Obiad

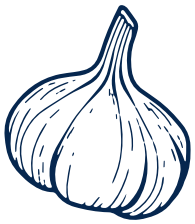
Kapuśniak z kimchi

Składniki:

1/2 cebuli
1 ząbek czosnku
4/5 sztuk pieczarek
2 łyżki oliwy z oliwek
1 garść kimchi
750 ml bulionu
1 szczypta soli
1 łyżeczka sosu sojowego
1 łyżeczka oleju sezamowego
1 garść cukinii
1 garść selera naciowego
1 garść szczypioru
1 garść kolendry

Sposób przygotowania:

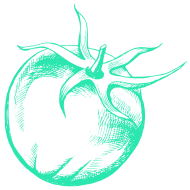
1. Pokroić kimchi na drobne kawałki.
2. Pokroić cebulę w piórka.
3. Pokroić drobno pieczarki i czosnek.
4. Cebulę, czosnek i pieczarki podsmażyć w garnku na oliwie z oliwek do skarmelizowania się cebuli.
5. Dodać kimchi do garnka i przesmażyć jeszcze przez minutę
6. Zalać wszystko bulionem.
7. Pokroić cukinię i seler naciowy w kostkę lub romby i dorzucić do garnka.
8. Skroić drobno szczypior i kolendrę
9. Zupę nalać do miski i posypać koledndą i szczypiorem na wierzchu.

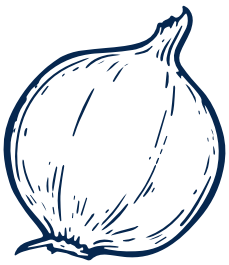


Tadżin warzywny

Składniki:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 garść cebuli
1 ząbek czosnku
1 szklanka pokrojonych pomidorków koktajlowych
3 garści ciecierzycy
1 garść cukinii
1/4 małej upieczonej dyni
1 garść natki pietruszki
1 garść kolendry
1 szczypta kminu rzymskiego
1 szczypta wędzonej papryki
1 miarka kaszy bulgur
1łyżka twarogu
1 garść migdałów pieczonych



Sposób przygotowania:

1. Pokroić małą dynię na paski i na pół.
2. Pomidorki koktajlowe pokroić na ćwiartki.
3. Pokroić cukinię, cebulę oraz czosnek.
4. Podsmażyć do zeszklenia się cebulę na oliwie z oliwek.
5. Dodać czosnek, pomidorki, cukinię, ciecierzycę i pieczoną dynię na patelnię.
6. Podlać całość lekko wodą.
7. Dodać szczyptę kminu rzymskiego i wędzonej papryki.
8. Ugotować kaszę bulgur zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
9. Wyłożyć kaszę do miski, podać gulasz warzywny.
10. Dodać na gulasz łyżkę twarogu.
11. Posypać danie natką pietruszki i garścią pieczonych migdałów.