

# Dobre Decyzje

otwarte  
klatki

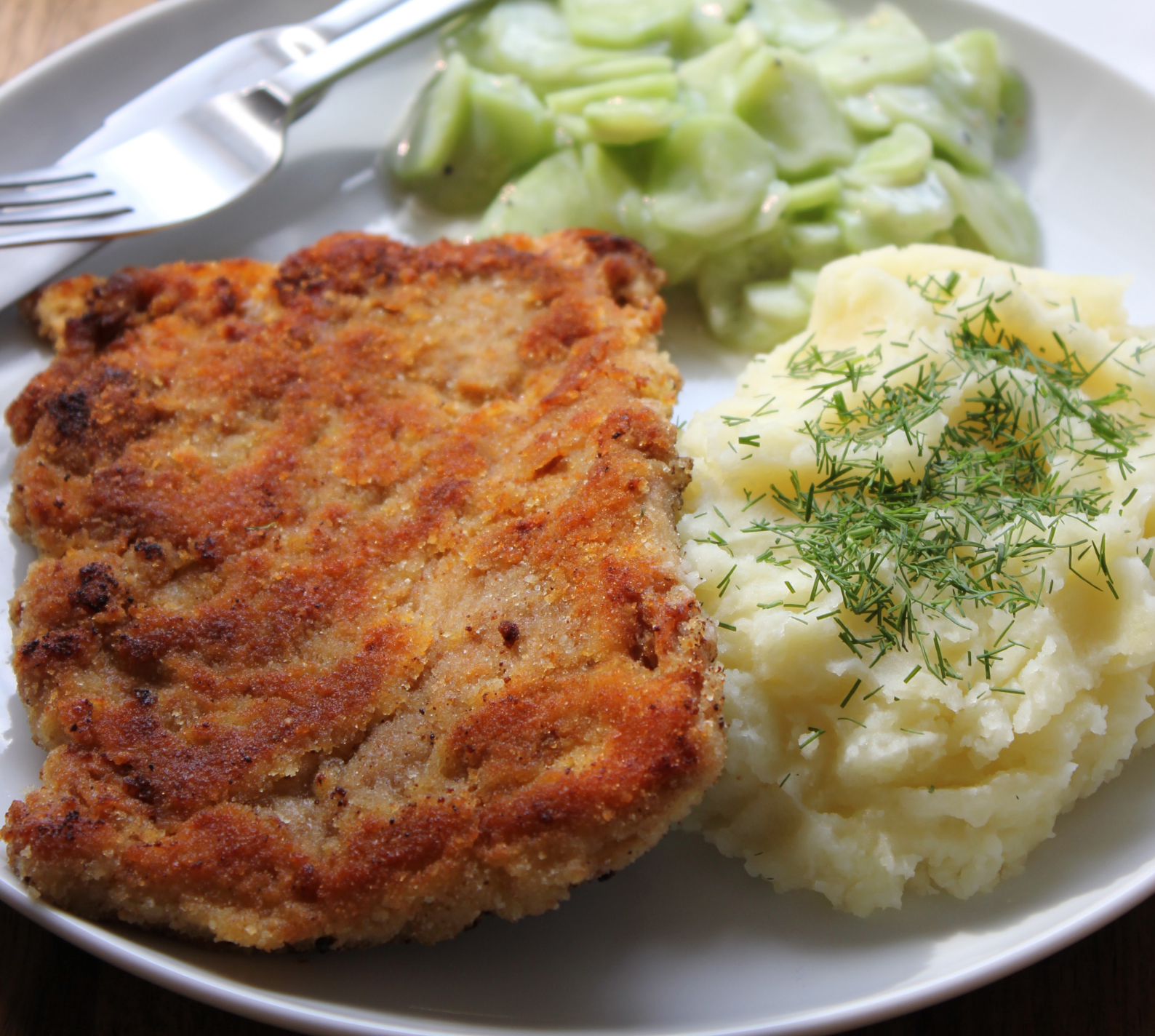
11

smacznych  
i prostych  
przepisów



Alternatywy dla  
mięsa!





## Kotlety schabowe

### SKŁADNIKI (NA 3 PORCJE):

- › 3 duże kotlety sojowe
- › 1l bulionu warzywnego
- › 2 liście laurowe
- › 2 kulki ziela angielskiego
- › 2 łyżki musztardy
- › 3-4 łyżki mąki pszennej + kilka łyżek wody
- › przyprawa do kurczaka
- › sól, pieprz
- › bułka tarta
- › kilka łyżek oleju do smażenia

### WYKONANIE:

W garnku zagotować bulion z zieleń angielskim i liśćmi laurowymi. Do gotującego się wywaru wrzucić kotlety sojowe, zmniejszyć płomień i gotować ok. 5-7 minut, aż kotlety zmiękną (czas gotowania może się różnić w zależności od użytych kotletów - najlepiej kontrolować miękkość co kilka minut, żeby uniknąć rozgotowania).

Gdy kotlety będą już miękkie, odcedzić i odcisnąć z nadmiaru płynu. Posmarować je cienką warstwą musztardy, obsypać przyprawą do kurczaka, solą i pieprzem.

Mąkę wymieszać z wodą, do uzyskania gładkiej masy. Przygotowane wcześniej kotlety zanurzyć w mącznej masie, a następnie obtoczyć w bułce tartej. Smażyć na dobrze rozgrzanym oleju, po 3-5 minut z każdej strony.



## Kotlety mielone

### SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- › 1 op. (150 g) granulatu sojowego
- › 4 liście laurowe
- › 6 kulek ziela angielskiego
- › pół szklanki płatków owsianych
- › 2-3 małe cebule
- › 2 ząbki czosnku
- › sól, pieprz
- › 3 łyżki sosu sojowego
- › bułka tarta
- › olej do smażenia

### WYKONANIE:

Płatki owiane zalać ok.  $\frac{3}{4}$  szklanki wrzątku i odstawić na 10 minut.

Do gotującej się z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego wody wsypać granulację. Gotować 3-4 minuty, pilnując, aby granulacja zrobiła się miękka, ale nie rozgotowała. Odląć wodę i dobrze odsączyć z wody. Przełożyć do dużej miski.

Napęczniałe płatki owsiane zmiksować na gładką masę.

Cebulę bardzo drobno posiekać, dodać do granulatu surową albo podsmażoną na złoto na kilku łyżkach oleju. Czosnek drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę, razem z masą z płatków owsianych dodać do granulatu. Wlać sos sojowy. Całość dobrze wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Masa powinna być zwarta i klejąca, ale w miarę mokra - dzięki temu kotlety po usmażeniu nie będą się kruszyły. W razie potrzeby dodać kilka łyżek wody.

Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć po kilka minut z obu stron na dobrze rozgrzanym oleju.



## Rosół z kawałkami kury

### SKŁADNIKI (NA 6 PORCJI):

- › 1 duży/4 małe kotlety sojowe
- › 3 łyżki przyprawy do kurczaka
- › opakowanie bezjajecznego makaronu rosołowego
- › ćwiartka kapusty włoskiej
- › por
- › mały seler z liśćmi
- › korzeń pietruszki
- › pół pęczka natki pietruszki
- › 4-5 średnich marchewek
- › 3 średnie cebule, umyte, z łupinkami
- › 6 liści laurowych
- › 8 kulek ziela angielskiego
- › łyżka suszonego lubczyku
- › 10 kulek czarnego pieprzu
- › 3 łyżki sosu sojowego
- › 2 łyżki oleju

### WYKONANIE:

Cebule dobrze umyć, osuszyć i przekroić na pół (zostawić skórkę). Nad gazem lub na patelni opalić cebule na czarno.

Warzywa umyć i obrać, pokroić na mniejsze części i umieścić w garnku. Zalać zimną wodą, dodać przyprawy i olej. Dodać opalone cebule. Zagotować, zmniejszyć płomień pod garnkiem i gotować 3-4 godziny na minimalnym ogniu. Po tym czasie odcedzić warzywa. W razie potrzeby przyprawić solą.

Kotlety zalać wrzątkiem z dodatkiem dwóch łyżek przyprawy do kurczaka. Odstawić na ok. 5-10 minut - do czasu, aż będą miękkie. Odsączyć, dobrze odcisnąć z nadmiaru wody, porwać na mniejsze kawałki, zasypać łyżką przyprawy do kurczaka, dobrze wymieszać i odstawić.

Gorący rosół podawać z makaronem, kawałkami kurczaka i natką pietruszki.



## Gulasz

### SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- › 150 g kostki sojowej
- › ½ l bulionu warzywnego
- › 2 cebule
- › 2 liście laurowe
- › 2 kulki ziela angielskiego
- › 2 ząbki czosnku
- › czerwona papryka
- › 2 łyżeczki słodkiej papryki
- › 1 łyżeczka ostrej papryki
- › 2-3 łyżki sosu sojowego
- › ½ szklanki roślinnej śmietany/ jogurtu
- › 2 łyżeczki mąki

### WYKONANIE:

Kostkę sojową zalać gorącym bulionem i odstawić na ok. 10 minut - aż będzie miękka. Po tym czasie odcedzić i odcisnąć. Bulion zachować.

Kostkę sojową obsypać mąką. Wrzucić na dobrze rozgrzany olej i dobrze obsmażyć, można smażyć partiami. Zdjąć z patelni i odłożyć. Na tej samej patelni ponownie rozgrzać olej i wrzucić cebulę z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Gdy cebula zacznie się złocić, dodać pokrojony drobno czosnek i pokrojoną w paski paprykę. Podsmażyć razem przez kilka minut. Następnie dodać kostkę sojową i papryki w proszku. Dobrze wymieszać, zalać szklanką gorącego bulionu i dwoma łyżkami sosu sojowego (w zależności od tego jak słony jest bulion, można dodać mniej lub więcej sosu), zostawić na minimalnym ogniu, a w międzyczasie pozostały bulion wymieszać z jogurtem/śmietaną. Wlać do gulaszu, wymieszać, doprawić pieprzem. Podawać z makaronem lub kaszą.



## Kartacze

### SKŁADNIKI (NA 4-6 PORCJI):

#### ciasto:

- › 10 ziemniaków
- › 2-3 łyżki mąki ziemniaczanej\*
- › łyżeczka soli

#### farsz:

- › 150 granulatu sojowego
- › 2 średnie cebule
- › łyżeczka oregano
- › 2-3 łyżki sosu sojowego
- › 2 ząbki czosnku
- › pieprz

\*ilość mąki zależy od tego, jak bardzo skrobiowe będą ziemniaki

### WYKONANIE:

Wszystkie ziemniaki obrać. 4 ugotować do miękkości, ostudzić i przecisnąć przez praskę lub dokładnie rozgnieść. Pozostałe ziemniaki zetrzeć na tarce o bardzo drobnych oczkach. Odsączyć na sicie, zachować wodę. Odstawić na kilka minut. Po tym czasie zlać wodę, na dnie miski zostanie skrobia. Połączyć ugotowane i surowe ziemniaki ze skrobią, dodać sól. Wyrobić gładkie ciasto, dodając 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej.

W garnku zagotować wodę z dodatkiem ½ łyżeczki soli. Do wrzącej wody wrzucić kawałek ciasta i gotować kilka minut na średnim ogniu. Jeśli ciasto będzie się rozpadać, dodać więcej mąki ziemniaczanej.

Granulat sojowy wrzucić do wrzątku z dodatkiem kilku liści laurowych i kulek ziela angielskiego. Gotować 3-4 minuty, aż będzie miękki, ale nie rozgotowany. Odcedzić, mocno odcisnąć. Cebulę drobno pokroić, wrzucić na rozgrzany olej i podsmażyć kilka minut, aż zacznie się brązować. Dodać granulatu i oregano, dobrze wymieszać i smażyć ok. 10 minut. Po tym czasie dodać sos sojowy, pieprz i czosnek. Ewentualnie doprawić do smaku. Wystudzić.

Z ciasta uformować placuszek, na środek nałożyć farsz, dobrze skleić brzegi i uformować podłużną kluskę.

Wrzucać po 1-2 kartacze na wrzącą, osoloną wodę, gotować ok. 7-10 minut na małym ogniu.

Podawać z podsmażoną na złoto cebulą.



## Kiełbaski seitanowe

### SKŁADNIKI (NA 4-6 SZTUK):

- › 1¼ szklanki glutenu
- › 4 łyżki płatków drożdżowych
- › łyżeczka soli
- › łyżka wędzonej papryki
- › łyżeczka pieprzu
- › łyżeczka nasion gorczycy
- › szczypta płatków chili/pół
- › łyżeczki ostrej papryki
- › średnia cebula
- › czosnek
- › 2 łyżki tahini/masła orzechowego
- › ⅔ szklanki bulionu warzywnego/  
wody
- › 4 łyżki przecieru pomidorowego
- › 2 łyżki sosu sojowego

### WYKONANIE:

Drobno posiekaną cebulę i czosnek usmażyć na złoto. Wystudzić. Gluten wymieszać ze wszystkimi suchymi składnikami. W osobnej misce połączyć mokre składniki z cebulą. Wlać do suchych składników, połączyć i zagniatać przez kilka minut. Następnie podzielić na 4-6 równych części, w zależności od tego jakiego rozmiaru kiełbaski chcemy otrzymać.

Każdy kawałek uformować w podłużny walec i zawinąć w folię aluminiową. Kiełbaski można upiec w piekarniku rozgrzanym do 150°C (godzinę, w połowie pieczenia obracając je na drugą stronę), ugotować na parze (godzinę) lub we wrzątku (godzinę) - jeśli kiełbaski będą dobrze owinięte folią nie ma obaw, że woda dostanie się do środka.



## Pieczeń

### SKŁADNIKI (NA 6-8 PORCJI):

- › 1½ szklanki glutenu
- › ⅓ szklanki płatków drożdżowych
- › 2 łyżeczki wędzonej papryki
- › ¾ szklanki letniego bulionu
- › ¼ szklanki sosu sojowego
- › 3 łyżki soku z cytryny
- › 2 łyżki oliwy/oleju
- › 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- › 2½ l bulionu
- › 2 łyżki sosu sojowego
- › 4 liście laurowe
- › 4 kulki ziela angielskiego
- › 2 łyżki oliwy/oleju
- › 2 łyżki sosu sojowego
- › po ½ łyżeczki oregano i rozmarynu

### WYKONANIE:

Do dużej miski wsypać gluten, dodać płatki drożdżowe, wędzoną paprykę i wymieszać. Bulion wymieszać z sosem sojowym, sokiem z cytryny, olejem i czosnkiem. Wlać do suchych składników. Połączyć, zagniać przez kilka minut. Następnie uformować podłużny kształt, przypominający pieczeń.

W garnku zagotować bulion z dodatkiem ziela angielskiego, liści laurowych i sosu sojowego. Do gotującej się wody włożyć seitan. Gotować pod przykryciem, na średnim ogniu przez godzinę. Odcedzić i zostawić do ocieknięcia na sicie na ok. 20-30 min.

W międzyczasie przygotować marynatę - oliwę wymieszać z sosem sojowym i ziołami. Ostudzony seitan nasmarować przygotowaną marynatą. Marynować min. 30 min.

Piekarnik nagrzać do 190°C. Piec przez ok. 40 minut, w połowie pieczenia obracając na drugą stronę. Gdyby seitan się za bardzo spiekał - przykryć folią aluminiową.

Podawać pokrojone w plastry z ulubionym sosem i kaszą.



## Bliny + marchewka a'la tosoś

### SKŁADNIKI (NA 4-6 PORCJI):

#### ŁOSOŚ:

- › 1-2 duże marchewki
- › 1 płat alg nori, drobno pokruszony
- › 2 łyżeczki sosu sojowego
- › łyżeczka wędzonej papryki lub ½ łyżeczki aromatu wędzarniczego w płynie

#### BLINY:

- › 100 g mąki gryczanej
- › 50 g mąki pszennej
- › 1½ łyżki zmielonego siemienia lnianego
- › szklanka letniego mleka roślinnego, niesłodzonego
- › 1½ łyżeczki suszonych drożdży
- › 1 łyżeczka soli

### WYKONANIE:

Marchewkę obrać i pokroić w bardzo cienkie paski, najwygodniej posłużyć się obieraczką do warzyw.

W misce połączyć wszystkie składniki marynaty. Dodać marchewkę i dobrze wymieszać. Marchewkę zostawić na min. 30 minut, można na całą noc. Po tym czasie piekarnik nagrzać do 200°C. Marchewkę przełożyć na duży kawałek folii aluminiowej i zawinąć. Włożyć do piekarnika i piec ok. 25-35 minut, sprawdzając co kilka minut czy marchewka jest już wystarczająco miękka.

Siemię lniane zalewamy 3 łyżkami mleka i zostawiamy na 15 minut. Łączymy wszystkie składniki ciasta i energicznie mieszamy, tak, aby w cieście nie było grudek. Zostawiamy na 45-60 minut.

Po tym czasie rozgrzewamy patelnię z odrobiną oleju i smażymy bliny.



## Kebab

### SKŁADNIKI (NA 2-3 PORCJE):

- › paczka kotletów sojowych
- › 2-3 łyżki przyprawy do kebabu
- › olej

### WYKONANIE:

Kotlety sojowe gotować kilka minut w wodzie. Gdy będą miękkie odcedzić i dobrze odcisnąć, pokroić w ok. 1 cm paski. Wymieszać z przyprawą do kebabu i kilkoma łyżkami oleju. Tak przygotowane kotlety wrzucić na dobrze rozgrzaną patelnię, w razie potrzeby dolewając oleju. Smażyć kilka minut. Podawać z ulubionymi dodatkami.



## Sos boloński

### SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- › 150 g granulatu sojowego
- › 0,5 l bulionu warzywnego
- › 1 marchewka
- › 1 łaska selera naciowego
- › 1 czerwona cebula
- › 2 ząbki czosnku
- › 1 szklanka przecieru pomidorowego lub 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego dopełnić gorącą wodą do pojemności 1 szklanki
- › sól, pieprz
- › oliwa z oliwek

### WYKONANIE:

Granulat sojowy zalać gorącym bulionem, zamieszać i gotować 3-4 minuty. Po tym czasie granulat dobrze odsączyć.

Marchewkę, pora, cebulę i czosnek bardzo drobno posiekać. Na dobrze rozgrzanej oliwie podsmażyć cebulę przez ok. 5 minut, do momentu kiedy zacznie brązowieć. Dodać marchewkę i seler, chwilę podsmażyć, a następnie przykryć przykrywką i dusić przez ok. 10 minut, do momentu, aż warzywa zmiękną. Dodać czosnek, wszystko razem przesmażyć przez minutę i dodać odsączony granulat sojowy. Podsmażyć przez 5 minut, po czym dodać pomidory. Wszystko dobrze wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Podawać z ulubionym makaronem. Przed podaniem można posypać wegańskim parmezanem z migdałów (przepis znajdziecie w [e-booku Vegan Hooligan Crew](#)).



## Kaczka z jabłkami

### SKŁADNIKI (NA 8 SZTUK):

- > 1 op. (100 g) kotletów sojowych
- > 4 liście laurowe
- > 6 kulek ziela angielskiego
- > 3 średnie jabłka, twarde i kwaśne
- > 2 łyżki majeranku
- > sól
- > olej
- > ¼ szklanki sosu sojowego
- > 3 łyżki syropu klonowego
- > 2 łyżki soku jabłkowego

### WYKONANIE:

Jabłka umyć, pozbawić gniazd nasiennych i pokroić na małe kawałki. Przełożyć na blachę, polać olejem, oprószyć solą i obsypać majerankiem. Dobrze wymieszać, piec 15-20 minut w 190°C. Kotlety sojowe wrzucić na wrzątek z liściem laurowym i zielem angielskim. Gotować 5-8 minut, do momentu aż kotlety będą miękkie. Odląć wodę, wystudzić, dobrze wycisnąć.

Przygotować marynatę - sos sojowy połączyć z syropem klonowym i sokiem jabłkowym.

Kotlety porwać na mniejsze kawałki, zalać marynatą i bardzo dobrze wymieszać. Zostawić na 30-60 minut. Na patelni dobrze rozgrzać olej, wrzucić zamarynowane kawałki kotletów, smażyć na dużym ogniu do zezłocenia, w razie potrzeby dolewając oleju. Wymieszać z upieczonymi jabłkami. Podawać z ulubionymi dodatkami



**Stowarzyszenie Otwarte Klatki**

ul. Fredry 5/3A

61-701 Poznań

numer konta: 81 2030 0045 1110 0000 0257 1960

tytuł przelewu: DAROWIZNA

Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.

[otwarteklatki.pl](http://otwarteklatki.pl)

[weganizmteraz.pl](http://weganizmteraz.pl)

[jakonetoznosza.pl](http://jakonetoznosza.pl)

