
Przepisy z Warsztatów „Zero waste”

Napój z zielonej pietruszki

1 ½ cytryny bez pestek i białych błonek, pokrojonej na kawałki

8 - 10 gałązek natki pietruszki, świeżej, tylko liście

lub kilka listków mięty lub kilka gałązek melisy

200 g kostek lodu

50 - 70 g cukru

800 g wody niegazowanej

Do blendera włożyć cytrynę, natkę pietruszki, lód, dodać cukier, zmiksować na gładką masę.

Dodać wodę, wymieszać.

Kotlety z suchego pieczywa:

200 g suchego chleba pokrojonego na kawałki

300 g wody do namoczenia

100 g cebuli

15 - 20 g mieszanych ziół, świeżych np. natki pietruszki, koperku, kolendry, bazylii, tylko liście i miękkie łodygi, pokrojone na kawałki

1 jajko

80 g tartego sera żółtego

½ łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu czarnego, mielonego

1 łyżeczka papryki słodkiej, mielonej

½ łyżeczki przyprawy Garam masala

olej do smażenia

Do dużej miski, odważyć chleb i wodę. Wymieszać, aby zmoczyć wszystkie kawałki, odstawić do namoczenia na 10 min, następnie odcisnąć.

Cebulę i zioła, posiekać.

Dodać do namoczonego i odcisniętego chleba. Dodać: jajko, ser, sól, pieprz, paprykę, przyprawę Garam masala, dobrze wymieszać. Można rozdrobnić w maszynce do mięsa lub blenderze. Na patelni rozgrzać olej. Nabierać porcje ciasta zwilżoną wodą łyżką i nakładać je na patelnię, zgarniając masę drugą łyżką. Formować niewielkie, okrągłe kotleciki (Ø ok. 6 cm). Kotleciki smażyć partiami 3-4 min z każdej strony, do uzyskania złotobrazowego koloru, ostrożnie przewracając je na drugą stronę za pomocą łopatk. Odkładać na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć z nadmiaru tłuszczu. Kotleciki z suchego chleba z serem i ziołami podawać z sałatką lub wybranym sosem.

Koncentrat z resztek warzyw

700 g warzyw, mieszanych

resztek (obierków i skrawków), pokrojonych na kawałki (patrz wskazówka)

1 ząbek czosnku

40 g soli

50g wody

1 - 2 szczypty pieprzu czarnego, mielonego

30 g oliwy z oliwek

15 - 20 g mieszanych ziół, świeżych

np. natki pietruszki, koperku, kolendry, bazylii,

Do garnka włożyć resztki warzyw i czosnek, rozdrobnić blenderem. Dodać wodę, oliwę, sól i pieprz, zioła. Gotować na małym ogniu 20-25 min, mieszając. Przełożyć do wyparzonego, szczelnie zamykanego słoika, pozostawić do ostygnięcia. Przechowywać w lodówce

Muffinki z chleba pieczywa

80 - 100 g gorzkiej czekolady, o zawartości min. 70% kakao, pokrojonej na kawałki

110 g chleba pieczywa pokrojonego na kawałki

70 g płatków owsianych, górskich

70 g masła pokrojonego na kawałki

150 g cukru trzcinowego, nierafinowanego

3 jajka

200 g jogurtu naturalnego płynnego lub 200 g kefiru, lub maślanki

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii, naturalnego

1 łyżeczka cukru waniliowego

30 g kakao, niesłodzonego, naturalnego

2 łyżeczki cynamonu, mielonego

2 łyżeczki proszku do pieczenia

Rozgrzać piekarnik do temp. 180°C. Formę do muffinek (12 szt.) wyłożyć papierowymi papilotkami, odstawić.

Czekoladę posiekać.

Chleb i płatki owsiane, zmielić na mąkę.

W garnku roztopić masło,

Dodać cukier, jajka, jogurt i ekstrakt z wanilii, wymieszać.

Dodać zmielony chleb z płatkami owsianymi, kakao, cynamon i proszek do pieczenia, wymieszać.

Dodać rozdrobnioną czekoladę, Ciasto przełożyć do przygotowanej wcześniej formy, wypełniając papilotki do $\frac{3}{4}$ wysokości. Piec 20-25 min (180°C). Upieczone muffinki pozostawić na 5 min w formie, następnie przełożyć na kratkę do studzenia. Czekoladowe muffinki z chleba pieczywa podawać jako deser.

Zupa krem z resztek warzyw

30 g cebuli

20 g oliwy z oliwek

700 g warzyw, mieszanych resztek, pokrojonych na 3 cm kawałki

500 g wody

1 łyżeczka soli

2 serki topione

Do naczynia miksującego włożyć posiekaną cebulę, dodać oliwę, dusić 3min, mieszając.

Dodać warzywa, wodę i sól, gotować 30 min. Następnie, dodać serki topione. Zmiksować za pomocą blendera. Podawać z grzankami, startym żółtym serem, odrobina kwaśnej śmietany.

Zupa za każdym razem będzie smakowała i wyglądała inaczej w zależności jakich warzyw i w jakich proporcjach ich użyjemy. Można doprawić ją dodatkowo, ziołami prowansalskimi, domową Vegetą, czosnkiem według własnego uznania.

Pasztet z cukinii

2 - 3 ząbki czosnku
10 g natki pietruszki, świeżej, tylko liście
1000 g cukinii- tartej na grubych oczkach
1 $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli
150 g cebuli
100 g marchewki-tartej
100 g kaszy manny, razowej lub bułki tartej
20 g otrębów owsianych
3 jajka
30 g oliwy z oliwek
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
1 łyżeczka papryki słodkiej, mielonej
1 łyżeczka curry, mielonego
2 łyżeczki oregano, suszonego
Czosnek i natkę pietruszki posiekać.
Do startej cukinii, dodać 1 łyżeczkę soli, odstawić na ok. 20 min, aż cukinia puści soki.
Odcisnąć
Formę keksową (dł. 25 cm) wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.
Do miski włożyć posiekaną cebulę i starta marchewkę
Dodać rozdrobniony czosnek z natką pietruszki, odcisniętą cukinię, kaszę manną, otręby, jajka, oliwę, pozostałe $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli, pieprz, paprykę, curry i oregano, dokładnie wymieszać. Przełożyć do przygotowanej wcześniej formy.
Rozgrzać piekarnik do temp. 180°C Piec 1 godz. 15 min (180°C).

Domowa Vegeta

250 g suszonej włoszczyzny
3 łyżki kurkumy, mielonej
2 łyżki czosnku, granulowanego
75 - 80 g soli gruboziarnistej
Do blendera wsypać suszoną włoszczyznę, kurkumę, dodać czosnek i sól, zmielić. Przełożyć do szczelnie zamykanego słoika lub pojemnika.
Można pominąć kurkumę, która daje intensywny żółty kolor

Chalka z waniliową kruszonką lub drożdżówki z owocami

Kruszonka:

40 g mąki pszennej
30 g cukru waniliowego,
30 g masła
zimnego, pokrojonego na kawałki

Chalka:

100 g masła

50 g cukru

150 g mleka

2 żółtka plus 2 całe jajka

560 g mąki pszennej typu 450

½ łyżeczki soli

40 g drożdży świeżych pokruszonych

2 białka roztrzepane

Kruszonka:

Do miski wsypać mąkę i cukier waniliowy, dodać masło, wymieszać do uzyskania konsystencji kruszonki odstawić do lodówki.

Chalka

Do garnka włożyć masło, dodać cukier, mleko, żółtka i jajka, podgrzewać do 37°C ciągle mieszając. Nie gotować! W tym czasie blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.

Do miski dodać mąkę, sól i drożdże, wlać podgrzane mleko z jajkami i masłem. Wyrobić.

W tym czasie rozgrzać piekarnik do temp. 50°C. Ciasto przełożyć na blat, podzielić na 2 części. Z pierwszej uformować trzy równe wałeczki (dł. ok. 45 cm), następnie zapleść z nich warkocz. Przełożyć na przygotowaną blachę. Czynności powtórzyć dla pozostałej części ciasta, układając chałki na jednej blasze z zachowaniem odstępu. Chałki posmarować roztrzepanymi białkami za pomocą pędzelka i posypać kruszonką.

Chałki podgrzewać 15 min (50°C), następnie zwiększyć temp. piekarnika do 180°C i piec 20-25 min (180°C) lub do uzyskania złotobrazowego koloru. Chałkę z waniliową kruszonką podawać na ciepło lub po ostudzeniu z dodatkiem masła lub konfitury.

W przypadku **drożdżówek** podzielić na ok 15 części. formować kulki, rozpląszczyć za pomocą szklanki. powstałe ranty posmarować białkiem, na środku ułożyć 1-2 łyżki owoców np. borówka, truskawka lub dowolnego nadzienia. posypać kruszonką. Piec jak wyżej ale krócej :)