

TAHINI. DOMOWA PASTA SEZAMOWA

SKŁADNIKI:

1 szklanka ziarenek sezamu

1/5 szklanki oleju sezamowego lub innego roślinnego (około 2-3 łyżki)

WYKONANIE: Sezam wsypać na suchą patelnię. Prażyć na małym ogniu ciągle mieszając, tak by ziarna lekko się zarumieniły. Przenieść sezam do kielicha blendera. Miksować i powoli dolewać olej. Miksować około 5 minut. Czasem zatrzymywać blender by zebrać pastę z boków. Im dłużej się miksuje tym tahina będzie jednolita i gładka.

HUMMUS Z OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM I KOPREM

SKŁADNIKI:

– 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy

– 3 łyżki tahini

– 3 średnie ogórki małosolne

– pęczek koperku

– sól do smaku

– sok z połowy cytryny

– 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

– 1 łyżeczka chlorelli

WYKONANIE:

– ogórki z koprem, czosnkiem, chlorellą i sokiem z cytryny zmiksować na gładko

– zmiksować dokładnie ciecierzycę a następnie dodać zmiksowane ogórki z koprem. Ponownie zmiksować. Na koniec dodać tahinę i dokładnie wymieszać

– doprawić ewentualnie do smaku solą

– wyłożyć hummus na talerz, posypać koperkiem, pokrojonymi w drobną kostkę ogórkami i polać olejem lnianym lub innym

HUMMUS Z POKRZYWĄ

Cieciora – 1 puszka ok. 250 g netto

Pasta sezamowa tahini – 2 łyżki stołowe

Pokrzywa – garść umytych, sparzonych i posiekanych listków.

Sok wyciśnięty z 1/2 cytryny

Woda lodowata – ok. 50 -70 ml

Sól, pieprz do smaku – tu po ok. 1/2 łyżeczki

Oliwa do polania z wierzchu

Przyprawy do posypania; np. czosnek niedźwiedzi suszony, pieprz kolorowy mielony, pieprz czerwony.

Dokładnie oplukaną i odsączoną na sitku ciecierzycę, pastę tahini, sok z cytryny, pokrzywę oraz sól i pieprz zmiksować dokładnie blenderem na jednorodną, kremową masę (długo!)

Pomału dodawać lodowatą wodę, początkowo dosłownie 2-3 łyżki stołowe, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Odpowiedniej – czyli łatwej do rozsmarowania, aksamitnej i nierozwodnionej.

Doprawić masę do smaku solą i pieprzem. Można dodać suszony lub świeży, posiekany czosnek niedźwiedzi.

KLUSKI ZE SZPINAKIEM I POKRZYWĄ

SKŁADNIKI:

– 8 średnich ziemniaków

– garść liści szpinaku

– garść liści pokrzywy

– 1 łyżeczka chlorelli

– mąką ziemniaczaną

– sól pieprz

WYKONANIE:

- ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie i dokładnie utłuc lub przecisnąć przez praskę. Wystudzić
- szpinak, chlorellę i pokrzywę zalać ¼ szklanką wody i dokładnie zmiksować (blender ręczny, kielichowy, malakser). Dodać do ziemniaków, wymieszać i doprawić solą do smaku
- wierzch masy wyrównać w misce, zrobić krzyż, wyjąć ¼ masy i w to miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną z lekką górką. Ponownie dodać masę ziemniaczaną
- dokładnie wymieszać. Masa powinna być na tyle zwarta, by nie kleić się do dłoni. Jeśli tak jest to dosypać jeszcze mąki
- nabierać masę łyżeczką, formować kulkę a następnie wałek. Widelcem zrobić wzorek
- gotować w osolonej okolo minuty od wypłynięcia
- podawać z dowolnymi sosami. Ja lubię z oliwą, koprem i sokiem z cytryny

KLUSECZKI POPRZYWOWE

SKŁADNIKI:

- szklanka liści pokrzywy
- jajko
- 150 g twarogu
- 6 łyżek mąki pełnoziarnistej
- łyżka mąki ziemniaczanej

WYKONANIE:

Liście pokrzywy myjemy i parzymy. Miksujemy z jajkiem. Dodajemy twaróg (polecamy kremowy), mąki. Zagniatamy ciasto, formując wąski wałeczek. Kroimy jak kopytka i gotujemy na lekko osolonej wodzie.

HUMMUS SZPARAGOWY Z TYMIANKIEM

SKŁADNIKI:

- 15 łodyg cienkich szparagów
- 1,5 szklanki (1 puszka) gotowanej ciecierzycy
- 3 łyżki tahini
- 2 starte ząbki czosnku
- 4 gałązki tymianku
- sok z cytryny, sól do smaku
- 1 łyżeczka chlorelli
- ½ łyżeczki mielonego kminu

WYKONANIE:

- szparagi ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić i przelać zimną wodą
- do miski włożyć szparagi, ciecierzycę, czosnek i listki tymianku i dokładnie zmiksować blenderem lub malakserem
- dodać pozostałe składniki i ponownie zmiksować

HUMMUS Z BURAKAMI I CHRZANEM

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 2 średnie upieczone buraki
- 1 łyżeczka tartego chrzanu
- sok z cytryny i sól do smaku
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki tahini
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego lub zataru
- oliwa do polania, posiekana kolendra do posypania

WYKONANIE: bardzo dokładnie zmiksować ciecierzycę z chrzanem i burakami

- dodać czosnek, sok z cytryny, kmin i tahini i ponownie dokładnie zmiksować. Doprawić do smaku solą
- wyłożyć na talerz. Posypać kolendrą, zatarem lub kminem i polać oliwą

SZARLOTKA BEZ PIECZENIA

SKŁADNIKI:

Forma o wymiarach 20 na 30 cm

Na spód:

- 1 szklanka wiórków kokosowych
- ½ szklanki migdałów
- ½ szklanka orzechów włoskich
- 1 łyżka kakao
- 3-4 łyżki syropu z agawy lub innego

Na warstwę jabłkową:

- 2 kg jabłek
- 4 łyżeczki agaru (1 łyżeczka z lekką górką/1 szklankę masy jabłkowej)
- woda
- sok i skórka z 1 cytryny
- ewentualnie coś do posłodzenia
- 1-2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu

Na kruszonkę:

- ½ szklanki migdałów
- ½ szklanka orzechów włoskich

WYKONANIE:

Spód:

- orzechy, wiórki i migdały zmielić np. malakserem na drobne okruszki
- dodać kakao. Wymieszać. Dodać syrop i za pomocą dłoni wyrobić masę. Powinna być jak na trufłę
- foremkę (dno i boki), wyłożyć papierem do pieczenia. Dno formy wylepić warstwą masy

Warstwa szarlotkowa:

- jabłka obrać, pozbawić gniazd nasiennych
- połowę zmiksować blenderem z sokiem i skórą cytrynową. Połowę pokroić w małą kostkę
- zmierzyć objętość zmiksowanej masy. Powinny wyjść 4 szklanki. Jeśli nie to dodać tyle wody do musu, by było
- mus wymieszać w garnku z jabłkami pokrojonymi w kostkę, agarem i przyprawami. Sprawdzić smak i ewentualnie dosłodzić
- zawartość garnka mieszać i podgrzać do wrzenia. Gotować około 3 minuty
- masę wylać na spód, wyrównać wierzch i posypać zmielonymi orzechami i migdałami
- wstawić do lodówki aż masa będzie stała (2-3 godziny)

KOTLETY ZIEMNIACZANO-GRYCZANE

SKŁADNIKI:

- 8 średnich ziemniaków
- 1 szklanka kaszy gryczanej (tu sprawdzi się palona)
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 pęczek koperku
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 1 łyżka majeranku
- 2-3 łyżki mąki gryczanej
- 1 spora cebula

WYKONANIE:

- cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na rumiano
- ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, wystudzić i przecisnąć przez praskę
- kasze ugotować w 2 szklankach osolonej wody. Pod przykryciem, na małym ogniu przez 15 minut. Odstawić do wystygnięcia pod przykryciem
- koperek i natkę drobno posiekać
- wszystkie składniki połączyć i dokładnie wymieszać
- odstawić na 30 minut w chłodne miejsce
- formować kotlety i smażyć na małej ilości tłuszczu lub piec w 180°C przez 15 minut

RACUCHY Z KWIATAMI CZARNEGO BZU

SKŁADNIKI:

kwiaty czarnego bzu

2 jajka,

4 łyżki mąki (dowolnej)

szczypta soli

mleko z wodą gazowaną w proporcji 1:1 (ciasto musi być gęste by oblepiało kwiaty)

łyżka oleju + odrobina oleju do smażenia

syrop klonowy

WYKONANIE:

1/ Kwiaty zanurz w wodzie i zaczekaj aż wszystkie robaczki, mszyce i paproszki wypłyną na górę.

2/ W tym czasie zmieszaj składniki na ciasto (jajka, mąka, mleko z wodą i łyżkę oleju).

3/ Rozgrzej olej na patelni (na prawdę to nie musi być głębokie smażenie, wystarczy łyżka na patelnię).

4/ Kwiaty złap za łodyżkę i zamocz w cieście. Najlepiej w małej miseczce, żeby nie było wielkich strat ciasta rozlewającego się po brzegach naczynia.

5/ Smaż je przez chwilę z obu stron, następnie przełóż na ręcznik papierowy.

6/ Podawaj polane odrobiną syropu klonowego. Może to być również miód, ale dla mnie kompozycja aromatów syropu klonowego i kwiatów bzu jest wybitna.

KWIATY BZU CZARNEGO W PIWNYM CIEŚCIE

SKŁADNIKI:

8 – 10 baldachów kwiatów bzu czarnego

½ szklanki mąki pszennej lub orkiszowej

½ szklanki piwa, jasnego

spora szczypta soli

olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

Umyte kwiaty osuszyć na papierowych ręcznikach lub ścierce. i.

Do piwa stopniowo dodawać mąkę, cały czas mieszając trzepaczką oraz sporą szczyptę soli.

Na dnie patelni mocno rozgrzać olej – powinno być go tyle, aby przykrywał równo dno oraz być tak gorący, aby kropla ciasta zaczęła od razu buzować i bąblować.

Każdy kwiat zanurzać w cieście i kłaść na patelnię. Smażyć przez 1 – 2 minuty, następnie obrócić i znowu krótko smażyć. Odkładać na papierowy ręcznik i od razu podawać, obsypane szczyptą soli. Najlepsze od razu bez dodatków lub z ulubioną sałatką.

Bardzo ważne jest, aby mąkę dodawać do piwa, a nie odwrotnie – w przeciwnym razie możecie uzyskać ciasto pełne grudek.

Dobrze rozgrzany olej sprawia, że kwiaty go nie wchłaniają. Nie są wtedy tłuste, a chrupiące i lekkie.

Do smażenia dobrze sprawdzi się olej kokosowy, ryżowy, z pestek winogron lub rzepakowy.

CZEKOLADOWE CIASTO MIĘTOWO – CYTRYNOWE

SKŁADNIKI:

- 1 puszka mleka kokosowego 400 g (min. 17% tłuszczu i 75% kokosa), wstawiona na 1-2 dni do lodówki
- 1 szklanka cukru kokosowego lub innego nierafinowanego
- 60-70 listków mięty
- skórka i sok z 1 dużej cytryny
- 1 jabłko
- ½ szklanki wody
- 2 szklanki mąki orkiszowej typ 650
- 1 kopiaста łyżka masła orzechowego (użyłem TEGO)
- ½ szklanki kakao
- 1 łyżeczka chlorelli (użyłem TEJ)
- 1 łyżeczka sody
- 200 g czekolady ok. 70%

WYKONANIE:

- do wysokiego naczynia włożyć skórkę i sok z cytryny, wlać wodę i dodać miętę. Wszystko dokładnie zmiksować. Odląć ¼ szklanki płynu (będzie na wierzch ciasta)
- pozostałą część płynu zmiksować z jabłkiem i masłem orzechowym
- mąkę wymieszać z kakao, cukrem i sodą. Dodać płynne składniki. Dokładnie wymieszać
- formę o wymiarach 20 na 30 cm, wyłożyć papierem do pieczenia. Wylać masę i wyrównać wierzch
- piec 20 minut w 175°C. Wystudzić
- w tym czasie z puszki wyjąć tylko białą, stałą masę (wodę wylewamy). Ubić ją by rozluźnić strukturę. Następnie zmiksować z pozostałym roztworem mięty. Można dosłodzić syropem. Z tak powstałej mieszaniny odlewamy 1 szklankę
- wlewamy kokosowy płyn do garnka, podgrzewamy aż zacznie parować. Dodać połamaną czekoladę, wymieszać do rozpuszczenia
- wlewamy czekoladę na wierzch ciasta, równomiernie rozprowadzamy. Na wierzch kładziemy kleksy pozostałej masy kokosowej. Za pomocą patyczka robimy esy floresy
- ciasto wkładamy do lodówki na 1-2 godziny, aż wierzch stężeje

ZIELONY KOKTAJL Z POKRZYWY

- 1/2 szklanki dobrze umytych listków pokrzywy
- 1 gałązka selera naciowego
- 2 daktyle
- 1 duże mango
- 1 banan
- pół dojrzałego awokado
- 1/2 litra wody

Wszystkie składniki miksujemy na gładki koktajl. Wypijamy od razu po przygotowaniu.

KISZONA POKRZYWA Z LIŚĆMI RZODKIEWKI (SŁOIK 600 ML)

SKŁADNIKI:

- 1/2 kosza młodej pokrzywy czyli około 4 solidne garście (same liście)
- liście z pęczka rzodkiewki
- 4 plastry świeżego imbiru plus skórka obrana z 2 cm kawałka
- 2 plasterki kurkumy
- 1/2 limonki
- kilka ziaren marynowanego pieprzu
- 2 łyżki sosu sojowego ciemnego
- 1/3 łyżeczki soli wędzonej
- łyżeczka różowej soli
- ciepła woda

Liście pokrzywy przelożyć do słoika, dodać liście rzodkiewki w całości i przyprawy. Limonkę pokroić na 3 kawałki, dwa włożyć w całości ze skórką, jeden wycisnąć bezpośrednio na liście.

Sól wędzoną rozetrzeć np. na desce do krojenia i wymieszać ze szklanką ciepłej wody, dodać sos sojowy i różową sól. Dokładnie wymieszać i zalać mieszanką liście pokrzywy.

Słoik lekko zakręcić i odstawić w cieplejsze miejsce przynajmniej na 7 dni.

Pokrzywa w trakcie fermentacji jest dość aktywna, mocno gazuje i wydziela nieco dziwny zapaszek. Słoik warto postawić na ściereczce z lekko zakręconą nakrętką i codziennie upuszczać jej nieco ciśnienia przy okazji dbając o to żeby liście były cały czas zamoczone w płynie.

PESTO Z MŁODEJ POKRZYWY

SKŁADNIKI:

Na słoiczek pesto potrzeba:

garść liści młodej pokrzywy

garść migdałów bez skórki

1/2 szklanki oleju najlepiej rydzowego

2 łyżki utartego sera parmigiano lub łyżka płaska płatków drożdżowych (nieaktywne)

1 ząbek czosnku

szczypta pieprzu świeżo zmielonego

łyżeczka sosu sojowego tamari

1/2 pęczka natki pietruszki

Pokrzywę wymyć i zostawić do obcieknięcia. Czosnek rozgnieść i obrać ze skóry. Migdały podprażyć na patelni aż nabiorą złotożółtego koloru.

Do wysokiego naczynia włożyć wszystkie składniki i zmiksować.. Pesto przelożyć do wyparzonego słoika i odstawić na noc.

LODY RABARBAROWO – DAKTYLOWE

SKŁADNIKI:

4 laski rabarbaru

8 suszonych daktyli

1 szklanka wody (lub 1 litr na kompot)

szczypta cynamonu (opcjonalnie)

1/ Daktyle wrzucić do wody i gotuj aż będą miękkie (około 30 minut).

2/ Rabarbar pokrój na około centymetrowe kawałki, w razie konieczności wytnij sztywne włókna.

3/ Dorzuć rabarbar do garnka z daktylami i gotuj około 10 minut, aż zacznie się rozpadać.

4/ Przystudzoną masę wlej do foremek na lody i zamroź.

ZIELONY KOKTAJL RABARBAROWY

SKŁADNIKI:

2 laski rabarbaru

1/2 pęczka natki pietruszki

1 jabłko (można mniej, jeżeli rabarbar nie będzie zbyt kwaśny)

1/2 szklanki wody

Wyciśnij sok ze wszystkich składników.

SOK Z BOTWINKĄ

Botwinka, czyli młode liście buraka są niezwykle zdrowe. Mają dużo żelaza, magnezu, fluoru, manganu czy chociażby siarki. A to tylko minerały, które się w niej znajdują. Jest też wiele witamin, między innymi witamina C, witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy.

1/2 pęczka botwiny

1 pomarańcza

1/2 gruszki
1 szklanka wody

- 1/ Liście botwiny warto pokroić na mniejsze kawałki, aby włókna z łodyg nie zapychały wyciskarki.
- 2/ Wyciśnij sok ze wszystkich składników, następnie wlej wodę, aby wypłukać nią wyciskarkę.
- 3/ Sok można oczywiście zblendować

NAPAR Z POKRZYWY – zwłaszcza z dodatkiem imbiru, goździków oraz cytryny – świetnie smakuje w chłodniejsze, wiosenne dni.

Zalać wrzątkiem czubatą łyżeczkę wysuszonych liści (na szklankę wody). Przykryć. Napar z pokrzywy jest gotowy po 5 minutach.

NAPAR Z KWIATÓW MNISZKA

Napar z kwiatów mniszka, ze względu na brak cukru, obniża poziom glukozy we krwi, w związku z tym jest polecany przede wszystkim cukrzykom.

Przygotowanie: 2 łyżeczki ususzonych kwiatów mniszka zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem przez ok. 10 minut. Pół szklanki odcedzonego naparu zaleca się pić 2 razy dziennie.

KOMPOT Z RABARBARU BEZ CUKRU

4 laski rabarbaru
8 suszonych daktyli
1 l wody
szczypta cynamonu (opcjonalnie)

- 1/ Daktyle wrzuc do wody i gotuj aż będą miękkie (około 30 minut).
- 2/ Rabarbar pokrój na około centymetrowe kawałki, w razie konieczności wytnij sztywne włókna.
- 3/ Dorzuc rabarbar do garnka z daktylami i gotuj około 10 minut, aż zacznie się rozpadać.
- 4/ Możesz doprawić kompot imbirem i precedzić jeżeli wolisz klarowny.

MROŻONA HERBATA POKRZYWOWA

SKŁADNIKI na litr lemoniady:

2 łyżki suszonej pokrzywy
2 szklanki wrzątku
2 szklanki zimnej wody
1 mała cytryna, pokrojona w cienkie plasterki
¼ pomarańczy, pokrojonej w cienkie plasterki
kostki lodu
ewentualnie 1-2 łyżeczki syropu z agawy

PRZYGOTOWANIE:

Suszoną pokrzywę zalać wrzątkiem i zostawić na 5 minut. Następnie przelać napar przez sitko do dzbanka, w którym będzie lemoniada. Chwilę przestudzić, dodać zimną wodę i cytrusy. Odstawić na chwilę do lodówki, dodać kostki lodu i rozlewać do szklanek. Można wypić od razu lub trzymać lemoniadę w lodówce przez dwa, trzy dni.

DROŻDZÓWKI Z POKRZYWOWYM PESTO (Składniki na 8 - 10 drożdżówek)

SKŁADNIKI na ciasto:

200 g mąki pszennej
dwie czubate łyżki mąki pszennej razowej
pół szklanki ciepłej wody
dwie łyżeczki suchych drożdży
½ łyżeczki cukru
1 łyżeczka soli
2 łyżki oliwy

SKŁADNIKI NA PESTO:

2 szklanki liści pokrzywy
1 szklanka uprażonego słonecznika
pół szklanki delikatnego oleju
2 łyżki kopru
ząbek czosnku
łyżeczka soku z cytryny
pieprz i sól

Przygotowanie:

Wyrobić ciasto. Mąkę wymieszać z drożdżami, solą i cukrem, następnie dodać wodę i oliwę. Ciasto wyrabiać w maszynie do pieczenia chleba lub robotem kuchennym z hakiem do ciasta drożdżowego przez około 5-10 minut, następnie ciasto przykryć i zostawić do wyrośnięcia na przynajmniej pół godziny, a najlepiej na 1-1 ½ godziny.

W międzyczasie przygotować pesto. Wszystkie składniki włożyć do naczynia blendera i zmiksować na jednolitą masę, doprawić do smaku pieprzem i solą.

Wyrośnięte ciasto wałkować na kształt prostokąta i smarować gotowym pesto. Zwijać wzdłuż dłuższego boku, gotowy rulon pokroić na 2 centymetrowe plastry i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Piec w temperaturze 200 stopni przez 10-15 minut do czasu zezłocenia się ciasta.

ROLADA POKRZYWOWA

SKŁADNIKI:

450 g pokrzywy (liście)
4 jajka
sól
400 g serka kremowego o smaku ziołowym
2 łyżki koperku
2 łyżki szczypiorku
2 łyżki pietruszki

Pokrzywę zblendować. Ubić jajka, doprawić solą i wymieszać z pokrzywą. Masę przelać do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i wysmarowanej obficie masłem. Piec przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni. Gdy masa jest zwarta wyjąć ją z blaszki i zwinąć z papierem do pieczenia w rulon. Gdy przestygnie, rozwinąć, zdjąć papier, posmarować serkiem wymieszanym z pociętymi drobno ziołami i formować roladę. Podawać pociętą w plasterki.

PESTO Z NATKI PIETRUSZKI

SKŁADNIKI:

pęczek natki pietruszki
pół szklanki pestek słonecznika
ząbek czosnku
3-4 łyżki oleju lnianego lub oliwy z oliwek
sól i pieprz do smaku
łyżka sera Grana Padano
sok z cytryny

Umytą, wysuszoną i posiekaną pietruszkę umieszczam w blenderze, dodaję pestki słonecznika, czosnek i ser. Wszystko miksuję (używam ostrza w kształcie litery S) aż powstanie grudkowata pasta. Dodaję olej, sól i pieprz oraz kilka kropli soku z cytryny. Ponownie miksuję i ponownie doprawiam, dopóki nie uzyskam odpowiadającego mi smaku. Pesto z natki pietruszki jem z pełnoziarnistym makaronem i pomidorkami koktajlowymi.