

KOPERKOWE KROKIETY ZIEMNIACZANE Z AROMATYCZNĄ SOCZEWICĄ SKŁADNIKI:

Ciasto:

- około 1 kg ziemniaków
- 1 pęczek koperku
- 1 płaska łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu

Farsz:

- 1 szklanka zielonej soczewicy
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 2 średnie cebule
- ½ łyżeczki cząbrzu
- 1 łyżka majeranku
- 1 spory starty ząbek czosnku

WYKONANIE:

Farsz:

- soczewicę ugotować, odcedzić i przelać zimną wodą. Dokładnie odsączyć i zmielić blenderem na gładko
- cebule drobno pokroić, udusić na oleju z dodatkiem szczypty soli. Dodać do soczewicy wraz z resztą składników. Wymieszać i doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką

Ciasto:

- ziemniaki ugotować, dokładnie utłuc. Dodać drobno posiekany koperek, sól i pieprz
- nabierać masę ziemniaczaną w wilgotne dłonie. Rozplaszczając, kłaść farsz i dokładnie zlepiać. Wszelkie nierówności i spękania, wyrównać palcami. Nadać krokietowy kształt
- można panierować w tartej bulce lub drobno pokruszonych orzechach włoskich
- smażyć na oleju z obu stron na rumiano
- podawać z sosem grzybowym lub pomidorowym i ulubioną surówką

FIOLETOWY BUDYŃ WĘGIERKOWY

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki dowolnego mleka roślinnego (np. ryżowego)
- 2 łyżki kwiatów klitorii (niebieskiej herbaty)
- 10 śliwek węgierek
- ½ szklanki kaszy jaglanej
- coś do posłodzenia
- mielony cynamon, kardamon lub goździki do smaku (opcjonalnie)

WYKONANIE:

- zagotować mleko w garnku, dodać klitorię, wymieszać, przykryć i odstawić na 30 minut
- przecedzić, a kwiaty dokładnie wycisnąć
- kaszę przepłukać kilka razy wrzątkiem. Wsypać do garnka, dodać niebieski napar oraz wypestkowane węgierki
- gotować 20 minut, na bardzo małym ogniu pod przykryciem
- zmiksować gorącą zawartość garnka blenderem
- dosłodzić do smaku i dodać ewentualnie przyprawy
- idealny na ciepło i na zimno

WEGAŃSKI CZULENT

Czym jest czulent? To danie jednogarnkowe. Najczęściej składa się z: gęsiego mięsa bądź wołowego, kaszy jęczmiennej, pęczaku lub jaglanej, białej fasoli lub ciecierzycy, ziemniaków, czasem cebuli, marchewki, jajek

na twardo, knedle i przypraw. Wszystkie składniki umieszcza się warstwami, zalewa wodą i wstawia do pieca na 12 godzin. Czulent w wersji roślinnej. W żeliwnym garnku, układać warstwami: pokrojone w plastry ziemniaki, pęczak, marchewkę, kotlety sojowe, fasolę Jaś, suszone grzyby, pieczarki i przyprawy. Czas przygotowania około 2 godzin.. Idealne na jesienne wieczory. Bardzo sycące i aromatyczne

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki fasoli Jaś
- 1 kg pieczarek
- garść suszonych grzybów
- 100 g kotletów sojowych
- 4 spore marchewki
- 1 kg ziemniaków
- 4 spore cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 szklanka pęczaku
- 6 liści laurowych
- 1 łyżka ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżka ziaren jałowca
- 1 łyżka tymianku
- 2 łyżki majeranku
- 2 łyżeczki mielonej kozieradki
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- fasole moczyć w zimnej wodzie, przeze 10 godzin. Przepłukać świeżą wodą, zalać nową porcją i gotować do miękkości z 5 ziarnami ziela angielskiego i 3 listkami laurowymi. Odcedzić, ale nie wylewać wody
- do wody z gotowania fasoli (powinno być 1,5 litra. Jeśli nie jest, to uzupełnić wodą), włożyć suszone grzyby, kotlety sojowe, 1 łyżeczkę soli, kozieradkę i starty czosnek. Gotować 15 minut
- małe pieczarki pozostawić w całości, a większe przepołówić. Przesmażyć na oleju
- cebulę pokroić w ósemki i również przesmażyć
- marchewkę pokroić w grube plastry
- pęczak przepłukać na sicie zimną wodą
- resztę ziela angielskiego i liści laurowych, tymianek, majeranek, jałowiec rozgnieść w moździerzu lub zmielić w młynku
- ziemniaki obrać i pokroić w grube plastry
- na dno garnka ułożyć część ziemniaków, trochę przypraw, posypać solą, następnie fasolę, pęczak, grzyby, kotlety, cebulę itd. Układać warstwami do wyczerpania składników. Każdą warstwę posypywać przyprawami, solą i pieprzem
- całość zalać wodą, w której gotowały się grzyby i kotlety
- garnek przykryć pokrywką
- wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C na 2 godziny. Grzanie góra/dół
- podawać posypane natką pietruszki

PASTA Z DYNI I FASOLI

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki białej, ugotowanej fasoli
- 1 szklanka musu dyniowego
- 1 duża cebula
- 1 łyżka majeranku
- kilka gałązek drobno posiekanej natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka sosu sojowego

– spory chlup oliwy

WYKONANIE:

- cebulę pokroić w drobną kostkę i zrumienić z majerankiem i szczyptą soli
- fasolę zmiksować na gładko
- połączyć wszystkie składniki. Doprawić do smaku solą i pieprzem
- przechowywać w lodówce do 3 dni

ZŁOTA ZUPA Z SOCZEWICY

- 2 szklanki soczewicy czerwonej / 350 g
- 1 cebula
- 2 – 3 łyżki oleju
- 3 ząbki czosnku
- 3 cm imbiru
- 1 1/2 łyżki kurkumy
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 1/4 łyżeczki płatków chili lub zwykłego chili
- szczypta pieprzu
- 1 1/2 litra bulionu lub wody
- 2 – 3 łyżki sosu sojowego
- 1 pęczek koperku
- 2 kawałki skórki obranej z cytryny, tak po prostu obieraczką
- sól
- 1 puszka kokosowego mleka / 400 ml
- 2 – 3 łyżki soku z cytryny
- do podania: ostra lub słodka papryka

Przygotowanie:

Soczewicę wsypać do miski, wlać wodę i dokładnie wypłukać. Odląć wodę przez sitko i czynność powtórzyć. Cebulę pokroić w kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej, dodać cebulkę i podsmażać przez 3 – 5 minut do momentu, aż zrobi się lekko złota.

W międzyczasie czosnek oraz imbir drobno posiekać i dodać do podsmażonej cebulki. Smażyć przez 1 – 2 minuty, czyli do momentu, aż czosnek zacznie wyraźnie pachnieć.

Wtedy dodać kurkumę, ostrą paprykę, chili oraz pieprz, zamieszać kilka razy i dodać oplukaną soczewicę oraz wszystkie pozostałe składniki za wyjątkiem kokosowego mleka i soku z cytryny. Garnek przykryć i gotować wszystko przez 15 minut, czyli do momentu, aż soczewica zmięknie.

Na koniec wlać kokosowe mleko, sok z cytryny i gotować jeszcze 1 – 3 minuty. Doprawić do smaku solą, najlepiej smakuje posypana ostrą papryką i koperkiem.

Porady: Płukanie soczewicy sprawia, że nie pieni się ona w trakcie gotowania. Zupa znacznie gęstnieje, dlatego możecie śmiało dodać na początku więcej wody.

FASOLKA PO MEKSYKAŃSKU

- 2 cebule czerwone
- 3 – 4 łyżki oleju
- 1 1/2 łyżeczki kuminu, mielonego
- 1 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki kolendry, mielonej
- 1/2 łyżeczki oregano
- 1/4 łyżeczki cynamonu

1/4 łyżeczki chili
2 puszki fasoli, dowolnej
250 g przecieru pomidorowego, takiego z kartonika
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1/3 szklanki wody
1 łyżka sosu sojowego
0,5 łyżeczki syropu klonowego - można zastąpić szczyptą dowolnego słodzika.
sól i czarny pieprz
do podania: pieczywo lub ryż
opcjonalnie: awokado, kolendra lub pietruszka

Przygotowanie:

Cebule pokroić w kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej, dodać cebulę i podsmażać 3 – 5 minut do momentu, aż będzie lekko złota.

W tym czasie fasolę odcedzić i opłukać na sitku, naszykować wszystkie przyprawy. Do podsmażonej cebulki dodać przyprawę, dokładnie wymieszać i smażyć minutę.

Dodać fasolę oraz pozostałe składniki, zamieszać i przykryć garnek. Gotować pod przykryciem przez 5 – 10 minut. Podawać z pieczywem lub ryżem, bardzo dobre bez żadnych dodatków, a z łyżką awokado lub świeżą kolendrą po prostu pyszne.

PASTA Z DYNI I MASŁA ORZECHOWEGO

Składniki na jeden duży słoik:

1,5 kg dyni Hokkaido / 1 duża lub 2 małe
olej
3 – 5 łyżek soku z cytryny
3 łyżki sosu sojowego
4 suszone pomidory
2 łyżki masła orzechowego
sól
1 czerwona cebula
kawałek świeżej papryczki chili, spora szczypta płatków chili lub pieprzu cayenne
garść pietruszki lub kolendry, opcjonalnie

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 220 stopni. Dynie pokroić na ćwiartki, posmarować olejem i wsunąć do gorącego piekarnika. Piec do momentu, aż dynia będzie miękka i rumiana, czyli około 30 – 45 minut.

Z upieczonej dyni przy pomocy łyżki wyjąć pestki, następnie włożyć do miski i zblendować na gładki krem razem z sokiem z cytryny, sosem sojowym, suszonymi pomidorami, masłem orzechowym i sporą szczyptą soli.

Cebulę pokroić w kostkę, na patelni rozgrzać olej. Dodać cebulkę i smażyć do momentu, aż będzie przezroczysta, czyli około 4 – 6 minut. Wtedy dodać płatki chili, pietruszkę oraz sól i podsmażyć chwilę, aż pietruszka zwiędnie.

Przełożyć zawartość patelni do pasty z dyni i dokładnie wymieszać. Spróbować i w razie potrzeby doprawić większą ilością soku z cytryny. Przechowywać w lodówce do tygodnia, dobrze smakuje z ulubionym pieczywem lub pokrojonymi warzywami.

PASTA Z PIECZONEJ PAPRYKI Z MASŁEM ORZECHOWYM I IMBIREM

Składniki na jeden słoik:

3 czerwone papryki
1,5 łyżki soku z cytryny
kawałek imbiru o długości około 2 cm
płaska łyżka masła orzechowego
płaska łyżeczka sosu sojowego

mała szczypta chili

Przygotowanie:

Papryki pokroić na ćwiartki i oczyścić z gniazd nasiennych. W piekarniku rozgrzanym do 200 stopni ułożyć je miąższem do góry na blasze wyłożonej folią aluminiową, skropić obficie oliwą i piec przez 20-30 minut. Powinny być bardzo miękkie i lekko przypalone od spodu.

Gojące papryki przełożyć do strunowego woreczka, zamknąć go i odstawić na 10 minut, po tym czasie energicznie potrząsać woreczkiem i pocierać o siebie paprykami. Oddzieloną od papryk skórkę wyrzucić, resztę obrać ręcznie.

Miękkie papryki oraz sok z cytryny, imbir, masło orzechowe, sos sojowy i chili przełożyć do pojemnika blendera i zmiksować na gładki krem. Ja zjadam pastę niemal od razu na kanapkach albo z grillowanymi warzywami, ale można też przełożyć ją do czystego słoiczka i przechowywać w lodówce przez kilka dni.

ŚLIWKOWY KOKTAJL NA TRAWIENIE

Składniki na 1-2 porcje:

- *garść świeżych liści pietruszki,*
- *2 plastry ok. 2 cm świeżego ananasa,*
- *garść śliwek mirabelek,*
- *łyżeczka siemienia lnianego,*
- *szklanka wody.*

Umyj natkę pietruszki oraz śliwki, wypestkuj je. Plastry ananasa pozabaw skóry, odkrój twardey środek i zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji koktajlu.

LEKKI POCZĄTEK DNIA

Składniki na 1-2 porcje:

- *4 śliwki węgierki,*
- *banan,*
- *1/2 pomelo,*
- *szklanka wody,*
- *łyżka miodu.*

Umyj i obierz owoce, wypestkuj śliwki i zmiksuj z pozostałymi składnikami do uzyskania jednolitej konsystencji koktajlu.

ŚLIWKOWA NUTELLA

Składniki na 1-2 porcje:

- *4 śliwki renklody,*
- *1/2 awokado,*
- *dojrzały banan,*
- *8 orzechów laskowych,*
- *2 łyżki naturalnego kakao lub karobu.*

Namocz orzechy laskowe na co najmniej godzinę, zlej wodę. Umyj i obierz owoce, wypestkuj śliwki, awokado przekrój na pół wzdłuż pestki i wybierz mięsz łyżką.

Zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji musu. Jeśli wolisz koktajl w postaci płynnej, dodaj 1/2 - 1 szklankę wody lub mleka roślinnego i zmiksuj do konsystencji koktajlu.