

PRESNA DELAVNICA TRST termin 2

Testenine

600 g bučk zuchini

Paradižnikova omaka nastane iz:

- 3 srednje velikih paradižnikov
- 1/2 skodelice suhih paradižnikov
- 2 jž olivnega olja
- jž kajenskega popra
- jž origana
- datelj
- po želji limonin sok

Najprej za krajši čas namočimo suhe paradižnike, nato vse sestavine zmešamo v mešalniku.

Bučke z lupilcem narežemo na trakove (lahko tudi naribamo ali z spirilajzerjem naredimo rezance)

Francoska solata

2 korenčka

1 bučka

1 kumara

1 paprika rumena

Vse sestavine narežemo na kocke, korenček naribamo

Majoneza

- 1 skodelica makadamij
- 1 skodelica indijskih oreščkov
- 1 skodelica vode
- sok ene limone

Sestavine premešamo v blenderju, da dobimo gladko maso.

Priprava

Majonezo rahlo vmešamo k na kocke narezani zelenjavi. Postrežemo ohlajeno.

Tahini z zeleno

Potrebujemo
2 skodelice sezama
1 skodelico pomarančnega soka
sok ene limone
malce kajenskega popra

Vse sestavine zmešamo v blenderju . Postrežemo s stebli zelene ali ostale zelenjave

Kumarična juha

Za dve osebi potrebujemo:

- 3 kumare
- 1/2 avokada
- 1 skodelica vode
- 5 jž limoninega soka ali jabolčnega kisa
- 1/2 čž kajenskega popra
- zelena

Kumare in avokado olupimo. Dve kumari, avokado in vodo premešamo do gladkega v blenderju, eno kumaro pa narežemo na kocke. Vse sestavine nato rahlo premešamo in po želji nekoliko segrejemo.

Korenčkova torta

Potrebujemo:
300 g korenja
400 g suhih fig
250 g rožičeve grobo mlete moko(za pecivo)

Postopek

korenje in fige zmeljemo in dodamo rožičevo moko. Oblikujemo torto ali naredimo kroglice.

Smoothe- zmešanček

Potrebujemo :
banane
kokosovo moko groba
oreščke ali semena
veliko domišljije