

Wegańskie przepisy Ani Waligóry

www.facebook.com/cerfvolantvegan

<https://menunextdoor.be/fr/chefs/cerf>



Brukselka karmelizowana z orzechami i żurawiną

Składniki (na około 4 porcje):

- * 2 łyżki oleju roślinnego
- * 2 łyżki octu balsamicznego
- * 3 łyżeczki syropu klonowego
- * ½ łyżeczki papryki wędzonej
- * sól i pieprz
- * garść żurawiny
- * garść prażonych orzechów włoskich
- * garść posiekanej natki pietruszki

1. Brukselkę przekroić na połówki.
2. Połączyć: olej + ocet + syrop klon + sól i pieprz
3. Pokrojoną brukselkę oblać sosem i dokładnie wymieszać
4. Rozłożyć na blasze wyłożonej papierem
5. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st przez 15 min, przemieszać, zwiększyć temperaturę do 200st. i potrzymać przez kolejne 10 min
6. Obsypać żurawiną, orzechami i natką pietruszki



Carpaccio z buraka na rukoli

Składniki (na około 4 porcje):

- * 4 ugotowane buraczki
- * 2 łyżki oliwy
- * 2 łyżki octu balsamicznego
- * 2 łyżki syropu klonowego + 1 łyżka do karmelizowania na patelni
- * sól i pieprz
- * garść rukoli
- * garść prażonych orzeszków piniowych
- * 1-2 łyżki oleju do smażenia

1. Ugotowane i obrane ze skórki buraki pokroić w plasterki
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię skropioną olejem
3. Po kilku minutach przewrócić na drugą stronę
4. Dodać łyżkę syropu klonowego
5. Podsmażone buraki przestudzić i ułożyć na rukoli
6. Połączyć sosem z oliwy, octu i syropu klonowego
7. Obsypać orzeszkami

Curry z mlekiem kokosowym i imbirem + brązowy ryż

Składniki (na około 4 porcje):

- * pół małego kalafiora
- * 4 średnie marchewki
- * 2 czerwone cebule
- * 1 mały bakłażan
- * 1 mała cukinia
- * 1 puszka cieciorki (400 ml)
- * 2 ząbki czosnku
- * 3 cm świeżego imbiru
- * 2 puszki pokrojonych pomidorów (400 ml)
- * 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- * ok. 2 łyżeczki curry w proszku
- * ok. 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- * sól i pieprz
- * garść świeżej kolendry
- * Olej kokosowy do smażenia



1. Kalafior rozdzielić na różyczki i zawinąć w folię aluminiową. Piec w piekarniku przez godzinę w temp 190-200 st. Po 45 min zdjąć folię.
2. Marchew obrać, pokroić w plasterki i wrzucić na rozgrzaną patelnię z łyżką oleju
3. Dusić pod przykryciem przez kilka minut
4. Gdy marchew zacznie mięknąć, dorzucić posiekaną cebulę i pokrojonego w kostkę bakłażana
5. Po kilku minutach smażenia dodać pokrojoną w ćwiartki cukinię, odsączoną cieciorkę*, drobno posiekany czosnek i imbir. Smażyć 2-3 minuty
6. Dodać pomidory, dusić chwilę na wolnym ogniu
7. Dodać mleko kokosowe, curry, kurkumę, sól i pieprz oraz posiekaną kolendrę
8. Część kolendry zostawić do obsypania przed podaniem
9. Podawać np. z ryżem

* Wodę po cieciorce można zostawić i zrobić z niej np. super majonez !

przepis : www.jadlonomia.com/przepisy/weganski-majonez-doskonaly

Kokosowy pudding chia z owocami

Składniki:

- * puszka mleka kokosowego (400 ml)
- * 100ml mleka roślinnego
- * 4 łyżki nasion chia
- * 2 łyżki syropu klonowego
- * nasiona z połowy laski wanilii
- * owoce

1. Mleko + chia + syrop + wanilia połączyć w misce i dokładnie wymieszać
2. Rozlać w salaterki i wstawić do lodówki na około 3 godziny
3. Przed podaniem obsypać owocami

Lista ulubionych blogów - setki przepisów do testowania :)

- **Jadłonomia**

www.jadlonomia.com - niedługo wychodzi też druga książka Marty, autorki bloga, nie mogę się jej już doczekać

- **erVegan**

www.ervegan.com - niedawno wyszła też pierwsza książka kulinarna Eryka

- **Vegan Nerd**

www.wegannerd.blogspot.be - ma osoby dział z przepisami pod Thermomix (a propos naszej dyskusji)

- **Hello Morning**

www.hello-morning.org - sporo fajnych wege wersji tradycyjnych dań (wege śledź, faworki, tofu-ryba itp.)

- **Vegenerat biegowy**

www.vegenerat-biegowy.blogspot.be - przepisy szybkie i proste

- **True Taste Hunters**

www.truetastehunters.com - bez glutenu i zazwyczaj bez cukru

- **Weganon** - superpyszne pasztety, klopsy, burgery itp.

www.weganon.pl

- **The Minimalist Vegan**

www.theminimalistvegan.com

- **Bosh**

www.facebook.com/bosh.tv - super filmowe przepisy

- **La cuisine de Jean Philippe**

www.lacuisinedejeanphilippe.com

Sklepy, które najbardziej lubię:

- **Natural Corner**

www.naturalcorner.be - rue de l'Escalier 1, OGROMNY wybór orzechów, nasion, strączków na wagę, też kosmetyki, suplementy, duży wybór wegańskich produktów

- **Le Marché Bio**

www.lemarchebio.be - rue des Tanneurs 60, targ z owocami i warzywami, ale też sery, nabiał

- **Origin'O**

www.origino.be - trochę sieciowa, punkty w kilku miejscach Brukseli, oprócz produktów spożywczych mają też eko kosmetyki, środki czystości

- **Roots**

www.roots-store.be - rue Franklin 44, to chyba jedyny ich sklepik, dużo ziaren, dobre chlebki, owoce i warzywa, też chemia, kosmetyki

- **Bio Willems**

www.biowillems.be - rue Willems 48, mały sklepik, ale całkiem ok wybór ryżu, kasz, przypraw. Supermiła pani z psem, który często wyleguje się w sklepie :)

Może Was zainteresuje też Laurent Gerbaud, gdzie oprócz tradycyjnych czekoladek znajdziecie też wegańskie. Całkiem spory wybór, ciekawe smaki.

- **Laurent Gerbaud**, www.chocolatsgerbaud.be, rue Ravenstein 2d

dzięki za zaproszenie i za miłe słowa. Było mi bardzo przyjemnie postać z Wami przy garach! :)

Ania Waligóra