

TARTA Z KREMEM CZEKOLADOWO-FASOLOWYM

SKŁADNIKI:

Forma na tartę z wyjmowanym dnem, wymiary 10 na 30 cm

Na spód:

- 1 szklanka migdałów
- 1 szklanka orzechów ziemnych niesolonych i nieprażonych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 3-4 łyżki syropu z agawy lub innego (użyłem z dzikiego bzu)

Na masę:

- 200 g czekolady ok. 70%
- 2 szklanki ugotowanej białej fasoli (przygotowanie wg poprzedniego przepisu)
- 5 średnich truskawek
- 2 łyżeczki cynamonu
- 3-4 łyżki syropu z agawy lub innego (użyłem z dzikiego bzu)
- do ozdoby truskawki, maliny, borówki

WYKONANIE:

Spód:

- orzechy i migdały zmielić np. malakserem na drobne okruszki
- dodać cynamon. Wymieszać. Dodać syrop i za pomocą dłoni wyrobić masę. Powinna być jak na trufłę
- dno i boki formy i wyłożyć cienko masą

Masa:

- zmiksować truskawki, dodać fasole i ponownie zmiksować np. blenderem na gładko, przenieść do garnka i podgrzać aż masa zacznie parować. Wyłączyć grzanie. Dodać połamaną czekoladę, cynamon i syrop do smaku. Wymieszać do rozpuszczenia. Masę wylać na spód. Ułożyć owoce. Włożyć do lodówki aż masa stężeje

CIASTO POTRÓJNIE TRUSKAWKOWE

SKŁADNIKI:

Tortownica o średnicy ok. 22 cm

Brownie:

- 1,5 szklanki mąki orkiszowej jasnej
- ½ szklanki kakao
- 1,5 szklanki musu truskawkowego (zmiksowane truskawki)
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 10 truskawek
- ½ szklanki dowolnego nierafinowanego cukru

Krem:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanki musu truskawkowego
- 1 łyżeczka agaru
- dowolny „słodzik” do słodkości
- truskawki do ozdoby

WYKONANIE:

Brownie:

- dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia. Boki wysmarować tłuszczem i wysypać mąką
- mus zmiksować z masłem
- mąkę wymieszać z sodą, cukrem, cynamonem i kakao
- do suchych dodać ciekłe i dokładnie wymieszać. Ciasto będzie gęste
- wylać do tortownicy, wyrównać wierzch
- piec 20 minut w 175°C. Środkowa półka, góra/dół

– w ciasto wcisnąć truskawki

Krem:

- kaszę przepłukać kilka razy ciepłą wodą. Włożyć do garnka, wlać 1 szklankę wody. Gotować na małym ogniu pod przykryciem, 15 minut
- gorącą kaszę zmiksować blenderem
- mus wlać do garnka, dodać agar i wymieszać
- podgrzewać, ciągle mieszając do zagotowania. Gotować nie krócej niż minutę
- dokładnie zmiksować i ewentualnie dosłodzić. Wylać masę na brownie
- ułożyć truskawki na kremie. Schłodzić i wstawić do lodówki na około godzinę

KOKTAJL Z TRUSKAWEK I BAZYLI

SKŁADNIKI:

- 1 kubek (z górką słodkich truskawek)
- 1 banan
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 1/2 doniczki (3-4 gałązki bazylii)
- 1 szklanka mleka ryżowego lub innego roślinnego
- 1 łyżeczka chia do posypania koktajlu

WYKONANIE:

Wszystkie składniki (oprócz malin i chia) zblendować.

ŚNIADANIE DOSKONAŁE - CZARNY RYŻ, OLEJ KOKOSOWY I TRUSKAWKI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka czarnego ryżu zalana 2,5 szklanki wody
- szczypta soli himalajskiej
- 3 łyżki oleju kokosowego
- truskawki lub inne ulubione owoce

WYKONANIE:

- ryż ugotować według przepisu na opakowaniu, ważne jest to, aby nie był twardy, ale trochę rozgotowany.
- do gorącego ryżu dodać olej kokosowy i wymieszać dokładnie.
- ryż podać z dużą ilością truskawek i zjeść jak jest bardzo ciepły.

TRUSKAWKOWO-BRZOSKWINIOWE SMOOTHIE Z MLEKIEM OWSIANYM

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka brzoskwiń pokrojonych w kostkę i zamrożonych przez 2 godziny w zamrażalce
- 1 szklanka truskawek dokładnie umytych i zamrożonych przez 2 godziny w zamrażalce
- 2 banany
- 1 szklanka mleka owsianego
- 1 łyżka ulubionych otręb

WYKONANIE: Wszystkie składniki zmiksować przez około minutę na bardzo gładkie smoothie.

TARTA „CZARNY LAS”

SKŁADNIKI:

Na formę o śr. ok. 30 cm z wyjmowanym dnem

Na spód:

- szklanka pestek słonecznika
- 2 szklanki wiórków kokosowych
- kopiaasta łyżka kakao
- 2-3 łyżki syropu daktylowego, klonowego lub innego
- wydrylowane wiśnie

Na masę:

- 2 czekolady 70% po 100 g
- szklanka dowolnego mleka roślinnego (u mnie ryżowe)
- 3-4 łyżki syropu daktylowego, klonowego lub innego
- ½ kg wiśni

Na wierzch:

- różyczki czekoladowe: 1 miękkie awokado, 3 łyżki dowolnego mleka roślinnego, 1 czekolada 70% 100g, 3 łyżki syropu daktylowego, klonowego lub innego, 1 łyżeczka cynamonu
- bita śmietana: 1 puszka mleka kokosowego 400 g (powyżej 80% kokosa i 17% tłuszczu), wstawiona na kilka godzin do lodówki, 1-2 łyżki syropu daktylowego, klonowego lub innego
- czereśnie, borówki, maliny

WYKONANIE:

Spód:

- wiórki, słonecznik i kakao zmielić na drobne okruszki malakserem
- dodać syrop i zacząć dodawanie wydrylowanych wiśni. Miksujemy i sprawdzamy konsystencję masy. Powinna być mokra i gliniasta. U mnie wyszło około 10 wiśni
- boki i dno formy wylepić masą. Wstawić do zamrażalnika i rozpocząć przygotowanie masy czekoladowej

Masa:

- wiśnię wydrylować
- do garnka wlać mleko i syrop. Podgrzać prawie do wrzenia i dodać połamaną czekoladę i wymieszać do rozpuszczenia. Dodać wiśnie i wymieszać
- masę przelać na schłodzony spód
- wstawić do zamrażalnika aż masa stężeje

Wierzch:

- różyczki czekoladowe: awokado dokładnie zmiksować z cynamonem. Mleko podgrzać z syropem i dodać połamaną czekoladę. Wymieszać do rozpuszczenia. Dodać zmiksowane awokado i wymieszać. Masę przenieść do woreczka dekoracyjnego (jeżeli masa jest zbyt płynna włożyć ją do lodówki na 30 min.). Na wierzchu tarty wyciskać różyczki i układać na nich czereśnie
- bita śmietana: z puszki wyjmujemy tylko białą stałą część i ubijamy mikserem. Dodajemy syrop i dalej ubijamy. Masę przenieść do woreczka dekoracyjnego. Włożyć na godzinę do lodówki. Na wierzchu tarty wyciskać różyczki
- ułożyć borówki, maliny i listki mięty
- tartę trzymać w lodówce

SAŁATKA Z CZEREŚNI I AWOKADO

SKŁADNIKI na 2 porcje:

- 2 łyżki pestek dyni
- 150 g czereśni / 2/3 szklanki
- 1/4 czerwonej cebuli
- 1 awokado, dojrzałe
- kilka gałązek kolendry lub pietruszki
- 1 – 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
- szczypta płatków chili lub pieprzu cayenne
- sól i czarny pieprz

WYKONANIE:

Mocno rozgrzać suchą patelnię. Wysypać pestki dyni i porządnie podprażyć, a gdy zaczną skakać i intensywnie pachnieć przesyłać na mały talerzyk żeby ostygły. Czereśnie wydrylować oraz przekroić na połówki lub ćwiartki, jeśli są bardzo duże. Cebulę pokroić w cienkie półksiężycy, a następnie przepołować. Awokado wyjąć ze skóry, usunąć pestkę i pokroić w grubą kostkę. Kolendrę drobno posiekać. Tak przygotowane składniki wsypać do miski, dodać sok z cytryny, płatki chili sól oraz pieprz i porządnie wymieszać. Na koniec dodać pestki dyni i jeszcze raz wymieszać. Najlepiej smakuje od razu, można jeść bez dodatków jako lekki lunch, albo też jako sycący obiad z ryżem lub komosą ryżową.

Porady: Sok z cytryny warto wlewać stopniowo i dodać go mniej lub więcej w zależności od słodyczy czereśni. Można też użyć soku z limonki. Ta sałatka naprawdę bardzo szybko znika. Dla dwóch osób warto zrobić ją z podwójnej porcji.

SALATKA Z BOBU I TRUSKAWEK

SKŁADNIKI na 2 - 4 porcje:

500 g bobu

250 g truskawek

100 g rukoli

½ czerwonej cebuli

½ kalarepy

1 – 2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka octu balsamicznego

sól i czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

W garnku zagotować osoloną wodę. Wrzucić bób i gotować do miękkości, czyli około 10 – 15 minut. W międzyczasie truskawki pokroić w ćwiartki, kalarepkę obrać i pokroić w drobną kostkę, cebulkę pokroić w cieniutkie półksiężycy, a rukolę porwać na mniejsze kawałki. Ugotowany bób obrać ze skórek, dodać do pokrojonych warzyw i delikatnie wymieszać z oliwą, octem balsamicznym, solą oraz pieprzem. Zjeść od razu albo spakować na lunch do pracy.

Porady: Nie dajcie się zwieść nazwie salatka – bób jest bardzo sycący i tak przygotowany wystarczy na lunch.

MAKARON Z PIECZONYMI TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI na 3 - 4 porcje:

500 g truskawek

300 g ulubionego makaronu

½ laski wanilii lub ½ łyżeczki pasty waniliowej

do podania: garść płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Truskawki oczyścić, przekroić na pół i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wsunąć do piekarnika i piec przez 15 – 20 minut do czasu, aż puszczą sok. W międzyczasie ugotować makaron zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu i odcedzić. Upieczone truskawki zgarnąć z blachy i krótko zmiksować z wanilią. Do tak przygotowanego sosu dodać makaron i wymieszać, aby pokrył się lepkiem, gorącym sosem. Podawać z płatkami migdałowymi.

WEGAŃSKA TARTA Z CZEREŚNIAMI

SKŁADNIKI

ciasto:

2 szkl. mąki pszennej

1/2 szkl. mąki ziemniaczanej

250g wegańskiej margaryny lub oleju kokosowego

szczypta soli

2-3 łyżki lodowatej wody

* można zastąpić wiśniami, wówczas należy pominąć dodatek soku z cytryny

**gdy używacie wiśni dodajcie 3/4-1 szkl. cukru

Mąkę pszenną oraz ziemniaczaną przesiewamy do dużej miski, dodajemy pokrojone masło lub olej kokosowy oraz szczyptę soli. Wszystko zagniatamy w dłoniach, dodajemy wodę i stale zagniatamy do uzyskania gładkiego ciasta. Ciasto dzielimy na dwie części w proporcjach 3:2, każdą porcję owijamy w folię i schładzamy w lodówce przez przynajmniej 40 minut. W garnku o grubym dnie rozgrzewamy olej kokosowy, dodajemy cukier i stale podgrzewamy na średnim ogniu. W momencie gdy cukier się rozpuści dodajemy czereśnie i całość gotujemy przez 5-6 minut. Większą część schłodzonego ciasta rozwałkowujemy na kształt formy do tarty, wykładamy nim spód oraz boki ciasta, mniejszą część także rozwałkowujemy i wykrawamy pasy o szerokości 1cm. Na spód tarty wykładamy przestudzoną masę czereśniową, a na wierzchu układamy naprzemiennie paski ciasta. Tartę pieczemy w 180 stopniach C przez 60 minut, po upieczeniu odstawiamy do wystudzenia i posypujemy cukrem pudrem

KALAREPA NA CIEPŁO

SKŁADNIKI:

4 kalarepy

2 łyżki masła

pieprz i sól

pęczek natki pietruszki

Sos:

4 łyżki masła

1 łyżka sezamu

WYKONANIE:

Kalarepę obrać i pokroić w słupki. Przełożyć do rondelka z dwoma łyżkami masła, podlać odrobiną wody i dusić na wolnym ogniu aż będzie miękka. Pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać i dusić jeszcze chwilę.

W tym czasie rozpuścić masło i podprażyć na nim sezam. Sosem polać miękką kalarepę.

KOTLETY Z KALAREPY

SKŁADNIKI:

1 kalarepa

sól i pieprz

mąka pszenną

1 jajko

1 łyżka mleka

bułka tarta

olej do smażenia

WYKONANIE:

Kalarepę pokroić na 1 cm plastry. Przyprawić solą i pieprzem. Panierować w mące, następnie w jajku roztrzepanym z mlekiem i w bulce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony po około 5 minut aż bułka będzie złocista. Odsączyć na ręczniku papierowym. Podawać z surówką lub kalarepą na ciepło.

KALAREPOWY COLESŁAW

SKŁADNIKI:

2 kalarepy

1 młoda kapusta

1 jabłko

pęczek rzodkiewek

1 pęczek dymki

sól i pieprz

sok wyciśnięty z cytryny

4 łyżki majonezu

100 ml jogurtu naturalnego

50 g tartego chrzanu

WYKONANIE:

Kalarepy z jabłkiem pokroić w cienkie zapalki. Kapustę poszatkować, rzodkiewki pokroić na ćwiartki, dymkę posiekać. Wymieszać wszystko ze sobą.

Majonez wymieszać z jogurtem, sokiem z cytryny i chrzanem i dodać do warzyw. Wymieszać i przyprawić solą, pieprzem.

MAKOWE CIASTO Z OWOCAMI.

SKŁADNIKI:

6 jajek

170 ml oleju rzepakowego

70 g maku

180 g cukru

250 g mąki pszennej typ 450
2,5 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka ekstraktu migdałowego
sok i skórka otarta z jednej cytryny
400 g mieszanych owoców: truskawki, borówki, rabarbar

WYKONANIE:

Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Formę o wymiarach (20x30 cm) lekko natłuścić i wyłożyć papierem do pieczenia. Jajka zmiksować z cukrem i olejem. Wymieszać z makiem i mąką wymieszaną z proszkiem do pieczenia, z ekstraktem migdałowym, sokiem i skórką z cytryny dodać do ciasta. Wymieszać na jednolitą masę. Ciasto przelać do przygotowanej formy. Wierzch posypać owocami. Wstawić do rozgrzanego piekarnika. Piec około 35-40 minut. Wbić patyczek do szaszłyków w ciasto i jeśli po wyjęciu będzie suche ciasto jest gotowe

TRUSKAWKOWE CIASTO Z PŁATKÓW OWSIANYCH I MĄKI GRYCZANEJ

SKŁADNIKI:

1,5 szklanki mąki gryczanej
1,5 szklanki płatków owsianych
180 g masła
150 g szklanki cukru
pół łyżeczki proszku do pieczenia
600 g truskawek

WYKONANIE:

Wszystkie składniki oprócz truskawek wymieszać ze sobą żeby powstało coś pomiędzy kruszonką i ciastem. Tortownicę o średnicy 22 cm natłuścić masłem i wysypać połowę masy na spód. Na to wyłożyć truskawki (duże przekroić na połowę). Wierzch posypać resztą ciasta.

Rozgrzać piekarnik do 180 C i piec około 40 minut.

Podawać z jeszcze większą ilością truskawek.

BOSTOCK

SKŁADNIKI:

9 kromek czerstwej bułki maślanej lub chałki
1 szklanka mielonych migdałów
1 jajko
100 g masła
100 g cukru
0,5 łyżeczki ekstraktu migdałowego
dżem pomarańczowy lub morelowy
płatki migdałowe
5-6 truskawek

WYKONANIE:

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wylóż blaszkę papierem do pieczenia.

Utrzeć na jednolitą masę mielone migdały, cukier, masło i jajko. Dżem podgrzać w rondelku aż będzie lekko płynny. Przy pomocy pędzelka posmarować każdą kromkę z obu stron i ułożyć na papierze. Na każdej kromce rozsmarować po łyżce masy migdałowej. Na każdej ułożyć po 2-3 plasterki truskawek. Posypać płatkami migdałowymi wstawić do piekarnika i piec około 12-15 minut.

PASZTET Z FASOLI Z KALAREPKĄ I KOPREM

SKŁADNIKI:

– ½ kg suchej fasoli
– 1 duża kalarepka

- 2 spore cebule
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 szklanka bulki tartej (wersja bezglutenowa, mielone pestki słonecznika, dyni, orzechy włoskie, laskowe, bezglutenowa bułka tarta)
- pęczek koperku

WYKONANIE:

- fasolę namoczyć w zimnej wodzie z sodą (1 płaska łyżka/1 litr wody) 8-10 godzin. Odcedzić, przepłukać zimną wodą. Zalać nową porcją i ugotować do miękkości (do przepisu bierzemy tylko 4 szklanki ugotowanej fasoli. Reszta będzie do jutrzejszego przepisu)
- cebule pokroić w piórka, kalarepkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach
- dusić do miękkości wraz z liśćmi, ziele, majerankiem i szczyptą soli. Wyjąć liście i ziele
- przełożyć do miski i dodać fasolę. Wszystko dokładnie zmiksować blenderem
- dodać bułkę, gałkę, pieprz i sól do smaku oraz kozieradkę i drobno posiekany koperek. Wymieszać
- formę o wymiarach 10 na 30 cm wysmarować olejem i wysypać bułką. Wyłożyć masę i dokładnie rozsmarować, by nie było powietrza w masie
- piec 50 minut w 180°C, Wystudzić

LODY Z FIOLETOWYCH ZIEMNIAKÓW

SKŁADNIKI:

- 200 g fioletowych ziemniaków po obraniu
- sok i skórka z małej cytryny
- ½ szklanki borówek amerykańskich
- 3 – 4 łyżki syropu z agawy lub innego
- 1 puszka mleka kokosowego 400 g wstawiona na 1-2 dni do lodówki (zawartość tłuszczu min. 17% i kokosa 75%)

WYKONANIE:

- obrane ziemniaki ugotować do miękkości. Odląć wodę i przepłukać kilka razy zimną wodą. Dokładnie odsączyć. Przenieść do miski, dodać borówki, syrop, skórkę i sok z cytryny oraz białą, stałą część z puszki (wody nie używamy), całość dokładnie zmiksować, przelać do foremki i wstawić do zamrażarki aż masa nabierze odpowiedniej gęstości

LODY RABARBAROWE

SKŁADNIKI:

- 6 lodyg rabarbaru
- 2 łyżki dowolnego syropu do słodkości
- 3 łyżki chia
- ¾ szklanki wody
- 2 spore pokrojone w plasterki i zamrożone banany

WYKONANIE:

- rabarbar pokroić w kostkę, syrop i wodę. Gotować pod przykryciem w garnku aż się rozpadnie. Dokładnie zmiksować blenderem, dodać chia i wystudzić
- do blendera kielichowego lub malaksera włożyć banany, dodać 5 łyżek rabarbaru i dokładnie zmiksować. Lody będą miały miękką konsystencję. By były twardsze trzeba je włożyć na jakiś czas do lodówki

LODY MIĘTOWE

SKŁADNIKI:

- 50 listków mięty
- 3 średnie dojrzałe banany (pokrojone w plasterki i zamrożone)

- 1 puszka pełnotłustego mleka kokosowego 400 g wstawiona na kilka godzin do lodówki
- pół tabliczki 70% czekolady
- skórka z 1 limonki

WYKONANIE:

- z puszki wyjąć białą stałą część i zmiksować z miętą i skórką z limonki
- dodać zamrożone banany i ponownie zmiksować na gładko
- z czekolady zrobić wiórki np. nożem i wmieszać w masę
- lody są gotowe zaraz po przygotowaniu. Pozostałą ilość można włożyć do zamrażarki. Przed użyciem wstawić na czas zmięknięcia do lodówki

KREMOWE LODY Z OWOCÓW JAGODOWYCH Z TAHINĄ I MASŁEM ORZECHEWYM SKŁADNIKI:

- 1 mrożony banan w małych kawałkach
- szklanka mrożonych dowolnych owoców jagodowych
- 10 mrożonych truskawek
- 1 puszka pełnotłustego mleka kokosowego 400 g wstawiona na kilka godzin do lodówki
- 1 kopiały łyżka masła orzechowego
- 2 łyżki pasty tahini

WYKONANIE:

- do blendera przekładamy owoce, masło i tahinę
- z puszki mleka wybieramy tylko białą, stałą część i dodajemy do pozostałych składników
- całość dokładnie miksujemy do uzyskania gładkiej masy
- jeżeli chcemy otrzymać lody o bardziej zwartej strukturze, należy wstawić je na godzinę do zamrażarki

ZIELONY FALAFEL Z CIECIERZYCY, SZPINAKU I KOPERKU.

SKŁADNIKI (na około 20 kulek):

- 1 puszka ciecierzycy konserwowej, opłukanej
- 3 garście świeżego szpinaku
- 1 pęczek koperku
- 2 ząbki czosnku
- 1/3 łyżeczki kolendry całej
- 1/2 posiekanej cebuli
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 75g mąki ryżowej
- 2 małe starte marchewki

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki dokładnie zblendować za pomocą blendera. Następnie uformować małej wielkości kulki, patelnię lekko natrzeć oliwą i smażyć z obu stron aż kulki będą zrumienione. Podawać z jogurtem naturalnym (lub sojowym dla wegan) z koperkiem i sokiem z cytryny.