

## **PLASKURKOWE CIASTKA ORZECHOWO-DAKTYLOWE**

*Czym jest płaskurka? To pradawne zboże. Powszechnie uprawiane w starożytnej Mezopotamii. Ma więcej od pszenicy minerałów i białka. Zawarty w niej gluten nie jest tak uczulający, jak z pszenicy zwyczajnej.*

*Jest uprawiana w wielu krajach na Świecie. Również w Polsce. Dostępna w formie pełnego ziarna, mąki, makaronu czy kaszy. W tym przepisie wykorzystałem mąkę. Zmieszana z masłem orzechowym i daktylami. Ciastka po upieczeniu są kruche. Następnego dnia miękną. Mają niesamowity smak. Polecam oblać je czekoladą. Będą jeszcze lepsze.*

### **SKŁADNIKI:**

- 4 szklanki mąki z płaskurki
- sok i skórka z 1 cytryny
- 3 kopiane łyżki masła orzechowego
- 1 szklanka mleka dowolnego mleka roślinnego
- 2 szklanki daktyli
- 1 łyżeczka sody

### **WYKONANIE:**

- daktyle namoczyć w gorącej wodzie przez pół godziny. Odląć wodę, ale nie wyciskać jej z owoców. Zmiksować z sokiem i skórką cytrynową oraz mlekiem
- dodać masło i dokładnie wymieszać
- dodać mąkę wymieszaną z sodą i dokładnie wymieszać. Ciasto nie powinno się kleić do rąk. Jeśli tak jest, to dodać jeszcze mąki
- formować ciastka (u mnie maszynka)
- układać na papierze do pieczenia. Piec 10 minut w 180°C
- można polać czekoladą lub zrobić w formie markiz

## **WIGILIJNY KISIEL ŻURAWINOWY**

*Kisiel żurawinowy ma rodowód kresowy. Za naszą wschodnią granicą, był i jest spożywany w Wigilię.*

### **SKŁADNIKI:**

- 1 szklanka żurawiny świeżej lub mrożonej
- 3 szklanki wody
- laska cynamonu
- 5 goździków
- 5 strączków kardamonu
- coś do posłodzenia do smaku
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej lub innej

### **WYKONANIE:**

- żurawinę dokładnie zmiksować z 2 szklankami wody. Wlać do garnka. Dodać cynamon, goździki i kardamon. Przykryć i gotować 5 minut
- zawartość garnka przelać do naczynia przez gęste sitko. Wyjąć przyprawy i dokładnie łyżką przetrzeć
- płyn ponownie zagotować i dodać skrobię, którą rozprowadzamy w 1 szklance wody. Zawartość garnka ciągle mieszamy i gotujemy kilka sekund
- kisiel przelewamy do naczynek
- podajemy na ciepło lub na zimno

## **ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI „BEZ LEŻAKOWANIA”**

### **SKŁADNIKI:**

- 500 g mąki
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 łyżeczka sody
- 1 szczypta soli
- 1 opakowanie przyprawy do piernika
- 3/4 kostki masła
- 1 jajo
- 450 ml miodu

*Wymieszać składniki suche (oprócz cukru), przesiewając je przez sito do miski.*

*Składniki płynne podgrzać w rondlu uważając aby nie doszło do jej zagotowania. Po rozpuszczeniu składników, ostudzić. Płynna masa powinna być całkowicie schłodzona, co ma istotny wpływ na konsystencję ciasta. Jajka osobno roztrzepać i wlać do suchych składników. Następnie wlewamy schłodzoną masę z miodu, masła i cukru.*

*Po połączeniu się wszystkich składników należy wstawić masę do lodówki na około 2 godzin. Znacznie łatwiej rozwałkować ciasto i wyciąć ciastka w rozmaitych kształtach, gdy masa jest odpowiednio schłodzona. Ciasto rozwałkować na grubość około 0,5 cm. Oprószyć stolnicę mąką przed rozwałkowaniem.*

*Blacha do pieczenia wyłożyć papierem. Piec w temp. 180 stopni Celsjusza, 10- 15 minut.*

## **TOFURNIK BOŻONARODZENIOWY**

### **SKŁADNIKI:**

*Tortownica o średnicy 22 cm*

*Na spód:*

- ½ szklanki pestek słonecznika*
- 1 szklanka orzechów ziemnych niesolonych i nieprażonych*
- 1 łyżka kakao*
- 2-3 łyżki syropu z agawy lub kwaskowego dżemu*

*Na masę:*

- 2 kopiane łyżki masła orzechowego*
- 3 kostki naturalnego tofu po 180 g*
- ½ szklanki maku*
- skórka i sok z 2 cytryn*
- ½ szklanki dowolnego mleka roślinnego*
- 2 łyżeczki przyprawy korzennej*
- ½ szklanki cukru trzcinowego, ksylitolu lub innego słodziwa*
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej*
- 15 śliwek suszonych*

*Polewa:*

- ½ szklanki dowolnego mleka roślinnego*
- 1 czekolada ok 70% 100 g*
- 1 łyżeczka przyprawy korzennej*

### **WYKONANIE:**

*Spód:*

- orzechy i słonecznik zmielić np. malakserem na drobne okruszki*
- dodać kakao. Wymieszać. Dodać syrop i za pomocą dłoni wyrobić masę. Powinna być jak na trufkę*
- dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia. Wyłożyć masę, wyrównać wierzch*

*Masa:*

- tofu zmiksować z sokiem i skórką cytrynową i mlekiem na gładko (blender lub malakser)*
- dodać masło orzechowe i ponownie zmiksować*
- dodać mak, cukier, przyprawę, mąkę i drobno pokrojone śliwki. Dokładnie wymieszać*
- wylać na spód*
- piec 50 minut w 175°C. Góra/dół, środkowa półka*
- wyjąć i wystudzić*

*Polewa:*

- mleko podgrzać aż zacznie parować, dodać połamaną czekoladę i przyprawę. Wymieszać do rozpuszczenia. Można posypać orzechami, żurawiną*

## **PASZTET Z PIECZAREK I SOCZEWICY**

### **SKŁADNIKI:**

- 15 średnich pieczarek*
- 2 średnie cebule*
- 1 szklanka zielonej soczewicy*
- ½ szklanki kaszy jaglanej*

- 1 szklanka pestek słonecznika
- ½ szklanki mąki grochowej
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżka sosu sojowego ciemnego lub tamari
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 łyżeczka cząbrzu
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- ½ łyżeczki mielonego ziela angielskiego

#### WYKONANIE:

- soczewice ugotować do miękkości w wodzie. Odcedzić i wystudzić
- pieczarki przekroić na 4 części. Rozgrzać olej na patelni, układać pieczarki, smażyć na złoto z każdej strony po kilka minut (nie obracać zbyt często), wystudzić
- kasze przepłukać kilka razy gorącą wodą. Przełożyć do garnka, dodać 1,5 szklanki wody. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut. Wystudzić
- cebulę pokroić w średnią kostkę i zeszlacić na oleju z dodatkiem szczypty soli. Wystudzić
- kaszę, cebulę, pieczarki i soczewicę zmiksować blendrem, malakserem lub zmielić w maszynce
- dodać zmielone na mąkę pestki dyni i mąkę grochową
- dodać pozostałe składniki, dokładnie wymieszać
- formę keksową o wymiarach 10 na 30 cm, wyłożyć papierem do pieczenia
- wyłożyć masę, wyrównać wierzch
- piec godzinę w 190°C. Środkowa półka, góra/dół
- wyjąć, wystudzić. Najlepszy jest następnego dnia

### **KORZENNE BROWNIE POMARAŃCZOWE Z TAHINI**

#### SKŁADNIKI:

- 3 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej tortowej
- ¾ szklanki kakao
- 1 szklanka dowolnego nierafinowanego cukru
- 2 łyżeczki sody
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka kardamonu
- 2 spore pomarańcze
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego lub innego
- 2 łyżki tahini

#### WYKONANIE:

- Zetrzeć skórkę z pomarańczy. Obrać owoce i zmiksować wraz z olejem, cukrem i tahini na gładko
- pozostałe składniki dokładnie wymieszać i wlać ciekłe. Dokładnie wymieszać
- foremkę 20 na 30 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Wylać masę (powinna być gęsta), wyrównać wierzch
- piec 25 minut w 175°C
- przed upieczeniem można na wierzch położyć cienkie plastry pomarańczy

### **KAPUSTA ŚWIĄTECZNA**

#### SKŁADNIKI:

- 3 kg kiszonej kapusty (naturalnie bez octu)
- 2 duże garście dowolnych, suszonych grzybów
- 10 suszonych, wędzonych sliwek lub suszonych i wtedy łyżeczka wędzonej papryki
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 5 ziaren jałowca
- łyżeczka cząbrzu
- łyżeczka kminku

- 3 liście laurowe
- 5 ziaren pieprzu
- łyżeczka suszonego rozmarynu lub gałązka świeżego
- pół szklanki słodkiego, czerwonego wina
- ewentualnie sól do smaku

#### WYKONANIE:

- grzyby namoczyć w 2 szklankach wody
- do garnka włożyć kapustę
- dodać grzyby i wodę z ich moczenia
- dodać pozostałe składniki prócz wina
- gotować na małym ogniu około 3 godzin
- odstawić, wystudzić i przenieść na kilka godzin w chłodne miejsce
- następnego dnia dodać wino i gotować około 2 godzin

### **MASA MAKOWA**

#### SKŁADNIKI:

- szklanka maku
- pół szklanki orzechów włoskich
- pół szklanki migdałów
- pół szklanki rodzynek
- pół szklanki suszonej żurawiny
- 2 łyżki skórki pomarańczowej kandyzowanej
- 5 suszonych moreli
- 4 łyżki dowolnego syropu (daktylowego, z agawy czy klonowego)
- kieliszek likieru amaretto
- szklanka mleka migdałowego

#### WYKONANIE:

- mak zalać mlekiem i gotować pół godziny na małym ogniu, wystudzić
- odlać nadmiar mleka (jeżeli pozostanie i nie wylewać go) i dokładnie zmiksować lub zmielić w maszynce do mielenia
- orzechy, migdały i morele drobno pokroić, wymieszać ze skórką, żurawiną, amaretto i rodzynkami
- mak wymieszać z pozostałymi składnikami
- dodać syropu do słodkości
- jeśli masa jest zbyt gęsta, można dodać mleka z moczenia.

### **PRZYPRAWA PIERNIKOWA**

#### KILKA PORAD:

- jeżeli macie termomix, to wszystko zmielicie w chwilę na największych obrotach
- nie polecam mielić twardych składników w malakserze. Szczególnie goździków, które po pierwsze porysują pojemnik, a po drugie zawarty w nich olejek, zaklei noże. Usunięcie graniczy z cudem
- jeżeli używacie młynka, to polecam solidne granitowe

#### SKŁADNIKI:

- 5 sztuk kory cynamonowej (około 60 g) lub około 8 płaskich łyżek gotowego mielonego
- 3 łyżeczki całych goździków
- pół galki muszkatolowej
- 3 łyżeczki ziarenek kardamonu (wyluskanych) lub 1,5 łyżeczki mielonego
- 1,5 łyżeczki imbiru w proszku
- 1 łyżeczka ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka ziaren pieprzu

#### WYKONANIE:

- cynamon – jeśli jest w laskach, to proponuje zetrzeć na tarce o drobnych oczkach lub utłuc dokładnie w młynku
- goździki, kardamon, ziele i pieprz utłuc i dokładnie sproszkować w młynku

- gałkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach
- wszystkie składniki wymieszać i przesiać przez sitko o drobnych oczkach, by pozbyć się ewentualnie większych kawałków
- przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiku, w ciemnym miejscu

### **SYROP KORZENNY**

#### **SKŁADNIKI:**

- 2 szklanki soku pomarańczowego
- szklanka ciemnego cukru
- 4 laski cynamonu
- 8 goździków
- 5 cienkich plasterków świeżego imbiru
- 5 strączków kardamonu

#### **WYKONANIE:**

- wszystkie składniki przenieść do garnka
- powoli doprowadzić do wrzenia
- gotować pół godziny na małym ogniu bez przykrycia
- przykryć garnek i odstawić na 24 godziny
- przecedzić, zagotować i wlać do buteleczki lub słoika. Szczelnie zamknąć
- przechowywać w lodówce

### **GROCH Z KAPUSTĄ :)**

#### **SKŁADNIKI:**

- 1 mała kapusta biała lub ½ większej
- 1 szklanka grochu w połówkach
- 2 liście laurowe
- 3 łyżki śmietanki sojowej lub innej roślinnej
- 1 łyżka mąki pszennej
- sól i pieprz do smaku
- 2 duże cebule
- 1 łyżeczka majeranku (opcjonalnie)

#### **WYKONANIE:**

- kapustę drobno poszatkować i zalać wodą do połowy wysokości. Gotować do miękkości z liśćmi laurowymi. Odląć nadmiar płynu
- w tym samym czasie ugotować groch (można wcześniej namoczyć, ale nie jest to konieczne). Odląć nadmiar płynu, a następnie utłuc (nie musi być dokładnie) tłuczkiem do ziemniaków
- cebulę udusić na oleju
- przelożyć groch i cebule do kapusty. Utluc jeszcze raz tłuczkiem. Dodać śmietanę i mąkę
- podgrzać do wrzenia, ciągle mieszając
- doprawić do smaku solą i pieprzem oraz majerankiem

### **ARABSKA MUHAMMARA**

#### **SKŁADNIKI:**

- 4 czerwone papryki
- szklanka orzechów włoskich
- 2 kromki czerstwego chleba żytniego
- 2 łyżki syropu z granatów lub daktyli
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- pół szklanki gęstego przecieru pomidorowego
- kilka płatków ostrej papryki
- 2 łyżki oliwy
- sól do smaku

- starty ząbek czosnku
- sok z połowy cytryny

#### WYKONANIE:

- papryki upiec w 200 stopniach (opcja grill) aż będą miały czarną skórkę. Włożyć do miski i nakryć folią. Pozostawić na 15 minut. Zdjąć skórkę i wyjąć nasiona
- orzechy chwilę podprażyć na suchej patelni i wystudzić. Zmieszać z chlebem na drobne okruszki
- wszystkie składniki dokładnie zmiksować blenderem. Doprawić do smaku solą

### **HUMMUS OSZUKANY :)**

#### SKŁADNIKI:

- 3 szklanki ugotowanej soczewicy zielonej
- sok i skórka z cytryny
- 5 łyżek tahini
- 2 starte ząbki czosnku
- sól do smaku
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- oliwa do polania i kolendra do posypania

#### WYKONANIE:

- soczewicę dokładnie zblendować. Nie może mieć żadnych grudek
- dodać czosnek, sok i skórkę z cytryny, tahini i ponownie zblendować
- dodać kmin i sól do smaku
- wyłożyć na talerz, polać oliwą i posypać posiekaną kolendrą

### **HUMMUS Z PIECZONĄ MARCHWIĄ, SUSZONYMI POMIDORAMI I HARRISĄ**

#### SKŁADNIKI:

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy (1 suchej)
- 2 spore marchewki upieczone w 200°C do miękkości
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju ok. 300 g
- ½ szklanki tahini
- łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- sok z 1 cytryny
- 1 starty ząbek czosnku
- harrisa
- sól do smaku
- lodowata woda
- oliwa do polania
- do posypania sumak lub zatar
- 1 łyżka czarnego sezamu

#### WYKONANIE:

- marchewkę i odcedzone z oleju pomidory dokładnie zmiksować
- w drugiej misce zmiksować ciecierzycę (dokładnie). Dodać sok z cytryny, czosnek i tahini. Ponownie dokładnie zmiksować. Dodać zmiksowaną marchewkę z pomidorami oraz harrise. Dokładnie zmiksować
- jeśli pasta jest zbyt gęsta, dolewamy po trochu lodowatą wodę i miksujemy
- na koniec dodać sezam i wymieszać
- wyłożyć na talerz, polać oliwą i posypać sumakiem lub zatarem

### **BAŁKAŃSKA PASTA KIOPOLU, KIOPOŁU LUB KYOPOLU**

Niezwykle aromatyczna. Stanowi przystawkę i sos do maczania. Przepisów jak to bywa jest wiele. Każda rodzina ma swoją recepturę. Jedna zawierają pomidory a drugie nie. W niektórych stosunek ilościowy bakłażanów i papryk jest 1:1 w innych 1:2. Obowiązkowa jest jednak natka pietruszki, czosnek oraz ocet.

#### SKŁADNIKI:

- 3 średnie bakłażany
- 3 spore czerwone papryki

- 3 średnie pomidory lub szklanka gęstego przecieru
- 3 ząbki czosnku
- mały pęczek natki pietruszki
- 2-3 łyżki octu winnego lub jabłkowego
- sól i pieprz do smaku
- ½ łyżeczki słodkiej papryki wędzonej
- 1/3 szklanki oliwy

#### WYKONANIE:

- papryki przekroić na pół i wyjąć gniazda nasienne. Bakłażany przeciąć wzdłuż. Ułożyć na papierze do pieczenia i piec aż skórka papryki będzie czarna. W 215 stopniach na półce bliżej górnej grzałki
- paprykę przełożyć do miski i szczelnie zakryć folią. Odstawić na 30 minut. Zdjąć skórkę z bakłażanów i papryk. Przenieść do miski
- pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Usunąć nasiona i dodać do miski
- do miski dodać drobno posiekaną natkę, starty czosnek i pozostałe składniki. Wszystko dokładnie zmiksować blenderem lub dokładnie utrzeć widelcem
- doprawić solą do smaku
- przechowywać w lodówce do 3 dni

### ŚLĄSKA MOCZKA Z KATARZYNKAMI@VEGAN

#### SKŁADNIKI:

- wegańskie pierniki lub piernik
- 2 szklanki ciemnego piwa
- 1 litr kompotu węgierkowego (lub 15 śliwek zalanych litrem wody i gotowanych 15 minut)
- 15 śliwek suszonych (polecam suską sechłońską)
- 5 suszonych moreli
- 5 suszonych fig
- 5 plasterków suszonego jabłka
- 3 suszone gruszki
- ½ szklanki rodzynek
- ½ szklanki migdałów bez skórki
- ½ szklanki orzechów włoskich
- ½ szklanki orzechów laskowych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- ewentualnie coś do posłodzenia

#### WYKONANIE:

- pierniki rozkruszyć i zalać w misce piwem. Odstawić na 30 minut
- do garnka wlać kompot i dodać suszone owoce. Gotować 30 minut. Zmiksować i dodać orzechy i migdały
- pierniki zmiksować wraz z piwem. Dodać do garnka z resztą składników, gotować 2-3 minuty, ciągle mieszając
- można jeść na ciepło lub zimno. Wlać na talerz, ozdobić płatkami migdałowymi, suszonymi śliwkami, pokruszonymi piernikami
- dodatkowo wrzucam po ugotowaniu kilka śliwek suszonych, które fajnie pęcznieją i dodają smaku

### WIGILIJNY BARSZCZ CZERWONY

#### SKŁADNIKI:

- kilka dni wcześniej nastawić zakwas
- ugotować rosół
- buraki wyszorować i zawinąć w folię aluminiową
- piec w 220 stopniach około godziny. Wystudzić
- zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do rosółu
- jabłka pokroić w plastry razem ze skórką i dodać do rosółu
- dodać zakwas i gotować 10 minut

- odstawić do następnego dnia i przecedzić (jabłka i buraki miksują na koktajl)
- całość zagotować i doprawić startym czosnkiem, majerankiem, solą, pieprzem i ewentualnie cukrem
- na talerzu posypać natką pietruszki
- przechowywać w zimnym miejscu

### ZAKWAS NA BARSZCZ CZERWONY

*Kilka istotnych wskazówek przed przygotowaniem:*

- najlepsze są buraki podłużne, trzeba je porządnie wyszorować i umyć pod bieżącą zimną wodą, obrać i pokroić w cienkie plasterki, słoik, w którym będą leżakować, należy wyparzyć (uchroni nas to od pleśni), czas tworzenia zakwasu, to od 5 do 10 dni. Jeżeli stosujemy chleb razowy dla przyspieszenia, to niech to będzie prawdziwy razowiec, a nie z dodatkami (spowoduje to pleśnienie) lub można dodać trochę soku z kiszonych ogórków, pojawi się na wierzchu piana. Świadczy, to o procesie fermentacji. Piana też znika. Jeśli pojawi się pleśń, to zakwas wyrzucamy, naczynie przykrywamy kilka razy złożoną gazą, zakwas przechowujemy w naczyniu w lodówce do 2 tygodni (możemy sobie go popijać dla zdrowotności)

**SKŁADNIKI:**

- 1 kg buraków
- 5 ząbków czosnku
- 2 litry wody
- 2 łyżki niejodowanej soli, 3 liście laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego, łyżeczka ziaren kopru, 5 ziaren pieprzu, 1 kromka prawdziwego razowca lub pół szklanki soku z kiszonych ogórków

**WYKONANIE:**

- wodę zagotować, rozpuścić sól i wystudzić
- buraki obrać ze skórki, pokroić w plasterki
- ząbki czosnku przekroić na pół
- w słoju układać naprzemiennie buraki i resztę składników
- zalać wodą (buraki muszą być przykryte wodą)
- ułożyć chleb lub dodać soku z ogórków
- szybką słoja przykryć gazą i zawiązać sznurkiem lub gumką
- słoję odstawić w ciepłe miejsce na kilka dni
- zakwas przecedzić i zlać do butelek
- wstawić do lodówki

### DROŻDŻOWE, PIECZONE PIEROGI Z KAPUSTĄ ŚWIĄTECZNĄ

**SKŁADNIKI:**

- 3 szklanki mąki orkiszowej lub pszennej
- kopiaста łyżeczka soli
- ciepła woda
- 1 saszetka suszonych drożdży 7 g lub 9 g
- 3 łyżki oleju
- kapusta (przepis wcześniej)

**WYKONANIE:**

- połączyć sypkie składniki ciasta, dodać olej i wymieszać
- powoli dodawać ciepłą wodę (u mnie wyszło prawie pół szklanki)
- wyrobić miękkie i elastyczne ciasto (wyrabiać około 10 minut)
- ciasto włożyć do miski, przykryć ściereczką, odstawić w ciepłe i wolne od przeciągów miejsce na 1,5 godziny
- kapustę odcisnąć maksymalnie z płynu i dokładnie posiekać
- ciast ponownie chwile wyrobić
- wałkować niezbyt cienko, wykrawać kółeczka i nakładać farsz, zlepić
- pierogi ułożyć na papierze do pieczenia i posmarować ich wierzch olejem
- piec około 30 minut w 200 stopniach
- po upieczeniu są twardawe i za kilka minut są chrupiące