

Zdrowe *LODY* - bez cukru, jajek i mleka.

2 metody przyrządzania lodów, jedna zajmuje 2-4 minuty przygotowania plus kilka godzin chłodzenia, druga najpierw chłodzenie, a gdy chcemy zrobić lody wyciągamy z zamrażarki półprodukty i je miksujemy. Druga metoda wymaga blendera lub miksera o większej mocy.

#### Metoda 1 – miksujemy i zamrażamy

Owoce miksujemy na koktajl. Następnie mrozimy w pojemnikach na lody. Gdy użyjemy mocno wodnistych owoców typu arbuz uzyskamy sorbet. Dla uzyskani konsystencji lodowej, a nie sorbetowej, nie używamy wody, Warto wybierać owoce z małą zawartością wody, np. banany.

#### Metoda 2 - zamrażamy i miksujemy

Mrożone owoce - przygotowujemy je wcześniej, myjemy, kroimy i zamrażamy w porcjach i w kawałkach, a następnie w momencie takiej potrzeby wyciągamy, miksujemy.

Przykładowe połączenia:

Banan + daktyle + orzechy

Banan + kakao

Banan + truskawka

Truskawka + melon

Arbuz + mięta + cytryna

Ananas + cytryna

Mango + gruszka

Truskawki + jagody

Arbuz + jagody

### *LODY MIĘTOWE*

#### *SKŁADNIKI:*

- 50 listków mięty
- 3 średnie dojrzałe banany (pokrojone w plasterki i zamrożone)
- 1 puszka pełnotłustego mleka kokosowego 400 g wstawiona na kilka godzin do lodówki
- pół tabliczki 70% czekolady
- skórka z 1 limonki

#### *WYKONANIE:*

- z puszki wyjąć białą stałą część i zmiksować z miętą i skórką z limonki
- dodać zamrożone banany i ponownie zmiksować na gładko
- z czekolady zrobić wiórki np. nożem i wmieszać w masę
- lody są gotowe zaraz po przygotowaniu. Pozostałą ilość można włożyć do zamrażarki. Przed użyciem wstawić na czas zmięknięcia do lodówki

### *PYZY Z ZIEMNIAKÓW I BOBU*

#### *SKŁADNIKI:*

- ½ kg mączystych ziemniaków
- ½ kg bobu
- 2-3 łyżki drobno posiekanego koperku
- sól i pieprz do smaku
- mąka ziemniaczana

#### *WYKONANIE:*

- ziemniaki obrać, ugotować do miękkości, wystudzić i przecisnąć przez praskę
- bób ugotować. Jeśli jest młody, nie ma potrzeby zdejmowania skórki. Dokładnie zmiksować blenderem lub malakserem
- połączyć ziemniaki z bobem. Dodać koperek, oraz sól i pieprz do smaku
- masę włożyć do miski, wyrównać wierzch, zrobić krzyż. Wyjąć ¼ masy. W to miejsce wsypać tyle samo mąki ziemniaczanej. Dodać wyjętą ilość ziemniaków. Dokładnie wymieszać dłońmi
- jeśli masa jest zbyt sucha i kruszy się, dodać wody. Masa powinna być elastyczna (podobna do plasteliny)
- z masy odrywać kawałki i toczyć pyzy wielkości orzecha włoskiego

– gotować w osolonej wodzie, około minuty od wypłynięcia (aż będą miękkie)

### **PIEROGI Z BOBEM I ZIEMNIAKAMI**

#### **SKŁADNIKI:**

##### **Ciasto:**

- 3 szklanki mąki pszennej uniwersalnej
- 1 szklanka i troszkę gorącej wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oleju rzepakowego

##### **Farsz:**

- ½ kg bobu
- 1 kg ziemniaków
- 3 średnie cebule
- 1 łyżka majeranku
- sól i pieprz do smaku

#### **WYKONANIE:**

##### **Farsz:**

- Ziemniaki i bób ugotować do miękkości. Wystudzić i zmielić (nie ma potrzeby obierania bobu)
- cebulę pokroić w drobną kostkę i udusić wraz z solą i majerankiem na oleju
- połączyć składniki farszu i doprawić do smaku solą i pieprzem

##### **Ciasto:**

- sól wymieszać z mąką. Dodać szklankę gorącej wody i wyrobić ciasto. W zależności od mąki, możliwe, że potrzeba będzie więcej wody
- ma powstać miękkie i elastyczne ciasto
- ciasto wałkować cienko, wykrawać kółka. Nakładać farsz i sklejać
- gotować około minuty od wypłynięcia w osolonej wodzie
- podawać z duszoną cebulką. Pyszne są też odsmażane :)

### **KOPERKOWA PASTA Z BOBU I PIECZONEGO CZOSNKU I CUKINII**

#### **SKŁADNIKI:**

- 1/2 kg bobu
- 2 młode i małe cukinie
- 1 główka czosnku
- 3 łyżki drobno posiekanego koperku
- sól i pieprz do smaku
- sok z cytryny do smaku

#### **WYKONANIE:**

- ściąć górę z główki czosnku (tak by uwidocznić ząbki). Cukinię przekroić wzdłuż. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Polać oliwą, oprószyć solą. Piec w 180°C przez 40 minut. Wystudzić. Wycisnąć czosnek do miski. Dodać cukinię i dokładnie zmiksować
- bób ugotować. Jeśli jest młody, nie ma potrzeby zdejmowania skórki. Dokładnie zmiksować blenderem lub malakserem
- połączyć wszystkie składniki, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem
- przechowywać w lodówce do 4 dni

### **KLUSKI Z BOBU**

#### **SKŁADNIKI:**

- 1 kg bobu
- ¾ – 1 szklanki mąki ziemniaczanej
- łyżeczka curry
- sól do smaku
- dowolne pesto lub inny sos

#### **WYKONANIE:**

- bób ugotować do miękkości, przelać zimną wodą i wyjąć nasionka ze skórek. Dokładnie zmiksować
- dodać mąkę, curry i sól. Dokładnie wyrobić
- formować kulki, lekko spłaszczać i robić dziurkę w środku. Wrzucić kluskę na gotującą się wodę i sprawdzić czy się nie rozpada. Jeśli tak to dodać więcej mąki
- gotować 2-3 minuty od wypłynięcia. Podawać z pesto lub innym wyrazistym w smaku sosem

### ZIELONY FALAFEL Z CIECIERZYCY, SZPINAKU I KOPERKU.

SKŁADNIKI (na około 20 kulek):

- 1 puszka ciecierzycy konserwowej, opłukanej
- 3 garście świeżego szpinaku
- 1 pęczek koperku
- 2 ząbki czosnku
- 1/3 łyżeczki kolendry całej
- 1/2 posiekanej cebuli
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 75g mąki ryżowej
- 2 małe starte marchewki

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki dokładnie zblendować. Następnie uformować małej wielkości kulki, patelnię lekko natrzeć oliwą i smażyć z obu stron aż kulki będą zrumienione. Podawać z jogurtem naturalnym (lub sojowym dla wegan) z koperkiem i sokiem z cytryny.

### MAKARON Z PASTĄ Z BOBU I AWOKADO

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie makaronu spaghetti 400 g
- 1/2 kg bobu
- 1 miękkie awokado
- sok z 1 cytryny lub limonki
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 5 gałązek koperku
- 3 gałązki natki pietruszki
- 10 listków mięty
- 2 starte ząbki czosnku
- sól do smaku

WYKONANIE:

- bób gotować 10 minut, odcedzić i zalać zimną wodą
- zmiksować wszystkie składniki sosu
- ugotować makaron. Pod koniec gotowania nabrać pół szklanki wody i dodać do sosu. Będzie bardziej gładki
- wmieszać sos z makaronem

### PIECZONE PLACKI Z BOBU I ZIEMNIAKÓW

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 1 kg bobu
- 4 małe dymki bez cebulek
- 5 gałązek natki pietruszki
- 2 średnie cebule
- 5 łyżek mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka szalwii
- 1 łyżka oregano

– sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku

#### WYKONANIE:

– bób gotować w wodzie 20 minut. Odcedzić i przelać ziemną wodą. Wyjąć z osłonek

– ziemniaki ugotować, wystudzić. Najlepsze są następnego dnia

– bób i ziemniaki przepuścić przez praskę lub utłuc tłuczkiem. Zostawcie 20 – 30 ziaren bobu w całości i dodajcie do masy

– cebulę pokroić w piórka i smażyć do lekkiego zbrązowienia (od razu wsypać trochę soli). Następnie dodać ½ szklanki wody i dalej dusić. Gdy woda prawie odparuje dodać kmin i kolendrę. Wymieszać i dodać do ziemniaków i bobu

– dymkę i natkę drobno posiekać i dodać do reszty składników

– dodać mąkę, przyprawy, wymieszać i doprawić

– formować placki, kłaść na papier do pieczenia. Piec 20 minut w 190 stopniach

– tuż po upieczeniu są miękkie, ale po kilku minutach twardnieją. Można je podgrzewać na suchej patelni. Smakują też na zimno

#### JAGLANY PASZTET Z BOBU, GROSZKU I JARMUŻU

– ½ kg bobu

– ½ kg zielonego groszku (można użyć mrożonego)

– ½ szklanki suchej kaszy jaglanej

– 2 szklanki pestek słonecznika

– 4 spore liście jarmużu

– łyżeczka curry, łyżeczka mielonej kolendry, sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku, łyżka oregano, łyżka majeranku, pół łyżeczki cząbr

#### WYKONANIE:

– bób zalać wodą w garnku i gotować 10 minut. Odcedzić i przelać zimną wodą (nie pozbywamy się skórek). Zmieszać maszynką lub zmiksować malakserem lub blenderem razem z jarmużem

– groszek zalać wodą w garnku i gotować 3-4 minuty. Odcedzić i przelać zimną wodą. Zmieszać maszynką lub zmiksować malakserem lub blenderem

– kaszę przelać na sicie kilka razy wrzątkiem, przenieść do garnka i zalać szklanką wody. Gotować pod przykryciem na małym ogniu około 15 minut. Wystudzić

– słonecznik zmieszać dokładnie na mąkę za pomocą malaksera

– wszystkie składniki połączyć w misce. Doprawić solą, pieprzem i gałką. Masę odstawić w chłodne miejsce na pół godziny

– formę o wymiarach 30 na 10 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Włożyć masę

– piec godzinę w 180 stopniach

– wystudzić i przenieść do lodówki na kilka godzin (lepiej się kroi)

#### MIĘTOWO – LIMONKOWY HUMMUS Z BOBU

##### SKŁADNIKI:

– ½ kg bobu

– sok z połowy limonki

– 5 sporych listków mięty + kilka do posypania wierzchu

– 1 spory ząbek czosnku

– 3 łyżki tahiny

– sól do smaku, kilka listków kolendry, oliwa do polania, zimna woda

#### WYKONANIE:

– zalać wodą i gotować do miękkości (czas zależy od wielkości i czy jest młody). Odcedzić, wystudzić i wyjąć ze skórek

– do miski włożyć bób, takinę, miętę, sok z limonki, starty czosnek i dokładnie zmiksować

– powoli dodawać wodę do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji (3-4 łyżki)

– pastę doprawić solą do smaku

– wyłożyć na talerz, polać oliwą, posypać posiekaną miętą i kolendrą, polać oliwą

## DOMOWA TAHINA

*Składniki na jeden słoik:*

250 g łuskanego sezamu

ewentualnie 2 łyżki oleju z pestek winogron

**PRZYGOTOWANIE:**

*Rozgrzać suchą patelnię, wsypać sezam i prażyć go co jakiś czas mieszając przez około 3 minuty. Kiedy tylko sezam zacznie się złocić i intensywnie pachnieć, zsytać go z patelni do miseczki i odstawić na chwilę do przestudzenia. Wsypać sezam do naczynia blendera i miksować sezam przez 1 – 2 minuty, po czym zdjąć pokrywę, zeszkrobać go ze ścianek i miksować kolejną minutę, ponownie otworzyć pokrywę i oszkrobać sezam ze ścianek. Sezam zacznie przyklejać się do wnętrza naczynia miksującego tworząc rodzaj sezamowego, kleistego piachu – to dobry znak! Należy ponownie zeszkrobać go ze ścianek i miksować, powinien zacząć się zmieniać w gęste sezamowe masło. Miksować dalej i powtarzać skrobanie jeszcze raz lub dwukrotnie, po tym czasie tahina powinna być idealnie gładka i kremowa.*

*Jeśli jednak wasz blender ma mniejszą moc i tahina mimo wszystko nie jest wystarczająco kremowa, należy dodać 1 – 2 łyżki oleju i ponownie krótko zmiksować. Tahinę przelać do czystego słoika, można przechowywać ją przez kilka miesięcy.*

## KOKTAJL - SZPARAGI NA SŁODKO

**SKŁADNIKI:**

1 banan,

2 szparagi zielone,

2 gruntowe ogórki.

*Odlamać twarde, grube końcówki szparagów (pękną w odpowiednim miejscu same). Zmiksować wszystkie składniki do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji, w razie potrzeby uzupełnić wodą.*

## SZPARAGOWA MAŚLANKA

**SKŁADNIKI:**

6 szparagów,

szklanka maślanki,

przyprawy do smaku: sól, pieprz, tymianek.

*Odlamać twarde, grube końcówki szparagów (pękną w odpowiednim miejscu same). Zmiksuj wszystkie składniki. Zamiast maślanki można użyć jogurtu lub mleka roślinnego - na przykład owsianego, ryżowego itp.*

## Lista składników, które używamy do zielonych koktajli w lecie

1. czereśnie - witaminy A, grupy B, C, K i E

2. estragon - witamina A i C

3. morele - magnez, wit. A, potas, żelazo

4. pomidory - witamina A, B1, B2, C i PP, D, E i K

5. porzeczki - witamina C, PP, żelazo i garbniki

6. mięta - witamina C, A, żelazo, wapń, potas, magnez

7. arbuz - magnez

8. bazylija - magnez

9. koperek - witamina C, wapń, fosfor, żelazo, karoten

10. szczaw - witamina C

11. truskawki - witaminy A, B i P

12. botwina - witamina C

13. aronia - witamina C, PP, B2 i B9

14. jeżyny - wit. E

15. kalarepa liście i korzeń - sól, potas, magnez, wapń, witamina C i luteina

16. nektarynki - witamina A

17. melon - wit. A i potas

18. brokuły - luteina, witamina B2 i C, selen

19. brzoskwinie - witaminy A, B1, B2, B3, B6, C, PP, magnez

20. *agrest - witamina C*
21. *seler naciowy - witamina A, C, PP oraz witaminy z grupy B*
22. *koniczyna - flawonoidy, glikozydy, witaminę A,C i E*
23. *lubczyk - witamina A*
24. *maliny owoce i liście malin - witaminy C, E, wapń, żelazo*
25. *żurawina - wit. C, B1 i B2*
26. *młoda marchew korzeń i natka - karoten, witamina E, C i K, i z grupy B*
27. *młoda kapusta - witamina K i C, sporo witaminy E*
28. *ogórek - witamina E, potas, magnez, wapń*
29. *groszek - witaminy E, C oraz witaminy z grupy B*
30. *jagody - witaminy A, B1, B2, B6, C i PP*
31. *dziki fiołek - witamina C*
32. *melisa - witamina C, sole mineralne*
33. *morwa - witaminy z grupy B i witamina C oraz A*
34. *wiśnie - witamina A, B1, B2, C i PP*
35. *papryka - witaminy E, B1 i B2, oraz C*
36. *mirabelki - witaminy C, A i E oraz B6 i K*
37. *oregano - witamina C*
38. *kolendra - żelazo, witamina A, B1 i B2*
39. *tymianek - wit. A, beta-karoten i witamina B2*
40. *poziomki - witamina C, prowitamina A, B1, B2, B6, K i E*
41. *rzepa - witaminy C i z grupy B*
42. *pietruszka - witamina C, prowitamina A, sole mineralne i żelazo*
43. *liście i kwiaty mniszka lekarskiego - karotenoidy, sole potasowe*
44. *borówki - witaminy C, A, B i PP*
45. *pokrzywa - witaminy A, K, B2 i C*
46. *rukola - witaminy z grupy B, witamina A, C i K*
47. *sałata masłowa - witamina C, E, A i B6*
48. *endywia - witaminy C, E i z grupy B*
49. *kalafior - witamina C*
50. *rabarbar - witamina A, C i E, magnez, potas, sól*
51. *rzodkiewka korzeń i liście rzodkiewki- witaminy C, B1 i B2, beta-karoten*
52. *cukinia - potas, żelazo, magnez oraz witaminy A, C, K, PP, B i beta-karoten*
53. *cykoria - witaminy A, B, B1, B2, C, E i K*
54. *lebioda - witamina C i prowitamina A*
55. *szparagi - witaminy C i E oraz beta-karoten*