

## KOLACJE

### 1. PLACKI Z CUKINII (2 PORCJE):

- 1 duża cukinia
  - 1 jajko
  - 3 łyżki otrębów gryczanych lub płatków jaglanych
  - przyprawy: kurkuma, sól, pieprz, słodka papryka
- Cukinię zetrzeć na tarce, dodać szczyptę soli. Odstawić na 15 min. Następnie odsączyć wodę. Dodać otręby, jajko i przyprawy. Smażyć na patelni teflonowej posmarowanej olejem.

### 2. PLACKI Z CUKINII I ZIEMNIAKA (2 PORCJE):

- 1 duża cukinia lub 2 małe, 2 średnie ziemniaki,
  - jajko
  - 3 łyżeczki ziaren słonecznika + 3 łyżeczki pestek dyni
  - 2 łyżki mąki gryczanej
  - 1-2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego
  - olej do smażenia: 2 łyżki
  - przyprawy: sól, majeranek/ czubryca zielona lub inna ulubiona przyprawa
- Cukinię i ziemniaki (obrane) umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Na suchej, rozgrzanej patelni podprażyć nasiona słonecznika i pestki dyni. Z cukinii odcisnąć nadmiar wody i wymieszać z ostudzonymi nasionami, mąką, jajkiem i siemieniem lnianym. Powstałą masę doprowadzić do smaku dokładnie wymieszać. Po kilku minutach (aż siemię napęcznieje i zagęści masę) sprawdzić konsystencję i w miarę potrzeby dodać więcej mąki. Placuszki smażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni lub piec ok.20-30 min w 180°C

### 3. PIECZONE PLACKI ZIEMNIACZANE (2 PORCJE):

- 3 jajka
  - 1/2 cebuli, 3 średnie ziemniaki
  - 1 łyżka mąki jaglanej
  - przyprawy: szczypta soli, pieprzu
- Ziemniaki zetrzeć na tarce na grubych lub cienkich oczkach (według uznania). Cebulę drobno posiekać. Ziemniaki odcisnąć z nadmiaru wody i połączyć z roztrzepanymi jajkami roztrzepać mąką i przyprawami. Gotową masę przełożyć na papier do pieczenia. Piec 15-20min w temp. 220°C, w połowie czasu przewrócić na drugą stronę.

### 4. PLACKI Z KALAFIORA (2 PORCJE):

- ok.300g kalafiora, 1/2 marchewki, kawałek cebuli
  - 3 łyżki mąki orkiszowej, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
  - jajko
  - olej do smażenia: 2 łyżki
  - przyprawy: sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- Kalafior umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Marchewkę obrać i również zetrzeć na tarce, wymieszać z kalafiozem. Następnie połączyć ze startą cebulą. Dodać mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną, jajko, sól, pieprz, doprowadzić gałką i białym pieprzem. Rozgrzać tłuszcz na patelni, nakładać po 2 łyżki masy na 1 placza, rozsmarować i smażyć przez ok. 4 minuty aż zrumieni się od spodu. Ostrożnie przełożyć łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie.

5. NALEŚNIKI RYŻOWE (4 PORCJE):

- 1 szklanka mąki ryżowej 150g
- 1 niepełna szklanka mleka 200ml
- 3 jajka
- szczypta soli

- olej rzepakowy, olej kokosowy lub masło klarowane do smażenia: 3 łyżki

Mąkę, jajka, mleko, sól krótko zmiksować na jednolitą masę. Patelnię mocno rozgrzać i posmarować tłuszczem za pomocą pędzelka, wlać chochlę rozmieszanego ciasta i kręcąc patelnię rozprowadzić je po całym dnie. Smażyć z obu stron aż naleśnik nabierze złotego koloru (smażą się szybko – ok. 1 minuty z każdej strony).

6. NALEŚNIKI GRYCZANE (7- 8 NALEŚNIKÓW):

- 50 g mąki gryczanej
- szczypta soli
- jajko
- 150 ml mleka (dowolnego, może być roślinne) lub pół na pół z wodą
- 15 g oleju roślinnego lub roztopionego masła: 2 łyżki

Składniki zmiksować na jednolitą masę. Patelnię rozgrzać, wlać chochlę rozmieszanego ciasta i kręcąc patelnię rozprowadzić je po całym dnie. Smażyć z obu stron aż naleśnik nabierze złotego koloru.

7. NALEŚNIKI BEZ JAJEK (2 PORCJE)

- 3-4 łyżki mąki kasztanowej
- 3 łyżki mąki z tapioki
- 3 łyżeczki mielonego siemienia lnianego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szklanka mleka roślinnego (np. migdałowe lub ryżowe)
- łyżeczka miodu
- łyżka oleju kokosowego
- dodatki: 2 garści dozwolonych dowolnych świeżych owoców + 2 łyżki płatków migdałowych LUB wiórek kokosowych

Wszystkie sypkie składniki ze sobą wymieszać. Olej rozpuścić. Całość zmiksować na jednolitą masę. Patelnię natłuścić, wylewać ciasto po łyżce wazowej, szybko rozprowadzając po całej powierzchni.

8. DOMOWA TORTILLA Z AWOKADO (2 PORCJE):

- farsz: 1-2 pomidory, 1/2 żółtej papryki, 1/2 awokado
- sól, pieprz, zioła
- tortilla: 1/2 szklanki mąki gryczanej, 1/2 szklanki ciepłej wody, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, sól, zioła np. tymianek, bazylia

Składniki dokładnie wymieszać. Odstawić na kilka minut. (powstałe ciasto powinno być takie jak konsystencja gęstego ciasta naleśnikowego). Piec 2 tortille na suchej, dużej patelni, po 2-3 minuty z każdej strony. Gotowe wypełnić farszem.

9. DOMOWE WRAPY (2 PORCJE):

- naleśniki: niecała szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej 120g, jajko, szklanka wody gazowanej, 2 łyżki oleju
- farsz: 100g filetu z kurczaka, 2/3 szklanki płatków kukurydzianych, ¼ szklanki mleka, przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, kurkuma

Składniki na naleśniki dokładnie zmiksować i smażyć na patelni bez dodatku tłuszczu. Pierś umyć i pokroić na mniejsze kawałki, przyprawić słodką papryką i odrobiną soli. Do małej miseczki wlać mleko, do drugiej miseczki wsypać zmiażdżone płatki z dodatkiem kurkumy, słodkiej papryki, pieprzu. Pierś zamoczyć w mleku, a potem dokładnie obtoczyć w płatkach. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez ok. 20 min, przewracając w połowie pieczenia na drugą stronę. W gotowe naleśniki zawinąć : 2-3 kawałki kurczaka, sałatę lodową, pomidora, ogórka. Polać ulubionym sosem (np. 3-4 łyżki jogurtu naturalnego, ząbek czosnku, zioła prowansalskie, sól).

#### 10. WARZYWNY OMLET BEZ JAJEK (1 PORCJA)

- mała cebula, ząbek czosnku
- pomidor, garść szpinaku
- 1 łyżka nasion chia lub siemienia lnianego
- 3 łyżki mąki jaglanej lub z ciecierzycy
- ¼ szklanki wody
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- przyprawy: szczypta soli, pieprz czarny

Mąkę wymieszać z przyprawami i nasionami chia/siemieniem. Na patelni poddusić na łyżeczce oleju kokosowego cebulę, szpinak. Po chwili dodać pokrojonego pomidora. Po podduszeniu warzyw dodać całość do wody, wymieszać. Masę połączyć z suchymi składnikami, rozsmarować na rozgrzanej natłuszczonej patelni. Piec z obu stron.

#### 11. PLACKI OWSIANE (2 PORCJE):

- 5 łyżek płatków owsianych
- 6 łyżek jogurtu naturalnego
- jajko
- 3 łyżki oleju
- ¾ łyżeczki sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia

Wszystkie składniki zmiksować. Smażyć placki o średnicy 4-5 cm na suchej patelni z nieprzywierającym dnem z każdej strony aż się zarumienią.

#### 12. PIZZA Z BATATA ( 2 PORCJE)

- pół dużego batata (ok. 200g)
- 4 łyżki mąki jaglanej
- 4 łyżki przecieru pomidorowego
- pół opakowania mrożonego szpinaku
- 5 plastrów szynki
- przyprawy: bazylia, oregano, sól, pieprz, szczypta słodkiej papryki (opcjonalnie)

Batat obrać, pokroić w plastry i piec w 210 stopniach przez 20-25 min (aż będzie miękki). Chwilę przestudzić, wrzucić do miski, dodać mąkę i lepić ciasto jak na pierogi. Do ciasta dodać 1 łyżkę przecieru pomidorowego, sól, bazylię, oregano i paprykę słodką. Z ciasta ulepić kulkę (nie powinna się kleić do rąk). Ciasto rozwałkować na papierze do pieczenia lub ręką rozgnieść na kształt pizzy. W cieście zrobić nakłucia widelcem, umieścić w piekarniku i piec w 210 stopniach ok. 10-15 min. W tym czasie podgrzać na patelni szpinak z ząbkiem czosnku i przyprawami, dodać wędlinę. Po 15 min wyciągnąć pizzę z pieca, posmarować przecierem z przyprawami, położyć szpinak i szynkę. Całość piec jeszcze ok. 15 min.

13. FRYTKI Z BATATA (1 PORCJA):

- 1 średni batat 250g
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- rozmaryn

Batat pokroić na mniejsze kawałki, polać 1 łyżką oliwy z oliwek i rozmarynem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 220°C na około 30-40 min.

14. RULONIKI (1 PORCJA):

- pasta twarogowa: 1 kostka półtłustego twarogu 200g, opakowanie jogurtu naturalnego 200g, 8 rzodkiewek, szczypiorek, łyżka oliwy z oliwek, przyprawy: sól, pieprz

- 8 plastrów dobrej jakości wędliny

Rzodkiewki drobno pokroić i połączyć z pozostałymi składnikami na pastę twarogową. Gotową pastę zawijać w plastry wędliny formując ruloniki.

15. ZUPA JARZYNOWA NA UDKACH (4 PORCJE = 4 DNI):

- 4 ziemniaki, 2 marchewki, 1/2 selera lub 1 mały seler, 1/2 dużej cebuli, brokuł świeży lub mrożony (ok.400g)

- 4 udka kurczaka

- przyprawy: 1/2 łyżeczki soli, 1 liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego, pieprz,  
W garnku z 1 litrem osolonej wody gotować udka kurczaka przez ok.20min, zdejmą szumy z góry. Dodać połowę pokrojonych w kostkę ziemniaków, aby zagęściły zupę, seler pokrojony w kostkę i cebulę, liść laurowy i ziele angielskie. Po kolejnych 10 minutach dodać resztę ziemniaków i marchewkę pokrojoną w kostkę. Gotować kolejne 10 minut. Wyjąć udka z kurczaka, mięso bez skóry pokroić w paski. Wsypać różyczki brokuła, gotować jeszcze 5 minut, doprawić ewentualnie solą i odrobiną pieprzu. Podawać z mięsem

16. ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

- mały korzeń selera, 2 korzenie pietruszki, marchewka, 4 gałązki selera naciowego
- 3 pomidory
- natka pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- puszka pomidorów 400g LUB szklanka przecieru pomidorowego
- przyprawy: sól, pieprz, bazylia

W 1,2-1l wody ugotować włoszczyznę i gałązki selera naciowego, 3 pomidory, całą natkę pietruszki, ząbki czosnku. Po 20 min dodać puszkę pomidorów LUB przecier pomidorowy (szklanka). Doprawić do smaku.

Zupę można ugotować na udkach, po czym podzielić mięso na odpowiednie porcje.

17. ZUPA KREM Z BATATÓW (2 PORCJE)

- 1 duży batat, 2 pietruszki, 1/2 selera, cebula, 2 ząbki czosnku
- przyprawy: 1-2 liście laurowe, ziele angielskie, pieprz, chilli, bazylia, sól
- 200ml mleka kokosowego

W garnku z wodą umieścić obrane i pokrojone warzywa i przyprawy. Zgotować/  
Gdy warzywa będą miękkie, wlać mleko kokosowe, wyjąć listki laurowe i zmiksować.

18. KREM Z ZIELONEGO GROSZKU (2 PORCJE)

- 0,5 kg mrożonego groszku zielonego
- 200ml mleka kokosowego
- 1 mały por (biała część)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- przyprawy: czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, gałka muskatołowa

Na oleju kokosowym zeszklić pokrojony por, koper włoski i czosnek. Przełożyć do garnka, zalać 0,8l wody i gotować do wrzenia. Wrzucić groszek i gotować kolejne 5-10 minut. Dodać natkę pietruszki, mleko kokosowe, przyprawy i zmiksować na gładki krem.

19. SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I FASOLKĄ (2 PORCJE):

- 3-4 łyżki surowej kaszy gryczanej = 6-8 ugotowanej
- szklanka fasolki szparagowej, 1-2 pomidory
- 4 posiekane pomidory suszone z oleju
- pęczek koperku, pęczek natki pietruszki
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: sól i pieprz do smaku

Fasolkę ugotować, kaszę gryczaną ugotować. Wszystkie składniki połączyć, doprawić i połać oliwą.

20. POMIDOROWA POTRAWKA (1 PORCJA):

- 2 łyżki surowej kaszy gryczanej = 4 łyżki ugotowanej
- pół cukinii, 3 suszone pomidory z zalewy, garść szpinaku, garść pomidorków cherry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- łyżka pestek dyni
- przyprawy: sól, pieprz, bazylia

Cukinię pokroić i podsmażyć na oliwie. Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszać z warzywami, oliwą, przyprawami i posypać pestkami dyni

21. BATAT PIECZONY Z MASŁEM ORZECHEWYM (1 PORCJA):

- 1 batat około 250g
- 1 łyżka masła orzechowego 100%
- łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju, ulubione przyprawy

Batata pokroić w formie krążków lub dużych frytek, przełożyć do miski, dodać masło orzechowe olej i przyprawy, dokładnie wymieszać. Piec do miękkości w 180°C.