



PRAZNIČNA KUHINJA Z GIORGOSOM IN MATCHA TIRAMISU S SAVINO

- 2 POLNJENE BUČKE - GONDOLE
- 3 POLPETI IZ JAGNETINE
- 4 SUPER PRAZNIČNA SOLATA
- 5 MATCHA TIRAMISU
- 6 INGVERJEVA COLA



SAVINA AITAI

POLNJENE BUČKE - GONDOLE



Sestavine:

- 2 ali 3 bučke (zucinni bučke)
- nariban ovčji sir/lahko katerikoli sir (lahko veganski sir ali tofu)
- češnjev paradižnik
- 50 g pinjole (lahko jih prepražite)
- olivno olje
- 1 jajce (Vegani: jajce iz chia ali lanenih semen)
- kumina
- sol
- poper

Priprava:

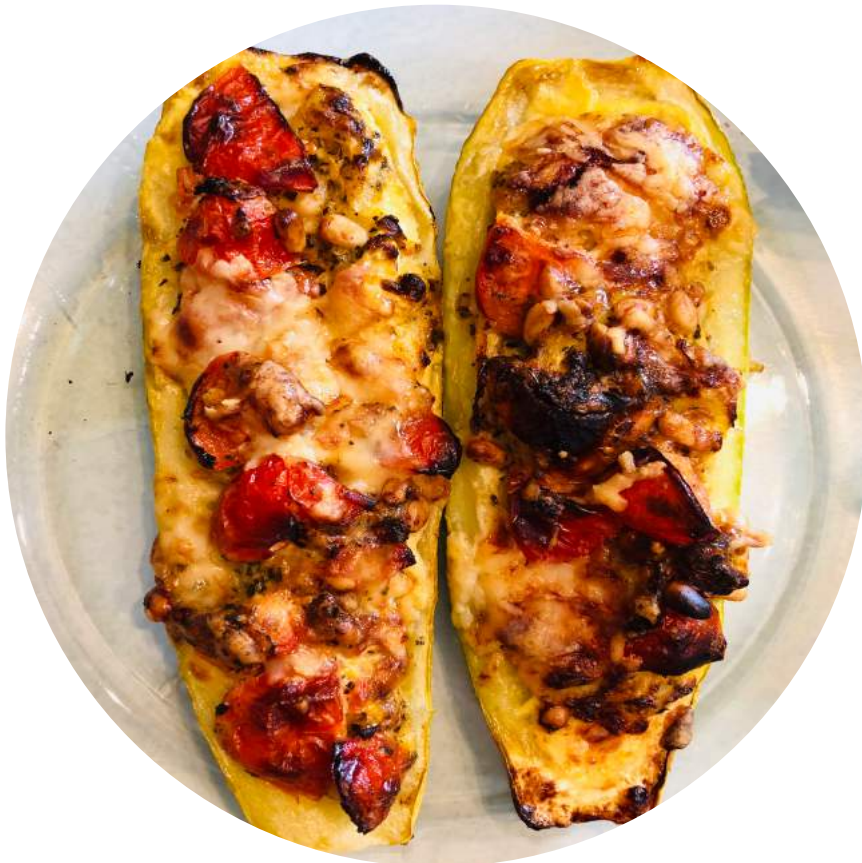
Bučke prepolovi in izdolbi sredico z žlico/žličko. Pazi, da ne izdolbeš pregloboko. Izdolbljeno bučkino meso shrani v posodico in iz njega s pomočjo čiste kuhinjske krpe iztisni odvečno vodo.

V posodo z izdolbenim bučkinim testom dodaj še ostale sestavine: nariban ovčji sir, prepolovljene češnjeve paradižnike, pinjole, olivno olje, kumino, oiganom sol ter 1 sveže jajce. Maso dobro premešaj in z njo napolni izdolbljenje bučke.

Polnjene bučke naloži na peki papir v pekač ter daj v prečico, ki jo predhodno ogrej na 150 stopinj celzija.

Pred peko jih lahko še dodatno preliješ z oljnim oljem. Lahko pa jih preliješ tudi po tem, ko bodo pečene.

Bučke peči 20 minut. Opazuj in vzami ven, ko polnjene gondole/bučke postanejo zlato rjave.



POLPETI IZ JAGNJETINE

Sestavine (za tri osebe):

- ovčje meso (lahko sojine koščke/ čičeriko/fižol za tiste, ki ste vegani)
- pest rukole
- 60 g pistacije narezane na drobno
- ena čebula - sesekljana
- česen (poljubno)
- olivno olje
- kumina
- sol
- poper

Priprava:

Pest rukole zmiksaš v mešalniku ali pa jo zelo fino narežeš. K tej pasti dodaj 60g na drobno narezane pistacije, sesekljano čebulo in malo česna po želji.

Celotno zmes nato zmešaj skupaj z mesom in dodaj olivno olje, kumino, sol in poper.

Iz mase nato oblikuj kroglice, ki jih stisneš v polpete.

Polpete nato ocvri na olivnem olju ali kokosovi maščobi. Za vsakega bo dovolj okoli 7 minut na vsaki strani.

Pečeš jih lahko tudi v pečici.

Polepete lahko uporabiš za burgerje, kot predjed ali pa dodatek k solati.

K polpetom se bo odlično podala naslednja omaka:

Omaka:

- jogurt
- limona
- olivno olje
- kumina
- kurkuma
- sol

Vse skupaj zmešaš
in postrežeš skupaj s polpeti



SUPER PRAZNIČNA SOLATA



Sestavine:

- cikorija
- radič
- mešana zelena solata (rukola in ostala zelena solata)
- 100g datljev
- indijski oreščki
- hruška
- korenček
- granatno jabolko
- gorgonzola (vegani lahko popečen tofu)

Preliv:

- med
- jogurt (lahko kokosov)
- gorčica
- voda
- limona



Priprava:

Za pripravo te solate boš potrebovala velik krožnik. Liste cikorije in radiča razporedi okoli krožnika v obliki cveta, na sredino pa daj mešano zeleno solato. Nanjo nato razporedi datlje, indijske oreščke, granatno jabolko in na tanko narezane kolobarje korenčka.. Olupi in razreži hruško na koščke ter jo prav tako dodaj na solato. Po želji lahko dodaš tudi gorgonzolo.

Solato lahko začiniš z oljem, soljo, poprom in kisom ali pa z naslednjo polivko:

Potrebujes enake merice jogurta, vode, gorčice in medu. Priporočam, da si vse skupaj pripraviš v kozarčkih in nato zmešaš v posodici. Dodaš še sok limone (1 žlica) in to polivko enakomerno preliješ po solati.

Za vegane priporočam vegansko majonezo ali pa kokosov jogurt za preliv, namesto gorgonzole pa popečen tofu.

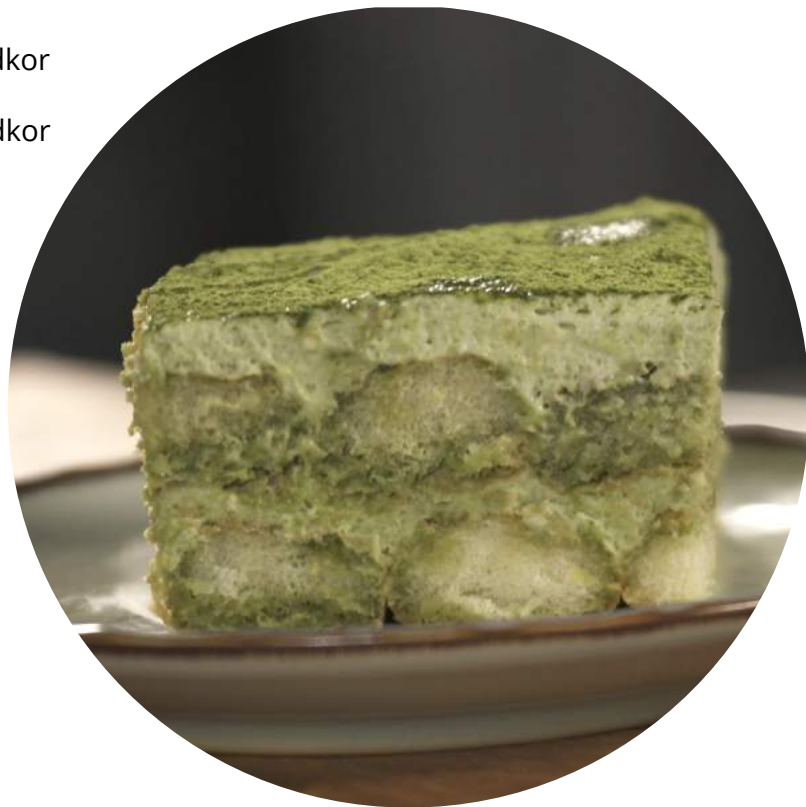
MATCHA TIRAMISU

Sestavine:

- 2 paketa brezglutenskih baby piškotov
- 8 - 10 svežih bio jajc
- 1kg mascarpone
- ksilitol ali kokosov sladkor
- matcha
- 2 paketa bio vanili sladkor

Poljubno:

- praženi orehi
- pasta iz pistacije



Priprava:

Loči beljake od rumenjakov in iz beljakov naredi sneg.

V posodi z rumenjaki vmešaj še 2 veliki žlici ksilitola ali kokosovega sladkorja, oba paketa bio vanili sladkorja in mascarpone kremo. Ko imaš vse skupaj premešano, počasi in nežno z mešanjem dodaj tudi stopen sneg iz beljakov.

V ločeni posodi zmešaj 4 čajne žličke matche z vodo v kremno pasto. Naj ne bo preveč vodnata, da se bo pasta lepo oprijela piškotov, ki jih boš namakala vanjo.

Pripravi si kozarčke ali posodo, kjer boš pripravila tiramisu. Če je posoda nizka bo tvoj tiramisu samo v enem nadstropju, lahko pa je tudi v večih ali pa v kozarčkih.

Piškote pomakaj v zeleno kremno maso iz matche in jih razporedi po dnu izbrane posode ali kozarčka. Piškote po potrebi razreži, da se bodo lepo razporedili po dnu in zapolnili prazne prostorčke.

Po položenih piškotih nato prelij maso z jajc in mascarpone paste, ki si jo pripravila predhodno.

Postopek nato nadaljuješ. Položiš piškote in dodaš maso, vse dokler ne napolniš posode do vrha oziroma dokler ti ne zmanjka mase.

Na koncu tiramisu posipaj z matcho in po želji posuj z praženimi orehi in ksilitolom (ali kokosovim sladkorjem), da bo tiramisu še slajši.

BONUS:

Če želiš, da je tvoj tiramisu popolnoma zelen dodaj matcho tudi v kremo iz jajc in mascarpone, ali pa vanjo vmešaj pasto iz pistacije, ki jo lahko najdeš v bio trgovinah.

Najboljši tiramisu je tisti, ki stoji vsaj 8 ur v hladilniku.

INGVERJEVA COLA

Sestavine:

- 2dcl pomarančnega soka
- listi mete
- gazirana voda
- Sok 1 limete
- ingver - za en cel prst
- 1 žlico medu ali agavinega sladkorja
- 2 kocki ledu

Priprava:

Zmešaj pomarančni sok, liste limete, sok ene limete, ingver, žličko medu in 2 kocki medu v mešalniku.

Na koncu mešanici dodaj enako količino gazirane vode in postreži.

Na zdravje!



SAVINA ATAI

Vse pravice pridržane. Kopiranje in razmnoževanje brez pisnega dovoljenja avtorice je strogo prepovedano.