

## Warsztaty kulinarne Zero Waste 20.05.2023

### Krem z botwinki z jej chipsem i bratkami

- 2 pęczki sporej botwiny
- 800 ml jogurtu naturalnego
- pęczek rzodkiewek
- 3 łyżki oliwy
- ząbek czosnku
- czerwona cebula
- sól, pieprz
- ¼ szklanki płatków migdałowych
- garść świeżej mięty

Płatki migdałowe upraż na suchej patelni. Zarumienione przełóż do miseczek. Botwinę umyj, odkrój buraki, wyłóż je na blaszkę i wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Piecz około godziny, aż buraki będą miękkie. Wyjmij, przestudź i obierz. Potem pokrój na kawałki i wrzuć do blendera. Dodaj oliwę, czosnek, cebulę, rzodkiewki, płatki migdałowe, wlej jogurt i zmiksuj na gładki krem. Dopraw do smaku i wstaw do lodówki. Przed podaniem posyp prażonymi płatkami migdałów i miętą.



### Chips z liści

- liście botwiny
- 400 ml gazowanej zimnej wody
- 250 g mąki pszennej
- 80 g mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki panko
- 5 g proszku do pieczenia
- olej do smażenia

Do miski wlej wodę, dodaj obie mąki, proszek do pieczenia, sól. Zmiksuj ponownie. Na koniec wmieszaj panko. W garnku na kuchence rozgrzej olej. Pokrojone liście botwiny zanurzaj w tempurze. Każdy wrzuć do gorącego oleju i smaż do zarumienienia przez 30 sekund po każdej ze stron. Odsącz liście na sitku.

## Warsztaty kulinarne Zero Waste

### 20.05.2023

### Chłodnik ogórkowy z miętą, stokrotkami i okruchami pieczywa

- duży pęczek świeżej mięty
- łyżka suszonej mięty
- litr gęstego jogurtu naturalnego sojowego
- 0,5 l mleka owsianego
- pół szklanki orzechów ziemnych
- sok i skórka z cytryny
- sól, pieprz
- 3 łyżki oliwy
- 2-3 kromki czerstwego pieczywa
- kilka jadalnych stokrotek



Pieczywo bardzo drobno pokrój lub pokrusz. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy, wrzuc okruszki i doprowadź je do zarumienienia. Gotowe przesyp do miseczki. Ogórki umyj – nie obieraj. Odłóżyc 2, pozostałe pokrój i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach lub rozdrobniej blenderem. Miętę i czosnek posiekaj. Dodaj je do ogórków, dodaj suszoną, sok z cytryny oraz jogurt i mleko. Dorzuć orzechy i wlej 2 łyżki oliwy. Zmiksuj. Doprawić solą i pieprzem. Pozostałe ogórki pokrój w kostkę. Zupę wstaw na 2 godziny do lodówki. Przed podaniem posyp pokrojonymi drobno ogórkami, okruchami pieczywa, stokrotkami i posiekaną miętą.

### Gazpacho pomidorowo truskawkowe zastrzone pesto z czosnku niedźwiedziego

- 10 dojrzałych pomidorów
- szklanka miękkich truskawek
- 1 cm kawałek chili
- sok i skórka z cytryny
- garść świeżej bazylii
- 2 łyżki oleju lub oliwy
- 2 szklanki wody
- pół łyżeczki trzcinowego cukru

Pomidory pokrój w kostkę. Truskawki umyj – nie odrywaj szypułek. Pomidory i truskawki przełóż do blendera, dodaj wodę i zmiksuj na gładki krem. Dorzuć chili, bazylię, sok i skórkę z cytryny oraz oliwę i cukier. Zmiksuj ponownie. Przed podaniem udekoruj chłodnik pesto.



## Warsztaty kulinarne Zero Waste

### 20.05.2023

### Pesto z czosnku niedźwiedziego

- 2 szklanki liści czosnku
- 2 łyżki orzechów włoskich+ 1 do dekoracji
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- łyżka octu jabłkowego
- sól, pieprz

Wszystkie składniki przełóż do blendera. Zmiksuj je na gładki sos. Dopraw octem jabłkowym i solą oraz pieprzem. Łyżkę orzechów upraż na suchej patelni. Pesto posyp gorącymi pestkami.

### Sałatka z młodych ziemniaków, rabarbarowej salsy i pokrzywy

- kilka ugotowanych ziemniaków
- 2-3 łydgi rabarbaru
- garść świeżej pokrzywy
- łyżka orzechów ziemnych
- ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy
- sok z połowy cytryny
- sól, pieprz

Rabarbar i pokrój w drobną kostkę. Cebulę i miętę poszatkuj, wymieszaj z rabarbarem, dopraw solą i pieprzem. Przełóż do garnka, wlej wodę, tak, by przykryła rabarbar. Gotuj przez 10 minut, potem dodaj łyżeczkę suszonego i zblenduj na gładką salsę.

W tym czasie przygotuj sos z pokrzywy. Orzechy posiekaj i upraż na suchej patelni. Liście przełóż do naczynia blendera, dodaj ciepłe orzechy, sok z cytryny, czosnek, dopraw solą i pieprzem. Wlej oliwę i zmiksuj całość. Ziemniaki pokrój w większą kostkę lub ćwiartki. Ułóż na półmisku, skrop sosem z pokrzywy i polej obficie salsą rabarbarową.

## Warsztaty kulinarne Zero Waste

### 20.05.2023

## Tartinki ze szparagami i orzechową kruszonką

### kruchy spód

- 250 g mąki pszennej
- 125 g oleju
- 110 ml zimnej wody
- puder z liofilizowanego buraka i szpinaku – opcjonalnie
- łyżeczka soli

Mąkę przesiej do miski, dodaj sól, wysp puder (wybrany smak) i wymieszaj. Dodaj olej i wodę. Zagnieć ciasto. Gotowe powinno być elastyczne, gdy nie jest, dodaj wody. Gdy jest zbyt miękkie – mąki. Przełóż je do mniejszej miski, przykryj i wstaw do lodówki na pół godziny. Po tym czasie wysmaruj małe foremki do tartinek olejem i wylep ciastem. Piekarnik nagrzej do 180 stopni, wstaw foremki i piecz spody przez 15 minut. Po wyjęciu całkowicie przestudź.

### nadzienie

#### serek

- 300 ml sojowego jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki soli

Jogurt wymieszaj z solą i wyłóż na sitko. Umieść je nad miseczką lub garnku. Przykryj, przełóż do lodówki i zostaw na około 24 godziny. Po tym czasie jogurt zmieni się w kremowy serek, którym wypełnij spody tartinek.

#### szparagi

- pęczek zielonych szparagów
- pół szklanki orzechów
- 2 łyżeczki płatków drożdżowych
- łyżeczka soli
- pół łyżeczki słodkiej papryki

Na patelni upraż orzechy. Gorące przełóż do blendera, dodaj płatki drożdżowe, sól i paprykę. Zblenduj. Szparagi pokrój w cienkie plasterki. Wymieszaj je z czosnkiem. Na patelni rozgrzej olej lub oliwę. Wrzuć szparagi z czosnkiem. Smaż przez 2 minuty, gorące wymieszaj z orzechową kruszonką i wyłóż na wierzch tartinek.

## Warsztaty kulinarne Zero Waste

### 20.05.2023

### Hummus z zielonego groszku z domowymi nachosami

- szklanka świeżego lub mrożonego zielonego groszku
- 50 g wegańskiego sera typu feta lub tofu
- 3 łyżki naturalnego jogurtu sojowego
- ząbek czosnku
- sól/pieprz
- sok z połowy cytryny
- garść listków mięty

**Świeży groszek:** W garnku zagotuj wodę. Wrzuć groszek i gotuj 3 minuty. Wyjmij, odcedź, przełóż do blendera. Gdy używasz groszku z puszki, odcedź go, ale nie wylewaj wody – wykorzystaj do zrobienia majonezu. Dodaj obrany czosnek, sok z cytryny, mięte i jogurt naturalny. Zmiksuj na gładki krem. Hummus serwuj z nachosami lub grzankami pieczywa

#### nachosy

- pół szklanki mąki pszennej
- ¼ szklanki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki gorącej wody
- łyżka oliwy
- pół łyżeczki soli

Do miski wsyp obie mąki, dodaj sól i wlej gorącą wodę. Zagnieć ciasto. Powinno być sprężyste. Przykryj miskę z ciastem ściereczką lub talerzykiem i włóż do lodówki na pół godziny. Potem wyjmij, odrywaj kawałki i każdy cienko rozwałkuj na desce oprószonej mąką. Ostрым nożem wycinaj trójkąty. Rozgrzej patelnię – bez tłuszczu. Na gorącej smaż nachosy przez minutę po każdej ze stron.



## Warsztaty kulinarne Zero Waste

### 20.05.2023

### Młode ziemniaki z wegańskim gzikiem, rzodkiewką, pesto z jej liści i olejem lnianym

- Kilka młodych ziemniaków
- 3 łyżki oleju lnianego

Ziemniaki oczyścić i ugotować do miękkości. Gorące pokroić w ćwiartki i wypełnić twarogiem. Na nim zrobić kleks z pasty z rzodkiewki i ułożyć plastry rzodkiewek. Polej olejem lnianym.

#### twarożek

- 1,5 szklanki obranych nasion słonecznika
- 2-3 łyżki soku z cytryny
- 2-3 łyżki wody
- 1 łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych
- natka kolendry
- 5 łyżek oliwy
- sól, pieprz
- opcjonalnie – 100 g wędzonego tofu

Słonecznik zalej wodą. Zostaw na 5-6 godzin, a najlepiej na noc. Namoczone ziarna odcedź i przełóż do blendera, dodaj płatki drożdżowe i sok z cytryny. Zmiksuj, by powstał gładki krem. Dopraw solą i pieprzem. Na końcu do serka wmieszaj posiekane liście rzodkiewki i kolendry. Przełóż twarożek do miseczki i wstaw na godzinę do lodówki. Potem faszeruj nim ugotowane ziemniaki. Jeśli chcesz, żeby twarożek był bardziej gęsty możesz dodać do masy jeszcze 100 g wędzonego tofu. Na wierzch wyłóż rzodkiewki.

#### marynowane rzodkiewki

Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Wszystkie przełóż do miseczki lub słoika i zalej octem jabłkowym lub sokiem z cytryny. Zostaw je na co najmniej kwadrans.



## Warsztaty kulinarne Zero Waste 20.05.2023

### **pasta z liści rzodkiewki**

- liście z jednego pęczka rzodkiewki
- 2 łyżki pestek słonecznika
- łyżka startego twardego żółtego sera, parmezanu lub płatków drożdżowych
- ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy
- sól/pieprz
- łyżka soku z cytryny

Pestki słonecznika podpraż na suchej patelni. Liście dobrze umyj i przełóż do blendera. Dodaj ciepłe pestki, oliwę, parmezan lub płatki drożdżowe, sok z cytryny, ząbek czosnku, dopraw solą i pieprzem, a potem zmiksuj na gładką pastę. Farszem wypełnić liście, zwiń je i układaj na talerzu. Gotowe posyp posiekaną miętą. Pastę można przechowywać nawet tydzień w lodówce i dodawać do pieczywa czy makaronu.

### **Focaccia z suszonymi pomidorami, szalotką i ziołowym wegańskim majonezem**

#### **ciasto**

- 2,5 szklanki mąka pszennej najlepiej typ 00
- szklanka ciepłej wody
- 20 g świeżych drożdży
- łyżka cukru
- łyżeczka soli
- 2/4 oleju po suszonych pomidorach lub oliwy plus 2 łyżki do smarowania formy i skropienia ciasta
- pół szklanki suszonych pomidorów
- 2 szalotki

Drożdże rozpuść w wodzie, dodaj 2 łyżki mąki, cukier, zamieszaj i odstaw na 15 minut w ciepłe miejsce. W drugiej misce wymieszaj mąkę z solą, gdy drożdże zaczną pracować, zwiększając objętość dodaj je do mąki rozpuszczone i wymieszaj ciasto łyżką, a potem wlej połowę oleju/oliwy i wyrób dłońmi lub w malakserze. Przykryj miskę ściereczką i odstaw na godzinę do wyrośnięcia. Po tym czasie ponownie wyrób ciasto z dodatkiem pozostałego oleju/oliwy. Powinno być delikatnie lepiałe się i przyjemnie miękkie. Przykryj je i znowu zostaw do wyrośnięcia na godzinę. W tym czasie posiekaj pomidory i szalotkę. Wyrośnięte ciasto wyłóż do formy wysmarowanej olejem/oliwą i i palcami rozciągnij. Wierzch skrop olejem/oliwą, porób niewielkie dołki na całym cieście i w nie włóż kawałki pomidorów i cebuli.

Zostaw do ostatniego wyrośnięcia na 20 minut. Po tym czasie formę wstaw do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i piecz około 20 minut.

## Warsztaty kulinarne Zero Waste

### 20.05.2023

#### Wegański kolendrowy majonez

- 150 ml wody po ciecierzycy/groszku
- 1,5 szklanki oleju
- łyżeczka musztardy
- 2 łyżeczki płatków drożdżowych
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- garść natki kolendry i jej łodyg
- pół łyżeczki czarnej soli

Kolendrę posiekaj bardzo drobno. Przełóż ją do miseczki. Do blendera wlej wodę po ciecierzycy. Wsyp płatki drożdżowe, dodaj musztardę, sok z cytryny, sól i miksuj na wysokich obrotach przez 2 minuty. Gdy pojawi się kremowa, spieniona masa, delikatnie zacznij wlewać do niej olej i ponownie zblenduj. Po kolejnej minucie majonez jest gotowy. Wymieszaj go z kolendrą. Przechowuj przez maksymalnie 3 dni w lodówce.

#### Czekoladowe brownie z czerstwego pieczywa

- 500 g czerstwego chleba
- 1 litr napoju roślinnego
- 2-3 dojrzałe banany
- szklanka suszonych moreli lub daktyli
- 5 łyżek kakao
- 5 łyżek oleju
- opcjonalnie 0,5 szklanki cukru

Morele lub daktyle namocz przez 15 minut we wrzącej wodzie. Chleb pokrój w kostkę i zalej napoje. Do miski z nasiąkniętym chlebem dodaj rozgniecione widelcem banany, olej, kakao i odsączone morele/daktyle. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę. Ciasto przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Brownie możesz poleać rozpuszczoną czekoladą i posypać suszonymi płatkami owoców.





## Warsztaty kulinarne Zero Waste

### 20.05.2023

### Ciastka z pastą tahini

- 150g mąki orkiszowej
- 200g pasty tahini
- 50ml syropu z agawy
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżki ziaren sezamu

Do miski wsyp mąkę, cynamon i sodę. Dodaj pastę tahini, syrop z agawy, łyżkę sezamu i wymieszaj. Powinna powstać zwarta masa. Ulep z niej kilki wielkości orzecha włoskiego. Każdą ułóż na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Widelcem delikatnie spłaszcz kulki, posyp pozostałam sezamem. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Wstaw blachę z ciastkami i piecz przez 15 minut.

### Krem kawowy z sosem rabarbarowym

- 2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- łyżka cukru
- 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej lub kakao
- 2 łyżki rabarbaru
- pół szklanki wody
- garść świeżego tymianku
- łyżeczka cukru

1,5 szklanki mleka przelej do garnka i gotuj ma niewielkim ogniu. Pozostałe mleko wymieszaj z mąką ziemniaczaną i cukrem. Masę powoli wlej do gotującego mleka i dobrze wymieszaj. Gotuj do czasu, gdy krem zgęstnieje. Cały czas mieszaj go, by się nie przypalił. Na końcu połącz krem z kawą lub kakao i dobrze wymieszaj.

Rabarbar drobno pokrój, przełóż do miski, dodaj wodę, tymianek i cukier. Gotuj przez 15 minut. Gdy zmięknie zblenduj. Sosem polej krem.