

Kopytka serowo- ziemniaczane ze szpinakiem



Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku zagotować wodę, posolić. W tym czasie kontynuować przygotowanie przepisu.
2. Do naczynia wsypać mąkę, dodać twaróg, i posiekany szpinak, rozgniecione ziemniaki i sól, a następnie wymieszać
3. Dodać jajko, wyrobić Ciasto. Ciasto przełożyć na obficie oprószony mąką blat, podzielić na 3 części, z każdej uformować watek (dł. 30-40 cm), lekko spłaszczyć nożem i pokroić pod skosem na ok. 2 cm kawałki, tworząc kopytka.
4. Kopytka gotować w 3 partiach 2-4 min od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Po wyjęciu kopytek polać je niewielką ilością roztopionego masła. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Składniki:

- woda, do gotowania kopytek
- 1 łyżeczka soli
- 200g mąki pszennej
- 250g twarogu półtłustego
- 50g liści szpinaku baby
- 300g ostudzonych ziemniaków*
- 1 jajko
- masło, roztopione o polania kopytek

*Możesz użyć ziemniaków, które pozostały po poprzednim obiedzie.



Bulion z resztek warzyw



Sposób przygotowania:

1. Do naczynia włożyć rozdrobnione warzywa lub obierki, grzyby, cebule i czosnek.
2. Dodać wodę, sól, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz, tymianek i rozmaryn, gotować 45 min na wolnym ogniu.
3. Wywar warzywny przecedzić przez sitko, następnie przelać do 3 wyparzonych słoików (po 500 g każdy) i natychmiast zamknąć, odstawić do ostudzenia. Bulion z resztek warzyw wykorzystać bezpośrednio po przygotowaniu lub przechowywać w lodówce do 7 dni.

Składniki:

- 400 g warzyw, mieszanych resztek, pokrojonych na kawałki lub mieszanych obierek z warzyw, ekologicznych, np. obierki z marchewki, korzenia selera, korzenia pietruszki
- 50 g grzybów, świeżych, dowolnych, np. pieczarek, boczniaków, podgrzybków
- 1 cebula, z łupiną, przekrojona na pół
- 2 ząbki czosnku, z łupina
- 1500 g wody
- 2 łyżeczki soli
- 2 liście laurowe, suszone
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu czarnego
- 2 gałązki tymianku, świeżego
- 2 gałązki rozmarynu, świeżego



Zapiekanka z kolorowych cukinii



Sposób przygotowania:

1. Cukinie pokroić w cienkie plasterki, posolić i odstawić na kilka minut.
2. Kiedy puści wodę odcedzić na durszlaku. W dużej misie wymieszać jaja z jogurtem, serem, rozartym czosnkiem i przyprawami oraz makaronem i dobrze wymieszać.
3. Do misy dodać cukinię, wymieszać i przelać żaroodpornego naczynia.
4. Piec 30- 40 minut w 190 stopniach Celsjusza

Składniki:

- cukinia żółta 250 g
- cukinia zielona 600 g
- czosnek 10 g
- jogurt typu greckiego 350ml
- jajka 170 g
- parmezan 30 g
- mozzarella 65 g
- skórka z cytryny
- 1 łyżeczka oregano
- sól-pieprz- (jak kto lubi)
- makaron ugotowany 120 g



Spring Rolls



Sposób przygotowania:

1. Przygotuj sobie szeroką miskę do moczenia okrągłych arkuszy papieru ryżowego. Do miski wlej ciepłą wodę.
2. Namaczaj pojedyncze krążki makaronu ryżowego przez chwilę, by płat makaronu zrobił się elastyczny i przezroczysty.
3. Arkusz namoczonego papieru ryżowego kładź na wilgotną deskę.
4. Składniki układaj tak, by paski warzyw były ułożone w taki sam sposób.
5. Następnie zacznij zawijać do środka górę papieru, by farsz ścisnąć w rulonik. Gotowe spring rolls odkładaj na mokrą deskę lub na talerz.
6. Zachowaj między nimi odstępy, tak aby się nie sklejały.

Składniki:

- 10 okrągłych arkuszy papieru ryżowego - do 90 g
- 100 g cienkiego makaronu ryżowego - waga przed ugotowaniem
- 1 dojrzałe awokado - około 250 g
- 2 mniejsze marchewki - do 180 g
- 1 ogórek szklarniowy lub 2 gruntowe - do 180 g
- pół małej cebuli czerwonej - do 40 g
- kawałek czerwonej papryki
- garść grubego szczypiorku lub młodych dymek ze szczypiorkiem

*jako sosu użyj sosu sojowego



Placuszki z mandarynkowym cukrem pudrem



Sposób przygotowania:

1. Mielimy skórki z mandarynek razem z jedną łyżką cukru i odstawiamy.
2. Pozostałe składniki dokładnie mieszamy, do uzyskania gęstej masy.
3. Odstawiamy na 15 minut - dzięki temu ciasto będzie bardziej puszyste.
4. Na patelni rozgrzewamy olej, wykładamy ciasto na patelnię i smażymy 3 minuty z każdej strony.
5. Posypujemy przez siteczko cukrem mandarynkowym.

Składniki:

- dwie szklanki mąki (np. tortowej)
- trzy łyżki cukru
- łyżeczka sody oczyszczonej
- dwie szklanki wody
- 10g skórki mandarynki



Pesto z natki marchwi albo rzodkiewki



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki przekładamy do miski i blendujemy. Jeśli liście są suche i masa nie chce się zblendować, możemy dodać odrobinę oliwy albo wody- wówczas pesto będzie bardziej kremowe.

Pesto używamy do makaronu, jako przyprawy do zupy, sosu do sera, mięsa, ryb lub sosu sałatkowego.

Składniki:

- liście rzodkiewki albo marchwi- dwie szklanki (wcześniej należy je umyć)
- czosnek- 1 duży ząbek
- sól, pieprz- do smaku
- uprażone delikatnie pestki słonecznika/orzechów laskowych lub włoskich- 1/4 szklanki
- olej albo oliwa- 1/4 szklanki

