

**Aleksandra Babalska
Katarzyna Czubachowska**

ZDROWIE NA TALERZU
(WERSJA ELEKTRONICZNA)

PRZYSIEK 2003

ŚNIADANIE

Różności do kanapek

MASŁO ZIOŁOWE

Składniki:

250 g masła
1 łyżeczka ulubionych ziół (np. bazylia, oregano, tymianek)
sól, pieprz

Sposób wykonania:

Masło rozetrzeć z pozostałymi składnikami na jednolitą masę.

MASŁO CZOSNKOWE - ZIELONE

Składniki:

250 g masła
100 g twarogu
2 – 3 ząbki czosnku
½ pęczka koperku
1 pęczek natki pietruszki
1 płaska łyżeczka soli

Sposób wykonania:

Czosnek zmiążdżyć, koperek i pietruszkę posiekać. Wszystkie składniki rozetrzeć na jednolitą masę.

PASTA Z SOCZEWICY

Składniki:

2 szklanki ugotowanej w osolonej wodzie soczewicy
1 ząbek czosnku
¾ szklanki mleka
½ łyżeczki soli
¼ szklanki oliwy tłoczonej na zimno
2 łyżki soku z cytryny

Sposób przyrządzania:

Soczewicę z czosnkiem i mlekiem zmiksować w blenderze. Dodać sól i dalej miksując dodawać bardzo powoli oliwę. Po dodaniu oliwy bardzo szybko wlać dwie łyżki soku z cytryny.

PASTA Z FASOLI

Składniki:

2 szklanki ugotowanej fasoli
4 – 6 ząbków czosnku
2 – 3 łyżki przecieru pomidorowego
¼ szklanki oliwy z oliwek tłoczonej na zimno
¼ szklanki posiekanej natki pietruszki lub ogórka kiszzonego
sól do smaku

Sposób wykonania:

Fasolę z czosnkiem zmielić w maszynce do mięsa, dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać.

PASTA Z PSZENICY

Składniki:

2 szklanki ugotowanej pszenicy
2 ząbki czosnku
1 łyżeczkę pieprzu ziołowego lub bazylii
sól do smaku
½ szklanki przecieru pomidorowego
2 łyżki oleju tłoczonego na zimno
1 łyżka masła
2 łyżki wody
½ łyżeczki oregano

Sposób wykonania:

Pszenicę i czosnek zmielić w maszynce do mięsa, dodać pozostałe składniki i dobrze wymieszać.

PASZTET Z FASOLI KIDNEY

Składniki:

3 szklanki ugotowanej fasoli Kidney
4 ząbki czosnku
2 – 3 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka chili
sól do smaku

Sposób wykonania:

Fasolę z czosnkiem zmielić w maszynce do mięsa, dodać pozostałe składniki i dobrze wymieszać. Włożyć do naczynia żaroodpornego, przykryć folią aluminiową. Piec przez 30 – 40 minut w temperaturze 200°C.

PASZTET Z MARCHEWKI

Składniki:

1,8 kg marchewki
1 litr bulionu warzywnego
1 pęczek koperku
30 g masła
2 łyżki cukru
100 ml białego wina
5 jajek
4 łyżki mąki razowej Graham BIO
sok z 1 cytryny
250 ml śmietany
sól, pieprz
gałka muskatołowa
olej do smarowania formy

Sposób wykonania:

Marchewki obrać, umyć, odłożyć 800 g cienkich marchewek o podobnej grubości. Pozostałe pokroić na plasterki i gotować 20 minut w 750 ml bulionu. Całe marchewki smażyć na maśle przez 10 minut, wlać resztę bulionu i wino, doprawić solą i cukrem i odparować płyn. Po ostudzeniu pokrojone marchewki zmiksować, dodać jajka, posiekany koperek, śmietanę, sok i skórkę z cytryny oraz mąkę. Przyprawić pieprzem, solą i utartą gałką muskatołową. Formę posmarować olejem. Na dnie ułożyć warstwę masy marchewkowej, następnie całe marchewki, warstwę masy, całe marchewki i zakończyć warstwą masy. Powierzchnię wyrównać, przykryć folią aluminiową i piec 1 godzinę w temperaturze 180°C.

PASZTET Z CUKINII I SZPINAKU

Składniki:

1,5 kg cukinii
4 łyżki oliwy tłoczonej na zimno
300 g cebuli
1 szklankę otrąb
100 ml mleka
5 jajek
500 g szpinaku
3 ząbki czosnku
sól, pieprz
gałka muskatołowa
1 łyżeczka posiekanej świeżej mięty
olej do smarowania formy

Sposób wykonania:

Cebulę obrać i pokroić na cienkie plasterki. Otręby namoczyć w mleku. Cukinię umyć i pokroić na plasterki.

Cebulę i cukinię smażyć na połowie oliwy. Rozdrobnić je widelcem, dodać odcisnięte z ewentualnego nadmiaru mleka otręby, jajka, świeżą miętę. Przyprawić pieprzem, solą i utartą gałką muszkatołową. Szpinak umyć, przebrać, usunąć grubsze łodyżki i podsmażyć na pozostałej oliwie. Dodać zmiążdżony czosnek i sól.

Formę posmarować olejem; ułożyć połowę masy z cukinii, na niej warstwę szpinaku i pozostałą masę z cukinii. Powierzchnię wyrównać. Przykryć folią aluminiową i piec 1 godzinę w 180°C.

O B I A D

Zupy

ZUPA ORKISZOWA ŚW. HILDEGARDY

Składniki:

1 litr wody
1 łyżka masła
4 łyżeczki kaszy orkiszowej
1 cebula
sól do smaku
gałka muszkatołowa
natka pietruszki

Sposób wykonania:

Drobno posiekaną cebulę należy podsmażyć na maśle do jasnozłotego koloru, następnie zalewamy ją 1 litrem wody i wsypujemy kaszkę orkiszową. Dodajemy sól, gałkę muszkatołową i posiekaną pietruszkę. Zupę gotujemy kilka minut (aż kaszka zmięknie) ciągle mieszając i odparowując.

FLACZKI Z WARZYW Z MAKARONEM

Składniki:

4 marchewki
2 pietruszki
1 por
1 cebula
½ selera
1 łyżeczka mąki razowej Graham BIO
1 łyżeczka masła
15 dag makaronu razowego BIO (krajanka)
1 kostka bulionu warzywnego
majeranek
sól
pieprz ziołowy

Sposób wykonania:

Jarzynty oczyścić, pokroić w wąskie paseczki i gotować w małej ilości osolonej wody. Kiedy będą miękkie, mąkę rozprowadzić w małej ilości wody i wlać do jarzyn. Zagotować, dodać masło, doprawić. Wrzucić ugotowany makaron, wszystko wymieszać. Podawać na gorąco.

BARSZCZ CZERWONY NA SAMYM SOKU

Składniki:

35 dag włoszczyzny
1,5 kg buraczków ćwikłowych
2 łyżki masła
150 ml soku z buraków kwaszonych (EKO-FOOD)
1 ząbek czosnku

liść laurowy
ziele angielskie
sok z połowy cytryny
cukier, pieprz i sól do smaku

Sposób wykonania:

Oczyszczone buraki pokroić w plastry i ugotować z włoszczyzną, liściem laurowym i ziele angielskim. Odcedzić. Dodać kwas buraczany, masło, sok z cytryny i pozostałe przyprawy. Wymieszać, nie gotować.

Dania główne

TARTA MARCHWIOWA

Składniki

Ciasto na tartę:

20 dag mąki pszennej razowej Graham BIO

10 dag masła

50 ml wody

sól

Farsz warzywny:

2 duże marchwie

1 łyżeczki pietruszki naciowej

3 jaja rozbite jak na omlet

Sos beszamelowy:

¼ l mleka

8 dag sera (parmezan)

½ łyżeczki czosnku drobno pokrojonego

sól

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki na ciasto dobrze wymieszać, umieścić ciasto na 1 godzinę w lodówce. Ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować i równomiernie rozłożyć w natłuszczonej foremce. Wymieszać wszystkie składniki wchodzące w skład farszu. Rozłożyć równomiernie farsz na cieście. Piec w gorącym piekarniku około 35 minut.

KROKIETY Z WARZYW

Składniki:

2 szklanki drobno startych warzyw

1 szklanki drobno posiekanej cebuli

½ szklanki mąki gryczanej

2 szklanki mąki pszennej razowej Graham BIO

½ łyżeczki soli

Sposób wykonania:

Wymieszać składniki, z masy uformować kulki lub wałeczki. Smażyć na złoty kolor w niewielkiej ilości oleju. Podawać z surówkami. Zamiast mąki gryczanej można dodawać

ugotowany ryż. Masę warzywną można także wykorzystać do robienia gołąbków z kapusty.

ZAPIEKANKA Z WARZYWAMI I SEREM

Składniki:

400 g makaronu razowego BIO

3 marchwie

1 pietruszka

1 mały seler

2 cebule

sos:

2 jajka

1 szklanka mleka

natka pietruszki

szczypiorek

koperek

sól

pieprz

oregano

Sposób wykonania:

Warzywa wcześniej ugotować i pokroić w kostkę. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu. Pokrojoną cebulę zeszklić na oliwie i wymieszać z ugotowanym makaronem. Żaroodporne naczynie wysmarować masłem i oprószyć otrębami BIO. Na spodzie ułożyć warstwę makaronu, na to warstwę warzyw. Składniki układać warstwami, aż do ich wyczerpania (na wierzchu powinien znaleźć się makaron). Wszystko połączyć sosem i wierzch posypać startym serem. Piec około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Zapiekankę oczywiście możemy wzbogacić dodając zielony groszek, świeżą paprykę, pomidory itp.

MAKARON RAZOWY Z WARZYWAMI

Składniki:

400 g makaronu razowego BIO

3 cebule

2 marchwie

1 pietruszka

1 seler

1 por

0,5 kg pomidorów lub 0,2 l przecieru pomidorowego

20 dag innych warzyw sezonowych np.: papryki, cukini, dyni lub kapusty włoskiej

100 ml oleju tłoczonego na zimno

0,2 litra wody

pęczek świeżej lub łyżka suszonej bazylii

sól

pieprz

30 dag żółtego sera

Sposób wykonania:

Cebulę, por, paprykę, cukinię pokroić w bardzo drobną kostkę. Marchew, seler, pietruszkę zetrzeć na grubej tarce, pomidory sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę i drobno pokroić. W dużym rondlu podsmażyć cebulę na oleju, następnie dodać starte warzywa korzeniowe i por, podsmażyć mieszając. Wrzucić pokrojone pozostałe warzywa, wlać 0,2 l wody. Dusić na wolnym ogniu około pół godziny. Dodać przecier pomidorowy, a po zdjęciu z ognia dodać także rozgnieciony ząbek czosnku, bazylię, sól i pieprz do smaku. Makaron razowy ugotować w dużej ilości osolonej wody, odcedzić, połączyć sosem warzywnym i posypać drobno startym żółtym serem.

KAPUSTA Z KASZĄ ORKISZOWĄ

Składniki:

5 cebul

1/2 główki kapusty

7 czubatych łyżek kaszy orkiszowej
2 szklanki wrzątku
sól

Sposób wykonania:

Kapustę poszatkować, cebulę pokroić w kostkę. Warzywa podsmażyć na oliwie, dodać sól, posypać kaszą gryczaną, wszystko zalać 2 szklankami wrzątku, przykryć i dusić na małym ogniu przez około godzinę.

RISOTTO Z KASZY ORKISZOWEJ

Składniki:

1,5 szklanki kaszy orkiszowej
1 cebula
1 – 2 ząbki czosnku
1 łyżka oleju słonecznikowego
100 g marchewki
2 szklanki wrzątku
2 łyżki posiekanej pietruszki
sól

Sposób wykonania:

Cebulę pokroić i usmażyć na oleju na złoty kolor, dodać rozdrobniony czosnek i kaszę, chwilę smażyć. Dodać 2 szklanki wrzątku, pokrojonej na plasterki marchew i sól. Gotować pod przykryciem na bardzo małym ogniu 15 – 20 minut. Gotową potrawę posypać zieloną pietruszką.

ZAPIEKANKA Z SUCHEGO MAKARONU

Składniki:

1 opakowane makaronu razowego BIO (kolanka lub krótka rurka)
½ szklanki oliwy z oliwek tłoczonej na zimno
2 ząbki czosnku
1 kg pomidorów
3 cebule
zioła (bazylija, cząber)
sól
pieprz

Sposób wykonania:

Formę do zapiekania (koniecznie z pokrywą) wysmarować oliwą. Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę, wymieszać z drobno posiekaną cebulą, ziołami, solą i pieprzem. Składniki wykładać warstwami aż do ich wyczerpania, z tym, że na spodzie musi być suchy makaron, a na górze pomidory z dodatkami. Wszystko polać resztą oliwy. Przykryć pokrywą i zapiekać 1 godzinę w temperaturze 180°C.

POTRAWA Z PĘCZAKU

Składniki:

1 szklanka suchego pęczaku jęczmiennego
2 pokrojone cebule
100 g pokrojonych grzybów
1 łyżka oleju

sos:

2 łyżki kawy Inki
¼ łyżeczki bazylii
1 łyżeczka soli
½ łyżeczki majeranku lub oregano
¼ sosu z soi
½ szklanki obłuskanych ziaren słonecznika

Pęczak podsmażyć na suchej patelni nieustannie mieszając, do chwili, gdy zacznie brązowieć. Następnie przełożyć pęczak do naczynia żaroodpornego i odstawić na bok. Cebulę, grzyby, z dodatkiem łyżki wody, podsmażyć na oleju do momentu aż zmiękną i nałożyć na warstwę pęczaku.

Składniki sosu dokładnie wymieszać i połączyć nim pęczak z warzywami. Piec przez 50 minut w temperaturze 200°C. Podawać z surówką i warzywami.

KASZA ORKISZOWA Z SOSEM POMIDOROWYM

Składniki:

80 dag kaszy orkiszowej
60 g masła
50 g mąki pszennej razowej Graham BIO
0,8 l bulionu warzywnego
0,1 kg cebuli
250 g przecieru pomidorowego (EKO-FOOD)
sól, cukier, papryka do smaku

Sposób wykonania:

Kaszę orkiszową ugotować na sypko z dodatkiem masła i soli. Przyrządzić zasmażkę z cebuli, oleju i mąki, rozprowadzić z bulionem i połączyć z przecierem pomidorowym. Doprawić do smaku. Sosem połączyć kaszę przed podaniem.

SELER PANIEROWANY W OTRĘBACH

Składniki:

1,5 kg selera
2 jajka
10 dag mąki pszennej razowej Graham BIO
15 dag otrąb pszennych
olej tłoczonego na zimno
sól

Sposób wykonania:

Korzeń selera oczyścić, pokroić w plastry grubości około 1,5 cm, wrzucić na 5 minut do wrzącej osolonej wody. Po wyjęciu i ostudzeniu panierować w mące, jajach i otrębach. Smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Podawać z chlebem razowym EKO na ciepło lub zimno.

COŚ SŁODKIEGO

PLACUSZKI GRAHAMKI

Składniki:

2 szklanki mąki razowej Graham BIO
0,5 l mleka
1 jajko
1 duże starte jabłko lub starty banan
odrobinę oliwy tłoczonej na zimno
sól (do smaku)

Sposób wykonania:

Składniki dobrze roztrzepać i smażyć na gorącej oliwie, formując nieduże placuszki. Podajemy z mussem owocowym lub posypane cukrem pudrem.

ZAPIEKANY MAKARON Z JABŁKAMI

Składniki:

30 dag makaronu razowego BIO
80 dag jabłek
5 dag masła
cynamon i cukier do smaku

Sposób wykonania:

Makaron ugotować w posolonej wodzie. Jabłka pokroić na cząstki, odrzucić gniazda nasienne. Formę do zapiekania posmarować masłem. Warstwami przekładać makaron i jabłka, posypać cynamonem i cukrem. Całość przykryć resztą makaronu. Na wierzchu położyć wiórki masła. Zamknięte naczynie żaroodporne wstawić do gorącego piekarnika. Zapiekać przez około 30 minut.

SAŁATKA Z MAKARONEM RAZOWYM

Składniki:

1,5 kg makaronu razowego BIO (kolanka lub świderki)
owoce suszone, bakalie (śliwki, morele, rodzynki, orzechy) – łącznie 1 kg
jogurt naturalny
miód lub cukier do smaku

Sposób wykonania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem oleju. Owoce namoczyć w gorącej wodzie. Po odsączeniu pokroić w paski. Wszystkie składniki połączyć ze sobą, dodając jogurt i miód (cukier) do smaku.

CIASTEczKA KORZENNE

Składniki:

0,5 kg masła
1 kg mąki razowej Graham BIO
6 jaj
10 dag drożdży
pół szklanki miodu
przyprawa do pierników, cynamon
bakalie (posiekane orzechy włoskie lub laskowe, sezam, migdały, rodzynki)

Sposób wykonania:

Posiekać masło z mąką na stolnicy, dodać pokruszone drożdże, rozpuszczony miód, jaja, przyprawę, bakalie i szybko zagnieść ciasto. Rozwałkować na grubość około pół centymetra, wykrawać foremką gwiazdki lub krążki i układać na posmarowanej tłuszczem blasze. Zostawić do wyrośnięcia w temperaturze pokojowej. Piec przez 15 – 20 minut na złoty kolor w dobrze nagrzanym piekarniku.

PIERNIK ŚWIĄTECZNY

Składniki:

3 szklanki mąki razowej Graham BIO
2 łyżki miodu
4 jaja
½ szklanki cukru
½ szklanki piwa
1 kostka masła
2 łyżeczki kawy naturalnej
2 łyżki kakao
2 łyżki powideł
1 łyżka sody oczyszczonej
bakalie (rodzynki, orzechy, figi, migdały)

Sposób wykonania:

Miód, tłuszcz i cukier roztopić i do tej gorącej masy dodać resztę składników, na końcu jaja i piwo. Całość piec przez około 1 godzinę. Piernik można oblać czekoladą i udekorować orzechami.

KRUCHE CIASTO Z OWOCAMI

Składniki:

3 szklanki mąki razowej orkiszowej
5 jajek
½ szklanki płynnego miodu lub brązowego cukru
pół laski wanilii
½ szklanki oliwy tłoczonej na zimno lub roztopionego masła

1 łyżeczka sody oczyszczonej
¼ łyżeczki proszku do pieczenia
owoce sezonowe lub bakalie

Sposób wykonania:

Całe jajka ubić z miodem, dodawać po trochu resztę składników, cały czas mieszając. Ciasto wylać na wysmarowaną wcześniej formę wysypaną otrębami, na to kłaść owoce (jagody, śliwki, maliny, wiśnie itp.). Piec w temperaturze 190°C przez około 50 minut. Jeszcze ciepłe ciasto można posypać cukrem – pudrem.

ŁAMAŃCE Z MAKIEM

Składniki:

25 dag mąki razowej Graham BIO
10 dag masła
5 dag cukru
2 żółtka
2 szklanki maku
1 szklanka miodu
kieliszek wódki
10 dag rodzynek
10 dag orzechów lub migdałów

Sposób wykonania:

Z masła, mąki, żółtek i cukru zagnieść ciasto i wstawić na godzinę do lodówki. Ochłodzone rozwałkować, pokroić w romby, upiec w mocno nagrzanym piekarniku. Mak zagotować, odsączyć i dwukrotnie przepuścić przez maszynkę, przełożyć do miski, dodać miód i utrzeć na jednolitą masę. Wlać alkohol, wsypać rodzynek i posiekane orzechy lub migdały, dokładnie wymieszać. Przełożyć masę makową do salaterki i dekoracyjnie powtykać w nią upieczone łamańce.