

KISZONKA Z MARCHEWKI tzw. jednodniowa

SKŁADNIKI:

6 marchewek zestruganych obieraczką na cienkie paseczki

2-3 cm imbiru pokrojonego w drobną kosteczkę

1-2 ząbki czosnku pokrojone w cieniutkie plasterki

3/4 płaskiej łyżki soli kłodawskiej lub himalajskiej

WYKONANIE: Wszystkie składniki włożyć do miski i ugniatać dokładnie, aż marchewka puści sok.

Przełożyć do słoika (upychać bardzo mocno) i zakręcić. Kiszonkę można zjeść już po kilku godzinach, albo po paru dniach. Przez kilka godzin po zrobieniu kiszonka powinna stać w temperaturze pokojowej a potem trzeba ją schować do lodówki.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z MARCHEWKĄ, JABŁKIEM, CEBULĄ I OGÓRKIEM KISZONYM

SKŁADNIKI:

1/2 kapusty pekińskiej

1 marchewka

1 jabłko

1/4 cebuli

4 ogórki kiszane

3 łyżki majonezu

sól i pieprz

WYKONANIE: Kapustę pekińską cienko poszatkować, włożyć do większej miski, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Obrac marchewkę, jabłko, cebulę i ogórki. Zetrzeć na tarce o dużych oczkach i dodać do miski z kapustą. Dodać majonez i dokładnie wymieszać. Surówka jest już gotowa.

SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH

SKŁADNIKI:

4 - 5 ogórków kiszonych

2 marchewki

1/2 cebuli

Oliwa z oliwek, sól, pieprz

pół pęczka szczypiorku

WYKONANIE: Ogórki kroimy w drobne paski. Marchewki ścieramy na tarce grubych oczkach. Dodajemy pozostałe składniki, szczypiorek drobno siekamy. Wszystko mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem.

ZUPA OGÓRKOWA Z KASZĄ PĘCZAK

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy extra vergine

1/2 cebuli

1 mały por

szczypta płatków chili

3 ziemniaki

1 marchewka

kawałek pietruszki i korzenia selera

50 g kaszy orkiszowej lub jęczmiennej*

listek laurowy i ziele angielskie

1 i 1/2 litra bulionu z indyka lub warzywnego

3 ogórki kiszane + 1/2 szklanki soku z ogórków kiszonych

do posypania: szczypiorek, natka

WYKONANIE: W garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno pokrojonego pora oraz płatki chili, smażyć co chwilę mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki a po chwili obraną i startą na tarce marchewkę. Mieszając co chwilę smażyć warzywa przez ok. 3 - 4 minuty. W międzyczasie dodać też obraną i startą na tarce pietruszkę i selera. Dodać kaszę, listek laurowy, ziele oraz świeżo zmielony czarny pieprz. Wlać gorący bulion i zagotować. Zmniejszyć ogień i

gotować przez około 15 minut, do miękkości kaszy. Dodać obrane i starte ogórki kiszzone oraz zalewę z kiszonych ogórków. Gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Podawać z natką i szczypiorkiem.
* można też użyć kaszy pęczak, tylko należy ją wcześniej podgotować w niewielkiej ilości wody, przez ok. 15 minut.

KREM Z KISZONYCH OGÓRKÓW I CZARNEJ RZEPY

SKŁADNIKI:

Na krem:

- 4 średnie czarne rzepy
- 8 średnich ogórków kiszonych
- 2 marchewki
- kawałek zielonej części pora
- 1 pietruszka
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE: wszystkie warzywa prócz ogórków obrać i pokroić w średnią kostkę. Podsmażyć na małym ogniu przez 3-4 minuty. Dodać 2 szklanki wody i gotować do miękkości, ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do garnka. Gotować jeszcze około 10 minut, całość dokładnie zmiksować na gładko. Doprawić ewentualnie solą i pieprzem. Ponownie zagotować

BABKA ZIEMNIACZANO-KAPUŚCIANA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

SKŁADNIKI:

- ½ główki średniej kapusty
- 10 średnich ziemniaków
- słoik suszonych pomidorów w oleju ok. 400 g
- 3 średnie cebule
- 1 szklanka tartej bułki + do wysypania formy
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego

WYKONANIE:

- ziemniaki ugotować, ostudzić i zmielić
- kapustę przekroić na 4 części i upiec w 190°C przez 30 minut (jeśli się z wierzchu lekko przypali, to jeszcze lepiej). Wystudzić i zmiksować lub zmielić
- pomidory odcedzić z oleju (olej wykorzystać na smażenia cebuli)
- cebule pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na lekko złoto na oleju z majerankiem, liśćmi i zielem. Dodać ½ szklanki wody i dusić do miękkości. Odparować płyn. Wyjąć liście i ziele
- w misce wymieszać dokładnie wszystkie składniki. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką. Dodać pomidory i delikatnie wymieszać
- keksówkę o wymiarach 10 na 30 cm wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą
- wyłożyć masę. Można wierzch posypać ziarnami słonecznika
- piec około godziny w 190°C. Wystudzić (później wstawiam do lodówki na kilka godzin)
- kroję w grube plastry i odsmażam. Podaje z surówką i sosem grzybowym

PASTA W 5 MINUT

SKŁADNIKI:

- szklanka pestek słonecznika
- pół szklanki pestek dyni
- szklaka płatków jaglanych
- 1 czerwona papryka

- 3 średnie ogórki kiszone
- pół łyżeczki wędzonej papryki
- 5 suszonych pomidorów z zalewy
- pół łyżeczki tymianku
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE: w malakserze zmielić pestki słonecznika, dyni i płatki jaglane na drobno, dodać pokrojoną w kawałki paprykę i ogórka, paprykę wędzoną i tymianek. Wszystko zmiksować na gładko, pastę doprawić do smaku pieprzem i solą, wstawić na godzinę do lodówki

PASZTET BEZ PIECZENIA

Pamiętajcie by dobrze go doprawić i wcinać z korniszonami, kiszonymi, oliwkami i czym tam jeszcze chcecie

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg pieczarek
- szklanka zielonej soczewicy
- szklanka pestek słonecznika
- pół łyżeczki wędzonej, słodkiej papryki
- pół łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 2 łyżeczki majeranku
- 1 starty ząbek czosnku
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku

WYKONANIE:

- soczewicę ugotować do miękkości i przelać na sicie zimną wodą
- pieczarki pokroić na mniejsze kawałki i usmażyć bez tłuszczu
- słonecznik zmielić na mąkę i dodać do miski
- soczewicę i grzyby zmiksować na gładko i dodać do słonecznika
- dodać czosnek, wszystkie przyprawy i dokładnie wymieszać
- włożyć do słoików i wstawić do lodówki