

Oto moje sprawdzone przepisy na Wielkanoc:

### 1. Tofucznicza

- kostka tofu naturalnego
  - $\frac{1}{3}$  –  $\frac{1}{2}$  łyżeczka czarnej soli, do kupienia tutaj
  - 2 – 3 łyżeczki płatków drożdżowych, do kupienia tutaj
  - spora szczypta świeżo mielonego czarnego pieprz
  - $\frac{1}{4}$  szklanki wody
  - łyżeczka oliwy
- do podania: szczypiorek, koperek, pomidory lub zielone szparagi

Na patelni rozgrzać oliwę. Tofu otworzyć, odlać wodę i w palcach rozkruszyć na grube okruchy. Tofu wsypać na rozgrzany olej na patelni i chwilę podsmażyć. Kiedy tofu lekko się zezłoci dodać czarną sól, płatki drożdżowe i czarny pieprz, dokładnie zamieszać i wlać wodę. Co jakiś czas mieszając pozwolić tofu dusić się w wodzie, kiedy cała woda odparuje smażyć jeszcze chwilę i zdjąć z patelni. Podać posypane szczypiorkiem i świeżo mielonym czarnym pieprzem, z ulubionymi dodatkami takimi jak szparagi, pomidory lub po prostu dobre pieczywo.

### 2. Wegański żurek

- 2 łyżki oleju
- 1 kostka tofu wędzonego
- 1 łyżka majeranku
- 1/2 selera
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 cebula
- 4 kulki ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 2 ząbki czosnku
- 4 ziemniaki
- 1 butelka zakwasu do żurku
- sól, pieprz

W garnku, na oleju podsmażamy drobno pokrojone tofu. Kiedy się zarumieni i zacznie intensywnie pachnieć, dodajemy majeranek, przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażamy jeszcze 2-3 minuty. Następnie garnek wypełniamy wodą (ok 2l), wrzucamy obrane i pokrojone warzywa, liście laurowe i ziele angielskie. Zupę gotujemy na wolnym ogniu przez ok 20 minut. Po tym czasie dorzucamy ziemniaki pokrojone w ósemki. Gotujemy dalej kolejne 10 minut, następnie wyciągamy wszystkie warzywa (oprócz ziemniaków). Żurek doprawiamy solą, pieprzem i ewentualnie łyżeczką cukru, dodajemy zakwas i gotujemy kolejne 5 minut. Do zupy warto dodać łyżkę, lub dwie sosu sojowego.

### 3. Mazurek

SKŁADNIKI NA SPÓD:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka daktyli
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/4 łyżeczki soli

SKŁADNIKI NA KREM JAGLANY:

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej

- 2 i 1/2 szklanki mleka sojowego waniliowego

#### SKŁADNIKI NA KREM KAKAOWY:

- 1 szklanka fasoli białej
- 1/2 banana
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki słodku/ksylitolu
- 2 łyżki gęstego mleka kokosowego
- 1/4 łyżeczki soli

Daktyle namoczyć przez godzinę we wrzątku, a następnie odsączyć.

Płatki owsiane sprzążyć na patelni z wiórkami kokosowymi do zarumienionego koloru i zblendować na gęstą, klejącą masę z daktylami i solą.

Masę wyłożyć równomiernie małą blaszkę lub naczynie o wysokich bokach (o wymiarach mniej więcej 20 x 15cm). Całość włożyć do lodówki.

W międzyczasie należy ugotować kaszę jaglaną w mleku waniliowym (na małym ogniu).

Masę następnie zblendować do idealnie gładkiej konsystencji. Powstałym budyniem zalać spód mazurka. Odłożyć do lodówki na godzinę.

Krem kakaowy zblendować z fasoli, banana, kakao, mleka kokosowego, soli i słodziwa.

Następnie wyłożyć jako ostatnią warstwę na stężony krem jaglany.

Cały mazurek odstawić na ostatnie pół godziny do lodówki.

#### 4. Pasztet soczewicowy z żurawiną

Składniki na jedną keksówkę o wymiarach około 20 x 11 cm:

- 2 cebule
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 goździki
- 1 łyżka oliwy
- 2 szklanki ugotowanej brązowej lub zielonej soczewicy / około 200 g suchej soczewicy
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej / około 100 g suchej kaszy
- 30 ml oleju rzepakowego
- 2 – 3 łyżki sosu sojowego
- 3/4 łyżeczki majeranku
- 1/2 łyżeczki cząbrku
- 1/4 łyżeczki lubczyku
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól i czarny pieprz
- 4 łyżki suszonej żurawiny

Cebulę pokroić w kostkę, na patelni rozgrzać oliwę i dodać cebulę razem z liściem laurowym ziele angielskim oraz goździkami. Smażyć na niedużym ogniu do czasu, aż cebula się zeszkli, wtedy wyjąć przyprawy i wyrzucić.

Cebulę dodać do ugotowanej soczewicy razem z kaszą jaglaną, olejem, sosem sojowym, szczyptą soli i resztą przypraw. Zmiksować przy pomocy ręcznego blendera na gładką masę, spróbować i doprawić do smaku większą ilością soli, jeśli jest taka potrzeba. Dodać żurawinę i wmieszać ją łyżką w masę.

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Masę przełożyć do foremki, wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać i piec przez 40 – 45 minut. Następnie wystudzić przez całą noc.