**Święta Wielkanocne bez mięsa z nutą fantAzji.**

**Wielkanoc kojarzy się z żurkiem, białą kiełbasą i wędlinami. To czas, gdy na stołach pojawia się wiele tradycyjnych mięsnych dań, które niestety mogą być tłuste i ciężkostrawne. Warto to zmienić, gdyż jak ogólnie wiadomo ograniczenie spożycia mięsa ma wiele zalet. Podpowiemy w artykule jak przygotować pyszne bezmięsne i zarazem wyszukane dania Wielkanocne.**

W tym roku Wielkanoc wypada 9 kwietnia, a więc zostało już niewiele czasu, by ułożyć menu dla całej rodziny i przygotować dania. Zatem jak mogłyby wyglądać wielkanocne potrawy w wydaniu bezmięsnym? Na pewno tak samo smaczne jak te zawierające mięso, a przy tym lekkostrawnie. Jak je przygotować? Sprawdźcie!

**Żurek bez dodatku mięsa? Tak, to możliwe!**

Żurek to tradycyjne danie wielkanocne i mało kto wyobraża sobie święta bez tej zupy. W jaki sposób przygotować żurek? Na pewno potrzebny jest dobry zakwas. Ten możemy zrobić samodzielnie lub kupić gotowy. Zwyczajowo zupa jest kwaśna, przygotowana na mięsnym wywarze, a dodatkami do niej są jajka i biała kiełbasa. Jak zatem przygotować wersję bezmięsną? To bardzo proste - zamiast kiełbasy warto wykorzystać wędzone tofu, które dostarczy nam niezbędnego białka lub pieczone jabłka czy ziemniaki. Do ugotowania wywaru natomiast można wykorzystać aromatyczne grzyby shiitake i mleczko kokosowe. Danie stanie się lekkie i zyska azjatycki akcent. Sprawdźcie jeden z przepisów na żurek bez grama mięsa.

*Przepis na żurek.*

***Składniki:***

*200 ml* ***Mleczka kokosowego light 10-13% Kara***

*30* ***Grzybów shiitake suszonych House of Asia***

*2 łyżki* ***Sosu sojowego jasnego House of Asia***

*2 łyżeczki* ***Pasty z czosnku House of Asia*** *lub 2-3 drobno posiekane ząbki czosnku*

*500 ml bulionu warzywnego*

*250 ml zakwasu do żurku*

*1 marchewka pokrojona w drobną kostkę*

*1 pietruszka pokrojona w drobną kostkę*

*1 cebula pokrojona w kostkę*

*2 jajka (które możecie zastąpić połową kostki tofu)*

*2 łyżki startego chrzanu*

*2 łyżeczki majeranku*

*Świeżo mielony pieprz do smaku*

*3 łyżki oleju*

***Sposób przygotowania:***

1. *Jajka ugotuj na twardo przez 7 minut. (Jeżeli używasz tofu, pokrój je i dodaj pod koniec do gotowej zupy).*
2. *Grzyby zalej zimną wodą i gotuj przez 30 minut. Po tym czasie odcedź je i pokrój w paski, a wodę z gotowania odstaw.*
3. *Marchewkę, pietruszkę oraz grzyby shiitake podsmaż w garnku na oleju, dodaj cebulę oraz czosnek i smaż przez kolejne 2 minuty. Dodaj bulion warzywny, zakwas i całość gotuj na wolnym ogniu przez 20 min. Dopraw do smaku sosem sojowym, świeżo mielonym pieprzem, majerankiem, a pod koniec dodaj chrzan wymieszany z mleczkiem kokosowym. Doprowadź do wrzenia. Odstaw.*
4. *Przygotowany żurek podawaj z wcześniej ugotowanym jajkiem/pokrojonym tofu.*

***TIP****: Dla uzyskania mocniejszego aromatu grzybów w zupie, do przygotowania bulionu możesz użyć wody po gotowaniu grzybów shiitake.*

**Jajka na kilka sposobów**

Jajka to tradycyjne danie na polskim stole, popularne nie tylko w święta, ale przez cały rok. Najczęściej są faszerowane pieczarkami, szynką lub tuńczykiem i podawane z dużą ilością majonezu. Czas to zmienić! Sprawdźcie propozycje na jajka faszerowane i pastę jajeczną inspirowane smakami Azji.

***Przepis na jajka faszerowane grzybami shiitake:***

*Składniki:*

*200 g* ***Grzybów shiitake w zalewie******House of Asia*** *pokrojonych w drobną kostkę*

*1 łyżeczka* ***Pasty z imbiru, czosnku i chili House of Asia***

*4 łyżki* ***Panierki panko******House of Asia***

*4 jajka na twardo i 1 surowe*

*1 cebula pokrojona w drobną kostkę*

*4 łyżki posiekanego szczypiorku*

*Sól i pieprz czarny do smaku*

*Olej do smażenia*

***Sposób przygotowania:***

1. *Ugotowane jajka przekrój na pół przy użyciu ostrego noża. Następnie wydrąż połówki jajek ze skorupki, tak aby jej nie zniszczyć. Środek pokrój w kostkę.*
2. *Grzyby z cebulą i pastą podsmaż na oleju przez 5-6 minut. Potem przełóż do miski, wystudź i dodaj pokrojone wcześniej jajka, całość wymieszaj ze szczypiorkiem, dopraw do smaku solą i pieprzem.*
3. *Do skorupek nałóż farsz, a następnie obtocz w rozmąconym jajku wymieszanym z panko i usmaż na rumiany kolor.*

*TIP: Jajka przygotuj dzień wcześniej i włóż do lodówki, smaż przed podaniem.*

***Przepis na pastę jajeczną z awokado i grzybami***

***Składniki****:*

*4 łyżki* ***Grzybów słomkowych******House of Asia*** *pokrojonych w drobną kostkę*

*1 łyżeczka* ***Pasty z czosnku House of Asia*** *lub 2 starte ząbki czosnku*

*1 bagietka francuska*

*4 jajka na twardo pokrojone w grubą kostkę*

*1 czerwona cebula pokrojona w drobną kostkę*

*2 awokado odmiany Hass pokrojone w kostkę*

*3 łyżki majonezu*

*2 łyżki pokrojonego drobno szczypiorku*

*1 łyżka soku z cytryny lub limonki*

*Sól, pieprz czarny do smaku*

*1 łyżeczka oliwy*

*Olej do smażenia*

***Sposób przygotowania:***

1. *Na oleju podsmaż grzyby, czerwoną cebulę i pastę z czosnku, a następnie całość przełóż do miski.*
2. *Do grzybów dodaj awokado skropione sokiem z cytryny, jajko, szczypiorek, majonez, sól, pieprz i całość wymieszaj.*
3. *Bagietkę pokrój na około 10 cm części, a następnie wzdłuż na pół. Skrop oliwą i podpiecz na suchej patelni, aż zrobi się chrupiąca i brązowa.*
4. *Na rumiane grzanki nałóż pastę jajeczną*

Co istotne, według American Heart Association jajka są korzystne dla zdrowia i mogą zmniejszyć ryzyko wielu chorób. Choć rekomendowane ilości dotyczące spożycia jaj zależą od aktualnego stanu zdrowia to składniki odżywcze, które zawierają, mogą poprawić kondycję organizmu oraz uzupełnić braki w niezbędnych składnikach diety.[[1]](#footnote-1)

**Król wielkanocnego stołu, czyli majonez.**

Czy wyobrażacie sobie Wielkanoc bez majonezu? Nie? A majonez w wersji bez jajek? Nie? Jeżeli dwa razy odpowiedzieliście nie, to koniecznie sprawdźcie nasz przepis.

***Majonez bez dodatku jajek:***

*Składniki:*

*1 łyżka Octu ryżowego* ***House of Asia*** *lub jabłkowego*

*½ szklanki mleka sojowego niesłodzonego*

*1 łyżeczka* ***Musztardy Dijon Maille***

*2 łyżki płatków drożdżowych*

*½ łyżeczki soli himalajskiej*

*½ szklanki oleju ryżowego*

*Sól i biały pieprz*

***Sposób przygotowania****: mleko i ocet zmiksuj w robocie ok. 2 minuty, następnie dodaj pozostałe składniki (poza olejem) i miksuj kolejne ok. 6 minut. Olej wlewaj cienkim strumieniem do miksującej się masy. Gotowy majonez przełóż do słoika i odstaw do lodówki na ok 60 minut.*

Polecamy również urozmaicić nieco przepis na majonez i przygotować go w niecodziennej ziołowej wersji.

***Domowy majonez ziołowy***

*Składniki:*

*1 łyżka* ***Musztardy Dijon Maille***

*1 łyżka* ***Octu ryżowego******House of Asia***

*2 jajka*

*Szczypta cukru*

*Szczypta soli*

*Ziołowa oliwa:*

*300 g oleju rzepakowego*

*100 g pokrojonego szczypiorku*

*Sposób przygotowania:*

1. *Przygotuj ziołową oliwę: podgrzej olej do 50°C, dodaj szczypiorek i całość miksuj przez około 3 minuty. Następnie przelej przez gazę i wstaw do lodówki, żeby się wystudziła.*
2. *Do wysokiego pojemnika dodaj wszystkie składniki na majonez, czyli musztardę, ocet, jajka, cukier, sól i zmiksuj przy pomocy blendera. Pod koniec powolnym strumieniem dodawaj olej ziołowy. Gdy całość ładnie się połączy majonez jest* *gotowy.*

**Jakie jeszcze bezmięsne potrawy mogą zagościć na stole?**

Warto zaskoczyć swoich gości nieoczekiwanymi propozycjami. Na Wielkanocnym stole często pojawiają się ciężkostrawne sałatki. Do takich niewątpliwie należy potocznie nazywana jarzynowa. Zawiera ona dużą ilość majonezu i dzięki temu jest kaloryczna. A gdyby tak zaskoczyć naszych gości i zaproponować im sałatkę z egzotycznym jackfruitem? Poniżej przedstawiamy przepis.

***Przepis na sałatkę z jackfruitem***

***Składniki****:*

*200 g* ***Jackfruita zielonego szarpanego QF***

*100 g* ***Sosu z grzybów shiitake******House of Asia***

*1 łyżka* ***Musztardy starofrancuskiej Dijon Maille***

*10 małych ziemniaków*

*2 łodygi posiekanego selera naciowego*

*1 czerwona cebula pokrojona w kostkę*

*4 jajka ugotowane na twardo*

*100 g jogurtu greckiego*

*1 łyżka majonezu*

*2 łyżki posiekanej kolendry*

*2 łyżki posiekanej dymki*

*Sól i pieprz do smaku*

*Olej do smażenia*

1. *Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, wystudź i pokrój w plasterki, a następnie podsmaż na rumiany kolor i przełóż do miski.*
2. *W drugiej misce wymieszaj jogurt, majonez i musztardę.*
3. *Na patelnię wlej olej i podsmaż kilka minut szarpanego jackfruita, dodaj sos z grzybów shiitake, cebulę i smaż kolejne kilka minut, pod koniec dodaj do smaku sól oraz pieprz. Przełóż do miski z ziemniakami, dodaj seler naciowy, kolendrę i dymkę.*
4. *Jajka obierz i pokrój na ćwiartki, dodaj do sałatki i całość wymieszaj.*

Święta bez mięsa mogą być tak samo pyszne i zdrowe, a dodatek typowych dla kuchni azjatyckiej składników ożywi tradycyjnie menu i na pewno zaskoczy Waszych gości. Zachęcamy Was zatem do testowania nowych smaków i łączenia ich z dotychczas Wam znanymi - nie tylko od święta, ale i na co dzień.

1. http://www.pttz.org/zyw/wyd/czas/2013,%205(90)/03\_Kijowski.pdf [↑](#footnote-ref-1)