

Dziękujemy za pobranie naszego e-booka!

Mamy dla Ciebie **-15%** na cały asortyment!

do wykorzystania w naszym sklepie www.gorzkoislodko.pl

Użyj kodu: **EB00K15**

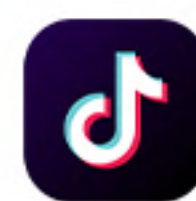
Jeśli masz jakieś pytania, sugestie lub po prostu masz ochotę podzielić się swoimi wrażeniami, zapraszamy do kontaktu: sklep@gorzkoislodko.pl



/gorzkoislodkopl



/gorzkoislodko_pl



/gorzkoislodko

Dziękujemy raz jeszcze i życzymy smacznego!

Z kulinarnymi pozdrowieniami,
Zespół gorzkoislodko.pl

A może wystawisz
nam opinię 



ZESKANUJ MNIE



Spis treści:

Pieczywo bezglutenowe	3
Pełnowartościowe śniadania	9
Musli i granole	15
Pasty i smarowidła	21
Pożywne zupy	27
Vege desery	33
Smoothie i koktajle	39
Sałatki	45
Kuchnie świata	51
Sosy i dressingi	57

Pieczywo bezglutenowe

pomysły na domowe
pieczywo bez glutenu



1. Chleb z mąki gryczanej
2. Chleb z mąki kokosowej
3. Chleb z mąki migdałowej
4. Chlebek bananowy
5. Bułki z mąki ryżowej
6. Chleb z mąki jaglanej
7. Bułki kukurydziane
8. Chleb z mąki owsianej
9. Chlebek dyniowy
10. Bułki z mąki ziemniaczanej

1 Chleb z mąki gryczanej

Składniki:

500g mąki gryczanej
500ml ciepłej wody
7g suchych drożdży
1 łyżeczka soli
1 łyżka oleju roślinnego



Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę gryczaną, sól i drożdże.
2. Stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając ciasto, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.
3. Dodaj olej i ponownie wymieszaj.
4. Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Odstaw do wyrośnięcia na 1 godzinę.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 40-50 minut.



2 Chleb z mąki kokosowej

Składniki:

100g mąki kokosowej
4 jajka
1/2 szklanki mleka roślinnego
2 łyżki oleju kokosowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
Szczypta soli

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę kokosową, proszek do pieczenia i sól.
2. W drugiej misce ubij jajka, dodaj mleko roślinne i olej kokosowy.
3. Połącz składniki suche z mokrymi, dokładnie mieszając.
4. Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w 180°C przez 30-35 minut.

3 Chleb z mąki migdałowej

Składniki:

2 szklanki mąki migdałowej
4 jajka
1/4 szklanki oleju roślinnego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka soli



Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę migdałową, proszek do pieczenia i sól.
2. Dodaj jajka i olej, mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piecz w 180°C przez 30-35 minut.

4 Chlebek bananowy

Składniki:

- 3 dojrzałe banany
- 2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki cukru kokosowego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

1. Banany rozgnieć na puree.
2. W misce wymieszaj mąkę ryżową, cukier kokosowy, proszek do pieczenia i cynamon.
3. Dodaj puree bananowe i olej, mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w 180°C przez 40-45 minut.



5 Bułki z mąki ryżowej

Składniki:

- 2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 7g suchych drożdży
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oleju roślinnego

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę ryżową, mąkę ziemniaczaną, drożdże i sól.
2. Dodaj ciepłą wodę i olej, mieszaj do uzyskania gładkiego ciasta.
3. Odstaw do wyrośnięcia na 1 godzinę.
4. Formuj bułki i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w 180°C przez 20-25 minut.



6 Chleb z mąki jaglanej

Składniki:

500g mąki jaglanej
500ml ciepłej wody
7g suchych drożdży
1 łyżeczka soli
1 łyżka oleju roślinnego

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę jaglaną, sól i drożdże.
2. Stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając ciasto, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.
3. Dodaj olej i ponownie wymieszaj.
4. Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Odstaw do wyrośnięcia na 1 godzinę.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 przez 40-50 minut.

7 Bułki kukurydziane

Składniki:

2 szklanki mąki kukurydzianej
1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
1 szklanka ciepłej wody
7g suchych drożdży
1 łyżeczka soli
1 łyżka oleju roślinnego



Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę kukurydzianą, mąkę ziemniaczaną, drożdże i sól.
2. Dodaj ciepłą wodę i olej, mieszaj do uzyskania gładkiego ciasta.
3. Odstaw do wyrośnięcia na 1 godzinę.
4. Formuj bułki i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w 180°C przez 20-25 minut.

8 Chleb z mąki owsianej

Składniki:

500g mąki owsianej
(bezglutenowej)
500ml ciepłej wody
7g suchych drożdży
1 łyżeczka soli
1 łyżka oleju roślinnego



Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę owsianą, sól i drożdże.
2. Stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając ciasto, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.
3. Dodaj olej i ponownie wymieszaj.
4. Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Odstaw do wyrośnięcia na 1 godzinę.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 C przez 40-50 minut.



9 Chlebek dyniowy

Składniki:

2 szklanki puree z dyni
2 szklanki mąki ryżowej
1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
1/2 szklanki cukru kokosowego
1/4 szklanki oleju kokosowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę ryżową, mąkę ziemniaczaną, cukier kokosowy, proszek do pieczenia i cynamon.
2. Dodaj puree z dyni i olej kokosowy, mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piecz w 180 C przez 40-45 minut.



10 Bułki z mąki ziemniaczanej

Składniki:

2 szklanki mąki ziemniaczanej
1 szklanka mąki ryżowej
1 szklanka ciepłej wody
7g suchych drożdży
1 łyżeczka soli
1 łyżka oleju roślinnego

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mąkę ziemniaczaną, mąkę ryżową, drożdże i sól.
2. Stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając ciasto, aż uzyskasz gładką konsystencję.
3. Dodaj olej i ponownie wymieszaj.
4. Przykryj miskę i odstaw ciasto do wyrośnięcia na około 1 godzinę.
5. Po wyrośnięciu formuj bułki i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20-25 minut, aż bułki będą złociste i chrupiące.



Pełnowartościowe śniadania

pełnowartościowe śniadania z wykorzystaniem
nasion, orzechów



1. Owsianka z orzechami i owocami
2. Smoothie bawi z chia i granolą
3. Jajecznica z awokado i nasionami chia
4. Tosty pełnoziarniste z hummusem i pestkami dyni
5. Jogurt naturalny z domową granolą i miodem
6. Omlet z orzechami włoskimi i szpinakiem
7. Pudding chia z owocami i orzechami
8. Placuszki bananowe z masłem orzechowym
9. Kanapki z pastą z awokado i orzechami nerkowca
10. Koktajl z orzechami i mlekiem migdałowym

1 Owsianka z orzechami i owocami

Składniki:

1/2 szklanki płatków owsianych
1 szklanka mleka roślinnego
Garść orzechów włoskich
1 łyżka nasion chia
Świeże owoce (np. jagody, banan)
1 łyżka miodu lub syropu klonowego



Przygotowanie:

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku roślinnym.
2. Dodaj orzechy, nasiona chia i owoce.
3. Polej miodem lub syropem klonowym.



2 Smoothie blow z chia i granolą

Składniki:

1 banan
1 szklanka mleka migdałowego
1 łyżka nasion chia
Garść domowej granoli
Świeże owoce
(np. jagody, kiwi)

Przygotowanie:

1. Zblenduj banana z mlekiem migdałowym i nasionami chia.
2. Przełóż smoothie do miski.
3. Udekoruj granolą i świeżymi owocami.

3 Jajecznica z awokado i nasionami chia

Składniki:

3 jajka
1 dojrzałe awokado
1 łyżeczka nasion chia
Sól i pieprz do smaku
Garść świeżych ziół (np. szczypiorek)

Przygotowanie:

1. Usmaż jajecznicę.
2. Dodaj pokrojone awokado i nasiona chia.
3. Dopraw solą, pieprzem.
4. Posyp ziołami.



4 Tosty pełnoziarniste z hummusem i pestkami dyni

Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 2 łyżki hummusu
- Garść pestek dyni
- Kilka plasterków ogórka lub pomidora

Przygotowanie:

1. Tosty posmaruj hummusem.
2. Dodaj plasterki ogórka lub pomidora.
3. Posyp pestkami dyni.



5 Jogurt naturalny z domową granolą i miodem

Składniki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki domowej granoli
- 1 łyżka miodu
- Świeże owoce (np. maliny)

Przygotowanie:

1. Jogurt przełóż do miseczki.
2. Dodaj granolę i owoce
3. Polej miodem.



6 Omlet z orzechami włoskimi i szpinakiem

Składniki:

3 jajka
 Garść świeżego szpinaku
 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
 1 łyżka oliwy z oliwek
 Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Roztrzep jajka z solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie.
3. Wlej jajka, równomiernie rozprowadź i smaż na średnim ogniu, aż omlet się zetnie.
4. Posyp orzechami, złóż omlet na pół i smaż jeszcze przez minutę.

7 Pudding chia z owocami i orzechami

Składniki:

3 łyżki nasion chia
 1 szklanka mleka kokosowego
 Garść orzechów (np. migdały, orzechy nerkowca)
 Świeże owoce (np. truskawki, borówki)

Przygotowanie:

1. Nasiona chia wymieszaj z mlekiem kokosowym
2. Odstaw na noc.
3. Podawaj z orzechami i świeżymi owocami.



8 Placuszki bananowe z masłem orzechowym

Składniki:

- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1/2 szklanki płatków owsianych

Przygotowanie:

1. Zmiksuj banany, jajka i płatki owsiane.
2. Usmaż placuszki
3. Podawaj z masłem orzechowym.



9 Kanapki z pastą awokado i orzechami nerkowca

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 dojrzałe awokado
- Garść posiekanych orzechów nerkowca
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Awokado rozgnieć i posmaruj nim kromki chleba.
2. Posyp kanapki orzechami nerkowca.
3. Dopraw solą oraz pieprzem.



10 Koktajl z orzechami i mlekiem migdałowym

Składniki:

1 banan

Garść migdałów

1 szklanka mleka migdałowego

1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Zblenduj banana, migdały i mleko migdałowe.
2. Dodaj miód, jeśli chcesz uzyskać słodszy smak.



Musli i granole

pożywne mieszanki śniadaniowe
bogate w błonnik



1. Klasyczne musli z orzechami i rodzynkami
2. Granola kokosowa z migdałami i suszonymi jagodami
3. Czekoladowa granola z orzechami laskowymi i nasionami chia
4. Musli z suszonymi morelami i pestkami dyni
5. Granola owsiana z orzechami włoskimi i żurawiną
6. Musli z nasionami chia, słonecznika i siemienia lnianego
7. Granola z orzechami nerkowca i suszonymi śliwkami
8. Musli z quinoa, orzechami brazylijskimi i suszonymi figami
9. Granola z masłem orzechowym, migdałami i kakao
10. Tropikalne musli z kokosem, ananasem i pestkami słonecznika

1 Klasyczne musli z orzechami i rodzynkami

Składniki:

2 szklanki płatków owsianych
1/2 szklanki orzechów włoskich
(posiekanych)
1/4 szklanki rodzynek
1/4 szklanki nasion słonecznika
1 łyżka miodu lub syropu klonowego

Przygotowanie:

1. Wymieszaj płatki owsiane z orzechami, rodzynkami i nasionami słonecznika.
2. Dodaj miód lub syrop klonowy, dokładnie wymieszaj.
3. Podawaj z mlekiem, jogurtem lub jako przekąskę.





2 Granola kokosowa z migdałami i suszonymi jagodami

Składniki:

2 szklanki płatków owsianych
 1/2 szklanki wiórków kokosowych
 1/2 szklanki migdałów (posiekanych)
 1/4 szklanki suszonych jagód (np. jagody goj i lub borówki)
 1/4 szklanki oleju kokosowego
 2 łyżki miodu

Przygotowanie:

1. Wymieszaj płatki owsiane, wiórki kokosowe i migdały.
2. Roztop olej kokosowy, wymieszaj z miodem i dodaj do suchych składników.
3. Piecz w 160°C przez 25-30 minut, mieszając co 10 minut.
4. Dodaj suszone jagody i ostudź.

3 Czekoladowa granola z orzechami laskowymi i nasionami chia

Składniki:

2 szklanki płatków owsianych
 1/2 szklanki orzechów laskowych (posiekanych)
 1/4 szklanki kakao
 2 łyżki nasion chia
 1/4 szklanki oleju kokosowego
 2 łyżki syropu klonowego

Przygotowanie:

1. Wymieszaj płatki owsiane, orzechy laskowe, kakao i nasiona chia.
2. Roztop olej kokosowy i wymieszaj z syropem klonowym, połącz z mieszanką.
3. Piecz w 160°C przez około 25 minut, mieszając w trakcie pieczenia.
4. Ostudzoną granolę przechowuj w szczelnym pojemniku.



4 Musli z suszonymi morelami i pestkami dyni

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki pestek dyni
- 1/2 szklanki suszonych moreli (pokrojonych w kostkę)
- 2 łyżki nasion słonecznika
- 1 łyżka syropu klonowego

Przygotowanie:

1. Wymieszaj płatki owsiane z pestkami dyni, nasionami słonecznika i suszonymi morelami.
2. Skrop syropem klonowym i dokładnie wymieszaj.
3. Podawaj z jogurtem lub mlekiem.



5 Granola owsiana z orzechami włoskimi i żurawiną

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki orzechów włoskich (posiekanych)
- 1/4 szklanki suszonej żurawiny
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju kokosowego

Przygotowanie:

1. Wymieszaj płatki owsiane z orzechami włoskimi i olejem kokosowym.
2. Dodaj miód i dokładnie wymieszaj.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 160°C przez około 25 minut, mieszając co jakiś czas.
4. Po upieczeniu dodaj suszoną żurawinę i ostudź



6 Musli z nasionami chia, słonecznika i siemienia lnianego

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki nasion chia
- 1/4 szklanki nasion słonecznika
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 1 łyżka syropu klonowego

Przygotowanie:

1. Wymieszaj płatki owsiane z nasionami chia, słonecznika i siemienia lnianego.
2. Dodaj syrop klonowy i wymieszaj.
3. Podawaj z jogurtem lub mlekiem.

7 Granola z orzechami nerkowca i suszonymi śliwkami

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki orzechów nerkowca (posiekanych)
- 1/4 szklanki suszonych śliwek (pokrojonych)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie:

1. Nasiona chia wymieszaj z mlekiem kokosowym
2. Odstaw na noc.
3. Podawaj z orzechami i świeżymi owocami.



8 Musli z quinoa, orzechami brazylijskimi i suszonymi figami

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej quinoa
- 1/2 szklanki orzechów brazylijskich (posiekanych)
- 1/4 szklanki suszonych fig (pokrojonych w kostkę)
- 2 łyżki nasion chia
- 1 łyżka syropu klonowego

Przygotowanie:

1. Wymieszaj ugotowaną quinoa z orzechami brazylijskimi, figami i nasionami chia.
2. Dodaj syrop klonowy, dokładnie wymieszaj i podawaj.



9 Granola z masłem orzechowym, migdałami i kakao

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki migdałów (posiekanych)
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie:

1. Wymieszaj płatki owsiane z migdałami i kakao.
2. Roztop masło orzechowe i wymieszaj z miodem, dodaj do mieszanki.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 160°C przez 20-25 minut.



10 Tropikalne musli z kokosem, ananasem i pestkami słonecznika

Składniki:

2 szklanki płatków owsianych
1/4 szklanki wiórków kokosowych
1/4 szklanki suszonego ananasa
(pokrojonego)
1/4 szklanki pestek słonecznika
1 łyżka syropu klonowego

Przygotowanie:

1. Wymieszaj płatki owsiane z wiórkami kokosowymi, suszonym ananasem i pestkami słonecznika.
2. Dodaj syrop klonowy, dokładnie wymieszaj.
3. Podawaj z mlekiem kokosowym lub jogurtem.



Pasty i smarowidła

domowe pasty i smarowidła
do kanapek



1. Hummus klasyczny
2. Pasta z awokado i jajek
3. Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów
4. Pasta z pieczonej papryki i orzechów
5. Pasta z białej fasoli z czosnkiem
6. Masło orzechowe domowej roboty
7. Pasta z tuńczyka i kaparów
8. Pasta z pieczonych bakłażanów (Baba Ganoush)
9. Pasta z zielonego groszku z miętą
10. Krem z nerkowców z czosnkiem

1 Hummus klasyczny

Składniki:

1 puszka ciecierzycy
2 łyżki pasty tahini
Sok z 1 cytryny
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
Szczypta soli
Szczypta mielonego kuminu

Przygotowanie:

1. Ciecierzycę odsącz i przepłucz wodą.
2. Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj na gładką pastę.
3. Jeśli hummus jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody.
4. Podawaj z oliwą z oliwek i odrobiną papryki w proszku.





2 Pasta z awokado i jajek

Składniki:

2 dojrzałe awokado
4 ugotowane jajka na twardo
1 łyżka majonezu
Sok z 1/2 cytryny
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Awokado obierz i rozgnieć widelcem.
2. Jajka pokrój w drobną kostkę.
3. Wymieszaj awokado, jajka, majonez i sok z cytryny.
4. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3 Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów

Składniki:

1 szklanka ugotowanej czerwonej soczewicy
1/2 szklanki suszonych pomidorów (odsączonych)
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ugotowaną soczewicę i suszone pomidory umieść w blenderze.
2. Dodaj czosnek i oliwę z oliwek, a następnie zmiksuj na gładką pastę.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku



4 Pasta z pieczonej papryki i orzechów włoskich

Składniki:

2 czerwone papryki
1/2 szklanki orzechów włoskich
1 ząbek czosnku
1 łyżeczka papryki wędzonej
1 łyżka oliwy zol i wek
Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Papryki upiecz w piekarniku, aż skórka będzie czarna, a następnie obierz je.
2. Zmiksuj papryki z orzechami, czosnkiem i papryką wędzoną.
3. Dodaj oliwę i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.



5 Pasta z białej fasoli z czosnkiem

Składniki:

1 puszka białej fasoli
2 ząbki czosnku
Sok z 1 cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Fasolę odsącz i przepłucz.
2. Zmiksuj fasolę z czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek na gładką pastę.
3. Dopraw solą i pieprzem.



6 Domowe masło orzechowe

Składniki:

2 szklanki orzechów ziemnych (prażonych, niesolonych)
1 łyżka miodu (opcjonalnie)
Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Orzechy umieścić w blenderze i miksuj przez kilka minut, aż uzyskasz kremową konsystencję.
2. Dodaj miód i sól, jeśli chcesz uzyskać słodsze masło.
3. Przechowuj w słoiku w lodówce.

7 Pasta z tuńczyka i kaparów

Składniki:

1 puszka tuńczyka w sosie własnym
1 łyżka kaparów
2 łyżki majonezu
Sok z 1/2 cytryny
Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Odsącz tuńczyka i umieść go w misce.
2. Dodaj kapary, majonez i sok z cytryny.
3. Wymieszaj i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.

8 Pasta z pieczonych bakłażanów (Baba Ghanoush)

Składniki:

- 2 średnie bakłażany
- 2 łyżki pasty tahini
- 2 ząbki czosnku
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Bakłażany upiecz w piekarniku, aż skórka będzie czarna, a miąższ miękki.
2. Obierz bakłażany i zmiksuj z tahini, czosnkiem i sokiem z cytryny.
3. Dodaj oliwę, sól i pieprz do smaku.



9 Pasta z zielonego groszku z miętą

Składniki:

- 1 szklanka zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 1 garść świeżej mięty
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ugotuj groszek, a następnie przepłucz zimną wodą.
2. Zmiksuj groszek z miętą, czosnkiem i oliwą z oliwek.
3. Dopraw solą i pieprzem.



10 Krem z nerkowców z czosnkiem

Składniki:

1 szklanka nerkowców (namoczonych przez noc)
2 ząbki czosnku
Sok z 1 cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Namoczone nerkowce odsącz i umieść w blenderze.
2. Dodaj czosnek, sok z cytryny i oliwę, a następnie zmiksuj na gładką pastę.
3. Dopraw solą i pieprzem.



Pożywne zupy

Zdrowe zupy pełne warzyw
i przypraw



1. Zupa krem z dyni z imbirem
2. Zupa pomidorowa z bazylią
3. Zupa z zielonego groszku z miętą
4. Zupa kalafiorowa z kurkumą
5. Zupa marchewkowa z kolendrą
6. Zupa z soczewicy z kuminem
7. Zupa krem z brokułów z czosnkiem
8. Zupa cebulowa z tymiankiem
9. Zupa buraczkowa z cytryną
10. Zupa z ciecierzycy z curry

1 Zupa krem z dyni i imbirem

Składniki:

- 1 średnia dynia (ok. 1 kg)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka startego świeżego imbiru
- 1 litr bulionu warzywnego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. Dynię obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę.
2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oleju kokosowym.
3. Dodaj dynię i imbir, smaż przez kilka minut.
4. Zalej bulionem i gotuj na małym ogniu, aż dynia zmięknie.
5. Zblenduj zupę na gładki krem, dopraw solą i pieprzem.
6. Podawaj z posiekaną kolendrą





2 Zupa pomidorowa z bazylią

Składniki:

1 kg dojrzałych pomidorów
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 litr bulionu warzywnego
1 łyżka oliwy z oliwek
Garść świeżej bazylii
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Pomidory sparz, obierz ze skórki i pokrój na kawałki.
2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie.
3. Dodaj pomidory i smaż przez kilka minut.
4. Zalej bulionem i gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut.
5. Zblenduj zupę, dodaj posiekaną bazylię i dopraw solą oraz pieprzem.

3 Zupa z zielonego groszku z miętą

Składniki:

500g zielonego groszku
(świeżego lub mrożonego)
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 litr bulionu warzywnego
Garść świeżej mięty
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie.
2. Dodaj groszek i smaż przez kilka minut.
3. Zalej bulionem i gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut.
4. Zblenduj zupę, dodaj posiekaną miętę i dopraw solą oraz pieprzem.



4 Zupa kalafiorowa z kurkumą

Składniki:

- 1 średni kalafior
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka kurkumy
- 1 litr bulionu warzywnego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. Kalafiora podziel na różyczki.
2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oleju kokosowym.
3. Dodaj kalafiora i kurkumę, smaż przez kilka minut.
4. Zalej bulionem i gotuj na małym ogniu, aż kalafior zmięknie.
5. Zblenduj zupę, dopraw solą i pieprzem, a następnie podawaj z kolendrą.



Przygotowanie:

1. Marchewki obierz i pokrój na kawałki.
2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie.
3. Dodaj marchewki i imbir, smaż przez kilka minut.
4. Zalej bulionem i gotuj na małym ogniu przez 20 minut.
5. Zblenduj zupę, dodaj posiekaną kolendrę i dopraw solą oraz pieprzem.



5 Zupa marchewkowa z kolendrą

Składniki:

- 6 marchewek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 łyżka startego świeżego imbiru
- Garść świeżej kolendry
- 1 łyżka oliwy zol i wek
- Sól i pieprz do smaku



6 Zupa z soczewicy z kuminem

Składniki:

1 szklanka czerwonej soczewicy
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżka kuminu
1 litr bulionu warzywnego
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie.
2. Dodaj kumin i smaż przez chwilę.
3. Dodaj soczewicę, zalej bulionem i gotuj na małym ogniu przez 20 minut.
4. Zblenduj zupę, dopraw solą i pieprzem.

7 Zupa z brokułów z czosnkiem

Składniki:

1 duży brokuł
1 cebula
3 ząbki czosnku
1 litr bulionu warzywnego
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Brokuła podziel na różyczki.
2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie.
3. Dodaj brokuła, zalej bulionem i gotuj na małym ogniu przez 15 minut.
4. Zblenduj zupę, dopraw solą i pieprzem.



8 Zupa cebulowa z tymiankiem

Składniki:

6 dużych cebul
2 ząbki czosnku
1 litr bulionu warzywnego
1 łyżka świeżego tymianku
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Cebulę pokrój w cienkie plastry.
2. Czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie.
3. Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu przez około 20 minut, aż zmięknie i się skarmelizuje.
4. Dodaj tymianek i zalej bulionem, gotuj na małym ogniu przez 15 minut.
5. Dopraw solą i pieprzem.



9 Zupa buraczkowa z cytryną

Składniki:

4 średnie buraki
1 cebula
2 ząbki czosnku
Sok z 1 cytryny
1 litr bulionu warzywnego
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Buraki obierz i pokrój na małe kawałki.
2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oliwie.
3. Dodaj buraki, zalej bulionem i gotuj na małym ogniu przez 30 minut.
4. Zblenduj zupę, dodaj sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem.



10 Zupa z ciecierzycy z curry

Składniki:

1 puszka ciecierzycy (odsączona)
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżka curry
1 litr bulionu warzywnego
2 łyżki oleju kokosowego
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oleju kokosowym.
2. Dodaj curry i smaż przez chwilę.
3. Dodaj ciecierzycę, zalej bulionem i gotuj na małym ogniu przez 20 minut.
4. Zblenduj zupę, dopraw solą i pieprzem.



Vege Desery

Słodkie przysmaki dla wegan
i wegetarian



1. Czekoladowe brownie z fasoli
2. Sernik z nerkowców
3. Muffiny bananowe z orzechami
4. Lody kokosowe z malinami
5. Tartaletki z owocami leśnymi
6. Chia pudding z mlekiem migdałowym
7. Ciasto marchewkowe z orzechami
8. Smoothie bowl z mango i granatem
9. Tiramisu z tofu
10. Babeczki czekoladowo-pomarańczowe

1 Czekoladowe brownie z fasoli

Składniki:

- 1 puszka czarnej fasoli (odsączona i przepłukana)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1/3 szklanki kakao
- 1/4 szklanki syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki, oprócz orzechów, umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę.
2. Dodaj posiekane orzechy i wymieszaj.
3. Przełóż masę do foremki wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piecz w 180°C przez 25-30 minut.





2 Sernik z nerkowców

Składniki:

2 szklanki nerkowców (namoczonych przez noc)

1/4 szklanki oleju kokosowego

1/4 szklanki syropu klonowego

1/4 szklanki soku z cytryny

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Spód: 1 szklanka migdałów,

1/2 szklanki daktyli

Przygotowanie:

1. Migdały i daktyle zmiksuj na gładką masę i wyłóż na spód formy.
2. Wszystkie składniki na sernik zmiksuj na gładką masę.
3. Wylej masę na spód i wstaw do lodówki na kilka godzin do stężenia.

3 Muffiny bananowe z orzechami

Składniki:

3 dojrzałe banany

1/3 szklanki oleju kokosowego

1/2 szklanki cukru kokosowego

1 szklanka mąki pełnoziarnistej

1/2 szklanki mąki migdałowej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich



Przygotowanie:

1. Banany rozgnieć i wymieszaj z olejem kokosowym oraz cukrem.
2. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.
3. Przełóż ciasto do foremek na muffiny.
4. Piecz w 180°C przez 20-25 minut.

4 Lody kokosowe z malinami

Składniki:

2 puszki mleka kokosowego
1/2 szklanki syropu klonowego
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
1 szklanka malin
(świeżych lub mrożonych)



Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki, oprócz malin, zmiksuj na gładką masę.
2. Przełóż masę do maszyny do lodów lub zamrażarki.
3. Po częściowym zamrożeniu dodaj maliny i delikatnie wymieszaj.
4. Zamrażaj do uzyskania odpowiedniej konsystencji.



5 Tartaletki z owocami leśnymi

Składniki:

Spód: 1 szklanka migdałów
1/2 szklanki daktyli
Krem: 1 puszka mleka kokosowego,
2 łyżki syropu klonowego,
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
Dekoracja: owoce leśne (jagody, maliny, truskawki)

Przygotowanie:

1. Migdały i daktyle zmiksuj na gładką masę i wyłóż do foremek na tartaletki.
2. Składniki na krem zmiksuj i wylej na spód.
3. Udekoruj owocami leśnymi
4. Wstaw do lodówki na kilka godzin.



6 Chia pudding z mlekiem migdałowym

Składniki:

- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 2 łyżki syropu klonowego
- Owoce do dekoracji
(np. truskawki, borówki)

Przygotowanie:

1. Nasiona chia wymieszaj z mlekiem migdałowym i syropem klonowym.
2. Odstaw na kilka godzin do lodówki, aż pudding zgęstnieje.
3. Podawaj z ulubionymi owocami.

7 Ciasto marchewkowe z orzechami

Składniki:

- 2 szklanki startej marchewki
- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki cukru kokosowego
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

1. Marchewkę wymieszaj z olejem kokosowym i cukrem.
2. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.
3. Przełóż ciasto do formy.
4. Piecz w 180°C przez 30-35 minut.



8 Smoothie bowl z mango i granatem

Składniki:

- 1 dojrzałe mango
- 1 banan
- 1/2 szklanki mleka roślinnego
- Nasiona granatu do dekoracji



Przygotowanie:

1. Mango, banan i mleko roślinne zmiksuj na gładką masę.
2. Przełóż smoothie do miski.
3. Udekoruj nasionami granatu i innymi ulubionymi dodatkami.



9 Tiramisu z tofu

Składniki:

- 1 opakowanie tofu (naturalnego, miękkiego)
- 1/2 szklanki syropu klonowego
- 1/4 szklanki mleka roślinnego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 szklanka kawy (schłodzonej)
- 1 opakowanie biszkoptów wegańskich
- Kakao do posypania

Przygotowanie:

1. Tofu, syrop klonowy, mleko roślinne i wanilię zmiksuj na gładką masę.
2. Biszkopty nasącz w kawie i ułóż na dnie formy.
3. Na biszkopty wyłóż warstwę kremu z tofu.
4. Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników.
5. Posyp kakao i wstaw do lodówki na kilka godzin.



10 Babeczki czekoladowo pomarańczowe

Składniki:

1 szklanka mąki pełnoziarnistej
1/2 szklanki kakao
1/2 szklanki cukru kokosowego
1/2 szklanki soku pomarańczowego
1/4 szklanki oleju kokosowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
Skórka otarta z 1 pomarańczy

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki wymieszaj w misce.
2. Przełóż ciasto do foremek na babeczki.
3. Piecz w 180°C przez 20-25 minut.



Smoothie i koktajle

Zdrowe napoje z owoców, warzyw
i przypraw



1. Smoothie z bananem i szpinakiem
2. Koktajl jagodowo-bananowy
3. Smoothie z mango i kurkumą
4. Koktajl zielony detoksykujący
5. Smoothie truskawkowo-miętowe
6. Koktajl z marchewką i imbirem
7. Smoothie z awokado i limonką
8. Koktajl ananasowo-kokosowy
9. Smoothie z burakiem i jabłkiem
10. Koktajl z dynią i cynamonem

1 Smoothie z bananem i szpinakiem

Składniki:

- 1 banan
- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
2. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Podawaj od razu po przygotowaniu.





2 Koktajl jagodowo bananowy

Składniki:

- 1 banan
- 1 szklanka jagód (świeżych lub mrożonych)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki soku pomarańczowego
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
2. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Podawaj od razu po przygotowaniu.

3 Smoothie z mango i kurkumą

Składniki:

- 1 dojrzałe mango
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Obierz mango i pokrój na kawałki.
2. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
3. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Podawaj od razu po przygotowaniu.



4 Koktajl detoksykujący

Składniki:

- 1 zielone jabłko
- 1 ogórek
- 1 garść jarmużu
- 1/2 awokado
- 1/2 szklanki wody kokosowej
- Sok z 1/2 cytryny

Przygotowanie:

1. Jabłko i ogórka obierz i pokrój na kawałki.
2. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
3. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Podawaj od razu po przygotowaniu.



5 Smoothie truskawkowo miętowe

Składniki:

- 1 szklanka truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 1 banan
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego)
- Kilka listków świeżej mięty
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
2. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Podawaj od razu po przygotowaniu



6 Koktajl z marchewką i imbirem

Składniki:

- 2 marchewki
- 1 banan
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 1/2 łyżeczki startego świeżego imbiru
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Marchewki obierz i pokrój na kawałki.
2. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
3. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Podawaj od razu po przygotowaniu.

7 Smoothie z awokado i limonką

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 banan
- Sok z 1 limonki
- 1 szklanka wody kokosowej
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Awokado obierz i usuń pestkę.
2. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
3. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Podawaj od razu po przygotowaniu



8 Koktajl ananasowo kokosowy

Składniki:

- 1 szklanka świeżego ananasa
- 1 banan
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 łyżeczka miodu



Przygotowanie:

1. Ananasa obierz i pokrój na kawałki.
2. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
3. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Podawaj od razu po przygotowaniu.



9 Smoothie z burakiem i jabłkiem

Składniki:

- 1 mały burak (ugotowany lub surowy)
- 1 jabłko
- 1 marchewka
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Buraka, jabłko i marchewkę obierz i pokrój na kawałki.
2. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
3. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Podawaj od razu po przygotowaniu.



10 Koktajl z dynią i cynamonem

Składniki:

- 1 szklanka puree z dyni
- 1 banan
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze.
2. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Podawaj od razu po przygotowaniu.



Sałatki

Z dodatkiem świeżych ziół
i orzechów



1. Z rukolą, orzechami włoskimi i granatem
2. Z awokado, szpinakiem i prażonymi migdałami
3. Z jarmużem, pestkami dyni i ziołowym vinaigrette
4. Z burakiem, fetą i orzechami laskowymi
5. Z pomarańczą, miętą i pistacjami
6. Z quinoa, świeżą kolendrą i orzechami nerkowca
7. Grecka z dodatkiem świeżej bazylii i orzechów piniowych
8. Z brokułami, czosnkiem i migdałami
9. Z marchewką, pietruszką i orzeszkami ziemnymi
10. Z roszponką, gruszką i orzechami włoskimi

1 Z rukolą, orzechami włoskimi i granatem

Składniki:

2 garści rukoli
1/2 szklanki orzechów włoskich
(lekko prażonych)
1/2 szklanki nasion granatu
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka octu balsamicznego
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Rukolę ułóż na talerzu.
2. Posyp orzechami włoskimi i nasionami granatu.
3. Skrop sałatkę oliwą z oliwek i octem balsamicznym
4. Dopraw solą i pieprzem.





2 Z awokado, szpinakiem i prażonymi migdałami

Składniki:

2 garści szpinaku
1 dojrzałe awokado (pokrojone w plasterki)
1/4 szklanki prażonych migdałów
Sok z 1/2 cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Szpinak ułóż na talerzu, dodaj plasterki awokado.
2. Posyp prażonymi migdałami.
3. Skrop sałatkę sokiem z cytryny i oliwą.
4. Dopraw solą i pieprzem.

3 Z jarmużem, pestkami dyni i ziołowym vinaigrette

Składniki:

2 garści jarmużu
1/4 szklanki pestek dyni
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka musztardy dijon
Sok z 1 cytryny
Garść świeżej kolendry lub pietruszki
Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Jarmuż lekko masuj dłońmi, aby zmiękł.
2. Wymieszaj oliwę, musztardę, sok z cytryny i świeże zioła.
3. Polej sałatkę dressingiem.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Dopraw solą i pieprzem.

4 Z burakiem, fetą i orzechami laskowymi

Składniki:

2 ugotowane buraki (pokrojone w plasterki)
1/2 szklanki fety (pokruszonej)
1/4 szklanki orzechów laskowych (prażonych)
Garść rukoli
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka miodu
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Na talerzu ułóż buraki i rukolę, posyp fetą i orzechami laskowymi.
2. Skrop oliwą z oliwek i miodem.
3. Dopraw solą i pieprzem.



5 Z pomarańczą, miętą i pistacjami

Składniki:

2 pomarańcze (obrane i pokrojone w plasterki)
Garść świeżej mięty
1/4 szklanki posiekanych pistacji
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka miodu
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ułóż plasterki pomarańczy na talerzu.
2. Posyp miętą i pistacjami.
3. Skrop oliwą z oliwek i miodem.
4. Dopraw solą i pieprzem.



6 Z quinoa, świeżą kolendrą i orzechami nerkowca

Składniki:

1 szklanka ugotowanej quinoa
 1/4 szklanki orzechów nerkowca (prażonych)
 Garść świeżej kolendry
 2 łyżki oliwy z oliwek
 Sok z 1 limonki
 Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Wymieszaj ugotowaną quinoa z orzechami i kolendrą.
2. Skrop sałatkę oliwą i sokiem z limonki.
3. Dopraw solą i pieprzem.

7 Grecka z dodatkiem świeżej bazylii i orzeszkami ziemnymi

Składniki:

2 pomidory (pokrojone w kostkę)
 1 ogórek (pokrojony w plasterki)
 1/2 szklanki fety (pokruszonej)
 Garść świeżej bazylii
 1/4 szklanki niesolonych orzeszków ziemnych (prażonych) lub orzechów laskowych
 2 łyżki oliwy z oliwek
 Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Wymieszaj pomidory, ogórka i fetę.
2. Posyp prażonymi orzeszkami ziemnymi lub orzechami laskowymi i świeżą bazylią.
3. Skrop oliwą z oliwek
4. dopraw solą i pieprzem.

8 Z brokułami, czosnkiem i migdałami

Składniki:

1 mały brokuł (podzielony na różyczki i ugotowany na parze)
2 ząbki czosnku (posiekane)
1/4 szklanki migdałów (prażonych)
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Ugotowane brokuły wymieszaj z czosnkiem i migdałami.
2. Skrop oliwą z oliwek.
3. Dopraw solą oraz pieprzem.



9 Z marchewką, pietruszką i orzeszkami ziemnymi

Składniki:

2 marchewki (starta na tarce)
Garść świeżej pietruszki
1/4 szklanki orzeszków ziemnych
1 łyżeczka miodu
2 łyżki oliwy z oliwek
Sok z 1/2 cytryny
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Wymieszaj marchewkę z pietruszką i orzeszkami ziemnymi.
2. Skrop oliwą z oliwek, sokiem z cytryny i miodem.
3. Dopraw solą i pieprzem.



10 Z roszponką, gruszką i orzechami włoskimi

Składniki:

- 2 garści roszponki
- 1 dojrzała gruszka (pokrojona w plasterki)
- 1/4 szklanki orzechów włoskich (prażonych)
- 2 łyżki sera pleśniowego (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Na talerzu ułóż roszponkę i plasterki gruszki.
2. Posyp prażonymi orzechami włoskimi i ewentualnie serem pleśniowym.
3. Skrop oliwą z oliwek i octem balsamicznym.
4. Dopraw solą i pieprzem.



Kuchnie świata

potrawy inspirowane przyprawami
z różnych zakątków świata



1. Curry z ciecierzycą i kuminem (Indie)
2. Tagine z kurczakiem i cynamonem (Maroko)
3. Shakshuka z harissą (Bliski Wschód)
4. Zupa pho z anyżem gwiazdkowatym (Wietnam)
5. Kurczak tandoori z garam masalą (Indie)
6. Chilli con carne z papryką chipotle (Meksyk)
7. Paella z szafranem (Hiszpania)
8. Pieczone warzywa z za'atarem (Bliski Wschód)
9. Pad Thai z tamaryndowcem (Tajlandia)
10. Falafel z kuminem i kolendrą (Bliski Wschód)

1 Curry z ciecierzycą i kuminem

Składniki:

1 puszka ciecierzycy
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka mielonego kuminu
1 łyżeczka kurkumy
1 puszka pomidorów
200 ml mleka kokosowego
1 łyżka oleju kokosowego
Sól, pieprz do smaku
Świeża kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. Podsmaż cebulę i czosnek na oleju kokosowym.
2. Dodaj przyprawy: kumin i kurkumę, smaż przez chwilę.
3. Dodaj ciecierzycę, pomidory i mleko kokosowe.
4. Gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut.
5. Dopraw solą i pieprzem, podawaj z kolendrą.





2 Tagine z kurczakiem i cynamonem

Składniki:

4 udka kurczaka
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka mielonego cynamonu
1 łyżeczka kurkumy
200g suszonych moreli
1 szklanka bulionu warzywnego
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól, pieprz do smaku
Natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Podsmaż kurczaka na oliwie, aż się zrumieni.
2. Dodaj cebulę, czosnek, cynamon i kurkumę, smaż przez chwilę.
3. Dodaj suszone morele i bulion, gotuj na małym ogniu przez 40 minut.
4. Dopraw solą i pieprzem, podawaj z natką pietruszki.

3 Shakshuka z harissą

Składniki:

1 cebula
2 ząbki czosnku
1 czerwona papryka
1 łyżeczka harissy
1 puszka pomidorów
4 jajka
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól, pieprz do smaku
Świeża kolendra do dekoracji



Przygotowanie:

1. Podsmaż cebulę, czosnek i paprykę na oliwie.
2. Dodaj harissę i pomidory, gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
3. Zrób w pomidorach zagłębienia i wbij do nich jajka.
4. Gotuj, aż jajka się zetną, dopraw solą i pieprzem.
5. Podawaj z posiekaną kolendrą.

4 Zupa pho z anyżem gwiaździstym

Składniki:

1 litr bulionu wołowego
200g makaronu ryżowego
200g wołowiny (cienko pokrojonej)
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 gwiazdka anyżu
1 laska cynamonu
1 łyżka sosu rybnego
Świeża kolendra i limonka do podania

Przygotowanie:

1. W bulionie gotuj cebulę, czosnek, anyż gwiaździsty i cynamon przez 30 minut.
2. Dodaj sos rybny, a następnie ugotowany makaron ryżowy i wołowinę.
3. Podawaj z kolendrą i limonką.



5 Kurczak tandoori z garam masalą

Składniki:

4 udka kurczaka
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżka garam masali
1 łyżeczka kurkumy
1 łyżka oleju kokosowego
Sól i pieprz do smaku
Sok z 1 cytryny

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj jogurt, garam masalę, kurkumę, olej i sok z cytryny.
2. Zamarynuj kurczaka w przygotowanej marynacie na 2-3 godziny.
3. Piecz kurczaka w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 30-40 minut.



6 Chilli con carne z papryką chipotle

Składniki:

500g mielonej wołowiny
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka mielonej papryki chipotle
1 puszka fasoli czerwonej
1 puszka pomidorów
1 łyżeczka kminu rzymskiego
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Podsmaż cebulę i czosnek na oliwie.
2. Dodaj mieloną wołowinę, smaż aż się zrumieni.
3. Dodaj przyprawy: paprykę chipotle, kmin i pomidory.
4. Gotuj na małym ogniu przez 20-30 minut, a następnie dodaj fasolę.
5. Dopraw solą i pieprzem, podawaj z ryżem.

7 Paella z szafranem

Składniki:

300g ryżu do paelli
200g krewetek
1 cebula
1 papryka
1 łyżeczka szafranu
1 litr bulionu rybnego
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Podsmaż cebulę i paprykę na oliwie.
2. Dodaj ryż, smaż przez chwilę, a następnie dodaj bulion i szafran.
3. Gotuj na małym ogniu, aż ryż wchłonie płyn.
4. Dodaj krewetki i gotuj przez kilka minut, aż się zetną.



8 Pieczone warzywa z za'atarem

Składniki:

2 marchewki
1 batat
1 papryka
1 cukinia
2 łyżki za'ataru
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Warzywa pokrój w kawałki.
2. Wymieszaj z oliwą i za'atarem.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 25-30 minut.



9 Pad Thai z tamaryndowcem

Składniki:

200g makaronu ryżowego
100g tofu
1 jajko
2 łyżki pasty z tamaryndowca
1 łyżka sosu rybnego
1 ząbek czosnku
1 łyżeczka chili
2 łyżki oleju
Świeża kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron według instrukcji.
2. Podsmaż czosnek i tofu na oleju.
3. Dodaj makaron, jajko, pastę tamaryndową, sos rybny i chili.
4. Podsmażaj na dużym ogniu przez kilka minut, podawaj z kolendrą.



10

Falafel z kuminem i kolendrą

Składniki:

2 szklanki ciecierzycy (namoczonej przez noc)
 1 cebula
 3 ząbki czosnku
 1 łyżeczka mielonego kuminu
 1 łyżeczka mielonej kolendry
 1/2 pęczka świeżej kolendry
 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
 2 łyżki mąki z ciecierzycy
 Sól i pieprz do smaku
 Olej do smażenia

Przygotowanie:

1. Zmiksuj ciecierzycę, cebulę, czosnek i świeżą kolendrę w blenderze.
2. Dodaj przyprawy, proszek do pieczenia i mąkę z ciecierzycy, wymieszaj.
3. Formuj małe kulki z masy i smaż je na złoty kolor w głębokim oleju.
4. Podawaj z hummusem lub w chlebkach pita.



Sosy i dressingi

na bazie naturalnych
składników



1. Dressing winegret z musztardą i miodem
2. Sos jogurtowo-koperkowy z cytryną
3. Dressing tahini z czosnkiem i cytryną
4. Sos pesto z bazylii i orzechów piniowych
5. Dressing z awokado i limonki
6. Sos miodowo-musztardowy z oliwą
7. Sos czosnkowy na bazie jogurtu naturalnego
8. Sos imbirowo-sojowy z miodem
9. Dressing cytrusowy z oliwą z oliwek
10. Sos ziołowy z pietruszki i czosnku

1 Dressing winegret z musztardą i miodem

Składniki:

3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka octu winnego
1 łyżeczka musztardy dijon
1 łyżeczka miodu
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj oliwę, ocet, musztardę i miód.
2. Dodaj sól i pieprz.
3. Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.





2 Sos jogurtowo – koperkowy z cytryną

Składniki:

1/2 szklanki jogurtu naturalnego
Sok z 1/2 cytryny
2 łyżki posiekanego koperku
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Jogurt z sokiem z cytryny i koperkiem umieść w misce.
2. Dokładnie wymieszaj na jednolitą masę.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3 Dressing tahini z czosnkiem i cytryną

Składniki:

2 łyżki pasty tahini
Sok z 1 cytryny
1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę)
2 łyżki wody
Sól do smaku



Przygotowanie:

1. Wymieszaj tahini, sok z cytryny, czosnek i wodę.
2. Dopraw solą do smaku.
3. Mieszaj aż uzyskasz kremową konsystencję.

4 Sos pesto z bazylii i orzechów piniowych

Składniki:

1 szklanka świeżej bazylii
1/4 szklanki orzechów piniowych
1/4 szklanki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku
Sól do smaku



Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Przełóż do miseczki.
3. Dopraw solą według uznania.



5 Dressing z awokado i limonki

Składniki:

1 dojrzałe awokado
Sok z 1 limonki
2 łyżki oliwy z oliwek
1/4 szklanki wody
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Zblenduj awokado, sok z limonki, oliwę i wodę.
2. Przełóż do miseczki.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku.



6 Sos miodowo – musztardowy z oliwą

Składniki:

2 łyżki miodu
1 łyżka musztardy
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Do miseczki włóż musztardę, miód i oliwę z oliwek.
2. Wymieszaj składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

7 Sos czosnkowy na bazie jogurtu naturalnego

Składniki:

1/2 szklanki jogurtu naturalnego
2 ząbki czosnku (przeciśnięte
przez praskę)
Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. W miseczce dokładnie wymieszaj jogurt naturalny z czosnkiem przeciśniętym przez praskę.
2. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

8 Sos imbirowo – sojowy z miodem

Składniki:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 łyżka oliwy z oliwek



Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w misce.
2. Dokładnie wymieszaj aż do uzyskania gładkiej konsystencji.



9 Dressing cytrusowy z oliwą z oliwek

Składniki:

- Sok z 1 pomarańczy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. W miseczce dokładnie wymieszaj sok z pomarańczy, z oliwą oraz musztardą.
2. Dopraw solą i pieprzem.



10 Sos ziołowy z pietruszki i czosnku.

Składniki:

1/2 pęczka świeżej pietruszki
1 ząbek czosnku
1/4 szklanki oliwy z oliwek
Sól do smaku

Przygotowanie:

1. Do miseczki włóż pietruszkę, czosnek i oliwę.
2. Zblenduj na jednolitą masę
3. Dopraw solą do smaku.

