



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 mielić zbyt długo, bo wytrąca się tłuszcz.**

Pasta ze słonecznika

- 1 cebula
- 1/2 szklanki nasion słonecznika
- ciepła woda
- olej, sól, pieprz ziołowy

Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni do uzyskania lekko złotego koloru, a następnie zmielić w młynku do kawy lub termomiksie. Cebulę udusić na oleju. Do słonecznika dodać ciepłą wodę (tyle by przykryła zmielone nasiona) oraz cebulę i przyprawy. Zmiksować i pozostawić do wystygnięcia.

Paszтет z zielonej soczewicy

- 1 szklanka surowej zmielonej zielonej soczewicy
- 4 szklanki wody
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- olej do smażenia
- majeranek, bazylija, oregano, kminek
- vegeta
- sól
- pieprz

Cebulę i czosnek kroimy i dusimy na oleju, dodajemy 2 szklanki wody i przyprawy. Po zagotowaniu dodajemy zmieloną soczewicę wymieszana z 2 szklankami zimnej wody i gotujemy na małym ogniu ok 20 minut. Wlewany do formy i pozostawiamy do ostygnięcia.

Pasta z groszku

- puszka zielonego groszku
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 2-3 łyżki majonezu
- czosnek, sól, pieprz

Składniki umieścić w blenderze i zmiksować.

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.

Paszтет z czerwonej soczewicy

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1 duża drobno pokrojona cebula
- 1 szklanka startej włoścзыzny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 szklanki wody
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- ¼ łyżeczki pieprzu ziołowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki przyprawy warzywnej w proszku

Suchą soczewicę zmielić na mąkę. Cebulę z włoścзыzną udusić na oliwie z 2 łyżkami wody. Dodać zmieloną soczewicę, wodę przyprawy i gotować na małym ogniu 15-20 min. Ciągłe mieszając. Następnie wyłożyć do salatek lub wysokich szklanek i odstawić do ostygnięcia.

Pulpeciki z nerkowców

- 100 g kaszy jaglanej
- 100 g nerkowców
- 1 cebula (ok. 80g)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego
- ½ łyżeczki papryki wędzonej
- 2 łyżeczki czosnku niedźwiedziego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 60 g oleju (ok. 8 łyżek)

Kaszę ugotować w proporcjach 1:2. Cebulę pokroić w bardzo drobną kosteczkę i podsmażyć na oleju. Przystudzić. Nerkowce zmielić drobno w blenderze lub młynku (np. do kawy). Wszystkie składniki połączyć w misce, dokładnie mieszając łyżką. Wilgotnymi dłońmi formować małe kulki i ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 30 minut w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu wyjąć i ostudzić. Jeszcze ciepłe pulpeciki mogą się rozpadać. Należy odczekać chwilę aż stężeją. Podawać z sosem pomidorowym.

Pasta z białej fasoli

- 2 szklanki ugotowanej fasoli lub 2 puszki fasoli, każda po około 200 g netto
- 3 cebule
- 10 suszonych pomidorów z zalewy oliwnej
- kilka łyżek wody z gotowania fasoli
- 3-4 łyżki oliwy czasami więcej
- 2-3 łyżeczki wędzonej papryki słodkiej (opcja ale super pasuje)
- 2 ząbki czosnku (zależnie od wielkości, ostrości i gatunku)
- szczypta lub dwie soli do smaku
- kilka łyżek wody do uzyskania pożądanej konsystencji

Cebule pokroić w kostkę, smażyć na kilku łyżkach oleju lub oliwy. Fasolę namoczyć przez noc i ugotować. Jeśli korzystamy z wersji w słoiku lub puszcze, to odsączyć na sicie fasolę, ale część wody pozostawić. Obrąć ząbki czosnku. Do miski, malaksera lub blendera włożyć fasolę, usmażoną cebulę, suszone pomidory, dodać wędzoną paprykę, oliwę, wodę, czosnek, sól i miksować na najwyższych obrotach. Jeśli pasta jest za gęsta, dolać jeszcze kilka łyżek wody.

Pasta marchewkowa

- 250 g marchewki
- 50 g cebuli
- 100 g masła
- 140 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka soli

Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę drobno posiekać. Poddusić razem z marchewką do miękkości na maśle. Na końcu dodać koncentrat pomidorowy i jeszcze chwilę dusić. Przełożyć do naczynia, dodać przyprawy i zmiksować na gładką pastę.

