

# PRZEPISY KULINARNE „EKOLOGIA OD KUCHNI”

## **Kotlety marchewkowe z wytloczyn podawane z zielonym pesto rukolowym**

### **Ilość porcji: 4 osoby**

### **Składniki:**

Marchew 500 g

Kasza jaglana surowa 100 g

Cebula 1 szt.

Olej rzepakowy 30 ml

Ziarna słonecznika 1 łyżka

Pestki dyni 1 łyżka

Siemię lniane 1 łyżka

Rukola 30 g

Płatki drożdżowe nieaktywne 1 łyżka

Migdały 1 łyżka

Przyprawy (sól, pieprz, curry, słodka i wędzona papryka w proszku)

### **Wykonanie:**

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Z marchewki wyciśnij sok (w wyciskarce wolnoobrotowej lub sokowirówce). Wytłoczyny przełóż do dużej miski. Kaszę jaglaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Część kaszy zmiksuj na gładką masę. Zmiksowaną i całą kaszę dodaj do wytloczyn z marchewki. Cebulę pokrój w kosteczkę i podsmaż na tłuszczu. Do masy dodaj siekane lub zmiksowane pestki dyni, słonecznik i siemię lniane. Dopraw do smaku. Dodaj cebulę. Z powstałej masy formuj okrągłe kotlety. Zapiekaaj w piekarniku do uzyskania rumianej skórki.

W czasie pieczenia przygotuj pesto: rukolę, oliwę, płatki drożdżowe oraz migdały zmiksuj na jednolitą masę. Kotlety podawaj udekorowane rukolą i pesto. Dekoracyjnie posyp je płatkami drożdżowymi.

**Ciekawostka:** Przepis ten jest doskonałym rozwiązaniem na wykorzystanie wytloczyn z marchewki podczas wyciskania soku. Co ważne, marchewki, które będą dobrze umyte nie wymagają obierania dzięki czemu charakteryzują się wyższą zawartością błonnika pokarmowego szczególnie ważnego dla funkcjonowania przewodu pokarmowego.

# PRZEPISY KULINARNE „EKOLOGIA OD KUCHNI”

## **Gnocchi z sosem pietruszkowym**

### **Ilość porcji: 4 osoby**

### **Składniki:**

Ugotowane ziemniaki 500 g

Mąka pszenna 250 g + 50 g na podyspkę

Jaja 1 szt.

Natka pietruszki 1 pęczek

Masło 100 g

Parmezan 50g lub inny ser twardy podpuszczkowy (opcjonalnie)

Pieprz i sól do smaku

### **Wykonanie:**

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Ziemniaki przeciśnij przez praskę. Sporządź ciasto ziemniaczane z dodatkiem maki pszennej oraz jaj. Na stolnicy obsypanej mąką uformuj z ciasta wałek o średnicy około 1,5 cm, odkrawaj małe kawałki, formuj kulki i rozplaszcz widelcem tak, aby odcisnęły się paski. Ugotuj gnocchi w osolonej wodzie na małym ogniu. Roztop masło, wsyp posiekaną natkę pietruszki. Duś delikatnie około minuty. Gnocchi odcedź wymieszaj z masłem, solą i pieprzem. Rozłóż na talerzu i posyp serem (opcjonalnie).

**Ciekawostka:** Przepis ten jest doskonałym rozwiązaniem na wykorzystanie ziemniaków które pozostają w dania obiadowego. Dodatek parmezanu podniesie walory smakowe. Pamiętaj by nie wyrabiać ciasta ziemniaczanego zbyt długo, ponieważ będzie ono rzadkie.

# PRZEPISY KULINARNE „EKOLOGIA OD KUCHNI”

## Pulpety z czerstwego chleba w sosie pomidorowym

**Ilość porcji: 4 osoby**

### **Składniki:**

Czerstwe pieczywo 300 g

Jajo 1 szt.

Woda 200 ml

Cebula 2 szt.

Czosnek 3 ząbki

Natka pietruszki ½ pęczka

Olej 20 ml

Przyprawy (sól, pieprz, tymianek, papryka słodka)

Przecier pomidorowy 200 g

Bulion /rosół 200 ml

Cukier 1 łyżka

Przyprawy (sól, pieprz, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie)

### **Wykonanie:**

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Suchy chleb pokruszony na mniejsze kawałki, zalej wodą i odstaw na 20 minut. Na oleju podsmaż pokrojoną w drobną kostkę cebulę i ząbki czosnku. Gdy cebula się zeszkli, połowę odkładamy na bok – będzie potrzebna do pulpetów. Z pozostałej cebuli i czosnku przygotowujemy sos pomidorowy do pulpetów. Do cebuli dodajemy koncentrat pomidorowy oraz bulion warzywny- gotujemy kilka minut i doprawiamy do smaku ziołami prowansalskimi, tymiankiem, bazylia, solą, pieprzem i cukrem.

Namoczony i odcisnięty chleb mielimy w maszynce do mięsa. Do zmielonego chleba dodajemy posiekaną natkę pietruszki, pozostałą podsmażoną cebulę, jajko, czosnek, pieprz. Dokładnie wyrabiamy masę. Mieszanka powinna być zwarta i klejąca. Gdyby była za sucha dodajemy odrobinę wody, jeśli za rzadka odrobinę bułki tartej. Z masy formujemy pulpety wielkości orzecha włoskiego. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy pulpety, tak, aby były zarumienione z każdej strony. Pulpety odsączamy z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Zalewamy przygotowanym wcześniej sosem pomidorowym i gotujemy pod przykryciem przez 5-10 minut.

**Ciekawostka:** Przepis ten jest doskonałym rozwiązaniem na wykorzystanie czerstwego pieczywa. Pulpety potrafią pozytywnie zaskoczyć smakiem i zadowolić wybredne podniebienia.

# PRZEPISY KULINARNE „EKOLOGIA OD KUCHNI”

## **Chlebek bananowy z „samotnych bananów”**

### **Ilość porcji: 4 osoby**

### **Składniki:**

Jaja 4 szt.  
Cukier 1 szklanka  
Olej rzepakowy 200 ml  
Banany 3-4 szt.  
Mąka pszenna 330 g  
Proszek do pieczenia 2 łyżeczki  
Soda oczyszczona 2 łyżeczki  
Szczypta soli  
Orzechy włoskie 3 łyżki

### **Wykonanie:**

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Piekarnik nagrzej do 180-190 °C. Przygotuj formę do pieczenia wykładając ją papierem (najlepiej wybrać do tego celu formę do pieczenia keksów).

Całe jaja ubij na puszystą pianę z dodatkiem cukru. Pod koniec ubijania niewielkim stronieniem dodaj olej kontynuując ubijanie. W drugiej misce połącz wszystkie suche składniki: przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, sodą i solą. Banany rozgnieć widelcem lub zmiksuj za pomocą blendera, orzechy posiekaj. Do ubitych jaj dodaj suche składniki oraz banany. Mieszaj do połączenia składników. Pod koniec dodaj orzechy. Masę przeład do przygotowanej wcześniej formy i piec przez ok. 60 minut do tzw. suchego patyczka. W razie konieczności czas pieczenia można wydłużyć nawet o 20-30 minut.

**Ciekawostka:** Przepis ten jest doskonałym rozwiązaniem na wykorzystanie tzw. „samotnych” bananów. Są to banany które zazwyczaj dostępne są w sklepach jako pojedyncze sztuki. Co ważne- wybieraj te banany które charakteryzują się wysokim stopniem dojrzałości (posiadają na skórce czarne plamy i przebarwienia). Świetnie nadają się one do tego przepisu z uwagi na naturalną słodycz, dzięki której możemy częściowo zmniejszyć dodatek cukru. Banany z zieloną skórką będą posiadały tzw. posmak skrobiowy z ich smak będzie mniej słodki.