



# Warsztaty Zero Waste w Wołominie 25.03.2023

Sylvia  
Majcher **Zero  
waste**

## Smażone brukselki

- 10 brukselek
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- ząbek czosnku
- 2 łyżki miodu
- garść świeżej mięty
- łyżka pestek dyni
- 2 łyżki świeżej lub suszonej żurawiny
- Kawałek ostrej papryczki chili
- sól/pieprz

Brukselki umyj. Pokrój w ćwiartki. Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć brukselki. Smaż przez kilka minut, aż zmiękną i zarumienią się. W miseczce wymieszaj miód z posiekanym czosnkiem, chili, miętą i octem. Dopraw solą i pieprzem. Sosem polej gorącą brukselkę. Podsmaż jeszcze przez minutę, dodaj pestki dyni i żurawinę. Danie przełóż na talerz. Posyp obficie miętą. Brukselki możesz podawać z makaronem, kaszą albo jajkiem w koszulce.

## Czekoladowy mus z wody po gotowaniu ciecierzycy

- pół szklanki wody z gotowania ciecierzycy,
- 100 g gorzkiej czekolady
- 2 łyżeczki cukru
- szczypta soli
- łyżeczka wody pomarańczowej
- owoce do dekoracji

Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej - w misce umieszczonej nad garnkiem z gotującą się wodą, wymieszaj z wodą pomarańczową i zostaw do przestygnięcia. Wodę po ciecierzycy wymieszaj z solą i ubij mikserem. W czasie ubijania powoli dodaj cukier. Ubitą pianę wmieszaj delikatnie w rozpuszczoną czekoladę. Mus przełóż do szklanek, udekoruj owocami.



# Warsztaty Zero Waste w Wołominie 25.03.2023

Sylvia  
Majcher **Zero  
waste**

## Majonez z wody po ciecierzycy z olejem po tuńczyku

- pół szklanki wody po gotowaniu ciecierzycy
- $\frac{3}{4}$  szklanki oleju z puszki po tuńczyku czy suszonych pomidorach
- łyżeczka musztardy
- 2 łyżeczki płatków drożdżowych
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- garść liści mięty
- pół łyżeczki czarnej soli

Do blendera wlej wodę po ciecierzycy. Wsyp płatki drożdżowe, dodaj musztardę, sok z cytryny, sól i miksuj na wysokich obrotach przez 2 minuty. Gdy pojawi się kremowa, spieniona masa, delikatnie zacznij wlewać do niej olej i ponownie zblenduj. Po kolejnej minucie majonez jest gotowy. Przechowuj przez maksymalnie 3 dni w lodówce.

## Różowy kolesław z granatem i majonezem z wody po ciecierzycy

- pół główki czerwonej kapusty
- 2 pomarańcze
- granat
- 2 łyżki sosu sojowego
- łyżka musztardy
- 2 łyżki majonezu
- garść świeżej bazylii
- ząbek czosnku
- szczypta soli
- pół łyżeczki pieprzu

Umyj i wyparz pomarańcze. Z jednej zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Drugą obierz i pokrój w cienkie plastry. Kapustę posiekaj i przełóż do miski. Do drugiej miski przełóż musztardę, majonez lub majonez, sos sojowy i sok z pomarańczy. Czosnek i bazylię posiekaj, z granatu wyjmij pestki. Dodaj te składniki do sosu, a potem sos wymieszaj z kapustą. Przełóż na talerz, udekoruj plasterkami pomarańczy.



# Warsztaty Zero Waste w Wołominie 25.03.2023

Sylvia  
Majcher **Zero  
waste**

## Pasta z zielonego groszku i resztek fety lub twarogu

- kilka łyżek ugotowanego zielonego groszku
- garść świeżej mięty
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- łyżka octu jabłkowego
- ząbek czosnku
- sól, pieprz

Groszek przełóż do naczynia blendera, dodaj posiekany czosnek, pokruszoną fetę, jogurt, mięte, sól, pieprz. Zmiksuj, a na końcu dopraw octem.

## Hummus buraczany

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy
- 2 upieczone lub ugotowane buraki
- 2 łyżki pasty tahini
- natka pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- sok z cytryny
- 3 łyżki oliwy
- łyżeczka kuminu rzymskiego
- 3 łyżki lodowatej wody lub 2 kostki lodu
- sól
- pieprz

Ciecierzycę odcedź, ale nie wylewaj wody z gotowania. Buraki pokrój w kostkę. Natkę pietruszki posiekaj. Przełóż ciecierzycę i buraki do blendera, rozdrobnij, dodaj lodowatą wodę, czosnek, sok z cytryny, oliwę, kumin, pietruszkę i pastę tahini. Zmiksuj na gładką pastę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.



# Warsztaty Zero Waste w Wołominie 25.03.2023

Sylvia  
Majcher **Zero  
waste**

## Ryżowe rollsy

- opakowanie wodorostów alg nori (10 sztuk)
- 2 szklanki ryżu do sushi lub risotto
- 2 łyżki octu jabłkowego lub ryżowego
- puszka tuńczyka
- 150 g jogurtu naturalnego
- ząbek czosnku
- pół czerwonej cebuli
- ¼ główki czerwonej kapusty
- 2-3 łodygi selera naciowego
- garść natki pietruszki
- pół szklanki dowolnych orzechów
- sól

Ryż dobrze opłucz, a potem ugotuj tak, by był miękki. Przystudzony ryż wymieszaj z tuńczykiem – możesz użyć także nieco oleju, w którym się kąpał. Dodaj ocet i jogurt. Dopraw solą. Czosnek, cebulę, seler naciowy, natkę pietruszki i orzechy posiekaj. Wmieszaj do ryżu. Kapustę pokrój w piórka. Rozłóż arkusz wodorostów i na nim obficie rozmarnuj ryż z dodatkami. Na wierzchu ułóż kawałki kapusty. Końce arkusza zwilż wodą. Zwiń rolkę – powinna być dość gruba – większa niż sushi. Gotową rolkę przekrój na pół. To doskonały pomysł na drugie śniadanie zabrane do pracy czy szkoły.

## Owoce karmelizowane w kawie z kruszonką chlebową

- 2 szklanki sezonowych owoców
- espresso
- kilka listków świeżej mięty
- 2 łyżki trzcinowego cukru
- 2 kromki czerstwego startego pieczywa
- łyżka cynamonu

Pieczywo zetrzyj na tarce, wymieszaj z cynamonem i przesmaż na suchej patelni. Owoce umyj, większy pokrój w kawałki. Zaparz mocną kawę. Owoce przełóż do garnka lub na patelnię, dodaj cukier. Podgrzewaj na małym ogniu i mieszaj tak by cukier rozpuścił, a owoce puściły sok. Gdy tak się stanie wlej kawę i gotuj sos przez 5 minut aż nieco zgęstnieje. Przełóż deser do miseczek lub szklanek i posyp świeżą miętą i kruszonką z pieczywa.