Fundacja Do Dzieła

WEGE SZLAMKA

Wydatek sfinansowano ze środków pochodzących z dotacji Opolskiego Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych w ramach konkursu „Silne NGO 26" umowa nr 1/SN/2026 finansowanego ze środków Urzędu Miasta Opola na podstawie umowy CDO-RIPS.526.6.1.2026 z dnia 10.04.2025.

Do dzieła

WEGAŃSKI PASZTET WARZYWNY

SKŁADNIKI

- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 3 duże marchewki (ok. 500g)
- 1 korzeń pietruszki (ok. 150g)
- ½ selera (ok. 500g)
- 3 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 40g suszonych grzybów (ok. 2 szklanki,
- namoczonych przez noc w 1 szklance wody)
- 1 szklanka prażonego słonecznika (ok. 150g)
- 250g kaszy jaglanej suchej
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka tymianku
- łyżka kolendry suszonej
- ½ łyżeczki pieprzu ziołowego
- 1 łyżka rozmarynu
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka soli
- pieprz do smaku
- 1 łyżka wędzonej papryki

UWAGI: Używałam 2 form keksówek o długości 30cm.



WYKONANIE

Szklanki grzybów zalej 1 szklanką wody i pozostaw do namoczenia dzień wcześniej na całą noc.

Cebule i czosnek posiekaj, wrzuć na patelnię, dodaj odrobinę wody i duś aż zmiękną.

Następnie dodaj pokrojone marchewki, korzeń pietruszki oraz seler.

Przykryj przykrywką i duś około 10 minut, pamiętając, by dolewać wodę, gdy patelnia się wysuszy.

Następnie dodaj liście laurowe, ziele angielskie i grzyby wraz z wodą, w której były moczone, przykryj przykrywką i duś aż wszystkie warzywa zmiękną.

W tym samym czasie ugotuj 250g kaszy jaglanej oraz przypraż słonecznik na suchej patelni, aż będzie zrumieniony.

Odstaw do ostudzenia i zblenduj przy pomocy robota kuchennego na mąkę.

Gdy warzywa będą miękkie, zdejmij pokrywkę i podgrzewaj aż cała woda na patelni wyparuje i się zredukuje.

Następnie wyjmij z patelni liście laurowe i ziele angielskie, ich nie będziemy blendować.

Przełóż zawartość patelni do dużej miski, dodaj ugotowaną kaszę jaglaną i zmielony słonecznik.

Dodaj wszystkie przyprawy i pozostałe składniki i dokładnie zblenduj do uzyskania zwartej i jednolitej masy.

Piekarnik rozgrzej do temperatury 200C.

Foremki jak do chleba wyłóż papierem do pieczenia i wyłóż do nich masę.

Uklep, wygładź i udekoruj pasztety liśćmi laurowymi.

Spryskaj wierzch oliwą i piecz przez około 1 godzinę i 15 minut w temperaturze 200C.

Po tym czasie wierzch pasztetu będzie miał twardą i ciemną skórkę, a środek nadal miękki i wilgotny.

Gdy upieczone, wyjmij je z piekarnika do ostudzenia.

Najlepiej jest pozostawić je do wystygnięcia na całą noc.

Następnego dnia należy wyjąć je z formy i są gotowe do zjedzenia.

Rozkrojone zaraz po upieczeniu będą się rozwalały i będą za mało zbite.

Źródło: https://karolinagawronska.pl

Do dzieła

WEGEBURGERY

SKŁADNIKI NA KOTLETY

- 2 szklanki startej marchewki
- 1 ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej /¾ suchej kaszy jaglanej
- ½ szklanki prażonego słonecznika
- ½ szklanki prażonego sezamu
- 1 czerwona cebula
- ½ szklanki bułki tartej
- ¼ szklanki oleju
- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżeczki kolendry
- 2 łyżeczki pietruszki
- łyżeczka suszonego imbiru albo 3 cm świeżego korzenia startego drobno na tarce
- ¼ łyżeczki chili
- sól i czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE KOTLETY:
Wszystkie składniki wrzucamy do dużej miski i mieszamy rękami, aż do uzyskania klejącej masy. Jeżeli masa nie klei się wystarczająco, wystarczy dodać jeszcze więcej oleju i mąki.
Lepimy kotlety i układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
Pieczemy 30 minut w temperaturze 200 stopni, w połowie czasu pieczenia (albo po upływie 20 minut) delikatnie obracając kotlety na drugą stronę.

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

SKŁADNIKI NA BURGERY:

- 5 bułek,
- hamburgerowych lub zwykłych
- spora czerwona cebula
- spory pomidor
- kilka plasterków zielonego ogórka
- kilka liści sałaty
- mała garść rukoli
- kilka łyżek dobrego, ekologicznego keczupu
- odrobina musztardy

UWAGI: Porcja na ok. 10 burgerów

PRZYGOTOWANIE BURGERÓW:
Bułki chwilę grilluję w piekarniku, następnie każdą przecinam i smaruję obydwie połówki odrobiną keczupu oraz jeszcze mniejsza ilością musztardy, do środka wkładam warzywa i kotleta.
Gotowe!
Elegancko serwuję na talerzu albo zawijam w serwetkę i zabieram burgera na spacer po dzielni.

Źródło: https://www.jadlonomia.com/

Do dzieła

Sajgonki wegańskie

SKŁADNIKI (10 SZT.)

- 10 arkuszy papieru ryżowego
- 100 g cienkiego makaronu ryżowego
- 1- 2 marchewki
- 2 – 3 rzodkiewki1
- kalarepa
- garść kiełków fasolki mung
- kostka tofu
- garść liści kolendry i mięty
- kilka łyżek oleju do smażenia

SOS DO TOFU:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1/8 łyżeczki chili
- 1 łyżki wody

SOS DO SAJGONEK:

- 1 łyżka octu ryżowego, można ewentualnie zastąpić sokiem z cytryny lub limonki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 4 łyżki wody
- kilka plasterków świeżego chili lub ząbku czosnku

PORADY:
Do zawijania zawsze używajcie letniej wody, dzięki temu papier ryżowy się nie rwie. Do moczenia papieru ryżowego najlepiej nadaje się miska lub tortownica. Jeśli chcecie zabrać spring rollsy na piknik to oddzielcie je od siebie zwilżonym papierowym ręcznikiem – wtedy nie będą się przyklejać do siebie.

PRZYGOTOWANIE:
Najpierw przygotować warzywa. Marchew i kalarepkę obrać, a następnie przy pomocy bardzo ostrego noża pokroić w cienkie paseczki. Rzodkiewkę wyszorować i pokroić w cieniutkie paseczki, a następnie wszystkie warzywa włożyć do miski z lodowatą wodą – dzięki temu będą bardzo chrupkie.

TOFU:
Tofu pokroić na 10 równych pasków, na patelni rozgrzać łyżkę oleju i dodać pokrojone tofu. Podsmażać chwilę, aż lekko się zrumieni, w tym czasie połączyć w szklance wszystkie składniki sosu do tofu i wylać go na patelnię – sos powinien pokryć wszystkie paski tofu, dlatego lepiej użyć małej patelni albo zrobić go więcej. Zwiększyć ogień, w ciągu kilku minut sos odparuje, a tofu zrobi się lepkie. Wtedy zdjąć je z patelni i odstawić do całkowitego przestudzenia.

ZWIJANIE:
Odcedzić pokrojone warzywa z wody, Naszykować kiełki oraz oskubać liście z ziół. Makaron ryżowy przygotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, do tortownicy nalać letnią wodę. Każdy płat papieru ryżowego delikatnie moczyć w wodzie, arkusz położyć na desce, w górnej części ułożyć górkę makaronu ryżowego i kilka warzyw, następnie zawinąć boki oraz wykonać jeden skręt rolki. Dołożyć więcej warzyw oraz dodatków i wykonać kolejny skręt. Dołożyć kolejne warzywa oraz zioła i skleić rolkę. Powtarzać z kolejnymi arkuszami, aż do skończenia składników. W ten sposób zawinąć wszystkie rulony, na koniec w miseczce połączyć składniki sosu i podawać razem, mocząc każdego rollsa.

Źródło: https://www.jadlonomia.com/