

Przepisy dla zdrowia i planety

Dieta dla zabieganych - wykorzystanie półproduktów czyli tzw. gotowców ze sklepu w zdrowym żywieniu

Dominika Targosz, Łukasz Jończyk

Burger z majonezem z fermentowanym czarnym czosnkiem i grillowanym pomidorem

Składniki:

- 4 szt. Garden Gourmet Sensational Burger
- 2 szt. pomidor malinowy
- 2-3 gałązki świeżego tymianku
- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu
- oliwa
- rukola

wegański majonez

- 1/2 szklanki / 125 ml aquafaby (woda z puszki z ciecierzycy)
- 1 łyżka octu jabłkowego

- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1/2 łyżeczki czarnej soli Kala Namak
- 1 1/4 - 2 szklanki neutralnego w smaku oleju roślinnego
- 1 łyżeczka pasty z czarnego czosnku

pickle z czerwonej cebuli

- 1 szt. czerwona cebula
- 1/2 szklanki octu jabłkowego
- 1/2 szklanki wody
- sól, cukier
- 4 szt. bułek do burgerów

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż burgery na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 16-18 minut obracając w połowie pieczenia.
2. Przygotuj majonez. W wysokim kubku blendera połącz aquafabę z octem jabłkowym, musztardą i czarną solą. Blenduj na wysokich obrotach do spienienia wszystkich składników. Dodaj pastę z czarnego czosnku i blenduj jeszcze chwilę. Cienkim strumieniem wlej olej do naczynia cały czas blendując – po kilku chwilach zobaczysz, że konsystencja zaczyna się zmieniać. Dolej jeszcze tyle oleju, żeby uzyskać bardzo gęsty sos. Spróbuj i w razie potrzeby dodaj jeszcze trochę pasty czosnkowej.
3. Cebule pokrój w cienkie plastry. Zrób octową zaprawę - do ciepłej wody dodaj ocet i po łyżeczce soli i cukru; zamieszaj i zalej nią cebulę.
4. Pomidory pokrój w grube plastry i dodaj do nich łyżkę oliwy, listki tymianku i rozmaryn. Rozgrzej patelnię grillową i ułóż na niej pomidory, grilluj 2-3 minuty z każdej strony.

Przepisy dla zdrowia i planety

5. Rozkrój i podgrzej bułki na patelni po pomidorach, pozwól im wchłonąć sok, który na niej pozostał.
6. Posmaruj dół bułki majonezem czosnkowym, ułóż na niej garść rukoli. Połóż na to burgera i cebulowe pikle oraz plaster grillowanego pomidora, zamknij drugą połową bułki.

Roślinne meatballs w sosie pomidorowym z harissą, hummusem i tabouleh z pęczaku

Składniki:

- 12 szt. Meatballs Garden Gourmet
- 1 szt. cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1-2 łyżeczki w zależności od ostrości harissy (pasta)
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 900 ml passaty pomidorowej
- 1/2 łyżeczki kuminu
- 3-4 łyżki oliwy

tabouleh

- 1 szklanka kaszy pęczak
- natka pietruszki
- 2 szt. cytryny
- 2 szt. ogórka zielonego
- 1 szt. czerwonej cebuli
- 3 łyżki oliwy extra virgin
- sól, kumin
- koper, mięta - do dekoracji

hummus

- 1 puszka ciecierzycy
- 1/4 szklanki pasty sezamowej tahini
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 1/4 - 1/2 szklanki wody
- sól, kumin

Przygotowanie:

1. Zaczynij od przygotowania hummusu. W kubku blendera połącz wszystkie składniki oprócz wody. Blenduj do momentu uzyskania gęstej, gładkiej pasty. Do pasty zacznij powoli dolewać wody i miksuj aż będzie gładka i kremowa.
2. Pora na tabouleh – ugotuj i dobrze wystudź pęczak, ogórka i cebulę pokrój w drobną kostkę. Posiekaj zioła – dla ułatwienia pod deskę możesz podłożyć mokrą szmatkę lub ręcznik papierowy – wtedy nie będzie się ślizgać! Pozbaw natkę pietruszki łodyżek i drobno posiekaj liście. Na siekanie pietruszki warto poświęcić kilka minut – kiedy wydaje się, że już jest gotowa przemieszaj ją i siekaj jeszcze chwilę. Wszystkie składniki połącz w dużej misce i dopraw do smaku oliwą i sokiem z cytryny, dodaj sól i kumin do smaku.
3. Kiedy wszystkie dodatki są już gotowe pora na klopsiki. Cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę. Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Smaż cebulę 2-3 minuty, następnie dodaj czosnek. Zmniejsz ogień i dodaj na patelnię harissę i koncentrat pomidorowy, dobrze zamieszaj - smaź przez chwilę aż lekko się skarmelizują i będą aromatyczne. Wlej na patelnię passatę, dopraw kuminem. Odparuj sos 6-8 minut. Kiedy sos zgęstnieje dodaj do niego meatballs i pogrzewaj 4-6 minut obracając je delikatnie.
4. Do głębokiego talerza nałóż 2 łyżki hummusu. Na górę wyłóż meatballs i sos pomidorowy, dodaj koper i mięta do dekoracji. Podawaj z pęczakowym tabouleh.

Przepisy dla zdrowia i planety

WSKAZÓWKI

Nie wylewaj wody z ciecierzycy! Przyda się do przygotowania pysznego, roślinnego majonezu, na który recepturę znajdziesz w przepisie na burgera.

Dominika Targosz



Ambasadorka RoślinnieJemy i projektu Chefs for Change; kucharka specjalizująca się w kuchni roślinnej. Zanim trafiła do kuchni przeszła ścieżkę od psychologii przez fotografię i film. Najczęściej robiła zdjęcia tego, co gotowała, aż wreszcie zdała sobie sprawę, że jedzenie kocha bardziej niż zdjęcia. Pracowała w kilku rzemieślniczych piekarniach, w krakowskim Zaczynie odpowiadała za śniadaniowe menu. Jej pasją są roślinne wypieki, szczególnie drożdżowe. Od dwóch lat tworzy projekt Tygrys Tygrys – pączkowy pop up pojawiający się co jakiś czas w warszawskich kawiarniach. Jej deser zwyciężył finałową kolację projektu Chefs for Change. Zwolenniczka diety roślinnej zbudowanej w oparciu o lokalne sezonowe składniki.

Łukasz Jończyk



Swoją karierę w gastronomii rozpoczął w firmie North Food, dzięki czemu ma bardzo dużą wiedzę na temat przygotowania oraz obróbki ryb i owoców morza. Lubi proste, ale ciekawe połączenia smakowe, czego doskonałym przykładem jest jedno z jego wielu popisowych dań – smażone krewetki z chili, czosnkiem i cynamonem. Lubi dzielić się swoim doświadczeniem, prezentować różne kulinarne sztuczki i inspirować innych. Łukasz również jest Doradcą Kulinarным w dywizji NESTLÉ Professional, ale z regionu Południowego. Dodatkowo poza pracą często angażuje się w różne akcje społeczne, jako członek Fundacji Świętokrzyskich Szefów Kuchni i Kucharzy.