

KUCHNIA  
Z ŁATWO DOSTĘPNYCH  
SKŁADNIKÓW

SARAH BRITTON

NATURALNIE  
I ZDROWO

*My  
New  
Roots*

MARGINESY





pyszne  
**ZUPY**



---

MINISTRONE RAZY TRZY	17
ZUPA GROSZKOWO-KOPERKOWA Z TEGO, CO W SPIŻARCE	21
GAZPACHO Z KIEŁKOWANEJ FASOLI MUNG	22
CHŁODZĄCA ZUPA Z OGÓRKÓW I AWOKADO Z MIĘTĄ I DUKKĄ	24
LUKSUSOWY KREM GRZYBOWY Z GRZANKAMI ZIOŁOWO-CZOSNKOWYMI	27
PÓŁNOCNOAFRYKAŃSKA ZUPA Z SUSZONYCH POMIDORÓW Z KUSKUSEM	30
ZUPA IMBIROWO-GROCHOWA	33
ETERYCZNA ZUPA CZOSNKOWA	34
ZUPA KOKOSOWO-IMBIROWA Z CZARNĄ FASOLĄ	37
CHOWDER NERKOWCOWO-KUKURYDZIANY	38
BULION BROKUŁOWY Z BAZYLIĄ, MAKARONEM I SOLĄ SEZAMOWĄ	40
ZUPA-DETOKS Z KOLENDRY, SZPINAKU I BATATÓW	43
AKSAMITNA CZERWONA ZUPA Z PIECZONYCH BURAKÓW I CZOSNKU Z JOGURTEM MUSZTARDOWYM	44
ZŁOTY DAL Z KOKOSEM I CURRY	47
SPRYTNA ZUPA PASTERNAKOWA Z PIECA	48

---

NA POPRZEDNIEJ STRONIE, od lewej do prawej: MINISTRONE WIOSENNE, strona 17 /  
MINISTRONE LETNIE, strona 18 / MINISTRONE JESIENNE, strona 19

## MINISTRONE RAZY TRZY

To klasyczna gęsta włoska zupa jarzynowa. Robi się ją z warzyw sezonowych, więc przygotowałam trzy przepisy – na wiosnę, lato i jesień. Każdy z nich smakuje zupełnie wyjątkowo, lecz punktem wyjścia wszystkich jest olej, cebula, sól i czosnek – oraz produkty sezonowe. Chętnie dodaję fasolę, by zupa stała się ciekawsza i bardziej sycąca, lecz dobrze sprawdzi się także soczewica. Jeśli nie lubisz makaronu w zupie, przy użyciu obieraczki julienne zrób paseczki z warzyw, tak jak to opisałam w przepisie letnim. *Buon appetito!*



2 łyżki drobnej soli morskiej

1 kubek / 100 g makaronu dowolnego typu, bezglutenowego lub pełnoziarnistego

1 łyżka oleju kokosowego

3 średnie cebule, pokrojone w kostkę

3 ząbki czosnku, przeciśnięte

4 posiekane szczypiory, także biała część

7 kubków / 1,75 l bulionu warzywnego

1 kubek / 150 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)

250 g pokrojonych szparagów

100 g groszku cukrowego

1½ kubka / 225 g ugotowanej białej fasoli (może być z puszki)

2 nabite kubki / 150 g botwinki

½ nabitego kubka / 15 g posiekanej natki pietruszki

1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu

1 łyżka soku z cytryny

oliwa tłoczona na zimno do podania

## MINISTRONE WIOSENNE

NA 6–8 PORCJI

- 1 W średnim rondlu zagotuj wodę, dodaj 1½ łyżki soli i makaron. Ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw.
- 2 W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzej olej kokosowy. Dodaj cebulę i pozostałe 1½ łyżki soli, wymieszaj. Smaż około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula zmięknie i lekko się skarmelizuje.
- 3 Dodaj czosnek i szczypior, wlej bulion i doprowadź do wrzenia. Dodaj zielony groszek, groszek cukrowy, szparagi oraz fasolę. Gotuj 3–4 minuty, dopóki groszek nie zacznie tracić żywej barwy.
- 4 Zdejmij z ognia, dodaj botwinę, natkę, pieprz i sok z cytryny. Zamieszaj, by botwinka zwiędła.
- 5 Zaraz przed podaniem dodaj ugotowany makaron. Dosól do smaku. Podawaj na gorąco, skropione oliwą.



- 1 łyżka oleju kokosowego
- 3 średnie cebule, pokrojone w kostkę
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 4 łydgi selera, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 100 g zielonej fasolki szparagowej, pokrojonej
- 500 g pomidorów, pokrojonych w kostkę
- 6 kubków / 1½ l bulionu warzywnego
- 250 g / 1½ kubka ciecierzycy, ugotowanej, opłukanej i odsączonej (może być z puszki)
- 1 mała cukinia pocięta na długie, cienkie paski podobne do spaghetti
- ½ nabitego kubka / 7 g listków świeżej bazylii
- 1 łyżeczka świeżo mielonego czarnego pieprzu
- oliwa tłoczona na zimno do podania

## MINISTRONE LETNIE

NA 6-8 PORCJI

- 1 W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzej olej kokosowy. Dodaj cebulę i sól, wymieszaj. Smaż przez około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula zmięknie i lekko się skarmelizuje.
- 2 Dodaj czosnek, seler, paprykę, fasolkę i pomidory. Zamieszaj i duś przez około 5 minut, aż zaczną pachnieć.
- 3 Wlej bulion, doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj przez około 10 minut, aż warzywa zmiękną.
- 4 Zdejmij z ognia, dodaj ciecierzycę, cukinię i bazylię. Dopraw pieprzem, skrop oliwą i podawaj.

## MINISTRONE JESIENNE

NA 6-8 PORCJI

- 1 W średnim rondlu zagotuj wodę. Wsyp 1½ łyżki soli i makaron. Ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw.
- 2 W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzej olej kokosowy. Dodaj cebulę i pozostałe 1½ łyżki soli, wymieszaj. Smaż około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula zmięknie i lekko się skarmelizuje.
- 3 Dodaj czosnek, rozmaryn, tymianek, por, dynię i marchewkę. Zamieszaj i duś 5 minut, aż zioła zaczną pachnieć.
- 4 Wlej bulion i doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj przez około 20 minut, aż dynia i marchewka zmiękną.
- 5 Zdejmij z ognia, dodaj czerwoną fasolę, szpinak, pieprz i ugotowany makaron. Podawaj na gorąco, skropione oliwą.



- 3 łyżki drobnej soli morskiej
- 1 kubek / 100 g makaronu świderki, bezglutenowego lub pełnoziarnistego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 3 średnie czerwone cebule
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 2 łyżki posiekanego świeżego rozmarynu
- 1 łyżka świeżego tymianku
- 3 pory, posiekane (tylko białe i jasnozielone części)
- 3½ kubka / 400 g pokrojonej dyni
- 5 średnich marchewek pokrojonych w kostkę
- 8 kubków / 2 l bulionu warzywnego
- 1½ kubka / 250 g czerwonej fasoli, ugotowanej, opłukanej i odsączonej (może być z puszki)
- 2 nabite kubki / 60 g szpinaku lub jarmużu
- 1 łyżeczka świeżo mielonego czarnego pieprzu
- oliwa tłoczona na zimno do podania



## ZUPA GROSZKOWO-KOPERKOWA Z TEGO, CO W SPIŻARCE



Gdy studiowałam dietetykę holistyczną, tak bardzo brakowało mi czasu na zdrowe gotowanie, że w kontekście studiów moje nawyki żywieniowe zakrawały na żart – tyle że mnie wcale nie było do śmiechu. Żeby nie czuć się jak ostatnia hipokrytka, wymyśliłam tę ekspresową, sycącą zupę, która dawała mi energię na całonocne sesje nad książkami. Do dziś pozostaje jedną z moich ulubionych potraw, a główne składniki – mrożony groszek i suszony koperek – mam zawsze pod ręką. Można używać ich także świeżych, lecz dla osób zapracowanych lepsze bywają mrożonki. Robię tę zupę zawsze, kiedy „nie mamy w domu nic do jedzenia”.

### NA 4 PORCJE

- 1 W średnim rondlu na średnim ogniu rozgrzej olej kokosowy. Dodaj cebulę i szczyptę soli. Smaż około 5 minut, aż cebula zmięknie. Dodaj czosnek, zamieszaj i smaż jeszcze przez 2 minuty.
- 2 Dodaj groszek i wlej bulion. Gotuj nie dłużej niż minutę lub dwie, aż groszek odtaje i zrobi się jasnozielony.
- 3 Szybko, lecz ostrożnie przelej chochlą zupę do blendera. Dodaj koperek oraz skórkę i sok z cytryny. Miksuj na wysokich obrotach, aż do otrzymania gładkiego kremu. Spróbuj i dopraw, jeśli trzeba.
- 4 Przelej zupę do rondla i podgrzej. Podawaj skropioną oliwą.

**NADWYŻKA** Niejedzoną zupę możesz wykorzystać w przepisie na CHŁODZĄCĄ SAŁATKĘ Z MAKARONEM, RZODKIEWKĄ I GROSZKIEM (s. 104) zamiast ostrego sosu z tahini i imbiru – sałatka nabierze wówczas całkiem innego charakteru i zamieni się w nową pyszną potrawę!

- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 średnie cebule
- drobna sól morska
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 500 g mrożonego groszku
- 3 kubki / 750 ml gorącego bulionu warzywnego
- 1 łyżka suszonego koperku
- skórka z 1 cytryny
- 1 łyżka soku z cytryny lub więcej, jeśli trzeba
- oliwa tłoczona na zimno



## GAZPACHO Z KIEŁKOWANEJ FASOLI MUNG



250 g pomidorków cherry  
1 średni ogórek  
1 czerwona papryka  
1 kubek / 60 g kiełków fasoli mung (przepis obok)

2 łyżki oliwy łoczonych na zimno plus trochę do podania

½ łyżeczki drobnej soli morskiej lub więcej do smaku

750 g pomidorów gruntowych

1 ząbek czosnku

½ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu lub więcej do smaku

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżka soku z limonki

1–2 łyżeczki octu jabłkowego lub więcej do smaku

opiekany chleb razowy z chrupką skórką (opcjonalnie)

Gazpacho to definicja letniej zupy. Zmieniłam trochę klasyczny przepis, dorzucając kiełków fasoli mung, co nadało jej wyjątkowego aromatu i konsystencji, a także wzbogaciło o sporo białka, błonnika i fitonutrientów.

Ponieważ dostępność warzyw w znacznej mierze zależy od sezonu, traktujcie ten przepis raczej jako zbiór wskazówek niż ściśle wytyczne. Zauważyłam, że o sukcesie decydują tu także proporcje smaków słonego i kwaśnego – dodawajcie soli i octu aż do uzyskania najlepszego efektu.

Kiełki fasoli mung można zastąpić innymi, należy jednak pamiętać, że proces kiełkowania trwa około trzech dni.

### NA 4 PORCJE

- 1 Pokrój połowę pomidorków cherry na drobne kawałki, a ogórek oraz paprykę przekrój na pół.
- 2 Do średniej miski włóż pocięte warzywa i kiełki fasoli mung, skrop oliwą, wsyp szczyptę soli. Zamieszaj i odstaw.
- 3 Posiekaj z grubsza pomidory gruntowe i przełóż je do blendera razem z resztą pomidorków cherry, ogórkami i papryką. Dodaj czosnek, ½ łyżeczki soli, pieprz, 2 łyżki oliwy, sok z cytrusów i ocet. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Przypraw do smaku.
- 4 Przelej gazpacho do dużej wazy i dodaj prawie całą mieszankę kiełków z pokrojonymi warzywami – kilka łyżek zostaw do podania. Odstaw do lodówki na co najmniej godzinę, by smaki się przegryzły.
- 5 Nalej zupę do miseczek, przybierz mieszanką kiełków i warzyw. Podawaj z opiekany chlebem razowym.

**NADWYŻKA** Wyhoduj więcej kiełków, by zrobić KIEŁKI FASOLI MUNG Z MANGO W KUBECZKACH Z AWOKADO (s. 67).



### SPOSÓB NA KIEŁKI NA 1 KUBEK

Więcej o kiełkowaniu przeczytacie na moim blogu, lecz jest to bardzo prosta czynność.



2 łyżki nasion, ziaren fasoli lub ziaren soczewicy

- 1 Wsyp nasiona do czystego słoika i zalej niemal po brzegi wodą. Nakryj słoik gazą i umocuj ją gumką. Odstaw na 8–12 godzin lub na noc.
- 2 Odsączaj i płucz nasiona przez gazę 2–3 razy. Słoik, odwrócony i przechylony pod kątem 45° ustaw w misce lub na talerzu, aby wyciekła z niego cała woda. Ustaw słoik w ciemnym miejscu lub nakryj ściereczką kuchenną.
- 3 Proces płukania i odsączania pod kątem 45° powtarzaj 2–3 razy dziennie przez 2–4 dni, aż z nasion wyrosną pędy przynajmniej dwa razy dłuższe niż nasiono.
- 4 Kiedy nasiona wykiełkują, starannie je wypłucz i odcedź, następnie przełóż na durszlak i odstaw na co najmniej 8 godzin. Przełóż z powrotem do słoika, szczelnie zamknij i przechowuj w lodówce nie dłużej niż 2 tygodnie.

## CHŁODZĄCA ZUPA Z OGÓRKÓW I AWOKADO

z miętą i DUKKĄ



2 ogórki szklarniowe,  
z grubsza posiekane

mięsz 2 dojrzałych awokado

3 łyżki soku z cytryny

$\frac{2}{3}$  nabitego kubka / 15 g  
liści świeżej mięty

1 łyżeczka drobnej soli  
morskiej

1 łyżka oliwy tłoczonej na  
zimno

$\frac{1}{4}$  kubka / 12 g posiekanego  
szczypiorku

1 kubek / 250 ml wody

DUKKA do podania  
(opcjonalnie; s. 26)

Z nadejściem upałów tęsknię za zupami jak za dawno niewidzianymi przyjaciółmi. W tym roku postanowiłam wymyślić dla ochłody coś nowego poza moim ukochanym GAZPACHO (s. 22) i opracowałam ten niewiarygodny przepis. Połączenie aksamitnego awokado z chrupkim ogórkiem jest niesamowite, zwłaszcza jeśli doda się cytrynę i miętę. Znakomicie uzupełnia ją dukka – egipska mieszanka ziół, orzechów i przypraw – dzięki której surowa, dość lekka zupa nabiera wyraźnego charakteru. SÓL SEZAMOWA (s. 157) także dobrze się z nią komponuje. Jeśli nie dysponujesz mocnym blenderem, możesz przetrzeć składniki przez sito, by krem nabrał gładkiej konsystencji.

### NA 3-4 PORCJE

- 1 Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj aż do uzyskania jak najgładszej konsystencji.
- 2 Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, by smaki się przegryzły. Podawaj na zimno. Możesz przybrać dukkę.

**NADWYŻKA** Niewykorzystaną dukkę możesz zużyć, robiąc SUPERPROSTE BULWY I KORZENIE Z DUKKĄ (s. 183).



(cd. na następnych stronach)





## GRILLOWANA SAŁATKA „CEZAR” z GRZANKAMI Z CIECIERZYCY

V BG BZ

Mam dla was przyjacielską radę: wrzućcie sałatę na grilla, a zmienicie swoje życie. A na pewno sałatę. Odmiana rzymska to odporna bestia, która dobrze znosi temperaturę i nie odkształca się podczas obróbki. Grillowanie wydobywa z tej mało wyrazistej rośliny niezwykle intensywny smak, a gdy dodacie GRZANKI Z CIECIERZYCY oraz DRESSING „CEZAR” Z TAHINI, powstanie danie marzeń.

2 główki sałaty rzymskiej  
olej kokosowy do nacierania  
drobna sól morską  
DRESSING „CEZAR” Z TAHINI  
(s. 62)  
GRZANKI Z CIECIERZYCY (s. 62)

NA 2 PORCJE (DANIE GŁÓWNE), 4 (PRZYSTAWKA)

- 1 Oderwij od główek sałaty luźne liście (zachowaj je na inną okazję), pozostawiając tylko ściśle przylegające liście wewnętrzne. Odetnij górną ćwiartkę obu główek (ją także zachowaj). Przetnij główki wzdłuż na pół. Posmaruj powstałe połówki olejem i oprósz solą.
- 2 Mocno rozgrzej grill (lub patelnię grillową), ułóż na nim połówki główek sałaty wnętrzem do dołu i piecz przez 3–4 minuty, aż na liściach pojawią się ciemne ślady żeberek grilla. Odwróć i piecz jeszcze przez 2–3 minuty.
- 3 Rozłóż po połowce główki na talerzach i pozwól gościom samodzielnie przybrać sałatę. (Grzanki szybko zmiękną polane dressingiem, więc lepiej niech sami sobie nałożą tuż przed jedzeniem).

**NADWYŻKA** Wewnętrzne liście i górne części główek sałaty wykorzystaj do SAŁATKI Z SOCZEWICY I MARCHEWKI MACEROWANEJ W IMBIRZE ZE ŚLIWKAMI NA OSTRO I Z DUKKĄ (s. 85).

(cd. na następnych stronach)





½ kubka / 125 ml tahini  
1 ząbek czosnku  
½ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu  
1 łyżka oliwy tłoczonej na zimno  
otarta skórka 1 cytryny  
1 łyżka soku z cytryny  
2 łyżeczki musztardy dijon  
2 łyżeczki bezglutenowego tamari  
½ kubka / 125 ml wody  
drobna sól morską



3 kubki / 450 ml ciecierzycy, ugotowanej opłukanej i odsączonej (może być z puszki)  
3 łyżki oleju kokosowego  
1 łyżeczka drobnej soli morskiej  
1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu  
1 łyżeczka granulowanego czosnku

## DRESSING „CEZAR” Z TAHINI

NA ½ KUBKA / 125 ML

Umieść wszystkie składniki w misie blendera i miksuj na wysokich obrotach do otrzymania gładkiego sosu. W razie potrzeby podczas miksowania dolewaj wody, nie przekraczając ogółem 1 kubka / 250 ml. Niewykorzystany dressing przechowuj w zamkniętym słoiku w lodówce nie dłużej niż tydzień.

## GRZANKI Z CIECIERZYCY

NA 3 KUBKI / 750 ML

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- 2 Wysyp ciecierzycę na czystą ścierkę kuchenną i wysusz, pocierając ziarna. Usuń wszystkie skórki, które od nich odpadły. Wysyp ciecierzycę do średniej misy i wymieszaj z olejem kokosowym, solą, pieprzem i czosnkiem.
- 3 Rozłóż ciecierzycę na blasze wyłożonej pergaminem. Piecz, niekiedy mieszając, przez 25–35 minut, aż ziarna się zełocą i staną chrupkie.
- 4 Wyjmij blachę z piekarnika. Poczekać, aż ciecierzycza wystygnie, i podawaj. Nie przejmuj się, jeśli ziarna wydadzą się miękkie – po wystygnięciu do temperatury pokojowej nabiorą chrupkości. Niezjedzone grzanki przechowuj w szczelnym pojemniku w temperaturze pokojowej nie dłużej niż tydzień.

## SAŁATKA KOKO-KOMO

z miętowym dressingiem z tahini

Moja przyjaciółka Henriette jest jedną z najbardziej utalentowanych (i skromnych!) kucharek, jakie znam. Przez wiele lat pracowałyśmy w organicznej restauracji wegetariańskiej i bardzo wiele się od niej nauczyłam – na przykład tego, by myśleć nieszablonowo i zestawiać składniki na różne, pozornie dziwne sposoby. Pewnego dnia robiła surówkę z kapusty i dodała do niej prażone wiórki kokosowe. Popatrzyłam na te zabiegi i uniosłam brew – przy surówce z kapusty lepiej nie kombinować! Ale się udało. Od tamtego dnia regularnie dosypuję kokosa do kapuścianych surówek. Nadaje im słodkawą, orzechową nutę i sprawia, że lekka kapusta staje się bardziej treściwa. W mojej wersji przepisu pojawia się komosa, dzięki czemu możemy mieć danie główne, lecz nie trzeba jej dodawać. Gładki, kremowy, miętowy dressing z tahini jest niewyobrażalnie smaczny i można go wykorzystać do wielu różnych potraw – polewaj nim wszystko, zwłaszcza jeśli wydaje się, że nie będzie pasował!

NA 6 PORCJI (DANIE GŁÓWNE), 8 (PRZYSTAWKA)

- 1 Przyrządź komosę: starannie opłucz ziarna. W małym rondlu zmieszaj komosę z wodą i solą. Doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu przez około 20 minut, aż komosa wchłonie wodę i zmięknie. Roztrzep widelcem.
- 2 Gdy komosa się gotuje, zrób dressing: wszystkie składniki wrzuc do blendera i miksuj na wysokich obrotach do otrzymania gładkiego sosu o konsystencji śmietany. Posól do smaku.



## KOMOSA

½ kubka / 85 g komosy, najlepiej namoczonej  
1 kubek / 250 ml wody  
¼ łyżeczki drobnej soli morskiej

## MIĘTOWY DRESSING Z TAHINI

½ kubka / 125 ml tahini  
¼ kubka / 60 ml soku z limonki  
2 łyżki oliwy tłoczonej na zimno  
1 łyżka syropu klonowego  
¾ kubka / 185 ml wody  
szczypta drobnej soli morskiej lub więcej do smaku  
1 nabyty kubek / 25 g listków świeżej mięty

(cd. na następnych stronach)



#### WARZYWA

2 nabite kubki / 130 g  
poszatkowanej czerwonej  
kapusty

2 nabite kubki / 130 g  
poszatkowanej białej kapusty

2 nabite kubki / 120 g  
poszatkowanego jarmużu

3 średnie marchewki, starte  
obieraczką julienne

1 czerwona papryka  
(bez łodygi i gniazda  
nasiennego), starta  
obieraczką julienne

¼ kubka / 60 ml soku  
z cytryny

1 łyżka oliwy tłoczonej  
na zimno

¼ łyżeczki drobnej soli  
morskiej

1 kubek / 100 g wiórków  
kokosowych

**3** Do dużej miski włóż kapustę, jarmuż, marchewkę i paprykę.

**4** W małej misce roztrzep sok z cytryny, oliwę i sól. Polej warzywa, wymieszaj i lekko wetrzyj sos w jarmuż i kapustę. Odstaw do macerowania na 5–10 minut.

**5** Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Praż wiórki, często mieszając, przez 2–3 minuty, aż nabiorą złotobrzowego koloru i zaczną pachnieć. Natychmiast zdejmij z ognia i odstaw.

**6** Wykończ sałatkę: wsyp komosę i wiórki do miski z warzywami. Dobrze wymieszaj. Rozłóż na talerze i pozwól gościom samodzielnie przybrać dressingiem.

**NADWYŻKA** Zrób dwa razy więcej dressingu, by poleć RZEŚKĄ SAŁATKĘ WIOSENNĄ (s. 57).







## KIEŁKI FASOLI MUNG

z mango w kubeczkach z awokado

Odkąd sięgam pamięcią, jedną z ulubionych przekąsek mojej mamy było rozcięte na pół, posolone i skropione sokiem z cytryny awokado, którego miąższ wyjadała łyżką. W dzieciństwie na samą myśl robiło mi się niedobrze. Dziś, gdy zastanawiam się, co mogłoby być lepszego, przychodzi mi na myśl jedynie całe awokado. Ta sałatka, zainspirowana pomysłem mamy, jest wspomnieniem drogi do zdrowego jedzenia, którą przeszłam. Chrupiące kiełki fasoli mung, soczyste, słodkie mango i limonka komponują się w tropikalny przysmak na każdą porę dnia, zwłaszcza fantastyczne śniadanie. W tym przepisie dwa awokado przypadają na cztery osoby, lecz jeśli masz gusta zbliżone do moich, nie oprzesz się pokusie zjedzenia całej sztuki.

NA 2 PORCJE (DANIE GŁÓWNE), 4 (PRZYSTAWKA)

- 1 Zrób dressing: w małej misce roztrzep sok z limonki, oliwę i sól.
- 2 Przygotuj sałatkę: obierz i potnij mango na średnie kawałki. W dużej misie wymieszaj mango, kiełki, kolendrę, szalotkę i paprykę. Polej dressingiem i pomieszaj. Posól do smaku.
- 3 Przekrój awokado na pół, usuń pestki i wybierz trochę miąższu z każdej połówki, by zrobić miejsce na nadzienie.
- 4 Wybrany miąższ wmieszaj do sałatki, następnie napełnij dużą jej ilością każdy kubeczek, tak by wysypywała się bokami. Podawaj od razu.

**NADWYŻKA** Zrób więcej sałatki z kiełków i następnego dnia podaj ją z ugotowanym brązowym ryżem – obiad gotowy!



### DRESSING

- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka oliwy tłoczonej na zimno
- 2 szczypty soli morskiej w płatkach

### SALAATKA

- 1 duże dojrzałe mango
- 3 kubki / 180 g kiełków fasoli mung (zob. NAJPROSTSZY SPOSÓB NA KIEŁKI, s. 23)
- ½ nabitego kubka / 20 g posiekanych listków i delikatnych łodyżek świeżej kolendry
- 1 szalotka lub ¼ czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- kilka szczypt chili w płatkach
- drobna sól morską
- 2 duże dojrzałe awokado



## SUPERSAŁATKA Z ZIELONEJ FASOLKI Z ESTRAGONEM

BG

BZ

½ kubka / 85 g pekanów  
400 g świeżej zielonej fasolki  
180 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)  
1 mała czerwona cebula lub kilka szalotek, drobno posiekanych  
⅓ kubka / 15 g posiekanych listków świeżego estragonu

DRESSING KLONOWO-MUSZTARDOWY (przepis obok)

150 g sera feta (najlepiej koziego lub owczego), pokruszonego

drobna sól morska

1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu

**NADWYŻKA** Jeśli zostanie trochę estragonu, zastąp nim kolendrę w przepisie na ZUPĘ-DETOKS Z KOLENDRY, SZPINAKU I BATATÓW (s. 43).

To sałatkowy kufer pełen skarbów! Słodki groszek, delikatna fasolka, szalotka, feta i orzechy pekanowe błyszczą tu jak celebryci. Ciesz się ich smakiem późną wiosną i latem, kiedy jest na nie sezon. Estragon smakuje jak połączenie lukrecji z bazylią i zostawia przyjemny cytrynowy posmak. Dobrze komponuje się także ze szparagami i karczochami, a zwłaszcza z ostrą musztardą. Jeśli będziesz przyrządzać tę sałatkę z wyprzedzeniem na piknik albo imprezę, na którą każdy coś przynosi, dressing, ser i orzechy dodaj tuż przed podaniem.

NA 2 PORCJE (DANIE GŁÓWNE), 4 (PRZYSTAWKA)

- 1 Zaczynij od sałatki: rozgrzej piekarnik do 180°C. Wsyp pekany na blachę i praż przez 5–7 minut, aż zaczną pachnieć. Wyjmij z piekarnika i odstaw.
- 2 Ugotuj warzywa: umyj fasolkę i przytnij końcówki strączków. W dużym garnku z wkładem do gotowania na parze doprowadź do wrzenia niewielką ilość wody. Wrzuć fasolkę i gotuj 4–5 minut (nie za długo), aż stanie się chrupka i delikatna. Wyjmij fasolkę i oplucz zimną wodą, by zatrzymać proces gotowania.
- 3 Włóż wkład z powrotem do garnka i umieść w nim groszek. Gotuj 1–2 minuty, aż zrobi się jasnozielony i słodki. Odcedź i także oplucz zimną wodą.
- 4 Wykończ sałatkę: wsyp fasolkę, groszek, czerwoną cebulę i estragon do dużej miski. Polej dressingiem, wymieszaj, posyp fetą i pekanami. Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem.



### DRESSING KLONOWO-MUSZTARDOWY

NA TROCHĘ WIĘCEJ NIŻ ¼ KUBKA / 55 ML

W małej misce roztrzep oliwę, syrop klonowy, musztardę i ocet. Posól i popieprz. Dressing można przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku nie dłużej niż tydzień.

3 łyżki oliwy tłoczonej na zimno

1½ łyżeczki syropu klonowego

1 łyżka musztardy dijon

1 łyżka octu jabłkowego

szczypta drobnej soli morskiej

świeżo mielony czarny pieprz



**Po prostu.**  
**Bez spinania się.**  
Sto przepisów  
na inspirujące  
wegetariańskie potrawy,  
których składniki  
znajdziesz w każdym  
spożywczaku.

[www.marginesy.com.pl](http://www.marginesy.com.pl)



9 788365 973474

cena 69,90 zł