JESIENNE INSPIRACJE

KUCHNIA PEŁNA KOLORÓW

BIOOIL LABORATORIUM

INSPIRACJE I WSKAZÓWKI

JESIENNA KUCHNIA

Jesień to wyjątkowy czas w każdej kuchni. Bogactwo smaków, zapachów, kolorów i faktur. To kuchenna pora ciepłych zup, rozgrzewających gulaszy, ciast i ciasteczek.

Jaka jest jesienna kuchnia? Gorąca, korzenna, intensywna w smaku, a przy tym bardzo sycąca.

Kojarzymy ją z konkretnymi smakami i produktami. Niekwestionowaną królową jesieni jest dynia, zaś jej bliski krewny, olej z pestek dyni to nowoczesny król tej pory roku.

Na stołach poza dynią królują buraki, jabłka, wszelkiej maści orzechy, papryka, soczewica, kapusta. Do wielu potraw dodajemy pieprz, chilli, cynamon, kardamon, goździki.

ROZGRZEWAJĄCE

Typowe dla kuchni jesiennej jest to, że jej potrawy są **rozgrzewające**. Ma to swoje uzasadnienie w temperaturze otoczenia - zziębnięci wręcz łakniemy potraw ciepłych, rozgrzewających, które dodadzą nam energii i pozwolą się zagrzać.

Dodanie do każdej potrawy składników takich jak:
- cynamon
- imbir
- goździki
- chilli
- pieprz
sprawi, że nadasz im głębokiego smaku i rozgrzewającego charakteru!

Dobra zupa zamiast koca

Okazuje się, że ugotowanie dobrej, sycącej, smacznej zupy, może dostarczyć nam tak dużo energii, że koc będzie zbędny. Nawet jeśli będziemy mocno wychłodzeni - wystarczy jej porcja, aby poczuć przypływ ciepła.

Kierujmy się zasadą sezonowości - gotujmy zupy z dyni, kapuśniaki, zupy grzybowe, barszcze. Do każdej zupy dodawajmy aromatyczne zioła i przyprawy.

Podstawą każdej zupy jest dobry bulion. Może być to bulion wegetariański (jarski) lub mięsny.

Jeśli stawiacie na bulion mięsny, starajcie się wybierać dobre mięso, które nie będzie zbyt tłuste. Idealnie nada się do tego pierś z indyka, kurczaka, udko drobiowe bez skóry, kawałek wołowiny. Choć wykorzystywane są do tego niezwykle rzadko (a szkoda!), doskonałą bazą bulionu są ryby!

Bulion będzie idealny, jeśli skomponujesz go w dobry sposób. Do przygotowania bazowego bulionu potrzebujesz:

- 1 korzenia pietruszki
- 2 korzeni marchwi
- 1 średniej cebuli
- małej garści pora
- małego kawałka selera lub natki selera
- natkę pietruszki
- 3 liście laurowe
- 3 kule ziela angielskiego
- 6 kulek pieprzu
- łyżeczkę soli
-2,5 litra wody
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub porcji mięsa

Jak przygotować bulion?

W pierwszym etapie dokładnie obierz i umyj wszystkie warzywa. Jeśli zdecydujesz się na bulion z mięsem, mięso również opłucz i poporcjuj.

Bulion "mięsny" gotujemy z mięsem rzuconym na zimną wodę przed jej zagotowaniem. Bulion jarski rozpoczynamy od podsmażenia na oliwie pokrojonej w kostkę cebuli i pora. Po krótkim podsmażeniu należy dodać warzywa, przyprawy, a następnie zalać wszystko wodą. Gotujemy odpowiednio 1 h 20 minut wersję mięsną lub 40 minut wersję jarską.

Bulion można przecedzić przez sitko i potraktować jako bazę do innych zup. Jeśli zupa nie ma charakteru kremu, można składniki dodawać do nieprzecedzonego bulionu.

Śniadanie na ciepło

Niezależnie od tego, czy wychodzisz do pracy czy do szkoły, przed wyjściem powinnaś/powinieneś zjeść pożywne śniadanie. Jesienią chętniej zjadamy śniadania na ciepło, które pozwolą nam się rozgrzać i przetrwać drogę do szkoły czy też miejsca pracy,

Co zjadać na śniadanie jesienią? Znakomitą opcją śniadaniową są wszelkiego rodzaju owsianki, jaglanki i komosanki. Bogactwo dodatków i sposobów na które możesz przygotować taki posiłek jest tak duże, że ze sporym prawdopodobieństwem możemy stwierdzić, iż wymyślisz coś nowego na każdy dzień miesiąca.

Co dodawać do owsianki?

W zasadzie wszystko to, na co masz ochotę! Owoce, orzechy, nasiona, nawet czekoladę (tę dobrą!). Choć jesień nie obfituje w świeże owoce tak jak lato, można znaleźć spory owocowy arsenał, z którym owsianka będzie smaczna jak latem. Ponadto, do owsianek warto wykorzystywać jesienne owoce w pieczonej formie, przygotowując z nich mus owocowy. Idealnie do tego nadadzą się jabłka, gruszki, dynia, śliwki.

Aby owsianka była nieco bardziej chrupiąca, dorzuć do niej orzechy laskowe, orzechy włoskie, migdały, orzechy pekan. Jeśli chcesz, możesz dosypać również zdrowych nasion - będzie to dodatkowa korzyść dla Twojego organizmu. Jakie nasiona? Chia, siemię lniane, słonecznik, mielony ostropest, wiesiołek.

Czym posłodzić owsiankę?

Jeśli musisz, wykorzystaj zdrowy słodzik: miód, syrop z daktyli, syrop z agawy, stewię lub ksylitol.

CO PIĆ JESIENIĄ?

Jesienią zdecydowanie chętniej sięgamy po ciepłe napoje takie jak kawa, kakao, czekolada, herbata. Rozgrzewają nas, na jakiś czas zaspokajają nasze potrzeby energetyczne i często po prostu poprawiają nasze samopoczucie.

Co pić jesienią, aby nie spożywać 5 kubków gorącej czekolady pod rząd? Jakie napoje wybierać? Jak komponować składniki?

ROZGRZEWAJĄCE

Typowe dla kuchni jesiennej jest to, że jej potrawy są **rozgrzewające**. Ma to swoje uzasadnienie w temperaturze otoczenia - zziębnięci wręcz łakniemy ciepłej potrawy,, rozgrzewającej, która doda nam energii i pozwoli się zagrzać.

Dobra KAWA nie jest zła!

Jest wiele rodzajów kawy: rozpuszczalna, parzona, z ekspresu, cappuccino. Niestety kawa kawie nierówna - nie każda kawa jest zła czy dobra. Skupmy się na tych, które są najbardziej optymalne dla naszego organizmu.

Kawa z ekspresu to rozwiązanie, które zdecydowanie jest najlepsze dla największego grona - przygotowywana pod ciśnieniem kawa (czarna) jest esencjonalna i pyszna. Nasiona kawy w procesie przygotowywania napoju były świeżo mielone i poddawane działaniu wysokiej temperatury bardzo krótko - dzięki temu do filiżanki nie trafia zbyt wiele substancji które mogłyby być niepożądane.

Dobrą opcją jest również kawa zbożowa, która... de facto kawą prawdziwą nie jest. Kawa zbożowa nie zawiera kofeiny, jednak smakiem przypomina nieco kawę naturalną, dlatego potocznie tak się ją nazywa.
Ciekawym napojem jest również bawarka, czyli herbata z mlekiem. Do przygotowywania bawarki wcale nie musisz stosować zwierzęcego mleka - równie dobrze sprawdzi się w tej roli mleko roślinne!

ZŁOTE MLEKO

Złote mleko to rozgrzewający, bardzo aromatyczny napój, który choć ludzkości znany jest od dawna, dopiero w ostatnich latach zyskał na popularności. Oryginalną recepturę zaproponowała filozofia ajurwedyjska - napojowi temu przypisuje się wiele właściwości.

Bazą **"Złotego Mleka"** są:
- mleko roślinne
- kurkuma
- imbir
- kardamon
- cynamon
- goździki
- pieprz lub chilli
- olej kokosowy

Dodatkowo, mleko można osłodzić miodem

WODA MAJÓW - imbir, cytryna, miód

Znakomitą opcją na jesienne napoje jest również tzw. woda Majów, czyli połączenie wrzątku, świeżego korzenia imbiru, plastra cytryny i odrobiny miodu.

Taki napój możemy przygotowywać nawet kilka razy dziennie - działa rozgrzewająco, pobudza i dodaje energii, a do tego: JEST PYSZNY!

INSPIRACJE KULINARNE

SMACZNE I KOLOROWE
INSPIRACJE JESIENNE

Gryczano bananowe placki na oleju kokosowym

SKŁADNIKI

- 1 szklanka kaszy gryczanej niepalonej (kaszę przygotowujemy dzień wcześniej)
- 2 dojrzałe banany
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia (najlepiej bezglutenowy)
- 1 łyżeczka cynamonu
- olej kokosowy

PRZYGOTOWANIE

Kaszę należy zalać wodą i schować do lodówki na przynajmniej 6 godzin – najlepiej na całą noc. Na następny dzień, tuż przed przygotowywaniem placków, odcedzamy kaszę i płuczemy – kasza napęczniała i wytworzyła śluz, który trzeba przepłukać.

Opłukaną kaszę przerzucamy do misy blendera, dodajemy banany, cynamon i proszek do pieczenia – całość blendujemy na gładką masę. Gryczane pankejki smażymy na niewielkiej ilości oleju kokosowego. Podajemy z owocami.

Owsianka z musem dyniowym

SKŁADNIKI

- 6 łyżek płatków owsianych górskich
  odrobina wrzątku
- 2 duże łyżki musu dyniowego
- 2 łyżki namoczonych
- nasion chia
- cynamon
- miód
- orzechy

Porcja dla 2 osób

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane należy zalać wrzątkiem i pozwolić im „napuchnąć". Tak przygotowane płatki należy połączyć z musem dyniowym, nasionkami chia i przyprawami oraz miodem. Do owsianki można też dodać ulubione orzechy. To wszystko!:)

Przygotowanie musu:

Mus można przygotować wcześniej. Dynię kroimy na mniejsze elementy, obieramy z łupiny i oczyszczamy z gniazd nasiennych. Układamy na blaszce wyłożonej papierem pieczeniowym i pieczemy aż do uzyskania lekko zarumienionej góry. Upieczoną dynię blendujemy z olejem kokosowym na gładki mus. Tak przygotowany mus można trzymać w słoiku w lodówce nawet tydzień.

Domowe masło orzechowe z nutką kokosa

SKŁADNIKI

- 350 g orzechów ziemnych (niesolonych)
- 100 g wiórków kokosowych
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

Orzeszki należy uprażyć wcześniej na patelni lub w piekarniku na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Orzeszki powinny być nieco przyrumienione, ale nie przypalone. Uprażone przesypujemy do kielicha blendera, dodajemy wiórki, miód, olej kokosowy i sól.

Wszystko dokładnie blendujemy na gładką masę przez 30-60 sekund. Im dłużej będziemy blendować, tym bardziej aksamitna konsystencja. Jeśli lubicie „farfocle", można blendować krócej, wówczas będzie coś i do pochrupania.

Masło orzechowo-kokosowe to świetna propozycja śniadaniowa, lunchowa i deserowa.

Pasta pieczarkowa do kanapek

SKŁADNIKI

- 1 szklanka orzechów nerkowca
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 cebula (duża)
- pół kg pieczarek
- pęczek natki pietruszki
- kilka gałązek tymianku
- sól, pieprz do smaku
- olej z pestek dyni (2 łyżki)

PRZYGOTOWANIE

Orzechy nerkowca należy uprażyć – można to zrobić na patelni (suchej) lub na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w piekarniku. Orzechy powinny być lekko brązowe. Uprażone odstawiamy do przestygnięcia. Cebulę drobno siekamy i podsmażamy na oleju kokosowym. Dodajemy posiekane drobno pieczarki i podsmażamy. Smażymy tak długo, aż odparuje cała woda. Odstawiamy do przestygnięcia.

Przestudzone pieczarki i nerkowce przekładamy do misy blendera. Dodajemy posiekaną drobno pietruszkę. Dolewamy olej dyniowy. Wszystko mielimy drobno blenderem na jednolitą papkę. Na koniec dodajemy kilka listków świeżego tymianku – nie za dużo, gdyż jest bardzo intensywny. Solimy, pieprzymy i gotowe!

Pasta ze słonecznika z burakiem

SKŁADNIKI

- 400 g upieczonych buraków
- 10 łyżek nasion słonecznika
- 1 łyżeczka sproszkowanego kminu rzymskiego
- 2 łyżeczki tahini lub masła orzechowego
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oleju lnianego z kapsaicyną
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Ostudzone buraki obieramy z łupiny, wkładamy do blendera. Dodajemy pozostałe składniki (poza olejem i przyprawami) i blendujemy na gładką masę. Całość doprawiamy, a na końcu dodajemy olej lniany z kapsaicyną i mieszamy.

Tak przygotowana pasta kanapkowa może być przechowywana w lodówce do 7 dni. Smacznego!

Grzanka z burakiem i jajkiem

SKŁADNIKI

- 4 jaja sadzone
- 2 średnie buraki (ugotowane lub upieczone w piecu)
- szczypiorek
- 4 grzanki
- sól, pieprz
- olej lniany cytrynowy

PRZYGOTOWANIE

Przygotuj świeże chrupiące grzanki. Buraka musisz ugotować lub upiec wcześniej (najlepiej poprzedniego dnia). Usmaż jajo sadzone.

Na grzance poukładaj cienkie plastry buraka, następnie jajo sadzone, szczypiorek (lub inna ulubiona zielenina). Całość posól, popieprz i skrop olejem lnianym cytrynowym.

Hummus dyniowy

SKŁADNIKI

- 1 szklanka ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki)
- 1/4 szklanki naturalnego tahini (pasta z sezamu)
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka puree z pieczonej dyni
- garść pestek dyni
- 4 łyżki oleju lnianego z kapsaicyną
- papryka słodka w proszku
- szczypta soli do smaku

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki poza pestkami dyni i papryką łączymy w blenderze na pastę. W zależności od tego jakiej konsystencji hummus lubimy, mielimy chwilę dłużej lub krócej.

Następnie dodajemy paprykę słodką – na końcu podprażone pestki dyni.

Placuszki owsiano-dyniowo-marchwiowe

SKŁADNIKI

- 3/4 szklanki płatków owsianych
- 3/4 szklanki startej na tarce surowej dyni
- 1/4 szklanki startej na tarce marchwii
- 1 jajko
- odrobina odrobina cynamonu, kardamonu i imbiru
- olej kokosowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Płatki moczymy w gorącej wodzie przez około 2 minuty. Następnie łączymy je z pozostałymi składnikami i z tak przygotowanej masy smażymy niewielkie placuszki.

Doskonale smakują podane z jogurtem naturalnym. Możesz podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Zupa szpinakowa

SKŁADNIKI

- 2 marchewki
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 mały korzeń selera lub kawałek (wielkości śliwki)
- 1 mała cebula
- 3 średnie ziemniaki
- 6 ząbków czosnku
- garść pora (pociętego na talarki)
- 450 g mrożonego lub świeżego szpinaku
- woda
- 2 łyżki oleju kokosowego
- szczypta soli, pieprzu,
- curry
- do podania: nasiona sezamu, siemienia lnianego, słonecznika, pestki dyni oraz olej z pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

Na rozgrzany olej kokosowy wrzucić pokrojoną cebulę i 2 ząbki czosnku, przesmażyć 2-3 minuty. Warzywa dokładnie obrać, umyć, pokroić w kostkę lub talarki. Do zeszklonej cebulki dorzucić warzywa: marchewkę, pietruszkę, seler, por. Dusić przez 5 minut. Zalać 1,5 litra wody i gotować przez 20 minut.

Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i mrożony szpinak. Przyprawić curry, solą, pieprzem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Gotować 10 minut. Zblendować na gładką masę. Podawać z olejem dyniowym tłoczonym na zimno i ziarnami do chrupania. W nieco mniej zdrowej wersji można podać z pieczywem czosnkowym.

Gulasz z zielonej soczewicy z dynią

SKŁADNIKI

- 400 g dyni obranej z łupiny i pokrojonej w kostkę
- 200 g zielonej soczewicy
- 1 papryczka chilli
- 1 cebula
- 1 litr wody
- 2 marchewki
- sól, pieprz, łyżeczka wędzonej papryki
- 2 łyżki oleju kokosowego świeża natka pietruszki lub
- kolendra

PRZYGOTOWANIE

Cebulkę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju kokosowym. Smażymy do uzyskania lekko brązowego koloru. Dorzucamy papryczkę chilli, marchewkę i dynię – smażymy ok. 3-5 minut.

Następnie dodajemy soczewicę i zalewamy wszystko wodą. Dusimy na malutkim ogniu ok 30-40 minut aż soczewica będzie miękka. Na koniec dodajemy sól, pieprz i świeżą pietruszkę oraz wędzoną paprykę w proszku. GOTOWE!

Jesienny gulasz z dynią

SKŁADNIKI

- 1/2 średniej dyni (ok. 800 g)
- 50 dkg serduszek kurzych (można zamienić na kurczaka lub wołowinę)
- 1 papryka czerwona
- 2 pomidory
- szczypiorek/dymka
- 1 cebula
- 1 duża łyżka oleju kokosowego
- curry
- papryka wędzona
- cynamon
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Serca dokładnie umyć, opłukać, usunąć resztki żył (zostawiamy tylko „zasadnicze serduszko"). W rondelku rozgrzewamy olej kokosowy, wrzucamy cebulę pokrojoną w kostkę – podsmażamy do zeszklenia. Kolejno dodajemy serduszka i dusimy pod przykryciem ok 50 minut.

Następnie dodajemy dynię pokrojoną w kostkę (oczywiście obraną ze skóry) i zalewamy 0,75 l wody – przykrywamy i dusimy 10 minut. Na ostatnie dziesięć minut duszenia gulaszu dodajemy paprykę pokrojoną w słupki, pomidory, przyprawy.

Gulasz podajemy z ryżem lub kaszą. Przed podaniem obsypujemy obficie dymką/szczypiorkiem.

Dyniotto

SKŁADNIKI

- 2 torebki ryżu (lub 160 g ryżu)
- 1/4 małej dyni
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- kurkuma, chilli, sól, pieprz
- olej kokosowy do smażenia
- parmezan do podania

PRZYGOTOWANIE

Na oleju kokosowym podsmażamy cebulkę i czosnek. Dodajemy pokrojoną w kostkę dynię i przyprawy.

Całość zasypujemy ryżem i zalewamy wodą (ok 0,5-0,7 L) – dusimy aż ryż wchłonie płyn i uzyska idealną dla Nas konsystencję.

Podajemy ze świeżo startym parmezanem. SMACZNEGO!

Dyniowe kopytka z olejem lnianym bazyliowym

SKŁADNIKI

- 300 g ziemniaków
- 600 g puree z dyni
- 150 g mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej lub 3 łyżki tapioki
- odrobina soli, imbiru, gałki muszkatołowej, pieprzu
- 2 jaja

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obieramy i gotujemy, a następnie miażdżymy na puree. Dynię myjemy, obieramy z łupiny i pieczemy w piekarniku do uzyskania miękkości. Miękką dynię widelcem rozbijamy na puree. Do miski wkładamy przestudzone ziemniaki oraz puree dyniowe. Dodajemy mąki, jajka i przyprawy. Całość ręką wyrabiamy na jednolitą masę.

Z gotowej masy formujemy „wałeczek" o grubości 1-2 cm. Z wałeczka odcinamy niewielkiej wielkości kluseczki i widelcem formujemy je w kształt gnocchi. Kopytka należy gotować kilka minut – od momentu wypłynięcia na wierz należy gotować je jeszcze około 60 sekund. Kopytka rewelacyjnie smakują z olejem lnianym z olejem z czarnuszki o smaku bazyliowym i świeżo mielonym pieprzem.

Zupa krem z dyni z olejem dyniowym

SKŁADNIKI

- 1 niewielka dynia hokkaido
- 2 marchewki
- 1 pietruszka (korzeń)
- 2 średnie ziemniaki
- pół pora
- kawałek selera (dla smaku)
- sól, pieprz, imbir świeży lub suszony,
- kurkuma
- olej kokosowy
- olej z pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

Warzywa dokładnie obieramy i myjemy. Dynię opróżniamy z gniazda nasiennego i obieramy łupinę. Por kroimy na mniejsze kawałeczki i podsmażamy na oleju kokosowym. Starte na tarce marchew, pietruszkę i seler wrzucamy do pora. Dusimy ok 10 minut, po czym wszystko zalewamy 2 litrami wody.

Po 25 minutach duszenia na małym ogniu dodajemy pokrojoną w kostkę dynię i ziemniaki. Gotujemy jeszcze ok 15 minut. Przyprawiamy do smaku i blendujemy na zupę krem. Gotowe!

Zupa dyniowa nabiera jeszcze lepszego smaku, gdy podamy ją z olejem z pestek dyni! Smacznego!

Zupa krem z marchewki z jogurtem greckim

SKŁADNIKI

- 4 duże marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 mała cebula
- 2 litry wody
- 2 łyżki oleju kokosowego do podsmażenia
- sól, pieprz, czosnek mielony do smaku

PRZYGOTOWANIE

Warzywa obierz i dokładnie umyj. Pokrój w kostkę i podsmaż wszystkie na 2 łyżkach oleju kokosowego przez kilka minut. Zalej wodą i duś pod przykryciem około 35 minut.

Całość zblenduj na gładką masę, dopraw solą, pieprzem i czosnkiem. Podawaj z jogurtem greckim lub bałkańskim. SMACZNEGO!!!

Zupa krem z białych warzyw

SKŁADNIKI

- 1 mały kalafior
- 2 korzenie pietruszki
- mały seler (lub pół średniego)
- 1 biała cebula
- 1 por (biała część)
- 2 ząbki czosnku
- 4 średnie ziemniaki
- 2 litry wody
- 50 ml mleka kokosowego lub chudej śmietany
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- łyżka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Warzywa obieramy i dokładnie myjemy. W garnuszku rozpuszczamy olej kokosowy, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie dodajemy pokrojoną drobno porę. Delikatnie podsmażamy (do zeszklenia). Zalewamy 2 litrami wody. W międzyczasie dorzucamy pokrojoną w talarki pietruszkę i seler pokrojony w słupki – gotujemy ok 25 minut.

Następnie dodajemy kalafiora (rozdrobnionego na różyczki) i ziemniaki pokrojone w kostkę. Całość gotujemy jeszcze 10 minut – doprawiamy solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Na koniec dodajemy 50 ml mleka kokosowego lub śmietany (można pominąć). Całość blendujemy na gładki krem. Podajemy z odrobiną oleju z pestek dyni.

Krem z dyni

SKŁADNIKI

- 0,5 kg dyni
- 2 zielone jabłka
- 1 cebula
- 1,5 litra bulionu
- 1 łyżka stołowa oleju z pestek dyni Laboratorium Biooil
- kilka gałązek świeżego rozmarynu
- majeranek
- sól i pieprz do smaku
- 4 łyżki śmietany do zupy

PRZYGOTOWANIE

Cebulę siekamy na drobne kawałki i podsmażamy w garnku na złoty kolor. Zalewamy ją bulionem i wrzucamy pokrojoną w kostkę dynię oraz obrane i pokrojone jabłka. Dodajemy majeranek, rozmaryn drobno posiekany oraz sól i pieprz do smaku.

Zupę gotujemy, aż warzywa staną się miękkie. Następnie całość miksujemy blenderem do konsystencji jednolitego kremu. Na koniec dodajemy śmietanę do zupy.

Zupa cebulowa z prażonym słonecznikiem

SKŁADNIKI

- 3 duże cebule
- 1 łyżka masła
- 4 szklanki bulionu wołowego
- pół łyżeczki kminku
- 1 łyżka stołowa oleju słonecznikowego
- 4 kromki pieczywa tostowego
- pół szklanki prażonego łuskanego słonecznika garść startego szwajcarskiego sera
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

W rondlu rozgrzewamy masło i wrzucamy do niego drobno pokrojoną w kosteczkę cebulę. Podsmażamy ją na złoty kolor. Cebulę zalewamy bulionem, dodajemy kminek i przyprawy i gotujemy przez ok 10-15 min. Następnie rozlewamy zupę do bulionówek.

Do każdej porcji dodajemy odrobinę oleju ze słonecznika. Na wierzch kładziemy po kromce chleba tostowego, a gdy nasiąknie zupą posypujemy prażonym słonecznikiem i tartym serem.

Krem brokułowy

SKŁADNIKI

- 1 świeży brokuł
- 1 mała pora
- 2 litry bulionu
- 1/2 szklanki płatków migdałowych
- 3 łyżeczki Oleju z wiesiołka

PRZYGOTOWANIE

Warzywa myjemy, brokuł porcjujemy na kawałki, porę kroimy w krążki i wszystko zalewamy bulionem. Gotujemy do momentu, aż warzywa staną się miękkie. Następnie wszystkie składniki zupy miksujemy blenderem na jednolitą konsystencję.

Płatki migdałowe prażymy na patelni bez użycia tłuszczu do momentu, aż uzyskają lekko złoty kolor. Krem przelewamy do bulionówek, dodajemy ok 1/2 łyżeczki oleju z wiesiołka na jedną porcję, dokładnie mieszamy.

Podajemy z płatkami migdałowymi.

Zupa z soczewicy

SKŁADNIKI

- 3 szklanki soczewicy
- 1 liść laurowy
- 1/2 szklanki sypkiego białego ryżu
- 1 szklanka posiekanej cebuli
- 1 duża marchew drobno posiekana
- 1 pomidor drobno posiekany
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1/4 szklanki
- 1 łyżeczka soli morskiej odrobina tłuszczu do podsmażenia
- 2 litry wody

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę dokładnie płuczemy, wsypujemy do garnka i zalewamy wodą. Dodajemy liść laurowy i gotujemy, aż soczewica zrobi się miękka. Następnie dodajemy do niej opłukany ryż z solą i gotujemy przez kolejne 15 minut. Po upływie tego czasu zupę ściągamy z palnika i wszystkie składniki blendujemy do uzyskania gładkiej, gęstej konsystencji.

Na patelni z odrobiną tłuszczu podsmażamy drobno pokrojoną cebulę i marchewkę. Jak się lekko zarumienią dodajemy szpinak i pokrojonego pomidora. Całość opiekamy przez 3-4 minuty. Gdy minie ten czas dodajemy warzywa do zmiksowanej zupy i wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Przed podaniem, gdy zupa lekko przestygnie wlewamy do każdej porcji olej arganowy.

Jesienna sałatka z dynią

SKŁADNIKI

- garść rukoli (lub innej ulubionej sałaty)
- pół garści namoczonej suszonej żurawiny
- 100 g sera koziego
  garść orzechów włoskich
- kawałek pieczonej dyni
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- sól, pieprz
- sok z 1/2 cytryny

PRZYGOTOWANIE

Na talerzu rozkładamy sałatę. Następnie układamy swobodnie dynię, rozsypujemy żurawinę, orzechy i ser kozi.

Całość obficie skrapiamy dressingiem na bazie oleju słonecznikowego, soku z cytryny i koperku z dodatkiem soli i pieprzu.

Jesienna sałatka

SKŁADNIKI

- duża garść rukoli
- pieczony burak (2 szt)
- pieczona dynia (1/2 średniej dyni)
- sezam
- olej sezamowy tłoczony na zimno

PRZYGOTOWANIE

Upiecz buraka w łupinie w papierze do pieczenia – burak średniej wielkości potrzebuje ok 1 godziny. W tym samym czasie na blasze upiecz dynię obraną z łupiny.

Upieczonego buraka pokrój na plastry, a dynię w kostkę. Na talerzu rozłóż rukolę, poukładaj upieczonego buraka i dynię. Na całość rozsyp sezam i wszystko skrop obficie olejem sezamowym tłoczonym na zimno.