Jedzenie w pospiechu, żywność wysoko przetworzona, mała różnorodność spożywanych pokarmów – wszystkie wymienione elementy to częsta przyczyna nadmiernej masy ciała, zaburzeń żołądkowo- jelitowych, niedoborów pokarmowych a także złego samopoczucia. Zmieniając swoje codzienne nawyki żywieniowe, warto zacząć nawet od małych kroków. **Rezygnujemy z wędlin na korzyść domowych past.**

1. **Pasta z czerwonej soczewicy i kaszy jaglanej z suszonymi pomidorami**

Składniki :
- pół szklani nieugotowanej czerwonej soczewicy
- 1/3 szklanki nieugotowanej kaszy jaglanej
- 1-2 ząbki czosnku (w zależności od upodobań)
- pół słoiczka suszonych pomidorów w oleju (u mnie cały słoik ma 270 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- ok. 1-2 łyżki oliwy (można wykorzystać olej z pomidorów)
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- pół łyżeczki czerwonej słodkiej papryki
- sól, pieprz

Przygotowanie:
1. Czerwoną soczewicę zalewamy wodą, tak by zakryć ziarna i gotujemy ok. 10-15 minut.

2. Kaszę jaglaną przerzucamy na sitko i przelewamy wrzątkiem, aby pozbyć się goryczki. Następnie wrzucamy do garnka i zalewamy 2/3 szklanki wody i gotujemy.

3. Gdy kasza i soczewica się ugotują, odstawiamy je do ostygnięcia.

4. Następnie wrzucamy wszystkie składniki do blendera i miksujemy.

2.Najprostsza pasta z czerwonej soczewicy

Przepis na jeden słoiczek ok. 200 g

Składniki :
- pół szklanki nieugotowanej czerwonej soczewicy
- 3-4 spore suszone pomidory w oleju (mogą być kupione w biedronce z pestkami dyni, które też można użyć do pasty)
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego

Przygotowanie:
1. Soczewicę wrzucamy do garnka i zalewamy 1 szklaną wody (proporcje soczewica: woda mają być 1:2). Odrobinę solimy i czekamy aż się ugotuje (około 10-15 minut). Po ugotowaniu odstawiamy na chwilę do ostygnięcia.

2.Do garnka z soczewicą dorzucamy suszone pomidory (i dolewamy odrobinę oleju z nich) oraz koncentrat pomidorowy. Całość blendujemy.

3. **Pasta z czarnych oliwek:**

   Składniki :
   - oliwki czarne- 50g ok. 20 sztuk
   - nasiona słonecznika - 15g -1,5 łyżki
   -1/3 ząbka czosnku
   -sok z cytryny -6g – 1 łyżeczka

-szczypta suszonego tymianku, pieprz
- oliwa z oliwek – 6g – 1 łyżeczka lub inny olej wysokiej jakości

Wszystkie składniki połączyć i zmiksować blenderem na gładką pastę

4. **Pasta z czerwonej fasoli.**

Składniki:
- fasola -30g – 3 łyżki suchej fasoli
- olej lniany – 12g – 1 łyżka
- suszone pomidory – 60g – 3 sztuki w oleju rzepakowym
- łyżeczka słodkiej papryki, szczypta suszonego oregano, sól ziołowa, pieprz, opcjonalnie ½ ząbka czosnku

Fasolę namoczyć na całą noc, gotować ok. 2 godzin. Wszystkie składniki zmiksować blenderem.

5. **Guacamole:**

Składniki:
- awokado (miękkie 70g -1/2 sztuki) można zrobić z całego podwójna ilość.
- czosnek – 1 ząbek
- oliwa z oliwek -6g -1 łyżeczka
- sok z cytryny -10g -1 łyżka
- pieprz, odrobinę soli ziołowej

Awokado rozdusić widelcem , dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, oliwę z oliwek , sok z cytryny oraz pieprz i odrobinę soli ziołowej

6. **Pasta z jaj i awokado:**

Składniki:
-jajko – 1 sztuka
-czosnek -1/4 ząbka
-awokado- 70g ok. 1/2 sztuki
- sok z cytryny – 3 g- ½ łyżeczki
-oliwa z oliwek – 3 g – ½ łyżeczki
-pieprz, odrobina soli ziołowej morskiej, natka pietruszki posiekana

Jajko ugotować posiekać drobno lub rozgnieść widelcem, czosnek przecisnąć przez praskę dodać do jajka.
Awokado rozdrobnić i wymieszać razem z czosnkiem i jajkiem . Dodać oliwę, pieprz, szczyptę soli oraz natkę pietruszki

7. **Humus**

Składniki:
-ciecierzyca -50g –ok. ¼ szklanki suchych ziaren
- nasiona sezamu 10g – 1 łyżka
-oliwa z oliwek- 6g – łyżeczka
-czosnek – ½ ząbka
-sok z połowy małej cytryny
- zimna przegotowana woda – ok. 2 łyżek
-odrobina soli ziołowej (opcjonalnie)

8. Humus z pieczonymi burakami

Składniki:

- 1 szklanka ciecierzycy (po ugotowaniu ok. 2-2,5 szklanki),

-3 małe buraki

- sok wyciśnięty z połowy cytryny,

-0,5 szklanki oliwy z oliwek,

-3 ząbki czosnku,

-2 łyżki tahiny/ tahini/ pasty sezamowej (czystej bez żadnych dodatków),

- sól himalajska lub morska i zioła (wybrane, ja zastosowałam „posypkę do kanapek", w której znalazły się m.in.: pietruszka, koperek, czosnek niedźwiedzi, owoce rokitnika, pokrzywa itp.),

- odrobina syropu klonowego,

-2 łyżeczki sezamu niełuskanego.

Przygotowanie:
Ciecierzycę moczymy najlepiej przez całą noc. Wodę odlewamy, przepłukujemy ziarno i gotujemy do miękkości.

Buraki pieczemy w piekarniku ok. 1 godz. i 15 min. w temp. 150-180 stopni. Studzimy.

Przystępujemy do blendowania/ miksowania. Zaczynamy od tych bardziej płynnych i miękkich składników. Chodzi zatem o wszystko oprócz cieciorki. Kiedy stworzymy już ten jakże aromatyczny sos dodajemy stopniowo cieciorkę. 0,5 szklanki, a następnie miksujemy, a później kolejne pół szklanki. Stopniowo: od najniższych do nieco wyższych obrotów. Staramy się zmiksować wszystko na gładką masę, a więc jeśli nie mamy ekstra maszyny to

może to potrwać kilka dobrych minut. Podajemy w miseczce posypując sezamem (może być uprzednio podprażony na suchej patelni).

Podajemy z chlebem, surowymi warzywami (np. słupki marchewki, selera, pietruszki), bądź jako dodatek do krakersów, chlebków, czy innych wytrawnych wypieków.

9. Pasta z soczewicy i pestek dyni.

Składniki:

-130 g suchej czerwonej soczewicy (ok. 0,75 szklanki)

-70 g pestek dyni (0,5 szklanki),

-10 suszonych pomidorów,

-50 g oliwy,

-1łyżeczka suszonej włoszczyzny (u mnie: naturalna mieszanka suszonej włoszczyzny i ziół).

Przygotowanie:

Pestki dyni moczymy.

Soczewicę należy przepłukać, a następnie ugotować wraz z przyprawą z suszonej włoszczyzny do miękkości (15 minut) tak, aby wyparowała z niej cała woda. Pozostawić do lekkiego ostygnięcia.

Miksujemy/ mielimy pestki dyni, następnie dodajemy pomidory suszone, soczewicę, oliwę i blendujemy wszystko razem aż do osiągnięcia oczekiwanej konsystencji pasty.

Jeśli suszone pomidory nie były zalane olejem/ oliwą to warto je namoczyć przed miksowaniem.

Podajemy na wybranym pieczywie z dodatkiem warzyw.

10. Pasta musztardowo - fasolowa

Składniki:

- biała fasola- 50g –ok. ¼ szklanki suchych ziaren
- musztarda-6g – 1 łyzeczka,
- czosnek – ½ ząbka,
- olej lniany -6g -1 łyżeczka
- spora szczypta suszonego majeranku, mielone ziele angielskie, sól ziołowa, pieprz

Wszystkie składniki umieścić w naczyniu blendera i zmiksować na gładka masę

11. Pasta z brokułów i sera feta

Składniki:

- brokuły -100g – 1 szklanka różyczek,
-ser typu feta – 50g - ¼ opakowania 200g
-pieprz

Brokuły ugotować. W misce umieścić brokuły, ser i doprawić.

12. Pasta z czerwonej fasoli ze świeżą miętą

Składniki:

-1 szklanka suchej czerwonej fasoli,

- ok. 70 g suszonych pomidorów,

-1 duży ząbek czosnku,

- oliwa z oliwek,

- kilka liści świeżej mięty pieprzowej,

-zioła i przyprawy: np. zielona czubrzyca lub inne ulubione zioła + sól do smaku.

Przygotowanie:

Fasolę należy namoczyć przez noc, a następnie ugotować do miękkości. Pozostawić do ostygnięcia.

Zmiksować **pomidory suszone, czosnek, fasolę, miętę, oliwę i przyprawy**. Oliwy dajemy tyle, aby blender dał radę z naszą pastą, a konsystencja nam pasowała. Im mniej tym lepiej.

Ilość pomidorów, czosnku i przypraw można regulować samodzielnie- w zależności od preferencji.

Podawać na wybranym pieczywie z dodatkiem warzyw lub bez pieczywa z samymi warzywami.

.