

SZABASOWE CHAŁKI

SKŁADNIKI

- 15 g świeżych drożdży lub 7g drożdży instant
- 200 ml ciepłej wody lub mleka roślinnego
- 1/3 szklanki cukru
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki czarnej soli
- 1+ 3 szklanka mąki
- ¼ szklanki puree ziemniaczanego
- 2 łyżeczki mielonego siemienia lnianego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Do posmarowania: 1 łyżka oleju kokosowego
- Do posypania: mak lub sezam

PRZYGOTOWANIE

- Drożdże umieść w misce, zalej 1 szklanką ciepłego mleka lub wody i wymieszaj.
- Dodaj szklankę mąki i cukier. Ponownie wymieszaj. Nakryj ściereczką i pozostaw, do momentu, kiedy pojawi się gęsta piana (ok 30 minut).
- Dodaj pozostałe składniki i dobrze wyrób ciasto. Ciasto powinno być dosyć luźne i elastyczne.

- Kiedy ciasto zacznie odstawać od ścianek miski, wyjmij je na blat i wyrabiaj kolejne 5-10 minut, wgniatając dużo powietrza. Uformuj kulę, lekko posmaruj ją olejem, włóż z powrotem do miski, przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na 1-1,5 godziny.
- Kiedy ciasto podwoi objętość, uderz je energicznie pięścią, aby odgazować z nadmiaru CO₂.
- Wyjmij na stolnicę podsypaną mąką, podziel na 2 części. Jedną część odłóż do miski. Drugą podziel na 3 części. Uformuj z nich równe wałki ok 15 cm i zapleć z nich chałki. Powtórz to samo z drugą częścią.
- Chałki przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na 30 minut.
- W tym czasie nagrzej piekarnik do 150 C
- Kiedy chałki wyrosną, posmaruj obficie olejem kokosowym. Można posypać makiem lub sezamem.
- Wstaw do piekarnika i nastaw temp. Na 180 C. Piecz około 30-40 minut.

SALAT HACILIM/ BABAGANUSZ, CZYLI PASTA Z GRILLOWANEGO BAKŁAŻANA

SKŁADNIKI

- 2 duże bakłażany
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżka pasty sezamowej tahina
- 1 łyżeczka czosnku przeciśniętego przez praskę lub posiekanego
- 3 łyżki soku z cytryny
- Opcjonalnie 2-3 krople ekstraktu dymu wędzarniczego
- 1 łyżka drobno siekanej natki pietruszki lub kolendry
- Gruba sól i pieprz w młynku

PRZYGOTOWANIE

- Bakłażany umyj, wytrzyj i opiecz dokładnie nad ogniem. Nie masz w domu ognia? Zaskakujące! W takim razie połóż bakłażany na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do nagrzanego do 220 C piekarnika. Piecz około 30-40 minut, aż

- skórka zrobi się twarda, a nawet przypalona. Sprawdzisz to pukając w wierzch bakłażana widelcem. Uwaga! Rób to delikatnie, bakłażan może wybuchnąć. Wyjmij blachę z piekarnika i odstaw do ostudzenia.
- Chłodne już bakłażany przetnij i wyjmij z nich miąższ odsączając nadmiar płynu i dokładnie wyskrobując przypaloną skórkę. To ona nada charakterystycznego wędzonego smaku. Jeśli nie nada, możesz go wzmocnić paroma kroplami ekstraktu dymu wędzarniczego.
- Miąższ rozgnieć widelcem z majonezem i tahiną, dodaj czosnek i sok z cytryny. Niektórzy blendują wszystko na gładką masę. Pozostaw na godzinę, żeby czosnek mógł uwolnić swój aromat. Możesz podać na osobnym talerzyku z pieczywem lub potraktować jako pastę na kanapki. Przed podaniem oprósz grubą solą i świeżo zmielonym pieprzem i natką pietruszki lub kolendry.

MATBUCHA

SKŁADNIK

- 4 duże dojrzałe pomidory lub 2 szklanki pomidorów pelatti
- 2 duże papryki czerwone
- 1 szklanka cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- ¼ szklanki oliwy
- 1-2 płaskie łyżeczki soli
- ½ papryczki chilli
- 2-3 łyżeczki czosnku pokrojonego w płatki
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka tłuczonej kolendry w ziarnach
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 2 łyżki papryki słodkiej
- ½ szklanki natki kolendry posiekanej grubo

PRZYGOTOWANIE

- Pomidory i paprykę sparz i obierz ze skórki. Pomidory pokrój w kostkę, paprykę w paseczki ok 1 cm.
- Większym garnku z płaskim dnem zeszklij na oliwie cebulę. Zmniejsz ogień i dodaj sól i wszystkie przyprawy poza kolendrą. Podsmaż wszystko, aż przyprawy zaczną wydawać mocny aromat.
- Dodaj pomidory i paprykę. Zwiększ ogień, zagotuj, a następnie pod przykryciem duś na małym ogniu 20 minut. Mieszaj od czasu do czasu
- Odkryj garnek i zagęść sos odparowując wodę. Mieszaj często. Kiedy sos jest gotowy zestaw z ognia, dodaj natkę kolendry.
- Sos przelóż do miseczki o odstaw do lodówki do schłodzenia.

MARYNOWANE KARCZOCHY ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI ŚRÓDZIEMNOMORSKIMI

SKŁADNIKI

- 4 duże sztuki marynowanych serc karczochów
- 4 łyżki oliwy
- Świeże zioła: tymianek, rozmaryn, liść laurowy, szałwia
- Gruba sól morską z młynka
- Czarny pieprz z młynka

PRZYGOTOWANIE

- Na patelni rozgrzej oliwę. Karczochy pokrój na 4 części, odsącz i wrzuc na oliwę. Podsmaż do zarumienienia. Dodaj garść ziół o podsmaż prze 1-2 minuty.
- Podawaj gorące. Oprósz solą i pieprzem z młynka

FENKUŁ ZE SŁODKIM SOSEM SZAFRANOWYM

SKŁADNIKI

- 1 duży fenkuł – koper włoski
- 2 łyżki oliwy
- 1 pomarańcza
- 1 łyżka miodu
- ¼ łyżeczki soli
- 4 nitki szafranu

PRZYGOTOWANIE

- Fenkuł pokrój w plastry ok 0,5 cm
- Pomarańczę wyszoruj dokładnie w zimnej wodzie, a następnie sparz. Zesterem zdejmij nitki skórki z 1/3 pomarańczy lub obierz ostrym skórki nożykiem i pokrój w długie cieniutkie paseczki.
- Wyciśnij sok z pomarańczy i zagotuj z miodem, solą, szafranem i czosnkiem w rondelku. Odparuj aż utworzy się lepki sos.
- Rozgrzej oliwę i podsmaż fankuły na mocnym ogniu aż do zarumienienia.
- Ułóż gorące na talerzyku i polej sosem szafranowym.

ROLADA Z NADZIENIEM Z ORZECHÓW, ZIAREN I WARZYW W CIEŚCIE FRANCUSKIM

SKŁADNIKI

- Arkusz ciasta francuskiego ok. 30x30
- 1 szklanka zielonej fasolki pokrojonej w 1,5 cm kawałki
- ½ szklanki orzechów włoskich
- 1 szklanka siekanej drobno cebuli
- ¼ szklanki oleju ryżowego lub rzepakowego (bezsmażonego)
- 1 szklanka ugotowanego bobu bez skórek (można zastąpić zielonym groszkiem)
- 1 kostka tofu wędzonego
- 2-3 łyżki pasty Marmite
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki sezamu

PRZYGOTOWANIE

- Fasolkę szparagową podgotuj w wodzie, aż będzie miękka, ale nie rozpadająca.
- Orzechy upraż na patelni lub w piekarniku. Po przestudzeniu rozkrusz ocierając między dłońmi i wydmuchując oddzielające się skórki
- Na patelni podsmaż na złoto cebulę. Kiedy będzie już miękka, dodaj pokrojone w drobna

kostkę tofu wędzone. Podsmaż na dużym ogniu. Następnie dodaj pokrojoną fasolkę i bób lub groszek.

- Wszystkie składniki wymieszaj w misce i zblenduj delikatnie blenderem ręcznym, tak, żeby wyczuwalne były kawałki poszczególnych składników.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Przestudź.
- Piekarnik rozgrzej do 180 C
- Arkusz ciasta francuskiego rozłóż na blasze do pieczenia, na wysmarowanym olejem papierze do pieczenia.
- Nadzienie rozłóż równomiernie na cieście, pozostawiając wolne ok 10 cm od brzegu potrzebne do zaklejenia rolady. Zawień ciasto i ułóż zawiniętym brzegiem do dołu. Posmaruj wierzch lekko wodą i posyp sezamem.
- Włóż do piekarnika. Piecz ok. 20-30 minut, aż ciasto będzie dobrze rumiane.
- Podawaj gorące

CAFE IM HEL, CZYLI ARABSKA KAWA Z KARDAMONEM

SKŁADNIKI (1 osoba)

- 1 łyżka kawy drobno mielonej
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- 2 goździki
- Szczypta gałki muskatołowej
- Szczypta cynamonu
- Szczypta czarnego pieprzu
- ½ szklanki wody
- Cukier do smaku

PRZYGOTOWANIE

- Do rondelka wlej wodę w ilości odpowiedniej dla liczby gości. Dodaj kawę i przyprawy, ewentualnie cukier.
- Postaw na gaz i doprowadź do wrzenia. Kiedy tylko kawa zacznie się gotować, odstaw, aby opadła. Powtórz tę czynność jeszcze 2 razy. Następnie przelej do małych szklaneczek.

MIODOWE DAKTYLE MACEROWANE W POMARAŃCZOWYM LIKIERZE COINTREAU

SKŁADNIKI (1 osoba)

- 2 daktyle duże, mięsiste o miękkiej skórce
- 2 łyżki orzechów włoskich
- 50 ml likieru Cointreau
- ½ szklanki wody łyżeczki mielonego kardamonu

PRZYGOTOWANIE

- Orzechy upraż na suchej patelni. Przestudź, rozkrusz między dłońmi i wydmuchaj skórki. Posiekaj orzechy na drobno.
- Daktyle nadkrój do połowy, usuń pestkę i włóż do nich nadzienie z orzechów. Zamknij delikatnie, żeby orzechy się nie wysypywały.
- Do rondelka wlej wodę, dodaj likier, ułóż na dno jeden koło drugiego, ściśnij daktyle. cukier.
- Postaw na gaz i odparuj płyn do 1/3 objętości. Przestudź. Podawaj w małych miseczkach.