



Sałatki i dressingi postne

1. Dressingi do sałat

czyli smakowite dodatki do zieleniny

Słodko-pikantny vinegrette

Składniki

- 2 małe jabłka
- 2 łyżki suszonej gorczycy
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka proszku cytrynowego
- sok z jednej cytryny
- 50 ml octu jabłkowego
- łyżeczka posiekanej natki pietruszki lub kolendry

Sposób przygotowania

- [1] Gorzycę namoczyć na noc w zimnej wodzie.
- [2] Jabłka obrać ze skórki, pozbawić gniazd nasiennych.
- [3] Czosnek zarumienić na patelni i ostudzić.
- [4] Wszystkie składniki zmiksować w blenderze kielichowym.

Gotowy sos przechowywać w lodówce, w szczelnie zakręconym słoiczku do 5 dni.

Pesto z dzikiego czosnku i limonki

Składniki

- 100g liści dzikiego czosnku
- 3 ząbki czosnku
- 2 małe jabłka
- 10 bulw topinamburu
- skórka i sok z dwóch limonek
- łyżeczka proszku z jarmużu i ziół ogrodowych
- ¼ łyżeczki soli himalajskiej
- ¼ łyżeczki pieprzu ziołowego lub cytrynowego
- 1 szklanka lodu
- 1 szklanka zimnej wody

Opcjonalnie

- pół łyżeczki proszku umami
- 100ml wody

Sposób przygotowania

- [1] Jabłka obrać ze skórki i pozbawić gniazd nasiennych.
- [2] Bulwy topinamburu obrać i pokroić w kostkę.
- [3] Wszystkie składniki zmiksować w blenderze kielichowym lub malakserze z lodem.

Gotowy sos przechowywać w lodówce, w szczelnie zakręconym słoiczku do 3 dni.

Pikantny dressing z rukoli

Składniki

- ½ pojemnika rukoli
- sok i skórka z dwóch limonek
- 1 małe jabłko bez skórki
- szczypta chilli
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki proszku cytrusowego
- ½ łyżeczki proszku pomidorowego
- szklanka kostek lodu

Sposób przygotowania

[1] Wszystkie składniki miksujemy w blenderze kielichowym lub malakserze na gładko.

Całość przelewamy do pudełka hermetycznego i wykorzystujemy w ciągu dwóch dni, do ulubionych sałatek, surówek lub zup kremów.

Aromatyczny dressing z kiwi i bazylią

Składniki

- 2 kiwi obrane ze skórki
- garść liści bazylii
- 1 małe jabłko bez skórki
- skórka z 1 cytryny
- sok z 1 cytryny
- 60 ml wody lub przestudzonego naparu miętowego

Sposób przygotowania

[1] Wszystkie składniki blendujemy na gładko w blenderze kielichowym.

Dressing należy przechowywać w hermetycznym pudełku lub słoiczku w lodówce i zużyć w ciągu dwóch dni.

Ostry dressing szczypiorkowo-porowy

Składniki

- dwa kawałki (ok. 100 g) białej części pora
- łyżeczka igiełek (świeżego) rozmarynu
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki proszku z jarmużu i ziół ogrodowych
- 100 ml wody
- 20 ml octu jabłkowego lub cytrynowego

Sposób przygotowania

[1] Wszystkie składniki blendujemy na gładko w blenderze kielichowym lub malakserze.

Przechowujemy do trzech dni w lodówce, w szczelnie zamkniętym słoiczku lub pudełku hermetycznym.

Postne tzatziki

Idealne do zielonych sałat, liści i świeżych ziół. Delikatnie pikantne i orzeźwiające zarazem.

Składniki

- 1 duży ząbek czosnku
- skórka z dwóch limonek
- sok z całej limonki
- 1 łyżka mięty
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 spory ogórek świeży
- 5 rzodkiewek
- ½ łyżki proszku jarmużowego z ziołami ogrodowymi
- pieprz cytrynowy i sól
- 100 ml wody

Sposób przygotowania

- [1] Ogórka i rzodkiewki ścieramy na tarce na drobnych oczkach.
- [2] Dodajemy skórkę i sok z limonki, miętę (posiekaną), zmiażdżony i drobniutko posiekany czosnek, ocet, proszek jarmużowy.
- [3] Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem cytrynowym wedle upodobań smakowych.

Dressing malinowo-rozmarynowy

Dressing malinowo-rozmarynowy jest najlepszy do sałat z warzywami korzeniowymi. Świetnie komponuje się z pietruszką, marchewką, selerem, topinamburem, pasternakiem, ale i listkami

Składniki

- 200g malin (mrożonych)
- sok z połowy cytryny
- skórka z połowy cytryny
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu (samiych listków)
- ½ łyżeczki proszku cytrusowego
- 1 łyżeczka octu figowego
- ½ jabłka

Sposób przygotowania

- [1] Obrać jabłko i zetrzeć na drobnych oczkach.
- [2] Maliny przełożyć do rondelka i podgrzewać. Dodać jabłko i resztę składników.
- [3] Całość doprowadzić do wrzenia i odstawić do przestudzenia.
- [4] Przetrzeć dokładnie (przez sitko) do miseczki. Przelać do słoiczka, zakręcić i przechowywać w lodówce do 3-4 dni.

Dressing cytrusowy z granatem i tymiankiem

Świetny do orzeźwiającej sałatki z rukoli i zielonego ogórka z jagodami i listkami mięty.

Składniki

- 1 cytryna
- 2 pomarańcze
- 1 limonka
- ½ grapefruita
- ¼ pomelo
- 1 łyżeczka świeżych listków tymianku
- pestki z całego granatu
- 100 ml wody
- 1 łyżka octu figowego

Sposób przygotowania

- [1] Z cytryny ścieramy skórkę i wyciskamy sok.
- [2] To samo należy zrobić z limonką.
- [3] Wszystko połączyć z octem i tymiankiem, wodą i dokładnie wymieszać.
- [4] Pomarańcze, grapefruita i pomelo dokładnie filetujemy i kroimy w równą drobną kosteczkę. Mieszmamy z pestkami i sokiem z granatu oraz sokiem limonowo-cytrynowym.

Sos przechowujemy do 3 dni w lodówce, w szczelnym pudełku hermetycznym lub słoiku.

Kolorowa salsa z kiszonych warzyw

Składniki

- 250 g świeżych ogórków gruntowych
- 250 g jędrnych, mięsistych pomidorów
- 150 g młodej, żółtej cukinii
- 1 żółta lub czerwona papryka
- 50 g cebuli czerwonej
- 3 duże ząbki czosnku
- siekany koperek lub pietruszka
- 10 g soli kamiennej, bez jodu
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego

Sposób przygotowania

- [1] Wszystkie warzywa dokładnie myjemy i kroimy w ładną kosteczkę. Nie trzeba ich obierać (poza cebulą i czosnkiem które trzeba też posiekać troszkę drobniej).
- [2] Wszystkie rozdrobnione składniki wsypujemy do miski. Na koniec dodajemy sól i przyprawy.
- [3] Wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy na godzinę żeby warzywa puściły sok.
- [4] Słoiki do kiszenia (1 litrowe) wyparzamy.
- [5] Warzywa po godzinie odstania znów mieszamy i przekładamy do słoików, do wysokości $\frac{3}{4}$. Należy je dokładnie ugnieść ale nie zmiażdżyć.
- [6] Zlewamy do słoików resztę soku która została w misce, zakręcamy i odkładamy w ciepłe miejsce na 2 dni. Po 2 dniach należy schować słoje do lodówki aby spowolnić proces fermentacji.

2. Lekkie, szybkie sałatki postne

Orzeźwiająca sałatka na dziko

5 minut 4 porcje

Składniki

- garść rukoli
- garść szpinaku baby
- garść poszarpanej endywii
- pół świeżego ogórka
- 10 rzodkiewek
- łodyga selera naciowego
- 1 zielone jabłko
- pesto z dzikiego czosnku i limonki

Sposób przygotowania

[1] Ogórka kroimy w małą kostkę, selera naciowego obieramy i siekamy, zielone jabłko kroimy w kostkę.

[2] Wszystkie składniki łączymy w dużej misce i dodajemy pesto.

Podajemy od razu.

Selekcja sałat

5 minut 2 porcje

Składniki

- 1 cykoria (wskazówka)
- garstka rukoli
- garstka roszponki
- garstka poszarpanej sałaty lodowej
- garstka listków młodego szpinaku
- łyżka kielków lucerny lub koniczyny
- sos vinegrette

Sposób przygotowania

[1] Całą zieleninę dokładnie opłukujemy w zimnej wodzie, a następnie odsączamy w wirówce do sałat. Przekładamy całość do miski i dodajemy kielki oraz sos vinegrette.

Podajemy natychmiast.

Marchew z pieca w pesto z dzikiego czosnku

30 minut 2 porcje

Składniki

- 300g świeżej marchewki
- dwie łyżki pesto z dzikiego czosnku
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- sok z całej limonki

Sposób przygotowania

[1] Marchew myjemy, obieramy i kroimy wzdłuż na cztery części.

[2] Garnek wody zagotowujemy z solą. Gdy zacznie się gotować wrzucamy marchew i przykrywamy garnek pokrywką. Dusimy całość maksymalnie 15 minut.

[3] Całość układamy na blaszkę wyścieloną papierem do pieczenia i polewamy pesto z dzikiego czosnku, dosalamy i skrapiamy sokiem z limonki.

[4] Blaszkę wstawiamy do pieca nagrzanego do 180° i całość zapiekamy 10 minut (z funkcją termoobiegu).

Postna sałatka grecka z arbuzem i topinamburem

15
minut

2
porcje



Składniki

- garstka rukoli lub roszponki
- garść miksów sałat
- żółty pomidor
- ½ szklanki pokrojonego arbuza
- kilka pomidorków koktajlowych
- ¼ ogórka świeżego
- topinambur (surowy najlepszy!)
- kilka krążków czerwonej cebuli
- mała garść listków mięty
- sok (bez pestek) i skórka z jednej limonki
- pół łyżeczki proszku jarmużowego
- pół jabłka

Sposób przygotowania

- [1] Pomidory kroimy w ćwiartki.
- [2] Świeży ogórek ze skórką kroimy na cienkie plasterki.
- [3] Czerwony miąższ arbuza kroimy w równą kosteczkę.
- [4] Topinambur obieramy, kroimy w małą kosteczkę.
- [5] Cebulę kroimy w krążki.
- [6] Listki mięty odrywamy od łodyżek i siekamy.
- [7] Sok i skórkę z limonki mielimy w malakserze razem z proszkiem jarmużowym, 50 ml wody oraz połową jabłka bez skórki. Do powstałego sosu wsypujemy miętę i mieszamy łyżką. Odstawiamy.
- [8] Wszystkie składniki sałatki mieszamy w dużej misce i zalewamy „sosem”.

Podajemy od razu.

Sałatka z kolorowych warzyw z dressingiem cytrynowym z granatem

5 minut 4 porcje



Składniki

- 1 żółty pomidor
- 4 rzodkiewki
- ½ świeżego ogórka
- ½ papryki
- 2 pomidory pelati
- 10 pomidorków koktajlowych żółtych, brązowych, i zielonych
- doniczka świeżej bazylii
- dressing cytrynowy z granatem

Opcjonalnie

- kiełki

Sposób przygotowania

[1] Wszystkie warzywa należy dokładnie umyć w letniej wodzie. Następnie pokroić na plastry lub ćwiartki wedle upodobań. Polać całość dressingiem cytrynowym z granatem i posypać świeżą bazylią.

Serwować z wybranymi kiełkami.

Sałatka z grillowanym jabłkiem z kalafiozem i dipem z pieczonych warzyw

20
minut

4
porcje



Składniki

- ½ średniej wielkości kalafiora
- ½ łyżeczki proszku umami
- ¼ łyżeczki proszku cytrusowego lub pieprzu cytrynowego
- dip z pieczonych warzyw

Sposób przygotowania

[1] Kalafiora kroimy na równe części. Posypujemy proszkiem cytrusowym oraz umami. Skrapiamy lekko wodą i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 120°C. Pieczemy do momentu aż kalafior się lekko zarumieni. Wyjmujemy z piekarnika i studzimy.

[2] Jabłka ze skórą kroimy na ćwiartki. Grillujemy je na mocno rozgrzanej patelni i odstawiamy do przestudzenia.

[3] Kalafiora i jabłka układamy na sałatach oraz młodych liściach i dodajemy ulubione warzywa.

Całość serwujemy z dipem z pieczonych warzyw.