



KLOPSIKI Z PIECZONYMI WARZYWAMI I DRESSINGIEM ORIENTALNYM (DANIE ROŚLINNE)

autor: Tomasz Królikowski, szef kuchni

SKŁADNIKI NA OK. 15 PORCJI

KLOPSIKI

- 2 szklanki namoczonej ciecierzycy
- ¼ szklanki mąki pszennej
- ¾ szklanki płatków owsianych
- 2 łyżki oleju
- ok. ½ szklanki mleka sojowego
- 2-3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki wędzonej papryki
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 2 łyżki czosnku (pasta)
- 200g natki pietruszki
- płatki drożdżowe – opcjonalnie

WARZYWA NA PURE

- 500 g ziemniaków
- 300 g marchewki
- 100 g pietruszki
- 1 por
- 3 cebule
- 2 główki czosnku
- 100 g masła
- 200 ml śmietany
- sól, pieprz

SALSA

- 2 czerwone papryki
- 2 zielone papryki
- 2 pęczki dymki
- 2 pęczki natki
- 50 g ziarna sezamu
- 100 ml sosu sojowego
- 100 ml oleju sezamowego
- 100 ml octu ryżowego do smaku
- miód do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Ciecierzycę namoczyć na noc.
- Wypłukać następnego dnia i zmielić na gładko. Połączyć z płatkami, przyprawami, ziołami, dobrze wymasować i odstawić na 1 godzinę. Sprawdzi konsystencję i jeśli to wymaga dodać więcej płatków lub
- w ostateczności 1 jajo.
- Uformować klopsiki przy pomocy gałkownicy do lodów i upiec – u mnie pieczenie z małą parą 200 stopni ok. 12 minut.

Mimo wielu gotowych produktów, które zaliczymy do kategorii wegemieśa, w zielonej kuchni wciąż rządzi kreatywność. Bazując na warzywach, ziarnach czy grzybach, bez przeszkód możemy odtworzyć znajome „mięsne” smaki.

Oto kilka inspiracji opartych na dostępnych w marketach warzywach i półproduktach, z których warto skorzystać, by samodzielnie przygotować mięso wegańskie:

- ciecierzycza – do falafeli i na wegańskie mięso mielone,
- soczewica – do pieczonych kotletów i potrawek,
- tofu – do burgerów lub marynowane na grilla,
- seitan – odpowiednio przyprawiony zastąpi gyros,
- wędzony tempeh – zastąpi pieczeń,
- ziarna grochu lub soi – na kotlety, a nawet kiełbaski,
- fasola – do burgerów, burrito albo chili,
- boczniaki – na kotlety lub śledzie w zalewie,
- marchew i seler – odpowiednio doprawione zajmą miejsce ryb,
- owoc chlebowca (jackfruit) – zamiennik rwanej wieprzowiny.

Wybierajcie dobre składniki, by zrobić wegańskie mięso – przepis zdecydowanie na tym zyska.



TIP

Kiedy przygotowujecie wegańskie i wegetariańskie mięso mielone, waszym największym sprzymierzeńcem są przyprawy. Wędzona papryka, płatki drożdżowe czy włoskie zioła zawsze działają cuda.

