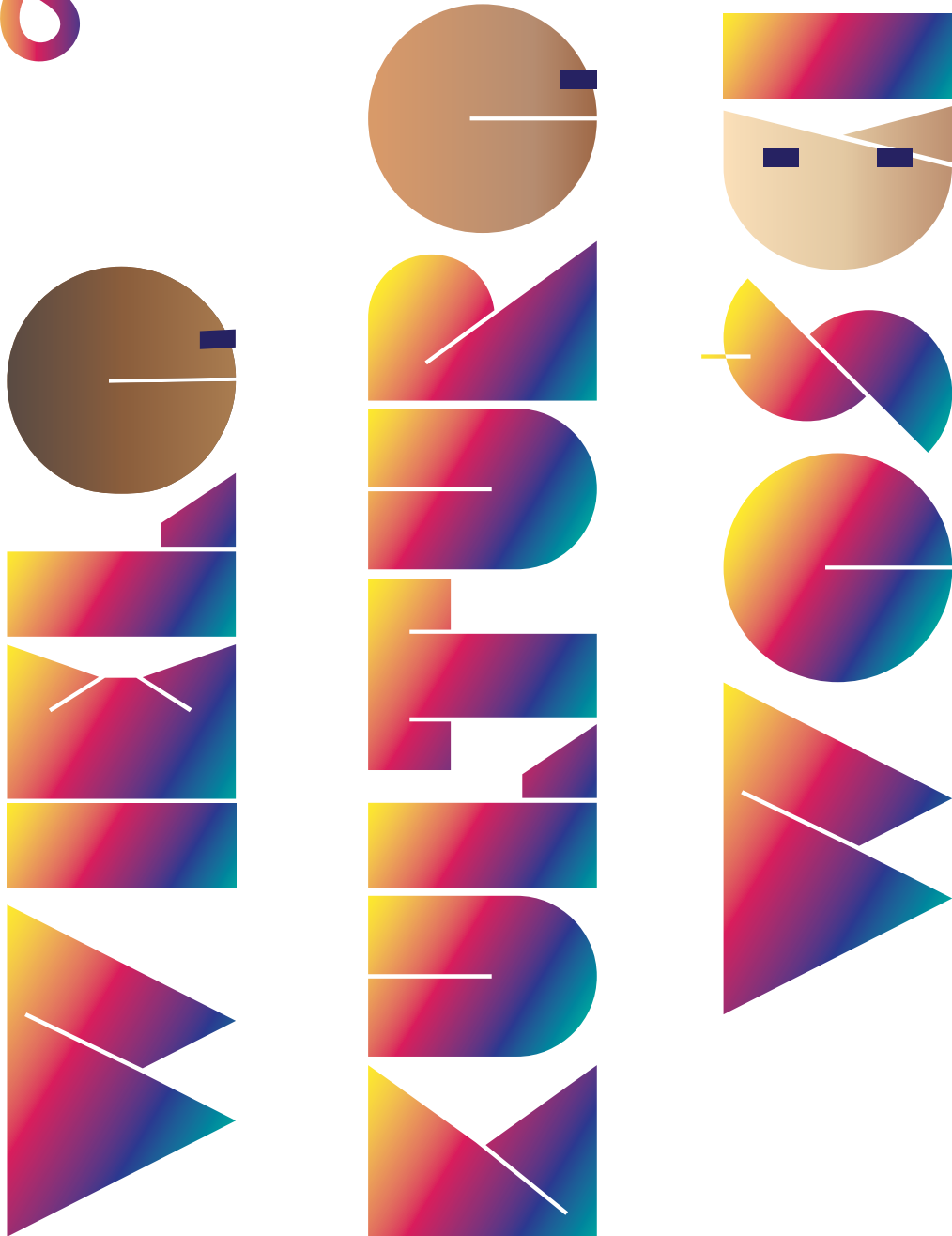


Smaki



# BELGIA

autor: Janne Vanhemmen

## o mnie

Mam 25 lat, mieszkam w Brukseli, jestem właścicielem firmy komunikacyjnej. Kocham jedzenie, muzykę i film. Obecnie trenuję do mojego pierwszego triathlonu. Jestem weganinem.

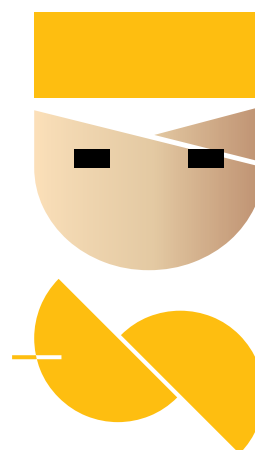
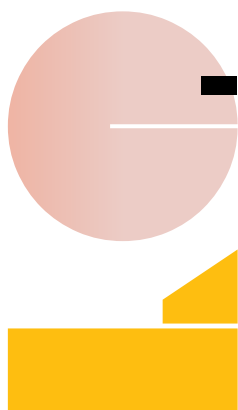
## wprowadzenie

Tradycyjnie, Belgowie wypełniają swój talerz trzema produktami: ziemniakami, mięsem i jakimś warzywem. Na szczęście, w ciągu ostatnich 20 lat, również makaron, ryż i inne, bardziej egzotyczne potrawy stały się w naszym kraju bardziej popularne. Typowe produkty rodem z Belgii to cykorja, ziemniaki, jabłka, małże, wołowina i szparagi.

Przeciętny Belg uwielbia frytki, czekoladę, piwo, ser, gulasz wołowy, zapiekanka z cykorii, mięsne klopsiki i krewetki.

Ponieważ jestem wegetarianinem przez całe moje życie, a weganinem od 8 miesięcy, nie jestem fanem tradycyjnej belgijskiej „talerzowej wielkiej trójki”. Przygotowuję tradycyjne dania w wersji roślinnej, tworzę własne wegańskie przepisy lub czerpię inspirację z blogów takich jak Rens Kroes.

Smacznego!



# SPIRALNY QUICHE



20min  
+ 1h oczekiwania

*Uwielbiam tarty typu quiche (kisz), ale myślałem, że bardzo trudno będzie je przygotować bez użycia jajek, dopóki nie znalazłem tego wspaniałego przepisu autorstwa Rens Kroes.*

*Ponieważ, piec w moim mieszkaniu nie jest całkiem sprawny, wykorzystuję każdą okazję, aby przygotować quiche w czasie kiedy jestem w domu moich rodziców lub u znajomych.*

## nadzienie

- 2 cukinie
- 3 bakłażany, najlepiej chińska odmiana
- 3 duże marchewki, w kolorach jakie tylko uda ci się znaleźć

## składniki

### ciasto

- 375 g (niepełne 4 szklanki) mąki migdałowej
- 1 łyżeczka oregano
- szczypta soli morskiej
- 1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 ząbki czosnku
- 50 ml (1/4 szklanki + 2 łyżeczki) oliwy z oliwek
- 1 i 1/2 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 200 ml (niewielka filiżanka) wody

### sos

- 200 g orzechów nerkowca
- 100 ml (1/2 niewielkiej filiżanki) wody
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 15 g liści bazylii
- 40 g suszonych pomidorów z solą morską
- sól morską i pieprz, do smaku
- 1/2 cytryny

## sposób przyrządzenia

Namocz w wodzie orzechy nerkowca przez co najmniej godzinę. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Połącz wszystkie suche składniki ciasta w misce, dodaj czosnek i oliwę z oliwek oraz 200 ml (niewielka filiżanka) wody. Za pomocą łyżki wymieszaj całość, aż składniki zaczną się wiązać, a następnie zagnieć ciasto rękami. Odstaw na 10 minut. W międzyczasie przygotuj sos, osuszając orzechy nerkowca, przenosząc je do robota kuchennego i mieszając do gładkości. Następnie dodaj 100 ml (1/2 niewielkiej filiżanki) wody, oliwy z oliwek, suszonych pomidorów, bazylii, soli i pieprzu oraz sok z połowy cytryny. Ponownie zmiksuj masę, aż będzie gładka.

Posmaruj formę do quiche olejem kokosowym i przełóż ciasto na dno i boki patelni i dociśnij. Dodaj około 3/4 sosu. Pokrój cukinię, marchew i bakłażan na długie cienkie paski za pomocą mandoliny lub obieraczki do warzyw. Zwiń plasterki cukinii i połóż pionowo na środku quiche. Owiń cukinię plasterkiem bakłażana, okręcając dookoła, aż całe quiche będzie pokryte spiralną kompozycją warzyw. Rozcieńcz pozostały sos odrobiną wody i polej po nadzieniu. Umieść ciasto w nagrzanym piekarniku na 40 do 50 minut, sprawdzając co jakiś czas. Kiedy bez problemu będzie można wbić widelec w marchew, oznacza to, że quiche jest gotowy.

# KREMOWA ZUPA ZE SZPARAGÓW



15 min  
+ 25 min gotowania

*Moja mama szaleje na punkcie szparagów i, chociaż zajęło mi to ponad 20 lat, nauczyłem się je jeść, a w tym przypadku też pić! Zazwyczaj używam kremu Alpro do kremowych receptur, ale w jednocześnie wiem, że nerkowce i kalafior też czynią cuda!*

## składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 żółta cebula, cienko zszatkowana
- 3-4 zmielone ząbki czosnku
- 1 kg szparagów, (przyciąć końce i posiekać)
- 1/2 główki średniego kalafiora
- 6 szklanek bulionu warzywnego
- sok z 1 cytryny
- 1/2 szklanki drożdży spożywczych
- sól i pieprz do smaku

## opcjonalnie na wierzch

- wegański parmezan
- karmelizowane cebule
- świeże szparagi
- świeżo zmielony pieprz

## sposób przyrządzenia

Rozgrzej olej w dużym garnku do średniej temperatury. Dodaj cebulę i czosnek i smaż, aż cebula się zeszkli, czyli około 7 minut.

Dodaj szparagi, kalafior i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż szparagi i kalafior będą miękkie.

Przenieś zupę do blendera (może to być robione partiami) i zblenduj do uzyskania gładkości. Postaw z powrotem na kuchence i mieszaj, dodając jednocześnie sok z cytryny, drożdże odżywcze, sól i pieprz.

Podawaj z ulubionymi dodatkami.

# STOEMP

## /PUREE

### ZIEMNIACZANE /



***Dlaczego by nie zjeść na obiad po prostu samego puree z ziemniaków? Tak właśnie Belgowie pomyśleli sto lat temu, kiedy stworzyli ten przepis***

#### składniki

- 1 główka kalafiora (400 g)
- 2 słodkie ziemniaki (bataty) (600 g, 4 filiżanki)
- 250 g mieszanych grzybów sezonowych
- 2 duże marchewki (180 g, 1 i 1/4 filiżanki)
- 1 kostka bulionu organicznych warzyw
- 1 duża czerwona cebula
- olej kokosowy do smażenia
- 2 ząbki czosnku
- sól morską i czarny pieprz, do smaku
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne

#### sposób przyrządzenia

Umyj warzywa i grzyby. Pokrój kalafior w różyczki i posiekaj łodygę. Pokrój marchewki w kostkę. Oddzielnie ugotuj kalafior, marchewki i słodkie ziemniaki (bataty) i odcedź, zachowując przy tym filiżankę wody pozostałej z gotowania ziemniaków. Rozkrusź kostkę bulionu do filiżanki płynu do gotowania i mieszaj, aż się rozpuści.

W międzyczasie posiekaj cebulę i smaż na patelni na 1 łyżce stołowej oleju kokosowego, aż się zeszkli. Obierz czosnek, przyciśnij przez praskę i dodaj do usmażonej cebuli. Przenieś na talerz i trzymaj oddzielnie od innych składników. Pokrój grzyby i podsmaż w łyżce oleju kokosowego na tej samej patelni. Pozwól, aby bulion się zagotował i dopraw do smaku solą i pieprzem. Zetrzyj słodkie ziemniaki, dodając płyn do gotowania/ mieszając bulionu i cebulę, aż cebula będzie miękka. Zetrzyj resztę warzyw, dodaj je do puree ze słodkich ziemniaków i wymieszaj, aby połączyć. Przypraw całość musztardą, tamari, pieprzem cayenne i czarnym pieprzem. Dopraw do smaku. Udekoruj podsmażonymi grzybami.



# Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nieć

## *kim jesteśmy*

Od 16 lat działamy na rzecz ochrony praw człowieka świadcząc bezpłatną pomoc prawną cudzoziemcom, uchodźcom i bezpaństwowcom. Jako prawnicy pracujemy na co dzień w wielokulturowym środowisku, które za pośrednictwem tego ebooka chcielibyśmy wam pokazać „od kuchni”. Poznawanie zwyczajów i jedzenia innych narodów jest doskonałym sposobem na budowanie bardziej otwartego społeczeństwa!

W naszym cyklu „Smaki wielokulturowości” co miesiąc ukazuje się nowy, darmowy ebook z przepisami z innego kraju. Jeżeli podoba ci się to co robimy, będzie nam miło jeśli wesprzesz działalność stowarzyszenia dowolną darowizną:

**Nr konta: 65 1160 2202 0000 0000 4950 8531 (Bank Millennium S.A.).**

**Wystarczy, że wpłacisz 10, 20, 50 zł – każda kwota ma dla nas ogromne znaczenie! Dzięki zebranyim środkom, będziemy mogli nadal kontynuować naszą misję pomocy uchodźcom. Serdecznie dziękujemy za każdy gest wsparcia!**

[www.pomocprawna.org](http://www.pomocprawna.org)  
[www.facebook.com/pomocprawna.org](https://www.facebook.com/pomocprawna.org)  
[twitter.com/CPPHN](https://twitter.com/CPPHN)  
[www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej](https://www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej)



Fundusz Obywatelski

Inicjatywa wspierana jest przez Fundusz Obywatelski  
zarządzany przez Fundację dla Polski