

## Chipsy z warzyw

### Składniki:

buraki  
marchewka  
pietruszką  
oliwa  
sól, pieprz  
ewentualnie zioła



Obierz warzywa, pokrój na cienkie plastry. Dopraw solą i pieprzem, polej oliwą, wymieszaj. Na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż plasterki warzyw piecz około 25 minut w 180 st. C.

## Jajeczne kotleciki brokułowo – szpinakowe

### Składniki:

*6 jajek ugotowanych na twardo*

*1 jajko surowe*

*1 nieduży brokuł*

*2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub*

*Garść liści świeżego szpinaku lub ¼ opakowania mrożonego*

*2 łyżki startego, żółtego sera (opcjonalnie)*

*Sól, pieprz, ulubione przyprawy*

*Panierka z mielonych płatków owsianych*

*Olej do smażenia*

Ugotowane na twardo jajka drobno siekamy (ja używam do tego specjalnej szatkownicy do cebuli, ale można również użyć tarki). Brokuł gotujemy na parze lub we wrzątku do miękkości, a gdy przestygnie, miażdżymy przy pomocy tłuczka do ziemniaków lub widelca. Szpinak świeży siekamy, a mrożony rozmrażamy w garnuszku z ciepłą wodą, posypując go solą aby proces rozmrażania przyspieszyć. Wszystkie składniki łączymy ze sobą i dokładnie mieszamy, najlepiej przy pomocy ręki. Przyprawiamy solą i pierzem, dodajemy ulubione zioła. Możemy dodać odrobinę tartego, żółtego sera. Wpijamy jedno jajko. Z masy formujemy kulki wielkości mandarynki, obtaczamy je w owsianej panierce i smażymy z obu stron na złoty kolor.

A do kotlecików idealnie pasują:

## **Marchewki sezamowo-miodowe**

*4 spore marchewki*

*łyżka miodu*

*łyżka pasty tahini*

*łyżka oleju do smażenia*

Marchewki obieramy, myjemy i kroimy w ukośne plasterki. Wrzucamy na patelnię z rozgrzany olejem. Smażymy szybko w wysokiej temperaturze, cały czas mieszając. Dodajemy pastę tahini, miód, trochę soli. Smażymy jeszcze parę minut i gotowe

Jak gotować bób?

Wrzucamy go do lekko osolonej wody i gotujemy ok. 10 min. zalewamy zimną wodą i przecedzamy. Kiedy przestygnie obieramy ze skórki. Odkryłam że obieranie bobu to bardzo uspokajające zajęcie. Polecam je więc na rozkołatane nerwy:). Bób bez skórki ma przepiękny, żywo zielny kolor. Cieszy więc nie tylko podniebienie ale i oko.

## **Pasztet z bobu i cukinii**

*1 kg bobu (ja dałam jakieś 0,8 kg, bo 0,2 kg podjadłam podczas obierania J)*

*1 cukinia (zielona)*

*1 duża cebula*

*½ szklanki kaszy jaglanej*

*2 ząbki czosnku*

*1 jajko*

*2 łyżki bułki tartej*

*Sól, pieprz, tymianek, majeranek*

*1 łyżeczka kurkumy (opcjonalnie)*

*2 łyżki oliwy*

Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w 1 szklance wody.

Bób gotujemy według zaleceń podanych wyżej i obieramy ze skórki. Cukinie i cebulę kroimy w kostkę i dusimy na patelni na oliwie. Dodajemy przyprawy. Wszystkie składniki, czyli kaszę, bób oraz cukinię z cebulą i wyciśnięte ząbki czosnku miksujemy w malakserze lub blenderze. Solimy i pieprzymy do smaku, doprawimy przyprawami jeśli jest taka konieczność. Wbijamy jajko i dodajemy 2 płaskie łyżki bułki tartej. Dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do blaszki wysmarowanej masłem lub oliwą i opruszonej od wewnątrz bułką tartą lub otrębami. Pieczemy ok. 50 min w temp 180 st. C

## **Papryka**

Chcesz dodać do swoich potraw więcej kolorów? Polecam paprykę. Zielona, żółta, pomarańczowa lub czerwona – wszystkie wyglądają jednakowo pięknie i posiadają takie same właściwości. Przede wszystkim są skarbnicą witaminy C, która przyda się w obliczu nadchodzącej jesieni. Zawierają dużo krzemu i fluoru, który jest niezbędny dla zdrowej skóry, paznokci i włosów. Likopen nadający kolor papryce czerwonej jest doskonałym antyoksydantem, wzmacnia odporność i dobrze wpływa na wzrok.

Paprykę najzdrowiej jeść na surowo. Ja stosuję ją do różnego rodzaju surówek i sałatek, ale bardzo lubię również papryki nadziewane. To warzywa które po prostu zostały stworzone do nadziewania! Nie trzeba za bardzo wydrążyć. Wystarczy odciąć górę i wyjąć gniazdo nasienne. A nadziewać je można czym tylko dusza zapragnie. Dziś podam 2 proste przepisy na paprykę nadziewaną: z mięsem mielonym i wersję bardziej zdrową – z kozim serem.

## **Papryka z kozim serem**

4 papryki

2 łyżeczki oliwy z oliwek

15 dag pokruszonego koziego sera

2 łyżki orzeszków piniowych

2 łyżki posiekanej świeżej bazylii

Papryki przekroić na połowę i pozbawić gniazd nasiennych. Posypać w środku solą i skropić oliwą. Piekarnik rozgrzać do 200<sup>0</sup>C, włożyć papryki i piec 10 min. Wsypać do papryk ser, posypać orzeszkami piniowymi i posiekana bazylią i piec kolejne 10 – 15 min.

## **Papryka z mielonym mięsem i warzywami**

4 papryki

30 dag mięsa mielonego dobrej jakości\*

2 łyżki kasz kus-kus

2 jajka „0”

1 marchewka

1 mała cebula

2 zębki czosnku

½ małej cukinii

Mięso najlepiej zmielić samodzielnie w domu, albo poprosić o zmielenie mięsa w sklepie. Nigdy nie kupuj mięsa mielonego paczkowanego. Zawiera konserwanty i inne dodatki, jest często wątpliwej świeżości.

Mięso umieścić w misce, wymieszać ze startymi na tarce marchewką i cukinią oraz poszatkowaną cebulą i czosnkiem. Dodać jajka, suchy kus-kus, przyprawić solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Papryki przekroić na połowę i pozbawić gniazd nasiennych. Wypełnić farszem, umieścić w naczyniu żaroodpornym i zapiekać w temp. 180 0C ok.. 45 min. Pod koniec pieczenia można papryki posypać żółtym serem

## Placek ziemniaczano-marchewkowy z żurawiną



Z marchewek i ziemniaków można stworzyć coś pysznego i trochę innego niż dotychczas. Z moich kombinacji powstał ten oto placek ziemniaczano-marchewkowy. Taka można by powiedzieć wegańska i bezglutenowa wersja babki ziemniaczanej z nieco orientalna nutą ( za sprawą garam masali). Ja robię go w blaszce do tarty, porcja starcza dla dwóch osób. Jest naprawdę pyszny, lekko słodkawy i delikatny. Jedzony na ciepło pozwala na chwilę zapomnieć o zmartwieniach związanych z tegoroczną aurą i tęsknotą za wiosną.

## Placek ziemniaczano-marchewkowy z żurawiną

### **Składniki:**

- 4 ziemniaki
- 2 marchewki
- garść suszonej żurawiny (ale nie kandyzowanej)
- ½ cebuli
- ząbek czosnku

– sól, pieprz

-1/2 łyżeczki garam masali lub przyprawy curry( opcjonalnie)

-1/2 łyżeczki mielonego kuminu

– dwie łyżki mąki pszennej lub w wersji bezglutenowej: gryczanej lub z ciecierzycy.

-2 łyżki oleju

Ziemniaki obieramy, myjemy i ścieramy na tarce (na grubych oczkach). Podobnie postępujemy z marchewką, z tym że ścieramy ją na oczkach drobniejszych. Solimy i dokładnie mieszamy aż warzywa puszczą sok.

Żurawinę zalewamy na ½ godziny ciepłą wodą.

Do utartych ziemniaków i marchwi dodajemy mąkę, olej, startą na drobnych oczkach tarki cebulę i czosnek. Dodajemy przyprawy, na koniec wrzucamy odsączoną z wody żurawinę. Wszystko dokładnie mieszamy. Masę wylewamy na blaszkę do tarty wysmarowaną olejem. Pieczemy ok. 1 godz. aż się lekko zrumieni na wierzchu. Smacznego!