

Chipsy z warzyw

Składniki:

buraki
marchewka
pietruszka
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 rozgrzanym 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 200⁰C, 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!