

WEGE SMAKOWITOŚCI + PRZEPISY

ZAPIEKANE ROLADKI Z CUKINII



Cukinia



Oliwa z oliwek



Ricotta



Jajko



Parmezan



Sos pomidorowy

WEGETARIAŃSKIE ŁÓDKI Z CUKINII



Ryż



Czarna fasola



Kukurydza



Cukinia



Sos pomidorowy



Ser żółty

TOFU W SEZAMOWYM SOSIE Z BROKUŁAMI I RYŻEM JAŚMINOWYM



Tofu



Imbir



Sos sojowy



Syrop klonowy



Brokuły



Ryż jaśminowy

ZŁOCISTE KOPYTKA Z TWAROGU W CYNAMONOWO-MIODOWEJ POLEWIE



Jajko



Twaróg półtłusty



Miód



Mąka kukurydziana



Mąka ziemniaczana



Cynamon

ZIÓŁOWE KOTLECICKI Z CUKINII I FETY



Cukinia



Ser feta



Bułka tarta



Cebula



Jajka



Czosnek

WEGETARIAŃSKIE GOŁĄBKI Z KASZĄ W SOSIE POMIDOROWYM



Kapusta włoska



Kasza bulgur



Ryż pełnoziarnisty



Przecier pomidorowy



Pieczarki



Bulion warzywny

DELIKATNE PLACUSZKI WARZYWNE



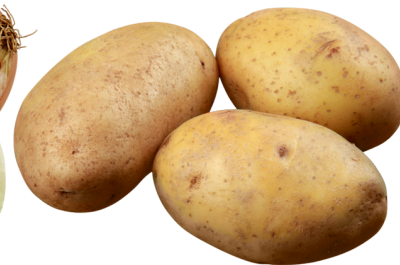
Cukinia



Marchew



Cebula



Ziemniaki



Jajka



Mąka bezglutenowa

KOTLECIKI JAGLANE



Kasza jaglana



Granulat sojowy



Czosnek



Wędzona papryka



Mąka ziemniaczana



Cebula

KOTLETY BURACZANO-JAGLANE



Kasza jaglana



Buraki



Nasiona słonecznika



Sos sojowy



Płatki owsiane



Cebula

PIECZONY KALAFIOR Z HARISSĄ I SOSEM MIODOWO-TAHINI



Kalafior



Pasta Harissa



Tahini



Miód



Sok z cytryny



Sól i pieprz

ZAPIEKANE ROLADKI Z CUKINII



Składniki:

- 4 cukinie (pokrojone na 4 podłużne plastry każda)
- Oliwa z oliwek (do skropienia)
- Szczypta soli

Farsz:

- 120 g ricotty
- 1 małe jajko (ok. 50 g)
- 25 g startego parmezanu
- Szczypta soli
- 2 liście bazylii (drobno posiekane)

Dodatki:

- 250 ml sosu pomidorowego (dowolnego rodzaju)
- 100 g startej mozzarelli

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie cukinii:

- Pokrój cukinie na podłużne plastry i rozłóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- Skrop oliwą z oliwek, oprósz solą i piecz w temperaturze 200°C przez 15 minut.

2. Przygotowanie farszu:

- W misce wymieszaj ricottę, jajko, starty parmezan, sól i posiekaną bazylię, aż do uzyskania jednolitej masy.

3. Składanie roladek:

- Na każdy plaster cukinii nałóż porcję farszu i zroluj.
- W naczyniu żaroodpornym rozprowadź sos pomidorowy na dnie.

4. Zapiekanie:

- Ułóż roladki w naczyniu, a następnie polej je dodatkową porcją sosu pomidorowego.
- Posyp startą mozzarellą.

5. Pieczenie:

- Piecz w temperaturze 200°C przez 20 minut.

6. Podanie:

- Wyjmij z piekarnika i podawaj na gorąco. Opcjonalnie udekoruj świeżą bazylią.

WEGETARIAŃSKIE ŁÓDKI Z CUKINII



Składniki:

- 4 cukinie (średniej wielkości)
- 15 ml oliwy z oliwek (ok. 1 łyżka)
- 1 mała cebula (ok. 70 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 6 g), drobno posiekane
- Miąższ z cukinii (wydrążony i posiekany)
- 150 g czarnej fasoli (ugotowanej lub z puszki)
- 150 g kukurydzy (ugotowanej lub z puszki)
- 100 g ugotowanego ryżu (biały lub brązowy)
- 200 ml sosu pomidorowego
- 50 g sera żółtego (np. cheddar lub mozzarella), startego
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji
- Przyprawy: sól, pieprz, chili, kumin (wedle smaku)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie cukinii:

- Przekrój cukinie wzdłuż na pół i wydrąż miąższ za pomocą łyżki, tworząc "łódki". Zachowaj miąższ.
- Rozłóż cukinie na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem i piecz w temperaturze 200°C przez 10 minut, aby lekko zmiękły.

2. Przygotowanie farszu:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż do zeszklenia.
- Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę.
- Dodaj posiekany miąższ z cukinii i smaż przez 5 minut, aż woda odparuje.
- Do patelni dodaj czarną fasolę, kukurydzę, ryż i sos pomidorowy. Dopraw solą, pieprzem, chili i kuminem wedle uznania. Wymieszaj i gotuj przez 5 minut.

3. Nadziewanie cukinii:

- Wyjmij podpieczone cukinie z piekarnika i napełnij je przygotowanym farszem.
- Posyp każdą łódkę startym serem.

4. Pieczenie:

- Piecz w piekarniku w temperaturze 200°C przez 15-20 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni.

5. Podanie:

- Udekoruj świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Podawaj na ciepło.

TOFU W SEZAMOWYM SOSIE Z BROKUŁAMI I RYŻEM JAŚMINOWYM



Składniki:

Tofu:

- 400 g tofu naturalnego
- 1½ łyżki mąki ziemniaczanej

Sos:

- 3 cm kawałek świeżego imbiru (starty)
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub starty)
- 80 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
- 60 ml wody
- 2 łyżki syropu klonowego
- 2 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka oleju sezamowego tłoczonego na zimno
- 1½ łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 cebula dymka (tylko część biała)

Dodatki:

- 2 łyżki prażonych ziaren sezamu
- 2 łyżki oleju kokosowego lub rzepakowego do smażenia
- 200 g ryżu jaśminowego pełnoziarnistego
- 1 duży brokuł (lub mieszanka brokuła i marchewki dla koloru)
- Szczypior z dymki do dekoracji

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie sosu:

W misce wymieszaj sos sojowy, wodę, syrop klonowy, ocet ryżowy i olej sezamowy. Dodaj starty imbir, czosnek i mąkę ziemniaczaną. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Odstaw na bok.

• Brokuł:

Umyj brokuł i podziel na różyczki. Gotuj na parze lub w osolonej wodzie przez 5-7 minut, aby zachował chrupkość i intensywny zielony kolor.

• Tofu:

Odsącz tofu z nadmiaru wody, osusz ręcznikiem papierowym i pokrój w kostkę o boku 2-3 cm. Przełóż do miski, posyp mąką ziemniaczaną i delikatnie wymieszaj, aby każdy kawałek był równomiernie obtoczony.

• Smażenie tofu:

Na dużej patelni rozgrzej olej kokosowy lub rzepakowy. Ułóż kostki tofu w równych odstępach, aby się nie stykały. Smaż na średnim ogniu przez 4-5 minut z jednej strony, aż się zarumienią. Następnie obróć i smaż kolejne 4-5 minut, aż będą złociste z obu stron.

• Dodanie sosu:

Zmniejsz ogień na minimum i wlej wcześniej przygotowany sos na patelnię. Delikatnie wymieszaj, aby tofu równomiernie pokryło się aromatycznym sosem. Gotuj na małym ogniu przez 1-2 minuty, aż sos zgęstnieje i dokładnie otuli tofu.

• Ryż:

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jeśli używasz pełnoziarnistego ryżu jaśminowego, pamiętaj, że może wymagać nieco dłuższego gotowania.

• Podanie:

Na talerzu ułóż porcję ryżu i brokuła. Na ryż wyłóż tofu w sosie sezamowym. Całość posyp prażonym sezamem i świeżym szczypiorem z dymki.

ZŁOCISTE KOPYTKA Z TWAROGU W CYNAMONOWO-MIODOWEJ POLEWIE



Składniki: (na około 15 sztuk)

Kopytka:

- 1 jajko (najlepiej od kur z wolnego wybiegu)
- 175 g twarogu półtłustego
- 1 łyżeczka płynnego miodu (np. akacjowego)
- 50 g mąki kukurydzianej + odrobina do podsypywania
- 30 g mąki ziemniaczanej

Do gotowania:

- Woda
- Kilka kropel oleju rzepakowego
- Szczypta soli

Do obtoczenia:

- 1 łyżeczka oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżka miodu
- 1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie ciasta na kopytka:

- Wbij jajko do miski i krótko roztrzep widelcem.
- Dodaj twaróg oraz miód, a następnie energicznie wymieszaj, rozcierając twaróg na gładką masę.
- Stopniowo wsypuj mąkę kukurydzianą i ziemniaczaną. Zagnieć ciasto rękami – powinno być elastyczne, ale nie klejące.
- Na oprószonej mąką kukurydzianą stolnicy uformuj wałek z ciasta i pokrój go na skos, tworząc małe, równomierne kopytka.

2. Gotowanie:

- W dużym garnku zagotuj wodę z kilkoma kroplami oleju rzepakowego i szczyptą soli.
- Gdy woda zacznie wrzeć, wrzuc kopytka, delikatnie przemieszaj, aby nie przywarły do dna.
- Gotuj przez kilka minut, aż kopytka wypłyną na powierzchnię. Aby upewnić się, że są gotowe, wyjmij jedną kluszkę, przekrój na pół i sprawdź wnętrze.

3. Przygotowanie polewy:

- Na patelni rozpuść olej kokosowy na małym ogniu. Dodaj miód i cynamon, mieszając, aż składniki się połączą, tworząc aromatyczną polewę.
- Wrzuc ugotowane kopytka na patelnię i delikatnie wymieszaj, aby dokładnie obtoczyły się w słodkiej polewie. Podsmaż lekko, aż staną się złociste i delikatnie chrupiące z zewnątrz.

4. Podanie:

- Podawaj gorące kopytka prosto z patelni. Możesz udekorować je świeżymi owocami, połąć dodatkową porcją miodu lub podać z ulubionym dżemem.
- W wersji wytrawnej kopytka doskonale smakują z jogurtem naturalnym lub sosem ziołowym.

ZIÓŁOWE KOTLECICKI Z CUKINII I FETY



Składniki:

- 3 średnie cukinie
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka (najlepiej ekologiczne)
- 4 łyżki bułki tartej pełnoziarnistej
- 150 g sera feta o obniżonej zawartości soli
- Skórka otarta z 1 cytryny (najlepiej ekologicznej)
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanej mięty
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Oliwa z oliwek do smażenia
- Szczypta soli i świeżo mielony pieprz

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie cukinii:

- Umyj cukinie i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Posól delikatnie, odstaw na 10 minut, aby puściły sok. Następnie dokładnie odcisnij nadmiar wody, używając czystej ścierki lub durszlaka. To klucz do uzyskania odpowiedniej konsystencji kotlecików.

2. Przygotowanie masy:

- W dużej misce wymieszaj odcisniętą cukinię, drobno posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, jajka, bułkę tartą i przyprawy.
- Dodaj startą skórkę z cytryny oraz pokruszoną fetę. Wsyp posiekane zioła: koperek, natkę pietruszki i mięte.
- Wymieszaj masę na gładko – powinna być gęsta i lekko zbita. Jeśli jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę więcej bułki tartej lub 1–2 łyżki mąki pełnoziarnistej.

3. Formowanie kotlecików:

- Z masy formuj niewielkie kulki wielkości piłeczki do ping-ponga, a następnie lekko je spłaszcz, aby przypominały kotleciki.

4. Smażenie:

- Na patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek (unikać głębokiego smażenia dla lżejszej wersji). Smaż kotleciki po kilka minut z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.

5. Odsączanie i podanie:

- Gotowe kotleciki przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- Podawaj od razu, najlepiej z jogurtowym dipem z dodatkiem czosnku, soku z cytryny i świeżych ziół.

WEGETARIAŃSKIE GOŁĄBKI Z KASZĄ W SOSIE POMIDOROWYM



Składniki (na około 6 porcji)

- 1 główka kapusty włoskiej
- 100 g ryżu pełnoziarnistego
- 50 g kaszy bulgur lub jęczmiennej
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 1 mała cebula
- 1 por (biała część)
- 1 średnia marchewka
- 250 g pieczarek
- 2 gałązki świeżej natki pietruszki
- 1 jajko
- 1,25 litra bulionu warzywnego (domowego lub niskosodowego)
- 250 ml przecieru pomidorowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła klarowanego
- 1 łyżka mąki pszennej lub pełnoziarnistej
- Przyprawy:
 - 1 łyżeczka słodkiej papryki
 - 1/2 łyżeczki ostrej papryki
 - 1 łyżeczka kurkumy
 - 1 łyżka suszonego oregano
 - 1 łyżka ziół prowansalskich
 - Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

1. Przygotowanie farszu:

- Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu, skracając czas gotowania o około 5 minut. Odstaw do przestygnięcia.
- Soczewicę zalej 1 szklanką wody, dopraw szczyptą soli i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 10-15 minut, aż zmięknie i wchłonie płyn. Dodaj słodką i ostrą paprykę oraz kurkumę, wymieszaj i odparuj nadmiar wody. Ostudź i dodaj do ryżu.
- Do mieszanki dodaj suchą kaszę, wbij jajko i dobrze wymieszaj, aż farsz nabierze spójności.

2. Smażenie warzyw:

- Na oliwie zeszklij drobno posiekaną cebulę. Dodaj pokrojonego pora i startą marchewkę, a następnie podsmażaj przez kilka minut, aż warzywa zmiękną. Dopraw solą i pieprzem, odstaw do ostygnięcia.
- Pieczarki pokrój w drobną kostkę i smaż na maśle klarowanym, aż odparują wodę i lekko się zrumienią. Pod koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki. Wszystko połącz z wcześniej przygotowanym farszem i dobrze wymieszaj.

3. Przygotowanie kapusty:

- Wytnij głąb z kapusty i gotuj ją w dużym garnku z wrzącą wodą przez około 10 minut, aż liście staną się elastyczne. Ostrożnie rozbierz kapustę z liści, a grubsze części nerwów lekko rozbij nożem, aby liście łatwiej się zwijały.

4. Formowanie gołąbków:

- Na każdy liść kapusty nałóż porcję farszu, zwiń boki do środka i ciasno zroluj. Ułóż gołąbki w szerokim garnku lub naczyniu żaroodpornym wyłożonym resztkami liści kapusty.

5. Gotowanie:

- Zagotuj bulion i zalej nim gołąbki. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 30 minut lub piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 30 minut.

6. Przygotowanie sosu:

- Wywar z gotowania gołąbków przelej do innego garnka. Dodaj przecier pomidorowy, koncentrat, sos Worcestershire, suszone oregano i zioła prowansalskie. Mąkę wymieszaj z kilkoma łyżkami zimnej wody, wlej do sosu i zagotuj, mieszając, aż zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Gotuj przez 10 minut bez przykrycia.

7. Wykończenie:

- Sos wlej z powrotem do garnka z gołąbkami, dodaj posiekany koperek i gotuj jeszcze przez kilka minut na małym ogniu, delikatnie potrząsając garnkiem, aby sos równomiernie się rozprowadził.

DELIKATNE PLACUSZKI

WARZYWNE



Składniki: (na około 8-10 placuszków)

- 1 mała cukinia (ze skórką, jeśli jest młoda)
- 1 duża cebula
- 1 duża marchew
- 2 średnie ziemniaki
- 2 jajka (najlepiej od kur z wolnego wybiegu)
- 4 łyżki mąki bezglutenowej (np. ryżowej, jaglanej lub owsianej bezglutenowej)
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy do smażenia
- Szczypta pieprzu
- Sól (opcjonalnie, do wersji dla dorosłych)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie warzyw:

- Umyj wszystkie warzywa. Cebulę, ziemniaki i marchew obierz, cukinię pozostaw w skórce, jeśli jest młoda i miękka.
- Zetrzyj wszystkie warzywa na tarce o dużych oczkach.

2. Odcisnięcie nadmiaru wilgoci:

- Przełóż starte warzywa do dużej miski, dopraw pieprzem, a jeśli przygotowujesz placuszki dla dorosłych – możesz dodać szczyptę soli.
- Odstaw masę na 15 minut, aby warzywa puściły sok. Następnie dokładnie odcisnij nadmiar płynu za pomocą gazy, ręcznika kuchennego lub sitka.

3. Przygotowanie ciasta:

- Do odcisniętych warzyw dodaj rozbełtane jajka i mąkę bezglutenową. Wymieszaj masę, aby składniki się połączyły. Powinna mieć zwartą, ale nie za suchą konsystencję – w razie potrzeby dodaj łyżkę mąki więcej.

4. Smażenie:

- Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju rzepakowego lub oliwy. Nakładaj porcje masy warzywnej łyżką i lekko je spłaszczaj, formując placuszki.
- Smaż na małym ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste i chrupiące.

5. Podanie:

- Gotowe placuszki odsącz z nadmiaru tłuszczu, układając je na papierowym ręczniku. Podawaj na ciepło z dodatkiem jogurtu naturalnego, sosu czosnkowego lub świeżej sałatki.

KOTLECICKI JAGLANE



Składniki: (na około 8–10 kotlecików)

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 100 g granulatu sojowego (1 opakowanie)
- 1 średnia cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka cząbr
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Olej rzepakowy lub kokosowy do smażenia
- Mąka z ciecierzycy (do obtoczenia)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Przepłucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą, a następnie gotuj w dwóch szklankach wody przez około 20 minut, aż cała woda zostanie wchłonięta. Kaszę przykryj i odstaw do wystygnięcia – możesz wystawić ją na balkon lub parapet, aby szybciej ostygła.

2. Przygotowanie granulatu sojowego:

- Granulat gotuj przez 10 minut w osolonej wodzie. Aby wzbogacić smak, dodaj do wody kostkę bulionu warzywnego.
- Po ugotowaniu dokładnie odsącz granulat na sitku i wyciśnij nadmiar wody – dzięki temu kotleciki będą miały odpowiednią konsystencję.

3. Przygotowanie masy:

- Cebulę posiekaj bardzo drobno, a czosnek przeciśnij przez praskę.
- Dodaj do ostudzonej kaszy cebulę, czosnek, granulat, mąkę ziemniaczaną, wędzoną paprykę, majeranek, cząber, sól i pieprz.
- Wszystko dokładnie wymieszaj i zagniataj rękami, aż masa będzie spójna.

4. Formowanie i smażenie:

- Z przygotowanej masy uformuj kotleciki o równych rozmiarach. Każdy obtocz w mące z ciecierzycy – nada to kotlecikom złocistej i chrupiącej skórki.
- Smaż na rozgrzanym oleju przez 3–4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Jeśli wolisz zdrowszą wersję, ułóż kotleciki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop odrobiną oliwy i piecz w piekarniku w temperaturze 200°C przez około 20 minut, obracając je w połowie czasu.

Podanie:

Kotlety najlepiej smakują z lekką surówką, pieczonymi ziemniakami lub w bułce jako zdrowe wege burgery. Dla dodatkowego smaku podawaj z sosem czosnkowym na bazie jogurtu naturalnego lub sosem pomidorowym.

KOTLETY BURACZANO-JAGLANE

Składniki: (na około 10 kotletów)



- **Podstawa:**

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej (180 g) lub 3 szklanki ugotowanej (570 g)
- 4 małe buraki (ok. 500 g), surowe lub pieczone
- 1 średnia cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)

- **Dodatki:**

- ½ szklanki nasion słonecznika (70 g)
- ½ szklanki płatków owsianych (60 g) lub mąki owsianej (60 g)
- ¼ szklanki oleju (70 g), najlepiej czosnkowego lub rzepakowego tłoczonego na zimno
- 3 łyżki sosu sojowego (45 g)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 2 łyżeczki kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki chilli
- Sól i pieprz do smaku

- **Opcjonalnie:**

- Kilka łyżek mąki do regulacji konsystencji

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu (na 1 szklankę kaszy użyj 2,5 szklanki wody). Gdy wchłonie wodę, odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie składników:

- Buraki obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
- Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
- Nasiona słonecznika podpraż na suchej patelni, aż lekko się zarumienią, co podkreśli ich smak. Jeśli chcesz, możesz zmielić część słonecznika na mąkę.
- Płatki owsiane również możesz zmielić na drobną mąkę dla lepszej konsystencji kotletów.

3. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj buraki, cebulę, czosnek, słonecznik, płatki owsiane, olej, sos sojowy, kolendrę, kmin rzymski i chilli.
- Dodaj ugotowaną kaszę jaglaną i dokładnie wyrób masę rękami. Powinna być zwarta, ale elastyczna. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę mąki owsianej lub pszennej.

4. Formowanie kotletów:

- Z przygotowanej masy formuj kotlety o dowolnej wielkości – idealnie sprawdzą się kotlety o średnicy około 10 cm, jeśli planujesz je użyć do burgerów.

5. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (termoobieg z funkcją górnego opiekania).
- Ułóż kotlety na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w niewielkich odstępach. Piecz przez 20 minut, następnie przewróć na drugą stronę i piecz kolejne 20 minut.

Podanie:

Kotlety najlepiej smakują na ciepło – podawaj je z ulubioną sałatką, pieczonymi ziemniakami lub w bułce jako burgery z dodatkiem świeżych warzyw i sosu czosnkowego. Świetnie nadają się również do mrożenia, dzięki czemu możesz je przygotować na zapas.

PIECZONY KALAFIOR Z HARISSĄ I SOSEM MIODOWO-TAHINI



Składniki:

- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- 3/4 łyżeczki soli morskiej, podzielone
- 4 łyżki łagodnej pasty harissa (np. marki Mina lub innej dostępnej na rynku)
- 1 duży kalafior (ok. 700–800 g), podzielony na różyczki
- 2 łyżki tahini
- 1 łyżka miodu (najlepiej akacjowego)
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny, podzielone
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzewanie piekarnika i przygotowanie kalafiora:

- Nagrzewaj piekarnik do 220°C.
- W dużej misce wymieszaj 2 łyżki oliwy, 1/2 łyżeczki soli oraz 2 łyżki pasty harissa. Dodaj różyczki kalafiora i dokładnie wymieszaj, aby równomiernie pokryły się marynatą.
- Rozłóż kalafior na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 35 minut, mieszając w połowie czasu, aż kalafior zmięknie.

2. Dodanie dodatkowej warstwy smaku:

- Po 35 minutach wyjmij kalafior z piekarnika i wymieszaj z pozostałymi 2 łyżkami pasty harissa. Włóż z powrotem do piekarnika i piecz jeszcze 5–7 minut, aż różyczki zaczną się delikatnie karmelizować i przypiekać na brzegach.

3. Przygotowanie sosu miodowo-tahini:

- W miseczce wymieszaj pozostałe 2 łyżki oliwy, tahini, miód, 1 łyżkę soku z cytryny, resztę soli (1/4 łyżeczki) oraz pieprz. Użyj trzepaczki, aby połączyć składniki w jednolity sos.
- Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj 1 łyżkę wody i ponownie wymieszaj, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

4. Podanie:

- Upieczony kalafior przełóż na półmisek lub talerz do serwowania. Polej przygotowanym sosem miodowo-tahini, a następnie skrop pozostałą 1 łyżką soku z cytryny.
- Opcjonalnie udekoruj posiekaną świeżą natką pietruszki dla kontrastu kolorów i dodatkowego smaku.