

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

ZUPY, SAŁATKI

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

SAŁATKA SALSA wg. John Kohler

Używaj składników organicznych jeżeli to możliwe.

Składniki:

1 wiązka kolendry

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

5-6 pomidorów (roma)

1 mała żółta lub czerwona cebula

1 mała papryka chili

2 dojrzałe awokado

garść całych liści z glonu dulce

Sposób przyrządzania:

Posiekać kolendrę, pociąć w kostki pomidory, cebulę, chili oraz awokado.

Kosteczki ww. warzyw osobno dodawać do miski. Potnij na odpowiednie kawałki liście glonu dulce dodaj do ww. miski. Na koniec przemieszaj.

Delektuj się!

SAŁATKA SELEROWA

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

1 duża wiązka (liści) selerów

2 czerwone, słodkie papryki

3 lub 4 pomidory

ok. 130g świeżych orzechów włoskich

Sposób przyrządzenia:

1. przetrzeć selery i paprykę, rozłożyć je w misce
2. przemielone pomidory oraz orzechy włoskie użyć jako przybranie

ZUPA CUCADO

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

2 duże ogórki

1/2 awokado

1 łyżeczka soku z cytryny

1 łyżeczka świeżego kopru

Opcja: garść karłowatych pomidorów (cherry tomatoes)

Sposób przyrządzenia:

Zmieszać (homogen.) wszystkie ww. składniki i gotowe do podania.

Opcja: dodać karłowate pomidory do zupy

LETNIA SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

Jagody
Brzoskwinie
Śliwki
Gruszki
Banany
Zielone liście sałaty

Seler

Sposób przyrządzania:

Pokroić w plastry ww. owoce (bez jagód) oraz seler wg. życzenia. Ozdobić liśćmi sałaty od strony wewnętrznej miski, na wierzch przybrać jagodami.

T.C.'s SUPER SAŁATKA

Składniki: (4-6 podań)

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

1-1,5 kg pomidorów

4 średnie lub 0,5 kg awokado (lub poszatkowanych orzechów itp. oleistych)

4 całe liście selera

4 duże czerwone lub zielone słodkie papryki

1kg . łodyżek kapusty chińskiej i zieleninę

Opcja: 1 grejfrut

Sposób przyrządzenia:

Pokroić w kostki pomidory , seler, słodką paprykę. Ćwiartki awokado, obrane , pociąć w kostki poszatkować kapustę chińską. Włożyć ww. składniki do miski, wymieszać

Opcja: Wycisnąć sok z grejfruta użyć go to przystrojenia.

PRZETARTA SAŁATKA Z KIEŁKAMI

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

1 szklanka utartej marchewki

1 szklanka utartej kapusty

1 szklanka pociętego w kostki selera

1 szklanka siewek lucerny mieszańcowej lub innych gat. kiełków

2 łyżki stołowe soku z cytryny

Przyprawy wg. własnego uznania

Sposób przyrządzenia:

Przetrzeć marchewkę oraz kapustę. Pociąć w kostki seler. Wymieszać ww. składniki w misce, z wierzchu posypać przyprawami.

ZUPA ŚMIETANKOWA ZE SZPARAGÓW

Można ją również nazwać królową zup. Włóknik zawarty w szparagach tworzy przepiękną strukturę, a pasta sezamowa daje dobrej jakości kleik. Nie używaj zdrewniałych końców szparagów. Posiekać jedynie części najdelikatniejsze ok. 4-5 cm od końca.

Składniki:

1 szklanka poszatkowanych szparagów

1 szkalnka soku z marchewki

2 łyżki stołowe pasty sezamowej

1 łyżeczka poszatkowanej cebuli, lub więcej dla smaku

Bragg?s ? ekstrakt sojowy

płatki z glonów dulse

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Sposób przyrządzenia:

Ww. składniki homogenizować aż do uzyskania kleikowatej konsystencji. Powinno się otrzymać 1,5 szklanki. Pierwsze danie gotowe.

ZUPA GAZPACHO

Składniki:

1/2 szklanki poszatkowanej:

- słodkiej kukurydzy (faza woskowa)
- czerwonej papryki oraz ogórka

1/4 szklanki poszatkowanej:

- cukini
- cebuli

2 łyżki stołowe pietruszki

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

1 łyżka stołowa kolendry

1/2 ząbka czosnku, poszatkować

1-2 łyżeczki wody

Sposób przyrządzania:

Homogenizować: czerwoną paprykę, później dodać ogórka oraz kukurydzy, homogenizować do wytworzenia kleiku. Dodać pozostałe składniki, homogenizować, dodać wody lub soku dla właściwej konsystencji. Do miski wsypać garść podkiełkowanego słonecznika, trochę kukurydzy oraz pociętej w kostki czerwonej papryki, zalać to ww. zupą. Przybrać natką z pietruszki.

SIEKANA CUKINIA PO MEKSYKAŃSKU

Sposób przyrządzania:

1 średniej wielkości poszatkowana cukinia

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

1/4 czerwonej cebuli, poszatkować

1/2 czerwonej papryki, poszatkować

1/2 - 1 papryki jalapeno, poszatkować (ilość zależy od smaku)

1/4 szklanki kolendry, posiekanej (lub więcej do smaku)

1 mały ząbek czosnku, przemielić

Szczypta przemielonych nasion kolendry

Pokropić ekstraktem sojowym Bragga

Pokropić sokiem z cytryny

//

SAŁATKA Z CUKINII DLA DWOJGA

Sposób przyrządzania:

1 cukinia, pocięta wzdłuż lub cienkie paski

1/2 szklanki poszatkowanej czerwonej papryki (słodkiej)

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

2 łyżki stołowe płatków z glonów (dulse do nabycia w sklepach ze zdrową żywnością)

1/2 małego ząbka czosnku, drobno pociętego

1 łyżka stołowa ekstraktu sojowego Bragga

1 łyżka stołowa soku z cytryny

2 liście bazyli, posiekać

1/2 awokado, poszatkować

4 lub 5 zielonych oliwek, poszatkować

4 łyżki stołowe domowej roboty kiszzonej kapusty (albo więcej)

Na koniec, dobrze wymieszać, podawać na wyściółce zieleniny słonecznikowej oraz siewek lucerny mieszańcowej.

SAŁATKA CONFETTI

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Używając tarki lub hebla warzywnego utrzyj do dużej miski.

Składniki:

2 marchewki

1-2 pasterniki

1 brukiew

1 rzepa

1 biała rzodkiew (7-8cm średnicy) pocięta w paski

Dodać:

2 szklanki mieszanki młodocianej zieleniny (1 tacka z zielonymi siewkami)

2 szklanki kiełków słonecznika, posiekać

1 szklanka czerwonej papryki (długie paski)

1/2 szklanki ogórka, w półplasterki

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

1 cebula dymka drobno poszatkowana

2 szalotki, drobno poszatkowane

1/4 szklanki natki pietruszki, poszatkować

1 szklanka pociętej w cienkie plastry zielonej kapusty

1/4 szklanki plasterków z łodyg selera

1 szklanka kapusty włoskiej (w kawałkach)

2 łyżki stołowe płatków z glonów dulse

2 łyżki stołowe wiórków kokosowych, niesłodzonych

Sposób przyrządzenia:

Nałożyć na sito ww. kapustę polać gotowaną wodą chłodzoną przez 1 min. odsączyć. Sok z jednej cytryny lub innego cytrusa. Pokropić odważnie sałatkę sokiem z cytryny itp. Przemieszać wszystko. Posypać wierzch glonami dulse. Następnie wiórkami kokosowymi. Udekorować czerwoną papryką albo białą rzodkwą. Podawać z wyściółką azjatycką. 10-12 porcji.

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Uwaga: inne nadające się warzywka to przetarty korzeń selera oraz dyniowate.

SAŁATKA ZE SŁODKIEJ KUKURYDZY

Składniki:

1 duża kolba słodkiej kukurydzy

1/2 czerwonej słodkiej papryki, pociętej

1 duży dojrzały pomidor pocięty w kostki

3 łyżki stołowe zmielonej natki z pietruszki

1 łodyga selera, pocięta w kostki

1/4 szklanki słodkiej czerwonej cebuli, posiekać

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Sposób przyrządzania:

Oplukać wszystkie ww. warzywa, wyłuskać nasiona z kolby kukurydzy, pociąć na kostkę: pomidor, celer, posiekać ww. paprykę oraz cebulę, zmielić natkę z pietruszki. Wsypać ww. do miski, przykryć, wstawić do lodówki, w tym czasie przygotowywać przybranie z awokado.

Wskazówka: Surowa słodka kukurydza (stadium woskowe) jest smakowita prosto z kolby lub po wyłuskaniu. Po prostu oczyść, umyj i delektować się!

SŁONECZNA SAŁATKA MARCHEWKOWA

Składniki:

3 szklanki marchewki

1/2 szklanki organicznych rodzynków

1 jabłko ? Red Delicious (słodkie)

1 łodyga selera

Sposób przyrządzania:

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Obierz oraz przetrzyj jabłko, marchewkę, drobno posiekaj selera. Wsypać wszystkie ww. warzywa do miski, wynieszaj z następującym przybraniem:

1 jabłko - Red Delicious (słodkie)

2 szklanki przetartej marchewki

1/2 szklanki migdałów

świeży sok jabłkowy lub wodę destylowaną

W homogenizatorze zmielić: 1/2 szklanki migdałów, dodaj jabłko (obrane, wycięte ośrodki) oraz 2 szklanki przetartej marchewki, homogenizować aż do uzyskania śmietankowej konsystencji. Dodaj małą ilość destylowanej wody lub świeżego soku jabłkowego aby osiągnąć upragnione zagęszczenie.

CHŁODZĄCA ZUPA KREMOWO-MARCHEWKOWA

Składniki:

3 szklanki świeżego soku marchewkowego

1 duże awokado

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

garść siewek kończyny mieszańcowej pociętej 3-krotnie

trochę natki z pietruszki lub liści kolendry

Sposób przyrządzania:

Zrobić sok marchewkowy Pociąć awokado na połówki. Do homogenizatora: sok marchewkowy oraz awokado, homogenizować aż do uzyskania kleiku. Położyć siewki ww. lucerny oraz pietruszkę a wierzch ww. zupy.

Wskazówka: Można użyć jakąkolwiek ulubioną kombinację soku warzywnego

SAŁATKA Z GLONÓW MORSKICH

Składniki:

1 garść hijiki ? glony morskie, namoczyć, odsączyć

1 garść posiekanej kolendry

1 garść szarotki

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

4 szklanki poszatkowanej kapusty

przyprawy warzywne, lub ziołowe do smaku

Sposób przyrządzania:

Wymieszać wszystkie ww. składniki w misce, gotowe do podania.

SAŁATKA TROPIKALNA

w.g. Sierra

Skład sałatki:

Włożyć razem do miski pocięte w sześciany awokado, mango oraz papaje, kilka kawałków cebuli (opcja).

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Skład przybrania:

Sok z jednej pomarańczy i jednej cytryny zmiksować z małą ilością miodu (lub syropu klonowego), lub słodziku naturalnego ?stevia?. Połączyć z sałatką i rozkoszować się!

POMARAŃCZA, MARCHEWKA I SAŁATKA Z NASION

Składniki:

Marchewka

Pomarańcza

Nasiona słonecznika

Nasiona dyni

Nasiona sezamu

Sposób przyrządzenia:

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Utrzyj 2 marchewki, poplasterkuj pomarańczę, następnie dodaj nasiona słonecznika, dyni i sezamu. Wszystko razem wymieszać.

SAŁATKA Z OBEŻYNY I AWOKADO (DLA 4)

Składniki:

1 duża obeżyna

2 - 3 dojrzałe, zwarte awokado

2 ząbki czosnku, drobno posiekane

1/2 czerwonej cebuli, drobno posiekanej

sok z 3 cytryn

4 łyżki stoł. Ekstra Virgin Oleju z Oliwek

płatki z Dulse (glon) oraz pieprz do smaku

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

2 łyżeczki surowego miodu (syropu klonowego)

Sposób przyrządzenia:

Obrać oraz pociąć w kostki obożynę. Wstawić do głębokiej miski, zalać natychmiast zimną wodą z sokiem z 1-ej cytryny.

Ubić (wymieszać): olej, czosnek, płatki z dulse, pieprz oraz sok z jedwej cytryny. Postawić z boku.

Obrać i pociąć na kostki awokado. Wstawić do miski i zaraz pokropić sokiem z cytryny.

Odsączyć ww. obożynę, wymieszać z ww. awokado. Dodać posiekanej cebuli.

Wymieszać ww. przybranie jeszcze raz i dodać do ww. mieszanki. Delikatnie wymieszać.

Ustawić z boku na ok. 15 min. Można ochłodzić.

Przed podaniem delikatnie przemieszać raz jeszcze pokropić miodem (syropem klonowym).

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

HURAGANOWA ZUPA Z PIETRUSZKI

Składniki:

1 wiązka pietruszki

5 średniej wielkości pomidorów

3 liści selera

sok z 3-ech cytryn

1 łyżka stołowa miodu (syropu klonowego)

1/2 szklanki zmielonych orzechów

2-3 kotewka ? orzech wodny

1 łyżeczka majeranku

1/2 łyżeczka tymianku

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Sposób przyrządzenia:

Homogenizować pietruszkę, pomidory oraz seler a następnie przecedzić. Osobiście tak zrobiłam (em) lecz można ekstrahować w sokowirowniku. Dodać ww. cytryny, miodu, przemielonych orzechów, ziół oraz obranych i posiekanych kotewek. Dobrze wymieszać, podawać. Wg. życzenia można dodać ostrej papryki. Ww. zupa ?łaskocze podniebienie?, jest smakowita. Nawet rodzice uzależnieni od gotowanych potraw uwielbiają ją!

PROSTY KUKURYDZIANY GULASZ

Składniki:

4 szklanki świeżej słodkiej kukurydzy

2 szklanki mleka z podkiełkowanych migdałów (wg. życzenia)

proszek z Chili dla smaku (opcja)

Sposób przyrządzenia:

Jako chrupki użyj kukurydzy jak wyżej; dla żucia odwodnić kukurydzę do upragnionej

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

konsystencji (40°C ok. 2 godz.) Przelóż ww. kukurydzę do (szklanych) naczyń ze szczelną pokrywką. Przed spożyciem zalać ww. mlekiem migdałowym do uwodnienia. Po wstępnym uwodnieniu dodać 1,5 szkalnki ww. mleczka, (zamknąć naczynie) wymieszać poprzez wytrząsanie. Wlać połowę lub więcej ww. do homogenizatora, aby uzyskać konsystencję śmietany. Przelać ponownie do zamykanego naczynia, mieszać poprzez wytrząsanie. Podawać ewentualnie lekko podgrzać do ok. 40 °C.

ZUPA LAWAZ

Składniki:

3/4 litra soku marchewkowego

4 awokado

5 ząbków czosnku

5 cm korzenia imbiru

1 łyżeczka papryki

szczypta cayenne (ostra papryka) do smaku

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

2 łyżki stołowe tamari (ekstrakt sojowy)

Sposób przyrządzenia:

Homogenizować ww. wszystkie składniki do konsystencji kleiku (dodawać soku z marchewki). Podawać na chłodno lub w temp. ok. 40°C. Dla smaku dodać więcej ww. przypraw. Proste i zdrowe dla osób przepadających za ostrzejszymi potrawami. Życzymy dobrego apetytu!

SAŁATKA CINCO DE MAYO

Składniki:

2 szklanki poszatowanej czerwonej kapusty

1 szklanka poszatowanej zielonej kapusty

1 łyżeczka soli morskiej

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

2 łyżki stołowe lub więcej świeżo wyciśniętego soku z limety

2 łyżeczka miodu (syropu klonowego)

2 cebule ze szczypiorem, drobno posiekane

3 łyżki stołowe lub więcej posiekanej kolendry

szczypta cayenne (ostra papryka)

Jeżeli uwielbiasz to dodaj więcej soli oraz białego pieprzu.

Sposób przyrządzania:

Po wymieszaniu wszystkich ww. składników jak najszybciej podawać do stołu.

ZUPA MARCHEWKOWA

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

2 pints (450mL) soku marchewkowego
1 tahitańskich kapustnych (kapustne)
2 szklanki pulpy marchewkowej
Ww. homogenizować

Dodać:

1 łyżeczka curry
szczypta ostrej przyprawy cayenne (rodzaj ostrej papryki)
zmielonego selera

namoczonego dzikiego ryżu
podkiełkowany słonecznik
pietruszka

kwiaty cytryny jako przybranie

ZUPA AWOKADOWO-MARCHEWKOWA

Składniki:

sok marchewkowy
awokado
dulse ? glony morskie
imbir
cayenne ? przyprawa z ostrej papryki

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

ząbek czosnku

cebula

Sposób przyrządzenia:

Homogenizować ww. składniki lub inna opcja: homogenizować jedynie awokado, imbir, czosnek z sokiem marchewkowym, pozostałe składniki dodać w formie drobnoposiekanej.

SAŁATKA AWOKADOWA

Składniki:

1 szklanka brązowego moczonego (3 dni) ryżu, (płukać codziennie)

puree z awokado odm. Hass, organiczne,

Do ww. awo-pure dodać:

1 małą zmieloną cebulę

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

1 małą słodką zmieloną paprykę

sok z 1 limety (owoc cytrusowy)

1/2 łyżeczki suszonej kolendry

3/4 łyżeczki kelp (glony morskie)

łodygi lebiodki pospolitej

cayenne (ostra papryka) dla smaku

Sposób przyrządzenia:

Przed spożyciem dobrze wymieszać wszystkie ww. składniki.

INDYJSKA RAITA

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

Posiekać równe ilości:

pomidorów

czerwonej cebuli

ogórków

Przyprawić dodając troszkę:

soli morskiej

kminu rzymskiego itp.

SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

pociąć na kawałki:

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

papaja

awokado

banan

kiwi

rodzynki

daktyle

jicama ? ziemniak meksykański

Następnie przyprawić:

wanilią

imbirem

sokiem z cytryny

bazylią

WEGETARIAŃSKA SAŁATKA □ KAPUSTNA

Składniki:

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Posiekać oraz wymieszać:

kapustę
rzodkiewki
dulse ? glony morskie

kmin rzymski

pasta (masło) sezamowa ? tahini

słodka papryka

czerwona cebula

czosnek
(całe) nasiona sezamu

PROSTA SAŁATKA SZPINAKOWA

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

organiczny szpinak (idealnie)

1 szklanka utartej marchewki

1/2 szklanki tahini - pasty sezamowej

ekstrakt sojowy - nama shoyu

//

sok z cytryny lub ocet spirytusowy

2 pocięte ząbki czosnku

Sposób przyrządzenia:

Zanurzyć luźno rozłożony szpinak w zimnej wodzie, dobrze wypłukać, odsączyć. W międzyczasie, wymieszaj pozostałe ww. składniki z 2 łyżkami stołowymi ekstraktu sojowego oraz 3 łyżkami stołowymi soku z cytryny lub ww. octem. Dopasuj ilość ekstraktu sojowego, soku z cytryny (ewentualnie octu) do smaku. Posiekać (pociąć) liście szpinaku do upragnionej konsystencji, przemieszać, przystroić. Dodać pozostałych składników lub podobnych, ulubionych warzyw.

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

CHŁODZĄCA SAŁATKA Z MANGO

wg. Wayne Pickering

Składniki:

1 szklanicę poszatkowanej, ulubionego rodzaju kapusty

1/4 szklanicy drobno posiekanego selera

2 łychy stołowe drobno posiekanej szarotki

1/2 łycha drobno posiekanej czerwonej słodkiej papryki (bez nasion i ośrodka)

120g orzechów zmielić na młynku do kawy (nerkowiec, orzech włoski)

Sposób przyrządzenia:

Ww. składniki wymieszać. Jeżeli chcesz uzyskać dodatkowy ?kop? dodaj cayenne (ostra papryka).

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

SAŁATKA WEGETARIAŃSKA

Składniki:

1 średniej wielkości ogórek, obrany

2 liście selera, opłukane

1/2 główki sałaty (iceberg lub rumuńska), opłukane

1 słodkiej czerwonej lub zielonej papryki

2 średniej wielkości marchewki, obranej lub oskrobanej scrubbed

Sposób przyrządzenia:

Marchewkę pociąć na plastry. Ogórek liście selera pociąć na cienkie paski. Paprykę po usunięciu ośrodka z nasionami drobno posiekać. Połamać liście sałaty na odpowiedniej wielkości kawałki. Wsypać ww. wszystkie składniki do dużej miski, wymieszać.

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

SAŁATKA IMBIROWO-MARCHEWKOWA (dla 4)

wg. Anya

Składniki:

5 utartych marchewek

2 szklanki poszatkowanej czerwonej kapusty

1 szklanka rodzynków

1/3 szkalnki słonecznika

3 szklanki nasion dyni

Wymieszać ww. składniki przed przybraniem.

Przybranie:

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego

2 łyżki stołowe soku cytrynowego

1 łyżka stołowa utartego imbiru

4 łyżki stołowe oleju wyciskanego na zimno (do wyboru), np. olej lniany i olej z orzechów włoskich

szczypta soli

Sposób przyrządzenia:

Rozpuścić miód lub syrop klonowy w soku cytrynowym. Dodać pozostałych składników przybrania. Połączyć tym ww. sałatkę lekko wymieszać całość. Ww. sałatka jest wyjątkowo smaczna kiedy poleżakuje ok. 15-30 minut przed konsumpcją.

SAŁATKA GRECKA

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Uwaga: Tradycyjnie do sałatek greckich nie dodaje się sałaty. Dla kogoś kto wyrósł z greckiej tradycji odkryłam nową ?ulubioną? sałatkę.

Składniki:

Posiekane pomidory

Ogórki (plasterki lub posiekać)

Cebula (posiekana)

Słodka papryka (posiekana) (opcja)

olej oraz ocet

Sposób przyrządzenia:

Wymieszać wszystko razem. Delektuj się!

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

SAŁATKA Z UTARTEGO AWOKADO

Składniki:

2 awokado

2 liście selera

1 łyżka stołowa soku z cytryny

szczypta proszku czosnkowego (domowej roboty)

1/4 łyżeczki przyprawy jambalya??? (opcja)

Sposób przyrządzenia:

Przetrzeć awokado na papkę, liście selera drobno posiekać. Zmieszać z pozostałymi składnikami. Jedz tak jak idzie lub ubierz w liście sałaty. Można dodać soli morskiej dla smaku lub bez soli.

INDYJSKA SAŁATKA COLE

Składniki:

3 szklanki zielonej kapusty, posiekać

3 szklanki pomidorów, posiekać

1 szklanka świeżo przetartych wiórków kokosowych

1/2 szklanki surowych, nieprażonych orzeszków ziemnych (moczone , 12 godz.)

1 duży daktyl, (moczony, bez pestki, przetarty)

2 łyżka stołowa soku z cytryny

2 łyżka stołowa oleju arachidowego (Flora) lub oleju z oliwek

1/2 łyżeczka zmielonych nasion gorczycy brunatnej

1/2 łyżeczki zmielonych nasion kminu rzymskiego

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

1/4 łyżeczki przyprawy z ostryżu długiego

szczyptę asafoetida (aromatyczna roślina z rodziny baldaszkowych)

1 łyżeczki zmielonej przyprawy z ostrej papryki do smaku (opcja)

Ekstrakt sojowy, morska sól do smaku

Sposób przyrządzania:

Wymieszaj pierwsze 4 ww. składniki w misie odstaw na bok. W miseczce rozetrzeć ww. daktyla dodać pozostałych przypraw, homogenizować na kleiste przybranie. Połączyć ww. sałatkę, dobrze wymieszać. Sałatka tego rodzaju dobrze przechowuje się w lodówce do 2-3 dni.

SUPER SAŁATKA TĘCZOWA

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

1 główka kapusty zielonej, poszatkować lub drobno posiekać

1/3 główki czerwonej kapusty poszatkować lub drobno posiekać

2 pomidory, posiekać

1/2 marchewki, przetrzeć

1 czerwona słodka papryka, pocięta w cienkie paski

duża garść glonu arame*

jogurt na orzeszkach sosnowych lub inny rodzaj jogurtu

sok z limety, lub z cytryny do smaku

ekstrakt sojowy lub sól morską do smaku

Sposób przyrządzenia:

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Ww. arame (glon) namoczyć w czystej wodzie na ok. 5-10 min. następnie odcedzić. W misce wymieszać wszystkie ww. składniki, połączyć jogurtem (zamiast jogurtu można użyć majonezu, sok z limety lub z cytryny, przyprawy do smaku. W lodówce przechowywać do 3 dni.

*średnio zapachowy glon morski, dodatek ww. przyprawy glonowej nie psuje smaku ww. sałatce (źródło jodu).

SAŁATKA GRECKA (KRETEŃSKA)

Składniki:

3 pomidory roma

1 1/2 szklanki pączków kalafiora, bez łodyg

1/4 szklanki oleju z oliwek

1 łyżka stołowa suszonych liści kopru

1 łyżka stołowa ekstraktu sojowego

1/2 małej cytryny, zrobić sok

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

1/2 pomarańczy, zrobić sok

1/4 łyżeczki sproszkowanego czosnku

3 szczypty przyprawy z ostrej papryki 1 główka sałaty

Sposób przyrządzania:

Pociąć w kostki pomidory oraz pokruszyć pączki kalafiora do podobnej wielkości. Wymieszać, pokryć wszystko z olejem oliwnym. Dodać kopru, dobrze wymieszać. Dodać ekstraktu sojowego, dobrze wymieszać. Dodać soku z cytryny, dobrze wymieszać. Ww. czynność powtarzać z pozostałymi przyprawami. Odłożyć na bok. Liście sałaty ustawić w stos, zwinąć wzdłuż. Następnie pociąć ww. liście w podłużnie długie cienkie paski ? oddzielić. Wyłożyć nimi płaski talerz a resztę sałatki nakładać łyżką zaczynając od środka. Nadmiar soku zbierze się na środku talerza dając smak wszystkim liściom sałaty. 1-2 dania. Proszek z czosnku domowej roboty uzyskuje się poprzez suszenie zmielonego czosnku w temp. pokojowej ok. 1 tydzień, a następnie rozetrzeć w moździerzu.

RODZYNKOWA SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

2 szklanki malin

2 banany

1/2 szklanki namoczonych rodzynek (12 godz.)

1/2 ananasa

2 łyżki stołowe wiórek kokosowych

Sposób przyrządzania:

Delikatnie wymieszać wszystkie ww. składniki unikając zrobienia pasty (pure)! Podawanie w temp. pokojowej lub lekko schłodzić; jest to niesamowicie lekki posiłek lub jak kto woli smaczny deser.

Delektuj się!

PROSTA SAŁATKA Z GLONAMI WAKAME

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

1 ząbek czosnku, poszatkować

1/2 łyżeczka imbiru, poszatkować

1/2 awokado

Sojowy ekstrakt Bragga do smaku

3 szklanki zieleniny (siewki słonecznika, gryki (tatarka), liście szpinaku, sałaty itp.)

1 wiązka (100g)? glonów wakame (namoczyć), źródło jodu

opcja: pomidory, orzechy włoskie, pekan, migdały lub orzeszków sosnowych.

Sposób przyrządzenia:

Po zmieleniu imbiru i czosnku; w miseczce wyrobić awokado, ww. imbir, czosnek oraz ekstrakt sojowy Bragga. Połamać ww. zieleninę oraz glony na stosowne kawałki. Przemieszać wszystkie składniki.

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

ENERGETYCZNA ZUPA CYTRYNOWO-MIĘTOWA

2 jabłka

1/2 cytryny

2 szklanki mieszanki wiosennej zieleniny (450 mL)

2 łyżki stołowe sojowego ekstraktu (Bragg's Liquid Aminos (10 mil.)

1 awokado

1 szklanka świeżej mięty (250mL)

4 szklanki wody (1L)

2 g sinic (Super Blue Green Algae) opcja

Sposób przyrządzenia:

Homogenizować składniki do konsystencji kremu. Ww. zupa jest bardzo odświeżająca, można

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

ją spożywać o każdej porze dnia. Dziękujemy Carol McKenna za ten przepis! Zobacz stronę internetową: <http://www.Powerfood.org> Tam można dużo skorzystać z warsztatów witaliańskiej kuchni.

SAŁATKA WZMACNIAJĄCA

by John Neucomb

Składniki:

1/2 główka sałaty rumuńskiej

1/4 wiązka kolendry, bazyli lub pietruszki

2 duże liście selera

1/2 awokado, pocięte w sześciiany (kosteczki)

sok z 1/2 pomarańcza lub mandarynki

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

1 łyżka stołowa oleju z oliwek

Sposób przyrządzania:

Pociąć w poprzek 1/2 główkę sałaty ok. 1cm. Przemieścić na kawałki (wielkość nasion grochu) w urządzeniu mielącym. Przełożyć do miski. Pociąć kolędę ww. metodą. Pociąć w plasterki liście selera (ok. 1cm) przemieścić ww. metodą. Przełożyć wszystkie ww. składniki do miski, dodać awokado, oleju z oliwek, przemieszać, i podawać!

ZUPA Z NAD POŁUDNIOWEJ GRANICY

Składniki:

6-8 pomidorów (roma)

1/4 cebuli

2 marchewki

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

garść kolendry

1 łyżeczka przypraw TACO?

1 szklanka wody (opcja)

1/4 ostra papryka

3 liście selera

Sposób przyrządzania:

Ww. składniki homogenizować.

MARYNOWANA ZIELENINA

wg. Nicholas Lambert

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

1 wiązka kale (kapustne)

1 wiązka szpinaku

1 papryka czerwona lub żółta

1 łyżka oleju z oliwek

sól morską

pieprz

1 cytryna

2-2,5 cm. korzenia imbiru

1/2 czerwonej cebuli

Sposób przyrządzenia:

Odzielić liście kale od łodygi, poszatковать ww. liście na kawałki; poszatковать szpinak. Wrzucić

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

ww. do miski. Dodać ? szklanki oleju z oliwek, polać sokiem z jednej cytryny.

Przybranie:

Paprykę, czerwoną cebulę oraz imbir przemielić w food procesorze (młynko-sokownik). Do smaku dodać sól morską, oleju z oliwek oraz cayenne (przyprawa z ostrej papryki). Ww. masę przelać na sałatkę i wymieszać . Spożywać zaraz po wymieszaniu, ale najlepiej smakuje po kilkugodzinnym leżakowaniu.

Smacznego ? Namaste. !

SAŁATKA Z AWOKADO, Z JABŁKAMI ORAZ GLONAMI WAKAME

wg. Roxanne Klein

Roxanne Klein Restauracja Roxanne's w Larkspur serwuje ww. przepis jako jedną z czterech części dania z glonów morskich.

ZUPY, SAŁATKI

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:13 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:56

Składniki:

1 łyżka stołowa oleju z oliwek

1 łyżeczka soku z cytryny

sól oraz pieprz do smaku

1 małe awokado, bez pestki, obrane, pocięte w cienkie plastry

1 jabłko Fuji (słodkie), obrać, wyciąć ośrodek, pociąć w cienkie paski

30g wakame (glon), namoczyć, odsączyć, posiekać w cienkie paski.

Sposób przyrządzenia:

Wymieszać olej z oliwek oraz sok z cytryny w misce. Przyprawić solą oraz pieprzem itp. Dodać ww. awokado, jabłko oraz wakame (glon morski), źródło jodu. Delikatnie wymieszać.