**Wege kolacje☺**

Tydzień1

1. **Lekka i szybka zupa krem z pomidorów**

Czas przygotowania: ok 10 min

Składniki:

1. Pomidory w puszce (1 puszka na osobę)
2. Cebula czerwona
3. Ząbek czosnku
4. Oliwa z oliwek
5. Bazylia
6. Sól, pieprz, cukier (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek pokroić jakkolwiek i podsmażyć na oliwie. Dodać pomidory z puszki. Zagotować, przyprawić do smaku i zmiksować blenderem na krem. Podawać polane odrobiną oliwy z oliwek lub domowym bazyliowym pesto. Bardzo głodni mogą zjeść z ryżem;)

1. **Ulubiona sałatka kalafiorowa (Jadłonomia)**

Czas przygotowania: ok 45 min

Składniki:

1. 1 kalafior
2. 2 – 3 łyżki oleju, z pestek winogron lub innego jak do smażenia
3. 1/4 łyżeczki płatków chili
4. 1/4 łyżeczki soli
5. 1/2 szklanki orzechów laskowych
6. 1/4 czerwonej cebuli
7. 15 pomidorków koktajlowych
8. 1/4 pęczka pietruszki
9. 2 łyżki kaparów
10. 2 łyżki soku z cytryny
11. 2 łyżki oliwy z oliwek
12. 1/2 łyżeczki syropu z agawy (lub ksylitolu, cukru itp.)
13. sól i czarny pieprz

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Kalafiora przy pomocy małego nożyka podzielić na różyczki, a pozostałą łodygę pokroić w grubą kostkę i wszystko wrzucić do dużej miski. Do miski dodać olej, sól oraz chili i wszystko bardzo dokładnie natrzeć dłońmi, masując kalafiora przez kilkanaście sekund.

Tak przygotowanego przerzucić na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez 20 – 25 minut. Miski, w której był nacierany kalafior nie myć tylko odstawić na bok – przyda się na końcu.

Bardzo mocno rozgrzać patelnię. Wsypać orzechy laskowe i prażyć je do momentu, aż będą mocno rumiane i intensywnie pachnące. Przesypać je wtedy na kuchenną ściereczkę i pocierać nią tak długo, aż z orzechów zejdzie skórka.

Cebulę pokroić w cienkie plasterki, pomidorki pokroić na połówki, kapary oraz pietruszkę posiekać, a obrane ze skórki orzechy laskowe pokroić na połówki.

Gdy minie czas i kalafior będzie upieczony, podzielić go na mniejsze kawałki i przełożyć do naszykowanej miski. Dodać do niego wszystkie pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Na koniec doprawić do smaku solą oraz pieprzem i podawać – wspaniale smakuje na zimno i na gorąco.

Porady Marty Dymek:

* Ten przepis jest prosty jak drut i zaskakująco dobry. Jednak żeby kalafior smakował tak jak powinien naprawdę warto przyłożyć się do pierwszego kroku, czyli porządnego natarcia go przy pomocy dłoni olejem, solą oraz chili – dzięki temu jest soczysty, wilgotny i pyszny.
* Mocne rozgrzanie patelni przez wrzuceniem orzechów laskowych sprawia, że te ostatnie są bardzo aromatyczne. Jeśli nie macie ochoty nie musicie ich obierać, ale pozbawienie ich skórek podkreśla ich słodki, laskowy aromat.

1. **Sałatka z awokado i pieczonych batatów**

Składniki:

1. 1 batat, ok. 300 g
2. sól, pieprz, 1 łyżka oliwy, szczypta płatków chili i opcjonalnie gałązka rozmarynu
3. 50 g orzechów włoskich lub pekan
4. 1/2 owocu granatu
5. 1 awokado
6. 100 g rukoli

Sos:

* 1. 1 łyżka musztardy miodowej lub dijon
  2. 2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego
  3. 1 łyżka oliwy extra virgine
  4. 1 łyżka soku z cytryny
  5. 1 łyżka octu ryżowego lub winnego

Sposób przygotowania:

Bataty obrać, pokroić w kosteczkę. Skropić oliwą, doprawić solą, pieprzem, chili i listkami rozmarynu jeśli ich używamy.

Wymieszać i ułożyć na blaszce do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym, wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i piec przez około 30 minut lub do miękkości. Na 10 minut przed końcem dodać do pieczenia orzechy.

Wyłuskać owoce z granatu. Awokado obrać, usunąć pestkę i pokroić w kosteczkę.

Na półmiskach wyłożyć rukolę, doprawić solą i pieprzem, dodać bataty z orzechami, awokado i granata.

Wymieszać składniki sosu i polać po sałatce.

1. **Świeży chlebek ze „smalcem” i ogórkiem kiszonym (Jadłonomia)**

(Przygotować wcześniej)

Składniki:

1. 1 puszka fasoli lub 1 ½ szklanki ugotowanej fasoli
2. 2 cebule
3. 4 suszone śliwki
4. 2 liście laurowe
5. 1 ziele angielskie
6. 1 jałowiec
7. 1 goździk
8. ½ łyżeczki majeranku
9. 1 łyżka sosu sojowego
10. sól i świeżo mielony czarny pieprz
11. delikatny olej do smażenia

Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać w kostkę, na patelni rozgrzać olej i dodać posiekaną cebulkę wraz z zielem, jałowcem, goździkiem i liśćmi laurowymi. Smażyć na małym ogniu do czasu, aż cebulka będzie złota.

W międzyczasie fasolę odcedzić, opłukać i zmiksować przy pomocy blendera razem z sosem sojowym, majerankiem, sporą szczyptą pieprzu, soli i ¼ szklanki zimnej wody, odstawić. Śliwki pokroić na małe kawałki.

Z podsmażonej cebulki wyłowić przyprawy, z którymi się smażyła. Dodać podsmażoną cebulkę oraz pokrojone śliwki do zmiksowanej fasoli, miksując krótko na niezbyt wysokich obrotach. Ważne jest, żeby wszystkie składniki się połączyły, ale żeby blender nie zmielił ich na gładką pastę – kawałki cebulki i śliwek powinny być wyczuwalne. Doprawić do smaku solą i pieprzem, można dodać też kilka kropli sosu sojowego więcej. Najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce, obowiązkowo na dobrym chlebie i z kiszonym ogórkiem.

1. **Tortilla z hummusem, grillowaną cukinią i pomidorem**

Składniki:

1. 2 tortille
2. 4 łyżki hummusu
3. mała cukinia
4. suszone oregano
5. pomidor
6. garść roszponki lub sałaty
7. sól i pieprz, oliwa

Sposób przygotowania:

Cukinię pokroić wzdłuż na plasterki i ułożyć na patelni grillowej. Grillować aż od spodu pokryje się ciemnymi paskami, następnie przewrócić na drugą stronę, doprawić cukinię solą i powtórzyć grillowanie. Na koniec posypać szczyptą suszonego oregano i skropić oliwą. Odłożyć na talerz.

Pomidora pokroić na plasterki, doprawić solą.

Tortille posmarować hummusem, ułożyć plasterki grillowanej cukinii, listki roszponki lub liść sałaty oraz plasterki pomidora. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem i zawinąć w rulon. Położyć na patelnię i podgrzać z dwóch stron przed podaniem.

1. **Curry z kalafiorem i cynamonowym ryżem**

Czas przygotowania: 45 min

Składniki:

Składniki na curry:

1. 1 cebula, pokrojona w kostkę
2. 2 łyżeczki tartego imbiru
3. 1 czubata łyżeczka mielonego kuminu
4. 1 łyżeczka mielonej kolendry
5. 4 goździki
6. ½ łyżeczka kurkumy
7. ¼ łyżeczka asofoteitydy, można zastąpić ząbkiem czosnku
8. ¼ łyżeczki cynamonu
9. 2 liście kafiru, można zastąpić odrobiną soku z cytryny
10. olej
11. 1 kalafior, podzielony na różyczki
12. 1 ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę
13. 1 puszka krojonych pomidorów
14. 1 ½ – 2 szklanki wody
15. sól

Składniki na ryż:

1. 2 szklanki ryżu
2. 4 szklanki wody
3. laska cynamonu
4. łyżeczka kurkumy
5. łyżka dobrego oleju
6. sól

Sposób przygotowania:

Na dnie dużego garnka z grubym dnem rozgrzać kilka łyżek oleju, dodać cebulę i zeszklić. Dodać wszystkie przyprawy, smażyć przez 2-3 minuty.

Następnie dodać kalafiora i ziemniaka, wszystko delikatnie, ale bardzo dokładnie wymieszać i wlać wodę oraz pomidory. Gotować na małym ogniu przez około 20 minut albo do miękkości warzyw, powinny być miękkie, ale nie rozgotowane.

W międzyczasie przygotować ryż. W niedużym garnku zagotować osoloną wodę, dodać pozostałe składniki i gotować aż do miękkości ryżu.

Gotowe curry spróbować, dosolić do smaku i ewentualnie dodać kilka kropel soku z cytryny. Podawać bardzo gorące, z cynamonowym ryżem.

1. **Sałatka z pieczonym kalafiorem, ciecierzycą i granatem**

Składniki:

1. 1/2 kalafiora
2. 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
3. oliwa extra virgin
4. przyprawy: sól, pieprz, 1/3 łyżeczki mielonego kuminu, 1/3 łyżeczki mielonej kolendry, 1/3 łyżeczki ostrej papryki w proszku
5. 2 małe porcje mixu sałatowego
6. 1/2 szklanki wyłuskanego granatu
7. świeża mięta

Dressing:

1. 2 łyżeczki pasty tahini
2. 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
3. 2 łyżki oliwy extra virgin
4. 2 łyżki soku z cytryny
5. sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 220 stopni. Przygotować dużą blachę do pieczenia (np. z wyposażenia piekarnika), wyłożyć ją papierem do pieczenia.

Kalafiora pokroić w kostkę (można razem z częścią liści) i wyłożyć na blachę. Dodać odsączoną ciecierzycę. Wszystko doprawić solą, pieprzem i przyprawami, polać 2 łyżkami oliwy extra virgin i dokładnie wymieszać, rozłożyć po całej powierzchni blaszki.

Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 25 minut, w międzyczasie 2 razy wymieszać warzywa łopatką.

Na talerzach ułożyć mieszankę sałat (po około pół szklanki). Doprawić solą i pieprzem. Dodać pieczone warzywa, posypać granatem i poszarpaną miętą. Polać dressingiem tahini i podawać.