

Surówka z kiszonej kapusty z pieprzem ziołowym

- 1 garść lekko odciśniętej kiszonej kapusty
 - 1 średnia cebula pokrojona w drobna kostkę
 - 1 marchewka starta na najdrobniejszych oczkach
 - 1 słodkie jabłko starte na grubych oczkach
 - 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- ew. sól do smaku.

Składniki wymieszać I doprawić do smaku. Pieprz nadaje tej surowce bardzo charakterystyczny smak.

ZUPA POMIDOROWO-MARCHEWKOWA

- 1 duża cebula
 - 1-2 duże marchewki (w zależności jak słodka zupę chcemy)
 - 2 ząbki czosnku
 - 2 puszki pomidorów
- sól, pieprz,
świeża bazylija lub ulubione zioła

Cebule pokroić w kostkę I podduścić na patelni bezklasowej ew. dodając trochę wody. Dodać pokrojona w plastry marchewkę plus wcisnąć czosnek. Posolić, zalać woda tak zęby ledwo przykryła warzywa I dusić aż marchewka będzie miękka. Potem do blendera kielichowego wrzucić uduszone warzywa I dodać 2 puszki pomidorów. Zmiksować I dolać wody do uzyskania preferowanej konsystencji. Wlać z powrotem do garnka I zagotować. Doprawić do smaku. Świetnie smakuje ze świeża, posiekana bazylija.

Dodam że powyższy przepis można wykorzystać do zrobienia sosu neapolitańskiego.

SOS NAPOLITANSKI

- 2 cebule
 - 3-4 ząbki czosnku
 - 6 pomidorów
 - 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz
bazylija plus mieszanka ziół włoskich

Cebule kroimy w kostkę, 1 cebule drobniutko a druga w gruba kostkę, ok 1,5cmx1,5cm. Dusimy chwile z przeciśniętym czosnkiem po czym dodajemy sól, pomidory kroimy w kostkę oraz koncentrat I dusimy ok 30 - 40 min pod przykryciem. Na koniec dodajemy zioła I bazylije I przyprawiamy do smaku.

LECZO Z CUKINII

3 cukinie

1 zielona papryka

1 czerwona papryka

poł cebuli (bądź więcej, jak kto lubi)

2 marchewki

ziola

4 pomidory

cukinie i papryki pokroić w większe kostki, marchewki w plastry (ale jak kto woli) najpierw w garnku, na małej ilości wody "podsmażamy" cebule. Dodajemy ziola, potem wrzucamy resztę warzyw. dolewamy wody, by się nie przypalało. podduszamy na mniejszym ogniu, czasem mieszamy. dodać też nieco soli, pieprzu, by nie było mdłe. na koniec dodać pomidory, całość wymieszać i jeszcze troszkę poddusić.

SORBET JABŁKOWO-MIĘTOWY

2 jabłka

garść świeżej mięty

kawałek wanilii

Jabłka (nie obieram ze skórek, ale jeśli kogoś to razi to może obrać) pokroić w kostkę, poddusić w garnku, kiedy zmiękną dorzucić posiekaną miętę i ziarenka wanilii. Pogotować jeszcze chwilkę, potem potraktować blenderem, do pojemniczków, do zamrażalnika i gotowe.

SORBET JABŁKOWO-GREJPFROTOWY

2 jabłka

1 grejpfrut

Jabłka przygotować, jak w powyższym przepisie. Grejpfrody obrać i podzielić na części. Podduszone jabłka i surowego grejpfrodu do blendera, potem rozlać do pojemniczków, do zamrażalnika i gotowe.

SORBET JABŁKOWO-CYTRYNOWO-IMBIROWY

2 jabłka

sok z jednej cytryny

kawałek obranego imbiru

Jabłka poddusić wraz z sokiem z cytryny i potartym imbirem, do blendera, do pojemniczków, do zamrażalnika. To wersja najbardziej, że tak powiem - wytrawna.

SORBET JABŁKOWO-CYTRYNOWO-IMBIROWY

3 jabłka

sok z jednej cytryny

kawałek obranego imbiru

Jabłka podduścić wraz z sokiem z cytryny i potartym imbirem, do blendera, do pojemniczków, do zamrażalnika. To wersja najbardziej, że tak powiem - wytrawna.

DUSZONY EKSPRESOWY SZPINAK:

składniki:

-1opakowanie szpinaku

-1 pomidor (w kostkę)

-ok 30g pora (zetrzeć na tarce lub drobniutko pokroić)

-ok 20g szczypioru (drobno pokroić)

-kilka kropel cytryny

Szpinak rozmrozić w mikrofali ok 3 minuty (chyba, że dysponujesz czasem, to można naturalnie), warzywa pokroić, wszystko na suchą patelnię, podduścić, doprawić solą i kilkoma kroplami cytryny.

BIGOS Z KAPUSTY PEKINSKIEJ

1 cebula

1 marchewka

1 por

poł selera

1 duża pekińska lub 2 mniejsze

4 pomidory

sól I pieprz

Przyprawy: bazylia, tymianek, majeranek, kurkuma, curry, kolendra, kminek - po jednej łyżeczce

Na podgrzana patelnie wrzucamy pokrojoną cebulę i pokrojoną w słupki marchewkę, dusimy z niewielką ilością wody.

Dodajemy pokrojonego pora i połowę selera, garść ziaren kolendry I pieprz

Solimy

Wrzucamy łyżeczkę bazylii I łyżeczkę tymianku

Dusimy pod przykryciem ok. 10 minut i wrzucamy:

Pokrojoną kapustę pekińską

Pomidory

1 łyżeczkę majeranku

Dusimy ok. 5 minut I dodajemy:

1 łyżeczkę mielonego kminku

1 łyżeczkę curry (ok. łyżeczki)

1 łyżeczkę kurkumy

Dusimy jeszcze do 5 minut i gotowe.

CZERWONA KAPUSTA:

Kapustę dokładnie umyj i usuń zwiędnięte liście, następnie pokrój na plastry ok 1,5 cm. Ułóż w naczyniu żaroodpornym i piecz ok 45 minut w temp. 175 st. z termoobiegiem. Po tym czasie pokrój w cieniutkie plasterki 1 ząbek czosnku (1 ząbek na jeden płat kapusty), oraz przypraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Ja zrezygnowałam z soli i pieprzu. Użyłam majeranku, kminku i natki pietruszki. Zapiekać krótka chwilę i gotowe

SALATKA BROKUŁOWO-PAPRYKOWA:

Brokuła podziel na małe różyczki i gotuj na parze przez 10 minut.

Ząbek czosnku przeciśnij przez praskę i podsmaż na suchej patelni, dodaj brokuła i smaż razem 3 minuty. Dodaj cebulę i paprykę pokrojone w paski i duś pod przykryciem 5 minut. Posyp kiełkami lucerny lub rzodkiewki i skrop sokiem z cytryny.

GOŁĄBKI WARZYWNE:

Główkę kapusty włoskiej obgotuj we wrzątku. Oderwij większe liście.

Obierz jedną marchewkę i kawałek selera, zetrzyj na tarce na dużych oczkach.

Cebulę pokrój w kostkę i duś na suchej patelni pod przykryciem do miękkości (ewentualnie można podlać odrobiną wody). Pod koniec duszenia dodaj łyżkę przecieru pomidorowego oraz łyżeczkę tymianku i łyżeczkę majeranku.

Wymieszaj farsz i nałóż na sparzone liście kapusty. Zawień. Gołąbki duś na patelni lub w piekarniku do momentu, aż kapusta nie zmięknie. Przed podaniem polej sosem pomidorowym.

Składniki:

1 kalafior

4 łyżki posiekanej pietruszki

2 łyżki posiekanej mięty

1 łyżka posiekanej kolendry, lub większa ilość posiekanej pietruszki

2 łyżki soku cytryny

1/2 łyżeczki kuminu

1/4 łyżeczki chili

1/8 łyżeczki kardamonu

szczypta cynamonu

sól

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Kalafiora podzielić na kilka dużych kawałków, ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 10 minut. Po upływie tego czasu kawałki kalafiora przewrócić i piec jeszcze 5 minut. W trakcie pieczenia uważać, żeby kalafior nie zaczął się przypalać i w razie potrzeby przewrócić go więcej razy.

Upieczonego kalafiora wyjąć i chwilę ostudzić. Kalafiora zetrzeć na małych oczkach tarki, zajmuje to bardzo mało czasu, ponieważ miękki kalafior łatwo poddaje się działaniom tarki.

Następnie rozdrobnionego kalafiora umieścić w dużej misce i dokładnie wymieszać z pozostałymi składnikami. Odłożyć do lodówki na przynajmniej godzinę, następnie jeść od razu albo spakować jako drugie śniadanie do pracy.

OGORKOWA Z CUKINIA

ogorki kiszzone

cebula lub por

marchewka

seler

pietruszka

cukinia

koperek

Warzywa pokroić w kostkę ugotować, dodać listek laurowy, ziele angielskie, posolić, popieprzyć. Ogórki kiszzone zmiksować w Benderze (to daje fajną konsystencję zupie, nie jest wodnista), dodać do ugotowanych warzyw, zagotować, dodać posiekany koperek.

ZIELONE TORTILLE

2 cebule pokrojone w paski

2-3 papryki pokrojone w paski (najlepiej czerwona & żółta)

2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę

przyprawy: po poł łyżeczki słodkiej papryki, majeranku, oregano I kminu rzymskiego

Do podania:

kilka dużych liści sałaty do podania -najlepsza jest rzymska

surówka z pomidora z cebulka

Warzywa udusić na niewielkiej ilości wody z dodatkiem przypraw. W zależności od upodobania możecie udusić na miękko lub półtwardo. Ciepłe warzywa zawijać w liście sałaty I zjadać, można podać z surówką z pomidora a ja czasem porostu dorzucam ośki pomidora na duszone warzywa i zawijam.

BIGOS Z CUKINIĄ

2 średnie cukinie

1 duża główka zielonej kapusty

1 zielona papryka

1 cebula

1 mały por (włącznie z zieloną częścią a nawet sama zielona część z dużego pora wystarczy)

koperek, natka pietruszki I natka selera naciowego (z braku naciowego można użyć 1-2 łydzy zielonego selera)

przyprawy: sól, pieprz, domowa wedeta plus koniecznie - nasiona kminku w ilości wg uznania - ja daje min 1 łyżeczkę.

1-2 łyżeczki koncentratu pomidorowego lub 1-2 świeże średnie pomidory

Cukinie pokroić w kostkę I udusić z cebulka I czosnkiem w niewielkiej ilości wody. Dodać paprykę, poszatowana kapustę, pora I selera (jeśli używamy łydzy) oraz suche przyprawy (poza natka I koperkiem). Dusić do miękkości. Jeśli dajemy świeże pomidory to należy je obrać ze skorki, pokroić w kostkę i dodać razem z kapusta. Jeśli używamy koncentratu to należy go dodać pod koniec gotowania. Jak kapusta będzie już miękka, dodać posiekana zieleninę i ew. jeszcze doprawić do smaku.

KAPUSTA MODRA Z JABLIKEM

Poszatkować modra kapustę, wrzucić do garnka z niedużą ilością wody. Dodać cebule pokrojona w piórka i jabłka.

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, goździki (robią cały aromat!), listek laurowy.

Po ugotowaniu dodać soku z cytryny.

TABULE

pomidory

cebula

pietruszka (nie zmalować)

mięta (do posypania po wierzchu)

sól, pieprz

sok z cytryny

ugotowany lub upieczony I starowany na drobno kalafior

SZASZŁYKI

cukinia, cebula, papryka, czosnek, oberżyna. wszystkie warzywa kroimy w talarki posypujemy ziołami prowansalskie, sól

wszystkie składniki na patyczek i do piekarnika

ZUPA KREM ZE SZPARAGOW I PORA

2 duże pory pokrojone w plasterki

1/2 dużej brukwi pokrojonej w kostkę (można zastąpić marchewka I pietruszka)

10-12 szparagów połamanych na mniejsze kawałki

sól, pieprz,

ok 1 łyżeczki świeżego lub suszonego tymianku.

Do garnka wrzucić pory, lekko podduścić, dodać brukiew lub warzywa zastępcze, zalać woda tak żeby przykryła warzywa, posolić i gotować aż warzywa Beda prawie miękkie. Na ostatnie 5 min gotowania dodać szparagi. Jak szparagi Beda miękkie, należy zupę blendować, dodać tymianek I doprawić do smaku.

KAPUSTA KISZONA

Pietruszka zielona i cebula czerwona (żeby ładnie wyglądało) Cebulę ważne, żeby zmacerować, czyli wcześniej nasolić obficie, żeby się zeszkliła i delikatnie puściła sok. Żeby to szybciej nastąpiło, można ją ugnieść wcześniej i posolić

KAPUSTA KISZONA

Czerwona papryka pokrojona w kostkę, szczypiorek Ładne, kolorowe

i zdrowe Staram się zawsze łączyć kapustę kiszoną z naturalnymi antybiotykami (czosnek, cebula, szczypiorek), bo taka surówka jest zabójcza dla atakujących nas bakterii, wirusów itp.

ZUPA KREM Z PAPRYKI

1 cebula pokrojona w kostkę
2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
2-3 czerwone papryki pokrojone w kostkę
4 pomidory
1 łyżeczka słodkiej papryki
sól, pieprz,

Cebule i czosnek poddusić, dodać paprykę i posolić. Jak papryka zmięknie, dodać pomidory i gotować ok. poł godziny aż wszystkie smaki dobrze się zmieszają. Zblendować i doprawić przyprawami do smaku.

PASTA Z KALAFIORA

1 mały kalafior
2-3 ząbki czosnku
1 średnia cebula
2 małe ogórki kiszzone starte na tarce
sól, pieprz, majeranek
ew. szczypiorek i natka

Kalafiora podzielić na mniejsze części, zawinąć w folie z całymi ząbkami czosnku i upiec. Po upieczeniu wystudzić i zblendować. Cebulkę udusić, dodać do kalafiora, dodać przyprawy, zioła i odcisniętego ogórka i wymieszać. Generalnie pasta jest do chleba ale ja lubię jeść pasty na lodkach ze świeżej papryki

ZUPA POMIDOROWA

2 marchewki
1 pietruszka
1/4 sporego selera
spory kawałek pora
oraz kawałek dyni piżmowej
4 pomidory

Wszystko pokroić w kawałki i ugotować (mniej więcej 2 l wody) jak warzywa będą miękkie dodać pomidory zagotować, doprawić i zbudować.

KISZONKA

czarna rzepa i biała rzodkiew
10 dużych rzodkiewek
5 ząbków czosnku, koper
przyprawa do kiszenia ogórków

woda i sól (w proporcji 1 litr wody-łyżka soli)

Warzywa pokroić w grubą kostkę, by równo się kisiło. Układać w wyparzonym słoju przekładając koprem i czosnkiem, dodać przyprawę do kiszenia ogórków (można ją pominąć), zalać zalewą z wody i soli i odstawić.

LECZO

- 1 bakłażan,
- 2 cukinie (nie za duże, takie jak teraz sprzedają: 15 - 20 cm),
- 2 papryki czerwone, bądź 1 czerwona i 1 żółta/pomarańczowa (zielona najmniej słodka),
- 1 spora główka czosnku,
- 1 puszka pomidorów czy przecieru pomidorowego z kartonika (podobno zdrowszy) czy 7-8 pomidorów bez skórki, pokrojonych w miarę drobno,
- odrobinka chili (niekoniecznie) i sporo ziół (najlepiej świeżych): bazylia, oregano, tymianek i odrobina rozmarynu. Wszystko kroję i podlewam przecierem pomidorowym czy też pomidorami w kawałkach. Do tego dodaję 1 przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku (daje ostrość) oraz całą resztę ząbków czosnku pokrojoną na plasterki (ale nie zmiążdżoną, czy wyciśniętą) - uduszone z resztą warzyw dają pyszny słodkawy smak.

KISZONY KALAFIOR...

1. garnek lub słój wyparzamy
 2. kalafior dzielimy na małe części
 3. układamy mocno ubijając
 4. dokładamy 3-4 ząbki czosnku, koper, chrzan (jak ktoś ma)
 5. zalewamy wodą przegotowaną i ostudzoną (na 1l wody- 2płaskie łyżki soli kamienne).
 6. stawiamy w ciepłym miejscu na talerzu bo może kipieć
- po 5 dniach można wynieść do spiżarni do jedzenia nadaje się zazwyczaj po 2 tygodniach wcześniej też to zależy jakie kto lubi twarde warzywa smacznego

Zupa SELEROWO-POROWA

Gotujemy bulwę selera w proporcjach 1:1 w stosunku do pora. Dodajemy pieprz, sól himalajska, lubczyk, kurkuma). Kiedy warzywa będą miękkie dodajemy gałkę muszkatelową i ziele angielskie (obie przyprawy w proszku), blendujemy, na koniec posypujemy świeżym koperkiem lub pietruszką i jest pyscha. Świetnie syci, a kalorii mało.

TORT NA OSTRO

- 1 warstwa: plastry cukinii
 - 2 warstwa plastry cebuli czerwonej, czosnku, pokrojonych suszonych pomidorów
 - 3 warstwa: plastry cukinii
 - 4 warstwa: sos wg przepisu z poprzednich stron
- Znów podlać wodą i piec do miękkości cukinii. Doprawić ulubionymi ziołami.

CUKINIA CZOSNKOWA Z GRILLA

Cukinię pokroić na grube plastry / 2-2,5cm/, obficie wysmarować pastą z czosnku, soli pieprzu . Na tackę podlać wody z przyprawami, lub bez i grillować czy piec w piekarniku do miękkości. Można zjadać samą lub z sosem pomidorowym.

Sos-poddusić na patelni na małej ilości wody: cebulkę, czosnek, suszone pomidory, papryczka chili. Dodać pokrojone pomidory. Doszmażyć bazylią, oregano, pieprzem , solą i ulubionymi innymi ziołami.

Tym sosem można również polewać wszelkie warzywa gotowane, czy pieczone.

SZPINAK NA OSTRO

Na patelnię troszkę wody, poddusić pół drobno posiekanej cebulki i w ilości wg uznania przeciśniętego przez praskę czosnku.

Szpinak opłukać, włożyć do garnka i podgrzewać mieszając aż zwiędnie. Doprawić solą, pieprzem i chwile jeszcze poddusić. Przełożyć na patelnię z cebulą i czosnkiem, wymieszać. Ja dodaje jeszcze świeżą chili, bo lubię na ostro i cieplej mi po tym

SOK-BARSZCZYK BURACZANY

1 kg czerwonych buraków

3 ząbki czosnku

1 listek laurowy

2 ziarenka pieprzu

3 szklanki wody mineralnej lub zwykłej przegotowanej i ostudzonej

1 łyżka soli

Buraki umyć i cieniutko obrać, pokroić na kawałki i włożyć do dużego słoika lub kamionki ,docisnąć. Dodać czosnek, liść laurowy oraz pieprz.

Zalać wodą wymieszaną z solą, całkowicie przykrywając buraczki. Potrząsnąć delikatnie słoikiem aby pozbyć się pęcherzy powietrza, jeszcze raz docisnąć buraczki.

Słoik przymknąć i zostawić na kilka dni w temperaturze pokojowej. Później zlej do butelki, do lodówki. Buraczki ponownie możesz zalać. Ja do tego soku przed wypiciem dodaje ciepłej wody, bo jak dla mnie jest zbyt esencjonalny. Polecam, bo jest pyszny.

Zupa krem z dyni- dla mnie nr 1

Dużą cebulę podsmażyć na wodzie razem z łyżeczką startego imbiru, dodać dynię pokrojoną w kostkę / tak ok 1kg-1,5/pieprz, koniecznie curry i kurkumę, dalej smażyć / 5-10min/Jak dynia zacznie się rumienić/ mieszać często/ doda wodę i dusić pod przykryciem do miękkości.

Zblendować ,ewentualnie dosmaczyć i pycha.

Ale się naprodukowałam, mam nadzieję, że się przydadzą.

GOLĄBKI WARZYWNE

Składniki:

duże liście kapusty włoskiej (12szt)

marchewka (1kg)

cebula (1/2kg)

seler (1/2kg)

przecier pomidorowy (100g)

1 łyżka słodkiej papryki

przyprawy (sól, pieprz)

Przygotowanie:

Główkę kapusty obgotowujemy kilka minut we wrzątku, jak liść odchodzi od reszty to go odcinamy i sparzamy tak kolejno największe liście z kapusty. Czasami się trafia taka kapusta, że liście same odchodzą, bez obgotowania, wtedy je zdejmujemy i wrzucamy pojedynczo na wrzątek. Jeden duży liść ma ok. 20kcal.

Marchewkę i seler obieramy, trzemy na tarce o dużych oczkach. Wrzucamy do garnka z wodą i gotujemy do miękkości. W tym czasie cebulę kroimy w kostkę i dusimy na patelni pod przykryciem, aż będzie miękka. Ugotowane warzywa odsączamy na sitku, dodajemy cebulę, przecier i przyprawy. Farsz dokładnie mieszamy i nakładamy na sparzone liście. Gołąbki zawijamy. Dusimy na patelni pod przykryciem, gotujemy w dużym garnku lub zapiekamy w piekarniku tak długo, aż kapusta zmięknie.

GOLĄBKI WARZYWNE

czas: 1 godzina liczba porcji: ok. 30 szt.

Składniki

cała kapusta

900 g mrożonego szpinaku

3 marchewki

pół selera

ząbek czosnku

sól, pieprz

sos:

35 g koncentratu pomidorowego

4-5 łyżek wody

1 łyżeczka bazylii

sól, pieprz

Przepis na gołąbki

KROK 1

Wycinam twarde fragmenty kapusty i podgotowuję ją aby liście były bardziej elastyczne.

Odcinam twarde elementy.

Przepis na gołąbki

KROK 2

Warzywa gotuję w słonej wodzie do miękkości, ale nie wylewam wywaru. Marchewkę i selera kroję w kostkę.

Przepis na gołąbki

KROK 3

Na patelni podgrzewam rozmrożony szpinak. Dodaję czosnek jak już jest rozmrożony, doprawiam solą i pieprzem. Dodaję marchewkę i seler.

Przepis na gołąbki

KROK 4

Na liściu kapusty kładę łyżkę farszu. Boki zawijam do środka i roluję, to ważne bo nie może się rozpaść.

Przepis na gołąbki

KROK 5

Wkładam do garnka z wodą po wywarze, na dno wkładam liście kapusty by właściwe gołąbki się nie przypaliły. Gotuję do miękkości. Przygotowuję sos: wodę i koncentrat podgrzewam do zagotowania, doprawiam solą, pieprzem i bazylią, podgrzewam a potem polewam gorące gołąbki.

BARSZCZ CZERWONY

2 kg buraków obieram, kroję na małe cząstki i wrzucam do największego garnka. Dorzucam :

2 marchewki,

pietruszkę,

kawałek pora,

1-2 jabłka pokrojone na ćwiartki ze skórka,

cebula,

kilka ząbków czosnku wg upodobań,

liść laurowy i ziele angielskie (daje tylko 2 ziarenka).

Zalewam wodą i gotuję, przyprawiam w międzyczasie solą, pieprzem, majerankiem (duzo), octem jabłkowym.

Gotuję na małym ogniu z dwie godziny. Warzywa odcedzam dopiero po kilku godzinach bo nadadzą jeszcze intensywności (najlepiej na noc garnek do zimnego i odcedzić po nocy).

Część barszczu zlewam do picia, trochę ze startymi buraczkami i pokrojoną marchewką zostawiam do jedzenia.

SZPINAK DUSZONY Z POMIDORAMI

na patelni teflonowej ułożyć posiekane świeże liście szpinaku /albo szpinak z brykietów/, na wierzch ułożyć drobno posiekanego pomidora i udusić w sosie własnym. Gdyby pomidor dał za mało soku, dodać łyżkę wody, tak mało jak to konieczne. Doprawić do smaku przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pieprzem.

Szpinak dobrze komponuje się z kalaflorem lub brokułem, gotowanymi z wody. Szybko się przyrządza

KETCHUP

Składniki:

5 kg pomidorów

- 5 kg czerwonej papryki
- około 1kg jabłek podczas oczyszczania należy zmniejszyć do 1-2 sztuk
- 5 cebuli
- 3 ostre świeże papryki chili (każda o długości około 15cm, nadały całości średniej - a niektórzy twierdzą, że dużej - pikantności)
- kilkanaście ząbków czosnku
- sól i inne przyprawy/zioła do smaku jak kto lubi np: zmiksowany kmin i gorczyca, liść laurowy, zioła prowansalskie, imbir,

Składniki kroimy w ćwiartki, paski, czy inne kształty (ze skórkami oczywiście, jabłka "weszy" nawet razem z gniazdami nasiennymi!), wrzucamy do ogromnego gara (nie dodajemy wody!) i gotujemy warzywa we własnym soku przez 2-3 godziny, od czasu do czasu mieszając. Taki gar najlepiej zostawić do wystygnięcia (i odparowania) na noc. Na tym etapie zawartość gara powinna smakować jak najlepsze na świecie beźmięśne leczo. Następnego dnia "leczo" znów zagotowujemy (wystarczy krótko) i blendujemy w mikserze (dobrze jest wcześniej wybrać liście laurowe).

Jeżeli macie dobry i wydajny mikser, gładki keczup jest już gotowy. Po zmiksowaniu powstała gładka masa, bez żadnych skórek. Jeżeli keczup nie jest wystarczająco gładki można go przetrzeć przez sitko. Na koniec pozostaje rozlać keczup do butelek/słoików, które poddajemy krótkiej pasteryzacji (15 min) w kąpieli wodnej.

BIGOS JARSKI

Ugotować w małej ilości wody pokrojoną cebulę, dodać pokrojoną kapustę kiszoną lub świeżą i udusić na małym ogniu. Po ok. 20 min. gotowania dodać pokrojone kwaśne jabłka, przecier pomidorowy i przyprawy (majeranek, kminek, czosnek, sól, liść laurowy) i zagotować.

LECZO JARSKIE

Ugotować w małej ilości wody pokrojoną cebulę, dodać pokrojoną surową paprykę (można też dodać kabaczek), przecier pomidorowy, przyprawy (sól, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) i udusić na małym ogniu.

JARZYNY NA CIEPŁO

Marchew, seler, pietruszkę, por, cebulę pokroić i ugotować w małej ilości wody, dodać ziele angielskie, liść laurowy, przecier pomidorowy, sól.

GOTOWANIE JARZYN

Najlepszym sposobem jest krótkotrwałe gotowanie jarzyn na parze w specjalnym podwójnym garnku z sitkiem. Można też gotować jarzyny na metalowym durszlaku nad garnkiem z gotującą się wodą. Jarzyny powinny być tylko częściowo ugotowane. Wówczas są smaczniejsze, mają więcej witamin i żywszy kolor, niż gotowane w wodzie. Na parze można gotować kalafior, brokuły, kapustę, marchew, pory, dynię itp.

ZUPA JARZYNOWA GOTOWANA

Pokrojoną włoszczyznę (marchew, seler, pietruszkę, por, cebulę) zalać wrzącą wodą, dodać przyprawy (np. majeranek, lubczyk, bazylię, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, koperek czy natkę pietruszki, sól szarą) i ugotować. Można zupę zmiksować. Aby nadać zupie odpowiedni charakter, dodać pod koniec gotowania pokrojone ogórki kiszone lub kiszone buraki, albo kalafior, kapustę czy przecier pomidorowy.

ZUPA JARZYNOWA SUROWA

Jest szczególnie zdrowa, gdyż pominięto tu proces gotowania, który niszczy witaminy i enzymy. Do malaksera (blender) wrzucić pokrojoną marchew, seler, cebulę, por, kalafior, dodać przecieru pomidorowego, soli, 1 ząbek czosnku i zalać gorącą wodą z przyprawami np. jarzynką, zmiksować i podać na gorąco do picia.

GOŁĄBKI JARSKIE

Sparzyć we wrzącej wodzie liście kapusty, wypełnić farszem jarzynowym, zawinąć liście. Gołąbki zalać niedużą ilością wody z przecierem pomidorowym, vegetą i udusić na małym gazie.

FARSZ JARZYNOWY

Ugotować na parze lub w osolonej wodzie jarzyny: marchew, seler, pietruszkę, por, cebulę, przyprawić bazylią, solą, pieprzem, natką pietruszki i zmielić. Farsz jarzynowy można też użyć do faszerowania papryki, kabaczka, cebuli, buraków (wydrążyć ugotowany burak i dodać farsz jarzynowy i zapiec w piekarniku).