



Hummus

100g ugotowanej cieciorki, 50g tahini, czosnek, sok z cytryny, sól

Wszystkie składniki przekładamy do blendera, blendujemy stopniowo wlewając zimną wodę do uzyskania pożądanej konsystencji. **Jak gotować cieciorkę:** ziarna umyć i namoczyć przez noc, na następny dzień wymienić wodę, gotować z niewielką ilością sody, aż zacznie się rozpadać.

Sałatka tabbouleh

składała się z : bulgur, granat, drobno posiekana natka, kolendra i mięta, sok z cytryny, sumak, sól

Chątka – przepis podstawowy

- 150 ml ciepłej wody (nie gorącej) plus nieco wody do podlewania ciasta w czasie wyrabiania w razie potrzeby
- 20 g świeżych drożdży
- 3 łyżki cukru
- 1 kg mąki pszennej
- 3 jajka
- 100 g oleju
- szczypta soli

Drożdże rozpuścić w 150 ml ciepłej wody, dodać 1 łyżkę cukru, odstawić w ciepłe miejsce, aż zaczną pracować. W międzyczasie przesiać mąkę przez sitko, formując stożek. Wydrążyć w mące wgłębienie, wlać pracujące drożdże, dodać jaja, olej, 2 łyżki cukru i szczyptę soli, zacząć wyrabiać ciasto. Jeżeli ciasto będzie zbyt suche, dodawać stopniowo wodę. Ciasto powinno przyjąć plastyczną formę, nie przylegającą do rąk. Przykryć bawełnianą ściereczką i odstawić w ciepłe, spokojne miejsce na ok. 1,5 godziny, do podwojenia objętości.

To czas aby nagrzać piekarnik do 185 stopni. Energicznie wbić pięść w wyrośnięte ciasto, zarabiać 1-2 minuty i podzielić ciasto. Z podanej ilości wyjdą co najmniej 3 chałki. Zapleść chałki wg wybranego splotu i odstawić do wyrośnięcia (ok 20 min.).

Jeżeli chcesz mieć malowane chałki z błyszczącą skórką będziesz potrzebować dodatkowo:

- 1 jajko
- 3 łyżki mleka
- dowolną posypkę (mak, sezam, zatar, czarnuszkę)

Mleko roztrzep dokładnie z jajem i pędzlem rozprowadź na wyrośniętych chałkach, posyp np. makiem. Chałki włóż do nagrzanego piekarnika i piecz ok. 30-40 min. Chałka jest świetna przez kilka dni.

Przystawka z ananasa

Ananas, suszone morele, chilli, szalotka, imbir, ocet jabłkowy, olej

szalotkę chilli i imbir smażymy kilka minut, dodajemy 3 łyżeczki octu, posiekany ananas i morele. dusimy aż zacznie

się rozpadać.

Smacznego!