

ŠE NEKAJ RECEPTOV



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

Ostali recepti

Domača marmelada



Sestavine

- 2 skodelici svežega ali zamrznjenega sadja (gozdni sadeži)
- 2 žlici chia semen
- 1 žlica sveže iztisnjenega limoninega soka
- 1–2 žlici ksilitola ali stevije (samo po potrebi)

Metoda

- Sadje segrevajte v majhni ponvi na srednje močnem ognju, občasno premešajte, dokler se sadje ne segreje in začne razpadati in brbotati. Uporabite žlico ali tlačilko za krompir, da sadje pretlačite do zelene konsistence.
- Mešajte chia semena in limonin sok, dokler se ne združita. Nato poskusite in po potrebi vmešajte 1 ali 2 žlici sladila.
- Odstranite z ognja in pustite, da se ohladi 5 minut. (Marmelada se bo precej zgostila, ko se ohladi.)
- Še zadnjič marmelado dobro premešajte. Nato takoj postrezite ali prenesite v zaprto posodo in hranite v hladilniku do 1 tedna ali zamrznite do 3 mesece.

Ostali recepti

Palačinke iz čičerikine moke



Sestavine

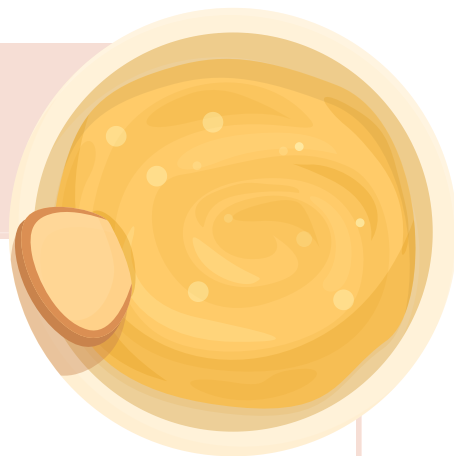
- 100 g čičerikine moke,
- 200 ml vode,
- 3 jedilne žlice oljčnega olja,
- pol čajne žličke soli.

Metoda

- Vse sestavine zmešamo v gladko testo. V ponvi s prevleko proti prijemanju na srednjem ognju spečemo palačinke zlato rjave barve.
- Palačinke ponudimo kot prilogo k zelenjavni ponvi ali jih postrežemo s solato.

Ostali recepti

Humus (čičerikin namaz)



Sestavine

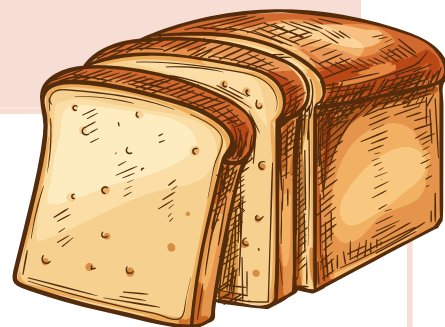
- 1 velika šalica kuhane čičerike (približno 250 g)
- 1 žlica tahini sezamovega masla (ki se lahko naredi doma)
- 4 žlice (olivnega) olja
- približno 3 žlice vode
- 1 manjši strok česna
- 1 limona
- 1 ščepec soli

Metoda

- Pripravi čičeriko: Čičeriko splakni pod mrzlo vodo in dobro odcedi. Če želiš bolj kremast humus, čičeriko olup. Za tako veliko pločevinko potrebuješ približno pet minut dodatnega časa.
- Pripravi še ostalo: Česen olup, limono pa ožemi. Pripravi še olje in vodo.
- Zmiksaj in poskusi: V mešalnik daj čičeriko, česen, limonin sok, tahnini maslo, vodo in dobro zmiksaj. Dodaj olje in še enkrat zmiksaj. Humus nujno poskusi in po potrebi dodaj še sol in limonin sok, saj bo humus dober le, če bo dovolj slan in kiselkast.
- Postrezi: Humus serviraj in po želji za lepši izgled še okraši (nekaj olja, sezamovih semen in svež peteršilj).

Ostali recepti

Ljubi ajdov kruhek brez glutena

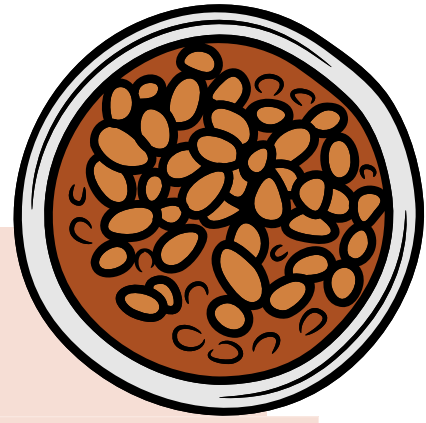


Sestavine

- Ajdova moka (ekološka, brez glutena) 500 g
- Voda 350 ml
- Vrečka vinskega kamna
- Čajna žlička soli
- Velika žlica kokosove maščobe ali olivnega olja
- Velika žlica jabolčnega kisa
- 1 ekološko jajce (proste reje) ali šalico prej namočenih zmletih lanenih semen (to je nujno potrebno, saj ajda ne vsebuje lepka in potrebujemo nekaj kar bo celotno maso držalo skupaj, na ta način kruhek tudi malo vzhaja in naraste).

Navodila

1. V mešalnik (če ga imamo, drugače v posodo in gnetemo z rokami) dodamo 500 g moke, vrečko vinskega kamna, približno 350 ml vode, žlico kokosove maščobe, žlico jabolčnega kisa in dobro žličko soli.
2. Pustimo par minut, da se vse sestavine premešajo, potem dodamo še eno jajce ali pa sluzasto teksturo lanenih semen, sama za ta recept uporabim kar eno jajce.
3. Pred tem pečico že segrejemo na 190 stopinj.
4. Celotno maso damo v manjši podolgovat pekač, katerega prej premažemo z maščobo, masa mora biti gosta in nikakor ne redka. Pri vodi smo pozorni, rajši jo dodajamo počasi in vidimo kako gosta postaja masa.
5. Maso položimo v pečico in pečemo približno 40 min, po desetih minutah lahko temperaturo na pečici zmanjšamo na 180 stopinj, je čisto dovolj.



Pečen fižol

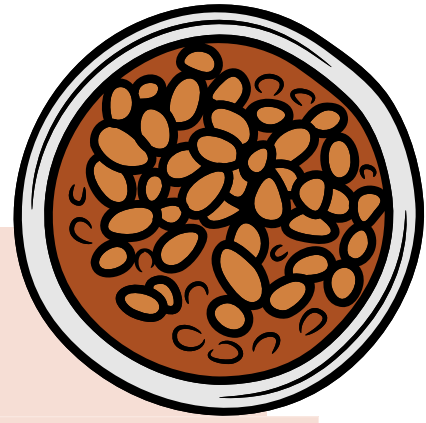
Za 8+ (tega skuhajte v serijah ob koncu tedna in zamrznite v manjših porcijah)

Sestavine

- 2 čebuli drobno narezani
- 2 palčki zelene
- 3 drobno narezana korenja
- 1 drobno narezana paprika
- 2 stroka česna, sesekljana
- Posušeni čilijevi kosmiči po vaši želji – ali jih po želji izpustite
- 2 žlički kumine
- 2 žlički origana
- 2 skodelici kuhanega fižola (kateregakoli)
- 800 g svežega paradižnika ali samo paprike, narezane/ga na kocke
- 1 žlica paradižnikove paste
- 2 lovorjeva lista
- 1-2 žlici tamari omake
- ½ piščančje ali zelenjavne kostne juhe (lahko ekološka kocka brez primesi)
- 2 žlici jabolčnega kisa
- 1 žlička soli
- Svež koriander za postrežbo
- Sveža limeta za postrežbo

Ostali recepti

Pečen fižol



Metoda

- V velik lonec dodamo olje, nato dodamo čebulo, korenček, papriko, česen, zeleno in med mešanjem kuhamo približno 5 minut
- Dodajte začimbe in nadaljujte s kuhanjem še pet minut ter dodajte nekaj vode, če se začne prijemati
- Vmešajte fižol, sesekljan paradižnik, paradižnikovo mezgo in lovorjev list, morda boste morali dodati malo vode ali zelenjavne juhe, da bo fižol ravno pokrit
- Ogenj zmanjšajte in pustite vreti približno 1 uro
- Dodajte tamari in kis
- Dobro premešamo
- Postrezite potreseno s svežim koriandrom in kančkom limete
- Po kuhanju lahko dodamo tudi v pečico, da vse skupaj za par minut še zapečemo.

Lečin DHAL



Sestavine

- 1 korenček (cca. 170 g), narezan na koščke
- 1 žlička mlete kumine
- 3 stroki česna
- 2 cm velik kos svežega olupljenega ingverja
- 1 rjava čebula (cca. 180 g), narezana na polovice
- 30 g olivnega olja
- ½ – 1 žlička garam masala
- 2 žlički mlete kurkume
- ½ – 1 žlička čilija v prahu, po okusu (neobvezno)
- 400 g kokosove smetane
- 230 g rdeče leče
- 350 g svežega paradižnika ali paprike, narezanega na koščke
- 80 g limetinega soka (cca. 4 limete)
- 3 vejice svežega koriandra, samo listi
- 2 ščepca soli, po okusu
- 2 ščepca mletega črnega popra, po okusu

Ostali recepti

Lečin DHAL



Metoda

- Korenček dajte v kuhinjski robot in nasekljajte na drobno. Druga možnost je, da drobno sesekljate z nožem.
- Dodajte stroke česna, ingver in rjavo čebulo v kuhinjski robot ali drobno sesekljajte kot zgoraj.
- Segrejte avokadovo/ghee olje v ponvi na nizki/srednji temperaturi. Dodajte korenček, česen, ingver, čebulo in kuhajte 3–5 minut do mehkega.
- Dodajte garam masalo, mleto kurkumo in čili v prahu ter pražite še 3 minute, da zadiši.
- Dodamo kokosovo smetano, rdečo lečo in paradižnik ter kuhamo 20–30 minut, da se leča skuha. Dodajte nekaj vode, če se mešanica izsuši.
- Premešajte z limetinim sokom in svežim korianderjem. Začnimo po okusu in postrežemo vroče.
- Postrezite z kvinojo, cvetačnim rižem ali zelenjavo/solato.