



## **Jak łatwo przekształcić danie mięsne w roślinne?**

2022-03-28

**Podczas procesu ograniczania lub eliminacji mięsa w diecie bardzo często pojawia się problem kiedy porzucamy stare, tradycyjne przepisy i czujemy się zagubieni. Warto wtedy wiedzieć jak w łatwy sposób przekształcić danie mięsne w roślinne i na odwrót.**

Pomoże w tym kilka prostych praktyk:

- mięso mielone zamieniam na pokruszone tofu lub granulaty sojowe
- burgery zamień na kotleciki warzywne, np. na bazie blendowanej fasoli lub mąki z ciecierzycy
- kawałki kurczaka w tortilli zamień na gotowy gyros na bazie białka grochu, dostępny w wielu marketach
- kotlety schabowe możesz przyrządzić na bazie kotletów sojowych
- sprytnym pomysłem na nadanie rybnego posmaku jest wykorzystanie w przepisie alg, czyli popularnego nori, które najczęściej znamy z sushi
- dla fanów panierowanych skrzydełek warto zaproponować alternatywę w postaci panierowanych boczników.

## **Co będzie najważniejsze?**

Produkty roślinne dają duże pole do popisu jako zamienniki mięsa. Aby uzyskać podobny efekt należy poznać produkty roślinne od podszewki – obserwować jak zachowują się podczas obróbki termicznej, a także eksperymentować z bogactwem przypraw i ziół. To właśnie one będą odpowiadać za spektakularny efekt końcowy, który pomoże pożegnać uprzedzenia, że jadłospis musi zawierać mięso, a wszystko co roślinne jest „jałowe”.