



Рецепти

Печени картофени ньоки с рукола

- за 2-ма човека
- Приготвяне: около 25 минути + печене за 1 час + охлаждане за около 30 минути

Съставки:

- 400 г брашнени картофи - напр. Агрива
- 1 яйчен жълтък
- 70 г картофено нишесте
- Сол
- 2 с.л. зехтин
- 2 шепа рукола
- 2 с.л пармезан

Загрейте фурната до 180 °C. Печете картофите за един час в тиган, след което ги оставете да се охладят за кратко. Разполовете картофите и изрежете корите, след това пресирайте картофите с преса. Добавете жълтъка. Оставете сместа да се охлади, след това прибавете картофеното нишесте. Тестото трябва да е достатъчно твърдо.

Поръсете малко нишесте върху работната повърхност, след което разточете тестото на рула по 1,5 см. Нарезете рулцата на ньоки с размер на хапка. След това оставете водата за закипи, като я осолявате добре. Гответе нюките в кипяща вода порция по порция, оставете да ври за около 3 минути на партида. Извадете нюките от тенджерата с помощта на решетъчна лъжица. Смесете нюките със зехтин и руколата, след това сипете в чинии и поръсете с пармезан.

Съвети:

- Вместо да използвате преса за картофите, можете да използвате сито.
- Посолете силно водата, тъй като в тестото за ньоки няма сол. Тестото целенасочено не съдържа сол, тъй като абсорбира вода. Това би развалило твърдата консистенция на нюките.
- Можете да добавите картофените кори в бульон или яхния, тъй като те придават прекрасен, печен вкус.



Салата с киноа

за 2-ма човека

Приготвяне: около 40 мин.

Съставки:

- ½ връзка лук (използвайте зелената част на растението)
- 1 морков
- ½ тиквичка
- 2 с.л. рапично масло
- 125 г киноа
- 700 мл зеленчуков бульон
- ½ лимон
- 2 с.л. оризов оцет
- ½ с.л. пудра захар
- сол Флер дьо Сел

Нарежете на ситно стъблата на лука, след това измийте морковите и тиквичките и ги нарежете на кубчета или филийки. Запарете лука с малко рапично масло. Добавете киноата и оставете да ври с лука в продължение на няколко минути. След това добавете бульона и оставете да поври на слаб огън за 15 минути. Добавете морковите и тиквичките и още бульон, ако е необходимо. Оставете да ври още 15 минути, след което оставете да се охлади.

Настържете на ситно лимона и изцедете сока. Смесете с останалото масло, оцет и пудра захар, за да направите сос. Добавете киноата и подправете със сол.

Съвети:

- Този метод е подобен на приготвянето на ориз за суши, като хладната киноа поема сладко-киселата марината.
- Нарежете на ситно част от зеленчуците и вместо да варите, ги добавете сурови с маринатата към ястието.
- Добавете 100 г варен нахут към салатата от киноа.



Северноиталианска зеленчукова супа

За 2-ма човека

Приготвяне: около 30 мин.

Съставки:

- 1 морков
- 2 малки картофа, твърдо сварени
- 1 пръчка целина
- 50 г бяло зеле
- 2 стръка манголд или кейл
- 1 малка тиквичка
- 2 с.л. зехтин
- 1 стрък майорана
- 1 с.л. доматиено пюре
- 80 г нарязани домати или 2 пресни домата
- 750 мл зеленчуков бульон
- 1 шепа спанак
- сол
- пипер от мелничка
- 2 супени лъжици настърган пармезан

Обелете морковите и картофите и нарежете на кубчета с големина от около 1 см.

Нарежете зеленчуците на тънки филийки.

Загрейте зехтина в тенджера, задушете майорана и зеленчуците на умерен огън за около 10 минути. Добавете доматиеното пюре, доматиите, бульона и оставете да ври още 10 минути. Добавете спанак и подправете със сол и черен пипер. Сипете в дълбоки чинии и оставете малко пармезан да се разтопи над тях.

Съвети:

- Както при минестроне, може да се използват и някои тестени изделия - напр. тестени изделия от спелта
- Винаги използвайте корена от целината
- Вместо пресен спанак може да се използва и замразен спанак
- Супата може да се замрази и след това да се затопли



Персийски омлет

За 2-ма човека

Приготвяне: около 20 мин.

Съставки:

- 50 г пролетен спанак
- 3 стръка копър
- ¼ връзка пролетен лук (зелена част)
- 3 яйца
- 2 с.л. брашно от елда
- 2 с.л. оригинално брашно от спелта
- сол
- пипер
- 1-2 с.л. рапично масло
- 90 г извара

Нарежете спанака, копъра и пролетния лук, след което смесете заедно с яйцата. Разбъркайте брашното. Загрейте рапичното масло в тефлонов тиган и запържете сместа на порции (може да е малко по-дебела от палачинки) от двете страни за около 2 минути. Напълнете с извара.

Съвети:

- Нарежете палачинките на ивици и ги използвайте като добавки за супа
- Алтернативно, тестото може да се пече във форма на огретен на 180 градуса във фурната за около 15 минути
- Използвайте рикота вместо извара



Индийска яхния с къри

2 Personen

Приготвяне: около 50 минути

Съставки:

- **2 малки картофа**
- **1 морков**
- **½ патладжан**
- **¼ броколи**
- **½ тиквички**
- **1 см парче джинджифил**
- **1 стрък лимонова трева**
- **100 г тофу**
- **2 с.л. кокосово масло**
- **1 ч.л. синапено семе на пюре**
- **1 с.л. листа от къри**
- **1 ч.л. куркума**
- **80 г нарязани домати**
- **0,4 л. зеленчуков бульон**
- **1 чаена лъжичка сол**
-

Пригответе зеленчуците и ги нарежете на едри парчета. Обелете и настържете джинджифила. Разполовете лимоновата трева и изцедете. Нарежете тофуту на кубчета.

Загрейте маслото в тенджера и добавете синапеното семе, листата от къри и лимоновата трева, докато леко се препекат. Печете зеленчуците и куркумата за кратко и деглазирайте с бульона. Добавете нарязаните домати и джинджифила и оставете да врят покрити за около 20 минути, докато зеленчуците се сварят. При нужда добавете сол, премахнете лимоновата трева и сервирайте в дълбоки чинии.

Съвети:

- **Джинджифилът се бели най-добре / остъргва с лъжица**
- **Използвайте листа от кафир вместо лимонена трева**



Сладък царевичен огретен с доматино фондю

За 2-ма човека

Приготвяне: около 40 мин.

Съставки:

- 80 г консервирана царевица
- 0,5 л. мляко без лактоза
- 80 г фина царевична каша
- ½ ч.л. сол
- 8 финикови домати
- 70 г сирене рикота
- 2 супени лъжици швейцарско сирене Сбринц
- 2-3 стръка риган
-

Загрейте фурната до 200 градуса. Пасирайте консервираната царевица с млякото.

Смесете царевичната каша със царевично-млечната смес и солта, след което изсипете в подходящ съд. Печете 10 минути. Разполовете доматиите, разпределете ги върху огретена с рикотата и ригана и поръсете сиренето. Печете още 10 минути.

Съвети:

- Можете да използвате различни добавки, например салата от листа, салата от ендивия или салата от краставици
- Като правило ястието може да се наслади и от деца, които иначе рядко ядат полента, тъй като консервираната царевица я прави леко сладка