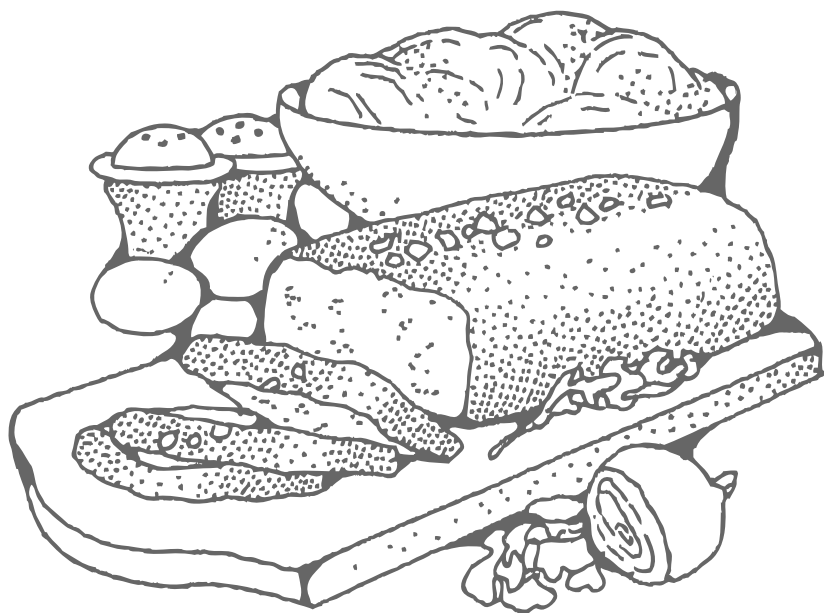


DODATKI





Kremowy Dip z Olejem Dyniowym i Ziarenkami Granatu



10 min

SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki oleju dyniowego
- 200 g serka kremowego
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Ziarenka granatu do dekoracji
- Posiekana natka pietruszki do dekoracji



PRZYZRZĄDZANIE:

1. W blenderze lub malakserze umieść olej dyniowy, ser kremowy, mielony kumin, przeciśnięty czosnek i sok z cytryny.
2. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką i kremową masę. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. Przelóż dip do miseczki i udekoruj ziarenkami granatu oraz posiekaną natką pietruszki.
4. Podawaj dip z ulubionymi chipsami, warzywami surowymi lub jako dodatek do kanapek.



Hummus z Mascarpone



10 min

SKŁADNIKI:

- 1 puszka ciecierzycy (400g), odcedzona i opłukana
- 100g sera mascarpone
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Sok z jednej cytryny
- 2 łyżki tahini (pasta sezamowa)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji
- Oliwa z oliwek i czerwona papryka w proszku do przybrania



PRZYZRZĄDZANIE:

1. W blenderze lub robocie kuchennym połącz ciecierzycę, ser mascarpone, posiekany czosnek, sok z cytryny, tahini oraz oliwę z oliwek.
2. Miksuj składniki, aż uzyskasz gładką konsystencję. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody lub oliwy z oliwek.
3. Dopraw hummus solą i pieprzem do smaku, mieszając, aby dobrze połączyć składniki.
4. Przelej hummus do miseczki i skrop delikatnie oliwą z oliwek. Posyp czerwoną papryką w proszku dla dodatkowego smaku i koloru.
5. Dekoruj hummus posiekaną natką pietruszki.
6. Podawaj hummus z kawałkami świeżego chleba, warzywami do maczania lub jako dodatek do dań głównych.

[Kup książkę](#)



Pasta Twarogowa z Chrzanem



10 min

SKŁADNIKI:

- 250 g twarogu
- 2 łyżki chrzanu
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Posiekana natka pietruszki do dekoracji



PRZYZRZĄDZANIE:

Przygotowanie pasty:

1. W misce umieść twaróg i chrzan.
2. Dodaj miód i sok z cytryny.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką i kremową pastę.
4. Dopraw pastę solą i pieprzem według własnego gustu.

Podanie:

1. Przelóż pastę do miseczki.
2. Posyp wierzch pasty posiekaną natką pietruszki dla dodatkowego smaku i koloru.
3. Pasta twarogowa z chrzanem świetnie smakuje jako dodatek do kanapek, jako dip do warzyw lub jako sos do mięs.



Kiwano w Polewie z Miodu i Jogurtu



10 min

SKŁADNIKI:

- 2 kiwano (owoc afrykański)
- 2 łyżki miodu
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- Posiekane orzechy włoskie lub migdały do dekoracji
- Świeża mięta do dekoracji



PRZYZRĄDZANIE:

1. Kiwano należy umyć pod bieżącą wodą.
2. Następnie przekroić je na pół i za pomocą łyżeczki wyjąć miąższ, który przypomina galaretkę z nasionami.
3. W miseczce wymieszać miód z jogurtem, aż uzyska się jednolitą masę.
4. Na talerzu rozłożyć wyjęty miąższ z kiwano.
5. Polewać deser przygotowaną polewą z miodu i jogurtu.
6. Posypać posiekanymi orzechami włoskimi lub migdałami.
7. Całość udekorować świeżymi listkami mięty.



Pasta Kokosowa z Dodatkiem Mango na Chleb



10 min

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie mleczka kokosowego (400ml)
- 1 mango, obrane i pokrojone w kostkę
- 3 łyżki startej skórki z limonki
- 2 łyżki cukru trzcinowego (opcjonalnie, w zależności od słodkości mango)
- 1 łyżka soku z limonki
- Szczypta soli

Podanie:

- Chleb tostowy lub chrupki razowe
- Posiekane orzechy kokosowe lub migdały (opcjonalnie)
- Listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

PRZYZRĄDZANIE:

1. W blenderze lub robocie kuchennym umieść pokrojone mango, mleczko kokosowe, startą skórkę z limonki, sok z limonki, cukier trzcinowy (jeśli używasz) i szczyptę soli.
2. Blenduj składniki, aż uzyskasz gładką i kremową pastę. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj trochę wody lub więcej soku z limonki, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. Przelej pastę do miseczki i dodaj opcjonalnie posiekane orzechy kokosowe lub migdały, aby dodać chrupkości i tekstury.
4. Podawaj pastę kokosową na kromkach chleba tostowego lub chrupkach razowych. Możesz dodatkowo udekorować pastę listkami mięty dla świeżości i koloru.



Pasta Kukurydziana na Chleb



15 min

SKŁADNIKI:

- 1 puszka kukurydzy (ok. 400 g),
odcedzona
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub
majonezu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka mielonego kminu
rzymskiego
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. szczypiorek,
natka pietruszki) do dekoracji
- Plasterki świeżego chleba lub tosty



PRZYZRZĄDZANIE:

1. W blenderze lub malakserze połącz odcedzoną kukurydzę, jogurt lub majonez, sok z cytryny, mielony kmin rzymski i suszony czosnek.
2. Miksuj składniki, aż uzyskasz gładką i kremową pastę. Jeśli potrzebujesz, dodaj odrobinę wody lub więcej jogurtu/majonezu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. Dopraw pastę solą i pieprzem według własnego smaku.
4. Na kawałkach świeżego chleba lub tostów rozsmaruj przygotowaną pastę kukurydzianą.
5. Możesz udekorować pastę świeżymi ziołami, np. posiekanym szczypiorkiem lub natką pietruszki.
6. Podawaj pastę kukurydzianą na chlebie na ciepło jako przekąskę lub lekkie danie główne.



Grillowane Figi z Serem Kozim, Miętą i Miodem



15 min

SKŁADNIKI:

- Świeże figi, przekrojone na pół
- Ser kozie, pokrojony na plasterki
- Świeża mięta, posiekana
- Miód do skropienia



PRZYZRĄDZANIE:

1. Rozgrzej grill lub patelnię grillową do średnio wysokiej temperatury.
2. Połówki fig kładź na grillu, skórą do dołu, i grilluj przez około 2-3 minuty, aż zaczną się karmelizować i nabierają charakterystycznych grillowych linii.
3. Na każdej połówce figi połóż plasterki sera koziego.
4. Grilluj figi z serem jeszcze przez około 1 minutę, aż ser delikatnie się roztopi.
5. Wyjmij z grilla i ułóż na talerzu.
6. Posyp pokrojoną miętą i skrop miodem.
7. Podawaj jako wyjątkowy dodatek do kolacji lub jako przystawkę.



Tapenada z Suszonych Pomidorów z Dodatkim Kaparów i Oliwek



15 min

SKŁADNIKI:

- 200 g suszonych pomidorów w oleju
- 100 g czarnych oliwek
- 2 łyżki kaparów
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii
- 1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej natki pietruszki
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku



PRZYZRZĄDZANIE:

1. Odsącz suszone pomidory z nadmiaru oleju i posiekaj je drobno.
2. W misce połącz posiekane suszone pomidory, czarne oliwki (bez pestek), kapary, posiekany czosnek, bazylię, rozmaryn i natkę pietruszki.
3. Dodaj oliwę z oliwek i dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.
4. Dopraw tapenadę solą i pieprzem do smaku.
5. Odstaw tapenadę na minimum 30 minut, aby aromaty się przegryzły.
6. Przed podaniem, dokładnie wymieszaj tapenadę i przełóż do miseczki lub na talerz do serwowania.



Grzanki Otrębowe do Zup i Sałatek



15 min

SKŁADNIKI:

- 4 kromki chleba żytnio-owsianego lub pełnoziarnistego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki płatków pszennych
- Sól i pieprz do smaku
- Ulubione zioła i przyprawy (np. oregano, tymianek, papryka)



PRZYZRZĄDZANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj blachę do pieczenia, wyłożoną papierem do pieczenia lub natłuszczoną oliwą.
2. Pokrój chleb na kromki o grubości około 1 cm.
3. W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek z płatkami owsianymi i pszennymi oraz ulubionymi ziołami i przyprawami. Dopraw solą i pieprzem według własnego smaku.
4. Delikatnie posmaruj każdą kromkę chleba przygotowaną mieszanką oliwy z oliwek i płatków.
5. Umieść kromki chleba na przygotowanej blasze do pieczenia.
6. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 10–12 minut, aż grzanki staną się chrupiące i lekko zrumienione.
7. Po upieczeniu wyjmij grzanki z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia przez kilka minut.
8. Podawaj grzanki jako dodatek do zup, sałatek lub jako przekąskę.