22,5 cm wyłożyć papierem do pieczenia (łatwiej będzie wyjąć schłodzony blok) i przełożyć masę czekoladową, wyrównać.

2.7 Piegusek z makiem

Keksówka 11/30cm

- 1 szklanka mąki pszennej tortowej,
- 1 szklanka cukru,
- 1 szklanka suchego maku,
- łyżeczka mąki ziemniaczanej,
- 150 g masła,
- 4 średnie jajka,
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia.

Przygotowanie

1. W większej misce mieszamy ze sobą mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia oraz suchy mak.
2. Masło rozpuszczamy, ma być płynne. Masło musi być płynne, ale nie gorące.
3. Jajka wbijamy do miski i miksujemy wraz z cukrem na jasny puch. Następnie dodajemy wymieszane suche składniki oraz rozpuszczone masło.
4. Keksówkę 11/30cm wykładamy papierem do pieczenia. Ciasto makowe przelewamy do formy.
5. 180C (górną dolną) około 50 minut

3 Obiad

3.1 Pesto brokułowe

Składniki na jeden słoik:

- 1 brokuł
- szklanki oliwy z oliwek
- 1 szklanka migdałów
- 3 – 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki natki pietruszki
- 4 łyżki płatków drożdżowych, do kupienia tutaj (można pominąć, ale warto je zdobyć)
- mały kawałek świeżego chili lub szczypta suszonego
- łyżeczka skórki otartej z cytryny
- sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Rozgrzać dużą patelnię, wysypać na nią migdały i prażyć przez około minutę do czasu, aż zaczną pachnieć. Odstawić do przestudzenia.
2. W dużym garnku zagotować wodę ze szczyptą soli. W międzyczasie różyczki brokuła odciąć, a pozostałą łodygę obrać z twardej skórki i pokroić na cienkie plastry. Kiedy woda zacznie się gotować, dodać przygotowanego brokuła i poczekać, aż zagotuje się ponownie – gotować 3 minuty od czasu zawrzenia, następnie delikatnie odcedzić i szybko przelać zimną wodą. Dzięki temu brokuł zachowa swój piękny, zielony kolor.
3. Tak przygotowanego brokuła dodać do naczynia blendera razem z uprażonymi wcześniej migdałami oraz resztą składników i krótko miksować na pesto. Doprawić do smaku solą i pieprzem, przełożyć do słoika i przechowywać w lodówce do 10 dni. Doskonałe do makaronu, kanapek lub sałatek.

3.2 Pizza domowa na grubym cieście

- 500g mąki pszennej
- 150 ml ciepłego (nie gorącego mleka)
- 150 ml wody
- 30g drożdży świeżych lub 14g suszonych
- 1 łyżeczka cukru
- 60 ml oleju
- 1 łyżeczka soli

Przygotowanie:

1. Zrobić rozczyn ze świeżych drożdży – pokruszone wymieszać z ciepłym mlekiem, dodać łyżeczkę cukru, wymieszać i odstawić na 10 minut w ciepłe miejsce, aż rozczyn zacznie pracować (urośnie i spieni się).
2. Mąkę przesiać do miski (jeśli używamy suszonych drożdży dodać je do mąki), po 10 minutach wlać pracujący rozczyn, wodę, sól i olej. Wyrabiać ciasto około 10 minut dłońmi lub w mikserze planetarnym hakiem do ciasta.
3. Po tym czasie ciasto przełożyć do miski wysmarowanej odrobiną oleju, przykryć czystą ściereczką i odstawić do wyrastania, najlepiej w ciepłe miejsce na około 1 godzinę.
4. Rozgrzać piekarnik do 200 stopni z termoobiegiem.

3.3 Curry z kalaflorem z cynamonowym ryżem

- Sos
 - 1 cebula, pokrojona w kostkę
 - 2 łyżeczki tartego imbiru
 - 1 czubata łyżeczka mielonego kuminu
 - 1 łyżeczka mielonej kolendry
 - 4 goździki
 - ½ łyżeczka kurkumy
 - ¼ łyżeczka asofoteitydy, można zastąpić zębkiem czosnku
 - ¼ łyżeczki cynamonu
 - 2 liście kafiru, można zastąpić odrobiną soku z cytryny
 - olej
- Curry
 - 1 kalafior, podzielony na różyczki
 - 1 ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę
 - 1 puszka krojonych pomidorów
 - 1 ½ – 2 szklanki wody
 - sól
- Ryż
 - 2 szklanki ryżu
 - 3 szklanki wody
 - laska cynamonu
 - łyżeczka kurkumy
 - łyżka dobrego oleju
 - sól

Przygotowanie:

1. Na dnie dużego garnka z grubym dnem rozgrzać kilka łyżek oleju, dodać cebulę i zeszklić. Dodać wszystkie przyprawy, smażyć przez 2-3 minuty.
2. Następnie dodać kalafiora i ziemniaka, wszystko delikatnie, ale bardzo dokładnie wymieszać i wlać wodę oraz pomidory. Gotować na małym ogniu przez około 20 minut albo do miękkości warzyw, powinny być miękkie, ale nie rozgotowane.
3. W międzyczasie przygotować ryż. Do niedużego garnka dodać wszystkie składniki, garnek przykryć i gotować na małym ogniu przez 5 minut. Potem wyłączyć ogień i pozostawić ryż w garnku kolejne 15 minut – w tym czasie wchłonie wodę i będzie puszysty.
4. Gotowe curry spróbować, dosolić do smaku i ewentualnie dodać kilka kropel soku z cytryny. Podawać bardzo gorące, z cynamonowym ryżem.

Porady:

- Nie podnosić pokrywki z garnka z ryżem! Dzięki temu ryż będzie sypki, puchaty, miękki i w końcu nic się nie przypali

3.4 Pięcioskładnikowy makaron miso

- 250 gramów makaronu spaghetti, linguine lub bucatini
- 3 łyżki masła
- 1.5 łyżki białego lub czerwonego miso
- 50 gramów utartego drobno parmezanu
- Kizami nori, furikake do posypki

Przygotowanie:

1. W posolonej wodzie ugotować makaron. Zostawić 150ml wody z gotowania.
2. Dodać masło i miso do odlanej wody. Gotować 1-2 minuty. Dodać makaron i parmezan. Szybko mieszać doprowadzając sos do kremowej konsystencji.
3. Podzielić na porcje i posypać nori

3.5 Wegański bigos Anetki

- 5kg kapusty kiszonej. Nie mytej, nie płukanej, nie ciętej
- trochę wody
- śliwki wędzone
- żurawina suszona
- rodzynki
- grzyby suszone
- dwie paczki bigos kamis
- sól
- pieprz
- papryka słodka
- liście laurowe
- ziele angielskie
- kminek
- szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 100ml oleju lnianego

Przygotowanie:

1. Gotować 3 do 4 dni przez 1h do 1.5h

3.6 Pat Thai Fryderyka

Składniki na dwie porcje:

- makaron ryżowy szeroki 200g
- kurczak/krewetki/tofu/wołowina 300g
- pak choi 1x
- szczypior gruby 1 pęczek
- cebula szalotka 2x
- czosnek 5 ząbków
- imbir 15gr
- jajko 2x
- limonka 1x
- orzeszki ziemne
- sriracha 15ml
- olej do smażenia (z wysoką temperaturą dymienia)

Sos

- sos ostrygowy 90ml
- sos sojowy 90ml
- sos sojowy ciemny 30ml
- sos rybny 15 ml
- pasta z tamaryndowca dwie łyżki lub sok z limonki 30ml
- cukier 45g lub więcej gdy za kwaśno
- woda 250ml

Przygotowanie:

1. Makaron zalać **ZIMNĄ** wodą na minimum 30min (można parę godzin, np 6)
2. Na woku obsmażyć proteiny
3. Ściągnąć i dodać cebulę, czosnek, imbir
4. Następnie dodać proteiny i srirache i zgarnąć wszystko na bok
5. W powstałe miejsce wbić jajka i zrobić jajecznicę.
6. Wysmażyć
7. Dodać makaron i zalać sosem.
8. Gdy makaron będzie gotowy, a sos się zredukuję dodać warzywa zielone.
9. Wyłożyć na głębokie talerze
10. Posypać orzeszkami, szczypiorem, ćwiartką limonki obok