

Zupa krem z kiszonej kapusty i kapusty białej

LICZBA PORCJI:

3-4

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

Składniki:

- 2,5 litra wywaru warzywnego lub wody
- 200 g posiekanej kiszonej kapusty
- 200 g posiekanej białej kapusty
- 2 posiekane pory
- 2 pokrojone w kostkę ziemniaki
- 2 starte marchewki
- 2 łyżki oliwy
- 1 liść laurowy
- sól, pieprz do smaku
- garść posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

Podsmaż na patelni na 2 łyżkach oliwy kiszoną kapustę, por, marchewki, białą kapustę, dolej wywar warzywny i ziemniaki, liść laurowy, gotuj około 15-20 min. Wyjmij liść laurowy, zmiksuj całość na gładki krem, dodaj sól, pieprz do smaku, posyp kolendrą.

Sałata z cukinią i sosem Azja Express
(z przepisu 8)

LICZBA PORCJI:

3

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

Składniki:

- opakowanie rukoli lub główka sałaty masłowej
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 1 cukinia pokrojona w plastry
- 1 garść podprażonych orzeszków na suchej patelni
- 1 gruszka bez skórki i pestek pokrojona w grubą kostkę
- pół szklanki ugotowanej na sypko kaszy jaglanej
- 4 pokrojone pieczarki w plastry
- 3 łyżki żurawiny
- 2 łyżki oleju do podsmażenia cebuli, cukinii i pieczarek
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Podsmaż cebulę i cukinię oraz pieczarki na oleju, dosól do smaku. Wymieszaj sałatę ze wszystkimi składnikami, polej sosem Azja Express (lub dowolnym winegretem ze strony 111)

Egipska sałatka z polskiego warzywniaka z Dukką

LICZBA PORCJI:

1-2

CZAS PRZYGOTOWANIA:

ok. 30 minut

Składniki:

(DUKKA):

- 1 łyżka nasion kolendry
- 1 łyżka nasion kuminu rzymskiego
- 1 łyżka całych ziarenek pieprzu
- 130 nieprażonych orzechów laskowych
- 60 g sezamu
- 1 łyżeczka soli morskiej

(SAŁATKA):

- 2 starte marchewki na drobnej tarce
- 1 posiekana cebula
- 1 awokado pokrojone w kostkę
- garść posiekanej natki pietruszki
- garść szpinaku
- pół szklanki kaszy gryczanej ugotowanej na sypko
- 4 łyżki oliwy
- sok z połowy cytryny

PRZYGOTOWANIE:

Zrób więcej Dukki i trzymaj w słoiku– będzie cudownie towarzyszyć daniom z twojej kuchni.

Przygotuj Dukkę: Na suchej patelni upraż nasiona kolendry, kminu rzymskiego i pieprzu, aż zaczną intensywnie pachnieć. Zmiksuj je albo ubij w moździerz. Następnie upraż orzechy na tej samej patelni, ok. 20 minut. Wrzuć do miksera, ale nie zmiksuj na papkę, niech będzie widać, że to orzechy. Praż sezam ok. 2 minut, dodaj do pozostałych składników. Wymieszaj. Wrzuć do miseczki wszystkie warzywa i kaszę, polej oliwą i sokiem z cytryny. Posyp sałatę Dukką.