New Page 3

- Twarożek tofu

1 szklankę soi namoczyć na noc (około 15 h). Następnie odlać wodę i zmielić. Zmieloną soję zmiksować z 2 szklankami wody. Przelać do garnka, dodać 4 szklanki wody, 0,5 łyżeczki soli i zagotować, po czym gotować jeszcze około 5 minut mieszając. Wcisnąć 0,5 cytryny. Wszystko to musi postać 15 minut. Następnie przecedzić przez sitko. Można do tego dodać majonez z tofu, sól, pieprz ziołowy i np. pomidory pokrojone w kostkę bądź według upodobania np. rzodkiewkę, bądź kiełki z rzodkiewki czy szczypiorek w sezonie. Można twarożek przyrządzić na słodko. Wówczas dodajemy do otrzymanego jw. twarożku soku z cytryny, miodu do smaku i miksujemy go z owocami np. z brzoskwiniami lub ananasami czy z bananami. Na końcu dodać rodzynek.

- Majonez z tofu

250g twarożku, bądź 1 paczka tofu (z paczki tofu majonez ma jednolitą

konsystencję - bez grudek),

1/3 szklanki wody (może być nieco mniejsza ilość wody),

2 ząbki czosnku,

0,5 cebuli (średniej),

sól, pieprz ziołowy,

przyprawy (oregano, estragon, bazylia),

1 cytryna,

1/3 - 1/2 szklanki oleju słonecznikowego bądź kukurydzianego

(tłoczony na zimno).

Wszystko miksujemy na gęstą śmietanę, z tym że olej dodajemy stopniowo.

- Pasta z soi o dwóch smakach

Gotujemy 2 szklanki soi (lub 1 szklankę). Gdy jest miękka przekręcamy przez maszynkę lub miksujemy za pomocą miksera. Dzielimy na dwie części. Robimy z nich:

Pasta o smaku ogórkowym

Dodajemy do soi ogórki kiszone (ze słoika wekowego – ilość według uznania) starte na drobnej tarce i odsączone na sitku. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem ziołowym i czosnkiem, można dodać nieco oleju, przyprawy (oregano, bazylia, estragon - umiarkowanie) oraz dodajemy koperku (dużo) i drobno pokrojoną porę.

Pasta o smaku paprykowym

Jak wyżej, tylko zamiast ogórków dodajemy mieloną słodką paprykę. Przyprawy jw. Zamiast koperku dodajemy do tej pasty pietruszki (dużo) i drobno pokrojoną porę.

- Pasztet z soi

2 szklanki soi,

czosnek,

sól, majeranek, curry, gałka muszkatołowa,

płatki owsiane,

podsmażona cebula,

olej lub oliwa.

Soję namoczyć na noc. Wodę z namoczenia odlać, zalać soję dużą ilością świeżej wody i gotować około półtorej godziny. Ugotowaną odcedzić, jeszcze ciepłą zmielić w maszynce lub za pomocą miksera, dodać wody i płatków owsianych w takiej ilości, aby masę można było łatwo wyrobić. Otrzymaną masę podzielić na dwie części. Jedną część doprawić gałką muszkatołową i curry, aby nadać jej zdecydowany smak. Do drugiej części dodać podsmażoną cebulę, czosnek, majeranek. Masy kłaść warstwami do foremki, dokładnie ugniatając. Pasztet piec około godziny. Podawać z razowym chlebem, dowolnymi sosami, liściem sałaty, pomidorem lub kiełkami.

- Pasztet - kotlety sojowo-soczewicowe

2 szklanki soi,

1 szklanka soczewicy,

proteinowe płaty sojowe (niekoniecznie),

cebula,

pietruszka,

marchewka,

seler,

sól,

pieprz ziołowy.

Moczymy na noc soję i soczewicę. Następnie po ok. 12 godzinach moczenia (może być więcej) odlewamy wodę od soi i gotujemy (soję i soczewicę oddzielnie, ponieważ soczewica gotuje się o wiele szybciej). Soczewica jest miękka po ok. 0,5 godziny gotowania. Mielimy na gorąco po ugotowaniu. Cebulę podprożyć. Warzywa przemielić jak na placki ziemniaczane. Wszystko razem wyrobić z przyprawami (oregano, estragon, bazylia - w małej ilości, oraz majeranek), solą, pieprzem ziołowym. Włożyć do foremki, piec pasztet. Możemy z masy uformować kotlety z tą różnicą, że warzywa należy wówczas podprożyć na oleju i przemielić.

-

- Kiełbaski - pasztet z soczewicy zielonej

1 szklanka soczewicy zielonej,

2,5 szklanki wody,

1 duża cebula,

olej do smażenia,

sól do smaku,

1,5 łyżeczki (bazylia, majeranek, tymianek, czosnek granulowany),

opcjonalnie: ugotowana marchew, następnie bardzo drobno pokrojona w kostki.

Soczewicę (surową) zmielić w młynku do kawy i rozpuścić w 2,5 szklanki wody, a następnie wymieszać z usmażoną cebulą i przyprawami (można to wszystko zmiksować w blenderze, aby powstała jednolita masa, bez kawałków cebuli). Doprowadzić do wrzenia i mieszać bez przerwy przez 13 minut. Następnie wlać powstałą masę do szklanek lub pojemniczków uprzednio przepłukując je zimną wodą (aby łatwiej można było później wyjąć z nich kiełbaski) i odstawić na kilka godzin w temperaturze pokojowej, a później do lodówki. Podawać z papryką, ogórkiem czy pomidorem. Pod koniec gotowania można dodać paprykę czerwoną, pomarańczową, czy pokrojony ogórek kiszony, bądź nieco (kilkanaście ziarenek) ugotowanego ryżu (jednak kiełbaski w tej postaci nie mają tak długiej trwałości).

-

Pasta “łososiowa”

5 sztuk małej marchwi - pokrojonej i ugotowanej,

2 szklanki soku z pomidorów,

1 szklanka orzechów ziemnych,

1 szklanka cebuli pokrojonej w kostkę,

sól do smaku,

3/4 szklanki tartej bułki,

zielona pietruszka.

Pierwsze 3 składniki razem zmiksować. Dodać kolejne 2 składniki, a następnie wszystko razem gotować przez 5 minut. Na koniec dodać bułkę tartą. Po zagotowaniu schłodzić. Podawać na chlebie, posypaną zieloną pietruszką.

- Pasta ze słonecznika

1 1/4 szklanki wody,

1/2 szklanki słonecznika,

1/3 szklanka ugotowanego ryżu,

1/4 szklanki pasty pomidorowej,

1 łyżeczka soli,

1 ząbek czosnku.

Gotować słonecznik z wodą, pod przykrywką przez 10 minut Zmiksować gorący słonecznik w blenderze, dodać ryż i pozostałe składniki. Podawać z chlebem.

-

Pasta ze słonecznika z majerankiem

słonecznik,

cebula,

majeranek (na 2 paczki słonecznika ok. 1 średnia paczka majeranku),

sól,

czosnek (do smaku w zależności od upodobań),

pieprz ziołowy,

woda (przegotowana).

Słonecznik lekko podprażyć na suchej patelni (bez tłuszczu). Zmielić w maszynce do mięsa lub mikserem. Dodać uprzednio podprażoną cebulę, majeranek, sól, czosnek, pieprz ziołowy (w

ilości zależnej od upodobań smakowych) i tyle wody, aby została utworzona konsystencja pasty. Wszystko razem zmiksować i podawać z ogórkiem, pomidorem czy papryką.

-

Pasta ze słonecznika z koncentratem pomidorowym

200 g słonecznika podprażyć na suchej patelni. Następnie włożyć go do blendera i dodać 0,5 szklanki wody, sól, pieprz ziołowy, czosnek, koncentrat pomidorowy do smaku. Po wyjęciu z blendera dodać trochę posiekanej cebulki. Pastę tę można przygotować również za pomocą miksera.

-

Pasta z zielonego groszku

1 mała puszka groszku konserwowego (bez wody),

1 ząbek czosnku,

pieprz ziołowy do smaku,

1/3 szklanki wody,

1 łyżka oleju słonecznikowego lub kukurydzianego.

Podgrzać groszek z wodą. Wszystkie składniki zmiksować razem w blenderze lub mikserem i podawać z chlebem.

-

Pasta z grochu włoskiego

250 g grochu włoskiego,

5 łyżek zmielonego sezamu zalanego 2 łyżkami oliwy,

sok cytrynowy,

czosnek,

sól,

1-1,5 łyżeczki czerwonej słodkiej papryki (przyprawa).

-

Pasta z kaszy gryczanej

1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej,

2 łyżki płatków owsianych (jęczmiennych),

ok. 150 g drożdży,

ok. 5 małych ząbków czosnku (lub mniej, według uznania),

kilka łyżek wody,

sól, posiekany koperek bądź pietruszka.

Płatki owsiane ugotować w wodzie na gęstą papkę, dodać drożdże i utrzymać na ogniu z drożdżami ok. 10 minut. Następnie zdjąć z ognia, powoli dodać olej, potem kaszę gryczaną i roztarte ząbki czosnku. Wszystko zmiksować i dodać posiekaną zieleninę. Podawać jw.

-

Pasta z drożdży z majerankiem

4 cebule posiekane poddusić na oleju. Wkruszyć 10 dag drożdży, sól, pieprz ziołowy, majeranek. Później dodać wody oraz płatki kukurydziane. (Drożdże muszą być na ogniu ok. 10 minut)

-

Pasta z drożdży z czosnkiem

25 dag drożdży, 4 łyżki oleju, 1 cebula, 3 ząbki czosnku,

woda (kilka łyżek).

posiekana natka pietruszki lub koperek,

płatki owsiane lub kukurydziane,

sól.

Jeżeli wolimy dodać płatki kukurydziane, to smakowo lepiej komponuje się z nimi koperek, choć zależy to od indywidualnego upodobania.

Cebulę posiekać i przyrumienić na oleju, dodać drożdże, płatki zbożowe (płatki owsiane lub kukurydziane), czosnek, sól. Zmiksować i dodać zieleninę.

-

Pasta z ziarna sezamu

Na suchej patelni lekko podprażamy sezam, mieszając cały czas do momentu wydzielania się na ziarnach tłuszczu. Po czym odstawiamy go z ognia i mielimy na proszek w młynku do kawy. Dodajemy nieco oleju słonecznikowego (najlepiej tłoczonego na zimno), trochę miodu i nieco przegotowanej wody. Wszystko razem miksujemy do uzyskania konsystencji pasty- kremu.

-

Pasztet - kotlety z selera

1 mały seler,

0,5 szklanki płatków owsianych.

ziarno słonecznika,

natka pietruszki

sól,

pieprz ziołowy,

nieco przyprawy telle-fix (lub vegety),

woda.

Płatki zalać w garnku wrzącą wodą tak, aby woda sięgała do poziomu płatków, następnie przykryć przykrywką. Gdy płatki wchłoną wodę i ostygną, połączyć z selerem uprzednio startym na drobnej tarce. Następnie dodać ziarno słonecznika (może być uprzednio namoczony na ok. 10 minut w ciepłej wodzie, aby był miękki), posiekaną natkę pietruszki (nie jest to konieczne), sól, pieprz ziołowy oraz troszkę telle-fixu. Dobrze wyrobić, formować kotlety i smażyć na rozgrzanym oleju. Podawać z sosami np. pomidorowym lub chrzanowym. Można wyrobioną masę włożyć do foremki i upiec jak pasztet. Podawać z pomidorem, ogórkiem czy papryką.

-

Kotlety z selera

duży seler,

2 jaja,

tarta bułka lub mąka (wskazana razowa),

olej,

sól, pieprz, tymianek, bazylia, lubczyk, ewentualnie inne przyprawy ziołowe.

Seler umyć, obrać, opłukać. Pokroić w plastry grubości ok. 1 cm. Wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować przez 5-7 min. Odcedzić i lekko schłodzone plastry posypać solą i przyprawami po obu stronach. Obtoczyć w ubitych jajkach i bułce, układać na patelni na rozgrzanym uprzednio oleju. Smażyć z obu stron około 15 minut. Podawać posypane zieleniną z surówką i ziemniakami.

-

Paprykarz

Pokruszyć 1 paczkę płatków kukurydzianych. Dodać pół słoika koncentratu pomidorowego, cebulę drobno posiekaną, 1 ząbek czosnku, 2 szklanki wody, sól, pieprz ziołowy, posiekaną pietruszkę.

-

Zupa - gulasz

1 duża czerwona papryka,

1/2 słoiczka koncentratu lub sok pomidorowy,

3 cebule,

kostka sojowa,

ziemniaki,

kluski łyżką kładzione (mąka z wodą + sól),

papryka słodka w proszku, kminek, sól,

zaklepka.

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, ugotować. Dodać paprykę pokrojoną w kostkę, podsmażoną cebulę i kostkę obgotowaną w ziołach. Po zagotowaniu dodać kluski i po 5 minutach dodać koncentrat i przyprawy, zagęścić zaklepką.

-

Pożytek (1-2 os.)

1,5 szklanki wody,

1/2 szklanki kaszy jaglanej (lub kukurydzianej),

1/2 szklanki płatków owsianych (mogą być jęczmienne),

2 banany + rodzynki, wiórki kokosowe, można dodać orzeszki ziemne, włoskie,

słonecznik, sezam itd.

Kaszę wsypać do wody i gotować 15 minut i dodać płatki, orzechy i rodzynki. Mieszając gotować ok. 5 – 10 minut. Po ugotowaniu dodać dodatki (banany, część można rozdrobnić, a część pokroić w plastry).

-

Barszcz ukraiński

0,5 kg fasoli (Jaś lub nieco mniejszej).

3 sztuki buraczków,

2-3 marchewki,

2-3 pietruszki,

seler,

por,

0,5 główki kapusty włoskiej,

ziemniaki.

Gotujemy najpierw fasolę, dodajemy następnie starte warzywa, olej, majeranek, czosnek, pieprz ziołowy, ziele angielskie, 2-3 liście laurowych, trochę cukru i kwasku cytrynowego - smak winny.

-

Placuszki

płatki owsiane,

otręby pszenne (ok. 1 łyżka stołowa),

mąka karobowa,

rodzynki,

orzechy włoskie (ok. 3 łyżki - rozdrobnić),

sól,

miód,

woda.

Wszystko rozrobić z wodą i smażyć placuszki na oleju.

-

Naleśniki

Zawijane z nadzieniem w środku z: 0,5 kubka kaszy jęczmiennej ugotowanej na sypko, kapusta, pora, kalafior, rzodkiewka, marchew, pieczarki. Doprawić solą i pieprzem ziołowym.

-

Rissotto

Migdały sparzyć i obrać ze skórki. Następnie lekko zarumienić na oleju. 2 szklanki ryżu

ugotować na sypko oraz 1 szklankę groszku mrożonego. Wszystko razem lekko poddusić ciągle mieszając. Dodać puszkę kukurydzy (odsączyć zalewę). Wszystko wymieszać. Na koniec dodać pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę. Doprawić solą, przyprawą curry oraz telle-fixem.

-

Fasolka po bretońsku

Gotujemy fasolę z czosnkiem. Warzywa ścieramy na tarce i próżymy oddzielnie na oleju. Także oddzielnie próżymy na oleju cebulę, paprykę i na końcu pomidory. Wszystko łączymy, dodając majeranek, liść laurowy, pieprz, sól i parę ziarenek gorczycy.

-

Danie z kiełków soczewicy

1 szklanka posiekanej cebuli lub pora,

1 szklanka pokrojonego w kostkę selera,

2 łyżki oleju,

1 szklanka kiełków soczewicy,

3 łyżki wody,

przyprawy (oregano, bazylia, estragon, pieprz ziołowy, sól, telle-fix).

Cebulę wraz z selerem poddusić na oleju, aż stanie się lekko brązowa, a następnie dodać resztę składników i dusić około 5 minut, ciągle mieszając.

-

Potrawka z soczewicy zielonej

1 szklanka soczewicy,

4-5 marchewek,

4-5 cebul,

sól, pieprz ziołowy,

liść laurowy, tymianek,

pomidory lub przecier pomidorowy.

Do obsmażonej na oleju marchewki z cebulą, dodajemy umytą soczewicę i jeszcze razem parę minut obsmażamy. Następnie dodajemy 2-3 szklanki wody i gotujemy do miękkości z solą, pieprzem ziołowym, liściem laurowym. Na końcu dodajemy tymianek i zagęszczamy mąką do konsystencji sosu - potrawki oraz pokrojone pomidory lub przecier pomidorowy.

-

Papryka nadziewana ryżem

4 papryki,

100 g ryżu,

50 g masła, puszka pomidorów konserwowych lub świeżych,

2 cebule,

2 ząbki czosnku,

tymianek, liść laurowy, sól, pieprz.

Posiekaną cebulę zrumienić na połowie rozgrzanego masła, wsypać ryż, dodać przyprawy. Zalać wodą (dwukrotna objętość ryżu), przykryć i dusić na bardzo małym ogniu 17-20 minut. Paprykę umyć, odciąć u nasady razem z szypułką, wydrążyć. Napełnić ryżem do wysokości 3/4 stączka i przykryć ściętym wierzchem. Posiekaną drugą cebulę i czosnek, zeszklić na reszcie tłuszczu, dodać obrane ze skórki i pokrojone pomidory, sól, pieprz i włożyć nadziane papryki. Dusić pod przykryciem na średnim ogniu około 15 min. Następnie ostrożnie przewrócić papryki na drugą stronę i dusić jeszcze 20-25 minut, ewentualnie skrapiając wodą. Podawać z ziemniakami i surówką.

-

Gołąbki z ryżem i warzywami

kapusta,

farsz:

ryż,

cebula,

papryka czerwona lub pieczarki,

warzywa (pietruszka, seler, marchew).

sól, pieprz ziołowy, telle-fix.

Na 1 szklankę ryżu dajemy 2 szklanki wody. Gotujemy na wolnym ogniu z solą, aż ryż wchłonie całą wodę. Cebulę lekko podprożamy na oleju z papryką lub z pieczarkami oraz osobno warzywa (z niedużą ilością marchwi - mniej niż pietruszki i selera). Wszystko razem mieszamy i doprawiamy solą, pieprzem ziołowym oraz telle-fixem (lub wegetą) do uzyskania zdecydowanego smaku. Kapustę parzymy. Obieramy z liści (ścinamy z nich zgrubienia - grube żebra), w które zawijamy przygotowany wcześniej farsz.

Zawinięte gołąbki układamy ciasno jeden obok drugiego w dużym garnku. Zalewamy roztworem telle-fixu z solą, pieprzem ziołowym. Wrzucamy do niego kilka listków laurowych i gotujemy do miękkości. Następnie wyjmujemy z garnka i podajemy z sosem pomidorowym, który lekko zagęszczamy mąką. Do jego zrobienia może nam posłużyć roztwór w którym gotowały się gołąbki.

-

Sos z proteiny sojowej “wołowy”

Cebulę lekko podprożyć na oleju. Następnie dodać: wodę, oregano, bazylię, estragon, liść laurowy, czosnek, trochę telle-fixu, sól, pieprz ziołowy. W tym dobrze doprawionym roztworze próżymy proteinę sojową (kostki). Ważne jest przez cały czas utrzymać dobry, konkretny smak sosu, gdyż proteina w trakcie gotowania pochłania dużą ilość wody. Na końcu podprawiamy czosnkiem i zaprawiamy lekko mąką do zagęszczenia sosu. Podawać z ryżem, makaronem, kaszami.

-

Granola

0,5 kg płatków owsianych,

1 szklanka mąki z pełnego przemiału lub białej z otrębami,

1 łyżka miodu,

4 łyżki oleju,

0,5 szklanki wody,

2 łyżki orzechów (zmielonych),

2 łyżki wiórków kokosowych,

3 łyżki rodzynek,

0,5-1 szklanki sezamu.

Płatki owsiane, mąkę, miód, olej i wodę wymieszać razem (miód można wcześniej rozpuścić w wodzie). Następnie dodajemy wiórki kokosowe i orzechy. Całość powinna przyjąć konsystencję "kruszonki". Rozsypać na blachę i włożyć do piekarnika o temp. 100°C na czas 30 min. Po tym okresie obniżamy temp. do 50°C na dalsze 30 min. Proces ten wykonujemy w celu wysuszenia

produktu, a nie pieczenia. Gdy granola przybierze złoty kolor, wyjmujemy ją piekarnika i mieszamy z rodzynkami (można dodać także płatki kukurydziane).

-

Sałatka z selera, pora i ananasa

Składniki:

1 słoiczek selera posiekanego w drobne słupki

1 puszka kukurydzy

1 puszka ananasa (najlepiej pokrojonego w kostkę)

4 jajka

2 średniej wielkości pory

Jajka gotujemy na twardo i kroimy w drobną kostkę. Pory dokładnie myjemy i kroimy w cienkie plastry (w zasadzie używamy do sałatki białą część selera, ale można skroić również kawałek zielonej części). Składniki układamy warstwowo - najpierw połowę puszki ananasa wykładamy na spód jakiegoś naczynia, potem na to seler, potem kukurydza, jajka i pora. To smarujemy niewielką ilością majonezu. Na to układamy taką samą warstwę wszystkich składników.

-

Ciasto bananowe

0,5 kg przetartych bananów (ok. 4 banany),

5 dag posiekanych orzechów lub sezamu,

1/3 szklanki (100 ml) oleju słonecznikowego bądź kukurydzianego,

ok. 10 dag rodzynek,

7-8 dag (0,5 szklanki) płatków owsianych,

15 dag (1 szklanka) drobnej razowej mąki,

0,5 aromatu migdałowego,

szczypta soli,

można dodać troszkę miodu, ale i bez niego ciasto jest słodkie.

Płatki zalać wodą i jak namiękną wszystkie składniki wymieszać i odstawić na 1 godzinę. Następnie nagrzać piekarnik do temp. 190°C i piec ok. 50 minut.

-

Kuleczki owsiane – karobowe

0,5 l przegotowanej wody,

2 opak. cukru waniliowego,

3 łyżki mąki karobowej,

1,5 łyżki oleju,

6 łyżeczek cukru lub miodu,

1 duża łyżka mąki ziemniaczanej,

rodzynki,

orzechy,

zmielony sezam.

Wszystko wymieszać, podgrzać do zgęstnienia. Następnie dodać 0,5 paczki wiórków kokosowych, 4-5 łyżek otrębów, 0,5 szklanki zarodków pszennych, 4-5 łyżek płatków jęczmiennych błyskawicznych i 0,5 paczki płatków owsianych. Wszystko dokładnie wyrobić. Formować kuleczki i obtaczać w wiórkach kokosowych.

-

Mafinsy owocowe

1 szklanka pokrojonych daktyli lub rodzynek,

2 szklanki płatków owsianych,

2 szklanki mąki pszennej razowej,

1/4 szklanki oleju,

1 zapach waniliowy,

3 szklanki drobnych pokrojonych owoców (n p. jabłka + banany),

2 szklanki wody.

Wszystko wymieszać na blasze i piec w temp, 220-250°C.

-

Sernik z tofu

Na 1 szklankę tofu - 2 łyżki mąki ziemniaczanej. Zmiksować z 1 pomarańczą, rodzynki, zapach cytrynowy bądź pomarańczowy.

-

Ciasto z jabłkami (“tort”)

1 szklanka kaszy manny,

1 szklanka mąki pszennej razowej (drobnoziarnistej),

2 kg jabłek.

Wymieszać mannę z mąką pszenną razową. Jabłka utrzeć na grubej tarce jarzynowej. Wkładać do tortownicy warstwę jabłek, na którą włożyć warstwę wymieszanej manny z mąką pszenną razową i tak kilka razy na przemian (jak tort). Następnie piec w piekarniku.

-

Kruche ciasteczka

2 szklanki mąki pszennej razowej (najlepiej z pełnego przemiału),

10 łyżek oleju,

pół szklanki wody,

płaska łyżeczka soli,

na nadzienie dżem lub gęsty mus jabłkowy.

Mąkę posiekać z tłuszczem, dodać sól, wodę i szybko zagnieść ciasto. Owinięte, aby nie obeschło, odstawić w chłodne miejsce na co najmniej godzinę (w lodówce można je przechowywać nawet dwa dni). Z ciasta wałkować cienkie płaty, wykrawać z nich kwadraty lub krążki, z których po nadzianiu zlepiać rożki lub półksiężyce. Gotowe ciasteczka ułożyć na suchej blaszce i wstawić do upieczenia w piekarniku nagrzanym do temperatury około 220°C. Piec około pół godziny.

-

Babki owsiano-jęczmienne

0,5 szklanki mąki jęczmiennej + 0,5 mąki jaglanej (zmielić kaszę jęczmienną

i jaglaną na mąkę).

1 szklanka płatków owsianych, 1/2 szklanki rodzynek, 3/4 szklanki wody,

2 szklanki świeżych, grubo utartych jabłek, 2 łyżki oleju,

1/2 łyżeczki soli.

Wymieszać pierwsza trzy składniki razem. W innym naczyniu połączyć wodę, jabłka, olej oraz sól i dobrze wymieszać. Następnie połączyć składniki płynne z suchymi i raz jeszcze dobrze wymieszać. Pozostawić na około 10-15 minut. Umieścić w natłuszczonych wcześniej foremkach. Piec aż do uzyskania lekko brązowego koloru.

-

Kryz - zapiekane owoce - ciasto

1 kg jabłek,

3-5 szklanek płatków owsianych (0,5 kg),

1 szklanka mąki razowej z pełnego przemiału (śruta),

1/4 szklanki wody,

1/3 szklanki oleju,

0,5 słoiczka (3-4 łyżek stołowych) miodu,

0,5 łyżeczki soli,

kilka migdałów lub orzechów, rodzynki, wiórki kokosowe,

wanilia.

Olej, miód i wanilię miksujemy z wodą (roztwór powyżej 500 do 600 ml). Dodajemy do płatków owsianych i mąki (powinniśmy otrzymać konsystencję kruszonki). Wyłożyć ciasto do wysmarowanej olejem formy. Jabłka kroimy na osiem części i rozrzucamy na cieście, posypujemy posiekanymi migdałami i zapiekamy w piekarniku w temp, 175°C przez 40 min. Zamiast jabłek można użyć: śliwki, brzoskwinie, morele, maliny, jagody, banany, wypestkowane wiśnie lub czereśnie.

-

Pasztet “La Palce Lizac”

około 200 g (1 kostka) tofu wędzonego,

1 duża cebula (niezbyt drobno pokrojona i usmażona),

3 łyżki koncentratu pomidorowego,

2 łyżki majonezu (może być sojowy),

2 zmiażdżone ząbki czosnku,

1 łyżka słodkiej czerwonej papryki,

¼ łyżeczki pieprzu ziołowego,

½ pęczka posiekanego szczypiorku,

¼ pęczka posiekanej natki pietruszki.

Tofu i cebule zmielić w maszynce i wymieszać z pozostałymi składnikami na jednolitą pastę. Je się, aż się uszy trzęsą.:-)

Jeżeli chciałbyś/chciałabyś dodać jakiś swój przepis, to proszę, napisz do mnie - Tomasz Sulej