

PRZEPISY SÓL WARSZTATY 8 LUTY

KASZA ORKISZOWA Z PIECZONYM BURAKIEM JARMUŻEM I DYNIA

1 szkl. kaszy orkiszowej
2 średnie buraki
1/2 dyni piżmowej lub hokkaido
4-5 dużych liści jarmużu
pół łyżeczki curry
1/3 szkl oliwy z oliwek
olej kokosowy
pestki dyni
pestki słonecznika
sól

Buraki owinąć folią . Piec w temp 220 stopni ok. 50-60 min. Po ostudzeniu obrać, pokroić w kostkę i wlać marynatę. Odstawić na minimum 1/2 godzinki. Dynię pokroić w centymetrową kostkę , wymieszać z odrobiną oliwy, przyprawy curry i delikatnie posolić. Piec 15-20 min w temp. 200 stopni . Jarmuż umyć, usunąć twardą część, porwać liście , zamarynować (1/3 szkl. oliwy z oliwek, mały utarty ząbek czosnku, odrobina soli, 2 stołowe łyżki soku z cytryny), połączyć jarmuż i dokładnie wetrzeć palcami w liście). Odstawić .

Kaszę ugotować z dodatkiem oleju kokosowego lub innego tłuszczu oraz odrobiny soli. Połączyć kaszę z burakiem, dynią i jarmużem, posypać uprażonymi pestkami dyni i słonecznika

Marynata do buraków (blendujemy)

pół szkl. oliwy z oliwek
1/4 szkl. octu jabłkowego
1 duży ząbek czosnku
1 łyżeczka majeranku
3/4 małej łyżeczki soli
2 łyżeczki miodu lub innego słodzika
pół łyżeczki suszonego estragonu (opcjonalnie)

PODPŁOMYKI ORKISZOWE

2,5 szkl. mąki orkiszowej
3/4 szkl. ciepłej wody
25 g drożdży
1 łyżeczka cukru trzcinowego
2 łyżki oliwy z oliwek
3/4 łyżki soli morskiej lub himalajskiej

Do naczynia, w którym będziemy wyrabiać ciasto wsypujemy 2 łyżki mąki, dodajemy drożdże, cukier i 1/3 szkl. wody , mieszamy , przykrywamy ściereczką na 20 min, aby powstał zaczyn. Do powstałego zaczynu dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy ciasto 8-10 min. Jeśli będzie się kleiło, należy podsypać trochę mąką.

Wyrobione ciasto ponownie przykrywamy ściereczką i pozostawiamy w ciepłym miejscu do wrośnięcia na ok. 1,5 godziny. Z wyrośniętego ciasta formujemy kulki, rozwałkowujemy na grubość

maksymalnie ok. 0,5 cm i wycinamy szklaneczką placuszki. Podpłomyki pozostawiamy jeszcze na ok. 15-20 min, aż powiększą nieco swoją objętość.

Na rozgrzanej patelni, bez dodatku tłuszczu opiekamy podpłomyki z obu stron. Można je również upiec w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w temp. 180 stopni ok. 5 min. (piekarnik należy wcześniej rozgrzać).

HUMMUS

2 szklanki ugotowanej ciecioriki
1-2 ząbki czosnku
sól morską lub himalajską do smaku
1/3 szklanki wody mineralnej
2 łyżki pasty sezamowej tahini
sok z 1/2 cytryny
1 łyżka oliwy

Wszystkie składniki połączyć i zblendować.

Wersja z burakiem

ucieramy do humusu 1 mały upieczony burak.

PESTO I PIECZONA PAPRYKA

2 czerwone papryki
2 łyżki orzechów włoskich
1 płaska łyżka świeżego tymianku (opcjonalnie)
2 łyżki owoców granatu

Marynata do papryki

1/3 szkl. oliwy extra vergine
1 duży ząbek czosnku (np. utarty na tarce)
1/4 szkl. octu jabłkowego lub sok z połowy cytryny
1/3 małej łyżeczki ziół prowansalskich
2 małe łyżeczki miodu
sól do smaku

Papryki w żaroodpornym naczyniu umieścić w piekarniku nagrzanym w 200°C. Piecz 25 min. Po ostygnięciu zdejmij delikatnie skórkę, oddziel gniazda nasienne i pokrój paprykę w paseczki. Zalewamy marynatą. Orzechy i tymianek siekamy dodajemy do papryki.

Pesto

1/3 szkl. oliwy z oliwek
pęczek bazylii lub natki pietruszki
1/3 szkl. uprażonych orzechów lub pestek słonecznika
2 ząbki czosnku sól do smaku

Blendujemy.

Korzystaliśmy z kaszy (RYŻ ORKISZOWY) oraz mąki Oberkulmer Rotkorn. Niemodyfikowana genetycznie mąka, o której właściwościach pisała św. Hildegarda z Bingen. Można je zakupić na stronie

sklephildegarda.pl
orvita.pl