

SURÓWKA Z PORA I JABŁKA

SKŁADNIKI:

1 duży por

2-3 jabłka

jogurt/oliwa

WYKONANIE: Posiekać drobno pora, można podsmażyć lekko na maśle, zetrzeć jabłka, dodać jogurt, doprawić solą i pieprzem.

SURÓWKA Z PORA I MARCHEWKI

SKŁADNIKI:

1 duży por

2-3 marchewki

jogurt /oliwa

WYKONANIE: Posiekać drobno pora, zetrzeć marchewki. (można dodać starte na drobnej tarce jabłko). dodać jogurt, doprawić solą i pieprzem.

SURÓWKA Z PORA I OGÓRKA KISZONEGO

SKŁADNIKI:

1 duży por

2-3 jabłka

2 kiszone ogórki

WYKONANIE: Posiekać drobno pora, zetrzeć na drobnej tarce jabłko, ogórki pokroić w drobną kostkę, doprawić solą i pieprzem.

SURÓWKA Z PORA I SELERA – SKŁADNIKI:

SKŁADNIKI:

1 duży por

1 średni seler

jogurt/ oliwa

WYKONANIE: Posiekać drobno pora, zetrzeć na drobnej seler, dodać jogurt, doprawić solą, pieprzem i niewielką ilością syropu daktylowego, klonowego lub miodu.

SURÓWKA Z PORA I KAPUSTY

SKŁADNIKI:

1 duży por

1 jabłko

½ średniej główki kapusty

WYKONANIE: Posiekać drobno białą kapustę, ugnieść aby stała się miękka, dodać pora i jabłko. Doprawić solą, pieprzem

SURÓWKA „BUKIET WARZYW”

SKŁADNIKI:

4-5 dużych pomidorów

4-5 papryk czerwonych

2 cebule

2 marchewki

1 kalafior

1 pęczek natki pietruszki

kilka garści jarmużu

2 łyżeczki czarnuszki

około 3 łyżek sezamu

2 łyżeczki soli

około 4 cm kawałek korzenia imbiru

3 ząbki czosnku

3 daktyle

1 pikantna papryczka

80 ml oleju

WYKONANIE: Podzielić bardzo drobno różyczki kalafiora. Cebule obrać i razem z papryką po kroić w plasterki. Marchewki zetrzeć na wiórki. Pomidory pokroić w kostkę 3-4 sztuk.

Sos: Zmiksować 2 obrane pomidory, dodać obrane ząbki czosnku, daktyle bez pestek, obrany imbir i ostrą papryczkę. Rozdrobnić na płyn.

Wymieszać wszystkie warzywa, drobniutko poszatkowany jarmuż i natkę pietruszki, posolić, dodać sos warzywny. Posypać czarnuszką i sezamem.

SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ

SKŁADNIKI:

- 1 mała kapusta
- 2 brokuły (opcja ja lubię)
- 2 cebule lub 3 cebulki dymki z nacią
- 1/2 cytryny
- 3 marchewki
- 2 jabłka
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka cukru, miodu lub syropu z agawy
- 3 łyżki oliwy
- czarny pieprz mielony do smaku

WYKONANIE: Białą kapustę pokroić bardzo drobno. Marchewkę oraz jabłka zetrzeć na tarce o cienkich oczkach. Można również zetrzeć brokuły. Cebulę pokroić w drobna kostkę.

Kapustę, rozdrobnioną marchew z jabłkami i brokulem oraz poszatkowaną cebulę posolić i ugniatać ręką tak długo, aż kapusta stanie się miękka i puści sok. Odstawić na 10 minut.

Do kapusty dodać miód, oliwę, sok wyciśnięty z połowy cytryny, wymieszać dokładnie.

ZUPA JABŁKOWO-SELEROWA

SKŁADNIKI:

- 1/2 l bulionu warzywnego
- 300 g selera
- 150–200 g jabłek
- 100 g ziemniaków
- 1 cebula
- odrobina oleju do podsmażenia i do dekoracji
- kilka plasterków suszonych jabłek

WYKONANIE: Cebulę zeszklić na olej. Selera, ziemniaki oraz jabłko obierz i pokroić na kawałki. Wrzucić do garnka i zalać bulionem. Gdy warzywa zmiękną, zmiksować zupę. Można ją posypać suszonymi jabłkami i skropić smakowym olejem, np. porowym lub dyniowym.

SALATKA KALAFIOROWA

SKŁADNIKI:

- 1/2 surowego kalafiora
- 8–10 rzodkiewek
- 1/2 awokado
- 1/2 szklanka ugotowanej cieciorki
- pęczek natki pietruszki
- łyżka pestek słonecznika
- szczypta soli

WYKONANIE: Kalafiora posiekać drobno nożem, pociąć w kostkę rzodkiewki, posiekać natkę pietruszki, widelcem rozgnieć awokado. Wymieszać wszystkie składniki, posyp pestkami słonecznika i doprawić solą.

SURÓWKA Z RZEPY

SKŁADNIKI:

- 2 czarne rzepy, 2 marchewki, duży seler, 1 jabłko

WYKONANIE: Zetrzeć na tarce, posolić.