

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z MARCHWI

SKŁADNIKI:

½ kg marchewek
1 duża/ 2 małe cebule
1 puszka mleka kokosowego 400 g lub jogurt
2 łyżki oleju rzepakowego
spory kawałek imbiru
sól i pieprz do smaku
galka muszkatołowa
kilka kropel ostrego sosu np. Tabasco (opcjonalnie)
świeża kolendra lub szczypior

WYKONANIE: Warzywa pokroić w średnią kostkę. W garnku podgrzać olej podsmażyć na złoto cebulę. Dodać marchew i zalać wodą tylko tak by zakrywała warzywa. Gotować do miękkości. Dodać mleko i starty na tarce imbir. Doprawić. Zmiksować.

NAJPROSTSZE PLACKI Z CIECIORKI

1 porcja uwzględnia same placki, smażone na małej ilości tłuszczu. 1 porcja to 4 duże placki.

SKŁADNIKI

350g suchej ciecierzycy
400ml wody
1 spora cebula
3 ząbki czosnku
2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka kuminu (opcjonalnie)
1/2 łyżeczki soli
pieprz

WYKONANIE: Ciecierzycę namoczyć w dużej ilości wody przez noc (lub ok. 6-8 godzin).

Ciecierzycę wysypać na sito, wypłukać i przesypać do blendera. Dolewać wodę, pokrojoną cebulę i czosnek oraz resztę składników. Całość zblendować na w miarę gładką masę. Masę nakładać i rozprowadzać na płasko łyżką na rozgrzaną patelnię i smażyć po obu stronach na średnim ogniu. Im więcej oleju na patelni, tym bardziej chrupkie placki.

FAWORKI CZYLI "CHRUST"

SKŁADNIKI

2 i ½ szklanki mąki pszennej tortowej (zależy od wilgotności)
4 żółtka (z dużych jajek)
1 łyżeczka cukru pudru
200 g gęstej śmietany (16%)
2 łyżki octu albo spirytusu
szczypta soli
smalec do smażenia (może być też olej albo smalec wymieszany z olejem)
cukier puder do posypania

WYKONANIE: Mąkę zmieszać ze śmietaną, zrobić dołek, dodać żółtka, alkohol, cukier puder i szczyptę soli. Jeśli ciasto będzie się lepilo podsypać mąką. Starannie wyrobić a następnie wybić dobrze wałkiem (tłuc mniej więcej 5 minut, składając, gdy ciasto stanie się płaskie). Przykryć ściereczką i zostawić na 10 minut, aby odpoczęło. Podzielić na 3 części. Każdą część rozwałkować jak najcieniej. Pokroić na paski szerokości 3 cm i długości ok. 15 cm. Każdy pasek przekroić wzdłuż w środku (ok. 1/3 długości) i przewinąć przez dziurkę. Tłuszcz rozgrzać w rondlu bardzo mocno i wrzucać po kilka faworków, smażąc na jasnożółty kolor. Osączyć z tłuszczu na papierowym ręczniku.

Żeby zmniejszyć temperaturę tłuszczu wrzucać plastry surowego ziemniaka

KOKTAJL SAŁATA Z GRUSZKĄ NA MIĘTOWO

SKŁADNIKI na 1-2 porcje:

4-6 liści mięty
3 dojrzałe gruszki

*1/4 główki sporej sałaty (masłowej, rzymskiej, karbowanej, lodowej itp)
pół szklanki wody
Usunąć z gruszek gniazda nasienne. Zmiksować wszystkie składniki.*

KOKTAJL JABŁKOWO-KAPUŚCIANY

SKŁADNIKI na 1-2 porcje:

2 marchewki

pół szklanki nieodsączonej kapusty kiszonej

łyżeczka siemienia lnianego

szklanka soku jabłkowego lub 1-2 jabłka

Do kiszonej kapusty dodać marchewki, siemię lniane oraz sok lub jabłka (a wtedy też doać 1 szklanę wody).

Zmiksować na jednolity koktajl.

Koktajl można przygotować także bez soku

KAWOWE DATEORADE - dateorade - woda z daktylami

SKŁADNIKI na 1-2 porcje:

filiżanka mocnego espresso

szklanka dateorade - 3 daktyle + szklanka wody

WYKONANIE: Namoczyć daktyle co najmniej na pół godziny. Zmiksować dateorade do uzyskania lekkiego koktajlu z pianką. Dodać kawę i wymieszać.

PASTA Z FASOLI O SMAKU SMAŻONEJ CEBULKI

SKŁADNIKI

2 szklanki ugotowanej białej fasoli

2 cebule

2 łyżeczki majeranku

1 łyżka oleju rzepakowego

opcjonalnie: 1 łyżka sosu sojowego

WYKONANIE: Olej rozgrzewać na patelni i usmażyć posiekaną niedbale cebulę. Warto robić to na średnim ogniu – zależy nam, żeby cebula się idealnie zeszkliła, a nie przypaliła. Dodanie szczypty soli pozwoli jej szybciej puścić soki. Cebula jest gotowa, kiedy cała będzie lekko przezroczysta. Na koniec smażenia, na około minutę dodać suszony majeranek. Można dodać sos sojowy i sól. Całość zblendować do idealnie gładkiej konsystencji.

CYNAMONOWA PASTA SŁONECZNIKOWA Z RODZYNKAMI

SKŁADNIKI:

200 g słonecznika

1/2 szklanki wody

1 łyżeczka cynamonu

garść drobnych rodzynek

1 łyżeczka soli

WYKONANIE: Słonecznik uprażyć na małym ogniu, aż zacznie ładnie pachnieć i nabierze złotego koloru. Uważać by nie spalić ziarenek. Po przestygnięciu zblendować je na wysokich obrotach. Na początku ziarna zaczną się rozdrabniać, przypominając proszek, z czasem powinny przekształcić się w pastę, a następnie w lśniący krem. Następnie dolewać wodę, dodać rodzynek i cynamon i miksować do powstania jednolitego kremu.

HERBATKA NA INFEKCJE GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH

Ma działanie przeciwzapalne, antybiotyczne, łagodnie wykrztuśne.

Stymuluje układ odpornościowy.

SKŁADNIKI i WYKONANIE: 2 łyżki nasion kozieradki delikatnie uprażyć na suchej patelni, by lekko zmieniły kolor. Zalać 2 szklankami wody. Zagotować, zdjęć z ognia.

Zaparzać pod przykryciem 10 minut. Pić małymi porcjami cały dzień.