

ZIELONY PASZTET

Idealny z sosem chrzanowym lub ćwikłą.

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 2 garście liści szpinaku
- 3 spore liście jarmużu
- 2 łyżeczki chlorelli (można pominąć)
- 1,5 szklanki pestek słonecznika
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 1 spora cebula
- 2 łyżki czarnuszki
- 2 starte ząbki czosnku
- 3 łyżki oleju rzepakowego

WYKONANIE: Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na rumiano – dodać do ciecierzycy, oleju, szpinaku i jarmużu. Całość dokładnie miksować np. malakserem – słonecznik zmielić na prawię mąkę – wszystkie składniki połączyć w misce, doprawić do smaku i dokładnie wymieszać – Nałożyć masę do keksówki i dokładnie wcisnąć – piec 40-45minut w 200°C, wystudzić. Podawać z sosami

PROSTY CHLEB NA DROŻDŻACH

Chleb lub chleb mleczny, chleb wiktoriański - prosty chleb z mąki pszennej, mleka i drożdży. Smakuje jak dobry polski chleb :) Najlepszy oczywiście świeży, zaraz po upieczeniu i ostudzeniu. Miękki w środku, z grubą, chrupiącą skórką. Bardzo dobrze smakuje zarówno ze słonymi jak i słodkimi dodatkami. Lub z samym masłem

SKŁADNIKI:

- 15 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1 i 1/4 szklanki ciepłego mleka
- 3 i 1/2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki soli
- 1 jajko roztrzepane z 1 łyżką mleka

WYKONANIE: Drożdże pokruszyć do kubka, dodać cukier i 1/3 szklanki ciepłego mleka. Wymieszać i pozostawić na 15 minut do wyrośnięcia. Mąkę przesiać do miski, wymieszać z solą, następnie wlać drożdże i zacząć mieszać składniki drewnianą łyżką. Wlewać stopniowo resztę mleka cały czas delikatnie mieszając i łącząc ze sobą wszystkie składniki. Połączyć je w jedną część, wyłożyć na podsypany mąką blat i wyrabiać przez 15 minut na gładkie i sprężyste ciasto. Włożyć do dużej miski, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na 45 minut. Uderzyć pięścią w ciasto, przykryć ściereczką i zostawić na kolejne 45 minut do ponownego wyrośnięcia. Podłużną formę keksową (22 cm) posmarować olejem. Z ciasta uformować wałek i zwinąć go tworząc literę S. Włożyć do foremki, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia (ponad brzeg foremki), na ok. 1 godzinę. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Wierzch chleba posmarować częścią mieszanki z jajka i mleka i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 35 - 40 minut, na złoty kolor.

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI

SKŁADNIKI:

- 250 gramów fasoli
- 2 jabłka
- 2 cebule
- olej kokosowy do
- smażenia majeranek, sól,
- pieprz

Fasolę namoczyć na noc. Wypłukać bardzo dokładnie i gotować do miękkości. W połowie gotowania zmienić wodę, aby pozbyć się puryn (są to związki, które powodują fermentację w przewodzie pokarmowym.) Wystudzić i utrzeć bardzo dokładnie na pastę. Gdy fasola się gotuje jabłka pokroić w niewielką kostkę i smażyć do miękkości. Pod koniec smażenia dodać 2 łyżki majeranku. Cebulę pokroić w

kostkę i smażyć na złoty kolor. Jabłka i cebulkę dodać do fasoli i wymieszać wszystko bardzo dokładnie. Dodać sól i pieprz. Pastę przechowywać w lodówce w słoiku.

TWAROŻEK ZE SŁONECZNIKA

SKŁADNIKI: 1/2 szklanki łuskanych nasion słonecznika, 3 łyżki soku z cytryny, 0,25 lub więcej mleka roślinnego lub wody do uzyskania kremowej konsystencji serka.

WYKONANIE: Słonecznik zalać wodą, tak by wystawała ponad ziarna ok 1 cm. Zostawić na noc, po nocy odcedzić ziarna i zmiksować. Dodać mleko roślinne lub wodę i sok z cytryny i płatki drożdżowe. Miksować. Doprawić solą pieprzem.

PASZTET BRUKSELKOWO-PIECZARKOWY

SKŁADNIKI:

- 20 brukserek
- 6 dużych pieczarek
- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 duża cebula
- 3 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki drobno posiekanego koperku
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego + 2 łyżki
- ½ szklanki tartej bułki + do wysypania formy
- sól, mielona gałka muszkatołowa i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki lub 2 suszonego lubczyku
- 1 łyżka majeranku
- ½ łyżeczki mielonego kminku

WYKONANIE:

– do miski wlać 2 łyżki oleju i dodać szczyptę soli. Brukselki przepołować i wmasować w nie olej. Ułożyć brzuszkami do góry w naczyniu żaroodpornym. Piec w 200°C przez 30 minut. Góra/dół, środkowa półka. Wystudzić

– cebule pokroić w drobną, a pieczarki w średnią kostkę. Usmażyć do odparowania płynu na 1/3 szklanki oleju. Przenieść do miski wraz z olejem

– kaszę przepłukać kilka razy gorącą wodą. Wsypać do garnka, dodać 1 szklankę wody. Gotować pod przykryciem około 12 minut. Wystudzić

– brukselkę, kaszę i pieczarki z cebulą i olejem umieścić w misce i zmiksować na niemal gładko, blenderem ręcznym

– dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Odstawić na 15 minut

– formę do pasztetów o wymiarach 10 na 25 cm wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką

– wyłożyć masę, wyrównać wierzch. Piec w 180°C przez 50 minut. Góra/dół, środkowa półka. Wystudzić

KARTOFLANKA

SKŁADNIKI:

- 15 średnich ziemniaków
- 2 spore marchewki
- ½ bulwy małego selera
- 2-3 liście pora
- 1 średnia cebula
- 1 korzeń pietruszki
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 1 łyżka suszonego lubczyku
- sól i pieprz do smaku
- do podania: natka pietruszki, koperek i roślinna śmietanka
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego

WYKONANIE:

– do garnka wlać olej

– marchew, pietruszkę i selera obrać i pokroić w średnią kostkę. Pora w paseczki

- cebule obrać, przekroić na pół i opalić nad ogniem. Jeśli nie macie takiej możliwości to położyć ją na rozgrzanej suchej patelni
- podgrzać olej, dodać marchew, selera, pietruszkę, podpieczoną cebulę, ziele i liście laurowe. Smażyć kilka minut na średnim ogniu
- wlać 2 litry wody, dodać sporą szczyptę soli. Przykryć i doprowadzić do wrzenia
- w tym czasie obrać ziemniaki, pokroić w średnią kostkę i dodać do garnka
- gotować aż warzywa będą miękkie, a ziemniaki lekko rozgotowane
- dodać lubczyk, sól i pieprz do smaku. Gotować jeszcze 2-3 minuty
- dodać śmietanę do garnka lub na talerzu
- kartoflanka jest najlepsza z dużą ilością natki pietruszki, koperku i jak większość zup, następnego dnia

PLACKI Z SOCZEWICY

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka zielonej soczewicy
- 4 średnie mączysty ziemniaki
- 2 średnie cebule
- sól i pieprz do smaku
- tarta bułka lub dowolna mąka do panierowania

WYKONANIE:

- ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie i dokładnie utłuc lub przecisnąć przez praskę. Wystudzić. Muszą być zimne i suche
- soczewice ugotować do miękkości, wystudzić i zmielić
- cebule drobno posiekać i zrumienić na oleju
- wszystkie składniki połączyć, doprawić do smaku solą i pieprzem. Masę odstawić na pół godziny do lodówki. Jeśli masa jest zbyt mokra, dodać trochę bułki tartej
- formować płaskie i okrągłe kotlety, panierować tartą bułką lub mąką
- smażyć na niewielkiej ilości tłuszczu lub zrezygnować z niego

ZIELONA JAGLANKA lub OWSIANKA

SKŁADNIKI na 1-2 porcje:

- 4 łyżki płatków jaglanych lub owsianych
- garść szpinaku
- 2 gruszki
- szklanka mleka ryżowego

WYKONANIE: Umyj szpinak, gruszki obierz, usuń gniazda nasienne. Zmiksuj starannie wszystkie składniki. Gdy gruszki są mocno dojrzałe, jest bardzo słodki i sycący.

PITNA CZEKOLADA

SKŁADNIKI na 1-2 porcje:

- 1/4 szklanki migdałów
- 5 suszonych daktyli
- 1-2 łyżki kakao lub karobu
- szklanka ciepłej wody

Namocz migdały i daktyle przynajmniej na godzinę, odlej wodę. Zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania koktajlu z pianką. Możesz użyć gotowego mleka migdałowego, zamiast szklanki wody i migdałów.

MLECZNA PIETRUSZKA

SKŁADNIKI na 1-2 porcje:

- korzeń pietruszki
- 2 daktyle
- łyżeczka ostropestu plamistego (opcjonalnie)
- szklanka mleka ryżowego
- korzeń pietruszki, nie za duży
- 2 daktyle, najlepiej świeże, ale suszone też ok, tylko namocz je wcześniej łyżeczka ostropestu plamistego (opcjonalnie)
- szklanka mleka ryżowego lub innego roślinnego

WYKONANIE: Korzeń pietruszki obierz i zmiksuj z pozostałymi składnikami. Jeżeli używasz suszonych daktyli, namocz je przed miksowaniem przynajmniej na 20 minut i odlej wodę.

PAPRYKOWY KOKTAJL

SKŁADNIKI na 1-2 porcje:

*czerwona papryka
dojrzałe awokado
dojrzałe mango
pół marchewki
dojrzały banan
szklanka wody*

WYKONANIE: Umyj oraz obierz owoce i warzywa. Awokado przekrój na pół wzdłuż pestki i wybierz miększą łyżką. Mango przekrój wzdłuż przed pestką, natnij miększą w szachownicę i odkrój. Wszystkie składniki umieść w blenderze kielichowym i zmiksuj na gładki koktajl.

CZEKOLADOWY BURAK Z CHILI

SKŁADNIKI na 1-2 porcje:

*1/2 surowego buraka
dojrzały banan
1-2 łyżki kakao lub karobu
łyżka oleju lub 1/2 awokado lub pomidur
szczypta chili*

Obierz buraka i banana. Zmiksuj wszystkie składniki na aksamitny i kremowy mus.

KOKTAJL Z CZERWONEJ KAPUSTY nr 1

SKŁADNIKI

Pół szklanki poszatkowanej kapusty, 1 jabłko, pół cytryny, 1 łyżeczka siemienia lnianego

KOKTAJL Z CZERWONEJ KAPUSTY nr 2

SKŁADNIKI

Pół szklanki poszatkowanej kapusty, 1 mały burak, 1 szklanka malin, plaster imbiru

KOKTAJL Z CZERWONEJ KAPUSTY nr 3

SKŁADNIKI

Pół szklanki poszatkowanej kapusty, pomarańcza, mango, banan

Przykładowe „mleka” roślinne które można zmiksować - wychodzi niecały litr mleka:

Mleko migdałowe = 1 szklanka migdałów bez skórki (namoczonych przez 8-12 godzin) + 4 szklanki wody

Mleko kokosowe = 1 szklanka wiórków kokosowych (namoczonych przez 1-2 godziny) + 4 szklanki wody.

Wiórków nie trzeba płukać, można je zmiksować razem z zalaną wodą.

Mleko z orzechów nerkowca = 1 szklanka orzechów nerkowca (namoczonych przez minimum 2-3 godziny) + 4 szklanki wody, można też użyć masła z orzechów nerkowca

*Mleko sezamowe = 1 szklanka ziaren sezamu (namoczonych przez minimum 4-6 godz.) + 4 szklanki wody
można też użyć pasty z sezamu - tahiny*

Mleko słonecznikowe = 1 szklanka ziaren słonecznika (namoczonych przez min 6-8 godz.) + 4 szklanki wody

Mleko owsiane = 1 szklanka ziarna owsa lub płatków owsianych (namoczonych przez 8 godz.) + 4 szklanki wody

Mleko można też zrobić np. z ugotowanej kaszy jaglanej, lub z komosy ryżowej (quinoa) lub ryżu wtedy otrzymujemy odpowiednio:

Mleko ryżowe = 1 szklanka ugotowanego ryżu + 4 szkl. wody

Mleko jaglane = 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej + 2 szkl. wody

Mleko quinoa czyli z komosy ryżowej = 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej + 2 szkl. wody

Mleko orkiszowe = 1 szklanka ziarna orkiszu lub płatków orkiszowych (namoczonych przez 8 godz.) + 4 szklanki wody