

## *PASTA Z BURAKÓW, SŁONECZNIKA, SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW*

### *SKŁADNIKI:*

- 2 szklanki czerwonej soczewicy
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju ok. 300 g
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 spory lub 2 małe upieczone buraki
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka oregano
- sól i pieprz do smaku

### *WYKONANIE:*

- soczewicę ugotować w wodzie aż będzie miękka, ale nierozpadająca się. W zależności od rodzaju ziaren trwa to 10-15 minut. Odcedzić dokładnie i wystudzić
- pomidory odcedzić z oleju
- słonecznik zmielić prawie na mąkę np. malakserem
- buraki pokroić na małą kostkę
- wszystkie składniki dokładnie zmiksować np. malakserem lub blenderem
- dodać przyprawę i doprawić do smaku

## *DOMOWE MLEKO Z NASION DYNI*

### *SKŁADNIKI:*

- 1 szklankę nasion dyni
- wodę do moczenia
- 4 szklanki wody (do mleka dyniowego)
- opcjonalnie przyprawy: łyżeczkę soli, 1 łyżeczkę miodu, syropu klonowego lub 1 daktyla, kardamon, cynamon, wanilia

*Obrane nasiona dyni namoczyć w wodzie na około 6 godzin. Odcedzić i zmiksować z wodą oraz opcjonalnie z przyprawami na mleko. Można odcedzić, przez gęste sitko, gazę lub specjalne worki do mleka roślinnego, wtedy mleko jest jednolite i gładkie. Odcedzanie nie jest konieczne. Mleko z "farfocłami" też jest dobre zwłaszcza do koktajli.*

## *HUMMUS Z BURAKAMI I CHRZANEM*

### *SKŁADNIKI:*

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 2 średnie upieczone buraki
- 1 łyżeczka tartego chrzanu
- sok z cytryny i sól do smaku
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki tahini
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego lub zataru
- oliwa do polania, posiekana kolendra do posypania

### *WYKONANIE:*

- bardzo dokładnie zmiksować ciecierzycę z chrzanem i burakami
- dodać czosnek, sok z cytryny, kmin i tahini i ponownie dokładnie zmiksować. Doprawić do smaku solą
- wyłożyć na talerz. Posypać kolendrą, zatarem lub kminem i polać oliwą

## *PIERNIKOWY BUDYŃ DYNIOWO-ORZECHOWY*

### *SKŁADNIKI:*

- 2 szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 1 szklanka musu z dyni Hokkaido
- 2 kopaiste łyżki masła orzechowego

- 1 łyżeczka przyprawy piernikowej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- ewentualnie dowolny syrop do smaku
- sok z cytryny do smaku
- dodatki: dowolne owoce, orzechy

#### WYKONANIE:

- do garnka wlać 1,5 szklanki mleka, dodać mus dyniowy, masło orzechowe, przyprawę piernikową i sok z cytryny do smaku. Podgrzać do wrzenia
- mąkę wymieszać z ½ szklanki mleka i wlać do gorącej mieszaniny. Wymieszać i gotować około pół minuty. Doprawić do smaku dowolnym syropem
- dodać dowolne owoce, orzechy. Jeść na ciepło lub na zimno
- przechowywać w lodówce do 3 dni

#### BIGOS

##### SKŁADNIKI:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 1 mała główka białej kapusty
- 2 garście suszonych grzybów
- ½ kg świeżych grzybów leśnych lub mrożonych
- 2 średnie cebule
- 2 garście wędzonych śliwek bez pestek
- 5 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren jałowca
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka gorczycy
- 1 łyżeczka kolendry
- 1 łyżeczka kminku
- 2 łyżeczki wędzonej, słodkiej papryki
- 2 opakowania roślinnych, najlepiej wędzonych kielbasek
- 1/3 szklanki nierafinowanego oleju rzepakowego
- 2 antonówki lub inne kwaskowe jabłka
- sól i pieprz do smaku

#### WYKONANIE:

- cebule pokroić w drobną kostkę, a kielbaski pokroić w większe kawałki i zrumienić na oleju. Przełożyć do garnka
- grzyby suszone zalać zimną wodą i odstawić na godzinę. Grzyby wraz z wodą przełożyć do garnka
- kapustę białą drobno posiekać i wraz z obranymi jabłkami, kiszoną kapustą i rozmrożonymi grzybami oraz resztą składników, przełożyć do garnka
- całość gotować na małym ogniu przez 2 godziny 1 dnia i po godzinie przez kolejne 3-4
- w razie potrzeby dolewać wody. Wskazane by bigos przemrozić lub dobrze schłodzić
- na koniec doprawić do smaku solą i pieprzem

#### PASTA FASOŁOWO-ZIEMNIACZANA Z OGÓRKAMI KISZONYMI

##### SKŁADNIKI:

- 1 szklanka białej fasoli typu Jaś lub innej
- 4 małe ziemniaki
- 2 średnie cebule
- 1 duży kiszony ogórek
- 1 łyżka majeranku

- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 duży ząbek czosnku

#### WYKONANIE:

- fasolę namoczyć w zimnej wodzie z dodatkiem sody na 8 godzin. Odląć wodę, przepłukać kilka razy zimną wodą. Zalać świeżą, ugotować do miękkości, wystudzić i zmielić
- ziemniaki ugotować, wystudzić i zmielić
- ogórka pokroić w małą kostkę
- cebulę pokroić w małą kostkę, pora w paski. Udusić ze szczyptą soli na oleju
- czosnek zetrzeć na tarce
- wszystkie składniki połączyć i doprawić do smaku. Przechowywać w lodówce do 3 dni

#### DYNIOWA BRIOSZKA Z MAKIEM

##### SKŁADNIKI:

- 3,5 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki maku
- ½ szklanki musu dyniowego
- ½ szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego
- ½ szklanki cukru
- 50 g świeżych drożdży

#### WYKONANIE:

- do miski wkruszyć drożdże, dodać 1 łyżkę cukru i 1 łyżkę mąki
- mleko lekko podgrzać i dodać do drożdży. Dokładnie wymieszać
- przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut
- mąkę wymieszać z makiem
- mus dyniowy lekko podgrzać z olejem i resztą cukru. Dokładnie wymieszać
- do zaczynu dodać mąkę z makiem i mus z olejem i cukrem
- wyrabiać ciasto około 10 minut
- włożyć do miski, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na godzinę
- ciasto ponownie wyrobić przez chwilę. Utoczyć walek i podzielić na 8 równych części
- foremkę do keksów o wymiarach około 10 na 30 cm, wyłożyć papierem do pieczenia
- z ciasta toczyć kulki i układać w 4 rzędach po 2 kulki
- przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 20 minut
- wierzch posmarować osłodzonym mlekiem roślinnym
- piec 30 minut w 175°C

#### KORZENNE BISZKOPCIKI DYNIOWE

##### SKŁADNIKI:

- 3 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
- 2 łyżeczki przyprawy korzennej
- 1 szklanka cukru kokosowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1 szklanka musu dyniowego
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego
- 1 szklanka mleka sojowego
- 2 łyżki octu balsamicznego

#### WYKONANIE:

- piekarnik nagrzać do 175°C. 2 Blachy wyłożyć papierem do pieczenia

- w misce wymieszać mąkę, proszek, sodę, przyprawę korzenną i cukier
- do mleka dodać ocet, wymieszać i odstawić na 10 minut
- wlać olej i mus dyniowy. Dokładnie wymieszać. Wlać do suchych składników
- wymieszać szybko i dokładnie
- nakładać porcje ciasta na papier. Zrobić to najlepiej gądkownicą do lodów. Zachować odstępy, gdyż masa się lekko rozleje i urośnie. Grzenie góra/dół i połka lekko powyżej środka
- piec 15-17 minut. Wyjąć i odstawić do wystygnięcia na blasze

### **KOTLETY Z KAPUSTY**

#### **SKŁADNIKI:**

- 1 mała główka lub ½ dużej kapusty
- ½ kg pieczarek
- 1 czerstwa kajzerka (użyłem grahamki)
- 4 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
- ½ szklanki kaszy manny
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżka majeranku
- sól i pieprz do smaku

#### **WYKONANIE:**

- z kapusty wyciąć głąb i grubo posiekać. Włożyć do garnka i zalać wodą. Gotować 20 minut. Odląć wodę i wystudzić
- kapustę układać na gazie lub lnianej ściereczce i dokładnie odcisnąć płyn. Drobno posiekać
- pieczarki pokroić w drobną kostkę i usmażyć na oleju, aż odparuje cały płyn
- bułkę namoczyć w wodzie i dokładnie ją odcisnąć
- wszystkie składniki umieścić w misce i wyrabiać dokładnie dłońmi, kilka minut
- odstawić na 30 w chłodne miejsce
- doprawić do smaku solą i pieprzem
- formować kotlety i smażyć z obu stron na rumiano