

PASZTET Z SOCZEICY Z WARZYWAMI

- 300 g żółtej soczewicy
- 1 mała czerwona papryka
- 1 marchewka, 1 ząbek czosnku
- 1 cebula, 4 jajka
- Kawałek pora, pęczek koperku
- kawałek selera
- 200 g pieczarek
- 150g żółtego sera
- 3 łyżki pestek słonecznika



Soczewicę namoczyć. Odląć wodę, zalać nową i ugotować do miękkości. Pieczarki umyć i pokroić w talarki, podsmażyć na patelni. Pora, paprykę, czosnek i cebulę pokroić w drobną kostkę, a seler i marchew - zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Warzywa podsmażyć razem, aż lekko zmiękną. Jajka roztrzepać, ser zetrzeć na drobnych oczkach, wszystkie składniki połączyć ze sobą. Masę dokładnie wyrobić na koniec dodać przyprawy i posiekany koperek. Przełożyć do jednej dużej keksówki lub do dwóch mniejszych wyłożonych papierem do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 40 – 50 minut.

Brownie z buraków

500 g ugotowanych buraczków – 2-3 średniej wielkości

- 3 łyżki mąki kokosowej
- 2 łyżki ciemnego kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki ksylitolu
- 3 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 50 g ciemnej czekolady (najlepiej min 80%)
- + ewentualnie: przyprawa korzenna



Wszystko oprócz czekolady blendujemy na gładką masę.

Na koniec dodajemy pokruszoną ciemną czekoladę, która pięknie roztopi się podczas pieczenia. Jeśli pokroisz jeszcze ciepłe, wypłynie ze środka.

Pieczemy ok.25 min w 180 stopniach(najlepiej termoobieg)

Muffinki warzywne z jajek

4 jajka

pół papryki czerwonej

pół średniej cebuli

pół główki brokułów (10 różyczek)

4 plasterki szynki

Sól, pieprz – do smaku



Warzywa i szynkę pokroić w kosteczkę. W miseczce rozmieszać 4 jajka i dodać wszystkie pozostałe składniki. Doprawić solą i pieprzem. Silikonowe foremki do babeczek wysmarować odrobiną masła. Masę z dodatkami przelać do foremek. Uwaga: babeczki odrobinę rosną, więc nie trzeba napełniać ich za mocno.

Piec 20 minut w temperaturze 180 st. C.

Zupa z soczewicy

1. 250g zielonej soczewicy

2 marchewki - średnie

1 duża cebula

2. 2-3 ząbki czosnku

3. 4-5 ziemniaków

1 łyżka masła

2 l. bulionu warzywnego + ew .

woda według gustu

pęczek natki pietruszki

pół gałki muszkatołowej (owocu- nie suszonej)

4. łyżki suszonego majeranku

suszony rozmaryn, sól, pieprz - do smaku



Marchew myjemy, obieramy i tniemy albo w kosteczkę albo w pół plasterki. Cebulę obieramy i kroimy w kosteczkę. Czosnek siekamy. Na patelni rozgrzewamy masło. Na nim dusimy cebulę, czosnek i marchew- do miękkości. Soczewicę zalewamy bulionem i gotujemy. Po 10-15 min od zagotowania , dodajemy pokrojone w kosteczkę ziemniaki i uduszone warzywa. Mieszamy i gotujemy do miękkości soczewicy. Pod koniec gotowania dodajemy posiekaną natkę i resztę przypraw- zostawiamy na 10 min na wolnym ogniu.

SAŁATKA ZE ŚLEDZIA Z BURACZKIEM

- 3 średnie buraki
- 1 tacka śledzi Matiasów w oleju lub zalewie (tak żeby na 1 buraka przypadały 2-3 filety śledziowe)
- 1 mała czerwona cebula
- 1 pęczek koperku
- 2 łyżki śmietany 18%
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka chrzanu
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego
- 1-2 jajka na twardo (opcjonalnie)
- Pumpernikiel do podania



Buraki ugotować, ostudzić. Można zrobić to dzień wcześniej. Obrąć i pokroić w małą kostkę. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Śledzie opłukać, wysuszyć i pokroić w średnią kostkę. Koperek posiekać. W misce wymieszać śmietanę, jogurt, chrzan, koperek, i pieprz. Odstawić na 5-10 min.

Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną

- 8 jajek ugotowanych na twardo
- 1 surowe jajko
- 1/2 szklanki kaszy jaglanej (około 10 dag)
- pęczek natki pietruszki drobno posiekanej
- 1 łyżka miękkiego masła
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz
- do panierowania i smażenia:
 - 6 łyżek tartej bułki
 - 8 łyżek oleju
 - 1 łyżka masła



Ugotuj kaszę: wsyp ją do dużego sitka, przelej zimną wodą, następnie wrzątkiem - dzięki

temu nie będzie miała goryczki. Do garnka wlej 1 i 1/4 szklanki wody, doprowadź do wrzenia. Dodaj kaszę i gotuj na dużym ogniu przez 10 minut, co jakiś czas mieszając. Wyłącz ogień, posól, wymieszaj, przykryj i pozostaw na 10 minut. Po tym czasie odkryj, odstaw na kilka minut do przestygnięcia.

Jajka drobno posiekaj (najszybciej zrobisz to w malakserze).

Do miski przełóż jajka, dodaj miękkie masło, przestudzoną kaszę, surowe jajko, prażony len oraz natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem (dużo).

Dokładnie wymieszaj. Z masy, zwilżonymi wodą rękoma, formuj kotleciki. Panieruj je w tartej bułce, strząsając jej nadmiar.

Kotleciki smaż na oleju z masłem - na średnim ogniu - po około 2-3 minuty z każdej strony, aż się zezłocą. Przełóż na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podawaj z dużą porcją sałaty z sosem vinegret. I np. pieczarkami w śmietanie.

Krupnik z kaszy pęczak

ok. 10 łyżek kaszy pęczaku

2 litry wody lub bulionu warzywnego

pęczek włoszczyzny

4 ziemniaki

1 liść laurowy

kilka kulek ziela angielskiego

1/2 łyżeczki majeranku

1 grzybek suszony

1 łyżeczka posiekanego koperku (świeżego lub suszonego) lub natki pietruszki

sól, pieprz

Włoszczyznę obrać, pokroić. Przełożyć do garnka, zalać wodą. Dodać pokrojonego drobno grzybka, liść laurowy i ziele angielskie. Gotować ok. 30 minut. Po tym czasie dołożyć pokrojone w kostkę ziemniaki oraz przepłukaną pod wodą kaszę. Przyprawić solą, pieprzem i majerankiem. Gotować, aż ziemniaki i kasza zmiękną. Przed podaniem posypać natką pietruszki lub koperkiem.



Cukinia faszerowana

2 średnie, młode cukinie
400 g mięsa mielonego (drobiowe lub cielęce)
cebula
sól, pieprz
przyprawa do mięsa mielonego
ketchup lub sos pomidorowy
ser żółty
olej do smażenia



Cukinię przecinamy wzdłuż na dwie równe części, wydrążamy środek usuwając pestki. Lekko solimy, aby zmiękły. Cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy na oleju. Następnie dodajemy mięso mielone. Po obsmażeniu do mięsa wsypujemy przyprawy i wlewamy ketchup lub sos pomidorowy. Całość dusimy jeszcze przez kilka minut. Ścieramy ser. Kiedy farsz jest już gotowy, wypełniamy nim łódeczki z cukinii, posypujemy startym serem i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 30 min.

PSTRĄG PIECZONY Z SELEREM NACIOWYM

2 średniej wielkości pstrągi
4 gałązki rozmarynu
4 łodygi selera naciowego
4 plastry masła
4 łyżeczki oregano
pieprz i sól



Nastawiamy 180 stopni. Selera naciowego kroimy w plasterki. Pstrągi dokładnie myjemy, nacieramy solą i ziołami. Do każdego pstrąga wkładamy po 2 gałązki rozmarynu i po dwa plasterki masła. Rybę, niezbyt ciasno zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy przez 40 minu.