

PASZTET Z SOI

Składniki:

200 g suchej soi BIO

- 1 marchewka
- 1 korzeń pietruszki
- 1 cebula
- 1 mała cukinia
- 3 ząbki czosnku
- ½ szklanki mielonych płatków owsianych
- 2 czubate łyżki sproszkowanego jarmużu
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 łyżki sosu sojowego
- Sól, pieprz
- Olej kokosowy



Wykonanie:

1. Soję moczymy w dużej ilości wody i pozostawimy na noc. Następnego dnia odsączamy, wrzucamy do garnka, zalewamy nową wodą i gotujemy do miękkości z liściem laurowym. Zajmie to ok. 1 godziny. Po ok. ½ godz. gotowania wrzucamy do gotującej się soi obraną marchewkę i pietruszkę oraz sól do smaku.
2. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę, kroimy w kostkę również cukinię. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy (ok. 2 łyżek), wrzucamy cebulę i cukinię, dodajemy wyciśnięty czosnek, przyprawy i sos sojowy, smażymy co jakiś czas mieszając.
3. Ugotowaną z warzywami soję oraz zawartość patelni mielimy w maszynce do mielenia mięsa bądź miksujemy w malakserze, dodajemy zmielone płatki owsiane, sproszkowany jarmuż, 3 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego), mieszamy i w miarę potrzeby dodajemy więcej przypraw lub sosu sojowego.
4. Keksówkę smarujemy olejem kokosowym i obsypujemy zmielonymi płatkami owsianymi, przekładamy pasztet do keksówki, dociskamy i smarujemy z wierzchu olejem. Pieczemy ok. 1 godz. w temp. 200 st C.

Polędwiczka wieprzowa z młodym pasternakiem i porzeczką

Polędwiczka wieprzowa z młodym pasternakiem i porzeczką

Składniki:

- 1 polędwiczka wieprzowa
- wiązka młodego pasternaku (ewentualnie pietruszki)
- puszka mleka kokosowego
- 1 łyżka miodu lipowego
- 10 dag czerwonej porzeczki
- ekspandowana gryka (do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością)
- 1 łyżka masła klarowanego
- gruba sól morska
- kwiaty cykorii podróżnik do dekoracji talerza (jadalne)



Sposób przygotowania:

Polędwiczka wieprzowa z młodym pasternakiem i porzeczką - sposób przygotowania:

Polędwiczkę oczyszczamy z błonek i nacieramy solą. Ważne aby mięso miało temp. pokojową. Rozgrzewamy na patelni łyżkę masła klarowanego i obsmażamy polędwiczkę po 3 min z dwóch stron. Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni C i przekładamy tam obsmażone mięso. Polędwiczce powinno wystarczyć 10 min. W czasie kiedy mięso się piecze kroimy pasternak wzdłuż zostawiając zielone pióropusze. Podsmażamy go na maśle po polędwiczce dodając łyżkę miodu i dosalając, jeśli jest taka potrzeba. Kiedy warzywo nam się skarmelizuje wlewamy na patelnię pół szklanki mleka kokosowego i dusimy do momentu aż pasternak jest al'dente. Po wyciągnięciu polędwiczki dajemy jej odpocząć około 2 do 5 min. Kroimy na równe kawałki, i układamy na pasternaku. Posypujemy chrupiącą gryką i wykańczamy porzeczką i kwiatami cykorii lub chabrami. Gotowe!