

Wigilijna zupa grzybowa z dynią na mleczku

Wigilijne świętowanie nie może się rozpocząć bez zupy. Jest to tradycja na polskim stole, bez której niektórym ciężko sobie wyobrazić tę uroczystą kolację. Jaka zupa? To zależy od regionu. Najbardziej popularny jest barszcz czerwony (z uszkami, pierogami lub kołdunami), za nim plasuje się zupa grzybowa, rybna i zupy owocowe.

A może by tak zmodyfikować troszkę wigilijną zupę grzybową?

Składniki na dwie porcje:

- 40 g suszonych grzybów (borowik szlachetny lub podgrzybek brunatny)
- mały seler
- 2 marchewki
- mały por
- 1 listek laurowy
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 8 ziarenek pieprzu
- sól morską
- mleczko kokosowe
- dynia

Grzyby zalałam wodą i moczyłam przez 2 godziny. Kiedy miękkie gotowałam je w tej samej wodzie, w której się moczyły, na małym palniku i pod przykryciem, przez około 20 minut. Potem dodałam opłukane i obrane warzywa, ziarenka pieprzu i ziela oraz liść laurowy. Gotowałam pół godziny. Zupę odcedziłam i dodałam do wywaru mleczko kokosowe. Jego ilość jest zależna od intensywności smaku jaki chcesz uzyskać. Dokładnie potęczyłam mleczko z wywarem. Doprawiłam wszystko solą do smaku. Podam z gotowaną lub pieczoną dynią – trochę słońca w grzybowej :).



Pierogi z mąki kasztanowej

Składniki (na 18 sztuk):

- mąka kasztanowa – 2 szklanki / ok. 350 g
- łyżka oleju kokosowego
- jajko od szczęśliwej kury
- 1/2 szklanki gorącej wody
- szczypta soli morskiej
- łyżka kakao 80 procentowego w proszku
- soda oczyszczona
- daktyle namoczone w wodzie
- jabłko ugotowane
- kardamon
- cynamon
- gałka muszkatołowa



Nadzienie

Daktyle zalałam gorącą wodą, a kiedy się moczyły gotowałam jabłko bez skórki – można w wodzie lub na parze. Namoczone daktyle posiekałam, dodałam podgotowane jabłko, przełożyłam do rondelka i dusiłam. Dodałam po szczypcie przypraw i wszystko zmiksowałam. Alternatywnie można w tej chwili dodać do przepisu pokruszone orzechy (włoskie lub laskowe). Niestety jestem uczulona na większość, ale myślę że będą się świetnie komponować w przepisie.

Ciasto

Do miski wsypałam mąkę, dodałam jajko, wodę, olej kokosowy, sodę oraz kakao i wyrabiałam rękami ciasto (nie używamy tym razem mikserów :). Ugniatałam tak długo, aż ciasto nabrało jednolitej, zbitej konsystencji. Dodałam po szczypcie cynamonu, kardamonu, gałki muszkatołowej i opcjonalnie goździków.

Ciasto uformowałam w kulkę i włożyłam do lodówki na 1 godzinę.

Stolnicę posypałam mąką i wałkowałam ciasto. Wycięłam szklanką koła. Do środka każdego wkładałam łyżeczkę przygotowanego wcześniej nadzienia. Zaklejałam brzegi maczając każdorazowo palce w wodzie.

Można gotować!

W garnku przygotowałam wrzącą, posoloną wodę. Wrzucałam pierogi i czekałam, aż wypłyną na wierzch (ok. 7-10 minut), wtedy są gotowe. Starłam się nie wrzucać zbyt dużej ilości pierogów naraz, aby uniknąć sklejenia.

Warto zrobić próbę gotowania na jednej sztuce. Pierwszy pieróg niestety mi nie wyszedł, ciasto było surowe w środku.

Z czym podawać?

Można z chutney z cebuli lub ze śmietanką z mleka roślinnego. Ja użyłam śmietanki ryżowej i posypałam granatem.

Chutney z czerwonej cebuli – słodkie!

Cóż to jest chutney?

To gęsty indyjski sos, stosowany jako dodatek do różnych dań. Przygotowywany jest zarówno z warzyw, jak i owoców. Nie ma jednego uniwersalnego przepisu na chutney. W każdym regionie Indii wykonuje się go na inny sposób, wykorzystując sezonowe składniki. Ja serwuję chutney z czerwonej cebuli na słodko.

Składniki:

- 0,5 kg czerwonej cebuli
- 2 łyżki masła ghee/ oleju kokosowego / oliwa z oliwek
- garść żurawiny – zalanej wcześniej wrzątkiem na ok. 30 minut
- szczypta czarnego pieprzu
- szczypta słodkiej papryczki
- 3 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- odrobina soli morskiej
- szczypta cynamonu
- szczypta gałki muskatołowej

Obrałam cebule. Najlepiej robić to w misce wody lub pod jej strumieniem z kranu – unikniesz płaczu, chyba, że lubisz obierać np. w goglach :D. Cebule pokroiłam w piórka i poddusiłam na głębokiej patelni w tłuszczu dodając przyprawy. Następnie dodałam sól – mieszając pilnowałam, aby cebula nie przypaliła się na syropie lub miodzie (zmieni to jej smak na gorzki). Na koniec dodałam namoczoną wcześniej żurawinę i dusiłam wszystko jeszcze chwilę. Przełożyłam do słoiczek.



Pstrąg pieczony w papierze

Jedną z moich ulubionych ryb słodkowodnych jest pstrąg. W Polsce nie ma problemu z jego dostępnością, ponieważ dostaniemy go w prawie każdym sklepie rybnym. Jedyny problem jaki czasem występuje, to ten aby znaleźć rybę smaczną i świeżą. Pamiętajmy aby spojrzeć rybce prosto w oczy. Jeśli są mocno mętne to znaczy, że ryba nie jest zbyt świeża. Do większych sklepów ryby bardzo często przyjeżdżają zamrożone, więc dobrze jest nie zamrażać jej ponownie tylko od razu przystąpić do przygotowań.

Dzisiejszy przepis z powodzeniem możesz wykorzystać podczas świąt Bożego Narodzenia, ponieważ danie jest nie tylko smaczne, ale i oryginalnie podane. A zaserwowanie ryby w taki sposób jest łatwe, więc warto spróbować. Dodaj kilka akcentów świątecznych, jak np. zielona todyga choinki i gotowe.

Składniki:

- 1 duży pstrąg
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- kilka gałązek świeżego tymianku
- szczypta pieprzu
- szczypta słodkiej papryki
- sól morska
- 3 plastry cytryny

Do miseczki wlałam oliwę i dodałam do niej wszystkie przyprawy. Umyłam dokładnie pstrąga i ponacinałam go w kształt litery „X”. Natarłam marynatą na zewnątrz, włożyłam ją także do środka razem z 3 plasterkami cytryny (taka mała ilość nie zaszkodzi przy połączeniu z białkiem) i kilkoma gałązkami tymianku. Całość zawinęłam w papier do pieczenia obwiązując zwykłym sznurkiem (jak na zdjęciu).

Piekłam pół godziny w 180 °C.

Po wyjęciu ryby z piekarnika, pozostaw ją zawiniętą na talerzu przez ok 5 minut.

Podawaj gorącą z cząstkami cytryny i sałatą.

pudding z awokado i kakao

Do wszystkich deserów bożonarodzeniowych staram się dodawać przyprawy korzenne, które przyjemnie kojarzą się z tym magicznym okresem zimowo-świątecznym.

Składniki (porcja dla ok. 5 osób):

- 3 duże dojrzałe awokado (obrane i bez pestek)
- 2 łyżki kakao w proszku
- 1 łyżka cukru kokosowego lub syropu klonowego
- 2-3 miękkie daktyle bez pestek (jeśli są suszone, zalać je wcześniej wrzątkiem na ½ h)
- 1/3 szklanki mleka kokosowego lub innego roślinnego
- szczypta soli morskiej np. gruboziarnistej
- szczypta wanilii
- szczypta cynamonu
- kilka kropel cytryny
- 1/2 szklanki posiekanych migdałów

Wszystkie składniki (oprócz migdałów i soli) zmiksowałam w blenderze. Posypałam solą i wymieszałam. Sól nadaje całości oryginalny słono-słodki smak.

Na dnie szklanek rozsypałam posiekane migdały, przełożyłam do nich krem, a wierzch przystroiłam owocami porzeczki.

Czekoladowa „kratka” do ozdoby:

Roztopiłam kilka kostek czekolady i na papierze do pieczenia łyżeczką narysowałam czekoladą kratkę. Odstawiłam do wystygnięcia i włożyłam do lodówki.

Pudding można wykorzystać jako krem do ciasta. Np. bardzo łatwego brownie z buraków.



Pierniczki bezglutenowe

Składniki:

- pół szklanki mąki ryżowej
- szklanka mąki gryczanej
- pół szklanki mąki kukurydzianej/ jaglanej
- pół szklanki cukru trzcinowego/ ksylitol/ miód – lub mniej
- 5- 6 łyżek masła klarowanego
- 2 jajka
- 3 łyżki cynamonu
- 1 łyżka kardamonu,
- 1 łyżka imbiru
- 1 łyżeczka zmielonych goździków zielonych
- szczypta soli morskiej
- szczypta gałki muskatołowej
- szczypta sody

Utarłam masło z jajkami. Osobno wymieszałam suche składniki. Piekarnik rozgrzałam do 170 stopni. Połączyłam wszystko i wyrobiłam ciasto, zawinęłam je w folię i dałam na kilka minut do lodówki. Potem cienko rozwałkowałam i wycięłam pierniczki. Wyłożyłam blachę papierem do pieczenia i piekłam 15-20 minut, trzeba pilnować, bo nie mogą być w piekarniku za długo.



Ciasto z dyni z kremem kokosowym

Ciasto

Składniki:

- 400 g puree z dyni
- 1 banan
- 1 szklanka mleka kokosowego lub innego roślinnego
- laska wanilii
- 3 łyżki ksylitolu
- łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- garść rodzynek
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 250g mąki bezglutenowej (np. jaglanej lub kokosowej)
- 50 g wiórków kokosowych
- szczypta cynamonu oraz innych przypraw korzennych – według uznania
- kawałki surowej czekolady (ok. garści)
- szczypta soli morskiej



Dynię ugotowałam i zmiksowałam. Banana rozgniotłam widelcem, dodałam mąkę, mleko i pozostałe dodatki (poza rodzynkami i czekoladą- zostawiamy je na koniec). Całość zmiksowałam w robocie kuchennym. Jeśli masa jest zbyt wodnista, dodaj jeszcze mąki. Na koniec dorzuciłam odstawione rodzynki i kawałki czekolady.

Piekłam w 2 rozmiarach foremek, aby ciasto było piętrowe (uprzedzam pytania – nie wiem gdzie kupić takie foremki – dostałam w prezencie od mamy :)) . Piekłam ok. 40 minut w 180 °C, zostawiłam w piekarniku do wystudzenia.

Masa kremowa:

Składniki:

- mleko kokosowe 1 puszka (sprawdź wcześniej certyfikat)
- szczypta soli
- łyżeczka cukru waniliowego lub ksylitol
- wiórki kokosowe (ok. 40 -50 g)

Puszkę z mlekiem kokosowym włożyłam na 3 godziny do lodówki, aby mocno się schłodziło. Zebrałam śmietankę kokosową (wierzchnia część mleczka ok. 100 ml z puszki). Płynną część odlałam do szklanki. Dodałam odrobinę soli i ksylitol. Ubijałam przez 3 minuty. Dodałam wiórki kokosowe i zmiksowałam. Śmietana jest gotowa, kiedy piana całkowicie zeszywnieje.

Kiedy ciasto ostygło, nałożyłam na nie masę kremową i poproszyłam wiórkami kokosowymi. Gotowe ciasto trzymałam w lodówce.

Krokiety do barszczu

Składniki (na 6-8 sztuk):

- szklanka drobno posiekanych borowików suszonych (moczonych wcześniej ok. 1 godziny we wrzątku)
- 1/2 szklanki ugotowanej, pokrojonej w kosteczkę dyni
- sól morską
- pieprz czarny
- sos tamari
- sos balsamico
- 6-8 papierów ryżowych (przykładowy: [TUTAJ](#))

W małym rondelku dusiłam przez 10 minut borowiki dodając dynię, przyprawy oraz odrobinę wody. Do głębokiego talerza wlałam wrzącą wodę i włożyłam na 10 sekund papier ryżowy.

Rozłożyłam go na czystym talerzu, wkładałam farsz oraz sos tamari i zawijałam.

Gotowe krokiety poląłam balsamico.



Śnieżne babeczki z buraka

Składniki:

- 500 g puree z ugotowanego buraka (ok 5 małych buraków), można również kupić gotowe, ugotowane buraki.
- 100 g maki ryżowej (polecam także kokosową)
- 5 daktyli (świeże duże) - można dodać 1 łyżkę syropu klonowego lub miodu
- szczypta cynamonu
- szczypta soli morskiej
- szczypta sody oczyszczonej
- bezglutenowy proszek do pieczenia
- 50 g oleju kokosowego (ok 2-3 łyżki)
- opcjonalnie kilka kawałków gorzkiej czekolady/żurawina lub jagody goji

Wszystkie składniki po prostu zmiksowałam. Dodałam do masy kawałki czekolady, można dodać też suszoną żurawinę lub jagody goji. Gdyby ciasto było zbyt suche, dodaj odrobinę mleka roślinnego np. kokosowego. Piekałam w 180 stopniach około 35 minut. Pozostawiłam w piekarniku do wystudzenia.

To jeszcze nie wszystko. Babeczki serwujemy z polewą:)

Składniki:

- 2 łyżki kakao 90 %
- 2 łyżki ksylitolu lub erythrolu (rodzaj słodzika bez kalorii)
- 1 łyżka oleju kokosowego

Rozpuściłam wszystko w rondelku i polałam babeczki. Przystroiłam granatem posypując wiórkami kokosowymi.

Gotowe!

Takie babeczki możesz też zabrać w prezencie idąc świątecznie w gości :)



Mus z dyni z bananem i świątecznymi przyprawami

Składniki:

- 300 g surowej dyni
- 2 banany
- kawałek imbiru (ok. 5 g)
- wanilia
- 1 łyżka babki plesznik lub nasion chia
- odrobina soku z cytryny
- 1 łyżka masła ghee
- cynamon
- kurkuma

Dynię ugotowałam w wodzie, następnie odcedziłam i dodałam banany. Wszystko chwilę dusiłam na maśle klarowanym (ghee) dodając kurkumę, cynamon, odrobinę soku z cytryny i szczyptę wanilii.

Całość zmiksowałam, a na koniec dodałam łyżkę babki plesznik (może być także błonnik witalny). Przyda się podczas świątecznego obżarstwa :), ponieważ działa jak enzym trawienny i reguluje pracę jelit. Stosowana jest także w przypadku choroby wrzodowej, zespołu jelita drażliwego oraz podrażnień przewodu pokarmowego

Przełożyłam całość do słoika.

Konfiturę można podawać na ciepło lub na zimno. Idealnie nadaje się jako odatek do potraw przygotowanych na śłodko.



Pasztet z wątróbki drobiowej

Składniki:

- 250 g kurzych wątróbek
- oliwa z oliwek
- 1 cebula
- 2–3 łyżki czerwonego wina wytrawnego
- szczypta tymianku
- świeżo zmielona gałka muskatołowa
- czarny pieprz
- sól morska

Na patelni rozgrzałam 3 łyżki oliwy z oliwek. Dodałam tymianek i posiekaną cebulę i dusiłam razem przez kilka minut. Cebula musi się zeszklić i zmięknąć, ale nie powinna się zarumienić. Oczyszczyłam i osuszyłam wątróbki i dodałam je do cebuli. Podsmażałam je do delikatnego zarumienienia. Dodałam wino i pozostałe składniki i wszystko dokładnie mieszałam i dusiłam przez około 2 minuty.

Przełożyłam całość do malaksera i zrobiłam gładką masę. Posmarowałam tłuszczem małą foremkę i przełożyłam do niej masę. Delikatnie kilkukrotnie uderzałam foremkę o stół, aby pasztet dobrze osiadł i wstawiłam do nagrzanego piekarnika. Piekłam w 180 °C około 20-25 minut. Po wyjęciu odstawiłam do ostygnięcia.



Czekoladowe ciasto z buraków

Składniki

- 300 g ugotowanych buraków - można również użyć surowych, ścierając je drobno na tarce. Jednak opcja gotowanych jest dużo łatwiejsza. Gotuję w całości, a skórka schodzi z nich potem sama.
- 3 miękkie daktyle, namoczone wcześniej we wrzątku ok. 20-30 minut
- szczypta sody oczyszczonej
- szczypta cynamonu
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 100 g mąki kasztanowej
- 1/3 szklanki żurawiny - namoczonej wcześniej we wrzątku

Buraki zmieliłam z daktylami (nie za mocno). Dodałam pozostałe składniki i wszystko razem wymieszałam. Przełożyłam ciasto do niedużej foremki i wstawiłam do rozgrzanego piekarnika na ok. 50 minut z termoobiegiem. Piekałam w 180 °C. Ciasto zostawiłam w piekarniku do ostygnięcia.

Na chłodne ciasto nałożyłam krem z awokado (przepis ze strony 5).

