

SEMÍNKOVÁ POMAZÁNKA SE SUŠENÝMI RAJČATY

1 malý hrnek slunečnicových semínek
1/2 hrnku mandlí (neloupaných) / vlašských / lískových ořechů
½ hrnku sušených rajčat
½ hrnku extra panenského olivového oleje
2 stroužky česneku nebo sušený česnek
hrst čerstvého / lžička sušeného provensálského koření
voda
sůl (podle slanosti sušených rajčat)

Semínka a oříšky namočíme přes noc, druhý den slejeme vodu a rozmixujeme s ostatními ingrediencemi.

SEMÍNKOVÁ POMAZÁNKA S CHILLI

1 hrnek slunečnicových semínek
½ hrnku kešu
3 kousky sušených rajčat
½ hrnku extra panenského olivového oleje
snítka koriandru
špetka chilli
šťáva z jedné limety (nebo celou oloupanou limetu)
voda
sůl (podle slanosti sušených rajčat)

Slunečnici a kešu namočíme přes noc, druhý den slejeme vodu a rozmixujeme s ostatními ingrediencemi.

Koriandr nasekáme najemno až do hotové pomazánky.

CIZRNOVÝ SALÁT

1 hrnek cizrny
1 polévková lžíce sušeného česneku
1 polévková lžíce sušeného lahůdkového droždí
snítka (cca 20g) koriandru
snítka (cca 20g) petrželky
hrst nasekané rukoly
½ hrnku extra panenského olivového oleje
špetka římského kmínu

Cizrnu přes noc namočíme, druhý den uvaříme a necháme zchladnout.

Bylinky nasekáme, smícháme s cizrnou a ostatními ingrediencemi.

Luštěninový salát servírujeme jako samostatné jídlo nebo jako přílohu ke grilovaným sýrům či masu.

MOCCA DEZERT

1 hrnek kešu nebo jiných ořechů

1 hrnek slunečnice

¼ datlové pasty

1 hrnek kakaového prášku

2 lžíce kakaového másla (cca 100g)

1 polévková lžíce mleté kávy

1 hrnek goji / drcené kakaové boby

Ořechy namočíme den předem. Vodu slejeme, propláchneme a rozmixujeme a drobné kousky. Kakaové máslo rozpustíme na vodní lázni. Přispěje k tomu, že dezert bude mít tužší konzistenci. V Třebíči byl dezert bez kakaového másla.

Rukama smícháme ve velké míse datlovou pastu, nadrcené ořechy s kakaovým práškem, a kávou. Hmotu namačkáme do dortové formy a uhladíme do rovna.

Goji rozmixujeme na sucho, nasypeme na dezert jako ozdobu. Lehce přimáčkneme, aby při krájení držely na dezertu.

Dezert necháme cca 2 hodiny zatuhnout v lednici. Krájíme na menší kousky.