

## **ZUPA KREM MARCHEWKOWA a la CURRRY**

### **SKŁADNIKI:**

- 2 szklanki brązowej lub zielonej soczewicy
- 2 cebule
- 3-4 czerwone ziemniaki
- ok. 1kg marchewek
- 1 puszka mleka kokosowego 400 g lub jogurt
- sól i pieprz do smaku
- przyprawa curry

### **WYKONANIE:**

- wszystkie warzywa pokroić w średnią kostkę. W garnku podgrzać 2-3 łyżki oleju i podsmażyć chwilę. Dodać soczewicę, wlać tyle wody by przykryła całość. Gotować aż soczewica będzie miękka (około 35 minut)
- całość dokładnie zmiksować blenderem. Dodać mleko, curry (ilość jest zależna od mieszanki, jaką macie), sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać
- można wciąć z pieczywem, ryżem, makaronem. Jak kto lubi

## **KLUSKI WARZYWNE Z KISZONĄ KAPUSTĄ**

### **SKŁADNIKI:**

#### **Farsz:**

- ok ¼ kg kiszzonej kapusty
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 spora cebula
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka kminku
- ½ łyżeczki pieprzu

#### **Ciasto:**

- 5 średnich ziemniaków
- 2 spore marchewki
- 1 spory korzeń pietruszki
- sól i pieprz do smaku
- mąka ziemniaczana

### **WYKONANIE:**

#### **Farsz:**

- cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju z ziele angielskim i liśćmi laurowymi
- dodać drobno posiekaną kapustę i kminek. Smażyć kilkanaście minut, aż kapusta będzie miękka. Wyjąć ziele i liście. Dodać pieprz, wymieszać i odstawić do wystudzenia

#### **Ciasto:**

- ziemniaki, marchew i pietruszkę pokroić w sporą kostkę i ugotować do miękkości (wcześniej wyjąć ziemniaki-szybciej się ugotują)
- warzywa dokładnie utłuc lub zmielić w maszynce. Dodać sól i pieprz do smaku. Wystudzić
- masę warzywną przełożyć do miski, zrobić krzyż, wyjąć ¼ masy i w to miejsce, wsypać tyle samo mąki ziemniaczanej. Dodać wyjętą masę i dokładnie wymieszać
- z masy odrywać kawałki wielkości dużego orzecha włoskiego. Rozpłaszczać w dłoni, nakładać farsz i dokładnie sklejać
- gotować w osolonej wodzie, około minuty od wypłynięcia

## **ZIELONE CHINKALI Z SOCZEWICĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI**

Chinkali to rodzaj pierożków, które określane są jako cycuszki. Ważne, by farsz był dość pikantny. Podawać prosto z wody. Chinkali muszą być gorące.

### **SKŁADNIKI:**

Ciasto:

- 3 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
- 20 listków szpinaku
- 1 łyżeczka chlorelli
- 1 łyżeczka soli
- około 1 szklanki gorącej wody

Farsz:

- 1 szklanka zielonej lub brązowej soczewicy
- 2 średnie cebule
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju ok 370 g
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki sosu sojowego lub tamari
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki

WYKONANIE:

Farsz:

- soczewicę ugotować do miękkości, odcedzić i wystudzić
- pomidory odcedzić z oleju (olej zostawcie, bo jest aromatyczny i idealny do smażenia lub sałatek)
- soczewicę i pomidory dokładnie zmiksować
- cebule pokroić w drobną kostkę i usmażyć na oleju z pomidorów. Kiedy zaczną się złocić, dodać ½ szklankę wody i dusić, aż płyn odparuje. Dodać do zmiksowanych składników wraz z sosem sojowym, kozieradką i majerankiem. Doprawić do smaku solą i pieprzem

Ciasto:

- szpinak, sól i chlorellę zmiksować z wodą
- dodać do mąki i wyrobić elastyczne ciasto (jak na pierogi). Odstawić pod przykryciem na 20 minut
- wałkować cienko, wykrawać spore kółka. Kłaść farsz i zlepiać sakiewkę
- gotować w osolonej wodzie, 3-4 minuty od wypłynięcia
- jeść gorące

## SCHABOWE" SELEROWE

SKŁADNIKI:

- główka dużego selera
- bulion warzywny lub woda z dodatkiem ziół (tymianek, sos sojowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz)
- dowolna mąka + woda
- do panierowania: tarta bułka wymieszana z ziołami (majeranek, tymianek, oregano, papryka słodka), lub inna panierka

WYKONANIE:

- selerą obrać i pokroić w plastry o grubości około 1 cm
- włożyć do bulionu lub wody z przyprawami i gotować, aż będzie lekko miękki (około 10 minut). Wystudzić
- z mąki i wody, zrobić ciasto, które powinno być gęściejsze od naleśnikowego. Warto dodać do niego szczyptę soli i pieprzu. Maczać w nim selerą, a następnie w panierce. Smażyć na rumiano z obu stron

## PASTA FASOŁOWO-ZIEMNIACZANA Z DUSZONYM POREM I OGÓRKAMI KISZONYMI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka białej fasoli typu Jaś lub innej
- 4 małe ziemniaki
- 2-3 liście dużego pora
- 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

#### PASTA Z FASOLI I CIECIORKI

##### SKŁADNIKI:

- 150 g fasoli
- 150 g ciecioriki
- 3 duże jabłka
- 4 średnie cebule
- 2 łyżki majeranku
- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek kolendry
- olej kokosowy do smażenia
- sól, pieprz

##### WYKONANIE:

- fasolkę i cieciorkę zalać na noc wodą (w osobnych miskach), wypłukać dokładnie i gotować tak długo, aż będą bardzo miękkie (w trakcie gotowania zmieniać wodę w garnku)
- po ugotowaniu wypłukać je dokładnie i zmiksować na gładką pastę
- jabłka pokroić w drobną kostkę i smażyć przez ok.2 minuty, pod koniec smażenia dodać majeranek.
- cebulę pokroić w kostkę i smażyć, aż będzie miękka
- kolendrę pokroić, do utartych strączków dodać: jabłka, cebulkę, kolendrę, 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę oraz sól i pieprz do smaku i wymieszać.

#### AJWAR - DOMOWA PASTA Z BAKŁAŻANÓW I PAPRYKI

##### SKŁADNIKI:

- 1 bakłażan
- 2 czerwone papryki
- główka czosnku
- 2 gałązki świeżej bazylii )opcjonalnie)
- sól

##### WYKONANIE:

- bakłażana przeciąć wzdłuż. z papryki wyciąć gniazda nasienne, główkę czosnku przeciąć w taki sposób, aby każdy ząbek został przecięty na pół (bez obierania).
- piekarnik nagrzać do 180c, ułożyć warzywa na blaszce, skropić delikatnie oliwą, piec ok. 30 minut.
- czosnek wyciągnąć trochę wcześniej, żeby się nie spalił.
- wyłuskać ząbki czosnku z jednej połówki. zmiksować wszystko, posolić. przechowywać kilka dni w lodówce.

#### PASTA WARZYWNA

##### SKŁADNIKI:

- 4 duże cebule
- 4 duże marchewki
- 5 ząbków czosnku
- 2 papryki
- pomidory w puszcze
- liść laurowy - 2 szt
- kilka ziarenek pieprzu

- ziarna ziela angielskiego – 2 szt
- sól, pieprz, curry
- olej

#### WYKONANIE:

Cebulę pokroić na pół i na plastry. Marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Paprykę pokroić (pozbawioną nasion), dodać do cebuli i marchewki. Dodać czosnek pokrojony w plastry, łyżeczkę curry, ziele angielskie, listek laurowy, pomidory, łyżkę oleju. Dusić aż wszystko zgęstnieje na koniec dodać sól i pieprz do smaku.

#### ZIELONA PASTA SŁONECZNIKOWA

##### SKŁADNIKI:

- 1 szklanka pestek słonecznika
- 2 garście bazylii
- 1 mały pęczek koperku
- 1 łyżeczka chlorelli
- sól, pieprz i sok z cytryny do smaku
- 1 łyżka sosu sojowego lub tamari
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- ½ szklanki dowolnego, niesłodzonego mleka roślinnego

#### WYKONANIE:

- pestki zalać wodą i odstawić na 8-10 godzin. Odcedzić, przelać zimną wodą i zmiksować blenderem lub malakserem
- bazylie, koper i chlorellę zmiksować z mlekiem. Dodać do słonecznika i jeszcze chwilę miksować
- dodać sos sojowy, płatki i doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny
- przechowywać w lodówce do 5 dni

#### PASTA Z NATKI PIETRUSZKI I SUSZONYCH POMIDORÓW

##### SKŁADNIKI:

- 2 pęczki natki pietruszki
- pół słoika suszonych pomidorów z oliwą
- pół szklanki ziaren słonecznika
- sezam
- łyżka soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku, sól, pieprz

#### WYKONANIE:

- Natkę pietruszki umyć dokładnie i osuszyć; włożyć do blendera, dodać pomidory z oliwą.
- Pestki słonecznika delikatnie uprażyć na suchej patelni. Wystudzić i dodać do natki i pomidorów, drobno posiekany czosnek, sok z cytryny. Blendować wszystko dokładnie.
- Doprawić solą i pieprzem. W miseczce posypać sezamem.

#### KAROBOWE GOFRY

##### SKŁADNIKI:

- 1,5 szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub innego
- 2 łyżki mielonego lnu
- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
- 2 łyżki karobu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki dowolnego cukru nierafinowanego

#### WYKONANIE:

- do mleka wsypać len. Wymieszać i odstawić na 15 minut. Dodać olej, cukier i karob. Wymieszać
- dodać mękę i wymieszać dokładnie. Odstawić na 10 minut i ponownie wymieszać
- piec gofry wg obsługi gofrownicy