

Karłowice gotują (się)

przedstawiają

PRZEPISY DO PICHCENIA

CHLEBKI JAGLANO-GRYZANE (zamiast chleba z pszenicy lub innych mącznych przekąsek)

2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
Pół szklanki mąki gryczanej (zmielona kasza gryczana niepalona lub można zmielić w młynku ryż)
50ml dobrego oleju lub delikatnej oliwy
2 ząbki czosnku
siemię lniane (2 łyżki) (+ ¼ szklanki ciepłej wody do zalania)
oregano (łyżeczka, idealnie gdy jest to świeże oregano)
Sól ziołowa lub morska do smaku

Możesz użyć również: majeranku, tymianku, czubrycy zielonej, rozmarynu lub zdecydowanie innych orientalnych przypraw typu: kurkuma, masala, kumin itp

1. Wszystkie podane powyżej podanej składniki kolejno miksujemy ze sobą. Ważne jest to, aby siemię lniane zalane wodą kilka minut przed postało pod przykryciem. Następnie powstały jakby żel miksujemy np. blenderem blendujemy z całą resztą składników bardzo dokładnie. Masa musi być gęsta, ale nie sucha gęsta, bardziej mokra.
2. Następnie przygotowujemy sobie kawałek papieru do pieczenia kwadrat/ lub prostokąt wymiary : 20/20 cm mniej więcej, kładziemy go na deskę. Na papier wykładamy masy, połowę z otrzymanej ilości. Dużym, szerokim nożem rozsmarowujemy na grubo: na około 1 cm, ma to być prostokąt. Powierzchnia powinna być rozłożona równomiernie.
3. Górę naszego chlebka posypujemy ulubionymi ziarnami lub nasionami np. sezam, słonecznik, czarnuszka, dynia itp... Pieczemy około 30 minut góra-dół 180C
*** Im dłużej pieczemy tym chlebki wyjdą nam bardziej chrupiące

Ula Ostrowska, autorka bloga jemto.pl

PASTA Z KASZY JAGLANEJ DO KANAPEK DLA KAŻDEGO

3 czerwone papryki
2/3 szklanki kaszy jaglanej
½ łyżeczki imbiru startego na tarce
1 łyżeczka słodkiej papryki
4 łyżki syropu daktylowego, ksylitolu, cukru lub miodu
szczypta soli
2 łyżki oleju

1. Papryki myję, suszę i układam na blasze w rozgrzanym do max piekarniku. Najczęściej blachę umieszczam wysoko, pod samą grzałką, aby papryka się szybko przypieczęła, ale jeszcze pozostała jędrna. Po kilku minutach, gdy skórka się przypali, przekładam papryki na drugą stronę. Po opieczeniu, wkładam do miski i przykrywam pokrywką lub talerzem, aby się zaparzyła a skórka łatwo odeszła. Papryki obieram ze skóry, pestki wyrzucam, ale cały sok i miąższ zachowuję.
2. Kaszę jaglaną płuczę na sicie pod bieżącą wodą, najlepiej gorącą. Zagotowuję kilka szklanek wody, wrzucam kaszę, czekam minutę, odlewam na sicie i przelewam zimną wodą płuczając jeszcze przez chwilę.
3. W garnku zagotowuję 2,5 szklanki wody, wsypuję kaszę, przykręcam gaz i gotuję około 20 minut.
4. Do blendera wkładam upieczoną paprykę razem z sokiem i miksuję na papkę, dodaję kaszę jaglaną, syrop, sól, olej, imbir i słodką paprykę. Miksuję na gładką pastę na tyle, na ile blender pozwala. Jeśli jest konieczność rozrzedzam pastę kilkoma łyżkami wody. Przekładam do słoików i przechowuję w lodówce.

Ula Ostrowska, autorka bloga jemto.pl

KULECZKI AMARANTUSOWE NA ZIMNO

300 g płatków owsianych lub jęczmiennych
około 80 g poppingu z amarantusa i jeszcze około ¼ szklanki amarantusa na obtoczenie kuleczek
400 ml kefiru naturalnego
kostka masła 82%
gorzka czekolada
100 g ulubionych orzechów lub mieszanka różnych
herbatniki
dwie łyżki miodu

wiórki kokosowe do obtoczenia kuleczek – posypka z wymieszanych ze sobą wiórek + amarantus. Można zrobić różne wersje np. tylko obtoczone poppingiem, tylko w wiórkach lub wersja mieszana: popping+ wiórki.
wanilia do smaku

Płatki jęczmienne/owsiane + herbatniki + orzechy w malakserze/przy pomocy blendera zmiksować na drobno. Dodajemy popping z amarantusa. Masło roztopiamy w rondelku, z dodatkiem wanilii i miodu. Masłem oraz kefirem zalewamy naszą masę ciasteczkową, dokładnie mieszając, żeby wszystkie składniki się ze sobą zmieszały i były nasączone masłem i kefirem. Dodajemy pokruszoną czekoladę. Można ją albo zetrzeć na tarce, albo pokruszyć używając do tego tłuczka. Pokruszoną czekoladę dodajemy do całości, mieszamy. Z masy formujemy kuleczki, obtaczamy w wiórkach/amarantusie/orzechach itp. Odstawiamy do stężenia.

Joanna Szmítka-Łuszczak Gabinet Kwestia Diety

EUROPEJSKA STOLICA KULTURY WROCLAW 2016



WROCLAW 2016
Europejska Stolica Kultury



WSPÓLORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



PATRON NABORU



MIKROGRANTY – PROGRAM ESK WROCLAW 2016



MIKROGRANTY

TRUFELKI

1,5 szklanki nerkowców
1 szklanka orzechów laskowych
10 daktyli
1/2 szklanki mleka roślinnego
3/4 szklanki kakao
1/3 szklanki syropu klonowego
1/3 łyżeczki soli himalajskiej
Do obtoczenia: wiórki kokosowe, sezam niełuskany.

1. Namaczamy daktyle w mleku roślinnym na pół godziny.
2. Wszystkie składniki miksujemy dokładnie na trufle.
3. Formujemy małe trufle i obtaczamy je w wiórkach kokosowych albo w sezamie.
4. Schładzamy w lodówce.

Edyta Skorupska, autorka bloga Przy Zielonym Stole

NA ZIELONO – CZYLI BROKUŁ W PAŚCIE DO KANAPKI

brokuł
3-4 łyżki wiórek kokosowych niesiarkowanych
Sok z cytryny/limonki/połowy pomarańcza
łyżka oleju lnianego

Brokuł ugotować, wiórki kokosowe podprażyć na suchej patelni. Gdy wystygną wszystkie składniki razem zmiksować na gładką masę. Posmarować pieczywo razowe, położyć plaster łososia wędzonego, pomidora, żółtą paprykę.

Joanna Szmítka-Łuszczýk Gabinet Kwestia Diety

GULASZ Z CZARNEJ SOCZEWICY

1 łyżka smalcu gęsiego
2 laski selera naciowego
1 cebula
2 ząbki czosnku
2 liście laurowe
starty świeży imbir do smaku
pęczek świeżego jarmużu
sól
1/3 łyżeczki bazylii
1/2 łyżeczki tymianku
1/2 łyżeczki słodkiej papryki
1 płaska łyżeczka lubczyku
2 szklanki ugotowanej soczewicy
sos thamari do smaku
3 duże pomidory + mały koncentrat lub 2 puszek pomidorów

2 szklanki czarnej soczewicy namoczyć na noc.

Namoczoną soczewicę odcedzić, zalać wodą i zagotować do miękkości (ok. 30-40 minut). Cebulę pokroić w kostkę, seler w cienkie plasterki, jarmuż pokroić w kawałki na jeden kęs. Na dnie garnka z grubym dnem rozgrzać tłuszcz, dodać pokrojone warzywa wraz z liśćmi laurowymi i dusić 10-15 minut. Następnie dodać pokrojony czosnek, świeży imbir, wymieszać, sól i dusić. Ugotowaną soczewicę odcedzić i dodać do warzyw, następnie dodać pomidory i gotować jeszcze 5 minut.

Tatiana Leszkiewicz

KAROBOWY KREM CZEKOLADOWY

200g karobu (zamiennik kakao)
łyżka masła
syrop klonowy według uznania
1/3 łyżeczki cynamonu
1/3 łyżeczki wanilii
1/3 łyżeczki imbiru
łyżka mielonego kardamonu
2 łyżki spirytusu (opcjonalnie)
szczypta soli
3 łyżki zimnej wody
2 łyżki soku z cytryny
szczypta kurkumy
łyżka startej skórki z pomarańczy
gorąca woda (do uzyskania konsystencji gęstej śmietany)

Wszystkie składniki włożyć do jednego naczynia według podanej kolejności i rozetrzeć na gładką masę. Dodać bakalie i orzechy według uznania.

Tatiana Leszkiewicz

Przepisy zostały wykonane i były degustowane przez uczestników warsztatów kulinarnych, które odbyły się na Karłowicach we współpracy z mikroGRANTAMI Europejskiej Stolicy Kultury Wrocław 2016. Warsztaty prowadzone były przez same autorki przepisów. Zachęcamy do ich wypróbowania. Po więcej informacji zapraszamy na profil na Facebooku Karłowice Gotują - się.