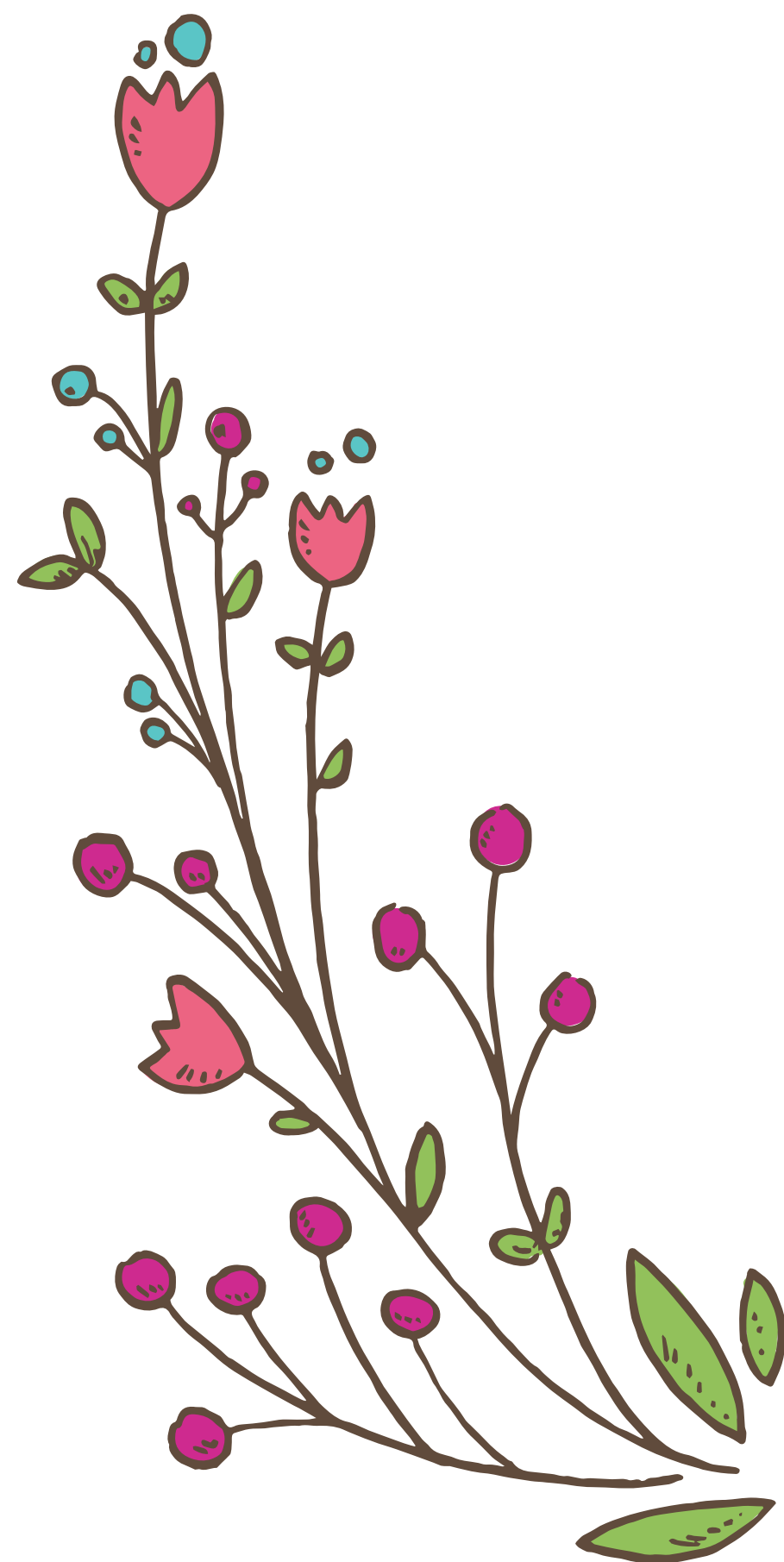
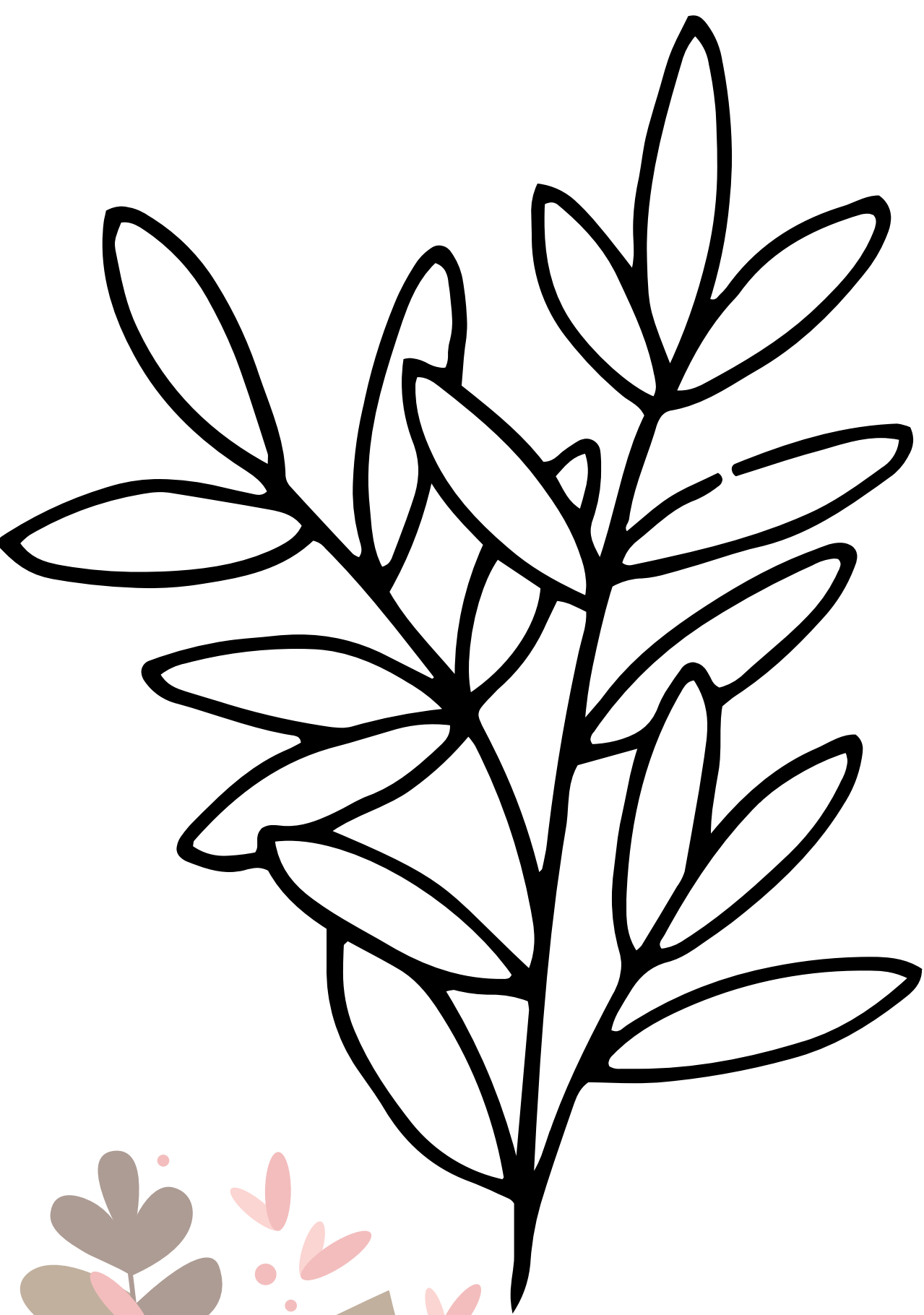


Dzika kuchnia

Przepisy wg dr Krystyny
Stepczyńskiej-Szymczak

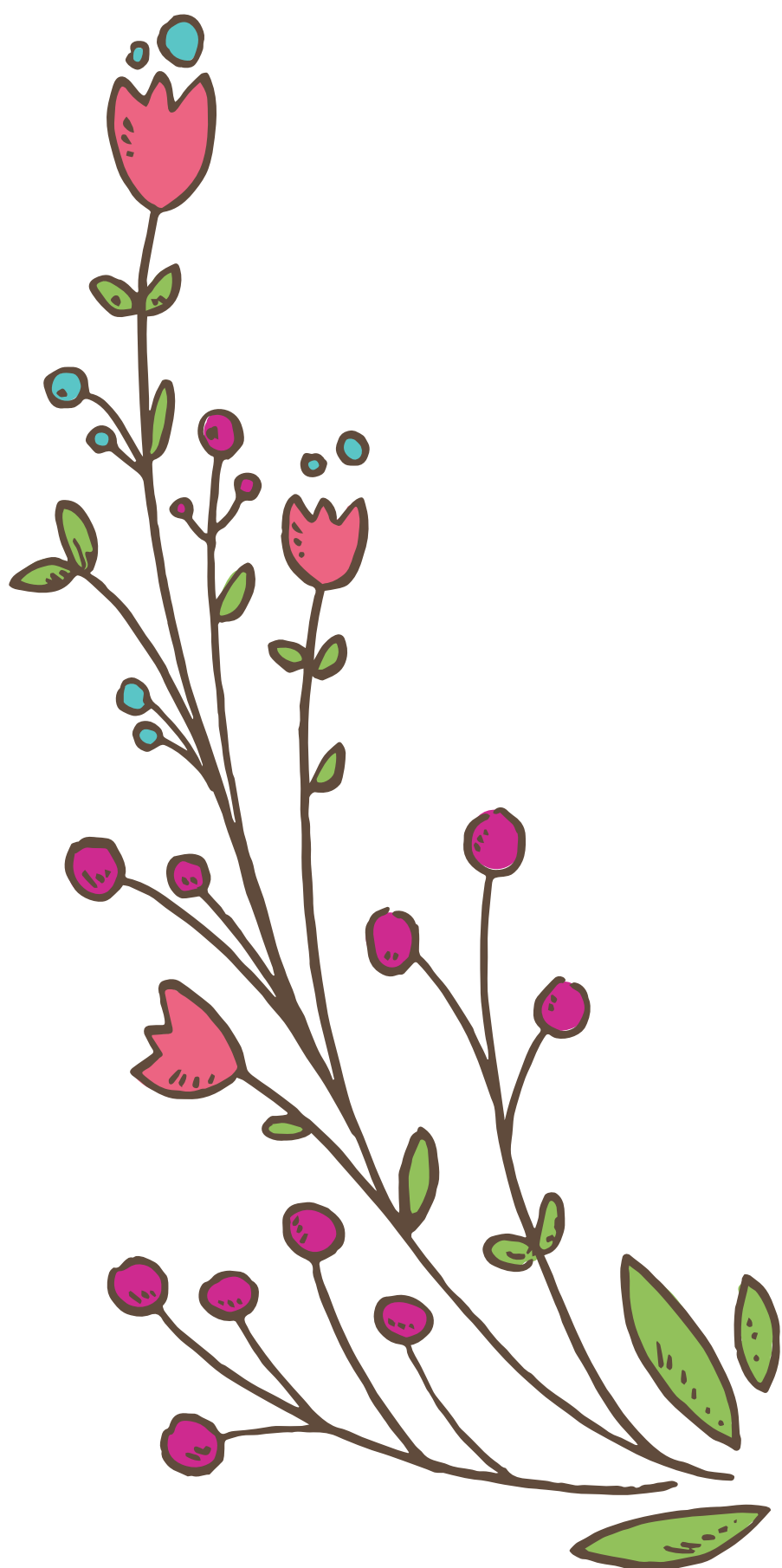


Aromatyzowana "Oliwa Północy"/z "kopem"czyli na ostro/

- olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia na zimno 250 ml,
- papryczka chili
- 2 ząbki czosnku
- świeże zioła: po kilka gałązek lub listków: bluszcz, kurdybanek, dzikie oregano, czosnaczek, tymianek/macierzanka.

Trzymać w temperaturze pokojowej, ale nie na słońcu. Jest to produkt do szybkiego spożycia. Jeżeli ma stać dłużej, to używamy suszonych ziół.

Aromatyzowaną oliwę, wlewamy do niedużego naczynka, dodajemy świeżych, sezonowych ziół (drobno pokrojonych) np. pokrzywa, gwiazdnica, krwawnik, szczawik zajęczy, kurdybanek, czosnek winnicowy, rzeżucha łąkowa, tasznik, co komu w duszy gra, co bardziej smakuje, no i co aktualnie ma młode listki. Tak doprawioną oliwą, polewamy kawałki pieczywa albo lepiej moczymy je w oliwie i delikatnie, dla podkreślenia smaku, solimy mieloną solą morską lub górską.



Dzika soczewica

Soczewicę, (do wyboru zieloną, czerwoną, czarną- każda nieco inaczej smakuje i nadaje potrawie inną konsystencję) ok. 150 g, wrzucić do rozgrzanego garnka z niewielką ilością oliwy (1 łyżeczka) zeszklić (ok. 1 minuty- nie przypiec!), posolić lekko i zalać gorącą wodą w proporcji 1:2, czyli 2 razy tyle wody co soczewicy. Jak to się zagotuje, natychmiast zmniejszyć temperaturę, by tylko "pyrkał" i pod przykryciem trzymać aż soczewica wchłonie całą wodę. Jest to ok. 10-15 min.

Soczewicę można spożywać i na ciepło i na zimno. Tak przyrządzoną soczewicę można jeść polaną lekko aromatyzowaną i posypana ziołami lub z sosem beszamelowym.



Dzika zupa krem z soczewicy

Ugotowaną jw. soczewicę zalewamy bulionem lub gorącą wodą z lubczykiem lub kostką warzywną, w proporcjach 1:2, chwilę gotujemy na małym ogniu, dodajemy paprykę w proszku lub świeżą chili, kardamon, szczyptę kuminu, dosalamy do smaku. Podajemy ze świeżą kolendrą, kleksem śmietany i świeżo przygotowanymi na patelni małymi grzankami z pokrojonej w drobno kostkę bułki skropionej wcześniej oliwą.



