

Greckie Vege Burgery z tzatzykami

Passatta do posmarowania robiona samodzielnie:

1 puszka pomidorów, 1 szt. papryki czerwonej, 1 duża cebula, 1 ząbek czosnku, olej rzepakowy, przyprawy: sól, pieprz, tymianek, oregano, pieprz cytrynowy, sok z cytryny.

Obieramy cebulę i czosnek. Cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę. Podsmażamy na złoto na patelni ok. 3 min. Paprykę kroimy w drobną kostkę i dodajemy do podsmażanej cebuli z czosnkiem. Pomidory wyjmujemy z puszki, kroimy w kostkę, dodajemy na patelnię. Dusimy aż papryka zmięknie. Doprawiamy: pieprz cytrynowy, szczypta soli morskiej, odrobina soku z cytryny, tymianek, oregano. Przekładamy do miski. Odstawiamy. Jak chcemy mieć gładki sos - miksujemy blenderem.



Kotlet z zielonej soczewicy:

120g zielonej soczewicy, 1 jajko, 60g pieczarek, 40g cebuli, 2 ząbki czosnku, 30g bułki tartej, 15g mielonego siemienia lnianego, pęczek pietruszki, kumin rzymski, pieprz cytrynowy, słodka papryka, oregano, sól/ pieprz, olej rzepakowy do smażenia.

Dodatki do burgera: bułka gryczana lub inna pełnoziarnista, pomidor, cebula czerwona, ogórek kiszony, sałata, roszponka.

Zieloną soczewicę zalewamy zimną wodą i odstawiamy na 30 minut

Rozgrzewamy olej na patelni. Obieramy i drobno siekamy w kostkę cebulę, wrzucamy na patelnię. Dodajemy czosnek. Pilnujemy by się nie przypaliło. Pieczarki obieramy i siekamy w drobną kostkę. Wrzucamy na patelnię do cebuli. Dodajemy ostrożnie kumin rzymski, słodką paprykę, sól morską i świeżo mielony pieprz cytrynowy. Dusimy.



Namoczoną soczewicę wrzucamy na patelnię i podlewamy gorącą wodą- należy być ostrożnym z ilością. Przykrywamy patelnię i dusimy do miękkości, ale żeby się nie rozpadła. Od czasu do czasu podlewamy wodą- jeśli trzeba. Ugotowaną soczewicę przekładamy najlepiej na blachę do pieczenia i studzimy. Przekładamy wystudzoną masę do dużej miski i dodajemy kolejno wcześniej podduszone pieczarki z cebulą, jajko, bułkę tartą i siemię lniane oraz posiekaną drobno natkę pietruszki. Wyrabiamy masę aby składniki się połączyły (można uzyskaną masę trochę zblendować). Doprawiamy do smaku.

Formujemy równe/płaskie kotlety – pieczemy w piekarniku w temp. 220c lub smażymy na patelni.

Przekrajamy bułki gryczane na pół. Z każdej strony smarujemy passatą. Na dolnej części bułki układamy listki roszponki, usmażony kotlet, pomidora, ogórka konserwowego i krążek cebuli, zamykamy drugą połówką i wpinamy wykałaczkę. Serwujemy na talerzyku z łyżką sosu tzatzyki.

Sos tzatzyki:

Jogurt naturalny mieszamy ze startym i mocno odcisniętym świeżym ogórkiem, wyciśniętym ząbkiem czosnku i świeżo siekanym koperkiem.

Amerykański deser owocowy z cynamonową granolą i jogurtem orzechowym

Owoce: 60 g winogron, 60 g kiwi, 60 g ananasa, 60 g jabłka, 1 szt. limonki.

Granola: 400g mix płatków zbożowych, 1 łyżka cynamonu, 3 łyżki miodu.

Jogurt orzechowy: 400g jogurtu naturalnego, 2-3 łyżki masła orzechowego 100%, łyżka miodu do smaku.

Przygotowanie:

Mód rozpuszczamy w ½ szklanki wody i dodajemy razem z cynamonem do płatków zbożowych. Dobrze mieszamy, następnie podpiekamy w piekarniku lub na patelni na złoty kolor - uważamy, aby nie przypalić płatków.

Studzimy.

Owoce obieramy ze skórki – te, które trzeba, kroimy równo do dekoracji.

Jogurt mieszamy z masłem orzechowym i dodajemy łyżkę miodu do smaku - jeśli ktoś woli słodszy.

Porcjujemy w szklankach wg kolejności: granola, jogurt, owoce.



Chili Con Carne z sałatką coleslaw

Składniki:

200g mielonego mięsa	Sól, pieprz, woda
1 drobno pokrojona cebula	1 łyżeczka Chili
½ czerwonej papryki	1/3 łyżeczki papryki
1 zgnieciony ząbek czosnku	1/3 łyżeczki kminu rzymskiego
1 łyżeczka przecieru pomidorowego	1/3 łyżeczki oregano
½ puszki czerwonej fasoli	Szczypta pieprzu cayenne
½ puszki kukurydzy	1 szklanka sypkiego, białego ryżu

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju. Cebulę oraz czosnek kroimy w kostkę i wrzucamy na rozgrzaną patelnię, podsmażamy. Paprykę kroimy w kostkę i dodajemy do zarumienionej cebuli. Następnie podsmażamy mięso. Po chwili, dodajemy przecier pomidorowy, przyprawy, dolewamy wodę i całość dusimy na średnim ogniu przez 30 minut. Mieszamy co kilka minut, żeby mięso nie przywarło do patelni. Dodajemy fasolę i kukurydzę, dusimy przez kolejne 10 minut.

Gotujemy ryż w proporcji - 1 szklanka ryżu na 2 szklanki wody. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut.

Na talerz nakładamy ryż, chili con carne oraz posypujemy zieloną kolendrą.



Sałatka Coleslaw

Składniki:

1/2 białej kapusty (ok. 600 g)	1 łyżka majonezu
1/4 cebuli	3 łyżki jogurtu
1 średnia marchewka	1/2 łyżki octu winnego
1/2 łyżeczki soli,	1/2 łyżki soku z cytryny
1/3 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu	1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Kapustę myjemy i cieniutko szatkujemy, wkładamy do miski. Dodajemy obraną i drobno posiekaną (w półksiężycy) cebulę oraz obraną i startą na tarce marchewkę.

Doprawiamy solą, pieprzem i mieszamy.

Dodajemy majonez i jogurt, wlewamy ocet winny z sokiem z cytryny oraz miodem, wszystko razem mieszamy. Posypujemy posiekaną pietruszką.