



CZYTELNICZA

VEGE

KSIĄŻKA

KUCHARSKA



Czytelnicza *VEGE* Książka Kucharska



DARMOWY E-BOOK



PRZEPISY ORAZ ZDJĘCIA, KTÓRE WYKORZYSTANO W TEJ KSIĄŻCE KUCHARSKIEJ, ZOSTAŁY NADESŁANE PRZEZ CZYTELNIKÓW I PRACOWNIKÓW BIBLIOTEKI PLANETY 11.

BARDZO DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM, KTÓRZY WZIĘLI UDZIAŁ W NASZEJ AKCJI! :)

Planeta 11
Olsztyn, 2023



SPIIS TREŚCI:

1. Tosty francuskie z masłem orzechowym	s. 2
2. Muffiny ze szpinakiem i serem cheddar	s. 3
3. Faszzerowany chleb	s. 5
4. Sałatka z tortellini, suszonymi pomidorami i serem feta	s. 6
5. Sałatka ziemniaczana	s. 7
6. Krem z pieczonych pomidorów	s. 8
7. Zupa z czerwonej cebuli z rozmarynem	s. 9
8. Pizza z chleba	s. 11
9. Makaron z pesto	s. 12
10. Spaghetti al pomodoro fresco	s. 13
11. Risotto pomidorowe z mozzarellą	s. 15
12. Kotlety z kaszy jaglanej	s. 16
13. Kotlety z selera	s. 17
14. Curry z ciecierzycy	s. 18
15. Przepis na pizzę	s. 19
16. Zapiekanka ziemniaczana z kapustą	s. 20
17. Czekoladowy krem z awokado i bananem	s. 21
18. Słodka przekąska - bomba energetyczna	s. 22

TOSTY FRANCUSKIE Z MASŁEM ORZECHOWYM

Składniki

- pieczywo
- masło orzechowe
- jajka (1 jajko na 2 kromki chleba)
- olej

Przygotowanie

1. Do miski wbij jajka i mocno zamieszaj, żeby całość była jednolita.
2. Podgrzej olej na patelni.
3. Włóż kromki chleba do miski i dokładnie zamocz w rozbitych jajkach.
4. Przetóż kromki na patelnię.
5. Podsmaż z dwóch stron, żeby się zarumieniły (wedle uznania).
6. Przetóż tosty z patelni na talerz.
7. Posmaruj masłem orzechowym.



Smacznego! :)

MUFFINY ZE SZPINAKIEM I SEREM CHEDDAR

Składniki

- mąka pszenna – 300 g
 - proszek do pieczenia – 2 łyżeczki
 - mrożony lub świeży szpinak – 250 g
 - ser ricotta lub mascarpone - 250 g
 - ser cheddar – 100 g
 - jaja – 2 szt.
 - mleko – 250 ml
 - olej – 10 łyżek
 - masło – 1 łyżka
 - czosnek – 3 ząbki
 - sól, pieprz
-
- suszone pomidory (*opcjonalnie*)
 - suszony tymianek – 1 łyżeczka (*opcjonalnie*)



Będą potrzebne:

+ forma do muffinów

+ papilotki do muffinów

Przygotowanie

- wychodzi ok. 19 sztuk muffinek

1. Na patelni rozpuszczamy masło.
2. Dodajemy szpinak i podsmażamy, aż cały płyn wyparuje. Dodajemy drobno posiekane ząbki czosnku.
3. Do miski wsypujemy przesianą mąkę, proszek do pieczenia, sól i 50 g sera cheddar pokrojonego w kostkę.
4. W drugiej misce mieszamy mleko, jajka, olej, ricottę i podsmażony szpinak.
5. Następnie suche składniki łączymy z mokrymi. Masę doprawiamy solą i pieprzem.
6. Formę do muffinów wykładamy papilotkami i napełniamy przygotowaną masą.
7. Pozostałe 50 g sera cheddar ścieramy na tarce i posypujemy nim muffiny.
8. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C przez 25-30 minut.
9. Przed wyjęciem muffinów z piekarnika sprawdzamy suchym patyczkiem, czy są upieczone. Gdy lekko ostygną, wyciągamy je z formy.



Smacznego! :)

FASZEROWANY CHLEB

Składniki

- bochenek chleba (np. mały 'całe ziarno' z Biedronki)
- płat nori
- jogurt roślinny 50 g / napój sojowy / 80 ml
- kotlety sojowe 20 g
- szpinak 300 g
- czosnek
- cebula
- czarna sól
- przyprawy



Przygotowanie

1. Odcinamy górę chleba i wydrążamy środek.
2. Kotlety sojowe gotujemy chwilę w wodzie, do miękkości; przyprawiamy, na kotletach układamy po kawałku płata nori i smażymy.
3. Kroimy cebulę i czosnek, podduszamy na patelni ze szpinakiem.
4. Szpinak z cebulą i czosnkiem przekładamy do chleba, a na górę układamy kotlety z nori.

Smacznego! :)

SALATKA Z TORTELLINI, SUSZONYMI POMIDORAMI I SEREM FETA

Składniki

- pół sporej czerwonej cebuli
- 140 g suszonych pomidorów z oleju
- 250 g gotowanego makaronu tortellini
(z nadzieniem bezmięsnym, np. ricotta i szpinak)
- ok. 100 g miksru sałat lub samej rukoli
- ok. 120-130 g sera feta
- garść ziaren słonecznika i ziaren dyni (nie muszą być prażone)

Sos:

- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki oleju z suszonych pomidorów
- 1 łyżeczka miodu
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Cebulę kroimy w piórka.
2. Odcedzone suszone pomidory kroimy w paseczki.
3. Ser feta kroimy w kostkę.
4. Wszystkie składniki wrzucamy do miski, zalewamy wcześniej przygotowanym sosem i dokładnie mieszamy.

Smacznego! :)



SALATKA ZIEMNIACZANA

Składniki

- 6 sztuk ziemniaków średniej wielkości
- 1 dowolna cebula (*np. szalotka*)
- 2-3 ogórki konserwowe lub kiszone
- pół pęczka koperku

Sos:

- 2 płaskie łyżki jogurtu
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżeczka musztardy miodowej
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. *Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować w mundurkach do miękkości.*
2. *Ugotowane ziemniaki wystudzić i obrać, pokroić na kawałki i przełożyć do miski.*
3. *Ogórki pokroić na takie same kawałki, a cebulę drobno.*
4. *Posiekać koperek.*
5. *Wszystko wymieszać, wlać sos i jeszcze raz dokładnie wymieszać.*

Smacznego! :)



KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW

Składniki

- 2 kg pomidorów (*najlepiej wybrać różne rodzaje – np. malinowe, bawole serce, żółte*)
- 2 cebule
- 6 ząbków czosnku
- oliwa
- sól i pieprz

Przygotowanie

1. *Pomidory myjemy, kroimy na ćwiartki, układamy w naczyniu żaroodpornym.*
2. *Cebule obieramy i kroimy również na ćwiartki. Dorzucamy do naczynia razem z obranymi ząbkami czosnku.*
3. *Całość polewamy oliwą i posypujemy odrobiną soli.*
4. *Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 40 minut. Następnie wrzucamy do garnka i blendujemy.*
5. *Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.*
6. *Przed podaniem posypujemy natką pietruszki lub koperkiem. Można jeść z grzanką.*

Smacznego! :)



Kasia T.

ZUPA Z CZERWONEJ CEBULI Z ROZMARYNEM

Składniki

- ½ kg czerwonej cebuli
- 2-3 łyżki octu balsamicznego
- delikatny bulion warzywny
- spora szczypta gałki muszkatołowej
- świeżo mielony czarny pieprz
- sól
- oliwa
- 2 łyżeczki listków świeżego rozmarynu, może być suszony
- ½ łyżeczki świeżego tymianku, może być suszony

*podawać z grzankami, tostami
albo innym ulubionym chrupiącym pieczywem*



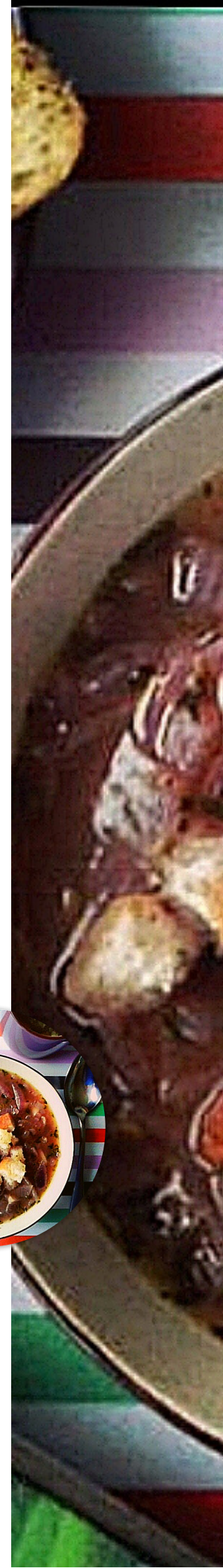
Przygotowanie

1. Cebule obrać i posiekać na pióra, następnie przekroić pióra na pół.
2. Na dnie garnka z grubym dnem rozgrzać oliwę i dodać cebule, zmniejszyć ogień i dusić na bardzo małym ogniu co jakiś czas mieszając przez około 8-10 minut. Ważne jest, żeby cebule się nie przypaliły.
3. Kiedy cebule się zeszkłą, dodać ocet balsamiczny i dusić przez kolejne 5 minut.
4. Następnie miękkie cebule zalać bulionem, wlać go tyle, ile lubimy.
5. Doprawić gałką, solą, pieprzem i ziołami, a następnie zagotować.
6. Kiedy zacznie wrzeć zupę wyłączyć, jest już gotowa.

Zupę podawać bardzo gorącą, posypaną jeszcze odrobiną świeżo mielonego pieprzu i w towarzystwie ulubionych grzanek lub tostów.

Smacznego! :)

[źródło: <https://www.jadlonomia.com>]



PIZZA Z CHLEBA

Składniki

- czerstwa bułka 50 g (*tyle, by wypełniło średnicę patelni*)
- mąka z ciecierzycy 20 g
- napój sojowy 80 ml
- marchew
- ocet, soda, proszek do pieczenia
- przyprawy

Przygotowanie

1. *Napój sojowy mieszamy z octem.*
2. *Dodajemy suche składniki i startą marchew.*
3. *Pieczewo umieszczamy na patelni, przykrywamy masą marchwiową*
4. *Smażymy z obu stron.*
5. *Na wierzchu lądują ulubione dodatki.*

Smacznego! :)



MAKARON Z PESTO

Składniki

- makaron spaghetti
- pesto zielone ok. 190 ml (*słoik*)
- ser mozzarella
- olej
- sól

Przygotowanie

1. Zagotuj wodę w garnku (dodaj trochę soli i oleju).
2. Rozgrzej olej na patelni.
3. Do gotującej wody wrzuć makaron i przygotuj al dente.
4. Gdy makaron jest gotowy, odcedź go i przerzuć na patelnię.
5. Dodaj pesto i wymieszaj z makaronem.
6. Gdy wszystko będzie dobrze podgrzane, przełóż danie na talerz.
7. Możesz dodatkowo posypać serem mozzarella.



SPAGHETTI AL POMODORO FRESCO

Składniki

- 500g pomidorków koktajlowych
- 300 g makaronu spaghetti (*na 3 osoby; około 80-100g na osobę*)
- 2-3 ząbki czosnku
- oliwa z oliwek - ok. 4 łyżki
- sól do smaku
- tarty parmezan
- szczypta cukru (*gdyby sos wyszedł za kwaśny*)
- koncentrat pomidorowy (*opcjonalnie*)



Od autorki przepisu:

Najłatwiejsze, a zarazem najtrudniejsze danie kuchni włoskiej. Najłatwiejsze - bo składników jest mało i są proste, najtrudniejsze - bo przez to, że używamy tylko kilku składników i mało przypraw, trzeba wykazać się znajomością kilku sekretów, które gwarantują powodzenie :)

Przygotowanie

1. Zagotować wodę na makaron, w międzyczasie rozgrzać na patelni oliwę z oliwek.
2. Umyć, osuszyć i pokroić pomidorki na połówki.
3. Czosnek obrać, położyć na desce i rozgnieść (najlepiej wewnętrzną stroną dłoni albo szeroką częścią noża; chodzi o to żeby uwolnił się z czosnku aromat, ale żeby łatwo można było zdjąć go z patelni).
4. Kiedy woda się zagotuje, posolić ją i wrzucić makaron, po czym rzucić na rozgrzaną oliwę rozgnieciony czosnek, podsmażyć około 1 minuty, od czasu do czasu mieszając, a następnie zdjąć go z patelni.
5. Na patelnię z oliwą wrzucić pomidorki, dodać szczyptę soli, zamieszać i szczelnie zakryć pokrywką - w tym cały sekret: dzięki szczelnemu przykryciu, sos z pomidorków stanie się kremowy, bo para wodna nie będzie uciekać. Żeby pomidorki się nie przypaliły, od czasu do czasu unieść patelnię i - trzymając pokrywkę - potrząsnąć patelnią (nie podnosić pokrywki!).
6. Gdy makaron będzie już gotowy, odcedzić (można zostawić szklankę wody z gotowania na wypadek gdyby sos nie był wystarczająco kremowy), unieść pokrywkę z patelni i sprawdzić co dzieje się z sosem. Jeśli jest za kwaśny - dodać szczyptę cukru, jeśli za mało pomidorowy - dodać łyżkę koncentratu pomidorowego, jeśli zaś zbyt mało kremowy - dodać trochę wody z gotowania makaronu.
7. Kiedy sos spełnia już wszystkie nasze wymagania, wrzucić na patelnię makaron i wszystko ze sobą wymieszać.
8. Można podawać ze startym parmezanem i bazylią.



RISOTTO POMIDOROWE Z MOZZARELLĄ

Składniki

- 50 gramów masła
- 150 gramów ryżu
- 2 cebule szalotki lub nie za duże zwykłe
- 1 litr bulionu
- 1 kulka mozzarelli ok. 125 g (*można więcej, jak ktoś bardzo lubi:*)
- 3 łyżki przecieru pomidorowego

Przygotowanie

1. Cebulę zeszklić na patelni na maśle, dodać suchy ryż i mieszać, aż cały ryż i masło będą stanowić w miarę jednorodną mieszankę.
2. Dodać przecier.
3. Wlać 1/4 bulionu.
4. Podsmażyć aż nadmiar bulionu odparuje i dodawać bulion dalej, w małych ilościach, tak, by nadmiar odparowywał podczas smażenia/gotowania.
5. Jak nam zostanie już mało bulionu, to dodać mozzarellę, rwąc/krojąc ją na kawałki.
6. Zalać resztką bulionu.
7. Gotować/smażyć, mieszając, póki cały ser się nie rozpuści.
8. Efekt finalny można na talerzu przyozdobić kilkoma listkami bazylii dla lepszego wyglądu i smaku.



KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ

Składniki

- 2 szklanki startej marchewki
- 1 ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- ½ szklanki prażonego słonecznika
- ½ szklanki prażonego sezamu
- ½ szklanki bułki tartej
- ¼ szklanki oleju
- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki sosu sojowego
- natka pietruszki
- łyżeczka suszonego imbiru lub
3 cm świeżego korzenia
startego drobno na tarce
- ¼ łyżeczki chili, sól i czarny pieprz



Przygotowanie

1. Składniki wrzucamy do dużej miski i mieszamy.
2. Lepimy kotlety i wkładamy do piekarnika.
3. Piec 30 minut w temperaturze 200 stopni (po 15 minutach przekładamy kotlety na drugą stronę).

Bardzo ważne jest, aby przed lepieniem burgerów umyć dłonie, nasmarować dokładnie olejem i dopiero wtedy formować burgery. Wtedy kotlety wychodzą idealnie.

Smacznego! :)

KOTLETY Z SELERA

Składniki

- 1 seler
- sól, pieprz, oregano
- bulion warzywny
- 1 jajko
- bułka tarta
- sezam
- tarty parmezan lub grana padano
(opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Seler – umyć, obrać i pokroić w plastry o grubości 0,5-1 cm.
2. Plastry selera wrzucić do gotującego się bulionu (można wykorzystać bulion warzywny w kostkach) i gotować ok. 15 min (nie mogą się rozgotować).
3. Ugotowane plastry odsączyć z nadmiaru płynu ręcznikiem papierowym, delikatnie posolić (mając na uwadze, że gotowały się w bulionie), popieprzyć i posypać niewielką ilością oregano z każdej strony.
4. Tak przygotowane plastry panierować w rozmąconym jajku, a następnie w bułce tartej wymieszanej z białym sezamem (opcjonalnie bułka tarta wymieszana z łyżką tartego parmezanu).
5. Na patelni rozgrzać olej lub oliwę i smażyć kotlety na złoty kolor z każdej strony.

Smacznego! :)



CURRY Z CIECIERZYCY

Składniki

- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- kawałek papryczki chili
- 1-1.5 cm świeżego imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1,5 szklanki ciecierzycy (ugotowanej)
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych
- 1 puszka mleka kokosowego
- pół łyżeczki curry
- 3 ząbki czosnku
- sól

Dodatki:

- kasza gryczana lub ryż
- kapusta biała/kiszona lub buraczki

Przygotowanie

- 1. Na suchej patelni prażymy nasiona kminu rzymskiego i kolendry, po chwili zdejmujemy i ugniatamy w moździerz.*
 - 2. Na rozgrzany tłuszcz wrzucamy pokrojoną cebulkę i kawałek chili. Po kilku minutach dodajemy pokrojony drobno czosnek, uprażone przyprawy, starty na tarce kawałek imbiru (ok. 1 cm) oraz kurkumę. Smażymy kilka minut. Solimy.*
 - 3. Następnie wrzucamy przekrojone na pół pomidorki i ciecierzycę, zalewamy ok. 1 szkl. wody. Gotujemy na małym ogniu i mieszamy co jakiś czas ok. 5 min.*
 - 4. Dodajemy mleko kokosowe i curry. Gotujemy jeszcze 2-3 minuty.*
- [Podajemy z kasza gryczaną lub ryżem i pokrojoną w piórka białą lub kiszoną kapustą, ewentualnie z sałatką z buraczków.]*



PRZEPIS NA PIZZĘ

Składniki

Ciasto na pizzę:

- 30 g oliwy z oliwek
- 220 ml letniej wody
- 1 łyżeczka cukru
- 20g świeżych drożdży
- 400g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli

Dodatki:

- ser mozzarella
- 250 g passaty pomidorowej
- suszone zioła
(np. oregano i bazylia)

Przygotowanie

1. Wymieszaj wodę, cukier i drożdże.
2. Dodaj mąkę, oliwę z oliwek i sól.
3. Zagnieć ciasto i uformuj z niego kulę.
4. Przełóż do miski natłuszczonej oliwą, przykryj ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia (ok. 30 minut).
5. Potem rozwałkuj ciasto na cienki placek, posmaruj go sosem (passta pom.) i posyp serem.
6. Dorzuć ulubione dodatki (np. pieczarki, cebula) i posyp ziołami.
7. Piecz w temperaturze 230 stopni przez ok. 15 minut.



ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z KAPUSTĄ

Składniki

- pół kilograma ziemniaków
- jedna średnia główka kapusty
- pół kilograma pieczarek
- ser mozzarella w kawałku - 300 g
- słoiczek suszonych pomidorów
- przyprawy: sól, pieprz
- 3 łyżki oleju
- 3 cebule

Przygotowanie

1. Ziemniaki obrać, pokroić w plasterki, podgotować na półtwardo.
2. W szerokim garnku, na oleju, zeszklić pokrojoną cebulę (co chwilę mieszając, ok. 8 minut).
3. Dodać pieczarki, poddusić razem przez ok. 10 minut.
4. Dodać poszatowaną kapustę, pokrojone suszone pomidory, sól, pieprz i poddusić około 25 minut (aż kapusta zmięknie).
5. W naczyniu żaroodpornym układać na przemian: ziemniaki, farsz i starkowany na grubych oczkach ser mozzarella.
6. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.



Kasia T.

CZEKOLADOWY KREM Z AWOKADO I BANANEM

Składniki

- 1 dojrzałe awokado,
- 1 dojrzały (ale nie przejrzały) banan
- 2 łyżki kakao
- 3-4 łyżeczki syropu klonowego LUB 2-3 daktyle świeże (ew. suszone, wcześniej namoczone)
- szczypta soli
- *opcjonalnie*: trochę mleka roślinnego (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

- *dodatki*: np. świeże/mrożone maliny, plasterki banana, orzechy

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki (awokado, banan, daktyle, kakao) włożyć do blendera, zmiksować na gładki mus. Można dodać odrobinę mleka roślinnego, jeśli potrzebne jest do uzyskania pożądanej konsystencji.
2. Spróbować i ewentualnie doprawić: syropem klonowym/kolejnym daktylem, jeśli krem jest za mało słodki, kakao - jeśli za mało czekoladowy i jeszcze odrobiną soli, aby wzmocnić smak.
3. Podawać w miseczkach/pucharkach samodzielnie lub z ulubionymi dodatkami - kawałkami owoców, orzechami.



SŁODKA PRZEKĄSKA BOMBA ENERGETYCZNA

Składniki

- puszka kremu kokosowego (śmietana kokosowa, tłuszcz ok. 17-20%)
- kilka łyżek płatków kukurydzianych/owsianych
- ulubione świeże owoce
- ulubione bakalie



Przygotowanie

1. Do misek wsypujemy płatki, pokrojone owoce, bakalie.
2. Dodajemy krem kokosowy i wszystko mieszamy.
3. Gotowe do konsumpcji!

Smacznego! :)



Planeta 11

BIBLIOTEKA MULTIMEDIALNA