

KUTIA NA PĘCZAKU

SKŁADNIKI:

- szklanka suchego pęczaku
- 1,5 szklanki gotowej masy makowej (przepis poniżej)
- 3 łyżki mleka kokosowego lub jogurtu sojowego
- dowolny syrop do smaku
- orzechy włoskie, żurawina, migdały, skórka pomarańczowa do ozdoby

WYKONANIE:

- pęczak przepłukać zimną wodą
- wsypać do garnka i zalać 2 szklankami wody
- gotować na małym ogniu pod przykryciem około 20 minut. Wystudzić
- wymieszać z masą makową
- dodać mleko i ewentualnie syropu do słodkości
- orzechy grubo posiekać i posypać gotową kutię

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 rodzynekami
- mak wymieszać z pozostałymi składnikami
- dodać syropu do słodkości
- jeśli masa jest zbyt gęsta, można dodać mleka z moczenia.

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.

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 cząbr
- 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 zezłocić 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

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 jakieś urządzenie jak 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 móżdżierza, to ssolidne granitowe

SKŁADNIKI: – 5 sztuk kory cynamonowej (około 60 g) lub około 8 płaskich łyżek gotowego mielonego – 3 łyżeczki całych goździków – pół gałki muszkatołowej – 3 łyżeczki ziarenek kardamonu (wyłuskanych) 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 móżdżierzu – goździki, kardamon, ziele i pieprz utłuc i dokładnie sproszkować w móżdżierzu – 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

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

PRAWIE jak HUMMUS :)

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:

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

WIGILIJNY BARSZCZ CZERWONY

SKŁADNIKI:

- kilka dni wcześniej nastawić zakwas
- ugotować wywar warzywny
- buraki wyszorować i zawinąć w folię aluminiową
- piec w 220 stopniach około godziny. Wystudzić
- zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do wywaru
- jabłka pokroić w plastry razem ze skórką i dodać do wywaru
- dodać zakwas i gotować 10 minut
- odstawić do następnego dnia i precedzić (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 wskazówek przed przygotowaniem:

- buraki 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 razowiec bez dodatków (by nie powodowały pleśnienia) lub można dodać trochę soku z kiszonych ogórków. Na wierzchu piana świadczy 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

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
- szybkę słoja przykryć gazą i zawiązać sznurkiem lub gumką
- słoje odstawić w ciepłe miejsce na kilka dni
- zakwas precedzić i zlać do butelek
- wstawić do lodówki

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

DROŻDŻOWE, PIECZONE PIEROGI Z KAPUSTĄ ŚWIĄTECZNĄ

SKŁADNIKI:

- 3 szklanki mąki orkiszowej lub pszennej
- kopiastra 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
- walcować niezbyt cienko, wykrawać kółeczka i nakładać farsz, zlepiać
- pierogi ułożyć na papierze do pieczenia i posmarować ich wierzch olejem
- piec około 30 minut w 200 stopniach
- po upieczeniu są twarde i za kilka minut są chrupiące

ZIELONY KEKS

SKŁADNIKI:

- 1 spory pęczek natki pietruszki
- 2 kiwi
- 2 łyżeczki chlorelli
- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej tortowej
- 1 łyżeczka sody
- szklanka grubo siekanych dowolnych orzechów
- szklanka rodzynek
- skórka i sok z dużej cytryny
- szklanka drobno pokrojonych suszonych moreli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¾ szklanki dowolnego nierafinowanego cukru
- 1 szklanka dowolnego mleka roślinnego
- 1/3 szklanki oleju bezsmakowego
- lukier lub inna polewa i dowolne posypki

WYKONANIE:

- od natki oderwać grubsze łodyżki. Zmiksować z kiwi, chlorellą, mlekiem, sokiem i skórką z cytryny, olejem i cukrem
- w misce wymieszać mąkę, proszek, sodę i bakalie. Wlać do niej zmiksowane składniki i dokładnie wymieszać
- formę do keksów o wymiarach 10 na 30 cm wyłożyć papierem. Wylać ciasto
- piec 50 minut (do suchego patyczka) w 180°C. Góra/dół, środkowa półka
- wystudzić, polać lukrami i posypać różnościami

KROKIETY ZIEMNIACZANE Z ORZECHAMI, CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM I GRZYBAMI

SKŁADNIKI:

- 6 ugotowanych i wystudzonych średniej wielkości ziemniaków
- szklanka zmielonych drobno orzechów włoskich
- 10 pieczarek lub innych grzybów
- 2 łyżeczki pesto z czosnku niedźwiedziego lub kilka listków czosnku drobno posiekanych
- sól i pieprz do smaku
- pół łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- łyżeczka oregano

WYKONANIE:

- pokrojone grzyby smażymy na suchej patelni
- do malaksera przekładamy pokrojone ziemniaki, grzyby, pesto, pół szklanki orzechów i dokładnie miksujemy (jeśli masa jest zbyt mokra-nie daje się formować w rękach można dodać płatki owsiane lub inne)
- masę doprowadzamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy oregano i paprykę
- formujemy w rękach krostki, które panierujemy w pozostałych orzechach i wykładamy na papier do pieczenia
- krostki pieczemy 30 minut w 180°C

ORKISZOWE KROKIETY Z SOCZEWICĄ, KASZĄ JAGLANĄ I

SKŁADNIKI:

- szklanka pełnoziarnistej mąki orkiszowej lub innej mąki
- pół łyżeczki soli
- woda lub mleko roślinne
- 1 łyżka oleju

Na nadzienie:

- szklanka dowolnej soczewicy
- 100 g kaszy jaglanej
- łyżeczka suszonego oregano
- łyżeczka suszonego majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 3 łyżki dowolnych otrębów
- sezam do panierowania

WYKONANIE:

- naleśniki – połączyć wszystkie składniki i dokładnie zmiksować do otrzymania gładkiego ciasta, smażyć cienkie naleśniki, odstawić na wystudzenia
- nadzienie – soczewice i kaszę jaglaną ugotować w wodzie do miękkości, wystudzić i zmiksować blenderem na gładko, dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać
- kłaść nadzienie na naleśnik i zawijać w formie krostki (w przypadku mąki orkiszowej pełnoziarnistej naleśniki mogą pękać), smarować wierzch wodą i panierować sezamem
- smażyć na lekko rumiano

KREMOWY BARSZCZ CZERWONY Z ANTONÓWKĄ

SKŁADNIKI:

- 6 małych okrągłych lub 3 spore podłużne buraki
- 2 jabłka (u mnie antonówka)
- woda
- łyżeczka majeranku
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

buraki i jabłka zawinąć każdy osobno w folię stroną matową na zewnątrz (jest to ważne bo wtedy buraki i jabłka szybko się nam upieką a nie będą trzymały ciepło), po upieczeniu buraki i jabłka zmiksować blenderem i dodać taka ilość wody bo otrzymać konsystencję lekkiego kremu, doprawić i zagotować