

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

Przepisy pochodzą z rawfoods

Tłumaczyła: Karolina Kwiatkowska

PUREE MARCHWIOWO-AWOKADOWE

składniki (2 porcje):

6-8 dużych surowych marchewek

1 duża czerwona lub żółta papryka

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1 duże lub 2 małe dojrzałe awokado

30 gram wodorostów morskich

wykonanie:

Namoczyć wodorosty przez kilka minut, odsączyć i przepłukać przez 5 min., odcisnąć ręką nadmiar wody.

Pokroić w paski paprykę.

Zmiksować marchew w robocie kuchennym na miazgę lub przepuścić przez sokowirówkę, a następnie zmieszać otrzymaną miazgę z odpowiednią ilością soku.

Usunąć miąższ z awokado i podusić widelcem, następnie dodać do miazgi z marchewki.

Zmieszać z wodorostami i papryką i podawać.

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

Warianty:

Wydrążyć połówki papryki i wypełnić je puree marchwiowo-awokadowym.

POTRAWA Z ZIAREN ZBÓŻ W CURRY

składniki:

1 szklanka jęczmienia ,namoczonego przez 3 dni

1/2 szklanki migdałów,namoczonych przez 12-24 godzin,wyłuskanych i posiekanych

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1 szklanka nasion słonecznika, namoczonych przez 5-6 godzin

1/4 szklanki oleju lnianego

2 łyżki stołowe ostrej mieszanki przypraw

Zmieszać wszystkie składniki w misce.

Sos curry:

1 szklank migdałów, namoczonych przez 12-24 godziny, wyłuskanych

2 szklanki filtrowanej lub źródlanej wody

2 średnie jabłka Fuji, obrane, pokrojone w kostkę

1 szklanka rodzynek, nienamaczanych

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1 łyżeczka curry

2 łyżki stołowe oleju lnianego

2 łyżki stołowe lub do smaku

1 średni ,dojrzały banan

Umieścić migdały w robocie kuchennym-blenderze,dodać taką ilość wody ,aby zakryć migdały.Zmiksować do konsystencji śmietany.Dodać curry,olej,banana i,zmiksować przez 20 sekund.Następnie dodać jabłka

i rodzyнки.Polać sosem jęczmień z nasionami,dobrze wymieszać i umieścić w dehydratorze(suszarka spożywcza) na minimum 2 godziny ,do momentu aż będzie ciepłe w dotyku, około 40 C.

Potrawa ta jest bardzo sycąca i jest wspaniałym daniem na specjalne okazje i święta.

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

PASTA KEFFI

Przepis na tę delikatną pastę pochodzi z restauracji Keffi w Santa Cruz w Kaliforni.

Nie wymaga ona pieczenia , jest wykonana z pestek dyni i nasion słonecznika,moczonych przez 6-12 godzin w celu osiągnięcia odpowiedniego smaku i konsystencji.A co najważniejsze,moczenie zapoczątkowuje proces kiełkowania,który zwiększa wartości odżywcze nasion.Pasta idealna do przyrządzania tradycyjnego meksykańskiego dania-tortilla-jest to rodzaj naleśnika z mąki kukurydzianej,smarujemy go dowolną pastą,dodajemy sałatę,pomidor,cebule itp. i zawijamy.

składniki:

1 szklanka pestek dyni

1 szklanka nasion słonecznika

1/2 średniej czerwonej cebuli

2 łyżki stołowe tamari

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1/2 szklanki świeżej, posiekanej bazylii

1/4 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

//

Pestki dyni i słonecznik zalać wodą w miseczce ,pozostawić na 6-12 godzin.Po tym czasie odsączyć , dokładnie przepłukać i ponownie odsączyć.Zmiksować na jednolitą masę w blenderze-robocie kuchennym- wraz z pozostałymi składnikami.

Umieścić w lodówce na minimum 1 godzinem,podawać.

Można przechowywać w lodówce do 3 dni.

"ZIEMNIACZANE" PUREE INACZEJ

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

6 szklanek pokrojonego na kawałki kalafiora

1/4 szklanki oleju lnianego

mieszanka przypraw według uznania, do smaku

Zmiksować kalafior w robocie kuchennym do momentu uzyskania ziarnistej konsystencji. Do dużego garnka wlać olej, dodać przyprawy i kalafior. Podgrzewać na małym ogniu, cały czas mieszając, do momentu, aż będzie ciepłe i lepkie - około 36C. Podawać z sosem grzybowym.

PASTA JAK Z ŁOSOSIA

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

składniki:

2 szklanki migdałów namoczonych przez noc

1 szklanka selera naciowego drobno pokrojonego

1/2 szklanki cebulki dymki drobno posiekanej

1/4 szklanki filtrowanej lub źródlanej wody

2 średnie lub 1 duża marchew

3 łyżeczki soku z cytryny

suszone wodorosty morskie

1 główka sałaty np. lodowej

natka pietruszki

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

wykonanie:

Zmiksować na jednolitą masę migdały i marchew.

Zmieszać wszystkie składniki oprócz sałaty, dodać wodorostów do smaku.

Uformować z masy kulki lub dowolny kształt i przybrać pietruszką. Podawać

na liściach sałaty i jeść jak kanapki lub smarować łydgi selera naciowego.

PASTA ORZECHOWA

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

składniki:

1 szklanka migdałów, namoczonych przez 12-48 godzin, wyłuskanych

1 szklanka nasion słonecznika, namoczonych przez 6-8 godzin, wypłukanych

1/4 szklanki sezamu, namoczonego przez 8 godzin, wypłukanych

1 czerwona papryka , drobno pokrojona

3 łodygi selera naciowego, drobno pokrojone

1 mały por, drobno pokrojony

1-2 łyżeczki proszku z wodorostów

1-2 łyżki

2 łyżki soku z cytryny

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

Zmiksować migdały, słonecznik i sezam. Dodać pozostałe składniki i wymieszać.

SŁONECZNE BURGERY

składniki:

2 szklanki nasion słonecznika, namoczonego przez 6-8 godzin

1/2 szklanki marchwi

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1/2 szklanki selera

3 cebulki dymki, pokrojone

1 czerwona papryka, pokrojona

1/4 szklanki świeżej bazylii

1/4 szklanki natki pietruszki

przyprawy do smaku

Wszystkie składniki zmiksować. Uformować płaskie kotleciki i wstawić do dehydratora na 35C ,na 12-24 godziny, aż wyschną. W czasie schnięcia kotleciki obracać na drugą stronę po 6 godzinach.

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

WARZYWNE SZASZŁYKI

4 grzyby

1 cukinia

1/2 kalafiora

1 czerwona papryka

2 marchwie

1 cebula

5-cio centymetrowy kawałek świeżego,obranego imbiru

2 ząbki czosnku

.....

2 szklanki wody

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1/2 łyżeczki pieprzu cayenne

1 łyżeczka bazylii

1 łyżeczka oregano

Pierwszych sześć składników pokroić w kostkę. Pozostałe składniki wymieszać i polać nimi warzywa

w miseczce. Wstawić do lodówki na noc, żeby się zamarynowały. Nabić na drewniane patyki do szaszłyków i

umieścić w dehydratorze na 24 godziny, w temperaturze około 35C.

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

KOTLECICKI WARZYWNE

1 duża czerwona cebula

1 duża papryka

3 marchwie

1 mały kalafior

1 główka brokuł

1 szklanka migdałów,namoczonych przez 12-24 godzin

//

1 szklanka pestek słonecznika,namoczonych przez 5-6 godzin

1/4 szklanki sezamu,namoczonego przez 5-6 godzin

5 ząbków czosnku

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

2 łyżki

1 łyżeczka kminku

2 łyżki suszonej pietruszki lub 1-2 szklanki świeżej zielonej pietruszki

Zmiksować wszystkie składniki. Uformować kotleciki i umieścić w dehydratorze na 8-12 godzin w temperaturze ok. 35C lub do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji. Po upływie 4 godzin kotleciki przewrócić na drugą stronę.

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

NIESPODZIANKA Z CUKINII

3 poszatkowane cukinie

2 czerwone jabłka drobno pokrojone

1 awokado drobno pokrojone

kminek do smaku

przyprawy do smaku ,wedle uznania

Zmieszać wszystkie składniki razem i podawać.

PRZYSMAK Z SIEMIENIA LNIANEGO

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1. Namoczyć 1/3 szklanki siemienia Inianego przez noc, upewniając się, że wszystkie ziarna są namoczone.
2. Po 12 godzinach, posiekać drobno małą cebulę i dodać do ziaren.
3. Na tacce dehydratora umieścić gazę.
4. Rozsmarować siemie na gazie i uformować w dowolne kształty. Bądźcie kreatywni.
5. Trzymać w dehydratorze aż będzie suche. Masa może być lekko wilgotna w środku - będzie wówczas przyjemna do żucia.
6. Można jeść z sałatką z posiekanych pomidorów, selera naciowego, cebuli, zielonej pietruszki itp. lub innej według uznania.

PASTA MIGDAŁOWA

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

2 porcje:

40 sztuk całych migdałów

1/2 łodygi selera naciowego

2 cebulki szalotki

1 mała marchew

sok z jednej cytryny

2-3 łyżeczki sproszkowanych wodorostów (niekoniecznie)

Namoczyć migdały przez 12-36 godzin, zmieniając wodę co 12 godzin.

Odsączyć i obrać ze skórek.

Posiekać seler i cebulki oraz marchew. Warzywa i migdały zmiksować na gładką masę.

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

Dodać sok z cytryny do smaku i sproszkowane wodorosty.

Można podawać na talerzu z liśćmi sałaty i pokrojonymi warzywami: selerem naciowym, brokułami,

czerwoną papryką.

BRAZOWY RYŻ W SOSIE CURRY

1/2 szklanki brązowego ryżu

1 łyżka curry

1/2 kg marchwi

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1/2 małego buraka

1 łodyga selera naciowego

namoczone siemie lniane do zagęszczenia sosu

1 starty ząbek czosnku

1/2 małej, drobno posiekanej cebuli

oliwa z oliwek

kiełki fasoli mung

Namoczyć ryż przez 12 godzin w dużej ilości wody. Odsączyć. Posiekać kiełki fasoli mung i dodać do ryżu. W naczyniu wymieszać cebulę, czosnek i inne przyprawy według uznania. Zalać oliwą i pozostawić.

W innym naczyniu zmieszać curry z oliwą do uzyskania konsystencji pasty.

Wycisnąć sok z marchwi, buraka, selera. Zmieszać sok z pastą curry. Sos można zagęścić namoczonym siemieniem lnianym.

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

Danie to daje ci możliwość eksperymentowania za każdym kęsem. Dlaczego? To proste.

W jednej miseczce masz ryż, w drugiej miksturę cebulowo-czosnkową, a w trzeciej sos curry (pomarańczowo-czerwono-brązowy). Twój talerz jest pusty. Nakładasz trochę ryżu, z jednej strony kładziesz troszkę mikstury cebulowo-czosnkowej, a z drugiej trochę sosu curry. I do dzieła każdy kęs może smakować inaczej wszystko zależy od Ciebie, jak wymieszasz smaki. Przypomina to trochę sposób jedzenia Azjatów, gdzie stół jest zastawiony mieszanką miseczek z różnymi smakołykami.

Ta potrawa nie tylko jest smaczna, ale i wygląda wspaniale.

SPAGETTI I SOS POMIDOROWY

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

SKŁADNIKI:

1 średnia lub duża cukinia

5 małych pomidorów

1-2 ząbki czosnku

10 listków świeżej bazylii

2 łyżki oliwy z oliwek

odrobina pieprzu cayenne

sól morską

Poszatkować cukinię w paski przypominające spaghetti.

Pomidory pokroić w ćwiartki i umieścić razem z czosnkiem i bazylią w mikserze(blenderze).

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

Zmiksować do odpowiedniej konsystencji, wedle uznania. Przełożyć sos do miseczki i dodać oliwę

z pieprzem cayenne, wymieszać. Polać sosem spaghetti i podawać.

"MIĘSNY " BOCHENEK

1 burak starty na tarce

1-2 słodkie ziemniaki, starte

1-2 ziemniaki, starte

1 rzepa, starta

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

1 posiekana cebula

3 gałązki selera naciowego z liśćmi

1/2 kg orzeszków ziemnych

Zmiksować każdy ze składników osobno. Następnie wymieszać wszystkie składniki w misce i zostawić w lodówce na noc. Następnego dnia uformować w bochenek.

CHRUPIĄCE TACO

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

3 dojrzałe awokado

1 duża cebula

1/4 szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

1/4 szklanki posiekanej zielonej pietruszki

1 1/2 łyżeczki kminku

2 ząbki posiekanego czosnku

1 szklanka suszonych na słońcu pomidorów, namoczonych i posiekanych

2-3 ostre papryczki jalapenos

1 1/2 łyżeczki soli morskiej

dowolny rodzaj sałaty

Pokroić awokado na kawałki i połączyć soki z cytryny. Rozdrobnić cebulę w robocie kuchennym, dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę. Wykładać łyżką masy na

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

liście sałaty i zawinąć.Podawać.

POTRAWKA Z SUROWYCH WARZYW

3 liście sałaty podrobzone

1-2 cukinie, poszatkowane w robocie kuchennym

1-2 marchewki, poszatkowane w robocie kuchennym

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

garść kielków alfa-alfa

garść podrobionego kalafiora

czerwona papryka, pokrojona w plastry

garść poszatowanej czerwonej kapusty

Wymieszać wszystkie składniki w salaterce.

2 pomidory

1 gałązka selera naciowego

2 marchewki

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

sok z 1 cytryny

Zmiksować .

Dodać namoczone nasiona sezamu, pestki dyni, siemie lniane, migdały lub awokado, zmiksować do odpowiedniej konsystencji. Otrzymanym sosem polać sałatkę i wymieszać.

//

HUMMUS

1 szklanka kielków grochu włoskiego (skielkowane przez noc)

sok z 1 cytryny lub limetki

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy

1 ząbek czosnku

2 łyżki tahini

według uznania: zmielony kminek, sól morską, szczypiorek, papryka, pieprz cayenne

Zmiksować wszystkie składniki. Dodać wody w celu uzyskania porządanej konsystencji.

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

SŁONECZNE KOTLECICKI

! szklanka migdałów, namoczonych przez 12-48 godzin

1 szklanka pestek słonecznika, namoczonych przez 6-8 godzin i przepłukanych wodą

8 łydóg selera naciowego, drobno posiekanych

1/2 szklanki czerwonej cebuli, drobno posiekanej

1/2 szklanki posiekanej zielonej pietruszki

sok z 1 cytryny

czosnek granulowany do smaku

3-4 łyżki tahini

Zmiksować wszystkie składniki razem. Uformować 8 dużych kotlecików. Umieścić w dehydratorze w temperaturze ok. 35C.

BURRITOS

składniki:

-kiszona kapusta

-liście sałaty lodowej lub kapusty dowolnej odmiany ,według uznania

-Quacamole:

2 awokado na osobę

2 posiekane cebulki ze szczypiorkiem

2 rzodkiewki, drobno pokrojone

1/2 szklanki ogórka drobno pokrojonego

drobno pokrojona zielona pietruszka

według uznania:

2 drobno pokrojone papryczki cayenne lub pieprz cayenne w proszku

nieco soku z cytryny

2 łyżki oliwy z oliwek

Zmieszać składniki razem i doprawić solą morską. Dodać 2 posiekane pomidory. Quacamole gotowe.

-sos czosnkowo-bazyliowy:

1/2 szklanki soku z cytryny

1 1-1 1/2 szklanki oliwy z oliwek

garść świeżej bazyli

3-4 ząbki czosnku

sól morską

odrobina miodu

Dobrze zmiksować. Nalać do miseczki. Otrzymana ilość jest wystarczająca dla 2 osób.

Na liściach sałaty lub dowolnego gatunku kapusty rozprowadzić quacamole i kapustę kiszoną. Zwinąć. Połączyć sosem czosnkowo-bazyliowym i smacznego!

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

BOCHENEK ORZECHOWO-RYŻOWY

3 szklanki orzechów laskowych, namoczonych przez 1 godzinę

2 szklanki marchwi

1 czerwona papryka

1/2 szklanki cebuli

1/2 szklanki świeżej bazyli

1/2 szklanki zielonej pietruszki

1 szklanka skielkowanej fasoli mung

1 szklanka skielkowanego dzikiego ryżu

sok z 2 1/2 cytryny

2 łyżeczki curry

1 łyżeczka kolendry

1/4 łyżeczki cayenne lub do smaku

sól morska do smaku

Zmiksować orzechy i marchew na pastę. Odstawić na bok w miseczce.

Zmiksować paprykę, cebulę, bazylię i pietruszkę. Połączyć z pastą orzechowo-marchwiową.

Dodać skielkowany ryż i fasolę mung oraz sok z cytryny i przyprawy.

Dobrze wymieszać ręką. Jeśli trzeba doprawić do smaku. Uformować bochenek i ułożyć na talerzu.

Udekorować połówkami orzechów i krążkami z czerwonej papryki w efektowny sposób.

Ilość na 6 porcji. Można przechowywać w lodówce przez 2-3 dni. Smakuje doskonale z sosem pomarańczowo-żurawinowym.

SOS POMARAŃCZOWO-ŻURAWINOWY

2 szklanki żurawin

sok z 1 pomarańczy

1 pomarańcz pokrojona na kawałki

starta skórka z 1/4 pomarańczy

1/2 szklanki orzechów włoskich, namoczonych przez noc

3-4 łyżki miodu (lub syrop rodzynekowy - namoczyć szklankę rodzynek w filtrowanej wodzie, tak aby przykrywała rodzynki. Pozostawić na 24 godziny w lodówce. Użyć tylko syropu, a rodzynki można użyć do sałatki owocowej)

Zmiksować wszystkie składniki razem do konsystencji sosu. Można przechowywać w lodówce do 2 tygodni.

GULASZ ORZECHOWY

Przystawki i dodatki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:04 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:02

Namoczyć surowe orzeszki ziemne przez noc.

Zrobić meksykańską sałatkę z drobno posiekanych pomidorów, czosnku, cebuli, zielonej pietruszki, soku cytrynowego, przyprawić na ostro, według uznania.

Rozkruszyć surowe grzyby np. pieczarki lub inne jeśli lubisz.

Zmieszać wszystkie składniki w dowolnych proporcjach.