

Warsztaty kulinarne Zero Waste

13-17.02.2023

Stek z czerwonej kapusty na pesto z jarmużu z poppingiem z kaszy gryczanej

- czerwona kapusta
- ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- łyżka sosu sojowego
- łyżka octu jabłkowego
- łyżeczka wędzonej papryki
- łyżeczka kminu rzymskiego
- pół łyżeczki cynamonu
- łyżka miodu
- łyżka musztardy z gorczycą
- 3 łyżki sezamu
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- 3 łyżki płatków drożdżowych lub 50 g twardego sera
- opcjonalnie kilka łyżek jogurtu naturalnego do dekoracji

Pesto

- 100 g jarmużu lub szpinaku
- ząbek czosnku
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego lub oliwy
- pęczek świeżej mięty
- 2 łyżki orzechów włoskich
- 3 łyżki soku z pomarańczy
- sól/pieprz

Do miski wlej olej, sos sojowy, ocet, miód, musztardę, dodaj wszystkie przyprawy i posiekany czosnek oraz sezam. Wymieszaj. Kapustę pokrój na grubsze plastry. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Blachę do pieczenia skrop delikatnie olejem, ułóż na nim plastry kalafiora. Każdy z nich intensywnie z obu stron wysmaruj marynatą i posyp płatkami drożdżowymi lub startym serem. Wstaw blachę do piekarnika i piecz 20 minut. W tym czasie upraż kaszę gryczaną na suchej patelni. Gdy będzie rumiana zostaw ją do przestudzenia i zajmij się ukreśleniem pesto.

Liście jarmużu/szpinaku posiekaj i przełóż do blendera. Dodaj pozostałe składniki, rozdrobnij. Pesto wyłóż na talerzu, a na nim ułóż gorący plaster kapusty. Posyp go poppingiem z kaszy. Możesz skropić też jogurtem naturalnym.

Warsztaty kulinarne Zero Waste**13-17.02.2023****Smażone brukselki**

- 10 brukselek
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- ząbek czosnku
- 2 łyżki miodu
- garść świeżej mięty
- łyżka pestek dyni
- 2 łyżki świeżej lub suszonej żurawiny
- Kawałek ostrej papryczki chili
- sól/pieprz

Brukselki umyj. Pokrój w ćwiartki. Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć brukselki. Smaż przez kilka minut, aż zmiękną i zarumienią się. W miseczce wymieszaj miód z posiekanym czosnkiem, chili, miętą i octem. Dopraw solą i pieprzem. Sosem polej gorącą brukselkę. Podsmaż jeszcze przez minutę, dodaj pestki dyni i żurawinę. Danie przełóż na talerz. Posyp obficie miętą. Brukselki możesz podawać z makaronem, kaszą albo jajkiem w koszulce.

Kluski dyniowe

- szklanka musu z upieczonej dyni
- 1 szklanka mąki pszennej lub owsianej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 2-3 łyżki gorącej wody

Dynię obierz, pokrój na małe kawałki, wyjmij pestki. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 stopni na 30-35 minut. Po upieczeniu zblenduj na mus.

Do zimnego musu dyniowego dodaj szklankę mąki pszennej/owsianej i mąkę ziemniaczaną. Dodaj jajko i wodę. Wymieszaj ciasto, Gdy będzie zbyt klejące, dodaj więcej mąki. Obsyp deskę stolnicę mąką. Uformuj i spłaszcz długi wałek, pokrój ciasto na kawałki.

W garnku zagotuj wodę. Do gotującej wody dodaj odrobinę soli a następnie wrzuć kluski. Po wypłynięciu na powierzchnię gotuj je przez 3 minuty.

Warsztaty kulinarne Zero Waste

13-17.02.2023

Bułki do burgerów

- 0,5 kg mąki
- 20 g świeżych drożdży
- łyżka miodu
- łyżeczka soli
- 300 ml letniej wody
- jajko do posmarowania
- ziarna słonecznika lub dyni do posypania albo płatki owsiane

Mąkę przesiej do miski, drożdże rozdrobnij palcami, wymieszaj w miseczce z miodem i solą. Dodaj do mąki, wlej wodę, wymieszaj i zagnieć ciasto. Z ciasta uformuj niewielkie kulki lub inne kształty i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Delikatnie spłaszcz każdą z bułek, a potem posmaruj je rozbełtanym jajkiem. Wierzch posyp ziarnami. Wstaw do zimnego piekarnika, ustaw temperaturę 200 stopni i piecz przez 25 minut.

Burgery z buraków

- 5 średnich buraków
- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy
- pół szklanki dowolnych orzechów
- natka pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oleju lub oliwy plus do smażenia
- łyżeczka kuminu rzymskiego
- łyżeczka papryki wędzonej
- łyżeczka soli
- łyżeczka pieprzu
- bułka tarta

Buraki zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Czosnek i natkę posiekaj. Orzechy pokrój drobno. Przełóż buraki do miski, dodaj ciecierzycę, kaszę, olej przyprawy i wszystko zblenduj. Potem masę wymieszaj z posiekaną natką, orzechami i czosnkiem. Ulep z niej burgery, każdy obtocz w bułce tartej i usmaż na rozgrzanej patelni.

Warsztaty kulinarne Zero Waste

13-17.02.2023

Karmel pomarańczowy

- 50 g masła
- 50 g cukru
- sok i skórka z pomarańczy
- łyżeczka cynamon

Na patelni rozpuść masło, wsyp cukier i podgrzewaj ciągle mieszając aż cukier rozpuści się w maśle i zacznie gęstnieć. Dodaj sok i skórkę z pomarańczy, cynamon, gotuj jeszcze chwilę aż powstanie gęsty, złoty karmel. Kluski przełóż do miseczki i polej karmelem.

Mus z aquafaby – wody po ciecierzycy

- 200g aquafaby
- 200g czekolady gorzkiej
- 2 łyżki cukru pudru

Mikserem ubij zimną wodę po gotowaniu ciecierzycy aż powstanie gęsta mocna piana. Do gęstej dodaj dodajmy cukier puder i miksuj przez chwilę dalej, by składniki się połączyły.

W kąpeli wodnej rozpuść czekoladę. Delikatnie wmieszaj pianę do niej, by mus nie stracił swojej puszystości.

Gotowy mus możesz schłodzić i podawać z owocami.

Hummus dyniowy

- szklanka ugotowanej dyni
- szklanka ugotowanej ciecierzycy lub fasoli
- szklanka dowolnych orzechów
- 3 łyżki pasty tahini
- łyżeczka kuminu rzymskiego
- łyżeczka soli
- sok z pomarańczy
- ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju lub oliwy

Wszystkie składniki przełóż do blendera i zmiksuj tak, by powstał gęsty, gładki krem.

Warsztaty kulinarne Zero Waste

13-17.02.2023

Hummus klasyczny i domowa pasta tahini

- 1,5 szklanki suchej ciecierzycy
- 0,5 kg białego sezamu
- 3 ząbki czosnku
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- 3 łyżeczki kuminu rzymskiego
- łyżeczka soli
- łyżeczka chilli – opcjonalnie
- około szklanki wody z gotowania ciecierzycy
- 10 kostek lodu

Ciecierzycę namocz zalej zimną wodą, tak by ją przykryła. Zostaw do namoczenia na co najmniej 10 godzin. Potem wylej wodę i przepłukaj ciecierzycę. Ponownie zalej ją wodę i ugotuj do miękkości – to potrwa około godziny.

W tym czasie sezam upraż na suchej patelni. Gorący przełóż do naczynia blednera i rozdrobnij na gładką masę – pastę tahini. Możesz dla ułatwienia na początku blendowania dodać do sezamu łyżkę oleju. Pasta tahini powinna być tłusta i delikatnie płynna.

Na patelni upraż kumin i ciepły rozdrobnij w mójdzierzu. Czosnek posiekaj.

Ugotowaną ciecierzycę przecedź – nie wylewaj wody, w której się gotowała, tylko przelej ją do szklanki i przestudzoną wstaw do lodówki.

Wystudzoną ciecierzycę przełóż do blendera. Dodaj pastę tahini, kumin, sól, czosnek, sok z cytryny, schłodzoną wodę po gotowaniu ziaren. Zblenduj delikatnie i dodaj kostki lodu, które napowietrzają hummus. Uwaga: masa powinna być dość rzadka, bo hummus zgęstnieje.

Gotowy hummus przełóż do miseczki, oprósz suszonym chili, skrop oliwą. Przechowuj w lodówce. Nadmiar da się zamrozić.

Modyfikacje

Możesz użyć gotowej pasty tahini. Jeśli nie masz kostek lodu lub blendera, który je rozdrobni – dodaj lekko zmrożoną gazowaną wodę.