



SMACZNE - PROSTE - ZDROWE

***simplyfood***

ANNA BARTNIK - SIMPLYANNA.PL

**NA SŁONO**



- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 słoik ciecierzycy
- 1/2 szklanki mąki pszennej lub orkiszowej
- 1 płaska łyżeczka kuminu (kminku rzymskiego), najlepiej ręcznie zmielonego w moździerzu
- 1/4 łyżeczki pieprzu Cayenne
- pęczek natki pietruszki
- pół pęczka kolendry (można pominąć)
- 1 łyżeczka soli
- kilka łyżek oleju do smażenia

## ***falafel – kotlety z ciecierzycy***

Ciecierzycę razem z natką i kolendrą zmielić w malakserze. Osobno zmielić lub posiekać cebulę (nie na miazgę, dlatego używamy malaksera a nie blendera).

W misce zmieszać ciecierzycę z cebulą, mąką i przyprawami oraz czosnkiem wyciśniętym przez praskę. Kotlety powinny być lepkie, nie rozsypywać się ani nie rozpływać. Konsystencją przypominają klasyczne mięsne mielone.

Jeśli ciasto jest zbyt “mokre” trzeba dodać jeszcze odrobinę mąki. Z masy uformować kulki i smażyć aż będą złote z obu stron. Przed smażeniem można obtoczyć w bułce tartej, jeśli lubicie.



- 4 kromki ulubionego pieczywa
- garść rukoli
- mozzarella (1 kula na dwie kromki)
- suszone pomidory
- pęczek bazylii
- oliwa z pomidorów do smarowania pieczywa

## ***proste kanapki z suszonymi pomidorami i bazylią***

Są pyszne i warte absolutnie każdego kęsa! Można je zrobić na dowolnym pieczywie: świetnie smakują zarówno na razowym, pszennym, jak i bezglutenowym.

Pieczywo smarujemy odrobiną oleju, w którym marynowane były pomidory. Następnie układamy warstwami: rukolę, mozzarellę, suszone pomidory i bazylię. Gotowe!



- 1/2 główki sałaty pekińskiej
- dwie marchewki
- 1 średniej wielkości jabłko
- 1/2 awokado
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 pęczka natki pietruski
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- sok z 1/2 cytryny
- sok z 1/4 grejpfruta
- odrobina soli i pieprzu

## *coleslaw z awokado i grejpfrutem*

Uwielbiam tradycyjny smak coleslawu, ale...od pewnego czasu wydawał mi się dosyć nudny, więc postanowiłam go urozmaicić i do cytryny dołączyć smak innych cytrusów.

Wszystkie składniki tej surówki powinny być mniej więcej tej samej wielkości.

Kapustę należy poszatkować, następnie dodać marchew oraz jabłko starte na grubych oczkach. Dojrzałe awokado można pokroić, a bardziej zielone również zetrzeć. Cebulę pociąć w piórka i dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

Całość posolić, odczekać chwilę i doprawić pozostałymi składnikami.





- 1 dynia piżmowa
- 3 marchewki
- 1 pasternak
- 1 cebula
- 1 por
- 3 niewielkie ziemniaki
- 1 batat
- woda
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- natka pietruszki
- grzanki

## *zupa krem z dyni piżmowej*

Do niedawna ciężko było kupić w Polsce dynię piżmową, obecnie bez problemu dostaniecie ją w popularnych marketach. Ma słodki smak, więc jeśli taka forma zupy Wam nie odpowiada, możecie wykorzystać do tego przepisu inną odmianę dyni.

Do garnka wrzucamy pokrojone w kostkę/plastry warzywa. Wody ma być dwa razy więcej niż warzyw. W trakcie gotowania solimy i pieprzymy.

Kiedy wszystkie warzywa zmiękną, blendujemy całość. Można też wcześniej wyciągnąć pietruszkę albo por, jeśli nie chcecie ich w kremie. Doprawiamy szczyptą gałki muszkatołowej.

Świetnie smakuje z łyżką śmietany, natką pietruszki i grzankami.



- 1 łyżka oleju
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 4 kolorowe papryki
- 2 średniej wielkości cukinie
- 1 łyżka słodkiej papryki (w proszku)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (w proszku)
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku
- sól, pieprz
- 1 butelka passaty pomidorowej + 2 pomidory
- (w porze letniej passatę można zastąpić 1 kg świeżych pomidorów)

## *leczo z cukinią*

Na rozgrzany olej wrzucić cebulę pokrojoną w wąskie piórka. Kiedy cebula się zeszkli, dodać wyciśnięty przez praskę czosnek i wędzoną paprykę. Chwilę smażyć i dodać pokrojoną w paski paprykę, słodką oraz ostrą paprykę w proszku, sól i pieprz. Na koniec, kiedy papryka odrobinę zmięknie, dołożyć pokrojoną w półplastry cukinię, passatę pomidorową i dusić na wolnym ogniu przez 20 minut.



- 1 i 3/4 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka orzechów (laskowe lub włoskie, zmielone)
- 2 duże seler korzeniowe
- kilka pieczarek
- 100 ml oleju rzepakowego
- 1 por (biała część)
- 2 ząbki czosnku
- kawałek imbiru
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- 1/2 łyżeczki lubczyku
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- sól i czarny pieprz

## ***pasztet z selera***

Pora pokroić w cienkie plasterki i zeszklić na rozgrzanym oleju (mniej więcej 1/4 ilości potrzebnej do całej potrawy) razem z liściem laurowym i zielem angielskim. Wyjąć ziele i liście laurowe, dodać starte na grubych oczkach pieczarki i po chwili dodać seler starty na grubych oczkach. Dusić 10 minut.

Dodać posiekany drobno imbir i czosnek. Dusić kolejne 15 minut, aż seler będzie miękki. Przełożyć warzywa do miski, dodać ugotowaną kaszę jaglaną, orzechy, olej i przyprawy, a następnie zmielić całość na gładką masę (ja użyłam ręcznego blendera).

Keksówkę posmarować olejem i obsypać bułką tartą lub kaszą manną, przełożyć masę i piec 45-50 minut w temperaturze 200 stopni.

Pasztet chłodzić całą noc w lodówce.





- 200 g makaronu spaghetti z kukurydzy (bezglutenowy)
- 2 puszki pomidorów pelati
- 1 czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku.
- dwie garście oliwek (czarne i zielone)
- 0,5 łyżki octu balsamicznego
- oliwa
- cukier, sól, pieprz
- natka pietruszki

## *oliwkowe spaghetti*

Na patelni rozgrzać oliwę i smażyć na niej pokrojoną w kostkę cebulę. Kiedy się zeszkli, dodać czosnek, pokrojone w plasterki oliwki i ocet balsamiczny. Dusić kilka minut. Następnie na dodać pomidory z puszki i doprawić do smaku

Całość dusić 15-20 minut od czasu do czasu mieszając żeby nie przywarło. W czasie duszenia zagotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Trzeba uważać na makaron kukurydziany, bo lubi się sklejać znacznie bardziej niż makaron pszenny.

Makaron zalać gotowym sosem i mieszać tak, żeby cały się nim pokrył. Dusić całość jeszcze przez chwilę i gotowe. Na koniec można dodatkowo doprawić i obficie posypać natką pietruszki lub bazylią. Świetnie pasuje także kolendra.

**NA SŁODKO**



- 5 sporych marchewek
- 3 jabłka
- 2 brzoskwinie
- 4 banany
- sok z 1/4 cytryny
- inne ulubione owoce: śliwki, nektarynki, morele

## ***pyszny domowy sok wieloowocowy***

Wszystkie owoce obrać ze skórek. Marchew zetrzeć na grubych oczkach, zalać zimną wodą, doprowadzić do wrzenia i gotować około 10 minut. Po tym czasie dodać pozostałe owoce, pokrojone na niewielkie kawałki. Zblendować i gotować jeszcze 10-15 minut. Zdjąć piankę, która zbiera się z wierzchu, schłodzić i gotowe!



- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej.
- 1 szklanka mleka roślinnego.
- 2 banany
- olej

## *racuchy jaglano-bananowe*

Kaszę uprażyć na suchej patelni na złoty kolor (uwaga, żeby się nie spaliła). Następnie ugotować ją w wodzie bez dodatku soli.

Ugotowaną i dobrze odsączoną, schłodzoną kaszę zalać mlekiem roślinnym i zostawić na 10-15 minut.

Do masy dodać dwa banany rozgniecione widelcem.

Jeśli jest taka potrzeba (za rzadkie ciasto) można je zagęścić mąką kukurydzianą – do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

Smażyć na oleju o wysokiej temperaturze dymienia.



- 2 płaskie łyżki siemienia lnianego
- 300 ml mleka kokosowego (używam tego z kartonu, ale z puszki też się sprawdzi)
- łyżka miodu
- łyżka soku z cytryny
- ulubione owoce
- wiórki kokosowe niesiarkowane

## *pudding z siemienia lnianego*

Zmielone siemię zagotować z mlekiem aż trochę zgęstnieje. Przełożyć do szklanek, zostawić do przestygnięcia (można zostawić np. na noc w lodówce, wtedy mocno tężeje).

Drugim sposobem jest użycie niezmielonych ziaren, wymieszanie ich z gęstym mlekiem kokosowym i pozostawienie bez gotowania na dobę w lodówce. W tym czasie siemię puści swój klej, a pudding powinien się zagęścić.

Następnie dekorujemy i czekamy na dobroczynne działanie siemienia lnianego :).





- 550-600 g mąki pszennej (najlepiej zacząć od 550g i w razie potrzeby odrobinę podsypywać)
- 350 ml ciepłego mleka roślinnego
- 2 łyżki płynnego masła lub oleju z pestek winogron
- 3 łyżki cukru (w wersji słonej dodajemy mniej cukru)
- 7 g suchych drożdży
- 0,5 łyżeczki soli

## ***kluski na parze ze słodką polewą***

Do miski lub na stolnicę przesiać mąkę, dodać sól. Po środku zrobić dołek i wsypać drożdże oraz cukier, wymieszać. Następnie dodać ciepłe (nie gorące!) mleko i tłuszcz.

Zagnieść dokładnie ciasto. Jeśli za bardzo się lepi, można podsypać odrobiną mąki – musi mieć konsystencję normalnego ciasta drożdżowego, czyli być gładkie i elastyczne, nie ciężkie.

Oddstawić na 30 minut w ciemne, ciepłe miejsce. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Następnie formować kulki. Z tej ilości wychodzi 15-20 bułeczek. Przykrywamy i zostawiamy na kolejne 15-20 minut, żeby znów wyrosły.

Kluski parujemy w parowarze lub metodą chałupniczą – w dużym garnku należy zagotować wodę, na górze zawiązać gazę bądź wstawić nakładkę do gotowania na parze. Kiedy woda się już gotuje, układamy kluski, przykrywamy i zdejmujemy po 10-12 minutach.

Wyśmienicie smakują z owocami lub sokiem owocowym.



- owoce (jabłka/gruszki/wiśnie/maliny)
- woda
- cukier trzcinowy lub inny słodzik
- mąka ziemniaczana

## *domowy kisiel*

Na 1 szklankę owoców, potrzebna jest szklanka wody (+dodatkowo 1/3 szklanki na rozprowadzenie mąki), płaska łyżka mąki ziemniaczanej oraz 1 łyżeczka cukru.

Szklankę wody zagotować. W 1/3 szklanki wody rozprowadzić mąkę ziemniaczaną. Do gotującej wody dodać owoce (mogą być różne) i cukier. Jeśli owoce są wystarczająco słodkie, dodatek cukru lub innej substancji słodzącej jest zbędny.

Gotować 5 minut. Na koniec dodać rozprowadzoną w wodzie mąkę.



- 400 ml mleka roślinnego
- 0,5 szklanki kaszy manny
- 0,3 szklanki cukru trzcinowego
- 80 g oleju kokosowego (lub w wersji niewegańskiej: masła)
- otarta laska wanilii (ewentualnie cukier waniliowy)
- pokruszone herbatniki
- 2 płaskie łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki wody
- 1-2 łyżki oleju kokosowego

## *ciasto z kaszy manny bez pieczenia*

Herbatniki na spód drobno pokruszyć i wymieszać z olejem kokosowym (2 łyżki). Gotową masę wgnieść w spód foremki. Jeśli używasz prostokątnej keksówki, herbatniki możesz ułożyć na spodzie jeden obok drugiego.

Kaszę manną zagotować na mleku roślinnym z olejem kokosowym (80g), wanilią i cukrem. Często mieszać, żeby się nie przypaliła – musi być gęsta.

Składniki na polewę (kakao, cukier, 2 łyżki oleju kokosowego i 2 łyżki wody) podgrzać i mieszać aż do dokładnego połączenia. Wystudzić.

Na herbatniki przełożyć wystudzoną kaszę manną, włożyć na 3h do lodówki. Po tym czasie ozdobić polewą i ulubionymi owocami.



- pół szklanki daktyli namoczonych w ciepłej wodzie
- 2 szklanki migdałów
- pół płaskiej łyżki oleju kokosowego
- szczypta soli x2
- szklanka kaszy jaglanej
- cztery szklanki mleka roślinnego (u mnie kokosowe z ryżowym 50:50)
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego
- 4 łyżki oleju kokosowego
- sok z połowy cytryny
- skórka otarta z jednej cytryny

## ***sernik jaglany na kruchym spodzie***

### SPÓD

Migdały z solą należy zmiksować do uzyskania mąki. Daktyle odsączyć i zblendować z mąką oraz olejem kokosowym do uzyskania kleistej, gęstej masy (jeśli się kruszy dodawać po pół łyżki wody do uzyskania oczekiwanego efektu). Formę wyłożyć papierem do pieczenia i ciastem oblepić brzegi oraz spód. Schłodzić.

### MASA

Wszystkie składniki umieścić w rondlu/garnku i gotować co jakiś czas mieszając aż kasza wchłonie cały płyn. Jeśli nie będzie jeszcze idealnie miękka, podlewać mlekiem i gotować dalej. Po zdjęciu z ognia całość zblendować. Uzyskany w ten sposób budyń odstawić na 15 minut do ostygnięcia, następnie wylać na wcześniej przygotowany spód i schładzać w lodówce przez minimum trzy godziny.





- 550 g mąki pszennej
- 230 g cukru trzcinowego
- 3/4 łyżeczki soli
- 25g świeżych drożdży
- 75 g roztopionego i przestudzonego masła
- 250 ml mleka roślinnego
- 150 g masła
- 4 łyżki zmielonego cynamonu

## ***bułeczki cynamonowe***

Ze świeżych drożdży, pół szklanki mleka, kilku łyżek mąki i 20g cukru zrobić rozczyń. Postawić w ciepłym, ciemnym miejscu. Kiedy podwoi swoją objętość, dodać resztę mąki, mleko, 60 g cukru i sól. Zagnieść ciasto, pod koniec dodając roztopione i przestudzone masło.

Ciasto musi być miękkie, ale nie kleiste. Należy uformować je w kulę, odłożyć w naczyniu w ciepłe miejsce na około 1,5 godziny, dopóki nie podwoi objętości. Gotowe rozwałkować na prostokąt z jednym bokiem dłuższym. Pamiętać o podsypywaniu stolnicy mąką, żeby się nie przykleiło. Można rozwałkować je cienko, wtedy bułeczki cynamonowe będą miały więcej okręgów z cynamonem w środku. Grubiej rozwałkowane będą bardziej puszyste i z mniejszą ilością nadzienia.

Z masła, cynamonu i 150g cukru przygotować "nadzienie" i nałożyć je na rozwałkowane ciasto. Zwinąć ciasto w ciasny rulon wzdłuż dłuższego boku. Dzielić za pomocą nitki lub nici dentystycznej (serio!) lub za pomocą bardzo ostrego noża na kwałki o grubości 2-3 cm. Odstawić na 15 minut i piec 20 minut w 180 stopniach.





- woda po ciecierzycy (użyłam wody z jednego słoika ciecierzycy) w temperaturze pokojowej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 150 g cukru pudru
- ekstrakt waniliowy lub cytrynowy

## *bezy z aquafaby*

Wodę po ciecierzycy miksować na najwyższych obrotach do momentu, w którym piana robi się zwarta i sztywna jak w przypadku białek jaja kurzego. Pod koniec ubijania dodawać po łyżce cukru. Sok z cytryny dodać na samym końcu.

Piana z aquafaby nie różni się wyglądem od piany z białek. Smak ciecierzycy jest delikatnie wyczuwalny, dlatego zaleca się użycie cytrynowego lub waniliowego ekstraktu (na alkoholu), który trochę go niweluje.



- 1 torebka galaretki truskawkowej na agarze
- 400 ml mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- jeżyny lub inne ulubione owoce

## *wegańska panna cotta z jeżynami*

Galaretkę rozpuścić w mleku kokosowym, doprowadzić do wrzenia i gotować intensywnie mieszając przez 3 minuty. Pod koniec gotowania dodać mąkę ziemniaczaną. Gotową masę przelać do małych filiżanek.

Panna cotta powinna się chłodzić przynajmniej dwie godziny. Po tym czasie deser trzeba delikatnie podważyć żeby wyskoczył z naczynia lub na chwilę zanurzyć dno filiżanki w ciepłej wodzie – wtedy powinna wyjść bez problemu.

Panna cotta o delikatnie truskawkowym zabarwieniu najlepiej smakuje z owocami.



- 1/2 dojrzałego awokado
- 1 szklanka mleka roślinnego (kokosowego/owsianego/sojowego lub ryżowego)
- 1/4 szklanki syropu klonowego
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (może być też nierafinowany cukier trzcinowy)
- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1/2 szklanki kakao
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli

## ***najlepsze brownie z awokado***

Nagrzewaj piekarnik do 175 stopni. Naszykuj foremkę (ja użyłam keksówki). Obierz awokado i wyjmij z niego pestkę. Rozgnieć miąższ widelcem i zblenduj z mlekiem, syropem klonowym i cukrem kokosowym.

Blenduj przez około 15-20 sekund do połączenia wszystkich składników i uzyskania gładkiej masy.

W dużej misce połącz ze sobą mąkę, kakao, sodę i sól.

Mokre składniki przelej do suchych i mieszaj do połączenia.

Piecz przez około 30 minut. Po tym czasie zrób test suchego patyczka. Jeśli ciasto się do niego nie klei, wyjmij je z piekarnika i zostaw do ostygnięcia (choć prawdę mówiąc ciężko się powstrzymać, by nie spróbować od razu!).



- 1 łyżka kakao
- 1 tabliczka czekolady mlecznej
- 1 tabliczka czekolady gorzkiej
- puszka mleka kokosowego
- 1 batat (upieczony lub ugotowany)
- łyżeczka ekstraktu z wanilii
- szczypta soli
- bakalie

## ***mocno czekoladowe lody z batata***

Do garnka wlać mleko, dodać rozgniecionego ugotowanego wcześniej batata, połamaną w kostki czekoladę, kakao, sól i wanilię.

Podgrzewać do momentu, w którym czekolada się rozpuści.

Zblendować na gładką masę za pomocą ręcznego blendera, następnie dodać bakalie, wymieszać i włożyć do zamrażarki. Pierwsze mieszanie należy wykonać po godzinie, kolejne dwa co 30 minut.

Jeśli nie przepadacie za lodami, ale lubicie ciepłą czekoladę – nie ma najmniejszego problemu. Chwilę dłużej podgrzewajcie całość, zblendujcie i podawajcie na ciepło. W takiej wersji bardzo smakowała moim dzieciakom, chyba nawet bardziej niż w formie lodów.

W lodach nie jest wyczuwalny smak mleka kokosowego ani batata. Są to jednej z najbardziej czekoladowych lodów, jakie w życiu jadłam.



- litr jagód
- puszka mleka kokosowego
- ksylitol/cukier/stewia do posłodzenia, około 4 łyżki
- wanilia

## ***lody jagodowe na mleku kokosowym***

Wszystkie składniki zblendować i robić to tak długo, aż masa się dobrze napowietrzy. Następnie przelać do foremek na lody lub pojemnika i wstawić na noc do zamrażarki.

W przypadku mrożenia większej objętości w całości, należy pamiętać o częstym mieszaniu. W przeciwnym wypadku otrzymacie grudę lodu, która w niczym nie będzie przypominała kremowego smakołyku.