

KAWIARENKOWE PRZEPISY

Smacznego dla Ciebie!



CAMP 2021

OWSIANKA (przepis na ok. 5 porcji)

składniki: płatki owsiane górskie Młyny Stoisław, mleko sojowe w proszku, zmielone siemię lniane, otręby pszenne, wiórki kokosowe, banany, daktyle

przygotowanie

1. 16 daktyli pokroić w kostkę i zalać wrzątkiem w miseczce. Dodać 6 łyżek mleka sojowego i 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego.
2. Do garnka wlać 1,5 l wody, wsypać 18 łyżek płatków owsianych i gotować, kiedy zaczną wrzeć zmniejszyć ogień.
3. Po 15 minutach dodać mieszankę z daktylami, wkroić 3 banany.
4. Po 5 minutach dodać 4 łyżki otrębów i 2 łyżki wiórków kokosowych.
5. Po 5 minutach nakładać porcje do misek.

Podawać jabłkiem pokrojonym na plasterki.

Dlaczego płatki owsiane Młyny Stoisław? Są "mączne" i podczas gotowania dobrze rozmiękają, co jest pożądane w tym typie owsianki :)

GRANOLA

składniki: granola, jogurt naturalny, sezonowe owoce

przygotowanie

1. W kubku lub miseczce warstwowo ułożyć 3/4 szklanki granoli (83 g) i 5 łyżek jogurtu naturalnego (80 ml).
2. Na wierzch posypać pokrojone owoce sezonowe.

TORTILLA

składniki: placek do tortilli, gyros roślinny, kapusta pekińska, ogórek kiszony, papryka, sos czosnkowy, ketchup

przygotowanie

1. Gyros roślinny podgrzać na patelni.
2. Na talerzu położyć placek tortilli i posmarować sosem czosnkowym.
3. Położyć w kolejności: kapusta (garść), gyros (¼ opakowania, ok. 40 g), 4 słupki ogórka kiszzonego, 4 kawałki papryki, polać keczupem.
4. Zawinąć i podgrzać na patelni lub piec.

Wariant z tofu zamiast gryosa: tofu pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni z mieszanką przypraw: zmielone płatki drożdżowe, papryka słodka i sól).

HAYSTACK

składniki: czerwona fasola, sałata lub mix sałat, pomidor, chipsy tortilla, sos czosnkowy, sos meksykański

przygotowanie

1. Na spód miseczki położyć dużą łyżkę sosu meksykańskiego, rozsmarować.
2. Dno wypełnić połową szklanki podgrzanej na patelni czerwonej fasoli.
3. Na fasolę położyć w kolejności: garść sałaty oraz 1/2 pokrojonego w kostkę pomidora.
4. Polać sosem czosnkowym.
5. Chipsy tortilla ułożyć dookoła brzegu miski.

PANINI Z HALLOUMI

składniki: pieczywo panini lub inna buka typu ciabatta, sos czosnkowy, sos sriracha, ser halloumi, bazylija, pomidor, czerwona cebula

przygotowanie

1. Dolną kromkę posmarować 1 łyżką sosu czosnkowego z odrobiną sosu Sriracha.
2. Położyć kilka plastrów sera halloumi, plastry pomidora, liście bazylii i kilka krążków czerwonej cebuli.
3. Zamknąć kanapkę i włożyć do panini press lub contact-grill aż powstaną ślady grillowania i ser się lekko podtopi.

HOTDOG

składniki: bułka hotdog, parówka sojowa, miks sałat, ogórek kiszony, prażona cebulka, czerwona cebula, sos czosnkowy, keczup, musztarda

przygotowanie

1. Parówkę sojową usmażyć na patelni.
2. Naciąć bułkę, ale nie rozkrajając na dwie części, wysmarować środek bułki sosem czosnkowym.
3. Włożyć do środka w kolejności: liść sałaty lub miks sałat, parówkę, posypać pokrojonym w kostkę ogórkiem kiszonym, rozsypać 1 łyżkę prażonej cebuli, 1 łyżkę czerwonej cebuli (pokrojonej w piórka).
4. Polać keczupem i musztardą.

BURGER

składniki: bułka do burgera lub inna okrągła bułka, kotlet roślinny, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sałata, sos czosnkowy, keczup

przygotowanie

1. Kotleta usmażyć na patelni z obu stron.
2. Rozkroić bułkę i dolną połowę bułki wysmarować sosem czosnkowym.
3. Położyć w kolejności: kotlet, 2 plastry pomidora, 2 plastry czerwonej cebuli, 3 plastry okrągłe ogórka kiszzonego, keczup, liść sałaty, drugą połowę bułki.
4. Na koniec wbić szaszłyk.

SAŁATKA Z BURAKA

składniki: gotowany burak, tofu wędzone, mix sałat, prażony słonecznik, oliwa, czosnek, sól

przygotowanie

1. Pół kostki tofu pokroić w cienkie plastry lub w kostkę.
2. Pokroić 1 buraka w kostkę.
3. Wymieszać tofu z burakiem i roszponką lub mixem sałat.
4. Posypać prażonym słonecznikiem i polać dressingiem z 1 łyżki oliwy, 2 wyciśniętych ząbków czosnku i szczypty soli.

SAŁATKA PODLASKA

składniki: rukola lub mix sałat, pomidorki koktajlowe, suszone pomidory, ser sałatkowy typu feta, oliwa, czosnek, sól

przygotowanie

1. Pokroić na pół 5 pomidorków koktajlowych.
2. Pokroić w drobną kostkę 2 suszone pomidory.
3. Pokroić fetę w kostkę. Do sałatki użyć 2 łyżki fety w kostce.
4. Wymieszać delikatnie rukolę, pomidorki koktajlowe, pomidory suszone, fetę.
5. Polać dressingiem z 1 łyżki oliwy, 2 wyciśniętych ząbków czosnku i szczypty soli.

DESER CHIA (2 porcje)

składniki: mleko roślinne, mleczko kokosowe, gorzkie kakao, słodzik, nasiona chia

przygotowanie

1. Wymieszać $\frac{1}{4}$ szklanki mleka roślinnego, $\frac{1}{3}$ puszki mleczka kokosowego, 2 łyżki kakao, 2 łyżki słodzika aż do uzyskania gładkiej masy.
2. Dodać nasiona chia i wstawić do lodówki na kilka godzin/przez noc.
3. Po wyjęciu z lodówki przełożyć do naczynia do serwowania, dodać z wierzchu 3 łyżki jogurtu naturalnego lub bitej śmietany i udekorować owocami.