Wegańskie sushi z brązowego ryżu

Sushi to niemal idealne danie dla alergików (pod warunkiem, że nie mają uczulenia na ryż) – bezglutenowe, lekkie, a dodatki można dobrać tak, że nawet alergik znajdzie coś dla siebie. Tradycyjne sushi wiele osób traktuje z rezerwą ze względu na surową rybę. Jednak nie jest to punkt obowiązkowy, a pyszne wegańskie sushi można zrobić łatwo i szybko w domu.

Znajdzie się nawet wersja dla osób, które z niechęcią patrzą na nori (czyli na wodorosty). Dodatkowo w sushi, które proponujemy, zamiast tradycyjnego białego ryżu, znajduje się jego pełnoziarnista wersja.

Ci, którzy sushi lubią, wiedzą, że częstym dodatkiem jest pasta z tuńczyka – znaleźliśmy świetny sposób, żeby ją zastąpić, a w sushi wygląda łudząco podobnie do tej z tuńczykiem.

Zacznijmy więc o tego, co należy przygotować.

Składniki:

Na trzy rolki sushi potrzebujemy:

- 3 płaty nori lub 3 płaty papieru ryżowego
- 1 szklankę brązowego ryżu okrągłego
- warzywa do sushi: w tym przepisie użyty został ogórek, szczypiorek, kalarepka, sałata. Dobrze pasowałoby też awokado.
- pasta a'la tuńczyk: słonecznik, woda, świeży imbir, sól, sos sojowy
- dodatki do sushi – ocet ryżowy lub gotowy sos do ryżu, imbir marynowany, sos sojowy dobrej jakości

Najlepiej wszystkie składniki przygotować sobie wcześniej.

KROK 1



Zaczynamy od ugotowania ryżu. Ryż na sushi należy bardzo dobrze wypłukać. Następnie zalewamy go zimną wodą w proporcji 2 szklanki wody na szklankę ryżu. Ryż powoli gotujemy na małym ogniu ok. 20 minut. Jeśli przez ten czas wchłonie całą wodę, można odrobinę podlać, ale nie za wiele. Po tym czasie ryż wyłączamy, szczelnie przykrywamy i zostawiamy na jeszcze 15 minut, żeby wchłonął całą wodę. Na tym etapie dodajemy sos do ryżu (ok. 4 łyżek). Ryż dobrze studzimy. Może nam się wydawać, że jest zbyt sypki, ale po wystudzeniu i zwinięciu będzie w sam raz. W żadnym wypadku ryż nie powinien być rozgotowany.

KROK 2

Po ugotowaniu ryżu najtrudniejsze mamy za sobą. Należy przygotować pozostałe składniki. Warzywa pokroić na cienkie słupki (z ogórka usunąć nasiona). Słonecznik (ok. 70 g) zmiksować z 6 łyżkami wody, sosem sojowym i świeżo startym imbirem (ok. pół łyżeczki).

KROK 3

ZWIJANIE Tutaj potrzebujemy bambusowej maty – może być także taka bambusowa podkładka pod talerze. Należy ją tylko dobrze umyć i wysuszyć.

- Na macie kładziemy nori (błyszcząca stroną do dołu) albo delikatnie zwilżony papier ryżowy. Nori nie lubią wody – mata musi być więc sucha.

- UWAGA!

Jeśli wybieramy papier ryżowy to pamiętajmy, żeby nie zwilżyć

go za mocno, bo się rozpadnie. Używamy zimnej wody, najlepiej zwilżonymi dłońmi po prostu rozprowadzić wodę po papierze.

- Ugotowany i dobrze ostudzony ryż wykładamy cienką warstwą na nori lub papierze. Jeśli ryż mocno klei się do rąk, możemy je zwilżyć. Na końcu zostawiamy ok. 2-3 cm bez ryżu.
- Następnie wzdłuż ryżu, na ok. 1/3 wysokości licząc od naszej strony układamy dodatki. Mogą one wystawać poza krawędź ryżu, ale nie bardzo. Kładziemy paski ogórka, kalarepki, zwiniętą w rulonik sałatę. Dokładamy pastę ze słonecznika i szczypiorek w całości.
- Całość zwijamy razem z matą, delikatnie dociskając, jak roladę. Jest to naprawdę proste. Końcówki rolki, które zostały bez ryżu, smarujemy niewielką ilością wody i kończymy rolować. Rolkę lekko dociskamy i odkładamy.
- Jeśli wybraliśmy papier ryżowy robimy tak samo, tylko nie trzeba dodatkowo smarować go wodą na końcu.

Rolki kroimy ostrym nożem na niezbyt grube kawałki. Podajemy z marynowanym imbirem i sosem sojowym.

Już po pierwszym razie nabiera się wprawy. Tak przygotowane sushi będzie świetną propozycją na imprezę, romantyczną kolację czy lunch, który można zabrać do pracy.

Smacznego!



Wegańskie sushi z brązowego ryżu

CZY WIESZ, KTÓRY RYŻ JEST ODPOWIEDNI DO SUSHI?

Do sushi najlepsza jest japońska odmiana ryżu. Można ją jednak zastąpić, pamiętając aby ryż był okrągły i kleisty. Jeśli w dodatku zależy nam na tym aby był pełnoziarnisty, to doskonale sprawdzi się **RYŻ BRĄZOWY OKRĄGŁY**.

Cukinie faszerowane czerwonym ryżem i warzywami (wegańskie)

Czarny ryż, nie dość, że wyjątkowo zdrowy jest bardzo dekoracyjny. Pięknie prezentuje się na z kolorowymi warzywami, a zwłaszcza z żółtą cukinią, czerwoną papryką i zieloną natką pietruszki. W tym przepisie użyty został także ryż czerwony – jest wtedy jeszcze bardziej kolorowo.

Faszerowana cukinia to danie szybkie, łatwe i lekkie – w sam raz lunch, kolacja czy dodatek do obiadu.

Składniki (na jedną faszerowaną cukinię)

- 1 szklanka suchego czerwonego ryżu
- 1 duża cukinia – w tym przepisie użyta została żółta, ale może być też zielona
- 1 papryka
- 1 cebula
- olej kokosowy do smażenia
- przyprawy – mogą być suszone pomidory albo przyprawa do ryżu (nasi)
- sok z połowy limonki
- drobno pokrojona natka pietruszki

Przygotowanie:

KROK 1. Gotujemy ryż. Do farszu będziemy potrzebować już ugotowany, aby warzywa nie spędziły za dużo czasu w piekarniku i nie rozpadły się.

- JAK UGOTOWAĆ RYŻ?

Wskazówki jak prawidłowo ugotować ryż **znajdziesz tutaj**
KROK 2. Cukinię umyć, przekroić na pół i wydrążyć nożem tak, aby usunąć gniazdo nasienne. Nasiona, w zależności od tego jak lubimy, można wyrzucić, albo drobno pokroić i dodać do farszu.

KROK 3. Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju kokosowym razem z przyprawami.

KROK 4. Ugotowany ryż wymieszać z usmażonymi warzywami. Farszem wypełnić cukinię i piec w piekarniku ok. 15 – 20 minut w temperaturze 210°C.

KROK 5. Zapieczone cukinie polać sokiem z limonki.

Smacznego!

Warzywna tarta jaglana (bez glutenu, mleka, jajek)

Czy wiecie, że bezglutenowe kruche ciasto na tartę można zrobić z kaszy jaglanej? Jest ona naturalnie kleista, więc niepotrzebne jest jajko. Poza tym kasza jaglana świetnie stabilizuje farsz warzywny do tarty, dzięki czemu obędziemy się bez jajek i śmietany! Wegańska warzywna tarta jaglana świetnie pasuje na kolację czy lunch do pracy.

Składniki (na jedną dużą, lub 2 małe tarty):

- 1 szklanka kaszy jaglanej do ugotowania
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki czubate oleju kokosowego (jeśli jest stały,

jeśli płynny ok. 4 – 5 łyżek)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz
- warzywa do tarty: właściwie dowolne. W tym przepisie był por i papryka (2 sztuki)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego – może być z proszku

Przygotowanie:

KROK 1. Kaszę jaglaną gotujemy.

KROK 2. Kaszę studzimy, żeby nie była gorąca. Powinna być lekko ciepła. Jeśli mamy ugotowaną zimną kaszę (np. z poprzedniego dnia), to też nie ma problemu. Do kaszy dodajemy olej i miksujemy na gładką masę. Ciepła kasza po prostu łatwiej się miksuje. **Odkładamy 3-4 pełne łyżki zmiksowanej kaszy do miseczki.** Do pozostałej kaszy dodajemy mąkę z proszkiem i odrobiną soli, a następnie ugniatamy ciasto. Powinniśmy uzyskać kulkę podobną do ciasta kruchego.

KROK 3. Ciastem wyklejamy formę do tarty i wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na ok. 10 – 15 minut.

KROK 4. Warzywa kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni z solą i pieprzem. Można przyprawić też ziołami, np. oregano, rozmarynem, tymiankiem. Połowę warzyw miksujemy z mlekiem i odłożoną kaszą. Do tej masy dodajemy pozostałe warzywa w kawałkach.

KROK 5. Farsz wylewamy na podpieczony spód i pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Po wyjęciu z piekarnika tartę zostawiamy do przestudzenia, żeby farsz mógł się związać.

- Co możesz zamienić?

1. Olej kokosowy możesz zastąpić innym olejem. 2. Warzywa mogą być niemal dowolne, ważne, żeby nie miały za dużo wody (np.

pomidory). Cukinia może być, ale też nie za dużo, żeby farsz nie był zbyt płynny. Cukinii lepiej nie miksować, tylko dodać w kawałkach. 3. Mąkę kukurydzianą możesz zastąpić np. ryżową wymieszaną z ziemniaczaną.



Warzywna tarta jaglana

Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców (bez mleka,

jajek)

Ziarno quinoa (komosy ryżowej) jest bardzo zdrowe. Poleca się je szczególnie osobom na diecie bezmlecznej i bezglutenowej, gdyż zawiera dużo wapnia oraz innych składników odżywczych, które wzmacniają organizm i zapobiegają niedoborom na diecie eliminacyjnej. Nasza lekka sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców jest doskonała na przyjęcie czy drugie śniadanie.

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego ziarna quinoa (dowolnego koloru)
- warzywa: w tym przypadku ogórek zielony, papryka, szczypiorek, brokuł, świeże liście młodego szpinaku
- 3 łyżki majonezu z nerkowców (przepis znajdziesz tutaj)

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Ziarna quinoa wypłukać, zalać wodą (2 szklanki wody na szklankę ziarna) i ugotować.

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Quinoa to smaczne i zdrowe bezglutenowe ziarno, które może być używane też jako kasza. Do wyboru mamy quinoa białe (gotuje się ok. 15 minut, pęcznieje najbardziej ze wszystkich rodzajów, ale nie dużo), quinoa czerwone (nie pęcznieje prawie wcale, po ugotowaniu jest lekko twarde) i quinoa czarne (najbardziej przypomina ziarenka, po ugotowaniu jest dość twarde, nie pęcznieje). Charakterystyczne dla quinoa są białe ogonki (kiełki), które pojawiają się podczas gotowania. Więcej na ten temat już wkrótce!
KROK 2. Warzywa pokroić w kostkę.

KROK 3. Quinoa i warzywa połączyć z majonezem i wymieszać doprawiając do smaku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Właściwie wszystko. Ten przepis jest podany jako inspiracja – możesz użyć dowolnych warzyw, zastąpić quinoa ryżem (np. kolorowym, będzie pięknie się prezentował), a majonez z nerkowców zwykłym majonezem lub sosem winegret. Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka ziemniaczana z fasolą

Polecamy także przepisy na bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

nezem z nerkowców

Majonez z orzechów nerkowca (bez jajek, mleka, glutenu)

Majonez bez jajek? Można go kupić **w tym sklepie**, ale dlaczego by nie pokusić się o przygotowanie wegańskiego majonezu w domu? Nie jest to trudne zadanie, a efekt końcowy, jego smak i

satysfakcja z przygotowania majonezu jest nieoceniona. My proponujemy wersję z delikatnymi orzechami – majonez z orzechów nerkowca. Zdziwicie się, jak wspaniały efekt można uzyskać! Zobaczcie także inne ciekawe, wegańskie przepisy na majonezy (na końcu wpisu).

Składniki (ok. 250 – 300 ml majonezu):

- 100 g orzechów nerkowca
- od 3/4 do jednej szklanki oleju o neutralnym smaku (np. bezzapachowego oleju kokosowego)
- sok z cytryny (jeśli jest duża, wystarczy z połowy)
- 3/4 szklanki mleka sojowego
- 1 płaska łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka bulionu warzywnego w proszku lub połówka rozkruszonej kostki bulionowej (bez glutenu)
- sól
- pieprz

Przygotowanie majonezu z orzechów nerkowca:

KROK 1. Orzechy nerkowca namoczyć przez noc w przegotowanej wodzie. Jest to bardzo ważne, gdyż dzięki temu masa będzie gładka po zmiksowaniu.

KROK 2. Orzechy zmiksować blenderem (najlepiej takim z dzbankiem) z gorącym mlekiem sojowym, aż powstanie gładka masa (ok. 1-3 minuty).

KROK 3. W małej miseczce wymieszać: sok z cytryny, musztardę, bulion, sól i pieprz. Dodać do masy, miksować przez chwilę.

KROK 4. Do masy powoli, cały czas miksując, dodawać olej. Nie może być go za mało, bo masa nie zgęstnieje. Miksować jeszcze

chwilę (ok. 3 minuty). Sprawdzić, czy majonez ma odpowiedni smak, ewentualnie doprawić.

KROK 5. Majonez, póki jest ciepły, będzie dość rzadki. Trzeba go włożyć na minimum godzinę do lodówki (najlepiej dłużej), wtedy zgęstnieje. Jeśli po wyjęciu majonezu jest on dla nas nadal za rzadki, to można do niego dodać 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej i zmiksować ponownie.

Zobacz jak majonez komponuje się z sałatką z quinoa!

Polecamy także inne przepisy na majonezy i sosy:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

---

Sos a'la beszamel (bez mleka, masła, glutenu)

Sos beszamelowy tradycyjnie składa się z mąki, masła i mleka. Dla osób na diecie bezmlecznej i bezglutenowej jest to produkt całkowicie zakazany. Dlatego też przedstawiamy alternatywny sos, idealny do zapiekania – dobry do makaronu lasagne, ziemniaków, czy zapiekanek. W tym wydaniu ziemniaki zapiekane z porem pod sosem a'la beszamel.

Składniki:

Na sos:

- 1 szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku, najlepiej niesłodzonego (może być ryżowe, sojowe)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki oleju kokosowego (najlepiej rafinowanego, czyli bezzapachowego)
- przyprawy: sól, pieprz, cukier, gałka muszkatołowa, sok z cytryny

- DLACZEGO LEPIEJ RAFINOWANY?

Olej kokosowy może być rafinowany i nierafinowany. Ten drugi jest zdrowszy, ale ma swój charakterystyczny, delikatny smak i zapach. Jeśli więc chcemy, aby olej był neutralny w smaku lepiej wybrać rafinowany. **Więcej na ten temat znajdziesz tutaj**.
Pozostałe:

- ziemniaki
- por

Przygotowanie:

KROK 1. W rondlu podgrzewamy olej kokosowy, wsypujemy mąkę i chwilę mieszamy, aż składniki się połączą i powstanie gładka masa. Mąka nie może się przypalić!

KROK 2. Wlewamy mleko i cały czas mieszamy trzepaczką aż masa zgęstnieje. Jeśli będzie za gęsta dolewamy mleka. Pamiętamy, aby cały czas mieszać, żeby nie zrobiły się grudki. W międzyczasie dodajemy przyprawy. Sos powinien mieć konsystencję gęstego ciasta naleśnikowego.

KROK 3. Ugotowane ziemniaki (mogą być z poprzedniego dnia) kroimy na kawałki i układamy na dnie wysmarowanego naczynia żaroodpornego. Por kroimy i podsmażamy na oleju kokosowym z solą i odrobiną cukru. Por wykładamy na ziemniaki. Zalewamy wszystko ciepłym sosem

KROK 4. Zapiekamy w piekarniku ok. 20 minut, w temperaturze

180°C.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mąkę kukurydzianą można zamienić na sojową, z ciecierzycy lub ryżową.

