

ZUPA ZIEMNIACZANA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I CZERWONĄ SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI:

- 5 ziemniaków pokrojonych w drobną kostkę
- 3/4 szklanki czerwonej soczewicy dobrze wypłukanej
- 1/2 szklanki komosy ryżowej dobrze wypłukanej
- 4 łyżki dobrej jakości przecieru pomidorowego
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 małe marchewki starte na dużych oczkach tarki
- 1 duża pietruszka starta na dużych oczkach tarki
- 1 cebulka pokrojona w bardzo drobną kostkę
- 3-4 ząbki czosnku bardzo drobno posiekane
- 1 łyżeczka czubrycy czerwonej
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól

WYKONANIE:

- w garnku rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć ziemniaki, cebulę, marchewkę i pietruszkę. Dodać przyprawę i przecier pomidorowy.
- wlać wodę, tyle, aby warzywa były przykryte i gotować 10 minut. Dodać soczewicę i komosę ryżową, dolać 2-3 szklanki wody (ilość wody zależy od tego jak gęstą chcemy uzyskać zupę) i gotować do miękkości.
- dodać sól i doprawiam do smaku wcześniej użytymi ziołami oraz czosnkiem.
- zupę podawać z dużą ilością natki pietruszki, ze szczypiorkiem lub kolendrą.

PLACKI Z CUKINII i MARCHEWKI

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki (30 g) mąki pszennej
- 1 jajko
- 300 g cukinii (1 malutka)
- 300 g marchewki
- 1 łyżka koperku lub świeżych ziół lub natki pietruszki

WYKONANIE:

Cukinię dokładnie myjemy, a marchew obieramy. Warzywa trzemy na tarce na grubych oczkach. Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy. Następnie smażymy placki na oleju lub pieczemy w piekarniku w 200 stopniach przez około 20-25 minut. Podajemy ze śmietaną lub jogurtem, opcjonalnie można posypać koperkiem.

DYNIOWE GNOCCHI Z LUBCZYKOWYM SOSEM POMIDOROWYM

Dyniowe gnocchi są lekko mdłe w smaku. Dlatego najlepszy jest do nich, aromatyczny sos pomidorowy. Do gnocchi używać ziemniaków o dużej zawartości skrobi. Typ BC lub C. Ilość dodawanej mąki, jest zawsze uwarunkowany wilgotnością ziemniaków i dodatków. Ciasto nie powinno się kleić do rąk.

SKŁADNIKI:

- około 1 kg mączystych ziemniaków
- 1 szklanka musu dyniowego (najlepiej z Delici lub Hokkaido.)
- mąka pszenna, orkiszowa lub owsiana
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- ziemniaki obrać i ugotować do miękkości. Ostudzić i przecisnąć przez prasę. Dodać mus dyniowy. Doprawić do smaku solą i pieprzem
- dodawać po łyżce mąki i wyrabiać ciasto. Powinno nie kleić się do rąk

- odrywać kawałki ciasta, toczyć walek, ciąć na poduszeczki
- za pomocą widelca zrobić wzorek. Jest konieczny do zbierania sosu
- gotować partiami w osolonej wodzie. Około 1 minuty od wypłynięcia
- podawać z dowolnymi sosami

ZUPA DYNIOWA

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki musu z pieczonej dyni lub z ugotowanej dyni w wodzie
- 3 szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- ½ łyżeczki cynamonu

WYKONANIE:

- do garnka włożyć mus dyniowy/ugotowaną dynię, mleko i przyprawy. Wymieszać dokładnie, podgrzać do wrzenia. Doprawić do smaku

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

SKŁADNIKI:

- 2 cebule
- 4 średnie marchewki
- 3 ziemniaki
- 1 duża papryka
- 1 średnia cukinia
- pomidory w puszcze
- 3/4 kubka czerwonej soczewicy
- słodka papryka
- czosnek
- sól
- pieprz
- olej kokosowy
- bazyliia – kilka listków (opcja)

WYKONANIE:

- marchewkę, ziemniaki, cukinię, cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę.
- paprykę pokroić w paski. Wszystkie warzywa smażyć przez ok. 3 minuty.
- przepłukać dokładnie soczewicę i dodać ją razem z pomidorami do warzyw.
- zalać wodą (taką ilością, aby była to dość gęsta zupa) i gotować ok 25 minut.
- doprawić papryką, solą, pieprzem i drobno posiekanym czosnkiem.

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 dowolnej mąki
- 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.

PASZTET Z CUKINII Z KASZĄ MANNA na 1 duży pasztet:

SKŁADNIKI:

- ok 1 kg cukinii
- 1 marchew
- 1 cebula
- 1 gałązka selera naciowego
- 3 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1 szklanka kaszy manny lub kaszy, jeśli wolicie 'grubszą' strukturę
- 3 jajka
- Garść posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki oliwy
- Sól, pieprz, ulubione przyprawy, np. oregano lub bazylija czy odrobina kurkumy.

WYKONANIE:

- Cukinię myjemy, obieramy i trzemy na tarce o grubych oczkach. Solimy i czekamy ok pół godziny aż puści soki, następnie odciskamy (najlepiej min. dwukrotnie, np. przez sito).
- Do cukinii dodajemy startą marchewkę i selera, pokrojoną drobno cebulkę, przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodajemy pozostałe składniki: wybijamy jajka, dodajemy posiekaną pietruszkę, oliwę, bułkę tartą, kaszę mannę i przyprawy.
- Dokładnie mieszamy całość. Masę wykładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok 1 h 20 min do lekkiego zbrązowienia, w ok 180 stopniach.

PRZEPIS NA PLACEK OWSIANY (wersja podstawowa, można uznać to za bazę):

SKŁADNIKI:

- 150 g płatków owsianych,
- 50 g płatków jęczmiennych,
- 3 jaja(ok. 150 g),
- 10 g oleju rzepakowego,
- woda i przyprawy.

WYKONANIE:

- suche składniki trzeba zalać gorącą wodą, żeby zmiękły. Na początku tyle, żeby płatki były całe zanurzone. Dobrze je przemieszać, a gdy zaczną gęstnieć, dodać jaja. Teraz masa po wymieszaniu powinna być idealna. Musi być w stanie przelać się na rozgrzaną patelnię i w miarę równo po niej się rozprowadzić. Placek smażyć 5 minut pod przykryciem z jednej strony, a następnie przewrócić go jednym sprawnym ruchem patelni, na kolejne 4 minuty, ale już bez pokrywki.
- Można dodać: jeszcze siemię lniane (zawsze), wiórki kokosowe, kaszę manną, ser żółty, groszek zielony,

ZIELONY KOKTAJL "DETOKS" Z PIETRUSZKI I MANGO

SKŁADNIKI:

- 1,5 szklanki liści szpinaku*
- pół szklanki liści kolendry lub pietruszki*
- 1 mango*
- pół awokado*
- pół ananasa*
- 2 szklanki wody*

WYKONANIE: *Zmiksować szpinak, kolendrę i wodę. Następnie dodać owoce.*

ZIELONE KOKTAJLE - ZE SZPINAKU, WINOGRON I BRZOSWKIŃ

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki liści szpinaku*
- 1 szklanka wody kokosowej (lub mineralnej)*
- 2 szklanki winogron*
- 2 brzoskwinie*

WYKONANIE: *Zmiksować szpinak z wodą. Następnie dodać owoce i znów zmiksować.*

ZIELONE KOKTAJLE - ZE SZPINAKU, AWOKADO I JABŁEK

SKŁADNIKI:

- 2 garście szpinaku*
- 1 awokado*
- 2 banany*
- 2 jabłka*
- sok z cytryny*
- 2 szklanki wody (lub mniej, jeśli wolisz gęstszy)*
- po 2 łyżki otrąb i siemienia lnianego*

WYKONANIE: *Wszystkie składniki zmiksować blenderem, dodać wodę.*

ZIELONE KOKTAJLE - Z SELERA, OGÓRKA I SZPINAKU

SKŁADNIKI:

- 1 łodyga selera naciowego obranego z włókien*
- 10 cm. obranego ze skórki ogórka*
- garść szpinaku lub mixu sałat*
- 1 dojrzałe kiwi*
- 1/4 dojrzałego awokado obranego ze skórki*
- 1 łyżka otrębów*
- 2 szklanki wody (może być gazowana)*

WYKONANIE: *Wszystkie składniki zmiksować blenderem.*

ZIELONE KOKTAJLE - Z SAŁATY I GRUSZKI

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki liści sałaty (może być rzymska, może być masłowa, może być i jarmuż)*
- 1 gruszka*
- 2 łyżki miodu*
- woda - jeśli lubisz rzadszą konsystencję*

WYKONANIE: *Zmiksować liście sałaty, dodać gruszę obraną ze skórki oraz miód. Zmiksować, ewentualnie rozrzedzić dolewając wody (może być gazowana).*