



jesień



Śniadanie:

CZARNY LUB BRĄZOWY RYŻ Z NUTĄ KOKOSA, MANGO (BRZOSKWINIĄ) I MALINAMI

SKŁADNIKI: 4 - 5 PORCJI

- 2 szklanki ugotowanego czarnego lub brązowego ryżu (ok 1 szklanka suchego ryżu)
- 2 dojrzałe mango lub 3-4 brzoskwinie
- 4 łyżki mleka kokosowego
- Maliny lub borówki
- łyżka uprażonego sezamu
- Odrobina miodu do polania

Podgrzej mleko kokosowe w garnku, dodaj ugotowany ryż i gotuj ok. 2 min. Stale mieszając. Odstaw. Mango lub brzoskwinie obierz i oddziel od pestek. Zmiksuj blenderem. Do miseczek przełóż ryż, mus mango i maliny, dodaj uprażony sezam. Połącz miodem do smaku.

Obiad:

ZUPA:

KREM Z DYNI I ZIEMNIAKÓW

SKŁADNIKI: 4 - 6 PORCJI

- Dynia hokkaido – 1200 g (1 sztuka) lub dynia masłowa 1 sztuka
- Ziemniaki – 2-3 średnie sztuki
- Cebula – (1 sztuka)
- Czosnek – (2 ząbki)
- Masło klarowane – (1 łyżka)
- Bulion domowy – (1,5 l)
- Mleko kokosowe – 200 g (szklanka)
- Imbir świeży – 2 cm kawałek
- Kurkuma – 1 łyżeczka
- Przyprawa papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- Przyprawa papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- Sól – 1/2 łyżeczki
- Pieprz – 1 szczypta

Dynię oczyścić i obrać (hokkaido nie trzeba obierać), pokroić na kawałki. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić na kawałki. W garnku rozpuścić masło (albo oliwę), wrzucić przyprawy i chwilę przesmażyć. Dodać warzywa. Wlać bulion i gotować około 20-30 minut. Dokładnie zmiksować, dodać mleko kokosowe, a następnie ponownie zagotować. W razie potrzeby doprawić do smaku. Podawać z podprażonymi pestkami, grzankami lub z kleksem z mleka kokosowego.

II DANIE:

KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

SKŁADNIKI: 6 PORCJI

- Kasza orkiszowa 300 g
- Filet z kurczaka 400 g
- Szalotka 2 szt.
- Czosnek 1-2 ząbki
- Bakłażan 300 g
- Cukinie średnia 350 g
- Papryka czerwona 2 szt. 400 g
- Oliwa 2 łyżki
- Pomidory krojone (puszka) 400 g
- Po łyżeczce suszonego oregano i bazylii
- Szczypta soli (opcjonalnie)
- Pieprz
- Po łyżce natki i szczypiorku

Kaszę opłucz. Kurczaka pokrój na niewielkie kawałki, możesz go odrobinę posolić. Posiekaj szalotki oraz czosnek. Bakłażana i cukinię pokrój w kostkę, paprykę na paski. Do garnka wlej oliwę, wrzuć szalotki, czosnek i mięso, podgrzej, tak żeby delikatnie zrumienić mięso i zeszklić szalotki. Dosłownie przez 3 minuty. Wrzuć paprykę i bakłażana. Duś razem przez 2 minuty, dodaj cukinię. Po kolejnych 2 minutach wsyp kaszę, oregano, bazylię, wymieszaj. Wlej 600 ml ciepłej wody i pomidory razem z zalewą. Gotuj przez ok. 15-18 minut, aż kasza wchłonie większość płynu. Tyle czasu wystarczy, żeby kasza się ugotowała. Od czasu do czasu zamieszaj. Pod koniec wrzuć posiekaną natkę i szczypiorek, przypraw pieprzem.

KANAPKI PEŁNOZIARNISTE
Z PASTĄ Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Pasta z czerwonej soczewicy

- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- średnia cebula
- łyżeczka sosu sojowego
- 2 łyżki sezamu 3 łyżki oliwy
- Pół łyżeczki słodkiej papryki

Opłukana soczewicę gotujemy w podwójnej ilości wody (w stosunku do objętości ziaren), z dodatkiem łyżeczki sosu sojowego przez 15 min. Sezam prażymy na suchej patelni na złoto, następnie go mielimy. Cebulę pokrojoną w kostkę smażymy na oliwie aż będzie szklista. Ugotowaną soczewicę miksujemy na jednolitą masę z podsmażoną cebulką i zmielonym sezamem oraz słodką papryką. Solimy do smaku.

Śniadanie:

KOKOSOWA OWSIANKA Z KREMEM ORZECHEWYM LUB JOGURTEM I OWOCAMI

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka wody
- mleczko kokosowe / ok. 150 ml
- 1/2 łyżeczki miodu
- szczypta soli
- oraz do podania: garść malin lub jagód czy truskawek mrożonych.
- Składniki na krem z masła orzechowego – (ewentualnie zamiast kremu orzechowego można użyć łyżkę jogurtu).
- 2 łyżki masła orzechowego
- 3 – 4 łyżki wody
- szczypta soli

Do małego garneczka dodać płatki owsiane, kokosowe mleczko, wodę, miód oraz sól. Doprowadzić do zagotowania, a następnie gotować na małym ogniu nie mieszając przez 5 – 7 minut czyli do momentu, aż owsianka odpowiednio zgęstnieje, ewentualnie dodać wody jeśli będzie za gęsta. W międzyczasie do blendera dodać masło orzechowe z wodą oraz solą i przygotować orzechowy krem. W miseczce rozgnieść maliny Gotową owsiankę nałożyć do misek, na każdą nałożyć łyżeczkę orzechowego kremu i dużą łyżkę rozgniecionych malin. Dobrze smakuje na gorąco i na zimno.

Obiad

ZUPA:

KOWBOJSKA Z FASOLI

SKŁADNIKI NA 5 - 6 PORCJI:

- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 - 2 papryczki jalapeno lub inne, bez pestek
- olej
- 2 łyżeczki papryki wędzonej
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/4 łyżeczki suszonego oregano
- 1/4 łyżeczki suszonego tymianku
- szczypta cynamonu
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 2 puszki białej fasoli
- 2 puszki czerwonej fasoli
- 3 szklanki bulionu
- 1 - 2 łyżki sosu sojowego
- 1 - 2 łyżeczki octu winnego lub soku z cytryny
- sól oraz: garść kolendry lub pietruszki zielonej

Cebule obrać, przekroić na pół i opalić na kuchence, tak jak do rosółu. Następnie odłożyć na bok do przestudzenia. W międzyczasie czosnek oraz jalapeno posiekać, a fasolę odcedzić. Przestudzone cebule drobno posiekać. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej, dodać cebule i smażyć przez 3 – 4 minuty. Do podsmażonej cebuli dodać czosnek oraz jalapeno, smażyć kolejne 30 sekund,

po czym dodać wszystkie przyprawy i smażyć kolejne 30 sekund dokładnie mieszając. Dodać pomidory i dusić przez 2 – 3 minuty.

Dodać fasolę, bulion, sos sojowy oraz szczyptę soli, przykryć i gotować przez 10 – 15 minut. Na koniec do pojemnika blendera odlać 3 chochelki zupy, dodać ocet, dużą garść kolendry i wszystko zmiksować na gładki krem. Włączyć z powrotem do garnka, doprawić do smaku solą oraz ewentualnie większą ilością octu. Zupę podawać gorącą ze świeżą kolendrą na wierzchu.

RADA: Opalenie cebul jest dość ważne, bo nadaje charakterystycznego, meksykańskiego, grillowego aromatu. Jeśli nie macie kuchenki gazowej cebulę możecie przypalić w gorącym piekarniku, na dnie suchej patelni lub przy pomocy palnika do kremu brulee.

II DANIE:

GNOCCHETTI DI ZUCCA, (WŁOSKIE KLUSECZKI Z DYNIE Z MASŁEM KLAROWANYM)

SKŁADNIKI: 4-6 PORCJI

- Dynia [900 g] (pokrojonej na kawałki)
- Ziemniaki [400 g] (ugotowanych do miękkości)
- Jajka [1 szt.] (lekko roztrzepana)
- Oliwa z oliwek [1 łyżka]
- Mąka [400 g]
- Gałka muskatołowa [1 łyżeczka] (starta)

Na wierzch

- 3 łyżki masła klarowanego
- 50g sera parmezan - startego
- kilka listków świeżej szałwii

Dynię obraną ze skórki upiecz do miękkości – dynię hokkaido nie trzeba obierać, skórka jest miękka można piec ze skórką. Pognieć dynię i ziemniaki na puree. Dodaj jajko, oliwę, sól, pieprz, gałkę muskatołową. Mieszając dodawaj mąkę. Ciasto przykryj ściereczką i odstaw na godzinę. Uformuj ciasto w podłużny wałek (szerokości ok. 1,5 cm) i podziel na ok. 2,5-centymetrowe kawałki. Lekko przygnieć od góry wierzchem widelca – powinny być płaskie i mieć rowki. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Wrzucaj kluseczki i gotuj je przez ok. 5 min. Gdy wypłyną na powierzchnię, gotuj jeszcze przez minutę lub dwie, a potem cedzakową łyżką delikatnie wyjmij do ceramicznego naczynia. By się nie sklejały, możesz je połączyć odrobiną oliwy z oliwek.

UWAGA: Jeśli ciasto na gnocchi wyszło zbyt rzadkie, zrób z niego lane kluski: stołową łyżką wylewaj porcje ciasta na gotującą się wodę. Po każdej porcji zanurzaj łyżkę w wodzie, dzięki temu ciasto nie będzie się do niej przyklejać. Masło klarowane rozpuścić dodaj do niego posiekane listki szałwii i smaż aż szałwia zrobi się chrupka. Polewaj masełkiem z szałwią kluseczki i posyp startym parmezanem lub innym twardym dojrzewającym serem żółtym.

Kolacja:

PIECZONE FRYTKI Z ZIEMNIAKÓW I MARCHEWKI I SELERA KORZENIOWEGO

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 2 szt ziemniaków
- 1 mała marchewka,
- ćwiartka selera

Pokroić w słupki, jak frytki, skropić olejem z pestek winogron lub oliwą, posypać 1/2 łyżeczki papryki, oregano lub ziołami prowansalskimi, curry posolić, wetrzeć rękami olej i przyprawy w warzywa, wyłożyć na blachę z papierem do pieczenia, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 st. I piec ok. 20 min, aż warzywa się zrumienią), zjeść z ketchupem i miksem sałat zielonych w sosie vinegret.

Śniadanie:

JAGLANY PUDDING Z DYNIĄ, JABŁKIEM I GRANATEM

- Szklankę kaszy jaglanej
- 1/2 dyni piżmowej lub hokkaido
- 2 szklanki wody
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1/2 szklanki mleczka kokosowego z puszki
- 1/2 łyżeczki cunamonu,
- Szczypta gałki muszkatołowej mielonej
- Szczypta soli
- Jabłko duże lub 2 mniejsze pokrojone w kostkę
- Ziarenka granatu
- Syrop klonowy

Kaszę przepukaj wrzątkiem zalej 2 szklankami wody i szklankę mleka roślinnego szczyptę soli i gotuj na malutkim ogniu do momentu aż wchłonie płyn i stanie się miękka i rozpadające się. Dynię obierz (hokkaido nie trzeba obierać) i pokrój na kawałki i upiecz w piekarniku lub ugotuj na parze. Dodaj do ugotowanej kaszy oraz mleko kokosowe i przyprawy, zmiksuj na gładką budyniową masę. Przełóż do miseczek dodaj owoce polej syropem klonowym.

Obiad:

ZUPA

KREM Z CUKINII

SKŁADNIKI

- 2 nieduże cukinie (lub 1 duża)
- 3-4 ziemniaki
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- Ok. 2 l bulionu (może być z kostki eko)
- Łyżka śmietany
- Łyżka lub dwie oleju roślinnego
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 1/2 łyżeczki kurkumy

Cukinię i ziemniaki pokroić w kostkę. Cebulę drobno pokroić, rozgrzać w garnku olej, wrzucić cebulę, poddusić chwilę, następnie dodać ziemniaki, przeciśnięty przez praskę czosnek, dodać curry i kurkumę, zamieszać, podsmażyć, następnie dodać cukinię, zamieszać i wlać gorący bulion, ewentualnie gorącej wody, aby przykryć warzywa ok. 5 cm. Gotować aż ziemniaki zmiękną. Następnie zmiksować blenderem na krem, dodać łyżkę śmietany lub jogurtu soli i pieprzu do smaku i jeszcze raz zmiksować. Podawać z grzankami z pełnoziarnistego chleba.

II DANIE

TARTA Z GRZYBAMI I ZIOŁAMI:

SKŁADNIKI: 4-6 OSÓB

Krucze ciasto

- 300 g mąki żytniej (typ 720)
- 150 g masła
- 4 1/2 łyżki zimnej wody
- 1/2 łyżeczki soli np. kłodawskie

Nadzienie

- 500g pieczarek
- Por – jasna część
- 5 ząbków czosnku
- Łyżka posiekanego świeżego lubczyku lub natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki suszonego cząbrku
- Sól i pieprz do smaku
- Łyżka masła klarowanego
- 350 ml śmietany 18%
- 3 jajka

Zagnieć kruche ciasto, uformuj z niego kulę i włóż do lodówki na 30 min. Nagrzej piekarnik do 200st. C Wyłóż ciastem spód foremki do tart o średnicy 28 cm, nakłuj ciasto widelcem i piecz ok. 20 min lub tak długo aż będzie rumiane. Odstaw żeby lekko ostygło. Przygotuj nadzienie. Pokrój umyte o osuszone grzyby. Na maśle klarowanym podsmaż pory z dodatkiem posiekanego czosnku, pieprzu i suszonych ziół. Na drugiej patelni upraż grzyby. Dodaj je do porów, dopraw solą i świeżymi ziołami. Na upieczony spód wyłóż podsmażone warzywa i całość zalej masą śmietanowo-jajeczną. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 170st. C i piecz ok. 40 min lub tak długo aż wierzch tarty stanie się złotawy. Po wyjęciu z piekarnika odstaw aby lekko przestygło. Podawaj tartę z kruchymi sałatami

WYTRAWNE NALEŚNIKI Z WARZYWAMI

Naleśniki gryczano – owsiane

- kasza gryczana niepalona – ok. 1/2 szklanki
- płatki owsiane – 3 kąpiaste łyżki
- Szczypta soli

Nadzienie:

- 2 szt pomidor
- 2 szt czerwona papryka
- 2 szt cebula mała
- 2 szt awokado
- Sałata lub kapusta pekińska – 5-6 liści
- Szczypiorek posiekany
- Sok z cytryny – 4 łyżki do smaku

Kaszę i płatki zalej szklanką wody i zostaw na minimum pół godziny by zmiękły, następnie zmiksuj stopniowo dodając wodę do konsystencji rzadszej niż typowe naleśniki. Smaż cienkie naleśniki, na posmarowanej tłuszczem nieprzywierającej patelni.

Sos czosnkowy – jogurt grecki – mały kubek, łyżka majonezu, ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, posiekany koperek, sól i pieprz. Wymieszać wszystkie składniki na jednolitą masę. Awokado rozgnieć widelcem dodaj sok z cytryny drobno pokrojone cebula i szczypior, sól i pieprz. Posmaruj każdego naleśnika masą z awokado i połóż na nim poszarpany liść sałaty lub kapusty pekińskiej, plasterki papryki i kawałki pomidora, polej niewielką ilością sosu czosnkowego. Zawijaj lub składaj w koperty. Przed podaniem można podgrzać na patelni na małej ilości tłuszczu.



Śniadanie:

PIECZONA OWSIANKA Z OWOCAMI

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki otrębów owsianych
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki skórki otartej z dobrze umytej i sparzonej pomarańczy
- 1/2 łyżeczki tartej gałki muszkatałowej
- 1/2 lub 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki jasnego miodu (cukru trzcinowego)
- 2 łyżki rodzynek (suszonej żurawiny lub pokrojonych moreli)
- 2 łyżki masła klarowanego roztopionego
- 2 szklanki mleka roślinnego (lub zwykłego jeśli używasz)
- 1 łyżka drobno utartego korzenia imbiru
- 1 jajko
- 2 jabłka pokrojone w kosteczkę
- 1/2 szklanki mrożonych jagód, malin lub wiśni
- 2 banany obrane i pokrojone w plastry

Piekarnik nagrzej do 190 st. C. Foremkę do pieczenia o wymiarach 20×20 (lub okrągłą) dobrze wysmaruj masłem. Na dnie połóż pokrojone banany i posyp je rodzynkami. W misce wymieszaj ze sobą płatki owsiane, otręby oraz wszystkie przyprawy. W drugiej misce wymieszaj ze sobą mokre składniki: mleko, jajko, roztopione masło i miód. Teraz wymieszaj ze sobą suche i mokre składniki, a następnie dodaj imbir i skórkę pomarańczy. Wyłóż połowę masy na banany i rodzynki, a następnie wysyp jabłka. Wyłóż resztę masy i na górze posyp pozostałymi owocami. Posyp odrobina cynamonu lub odrobiną cukru trzcinowego. Piecz przez ok 30-35 minut. Przed wyłożeniem na talerze odstaw na ok. 7-10 minut, by owsianka lekko przestygła i stężała. Można podawać z gęstym naturalnym jogurtem.

Obiad

ZUPA

KREM Z KALAFIORA

SKŁADNIKI: 4-5 PORCJI

- Kalafior – 1 średni (z liśćmi)
- Korzeń pietruszki, niewielki – 2 szt.
- Korzeń selera – 1/2 szt.
- Cebula – 1 szt.
- Por – 1 szt. Średni
- Ziele angielskie (3 szt.) i liść laurowy
- Kurkuma mielona – 1/3 łyżeczki
- Kminek mielony – 2/3 łyżeczki
- Czosnek – 2 ząbki
- Sól i pieprz do smaku
- Skórka otarta z cytryny
- Masło klarowane lub oliwa z oliwek – 3 łyżki
- Woda wrzątek lub bulion warzywny – ok 1l
- Mleko roślinne – 1 szklanka
- Zielenina do posypania

Cebulę, por i czosnek obrać i posiekać, poddusić na maśle lub oliwie z dodatkiem przypraw. Następnie dorzucić pokrojony na różyczki, wraz z łodygą i liśćmi kalafior, obrane i pokrojone grubo korzeń pietruszki i selera, podgrzać jeszcze chwilę. Wlej wodę lub bulion oraz mleko i dodaj skórkę z cytryny i gotuj do miękkości warzyw. Zmiksuj wszystko, wyjmując uprzednio ziele i liść laurowy. Dopraw solą i pieprzem. Posyp posiekaną zieleniną. Można podawać z prażonymi pestkami z dyni.

II DANIE:**GULASZ JARZYNOWY
W STYLU INDYJSKIM Z KASZA GRYCZANĄ****SKŁADNIKI: 4 – 5 OSÓB**

- Żółta, czerwona i zielona papryka – po 1 sztuce
- 1- 2 cebule
- 6 -7 ząbków czosnku
- Cukinia – 1 nieduża
- 2 łyżki oleju roślinnego np. z pestek winogron
- Puszka krojonych pomidorów
- Duża garść rodzynek
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- łyżeczka przyprawy curry
- łyżeczka suszonej kolendry
- łyżeczka cukru trzcinowego
- łyżeczka przyprawy typu vegeta eko

Warzywa umyj, oczyść i pokrój na kawałki. W rondlu szeroki podgrzej olej, wrzuc cebule a potem czosnek, kiedy się zrumienią dodaj przyprawy a po chwili paprykę. Po ok. 10 min. Wrzuc pokrojoną cukinię. Smaż mieszając aż warzywa zrobią się rumiane, na końcu podaj pokrojone pomidory i rodzynki. Dopraw do smaku. Podawaj z kaszą gryczaną

JAJKA SADZONE NA ZIELONEJ ŁĄCIE Z GRZANKAMI**SKŁADNIKI: 2 PORCJE**

- 4 garści
- 2 łyżki masła klarowanego lub oleju roślinnego
- 4 ząbki czosnku
- Sok wyciśnięty z ok. 1/2 cytryny
- Kilka pieczonych pomidorków (lub suszonych pokrojonych w paski)
- 2 jajka
- Szczypta ziół prowansalskich
- Świeże zioła do posypania (np. lubczyk, koperek, szczypiorek, natka pietruszki)

Szpinak umyj i osusz. Na jednej patelni podgrzej tłuszcz, podsmaż obrany i posiekany czosnek, a następnie wrzuc szpinak. Gdy lekko zmięknie, od razu dodaj sok z cytryny, sól i pieprz, a na końcu pieczone lub suszone pomidorki. Na drugiej patelni rozgrzej tłuszcz wbij jajka posyp je ziołami prowansalskimi i dopraw solą. Usmaż jajka delikatnie aby białko było ścięte a żółtko pozostało płynne. Na talerzu ułóż szpinak i na nim jajko sadzone posyp posiekanymi ziołami. Podawaj z grzankami z czerstwego pieczywa (czerstwy chleb pokrój na kromki, posmaruj masłem lub oliwą z drobno posiekanym czosnkiem, posyp oregano i zapiekaj krótko w piekarniku aż spód będzie podpieczony a góra lekko miękka).

Śniadanie:

MALINOWA OWSIANKA Z CHIA, BANANEM I GARNOLĄ.

SKŁADNIKI: 1 OSOBA

- 3 łyżki płatków owsianych
- Szklanka malin (opcjonalnie mogą być brzoskwinie lub morele)
- 1-2 łyżeczki chia
- 1-2 łyżeczki miodu
- 1/2 pokrojonego banana
- Łyżka naturalnego jogurtu
- 2 łyżki granoli – dowolnej

Płatki owsiane i nasiona chia zalej wrzącą wodą tak aby przykryła płatki na ok.1 cm. Odstaw na 15 – 20 min. Żeby zmiękły Do miksera wrzuć umyte i osuszone maliny lub brzoskwinie, mieszankę płatków i chia oraz miód. Całość zmiksuj i przelej do miseczki, na wierzchu zrób kleks z jogurtu, ułóż kawałki banana i posyp granolą.

Obiad

ZUPA

ZUPA JESIENNA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- 250 g czerwonej soczewicy
- 3 ząbki czosnku obrane i posiekane
- 1 por oczyszczony i drobno posiekany
- 2 średniej wielkości marchewki, obrane i drobno pokrojone
- 2 łodygi selera naciowego posiekane
- 1 płaska łyżeczka posiekanej papryczki chili (opcjonalnie)
- 2 łyżki masła klarowanego lub oleju z pestek winogron
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka utartego korzenia imbiru
- 1- 2 listki laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 – 1,5 l bulionu warzywnego
- Sól i pieprz do smaku, zielona pietruszka do posypania

Masło klarowane rozpuść w garnku. Dodaj por, czosnek, marchew, seler, chili i imbir. Duś na wolnym ogniu ok 5- 10 min od czasu do czasu mieszając. Gdy warzywa lekko zmiękną, zaczną się rumienić, wsyp dobrze opłukaną soczewicę, wymieszaj, dodaj bulion, listki laurowe, ziele angielski, kurkumę dopraw solą i pieprzem. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu ok. 30 min. Aż soczewica zmięknie i zacznie się rozpadać. Na końcu posyp zieloną pietruszką.

II DANIE:

INDYK Z WARZYWAMI I ZIEMNIAKAMI PIECZONY
W SAKIEWKACH

SKŁADNIKI: 4 – 6 PORCJI

- Filet z indyka ok. 600-700 g
- 5-6 ziemniaków
- 2 papryki czerwona i żółta
- 1 duża marchew
- Fasolka szparagowa – 1/2 kg (może być mrożona)
- 1 opakowanie sera feta pokrojony w kostkę
- Oregano i tymianek po 2 łyżeczki
- Czosnek 2 ząbki
- Sok z dwóch połówek cytryny
- Oliwa z oliwek
- Papier/pergamina do pieczenia – 4-6 dużych kwadratów

Indyka pokroić w kawałki o boku 2 cm. Posolić, dodać wyciśnięty przez praskę czosnek, posypać ziołami po 1 łyżeczce, dodać sok z cytryny, łyżka oliwy wymieszać i wetrzeć w mięso. Odstawić na 15 min. W międzyczasie pokroić w kostkę (podobnej wielkości jak mięso) ziemniaki, posypać częścią ziół i polać oliwą wymieszać. Paprykę pokroić w kostkę, marchew w plastry. Na duży kwadrat papieru do pieczenia wyłożyć garść kawałków mięsa, następnie trochę kawałków ziemniaków, potem warzywa, dodać garść fasolki szparagowej i parę kostek fety, Cztery rogi pergaminy zebrać razem zakręcić i przewiązać sznurkiem, w kształt sakiewki. Powinno wyjść ok. 4-6 sakiewek. Ułożyć na blasze i piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. Ok 60min.

SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ I OGÓRKAMI
Z BUŁECZKAMI ORKISZOWYMI BEZ DROŻDŻY.

SKŁADNIKI: 2 PORCJE

Sałatka

- Ogórki kiszone 200 g
- Zalewa z ogórków 2-3 łyżki
- Pomidor średni 2 szt.
- Papryka czerwona 1 szt.
- Cebula mała 1 szt.
- Kukurydza 150 g
- Oliwa 3 łyżki
- Natka 1 łyżka posiekanej
- Pieprz

Bułki bez drożdży (8 szt)

- 3 szklanki mąki orkiszowej
- 400 g jogurtu greckiego
- 1 łyżka erytrytolu lub cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Opcjonalnie słonecznik, mak, czarnuszka, sezam, słonecznik do posypania

Wszystkie składniki zagniatamy na jednolite ciasto. Tworzymy wałek. Dzielimy na części, u mnie 8. Formujemy kulki, lekko spłaszczamy. Posypujemy makiem, sezamem, słonecznikiem, pestkami dyni. Bułki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika na ok. 20-25 min, 180 stopni, pieczemy na złocisty kolor. Sałatkę podajemy z bułeczkami polanymi olejem lnianym.



ZIMA





Śniadanie:

CZEKOLADOWA OWSIANKA – Z POMARAŃCZĄ I CYNAMONEM

SKŁADNIKI: 1-2 PORCJE:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 2 szklanki mleka roślinnego lub wody
- 5 daktyli
- szczypta soli
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- 1/2 pomarańczy (pokrojone w kostkę)
- migdały ok. 1 łyżka (orzechy włoskie)

Daktyle pokroić na małe kawałki. Wszystkie składniki owsianki poza kakao włożyć do rondelka i gotować na niedużym ogniu przez 5 – 8 minut, czyli do czasu, aż płatki zmiękną. W międzyczasie, dodać do rondelka kakao i intensywnie mieszać, aż kakao dobrze się rozprowadzi. Gorącą owsiankę nakładać do misek i podawać z pomarańczami i posypać migdałami.

Obiad:

ZUPA

KREMOWA ZUPA POROWO-ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- 300 g porów (tylko biała część), pokrojone w plasterki
- 2-3 średnie ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
- 2-3 łyżki masła klarowanego lub oliwy
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Dowolne świeże zioła: np. bazylija, majeranek
- Wywar jarzynowy (może być z kostki eko)
- 1-2 łyżki gęstego naturalnego jogurtu lub śmietany (opcjonalnie)

W garnku roztopić masło – rozgrzać oliwę, dodać ziemniaki, podsmażać ok. 5 min, dodać pory. Dusić tak długo aż warzywa zmiękną. Następnie wsypać suszone zioła, wlać wywar tyle aby przykryć warzywa i jeszcze trochę ponad. Przykryć garnek i gotować na wolnym ogniu ok. 30 min. Po ugotowaniu zmiksować doprawić solą, pieprzem, jogurtem i świeżymi ziołami. Podawać z grzankami z chleba.

II DANIE:**POŁĘDWICZKI DROBIOWE DUSZONE Z WARZYWAMI****SKŁADNIKI: 2-3 PORCJE**

- 6-8 polędwiczek drobiowych
- Cebula
- 2 garście pomidorków koktajlowych
- 4-6 ząbków czosnku
- 1-2 łyżeczki ziół prowansalskich
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- Łyżeczka przyprawy curry
- 2-3 listki laurowe
- Łyżka masła klarowanego
- Kilka marchewek
- Nieduży korzeń selera
- Posiekana zielenina: natka pietruszki, koperek

W garnku rozgrzej masło. Podsmaż polędwiczki drobiowe, a następnie dodaj zioła i przyprawy oraz drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Całość podsmaż na dużym ogniu na rumiano. Dodaj umyte i przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Całość dopraw do smaku, wymieszaj, a następnie ułóż na wierzchu obrane i pokrojony marchewki i selera. Zmniejsz ogień i całość duś na wolnym ogniu ok. 15 – 20 min, aż warzywa będą miękkie. Na końcu posyp świeżymi ziołami. Podawaj z ryżem brązowym oraz surówką z tartych gotowanych buraczków i ogórka kiszzonego.

**KAPUSTA PEKIŃSKA Z BOCZNIAKAMI
I WĘDZONĄ ŚLIWKĄ****SKŁADNIKI: 4-5 PORCJI**

- Kapusta pekińska, średnia – 1 szt.
- Boczniaki – 300g
- Śliwki wędzone lub suszone bez pestek – 2 garści
- Cebula – 2 szt.
- Czosnek – 2 szt.
- Passata pomidorowa – 1 szklanka
- Kumin mielony – 1 łyżeczka
- Kminek mielony – 1 łyżeczka
- Sos chili - 1 łyżeczka
- Pieprz ziołowy – 1 łyżeczka
- Papryka wędzona, słodka mielona (można pominąć jeśli są śliwki wędzone) - 1 łyżeczka
- Masło klarowane – 3 łyżki
- Miód lub inne słodzik
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki

Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na tłuszczu z odrobiną soli. Dodaj pokrojone w paski boczniaki, lekko rozdrobnione śliwki i duś podlane niewielką ilością wody. Kiedy grzyby będą prawie gotowe, dorzuć pokrojoną w paski kapustę i przyprawy, wlej passatę i uduś pod przykryciem do ulubionej miękkości kapusty. Dopraw całość na słodko-ostro, dodaj pieprz i Gotowe!

Śniadanie:

PLACUSZKI OWSIANO-BANANOWE

SKŁADNIKI: 3 PORCJE:

- 120 – 150g mąki owsianej
- 2 dojrzałe banany (najlepiej z brązowymi plamkami)
- 1 jajko
- 2 łyżki kefiru
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Jabłko obrane i drobno krojone lub starte na tarce
- łyżka pestek słonecznika lub sezamu
- Do smażenia: olej roślinny (z pestek winogron lub kokosowy)

Wszystkie składniki z wyjątkiem jabłek i pestek wrzucić do miski i zblendować. Sprawdzić konsystencję - być może trzeba dodać trochę mąki lub kefiru. Na końcu wmieszać w ciasto jabłka i pestki. Na patelni rozsmarować tłuszcz (nie dużo, tak by pokryć tylko patelnię) Na rozgrzanym tłuszczu układać łyżką stołową niewielkie porcje i smażyć je na rumiano z obu stron. Można je zjadać polane miodem i jogurtem lub same.

Obiad:

ZUPA Z CIECIERZYCY Z ZIEMNIAKAMI, SOCZEWICĄ I POMIDORAMI.

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- 1 szklanka suchej ciecierzycy (lub 1 puszka cieciorki konserwowej)
- 1 łyżka oliwy extra vergine
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka majeranku, po 1/2 łyżeczki kurkumy, kolendry, kuminu lub kminku
- 1,5 litra bulionu lub rosółu lub wywaru
- 4 ziemniaki
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 250 ml przecieru/passaty pomidorowej
- Zioła: kolendra, natka, oregano (wszystkie lub wybrane)

Suchą ciecierzycę wsypać do garnka, zalać 3 szklankami zimnej wody i odstawić na noc do namoczenia. Następnie ugotować z dodatkiem soli w tej samej wodzie (ok. 2 godziny). W drugim garnku na oliwie zeszklić cebulę (ok. 7 minut na wolnym ogniu), dodać drobno posiekany czosnek oraz przyprawy i jeszcze chwilę podsmażyć ciągle mieszając. Wlać gorący bulion, ugotowaną ciecierzycę wraz z wodą w której się gotowała (lub całą zawartość puszki + 1 szklankę bulionu lub wody), dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, czerwoną soczewicę, świeżo zmielony pieprz. Całość zagotować, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 15 minut. Dodać przecier pomidorowy i gotować jeszcze pod przykryciem przez ok. 30 minut. Na koniec można praską rozgnieść zupę w 2 - 3 miejscach. Dodać posiekane zioła.

II DANIE:**MAKARON ORKISZOWY LUB ŻYTNI Z JARMUŻEM
I POMIDORAMI****SKŁADNIKI: 2 PORCJE:**

- 2 szklanki pociętego jarmużu
- 5 plasterków papryczki chili lub płatki chili
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- 2 łyżeczki kaparów
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- oliwa
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 2 łyżki ajwaru, opcjonalnie
- 1/2 łyżeczki oregano
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 1/2 łyżeczki trzcinowego cukru
- sól i czarny pieprz
- 150 g makaronu orkiszowego

Jarmuż położyć na sicie i przelać wrzątkiem. Na dnie rondelka rozgrzać oliwę, dodać chili, czosnek oraz kapary i smażyć przez 1 min. Po tym czasie dodać wędzoną paprykę, dokładnie zamieszać i wsypać jarmuż. Smażyć wszystko przez 3-5 min do czasu, aż jarmuż zmięknie. W międzyczasie zagotować osoloną wodę na makaron i gotować go zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Do podsmażonego jarmużu dodać pomidory oraz pozostałe składniki. Dusić wszystko bez przykrycia przez 10-15 min. Ugotowany makaron odcedzić, zachować kilka łyżek wody z gotowania i dodać do zredukowanego sosu. Delikatnie wmieszać makaron w sos, w razie potrzeby dodać trochę wody z gotowania i pozwolić się gotować przez kolejne 2-3 min. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem i podawać.

**ZIELONE SMOOTHIE ZE SZPINAKIEM, AWOKADO,
GRUSZKĄ I SIEMIENIEM LNIANYM****SKŁADNIKI: 2 PORCJE**

- Garść młodego umytego szpinaku
- 1/2 lub 1 dojrzała gruszka
- 1 dojrzałe obrane awokado
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 1 łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego
- Kawałki selera naciowego do podania

Gruszkę i awokado pokrój na kawałki, porwij szpinak. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze. Podawaj koktajl z kawałkiem selera naciowego do chrupania.

Śniadanie:

KREM JAGLANY Z BANANEM:

SKŁADNIKI: 2 PORCJE

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 5-6 pokrojonych daktyli bez pestek
- 2 szklanki wrzącej wody
- 1 łyżeczka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1/2 do 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczka cynamonu
- Szczypta soli
- 1 dojrzały banan
- Dodatki: zmiksowane truskawki, lub jagody, prażone jabłka, pokrojone mango

Kaszę umyj na sicie odcedź. W garnku rozpuść masło lub olej kokosowy, dodaj cynamon i szczyptę soli. Zamieszaj chwilę podpraż, dodaj opłukana kaszę jaglaną i całość dobrze wymieszaj, Zalej wrzątkiem, wymieszaj, przykryj pokrywką i gotuj na minimalnym ogniu (musi być naprawdę małej mocy) ok. 20-30 min. Gdy kasza będzie już ugotowana dodaj mleko kokosowe następnie wkrój banana i miksuj ręcznym blenderem aż do uzyskania kremu (w razie potrzeby dolej mleka gdy będzie za gęste). Przełóż do miski polej musem z miksowanych truskawek lub innych owoców, lub dodaj pokrojone inne owoce, posłodź miodem lub syropem klonowym.

Obiad:

ZUPA

ZUPA KREM Z SELERA KORZENIOWEGO

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- 1 duża bulwa selera korzeniowego
- 3-4 średnich ziemniaków
- 1 marchew
- 1 korzeń pietruszki
- 2 łyżki masła klarowanego lub oleju lnianego
- Koperek i natka pietruszki do posypania

Jarzyny obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać masło lub olej, wrzucić pokrojone jarzyny, podduścić. Zalać wrzątkiem ponad poziom jarzyn i gotować, aż jarzyny zmiękną. Po ugotowaniu zmiksować, dodać sól do smaku (nie za dużo) doprawić gałką muskatołową posypać koperkiem i natką pietruszki.

II DANIE:

WEGETARIAŃSKIE HAMBURGERY Z CZERWONEJ FASOLI I BURAKA

SKŁADNIKI: 8 HAMBURGERÓW

- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- Średniej wielkości cebula
- 3-4 ząbki czosnku
- Szklanka posiekanych pieczarek

- 240 g ugotowanej czerwonej fasoli
- Szklanka tartego pieczonego buraka
- Łyżeczka mielonego kuminu (może być kminek zwykły)
- 1-2 łyżeczki majeranku
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1/4 łyżeczki mielonej wędzonej papryki
- 1/4 szkl mielonych prażonych orzechów włoskich lub laskowych
- Sól i pieprz do smaku
- Olej roślinny do smażenia
- Sałata rzymska, plastry pomidorów, papryki do podania z sosem czosnkowy

Posiekaną cebulę i czosnek podsmaż na oleju na rumiano. Dodaj pieczarki, podsmaż redukując płyn. Wszystkie pozostałe składniki przełóż do miksera (z nożami), dodaj usmażoną cebulę z czosnkiem i pieczarkami. Zmiksuj niekoniecznie na gładko, mogą zostać grudki. Dopraw do smaku. Z masy uformuj kule, a następnie je spłaszcz. Jeśli masa jest zbyt luźna to dodaj trochę mąki (np. pszennej, lub z ciociorki). Przed pieczeniem możesz obtoczyć hamburgery w sezamie.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmarowanym olejem, ok. 40 min. Po upływie 20 min przełóż burgery na drugą stronę i skrop oliwą aby nie wyschły.

Podawaj na paru liściach sałaty i plastrach pomidora, papryki i cebuli z ketchupem dobrej jakości i sosem czosnkowym (jogurt grecki – mały kubek, łyżka majonezu, ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, posiekany koperek, sól i pieprz. Wymieszać wszystkie składniki na jednolitą masę.)

FRYTKI Z PIECZONYCH BATATÓW Z GRUSZKAMI

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- 8 niewielkich batatów (2 bardzo duże bataty)
- 4 niewielkie gruszki
- Łyżka masła klarowanego
- Zioła prowansalskie
- Rozmaryn, sól, mielony pieprz

Piekarnik rozgrzej do 190 – 200 st. C. Bataty obierz i pokrój na frytki. Gruszki umyj i przekrój na pół. Wymieszaj z ziołami prowansalskimi, wyłóż na płaską blachę i obłóż wiórkami masła. Piecz, aż frytki staną się rumiane (można os czasu do czasu przemieszać). Po upieczeniu wyjmij z piekarnik i posyp solą i rozmarynem oraz pieprzem.



Śniadanie:

JAGLANKA Z PIECZONYM BURAKIEM, JABŁKIEM I PESTKAMI DYNI

SKŁADNIKI: 2 PORCJE

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 średni upieczony burak
- 1 jabłko
- Pestki dyni

Dressing:

- 4-6 łyżek oliwy,
- Sok z 1/2 cytryny,
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu,
- Szczypta soli do smaku

Wymieszaj dokładnie składniki dressingu, aby uzyskać jednolitą konsystencję. Dopraw solą. Buraka i jabłko pokrój w kostkę. Skrop delikatnie sokiem z cytryny aby jabłko zachowało naturalny kolor i jędrność. Dodaj kaszę, dressing, wymieszaj wszystko dokładnie i przełóż do misek.

Obiad:

ZUPA

BURACZANY KREM KOKOSOWY

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- Buraki – 5-6 szt.
- Marchew, biała pietruszka nieduże – po 1 szt.
- Cebula – 2 szt.
- Czosnek – 2 ząbki
- Imbir świeży – 1 cm kawałek
- Masło klarowane lub olej kokosowy – 2 -3 łyżki
- Kiełki lub zielenina do posypania – garść
- Mleko kokosowe – 1l
- Wrzątek – 1 l
- Jogurt – opcjonalnie
- Sól i pieprz do smaku

Warzywa (buraki, włoszczyzna, cebule i czosnek w całości) włóż do zamykanego naczynia do zapiekania, dodaj tłuszcz i pozostaw w piekarniku nagrzanym do 180st. C przez godzinę. Upieczone warzywa ostudź, buraki obierz. Dodaj podgrzane mleko kokosowe i świeży imbir, wszystko zmiksuj na gładko. Rozcieńcz wrzątkiem do ulubionej konsystencji, dopraw solą i pieprzem. Podawaj na talerzach z kleksem jogurtu, posypane kiełkami lub zieleniną.

II DANIE:**KARMELIZOWANA BRUKSELKA
Z ŻURAWINĄ I KASZA ORKISZOWĄ.****SKŁADNIKI: 2-4 PORCJE:**

- 500 g brukselki
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 2 łyżeczki syropu klonowego
- 1/4 łyżeczki papryki wędzonej
- 1/4 łyżeczki papryki ostrej
- 2 łyżki posiekanych, podprażonych orzechów włoskich
- 2 łyżki suszonej żurawiny
- 2 łyżki posiekanej pietruszki, bardzo drobno
- Sól i czarny pieprz
- Opcjonalnie do polania: kilka kropel syropu klonowego

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Brukselki przekroić na połówki i położyć na dnie blachy wyłożonej papierem do pieczenia. W małej miseczce wymieszać olej, ocet, syrop klonowy, dwa rodzaje papryki oraz sporą szczyptę soli i pieprzu. Kiedy wszystko połączy się w gęsty sos, oblać brukselkę w naczyniu i przy pomocy dłoni dokładnie natrzeć brukselkę. Kiedy każda połówka będzie dokładnie nasmarowana, wsunąć blachę do piekarnika i piec przez 15 min, po tym czasie zamieszać i piec jeszcze 5-10 min. Gorącą brukselkę obsypać żurawiną, prażonymi orzechami oraz świeżą pietruszką i podawać razem z ulubioną kaszą np. orkiszową

**PIZZA EKSPRESOWA
NA SPODZIE Z TORTILLI PEŁNOZIARNISTEJ****SKŁADNIKI: 2 PORCJE**

- Tortilla (wrap) pełnoziarnisty 2 placki
- Mozzarella (wiórki) 3 łyżki (100 g)
- 50 g wędliny drobiowej dobrej jakości
- Pieczarki 3-4 szt.
- Papryka nieduża 1 szt.
- Cebula czerwona mała 1 szt./ opcjonalnie
- Passata pomidorowa 200 ml
- Czosnek 1 mały ząbek
- Oregano 1/2 łyżeczki
- Bazylia 1/2 łyżeczki

Rozgrzej piekarnik do 210 stopni z termoobiegiem. Passatę wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i suszonymi ziołami. Przypraw pieprzem. Umyj warzywa. Paprykę potnij na paski, pieczarki na plasterki, cebulę w piórka. Placki rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj cienko sosem. Posyp serem, ułóż salami i warzywa – pieczarki, paprykę, cebulę. Piecz przez ok. 12 minut. Pod koniec zamiast termoobiegu warto włączyć funkcję grzania od dołu – wtedy spód pizzy będzie bardziej chrupiący. Podawaj z pozostałym sosem.

Śniadanie:

KOKTAJL LNIANY Z OWOCAMI ORAZ PŁATKAMI ZBOŻOWYMI TYPU MUSLI

SKŁADNIKI: 2 PORCJE

- 1 szklanka świeżego ananasa
- 1 grejpfrut
- 1 łyżki jagód goji
- 6 łyżek siemienia lnianego
- 1/2 wody
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu

Zagotuj wodę i wrzuć nasiona lnu. Gotuj około 10 min, aż uzyskasz konsystencję kisielu. Oddziel ziarenka od płynu. Z grejpfruta wytnij miąższ. Ananasa pokrój w kostkę. Zmiksuj owoce wraz z płynem lnianym. Koktajl-kisiel serwuj na ciepło lub w temperaturze pokojowej z jagodami goji i musli.

Obiad:

ZUPA

WEGE KAPUŚNIAK

SKŁADNIKI: 4-6 PORCJI

- 1/2 kg kiszzonej kapusty, pokrojonej w mniejsze części
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 2 marchewki
- 6 ziemniaków
- kawałek selera
- 1 pietruszka
- 1-2 suszone grzyby
- 2 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej wędzonej papryki
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczka mielonego kminku
- 3 łyżki sosu sojowego
- sól

Na patelni podsmażyć na oliwie pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę i wyciśnięty przez praskę czosnek. Dodać do nich słodką i wędzoną paprykę, kminek, wymieszać, a po chwili dodać również kiszoną kapustę (jeśli jest bardzo kwaśna można ją wcześniej przepłukać) i startą na grubych oczkach marchewkę. Całość wymieszać, dusić przez około 10 min, a następnie zdjąć z ognia. W międzyczasie do dużego garnka włożyć obrany seler, korzeń pietruszki, suszone grzyby, liść laurowy, ziele angielskie i zalać wszystko 2 l wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować pod przykryciem na małym ogniu.

W tym czasie obrać ziemniaki, pokroić je w kostkę i dołożyć do zupy. Gotować około 10 min, aż będą miękkie. Zawartość patelni przełożyć do garnka z gotującą się zupą (gdy warzywa są już prawie miękkie). Wymieszać i gotować na małym ogniu do momentu aż kapusta i inne warzywa będą miękkie. Na koniec wyjąć z garnka seler i korzeń pietruszki, a zupę doprawić do smaku sosem sojowym i solą. Gdyby zupa była zbyt gęsta, można dolać jeszcze nieco wody i w razie potrzeby dodać nieco więcej przypraw. Podawać z razowym chlebem (selera i pietruszkę nie musicie gotować w całości, można je też zetrzeć na tarce i podsmażyć wraz z marchewką.)

II DANIE:

BURACZANE LENIWE

SKŁADNIKI: 6 PORCJI

- Twaróg chudy lub półtłusty 500 g
- Jajko duże 2 szt.
- Burak ugotowany lub upieczony duży 1 szt.
- Skrobia ziemniaczana 4 płaskie łyżki
- Mąka (pszenna, pełnoziarnista) ok. 240-250 g
- Do podania: masło, posiekane migdały, orzechy, jogurt, cynamon

Buraczka zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Lekko odcisnij. Twaróg rozgnieć widelcem, wymieszaj z jajkami. Dodaj buraki, mąkę ziemniaczaną i ok. 160-180 g mąki. Połącz składniki. Przełóż na podsypaną mąką stolnicę. Zagnieć ciasto, powinno być dość miękkie, ale nie lepiałe. W razie potrzeby dodaj więcej mąki. Kulę ciasta podziel na cztery części. Uformuj wałeczki o grubości ok. 3 cm. Każdy pokrój na 2 cm kawałki. Wkładaj partiami do gotującej się wody. Gotuj przez 4 min licząc od chwili, kiedy leniwe wypłyną na powierzchnię. Podawaj z jogurtem i migdałami. Możesz odsmażyć je na maśle z dodatkiem tartej bułki. Dla chętnych cynamon i ewentualnie cukier.

PASZTET Z RECYKLINGU Z GRYCZANYMI PODPŁOMYKAMI

SKŁADNIKI:

Pasztet: (2 małe keksówki)

- 1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1/3 szklanki oleju
- Porcja warzyw z wywaru na bulion warzywny
- 3/4 szklanki zmielonych pestek dyni, wcześniej uprażonych
- 5 suszonych pomidorów
- 2 -3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 -3 łyżki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki syropu klonowego
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki suszonej pietruszki
- Sól i czarny pieprz
- Olej i bułka tarta do przygotowania foremek

Podpłomyki: (6 -8 sztuk)

- 1/2szklanki kaszy gryczanej niepalonej
- Szczypta: gałki muskatołowej, mielonego kminku, mielonego cynamonu, curry
- 1 starty ząbek czosnku
- Sól

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Kaszę jaglaną oraz olej włożyć do dużej miski i dokładnie zmiksować ręcznym blenderem na gładką, kleistą masę. Następnie dodać wszystkie pozostałe składniki i ponownie zblendować na pasztetową masę. Spróbować i w razie

potrzeby doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Keksówki wysmarować olejem i wysypać dokładnie bułką tartą. Następnie przełożyć masę, wyrównać i piec przez 45-60 min do czasu, aż pasztety będą miały złoty, lekko przypieczony wierzch. Studzić i kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu.

Ciasto gryczane trzeba przygotować dzień wcześniej. Zalej na noc kaszę gryczaną wodą o odstaw na całą noc. Następnego dnia odlej wodę uzupełnij ok. 5 cm ponad poziom kaszy. Dodaj sól i pozostałe przyprawy. Miksuj blenderem na gładkie ciasto. Rozgrzej patelnię beztłuszczową. Smaż na średnim ogniu na suchej patelni ok. 5 min z jednej i 5 min z drugiej strony.

Porady:

- *Z warzyw z wywaru należy wyjąć wszystkie przyprawy takie jak liście laurowe, ziele angielskie lub ziarnisty pieprz. Żeby łatwo je zauważyć wysypcie warzywa na dużą tacę lub deskę.*
- *Gorące pasztety są wciąż płynne, dlatego można je kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu i schłodzeniu w lodówce.*



Wiosna



Śniadanie

OWSIANKA KLASYCZNA Z OWOCAMI,

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 10 łyżek płatków owsianych
- 1 łyżeczka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- Szczypta soli
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/3 łyżeczki suszonego imbiru (lub utrzeć pół łyżeczki świeżego)
- Wrząca woda lub mleko roślinne
- łyżeczka miodu
- Dodatki: prażone jabłko, banan, mandarynka, gruszka; orzechy, prażone pestki słonecznika lub sezamu.

Na dnie garnuszka rozpuścić masło lub olej kokosowy, dodać cynamon i imbir, chwilę razem podgrzać. Dodać płatki owsiane i zalać wrzącą wodą lub mlekiem w takiej ilości żeby przykrywała płatki na mniej więcej 3-4 cm. Dodać szczyptę soli, zamieszać, gdy zawrze skrócić ogień na minimum. W razie potrzeby dolewać wody gdy płatki za bardzo zgęstnieją. Gotować ok. 15 min, aż płatki zmiękną. Nałożyć na talerz, dodać owoce i prażone pestki lub orzechy, można dodać również łyżkę jogurtu i posłodzić miodem lub syropem klonowym.

Obiad

ZUPA:

ZUPA Z POKRZYWĄ I CHRZANEM

SKŁADNIKI: 4-5 PORCJI

- marchew – 2 szt
- korzeń pietruszki – 1 szt
- seler – korzeń nieduży – 1/2 szt
- ziemniaki, duże – 4 szt
- por – 1 szt
- cebula, biała – 1 szt
- pokrzywa – 1 pęczek
- szczypiorek – 1 pęczek
- liście laurowe – 3 liście
- ziele angielskie – 5 ziaren
- olej lniany świeżo tłoczony
- chrzan dobrej jakości – 1 słoiczek
- sól i pieprz do smaku
- sok z cytryny lub ocet jabłkowy
- orzechy nerkowca – 1 garść

Włoszczyznę i cebulę obierz, nie krój, włóż do garnka. Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę i dorzuć do warzyw. Zalej wodą i gotuj do miękkości. Pod koniec gotowania wyjmij z garnka wszystkie białe warzywa: por, cebulę, seler, pietruszkę, jeśli chcesz dorzuć garść nerkowców i zmiksuj z dodatkiem wywaru na krem. Wlej z powrotem do garnka, dodaj liście pokrzywy i zagotuj. Dopraw całość sokiem z cytryny lub octem jabłkowym solą i pieprzem. Dodaj pokrojoną marchewkę z zupy, łyżkę lub dwie chrzanu, polej olejem i posyp szczypiorkiem.

II DANIE:

KOTLECICKI Z CUKINII I INDYKA

SKŁADNIKI: 4-5 PORCJE

- Cukinia – 400 g (1 średnia sztuka)
- Cebula – 105 g (1 sztuka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Indyk, filet z piersi – 800 g – może być już zmielony
- Masło klarowane – 10 g (2 łyżki)
- Oliwa z suszonych pomidorów – 10 g (2 łyżeczki)
- Suszone pomidory w oliwie – 14 g (4 plastry)
- Jajo kurze – 50 g (1 sztuka)
- Tymianek suszony – 1/2 łyżeczki
- Oregano – 1/2 łyżeczki

Cukinię zetrzeć na tarce, posolić i odstawić na chwilę. Cebulkę i czosnek pokroić i przesmażyć na łyżce masła klarowanego. Cukinię odcisnąć i dodać do cebulki. Pomidorki suszone pokroić i dodać na patelnię. Wszystko razem przesmażyć. Doprawić solą, pieprzem, ziołami. Ostudzić. W międzyczasie zmielić mięso. Wszystkie składniki połączyć ręką, dodać jajo, oliwę, doprawić do smaku. W dłoniach uformować kotleciki (z podanej ilości składników powinno wyjść 12 sztuk). Smażyć na maśle klarowanym. Podawać z dowolnymi dodatkami – sałatka z pomidorkami koktajlowymi, ogórkami kiszonymi, czerwoną cebulką i bazylią.

WŁOSKA SAŁATKA

SKŁADNIKI: 2-3 PORCJE

- Mieszanka sałat 100 g
- Pomidorki koktajlowe 300 g
- Mozzarella mini (małe kulki) 150 g lub duża kulka mozzarelli pokrojona w kostkę
- Oliwki czarne 100 g
- Musztarda 2 łyżeczki
- Cebula czerwona mała 1 szt
- Szcypiorek 1 łyżka posiekanego
- Oliwa 3 łyżki
- Ocet jabłkowy (sok z cytryny - 2 łyżki lub czosnek - 1 ząbek)
- Pieprz

Oliwki i kulki mozzarelli przetnij na pół, pomidorki pokrój na półki lub ćwiartki. Cebulę pokrój w piórka. Musztardę wymieszaj z octem lub sokiem z cytryny, wlej oliwę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. W misce wymieszaj mieszankę sałat, pomidorki, oliwki, mozzarellę, cebulę i sos. Przełóż na półmisek, posyp szczypiorkiem i pieprzem.

Śniadanie

KASZA JAGLANA Z ZIOŁOWYM PESTO

SKŁADNIKI: 3 -4 PORCJE

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 3 szklanki wody
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki przyprawy curry
- 1 łyżka klarowanego masła
- Sok wyciśnięty z 1/2 cytryny
- 1/3 łyżeczki soli
- Pęczek natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy lub oleju konopnego

Kaszę jaglaną upraż w garnku. Przelej wrzątkiem i odlej wodę. Dodaj klarowane masło, kurkumę, curry i sól, wymieszaj. Zalej 3 szklankami wrzącej wody. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj ok 20-30 min aż kasza wchłonie wodę. Umytą i osuszoną natkę pietruszki porwij na kawałki, wrzuć do blendera. Dodaj sok z cytryny, szczyptę soli i oliwę lub olej. Zblenduj. Na talerzach podaj kaszę i na niej ułóż pesto lub dodaj je od razu do kaszy i zamieszaj całość. Można podawać z pieczonymi warzywami lub pokrojonymi na kawałki pomidorami

Obiad

ZUPA:

ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z BAZYLIĄ

SKŁADNIKI: 5-6 PORCJI

- 400g zielonego groszku (świeży lub mrożony)
- 2 duże cebule
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 kalarepka – opcjonalnie
- 1 mała pietruszka + duża garść posiekanej natki pietruszki
- 3 ząbki czosnku
- 2 cm korzenia imbiru
- 2 łyżki oliwy z pestek winogron
- sól morska
- czarny pieprz
- 1 szklanka liści świeżej bazylii lub łyżeczka suszonej + kilka posiekanych listków do dekoracji
- opcjonalnie gęsty kwaśny naturalny jogurt
- 1 litr wrzącej wody lub bulionu z warzyw
- Opcjonalnie grzanki razowego chleba.

Wykonanie W garnku rozgrzej oliwę, wrzuć posiekany czosnek, cebulę oraz świeżo mielony czarny pieprz. Następnie dodaj posiekaną kalarepkę, korzeń pietruszki, seler, oraz pokrojony na kawałki imbir. Zalej wrzątkiem. Gotuj przez 15 minut. Następnie dodaj groszek, natkę pietruszki i bazylię. Dopraw solą. Gotuj przez następne 10-15 minut. Następnie wszystko zmiksuj na jednolitą masę. Wlej do misek, dodaj jogurt, i całość udekoruj listkami świeżej bazylii. Ta zupa świetnie smakuje z chrupiącymi grzankami razowego chleba, które można wrzucić na dno misek (będzie niespodzianka!) lub posypać nimi wierzch zupy.

II DANIE:

MAKARON GRYCZANY Z WARZYWAMI I ZIOŁAMI

SKŁADNIKI: 3-4 OSÓB

- 200g makaronu gryczanego
- Szklanka pokrojonych pomidorków koktajlowych
- 1/2 szklanki posiekanej natki pietruszki
- Szklanka posiekanej papryki żółtej i czerwonej
- 3-4 łyżki pesto z bazylii
- Pęczek szparagów zielonych
- Sól i pieprz do smaku

Pesto z bazylii:

- 1 pęczek bazylii (1 doniczka ziół)
- 2 ząbki czosnku
- około 40 g prażonych orzechów nerkowca, migdałów lub piniowych
- mały kawałek sera parmezanu
- około 40 ml oleju – spróbuj, żeby nie był zbyt gorzki, jeśli zdecydujesz się na oliwę
- sól do smaku

Szparagi oczyść, oddziel zdrewniałe końcówki i ugotuj w osolonej wodzie (nie powinny być zbyt miękkie). Odcedź i odstaw do ostygnięcia. Makaron ugotuj do miękkości. Odcedź i osusz na sicie. Połącz wszystkie składniki. Na końcu dodaj pesto z bazylii.

Obcinam bazylię razem z łodygami. Czosnek obieram z łupin. Orzechy prażę na suchej patelni. Do kielicha blendera lub do malaksera wkładam bazylię, dodaję czosnek, ser, prażone orzechy i olej. Miksuję na jednolitą masę.



PANCAKES (PLACUSZKI AMERYKAŃSKIE) Z JOGURTEM I TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI: 3 -4 PORCJE

- 1 1/2 szklanki ekologicznej mąki orkiszowej
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- łyżeczka cukru kokosowego lub trzcinowego
- łyżeczka cukru z wniłą
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Szczypta soli
- 1 jajko
- łyżka oleju roślinnego
- 1/2szklanki kefiru
- Gęsty jogurt naturalny
- Truskawki
- Cukier puder do posypania lub miód
- Olej roślinny do smażenia

Połącz wszystkie suche składniki w dużej misce. W mniejszej misce połącz kefir z jajkiem i łyżką oleju. Wymieszaj. Mikre składniki dodaj do suchych składników i dokładnie wymieszaj. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju do smażenia. Na gorący olej wykładaj łyżką ciasto. Smaż z obu stron na złoty kolor. Usmażone placuszki wykładaj na ręcznik papierowy by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podawaj z naturalnym jogurtem i pokrojonymi truskawkami, posypanie cukrem pudrem lub polane miodem.

KOKTAJL OWOCOWY Z PLACUSZKAMI JAGLANYMI

SKŁADNIKI: 3 PORCJE

- Kefir (albo naturalny jogurt) 800-900 g
- Banan średni 2 szt
- Owoce mrożone (lub świeże) – truskawki, wiśnie, maliny – 250 g
- Masło orzechowe lub migdałowe 2 łyżki
- Płatki owsiane błyskawiczne 6 łyżek, (płatki jaglane lub otręby).
- Chia - 3 łyżeczki

Placuszki jaglane:

- ugotowana kasza jaglana (nieduża miseczka)
- jajko (dla wegetarian 2 łyżki mąki ryżowe)
- skrobia ziemniaczana lub inna (1 lub 2 łyżki)
- olej kokosowy nierafinowany (2 łyżki)
- szczypta kurkumy
- woda

Kefir wlej do blendera, dodaj pokrojone banany, owoce, masło orzechowe, płatki owsiane i chia. Zmiksuj dokładnie.

Ugotowaną kaszę zmiksuj z jajem, kurkumą, olejem i skrobią na gładką masę, dolewając odrobinę wody, tak by uzyskać konsystencję gęstej śmietany, spływającej z łyżki i łatwo rozprowadzającej się na patelni (masa powinna być gęściejsza niż na ciasto naleśnikowe). Na niezbyt mocno rozgrzanej patelni rozprowadź dosłownie odrobinę oleju, TYLKO przed pierwszą partią placków. Nakładaj po łyżce masy i kolistymi ruchami rozprowadzaj by osiągnąć cienkie, owalne placki. Kiedy wierzch placków się „zetrze”, kiedy są już odpowiednio „posuszone”, odwróć je na drugą stronę na krótką chwilę i smaż kolejne. Jeśli placuszki „rozpadają się”, dodaj do następnej partii jeszcze odrobinę skrobi i ponownie zmiksuj.

Obiad

ZUPA:

ZUPA Z KIEŁKAMI SOCZEWICY

SKŁADNIKI:

- skiełkowane soczewica zielona lub fasolka mung – 2 szklanki
- marchew – 2 szt.
- korzeń pietruszki – 1 szt
- seler, korzeń nieduży – 1/2 szt.
- cebula – 2 szt.
- czosnek – 3 ząbki
- passata pomidorowa – 2 szklanki
- oliwa z oliwek lub masło klarowane – 4 łyżki
- majeranek i czosnek niedźwiedzi – po 1 łyżce
- kolendra mielona – 1/2 łyżeczki
- pieprz i sól do smaku
- natka pietruszki, lub kolendra do posypania

Warzywa korzeniowe obierz i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek obierz, poszatkuj i wrzuć na rozgrzany tłuszcz. Posyp solą i chwilę podduś, następnie dodaj pozostałe warzywa i potrzyj chwilę na ogniu. W tym czasie zagotuj wodę i zalej nią zawartość garnka. Po kwadransie dodaj kiełki, passatę, przyprawy i pogotuj jeszcze ok. 10 min. Lub dłużej do miękkości składników. Przełóż do misek i posyp zieleniną.

II DANIE:

MAKARON Z CUKINIĄ I ZIOŁAMI

- Makaron (wstążki, spaghetti, kokardki) 350 g
- Czosnek 3 ząbki
- Chili 1 małe
- Cukinia (zielona, żółta) 3 średnie szt ok. 600 g
- Olej 2 łyżki
- Oliwa 2 łyżki
- Natka 2 łyżki posiekanej
- Tarty ser np. parmezan 30 g
- Sól i pieprz

Cukinie umyj i pokrój na plasterki, posiekaj czosnek i chili (najlepiej bez pestek). Wstaw wodę na makaron. Na dużą patelnię wlej olej, podsmaż cukinię, odsuń na jedną stronę patelni, żeby zrobić miejsce na czosnek i chili, duś je przez minutę, dodaj natkę i oliwę, wymieszaj z cukinią, przypraw do smaku. Cukinię połącz z makaronem, przełóż na talerze, posyp serem.

KOLACJA

TOSTY Z PASTĄ Z AWOKADO

SKŁADNIKI: 2 PORCJE

- 4 tosty pełnoziarniste
- 1 bardzo dojrzałe awokado (miękkie)
- 1 ząbek czosnku
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 limonki

Szczypta pieprzu mielonego, Szczypta papryki chili, Szczypta soli
Awokado parzymy wrzątkiem, przekrawamy na pół i wydrążamy środek łyżeczką. Przekładamy do miski i ugniatamy widelcem. Dodajemy starty na tarce czosnek, oliwę oraz sok z limonki. Całość doprawiamy chili, pieprzem i solą. Można posypać posiekaną zieloną pietruszką.

ŚNIADANIE

CZEKOLADOWA GRYZCZANKA

SKŁADNIKI: 2-3 PORCJE

- 1/2szklanki kaszy gryczanej, niepalonej
- 10 suszonych daktyli bez pestek
- 1/4 szklanki wody
- sól
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżka masła orzechowego

- Kaszę gryczaną dwukrotnie opłucz pod bieżącą wodą. Daktyle posiekaj na kawałki ostrym nożem (kleją się). Wszystko wrzuć do garnka, zalej wodą i dodaj szczyptę soli. Całość gotuj na małym ogniu, pod przykryciem przez ok. 12-15 min. Nie mieszaj kaszy, nie odkrywaj pokrywki, bo wtedy woda szybciej odparuje i kasza może się przypalić. Kiedy kasza wypije całą wodę, dodaj mleko roślinne, kakao i masło orzechowe. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotuj na niewielkim ogniu, bez przykrycia przez ok. 4-5 min, od czasu do czasu mieszając. Tak przygotowaną potrawę przełóż do miseczek lub talerzy. Z czekoladową gryczaną wyśmienicie smakują owoce (banany, jabłka, pomarańcze) i orzechy. Śniadanie smakuje zarówno na ciepło (poranna rozgrzewka), jak i na zimno (np. na II śniadanie).

Obiad

ZUPA:

KAPUŚNIAK Z SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI: 5-6 PORCJI:

- 1/2 kapusty / 500 g
- 1 cebula olej
- 1 łyżeczka wędzonej papryki 1/2 łyżeczki ostrej papryki 1/2 łyżeczki słodkiej papryki spora szczypta soli
- 1/4 szklanki soczewicy czerwonej 1 puszka pomidorów szczypta cukru lub dowolnego słodzika
- 1 1/4 litra bulionu pęczek koperku
- 1 – 2 łyżeczki soku z cytryny sól i czarny pieprz

Kapustę posiekać na cienkie paski, głąb zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w kostkę, na dnie dużego garnka rozgrzać olej. Dodać cebulę, zamieszać, a następnie wsypać paprykę słodką, ostrą, wędzoną oraz szczyptę soli. Smażyć przez 2-3 min do momentu, aż cebule będzie słodka i przezroczysta. Wtedy do garnka dodać posiekaną kapustę i chwilę mieszać do momentu, aż utraci objętość. Dodać soczewicę, pomidory i dusić wszystko przez 5 min Pęczek koperku posiekać. Puszyste gałązki odłożyć na bok, a do garnka dodać posiekane ogonki. Wlać bulion, zupę przykryć i gotować 15 min lub do momentu, aż soczewica będzie miękka. Na koniec do zupy wsypać resztę posiekanego koperku i doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem. Podawać z chlebem lub bez żadnych dodatków.

II DANIE

PLACUSZKI SZPINAKOWE

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka liści młodego szpinaku (taka spora 1-2 garście)
- 1 starte na grubych oczkach jabłko
- 1/2 szklanki kefiru
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 jajko od szczęśliwej kury
- 1,5 szklanki ekologicznej mąki pszennej lub orkiszowej
- 1 łyżka soku z cytryny
- łyżeczka cukru waniliowego
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Masło klarowane lub Twój ulubiony olej roślinny do smażenia

Listki szpinaku umyj i osusz na sicie. Wrzuć je razem z jabłkiem do miksera (końcówki z nożami) zmiksuj, następnie dodaj wszystkie pozostałe składniki. Całość zmiksuj ze sobą. Podgrzej patelnię o grubym dnie, wlej olej. Łyżką nakładaj na rozgrzany tłuszcz ciasto. Smaż z obu stron na rumiano. Usmażone placuszki układaj na papier kuchenny, aby dokładanie usunąć nadmiar tłuszczu. Świetnie smakują z jogurtem greckim, musem owocowym (z malin lub truskawek) i polane miodem.

SAŁATKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

SKŁADNIKI: 2 – 3PORCJE

- 2-3 garści rukoli, roszponki lub mieszanych sałat
- Kilka rzodkiewek
- 1-2 szklanki ugotowanej fasolki szparagowej
- 1-2 szklanki pokrojonych, ugotowanych zwartych ziemniaków
- 1-2 łyżeczki ziół prowansalskich
- Łyżka oleju roślinnego
- Świeże zioła np. szczypiorek, lubczyk, koperek, bazylija

Dressing:

- łyżka: musztardy,
- jasnego miodu,
- sosu sojowego,
- soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy.

Piekarnik nagrzej do 200 st. Ziemniaki wymieszaj z olejem i ziołami prowansalskimi, wyłóż na blachę i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz z użyciem termoobiegu około 10 min. Warzywa umyj, oczyść i pokrój. Wszystkie składniki dressingu zmiksuj w blenderze. Do dużej miski wrzuc zielone warzywa, rzodkiewkę, ugotowaną fasolkę szparagową i świeże zioła. Polej dressingiem i wymieszaj. Na końcu dodaj upieczone ziemniaki i posyp ziołami.



Śniadanie

JAJECZNE MUFFINKI Z FETA I ZIOŁAMI

SKŁADNIKI: 3 PORCJE

- 5 -6 jajek
- 10-12 łyżek mleka roślinnego
- Łyżeczka ziół prowansalskich
- Drobnutko pokrojona czerwona papryka
- Drobnutko pokrojony kawałek sera feta
- Drobnutko posiekany: szczypiorek, bazylia lub inne zioła
- Sól i świeżo zmielony pieprz
- Masło klarowane lub oliwa do wysmarowania foremek

Piekarnik nagrzej do 180 st. Do miski wbij jajka, zamieszaj widelcem, dodaj mleko, zioła, dopraw solą i pieprzem. Rozkłóć dokładnie. Foremki wysmaruj tłuszczem, włóż do foremki trochę papryki, sera feta i świeżych ziół zalej masą jajeczną do ok. 2/3 wysokości i wstaw do gorącego piekarnika. Piecz ok. 15-20 min aż będą przyrumienione. Podawaj z mixem zielonych sałat skropionych dressingiem vinegret.

Obiad

ZUPA:

BOTWINKA Z ZIEMNIAKAMI I KOPERKIEM

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- 1 litr bulionu
- 1 pęczek botwinki wraz z buraczkami
- 500 g ziemniaków np. młodych
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1/3 łyżeczki zmielonego pieprzu
- 5 łyżek śmietanki 30% lub 18% do zup i sosów
- pół pęczka koperku

Przygotować gorący bulion warzywny. Odciąć liście botwinki od buraczków, dokładnie umyć liście a buraczki obrać. Liście posiekać na desce a buraczki pokroić na cienkie półplasterki lub zetrzeć na tarce. Ziemniaki umyć i obrać, pokroić na cienkie plasterki lub w kostkę. W szerokim garnku na oliwie podsmażyć ziemniaki (ok. 5-7 min), następnie wlać gorący bulion i zagotować. Gotować przez ok. 8 min aż ziemniaki będą już prawie miękkie. W połowie gotowania dodać buraczki (plasterki lub starte). Następnie dodać posiekane łodyżki oraz liście botwinki i gotować przez ok. 3 minuty. Doprawić pieprzem i ewentualnie solą. Dodać sok z cytryny, śmietankę oraz posiekany koperek.

II DANIE

RISOTTO Z GROSZKIEM

SKŁADNIKI: 2 -3 PORCJE

- 1 szklanka ryżu do risotto
- 1 średnia cebula
- 300 g mielonego mięsa z indyka lub kurczaka
- 250 g zielonego groszku łuskanego (może być mrożony)
- 150 g pieczarek
- 1 litr – 1,2 litra wody lub bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki tartego sera parmezan lub w typie parmezanu zwierzęcego lub wegańskiego
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka masła klarowanego
- Sól i czarny pieprz do smaku
- Świeże listki mięty
- Można dodać również inne zielone warzywa np., brokuły cukinię pokrojoną w kostkę, albo szpinak

1/2 cebuli obieram i kroję w drobną kostkę. Dodaję mielone mięso i smażę kilka minut, co jakiś czas mieszając, następnie dodaję pokrojone na części pieczarki. Wywar warzywny zagotowuję. W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzewam oliwę, wrzucam drugą połowę pokrojonej drobno cebuli i lekko solę. Mieszam i szklę ją przez kilka minut. Dodaję ryż i smażę przez chwilę ciągle mieszając, aż stanie się szklisty. Wlewam jedną łyżkę wazową wywaru. Mieszam do czasu, aż niemal cały zostanie wchłonięty. Wtedy wlewam kolejną porcję cały czas mieszając. Po wchłonięciu kolejnej części wywaru dolewam resztę i nadal mieszam. Połowę groszku wrzucam do malaksera i rozdrabnam. Groszek cały i rozdrobniony dodaję do ryżu,

mieszam i w razie potrzeby dolewam więcej płynu. Czekam od zagotowania przez 1 minutę, następnie łączę z podduszonym mięsem i pieczarkami. Na koniec dodaję masło i starty parmezan. Doprawiam do smaku, przykrywam pokrywką i odstawiam na 5 minut już bez włączonego gazu. Cały proces dolewania i mieszania zajmuje około 20 min, dzięki niemu właśnie risotto z groszkiem jest takie kremowe.

KOLACJA

GRZANKI Z TWAROGIEM, SAŁATKĄ Z KALAREPKI I RZODKIEWEK

SKŁADNIKI: 2 PORCJE

Sałatka:

- 1 kalarepka,
- 2-4 rzodkiewki,
- cebula dymka,
- 3 łyżki podprażonego słonecznika

Dressing:

- łyżka oliwy,
- 1/2 łyżeczka miodu,
- 1/2 łyżeczki musztardy,
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny, szczypta soli.
- 2 kromki dobrej jakości chleba lub 2 połówki bułki grahamki

Pieczewo podpiec na grzanki lub tosty. Natrzeć czosnkiem, skropić oliwą lub olejem lnianym i plastrem twarogu półtłustego lub chudego, podawać z sałatką z kalarepki i rzodkiewek.

Kalarepkę obrać, pokroić wraz z rzodkiewką w cienkie półplasterki, Przygotować dressing przez wymieszanie jego składników. Warzywa wymieszać z dressingiem posypać pokrojoną dymką/szczypiorkiem i prażonym słonecznikiem.

LATO





MUSLI Z OWOCAMI**SKŁADNIKI: 1 PORCJA**

- Musli (PURELLA) lub inne – 5 łyżek
- Garść posiekanych orzechów np. nerkowca lub migdałów
- Jogurt naturalnym (mały kubeczek 180 ml)
- Sezonowe owoce świeże np. truskawki, borówki amerykańskie, jagody wiśnie, maliny – 1 garść,
- 1 łyżeczką miodu
- Szklanka świeżego soku z pomarańczy

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW:**SKŁADNIKI: 4-6 PORCJI**

- 1 duży por – biała część
- 1 brokuł podzielony na różyczki wraz z łodygami
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 większy ziemniak
- Opcjonalnie dwie garście jarmużu
- Ok. 2 l bulionu warzywnego
- Opcjonalnie łyżka jogurtu
- Olej z pestek winogron lub masło klarowane
- Przyprawy: tymianek suszony lub zioła prowansalskie
- Grzanki z chleba razowego (pokrojone w kostkę kromki chleba czerstwego podpieczone na chrupko na oliwie)

Rozgrzać w garnku, łyżkę lub dwie oleju lub masła, posiekać pora i podduścić na oleju, dodać posiekany lub przeciśnięty na prasce czosnek, podduścić 3 min, dodać jarmuż i pokrojonego w kostkę ziemniaka (w przypadku jarmużu poczekać aż zmięknie), dodać przyprawy np. łyżeczkę tymianu lub ziół prowansalskich, wg uznania, dodać różyczki brokuła oraz obraną i posiekaną w plastry łodygę brokuła, podduścić z 5 min. i zalać bulionem tak, żeby przykryć warzywa, może być nawet więcej (w zależności od konsystencji którą chcemy uzyskać), gotować aż wszystko zmięknie. Zblendować posolić, doprawić pieprzem wg uznania, dodać łyżkę śmietany lub jogurtu i zblendować wszystko razem. Podawać z grzankami z pełnoziarnistego chleba.

II DANIE

KASZA GRYCZANA Z KURKAMI NA WARZYWACH

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- 300 g kaszy gryczanej niepalonej
- 800 ml passaty pomidorowej
- 300-4000 g kurek
- 3 czerwone papryki
- 2 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- Pęczek natki pietruszki
- 3 liście laurowe
- 3 ziela angielskie
- 3 owoce jałowca
- 1,5 łyżeczka suszonego tymianku
- 1,5 łyżeczka pieprzu ziołowego
- 1,5 łyżeczka wędzonej słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- Sól, pieprz
- Olej do smażenia
- Do podania: świeży tymianek

Poszatowaną drobno cebulę wrzucić na rozgrzany olej. Gdy ta się zarumieni wrzucić drobno posiekany czosnek, chwilę smażyć uważając by czosnek się nie przypalił. Dodać oczyszczone i osuszone kurki (większe grzyby pociąć na mniejsze kawałki) oraz pokrojone w średnią kostkę papryki. Całość posolić. Patelnię przykryć, ustawić ogień na średni i dusić przez ok. 2-3 min (kurki mają puścić sok). Zdjąć pokrywkę i zredukować puszczonej przez kurki wodę. Całość zalać

passatą pomidorową. Dodać liście laurowe, ziele angielskie i owoce jałowca. Redukować ok. 5 min. Dodać ugotowaną kaszę gryczaną, pozostałe przyprawy i posiekaną natkę pietruszki. Chwilę gotować do uzyskania idealnej konsystencji. Przed podaniem wyciągnąć liście laurowe, ziele angielskie i owoce jałowca. Danie przełożyć na talerze i posypać świeżym tymiankiem.

ZIOŁOWE POMIDORY**SKŁADNIKI: 6 PORCJI**

- Pomidory (różne kształty i wielkości) 1 kg
- Feta 200 g
- Oregano suszone 1 łyżeczka
- Świeży tymianek 4-5 gałązek
- Rozmaryn 2 gałązki
- Kilka liści świeżej bazylii
- Trochę świeżego oregano
- Świeżo mielony pieprz
- Oliwa 4 łyżki

Nagrzej piekarnik do 190 st. C. Umyte pomidory przetnij na pół, ułóż na blaszce. Na każdym połóż po kawałku fety. Polej oliwą, posyp oregano, dorzuć świeże zioła. Piecz przez ok. 20 min. Pod koniec możesz włączyć funkcję grill, żeby przyrumienić fetę.

Pomidory możesz przygotować z innym serem. Podpiecz je z ziołami, a na 10 min przed końcem, ułóż na nich po plasterku mozzarelli.

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI**SKŁADNIKI: 2 PORCJE**

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 2 szklanki mleka roślinnego lub wody
- 5 daktyli
- Szczypta soli
- 4-6 kostek gorzkiej czekolady
- Do podania: garść malin

Daktyle pokroić na małe kawałki. Wszystkie składniki owsianki poza czekoladą włożyć do rondelka i gotować na niedużym ogniu przez 5-8 min, czyli do czasu, aż płatki zmiękną. W międzyczasie posiekać czekoladę, dodać do rondelka i intensywnie mieszać trzonkiem łyżki, aż do rozpuszczenia. Gorącą owsiankę nakładać do miseczek i podawać z malinami.

Obiad

ŁAGODNA ZUPA Z CUKINIĄ

SKŁADNIKI: 4-6 PORCJI

- Marchew, pietruszka korzeń, cebula – po 1 szt.
- Seler korzeń – nieduży kawałek
- Cukinia i bakłażan – nieduże – po 1 szt
- Pomidory (dorodne) – 3 szt.
- Czosnek – 3 ząbki
- Kurkuma mielona – 1 płaska łyżeczka
- Masło klarowane lub oliwa z oliwek - 3 łyżki
- Ziele angielskie i liście laurowe – po 5 szt.
- Lubczyk świeży – 2-3 łyżki
- Papryczka chili – opcjonalnie
- Sól, pieprz
- Zielenina: koper i pietruszka do posypania

Czosnek obierz i drobnutko posiekaj, następnie włóż do garnka na tłuszcz i lekko podsmaż, nieustannie mieszając: dodaj kurkumę, ziele angielskie, liście laurowe i opcjonalnie posiekaną papryczkę. Obierz i pokrój w kostkę warzywa korzeniowe, dorzuć do garnka wraz z obraną i paloną na palniku cebulą. Zamieszaj, przez chwilę podgrzej i zalej gorącą wodą ok. 2 l i gotuj. W międzyczasie pokrój cukinię i bakłażana oraz obrane ze skóry pomidory i po ok. 20 min dorzuć do zupy. Gotuj aż bakłażany będą miękkie. Konsystencję reguluj dodając wrzątek. Dopraw solą i pieprzem. Przed podaniem posyp obficie zieleniną.

II DANIE

PLACKI KALAFIOROWO-ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI: OK.30 PLACKÓW

- Ziemniaki surowe, średnie – 8 szt
- Kalafior nieduży – 1 szt.
- Cebula – 2 szt.
- Czosnek – 2 ząbki
- 2 Jajka lub w wersji wegańskiej 2 łyżki mąki z cieciorki
- Skrobia ziemniaczana – 4 łyżki
- Pieprz ziołowy lub inne przyprawy – 2 łyżeczki
- Sól do smaku
- Świeże zioła opcjonalnie
- Olej z pestek winogron
- Sałata rzymska – główka
- Koperek

Sos czosnkowy

- Namoczone orzechy nerkowca – 2 garści
- Tahini – 1 łyżka
- Sok z cytryny – 4 łyżki
- Czosnek – ząbek
- Sól i pieprz

Wszystkie składniki na sos zmiksuj na gładko. Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce o małych lub średnich oczkach. Kalafior umyj i zetrzyj na takiej samej tarce. Połącz warzywa z misce, dodaj posiekany czosnek, cebulę i przyprawy, skrobię i jajka. Wymieszaj porządnie. Smaż nieduże placki na średnio rozgrzanej patelni nie rumieniąc ich przesadnie. Sałatę rzymską posiekaj na mniejsze kawałki i połącz z sosem czosnkowym i posyp koperkiem. Podawaj placki z sałatką.

KOLACJA:

SZYBKA SAŁATKA Z MAKARONEM ORKISZOWYM

SKŁADNIKI: NA 1 PORCJĘ

- Makaron świderki orkiszowe ugotowany (1/2 szklanki na osobę)
- Sałata zielona – kilka liści
- Rukola – garść
- Bazylia i lubczyk – kilka liści
- Oliwki – dowolne
- Szybkie pesto do wszystkiego: 4 łyżki na porcję
- Suszone pomidory – garść
- Oliwki bez pestek – garść
- Pestki dyni – garść
- Czosnek – 2 ząbki
- Papryczka chilli opcjonalnie do smaku
- Oliwa z oliwek – 4 łyżki
- Świeża bazylia – kilka liści

Składniki zmiksuj za pomocą blendera i podawaj. Ugotowany al dente makaron wymieszaj z pesto. Sałaty rozdrobnij, zioła posiekaj. W misce ułóż sałaty, na nich makaron, posyp ziołami i oliwkami.

Śniadanie:

MUFFINY WARZYWNE Z SAŁATKĄ

SKŁADNIKI: 3-4 PORCJE

Muffinki:

- 3 szklanki startych/posiekanych warzyw (1 szkl. startej cukinii, 1 szkl. startej marchewki, 1/2 szkl. posiekanych suszonych pomidorów, 1/2 szkl. posiekanych oliwek)
- 1,5 szklanki mąki zwykłej lub bezglutenowej
- 1 płaska łyżeczka sody
- 3 jajka
- 3 łyżki roztopionego oleju kokosowego lub masła klarowanego
- • 1/2 szklanki mleka lub mleka roślinnego
- • 1 łyżeczka soli + pieprz do smaku

Sałatka:

- 4 duże pomidory,
- 1/2 sera feta oliwa,
- świeża lub suszona bazylią

Piekarnik nagrzewamy do 180 st. C. Wszystkie składniki łączymy w dużej misce i dokładnie mieszamy. Możemy dodać ulubione przyprawy (np. zioła prowansalskie, rozmaryn). Gotowe ciasto rozkładamy równomiernie w foremkach do muffinek i pieczemy ok. 30 minut. Pomidory pokroić w plastry, dodać pokruszony ser feta, skropić oliwą posypać bazylią, posolić do smaku i skropić octem balsamicznym.

Obiad

ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I CYNAMONEM

SKŁADNIKI: 4-6 PORCJI:

- 1 cebula, duża
- Olej z pestek winogron – 2-3 łyżki
- 500 g ziemniaków
- 3 pomidory (ewentualnie puszka pokrojonych pomidorów)
- 2/3 łyżeczki słodkiej papryki
- 2/3 łyżeczki ostrej papryki
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy lub miodu
- 1 1/2 – 2 litra bulionu warzywnego
- 500 g fasolki szparagowej
- 1 puszka mleczka kokosowego / 400 ml
- 2 – 3 łyżki soku z cytryny
- Posiekany koperek

Cebulę pokroić w kostkę, na dnie dużego garnka rozgrzać olej. Pokrojoną cebulkę dodać do garnka i smażyć na małym ogniu przez 3-4 min, czyli do momentu, aż zrobi się złota i słodka. Pomidory pokroić w grubą kostkę, ziemniaki wyszorować lub obrać i pokroić w kostkę. Dodać do cebulki razem z papryką słodką, ostrą, cynamonem oraz syropem z agawy/miodek i dusić przez 2-3 min. Wlać bulion przykryć garnek i gotować przez 10-12 min. W tym czasie fasolkę oczyścić, pokroić na małe kawałki i dodać do zupy razem z kokosowym mleczkiem, kiedy zupa ponownie się zagotuje gotować jeszcze 5-8 min do momentu, aż fasolka będzie miękka. Na koniec doprawić sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem i dodać dużo posiekanego koperku.

II DANIE**PIECZONE WARZYWA LATA****SKŁADNIKI: 3-4 PORCJE**

- Cieciorka – 2 szklanki ugotowanej
- Bakłażan – 1 szt.
- Papryka czerwona i żółta – po 1 szt.
- 2 młode cukinie
- 2 pomidory bez skórki
- Kilka ząbków czosnku
- Łyżka ziół prowansalskich
- Łyżka oleju roślinnego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do posypania

Sałatka:

- 3-4 Ogórki,
- 2 garści pomidorków koktajlowych
- 1 cebula słodka
- Pęczek koperku

Dressing:

- 3 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- łyżeczka miodu
- Sól i pieprz

Piekarnik nagrzej do temperatury 200 st. C. Warzywa umyj, osusz i pokrój na kawałki. Wrzuć je do dużej miski, dodaj olej i zioła prowansalskie – wymieszaj. Wysyp warzywa na formę do pieczenia i piecz ok. 25 min, dodaj ugotowaną cieciorkę i piecz jeszcze 5-10 min. Na koniec posyp solą i pieprzem do smaku oraz świeżymi ziołami. Podawać z sałatką i dressingiem.

ZIELONE KANAPKI**SKŁADNIKI: 4 PORCJE**

- 8 Kromek pełnoziarnistego pieczywa
- 1/2 Szklanki plasterków pieczonej cukinii
- Dojrzałe awokado – 2 szt.
- Czosnek – 1 ząbek wyciśnięty przez prasę
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- Garść świeżych kiełków np. z rzodkiewki
- Sól i mielony pieprz

Obrane awokado zmiksuj z czosnkiem, cytryną i solą. Kromki pieczywa posmaruj pastą z awokado. Na każdej połóż plasterki pieczonej cukinii oraz kiełki. Dopraw solą i pieprzem.

KOKOSOWA JAGLANKA Z OWOCAMI**SKŁADNIKI: 2 PORCJE**

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka roślinnego lub wody
- Szczypta soli
- 1 – 1 1/2 szklanki mleka kokosowego
- Garść owoców: truskawki, wiśnie, maliny
- Kilka świeżych daktyli,
- Syrop klonowy lub miód

W czajniku zagotować wodę. Kaszę jaglaną wsypać do rondelka, zalać wrzątkiem i delikatnie go odlać. Powtórzyć czynność, a następnie wlać do garnka 2 szklanki mleka oraz szczyptę soli. Gotować na najmniejszym ogniu pod przykryciem do czasu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kiedy kasza będzie gotowa, dodać mleczko kokosowe ciągle mieszając – wlać go tyle, aby kasza była kremowa. Gotową kaszę rozłożyć do misek, oblać syropem klonowym i posypać owocami oraz kilkoma połówkami świeżych daktyli.

ZUPA**PAPRYKOWE GAZPACHO Z WĘDZONĄ PAPRYKĄ****SKŁADNIKI: 4 - 5 PORCJI:**

- 1 kg pomidorów, malinowych i zwykłych
- 2 papryki czerwone
- 2 ogórki gruntowe
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka soli
- 3 plastry bagietki lub delikatnego pieczywa
- 2 1/2 łyżki octu jabłkowego lub winnego
- 1/4 – 1/2 łyżeczki syropu z agawy lub dowolnego słodzika
- 1/4 łyżeczki płatków chili
- 1/4 szklanki oliwy
- Do podania: posiekany ogórek, posiekana papryka oraz chili.

Ogórki obrać, a następnie wraz ze wszystkimi pozostałymi warzywami pokroić w grubą kostkę, dodać sól, wędzoną paprykę, połamana na kawałki bagietkę i włożyć do dużej miski. Wymieszać i zostawić na blacie na przynajmniej 30 min, a najlepiej na 1-2 godz. Po tym czasie warzywa odcisnąć na sicie nad miską, w misce zebrać sok z warzyw i go nie wylewać. Odcisnięte warzywa włożyć do kielicha blendera, dodać ocet, syrop z agawy, chili wszystko dokładnie zblendować. Dodać sok z warzyw i blendować kolejną minutę na wysokich obrotach, a następnie powoli wlewać oliwę. Na koniec doprawić do smaku solą i w razie potrzeby większą ilością octu, podawać z posiekanymi ogórkami oraz papryką i dodatkową szczyptą chili.

II DANIE

KURCZAK POD PIERZYNKĄ

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- Mięso z piersi kurczaka bez skóry – 400 g (4 porcje)
- Pomidor – 2 szt
- Por nieduży – 4 szt
- Ser kozi twardy – 1,5 plastra na porcję
- Bazylia i oregano suszone – po 1 łyżeczce
- Pieprz i sól
- Olej rzepakowy – 2 łyżki

Pierś kurczaka delikatnie rozbij i dopraw. Włóż do naczynie żaroodpornego. Pora, ser i pomidory pokrój w plastry i w takiej kolejności połóż warstwami na kurczaku skrop olejem. Piecz pod przykryciem ok. 35 min w temperaturze ok. 180 st. C. Ziemniak wyszoruj, nie obieraj ze skóry, pokrój w ósemki skrop olejem oraz obsyp tymiankiem i papryką wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz ok. 25 min z termoobiegiem Podawaj kurczaka z pieczonymi ziemniaczkami.

Kolacja:

SALATKA RYŻOWA Z ANANASEM I KUKURYDZĄ

SKŁADNIKI: 2 PORCJE

- 100 g ryżu (1 woreczek)
- 200 g kukurydzy (1 kolba świeżej lub mała puszka)
- 250 g ananasa
- 100 g ogórka
- Sok z 1/2 limonki
- 2 łyżki syropu klonowego
- Szczypta soli
- 1/2 szklanki listków kolendry (lub mięty)

Ryż (i kukurydzę jeśli używamy świeżej) ugotować w lekko osolonej wodzie (może być w tym samym garnku). Ryż wyłożyć na większy talerz i rozprowadzić aby się przestudził. Obkroić ziarna kukurydzy z kolby. Włożyć do salaterki razem z ryżem. Ananasa i ogórka obrać i pokroić w małą kostkę. Dodać do salaterki, doprawić szczyptą soli. Dodać sok z limonki i syrop klonowy. Dodać listki kolendry lub pietruszki i wymieszać.

Śniadanie:

KANAPKI Z PASZTETEM Z PIECZONEJ MARCHEWKI I SELERA Z SAŁATĄ + KOKTAJL OWOCOWY

SKŁADNIKI: 6-8 PORCJI

- 600 g obranej marchewki
- 400 g obranego selera korzeniowego
- Cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- 5-6 łyżek kaszy kukurydzianej
- 2 jajka
- Pęczek natki pietruszki
- 2 łyżeczki majeranku
- Łyżeczka cząbrub lub tymianku
- Łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz oraz olej roślinny

Marchewkę i selera upiecz w piekarniku do miękkości. Odstaw do ostudzenia. Posiekaj cebulę i podsmaż ją na rumiano na oleju. Piekarnik podgrzej do 180 st. C. Foremkę keksówkę wysmaruj olejem. Umyj i posiekaj natkę pietruszki. Do miksera wrzuć upieczone warzywa, dodaj podsmażoną cebulę, czosnek wyciśnięty przez prasę i pozostałe składniki. Wszystko dokładnie zmiksuj. Dopraw do smaku. Masę przełóż do foremki, wyrównaj, polej z wierzchu odrobina oleju. Piecz przez 50-60 min. Aż pasztet apetycznie się zarumieni. Na kromkę chleba nakładamy 2 liście sałaty, spory plaster pasztetu, posypujemy obficie natką pietruszki.

Obiad

ZUPA

OGÓRKOWA NA OGÓRKACH MAŁOSOLNYCH

SKŁADNIKI: 4 -5 PORCJI

- cebula – 1 sztuka
- czosnek – 2 ząbki
- marchewka – 1 sztuka
- ziemniaki – 3 sztuki
- masło lub olej – 1 łyżka
- woda lub bulion warzywny – 1,5 - 2l
- liść laurowy – 1 sztuka
- ziele angielskie – 2 sztuki
- ogórki małosolne – 8 sztuk
- sól i pieprz do smaku
- zalewa z ogórków – opcjonalnie do smaku
- śmietana 12% lub 18% – 100 ml
- natka pietruszki lub koperek do podania

Cebulę i czosnek obieramy, a następnie siekamy. Obrane marchewkę i ziemniaki kroimy w większą kostkę. W garnku rozgrzewamy masło lub olej. Wrzucamy cebulę, a po chwili dodajemy czosnek. Gdy zaczną się przypiekać, dorzucamy marchewkę, a chwilę później ziemniaki. Cały czas mieszamy. Przyrumienione warzywa zalewamy wodą lub bulionem. Dodajemy liść laurowy i ziele angielskie i gotujemy na średnim ogniu. Ogórki wyjmujemy z zalewy (nie wylewamy jej), ścieramy na grubej tarce. Gdy ziemniaki są miękkie, do garnka wrzucamy starte ogórki – gotujemy przez 5-7 min. Po tym czasie zupę doprawiamy solą i pieprzem, możemy też dodać zalewy z ogórków. W miseczce rozrabiamy śmietanę z 3 łyżkami gorącej zupy.

Kiedy składniki się połączą, dolewamy 4 łyżki wywaru. Mieszanke powoli wlewamy do gotującej się na wolnym ogniu zupy, cały czas mieszając. Ogórkową zdejmujemy z ognia i podajemy obficie posypaną natką pietruszki lub koperkiem.

II DANIE

CHILI SIN CARNE (BEZMIĘSNE) Z RYŻEM

SKŁADNIKI: 4 PORCJE

- Szalotka 2-3 szt./ może być 1 duża cebula zwykła
- Czosnek 2 ząbki
- Papryka czerwona 1-2 szt.
- Fasolka szparagowa (może być mrożona) 250 g
- Fasola czarna (1 puszka) 240 g
- Fasola czerwona (1 puszka) 240 g
- Przepier pomidorowy 500 ml
- Papryka wędzona 1 łyżeczka
- Kmin rzymski 1 łyżeczka
- Oregano 1 łyżeczka
- Cynamon 1/2 łyżeczki
- Olej 1 łyżka
- Do podania: gęsty jogurt, papryczka chili, limonka

Szalotki i czosnek posiekaj. Paprykę pokrój na paski. Fasolę z puszek dokładnie opłucz pod bieżącą wodą. W garnku rozgrzej olej, zeszklij szalotki, dodaj czosnek i paprykę, smaż razem przez 3-4 min. Wsyp przyprawy, wymieszaj, wlej przecier i 2 szklanki wody. Gotuj przez 5 minut. Wrzuć fasolkę szparagową oraz czarną i czerwoną fasolę. Gotuj jeszcze 5-6 min. Podawaj z gęstym jogurtem, skropionym sokiem z limonki.

KASZA JAGLANA Z PIECZONYM BURAKIEM
I JABŁKIEM

SKŁADNIKI: 2 PORCJE

- 1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 średni upieczony burak
- 1 jabłko
- Pestki z dyni

Dressing:

- 4-6 łyżek oliwy,
- Sok z 1/2 cytryny,
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu,
- Szczypta soli do smaku

Wymieszaj wszystkie składniki dressingu aby uzyskać jednolitą konsystencję, dopraw solą i spróbuj. Buraka i jabłko pokrój w kostkę. Skrop delikatnie sokiem z cytryny, aby jabłko zachowało naturalny kolor. Dodaj kaszę, dressing i wymieszaj dokładnie i przełóż do miseczki.