

Zeleninový šalát z Pekinskej kapusty

Suroviny:

- Polovica čínskej kapusty
- 2-3 polievkové lyžice Olivového oleja
- korenie štyroch farieb v mlynčeku
- Soľ
- Šťava z cca polovice citróna
- 1 strúčik cesnaku (ak nemáte radi, nemusí byť, ale je chutnejší)

Postup:

Kapustu si prerežeme na polovicu a vyrežeme hlúb, nakrájame na jemne hrubšie rezance.

Do misy si pripravíme zálievku z olivového oleja, citrónovej šťavy, pretlačeného cesnaku, jemne posolíme, okoreníme a premiešame s vidličkou. Zoberieme rezanec kapusty a namočíme ho do zálievky a ochutnáme... prípadne chuť ešte doladíme. Do zálievky pridáme nakrájanú kapustu a dobre premiešame.

Dobrá chuť!

Chutný zeleninový šalát

Suroviny:

- Listový šalátový mix
- 1/4 šalátovej uhorky
- Cherry paradajky
- 1/2 červenej špicatej papriky (kapia)
- Olivy
- Sušené krájané paradajky v oleji
- Na sucho opražené slnečnicové semiačka
- 2 polievkové lyžice Olivového oleja
- Soľ

Postup:

Do misy dáme mix šalátových listov (umytých), nakrájanú uhorku, papriku, pridáme cherry paradajky, olivy, a sušené paradajky. Na suchej panvici si opražíme hrst slnečnicových semiačok a pridáme ich do šalátu. Jemne osolíme a polejeme olivovým olejom .

Premiešame a môžeme ešte podľa chuti pridať pár kvapiek citrónovej šťavy alebo môžeme pokvapkať balzamickým octom.

Dobrá chuť!

Polievka z Hokkaido tekvice

Suroviny:

- 1 tekvica Hokkaido
- 2-3 zemiaky strednej veľkosti
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- kúsok zázvoru (nemusí byť)
- olivový olej
- zeleninový bujón dve kocky
- soľ
- korenie štyroch farieb v mlynčeku
- muškátový oriešok
- mletá kurkuma (nemusí byť)
- citrónová šťava na dochutenie
- trocha trstinový cukor alebo datľový sirup
- tekvicový olej
- tekvicové semiačka lúpané

Postup:

Tekvicu umyjeme, odrežeme konce, rozpolíme a vyberieme vnútro. Tekvicu nakrájame na väčšie kocky, nešúpeme ju.

Do hrnca dáme olivový olej na ktorom jemne orestujeme na hrubo nakrájanú cibuľu, pridáme tekvicu a chvíľu restujeme, pridáme na štvrtky očistené a nakrájané zemiaky, očistené prekrojené strúčiky cesnaku a zalejeme vriacou vodou, tak aby bola tekvica úplne ponorená a ešte asi 5 centimetrov vody nad ňou. Pridáme dve kocky zeleninového bujónu, soľ, okoreníme mlynčekovým korením, nastrúhame trošku muškátového orieška, trošku mletej kurkumy, nastrúhame trochu zázvoru - ako kto má rád, cca ako 1 strúčik cesnaku.

Prikryjeme pokrievkou a varíme na miernom ohni asi 20 minút. Vidličkou skúsime či je tekvica mäkká a ponorným mixérom rozmixujeme. Dochutíme trochou trstinového cukru a šťavou z menšej polovice citróna.

Ak je polievka príliš hustá, rozriedime vriacou vodou, ak je riedka, zahustíme s jemne nastrúhaným zemiakom a chvíľu ešte povaríme.

Polievku podávame s trošku posypanými tekvicovými semiačkami a pridáme pár kvapiek tekvicového oleja.

Dobrá chuť!

Zeleninová polievka

Suroviny:

- Olivový olej
- 2 - 3 ks mrkvy
- 2 ks petržlenu
- 1 kaleráb
- 1-2 strúčiky cesnaku
- môžeme pridať aj kúsok nakrájaného póru...
- trochu mrazeného hrášku /môže byť a nemusí...
- za hrst' jačmenných krúpkov malej veľkosti
- Zeleninový vývar, alebo bujón
- Soľ
- Mleté korenie
- Petržlenová vňať

Postup:

V hrnci krátko orestujeme nakrájanú, alebo nahrubo nastrúhanú zeleninu, pretlačíme cesnak, zalejeme vriacou vodou alebo zeleninovým vývarom, pridáme soľ, korenie, jačmenné krúpkky. Asi po 10 minútach pridáme mrazený hrášok a povaríme ešte cca 10 minút, keď je mäkká zelenina a krúpkky, pridáme nasekanú petržlenovú vňať a polievku vypneme.

Dobrá chuť!