

Barszcz na Wigilię

Wywar z buraków:

około 2 l wrzątku
1kg buraków utartych na grubej tarce
łyżeczka soli
szczypta kurkumy
szczypta tymianku
łyżeczka kminku

Gotuję wszystko ok. 10 minut i odstawiam na 1/1,5h.

Wywar jarzynowy:

ok 2 l wrzątku
2 marchewki
pietruszka
¼ selera
2 całe cebule
4 ząbki czosnku
6 suszonych śliwek oraz 2 suszone gruszki
odrobina imbiru
3 – 4ziarna ziela angielskiego
sól morska do smaku
tymianek
majeranek
liść laurowy

Wszystko gotuję do miękkości.

Do dużego garnka przecedzam wywar z buraków i wywar jarzynowy. Dodaję szczyptę pieprzu i łyżkę soku z cytryny (można dosmakować miodem, winem czerwonym). Jeśli ktoś preferuje mocniejszy smak, proponuję dodać koncentrat z buraków bądź zakwas. Barszcz można podawać z uszkami, bądź pić czysty.



Śledź w oleju rydzowym

Tę śledziową przystawkę zrobiłam korzystając z przepisu z kursu gotowania, na którym byłam. Nieco przepis zmodyfikowałam, bo wiadomo – musi być po mojemu 😊. Wyszło na tyle dobrze, że nie zdążyłam zrobić zdjęcia 😊.

Składniki:

- 200 g śledzia
- koper włoski
- 2 szalotki
- łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki imbiru
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- ½ łyżeczki goździków
- olej rydzowy
- garść szczypiorku
- sok z cytryny

Śledzie wymoczyłam w wodzie, by straciły sól, następnie pokroiłam i przełożyłam do marynaty z oleju rydzowego i korzennych przypraw, wstawiłam do lodówki. Koper włoski pokroiłam na bardzo cienkie paseczki i włożyłam do wody z lodem, by stał się chrupiący. Szalotkę pokroiłam w cieniutkie plasterki. Na półmisku ułożyłam śledzie, na nich koper włoski i szalotkę.

Tatar z łososia

Składniki:

- 4 filety z łososia (świeże!!!)
- sos sojowy
- połowa surowego ogórka bez skórki
- połówka małej białej cebuli
- sól i pieprz

Filety dokładnie umyłam i bardzo drobno pokroiłam. Ogórek i cebulę obrałam, umyłam i też posiekałam drobnutko. Wymieszałam wszystko z przyprawami.

Gołąbki z kaszą gryczaną i pieczarkami

Składniki:

- duża główka kapusty (można użyć białej, ja wolę włoską, bo lepiej mi się zawija)
- 2 szklanki kaszy gryczanej
- 400 g pieczarek (może nie zużyjesz wszystkich, zależy jak bardzo „pieczarkowy” chcesz farsz)
- duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- masło klarowane do smażenia
- majeranek, świeżo zmielony pieprz, koperek, natka
- 1,5 l bulionu warzywnego (najlepszy domowy, ale może być z kostek bio)

Kapustę umyłam i wycięłam z niej ostrożnie głąb. W dużym garnku zagotowałam wodę i włożyłam do niej kapustę. Gotowałam 3 minuty. Wyjęłam, zdjęłam wszystkie liście, które się dało zdjąć bez szarpania i ponownie włożyłam do garnka z gotującą się wodą. Operację tę powtarzałam aż do całkowitego podziału kapusty na liście. Liście przycisnęłam, by stały się jak najbardziej ‘płaskie’.

Ugotowałam kaszę w lekko osolonej wodzie i odstawiłam. Pieczarki obrałam, umyłam i drobno pokroiłam. Cebulę obrałam i pokroiłam w drobną kosteczkę. Czosnek posiekałam. Na rozgrzanej patelni wrzuciłam łyżkę masła, cebulę, czosnek i pieczarki. Dusiłam kilka minut. Zmieszałam dokładnie z kaszą dodając majeranek, sporo pieprzu i posiekaną natkę. Spróbowałam i dosoliłam do smaku.

Z każdego liścia kapusty jak najdelikatniej ścięłam wypukłość żył. Na środek każdego liścia kładłam porcję farszu odpowiednią do jego wielkości. Następnie zawijałam każdy z 2 boków liścia do środka

przykrywając farsz. Zaczynając od dołu zwiijałam liść z farszem w rulon.

Garnek z grubym dnem wyłożyłam liśćmi kapusty i układałam na nich ciasno gołąbki. Zalałam warzywnym bulionem. Przykryłam liśćmi (gotowanymi) kapusty – można użyć tych uszkodzonych, które nie nadawały się na gołąbki. Dodałam łyżkę masła i dusiłam całość 40 minut na małym ogniu.

Ryba z warzywami prawie po grecku

Składniki:

- Kilogram filetów z dorsza lub innej białej ryby morskiej
- 5 marchewek
- Duży korzeń pietruszki
- Nieduży seler
- 2 cebule
- Słoiczek koncentratu pomidorowego
- Pęd trawy cytrynowej lub skórka cytryny
- Liść laurowy
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- Pieprz biały
- Pieprz czarny
- Ziarna sezamu

Rybę umyłam, pokroiłam na porcje, skropiłam sokiem z cytryny, posypałam odrobina kurkumy i białym oraz czarnym pieprzem. Zanurzałam w oliwie i obtaczałam w sezamie, by następnie wrzucić na patelnię z rozgrzanym masłem klarowanym. Smażyłam z obu stron po 2 minuty.

Cebulę pokroiłam w drobną kostkę i zeszkliłam na tłuszczu po rybach.

Marchew, pietruszkę i seler umyłam, obrałam i startałam na tarce o dużych oczkach. Z pędu trawy cytrynowej usunęłam twarde liście zostawiając białą część, którą pokroiłam na bardzo cieniutkie plasterki. Zamiast trawy można dodać łyżkę otartej skórki cytryny. Płaski garnek rozgrzałam, rozpuściłam w nim 2 łyżki oliwy i wrzuciłam wszystkie warzywa, cebulę i trawę. Dusiłam tak kilka minut, po czym podlałam wszystko niewielką ilością wody, dodałam liść laurowy i ziele angielskie, koncentrat pomidorowy i gotowałam tak do miękkości warzyw.

Na dno foremki włożyłam warstwę warzyw, na to warstwę ryb, znów warstwę warzyw, potem ryby i warzywa.

Można jeść na ciepło lub zimno.

Świąteczna, bezglutenowa kruszonka z owocami i korzennymi przyprawami

Składniki:

- jabłka prażone ok 400 g (lub tylko obrane)
- pół szklanki malin (mogą być mrożone), można dodać też jagody lub żurawinę
- pół szklanki płatków owsianych np. bezglutenowych (dostępne w sklepach organic)
- 2 - 3 łyżki syropu ryżowego (lub klonowego - ma wysoki IG)
- migdały sparzone na wierzch
- szczypta cynamonu i kardamonu, goździki, wanilia

Przepis:

Naczynia żaroodpornego natłuść masłem klarowanym, wymieszaj jabłka z malinami i cukrem brązowym. Włóż wszystko do naczynia.

Do osobnego naczynia włóż płatki, migdały, cynamon i kardamon oraz syrop klonowy- wszystko wymieszaj. Następnie dodaj wszystko na masę z jabłek i malin. Piecz w temperaturze 180 stopni przez ok 40 min



Ciasto na zimno z nerkowców

Składniki:

500 g nerkowców
10 daktyli
200 g łuskanych pestek słonecznika
garść jagód goji i nasiona chia do dekoracji
olej kokosowy
cynamon, wanilia
cytryna

Nerkowce namoczyłam na noc. Daktyle moczyłam 15 minut w gorącej wodzie.

Dolna warstwa

Pestki słonecznika i 8 daktyli zmiksowałam do konsystencji kruszonki. Masa była klejąca i dawała się ugniatać. Spód małej tortownicy wysmarowałam olejem kokosowym (można masłem klarowanym) i wyłożyłam uzyskaną masę.

Warstwa środkowa

Odcedziłam nerkowce i wzięłam z nich 2/5 (200 g). Zmiksowałam z 3 łyżkami oleju kokosowego, sokiem i otartą z cytryny skórką. Gdy uzyskałam gładką konsystencję wyłożyłam masę na warstwę z daktyli i słonecznika. Tortownicę wstawiłam do zamrażalnika.

Warstwa górna

Pozostałe nerkowce (300 g) wymieszałam ze zmielonymi cynamonem i wanilią (po łyżeczce). Można dodać łyżkę miodu. Zmiksowałam. Wyjęłam tortownicę z zamrażalnika i dołożyłam trzecią warstwę. Udekorowałam jagodami goji (można dowolnymi owocami). Wstawiłam do lodówki na minimum godzinę.
Gotowe!



Kokosanki

Składniki:

- 200 g wiórków kokosowych
- 4 białka
- 10 g wanilii
- 2,5 łyżki syropu ryżowego
- 1 łyżka karobu/kakao

Wiórki podgrzałam na suchej patelni aż się zrumieniły. Ubiłam jajka, dodałam wanilię, syrop i wiórki. Kuleczki piekłam 25 minut w 140 st C.



Ciasto pomarańczowe

Składniki:

- 3 pomarańcze
- 3 jajka
- 250 g zmielonych migdałów
- skórka pomarańczy (lub 3 łyżki kadziszowej pomarańczy bio – organic)
- łyżeczka wanilii
- łyżeczka cynamonu
- szczypta goździków
- szczypta soli
- 5 łyżek ksylitolu
- łyżeczka proszku do pieczenia bio

Zmieszałam obrane migdały, ubiłam 2 łyżeczki ksylitolu z żółtkiem jaj, a 3 łyżeczki z białkiem. Dodałam ubite żółtka do migdałów, potem ostrożnie dodałam białka. Pomarańcze dokładnie obrałam nie zostawiając gorzkiej białej skórki i zmiksowałam. Wymieszałam wszystkie składniki. Piekłam około 50 minut w 180 st C, zostawiłam w piekarniku do wystygnięcia.



Sałatka świąteczna

Składniki sałatki:

- 1 koper włoski
- 3 małe bulwy topinamburu
- jedna pomarańcza
- garść pestek pinii (podprażone na patelni)
- 1 cukinia zielona

Składniki sosu:

- łyżka francuskiej musztardy
- sok z połowy pomarańczy
- odrobina balsamico
- sól i pieprz

Wszystkie warzywa dokładnie umyłam, pokroiłam na krawalnicy w cieniutkie plastry (można na tarce mandolinie). Pomarańczę sparzyłam i obrałam dokładnie, tak by nie było białej skórki, podzieliłam i pokroiłam. Wszystko wyłożyłam na duży talerz dodając sos, na koniec dorzuciłam kiełki.



Smażony karp

Składniki:

- 4 filety z karpia
- sok z połowy cytryny
- sól i pieprz
- 1-2 jajka
- szklanka wiórków kokosowych
- szczypta kolendry
- szczypta słodkiej papryki
- masło klarowane do smażenia

Filety skropiłam mocno sokiem z cytryny, posypałam przyprawami i odłożyłam na godzinę. Potem obtaczałam je w jajku i wiórkach i znów w jajku i wiórkach. Smażyłam krótko na rozgrzanym maśle klarowanym (można na oleju kokosowym).



Zdrowe 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 marchewkowe

Najlepsza wersja mojego ciasta marchewkowego - i najśodsza ;)

Składniki:

- 160g zmielonych migdałów
- 4 jajka
- 300 g marchewki
- 80g mąki kukurydzianej lub 5 łyżek skrobi kukurydzianej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki dowolnej marmolady
- skórka starta z cytryny
- garść rodzynek (opcjonalnie)
- szczypta soli i wanilii
- cynamon imbir

Rodzynek dokładnie umyłam i sparzyłam wrzątkiem, namoczyłam. Marchew utarłam na bardzo drobnej tarce. Ubiłam jajka stopniowo dodając mąkę, a następnie marchew i wszystkie dodatki. Wymieszałam wszystko. Foremkę wysmarowałam klarowanym masłem i przelałam do niej ciasto. Piekałam godzinę w 180°C. Wyjęłam z piekarnika aby ostygło na zewnątrz.



Pieczona kaczka

Wycięłam piersi delikatnie przy samych kościach, osuszyłam ręcznikiem. Pozostawiłam skórę od góry. W miseczce wymieszałam sól morską, pieprz, tymianek, odrobinę soku z cytryny, czosnek niedźwiedzi, oregano, łyżkę sosu sojowego, ząbek czosnku zmiążdżony - pozostawiłam kaczkę w tej marynacie na 1,5 h. Następnie rozgrzałam bardzo mocno suchą patelnię - położyłam na patelnię piersi z kaczki najpierw stroną ze skórą - smażyłam 8 minut i odwróciłam na drugą stronę. Następnie włożyłam do naczynia żaroodpornego z przykrywą wlewając z patelni to co wypłynęło z kaczki. Piekałam ok 8-10 minut w piekarniku w 180 stopniach. Wyjęłam, sprawdziłam czy kaczka nie jest gumowata i pokroiłam w plastry.

Sos: 0,5 kg ugotowanej żurawiny (owoce zmiksowane) łyżka ksylitolu i łyżka kremu z balsamiko

