

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

Przepisy pochodzą z rawfoods Tłumaczyła: AGATA ZDRODOWSKA- ZDROZDOWSKA *K rem migdałowy lub z orzechów nerkowca*

1 filiżanka migdałów lub orzechów cashew

1 filiżanka wody

1 łyżka stołowa syropu klonowego (niekoniecznie)

1 łyżeczka wanilii (niekoniecznie)

Aby uzyskać gładszą konsystencję, użyj

orzechów bez skórki. Migdały pomagają zachować twojej krwi neutralne ph,

ponieważ mają alkaliczną naturę. I jeśli kupisz je surowe, zakiełkują, gdy je

namoczysz w wodzie. Uwaga dla surowo jedzących przyjaciół: orzechy cashew są

ogrzewane po

wyłuskaniu, nawet jeśli

napisano na nich : surowe.

Namocz 1 filiżankę migdałów lub orzechów

cashew w 2 filiżankach wody. Jeśli żyjesz w bardzo ciepłym klimacie, wstaw

naczynie do lodówki. Po 8-12 godzinach, wylej wodę po moczeniu i opłucz

orzechy. Umieść orzechy w blenderze wraz z wystarczającą ilością wody,

pozwalającą mu pracować. Miel, stopniowo dodając tyle wody, by uzyskać kremową

konsystencję. Wydajność ok. 1 filiżanki.

Marchwiowe nadzienie ok. 2-2.5 kg marchwi, wycisnąć i pozostawić miąższ do wykorzystania

1 główka selera

1 czerwona cebula

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

2 pomidory

Zmiksować seler i cebulę w robocie

kuchennym, dodać to do mięszu z marchwi. Rozdrobnić 3 dojrzałe awokado, dodać je do warzyw i starannie wymieszać. Można dodać nieco soku z marchwi dla dodatkowej wilgotności i słodkości. Można jeść tę potrawę samodzielnie, dodawać do sałatek, kłaść na liście sałaty, wykorzystać jako farsz do wypełnienia połówek papryki, zawijać w wodorosty nori, itd. Możesz też zrobić z masy paszteciki i wysuszyć je w dehydratorze. Jeśli będziesz je suszyć wystarczająco długo, otrzymasz surowe krakersy lub ? grzanki?.

Sos serowy notcho Dodaj do blendera: 4 małe pomidory, 3 awokado (bez pestek i skórki) 1 czerwona papryczka chilli bez pestek 3 małe słodkie papryki lub pół

zielonej 1 łyżeczka przyprawy taco sól do smaku lub płatki glonów czarny pieprz do smaku, jeśli lubisz

Zmiksować w blenderze do uzyskania

gładkiej i lekkiej konsystencji.

Pokrój swoje ulubione warzywa w małe

kawałki lub plasterki i zanurzaj

w sosie! Smacznego!

Majonez z awokado

spróbuj tego zdrowego i łatwego masełka,

które możesz użyć jako sos do zielenin lub smaczny dodatek do ulubionych

ziemniaków, fasolki lub ziaren.

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

1 średnie lub duże awokado ,sok z połówki

cytryny szczypta soli do smaku szczypta pieprzu kajeńskiego

60 ml oleju

tłoczonego na zimno

Umyj awokado przekrój na pół. Wybierz

miąższ i włóż go do blendera.

Dodaj sok cytrynowy, sól, pieprz i

zmiksuj razem.

W czasie pracy miksera, powoli dodawaj

olej. Zmiksuj na gładki krem.

Otrzymasz ok.

177ml majonezu.

UWAGA: Przechowuj majonez w szczelnie

zamkniętym naczyniu w lodówce.

Zwykle jest dobry i nie zmienia koloru

przez 5 do 6 dni.

Salsa z awokado i pomidorów 6-8 porcji (przechowuj do 2 dni w lodówce w pojemniku próżniowym) 2

dojrzałe średnie awokado

1.5 łyżeczki pokrojonej w kostkę

czerwonej papryki

1.5 łyżeczki pokrojonej w kostkę

pomarańczowej lub żółtej papryki

1 łyżeczka pokrojonej w plasterki

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

zielonej cebulki

4 tomatillos, bez łuski, opłukane i

pokrojone w kostkę

1 ząbek czosnku posiekany

2 łyżeczki pokrojonego cilantro

2 pokrojone papryczki chilli

2 łyżeczki soku z limonki

3 łyżeczki oliwy z oliwek (

niekoniecznie)

W dużym garnku, połącz awokado, papryki,

cebulę i połowę tomatillos. Wymieszaj. W blenderze lub robocie kuchennym, połącz

pozostałe tomatillos. Dodaj czosnek, cilantro, chilli i sok z limonki. Miksuj

aż mieszanina będzie gładka. W czasie pracy robota, wkraplaj oliwę i dobrze

połącz z całością. Dodaj puree do warzyw w garnku i podawaj.

Humus bez fasoli

2 średnie cukinie

ćwierć filiżanki oliwy z oliwek

4-8 ząbków czosnku

sól celtycka lub płatki glonów dulse

pół filiżanki soku cytrynowego lub z

limonki

0.75 filiżanki nasion sezamu

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

0.75 filiżanki tahini (masło sezamowe)

1 szczypta pieprzu kajeńskiego

łyżeczka papryki w proszku

łyżeczka zmielonego kminku

Rozdrobnić cukinię, dodać oliwę i czosnek

i dopiero potem pozostałe składniki,

miksować do gładkości.

Salsa ze skielkowanej soczewicy

1 filiżanka skielkowanej soczewicy

2 duże pomidory z upraw organicznych

1 strąk cilantro

sok z 2 cytryn lub limonek

pół małej czerwonej cebuli

jako przyprawa sól morską, o ile lubisz

Włóż cilantro i sok do robota kuchennego

i miksuj, potem dodaj skielkowaną

soczewicę. Najpierw posiekaj cilantro

drobno! Posiekaj pomidory i cebulę,

dodaj do cilantro i soku, dodaj

przyprawy. Dobrze dodać pół pokrojonego

mango lub mały porwany liść świeżej

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

bazylii-jeden wystarczy.

Salsa wytrzyma tydzień w świeżości,

dostarcza protein, dobrze komponuje się

z sałatą, zawinięta w jej liście lub

arkusze glonów nori, z krakersami, albo

jako danie samodzielne czy przystawka.

Salsa z jabłek

Zmieszaj wszystkie składniki:

4 filiżanki jabłek pokrojonych w kostkę

4 filiżanki pokrojonego ananasa

1 świeża papryczka jalapeno bez pestek,

posiekana

1 czerwona cebula (drobno posiekana)

sok z 3 cytryn

1 czerwona papryka pokrojona w kostkę

ćwierć filiżanki oliwy z oliwek (

niekoniecznie)

pół grona świeżego cilantro, pokrojonego

kawałek wodorostu do smaku (pocięty

nożyczkami)

Masło migdałowe (alternatywa dla masła z

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

orzeszków ziemnych)

4 łyżki mączki migdałowej

1 łyżka mączki z lnu

1-2 łyżki oliwy z oliwek

pomarańczowy lub migdałowy ekstrakt

smakowy (dowolne)

Długo zachowuje świeżość, dodaj nieco

więcej oleju dla lepszej smarowności.

Dip słonecznikowy

ziarna słonecznika

sok cytrynowy

ząbek czosnku

tahini

tamari

kminek

pieprz kajeński

Namocz i skielkuj organiczne nasiona

słonecznika. Razem z czosnkiem

i przyprawami zmiksuj w robocie kuchennym

na pastę.

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

Sos borówkowy

2 filiżanki świeżych borówek

1 pomarańcza

1 jabłko

1 filiżanka daktyli bez pestek

woda dla pożądanego konsystencji

Rozdrobnij borówki, pomarańczę, jabłko i

daktyle w blenderze do konsystencji

sosu i podawaj.

Dip Guacamole

2 bardzo dojrzałe awokado

2 łyżki stołowe cebuli, drobno posiekanej

1 drobno posiekany ząbek czosnku

pół czerwonej, posiekanej papryki

pół zielonej, posiekanej papryki

1 średni dojrzały pomidor, obrany ze

skóry i pokrojony

2 łyżki selera, drobno pokrojonego

1 łyżka stołowa soku z limonki lub

cytryny

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

Przekroić awokado na pół, usunąć pestkę i
wybrać miąższ, a potem przełożyć go
szklanego pojemnika. Rozdrobnić widelcem
i potem zmielić z pozostałymi
składnikami. Podawać tak szybko, jak to
możliwe, ze świeżymi warzywami.

Surowa salsa

Posiekać w kostkę 6 średnich pomidorów
pół filiżanki kostek cebuli
1 posiekana papryka
4 posiekane łodygi selera

Połączyć posiekane warzywa i pozostawić
na godzinę.

Dodać następujące przyprawy:

pół filiżanki oleju krokoszowego
pokrojone orzechy lub nasiona do smaku
1-2 posiekane ząbki czosnku
pół filiżanki liści bazylii

Pozostawić mieszaninę, aż smaki się
wymieszają, na ok. 1 godzinę.

By dodać pikantności dodaj sok z cytryny

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

lub z jednej limonki.

UWAGA: ostra papryka (jalapeno) uszkadza

błony śluzowe i wyściółkę

żołądka.

Masełko lniane

4 łyżki stołowe surowych nasion lnu

sok z połowy cytryny

2 łyżki stołowe wody

Zmieszać nasiona lnu na proszek w młynku

do kawy lub ziaren. Dodać pozostałe

składniki i zmiksować na pastę.

Sos grzybowy

poł filizanki migdałów, namoczonych 12-48

godzin i bez skórek

poł filizanki wody

2 filizanki grzybów shiitake

woda dla pożądanej konsystencji

poł filizanki drobno posiekanych shiitake

ćwierć łyżeczki czosnku granulowanego lub

1 ząbek świeżego

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

Zblenduj migdały z wodą aż powstanie gładka masa. Zblendować grzyby z wodą, do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Dodać mleczko migdałowe, posiekane shitake, przyprawić i dobrze wymieszać.

Dressing z bazylii i orzeszków pinii

1 filiżanka orzeszków pinii wymoczonych przez noc

1 filiżanka filtrowanej wody

2 filiżanki świeżej bazylii

1 łyżka stołowa sosu sojowego

Zmieszać wymoczone orzeszki w robocie

kuchennym z bazylią, wodą i sosem sojowym do uzyskania kremowej konsystencji.

Czatnej z ananasa

1 ananas

pół filiżanki rodzynek

2 łyżki octu balsamicznego

1 łyżka startego świeżego imbiru

1 łyżka soku z cytryny

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

szczypta pieprzu kajeńskiego

Obierz ananas, wyrzuć rdzeń ze środka,

pokrój w paski i wyciśnij z niego sok.

Pulpę pozostaw.

W robocie kuchennym zmieszaj pulpę

ananasową i pozostałe składniki

i miksuj tak długo aż rodzynki będą grubo

zmielone. Czatnej może być

podawany natychmiast, ale lepiej jest

schłodzić go 30 minut w lodówce.

Można go przechowywać w lodówce do 1

tygodnia.

Wydajność: 1,5 filiżanki

Czas przygotowania: 10 minut

Czas chłodzenia: 30 minut

Serek z nasion słonecznika

3 filiżanki ziaren słonecznika

2 łyżeczki glonu kelp

3 filiżanki rejuvelacu

Wszystko wymieszać, dobrze zagnieść i

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

zapakować w naczynie z pokrywką.

Lub zwinąć i zawinąć w celofan lub folię

plastikową. Pozostawić w kuchni na 24-36 godzin. Można pokroić na plasterki.

Przechowywać w lodówce 7-10 dni.

Ostry dressing do sałatek

Połącz razem w równych częściach sok

cytrynowy, pomarańczowy i z

limonki. Dodaj świeży posiekany czosnek,

świeży koperek i twoje ulubione

zioła do sałatek, szczyptę soli

celtyckiej (można dodać awokado rozdrobnione lub

oliwę z oliwek, jeśli to pożądane),

schłódź ,aby smaki się połączyły i podawaj

rozlany na sałacie.

Prosta salsa

700 gr pomidorów włoskich

5 papryczek chilli

1 średnia obrana cebula

2 łyżki wodorostów dulse

1 łyżeczka kminku

1 obrany ząbek czosnku

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

To proste: umieść składniki w robocie

kuchennym i miksuj do uzyskania

pożądanego konsystencji.

Tajski sos guacamole

1 awokado, bez pestki i skórki

1 filiżanka zielonej fasolki

2 łyżeczki posiekanego imbiru

3 łyżeczki soku z limonki

1 łyżeczka posiekanej, wypestkowanej

papryki jalapeno

2 łyżeczki posiekanego czosnku

1 łyżeczka curry

ćwierć filiżanki cilantro

Rozdrobnić awokado na puree oraz fasolkę

i sok z limony, aż będą gładkie.

Wymieszać z pozostałymi składnikami.

Jeśli lubisz bardzo czosnkowe dania

to będziesz zadowolony, jeśli

nie-zmniejsz ilość czosnku. Otrzymasz ok. 12 porcji

sosu.

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

Sos pesto (bazyliowy)

130 gr świeżej bazylii

2/3 filiżanki soku z cytryny

1 filiżanka pestek dyni (obranych,
wymoczonych)

3 ząbki surowego czosnku

szczypta pieprzu kajeńskiego

odrobina filtrowanej wody do miksowania

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować

na krem.

Jogurt orzechowy

2 filiżanki orzeszków pinii

240 gr filtrowanej wody lub rejuvelacu

dodatkowa woda filtrowana do wymoczenia

orzeszków

Namoczyć na noc orzeszki pinii. Odcedzić,

przepłukać i skielkować przez

8

godzin. Ponownie przepłukać. Włożyć do blendera wraz z 240 ml wody lub

rejuvelacu i zblendować aż do uzyskania kremu. Wylać krem na muślinowy materiał

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

i wycisnąć płyn. Powinno wyjść ok. 360 ml płynu. Wlać płyn do szklanego słoika z szerokim otworem, zakryć go gazą lub muślinem i pozostawić w temperaturze pokojowej 8 godzin (przy gorącym klimacie 5-7). Zobaczysz serwatkę oddzieloną od kremu, podnoszącą się do góry. Kiedy to się stanie, włóż słoik do lodówki na 3 godziny, wtedy krem bardziej stężeje. Podając, wybierz jogurt ostrożnie z wierzchołka, pozostawiając serwatkę na dnie słoika.(będziesz mógł jej użyć do sosów lub dressingów).Wydajność: 1 filiżanka bardzo odżywczego i smacznego jogurtu. Przechowuj do 5 dni w lodówce.

Sos pomarańczowo-borówkowy

2 filiżanki borówek

1 pomarańcza, wyciśnięta

1 pomarańcza, pocięta w kawałki

skórka z ćwiartki pomarańczy, drobniutko

starta(upewnij się, że skórka

nie jest sztucznie barwiona)

pól filiżanki orzechów laskowych,

wymoczonych przez noc (ostatecznie przez godzinę)

3-4 łyżeczki surowego miodu (lub syropu z

rodzynek: wymocz 1 filiżankę rodzynek w wystarczającej ilości filtrowanej wody,

tak by zakryła rodzynki.

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

Pozostaw na dobę w lodówce. Syrop użyj do przepisu, do smaku. Pozostaw rodzyнки, dodasz je do sałatki owocowej.)

Grzybowy sos Alfreda

1 filiżanka suszonych grzybów
pół filiżanki suszonych grzybów shitake
pół filiżanki innych grzybów
0,75 filiżanki orzechów laskowych lub
pinii, wymoczonych 8-10 godzin
2-3 ząbki czosnku
oliwa z oliwek, kilka kropli
sól morską
świeżo zmielony pieprz

miary składników są szacunkowe

Namoczyć suszone grzyby w ciepłej wodzie

(przykryć) na 15-20 minut aż

płyn po moczeniu ściemnieje i grzyby

wchłoną wodę.

Włożyć składniki do blendera, włączając

namoczone grzyby i blendować do

uzyskania kremu. Dodać sól i pieprz do

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

smaku.

Zmieszać z drobno pokrojonymi grzybami

pod koniec dodając je do mieszaniny.

Podawać z cienkimi plasterkami rzodkwi

japońskiej daikon, z serkiem orzechowym

lub z ziaren złożone w pół lub z

warzywami pokrojonymi.

Salsa z awokado i kiwi

1 łyżka miodu

sok z 1 limonki

2 świeże czerwone, ostre papryczki

chilli, przepołowione, bez pestek i

drobno posiekane w kostkę

2 łyżki porwanych listków mięty

6 owoców kiwi, obranych i pokrojonych w

kostkę

3 awokado

Wskazówki: Zmieszać miód, sok z limonki,

papryczki, i wybrane zioła w garnku,

dodać kiwi, marynować pół godziny przed

użyciem. Wypełnić połówki

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

awokado lub użyć jako dressingu do

sałatek.

Wege-dip

2 łodygi selera

2 marchewki

pół filiżanki tahini (surowego,

organicznego)

1 łyżka soku cytrynowego

garść pietruszki

Przepuścić składniki przez robot

kuchenny.

Salsa ze świeżego mango

3 duże obrane mango

1 łyżka zmiażdżonej papryki jalapeno

2 łyżki liści cilantro

4 zielone cebule, posiekane w kostkę

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z

limonki

szczypta pokrojonej w drobną kostkę

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

papryczki chilli

Wskazówki: Mango przekroić, usunąć pestkę

i miąższ wraz z pozostałymi

składnikami wymieszać w niedużym garnku.

Zawinąć dokładnie i schować do

lodówki na 1 dzień przed podawaniem lub

pozostawić przykryte na dwie

godziny w temperaturze pokojowej, by

smaki mogły się połączyć. Można

przechowywać w lodówce do 5 dni. Posypać

salsę chilli przed podaniem dla

koloru.

Kremowy majonez z awokado

2 awokado

3 łyżki oleju z orzechów laskowych lub

innego

2 łyżki miodu

1 filiżanka orzechów pecan

1/3 filiżanki wody lub rejuvelacu

nieco octu jabłkowego

odrobina soku z cytryny i soli morskiej

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

chrzan do smaku (DLA MOCNIEJSZEGO

CHARAKTERU)

Zemleć orzechy na mączkę. Wlać olej do

blendera, dodawać kawałki awokado.

Powoli dodać mączkę orzechową, blendować

aż będzie gładka masa. Dodać

miód i pozostałe rzeczy do smaku.

Doskonałe do selera, krakersów, etc.

Pyszny dressing do sałatek lub dip

masło sezamowe lub migdałowe

oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia na

zimno (extra vergine)

ocet jabłkowy

pieprz kajeński

zmiążdżony ząbek czosnku

Weź równe części surowego masła

sezamowego lub migdałowego, oliwy

z oliwek i wody, kilka kropli octu

jabłkowego, pieprz i czosnek.

Zmieszaj w robocie kuchennym lub

blenderze. Doskonały do wszelkich warzyw.

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

Salsa wiśniowa

4-5 średnich dojrzałych, ładnych

pomidorów

ok. pół litra świeżych, słodkich wiśni

pół grona cilantro

1 mała czerwona cebula (lub 4 zielone

cebulki)

1 duży ząbek czosnku

Pokroić pomidory w nieduże kawałki,

czosnek drobno posiekać w kostkę.

Podobnie cilantro i cebulę. Wiśnie

wypestkować, jeśli to nie sezon wiśniowy

można w zamian użyć np. brzoskwiń, mango,

nekatrynek...

Wymieszać składniki w dużym garnku.

Podawać natychmiast lub przykryć i wstawić do lodówki na później... ale zjeść w

ciągu 3 dni. Używać jak salsę-do chipsów, burrito, lub do ugotowanego na parze

brązowego ryżu.

Gado-Gado

Gado-Gado jest bardzo smacznym sosem i

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

cudownie smakuje, gdy jest lekko podgrzany (zrób test palcem-jeśli nie możesz utrzymać dowolnie długo palca w podgrzewanym sosie, sos jest zbyt gorący i tracisz enzymy) i stosowany do niemal każdego warzywa lub ziaren słonecznika czy gryczanych kiełków, porwanej kapusty, plasterków marchwi, selera, brokułów, asparagusa, szpinaku, startych buraków, kalafiorów, grzybów, dyni, zieleniny, słodkich ziemniaków,etc.

1 filiżanka masła migdałowego

2-4 łyżki pokrojonej w kostkę cebuli

2 ząbki czosnku, wyciśniętego przez prasę

1 łyżka miodu

sok z 1 cytryny

1 łyżka utartego imbiru

1 łyżka tamari

1 łyżka oleju sezamowego

pół-1 łyżeczka pieprzu kajeńskiego

pół filiżanki wody

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

Umieścić składniki w blenderze, dodać
tyle wody by robot pracował. Wszystko
zmiksować na puree. Powinna powstać
konsystencja gładkiej, gęstej zupy.
Skosztować i dodać przyprawy. Wydajność 2
i pół filiżanki.

Informacja o orzeszkach ziemnych

**Powyższy przepis jest oparty na
tradycyjnym indonezyjskim daniu
przygotowanym z orzeszków ziemnych. My
używamy tutaj migdałów.**

**Nie polecamy orzeszków ziemnych. Na
uprawach tych orzechów pojawia się
grzyb zwany aflatoxin. Choć uprawy są
kontrolowane i badane, pewien
odsetek i tak jest niebezpieczny z powodu
udowodnionego wcześniej
działania rakotwórczego, dlatego
najlepiej unikać tych orzechów.
Innym powodem jest to, że nie polecamy
masła z orzechów ziemnych, bo
nie jest możliwe zrobić je z surowych**

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

**orzechów. Masło takie produkowane jest
z prażonych. Pierwszy kontakt smakowy z
masłem migdałowym może
rozczarować, bo jego smak jest
subtelniejszy. Ale... niedługo go polubisz.**

Sałatka

z ?tuńczyka? z majonezem z awokado

4 filiżanki

migdałów

5 łydek selera,

posiekanych

6 zielonych

cebul, pokrojonych w cienkie plasterki

2 łyżki

pietruszki

5 łyżek soku z

cytryny

2 szczypty

pieprzu kajeńskiego

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

1 średni ząbek

czosnku, zmiążdżony

do 2 łyżeczek

celtyckiej soli (jeśli nie masz do takiej dostępu, użyj innej)

1 arkusz

wodorostu nori, krótko moczonego, potem pokrojonego

(lub 1/3

filiżanki twoich ulubionych glonów)

W robocie

kuchennym rozbić migdały na puree. W średnim garnku, połącz

wszystkie

składniki i połowę majonezu z awokado (przepis poniżej).

Dodaj tyle

majonezu, ile potrzeba. Połóż sałatkę na kawałku kapusty

włoskiej i

plasterkach pomidora.

Majonez z

awokado: zblenduj na krem

1 filiżankę orzeszków

pinii

1 duże awokado

1 łyżkę soku z

cytryny

sosy i dressingi

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:16 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:01

2 łyżki octu

jabłkowego

1 łyżeczkę soli

6 średnich

daktyli bez pestek

pół ząbka

czosnku

//