

Pasta czerwona – z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów

Mimo że na pierwszy rzut oka nie wygląda apetycznie jest naprawdę smaczna. Uważam, że połączenie czerwonej fasoli i chilli jest naprawdę genialne.

Składniki:

Szklanka ugotowanej fasoli czerwonej (lub puszka)

5-6 kawałków suszonych pomidorów (takich w oliwie)

Większa szczypta sproszkowanego chili

1 łyżka koncentratu pomidorowego

1 łyżka oliwy z oliwek

Bazylią, sól, pieprz świeżo zmielony



Pomidory drobno kroimy i miksujemy z fasolą i pozostałymi składnikami w malakserze

Pasta żółta – z jabłek i cebuli

Nazywam ją wegetariańskim smalcem, bo ma podobną konsystencję i podobne składniki. Ale zdecydowanie lepiej smakuje i pięknie wygląda.

Składniki:

1 spore jabłko

2 cebule

Łyżeczka kurkumy

½ łyżeczki mielonego kminu

1 łyżeczka majeranku

Sól, pieprz

Cebule obieramy i kroimy w drobną kostkę. Jabłka również obieramy i kroimy w cieniutkie i małe plasterki lub zcieramy na tarce o najgrubszych oczkach. Cebulę podsmażamy na małym ogniu na oliwie. Az będzie miękka. Dokładamy jabłka. Dusimy aż powstanie papka. Na koniec dodajemy wszystkie przyprawy i smażyjemy jeszcze parę minut. Po ostygnięciu miksujemy wszystko w malakserze.

Pasta zielona – z brokołu i zielonego groszku

Składniki:

Kilka różyczek brokołu

Puszka zielonego groszku

Ząbek czosnku

Natka pietruszki (może być również łyżka pietruszkowego Pesto)

1 łyżka oliwy z oliwek

Sól, odrobina soku z cytryny

Brokuł gotujemy na parze. Gdy ostygnie miksujemy z odsączonym groszkiem i pozostałymi składnikami.

Pasty można przechowywać w hermetycznych pudełeczkach w lodówce kilka dni.

Naleśniki razowe

Naleśniki to typowo weekendowe śniadanie. Bo żeby zrobić te idealne trochę w kuchni czasu spędzić trzeba.

1. Najpierw poćwiczyć trochę łapkę mieląc ręcznym młynkiem ziarna na mąkę (kto ma młynek elektryczny ten łapki nie poćwiczy J). Bo musi być razowa, a świeżo mielona najlepsza...

2. Po wymieszeniu mąki z pozostałymi składnikami (mleko lub woda, jajko) trzeba dać im czas aby się dokładnie połączyły.

3. Jeśli w domu są inne łakomczuchy to trochę tych naleśników usmażyć trzeba...

4. No a wcześniej przygotować trzeba farsz. Może być na słodko lub słono. Jeśli na słodko, to jest to często u mnie szybka konfitura z suszonych moreli. Jak na słono to najczęściej ze szpinakiem...

Naleśniki razowe:

1 szklanka mąki pszennej razowej BIO (ja dałam świeżo zmieloną)

1 jajko (najlepiej „0”)

1 ½ szklanki mleka lub wody

Szczypta soli.

Wszystkie składniki wymieszać. Ja robię to za pomocą balonowej trzepaczki do jajek. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Gdy jest za gęste dodać wody. Zasadniczo im rzadsze tym cieńsze naleśniki ale z tym rozcieńczaniem wodą nie wolno przesadzić. Ciasto wstawić do lodówki na 10 – 15 min. Nagrzaną patelnię nasmarować wacikiem nasączonym oliwą. Wlewać na patelnię ciasto za pomocą chochli i równomiernie rozprowadzić aby pokryło całą powierzchnię patelni.

Owsianka z gruszką

Poniższy przepis można modyfikować. Podstawą są płatki owsiane górskie, bakalie i świeże owoce. Owsianka jest na wodzie (nie na mleku). Zamiast gruszki można dodać inny owoc. Dowolne mogą być również bakalie i orzechy. Ja preferuję owsiankę na gęsto, ale jeśli wolicie możecie dodać więcej wody. Robi się ją bardzo szybko, dlatego w moim przypadku stanowi raczej śniadanie codzienne (nie tylko weekendowe).

Miseczka ciepłej owsianki rano sprawdza się szczególnie zimą. Nie dość że doda nam energii do południa to jeszcze ogrzeje od wewnątrz organizm

Składniki:

1 szklanka wody

¼ szklanki płatków owsianych górskich (najlepiej BIO)

Kilka suszonych moreli (mogą być również suszone śliwki, daktyle lub figi)

Łyżka pestek ze słonecznika (i/lub z dyni)

Garść rodzynek (i/lub suszonej żurawiny)

Kilka orzechów laskowych (lub innych)

Łyżeczka miodu (opcjonalnie)

1 dojrzała gruszka (lub inny owoc)

Szczypta kurkumy

Szczypta imbiru

Szczypta cynamonu

Szczypta soli

Płatki wsypujemy do suchego garnka i prażymy przez chwilę na ogniu. Wlewamy wodę i dodajemy wszystkie składniki z wyjątkiem soli i gruszki (morele kroimy w paseczki lub kostkę). Gotujemy ok. 10 min, na koniec solimy. Wlewamy gorącą owsiankę do miseczki i kładziemy na wierzch pokrojoną w kostkę gruszkę.

Minikanapki z pastą jogurtowo-zieloną i pestkami dyni

200 g twarożku
łyżka jogurtu naturalnego
łyżka posiekanej natki pietruszki
łyżka posiekanej bazylii
100 g pestek dyni
kiełki rzodkiewki lub brokuła
sól czosnkowa
pieprz
krążki pieczywa wycięte z większych kromek (mogą być też kwadraty)

Twarożek utrzyj z jogurtem. Zmiksuj pestki dyni (trochę odłóż do dekoracji), natkę i listki bazylii. Stopniowo dodawaj twarożek z jogurtem. Miksuj jeszcze przez chwilę. Dopraw solą i pieprzem. Na kromeczki pieczywa nakładaj porcje pasty i przykrywaj suchymi kromeczkami. Na wierzch nakładaj jeszcze trochę pasty i posypuj pestkami dyni oraz kiełkami (wcześniej dokładnie wypłukanymi).



Babeczki z pomidorkami koktajlowymi i ricottą

Ciasto serowe - według przepisu podstawowego:

150 g zimnego masła
150 g żółtego sera
1 szklanka mąki
pieprz lub gałka muskatołowa
sól
ew. 1-2 żółtka

Farsz:

30-35 pomidorków koktajlowych

4-6 łyżek ricotty

kilka gałązek świeżego tymianku

Ciasto serowe pieczemy według przepisu podstawowego: Masło i ser ścieramy na tarce o grubych oczkach. Łączymy z mąką i przyprawami, zagniatą gładkie ciasto. Jeśli chcemy, aby po upieczeniu miało miękkie brzegi, dodajemy też żółtka. Przekładamy do formy (foremek) wyścielanej papierem do pieczenia, dociskając ciasto palcami. Pieczemy 10-15 minut w temperaturze 180°C (z termoobiegiem). Na upieczone spody kładziemy pomidorki, na nich ricottę i zapiekamy 10-15 minut w temperaturze 160°C (z termoobiegiem). Przed podaniem posypujemy posiekanym tymiankiem (możemy zastąpić bazylią).

Krucze ciasto serowe - Przepis podstawowy

- 150 g zimnego masła
- 150 g żółtego sera
- 1 szklanka mąki
- pieprz lub gałka muskatołowa
- sól
- ew. 1-2 żółtka

Krucze ciasto serowe - Przepis podstawowy - sposób przygotowania: Masło i ser ścieramy na tarce o grubych oczkach. Łączymy z mąką i przyprawami, zagniatą gładkie ciasto. Jeśli chcemy, aby po upieczeniu miało miękkie brzegi, dodajemy też żółtka. Przekładamy do formy (foremek) wyścielanej papierem do pieczenia, dociskając ciasto palcami. Pieczemy 10-15 minut w temperaturze 180°C (z termoobiegiem)

Pizza błyskawiczna



Składniki:

2 chlebki ciabatta lub alpejskie

2 łyżki zielonego pesto (ze słociczka)

10 dag żółtego sera pokrojonego w plasterki

4 małe pomidory

spora garść rukoli lub listków sałaty

Rozgrzej piekarnik do temperatury 200-220 st. C, a jeszcze lepiej ustaw funkcję grillowania. Włóż chlebki, piecz je około 3 minut. Potem wyjmij, przekrój na pół i wyjmij miękisz ze środka. Pomidory natnij na krzyż, sparz wrzącą wodą i przekrój na pół. Wnętrza chlebków posmaruj sosem pesto, wrzuć do środka rukolę i pomidory oraz plasterki sera. Włóż do gorącego piekarnika jeszcze na 2-3 minuty. Podawaj od razu po przygotowaniu.