

ZUPA KREM Z BATATA

SKŁADNIKI:

- 1/2 dużej białej cebuli lub 1 mała
- 1 duży batat (około 500-600 gramów)
- 1 ząbek czosnku
- 1 l bulionu z kury lub warzywny
- 1 łyżka oliwy
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki kolendry w proszku
- 1/2 łyżeczki wędzonej ostrej papryki (wersja łagodniejsza – papryka mielona słodka)
- szczypta imbiru
- ser feta (opcjonalnie)
- słonecznik
- grzanki maślane

WYKONANIE: batata i cebulę pokroić w kostkę. Na patelni z wysokim brzegiem rozgrzewamy łyżkę oliwy. Wrzucamy cebulę i wyciskamy ząbek czosnku. Podsmażamy około 2 minuty. Cebula ma się zeszklić. Do zeszkłej cebuli dodać batata, smażyć 5-6 minut. Dodać przyprawę: kmin rzymski, kolendrę mieloną, paprykę wędzoną i imbir. Mieszać i podsmażać około 1 minuty.

Zalać ciepłym bulionem i gotować około 10 minut.

Na suchej patelni podprażyć ziarna słonecznika. Zmikować zupę do uzyskania jednolitej konsystencji..

Sposób podania:

Do talerza wlać krem, pokruszyć odrobinę sera feta, posypać ziarenkami słonecznika i delikatnie wędzoną papryką. Można skropić jeszcze wszystko odrobiną oliwy z oliwek. Można podawać z grzankami.

PODKARPACKIE GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ I TARTYMI ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI:

- 9-10 sporych, sparzonych liści kapusty, jak na gołąbki
- 2 kg ziemniaków
- 1 szklanka palonej kaszy gryczanej (koniecznie tej, ze względu na smak)
- 2 duże cebule
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- zagotować 2 szklanki wody, dodać kaszę, przykryć i gotować na małym ogniu 15 minut, (jeśli po tym czasie jest jeszcze woda, zdjąć pokrywkę i odparować). Wystudzić
- cebulę pokroić w drobną kostkę i wraz ze szczyptą soli, zeszklić na oleju
- ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Przełożyć na gazę i odcisnąć nadmiar płynu (nie musi być tak bardzo dokładnie), do garnka. Zebrać powstałą skrobię z dna garnka i dołączyć do masy ziemniaczanej
- połączyć wszystkie składniki farszu. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać
- nakładać farsz na liście i dokładnie zawinąć
- układać w naczyniu do zapiekania, wysmarowanego olejem
- na wierzch ułożyć liście kapusty (zapobiegną przypaleniu gołąbków)
- piec 70-80 minut w 180°C. Podawać koniecznie z sosem grzybowym

KOKTAIL CZERWONY

SKŁADNIKI:

- 1 ugotowany burak
- garść orzechów włoskich (namoczonych)
- 1 banan
- 1 gruszka
- 1 łyżka siemienia lnianego

szklanka wody

WYKONANIE: Zmiksować.

Siemię l. zawiera kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę E, substancje balastowe i śluzowe, białko, potas, cynk oraz lignany, czyli fitoestrogeny. Można dodawać do KAŻDEGO KOKTAJLU, gdyż jest smakowo obojętne.

KOKTAIL ZIELONY

SKŁADNIKI:

1 mango

garść rukoli lub szpinaku

1 banan

1 łyżka siemienia lnianego

szklanka wody kokosowej

WYKONANIE: Zmiksować.

KOKTAIL ZIELONY

SKŁADNIKI:

1 kiwi

1 banan

1 jabłko

1 łyżeczka nasion chia

szklanka mleka owsianego

Wszystko razem wrzucamy do blendera i miksujemy

NAPÓJ POMARAŃCZOWY *przeciwzapalny, bogaty w beta-karoten i witaminę C*

SKŁADNIKI:

3 marchewki

1 pomarańcza

1 łodyga selera naciowego

1 cm świeżego kłącza kurkumy (opcjonalnie 1/2 łyżeczki sproszkowanej kurkumy)

odrobinę pieprzu (piperyna zawarta w pieprzu zwiększa przyswajalność kurkumy)

WYKONANIE: Wszystkie składniki „przepuścić” przez wyciskarkę.

KOKTAIL BANANOWO-POMARAŃCZOWY

SKŁADNIKI:

2 pomarańcze

1 banan

4 łyżki płatków owsianych

1 łyżka siemienia lnianego

WYKONANIE: Zalać płatki wodą. Odczekać kilka minut. Zmiksować z owocami.

KLUSKI WARZYWNE Z KISZONĄ KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

Farsz:

- ok ¼ kg kiszonej 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 przelożyć 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. Rozplaszczać w dłoni, nakładać farsz i dokładnie sklejać
- gotować w osolonej wodzie, około minuty od wypłynięcia

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.

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 (KAKAOWE) 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/kakao
- 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

SAŁATKA Z POMIDOREM, AWOKADO I CZERWONĄ CEBULĄ

SKŁADNIKI:

- 1/2 główki sałaty lodowej
- 1 pomidor malinowy
- 1 dojrzałe awokado
- 1/2 małej czerwonej cebuli
- 50 g sera feta
- opcjonalnie mieszanka świeżych ziół (około 2 łyżek): np. bazylia, oregano, tymianek

winegret: 3 łyżki oliwy extra vergine, sól, pieprz, 1/2 łyżeczki musztardy, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1/2 ząbka czosnku, startego

WYKONANIE:

- Sałatę lodową poszatковать, doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą i sokiem z cytryny, wymieszać.
- dodać pokrojonego w kosteczkę pomidora.
- dodać obrane i pokrojone w kosteczkę awokado oraz pokrojoną w piórka cebulę. Posypać pokruszonym serem feta i świeżymi ziołami.
- wszystkie składniki winegretu wymieszać w miseczce, połączyć nim sałatkę i delikatnie przemieszać.

SAŁATKA Z AWOKADO, POMIDORAMI I MOZZARELLĄ Z RUKOLĄ I ORZESZKAMI PINII

SKŁADNIKI:

- 1/2 opakowania rukoli
- 1 awokado
- 1 pomidor lub 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 kulka mozzarelli (lub 125 g mini mozzarelli)
- 4 łyżki orzeszków pinii
- winegret: 3 łyżki oliwy extra vergine, sól, pieprz, 1/2 łyżeczki musztardy, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1/2 ząbka czosnku, startego

WYKONANIE:

- Rukolę umyć i osuszyć, wyłożyć do dużych głębokich talerzy, dodać pokrojone pomidory lub pokrojone pomidorki koktajlowe, obrane i pokrojone awokado i pokrojoną lub poszarpaną mozzarellę. Wszystko doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.
- Orzeszki pinii zrumienić na patelni i dodać do składników winegretu połączonych w miseczce. Połączyć sałatkę, podawać z grzankami.

BROKUŁY W SOSIE CZOSNKOWYM

SKŁADNIKI: brokuł 1 szt./paczka mrożonych, śmietana 100 ml, ser żółty (mieszanka serów) 20-30 g, czosnek, 3-4 sztuki, sól i pieprz. 2 łyżki koperku

WYKONANIE:

Podzielić brokuły na małe części. Posiekać koperek. Gotować brokuły na chrupko, we wrzącej wodzie, przez 3 min. Odsączyć i przelać zimną wodą. Ser żółty zetrzeć na drobnej tarce, czosnek przecisnąć przez praskę i dodać do śmietany. Wszystko wymieszać. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 5 min. Posypać brokuły pokruszonym serem feta. Połączyć sosem i posypać koperkiem.