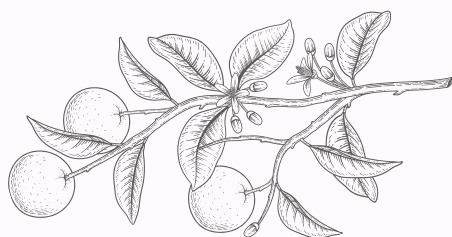


# Bawidamiek

*czyli e-book z przepisami na spotkania z przyjaciółkami*



Kaja Putyńska



Stworzyłam tego mini e-booka z myślą o spotkaniach z przyjaciółkami.

Wybrałam to, czym sama bym Was ugościła, gdybyście zaszczyliły mnie swoimi odwiedzinami.

To proste dania, w dużej ilości składające się z warzyw, którym zawdzięczają swoją barwność, są lekkie i dziewczęce, a przede wszystkim przyjemne i wygodne do podjadania, także w wersji na wynos, do zabrania na piknik.

Mam nadzieję, że Bawidamek spełni swoją rolę i umili Wam czas podczas przyjacielskich spotkań.

Smacznego!



Burak i ser kozi to mariaż doskonały. Ułożeni na szpinakowej kołderce nie potrzebują niczego więcej, prócz siebie nawzajem. Jednak każdy związek można zawsze nieco ulepszyć, albo przynajmniej wprowadzić zmiany, by nie zrobiło się zbyt nudno. Dodaję więc fajerwerki w postaci strzelającego gdzieniegdzie granatu, żurawinę, która urozmaici smak i konsystencję, a całość zwieńczam pieczonymi w miodzie orzechami, by było po prostu rozkosznie.

# \* sałatka z burakiem, kozim serem, pieczonymi orzechami \*

---

Porcja na 4 osoby

kilka garści świeżego szpinaku  
2 buraki  
ser kozi (najlepiej kozia rolada)  
pestki z jednego granatu  
pół szklanki suszonej żurawiny  
2 duże garści orzechów włoskich  
1/2 szklanki miodu

Sos:

3 łyżki oliwy  
1 łyżeczka miodu  
1 łyżka octu balsamicznego

Buraki przekrój na pół, każdą połówkę opakuj w folię aluminiową i włóż do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C, piecz przez ok. godzinę lub dłużej, do momentu, gdy widelec gładko wejdzie w buraka. Upieczone i ostudzone buraki obierz ze skórki, umyj i pokrój w większą kostkę. Miód podgrzej chwilę w garnku, następnie wymieszaj go z orzechami. Przełóż je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez ok. 15 minut w 180 stopniach C.

W misce rozłóż szpinak, dodaj pokrojonego buraka, rozsyp pestki granatu, żurawinę i kawałki sera, całość posyp orzechami. Składniki sosu wymieszaj w misce i polej nim sałatkę.

Wskazówka:

*W tej sałatce sprawdzi się idealnie również pokrojone w kostkę lub paski awokado, dodajcie je, jeśli chcecie, by była bardziej pożywna i posłużyła np. za kolację.*





A teraz ważny punkt spotkania – będziemy obcować ze sztuką. Przed nami liście kapusty włoskiej, autorstwa Matki Natury. Proszę spojrzeć na tę paletę barw, użycie tylu odcieni zieleni, zabawę różnymi fakturami. Sprawia wrażenie, jakby to przypadkowe ruchy pędzla tworzyły te nieregularne sploty, wzory, ale jednocześnie zdaje się, że ma to pewien sens, znany w zupełności samej autorce dzieła.

# \* w r a p y z k a p u s t y \*

---

1 kapusta włoska  
hummus (dowolny smak)  
1 kostka tofu  
awokado pokrojone w paski  
kiełki  
marchewka obrana i pokrojona w cienkie słupki

Do tofu:

2 łyżki miodu  
1 łyżka octu ryżowego  
4 łyżki sosu sojowego  
2 łyżki sosu Sriracha  
3 łyżeczki oleju sezamowego

Sos:

Kilka łyżek wegańskiego majonezu wymieszaj z niewielką ilością sosu Sriracha i odrobiną wody

Tofu pokrój w paski. Składniki marynaty połącz w misce i zamocz w powstałym sosie tofu. Zostaw na kilka minut. Rozgrzej na patelni łyżkę oleju i podsmaż chwilę tofu z dwóch stron, następnie wlej marynatę i smaż tofu, aż się zarumieni i wchłonie cały sos.

Obierz kapustę z liści, umyj je. W dużym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli i łyżką soku z cytryny. Do garnka włóż liście kapusty i gotuj je ok. 10 minut. Wyjmij je i osusz na ręczniku papierowym.



Na liście nakładaj hummus, usmażone tofu, awokado, marchewkę, kiełki. Śmiało dołóż inne ulubione warzywa, np. groszek cukrowy, ogórek, rzodkiewkę, pikle. Wrapy zwiń tak, jak tortille. Do środka możesz dodać majonez srirachowy lub połączyć nim już zwinięte wrapy.

Wskazówka:

*Proponowane przeze mnie dodatki do wrapów możecie zawinąć także w pszenne tortille lub papier ryżowy, jeśli ten rodzaj sztuki kapuścianej do Was nie przemawia.*





Podczas spotkania nie obejdzie się bez podjadania. A podjadanie wcale z wyrzutami sumienia wiązać się nie musi. Krakery, kromka pieczywa, paluszek czy nawet chips gubią swe wady już w drodze do zamoczenia ich w hummusie czy smalcu z fasoli. Zyskują na wartości, transportując do ust wartości odżywcze, proste.



## \* p a s t y \*

---

### *Hummus klasyczny*

400 g ugotowanej ciecierzycy lub z puszki  
sok wyciśnięty z niedużej limonki  
2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę  
2 łyżki pasty tahini  
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego  
sól, pieprz

Wszystkie składniki połącz blenderem, a następnie stopniowo dodawaj zimną wodę, by uzyskać gładką, aksamitną konsystencję, maksymalnie zużyłam ok. 60 ml wody.

### *Hummus buraczany*

Aby przygotować hummus buraczany do klasycznego hummusu dodaj dwa nieduże, upieczone i obrane buraki, a następnie wszystko razem połącz blenderem.

### *Smalec z fasoli ze skwarkami z pietruszki*

1 puszka białej fasoli

1 nieduże jabłko, obrane, pokrojone w kostkę

1 cebula, pokrojona w kostkę

sól, pieprz

Na łyżce oleju podsmaż cebulę, gdy zacznie się szklić dodaj jabłko i smaż do momentu, gdy jabłko zmięknie. Fasolę rozgnieć blenderem na pastę. Dodaj do niej jabłko z cebulą i wymieszaj.

### *Skwarki*

1 pietruszka

2 łyżki sosu sojowego

Obraną pietruszkę pokrój w drobną kostkę. Przełóż do miski, dodaj sos sojowy, wymieszaj i zostaw na 15 minut. Smaż na patelni na jednej łyżce oleju do momentu, gdy pietruszka nabierze brązowego koloru i będzie przypominać skwarki.





Podpłomyk na imprezy jest bardzo napalony. Lubi bywać tu i ówdzie, z hummusem są niemalże nierozłączni, ale widuje się go także w towarzystwie sałatki, czy też w grupie z warzywami, dipami, oliwą. Bardzo jest towarzyski, aż się pali do łączenia z nowymi smakami.

# \* p o d p ł o m y k i \*

---

(4 duże podpłomyki)

175 g mąki pszennej

175 ml jogurtu naturalnego

½ łyżeczki soli

1 łyżeczka mąki pszennej

Składniki wymieszaj łyżką w misce. Następnie przełóż ciasto na blat opruszony mąką i ugniataj chwilę rękoma, aż wszystkie składniki będą bardzo dobrze połączone i powstanie gładkie ciasto. W razie potrzeby podsypuj mąką. Patelnię dobrze rozgrzej. Ciasto podziel na 4 kulki, każdą rozwałkuj na placek o grubości ok. 3 mm. Przełóż rozwałkowany placek za pomocą szpatułki do naleśników na rozgrzaną patelnię i podpiekaj przez ok. 1-2 minuty z każdej strony, aż ciasto w niektórych miejscach urośnie i pojawiają się ciemne cętki.

Wskazówka:

*Gotowe podpłomyki możesz skropić dowolnym pesto, ziołowym masłem czy oliwą.*





Typowa blondi. I to nie jest żadna obraza, wręcz przeciwnie!

W różu prezentuje się idealnie, tym razem upodobała sobie ten rubinowy, co nadało jej kreacji smaku i wdzięku. I wcale nie jest pusta! Słodka, owszem, ale bez przesady, a do tego wewnątrz ma bogate w kawałki chrupiących migdałów i lekko ciągnącej białej czekolady.

Ponadto, jej towarzystwo nie męczy tak prędko, jak jej popularniejszej koleżanki brownie, od której po jednym kawałku zwykle ma się ochotę chwilę odpocząć. Słodycz blondie ma w sobie więcej subtelności.

# \* blondie z polewą z czekolady ruby \*

---

80 g masła  
90 g cukru  
150 g białej czekolady  
115 g mąki pszennej  
2 jajka  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
szczypta soli  
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii  
60 g migdałów, posiekanych  
60 g białej czekolady, posiekanej

Polewa:

100 g czekolady ruby

W garnku rozpuść masło. Dodaj do niego 150g czekolady i dokładniej wymieszaj, aż powstanie gładka masa.

W misce połącz przesianą mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sól, następnie jajka i masło wymieszane z czekoladą. W całość wmieszaj posiekaną czekoladę i migdały.

Ciasto przełóż do foremki ( u mnie 23x23 ) wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez ok. 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C.

Czekoladę ruby rozpuść w kąpieli wodnej i udekoruj nią upieczone ciasto.



Wskazówka:

*Jeśli nie znajdziesz czekolady ruby, a będzie Ci zależać na różowej polewie, rozpuść białą czekoladę i dodaj do niej kilka kropel czerwonego barwnika spożywczego, wymieszaj i powstanie oszukana czekolada ruby.*



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

[www.instagram.com/elle\\_cannelle](https://www.instagram.com/elle_cannelle)

[www.facebook.com/cannellecompl](https://www.facebook.com/cannellecompl)





