

MLEKO ORZECHOWE

Domowe mleko orzechowe jest łagodne i wyraziste. Sprawdza się jako składnik naleśników, ciast, deserów albo budyniu roślinnego. Jego smak zmienia się w zależności od rodzaju wykorzystanych orzechów – można poeksperymentować z orzechami włoskimi, laskowymi, pistacjowymi, makadamia lub z migdałami. Doskonale smakuje mleko przygotowane z nerkowców, takie jak w tym przepisie. Jest tylko jeden warunek – orzechy powinny być bez skórek, czyli blanszowane.

🕒 CZAS: 10 MINUT + MOCZENIE

🍷 PORCJA: OKOŁO 1 L

SKŁADNIKI

- 1 szklanka orzechów nerkowca
- 3–4 szklanki wody filtrowanej, źródlanej lub przegotowanej
- szczypta soli
- ½–1 łyżki cukru/ksylitolu/syropu klonowego
- dodatki smakowe: cynamon, skórka pomarańczy, naturalny olejek migdałowy, miąższ z ½ laski wanilii

WYKONANIE

1. Orzechy zalej wodą i odstaw na 6–8 godzin w chłodne miejsce, np. do lodówki. Po tym czasie dokładnie je wypłucz i odcedź.
2. Orzechy przełóż do kielicha blendera, zalej 2 szklankami wody i miksuj do uzyskania kremowej konsystencji. Pod koniec dodaj pozostałą wodę.
3. Sitko wyłóż podwójnie złożoną gazą i przecedź powstały płyn. Odcisnij wiórki, a mleko przelej do butelki. Dodaj szczyptę soli i wedle uznania – cukier oraz wybrany dodatek smakowy. Przechowuj w lodówce do 3 dni.

MLEKO MIGDAŁOWO- -JAGLANE

To kolejny przepis na mleko roślinne, które świetnie zastępuje mleko krowie. Ponadto jest kremowe, syte i doskonale smakuje. Warto pamiętać, że idealnie nadaje się do przygotowania roślinnej zupy mlecznej.

🕒 CZAS: 10 MINUT + MOCZENIE

🍷 PORCJA: OKOŁO 0,6 L

SKŁADNIKI

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1/3 szklanki migdałów bez skórki lub orzechów nerkowca
- 2 szklanki wody filtrowanej, źródlanej
- lub przegotowanej
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru/ksylitolu/syropu klonowego lub 4 suszone daktyle

WYKONANIE

1. Migdały zalej wodą i odstaw na 6–8 godzin w chłodne miejsce, np. do lodówki.
2. Kaszę jaglaną dokładnie opłucz, ugotuj, a następnie ostudź.
3. Wymoczone migdały, kaszę i pozostałe składniki umieść w blenderze i miksuj do momentu uzyskania kremowej konsystencji.
4. Sitko wyłóż podwójnie złożoną gazą i przecedź powstały płyn, mocno wyciśnij. Można również użyć specjalnego woreczka do przygotowywania mleka roślinnego. Jeśli używasz blendera wysokoobrotowego, przelewanie przez gazę może się okazać zbędne.
5. Mleko przechowuj w szczelnie zamkniętej szklanej butelce w lodówce do 3 dni.

Pozostałą po odcisnięciu masę możesz wykorzystać jako bazę do śniadań – świetnie smakuje z mussem z ulubionych owoców, musli lub orzechami.

SEREK FETA

Wegański ser feta to świetna przekąska. Można go przechowywać długo w lodówce, dzięki czemu żaden niespodziewany gość nas nie zaskoczy – ser nadaje się do przygotowania ulubionej sałatki lub szybkiej kanapki.

🕒 CZAS: 11 GODZIN + MARYNOWANIE 🍴 PORCJE: 2-3

SKŁADNIKI

- 400 g twardego tofu naturalnego
- 2 łyżki pasty miso białej
- sok z 1 cytryny
- ¼ szklanki octu jabłkowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego, słonecznikowego lub oliwy
- 3 łyżki wody
- 2 łyżki drożdży nieaktywnych, drobnych jak mąka
- 1 ząbek czosnku, pokrojony w cienkie plasterki
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka oregano
- czarny pieprz, do smaku

WYKONANIE

1. Odcisnij tofu z wody – w tym celu ser zawiń w ręcznik papierowy i obciąż (najlepiej sprawdza się deska z ciężarkiem). Odstaw na co najmniej 1 godzinę.
2. W tym czasie przygotuj marynatę – dokładnie wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.
3. Tofu pokrój w niewielką kostkę (boki wielkości 1-1,5 cm), przełóż do słoika i zalej marynatą. Dokładnie wymieszaj, a następnie wstaw słoik do lodówki. Tofu powinno się marynować co najmniej 8 godzin, ale najlepiej odstawić je nawet na 48 godzin.
4. Wegańską fetę przechowuj w lodówce, pilnując, aby na wierzchu była zawsze cienka warstwa oliwy.

Smak sera można zmieniać, używając ulubionych świeżych ziół, płatków chili albo świeżo mielonego kolorowego pieprzu.





WEGAŃSKI PARMEZAN

Wegański parmezan to sposób na sypki ser zastępujący tradycyjny parmezan używany zazwyczaj we włoskiej kuchni. Podstawą tego przepisu są nieaktywne drożdże nadające niezwykle specyficzny, serowy smak. Roślinny parmezan idealnie pasuje do makaronów, zup, pesto, no i oczywiście do pizzy.

🕒 CZAS: 5 MINUT 🍴 PORCJA: ½ KUBKA (130 G)

SKŁADNIKI

- 100 g orzechów nerkowca
- 25 g płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- ⅓ łyżeczki soli (lub więcej według preferencji)
- szczypta kurkumy

WYKONANIE

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj pulsacyjnie do uzyskania sypkiego proszku. Uważaj, żeby nie miksować zbyt długo, ponieważ efektem może być wtedy masło orzechowe.
2. Przechowuj w lodówce w hermetycznie zamkniętym pojemniku nawet kilka tygodni.



Kup składkę

ROŚLINNY NABIAŁ, SOS, ZAKWAS

