

„Žime v pravde!

## NEZMERNÝ DAR SVETU

Ing. Jozef PIST, lektor OZ Ž a Z

Na úvod lahodný nápoj Rochester Ginger na pohladenie hrdla.

**Plnené batáty-sladké zemiaky s datľovým glazé.** (Dr.Greger: „jedna z najzdravších potravín na celej planéte. Tak dobré, že ich dávam ako sviatočné darčeky.“) 4 stredné zemiaky, ½ Š hrášku duseného v pare, 2PL pažitky/jemne krájanaj zel. cibuľky, ¼ Š sekaných mandlí, glazé z datlí a balsamicového octa, b.korenie. Rúru predhrejeme na 200°C a zemiaky prekrojíme pozdĺžne, (príliš veľké viackrát vodorovne). Prepichnete ich vidličkou 2–3x, rozložíme na silik.podložku /peč. papier a pečieme asi 1 hod., kým zmäknú. Potom ich preložíme pracovnú plochu, necháme chvíľu schladnúť. Z každého vydlabeme vnútro do misy, ale pri šupke necháme vrstvu hmoty asi pol cm. Do masy pridáme hrášok, pažitku, premiešame. Zmes rozdelíme do zemiakov a vrátíme asi na 15' do rúry, aby sa prehriali. Napokon ich posypeme mandľami, pokvapkáme balsamicovým glazé, ľahko okoreníme a podávame horúce.

**Glazé:** ½ Š datlí, ¾ Š teplej vody, ½ Š octa balsamico. Aby datle zmäkli, vopred ich namočíme do vody asi na 10', potom zmixujeme s vodou i octom na hladkú zmes. Preložíme na pánev a privedieme k varu. Znížime oheň a pomaly dovaríme za stáleho miešania, kým sa objem zredukuje a zhustne.

**Sviatočný šalát z č. kapusty.** 3Š jemne strúhanej kapusty, 1 strúh.mrkva, 2 jarné cibuľky, 1Š krájaných polbobulí červeného hrozna, 2PL koriandra, 2PL sezamu / kokosu na posyp.

**Dressing:** 2 PL Tahini – sezamovej pasty, 2PL jablčného octu, 2čl citr. šťavy / hmoty, 2čl datľového sirupu, 1čl strúh. zázvoru, 1čl kvalitnej sójovej omáčky ( či bielej miso-pasty.)

V mise zľahka premiešame kapustu, mrkvu, cibuľku a polky hrozna preliate dressingom, prípadne dochutíme korením. „Posnežíme“ sezamom alebo kokosom a držíme v chlade.

**Sójovo-arašidové guľky.** Suroviny odmeriame podľa oka či potreby predpokladaného množstva – sójové bôby, arašidové maslo, ovsené vločky a sušené slivky. Bôby namočíme na 12-24 hodín, vodu zlejeme a varíme ich v novej. Rozmixujeme ich s trochou vody najemno. Pridáme arašidové maslo, vločky a nadrobno pokrúpané slivky. Všetko dobre premiešame a necháme postáť, aby vločky zmäkli. Tvarujeme guľky, ktoré nemusíme obalovať v ničom sypkom, pretože samé sú farebne melírované.



„ POZRI SA SPÄŤ A ĎAKUJ.

POZRI SA DOPREDU A DÔVERUJ.“

Melody Beattie

**ŽELÁME VÁM POKOJ PRE VÁŠ DOMOV !**