

# Bezglutenowe śniadanie wegańskie z Misą Mocy

Ewa Ługowska (Misa Mocy)

## „Jajecznicą” z kalafiora z wege skwarkami

### Składniki:

- 15 dużych różyczek kalafiora lub jeden średniej wielkości kalafior
- 2 kostki wędzonego lub marynowanego tofu
- 4 łyżki oleju do smażenia
- 1½ łyżeczki soli kala namak
- 3 łyżeczki czosnku granulowanego
- 2 łyżeczki papryki wędzonej w proszku
- 1½ łyżeczki kurkumy w proszku
- sól
- Dodatki: mały pęczek szczypiorku, 1 pomidor, pęczek rzodkiewki z ładnymi liśćmi do zjedzenia, 50 ml oliwy z oliwek

### Przygotowanie:

1. Kalafior zetrzyj na średnich oczkach, tofu pokrój w drobną kostkę.
2. Na patelni podgrzej olej, podsmaż tofu, aż zacznie wydobywać się aromat wędzonki, a skórka stanie się chrupiąca.
3. Dodaj przyprawy, wymieszaj i wrzuc kalafior. Ponownie wymieszaj i smaź, aż kalafior zmięknie.
4. Do naczynia wrzuc drobno pokrojone liście rzodkiewki, dodaj oliwę z oliwek, odrobinę soli i zblenduj na zielony sos.
5. Na kromkę chleba nałóż „jajecznicę” posyp pomidorem pokrojonym w kostkę oraz plasterkami rzodkiewki. Skrop sosem z liści rzodkiewki i posyp szczypiorkiem.

## Omlet bez jaj z wege twarożkiem i powidłami

(1 porcja około 16 cm średnicy)

### Składniki na 4 omlety:

- 240 g mąki z ciecierzycy
- 8 łyżeczek proszku do pieczenia
- 4 łyżki oleju do ciasta + olej do smażenia
- około 320 ml ciepłego napoju roślinnego np. migdałowego, ryżowego lub inne dowolne
- 8 łyżek ksylitolu/erytrolu lub innego ulubionego słodzika
- słoik powideł śliwkowych
- 2 kostki tofu naturalnego lub 200 g nerkowców moczonych min. 8 godzin w wodzie
- sok z 1-2 cytryn
- garść liści mięty

## Przepisy dla zdrowia i planety

### Przygotowanie:

1. Mąkę wymieszaj z 4 łyżkami ksylitolu i proszkiem do pieczenia. Dodaj napój roślinny oraz olej i ponownie wymieszaj. Odstaw na 10 minut.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz, wylej  $\frac{1}{4}$  masy, przykryj pokrywką i zmniejsz płomień. Gdy ciasto zetnie się na górze, odkryj pokrywkę i przekręć omelet. Smaż bez przykrycia. Usmażony omelet wyjmij na talerz.
3. Rozdrobnij tofu i zblenduj z sokiem z cytry oraz dodatkiem ksylitolu. Dodaj tyle soku z cytryny i ksylitolu, by uzyskać smak twarogowy.
4. Twarożek wyjmij na omelet, na wierzch połóż kilka łyżeczek powideł i posyp listkami mięty.

### Ewa Ługowska, Misa Mocy



Trenerka zdrowej kuchni. Prowadzi warsztaty kulinarne, na których uczy, jak na co dzień radzić sobie z alergiami pokarmowymi. Autorka Książki „Misa Mocy. Przewodnik po kuchni zmieniającej świat” oraz bloga Misa Mocy. Propagatorka ekologicznego podejścia do gotowania.