

Wegetariańskie śniadanie wielkanocne



Opis wskazówki

Nie jesz mięsa podczas Wielkanocy? Jesteś wegetarianinem i zastanawiasz się, co podać podczas uroczystego śniadania? Szukasz alternatywy dla dotychczasowych dań? Z naszymi pomysłami przygotujesz wyjątkowe wegetariańskie śniadanie wielkanocne.

Jajka

To obowiązkowa pozycja podczas świąt. Jajka jako symbol życia powinny znajdować się w każdym wielkanocnym koszyczku. Prawdopodobnie każdy doskonale wie, jak je ugotować. Warto jednak skrócić czas gotowania do 7-8 minut i od razu włożyć je do zimnej wody, by wokół żółtka nie zrobiła się szara obwoluta. Dzięki temu przekrojone jajka będą pięknie się prezentowały na stole.

Chrzan czy sos tatarski?

Każda propozycja ma wielu zwolenników, a wiele osób modyfikuje przepisy, by dopasować je do własnych smaków. Przykładowo ostry smak chrzanu można złagodzić nie tylko parząc go wrzatkami, ale również poprzez dodanie żółtek, jogurtu, zielonego ogórka lub żurawiny. W ostatnim przypadku uzyska on dodatkowo piękny i intensywny kolor, który będzie ładnie kontrastował z białkiem jaj.

Przepisy na sos tatarski różnią się w zależności od regionu, ale wspólnymi składkami zawsze są marynowane pieczarki, ogórki konserwowe i szczypiorek. Składniki wymieszane z jogurtem i przyprawami doskonale się komponują i nie potrzebują dodatkowych ozdóbek. Jeśli nie przepadasz za sosem w tej wersji przygotuj sos tzatziki z rzeżuchą zamiast koperku. Tarty ogórek z rzeżuchą będzie pachniał wiosną i świętami.

Wegetariańskie pomysły na śniadanie wielkanocne

Same jajka na śniadanie wielkanocne to za mało. Potrzebne są inne dodatki. Ciekawym pomysłem może być przygotowanie pasty z zielonego groszku. Jeśli wykorzystasz mrożony to w połączeniu z jogurtem i przyprawami otrzymasz intensywnie zieloną pastę. Kolor doskonale pasuje do kolorystyki świąt i budzącej się do życia natury. Na podobnej zasadzie można przygotować pastę z kukurydzy konserwowej. W tym przypadku wystarczy zmielić odsączone ziarna w blenderze i doprawić pieprzem oraz papryką. Żółć i zieleń będą doskonale kontrastowały nie tylko na stole, ale i smakowo. Aby dodać śniadaniu więcej kolorów możesz przygotować również pasty z czerwonej lub czarnej fasoli. Dla podkreślenia walorów smakowych, oprócz soli i pieprzu dodaj wędzoną paprykę lub kumin. Pasty sprawdzą się także jako dodatek do jaj i kanapek. Uzupełnieniem całości będzie świeża rzeżucha.

Na wegetariańskie śniadanie wielkanocne warto przygotować także twarożki. W najprostszej wersji można dodać rzodkiewkę i rzeżuchę, siemię lniane i suszone pomidory lub ogórka i koperek. Jeśli szukasz bardziej urozmaiconych propozycji i jesz ryby możesz przygotować twarożek z dodatkiem markeli lub śledzi w pomidorach. Wystarczy niewielki dodatek musztardy, by całość smakowała wyśmienicie.

Smaczną ozdobą stołu będą również sałatki. Wiosenną sałatkę możesz przygotować z serka wiejskiego, rukoli, suszonych pomidorów i ulubionych warzyw. Warto zaskoczyć bliskich nowymi smakami i połączeniami, np. sałatką z sałaty masłowej, ciecierzycy, kukurydzy, papryki, ogórków kiszonych oraz migdałów lub sałatką z fety, pomidorów, sałaty i kiwi.

Chleb

Oczywiście najlepiej ten, który był święcony razem z innymi pokarmami. Możliwości wyboru jego rodzaju jest naprawdę dużo. Francuski, chałka, graham, żytni, tygrysi czy chleb z garnka. Jeśli na co dzień nie pieczesz chleba, to z okazji świąt warto spróbować swoich sił.

Eliminacja mięsa z posiłków wcale nie oznacza, że będą one mniej smaczne lub mniej urozmaicone. Większość przepisów wegetariańskich jest kolorowa i aromatyczna, a na sam ich widok aż cieknie ślinka. Z kolorowych dań z pewnością ucieszą się dzieci, które będą mogły samodzielnie wybierać spośród wielu możliwości.