



NICOLA GRAIMES

WEGETARIANIZM
— **NA PÓŁ ETATU** —

PRAWIE BEZMIĘSNE PRZEPISY
DLA KAŻDEGO



TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Part-Time Vegetarian

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Monika Pruska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Epine_art (iStock.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

The Part Time Vegetarian
All Rights Reserved
Copyright © Watkins Media Ltd 2015
Photography copyright © Watkins Media Ltd 2015
Text Copyright © Nicola Graimes 2015

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo Kobięce Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Kmieć-Krzewniak

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Nota od wydawcy

Chociaż wszystkie przepisy kulinarne opracowano z dużą starannością, Watkins Media Limited oraz wszystkie inne osoby, które przyczyniły się do wydania niniejszej książki, nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne błędy lub pominięcia, zarówno celowe, jak i przypadkowe, ani za problemy zdrowotne, które mogą się pojawić w wyniku spożycia przygotowanych potraw. Jeżeli spodziewasz się dziecka, jesteś karmiącą matką, musisz stosować specjalną dietę lub cierpisz na jakiegokolwiek choroby, przed sięgnięciem po przepisy zamieszczone w tej książce skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

Wydanie I
Białystok 2018
ISBN 978-83-65601-28-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.vivante.pl

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
-------	---

KILKA SŁÓW O KSIĄŻCE	10
----------------------	----

KUCHNIA WEGETARIANINA NA PÓŁ ETATU	13
------------------------------------	----

ŚNIADANIA I BRUNCHE	21
---------------------	----

LEKKIE POSIŁKI	59
----------------	----

KOLACJE W DNI POWSZEDNIE	97
--------------------------	----

PRZEPISY NA WEEKEND	139
---------------------	-----

WSPÓLNE UCZTOWANIE	183
--------------------	-----

JAK ZAPLANOWAĆ SWÓJ JADŁOSPIS Z ODPOWIEDNIM WYPRZEDZENIEM	220
--	-----

ZASADY FLEKSITARIANIZMU

Na czym polega dieta fleksitariańska i dlaczego warto się nią zainteresować?

Podobnie jak wegetarianie, zwolennicy diety fleksitariańskiej najchętniej spożywają posiłki zasobne w warzywa. Kierują się przy tym względami zdrowotnymi, ekonomicznymi czy moralnymi, a ich dieta pozostaje w znacznej mierze roślinna, przy czym nie wyklucza okazjonalnego spożywania niewielkich ilości mięsa i ryb. Taki elastyczny wegetarianizm doskonale wpisuje się w najnowsze trendy dietetyczne, a jego założenia nadal zyskują na popularności.

Odkąd zaczęliśmy baczniej przyglądać się cenom artykułów spożywczych, każdy z nas zauważył, że warzywa są z reguły znacznie tańsze niż mięso lub ryby. Rosnące ceny mięsa skutecznie zachęciły nas do ograniczenia jego spożycia, a przejście na dietę częściowo wegetariańską stało się dla wielu ludzi naturalną i logiczną alternatywą. Jeżeli nie chcesz całkowicie zrezygnować z mięsa i ryb, a wolisz nie zrujnować swojego budżetu, rozważ zmniejszenie udziału tych produktów w jadłospisie przy jednoczesnym zachowaniu ich wysokiej jakości – zadбай, aby pochodziły one z hodowli przestrzegających etycznych zasad chowu i uboju.

Zdaniem naukowców na dłuższą metę nie da się utrzymać konsumpcji mięsa i ryb na obecnym poziomie. Spożywając więcej warzyw kosztem ograniczenia mięsa, działasz bardziej ekologicznie, ponieważ uprawa roślin znacznie mniej obciąża nadwyrężone już zasoby naszej planety niż hodowla zwierząt.

Co więcej, liczne korzyści zdrowotne diety wegetariańskiej zaczęły coraz silniej przemawiać do naszej wyobraźni, na co wpływ mają także kolejne doniesienia i ostrzeżenia dotyczące negatywnego wpływu pewnych produktów spożywczych na nasze zdrowie. Wszystkie te czynniki stanowią zachętę do przejścia na zbilansowaną dietę opartą głównie na warzywach.

DLACZEGO WARTO PRZEJŚĆ NA DIETĘ FLEKSITARIAŃSKĄ

Lista powodów, dla których warto zostać fleksitarianinem, jest długa. Chociaż ostatecznym celem może, ale wcale nie musi, być przejście na dietę wegetariańską lub wegańską, już samo wprowadzenie zmian do dotychczasowego jadłospisu, polegające na ograniczeniu spożycia mięsa, przyniesie nam liczne korzyści:

» **KORZYŚCI ZDROWOTNE:**

Wyniki wielu badań naukowych udowadniają korzystny wpływ diety roślinnej na nasze zdrowie. Stosowanie diety bogatej w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko rozwoju chorób przewlekłych, obniża prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca i układu krążenia oraz niektórych rodzajów nowotworów, zapobiega wystąpieniu nadciśnienia, a także przeciwdziała nadwadze i otyłości.

» **KORZYŚCI DLA ZWIERZĄT:**

Coraz częściej docierające do nas informacje o skandalicznych warunkach hodowli zwierząt oraz licznych nieprawidłowościach w zakresie przetwarzania mięsa irytują konsumentów i budzą ich nieufność oraz poważne wątpliwości podczas dokonywania zakupów wyrobów mięsnych. Tymczasem zwolennicy elastycznego wegetarianizmu

nie tylko ograniczają spożywanie mięsa, lecz także zwracają uwagę na to, żeby zakupione przez nich produkty pochodziły z hodowli, w których dba się o dobrostan zwierząt. W miarę możliwości kupuj zatem produkty ekologiczne i lokalne, najlepiej pochodzące od zwierząt chowanych na wolnym wybiegu, w naturalnych warunkach. Staraj się, aby produkty pochodzenia roślinnego zdecydowanie przeważały w twoim jadłospisie.

» **KORZYŚCI DLA ŚRODOWISKA:**

Z przeprowadzonych badań wynika, że dieta bogata w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego wymaga trzykrotnie większego zużycia zasobów naturalnych niż dieta wegetariańska. Jednym z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów na przysłużenie się środowisku naturalnemu jest jedzenie sezonowych produktów pochodzących z lokalnych upraw. Decydując się na zakup i konsumpcję takiej żywności, przyczynisz się do zmniejszenia zużycia energii oraz obniżenia emisji dwutlenku węgla, co oczywiście oznacza mniejsze szkody wyrządzone środowisku. Co więcej, kupując owoce i warzywa sezonowe, wesprzesz lokalną gospodarkę oraz społeczność rolnicze.

SOSY I INNE DODATKI DO POTRAW

» **CHIŃSKIE WINO RYŻOWE:** Drugi po sosie sojowym najważniejszy dodatek stosowany w chińskiej kuchni. Jeśli to słodkie wino jest trudno dostępne w twoim kraju, możesz je zastąpić wytrawnym cherry.

» **KECAP MANIS:** Ten gęsty jak syrop indonezyjski słodki sos sojowy nadaje potrawom lekko pikantną słodycz i kleistą konsystencję. Może być doskonałym dodatkiem do marynat, dressingów i dipów. Aby zrobić domową wersję tego wysmienitego sosu, wymieszaj 3 łyżki ciemnego sosu sojowego z 1 łyżeczką brązowego cukru oraz szczyptą anyżu gwiazdkowego.

» **MIRIN:** Dodając do marynat niewielką ilość tej słodkiej i dosyć gęstej przyprawy sporządzonej na bazie wina ryżowego, nadasz potrawom pieczonym, daniom z grilla oraz stir-fry niezwykle, słodkawy smak, a na ich powierzchni utworzy się cienka warstwa błyszczącej glazury. Jeśli nie znajdziesz tego produktu na sklepowych półkach, możesz z powodzeniem zastąpić go wytrawnym cherry, chińskim winem ryżowym lub nawet półsłodkim białym – chociaż nie jestem pewna, czy to nie profanacja oryginału.

» **OCET RYŻOWY:** W porównaniu z octem winnym ocet ryżowy ma z reguły mniejszą kwasowość. Na rynku dostępne są jego różne rodzaje. Warto go wykorzystać do marynowania imbiru i warzyw, szczególnie gdy zależy ci, aby produkt końcowy nie był zbyt ostry. Japoński ocet ryżowy jest słodkawy i nieco łagodniejszy niż jego chińskie wersje, które występują w kolorach jasnożółtym, mocno czerwonym i prawie czarnym. W krajach zachodnich właściwie nie produkuje się octu ryżowego, który mógłby z powodzeniem zastąpić chiński lub japoński oryginał, ale jeśli zajdzie taka potrzeba, możesz spróbować samodzielnie stworzyć jego zamiennik. Postaraj się o dobrej jakości ocet z białego wina i lekko go posłodź. Chiński czarny ocet ryżowy możesz zastąpić octem balsamicznym.

» **PASTA MISO:** Chociaż łyżeczka tej sfermentowanej mieszaniny soi, jęczmienia, pszenicy lub ryżu wystarczy, aby przygotować prosty wywar, pastę

miso można wykorzystać na wiele innych sposobów, nie ograniczając się jedynie do dań orientalnych. Dodawaj jej do marynat, dressingów, gulaszy i sosów, aby wzbogacić je w smak umami, którego intensywność zależy od koloru pasty. Na rynku można bowiem znaleźć pasty miso w odcieniu brązowym, czerwonym, żółtym i białym. Generalnie przyjmuje się, że im ciemniejsze zabarwienie ma pasta, tym mocniejszy jest jej smak. Przechowywany w lodówce słoik miso na pewno wystarczy na kilka tygodni.

» **PASTA TAHINI:** W każdej spiżarni powinien się znaleźć co najmniej jeden słoik tej pożywnej, gęstej pasty z nasion sezamu. Produkt ten nie tylko nadaje głębokiego orzechowego smaku potrawom bliskowschodnim i japońskim, ale jest także niezwykle bogatym źródłem pełnowartościowego białka oraz innych, cennych składników odżywczych. Wyjątkowo uniwersalna pasta tahini to sprawdzony dodatek do rosółów z makaronem, dressingów i sosów, a także nieodzowny składnik humusu oraz baba ghanoush – popularnej przystawki w kuchni arabskiej w formie purée z pieczonego bakłażana. Tahini jest także składnikiem prostych i pysznych dressingów do sałatek. Aby przygotować wysmienity dressing, wystarczy wymieszać pastę tahini, jogurt naturalny, zgnieciony ząbek czosnku oraz przyprawy do smaku, a następnie dodać odrobinę gorącej wody, jeśli uznasz, że sos jest zbyt gęsty. Kupując pastę tahini, warto wybrać produkt o jaśniejszym zabarwieniu, ponieważ ciemniejsze odmiany mogą się okazać dla niektórych konsumentów zbyt gorzkie.

» **YUZU:** Niewielkie butelki z tym pełnym bogactwa smaku, naturalnym sokiem pochodzącym z japońskich owoców cytrusowych yuzu znajdziesz w większych supermarketach w dziale z przyprawami i dodatkami lub żywnością azjatycką, a także w azjatyckich sklepach spożywczych. Owoc, z którego pochodzi sok, ma pomarszczoną skórkę i przypomina trochę mandarynkę, ale jest od niej mniejszy i podłużny, natomiast jeśli chodzi o smak i aromat, jest to połączenie cytryny i grejfruta. Dzięki swej cytrusowej mocy owoce yuzu chętnie wykorzystuje się w kuchni japońskiej jako zamiennik soków z innych cytrusów, na przykład z cytryn, limonek i białych grejfrutów.

OLEJE

» **OLEJ KOKOSOWY:** Ten czysty i biały jak smalec tłuszcz, który pod wpływem wyższej temperatury ulega roztopieniu i staje się przezroczysty, cieszy się obecnie wielką popularnością wśród konsumentów. Olej kokosowy, zachowując dużą stabilność przy podgrzewaniu do wysokich temperatur, w przeciwieństwie do wielu innych olejów nie jest podatny na jełczenie, a w dodatku oferuje wiele imponujących, potwierdzonych korzyści zdrowotnych. Do celów kulinarnych najlepsze są olej nierafinowany tłoczony na zimno lub ekologiczny, ponieważ produkty te są mniej przetworzone chemicznie, a tym samym czystsze, zachowują ponadto wszystkie właściwości zdrowotne. Moim zdaniem olej kokosowy najlepiej sprawdza się w azjatyckich curry, potrawach stir-fry oraz w daniach z ryżem, a także w potrawie o nazwie tażin, wywodzącej się z kuchni północnoafrykańskiej, oraz w pilawach. Olej kokosowy jest nie tylko ważnym składnikiem diety, ale także doskonałym środkiem pielęgnacyjnym. Dzięki silnym właściwościom nawilżającym znajduje szerokie zastosowanie w kosmetyce, głównie jako składnik kremów do pielęgnacji ciała i odżywek do włosów.

» **OLEJ RZEPAKOWY (TŁOCZONY NA ZIMNO):** Chociaż nie ulega wątpliwości, że w kuchni nie może zabraknąć dobrej jakości oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, warto też mieć pod ręką tłoczony na zimno olej rzepakowy, którego spożywanie również ma wiele zalet. Posiada piękny, złocisty kolor, jaki nadaje potrawom, a do tego, że względu na bardzo wysoki punkt dymienia, zachowuje dużą stabilność podczas podgrzewania. Dlatego też idealnie nadaje się do smażenia na głębokim tłuszczu, czyli do wszystkich potraw typu stir-fry, dań z grilla, marynat, pieczeni oraz dressingów do sałatek. Niemniej jednak uważam, że używanie olejów rzepakowych z najwyższej półki do smażenia na głębokim tłuszczu byłoby rozrzutnością. Ważne jest, żeby olej był czysty, niezmiieszany i tłoczony na zimno z nasion bez użycia środków chemicznych, dzięki czemu zachowa całe bogactwo wartości odżywczych. Ze względu na łagodny smak olej rzepakowy lepiej nadaje się do przygotowania domowego majonezu lub sosu aioli niż oliwa z oliwek, której smak jest zbyt ostry i dominujący.

ZBOŻA, ZIARNA I FASOLE

» **CZARNY RYŻ:** Ten niezwykle efektowny element sałatek jest smaczny i w dodatku apetycznie prezentuje się na talerzu, ponieważ ze względu na ciemną barwę kontrastuje z innymi składnikami. Po ugotowaniu jego stosunkowo krótkie, średniej wielkości ziarna nie tracą kształtu, mają przyjemny orzechowy posmak i aromat oraz jędrną, lekko kleistą teksturę. Nieco mniej wyrazistym zamiennikiem czarnego ryżu jest popularny w Indiach ryż brązowy o nazwie basmati.

» **FRIKEH:** Chociaż to zielone, niedojrzałe ziarno pszenicy dla większości z nas jest nowością, tak naprawdę istnieje ono od setek lat i stanowi wyśmienitą alternatywę dla ryżu oraz innych zbóż będących składnikami pilawów i sałatek, a także jest doskonałym dodatkiem do dań. Zboże to wyróżnia się lekko dymnym, orzechowym smakiem, który pojawia się podczas prażenia w piecu drzewnym po uprzednim wysuszeniu.

» **KAMUT:** Kamut jest zarejestrowanym znakiem towarowym prądowej odmiany pszenicy o nazwie khorasan. To na nowo odkryte zboże obecnie uprawia się w Ameryce Północnej oraz na Bliskim Wschodzie. Jego piękne złociste ziarna zachowują po ugotowaniu swój pierwotny kształt i niepowtarzalny kolor. Chociaż to bogate w białko zboże zawiera gluten, wielu konsumentów dotkniętych alergią na współczesne odmiany pszenicy nie odczuwa niepokojących objawów po jego spożyciu. Kamut dostępny jest w sklepach ze zdrową żywnością oraz w większych supermarketach. Dobrym zamiennikiem tej starożytnej odmiany pszenicy jest jęczmień.

» **KOMOSA RYŻOWA/QUINOA:** Jako niezwykle bogate źródło białka, okrzyknięte ostatnio superzbożem, drobne ziarenka komosy ryżowej stanowią doskonałą alternatywę dla kaszy kuskus i bulgur. Oprócz najbardziej uniwersalnej odmiany o jasnokremowym zabarwieniu warto czasami wybrać komosę czerwoną lub czarną ze względu na charakterystyczny i wyrazistszy orzechowy smak. Wyjątkowo delikatna w smaku i lekko gorzkawa komosa ryżowa świetnie się komponuje z przyprawami i ziołami, a także jest idealnym składnikiem wielu sałatek. Z płatków z komosy ryżowej zrobisz natomiast przepyszne musli lub wyśmienitą owsiankę.

Zupa po japońsku z makaronem udon

Ilekcroć poszukuję pomysłu na coś rozgrzewającego i sycącego, a przy tym prostego w przygotowaniu, sięgam po swój ulubiony przepis na rosół z makaronem udon. Dlatego też zawsze mam w kuchni słoik ciemnej pasty miso z dodatkiem brązowego ryżu, o intensywnym smaku umami. Można ją stosować nie tylko do zup i potraw azjatyckich. Wystarczy dodać zaledwie 1 łyżkę tej aromatycznej przyprawy do marynat, wywarów, sosów, zup i gulaszy, by nadać im niepowtarzalny smak. Aby zachować wszystkie wartości odżywcze po dodaniu pasty miso do potrawy nie powinno się już jej gotować. Dlatego też pastę tę dodaje się do zup i innych dań na sam koniec gotowania. W razie potrzeby potrawę wystarczy podgrzać przed podaniem, nie doprowadzając jej do wrzenia. Ta japońska zupa należy do dań, które można łatwo dopasować do własnych upodobań. Oto kilka prostych pomysłów, które mogą cię zainspirować do kulinarnych eksperymentów.

»» Do dużego rondelka nalej litr (4⅓ szklanki) gorącej, ale nie wrzącej wody. Rondelek postaw na średnim ogniu, aby utrzymać wysoką temperaturę wody. Dodaj pastę miso, sos sojowy oraz olej sezamowy. Całość dokładnie wymieszaj. Dodaj makaron udon, a następnie podgrzej go przez chwilę, aby rozdzielić posklejane nitki.

»» Podziel cebulę/szalotkę, marchewkę, kapustę pekińską oraz imbir na 4 równe porcje i ponakładaj do dużych płytkich misek, a następnie zalej wywarem z makaronem. Z wierzchu posyp płatkami nori i chili.

Liczba porcji »» 4

Przygotowanie » 10 minut

Czas gotowania » 5 minut

6 czubatych łyżek pasty miso z dodatkiem brązowego ryżu
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka oleju sezamowego
800 g gotowanego makaronu udon
6 cebul wiosennych/szalotek, pokrojonych ukośnie w plasterki
2 marchewki, pokrojone w słupki
2 garście poszatowanej kapusty pekińskiej
kawałek świeżego imbiru o długości ok. 2 cm, obranego ze skóry i drobno posiekanego
wodorosty nori w suszonych płatkach oraz suszone płatki chili, do posypania zupy przed podaniem

WERSJE FLEKSITARIAŃSKIE

»» Zupa po japońsku z makaronem udon, krewetkami i płatkami bonito

Do warzyw umieszczonych w miseczkach dodaj podzielone na 4 porcje gotowane i obrane krewetki (łącznie 300 g), a następnie zalej każdą porcję gorącym wywarem z pastą miso i makaronem. Przed podaniem posyp płatkami bonito.

»» Zupa po japońsku z makaronem z kawałkami wieprzowiny, wołowiny lub kurczaka

Przed zalaniem warzyw gorącym wywarem z pastą miso i makaronem dodaj pozostawione po obiedzie resztki pieczonej wieprzowiny, kurczaka lub wołowiny. Każdą porcję posyp drobno posiekanymi liśćmi kolendry.

Aromatyczna sałatka z komosy ryżowej z dodatkiem migdałów i suszonych wiśni

Liczba porcji »»» 4

Przygotowanie » 20 minut (plus 15 minut na moczenie migdałów)

Czas gotowania » 15 minut

60 g (prawie ½ szklanki) migdałów, blanszowanych
½ łyżeczki soli morskiej
2 łyżeczki pasty harissa
100 g (½ szklanki) czerwonej, białej lub czarnej komosy ryżowej
8 garści mieszanki sałat o czerwonych i zielonych liściach
1 mała czerwona cebula, przekrojona na pół, a następnie posiekana w cienkie plasterki
2 garście liści mięty, porwanych na mniejsze kawałki
2 garście pietruszki płaskolistnej, drobno posiekanej lub porwanej na strzępy
125 g (niepełna szklanka) suszonych wiśni lub suszonej żurawiny
200 g twardego sera koziego, pokruszonego

»»» Dressing cytrynowy z kminem rzymskim

drobno starta skórka oraz świeżo wyciśnięty sok z 1 cytryny
4 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
½ łyżeczki nasion kminu rzymskiego
sól morską oraz świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

Sekret tej sałatki polega na idealnej równowadze składników, co oznacza, że żaden z nich nie dominuje, a wszystkie razem tworzą niezwykle harmonijną kompozycję smaków, tekstur i kolorów.

»»» Migdały wsyp do miski i zalej wodą. Odstaw na 15 minut do namoczenia, aby lekko zmiękły. (Namoczone migdały lepiej wchłoną aromat harissy). Po upływie 15 minut odcedź migdały i umieść je w naczyniu wraz z harissą. Całość wymieszaj, aby równomiernie rozprowadzić pastę.

»»» Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.

»»» Komosę ryżową wsyp do rondelka i zalej wodą, dodaj sól. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Kiedy woda zacznie wrzeć, zmniejsz moc płomienia i gotuj od 12 do 15 minut, aż komosa zrobi się miękka. Po ugotowaniu komosę odcedź i odstaw na bok.

»»» W tym czasie migdały rozłóż równomiernie na blasze do pieczenia, wstaw do rozgrzanego piekarnika i piecz przez ok. 10 minut, aż nabiorą złocistego koloru. Na koniec przesyp migdały do miski i odstaw do ostygnięcia.

»»» Liście sałat rozłóż na płytce salaterce lub półmisku. Sałatę posyp ugotowaną komosą ryżową, czerwoną cebulą, ziołami oraz suszonymi wiśniami lub żurawiną.

»»» Wymieszaj składniki potrzebne do przygotowania sosu. Uzyskanym sosem polej sałatkę. Wstrząśnij naczyniem, aby składniki dobrze się wymieszały. Całość posyp serem i prażonymi migdałami.



Sałatka zimowa z gruszką, kasztanami i gorgonzolą

Liczba porcji »» 4

Przygotowanie » 15 minut

Czas gotowania » 8 minut

40 g (1½ łyżki) masła

2-3 (w zależności od wielkości)
twarde lub lekko niedojrzałe
gruszki, obrane ze skóry i bez
gniazd nasiennych, podzielone
na ćwiartki

2 łyżki czystego miodu

165 g (1¼ szklanki) gotowanych
kasztanów, podzielonych
na ćwiartki

2 główki czerwonej sałaty masłowej,
pokrojonej w cienkie paski
(polecam odmiany Little Gem
lub Bibb, ale możesz wykorzystać
dowolny gatunek sałaty
o czerwonych lub zielonych
liściach)

2 gotowane buraki (ale nie w zalewie
octowej), odcedzone i pokrojone
w kostkę

200 g sera Gorgonzola Piccante lub
sera wegetariańskiego z niebieską
pleśnią, pozbawionego skóry
i pokrojonego na niewielkie
kawałki

»» Sos cytrynowy do sałatki

świeżo wyciśnięty sok z ½ małej
cytryny

3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego
tłoczenia

sól morska oraz świeżo zmielony
czarny pieprz do smaku

Łatwość przyrządzania oraz duża dowolność w doborze składników sprawiają, że sałatki coraz częściej goszczą na naszych stołach. Sałatka zimowa z gruszką, kasztanami i gorgonzolą, zachwycająca bogactwem smaków i aromatów, jest idealną przystawką do uroczystego obiadu lub wykwintnej kolacji, a zarazem doskonale się spisuje w roli samodzielnego posiłku z dodatkiem chrupiącego pieczywa. Przygotowując sałatkę dla osób, które ściśle przestrzegają diety wegetariańskiej, postaraj się o odpowiedni dla nich gatunek sera, ponieważ do produkcji gorgonzoli wykorzystuje się podpuszczkę pochodzenia zwierzęcego. Mnie bardzo odpowiadają kremowa konsystencja i pikantny smak Gorgonzoli Piccante, którą wolę od znacznie łagodniejszej Gorgonzoli Dolce. Dla osób, które spożywają mięso, zamiast sera do sałatki można dodać surową kielbasę włoską.

»» Aby przygotować dressing do sałatki, w niewielkim naczyniu wymieszaj świeżo wyciśnięty sok z cytryny z oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia. Całość dopraw solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Odstaw na bok.

»» Na dużej patelni rozpuść ¾ przygotowanego masła. Każdą ćwiartkę gruszki przekrój wzdłuż na 2 lub 3 plasterki i umieść na patelni. Smaż z każdej strony przez 2 minuty lub do momentu, gdy gruszki zmiękną i ładnie się zarumienią. Dodaj miód. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie plasterki gruszek pokryła błyszcząca powłoka. Przy pomocy łyżki cedzakowej przełóż gruszki do naczynia. Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą część masła. Kiedy się rozpuści, dodaj kasztany. Smaż przez ok. 2 minuty, zbierając z powierzchni patelni roztopiony tłuszcz i polewając nim kasztany, aż zrobią się gorące i nabiorą złocistobrązowego koloru. Odstaw patelnię z płomienia.

»» Liście sałaty podziel na 4 równe części i umieść na oddzielnych talerzach. Dodaj plasterki gruszek, kasztany, kawałki buraków oraz gorgonzolę. Przed podaniem całość polej przygotowanym wcześniej sosem cytrynowym.

WERSJA FLEKSITARIAŃSKA

»» Sałatka z gruszką, kasztanami i kielbasą

Zamiast sera przygotuj od 4 do 6 pęt surowej włoskiej kielbasy. Z każdego pęta usuń skórę, a następnie pokrój je na duże kawałki. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Smaż do momentu, gdy kielbasa ładnie się zarumieni. Po usmażeniu kawałki kielbasy umieść na liściach sałaty wraz z plasterkami gruszek, kasztanami oraz kawałkami buraków.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

WEGETARIANIZM NA PÓŁ ETATU

w [księgarni Illuminatio](http://księgarni.illuminatio.pl)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl