

karotenowa zupa z imbirowym chrustem

Ta zupa jest skąpana tęsknotą i podarunkiem jaki przywiózł mi mąż ze swojej delegacji. Olej z czerwonej palmy, to w ostatnim czasie królewski dodatek do niemalże wszystkich dań w mojej kuchni. Jego zalet zdrowotnych nie da się zliczyć, warto poeksperymentować i odkryć nowe, ciekawe smaki 😊

Składniki:

- 3 łyżki oleju z czerwonej palmy,
- 2 pory pokrojone w krążki łącznie z jasno zieloną częścią pory,
- 500 gram marchwi pokrojonej w krążki,
- 250 gram słodkiego ziemniaka-batata (obranego i pokrojonego w kostkę),
- 1 1/2 łyżeczki utartego, świeżego imbiru,
- 5 szklanek bulionu warzywnego,
- 125 ml soku z pomarańczy (świeżo wyciśniętego),
- 2 łyżeczki utartej skórki z pomarańczy,
- sól i biały pieprz do smaku,
- chrust imbirowy (ok. 13 cm kawałek korzenia imbiru – obranego i pokrojonego w słupki – julienne, a następnie usmażonego na złoty kolor w głębokim tłuszczu),
- plastry pomarańczy (do dekoracji).



zupa karotenowa

Wykonanie:

1. W dużym rondlu rozgrzewamy olej, dodajemy pora i prużymy go aż zacznie mięknać. Dodajemy marchew, batata i imbir i prużymy kolejne 5 minut.
2. Dodajemy bulion warzywny, doprowadzamy do wrzenia, a następnie redukujemy temperaturę i na małym ogniu pod przykryciem gotujemy ok 20 minut, aż warzywa zmiękną.
3. Przy użyciu ręcznego blendera miksujemy zawartość rondla, na masę nie do końca przypominającą puree. Dodajemy sok z świeżo wyciśniętej pomarańczy, i skórkę pomarańczową. Doprawiamy solą i pieprzem.
4. Zupę przelewamy do talerzy/miseczek, dekorujemy plastrem pomarańczy, a na górę układamy imbirowy chrust:)

*inspiracja: Williams-Sonoma Soup

cynamonowe hamburgery

Po ten przepis sięgałam z wielkim niedowierzaniem, że taka mieszanka przypraw może skomponować się w coś całkiem bardzo przyjemnego dla podniebienia. Zaskoczenie było ogromne, a połączenie cynamonu z mięsem indykiem – gigantycznym odkryciem

😊 Warto eksperymentować i warto sięgać tam gdzie wzrok i smak nie sięga 😊

Składniki:

- 700 gram mięsa mielonego z indyka,



- 5 łyżek oliwy z oliwek,
- 1 mała czerwona cebula bardzo drobno posiekana,
- 3 ząbki czosnku drobno posiekane,
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego,

- 2 łyżki mielonego kminu,
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu,
- 1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego,
- 1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- sól, pieprz do smaku,
- 1/4 szklanki posiekanych liści pietruszki,
- sok z 1 cytryny,
- [jabłkowa raita](#),
- liście szpinaku,
- awokado pokrojone w plastry,
- plastry grillowanego pomidora,
- plastry grillowanej białej cebuli,
- utarta skórka z 1 cytryny.
- [bułki do hamburgerów](#).

Wykonanie:

1. 2 łyżki oliwy z oliwek rozgrzewamy na patelni, następnie dodajemy cebulę, przużymy około 2 minut i dodajemy czosnek, przużymy 30 sekund i dodajemy koncentrat pomidorowy, szklankę wody, kmin, cynamon, ziele angielskie, pieprz kajeński oraz sól i pieprz do smaku. Gotujemy całość około 2 minut, aż mikstura zgęstnieje. Całość przekładamy do dużej miski, czekając aż mikstura wystygnie.

2. Do miski dodajemy mięso mielone z indyka oraz posiekane listki pietruszki. Całość mieszamy delikatnie ręką, miskę okrywamy z wierzchy i wstawiamy do lodówki na 1-8 godzin.



3. Formujemy okrągłe burgery, a następnie spłaszczamy je dłonią. Układamy na talerzu, a następnie używając pozostałej oliwy – smarujemy pędzelkiem z obu stron, solimy i pieprzymy.

4. Burgery grillujemy na złoto-brązowy kolor, tak samo postępujemy z plastrami pomidorów, cebuli, a nawet z [bułkami do hamburgerów](#).

5. Liście szpinaku w średniej misce, skrapiamy sokiem z cytryny oraz oliwą.

5. Każdego hamburgera aranżujemy wedle własnej inicjatywy i polotu :). Całość wieńczymy [jabłkową raitą](#) i otartą skórką z cytryny.



**inspiracja: Bobby Flay's Grill It!*
