

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Placki</b>   | <b>3</b>  |
| Vegańskie doskonale pancaki Jadłonomii . . . . .          | 4         |
| Crêpes . . . . .  | 5         |
| Dorayaki . . . . .  | 6         |
| Naleśniki z okary . . . . .                               | 7         |
| Dosa . . . . .  | 8         |
| <b>Przystawki</b>   | <b>9</b>  |
| Vegan parmesan . . . . .                                  | 10        |
| Sauce Béchamel . . . . .                                  | 11        |
| Hummus . . . . .  | 12        |
| Surówka z kiszonych buraczków . . . . .                   | 13        |
| Concombres au Beurre . . . . .                            | 14        |
| Oignons à la Grecque . . . . .                            | 15        |
| Celéri-Rave Rémoulade . . . . .                           | 16        |
| Fasolka szparagowa po koreańsku . . . . .                 | 17        |
| Pureé de Marrons . . . . .                                | 18        |
| <b>Zupy</b>   | <b>19</b> |
| Wegański bulion . . . . .                                 | 20        |
| Mercimek çorbası . . . . .                                | 21        |
| Kapuśniak z pomidorami i soczewicą . . . . .              | 22        |
| Wegański żurek . . . . .                                  | 23        |
| <b>Dania główne</b>                                       | <b>24</b> |
| Ratatouille . . . . .                                     | 25        |
| Caramelized Onion Pasta à la Rainbow Plant Life . . . . . | 26        |
| Shepherd's pie à la Jadłonomia . . . . .                  | 27        |
| Chilli sin carne . . . . .                                | 28        |
| Risotto gorgonzola pere noci à la Samuelle . . . . .      | 29        |
| Dynia z kaszą aromatyczną . . . . .                       | 30        |
| Mielone tofu erVegan . . . . .                            | 31        |
| Tofu zmieniające życie . . . . .                          | 32        |
| Bibim Guksu, pikantny makaron na zimno . . . . .          | 33        |
| <b>Desery</b>   | <b>34</b> |
| Crème anglaise . . . . .                                  | 35        |
| Crème pâtissière . . . . .                                | 36        |
| Vegan protein mugcake . . . . .                           | 37        |
| Ciasto daktylowe pełnoziarniste . . . . .                 | 38        |
| Cynamonowe śliweczki w karmelu Rozkosznego . . . . .      | 39        |
| Ciecierezycowe ciasteczka z czekoladą erVegan . . . . .   | 40        |
| Mus czekoladowy wegański . . . . .                        | 41        |
| Lody wegańskie . . . . .                                  | 42        |
| Rice pudding . . . . .                                    | 43        |
| Sezamowy serek z tofu . . . . .                           | 44        |
| Clafoutis . . . . .                                       | 45        |
| Panna Cotta . . . . .                                     | 46        |
| Gâteau au chocolat . . . . .                              | 47        |

|   |           |
|---|-----------|
| Tiramisu klasyczne . . . . .                                      | 48        |
| Ciasto marchewkowe . . . . .                                      | 49        |
| Ciasto pomarańczowe Rozkosznego . . . . .                         | 50        |
| Tofurnik dyniowy z kisielem żurawinowym à la Jadłonomia . . . . . | 51        |
| Pascha wielkanocna . . . . .                                      | 53        |
| <b>Wypieki</b>  | <b>54</b> |
| Drożdżowe . . . . .   | 55        |
| Kruche . . . . .  | 56        |
| Pâte sablée . . . . .   | 56        |
| Lembasy chia . . . . .  | 57        |
| Musztardowy chleb żytni à la Justyna Dragan . . . . .             | 58        |
| Soufflé . . . . .   | 59        |
| pomarańczowy . . . . .  | 59        |
| kawowy . . . . .  | 59        |
| czekoladowy . . . . .   | 59        |
| Faworki . . . . .   | 60        |
| <b>Inne</b>   | <b>61</b> |
| Wegańskie masło . . . . .   | 62        |
| Makaron . . . . .   | 63        |
| Majonez wegański . . . . .  | 64        |
| Mleka wegańskie . . . . .   | 65        |
| sojowe . . . . .  | 65        |
| migdałowe . . . . .   | 65        |
| nerkowcowe . . . . .  | 65        |
| laskowe . . . . .   | 65        |
| kokosowe . . . . .  | 65        |
| ryżowe . . . . .  | 65        |
| Śmietana sojowa . . . . .   | 66        |

# **Placki**

# Vegańskie doskonałe pancaki Jadłonomii

- aquafaba, 4 łyżki
  - mleko sojowe, 1.5 szklanki
  - ocet, 1 łyżka
  - olej, 4 łyżki
  - mąka pszenna, 2 szklanki
  - proszek do pieczenia, 1.25 łyżeczkki
  - soda oczyszczona, 0.75 łyżeczkki
  - cukier puder, 2 łyżki
- \* mąka ziemniaczana, 0.5 łyżeczkki

Mleko roślinne połączyć z octem w szklance, zamieszać i zostawić. Obok postawić olej, żeby o nim nie zapomnieć. W misce wymieszać mąkę, proszek do pieczenia, sodę i szczyptę soli.

Do drugiej miski wlać aquafabę i ubijać mikserem aż do momentu, jak będzie sztywna, gęsta i trwała, około 5–7min. Po tym czasie dodać cukier puder, ubijać jeszcze minutę, a na koniec mąkę ziemniaczaną i ostatnią minutę.

Do suchych składników dodać mokre składniki oraz olej. Wymieszać krótko łyżką tak, by składniki się połączyły ale wciąż były grudki. Dodać połowę aquafaby, delikarnie wymieszać i to samo zrobić z drugą połową.

Rozgrzać suchą patelnię, wlewać łyżką i smażyć 2–3min z jednej strony, potem 1–2 z drugiej.

*Cukier puder jest naprawdę ważny.*

*Na własnym mleku owsianym i mące tortowej ciasto wyszło zbyt gestoklejące, nie smażyło się tak ładnie równo jak na zdjęciach (może głębszy olej?). Spróbować z dwiema szklankami mleka w tym settingu.*

*Na sojowym wyszło przepięknie ustawiając mąkę z mlekiem na noc do lodówki.*

# Crêpes

- woda, mleko

- mąka

- masło

- sól

- jajka

- \* cukier

- \* rum

Woda + mleko 1:1 w stosunku do mąki, 1 jajko na pół szklanki mąki, łyżka do półtorej masła.

Do słodkich tylko żółtka, trochę cukru, łyżka rumu. Odstać w lodówce co najmniej 2 godziny.

# Dorayaki

- jajka
- cukier
- miód
- mąka
- mleko

Jajko na 50g mąki, cukier + miód + mleko 1:1 na mąkę, mleka trzy razy mniej.

*Najpopularniejsze z japońskich słodyczy wagashi.*

*Ponoć tradycyjnie podawane z pastą anko, czerwona fasola na słodko.*

# Naleśniki z okary

- mąka pszenna razowa, 0.75, 90g
  - mąka uniwersalna, 0.5, 60g
  - proszek do pieczenia, 1 łyżeczka
  - soda oczyszczona, 1 łyżeczka
  - cukier, 1 łyżka
  - sól, 0.5 łyżeczkki
  - okara, 1 szklanka, 100g
  - gotowane ziarna, 1 szklanka, 150g
  - jajko, 1 duże
  - mleko sojowe, 1.5, 360ml
- \* masło, 4 łyżki, 60g

1:1 mieszanki mąk z gotowanymi ziarnami, :1 objętościowo z okarami. Jajko na szklankę. Niech odpoczywa co najmniej 10 minut.

*Ostatnio na żytniej wyszły tłuste. Spróbuj nie dawać tłuszczu ale smażyć na głębokim.*

*Na ziarna dobrze się sprawił bulgur, gorzej kuskus.*

# Dosa

- urad dal, 0.5 cup
  - rice, 1.5 cup
  - methi seeds, 0.5 tsp
- \* poha, 2 tbsp
- \* chana dal, łuskana ciecierzyca, 2 tbsp

Put urad dal, chana dal and methi seeds in one bowl and rice in another. Rinse all thoroughly a few times and soak in filtered water for 6 hours or overnight (in warm climate 4h). 30 min before blending rinse and soak the poha in 0.25 cup filtered water.

Drain the water from dal and pour 0.75 cup of filtered water. Add poha, blend until smooth, frothy and bubbly. Must be thick of pouring consistency. Transfer to another container.

Drain rice and add to blender jar with 0.5 cup water. Blend to slightly coarse batter; in practice seems like want to blend for about 2 minutes maybe; last time was too coarse.

Add the rice to the urad dal, mix both well. Must be of pouring consistency, thick and not runny.

Cover and ferment in a warm place until the batter rises and turns bubbly. In warm regions on the counter overnight, might take 5 – 16h. In colder regions to the oven on the lowest setting for maybe 8h. To test, half a spoon of batter should float in a bowl of water.

When frying, spread the oil on the pan with a half-cut onion to prevent from sticking.

*Adding salt to the entire batter shortens its lifespan; should be able to stay in the fridge supposedly for one to two weeks. Using sea salt/Indian rock salt/non-iodized salt helps the fermentation process if added before.*

*High protein dosa has 1 cup rice instead.*

*Can make a celery dosa verion, 4 cups of dosa batter, ~4 sticks of celery, optionally shallots and cilantro. Chop, cook for 4–5 min, drain, let cool, puree and add to dosa batter.*

*Can try with other proteins. Went with groch, 1:1:0.5 with water and rice flour; should go for more groch.*

# Przystawki

# Vegan parmesan

- almod flour, 110g, 1 kubek
- oregano suszone, 2 tsp
- salt, 0.5 tsp
- lemon juice, 1 tbsp

Preheat the oven to 180C, line with a parchment paper. Add almond flour, dried oregano and salt to a small bowl and whisk very well. Add lemon juice and use a fork to press and mix for a couple of minutes. Spread out thinly and evenly on the parchment paper. Bake just for 5 minutes until the egdes are turning gloden brown. Can mix there once or twice between putting for another 3 minutes but careful, it burns quickly.

# Sauce Béchamel

- butter
- flour
- milk
- salt

Melt butter over low heat, blend in flour 1:1 and cook slowly stirring, until the butter and flour froth together for 2 min without colouring. Boil the milk with salt in another saucepan.

Take the roux from fire and as soon as it starts bubbling pour the milk in batches to avoid lumps. Immediately beat vigorously with a whire whisk. Put on moderately high heat and stir until it comes to boil. Boil for 1 minute stirring. Add salt and pepper to taste.

*The milk can be enriched e.g. onion and clove.*

*If you have time, can give the sauce a long simmering, about 2h. Seldom necessary.*

*Can enrich with cream and butter and drops of lemon juice for Sauce Suprême or that and two egg yolks for Sauce Parisienne. For than first add a little simmering sauce to the mixture of cream and yolks whisking vigorously and then the rest. Boil for 1 min on medium high whisking, then put through a fine sieve to remove coagulated bits of egg white. Lemon juice at the end.*

*Add Swiss Cheese/Gruyere and nutmeg for Sauce Mornay, onions for Sauce Soubise, fresh tomato purée (20%; optional parsley, chervil, basil, tarragon) for Sauce Aurore, 4 tbl of fresh or 2 tbl of dried herbs, 2 tbl shallots or spring onions boiled down in a glass of white wine or less vermuth to 2 tbl, strained away from herbs and pressed into the béchamel for Sauce Chivry (finish with enrichment butter and fresh herbs). Can also go mustard and tarragon. Or horseradish! Or lemon plus parsley. Curry plus onions.*

# Hummus

- cieciorka, 2 kubki
- soda oczyszczona
- liść laurowy, 1
- czosnek, 3–5 ząbków
- cytryna, 1.5
- tahina, 2.5 łyżki
- kmin rzymski
- \* oliwa z oliwek
- \* wędzona papryka
- \* za'atar

Cieciorkę namoczyć z łyżką sody przez 12–24 godziny. Potem umyj.

Cieciorkę z czosnkiem, laurowym i łyżeczką sody zagotować i do miękkości. Nie rozgotuj, musisz obrać. Wstaw kubek wody do zamrażalnika. Usuwać pianę przy gotowaniu cieciorki. Osuszyć na sitku.

Czosnek i 3 kubki cieciorki wrzucić do robota, sól zmieszać z sokiem z cytryny i powoli wlewając. Ciąć aż cieciorka będzie dość gładka. Dać tahiny, włączyć robota i stopniowo dolewać wody, procesować przez 4–5 min. Woda/tahina do dobrej konsystencji.

Wykańczać resztą cieciorki, oliwą i przyprawami.

*Kmin rzymski i liść laurowy są ważne dla ułatwienia trawienia.*

# Surówka z kiszonych buraczków

- buraki, 0.5kg
  - woda, 0.5l
  - sól, 1 łyżeczka
  - czosnek, 2 ząbki
  - liść laurowy, 2
  - ziele angielskie, 2
  - orzechy włoskie, 3 łyżki
  - tłuszcz, 3 łyżki
  - słodzik, 1.5 łyżeczkki
  - sok z cytryny, 1 łyżeczka
  - cynamon, 1/6 łyżeczkki
  - pieprz
  - żurawina, 3 łyżki
- \* jabłko, 0.75

Na zakwas wymieszać wodę z solą, buraki obrać i na ósemki. Słoik wyparzyć. Ułożyć ciasno klinując między ściankami, powtykać przyprawy, zalać. Wierzch zakryć i zostawić na 5–7 dni.

Orzechy włoskie podprażyć, posiekać. Jabłko obrać, zetrzeć wraz z burakiem.

W szklance wymieszać dressing: tłuste, słodkie, kwaśne, cynamon, sól i pieprz.

Podawać z żurawiną.

# Concombres au Beurre

- ogórki, 6
- cebula szczypiorowa, 3 – 4 łyżeczki
- ocet winny, 2 łyżki
- sól, 1.5 łyżeczki
- cukier, 0.125 łyżeczki
- masło, 50 g
- bazylia lub koperek, 0.5 łyżeczki

Ogórki obierz, przetnij wzdłuż, wybierz nasiona łyżką. Potnij na paluszki. Wrzuć do miski z octem, solą i cukrem na co najmniej pół godziny. Odlej, płyn, wysusz ściereczką.

Nagrzej piekarnik do 180 stopni, rozpuść masło. Wrzuć do żaroodpornego naczynia masło, ogórki, zioła, posiekane cebule, pieprz. Trzymaj nieprzykryte przez godzinę, przewracając dwa, trzy razy aż będą miękkie z odribną crispiness and texture.

*Podawać można z pietruszką albo zagotowaną i zredukowaną do połowy śmietaną z pieprzem i pietruszką albo z beszamelem z serem (sauce mornay).*

*Albo śmietana (250 ml), pieczarki, pietruszka, mąka ziemniaczana z wodą (łyżka each). Pieczarki obrać, umyć, poćwiartować, wysuszyć. Smażyć na średnimnym przez 5 min, wlać śmietanę i mąkę z wodą, gotować wolno przez 5 aż zgęstnieje.*

# Oignons à la Grecque

- small oignons, 0.5 kg
- olive oil, 60 ml
- lemon juice, 60 ml
- salt, 0.5 tsp
- shallots or spring onions, 2 tbl
- parsley, 6 sprigs
- celery stalk, 1
- fennel, 1 sprig fresh or 0.125 tsp dried seeds
- thyme, 1 sprig fresh or 0.125 dried
- peppercorns, 12
- coriander seeds, 6

Prepare court bouillon, place all the ingredients in a saucepan with 0.375 ml water and simmer for 10 min.

Drop oignons in boiling water for 1 minute, drain and peel. Cut a cross in their root ends and cook in court bouillon for half an hour.

Take out the oignons, boil down the bouillon to concentrate flavour and pour over the veggies.

# Celéri–Rave Rémoulade

- korzeń selera, 0.5kg
  - sól, 1.5 łyżeczki
  - sok z cytryny, 1.5 łyżeczki
  - musztarda francuska, 4 łyżki
  - oliwa, 60 – 120 ml
  - ocet winny, 2 łyżki
- \* świeże zioła

Obierz i potnij w patyczki na tyle grube żeby zachowały sztywność. Wrzuć do miski z solą i sokiem z cytryny na 30 minut. Opłucz, wysusz ściereczką.

Ogrzej miskę ciepłą wodą, wrzuć musztardę i cały czas mieszając whiskiem dolej kropelką po kropelce trzy łyżki wrzacej wody, potem oliwa, ma powstać creamy, thick sauce. Tak samo z octem. Dopraw do smaku.

Zamarynij na co najmniej 2,3 godziny lub na całą noc. Posyp ziołami przed podaniem.

*Wydaje się, że powinna to być gęsta musztarda, nie taka z widocznymi ziarnami gorczycy, z taką nie powstaje gęsty sos.*

# Fasolka szparagowa po koreańsku

- żółta fasolka szparagowa, 0.5kg
  - brązowy cukier, 3 łyżki
  - sos sojowy, 3 łyżki
  - mąka ziemniaczana, 1 łyżka
  - koncentrat pomidorowy, 1 łyżka
  - słodka papryka, 0.5 łyżeczkki
  - czosnek, 2 ząbki
  - imbir, 1cm
  - pietruszka albo szczypiorek
- \* sezam

Fasolkę umyć, obciąć końcówki i ugotować. Odcedzić i zostawić. Czosnek przecisnąć przez praskę, imbir drobniutko posiekać.

Cukier rozpuścić w 0.5 szklanki ciepłej wody, wystudzić, dodać sos sojowy, przecier, paprykę i mąkę ziemniaczaną.

Na rozgrzanym oleju usmażyć czosnek i imbir, gdy zaczną mocno pachnieć wrzucić fasolkę i smażyć aż się zarumieni. Włać sos, wymieszać i podgrzewać przez kilka minut aż zgęstnieje. Podawać z zieleniną i prażonymi na suchej patelni ziarnami sezamu.

# Pureé de Marrons

- chestnuts peeled, 1.5 l
- celery, 2 stalks
- parsley, 4 springs
- bay leaf, 0.5
- thyme, 0.125 tsp
- bouillon, 0.6 l

In the saucepan place the chestnuts, celery stalks and herb bouquet. pour in enough bouillon to cover the chestnuts by 1.5 inches. Simmer very slowly uncovered for 45 – 60 min, until cooked through. Do not overcook or let them become mushy. Drain immediately, remove the celery. Purée the chestnuts.

*The original recipe calls for beating in butter, but I think this is undesirable.*

*To peel the chestnuts: with a small sharp knife peel a strip of shell off a chestnut. Place them all in a saucepan of cold water, bring to boil and boil for 1 minute. Remove from heat. Three at a time, ladle the chestnuts out of the water and peel off the shells and inner skins. Any recalcitrant chestnuts leave for later, drop all into boiling water for a moment and peel one by one. The whole process must be done while the chestnuts are still warm.*

**Zupy**

# Wegański bulion

- zimna woda, 2.5l
- cebula, 2
- marchewka, 3
- pietruszka, 2
- seler, 0.5
- por, zielone liście
- natka pietruszki
- lubczyk, najlepiej świeża łodyżka
- goździki, 2
- ziele angielskie, 4 ziarna
- pieprz, 10 ziaren
- sos sojowy, 2 łyżki
- suszone grzyby, ~ 10 kawałków

Warzywa poza porem i cebulami nie obrać, wyszorować i w jak największych kawałkach przysmażyć na łyżce oleju w największym garnku. Cebule obrać, zostawić obierki i wnętrza przypalić na palniku albo na blasze piekarnika na najwyższej półce. Liście pora przysmażyć na suchej patelni, polać wódką jak się przybrązowi i odparować.

Do garnka wrzucić łodygi natki pietruszki (liście zostawić), resztę składników bez sosu sojowego i zalać wodą. Podgrzewać pod przykryciem na średnim ogniu do zagotowania. Potem zmniejszyć ogień do minimalnego żeby wywar "mrygał" i zostawić na minimum 3 godziny pod przykryciem. Dobrze zostawić na całą noc już bez ognia.

Rosół przecedzić, a warzywa dokładnie wycisnąć. Posolić, posolić, podawać z siekanymi liśćmi pietruszki.

*Bulion soli się na końcu, więc i sos sojowy!!*

# Mercimek çorbası

- bulion, 1l
- czerwona soczewica, 1 szklanka
- oliwa z oliwek
- cebula, 1
- czosnek, 3
- marchew, 2
- ziemniak, 1
- cytryna, 1
- pasta pomidorowa, 2 łyżki
- piperz Aleppo, 2 łyżeczki
- kmin rzymski, 1 łyżeczki
- mielona kolendra, 0.5 łyżeczki
- \* masło

Posiekaj warzywa poza czosnkiem, przepłucz soczewicę. Rozgrzej oliwę i podsmażaj aż zmiękną, około 5 minut.

Dodaj pastę pomidorową, przemieszaj warzywa. Dodaj bulion, łyżeczkę pieprzu Aleppo, kumin i kolendrę. Doprowadź do wrzenia na ~5 minut, zmniejsz ogień, przykryj zostawiając szparę. Trzymaj na najmniejszym ogniu przez 15 – 20 minut aż warzywa całkiem zmiękną. Zblenduj.

Czosnek wrzuć na 3 łyżki oliwy z oliwek (opcjonalnie masło) z łyżeczką pieprzu Aleppo, smaż aż się zezłoci. Wykończ nim zupę. Serwuj z kawałkami cytryny na bokach.

*Ponoć tradycyjnie dodaje się jeszcze biber salçası, pastę z czerwonej papryki.*

*Notorycznie zamiast pasty pomidorowej dodawałem porównywalnie sporą ilość samorobnego sosu z pomidorów. Zanotuj kiedyś ilość ale i spróbuj według przepisu.*

# Kapuśniak z pomidorami i soczewicą

- młoda kapusta, 0.5
- cebula, 1
- czerwona soczewica, 0.5 szklanki
- pomidory w puszcze, 1
- wędzona papryka, 1 łyżeczka
- ostra papryka, 0.5 łyżeczkki
- słodka papryka, 0.5 łyżeczkki
- koperek, 1 pęczek
- bulion, 1.25l
- sok z cytryny, 2 łyżeczkki

Kapustę posiekać na cienkie paski, głęb zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w kostkę.

W dużym garnku rozgrzać olej i dodać cebulę. Zamieszać, wsypać papryki i szczyptę soli. Smażyć do zeszklenia.

Dodać kapustę, mieszać do utraty objętości, zrobić bulion. Dodać soczewicę, pomidory, dusić przez 5min.

Posiekać koperek, zarówno ogonki jak i wszystkie gałązki. Gałązki na bok, ogonki wrzucić do garnka. Wlać bulion, przykryć i gotować ~15min do miękkości soczewicy.

Na koniec wsypać resztę posiekanej koperki, wlać sok z cytryny. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

# Wegański żurek

- mąka żytnia razowa
  - \* liście laurowe
  - \* ziele angielskie
  - \* skórka razowego chleba
  - \* pieprz czarny ziarnisty
- czosnek
- cebula, 2
- olej, 3 łyżki
- seler, 0.5
- marchew, 1
- ziemniaki, 4
- bulion, 1 litr na 500ml zakwasu
- chrzan, 3 łyżeczki
- majeranek, 1 łyżka

Zrób zakwas na żurek. Do eksperymentacji: szklanka mąki, wymieszać z 1.5 szklanki przygotowanej, ciepłej wody. Dodać jeszcze 1.5 szklanki, skórkę z kromki razowego chleba, 3 ziarenka ziela angielskiego, 3 liście laurowe, 4 żąbki czosnku, 10 ziarenek pieprzu. Przykryć ściereczką, w ciepłe miejsce na 5 dni, mieszając codziennie.

Cebulę, marchew, ziemniaki pokroić, posiekać 4 żąbki czosnku. Smaż cebulę i czosnek na średnim do 5 minut. Seler ze skórki i w drobną kostkę. Dodaj warzywa i smaż przez chwilę.

Wlej bulion, zagotuj i aż warzywa zmiękną. Dodaj chrzan, żur, majeranek, pieprz, sól do smaku. Gotuj jeszcze przez 2 – 3 minuty.

# **Dania główne**

# Ratatouille

- aubergines, 250g
- courgettes, 250g
- onions, 250g
- green peppers, 2
- garlic, 2 cloves
- tomatoes, 0.5kg
- parsley, 3 tbl

Peel the aubergines and cut into long slices, thick enough to retain juices and for easy side-changing on a pan. Scrub the courgette and do the same. Place in a bowl, toss with salt, let stand for half an hour. Drain, dry each slice with a cloth.

Skin tomatoes and gently squeeze them over a sieve to get rid of the seeds and juices, keep the juices. Dice the onions and peppers, press the garlic.

One layer at a time, sauté the aubergines and then the courgettes in olive oil for about a minute each side to brown lightly. Remove to side dish. In the same pan cook onions and peppers in olive oil, slowly, until tender not browned. Stir in the garlic, salt and pepper.

Slice the tomato pulp into strips, lay them over the onions and peppers. Salt and pepper, cover, cook over low heat for 5 min or until tomatoes start to yield juices. Uncover, baste with juices, raise heat and boil for several minutes until the juices have almost evaporated.

In a casserole place a third of the tomato mixture, then parsleym half of aubergines and courgettes, half of remaining tomatoes, parsley, rest of aubergettes, rest of tomatoes and finish with parsley. Cover the casserole and simmer over low heat for 10 min. Uncover, tip the casserole gathering juices and baste with them. Slightly raise heat and cook uncovered for 15 minutes more, basting several times until all the juices are gone except a spoonful or two. Do not let the vegetables scorch at the bottom of the casserole.

# Caramelized Onion Pasta à la Rainbow Plant Life

- onions, 2 medium
- garlic, 4 cloves
- red pepper flakes
- dried oregano, 1tsp
- tubed tomato paste, 150g
- tamari or soy sauce, 2tbsp
- nutritional yeast, 2tbsp
- sundried tomatoes, 4–5 large
- spaghetti, 285g
  - \* toasted pine nuts
  - \* parsley

Slice the onions as thin as you can. Heat 2 tablespoons of olive oil on a pan on a medium–high to high heat and put the onions seasoning with salt and pepper. Stir frequently until light brown fond starts to appear and deglaze. Continue cooking and stirring, deglazing every couple of minutes to prevent burning. After ~15mins the onions should be deeply golden brown. Slice the garlic, put the water for pasta on fire.

Reduce the heat to medium, stir in the garlic cloves, stir frequently adding water if necessary. Cook for ~5–10mins until the onions are fully caramelized and the garlic is golden and soft. Midway through put the pasta into the boiling water. Later reserve a bit of water. Chop the tomatoes.

Add the red pepper flakes and oregano, fry for about 30 seconds. Add the tomato paste, stirring constantly until the paste becomes darker, for 2–3mins. Add the tamari, nutritional yeast and chopped tomatoes. Turn the heat to low.

Ladle a few spoons of pasta water, then transfer the pasta to the onions and cover it with sauce, adding more water if necessary though the texture should stay pretty thick.

*Umami explosion.*

# Shepherd's pie à la Jadłonomia

- namoczona we wrzątku zielona soczewica, 400g
- gęsty przecier pomidorowy, 1 szklanka
- średnie ziemniaki, 5
- niewielkie marchewki, 2
- seler naciowy, 2 łodygi
- duża cebula, 1
- mleko, 0.3 szklanki
- tymianek, szczypta
- rozmaryn, szczypta + szczypta
- gałka muszkatołowa, szczypta
- czosnek, 2 ząbki
- masło roślinne, 3 łyżki + kilka płatków

Soczewicę namoczyć przez 1–2h. Opłukać i gotować w świeżej wodzie do miękkości. Powinna być bardzo miękka, ale się nie rozpadać. Z reguły wystarczy ~20min. Obrać ziemniaki, przekroić na połówki i gotować do miękkości w osolonej wodzie.

Warzywa i jeden z ząbków czosnku pokroić w kostkę, rozgrzać kilka łyżek oleju na dnie dużego garnka i podsmażyć cebulę. Po zeszkleniu dodać marchew i seler naciowy, smażyć przez ~5–8min na małym ogniu delikatnie mieszając.

Odcedzić soczewicę, dodać do podsmażonych warzyw, wymieszać, dodać koncentrat, wykusić drugi ząbek czosnku, dodać sól, pieprz. Dusić na małym ogniu przez ~10–15min. Spróbować, doprawić solą i pieprzem jeśli trzeba.

Odcedzić ziemniaki, dodać mleko, łyżki masła, gałkę, sól i pieprz i rozgnieść na gładkie puree.

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Naczynie żaroodporne wysmarować olejem, wyłożyć soczewicową potrawkę, na nią łyżkami wykładać puree, delikatnie rozsmarowując. Posypać rozmarynem, na ziemniakach ułożyć płaty zimnego masła i zapiekać przez ~20–30min.

*Sara: do potrawki soczewicowej dodać trochę cukru, soku z cytryny/octu jabłkowego/winnego.*

*Sara: jeśli pomidory/przecier nie są bardzo pomidorowe, dodać keczupu/koncentratu.*

# Chilli sin carne

- czerwona fasola, 4 puszki/2 szklanki
  - krojone pomidory, 2 puszki
  - seler naciowy, 2 laski
  - czerwona cebula, 2
  - czerwona papryka, 2
  - marchew, 1
  - sos sojowy, 2 łyżki
  - ocet balsamiczny, 1 łyżka
  - kmin mielony, 1.5 łyżeczkki
  - ostra papryka, 1.5 łyżeczkki
  - słodka papryka, 1 łyżeczka
  - wędzona papryka, 1 łyżeczka
  - cynamon, 0.5 łyżeczkki
  - świeża kolendra
  - limonka, 1
- \* gorzka czekolada

Jeżeli używamy suchej fasoli to namoczyć i ugotować.

Fasolę odcedzić i opłukać, jeśli używamy konserwowej. Cebulę, seler, paprykę i marchew pokroić w kostkę. W dużym garnku rozgrzać olej, dodać warzywa i przyprawy, dusić na małym ogniu przez ~15min.

Dodać fasolę i pomidory, sos sojowy, ocet, sól i pieprz. Wymieszać i dusić przez godzinę. Zdjąć przykrycie jeśli sos jest za rzadki. Doprawić pod koniec, jeśli trzeba.

Podawać z ryżem lub pieczywem, pokropioną limonką i kolendrą.

*Poeksperymentować z gorzką czekoladą w połowie gotowania. 20 gramów nie daje wyczuwalnego efektu.*

*Mozna spróbować dać więcej selera.*

# Risotto gorgonzola pere noci à la Samuelle

- ryż Carnaroli, 160g
- bulion, z 1 kostki
- gruszka, 1
- czerwona cebula, 0.5
- gorgonzola, 50g
- parmezan tarty, 50g
- białe wino, 0.5 kieliszka
- orzechy włoskie
- masło, do smażenia

Połowę obranej gruszki pociąć w kostkę, drugą połowę zgnieść. Cebulę posiekac, gorgonzolę pociąć na kawałki.

Cebulę smażyć na małym ogniu aż wystarczająco zwiędnie, w tym czasie zrobić bulion. Nie wyłączać ognia, niech wrze.

Do cebuli dosypać ryż, mieszać podsmażając aż będzie dostatecznie miękki (spróbuj). Wlać wino, trzymać na ogniu aż odparuje.

Dodawać po trochu bulionu do wsiąknięcia. 5 minut przed końcem dodać zgniecioną gruszkę (też zawiera wodę), gorgonzolę i parmezan.

Podawać z orzechami, drugą połową gruszki i parmezanem.

# Dynia z kaszą aromatyczną

- dynia, 1
  - orzechy laskowe lub włoskie
  - kasza kuskus lub jaglana
  - cynamon lub garam masala
  - goździki
  - gałka muszkatołowa
  - liście laurowe
  - ziele angielskie
- \* imbir
- \* żurawina jeśli orzechy włoskie

Hokkaido lepiej obrać ze skórki, piżmowa zdaje się nie robić różnicy. Dynię pokroić raczej drobno, zamarynować w oliwie, z gałką, solą i imbirem. Upiec wraz z orzechami laskowymi, je przez 15 min.

Jeśli kasza jaglana to szklanka suchej na jedną dynię; kuskus chyba wystarczy pół. Wodę odpowiednią do zagotowania kaszy zagotować z laską cynamonu, goździkami, liściem laurowym i zielem angielskim. Jeśli cynamon nie w lasce to najpierw podsmażyć. Gotować przez minutę i zalać kaszę. Jeśli kasza kuskus można spróbować dać połowę dyni, nie jestem pewny czy oddaje smak. Jaglaną lepiej bez, dynię podać osobno.

# Mielone tofu erVegan

- naturalne tofu, 300g
- płatki drożdżowe, 0.25 szklanki
- sos sojowy, 3–4 łyżki
- papryka wędzona, 1.5 łyżeczkki
- czosnek w proszku, 1 łyżeczka
- cebula w proszku, 1 łyżeczka

Tofu odsącz, w większej misce rozgnieć widelcem na mniejsze kawałki. Piekarnik nagrzej do 200 stopni.

W małej szklance wymieszaj wszystkie przyprawy, dodaj do rozkruszonego tofu. Dodaj sos sojowy i dokładnie wymieszaj. Dopraw pieprzem.

Podsmaż tofu na mocno rozgrzanej patelni z odrobiną oleju, nie mieszaj, pozwól się lekko przypalić. Wyłóż papier do pieczenia na blasze i równomiernie rozłoż tofu. Po włożeniu zmniejsz temperaturę do 150 stopni i piecz przez ~10min, zerkając czy się nie przypala. Mieszaj co kilka minut i powtarzaj aż do żądanej konsystencji, około 20min.

*Sprawdź wykonane bardzo dokładnie z wszystkimi przyprawami. Ma potencjał.*

*Nie przesadź w piekarniku, żeby nie zeschnęło się za bardzo.*

*Można użyć do farszu.*

# Tofu zmieniające życie

- tofu, dwie kostki, 360g
- mąka ziemniaczana lub kukurydziana, 3 łyżki
- miód, syrop klonowy, inny słodzik, 3 łyżki
- sos sojowy, 3 łyżki
- imbir, 2–3cm
- woda, 0.25 szklanki
- szczypiorek
- \* czosnek, 1–2 ząbki
- \* wędzona papryka, 0.5 łyżeczkki
- \* ocet ryżowy/z białego wina/sok z limonki, 2 łyżki
- \* olej sezamowy, 2 łyżki
- \* sezam
- \* kolendra

W pierwszej wersji, z czosnkiem, tofu pokroić, wsypać mąkę ziemniaczaną do woreczka i potrząsać. Na dnie dużej patelni rozgrzać tyle oleju, żeby pokrywał całe dno. Smażyć przez 3–4min z każdej strony, aż do cieplego odcienia panierki. W drugiej wstawic piekarnik na 220 stopni, dobrze osuszyć, obtoczyć w mące, wędzonej papryce i pieprzu, polać 3 łyżkami oleju, znowu obtoczyć. Piec ~20min, do zezłocenia, potrząsając blachą w połowie.

Do smażonego tofu przygotować talerz z ręcznikiem papierowym i sos. Drobno zetrzeć imbir na ~2 łyżeczki oraz czosnek. Dodać do szklanki z sosem sojowym, słodzikiem i wodą, wymieszać. Do pieczonego tofu wlej na patelnię sos sojowy, słodzik, ocet ryżowy, olej sezamowy, wodę i imbir. Zagotuj i gotuj przez ~5min do zgęstnienia.

Usmażone tofu odłożyć na chwilę na papierowy ręcznik. Na mniejszą patelnię wlać sos i podgrzewać aż zacznie intensywnie bulgotać, dodać tofu. Mieszać cały czas, aż oblepi się sosem. Upieczone tofu przełożyć na patelnię, obtoczyć w sosie potrząsając ją. Gotować minutę lub dwie na małym ogniu. Posypać sezamem i kolendrą.

*Jako przekąska można podać pieczone tofu bez sosu. Dodać wtedy o pół łyżeczki wędzonej papryki więcej i dodatkowe 0.5 łyżeczki soli.*

# Bibim Guksu, pikantny makaron na zimno

- makaron, porcja dla 2–3 osób
- ogórek
- jajko
- kimchi
- wodorosty nori
- cebula dymka
- marchewka, kapusta lub inne warzywa
- gochujang, pasta chilli, 2–3 łyżki
- gochugar, płatki chilli, 1 łyżka
- ocet ryżowy lub inny biały, 2 łyżki
- cukier, 2 łyżki
- sos sojowy, 1 łyżka
- olej sezamowy, 1 łyżka
- czosnek, 1 ząbek
- sezam

Makaron i jajko ugotować. Makaron odcedzić i wypłukać w zimnej wodzie. Posiekać czosnek i wraz z wszystkimi przyprawami wymieszać w miseczce (gochugar, gochujang, sos sojowy, olej sezamowy, ocet, cukier, 1–2 łyżki wody).

Ogórka, kimchi, szczypiorek, marchewkę drobno pokroić. Nori uprażyć nad palnikiem lub na suchej patelni. Pokruszyć lub pociąć nożyczkami.

Wszystkie składniki ułożyć w okręgu na makaronie, ugotowane jajko przekroić i ułożyć na środku. Polać sosem i posypać sezamem.

# Desery

# Crème anglaise

- sugar, 0.125
  - yolks, 2
  - milk, 0.85
- \* vanilla extract, 0.5 Tb
- \* rum, kirsch, cognac, orange liqueur, coffee, 0.5 Tb

Mleko zagotować na małym ogniu. Ubić żółtka z cukrem 2 – 3 min do bladości i wstęp.

Wciąż mieszając, bardzo pomału, po kropelkach wlewaj wrzące mleko.

Na mały ogień i podgrzewać do 84 stopni, do bąbelków na brzegach garnka. Ma zgęstnieć na tyle, żeby można było zrobić pasek na łyżce sosu.

Beat in the flavouring.

*For about 1 cup. Originally twice the amount of sugar, but seemed too sweet.*

*For crème brûlée use the reduced amount of sugar and heavy cream (35%–40%) instead of milk. Put in the ramekins with a hot bath and bake in 180 until set edges and jiggly center (25?). To the fridge for at least 4 hours. Compare with some other recipes though.*

# Crème pâtissière

- sugar, 1–1.5 Tb
- yolk, 1
- flour 700 2 Tb or 450 1 Tb or starch 0.5 Tb
- milk, 100 g
  - \* butter, 1/5 Tb
  - \* vanilla, kirsch, cognac, etc.

Boil the milk, beat the sugar with yolks and then beat in the flour. Gradually add the boiling milk.

Put on a moderate heat and stir continuously with a wire whip until gets of desired consistency.

Add in the butter and the flavourings.

*Homemade ice-cream goes with whites, without flour and butter. 2Tb+ sugar per yolk and 2Tb per white, heated to mix over water bath, no more than 70°C. Beat until fluffy, mix carefully, freeze.*

*For crème Saint-Honoré beat 8 whites per 5 yolks and gradually fold in.*

# Vegan protein mugcake

- mleko, 6 łyżek
- płynny słodzik, 2.5 łyżeczki
- mąka, 3 łyżki
- proszek do pieczenia, 0.5 łyżeczki
- białko wegańskie, 2.5 łyżki
- kakao, 2 łyżeczki
- szczypta soli

Dodaj suche składniki do mokrych. Do mikrofalówki na półtorej minuty, potem 15–tki sekund do konsystencji suchawo–gładkiej na górze, nie mokry ani lepki, patyczek suchy albo z małymi okruszkami. W przepisie było 2 łyżki mleka mniej.

*Można w piekarniku też, w bezpiecznym naczyniu. 5–10 minut w 180 stopniach.*

*Można słodzik w proszku, ale prawdopodobnie potrzeba więcej mleka.*

# Ciasto daktylowe pełnoziarniste

- mleko, 1.5 szklanki
- daktyle
- olej, 0.5 szklanki
- mąka pełnoziarnista, 1 szklanka
- proszek do pieczenia, 1 łyżeczka
- soda oczyszczona, 0.5 łyżeczkki
- migdały
  - \* czarnuszka, 1 łyżeczka
  - \* szafran, 1 łyżeczka
  - \* imbir, 1 łyżeczka
  - \* mak, 1 łyżka

Namocz daktyle w szklance mleka żeby przykryło na 2–3 godziny.

Dodaj pozostałe mleko, olej, zblenduj. Dodaj przesianą mąkę, proszek, sodę, opcjonalne przyprawy. Przelej, posiekaj migdały, posyp na górze.

Piecz 40 minut w 180 stopniach.

*Konsystencja lejąca, gęsta, lekko utrzymująca się forma. Piekłem 40 w 180, cienka zestalona warstwa z przodu, w środku miłomokro, chociaż nierówno wyrosło (i tak opadło). Pilnuj, żeby dobrze wymieszać proszek i sodę, wtedy może 35? Albo 30 w 190?.*

*Żeby nie opadło, po wyznaczonym czasie wyłącz piekarnik i uchyl tylko lekko drzwiczki, niech stygnie 15 – 30. Jak dalej opada, może więcej składników zagęszczających (banan?). Może też być zbyt lejące.*

*Banan?*

# Cynamonowe śliweczki w karmelu Rozkosnego

- śliwki, 500g
- kwaśna śmietana, 1.5 szklanki
- miód, 2 łyżki
- cynamon, 0.5 łyżeczki
- orzechy laskowe, 0.5 szklanki
- cukier, 0.5 szklanki
- ocet jabłkowy, 2 łyżki
- olej rzepakowy

Kwaśną śmietanę umieścić na gęstym sitku nad miską i wstawić do lodówki do odsączenia na 30min – 12 h przed podaniem. Śliwki przekrój na pół, pozbądź się pestek. Orzechy laskowe można zblanszować – uprażyć na patelni i zetrzeć skórkę ręcznikiem papierowym.

Wysmarować oliwą mały arkusz papieru do pieczenia. Podrzać miód na małej patelni aż zawrze, dodać orzechy laskowe i 0.25 łyżeczki soli. Smażyć 3 minuty. Przełożyć je na natłuszczony papier do pieczenia. Posiekać grubo gdy zupełnie wystygą.

Cukier do średniego garnka, 2 łyżki wody i gotować na średnim ~5min, aż karmel będzie ciemnobursztynowy. Powoli dolewać ocet, następnie śliwki i cynamon. Duś 5min mieszając aż śliwki zmiękną i puszczą sok. Podawać z olejem rzepakowym, z jakiegoś powodu.

# Ciecierycowe ciasteczka z czekoladą erVegan

- ugotowana ciecieryca, 1.5 szklanki
  - masło orzechowe, 0.5 szklanki
  - syrop z agawy, 0.25 - 0.5 szklanki
  - soda oczyszczona, 0.25 łyżeczki
  - proszek do pieczenia, 0.25 łyżeczki
  - czekolada
- \* ekstrakt waniliowy, 1 łyżeczka

Wszystko poza masłem orzechowym i czekoladą zblenduj na gładką masę. Przełóż do miski, dodaj masło orzechowe i zmieszaj ręcznie. Dodaj pokrojoną w małe kawałki czekoladę i wymieszaj. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.

Nabieraj ciasto łyżką i formuj okrągłe ciasteczka lekko spłaszczając je dłońmi. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz przez ~10–15min. Powinny się zacząć rumienić, odchodzić od papieru, suchy patyczek. Można trzymać chwilę dłużej żeby były bardziej chrupkie, ale uważać, żeby nie spalić.

*Oryginalnie w przepisie było blendowane wszystko, ale można rozważyć blender. Spróbuj jak zapisałem.*

*Ważna do blendowania jest płynna konsystencja syropu z agawy; z twardym miodem było trudno.*

*Ekstrakt waniliowy podobno warto.*

# Mus czekoladowy wegański

- aquafaba, 150ml, z jednej puszki ciecierzycy
  - gorzka czekolada, 150g
- \* świeże owoce
- \* cukier puder, 1 – 2 łyżki

Czekoladę posiekać i roztopić w kąpieli wodnej.

Po roztopieniu czekolady wlać aquafabę do miski, dodać szczyptę soli i ubijać mikserem przez 5 minut na sztywną pianę w międzyczasie dodając po łyżce cukru. Dodać przestudzoną czekoladę i delikatnie wymieszać szpatułką.

Przelać do przygotowanych pucharków i wstawić na godzinę do lodówki. Można podawać ze świeżymi owocami.

*Czekolada powinna wystygnąć do momentu, aż będzie letnia, ale wciąż płynna. Jeśli będzie zbyt ciepła mus nie będzie puszysty; jeśli zbyt zimna, w misce zacznie się łączyć w grudki i zbrylać. Dodanie czekolady od razу po zmiksowaniu to za wcześnie - odczekać jeszcze 10 minut.*

*Gotowy mus może stać w lodówce przez 5 dni.*

# Lody wegańskie

- coconut milk, 2 cans, full fat
  - sugar, 0.5 cup
  - vanilla extract, 1 tsp
- \* flavourings

One can in the fridge overnight. The other can in the pot with the sugar. Bring to light simmer for half to one hour until reduces by about half. Into the fridge as well.

Get the unopened can, carefully scoop the thick cream off the top, beat on high speed until thick and fluffy. Add the condensed milk and continue beating until looks a lot like whipped cream, at the end adding vanilla extract to prevent from getting crystallised.

# Rice pudding

- non-dairy milk, 3 cups
- coconut milk, 1 cup
- rice, 1 cup
- raisins, 0.5 cup
- maple syrup
- vanilla extract, 1 tsp
- orange zest, 1
- cinnammon, 1 tsp
- nutmeg, 0.5 tsp
- vegan butter, 2 tbsp

Stir everything except the butter together, bring to boil, simmer occasionally stirring until the desired thickness, around 20 min. Put in the butter and salt.

*Ottolenghi serves with browned butter, lime juice and fried rice. First in water for 20 min, then in milk for 30.*

*Also Ottolenghi pęczak-pudding; soak overnight, cook for 1h - when overcooked gets tender.*

## Sezamowy serek z tofu

- tofu naturalne, 180g
- mleko roślinne, 0.2
- tahini, 3 łyżki
- wanilia w proszku, 0.3 łyżeczki
- sok z cytryny, 1 łyżka
- banan, 1
- syrop klonowy, 1 łyżeczka
- porzeczkki, owoce, 1 szklanka

Zmiksuj wszystko, wymieszaj delikatnie z trzema czwartymi owoców, podawaj z resztą owoców.

# Clafoutis

- jajka
- mleko lub śmietana
- mąka
- cukier
- sól, 0.25 łyżeczki
- szklanka owoców
  - \* masło
  - \* laska wanilii
  - \* skórka cytryny

Zblenduj wszystko, naczynie natrzyj masłem, zalej cienko i wstaw na otwarty ogień na 1–2 by zrobić warstawkę ściętego ciasta na dole. Teraz reszta owoców i reszta ciasta. Piecz aż brzegi zaczynają się rumienić, w środku będzie bledsze, 30–40. Koniecznie do odstygnięcia 15–20, będzie się jeszcze ścinać. Serwować na ciepło, nie gorąco.

Dotąd mleko:jaja:mąka:cukier 1:3:0.5:0.25, duże jaja, pieklem 15. Zbyt mączno-jajeczne. Wszyscy piekają 30–40 w 180. Julia 1.25:3:0.66 i piecze przez godzinę na środku! Gdzie indziej zobaczyłem ją z 0.5 mąki – pojedź z tym. Generalnie patrz na kolor, chcemy bardziej blade niż żółte; nie dodawaj cynamonu, nie zaciemniaj obrazu.

*Inny ziomuś robi 2 jajka + żółtko na 200 mleka + 100 śmietany i tylko kopiastą łyżkę mąki. Ale śmietana robi dużą różnicę myślę.*

*Płyn można aromatyzować gotując z ziołami;alone masło; owoce można namaczać w alkoholu zamiast równej ilości mleka; wanilia raczej konieczna jednak.*

*W wąskim naczyniu będzie trudniej o porządkaną konsystencję, brzegi zawsze się zetną.*

# Panna Cotta

- powdered gelatin, 1 tbsp
- cream 36%, 0.6 l
- whole milk, 360 ml
- sugar, 5 tbsp
- vanilla bean
- ice

In a small saucepan, combine the cream, milk, sugar and split vanilla bean. Bring to a simmer over medium heat.

In the meantime half-fill a large bowl with ice and add enough water to make an ice bath. Set aside. Wipe the insides of 8 120 ml ramekins with a light coating of neutral oil and set aside. As the mixture begins to simmer, place 2 tbsp of water in a small bowl and sprinkle the gelatin over the top. Stir to distribute and set aside to soften (2, 3 min but cannot set).

Remove the mixture from the heat and whisk in the softened gelatin. Scrape the vanilla seeds from the bean pod into the mixture and discard the pod.

Set the saucepan in the ice bath and whisk until the mixture is lukewarm. Rub fingers together: there should be no grit from undissolved gelatin.

Ladle the mixture into the ramekins and fridge-chill for at least 4 hours. About 10 minutes before serving, run a thin-bladed knife around the inside of a ramekin. Dip the ramekin briefly in a bowl of hot tap water and then carefully invert onto a serving plate.

*If the panna cottas are being chilled for longer than overnight, cover them with a plastic wrap, pressing the wrap gently against the panna cotta to prevent the skin from forming.*

*Preparing the panna cottas more than 24 hours in advance will result in a somewhat firmer set.*

# Gâteau au chocolat

- gorzka czekolada, 200g
- masło, 200g
- cukier, 250g
- jajka, 4
- mąka, 80g

Czekoladę z masłem rozpuścić, może być na patelni. Zmieszać z cukrem i ostudzić.

Dodać roztrzepane jajka i mąkę, dokładnie wymieszać. 190 stopni na 20min.

# Tiramisu klasyczne

- biszkopty podłużne, ~200g
- mascarpone, 500g
- jajka, 3 średnie
- cukier lub cukier puder, 50g
- Amaretto, 90ml
- espresso, 250ml
- kakao

Przygotować kawę. Przelać najlepiej do wysokiego naczynia, żeby można było zamoczyć biszkopty. Zostawić do ostygnięcia, dodać Amaretto.

Jajka sparzyć, oddzielić żółtka od jajek. Żółtka utrzeć z cukrem na jasną, puszystą masę. Zmniejszyć obroty na średnie i wmixsować krótko mascarpone. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Wmieszać delikatnie szpatułką do masy z mascarpone.

Biszkopty pojedynczo zanurzać w kawie tylko na moment. Ułożyć w formie jeden obok drugiego. Wyłożyć połowę masy, wyrównać. Nałożyć kolejną warstwę biszkoptów i przykryć resztą masy. Wstawić do lodówki na co najmniej 5 godzin.

Przed podaniem sowicie oprószyć kakao.

*Ostatnie podejście wywszło zbyt płynne. Zmniejszyłem ilość jajek, podkreśliłem, by krócej moczyć biszkopty.*

# Ciasto marchewkowe

- jajka, 2
- cukier puder, 90g
- olej roślinny, 150ml
- marchew, 200g
- orzechy włoskie, 50g
- ananas (świeży/z puszki), 75g
- wiórki kokosowe, 50g
- mąka, 200g
- proszek do pieczenia, 0.5 łyżeczki
- soda oczyszczona, 1 łyżeczka
- cynamon, 1 łyżeczka
- serek kremowy, np. Philadelphia, 125g
- masło, 50g

Jajka i masło ocieplić w temperaturze pokojowej, marchewkę drobno zetrzeć. Posiekać orzechy i ananasa.

Jajka ubić do podwojenia objętości, dodać 60g cukru i ubijać dalej aż masa będzie gładka i puszysta. Wciąż ubijając na wysokich obrotach dolewać cienkim strumieniem olej.

Dodać marchewkę, ananasa, orzechy, wiórki, delikarnie wymieszać, nagrzać piekarnik do 150 stopni.

W osobnej misce przesiąć mąkę, dodać proszek do pieczenia, sól, cynamon, szczyptę soli, wymieszać. Przesypać do miski z marchewką i delikatnie połączyć składniki.

Ciasto włożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec do suchego patyczka przez ~1h.

Na polewę ubić serek razem z masłem i resztą cukru pudru. Włożyć na kilkanaście minut do lodówki. Gdy ciasto będzie gotowe i ostygnie, przekroić na pół, środek wysmarować jedną trzecią polewy, resztę dać na góre.

# Ciasto pomarańczowe Rozkosznego

- pomarańcze, 2 małe, 600g
- mąka, 1.75 szklanki
- proszek do pieczenia, 2 łyżeczki
- sól, 0.5 łyżeczki
- kurkuma, 0.5 łyżeczkii
- jajka, 3
- cukier, 0.5 szklanki
- olej, 0.5 szklanki
- likier pomarańczowy, 2 łyżki
- ekstrakt waniliowy, 1 łyżka

Jedną pomarańczę gotować przez 60 minut do całkowitej miękkości, wystudzić. Jajka do temperatury pokojowej.

Przekroić wystudzoną pomarańczę, pozbyć się pestek, zblendować. Rozgrzać piekarnik do 190 stopni, keksówkę masłem i mąką. Drugą pomarańczę przekroić na cienkie półksiężyce.

Wymieszać mąkę z proszkiem i kurkumą. Ubić jajka z cukrem puszyście, 2 – –3 min, cały czas miksuując wlewać strumykiem olej. Dodać puree, likier, ekstrakt, wymieszać do połączenia.

Suche do mokrych i tylko do połączenia. Do keksówki, na wierzchu tyle krojonych pomarańczy ile zapragniesz. Posypać z góry cukrem. Piec około 50 min.

*To już do zaimprovizowania.*

*Bez likieru i ekstraktu samo ciasto wychodzi trochę ubogie, niech będzie chociaż jedno.*

*Ubiłem białka osobno, średnie pomarańcze, wciąż trochę niewyrośnięte. Kawalki skórki zblendowanej pomarańczy za duże; myślę, że obrać, gotować tylko skórki, potem poszatkować.*

*Z dużymi pomarańczami masa wychodzi dość mokra i w środku ciasta niewyrośnięta. Pilnuj, dostosuj mąkę.*

*Rozkoszny dekoruje cieniutkimi pomarańczami ze skórką zazębającymi się na całej długości, wtedy może ok. Jak powsadzałem tylko kilka to było za dużo proszku do pieczenia.*

*Zamiast proszku do pieczenia powinna starczyć sama soda, wejdzie w reakcję z kwasem pomarańczy. Spróbuj jedną łyżeczkę, 2 za bardzo rozsadzily.*

# Tofurnik dyniowy z kisielem żurawinowym à la Jadłonomia

- ciastka oreo, owsiane lub inne, 50g
- nasiona dyni, 100g
- olej kokosowy, 5–6 łyżek
- tofu naturalne, 360g
- ugotowana kasza jaglana, 1 szklanka
- cukier puder, 0.75 szklanki
- dynia, kawałek
- mąka ziemniaczana, 2 łyżki + 1 łyżeczka
- laska wanilii, 1
- pomarańcza, 0.5
- cytryna, 1 średnia
- świeża żurawina lub mrożone maliny, jagody, 0.5 szklanki
- mleko kokosowe, 1 szklanka
- cynamon, 1 łyżeczkę

Przygotować puree dyniowe. Rozgrzać piekarnik do 200 stopni, dynię przekroić na połówki lub ćwiartki i wsunąć do piekarnika. Piec do miękkości, ~1 godzinę. Pozbyć się pestek, zmiksować. Będzie potrzebne 0.5 szklanki, resztę można mrozić.

Ugotować kaszę jaglaną, otrzeć skórkę z połowy pomarańczy, wycisnąć sok z cytryny. Potrzebne będzie 0.5 szklanki.

Przygotować spód. Ciastka, nasiona dyni, olej kokosowy i szczyptę soli ziksować w blenderze na grube okruchy. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia i na dno wysypać pokruszony spód, odstawić do lodówki.

Gdy puree będzie gotowe ochłodzić piekarnik do 180 stopni. Przygotować masę. Umieścić w misce tofu, kaszę, cukier puder, puree, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, miąższ z laski wanilii, skórkę pomarańczy, cynamon i szczyptę soli i zblendować ręcznym blenderem na gładką masę. Wówczas stopniowo wlewać sok z cytryny i mleko kokosowe, wciąż blendując.

Na dno piekarnika wstawić naczynie z wodą. Masę wylać na schłodzony spód, wyrównać i wstawić do piekarnika na 15 minut, po czym zmniejszyć temperaturę do 120 stopni i piec kolejne 45 minut.

Wyłączyć piekarnik pozostawiając tofurnik jeszcze na 15 minut w środku. Dopiero potem wyjąć na blat i studzić przez 2–3 godziny.

Po wystudzeniu ciasta przygotować kisiel. W niewielkim rondelku zagotować żurawinę z 0.25 szklanki wody i gotować przez 5 minut. W międzyczasie wymieszać łyżeczkę mąki ziemniaczanej z wodą, wlać do garnka z żurawiną i szybko wymieszać. Rozsmarować na wierzchu ciasta.

# Pascha wielkanocna

- świeże mleko, 2 litry
- wanilia, 1 laska
- kwaśna śmietana, 500 ml, co najmniej 18%
- jajka, 6
- masło, 250g
- cukier puder, 0.75 szklanki
- bakalie
- gaza jałowa

Mleko zagotować z laską. Wyłowić ją, ziarenka wydłubać i pozostawić w mleku. Do gotującego mleka powoli wlewać jajka roztrzepane ze śmietaną. Gotować mieszając, aż mleko w garnku się zetnie na ser i oddzieli serwatka.

Cedzak wyłożyć podwójną warstwą gazy i odcedzić ser. Starannie odcisnąć, zostawić na noc na cedzaku lekko przyciśnięty talerzykiem ze słoikiem z wodą.

Masło zmiksować z cukrem pudrem. Stopniowo dodawać ser i ucierać aż będzie jednolity krem. Dodać bakalie, wymieszać.

Wyłożoną gazą miskę napełnić kremem, wstawić do lodówki. Jak stężeje, przewrócić do góry dnem, zdjąć gazę, udekorować.

*Wzory i barwniki.*

# **Wypieki**

# Drożdżowe

- mąka, 2, *ponoć najlepsza 550*
- mleko, 0.5
- drożdże, pół suchych, 25 świeżych
- jajko
- tłuszcz, 50g
- cukier, 4 łyżki

Rozczyn z połowy mąki i pół łyżki miodu, ma się podwoić. Wyrabiać około 15 min, tłuszcz na końcu. Ma się podwoić. Potem odgazować, chwilę wyrabiać, uformować, znowu podwoić.

*Do mąki wagowo mleko 1:2, tłuszcz cukier 1:6.*

*Temperatura zaczynu dla świeżych 35, suszonych 45.*

*Shokupan: mąka 700, 8% Tangzhong (mąka woda/mleko 1:5; nie grzej do końca, ma być lejące), cukier 10%, masło 1:12, sól 2%, drożdzy trochę mniej, jajka pół. Na filmikach są gładsze i bardziej lśniące, można dodawać śmietanę wcześniej, wodę na końcu też.*

*Racuchy: mleko 1, 2–3 jabłka, szklanka cukru; jagodzianki Rozkosznego 0.25.*

*Chalka: mąka chlebową, woda, 20g cukru, szczypta soli, 2 żółtki.*

# Kruche

## Pâte sablée

Delikatne i kruchliwe, ale chrupkie, do słodkich tartaletek.

- flour all-purpose, 500-550, 2
- sugar, 3–7 Tb
- baking powder, 1/8
- butter, 7 Tb
- egg, 1
- vanilla, 0.5 tsp

Ubij jajko z łyżką wody. Schłodź masło.

Mąka, cukier, masło, proszek do miski. Prędko ugniątaj palcami aż tłuszcz rozpadnie się do kawałków rozmiarów płatków owsianych. Dodaj ubite jajko i szybko wyrabiaj, ciasto będzie mocno kleiste. Na koniec wgnieć nieco ciasto i rozciagnij na 6 cali zabierając z powrotem. Zawiń w papier do pieczenia i schłodź.

Walkuj między dwoma papierami do pieczenia. Piecz w 180 z obciążeniem 5–6 minut, potem podziurkuj i znowu aż zacznie się delikatnie rumienić, 8–10.

*Wyszło trochę zbyt brittle, ale była mąka 700. Im więcej cukru tym kruchsze, ale ciasto lepsze. Spokojnie spróbuj z połowy przedziału.*

*Piekłem z grzaniem na dole, najpierw 5–6, ale potem dłużej, koło 20. Trudno było wyłuskać z tartowego naczynia, d27cm, połamało się na trzy. Wydaje się, że lepiej w tortownicy z usuwanymi ściankami.*

## Lembasy chia

- chia, 0.5 szklanki
- pestki słonecznika, 0.5 szklanki
- pestki dyni, 0.5 szklanki
- płatki owsiane zmielone, 0.5 szklanki
- kasza gryczana niepalona zmielona, 0.25 szklanki
- woda, 1.3 szklanki
- oliwa, 0.5 łyżki
- oregano, 1 łyżka
- tymianek, 0.5 łyżki
- sól, 0.5 łyżki
- czosnek, 0.25 łyżki
- cukier, 0.5 łyżki

180 stopni, 30 minut.

# Musztardowy chleb żytni à la Justyna Dragan

- aktywny zakwas żytni, 200g
- letnia woda, 400ml
- miód, 20g
- musztarda, 100g
- mąka żytnia 720, 200g
- mąka żytnia razowa 2000, 250g
- siemię lniane
- słonecznik łuskany
- sól, 10g

Wszystkie składniki umieścić w misce i wymieszać tylko do połączenia. Przykryć ściereczką i zostawić na 4h w ciepłym piekarniku, aż ciasto urośnie i będzie miało napowietrzoną strukturę.

Mniejszą keksówkę natluścić oliwą i solidnie obsypać mąką żytnią razową. Ciasto do formy, wyrównać powierzchnię zwilżoną w wodzie łyżką. Posypać słonecznikiem, łyżką delikatnie wbić go w ciasto. Przykryć na 4h w ciepłym piekarniku do momentu, aż ciasto wcisnięte będzie powoli wracać do pozycji początkowej.

Rozgrzać piekarnik do 220 stopni, przykryć chleb folią aluminiową. Piec 45 góra-dół. Wyjąć blaszkę z wodą, zdjąć folię, formę obrócić, piec 15 minut.

Chleb wyając z keksówki i umieścić na kratce do studzenia. Kroić po całkowitym wystudzeniu, najlepiej po nocą, żeby w środku również się wystudził.

*Dokarmianie zakwasu, regularnie 1:1:0.9 i co 4–6 godzin; jak na całą noc to ~x5 więcej, ale tak jeszcze nie wyszło mi x3.*

*Faza wyrastania zimą: około 16h w lodówce, 4.5h na kaloryferze. Przy miksie lodówka + kaloryfer wychodzi pierw łagodniejszy, a potem pojawia się kwasek. Ciekawe czy przez kaloryfer.*

*Blaszka z wodą uniemożliwia żądanego nagrzania piekarnika; wtedy miał 160 i pieklem pod folią 1h10. Ponoć i tak nie ma znaczenia, co najwyżej spryskaj trochę piekarnik na początku.*

*Obecne ilości za duże na moją keksówkę. Spróbuj x0.9.*

# Soufflé

Suflet wytrawny na jedną robi się z gęstego beszamelu na 0.25 szklanki mleka (0.75 łyżki masła i mąki) i dodaje 0.25 szklanki sosu smakowego. Więcej białek wtedy, 1.5 żółtka na 2 białka.

Suflet słodki zaczyna się jak crème pâtissière, ale mleka 0.25 – 1 łyżka płynnego smaku, 0.75 mąki – ma być gęstsze, bardziej pasta niż budyń; spróbuj nie dawać tu cukru, zachowaj cały na białko. Dla pięknej równiutkości schładzają obydwie masy w lodówce; wtedy białka się gorzej ubijają, ale lepiej zachowują. 1 żółtka na 1.5 białka. 0.5 łyżeczkę ekstraktu waniliowego.

Czekoladowy zamiast mąki skrobia kukurydziana lub 0.5 łyżki ziemniaczanej. 35g czekolady, rozpuścić z niepełną łyżką kawy, pół łyżki masła. 1.5 żółtka i 2 białka (potwierdź).

Naczynko dobrze natłuścić i obtoczyć cukrem. Nagrzać piekarnik do 200, potem zmniejszyć do 190, piec na dole, za szybko się przypieka. Przygotuj piekarnik zawsze, żeby tylko zwinnie wrzucić ramekinę. Wytrawne 25, słodkie 15 minut. Cebulowy był też 15, ale cebula trochę rozwdniona.

*W ilościach na 4 osoby pieką się 30 minut, czekoladowy 40.*

# Faworki

- mąka, 400
- żółtka, 4
- cukier puder, 1 łyżka
- śmietana, 0.5 szklanki
- spirytus, wódka, 2 łyżki
- głęboki tłuszcz
- cukier puder

Wszystko do połączenia, do folii i w lodówce przez pół godziny.

Wyrabiać starając się wtłoczyć jak najwięcej powietrza; uderzać wałkiem, rolować na placek i zawijać na pół.

Rozwalkować jak najcieniej, pociąć na paseczki, potem na romby, zrobić szparę w środku i przeciągnąć przez nią jeden koniec.

Smażyć na głębokim tłuszczu i wykładać na papier. Podawać z cukrem pudrem.

*Alkohol hamuje absorpcję tłuszcza podczas smażenia.*

*Smażyć raczej do bladobrązowych, stosunkowo łatwo przesadzić. Wysmakować kilka pojedynczo. Doczytać o temperaturze oleju. Chcemy by utrwaliły się bąbelki na powierzchni.*

*Robilem na 500g mąki szklankę, 190g samorobnej śmietany sojowej w proporcji 1:0.6. Wyeszło za tłuste, ciasto się rozwarstwiło, nie chciało lepić, wychodził tłuszcz pod palcami.*

# **Inne**

# Wegańskie masło

- mleko roślinne, 80ml
- lecytyna słonecznikowa, 4 łyżeczki
- olej roślinny, 1 łyżki
- kiszonka, 2 łyżeczki
- pasta miso, 0.5 łyżeczki
- ocet jabłkowy, 0.25 łyżeczki
- olej kokosowy, 160g, ~8 łyżek
- sól

Zblendować wszystko poza olejem kokosowym i solą. Dodać olej, zblendować. Dodać sól do smaku.

*Przepis na podwójną ilość, oryginalnie alternatywa miso i ocet albo kiszonka.*

# Makaron

- mąka 00 lub semolina ew krupczatka ew mieszanka
- woda
- \* jajka

Woda do wulkanika. Wyrabiaj 8 – 10 min, potem w folii do lodówki na min 30.

Gotować w osolonej około 90s.

*Dalej 10g soli na litr na 200g makaronu. Trochę za mało soli.*

*Przyjmuje się jedno jajko na 100g mąki, ale same jajka na mąkę 00 nie są wyjątkowe i ciasto trochę się rwało. Gotowało się wtedy ~10min!. Próbj z żółtkami.*

*Olej ułatwia wyrabianie ale przeszkadza glutenowi.*

# Majonez wegański

- aquafaba, 125ml
- olej roślinny, ~ 1 szklanka
- płatki drożdżowe, 1 łyżka
- ocet lub sok z cytryny, 2 łyżeczki
- musztarda, 0.75 łyżeczki
- sól, 0.5 łyżeczki
- syrop z agawy lub inny słodzik, 0.25 łyżeczki

Wszystko poza olejem włożyć do blendera i miksować przez 1 – 2 minuty na najwyższych obrotach do czasu, aż porządnie się spienią.

Wlać olej cienkim strumieniem podczas gdy blender jest włączony. W połowie wlewania oleju zacząć mocno ruszać blenderem góra – dół i lać dalej olej. Majonez będzie gotowy gdy zgęstnieje.

*Aqua:olej vol 1:2 i 5 dodatków.*

*Majonez może stać w lodówce do 14 dni.*

*For basil aioli, blanche basil in boling for 15s, into the ice, strain. Double the amount of oil, blend until slight steam. Press through sieve into ice so chlorophyl doesnt denaturate.*

# Mleka wegańskie

Wody powinny być filtrowane. Zawsze odsącz, wypłucz, blenduj, odcedź. Czasy moczenia jeszcze przetestuj.

## **sojowe**

0.5 szklanki soi, 2–3 szklanki do namaczania, 4 do blendowania. Przez noc, zagotuj przez 30.

## **migdałowe**

szklanka na dwie wody. Przez noc lub 24h.

## **nerkowcowe**

1:4, przez noc.

## **laskowe**

100g na dwie wody.

## **kokosowe**

1.5–2 szklanek wiórek lub chipsów na 4 woddy. Wodę podgrzej do parowania ale nie wrzenia, wrzuć wszystko do blendera do gęstej i kremowej.

## **ryżowe**

Albo szklanka gotowanego na 4 wody, blenduj od razu. Albo surowego w 1.25 wody przez noc i wtedy 4 szklanki.

# Śmietana sojowa

- mleko sojowe, 0.5
- olej, 0.3 - 0.5
- kwasek cytrynowy, 0.3 łyżeczki
- ciepła woda, 1 łyżka
- sól

Kwasek do wody, do mleka, ubijaj aż pojedzie piana. Dodawaj olej i miksuje.

Gęstnieje po parunastu minutach w lodówce.

*Nawet 0.3 oleju daje mocnotlustą śmietanę. Próbuj mniej, można eksperymentować z substancjami żelującymi aby osiągać konsystencję.*

*Sok z cytryny zamiast kwasku daje zbyt wyraźny cytrynowy posmak.*