

Przekąski

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:27 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:55

PRZEKĄSKI

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

NADZIEWANE GRZYBY

Składniki:

1/3 szklanki orzeszków sosnowych

3 ząbki czosnku, zmielić

Przekąski

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:27 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:55

1/3 szklanki świeżej kolendry, zawinąć, pociąć

1/3 szklanki świeżej bazylii, zawinąć i pociąć

1 łyżka stołowa soku cytrynowego

1 szklanka pociętych pomidorów

2 łyżki stołowe ekstraktu sojowego (Braggs itp.)

Sposób przyrządzania:

Ww. składniki za wyjątkiem grzybów i pomidorów rozdrabniać pulsowo w homogenizatorze, usunąć większe kawałki i powtórzyć rozdrabnianie kilkakrotnie. Dodać pomidorów kontynuując ww. pulsowe rozdrabnianie. Utrzymywać konsystencję (apesto), to nie ma być puree, (ale ma mieć kawałki).

**Grzyby: usunąć łodygi, nałożyć ww. pastę na spód kapelusza. Wstawić do odwodnienia na teflonowane tace lub wyścielone folią teflonowaną zwykłe tace, suszenie: 40°C (105°F)
2-4 godz.**

SŁODKIE CHRUPIĄCE PŁASTRY Z CUKINII

Sposób przyrządzania:

- 1. pociąć na plastry cukinię 5-7 mm. "chips"**
- 2. Odwadniać, suszenie 40°C**
- 3. Spożywanie plasterków cukiniowych poprzez zamaczanie w homogenacie z awokado (guacamole), świetny dodatek do zup witarianських (40°C) lub sałatek**

PŁATKI KUKURYDZIANE

Składniki:

4 szklanki słodkiej kukurydzy (stadium woskowe), świeża lub mrożona

Przekąski

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:27 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:55

1/2 łyżeczki proszku czosnkowego (opcja)

1 łyżeczka proszku z chili (opcja)

1 łyżeczka proszku z pomidora (opcja)

Sposób przyrządzania:

Rozdrobnić ww. kukurydzę w homogenizatorze. Na małe kawałki. Dodać ulubionych przypraw ziołowych dla smaku rozdrabniać aż do wymieszania z ww.kukurydzą. Na tacy (szklanej) rozsmarować (3mm) grubość. Poprzecinać ww. smarunek na ulubione kształty (kwadraty, trójkąty itp.). Suszyć przez ok. 5 godz., 40°C (105°F) do ulubionej konsystencji. Są wspaniałe, bardzo pomocne dla osób lubiących chrupki.

CUKINIOWE BUŁECZKI

Składniki:

Przekąski

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:27 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:55

Dyniowe lub cukinia oraz rukieta siewna

cytryna

olej z oliwek

Przyprawy: czosnek, bazylia, lebiodka pospolita itp.

Sposób przyrządzania:

Wymieszać cytrynę z pozostałymi przyprawami oraz olejem z oliwek. Pociąć w podłużne paski cukinię (lub inny rodzaj dyniowatych). Zanurzyć w oleju cytrynowo-oliwkowym. Owinąć w liście rukiety siewnej , suszyć (40°C). Nadziać bułeczki / wałki na patyczki.

KUBKI POMIDOROWE

Składniki:

6 średniej wielkości pomidory

Przekąski

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:27 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:55

1/2 małego ogórka

2 łodygi selera

2 cebule ze szczypiorem

1/2 szklanki natki pietruszki, świeża

1 łyżka stołowa świeżej mięty

1 ząbek czosnku

2 łyżeczki kelpu (suszone glony)

1/2 szklanki nasion słonecznika

1 łyżka stołowa soku z cytryny

1 łyżka stołowa oleju z oliwek (opcja)

sól (morska) dla smaku (opcja)

Przekąski

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:27 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:55

Sposób przyrządzania:

Poprzez przecięcie pomidorów na połowy uformować 12 kubków pomidorowych, wypróżnić środek. Ośrodki pomidorów oraz pozostałe składniki drobno posiekać, dobrze wymieszać, a następnie napełnić połówki ww. kubki pomidorowe. Ww. są wyśmienite jako przystawka do potraw roladopodobnych ? użyj małych, lilipucich pomidorów (cherry tomatoes).

ROLADA (BUŁECZKI) SUSHI

Składniki:

serwetki z nori (szuszone lecz nieprażone, prasowane glony morskie)

//

przetarta marchewka

awokado

ogórek

tamari lub nama shoyu (sos sojowy)

Przekąski

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:27 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:55

Sposób przyrządzania:

Pociąć w plastry ogórek, rozłożyć na ?serwetce z nori? dodać przecieru z marchewki, 1/4 awokado (przeciąć wzdłuż a następnie w poprzek) umieścić obok ogórka. Całość pokropić tamari (sosem sojowym), zawinąć w wałki; gotowe i smacowite. Nie ma co żalować ugotowanego ryżu, ww. jest bez ryżu również smacowita. Można dodać 1-2 listki sałaty.

SALATKOWE ?GOŁĄBKI?

by D. Shaw

1. ORIENTALNE ?GOŁĄBKI? SALATOWE

Sposób przyrządzania:

Przekąski

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:27 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:55

Pociąć na małe kostki lub zetrzeć:

marchewkę, celer, brokuły, kalafior, grzyby lub inne ulubione warzywa.

Dodać dobrego sosu z ostryg lub organicznego sosu sojowego (tamari). Dodać świeżych kiełków z fasoli chińskiej (mung). Ww. warzywa łyżką przenieść na ulubioną odmianę liści sałaty (ww. świeże, opłukane). Uformować w wałki (lub gołąbki) i rozkoszować się. Moje dzieci uwielbiają to na posiłek południowy (lunch), jest to również wysmienita potrawa zaostrzająca apetyt podczas podawania z innymi posiłkami.

2. GRECKIE ?GOŁĄBKI? SAŁATOWE

Sposób przyrządzania:

Pociąć w małe kostki:

pomidory, ogórki, cebulę, trochę zmiążdżonego czosnku, pokropić dobrej jakości olejem (osobiście wolę extra virigin olej z oliwek) z dodatkiem soku z cytryny, dodać bazylii lub innych ulubionych ziół. Ww. warzywa łyżką przenieść na (ulubioną odmianę) liści sałaty (świeże, opłukane). Uformować w wałki (gołąbki) i ?voila? (szybko wcinąć) ww. greckie gołąbki.

?GOŁĄBKI? MEKSYKAŃSKIE

Sposób przyrządzania:

Zmiażdżyć namoczone nasiona z ulubionego gatunku strączkowych. Dodać trochę kminu rzymskiego, proszku z chili, czosnku itp. wg. uznania. Psiekać w małe kostki: pomidory, dodać ww. zmiażdżonych nasion strączkowych. Teraz kolej na twoją twórczość. Dodaj trochę solidnego tofu, pieprzu lub cokolwiek uwielbiasz. Zawień w (świeże) płukane liście sałaty.

Jak z tego widać ww. jest proste w sam raz eksperymenty dla dzieci. Spożywamy ww. bardzo często ale nigdy nie jest przyrządzane idealnie w ten sam sposób. Baw się!! Próbuj nowych rzeczy!! Będziesz sam zadziwiony jaki jesteś utalentowany ucząc się ?gry? w kuchni witariankiej.