



### **Grochowianka (pasztet z grochu łuskanego)**

- 1 szklanka mąki grochowej (ze zmielonego grochu łuskanego)
- 2 - 3 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 2,5 szklanki wody
- 2 łyżki suszonego majeranku
- 1 łyżeczka suszonej kurkumy
- sól do smaku

Groch zemleć na mąkę i odmierzyć 1 szklankę. Na głęboką patelnię wrzucić pokrojoną drobno cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i całość delikatnie podsmażyć na oleju 1 – 2 minuty. Następnie dolać wodę i dodać wszystkie przyprawy. Całość gotować przez 1 – 2 minuty. Do gotującego się wywaru cebulowo-przyprawowego wsypać powoli mąkę z grochu energicznie mieszając, żeby nie powstały grudki. Jeśli jednak powstaną, można masę delikatnie zmiksować blenderem. Całość dusić pod przykryciem 10 – 15 minut. Ugotowany pasztet przełożyć do żaroodpornego naczynia. Po przestudzeniu nadaje się do krojenia. Smacznego!

### **Pasta z tofu**

- 1 kostka tofu
- 1 duża cebula
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 3 łyżeczki przecieru pomidorowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka papryki
- ¼ łyżeczki pieprzu ziołowego
- 2 łyżki majonezu sojowego
- Natka pietruszki

Cebulę drobno pokroić, udusić na oliwie, dodać wszystkie składniki i zmiksować.

## **Pasta ze świeżej marchwi „łososiowa”**

- 1,5 – 2 kg marchewki
- 1-3 ząbki czosnku
- 2-4 łyżki majonezu sojowego lub „Winiary”
- Sok z ½ cytryny, do smaku
- Sól do smaku

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na drobnych oczkach. Odcisnąć sok, żeby pasta nie była za mokra. Dodać zmiądzony czosnek, cytrynę i sól do smaku. Masę połączyć z 3-4 łyżkami majonezu, uważając, żeby pasta nie była za rzadka. Smacznego!

## **Pasztet z orzechów włoskich**

- 20 dkg orzechów włoskich
- 2 cebule
- olej
- sól i pieprz
- 2 łyżeczki agaru (substancja żelująca)

Cebule poddusić na oleju i zmiksować na jednolitą masę. Orzechy zemleć na mąkę. Włożyć do garnka wszystkie składniki, zalać agarem roprowadzonym w szklance zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 3 minuty ciągle mieszając. Wlać do formy i odstawić do zastygnięcia na około 6 godzin.

## **Pasta ze słonecznika**

- 30 dkg łuskanych nasion słonecznika
- 2 cebule
- olej
- 1/3 łyżeczki przyprawy warzywnej w proszku
- sól, pieprz

Słonecznik wypłukać w zimnej wodzie i odcedzić. Nasiona w garnku zalać wodą tak, aby przykryła słonecznik, gotować około 10 minut. Ciepłe zmiksować. Cebulę usmażyć na oleju, dodać do pasty i przyprawić. Do pasty można dodać według uznania: czosnek, koncentrat pomidorowy, pomidory suszone w oleju, natkę pietruszki, koperek itp.

## Pasztet z pestek dyni

- 1 i 2/3 szklanki łuskanych pestek dyni
- 2 szklanki gorącej wody
- 2 bułki grahamki
- 3 łyżki mąki sojowej lub kukurydzianej
- ½ łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka przyprawy warzywnej w proszku
- ½ łyżeczki pieprzu ziołowego
- ½ łyżeczki sproszkowanego czosnku
- ½ łyżeczki soli
- 2 duże cebule
- ½ papryki, ale niekoniecznie
- 1/3 szklanki oleju

Pestki dyni zmielić na proszek, zalać 1 szklanką gorącej wody i odstawić na 10 min. Grahamki namoczyć w 1 szklance gorącej wody i dodać do zmielonych pestek dyni. Następnie dodać mąkę, sos sojowy, przyprawy i wszystko zmiksować. Cebulę i paprykę drobno pokroić i udusić na oleju 2 łyżkami wody, dodać do zmiksowanej masy i wymieszać. Wylać na wysmarowaną olejem formę i piec w piekarniku w temp. 170 st. około 1 godziny. **Uwaga:** Pestek dyni nie mieć zbyt długo, bo wytrąca się tłuszcz.

## Pralinki „kasztań”

- 4 średniej wielkości ziemniaki
- 0,5 szklanki mielonych orzechów
- 2 łyżki karobu
- 1/3 szklanki rodzynek
- 2 łyżki miodu (zależy od gęstości masy)
- Wiórki kokosowe do obtoczenia

Ziemniaki wyszorować i upiec w piekarniku w łupinach, a następnie obrać ze skórki i ugnieść na puree. Jeszcze ciepłe wymieszać ze wszystkimi składnikami i zagnieść dłonią, a następnie formować z masy małe kulki i obtaczać w kokosie. Gotowe kulki umieścić w stoiku lub innym zamykanym pojemniku i wstawić do lodówki. Najlepsze do spożycia są na drugi dzień.

## Smalec wegetariański

- 2 kostki Planty
- ½ szklanki oleju
- 1 duża cebula
- 4 łyżki płatków drożdżowych (do kupienia w sklepie ze zdrową żywnością)
- sól
- granulat sojowy (zastępuje skwarki),
- słonecznik łuskany, siemię lniane, sezam – niewielką ilość ziaren zrumienić na suchej patelni

Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju, dodać Plantę. Po rozpuszczeniu dodać zrumienione ziarna, płatki drożdżowe i sól. Wymieszać, przelać do salaterki i pozostawić do wystygnięcia.

## Wędzona pasta z suszonych pomidorów i śliwek (jadlonomia.com)

- 10 suszonych śliwek
- 1/2 szklanki gorącej wody
- 150 g pomidorów odcedzonych z oleju (zawartość około 1 stoika, bez oleju)
- 3/4 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/4 łyżeczki mielonych ziaren kolendry, opcjonalnie
- mały ząbek czosnku, opcjonalnie
- duża szczypta chili, duża szczypta czarnego pieprzu, sól

Śliwki włożyć do szklanki i zalać wrzątkiem. Zostawić na kilka minut. W międzyczasie do pudełeczka blendera włożyć wszystkie pozostałe składniki. Śliwki odcedzić z wody (wody nie wylewać!), dodać śliwki do blendera i wszystko razem zblendować. Kiedy pasta będzie zblendowana stopniowo dodawać po trochę wody z moczenia śliwek i dolewać aż do uzyskania ulubionej kanapkowej konsystencji.