



Špinačni zvitki z omaka iz semen konoplje in sezama

SESTAVINE:

- * 650g špinačnih listov
- * 30-40 g sezamova semena
- * 10-20 g luščenih semen konoplje (semen skupaj do 50g)
- * 1,5 dl jušne osnove niban dashi (Japonska osnova iz alg)
- * 2 čajni žlički svetle sojine omake
- * 2 čajni žlički konopljine omake (lahko jo nadomestite s temno sojino omako)
- * 1 čajna žlička sezamovega olja
- * 1/2 čajne žličke konopljinega olja
- * 1 1/2 čajne žličke sladkorja

PRIPRAVA:

Dobro operemo špinačne liste, odcedimo in odstranimo peclje.

Špinačne liste oparimo za cca. 6 min. v cca 4dl vode

Sezamova semena zlato-rumeno popražimo brez dodatka maščob. Ohlajenim dodamo semena konoplje in jih v možnerju obdelamo, da dobimo kompaktno/gladko maso. Nato mu dodamo vse ostale sestavine...dodajamo počasi dokler ne dobimo kremasto zmes.

Dobro odcediti/ožeti špinačne liste vse odvečne vode/tekočine.

Vzamete dobro pest špinače in jo dobro stisnite ter iz nje oblikovanje zvitke velike cca. 2,5 cm

Namestite jih na bambusov podstavek in zaviti ter stisnite z elastiko kakor, da oblikujete sushi.

Odvijete in odstranite bambusov podstavek in nadaljujete naprej z preostalimi špinačnimi listi.

Zvitke narežemo na koščke prečno cca. 2 cm dolge/velike

Zvitke zložimo na krožnik in jih prelijemo z omako ter serviramo!

***Alternativno, lahko špinačne liste damo v veliko posodo in jih prelijemo z omako**

***dekoriramo s semeni konoplje ali/in sezama**



Zvitki morskega lista

SESTAVINE za 4 osebe:

- * 1 čajne žličke sojine omake
- * 1 čajne žličke konopljine omake (lahko jo nadomestite s temno sojino omako)
- * 1 čajne žličke sezamovega olja
- * 1 čajne žličke konopljinega olja
- * 4 fileji morskega lista
- * 1 por (zrezan na tanko/julienne)
- * 80 gr riženih rezancev (tisti prozorni)
- * 1 jajce (rahlo stepite)
- * 1 čajne žličke sezamovih semen
- * 1 čajne žličke konopljinih semen

PRIPRAVA:

Sladkorni grah(kuhan na pari) in surovo rdečo papriko uporabimo za dekoracijo in prilogo.

Pečico ogrejemo na 180° C. V majhni posodici mešamo semena in olje. Očiščene fileje iz obeh strani premažemo s omako. Preostanek salse zmešamo z porom, testeninami in jajcem ter s to maso nadevamo fileje in iz njih

naredimo zvitke. Da se nebi razpadli ali odprli jih pritrdimo z zobotrebceem ter posujemo s semeni (sezama ali konoplje, po želji). Pečemo 20 – 30 minut, odvisno od velikosti in debeline filetov ter od pečice.



File morskega lista z toplo krompirjevo solato

SESTAVINE:

- * 5 filejev morskega lista
- * Luščena semena konoplje
- * Mlad krompir
- * Fižoleti
- * Paradižniki
- * Paprika (opcija)

PRIPRAVA RIBE:

File morskega lista toplotno obdelamo na srednje močnem ognju. File premažemo z 2 jušnima žlicama oljčnega olja in na eni strani vtremo z luščenimi semeni konoplje in mešanico grobe in fine soli. To stran prvo popečemo v ponvi do zlato/rjave barve. Nato ribo obrnemo in na drugi strani pečemo pri 180° C v pečici cca. 5 minut. Čas kuhanja/pečenja rib je zelo odvisen od debeline rib!

PRIPRAVA KROMPIRJA IN ZELENJAVE:

Mlad krompir narežemo po želji v želeno obliko in ga kuhamo, dokler ni temeljito kuhan. Stročji fižol blanširamo v vreli vodi cca. 3 minute oziroma dokler ni mehek. Nato paradižnike narežemo po želji v zeleno obliko v želeno velikost in jih primešamo krompirju in stročjemu fižolu. Na koncu vse skupaj prelijemo z prelivom iz limon, kaper in olja iz semen konoplje.

PRELIV IZ LIMON, KAPER IN OLJE IZ SEMEN KONOPLJE:

SESTAVINE – DEL A:

- * 1/4 skodelice(od 250ml) kaper
- * 3 jedilne žlice limoninega soka
- * 1 jedilna žlica dijon gorčice

SESTAVINE – DEL B:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) olja iz semen konoplje

PRIPRAVA:

V mešalniku zmiksamo vse sestavine v delu A, nato primešamo del B. Omako prelijemo preko toplega krompirja in stročjega fižola. Jed lahko okrasimo z svežimi kaprami.



Losos, semena konoplje, kalčki redkvice & vodna kreša

SESTAVINE:

- * 2 fileja lososa
- * 4 jedilne žlice luščenih semen konoplje
- * 1 čajna žlička Dijon zenfa
- * 1/4 skodelice(od 250ml) svežega pomarančnega soka
- * 1 jedilna žlica balzamičnega kisa
- * 1/4 čajne žličke soli
- * 1/2 skodelice(od 250ml) narezanega koromača
- * 1/2 skodelice(od 250ml) nasekljane vodne kraše
- * 1 skodelice(od 250ml) svežih kalčkov redkvice (dobro sprati)
- * Sol in poper

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo od 180 - 200° C. Speremo in osušimo fileje lososa ter vanj rahlo vtremo oljčno olje, sol in poper. Leščena semena konoplje damo v večjo posodo in jih vtremo v mesno stran fileja lososa. Ponovo na visoki temperaturi segrejemo cca. 3 minute, nato zmanjšamo ogenj in na njej popečemo fileje lososa (z začinjeno stranjo navzdol) cca. 2 minuti brez premikanja. Fileje obrnemo in jih damo v segreto pečico za cca. 5 - 7 minut vse dokler ni losos kuhan. Čas kuhanja se lahko razlikuje odvisno od debeline lososa. Medtem, ko je losos v pečici, v mali posodi zmešamo gorčico, sok, kisa in sol. Nato dodamo koromač, vodno krešo in brstje (sveže kalčke redkvice) ter na rahlo zmešamo. Vsak file damo na krožnik in ga obložimo z zelenjavno mešanico.



Hrustljiv losos

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 450g lososa (file zrežemo na štiri kose)
- * 1/2 skodelice(od 250ml) majoneze
- * 2 čajne žličke svežega ali suhega pehtrana
- * 1/2 čajne žličke pomarančne lupine
- * 1/2 čajne žličke soli
- * 1/8 čajne žličke črnega popra

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo od 160 - 180° C.

Pekač premažemo z oljčnim oljem, nanj damo fileje lososa. Enakomerno jih premažemo z majonezo, posijemo z luščnimi semeni konoplje, soljo, pehtranom, pomarančno lupino in poprom (alternativno lahko pehtran, pomarančno lupino, sol in poper zmešamo v majonezo predem file premažemo)! V segreti pečici pečemo cca. 15 minut oziroma vse dokler vilica enostavno prodre skozi file.



Zlati krompirjevi cvrtki

SESTAVINE:

- * 2-4 naribani rumeni krompirji
- * 1/2 male sesekljane čebule
- * 1 čajna žlička soli
- * 2 jajci
- * 1/4 skodelice(od 250ml) samovzhajajoče moke
- * Olivno olje
- * Limonin sok
- * Navaden kremni jogurt
- * Luščena semena konoplje

PRIPRAVA:

Krompir naribamo, splaknemo pod tekočo vodo in dobro osušimo. V večji posodi zmešamo nariban/osušen krompir, čebulo, sol in jajca. Dodamo samovzhajajočo moko in dobro premešamo. V veliko ponev damo olivno olje...Polpete/cvrtke lahko naredimo veliki ali majhni...po želji, vendar jih pred cvrtjem stisnemo, da ne bodo predebili. Le nekaj minut jih pečemo z obeh strani. Jed po želji serviramo z rezinamo vaokada, obilico jogurta(dollop) in potresemo s semeni konoplje.



Kremna omaka s konopljo in baziliko

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) masla iz semen konoplje
- * 1/2 skodelice(od 250ml) vode
- * 1 čajna žlička limoninega sok
- * 1-2 razkoščičena datelja
- * 1 čajna žlička suhega origana
- * 1/2 čajna žlička suhega timijana
- * 1/4 skodelice(od 250ml) sveže bazilike
- * 1/4 -1/2 čajne žličke soli (začnemo z 1/4 in dodajamo po okusu)
- * 1 jedilno žlico oljčnega olja

PRIPRAVA:

Vse sestavine dobro zmikamo z/v mešalniku(blender, magic bullet, Vitamix, ipd.) tako, da dobimo kremnato omako. Po potrebi dodamo vodo, da omako razrečimo, saj se bo v hladilniku še dodatno zgostila.



Pesto z oljem iz semen konoplje

SESTAVINE:

- * Sok ene limone
- * 2 stroka česna
- * 3 skodelice(od 250ml) sveže bazilike
- * 1/2 skodelice(od 250ml) pinjol
- * 1/4 skodelice(od 250ml) parmezana
- * 40 ml olja iz semen konoplje
- * Solimo in popramo po okusu

PRIPRAVA:

Zmikamo česen in limono, dodamo baziliko, pinjole, parmezan in narahlo premešamo. Dodamo olje iz semen konoplje in narahlo premešamo. Solimo in popramo po okusu...



Sushi



Sushi Mat

SESTAVINE:

- * 2 velika avocada
- * 4 'nori' listov (kot za sushi)
- * 3 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/2 skodelice(od 250ml)) agave
- * Rdeče vinski kis (drugi kisi so lahko tudi dobri)
- * **Sushi lahko nadevamo tudi z drugimi sestavinami. Tu jih je nekaj naših najljubših:**

Kumare, brokoli, kalčki, paparika, jajčevci, špinača, ohrovt, paradižnik ipd.

PRIPRAVA:

Zmešamo 1/2 skodelica(od 2dl) agave z 3 skodelicami(od 2dl) luščenih semen konoplje in mešamo vse dokler ni vse dobro pepojeno eno z drugim. To bo naš 'lepljiv riž'. Dodamo več agave, če je to potrebno. Bleščečo stran list 'nori' postavimo navzdol in ga enakomerno premažemo z približno 1/4 konopljinega 'riža'. Pustimo približno 2 centimetra nepremazane površine ob robu. 1/2 avokada zrežemo na dolge kose in jih položimo vodoravno po sredini. Dodamo tanko trakov katerega koli drugimi nadevi želimo.

Če nimamo suši podlage 'mat', začnejo z vrha in skrbno zvijemo tesno notri z rokami. Zmočimo prste in majhno količino vode naneseemo do roba, kjer smo pustili prazno. To nam bo omogočilo, da zapečatimo zvitek. Postopek ponovimo dokler ne ustvarimo 4 zvitke. Vsak zvitek narežemo na cca. 6 kosovki in jih ponudimo s sojino omako in/ali ingverju!

*** Ta je okusna, surova alternativa za suši, s luščenimi semena konoplje, namesto riža. Tak zavitek zagotavlja proteine, železo in zdrave nasičene maščobne kisline za popoln obrok vse v enem zvitku!**



Konopljin burger



SESTAVINE:

- * 300g mehkega tofu-ja
- * 1 skodelica(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/4 skodelice(od 250ml) sončničnih semen
- * 1/4 skodelice(od 250ml) sesekljane mlade čebule
- * 2 jedilne žlice temne sojine omake
- * 2 jedilni žlici prehranskega kvasa
- * 1/2 čajne žličke suhe bazilike
- * 2 skodelici(od 250ml) zeliščno začinjeno polnjenje

PRIPRAVA:

V mešalniku/multipraktiku zmiksamo tofu v pire. Nato dodamo vse ostale sestavine, razen zeliščno začinjenega nadeva. Zeliščno začinjen nadev damo v skledo in ga prelijemo s tofu mešanico. Dobro premešamo! Iz mase oblikujemo pleskavice/burgerje. Pečico segrejemo na 150° C in burgerje pečemo na namaščeni površini vsaj 25-30 minut ali dokler ne zlato porjavijo.



Zeliščno začinjeno polnjenje



SESTAVINE:

- * 12 skodelic(od 250ml) suhega 2-3 dni starega kruha (v kockah)
- * 1/2 skodelice(od 250ml) masla
- * 1-2 čajne žličke timjana
- * 1-2 čajne žličke žajbelja
- * 1-2 čajne žličke rožmarina
- * 1 čajna žlička suhe limonine lupine
- * 2 skodelici(od 250ml) sesekljane zelene (opcija)
- * 1 skodelica(od 250ml) sesekljane čebule (opcija)
- * 1-2 čajne žličke soli
- * 1/2 čajne žličke črnega popra
- * 1-2 čajne žličke moke iz semen konoplje (opcija)

PRIPRAVA:

Kruhu odstranimo skorjo in sredino narežemo na male kocke. V večji posodi zamešamo stopljeno maslo in vse začimbe. Dodamo kocke kruha in dobro premešamo. Ko se masa dobro prepoji, jo damo na pekač/papir za peko. Omogočimo, da se posuši na zraku ali zelo počasi v pečici.

*** Te posušene kocke kruha so enako dobre kot krušne kocke; dodamo sol in vodo, da jih navlažimo, ko jih želimo uporabiti kot nadev.**

*** Uživajmo v teh burgerjih iz konoplje brez krivde. Preprosta in popolna dobrota je nov način, da uživamo ugodnosti konoplje!**



Omaka 'za testenine' z dateljni in konopljo

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/3 skodelice(od 250ml) olja iz semen konoplje
- * 1/2 skodelice(od 250ml) narezanih na drobne koščke dateljnov
- * 8 skodelic(od 250ml) špinačnih listov
- * 1 skodelica(od 250ml) razdrobljena feta (opcija)
- * 2 jedilni žlici limoninega soka
- * 1/8 čajne žličke črnega popra
- * 225g širokih rezancev/testenin

PRIPRAVA:

Špinačne liste operemo/splaknemo, osušimo in dobro sesekljamo/narežemo. V veliki skledi zmešamo špinačo in datelje, dodamo luščenimna semena konoplje, olje iz semen konoplje, feta sir, limonin sok in črni poper. Testenine skuhamo v slani vodi. Testenine dobro odcedimo in jih dodamo špinačni omaki.

*** Ne samo, da se v tem receptu uporabi semena konoplje, ampak ta recept vsebuje tudi špinačo, ki je še ena fantastična super hrana, ki bi jo vsaka dieta morala vsebovati!**



Vege čili s konopljo

SESTAVINE:

- * 2 čajni žlički kokosovega olja
- * 3/4 sesekljane čebule
- * 1 zmet strok česna
- * 3 skodelice(od 250ml) pelatov
- * 1 skodelica(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/3 skodelice(od 250ml) vode
- * 3 jedilna žlica čilija v prahu (lahko tudi več – po okusu)
- * 2 čajni žlički melase
- * 3/4 čajne žličke kumine
- * 1/8 čajne žličke kajenske paprike
- * 1/2 čajne žličke črnega popra
- * 1-1/2 skodelice(od 250ml) rdečeka fižola (oprane in odcejenega)
- * 1-1/2 skodelice(od 250ml) črnega fižola
- * 1 jalapeno paprika - mleta (opcija)

PRIPRAVA:

Čebulo in česen pražimo na segretem olju vse dokler se ne zmehča nato vanj vmešamo vseh preostalih 8 sestavin in zavremo. Takoj zmanjšamo ogenj in kuhamo 15 minut. Dodamo fižol in kuhamo še 20-30 minut ter dodajamo vodo, če čili postane preveč gost. Jalapeno papriko dodamo v čil tik pred serviranjem.



Štruca z lečo in oreščki

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 jedilna žlica luščenih semen konoplje – za dekoracijo (opcija)
- * 1 sesekljana čebula
- * 1 jedilna žlica kokosovega olja
- * 2 skodelici(od 250ml) leče (kuhane in osušene)
- * 1/2 skodelice(od 250ml) drobtin
- * 1/2 čajne žličke timjana
- * 1 1/2 jedilna žlica polnozrnate moke
- * 1/2 jedilne žlice moke iz semen konoplje
- * 2 jajci (žvrkljani) *nadomestek za jajce deluje odlično
- * 1/2 skodelice(od 250ml) vode
- * 2 čajne žličke kisa
- * 2 čajne žličke temne sojine omake

PRIPRAVA:

Pečico segrejmo na 150° C. Čebulo prepražimo na olju in, ko postekleni ter rahlo porjavi ji primešamo vse sestavine, razen luščenih semen konoplje, ki so za dekoracijo. Zmes damo v pomaščen pekač za hlebec in dekoriramo z luščeni semeni konoplje. Štruco pečemo 30 minut in nepokrito še dodatnih 10 minut.

*** Za pripravo ene štruce rabimo cca. 10 minut. Čas kuhanja cca. 40 minut**



Štruca s konopljo in rižem

SESTAVINE:

- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) dolgozrnatega rjavega riža
- * 3 skodelice(od 250ml) vode
- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/2 skodelice(od 250ml) olja iz semen konoplje
- * 2 čajni žlički soli
- * 1 rdeča paprika (na drobno narezana)
- * 1 mala bela čebula (na drobno narezana)
- * 2 stroka česna (na drobno narezana)
- * 1 čajna žlica črnega popra
- * 2 čajna žlica suhe bazilike
- * 1 jajce ali jajačni nadomestek

PRIPRAVA:

Riž skuhamo in damo na stran.

Pečico segrejemo na 160° C. Pekač za štruco namastimo.

V mešalniku/multipraktiku zmešamo rdečo papriko, čebulo, česen, črni poper, jajce ali jajačni nadomestek in olje iz semen konoplje. Mešamo na visoki hitrosti vse dokler masa ne postane gladka. V večji skledi združimo luščena semena konoplje, riž in mešanico. Zmes/štruco damo v pekač in pečemo 1 uro.

Štruco lahko dekoriramo z vejicamo peteršilja.

*** To je čudovit vegetarijanske recept (lahko tudi vegan), ki ga očaral vse, ko ga boste postregli za večerjo.**

Zraven se prilaga mešana solata, postrežejo z prelivom iz olja iz semen konoplje in kisa.



Zeliščna pogača

* Zeliščni miso tofu z zelenim čajem in/ali luščenimi semeni konoplje, pesto z baziliko in luščenimi semeni konoplje in/ali zelenim čajem, šitaki(gobe), maitaki(gobe), karamelizirana čebula, suhi paradižniki na posebni zeliščni podlagi/testu z zelenim čajem, piro in moko iz semen konoplje.

PRIPRAVA:

* Suhe paradižnike, čebulo in česen mariniramo v olju iz semen konoplje.

Surova semena konoplje prepražimo in stremo v možnerjeu (ali uporabimo 100% moko iz semen konoplje) dodamo piro, vodo, sol in naredimo testo kot za pico. Obložimo jo z luščenimi semeni konoplje, konopljinim pestom, kalamata olive, tempeh, pražen česen, suhimi paradižniki in čebulo!



Polenta na žaru, rakovičje meso in solata s konopljo

SESTAVINE ZA POLENTO:

- * 900ml vode
- * 2 pomaranči (naribani in stisnjeni)
- * 1 jedilna žlica soli + za začinit
- * Sveže mlet črni poper
- * 450g instant polente
- * 250g mešane solate

SESTAVINE ZA RAKOVIČJE MESO / SOLATA:

- * 450g rakovičjega mesa
- * 4 fige (mlete)
- * 1 limona (naribana in stisnjena)
- * 3 jedilne žlice majoneze

ZELIŠČNO OLJE:

Drobnjak in liste bazilike seskljamo in prelijemo z mešanico 200ml ekstra deviško oljčno olje in 25ml olja iz semen konoplje

PRIPRAVA:

* Na žaru opečemo polento in jo obložimo z solato iz rakovičjega mesa in prelijemo z zeliščnim oljem.

PRIPRAVA SOLATE IZ RAKOVIČJEGA MESA:

1. V skledo dodamo rakovičje meso, zmlate fige, lupino in sok limone ter majonezo. Vse sestavine nežno premešamo tako, da rakovičje meso ostane v kosih. Solimo in poperamo. Posodo pokrijemo in damo v hladilnik do uporabe.

PRIPRAVA ZELIŠČNEGA OLJA:

1. V mešalnik damo drobnjak in baziliko ter malo olja. Počasi začnemo miksati vse sestavine skupaj ter dodamo več olja in miksamo dokler mešanica ne postane gladko zeleno zeliščno olje. Olje prelijemo v steklenico ali kako drugo zaprto posodo in shranimo!

PRIPRAVA ORANŽNE POLETE:

1. V veliko posodo damo vodo, pomarančno lupino in sok ter sol. Zavremo in postopoma dodajamo polento. Polento kuhamo na zmerno nizkem ognju (mora komajda vreti) in neprestano mešamo, dokler polenta ni zelo gosta takrat jo potegnemo na stran in pustimo počivati približno 3 minute.

2. Enkrat ko je polenta kuhana jo enakomerno porazdelimo v nizek 1/4 aluminijast ladenj, ki smo ga na rahlo namastili. Polento potresemo s sveže mletim črnim poprom, jo pokrijemo z folijo in damo v hladilnik za približno 15 minut.

3. Rešeto segrejemo na zmernem ognju.

4. Polento vzamemo iz hladilnika. Vzamemo 7 1/2 cm velik aluminijast modelček, ki smo mu odstranili spodnji in zgornji del/pokrov. Z uporabo aluminijskega modelčka izoblikujemo cca. 4 okroge modele polente, ki jih premažemo z oljčnim in konopljinim oljem iz obeh strani ter jih na rešetju popečemo

cca. 3 minute iz vsake strani.

5. Ko je enkrat polenta popečena lahko modelček za oblikovanje polente uporabimo za oblikovanje rakovičjega mesa, ki ga dekoriramo s solato. Jed pokapamo z zeliščnim oljem in postrežemo.



Nadevani paradižniki

SESTAVINE:

- * 15 češnjevega paradižnika
- * 1 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 skodelice(od 250ml) tofu-ja
- * 1 paket čilija
- * izdobljeni paradižniki
- * 1 skodelice(od 250ml) kus kusa (opcija)
- * 1 skodelice(od 250ml) pinjol (opcija)

PRIPRAVA:

Vse sestavine združimo in z maso temeljito napolnemo paradižnike...serviramo!



Špinačna omaka

SESTAVINE:

- * 3/4 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 skodelice(od 250ml) svežih listov špinače
- * 2 jedilni žlici prehranskega kvasa
- * 2 jedilni žlici limoninega soka
- * 1 jedilna žlica jabolčnega kisa
- * 1/4 čajne žlička soli
- * 1 por
- * 1/2 skodelice(od 250ml) vode
- * artičoka (opcija)

PRIPRAVA:

Vse sestavine razen špinače in pora damo v multipraktik in z visoko hitrostijo zmiksamo v kompaktno-kremasto zmes. Špinačo in por grobo sesekljamo in nato dodamo v mešalnik in mešanica na nizki hitrosti, da se kosi dobro premešajo.



Gobova omaka



SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 skodelica(od 250ml) gob
- * 1 jedilna žlica jabolčnega kisa
- * 1 strok česna
- * 1/2 skodelice(od 250ml) vode

PRIPRAVA:

Vse sestavine damo v multipraktik in z visoko hitrostijo zmiksamo v kompaktno-kremasto zmes.



Omaka iz suhih paradižnikov

SESTAVINE:

- * 1 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 strok česna
- * 1/4 skodelice(od 250ml) suhih paradižnikov
- * 1/2 čajne žličke suhega timijana
- * 1 jedilna žlica miso
- * 1/8 čajne žličke kosmičev rdeče paprike
- * 2 jedilni žlici prehranskega kvasa
- * 2 suha paradižnika (narezana)
- * 2 jedilni žlici limoninega soka
- * 1/4 skodelice(od 250ml) vode

PRIPRAVA:

Vse sestavine damo v multipraktik in z visoko hitrostijo zmiksamo v kompaktno-kremasto zmes.



Kremasta omaka



SESTAVINE:

- * 1 skodelica(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 jedilna žlica suhega rožmarina
- * 2 jedilni žlici limoninega soka
- * 1 1/2 jedilni žlici olivnega olja
- * 1/2 jedilni žlici olja iz semen konoplje
- * 1/4 skodelice(od 250ml) prehranskega kvasa
- * 1/2 čajna žlička soli
- * ščepec kajenskega popra
- * 1/2 čajne žličke ingverja
- * 1 por (narezan)
- * 1/4 skodelice(od 250ml) vode (če je to potrebno)

PRIPRAVA:

Vse sestavine damo v multipraktik in z visoko hitrostijo zmiksamo v kompaktno-kremasto zmes.

Omaka je idealna za solate, vegetarjanske obroke ali kot slasten namaz.



Koromač z sardoni in zeliščnim oljem

SESTAVINE:

- * 1 koromač
- * 1 jedilna žlica mešanih oreščkov (luščena semena konoplje, mandeljni in/ali lešniki ipd.)
- * 1 strok česna
- * 2 sardona v olju (lahko tudi več-po okusu)
- * 1 vejica rožmarina
- * 3-4 jedilnih žlič oljčnega olja

- * 1 jedilna žlica olja iz semen konoplje
- * 1 vejica svežega timijana
- * 1-2 jedilni žlici črnih rezkoščičenih oljk
- * Sol in poper

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180°C.

Koromač očistimo, operemo, osušimo in prerežemo na dva dela, po dolžini in vsako polovico še na pol. Vsak kos na pekaču razširimo, popramo, solimo, prelijemo z oljem in pokrijemo z alu folijo. Pečemo približno 1 uro do 1 uro 30 minut, odvisno od velikosti koromača. Z uporabo noža ugotovimo kdaj je pečen (ko gre enostavno čez).

Medtem lešnike ali madelje malo popražimo, brez maščobe. Ko začne lupina pokati, jih zavijemo v krpo in jih drgnemo tako, da lupino odstopi. Ta postopek lahko naredimo tudi z golimi rokami, vendar pazljivo, saj so topli. Z rezalnikom 'mezzaluna' s prilagojeno desko sesekljam oreščke na male koščke in jih z luščenimi semeni damo v možnar. Medtem sesekljam rožmarin in ga dodamo oreščkom. Dodamo strt česen (lahko tudi cel ali razpolovljen), sardone narezane na koščke in vse skupaj spremenimo v godto in kompaktno zmes/pasto znotraj monarja. Ko se vam zazdi, da je zmes/pasta dovolj fina (po vašem okusu) ji dodamo 1 ali 2 žlici olja in premešamo. Ko je koromač pripravljen, ga prelijemo z zeliščnim oljem, sardoni, svežim timijanom in na koščke narezanimi črnimi oljkami.

*** To jed lahko postrežemo kot prilogo, ampak lahko tudi kot samostojno. Oreščke lahko zamenjate ali dodate (npr. orehe in pinjole), sardone za ribjo omako ali druga zelišča. Vse kar zgosti!**



Kraljeva omaka

SESTAVINE:

- * 1 skodelice (od 250ml) hemp oil
- * 1/2 skodelice (od 250ml) fresh lemon juice
- * 3 large cloves garlic
- * 1 1/2 čajne žličke Italian seasoning
- * 1/2 čajne žličke Himalayan crystal salt

PRIPRAVA:

1) Vse sestavine temeljito zmiksamo (cca. 30-45 sekund na visoki hitrosti)

*** Dodaten nasvet:**

Omako shranimo v nepredušni posodi v hladilnik, saj bo le tako ostala sveža cca. pet dni!

2) Česen je bogat z antioksidanti in je svetovno eden najstarejših zdravilnih živil. Če se ozremo nazaj v stare stare čase ugotovimo, da so česen namenili vojakom, saj jih je ta ohranjal zdrave tudi v boju proti okužbam, kot tudi egiptovskim sužnjem ob gradnji piramid za vzdržljivost. Zanj so tudi dejali, da pomaga ubraniti pred vampirji... ;))



Surovi zvitki



Italijanska mešanica zelišč

SESTAVINE:

- * 4 srednje velike bučke
- * 2 jedilni žlici oljčnega olja

ŠPINAČNO - SONČNIČNI NADEV:

- * 1-2 skodelici (od 250ml) sončničnih semen
- * 1 skodelica (od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/2 skodelice (od 250ml) vode
- * 1/2 skodelice (od 250ml) limoninega soka
- * 3 stroke česna

- * 1 čajna žlička Himalajske soli
- * 8 skodelic(od 250ml) špinače
- * 1/2 skodelice(od 250ml) peteršilja
- * 1 1/2 jedilne žlice Italijanske mešanice zelišč

PARADIŽNIKOV NADEV:

- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) suhih paradižnikov (stehtamo jih po namakanju)
- * 2 1/2 skodelice(od 250ml) pelatov
- * 1 jedilna žlica oljčnega olja (opcija)
- * 1/3 skodelice(od 250ml) rozin
- * 3 stroke česna
- * 2 čajni žlički origana
- * 2 čajni žlički bazilike
- * 2 čajni žlički timijana
- * 1/2-1 čajne žličke soli (v primeru, da so suhi paradižniki nesoljeni)
- * 2 jedilni žlici luščenih semen konoplje (za dekoracijo)

PRIPRAVA:

1. Sončnična semena namakamo v čisti vodi cca. 4 - 6 ur. Spalknemo in osušimo.
2. V drugi posodi namočimo suhe paradižnike za cca. 4 ure in ne več. Splaknemo in odcedimo.

PRIPRAVA BUČK:

1. Buške očistimo, splaknemo in narežemo po dolžini na tanke lističe.
2. V večji, plitki posodi lističe bučk pokapamo z oljem in ga nežno vtremo po celi dolžini.

POLNILO S ŠPINAČNO IN SONČNIČNIMI SEMENI:

1. V multipraktiku na visoki hitrosti zmiksamo sončnična semena, vodo, limono, česen in sol.
2. Miksamo vse dokler ni zmes kompaktna in gladka.
3. Špinačo in peteršilj sesekljamo in to zmes dodamo prvi zmesi iz semen.
4. Dodamo Italijansko mešanico zelišč in dobro zmešamo.

PRIPRAVA PARADIŽNIKOVE OMAKE:

Za pripravo marinade, damo vse sestavine v multipraktik in meksamo vse dokler ni zmes gladka.

1. Za sestavo enega zvitka, potrebujemo 4 lističe bučk, ki jih postavimo horizontalno tako, da se med seboj prekrivajo za cca. 0,8cm.
2. Na sredino damo 1/4 skodelice(od 250ml) mase in jo nežno razmažemo po celotni površini cca. 1,5cm široko
3. Zvitke zvijemo od leve proti desno.
4. Na krožnik damo dva zvitka in jih prelijemo z paradižnikovo omako cca. 1/4 skodelice(od 250ml)
5. Dekoriramo z oljčnim oljem in luščenimi semeni konoplje in/ali Italijansko mešanico zelišč.

Italijanska mešanica zelišč

SESTAVINE:

- * 2 jedilni žlici bazilike
- * 2 jedilni žlici marjarona
- * 2 jedilni žlici origana
- * 2 jedilni žlici rožmarina
- * 2 jedilni žlici timijana



Nacho omaka

SESTAVINE:

- * 1/3 skodelice(od 250ml) vode
- * 1 strok česna
- * 2 jedilni žlice svežega limoninega soka
- * 1 rdeča paprika, očiščena in grobo narezana (povprečno 1 skodelica(od 250ml))
- * 1 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 2 1/2 jedilne žlice jedilnega kvasa
- * 1 jedilna žlica čilija (opcija)
- * 2 čajni žlički sojine omake

- * 1/2 čajne žličke Himalajske soli
- * 1/2 čajne žličke česen v prahu
- * 1/4 čajne žličke kajenskega popra
- * 1/8 čajne žličke ingverja v prahu

PRIPRAVA:

Vse sestavine zmiksamo v mešalniku/multipraktiku vse dokler ni zmes kremasto-gladka. Ta omaka zdrži v hladilniku cca. 4 – 5 dni. Postrežemo ob surovi zelenjavi!



Testenine Delicious

SESTAVINE: Konopljne testenine, Rukola, Gorgonzola (sladka), Orehi, Smetana za kuhanje



Pečen mladi sir s semeni konoplje

SESTAVINE za 4 osebe:

- * 40 dag mladega ovčjega ali kozjega sira (za peko)
- * 5 žlic surovih grobo mletih semen konoplje (ali luščenih)
- * 1 bučka
- * oljčno olje
- * sol in sveže mlet poper

PRIPRAVA:

Sir narežite na osem rezin in vsako rezino posebej povaljajte v konopljinih semenih ter jo ovijte v soljeno in popoprano vzdolžno rezino bučke. V ponvi segrejte oljčno olje in na njem z obeh strani specite v bučko ovit mladi sir. Ko je pečen, ga naložite na krožnike in takoj postrezite.



Konopljin/Mandljev omaka za testenine

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice (od 250ml) praženih surovih ali luščenih semen konoplje
- * 2/3 skodelice (od 250ml) narezanih mandljev
- * 1 šopek bazilike
- * 3 jedilne žlice olja iz semen konoplje
- * 2 jedilni žlici oljčnega olja
- * 2 skodelici (od 250ml) parmezana

PRIPRAVA:

S tolkače v možnarju zdrobimo semena, mandlje, konopljino in olivno olje v kašasto zmes. Primešamo še parmezan. Segrejemo v loncu, previdno da ne prekuhamo. Postrežemo tako, prelijemo vaše priljubljene testenine (priporočamo konopljne testenine). Za barvitejšo podobo lahko dodamo še na kocke narezan paradižnik.



Slane palačinke z gobami in kozjega sira

SESTAVINE za štiri osebe:

- * 1 kuhinjsko žlico oljčnega olja
- * 1 do 2 stroka česna
- * 8 majhnih klobukov gob šitake
- * nekaj kapljic limoninega soka
- * 5 razžvrkljanih jajc
- * 125 g moke iz semen konoplje
- * 3 mlade čebule
- * 150 g mehkega kozjega sira ali fete
- * nekaj lističev drobnjaka
- * sol in poper



Testenine iz konopljne moke s pestom (II.)

SESTAVINE za eno osebo:

- * 70 - 80g testenin iz moke iz semen konoplje
- * 500g svežih listov bazilike
- * 250g svežih listov čemaža
- * 125g surovih in rahlo popraženih ali luščenih semen konoplje
- * 3 stroke česna
- * 125g parmezana
- * 45ml olja iz semen konoplje
- * 30ml oljčnega olja
- * sol in poper



Polnjene gobe

SESTAVINE:

- * 12 večjih gob
- * 170g zeliščno-začinjeno polnjenje
- * 230g topljenega sira
- * 2 skodelici (od 250ml) masla iz semen konoplje
- * 2 stroka česna
- * 1 ščepec soli
- * peteršilj
- * 1 ščepec mletega črnega popra
- * 1 ščepec mletega rdečega popra
- * 230g rakovičjega mesa (ali imitacije)*Opcija

PRIPRAVA:

Šampinjone z večjimi klobuki očistimo, jim odrežemo bete. V multipraktiku zmešamo (lahko nasekljamo na roko) topljen sir, nekaj žlic kisle smetane, stroke česna, malo svežega peteršilja, sol, poper, maslo, zeliščno mešanico, rakovičje meso in nazadnje dodamo še gobje bete.

Pečico ogrejemo na 180-200 stopinj, namastimo pekač, naložimo klobučke in jih nadevamo z maso, višek razporedimo med klobučki, pečemo dobrih deset minut, ko se nadev obarva je pečen.

*** S to maso lahko nadevamo paprike, bučke, jajčevce, paradižnike, čebulo ipd. Postrežemo s solato.**