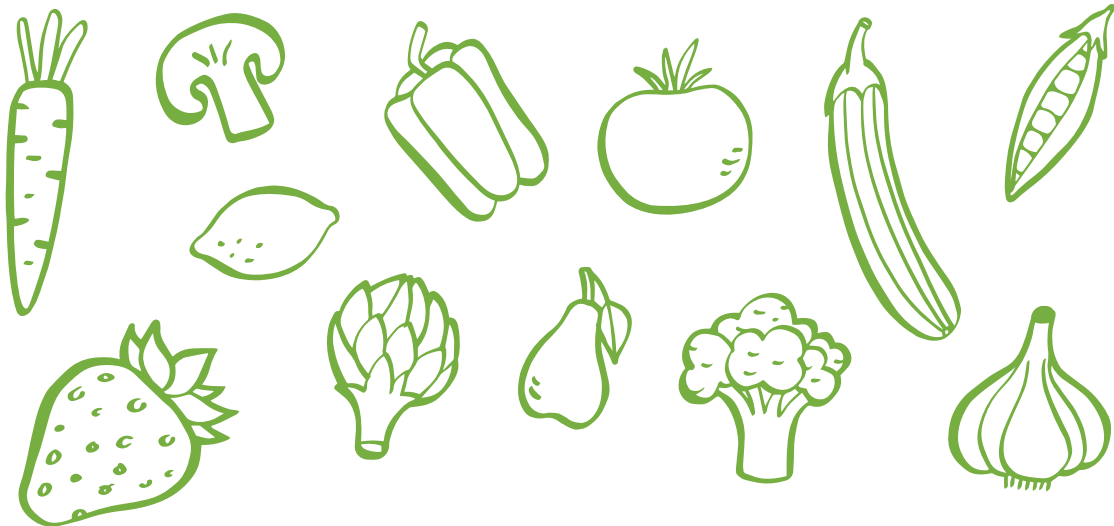
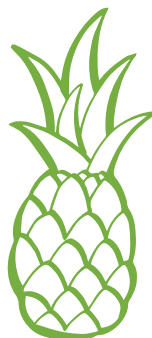
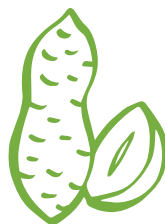


ROŚLINNA



KUCHNIA RODZINNA

Olga Smile Weronika Smile





SPIIS TREŚCI

WSTĘP	7	Płatki owsiane o smaku jajecznicy z groszkiem	59
SKŁADNIKI	13	Płatki owsiane o smaku jajecznicy z zatarem	60
Warzywa	14	Jajecznica bez jajek	63
Grzyby	17	Tofucznica z pieczarkami	64
Rośliny strączkowe	19	Tofucznica z pomidorami	66
Kasze i zboża bezglutenowe	25	Tofucznica z Bombaju	68
Głony i algi	26	Tofucznica z cukinią	70
Pestki i orzechy	29	Kalafiornica	72
Przyprawy i pasty	29	Kalafiornica ze szpinakiem	74
ŚNIADANIE	35	Kalafiornica po włosku	76
Na ciepło	39	Kalafiornica à la menemen	78
Owsianka z truskawkami	40	Wegańska jajecznica z ciecierzycy, czyli cieciornica	80
Owsianka z suszonymi owocami	43	Cieciornica z boczniakami	82
Owsianka z dynią	44	Cieciornica z kurkami i koperkiem	84
Owsianka z warzywami i tofu	46	Cieciornica z pomidorami i bakłażanem	86
Omlet bez jajek	48	Cieciornica z pieczarkami i suszonymi pomidorami	88
Omlet bez jajek z cukinią	50	Tortilla bez jajek	90
Omlet wegański z pieczarkami	52		
Płatki owsiane o smaku jajecznicy	55		
Płatki owsiane o smaku jajecznicy z papryką	56		

Pasty do chleba

i kanapek 92

Paprykarz najprostszy	
z ryżem	94
Paprykarz sojowy	96
Pasta z pieczonych warzyw	100
Pasta z pieczonej marchewki	102
Pasta z awokado	104
Humus klasyczny	106
Humus z pieczoną papryką	108
Humus z pietruszką	111
Humus z kalafiorem	112
Pasta z pestek słonecznika	
podstawowa	115
Pasta z pestek słonecznika prosta	
z jabłkiem i cynamonem	116
Pasta z pestek słonecznika	
z suszonymi pomidorami	119
Pasta z fasoli jak humus	120
Pasta z fasoli ze śliwkami	122
Pasta z czerwonej fasoli	124
Pasta bezjajeczna	126
Pasta z wędzonego tofu	129
Pasta z tofu prosta	130
Pasta z tofu z suszonymi	
pomidorami	132
Smalec roślinny z cebulą	134
Najprostszy smalec	136
Smalec roślinny z jabłkiem, tofu	
i cebulą	138

Coś do szkoły, pracy

i na wycieczkę 141

Onigiri	141
Onigirazu kanapka ryżowa	144

OBIAD 147

Zupy 148

Rosół roślinny	150
Rosół Weroniki	152
Rosół z pieczonych warzyw	154
Roślinna zupa pho	156
Zupa z azjatyckimi grzybami	160
Flaczki z boczniaków	162
Flaczki z boczniaków pikantne	164
Krupnik roślinny prosty	167
Krupnik z soczewicą	168
Zupa tom yum w wersji łatwej	172
Zupa tom yum z warzywami	174
Hot pot	177

Burgery roślinne 180

Burger z tofu	180
Burger z kotletem roślinnym	182

Makaron ryżowy 184

Makaron ryżowy pad thai	184
Makaron ryżowy w koreańskim	
stylu	186
Pikantny makaron ryżowy	
z oszukanym jajkiem	188
Makaron ryżowy z grzybami	190

Gulasze i potrawy 192

Chili sin carne Weroniki	192
Chili trochę inne	194
Risotto z zielonym groszkiem	196
Risotto z warzywami	198
Risotto z pomidorami	200
Fasola w sosie pomidorowym	202
Ciecierzycza w sosie pomidorowym	
z cukinią	204
Curry z warzywami	206

Sojowa kaczka	208
---------------	-----

Ryż z warzywami	210
-----------------	-----

Fasola po bretońsku z tofu	213
----------------------------	-----

Stodkie curry z kukurydzą	214
---------------------------	-----

Kotlety 216

Kotlety ziemniaczane z fasolą	216
Kotlety z ziemniaków	
i kalafiora	218
Kotlety z kaszy gryczanej i warzyw	220
Kotlety z ryżu i kukurydzy	223
Kotlety z marchewki	224

Makarony 227

Makaron z czosnkiem	227
Makaron z cytryną i czosnkiem	228
Makaron z humusem	231
Makaron z sosem pomidorowym	
z tofu	232
Makaron z ciecierzycą	235
Makaron z sosem pomidorowym	
i proteiną	236

Grzyby na obiad 239

Pieczarki faszerowane	239
Smażone boczniaki	243
Pieczarki pieczone bardzo	
aromatyczne	244
Pieczarki smażone w cieście	
z ciecierzycy	246

Zapiekanki 248

Musaka z soczewicą	248
Pieczone bataty z aromatycznymi	
przyprawami i zatarem	250
Makluba	252
Lasagne z tofu	254
Zapiekanka z ziemniaków	256

NA SŁODKO 259

Mus czekoladowy z tofu	260
------------------------	-----

Krem czekoladowy z awokado	263
----------------------------	-----

Krem czekoladowo-kokosowy	264
---------------------------	-----

Masto orzechowe	267
-----------------	-----

Czekoladowe masło orzechowe	268
-----------------------------	-----

Kulki mocy	271
------------	-----

ROŚLINNE

ZAMIENNIKI MIĘSA

I ZESTAWY PRZYPRAW 273

Roślinne mięso z tofu	274
-----------------------	-----

Roślinne mięso z kotletów	
---------------------------	--

sojowych	277
----------	-----

Węgarskie mięso z tempehu	278
---------------------------	-----

Roślinne mięso z tempehu	
--------------------------	--

łubinowego	280
------------	-----

Jak uzyskać wędzone roślinne	
------------------------------	--

mięso?	281
--------	-----

Roślinne mięso z jackfruita,	
------------------------------	--

czyli chlebowca	282
-----------------	-----

Chlebowiec w postaci roślinnego	
---------------------------------	--

mięsa mielonego	285
-----------------	-----

Chlebowiec jak kurczak	286
------------------------	-----

Chlebowiec jak gulasz	288
-----------------------	-----

Chlebowiec jak rwana wieprzowina	289
----------------------------------	-----

Przyprawa do tofuczniczy	291
--------------------------	-----

Przyprawa do kalafiornicy	291
---------------------------	-----

Przyprawa do cieciornicy	292
--------------------------	-----

Przyprawa do płatków owsianych	
--------------------------------	--

o smaku jajeczniczy	292
---------------------	-----

Przyprawa do węgarskiego mięsa	293
--------------------------------	-----

ZAKOŃCZENIE 295



WSTĘP

OLGA: Z wielką przyjemnością oddaję w wasze ręce drugą książkę z przepisami na dania w pełni roślinne, którą stworzyłam razem z córką Weroniką w naszej wegańskiej i bezglutenowej serii *Smile Food*. Świetnie jest razem wymyślać potrawy i kombinować w kuchni. Ponieważ od lat gotujemy razem, Weronika spędza na planie zdjęciowym większość dnia, to wspólne przygotowanie książki było tylko kwestią czasu. Wszystko już miałyśmy przemyślane i wiedziałyśmy, co chciałybyśmy przekazać. Tyle pomysłów pojawiało się w trakcie, że był to poligon doświadczalny, ale bardzo przyjemny. Wszystko, co się dzieje, ma sens. Ma też liczne konsekwencje, zmusza do zmiany, do wyzwań i działania.

WERONIKA: O mnie mówisz?

OLGA: Oczywiście, że tak! Moi czytelnicy dobrze wiedzą, że na początku na moim blogu było bardzo dużo dań mięsnych, z czasem coraz więcej wegańskich. Zanim się urodziłaś, mięso jadłam na śniadanie obiad i kolację!

WERONIKA: Eee, mamó, jak to możliwe?

OLGA: Normalnie, wychowałam się w rodzinie, gdzie kuchnia polska była codzienną, ogólnie przyjętą normą. Ponad piętnaście lat temu publikowałam swoje przepisy na różnych forach. W początkach Internetu w Polsce posiadanie własnej strony było wręcz karkołomnym przedsięwzięciem. Po kilku latach powstał

blog, powoli ruszył, umieszczałam na nim zdjęcia z aparatu i wymyślałam nowe przepisy. Wiedziałam od początku, że trzeba pokazywać dobre, sprawdzone, rodzinne receptury. Przystawienie się wyłącznie na produkty roślinne było u nas szybkie, dynamiczne i jednomyślne. Skoro dziecko mięsa jeść nie będzie, to my też nie. Lubię wyzwania, a zmiana diety stała się dla mnie olbrzymim przedsięwzięciem. Dla najbliższych gotuję wegańsko i bezglutenowo, dla gości, przyjaciół i znajomych często przygotowuję to, co oni lubią najbardziej. Odżywianie się jest indywidualną sprawą każdego człowieka. I tego się trzymamy!

WERONIKA: Większość moich znajomych nie jest na diecie roślinnej. Kiedy przychodzą do mnie, słyszą o różnych nowych smakach, potrawach i produktach. Bardzo często coś razem pichcimy. Najczęściej namawiam ich do przygotowywania humusu na śniadanie, picia kawy zbożowej bezglutenowej z waniliowym mlekiem sojowym, spróbowania tofu i oczywiście jakiegoś sosu z curry na obiad. Na kolację robimy zapiekanki, smażymy naleśniki, placki lub makaron z jakimś fajnym sosem. A do przegryzania mamy popcorn, warzywa w słupkach i owoce. Koleżanki i koledzy zawsze są zdziwieni, że roślinna kuchnia jest tak smaczna, kolorowa i różnorodna. Dwójka moich znajomych dzięki mnie przeszła na weganizm, z czego się bardzo cieszę, ponieważ to zdrowe i dobre rozwiązanie dla organizmu i planety.

OLGA: Chciałabym dodać, że roślinna kuchnia jest kreatywna, ciekawa. Nie ma w niej nudy ani rutyny. Jest zabawa składnikami, kolorami i możliwościami. Powiedziałabym, że otwiera nowe horyzonty, zmusza do myślenia, do zamieniania, do ciągłego tworzenia. To dla mnie niekończące się pole do eksperymentów. Sprawia, że trzeba być elastycznym i nie podchodzić zero-jedynkowo do przepisu.

Ponieważ na typową roślinną kuchnię przestawiło nas dziecko, to sami też nauczyliśmy się nowych reguł. Przeszłam wszystkie etapy: od fascynacji po zmęczenie, znużenie, rutynę i ponowne rozbudzenie zmysłów, z nadpobudliwością i ekscytacją włącznie. Czasami okazuje się, że konieczność codziennego publikowania daje motywacyjny kopa.





I tak przez lata pisałam bloga, gotowałam i publikowałam. Córka rosta, jadła, wybrzydzała, kombinowała przy talerzu, więc namówienie jej do czegoś nowego wcale proste nie było. Muszę przyznać, że etap obcowania z nastolatkiem jest bardzo przyjemny, bo rozwijają się wtedy u dzieci ich talenty, fascynacje i łatwość zaczynają wybierać swoją drogę. Tym milej mi, że napisałyśmy razem tę książkę, która jest początkiem naszej wspólnej twórczości kulinarnej.

WERONIKA: Ponieważ chciałam też coś sama tworzyć, a nie tylko pomagać w kuchni, to zaczęłam prowadzić własnego bloga roślinnego i bezglutenowego równocześnie. Pierwsze moje przepisy ukazały się w grudniu 2018 roku. Staram się pokazywać takie potrawy, które są szybkie i proste do przygotowania. Skomponowane z dostępnych składników, do wykonania w każdej kuchni. Takie, żeby nastolatek lub ktoś zmieniający swoje nawyki żywieniowe mógł śmiało zrobić dla siebie pastę do kanapek, zupę, sos do makaronu lub słodki deser.

OLGA: Bardzo się cieszę, że blog jest dla Weroniki źródłem radości i dzielenia się pomysłami.

**ZAPRASZAMY WAS
DO NASZEGO
ROŚLINNEGO ŚWIATA
DOBRYCH
I SPRAWDZONYCH
PRZEPISÓW**

SKŁADNIKI

Kuchnia roślinna składa się u nas w domu z warzyw, roślin strączkowych, owoców, grzybów, kasz i zbóż bezglutenowych, przypraw, glonów, pestek i orzechów. Gdyby dodać do tego oleje, to byłby komplet. Myślę, że tak najłatwiej podsumować zawartość naszych szafek. Staramy się ciągle coś zmieniać, urozmaicać. Gdy tylko natrafimy na półce sklepowej na nową przyprawę lub nieznany nam składnik, to z wielką przyjemnością kupujemy i staramy się włączyć do diety. Oczywiście, o ile nam posmakuje. Traktujemy to jak rozwój, doświadczenie, rozbudzanie zmysłów. Taka ciągła ciekawość w kuchni bardzo pomaga w codziennym gotowaniu, sprawia, że nie jest ono nudne i monotonne. Bo co jak co, jedzenie jest przyjemnością, a gotowanie drogą do przyjemności.

WARZYWA

Stawiamy na różnorodność kolorów, smaków i faktur. Staramy się kupować je od krajowych producentów. Gdy tylko mamy możliwość, wybieramy ekologiczne, uprawiane w rodzinnych gospodarstwach. Czasami pytacie mnie, jakie warzywa jemy najczęściej. Trudno jednoznacznie powiedzieć, ale ziemniaki, marchew, pomidory, ogórki i kapusta – zarówno ta świeża, jak i kiszona – są takim trzonem warzywnej diety. Do tego kalafiory na surowo, gotowane, pieczone i kiszone. Lubimy brokuły, paprykę, seler korzeniowy i liściasty i buraki. Z przyjemnością wykorzystujemy do przygotowywania dań różne odmiany dyni, kabaczki i cukinie.

Kupujemy również azjatyckie warzywa, jak chociażby kapustę pak choi, której chrupiące zielone liście dodają do wielu dań, nawet jeśli pierwotnie ich tam nie było. Kapusta pekińska pokrojona w cienkie paski często zastępuje nam węglowodany w potrawkach i zupach, gdy chcę obniżyć ilość jednostek chlebowych w diecie. Do tego od kilku lat nie wyobrażam

sobie tygodnia bez kiszonej kapusty pekińskiej, czyli azjatyckiego kimchi w polskiej wersji. Powiedziałabym, że to jeszcze zdrowsza i smaczniejsza alternatywa dla wschodnioeuropejskiej kapusty kiszonej.

Ogórki kiszone, marynowane i świeże, do tego cebula i można się zjadać. Zapomniałabym o bakłażanach, one smażone, pieczone, grillowane lub duszone dość często pojawiają się na naszych talerzach. Przerabiam je na pasty do chleba, używam jako zastępstwo dla wędliny i kładę na kanapki, marynuję w oleju i przyprawach.

Od czasu do czasu do kuchni zawiata też fenkuł, w sezonie letnim świeża fasolka szparagowa i kilkanaście innych warzyw, które gdy tylko uda mi się kupić, natychmiast pojawiają się na talerzu. O rzodkiewkach bym zapomniała, chrupiącej kalarepce, cudownych słodkich batatów czy pikantnych odmianach papryk. Odkryciem zeszłorocznym była dla mnie skorzonera oraz burak liściasty. W tym roku jeszcze nie zdecydowałam, co zaskoczyło mnie najbardziej!





GRZYBY

Korzystam z grzybów świeżych, suszonych, mrożonych i tartych. Wychowałam się na grzybkach w occie, sezonowej zupie grzybowej czy na święta i klasycznych gulaszach. Nie jadało się u nas jakoś nadmiernie grzybów w ciągu roku, chociaż smażone głowy pieczarek czy kapelusze borowików pamiętam.

Wspominam z rozrzewnieniem lata wspólnych wypadów z dziadkami i rodzicami na grzyby. Miałam wtedy jakieś pięć do dwunastu lat, nie mogłam spać i budziłam się co kwadrans, żeby nie przegapić godziny czwartej nad ranem, kiedy wszyscy pakowali się na grzybobranie. Jeździliśmy do podwarszawskich Urli, mama robiła kanapki, które jadłam już pod blokiem w samochodzie. Zabierała termosy z herbatą, kawą i naszego ukochanego psa. Pamiętam atmosferę, aurę lasu, rozmowy, koszyki wiklinowe, ten zapach grzybów, zieloność ściółki i widok dziadka ze scyzorykiem. Po katastrofie elektrowni jądrowej w Czarnobylu przez kilka lat nie jeździliśmy do lasu, nie zbieraliśmy grzybów, były one u nas w domu zakazane ze względu na skażenie.

Moje dziecko ukuło powiedzenie, że mama ma „emocje jak na grzybach”, które teraz znaczą dla mnie zupełnie coś innego niż pierwotnie. Emocje przy grzybobraniu zawsze mi towarzyszą, ta ciekowość zbiorów, gatunków, czas spokoju. Ale dziś, podczas wspólnych chwil w lesie odpoczywamy, planujemy, mamy z mężem zupełnie inne myśli niż na co dzień. To nasze miejsce magiczne.

Do ulubionych odmian grzybów muszę zaliczyć zarówno te dziko rosnące, jak i hodowlane. Tu nie wybrzydzamy!

PIECZARKI

W sklepach dostaniecie pieczarki w wielu rozmiarach, kolorach i odmianach. Każde mają trochę inny smak, strukturę i nadają się do innych dań. Wiem, że dla wielu z was zaskoczeniem będą suszone pieczarki. Dla mnie też były, gdy pierwszy raz zobaczyłam je u teściowej. To właśnie Wanda suszyła pieczarki i jako pierwsza pokazała mi ten kuchenny trik. Dlaczego warto suszyć pieczarki? Po-

nieważ po odparowaniu wody bardzo intensyfikuje się ich smak. Są wyraziste, pachną lasem, zyskują jakby dzikiego charakteru. Można je moczyć i używać tak samo jak suszonych podgrzybków leśnych lub mielić w młynku na proszek i dodawać do zup dla podkręcenia smaku.

Białe pieczarki są delikatniejsze w smaku. Gdy kupicie takie małe, jak do marynowania lub kiszenia, będą miały jeszcze białe blaszki, a każdy sos zachowa jasną barwę. Średniej wielkości pieczarki, jeszcze o zamkniętych błonach blaszek, są uniwersalne. Nadają się do smażenia, pieczenia, do duszenia, do zup i past, do gulaszy, do leczy, do potrawek i do kotletów. Czasami można kupić również bardzo duże kapelusze białych pieczarek, są wspaniałe do smażenia w panierkach, niczym kotlety. Zamarynowane i grillowane podać możecie z kaszami, makaronem lub ryżem. Nie wiem, czy wiecie, ale pieczarki można również jeść na surowo!

Gdy jestem poza miastem, czasami mam dostęp do **dzikich pieczarek** – one są najbardziej zbliżone smakiem do grzybów leśnych.

Pieczarki brązowe – różnią się nieco smakiem, mają ciemniejszy kolor,

intensywniejszy grzybowy aromat. W sprzedaży dostaniecie je także w wielu rozmiarach. Ususzone pieczarki brązowe przypominają smakiem grzyby leśne i te najbardziej polecam do przygotowywania proszku grzybowego!

Odmiana **portobello** to duże pieczarki, które wspaniale nadają się do smażenia w całości, zapiekania w piekarniku i na grillu lub też nadziewania. Najlepsze są takie w panierce jako kotlet roślinny, grillowane w sezonie na węglu drzewnym, marynowane i smażone na patelni przez cały rok. Muszę się przyznać, że pieczarki portobello często goszczą na naszym stole, kupuję je właściwie zawsze, gdy tylko pojawią się w sklepie. Nie mogę się im oprzeć!

GRZYBY AZJATYCKIE

Wybór jest całkiem spory, odkąd pojawiły się w większych miastach sklepy azjatyckie, a duże markety otworzyły się na nowości. Po pierwsze, **shitake**, czyli inaczej nazywane grzyby **poku**. Bez nich nie istniałaby zapewne kuchnia koreańska, japońska czy chińska. Ja kupuję najczęściej shitake suszone w kilogramowych opakowaniach, ale można dostać je

także w znacznie mniejszych. Charakteryzują się mięsistym kapeluszem i różnymi rozmiarami. Mają też intensywny grzybowy smak, lekko ziemisty, o charakterystycznym aromacie, którego nie da wam żaden inny grzyb. Surowe shitake mają na kapeluszach kropeczki i zazwyczaj wyglądają mało apetycznie, no, takie już są! Czasami można także kupić shitake w wodnej zalewie w puszkach lub słoikach. Tej wersji nie polecam, ma najmniej smaku i gumzolkowatą lub watowatą strukturę. Od razu napiszę, że nóżek się nie je, są tykowane i zdrewniałe. W przypadku tych grzybów używamy tylko kapeluszy.

BOCZNIAKI

Od wielu lat w sklepach dostępne są przez cały rok. Kiedyś hodowane były w odmianach o mocno gorzkim smaku, teraz są znacznie łagodniejsze i słodsze. Te mniejsze są delikatniejsze w strukturze niż większe egzemplarze, które mogą trafić być tykowane przez lekko zdrewniały ogonek. Taki ich urok. Boczników używamy jako głównego elementu wielu dań, chociażby gotujemy je, marynujemy, aby powstały roślinne śledzie na święta. Z duszonych wychodzi cudowny gulasz, zatopione w mleku kokosowym i chili czasami nie mają sobie równych! Rewelacyjnie komponują się z wyrazistymi słodkimi i pikantnymi sosami.

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Przyznam się, że wszelkie rośliny strączkowe są dla mnie ciągłym odkryciem każdego sezonu. Niekończącym się polem do eksperymentowania, gotowania i łączenia. Zachwyca mnie ich różnorodność, możliwości wykorzystania, odmienność smaków, struktur, kolorów i kształtów. Kiedyś, w czasach swojego dzieciństwa i młodości,

znałam tylko bób, fasolę białą, zielony groszek i żółty groch. Dzisiaj sprawa ma się zupełnie inaczej. Weronika jednym tchem wymienia ponad dwadzieścia roślin strączkowych, z czego jestem dumna. Różnorodne strączki są dla nas ważnym elementem codziennej diety. To istne bogactwo białek, aminokwasów, witamin z gru-

py B, kwasu foliowego oraz błonnika. W połączeniu z kaszą, ryżem i warzywami stanowią pyszny, pełnowartościowy posiłek zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Istnieje tyle możliwości ich wykorzystania, przetworzenia, przyrządzenia i przygotowania, że można przez okrągły rok jeść inne strączki w połączeniu z warzywami i nie powtórzyć smaku dania.

W moim domu prym wiedzie **fasola** w przeróżnych odmianach. Znana i lubiana biała fasola, czerwona, czarna, zielona, kolorowa, drobna i grubsza. Potem **soja** czarna i biała, nie tylko w formie ziaren, ale także przetworzona na mleko sojowe, jogurt sojowy, budyń, tofu, tempeh naturalny czy wędzony, także fermentowana w postaci past i sosu sojowego czy tamari. Używam jej w formie mąki do wypieków, do panierowania i zagęszczania. Jako element pasztetów, past do chleba i sosów. Jako trzecią grupę wskazałabym **soczewice**. O ile u nas najpopularniejsza jest soczewica czerwona i zielona, o tyle w kuchni międzynarodowej, zwłaszcza patrząc w stronę Indii, soczewica występuje w najróżniejszych odmianach. Nie mogę zapomnieć o naszym krajowym **bobie** oraz **bobiku**, który obok soi i grochu jest jedną z wysokobiałko-

wych, bardzo cennych roślin w diecie roślinożerców. Zauważyłam, że to właśnie bobik i tubin od wielu lat podbija serca i podniebienia Europejczyków. Nie chcę pominąć suszonego **grochu żółtego** lub **zielonego**, który wspaniale nadaje się jako element zup, gulaszu, past do chleba i pasztetów.

FASOLA

Jest wiele odmian fasoli białej, kolorowej. Małe, większe, o różnych kształtach i fakturach. Najpopularniejsza tradycyjnie wydaje się u nas w kraju biała **fasola Jaś**, duża, maślana i delikatna, którą wielu wspomina z fasolki po bretońsku. Mniejsza, **Jaś karłowaty**, inaczej zwana także **biały kidney**, jest typową fasolą używaną w daniach jednogarnkowych. Trzecią odmianą jest **biała fasola perłowa**, najdrobniejsza, będąca znakomitym źródłem białka. Sprawdza się także we wszelkich pastach, daniach jednogarnkowych oraz zupach. Ostatnio zwiększa się popularność fasol kolorowych, zarówno czerwono-białej **fasoli orzełek**, czerwonej fasoli tyczkowej, którą ogólnie spotkacie w przeróżnych odmianach pod jedną nazwą „red bean”. Także **fasola kidney** czerwona nadaje się do wszelakich dań jednogarnkowych, past i sosów. Czarna

