



Kulinarne inspiracje

Przepisy, wskazówki, ciekawostki...

Adrian Wojtasik



Tytuł: Kulinarne inspiracje

Prawa autorskie: Adrian Wojtasik

Wydawca: Adrian Wojtasik

Projekt: Adrian Wojtasik

Dystrybucja: e-bookowo

W publikacji wykorzystano zdjęcia z archiwum prywatnego autora oraz ilustracje na licencji Pixabay License do użytku komercyjnego.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki możliwe jest tylko za zgodą wydawcy.

szamiemy.pl@gmail.com

wydawnictwo@e-bookowo.pl

ISBN: 978-83-963048-0-3



1. Pierwsze:

- Zupa krem z czerwonej soczewicy
- Zupa krem z dyni
- Zapiekana zupa cebulowa
- Zupa fasolowa
- Zupa z białych warzyw
- Zupa gulaszowa
- Chłodnik z młodej botwiny

2. Drugie:

- Gulasz słodko-kwaśny z bakłażana
- Lecz z cukinii
- Pstrąg łososiowy
- Potrawka z indyka
- Kuskus z warzywami
- Orientalna ciecierzycy curry
- Kluseczki z dyni
- Zielone szparagi z anchois
- Pierogi z kaszą gryczaną i bazylią
- Klasyczne pierogi z twarożkiem

Co
dzisiaj
zjemy





3. Coś na ząb

- Chleb z sezonowymi warzywami
- Jajko w koszulce na awokado
- Kruche paluszki
- Frytki z batatów
- Pieczone ziemniaki z rozmarynem
- Humus - pasta do chleba
- Śledzik na raz
- Pasta z czerwonej fasoli
- Paszteciki
- Ślimaczki

4. Sałatki

- Sałatka z pieczoną dynią
- Sałatka grillowa
- Sałatka z buraków
- Buraczki ćwikłowe
- Sałatka z camembertem
- Ogórki z chili

Ziel
ono
mi





5. Na słodko:

- Ciasto marchewkowe
- Klasyczna szarlotka
- Ciasto mocno czekoladowe
- Sernik na zimno z musem
- Ciasto ucierane z owocami
- Śliwki pod kruszonką
- Pudding chlebowy
- Pakieciki z jabłkiem
- Jabłkowe różyczki
- Szybkie ciasteczka orzechowe
- Kruche babeczki z mascarpone
- Krówki z pistacjami
- Szybkie deser
- Banany w karmelu
- Lemon curd



6. Na zdrowie

- Napar z hibiskusa
- Lemoniada ogórkowa
- Smoothie z ananasa
- Smoothie "Zielono mi"
- Koktajl z banana i awokado
- Idealne kakao

Na
zdrowie



Dobry obiad to gwarancja dobrego humoru

Gotowanie może stać się prawdziwą pasją, albo też smutnym obowiązkiem. Warto jednak pamiętać, że jedzenie to nie tylko kwestia pełnego żołądka. Dobre śniadanie to podstawa udanego dnia, świetny obiad to gwarancja wyśmienitego wieczoru, a pyszna kolacja to ukoronowanie całodniowego trudu. Jedzenie wpływa na nasze emocje, warunkuje nasz humor. Warto więc byśmy jedli tylko to co najlepsze.

Dziękuję, że tutaj jesteś...

Adrian Woitasik

A glass jar filled with a vibrant orange soup, topped with several pumpkin seeds. The jar is placed on a green textured cloth, which is set against a background of a woven basket filled with more pumpkin seeds. A wooden spoon with a circular hole in its head is positioned to the left of the jar. The word "PIERWSZE" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the lower part of the image.

PIERWSZE

"Dobrze przyrządzona zupa to jest sprawa absolutnie kluczowa. Zupa kreuje dom - można powiedzieć."

Jerzy Pilch, Pod Mocnym Aniołem

Zupa krem z czerwonej soczewicy

Potrzebujesz:

- 6 łyżek czerwonej soczewicy
- 3 łyżki zielonej soczewicy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 średniej wielkości pomidor malinowy
- 1 łyżka suszonego amarantusa
- 1,5 - 2 litry czystej wody
- 2 łyżki masła i 1 łyżka oliwy
- 0,5 łyżeczki cukru
- 50 ml. miodu pitnego (np. dwójniak)
- 1 łyżka octu winnego jabłkowego
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka soli
- 2 liście laurowe
- 5-6 ziarenek ziela angielskiego
- po pół łyżeczki papryki słodkiej, papryki ostrej, pieprzu cytrynowego
- szczypta cynamonu

KROK 1:

Cebulę pokrój w piórka, a czosnek w drobne plasterki. Przygotuj także pomidora, którego należy pokroić na mniejsze części. Do nagrzanego średniej wielkości garnka wrzuć masło, a gdy to się roztopi cebulę i czosnek. Dodaj łyżkę oliwy i cukier, a także liść laurowy i ziele angielskie. Smaż, aż cebula zacznie się karmelizować, tzn. lekko zbrązowieje. Wtedy zalej całość miodem pitnym i smaż jeszcze ok. 1 min. Pamiętaj o mieszaniu. Po tym czasie wrzuć pomidora, poczekaj aż ten się lekko podsmaży. Następnie dodaj przyprawy tj. pieprz, oba rodzaje papryki, cynamon i kminek. Podsmaż i szybko dodaj oba rodzaje soczewicy i amarantus. Następnie zalej całość wodą. Dodaj sól i kurkumę i dokładnie wymieszaj. Gotuj pod przykryciem do czasu, aż soczewica stanie się miękka.





KROK 2:

Z garnka wyjmij liście laurowe, następnie zmiksuj całość na gładki krem za pomocą blendera ręcznego. Zupę ponownie wstaw na ogień. Dopraw octem, możesz także dodać więcej przypraw (kwestia indywidualnego smaku).

Krem możesz podawać z grzankami z chleba lub z karmelizowaną cebulą. Tą przyrządzisz wg. wskazówek z początku przepisu.

Wskazówka

Podsmażenie przypraw to świetny sposób by wzmocnić ich aromat, jeśli jednak zostaną przypalone nabiorą niechcianej goryczki.

Zupa z dyni

Potrzebujesz:

- 1 średniej wielkości dynię (dynia piżmowa sprawdzi się doskonale)
- 2 czerwone papryki słodkie
- 2 marchewki
- 1 czerwoną cebulę
- 4 ząbki czosnku
- 1 pietruszkę
- 1 pomidora malinowego
- 2 l. bulionu
- pęczek natki pietruszki
- kilka listków świeżej bazylii
- po 1 łyżeczce: kurkumy, curry, słodkiej papryki, pieprzu cytrynowego
- 0,5 płaskiej łyżeczki papryki ostrej i kminu rzymskiego
- oliwę z oliwek
- 3 łyżki masła
- 1 łyżkę miodu gryczanego
- sól, cukier

KROK 1:

Dynię obierz ze skóry i pozbaw nasion. Następnie pokrój ją na mniejsze kawałki. Warzywo przełóż na blachę do pieczenia, dopraw solą i polej oliwą z oliwek. Taką marynatę rozprowadź za pomocą rąk. Paprykę przekrój na połówki i pozbaw nasion. Przełóż na blachę do pieczenia. Cebulę pokrój na ósemki, przełóż na blachę, każdą z nich posypując odrobiną cukru. Marchew i korzeń pietruszki obierz i pokrój w talarki, również przełóż na blachę. Obok warzyw ułóż czosnek pozostawiony w łupinach. Każda blacha powinna być wyłożona papierem do pieczenia i skropiona odrobiną oliwy. Wszystkie warzywa włóż do nagrzanego do 180 st. C. piekarnika i piecz do momentu, gdy dynia stanie się miękka.





KROK 2:

Upieczone warzywa przełóż do większego garnka. Z każdego ząbka czosnku wyciśnij miąższ. Po upieczeniu jest to bardzo proste. Całość zalej bulionem, dołóż listki bazylii oraz natkę pietruszki. Zmiksuj wszystkie składniki za pomocą blendera ręcznego. Pomidora pokrój na drobne części i dorzuć do kremu. Dodaj kurkumę, curry, oba rodzaje sproszkowanych papryk oraz pieprz cytrynowy i miód gryczany. Połącz wszystko nadal używając blendera.

KROK 3:

Garnek z kremem postaw na ogniu. Poczekaj aż zupa się zagotuje. Dodaj masło, całość dopraw do smaku solą i pieprzem. Zupę podawaj skropioną oliwą z oliwek i posypaną świeżą natką pietruszki lub bazylią. Możesz także użyć groszku ptysiowego lub grzanek z chleba.

Zapiekana zupa cebulowa

Potrzebujesz:

- 3 duże białe cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 małą marchewkę
- 0,5 pietruszki
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 kieliszki dobrego białego wina
- 1 łyżkę cukru
- szczyptę cynamonu
- szczyptę kardamonu
- szczyptę startej gałki muszkatołowej
- łyżeczkę kminu rzymskiego
- szczyptę czerwonej papryki wędzonej
- sól i pieprz do smaku
- 0,5 l. czystej wody
- gotowe ciasto francuskie

KROK 1:

Cebulę pokrój w cienkie piórka, czosnek posiekaj, a marchewkę i pietruszkę pokrój w drobne paseczki. Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę, następnie czosnek, marchewkę i pietruszkę. Dokładnie wymieszaj.

Warzywa oprósz cukrem i smaż na małym ogniu - powinny się skarmelizować.

KROK 2:

Gdy to nastąpi dodaj wszystkie przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj i zalej winem. Poczekaj aż alkohol odparuje. Wówczas przełóż warzywa do małego rondelka, dolej wodę i gotuj na małym ogniu. Cebula powinna być całkowicie miękka, jednak nie rozgotowana. Na koniec dodaj masło. Zupę dopraw do smaku.

KROK 3:

Cebulową przełóż do kokilek. Każdą z nich nakryj warstwą ciasta francuskiego i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C. Piecz do momentu, gdy ciasto stanie się złote.



Zupa fasolowa

Potrzebujesz:

- 0,5 kg. białej fasoli Duży Jaś
- 1,5 l. bulionu drobiowego
- 2 średniej wielkości marchewki
- 1 małą pietruszkę
- 1 średniej wielkości czerwoną słodką paprykę
- 1 małą cebulę
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki masła
- 1 łyżkę oliwy z oliwek
- 0,5 łyżeczki kminku mielonego
- 2-3 liście laurowe
- 3-4 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz
- świeżą natkę pietruszki
- wodę

KROK 1:

Fasolę zalej wodą i odstaw do namoczenia na całą noc.

KROK 2:

Następnego dnia odcedź fasolę i ponownie zalej całość świeżą wodą, ta powinna lekko przykrywać ziarna. Dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Wszystko gotuj na średnim ogniu ok. 10 min.

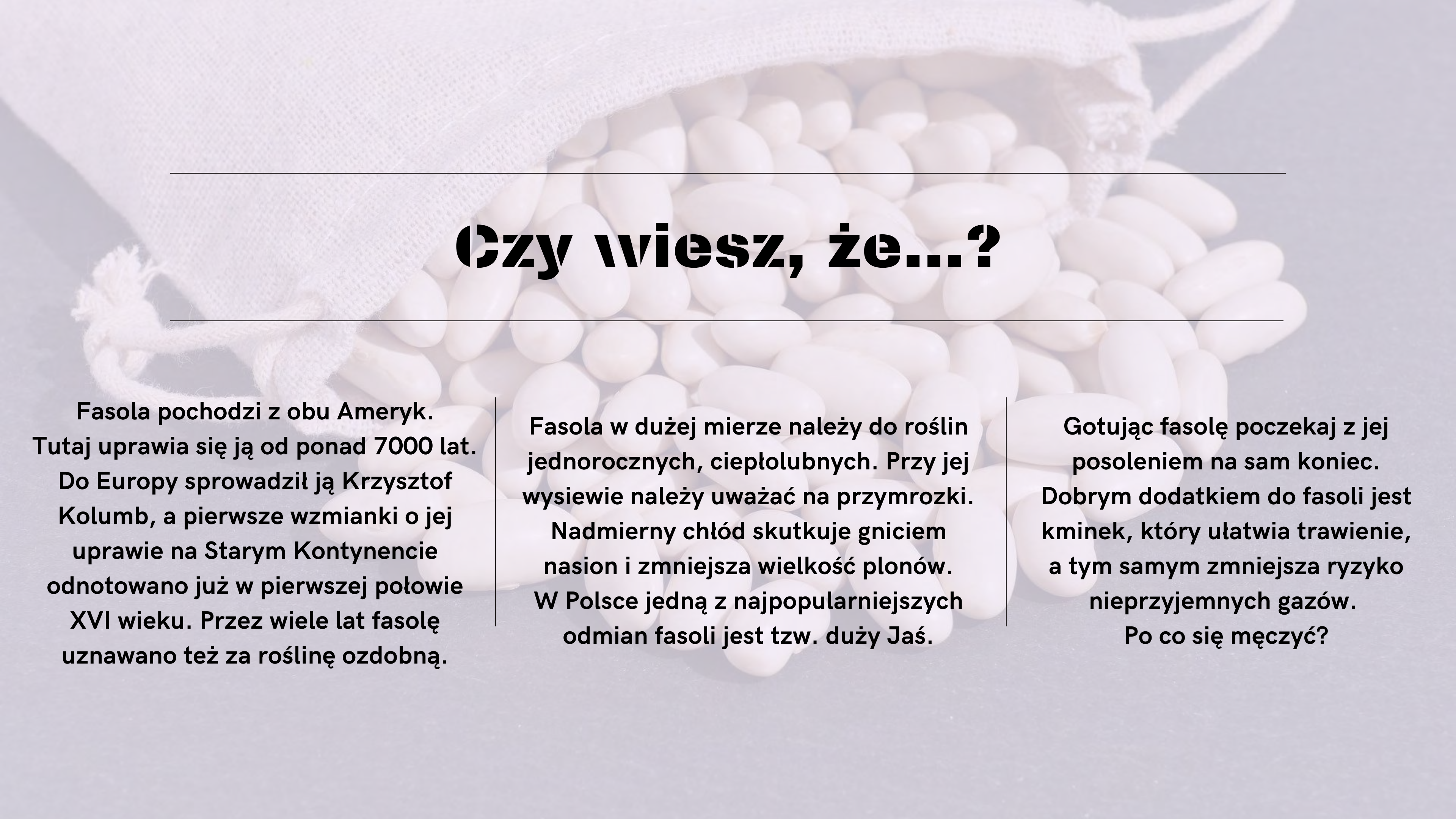
W tym czasie obraną ze skórki marchewkę i pietruszkę pokrój w plasterki. Fasolę zalej bulionem, dodaj warzywa i doprawa kminkiem i pieprzem. Gotuj do czasu, gdy fasola będzie miękka. Zupę dopraw solą.

KROK 3:

Na 5 min. przed końcem gotowania dodaj do zupy umytą, pozbawioną gniazda nasiennego i pokrojoną w kostkę paprykę. Zupę wykończ domową okrasą.

Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę z oliwek i dodaj masło, a następnie pokrojoną w drobną kostkę cebulę i posiekany ząbek czosnku. Pamiętaj jednak by nie spalić tłuszczu, a tym bardziej nie przesmażyć czosnku. Zupę podawaj z pietruszką.





Czy wiesz, że...?

Fasola pochodzi z obu Ameryk. Tutaj uprawia się ją od ponad 7000 lat. Do Europy sprowadził ją Krzysztof Kolumb, a pierwsze wzmianki o jej uprawie na Starym Kontynencie odnotowano już w pierwszej połowie XVI wieku. Przez wiele lat fasolę uznawano też za roślinę ozdobną.

Fasola w dużej mierze należy do roślin jednorocznych, ciepłolubnych. Przy jej wysiewie należy uważać na przymrozki. Nadmierny chłód skutkuje gniciem nasion i zmniejsza wielkość plonów. W Polsce jedną z najpopularniejszych odmian fasoli jest tzw. duży Jaś.

Gotując fasolę poczekaj z jej posoleniem na sam koniec. Dobrym dodatkiem do fasoli jest kminek, który ułatwia trawienie, a tym samym zmniejsza ryzyko nieprzyjemnych gazów. Po co się męczyć?

Zupa z białych warzyw

Potrzebujesz:

- 5 średniej wielkości ziemniaków
 - 1 duża pietruszka
 - średni kawałek (ok. 100 g.) selera
 - mały kawałek (ok. 75 g.) białej rzepy
 - 1 mała cebula
 - 2 ząbki czosnku
 - oliwa z oliwek
 - 1 łyżka soli
 - 0,5 łyżeczki ostrej papryki w płatkach
 - płaska łyżka kminku
 - szczypta kardamonu
 - pęczek świeżej pietruszki
 - 0,5 łyżeczki posiekanego, świeżego rozmarynu
 - 1 łyżeczka suszonych pomidorów w płatkach
 - 2 liście laurowe
 - 3-4 ziarenka ziela angielskiego
 - płaska łyżeczka curry
 - płaska łyżeczka kurkumy
 - woda
-



Krok 1:

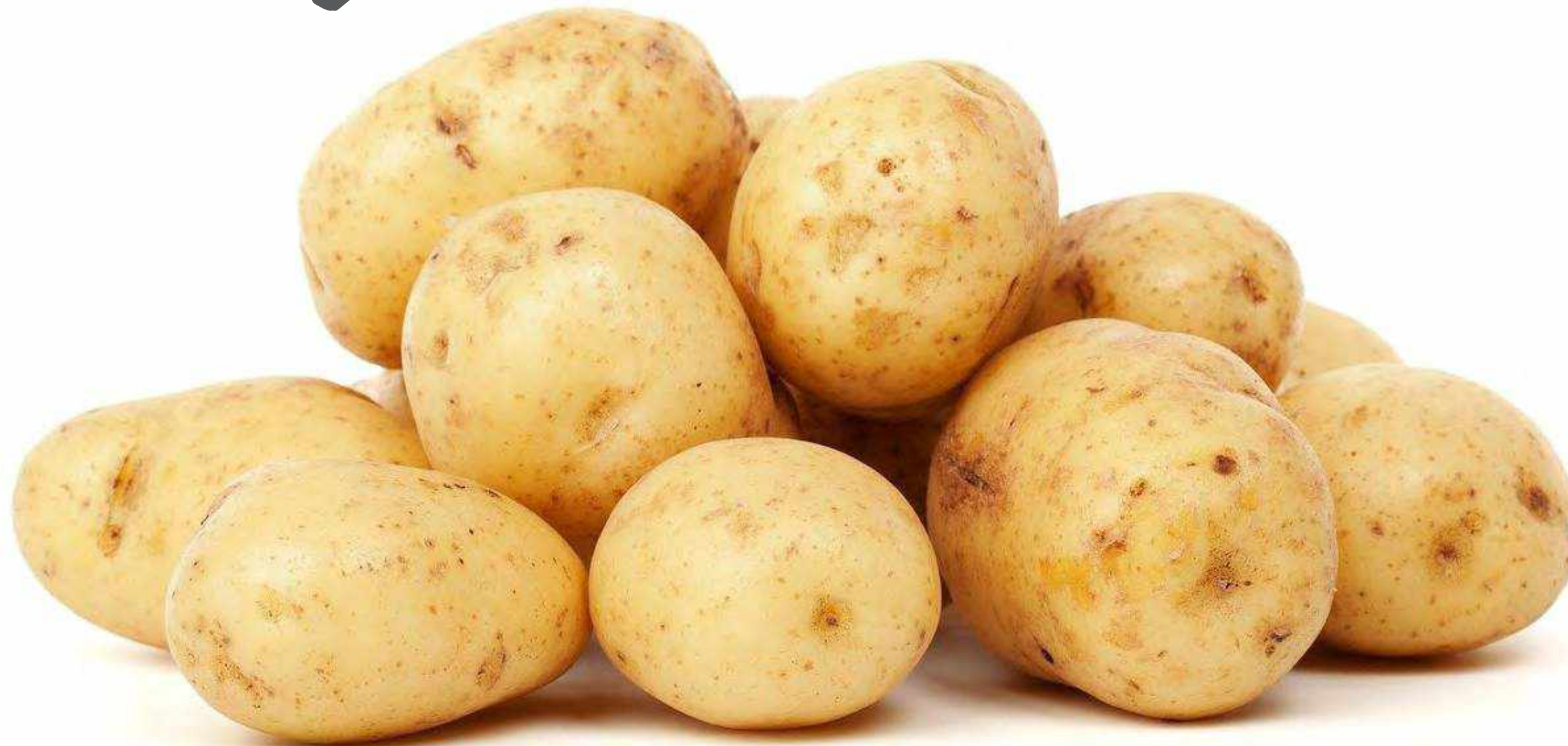
Przygotuj warzywa. Ziemniaki, pietruszkę, seler i rzepę obierz ze skórki. Wszystkie warzywa pokrój w średniej wielkości kostkę. Na dużej patelni rozgrzej kilka łyżek oliwy. Następnie wrzuć warzywa. Podsmaż je przez kilka minut, co jakiś czas mieszając. W tym czasie pokrój drobno cebulkę i posiekaj czosnek. Dodaj je do podsmażonych warzyw, zamieszaj i smaż jeszcze 3-4 minuty. Do całej mieszanki dodaj kminek, ostrą paprykę, rozmaryn, suszone pomidory, kurkumę i curry. Zamieszaj.

Krok 2:

Przygotowane uprzednio warzywa przełóż do dużego garnka i zalej wodą, tak by płyn przykrył całość. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie, sól i kardamon. Zamieszaj. Gotuj całość do czasu zmięknienia wszystkich warzyw. Do gotowej zupy wrzuć posiekaną natkę pietruszki.



**Aby zupa zyskała bardziej kremową konsystencję,
do pieczenia możesz dołożyć jednego ziemniaka.**



Zupa gulaszowa

Potrzebujesz:

- 40 dag. schabu wieprzowego
- 10 pieczarek
- 2 świeże papryki czerwone
- 1 cebulę
- 3 ząbki czosnku
- 1 marchewkę
- 1 pietruszkę
- sól, pieprz, ostrą paprykę w płatkach, kumin
- świeżą natkę pietruszki, świeże cebuszki
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- kilka liści laurowych
- odrobinę dobrej jakości octu np. ocet jabłkowy
- olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia
- 1,5/2 l. dobrej jakości bulionu wołowego

KROK 1:

Mięso, pokrojone w kostkę, podsmaż na oleju, tak by nabrało złotego koloru. Dodaj połowę przypraw. Dzięki temperaturze staną się one bardziej aromatyczne. Całość przełóż do garnka. Na tej samej patelni podsmaż wszystkie warzywa. (Marchewka i pietruszka pokrojone w plasterki, papryka i cebula pokrojone w kostkę, czosnek drobno posiekany). Warzywa połącz z mięsem.

KROK 2:

Na patelnię wlej ponownie nieco oleju i podsmaż na nim pieczarki pokrojone w ćwiartki - powinny stać się złote. Przełóż je do garnka z mięsem i warzywami. Patelnię warto na koniec zdeglasować odrobiną bulionu i w ten sposób zebrać cały pozostały na niej smak. Przelej go do garnka wraz z resztą rosółu. Dodaj ziele angielskie, liście laurowe i inne przyprawy do smaku. Gotuj do czasu, aż mięso stanie się miękkie. Uważaj by nie rozgotować warzyw. Zupę dopraw odrobiną octu jabłkowego. Opcjonalnie możesz też zaprawić śmietanką 30%. Gotową podawaj ze świeżą natką pietruszki.



Chłodnik z młodej botwiny

Potrzebujesz:

- 500 ml. maślanki
- 200 ml. dobrej jakości, gęstego jogurtu naturalnego
- pęczek młodej botwinki wraz z małymi buraczkami
- 1 kg. buraków
- woda
- pęczek koperku
- pęczek szczypiorku
- kilka rzodkiewek
- 2 średniej wielkości ogórki szklarniowe
- sok z cytryny
- sól, pieprz
- 3 listki laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego

KROK 1:

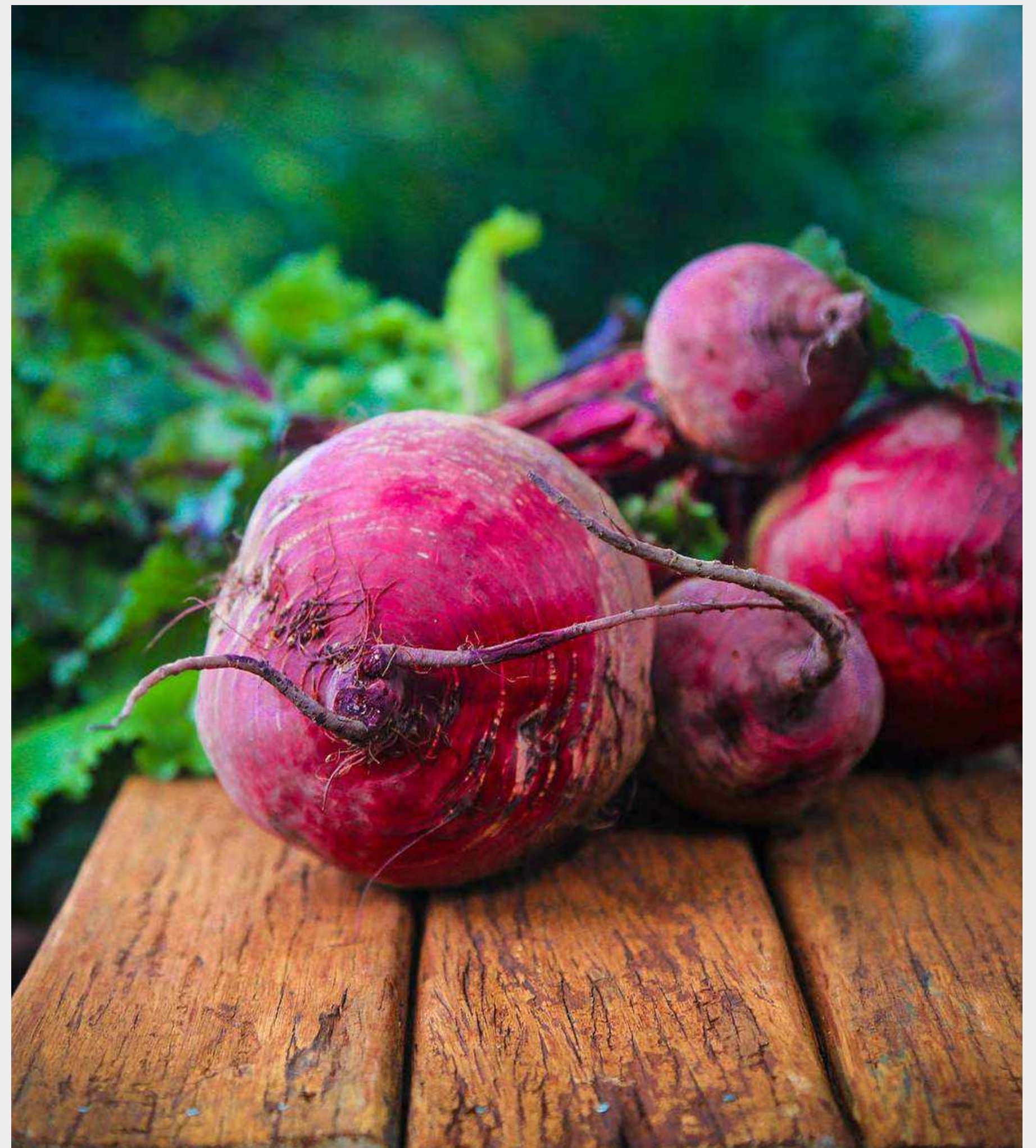
Buraki obierz i dokładnie umyj. Pokrój na drobne części i zalej wodą, tak by ta zakryła je w całości. Dorzuć liście laurowe i ziele angielskie. Postaw na kuchni i gotuj, aż buraki staną się miękkie. Chodzi o to by uzyskać wywar buraczany. Po tym czasie przecedź wywar do innego garnka. Powinien być on intensywny i mocny.



KROK 2:

Od botwinki odetnij małe buraczki i liście. Łodyżki pokrój drobno. Buraczki sprawdzą się w formie kostki. Wrzuć je do wywaru buraczanego. Wystarczy kilka minut gotowania. Sprawdź czy buraczki zmiękły i są al dente. Wtedy odstaw całość do ostygnięcia.

W tym czasie przygotuj resztę składników. Ogórki obierz i pokrój w średniej wielkości kostkę. Rzodkiewki dokładnie umyj i również pokrój w kostkę. Szczypiorek i koperek posiekaj drobno.





KROK 3:

Do dużej miski wlej maślankę i połącz ją z jogurtem naturalnym. Stopniowo zacznij dodawać wywar z buraków z botwinką. Dodaj go tyle, aż gęstość i smak będą Ci odpowiadać, a kolor będzie ładnie różowy. Następnie dodaj pokrojone warzywa tj. ogórki, rzodkiewkę, koperek i szczypiorek.

Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Kwestia doprawienia zależy od Twoich gustów.

Chłodnik odstaw w zimne miejsce (najlepiej do lodówki) by wszystkie smaki się przegryzły i uzupełniły.

Podawaj z dodatkiem drobno posiekanych świeżych listków botwiny.



DRUGIE

*"Nie ma bardziej szczerzej miłości niż
miłość do jedzenia"*

George Bernard Shaw

Gulasz słodko-kwaśny z bakłażana

Potrzebujesz:

- 2 średniej wielkości bakłażany
- 1 cebulę
- 3 ząbki czosnku
- 1 czerwoną paprykę
- 3 mięsiste czerwone pomidory
- 0,5 szklanki passaty pomidorowej
- dużą garść czarnych oliwek
- 2-3 suszone pomidory
- oliwę spod suszonych pomidorów
- biały ser twarogowy
- pęczek świeżej natki pietruszki
- 0,5 łyżeczki kminu rzymskiego
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki w proszku
- 1 łyżkę czerwonego octu winnego
- szczyptę cukru
- sól, pieprz

KROK 1:

Na samym początku przygotuj bakłażany. Aby pozbyć się nieprzyjemnej goryczki, w dużej misce zimnej wody rozpuść garść soli. Do tak przygotowanego roztworu włóż pokrojone w kostkę bakłażany. Przykryj miskę i odstaw ją na 1 godzinę.





KROK 2:

Bakłażany odcedź z wody. Przełóż je na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Piecz ok. 20 min. w piekarniku nagrzanym do 190 st. C. Chodzi o to aby zmiękły i porządnie zbrązowiały. W tym czasie na głębokiej patelni rozgrzej kilka łyżek oliwy z oliwek, uzyskanej spod suszonych pomidorów. Dodaj pokrojoną w grubą kostkę cebulę i posiekany drobno czosnek. Pozwól im się zeszklić, ale nie zbrązowieć. Następnie dodaj pokrojone świeże pomidory. Smaż ok. 5 minut. Po tym czasie zalej pomidory passatą, dodaj ostrą paprykę, kmin rzymski, cukier, pokrojone drobno suszone pomidory, a także po szczypcie soli i pieprzu. Gotuj pomidory z przyprawami do momentu, aż całkowicie się rozpadną i powstanie papka. Wtedy dodaj przekrojone na pół czarne oliwki oraz pokrojoną w grubą kostkę paprykę.

KROK 3:

Gdy baza pomidorowa będzie gotowa dodaj do niej upieczonego bakłażana, a następnie ocet winny. Dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku. (Jeśli czujesz taką potrzebę możesz dodać jeszcze odrobinę cukru by zbalansować kwasowość octu i pomidorów). Całość duś przez kilka minut. Aby wykończyć danie, dodaj posiekaną natkę pietruszki. Gulasz podawaj z kawałkami białego sera

Lecho z cukinii

Potrzebujesz:

- 2 średniej wielkości żółte cukinie
- 1 czerwoną paprykę
- 400 g. pieczarek
- 1 czerwoną cebulę
- 2-3 ząbki czosnku
- 500 g. dobrej jakości kielbasy
- 1 pomidor malinowy
- 200 ml. passaty pomidorowej
- 100 ml. czystej wody
- 3-4 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 0,5 łyżeczki kminu rzymskiego w proszku
- 0,5 łyżeczki kurkumy w proszku
- szczyptę ostrej papryki w płatkach
- sól i pieprz
- 1 łyżeczkę masła
- pęczek świeżej natki pietruszki

KROK 1:

Cukinię dokładnie umyj, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w średniej wielkości kostkę (wraz ze skórą). Pieczarki pokrój w ćwiartki. Paprykę pozbaw nasion i również pokrój w średniej wielkości kostkę. Kielbasę pokrój w talarki. Pomidor pokrój na drobne części (nie jest to aż tak ważne, gdyż i tak rozpadnie się podczas gotowania). Cebulę pokrój w drobną kostkę, natomiast czosnek zgnieć i posiekaj.

KROK 2:

Na rozgrzaną patelnię wlej olej rzepakowy. Następnie dodaj kielbasę i smaż ją do momentu, aż nabierze koloru. Wówczas dorzuć cebulę i czosnek, smaż tylko chwilę, tak by cebula zdążyła się zeszklić. Następnie wrzuć na patelnię paprykę, a gdy ta się lekko podsmaży pieczarki. Duś całość ok. 10 min, tak by pieczarki oddały część swojej wody. Po tym czasie możesz dodać cukinię i przyprawy. Całość zalej passatą pomidorową i wodą. Duś wszystko pod przykryciem do momentu, gdy cukinia zmięknie, a powstały sos zgęstnieje. Wówczas możesz dodać masło i posiekaną natkę pietruszki.



Jak wybrać cukinię?

Wybierając naszą cukinię w sklepie czy na targu, należy zwrócić uwagę na jej skórkę. Powinna być lekko błyszcząca i twarda. Pomimo, że cukinia to delikatne warzywo, skórka nie może być obita czy pełna skaz i naruszeń.

Oczywiście pojedyncze ryski czy małe plamki to norma, na którą nie należy zwracać uwagi.

Obok zmysłu wzroku, podczas wybierania cukinii zaangażujemy również nasz słuch.

Świeża, wysokiej jakości cukinia podczas zginania powinna lekko trzasnąć. Jeśli po prostu się ugina, jest ewidentnie sflaczała, to z całą pewnością nie nada się do niczego w naszej kuchni.



Pstrąg łososiowy

Potrzebujesz:

- 2 kawałki pstruga łososiowego - filet
- 1 łyżeczkę kuminu rzymskiego
- 2 szczypty ostrej papryki w płatkach
- szczypta mielonej papryki wędzonej

Sos:

- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 pomidory suszone - drobno posiekane
- 1 łyżeczka miodu
- szczypta soli

Sałatka:

- porcja roszponki
- 1 świeży pomidor malinowy
- marynowane zielone oliwki - kilka sztuk
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz





Sposób wykonania...

KROK 1:

Przygotowanie sosu jest dziecinnie proste. Wystarczy wymieszać wszystkie składniki w słoiku i odstawić go do lodówki.

KROK 2:

Przygotowanie mięsa ryby rozpocznij od wyciągnięcia wszystkich ości. Może okazać się to okazać żmudne, jednak warto pomęczyć się teraz, aniżeli podczas jedzenia gotowego dania. Filety pstrąga dopraw przyprawami - rozprowadź je równomiernie po rybie. Mięso odstaw na kilka minut, w tym czasie przygotuj bazę sałatki. Roszponkę przełóż do miski i lekko skrop oliwą z oliwek. Pomidora pokrój w półplasterki, natomiast oliwki w cienkie plasterki.

KROK 3:

Wróć do ryby. Na lekko rozgrzaną patelnię wyłóż kawałek papieru do pieczenia i skrop go oliwą. Na nim ułóż rybę - smaż ją z obu stron do momentu widocznego ścięcia się białka. Mięso powinno być jednak różowe i soczyste. Możesz też na chwilę przykryć patelnię pokrywką, co stworzy imitację piekarnika. Ryba powinna spędzić na patelni ok. 5-6 minut.

KROK 4:

Roszponkę przełóż na półmisek i rozłóż na niej oliwki i kawałki pomidora. Całość lekko oprósz solą i pieprzem. Na warzywa wyłóż usmażoną rybę i wykończ sosem. Teraz masz przed sobą kompletne danie.

Potrąwka z indyka

Potrzebujesz:

- średniej wielkości, pojedynczą pierś z indyka
- 1 małą cukinię
- 1 małą czerwoną paprykę
- 1 czerwoną cebulę
- 2 ząbki czosnku
- 4-5 pomidory suszone
- 1 szklankę passaty pomidorowej
- 1 łyżeczkę ostrej papryki w płatkach
- 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczkę curry
- szczyptę kminu rzymskiego
- sól, pieprz
- oliwę z oliwek
- 100 g. ciemnego ryżu
- pęczek świeżego koperku
- listki świeżego jarmużu

KROK 1:

Mięso z indyka pokrój w średniej wielkości kostkę. Dopraw słodką papryką w proszku i curry. Odstaw na kilka minut, by mięso przeszło aromatem przypraw. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek posiekaj. Cukinię i paprykę dokładnie umyj, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w kostkę. Suszone pomidory pokrój drobno.





KROK 2:

Na rozgrzaną patelnię wlej 2-3 łyżki oliwy z oliwek, następnie rozłóż na niej mięso. Indyka obsmaż z każdej strony, tak by się zarumienił. Po tym czasie dodaj cebulę i czosnek - smaż jeszcze chwilę, do czasu zeszklenia się cebuli. Uważaj by czosnek się nie przypalił. Następnie dodaj resztę przypraw, tj. ostrą paprykę w płatkach i kurkumę. Po kilku minutach dodaj przygotowane wcześniej warzywa. Dokładnie wymieszaj całość i przełóż do rondla o grubym dnie. Mięso z warzywami zalej passatą pomidorową. Całość uzupełnij odrobiną wody. Dodaj sól i pieprz wg. własnego uznania, a także liście laurowe i ziele angielskie. Potrawkę gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu do czasu, gdy mięso zmięknie i stanie się soczyste. Ważnym jest to, by warzywa nadal pozostały chrupkie. Na 10 minut przed końcem gotowania dorzuć do rondla suszone pomidory. Na sam koniec dodaj posiekany świeży koperek.

KROK 3:

W osobnym naczyniu ugotuj ciemny ryż. Najlepiej będzie, jeśli postąpisz zgodnie z zaleceniami podanymi przez producenta na opakowaniu. Po ugotowaniu, ryż możesz dosmaczyć oliwą spod suszonych pomidorów. Całość wyłóż na talerz, dekorując liśćmi świeżego jarmużu i koperkiem.

Orientalny kuskus

Potrzebujesz:

- ok. 500 gramów kaszy kuskus
- 2 jajka
- 3 świeże pomidory malinowe
- 5 łyżek suszonej ciecierzycy
- 300 ml. passaty pomidorowej
- 1 średniej wielkości cebulę
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 małą marchewkę
- 0,5 czerwonej słodkiej papryki
- pęczek świeżej natki pietruszki
- 1 łyżkę curry
- 0,5 łyżki kurkumy
- 1 łyżeczkę ostrej przypraw Harrisa
- 1 łyżeczkę słodkiej papryki
- 0,5 łyżeczki kminu rzymskiego
- sól, pieprz cytrynowy
- 2-3 łyżki świeżego masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- wodę





Sposób wykonania...

KROK 1:

Dzień wcześniej przygotuj ciecierzycę. Namocz ją w dużej ilości wody i tak pozostaw na całą noc. Następnego dnia odcedź ją i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Chodzi o to, by była miękka, ale nie rozpadała się całkowicie.

Kuskus przygotuj jak podano w instrukcji na opakowaniu. Zalewa się go gorącą wodą z odrobiną soli. Ważnym jest by proporcje wody i kaszy wynosiły 1:1. Jajka ugotuj na twardo (od momentu zagotowania powinno gotować się ok 8 minut)

KROK 2:

Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć posiekaną cebulkę, a następnie czosnek. Mają się zeszklić. Nie pozwól by stały się złote czy, co gorsze, brązowe. Gdy osiągniesz ładne zeszklenie dorzuć pokrojone w drobną kostkę marchewkę i paprykę, następnie dorzuć 2 pomidory. (Nie musisz pozbywać się skóry, to w niej jest najwięcej zdrowia.) Odczekaj chwilę, niech złapią temperaturę. Do warzyw zacznij dodawać przyprawy tj. słodką paprykę, curry i kurkumę. Uważaj by ich nie przypalić, bo nabiorą goryczki. Całość zalej pasatą pomidorową i odrobiną wody. Porządnie wymieszaj i dopraw solą, pieprzem, kminem rzymskim i Harrisom. Gotuj 10-15 minut. Na 5 minut przed końcem dodaj ugotowaną ciecierzycę. Jeśli sos bardzo mocno się zredukuje dodaj jeszcze trochę wody. Na koniec zapraw sos masłem i wymieszaj.



KROK 3:

Ostatniego pomidora pokrój na ósemki. Jajka obłup ze skórki i również pokrój na mniejsze części. Natkę pietruszki posiekaj. Do dużej miski przełóż kuskus i zacznij zalewać go przygotowanym uprzednio sosem z warzywami. Dostosuj ilość sosu do kuskusu i własnych upodobań. (Czasem potrzeba go więcej, czasem mniej, zależy to od wielu czynników ;) Dorzuć połowę posiekanej natki pietruszki i dokładnie wymieszaj. Kuskus przełóż na duży półmisek. Możesz połączyć go z wierzchu dodatkową porcją sosu. Posyp całość natką pietruszki, ułóż kawałki pomidora. Na samej górze ułóż ćwiartki ugotowanego na twardo jajka.

Ciecierzycą curry

Potrzebujesz:

- 500 g. suszonej ciecierzycy
- 1 pomidora malinowego
- 100 ml. dobrej jakości passaty pomidorowej
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżkę masła
- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu
- pęczek świeżej natki pietruszki
- 1 mniejszych rozmiarów cebulę
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 łyżkę curry
- 1 łyżkę sproszkowanej papryki słodkiej
- 0,5 łyżki kurkumy
- 1 łyżkę mieszanki pięciu przypraw (wersja tunezyjska)
- 1 łyżeczkę kminu rzymskiego
- 1 łyżeczkę harissy
- 1 łyżeczkę soli
- 1 łyżeczkę pieprzu cytrynowego

KROK 1:

Przygotowanie ciecierzycy rozpocznij dzień wcześniej. Zalej suchy produkt zimną wodą, tak by woda dokładnie przykryła cieciorę, a nawet wystawała kilka centymetrów ponad nią. Przez noc ciecierzycą napęcznieje i zwiększy swoją objętość. Następnego dnia odcedź pozostałą wodę i tak przygotowane warzywo gotuj na średniej wielkości ogniu, w osolonej wodzie, do czasu zmięknienia. Idealnie ugotowana ciecierzycą powinna stawiać lekki opór podczas gryzienia, jednak nie może być twarda.





KROK 2:

Odcedź ugotowaną ciecierzycę. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a czosnek dokładnie posiekaj. Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę i wrzuć cebulę i czosnek. Poczekaj aż się zeszkłą (UWAGA! Nie możesz doprowadzić do ich zbrązowienia). Następnie dodaj masło i kolejne przyprawy: paprykę słodką, pieprz cytrynowy, kurkumę, curry, harisse. Przypraw nie można przypalić!

Do takiej bazy dodaj pokrojonego wcześniej na mniejsze kawałki pomidora.

Krok 3:

Jak najszybciej wrzuć odcedzoną ciecierzycę. Następnie zalej całość passatą pomidorową, dodaj sól, kmin rzymski oraz mieszankę przypraw. Dokładnie wymieszaj i gotuj 10-15 minut. Całość dopraw świeżym rozmarynem i posiekaną natką pietruszki. Możesz dodać także trochę dobrej oliwy z oliwek. Ciecierzycę podawaj z dodatkiem natki pietruszki bądź kolendry.

Aromatyczna Tunezja

Niewielki kraj położony w Afryce Północnej. Tunezja kojarzy nam się głównie z luksusowymi hotelami all inclusive i piaszczystymi plażami. To błąd. Tunezja to kraj pełen kontrastów, smaków i barw, które warto odkryć, wyruszając w najdalsze zakątki interioru.

Wyznacznikiem kuchni tunezyjskiej jest jej wielokulturowość. Na przestrzeni setek lat, region ten ulegał licznym wpływom, które odcisnęły na nim swój ślad. I tak na samym początku prym wiodli tu Fenicjanie - przedsiębiorczy kupcy, którzy założyli legendarną już, ale jak najbardziej prawdziwą Kartaginę. Kupiectwo zapewniło im szerokie kontakty handlowe w różnych zakątkach świata i dostęp do różnorodnych produktów. Potęgę ekonomiczną zmiotła z powierzchni Ziemi potęga militarna Starożytnego Rzymu. Rzymianie przynieśli więc na te tereny cały swój dorobek, również ten kulinarny.





VII i VIII wiek to czasy błyskawicznie rozwijającego się imperium Arabskiego, które bez większego trudu zajęło Afrykę Północną, przejmując zarząd tych ziem od Bizancjum. Kultura Arabska naznaczona aromatem orientalnych przypraw odcisnęła zdecydowanie najmocniejszy ślad w kulinarnych tradycjach regionu. Przeglądając karty historii dotrzemy w końcu do XIX wieku, gdy Tunezja stała się protektoratem francuskim - wpływy kuchni znad Sekwany widoczne są tu po dziś dzień.

Podstawę tunezyjskiej kuchni, element charakterystyczny, stanowi *kuskus*. Złota kasza, przygotowywana ze specjalnej pszenicy durum, to danie występujące samodzielnie, ale też jako dodatek do wszelkich innych potraw. Najczęściej je się ją z warzywami. Tych nie brakuje ze względu na rolniczy charakter kraju, w którym duża część mieszkańców żyje z „ojcowizny”. Wybór warzyw jest bogaty. Są to różnego rodzaju papryki, zarówno te bardzo ostre, jak i słodkie, apetyczne bakłażany, cukinie, ziemniaki i nie tylko. Warto również zwrócić uwagę na cieciorę, w Polsce bardzo rzadko wykorzystywaną, za to niezwykle popularną w krajach Afryki Północnej.

Kuskus świąteczny to zupełnie inna historia. Okazje takie jak wesele, moment obrzezania czy uroczysta stypa po śmierci bliskiej osoby zasługują na podkreślenie ich wagi poprzez jedzenie. Kuskus podaje się wówczas z wołowiną czy baraniną. Charakterystyczny zestaw przy takich okazjach stanowi kuskus, podawany z baraniną, cieciorą i rodzynkami. Obowiązkowy dodatek to papryka i jajko ugotowane na twardo, podzielone na cztery części.

Wyobraź sobie. Idziesz wąską uliczką, po brzegi wypełnioną ludźmi. Wśród klimatycznej, starej zabudowy każdy chce coś sprzedać, kupić, ktoś w końcu pragnie przenieść się w czasie i niczym szesnastowieczny podróżnik, odkrywać bogactwo arabskiej kultury. Podczas swojej wędrówki docierasz do miejsca niezwykłego, gdzie w lnianych workach sprzedaje się aromatyczne przyprawy - zapach i barwy oszałamiają. To nieodłączny element tunezyjskiej kuchni, która opiera się na przyprawach. W tym miejscu warto wyróżnić harisse - piekielnie ostrą mieszankę papryki i czosnku z dodatkami. Tą przyprawę znajdziesz zarówno w postaci suchej oraz w formie pasty. Tunezja stoi również najwyższej jakości kuminem, znanym też jako kmin rzymski. Jego głęboki aromat doskonale komponuje się z dojrzałymi pomidorami oraz perfekcyjnie podkreśla smak sezonowych warzyw. Będąc w Tunezji, warto skusić się na zakup szafranu. To drobne pręciki pozyskiwane ze specjalnej odmiany krokusa, które barwią potrawę, podkreślając ją złotym kolorem. Świetną pamiątką z podróży okaże się z pewnością mieszanka pięciu przypraw, łącząca najważniejsze smaki regionu.

Kosztując tunezyjskich dań, nie można pominąć briku - lokalnej wersji pieroga, przygotowywanego z ciasta malsouka. Smaży się go na tłuszczu, podając z różnego rodzaju nadzieniami. Wariantów jest tyle co tunezyjskich gospodyń. Nieodłącznym elementem potrawy jest jednak jajko wbite do środka. Oprócz niego znajdziesz tu warzyw i mięso. Często je się go również z tuńczykiem. Brik jest jedną z najpopularniejszych przekąsek podczas ramadanu.

Po obiedzie warto skusić się na aromatyczną i mocną czarną kawę, parzoną "po turecku" oczywiście - podobną spotkasz także w innych krajach arabskich. Możesz też skosztować nieco bardziej lokalnego przysmaku, którym jest zielona herbata. Intensywny słodki napar z całą pewnością postawi cię na nogi i oczyści kubki smakowe. Podobnie będzie z równie mocnym naparem z mięty, który spotkasz w całej Tunezji - od północy po samo południe. Dla każdego turysty niecodzienną okazją jest możliwość skosztowania soku z *palmy daktylowej*. To właśnie ten rodzaj palm uprawiany jest w całej Tunezji.

Inną opcją są oryginalne tunezyjskie alkohole. Tutejsze wina, wciąż niedocenione na świecie, reprezentują naprawdę wysoki poziom. Co istotne zachowana jest proporcja jakości do ceny, dzięki czemu dostajemy dobry produkt za równie dobre pieniądze. W świecie alkoholi także nie może zabraknąć daktyli. To właśnie z tych owoców przygotowuje się gęsty i słodki likier, zawierający 40% alkoholu. Najlepsy dostaniesz w Hammamecie, położonym tuż nad Morzem Śródziemnym.

Kluseczki z dyni

Potrzebujesz:

- 0,5 dyni (ja używam dyni Hokkaido)
- 300 g. ugotowanych i przeciśniętych przez praskę ziemniaków (najlepszy będzie typ C lub B)
- 1 jajko
- 1 małą cebulę
- 2 ząbki czosnku
- ok. 100 g. mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól i pieprz
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek

Dodatkowo:

- 1 cebulkę
- 4-5 łyżki masła
- świeżą natkę pietruszki
- mąkę do podsypywania stolnicy





Sposób wykonania...

KROK 1:

Dynię pozbaw nasion, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę. Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę z oliwek, następnie wrzuć kawałki dyni. Smaż kilka minut, do momentu, gdy warzywo lekko się zarumieni. Wówczas dodaj cebulę pokrojoną w drobną kostkę i posiekany czosnek. Dopraw solą i pieprzem. Smaż do całkowitego zmięknienia dyni. Wówczas przełóż ją do dowolnego pojemnika i za pomocą tłuczka do ziemniaków rozgnieć na gładką masę. Możesz użyć też blendera. W sumie powinniśmy uzyskać ok. 350 g. masy dyniowej.

KROK 2:

Do masy dyniowej dodaj przeciśnięte przez praskę ziemniaki. Powinny być wystudzone, na pewno nie gorące. Dodaj jajko, sól, pieprz i mąkę ziemniaczaną. Wymieszaj. Zaczynij dodawać mąkę. Nie dodawaj od razu całości, ale stopniowo dosypuj mąkę - chodzi o to by uzyskać gęste ciasto, które będziemy w stanie wyłożyć na stolnicę.

KROK 3:

Ciasto częściami wykładaj na obsypaną mąką stolnicę. Formuj w średniej grubości wałek i za pomocą ostrego noża odcinaj kolejne kluseczki o szerokości ok. 1 cm. Tak przygotowane kluseczki wrzucaj partiami do osolonej wrzącej wody i gotuj do momentu wypłynięcia. Kluseczki podawaj z okrasą (podsmażona na maśle cebulka).

Zielone szparagi z anchois

Potrzebujesz:

- pęczek zielonych szparagów
 - oliwę z oliwek
 - masło
 - 1 cebulę dymkę
 - 6-7 filecików anchois
 - sól, pieprz
-

Szparagi włóż do lekko osolonej i wrzącej wody - powinny w niej spędzić kilka minut. Następnie przełóż je do wody lodowatej - wszystko po to by nie straciły koloru.

Na patelni rozgrzej kilka łyżek oliwy z sową porcją masła. Dodaj dymkę pokrojoną w kostkę i pokrojone w paseczki anchois.

Do tej aromatycznej okresy przełóż przygotowane wcześniej szparagi. Całość oprósz świeżo zmielonym czarnym pieprzem i ewentualnie odrobiną soli. Anchois są dość słone, warto o tym pamiętać.



Szparagi, to lubię...

Szparagi coraz częściej goszczą na naszych stołach. Od lat zajadają się nimi mieszkańcy Europy Zachodniej. Szefowie kuchni doceniają ich delikatny smak, a dietetycy podkreślają właściwości zdrowotne.



Szparagi naturalnie występują w regionie śródziemnomorskim, obecnie jednak ich uprawy znajdziemy na całym świecie. Do największych producentów tego warzywa należą Chiny, a całkiem pokaźne plantacje znajdziemy również za naszą zachodnią granicą. Niemcy produkują ich prawie 100 tys. t. rocznie. Szparagi uprawia się również w Polsce, choć tutaj ich liczba jest zdecydowanie mniejsza. Każdego roku nad Wisłą produkuje się kilka tysięcy ton tego surowca, z czego większość przeznaczona jest na eksport poza granice kraju.

Co ciekawe w Polsce działa Polski Związek Producentów Szparagów z siedzibą w Nowym Tomyślu. To właśnie w tej miejscowości odbywają się coroczne międzynarodowe konferencje poświęcone szparagom.

Sprzedawcy wyróżniają dwa rodzaje szparagów. W sklepach dostaniemy szparagi białe, jak też te w wersji zielonej. Ich smak jest podobny, jednak proces przygotowania jest już zupełnie inny. Białe szparagi wymagają obrania, a następnie kilkunastu minut spędzonych w gorącej wodzie z dodatkiem soku z cytryny. Tego powinniśmy się wystrzegać podczas gotowania szparagów zielonych - kwaśny sok pozbawi ich pięknego koloru, a przecież szare i smutne szparagi nie smakują już tak samo. Co ważne zielone szparagi możemy jeść bez obierania.





Szparagi to źródło licznych składników odżywczych, zawierają aż 19 z 21 witamin i minerałów niezbędnych w codziennej diecie człowieka. Charakteryzuje je duża zawartość witaminy C i kwasu foliowego, a także soli mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika. Szparagi poprawiają pracę nerek, pozytywnie wpływają na układ krążenia, a wręcz działają krwiotwórczo. Szparagi to warzywa lekkostrawne, sprawdzą się więc w codziennej diecie osób cierpiących na problemy z trawieniem, ale też dla wszystkich tych, którzy chcą stracić zbędne kilogramy. Szparagi nie tylko są niskokaloryczne, ale też przyspieszają przemianę materii i wpływają oczyszczająco na nasz organizm.



Delikatny smak tego warzywa powala nas łączyć je z wieloma innymi produktami. Właśnie dlatego stanowią częsty dodatek do mięs, ryb lub innych warzyw. Często podaje się je w towarzystwie masła, świeżych ziół, parmezanu czy wędlin długodojrzewających. Szparagi najlepiej jeść w sezonie. Ten jednak trwa tylko dwa miesiące. Produkt najwyższej jakości dostaniemy więc w maju i w czerwcu. Kupując szparagi w tych miesiącach możemy liczyć na największą dawkę wartości odżywczych i najlepszy smak.

SZPARAGI

Pierogi z kaszą gryczaną i bazylią

Farsz:

- 100 g. kaszy gryczanej palonej suchej
- 70 g. białego sera twarogowego
- pęczek świeżej bazylii
- 1 cebula
- 4 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz

Ciasto:

- 2 szkl. mąki pszennej
- 0.5 szkl. mąki razowej żytniej
- 1 jajko
- 3 łyżki oliwy
- szczypta soli
- letnia woda (ile zabierze, ok. 1 szkl.)

Okrasa:

- 1 średniej wielkości cebula
- 4 łyżki masła
- 1 łyżka oliwy
- listki bazylii

KROK 1:

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Nie może być jednak za miękka, raczej al dente. Ugotowaną kaszę wystudź i przełóż do miski. Dodaj do niej pokruszony w palcach ser twarogowy oraz posiekaną bazylię. Aby bazylia była widoczna możesz posiekać ją nieco grubiej. Na rozgrzaną podgrzej masło i oliwę, a następnie dodaj posiekaną drobno cebulkę. Gdy ta się zezłoci przełóż ją do kaszy. Całość dopraw solą i pieprzem wg. własnego uznania.



KROK 2:

Oba rodzaje mąki przesiej do dużej miski. Dodaj szczyptę soli i wymieszaj. Następnie uformuj na środku niewielki dołek. Dodaj jajko i za pomocą noża lekko wymieszaj, tak by jajko połączyło się z mąką. Dodaj oliwę, a następnie stopniowo zacznij dolewać wodę. Jej ilość jest opcjonalna i zależy od bardzo wielu czynników, w tym od poziomu wilgotności mąki. Ciasto wyrabiaj rękami, aż uzyska gładką i elastyczną konsystencję, a także nie będzie przywierać do dłoni. Gotowe ciasto odstaw na kilka minut przykryte ścierką kuchenną.

KROK 3:

Ciasto rozwałkuj na grubość ok 3-4 milimetrów. Wykrój z niego okrągłe placki za pomocą szklanki lub okrągłej foremki. Na każdy placek nałóż farsz, po czym zaklej brzegi placka, formując kształt pieroga.

Pierogi wrzuć do wrzącej, osolonej wody i delikatnie zamieszaj. Gdy wypłyną na powierzchnię gotuj jeszcze przez ok. 3-4 minuty. Po tym czasie wyłóż je do chłodnej wody i przełóż na półmisek.

KROK 4:

Na rozgrzaną patelnię wrzuć masło i dodaj oliwę. Następnie wrzuć pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smaż, aż nabierze złocistego koloru. Tak przygotowaną okrasę rozłóż na pierogach. Dołóż także kilka listków bazylii.



Klasyczne pierogi z twarogiem

Farsz:

- 1 kg. ziemniaków
- 20 dag. krowiego sera twarogowego
- 2 średniej wielkości cebule
- 3 łyżki masła
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz

Okrasa:

- 4 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy
- 1 cebula

Ciasto:

- 3 szkl. mąki
- 1 jajko i 1 żółtko
- 2 łyżki oliwy lub oleju
- szczypta soli
- wody tyle ile zabierze (ok. 1.5 szkl.)

KROK 1:

Ziemniaki obierz, pokrój w mniejsze części i ugotuj w osolonej wodzie. Ugotowane przeciśnij przez specjalną praskę. Masa powinna być gładka. Ziemniaki zostaw do lekkiego wystudzenia. Na patelni roztop masło z oliwą, dodaj posiekaną w drobną kostkę cebulkę. Poczekaj aż ta się zeszkli, co jakiś czas mieszając. Do dużej miski przełóż wystudzone ziemniaki, dodaj rozdrobniony w palcach twaróg i zeszkloną cebulkę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj. Masa powinna być puszysta i miękka, dobrze się formująca.





KROK 2:

Do dużej miski przesiej mąkę. Dodaj szczyptę soli i wymieszaj. Zrób małe wgłębienie w samym środku mąki. Dodaj do niego jajko wraz z jednym żółtkiem. Za pomocą noża zamieszaj, tak by jajko lekko połączyło się z mąką. Następnie dodaj oliwę. Rozpocznij dolewanie wody. Powinna być letnia, ale nie gorąca. Dodawaj po trochu jednocześnie wyrabiając ciasto za pomocą rąk. Powinno być gładkie, elastyczne i odchodzące od ręki. Będzie to znak, że jest już gotowe. Ciasto odstaw na bok, przykryte kuchenną ściereczką- wystarczy kilka minut odpoczynku.

KROK 3:

Ciasto podziel na dwie części. Rozwałkuj pierwszą z nich na grubość ok 2-3 milimetrów. Za pomocą szklanki, czy też okrągłej foremki wykrawaj średniej wielkości koła. Na każde z nich nakładaj farsz. Następnie postaraj się go zamknąć wewnątrz ciasta, zlepiając jego krawędzie. Pierogi muszą być dobrze sklejone by farsz nie wypłynął podczas gotowania. Przygotowane pierogi wrzuć do zagotowanej i osolonej wody (wystarczy ok. 1 łyżka soli na duży garnek wody). Delikatnie zamieszaj. Gdy pierogi wypłyną na powierzchnię gotuj jeszcze przez 3-4 minuty. Po tym czasie wyłóż pierogi i przełóż je do chłodnej wody, a następnie na półmisek.

KROK 4:

Na patelni rozgrzej 4 łyżki masła i 2 łyżki oliwy. Dodaj posiekaną drobno cebulkę. Smaż do momentu, aż ta stanie się chrupiąca i złocista. Tak przygotowaną okrasą omaść gotowe pierogi.

Pierogowe wskazówki

To ile wody użyjesz do przygotowania ciasta na pierogi zależy od wielu czynników. Wpływ na to ma rodzaj użytej mąki, ale też jej poziom wilgotności. Każdorazowo powinno się więc ocenić, czy ciasto posiada już oczekiwaną konsystencję.

Uważaj by woda, którą dodajesz do ciasta, nie była zbyt gorąca.

Powinna być letnia - idealna temperatura to 25 st. C.



“

**OPRÓCZ MADAME
CURIE PIEROGI SĄ
NAJWIĘKSZYM
DAREM POLAKÓW
DLA LUDZKOŚCI.**

— Richard Paul Evans, *Zimowe sny*

"Limonia żadnego nie oszpeci rosółu"

Gałka muskatołowa, goździki, imbir, limonki... taka mieszanka aromatów i smaków kojarzyć może tylko z kuchnią orientalną. Nic bardziej mylnego! Gdy oddamy się lekturze pierwszych księzek kucharskich na ziemiach polskich, okaże się, że podobne przyprawy stanowiły wyznacznik dobrej kuchni polskiej w XVII/XVIII wieku. "(...) limonia też i rozmaryn żadnego nie oszpeci rosółu" - pisał Stanisław Czarniecki w książce Compendium Ferculorum. Ówczesni kucharze wytrwale dążyli też do uzyskania idealnego balansu pomiędzy słodkim i kwaśnym smakiem. Używali więc licznych miódów i różnego rodzaju octów - te same w sobie stanowią już przyprawę. Cóż więc się stało, że nasze kupki smakowe tak bardzo zubożały? Dlaczego w tak wielu domach, podczas gotowania, używa się tylko soli i pieprzu? Nie jest to oczywiście polska reguła, ale nierzadko smutna prawda na temat domowych obiadów w polskich domach. Może warto więc powrócić do aromatycznych korzeni i z dumą zakomunikować światu... a to polska kuchnia właśnie!



A collage of fresh vegetables arranged around the central text. In the top left are several white onions with their green stalks. In the top right is a bunch of green onions. In the middle right is a bunch of orange carrots with their green leafy tops. In the bottom right is a bunch of red beets with their green leaves. The background is a plain, light color.

COŚ NA ZĄB

*"Szczęście to konto w dobrym banku,
zręczny kucharz i dobre trawienie."*

Jean-Jacques Rousseau

Chleb z warzywami

Potrzebujesz:

- bochenek ulubionego rodzaju pieczywa (najlepiej pełnoziarnisty)
 - oliwę z oliwek
 - 4 ząbki czosnku
 - 1 średniej wielkości cukinię o żółtej skórce
 - 1 dużą, czerwoną słodką paprykę
 - 1 średniej wielkości pomidor malinowy
 - 1 średniej wielkości cebulę
 - 2 duże liście laurowe
 - gałązkę świeżego rozmarynu
 - 1 płaską łyżkę soli
 - przyprawy: 1 łyżeczka słodkiej papryki, 0,5 łyżeczki ostrej papryki, 1 łyżeczka curry, 1 łyżeczka kurkumy, 0,5 łyżeczki pieprzu cytrynowego,
 - olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia
 - 1-2 łyżki suszonego amarantusa
 - 2-3 łyżki masła
 - pęczek świeżej natki pietruszki
 - kilka listków świeżej bazylii
-



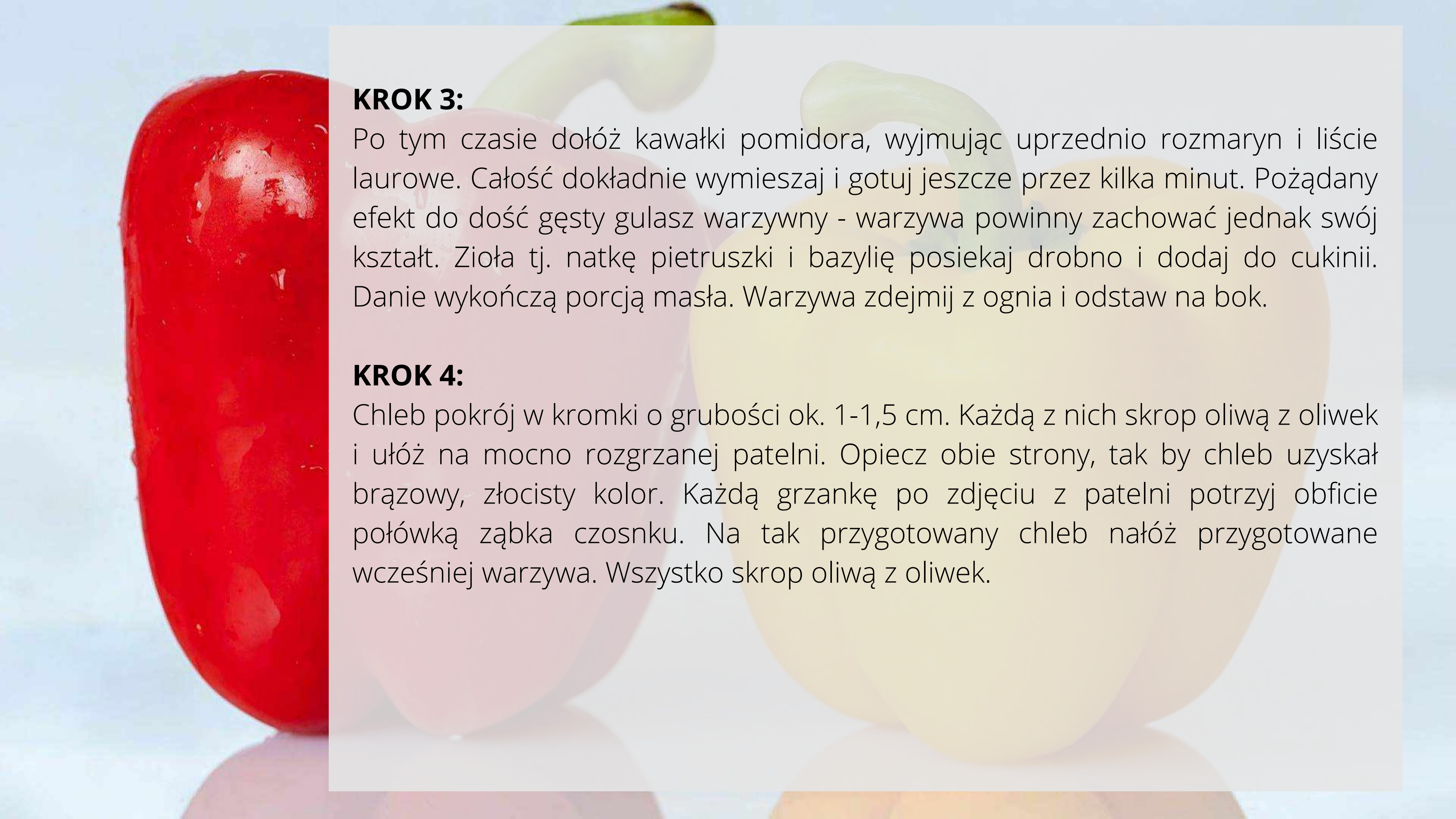


KROK 1:

Cebulę pokrój w grubą kostkę, 3 ząbki czosnku posiekaj drobno. Osobno przygotuj cukinię. Pozbaw ją pestek i pokrój w średniej wielkości kostkę. Nie obieraj ze skórki. Z papryki usuń pestki i pokrój ją na mniejsze części. Pomidora pokrój w mniejsze kawałki.

KROK 2:

Na rozgrzaną patelnię wlej 3-4 łyżki oleju rzepakowego. Dodaj cebulę i czosnek. Powinny się zeszklić, nie zbrązowieć! Szybko dołóż cukinię i paprykę, Wymieszaj. Dopraw solą i pozostałymi przyprawami. Dorzuć liście laurowe i rozmaryn, a także amarantus. Duś pod przykryciem aż cukinia całkowicie zmięknie.



KROK 3:

Po tym czasie dołóż kawałki pomidora, wyjmując uprzednio rozmaryn i liście laurowe. Całość dokładnie wymieszaj i gotuj jeszcze przez kilka minut. Pożądany efekt to dość gęsty gulasz warzywny - warzywa powinny zachować jednak swój kształt. Zioła tj. natkę pietruszki i bazylię posiekaj drobno i dodaj do cukinii. Danie wykończą porcją masła. Warzywa zdejmij z ognia i odstaw na bok.

KROK 4:

Chleb pokrój w kromki o grubości ok. 1-1,5 cm. Każdą z nich skrop oliwą z oliwek i ułóż na mocno rozgrzanej patelni. Opiecz obie strony, tak by chleb uzyskał brązowy, złocisty kolor. Każdą grzankę po zdjęciu z patelni potrzyj obficie połówką ząbka czosnku. Na tak przygotowany chleb nałóż przygotowane wcześniej warzywa. Wszystko skrop oliwą z oliwek.

Jajko na awokado

Potrzebujesz:

- 1 awokado
- 2 jajka
- dobrej jakości chleb pełnoziarnisty
- 5-6 suszonych pomidorów
- kilka łyżek oliwy spod suszonych pomidorów
- 1 ząbek czosnku
- ostrą papryka w płatkach
- sól, pieprz
- świeżą natkę pietruszki
- 1-2 łyżki octu

KROK 1:

Z awokado wyjmij cały miąższ. Skrop go sokiem z cytryny i dopraw posiekanym ząbkiem czosnku. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę. Następnie dodaj posiekane suszone pomidory oraz odrobinę oliwy spod pomidorów.

Całość dopraw ostrą papryką w płatkach, solą oraz pieprzem.





Krok 2:

W średniej wielkości garnku zagotuj osoloną wodę. Czekać, aż zacznie wrzeć, przygotuj chleb. Potrzebne będą dwie kromki o grubości ok. 1 cm. Każdą z nich skrop lekko oliwą spod suszonych pomidorów i ułóż na rozgrzanej patelni. Piecz z każdej strony do lekkiego zarumienienia - chleb powinien być chrupki z wierzchu.

Krok 3:

Gdy woda się zagotuje, zmniejsz ogień by powstrzymać nadmierne bulgotanie. Następnie dodaj do niej ocet. Odczekaj chwilę. Każde jajko wbij do osobnej szklanki. Jajka należy gotować osobno, jedno po drugim. Szklankę ułóż blisko wody i lekko wylej jajko na wodę, natychmiast starając się je formować za pomocą łyżki. Chodzi o to by białko otoczyło żółtko z każdej strony tworząc tzw. "koszulkę". Gdy białko się zetnie odczekaj jeszcze ok. 1 min. Jajko wyciągaj delikatnie za pomocą łyżki.

Krok 4:

Na każdą kromkę chleba wyłóż pastę z awokado, a na nią świeżo ugotowane jajko w koszulce. Całość posyp odrobiną papryki w płatkach oraz świeżą natką pietruszki.

Jak wybrać awokado?



WZROK

Liczy się pierwsze wrażenie, dlatego spójrz na skórkę awokado. Ta powinna być równo zielona, pozbawiona ciemnych plamek i przebarwień. Nie daj się zwieść zbyt dużym połyskiem.



WĘCH

Użyj zmysłu węchu. Zapach powinien być delikatny i przyjemnie przyciągający.



DOTYK

Sprawdź wierzchołek owocu przy cieńszym końcu. Powinien on być delikatnie miękki. Im miększy tym awokado bardziej dojrzałe. Jeśli stwierdzisz, że jest on twardy, owoc nie nadaje się jeszcze do użycia. Możesz wtedy odłożyć go na parapet by dojrzał i nabrał smaku.

Kruche paluszki

Ciasto półfrancuskie:

- 400 g. mąki pszennej
- 330 g. masła
- 3 żółtka
- 0,5 szkl. kwaśnej śmietany 18%
- szczypta soli

Dodatkowo:

- słodka papryka w proszku
- ziarna kminku
- gruba sól
- 1 jajko

KROK 1:

Przygotuj ciasto. W tym celu połącz masło, żółtka i śmietanę. Najlepiej jest użyć robota kuchennego. Dodaj szczyptę soli i partiami mąkę pszenną. Wyrabiaj ciasto przy użyciu przeznaczonego do tej czynności specjalnego haka. Gdy składniki się połączą, ciasto przełóż na stolnicę i krótko wyrób rękami. Następnie zawiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na 30 min.

KROK 2:

Ciasto rozwałkuj w kształt prostokąta o grubości ok. 0,5 cm. Następnie pokrój ostrym nożem w paski (np. 1,5x8 cm.). Każdy pasek posmaruj roztrzepanym jajkiem i posyp słodką papryką w proszku, kminkiem i grubą solą. Paseczki przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. Piecz do momentu całkowitego zezłocenia.



Frytki z batatów

Potrzebujesz:

- 2 bataty
 - 5-6 łyżek oliwy z oliwek
 - 3 gałązki świeżego rozmarynu
 - 2-3 ząbki czosnku
 - 1 łyżeczkę płatków ostrej papryki
 - 1 łyżkę soli
 - 1 łyżeczkę pieprzu cytrynowego
 - szczyptę kminu rzymskiego
-

KROK 1:

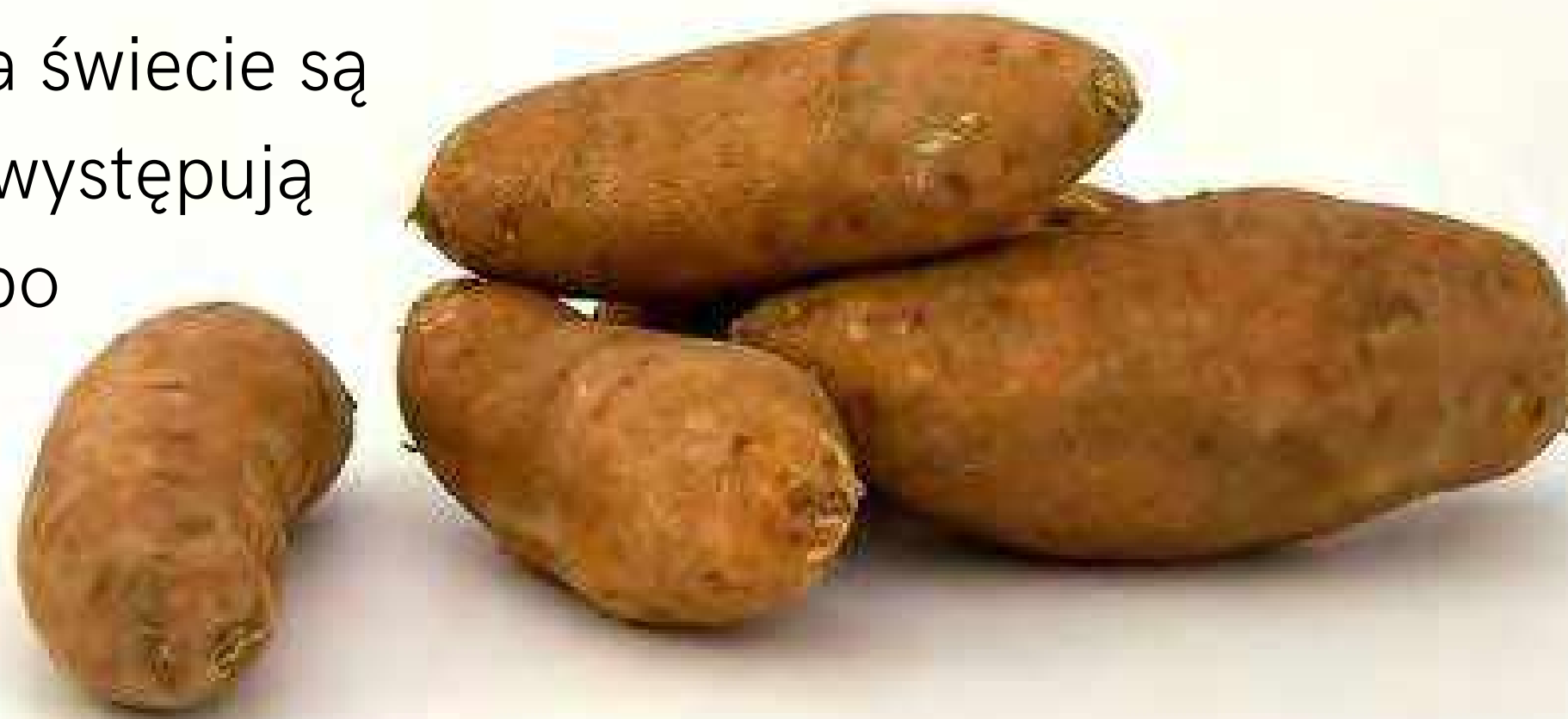
Bataty obierz ze skórki, dokładnie umyj i pokrój w plastry o grubości ok. 1 cm., a następnie w paski. Ziemniaki rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 2:

Bataty skrop oliwą z oliwek i posyp wszystkimi suchymi przyprawami. Dokładnie wymieszaj. Ząbki czosnku w łupinach rozgnieć za pomocą dłoni lub kuchennego noża i umieść pomiędzy słodkimi ziemniakami. Gałązki rozmarynu ułóż swobodnie na blasze.



Największym producentem batatów na świecie są Chiny, Uganda i Nigeria. Same bulwy występują w różnych kolorach - od kremowego po pomarańczowo-czerwony.



Ciekawostka

KROK 3:

Bataty piecz w piekarniku, nagrzanym do 190 st. C., przez ok. 15-20 min. (do czasu, aż ziemniaki zmiękną i powstanie na nich chrupiąca, złocista skórka). Po upieczeniu oprósz je grubą solą.

Pieczone ziemniaki

Potrzebujesz:

- 1 kg. młodych, mniejszych ziemniaków
 - 1 łyżkę soli
 - 2-3 gałązki rozmarynu
 - 3 ząbki czosnku
 - 6-7 łyżek oliwy z oliwy
 - 2 liście laurowe
 - 2-3 ziarenka ziela angielskiego
-

KROK 1:

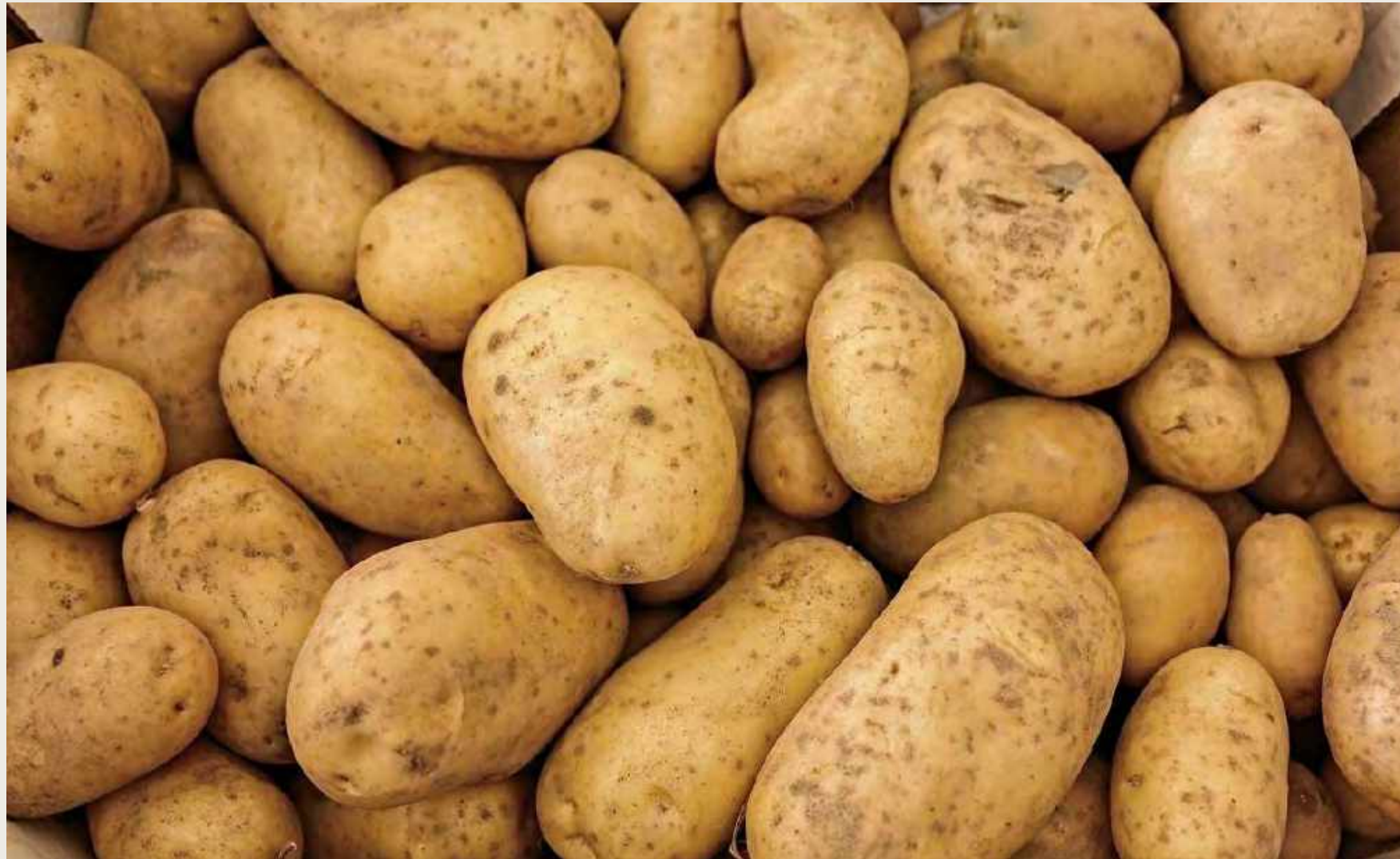
Ziemniaki umyj dokładnie i pokrój na połówki. W przypadku większych bulw przekrój je na cztery części. Ziemniaki podgotuj tak, by stały się miękkie, ale nierozpadające. Tak przygotowane ziemniaki przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 2:

Ziemniaki polej oliwą z oliwek i dopraw solą. Dorzuć liście laurowe, ziele angielskie i gałązki rozmarynu. Czosnek pozostaw w łupinach. Rozgnieć go za pomocą noża i dorzuć do ziemniaków. Wszystko wymieszaj za pomocą rąk, tak by dokładnie rozprowadzić oliwę po warzywach. Blachę wstaw do pieca nagrzanego do 190 st. C. Piecz do momentu, aż ziemniaki będą miękkie ze złocistą skórką z zewnątrz.



Ziemniaki, ziemniaki...



Ojczyzną ziemniaka jest Ameryka Południowa. Warzywo dobrze znane Inkom i Aztekom, odkryli żeglarze w trakcie tzw. "odkryć geograficznych". Wtedy też ziemniaki dotarły do Europy. Na ziemiach polskich pojawiły się nieco później, bo w XVII wieku. Co ciekawe ziemniaki traktowano wówczas bardziej jako roślinę ozdobną, aniżeli jadalną.

Dziś ziemniak to bez wątpienia najpopularniejsze warzywo w Polsce i w całej Europie. Statystyczny Polak zjada w ciągu roku ponad 100 kg. tych mączystych bulw. O ich popularności świadczyć może też bogactwo ich nazw, zależne od regionu Polski, w którym się aktualnie znajdujemy. Pyry, kartofle czy grule to tylko niektóre z nich.

W tym miejscu obalmy też jednej z mitów, którego popularność dorównała samym ziemniakom. W powszechnej opinii panuje pogląd, że ziemniaki to warzywa niezdrowe. Jest to oczywiście nieprawda. Ziemniaki to bogate źródło mikroelementów, w tym żelaza, potasu i magnezu. Pyry zawierają też liczne witaminy, zwłaszcza witaminy z grupy B oraz witaminę A. Kartofle nie są też bardzo kaloryczne - to jedynie 75 kcal w 100 g. produktu.

Na całym świecie występuje ponad 10 tys. gatunków ziemniaków. Kulinarnie dzielimy je jednak na cztery podstawowe klasy. Ich znajomość ułatwi nam codzienne kucharzenie. Ziemniaki z poszczególnych klas wykorzystamy w nieco inny sposób.

Wyróżniamy następujące klasy ziemniaków:

- Klasa A - ziemniaki idealnie nadają się do różnego rodzaju sałatek, gdyż nie rozpadają się po ugotowaniu.
- Klasa B - najbardziej uniwersalne ziemniaki, sprawdzą się do większości dań.
- Klasa C - ziemniaki zawierają dużą ilość skrobi, są niezwykle mączyste. Świetnie sprawdzą się podczas gotowania klusek czy placków ziemniaczanych.
- Klasa D - to ziemniaki jeszcze bardziej mączyste. Przydadzą się podczas przygotowywania potraw, do których potrzebna byłaby duża ilość skrobi.

Często oznaczenie klasy ziemniaków znajdziemy po prostu na opakowaniu. Gdy jednak go nie będzie, zapytajmy sprzedawcę.



Humus - pasta do chleba

Potrzebujesz;

- ok. 300 g. suszonej ciecierzycy
 - oliwę z oliwek
 - 3-4 suszone pomidory
 - garść łuskanych nasion słonecznika
 - 1 łyżeczkę kurkumy
 - 1 łyżeczkę curry
-
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki w płatkach
 - 0,5 łyżeczki kminu rzymskiego
 - świeżą pietruszkę
 - sok wyciśnięty z ćwiartki cytryny
 - sól, pieprz
 - dobrej jakości chleb z pełnoziarnistej mąki

KROK 1

Ciecierzycę zalej dużą ilością ziemnej wody i odstaw pod przykryciem na całą noc. Następnego dnia uzupełnij stan wody i gotuj ciecierzycę do miękkości. Chodzi o to by woda przykryła ziarenka.





KROK 2

Nasiona słonecznika upraż na gorącej i suchej patelni. Uważaj by ich nie przypalić! Ugotowaną ciecierzycę przełóż do wysokiej miski, dodaj nasiona słonecznika i suszone pomidory wraz z odrobiną oleju spod pomidorów. Zaczynj miksować całość za pomocą ręcznego blendera. W trakcie miksowania dodaj przyprawy tj. kurkumę, curry, ostrą paprykę, kmin rzymski, sok z cytryny oraz sól i pieprz. Przez cały proces miksowania dolewaj stopniowo oliwę z oliwek. Chodzi o to, by uzyskać gładką, kremową konsystencję. Ilość użytej oliwy zależy tak naprawdę od ciebie.

KROK 3

Pastę przełóż na chleb pokrojony w średniej grubości kromki.
Każdą kanapkę posyp posiekaną natką pietruszki.

Wskazówki

Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję,
w trakcie miksowania dodaj do masy odrobinę
bardzo zimnej wody.

Nie bój się używać przypraw.
Humus dopraw do swojego smaku.



Śledzik na raz

Potrzebujesz:

- 5-6 płatów solonego śledzia
- 1 małą cebulkę
- 3-4 suszone pomidory
- 10 łyżek oliwy spod suszonych pomidorów
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki w płatkach
- 0,5 łyżeczki czarnego grubo mielonego pieprzu
- 0,5 łyżeczki roztartego ziele angielskiego
- zieloną pietruszkę

KROK 1:

Płaty śledzia zalej czystą wodą i odstaw na co najmniej kilka godzin, a najlepiej na całą noc. Po tym czasie odsącz mięso i osusz ręcznikiem kuchennym. Rybę pokrój na kawałki o szerokości ok. 2 cm. i przełóż do miski.

Krok 2:

Suszone pomidory posiekaj, cebulkę pokrój w drobną kostkę. Składniki dodaj do przygotowanej uprzednio ryby. Przypraw papryką, pieprzem oraz zielem angielskim. Dokładnie wymieszaj.

Krok 3:

Całość polej oliwą spod suszonych pomidorów i dodaj świeże listki zielonej pietruszki. Wymieszaj. Odstaw na 30 min., tak by ryba się przegryzła, a smaki uzupełniły.



Pasta z czerwonej fasoli

Potrzebujesz:

- 1 puszkę czerwonej fasoli
 - 0,5 czerwonej cebuli średniej wielkości
 - oliwę z oliwek
 - 1 łyżeczkę kminu rzymskiego
 - 1 łyżkę posiekanego świeżego rozmarynu
 - szczyptę ostrej papryki w płatkach
 - sól, pieprz
-

Na rozgrzaną patelnię wlej 3-4 łyżki oliwy z oliwek. Następnie wrzuć pokrojoną w drobną kostkę cebulę i pozwól jej się lekko zeszklić. Wówczas dodaj odcedzoną wcześniej czerwoną fasolę i smaż całość przez ok. 5 min. Dopraw kminem rzymskim, ostrą papryką i rozmarynem. Po dodaniu tych przypraw odczekaj minutę, tak by zdążyły one nabrać temperatury.

Fasolę przełóż do wyższego naczynia, dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie zmiksuj za pomocą ręcznego blendera. Jeśli uznasz, że pasta jest zbyt gęsta, zacznij dodawać stopniowo oliwę z oliwek. Pasta powinna być zwarta, a jednocześnie gładka i delikatna. Pamiętaj jednak, że wszystko zależy od twoich preferencji.

Pasta najlepiej smakuje ze świeżym, ciepłym pieczywem i wysokiej jakości oliwą z oliwek.



Jak wybrać oliwę z oliwek?

Tłuszcze to nieodłączny element naszej diety. To właśnie w tłuszczach rozpuszczają się witaminy A, D, E i K. Tym bardziej powinniśmy używać je w naszej kuchni, by dieta, którą stosujemy, była rzeczywiście skuteczna. Należy jednak sięgać po zdrowe tłuszcze. Do takich należy oliwa z oliwek. Choć kojarzymy ją głównie z Półwyspem Apenińskim, to wysokiej klasy produkt znajdziemy też poza słonecznymi Włochami. Dobrą oliwę dostaniemy więc w Grecji, Hiszpanii i Portugalii, ale też po drugiej stronie basenu Morza Śródziemnego - w Tunezji. Tunezyjska oliwa trafiła już do światowej czołówki, zdobywając liczne nagrody na międzynarodowych konkursach.

Polskie sklepy oferują nam bogaty wybór oliwy z oliwek. Jak jednak wybrać produkt najlepszy? Na co należy zwrócić szczególną uwagę? Wskaźnik, który pozwoli nam odróżnić jakość oliwy to poziom jej kwasowości, wyrażany w skali procentowej. Wartość graniczną w tym przypadku stanowi 0,8%. Wszystkie oliwy, których wskaźnik kwasowości plasuje się poniżej tej wartości możemy uznać za oliwy dobre i bardzo dobre. Oliwy, których wskaźnik kwasowości przekracza tą wartość, są po prostu gorsze.



Paszteciki

Farsz:

- 400 g. pasztetu (drobiowy lub wieprzowy)
- 3 pieczarki
- garść suszonych grzybów leśnych
- 1 śliwka węgierka
- 0,5 białej cebuli
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki
- sól, pieprz

Ciasto:

- 300 g. maki pszennej typ. 500
- 250 g. masła
- 2 żółtka
- 3-4 łyżki kwaśnej śmietany

Dodatkowo:

- 1 jajko

KROK 1:

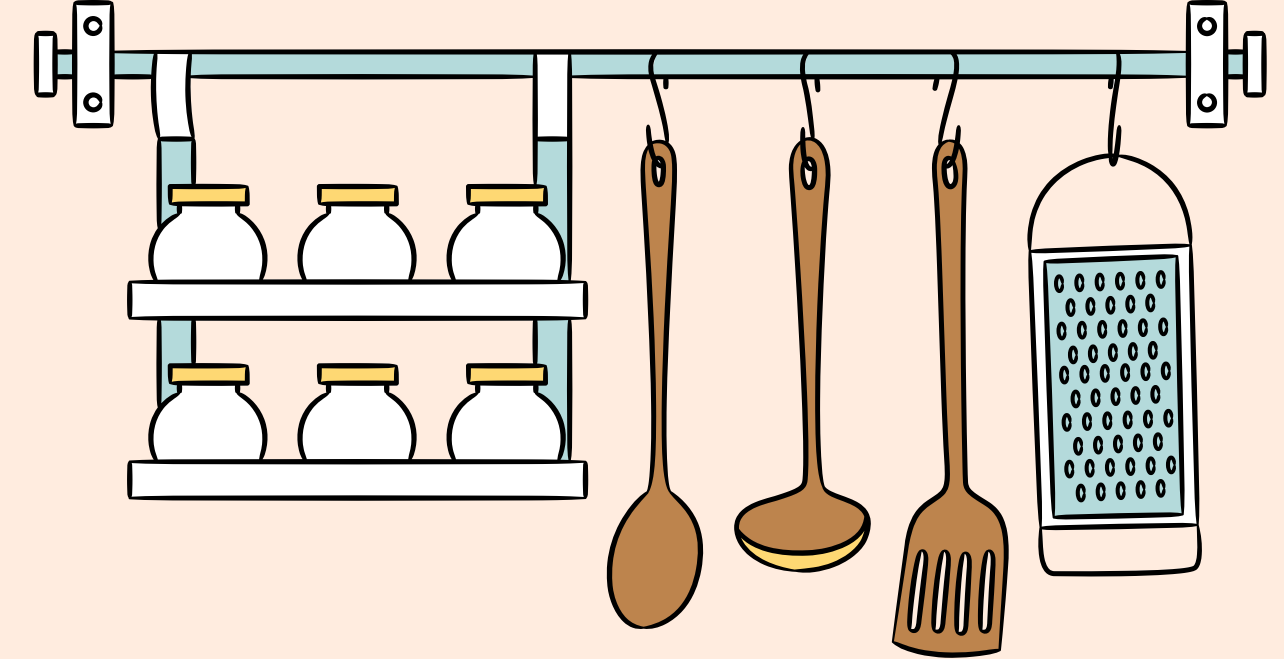
Przygotuj ciasto. W tym celu w misce wymieszaj masło z żółtkami i śmietaną. Następnie dodawaj powoli mąkę, cały czas wyrabiając ciasto. Pamiętaj jednak by nie wyrabiać go zbyt długo. Aby przygotować ciasto możesz użyć też robota kuchennego, to z pewnością ułatwi pracę. Gotowe ciasto odstaw na kilkanaście minut do lodówki.





KROK 2:

Przygotuj farsz. Pasztet przełóż do miski. Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę z oliwek, następnie dodaj masło. Wsyp pokrojone w drobną kostkę pieczarki i posiekane, namoczone wcześniej i odsączone z wody, grzyby leśne. Po kilku minutach dodaj śliwkę, pokrojoną w drobną kostkę. Całość smażyć przez kilka minut - taką bazę dodaj do pasztetu. Całość dopraw papryką, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj farsz, starając się rozbić za pomocą łyżki pasztet, tak by uzyskać w miarę gładką masę.



KROK 3:

Stolnicę podsyp lekko mąką. Na tak przygotowanym blacie rozwałkuj ciasto na grubość ok. 3mm. W tym momencie możesz postąpić na dwa różne sposoby. Jeśli chcesz uzyskać paszteciki w kształcie pierożków, wykrój z ciasta kółka, na każdy placek wyłóż odrobinę farszu i zlep podobnie jak pierogi. Jeśli jednak chcesz uzyskać klasyczny kształt pasztecików, ciasto pokrój w pasy, wyłóż na każdy z nich farsz i zawiń je. Następnie wykrój małe paszteciki.

Każdy pasztecik ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmaruj rozbełtanym jajkiem - przyda się mały pędzelek. To pomoże nam uzyskać złoty kolor. Paszteciki piecz w piekarniku, nagrzanym do 190 st. C., przez ok. 20 min. Piecz do momentu, gdy ciasto będzie złote i wypieczone.



Ślimaczki drożdżowe

Potrzebujesz:

- 0,5 szkl. mleka 2%
- 3 dag. świeżych drożdży
- 2 łyżki śmietany 12-18%
- 40 dag. mąki pszennej typ 450
- 0,5 kostki masła
- 1 łyżeczkę cukru
- 0,5 łyżeczki soli
- 4 łyżek przecieru pomidorowego
- 20 dag. dobrej jakości wędliny w kawałku
- 20 dag. żółtego sera w kawałku
- grubej soli morskiej
- 1 łyżkę suszonego oregano
- 1 żółtko jaja





Sposób wykonania...

KROK 1:

Drożdże rozpuść w ciepłym mleku z dodatkiem cukru. W tym celu użyj dużej łyżki. Następnie dodaj śmietanę oraz rozpuszczone masło. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Dodaj sól oraz przesianą mąkę pszenną. Wyrabiaj ciasto za pomocą robota kuchennego lub własnych dłoni. Wyrobite ciasto przykryj kuchenną ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na kilkanaście, kilkadziesiąt minut.

KROK 2:

Wędlinę i żółty ser zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

KROK 3:

Wyrośnięte ciasto przełóż na stolnicę. Rozwałkuj je tak, by uformować duży prostokąt o grubości ok. 3 mm.. Na blacie z ciasta rozsmaruj przecier pomidorowy, rozłóż wędlinę i ser, a następnie posyp całość suszonym oregano, roztartym uprzednio w rękach. Tak przygotowany blat zwiń w duży rulon, a ten pokrój niczym chleb. Każde uzyskane w ten sposób kółko przygnieć lekko ręką, posmaruj rozbitym żółtkiem i oprósz solą morską. Przełóż każde z nich na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C do momentu, gdy będą złote. Stan upieczenia ciasta możesz również kontrolować za pomocą drewnianego patyczka.



SALATKI

"Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem."

Hipokrates



**Sałatka
z pieczoną dynią**



Sposób wykonania...

Potrzebujesz:

- pół dyni (np. Hokkaido)
- 5 pomidorków koktajlowych
- garść pestek z dyni
- 100 g. świeżej roszponki
- 7 łyżek dobrej jakości oliwy z oliwek
- 1 łyżeczkę ostrej papryki w płatkach
- 0,5 łyżeczki pieprzu cytrynowego
- 1 łyżkę posiekanego, świeżego tymianku
- 2 łyżeczki soli
- sok wyciśnięty z połówki cytryny

KROK 1:

Dynię pozbaw gniazda nasiennego, obierz ze skórki i pokrój w średniej wielkości kostkę. Całość przełóż do miski, dopraw ostrą papryką w płatkach, pieprzem cytrynowym, tymiankiem i solą. Zalej oliwą z oliwek, wymieszaj dokładnie i odstaw na kilka minut.

KROK 2:

Na dobrze rozgrzaną patelnię z grubym dnem wrzuć zamarynowaną dynię. Początkowo smaż na dużym ogniu, by dynia miała szansę złapać złoty kolor. Gdy uzyskasz ten stan, zmniejsz ogień i smaż dynię pod przykryciem do momentu, aż będzie miękka. Pamiętaj o regularnym mieszaniu. Uważaj też, by dynia nie rozpadła się na papkę, zbyt miękkie warzyw nie będzie smaczne w sałatce, Chodzi o to by była al 'dente.

KROK 3:

W trakcie smażenia dynie przygotuj dyniowe pestki. Aby były bardziej aromatyczne upraż je na dobrze rozgrzanej patelni. W tym celu wrzuć pestki na gorącą powierzchnię i stale mieszając, pozwól im złapać temperaturę. Gotowe pestki będą pięknie pachnieć i lekko skwierczeć.

KROK 4:

Gotową dynię rozłóż równomiernie na ułożonej wcześniej na talerzu roszponce. Na całości ułóż też połówki pomidorków. Pestki z dyni rozsyp po sałacie. Całość skrop jeszcze sokiem z cytryny lub limonki dla przełamania smaków. Możesz też oprószyć sałatę odrobiną soli lub pieprzu.



Dynia, prawdziwy skarb jesieni

Jesień nieodłącznie kojarzy mi się z polami pełnymi świeżych warzyw i drzewami uginającymi się od soczystych owoców. Do dziś pamiętam smak złotych renet, które rosły tuż za moim rodzinnym domem. Każdego roku moją uwagę przykuwały też olbrzymie kule, które mama przerabiała później na pyszną zupę. Dynia, bo o niej mowa, to prawdziwa królowa polskiej jesieni. To również jeden z tych składników, bez którego nie wyobrażam sobie kuchni na przełomie września i października.



Choć dynia pochodzi z Ameryki, całkiem dobrze odnalazła się również w naszej szerokości geograficznej. Każdego roku, jadąc przez polskie wioski, możemy zobaczyć kolorowe wystawy dyń przed domami dumnych gospodyń i gospodarzy. Bo jak tu się nie pochwalić tak dobrym zbiorem? Nieco później te owoce całorocznej pracy trafiają do garnków i pieców, zmieniając się w smakowite dania.

Możliwości wykorzystania dyni jest naprawdę wiele. Zaczynając od zdrowych frytek i chipsów, poprzez pachnące zupy i kremy, na sałatkach kończąc. Dynia sprawdza się solo i jako dodatek do innych produktów. Warto więc sięgać po nią jak najczęściej, zwłaszcza, że jest zdrowiem samym w sobie.

Jedząc dynię, możemy skutecznie uzupełniać niedobory cennych witamin i minerałów. Znajdziemy w niej np. magnez, potas, cynk i selen, a także witaminy A, E i C, oraz witaminy z grupy B. Na zawartość cynku szczególną uwagę powinni zwrócić mężczyźni - to składnik, który pomaga utrzymać zdrową prostatę. Osoby na diecie nie mają się czym martwić. Dynia jest niskokaloryczna - średnio w jej 100 g. znajdziemy tylko 26 kcal.



Salatka grillowa

Potrzebujesz:

- 12-14 pomidorków koktajlowych
- 0,5 ogórka szklarniowego
- 0,5 słodkiej czerwonej papryki
- 0,5 czerwonej cebuli

Sos:

- 2-3 łyżeczki klasycznej musztardy
- sok wyciśnięty z 0,5 cytryny
- 1 łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki czarnego pieprzu
- szczypta ostrej papryki w płatkach
- oliwa z oliwek
- kilka listków świeżej mięty

Przygotuj dużą miskę. Pomidorki pokrój na połówki lub w ćwiartki. To zależy od ich wielkości. Ogórek szklarniowy przekrój na cztery części, następnie każdy tak uzyskany słupek pokrój na mniejsze części. Paprykę pokrój w większą kostkę, podobnie zrób z czerwoną cebulą. Wszystkie warzywa przełóż do miski.





W osobnym naczyniu przygotuj sos. Wymieszaj musztardę z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ostrą papryką. Gdy wszystkie składniki się połączą, zacznij wlewać cienkim strumykiem oliwę z oliwek, cały czas mieszając sos. Chodzi o to by dodać tyle oliwy, żeby sos uzyskał preferowaną gęstość - stał się gładki i aksamitny. W tym celu będzie nam potrzebnych ok. 12-13 łyżek oliwy. Na koniec do sosu dodaj posiekaną drobno miętę.

Sos wymieszaj z sałatą na chwilę przed podaniem.

Wskazówka!

Sos w smaku powinien być nieco za kwaśny, za słony i za ostry. Jego smak rozłoży się przecież na całej powierzchni sałaty - sos jest tak naprawdę główną przyprawą.

Salatka z buraków

Potrzebujesz:

- 2 średniej wielkości buraki ćwikłowe
- ok. 100 g. białego sera twarogowego
- pęczek świeżej mięty
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżkę miodu
- 1 łyżkę soku z cytryny
- szczyptę młotkowanej kolendry
- pieprz, sól

Przygotowane wcześniej buraki pokrój w drobną kostkę i przełóż do miski. Białą ser również pokrój w kostkę, podobną do buraka. Połącz oba składniki. Dodaj oliwę z oliwek, miód i sok z cytryny. Całość delikatnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą, pieprzem i szczyptą młotkowanej kolendry. Na samym końcu do miski dodaj świeżą miętę, porwaną w palcach lub posiekaną nożem.

Całość dokładnie zamieszaj i odstaw na kilkanaście minut do lodówki, tak by smaki zdążyły się przegryźć.



Buraczki ćwikłowe

Potrzebujesz:

- 3 kg. buraków ćwikłowych
- 1,5 szklanki wody
- 0,5 szklanki octu spirytusowego
- 1 szklanka cukru
- 1 płaska łyżka soli
- 1 cebula starta na tarce
- 1 przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku
- 4 ziarenka pieprzu czarnego
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 4 ziarenka gorczycy
- 3 liście laurowe
- szczypta mielonego czarnego pieprzu



Buraczki ćwikłowe



Buraki ugotuj do miękkości, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

Przygotuj zalewę. Zagotuj wodę z octem i pozostałymi przyprawami. Odstaw zalewę do całkowitego wystygnięcia. Gdy to nastąpi, zalej nią buraczki. Całość wymieszaj i zostaw na całą noc w chłodnym miejscu.

Następnego dnia podgrzej buraczki i gorące przełóż do słoiczków. Szczelnie zakręć i pasteryzuj w gorącej wodzie przez ok. 10-15 min.

Ćwikłę możesz jeść od razu, możesz też zostawić je na zimę.

Sałatka z camembertem

Potrzebujesz:

- 1 opakowanie mieszanki świeżych sałat
- 1 serek pleśniowy typu camembert
- 1 ogórek gruntowy średniej wielkości
- dużą garść pomidorków papryczkowych
- 4-5 łyżek soku z cytryny
- 4-5 łyżek oliwy z oliwek
- 1 łyżeczkę soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczkę ziół sałatkowych
- kilka łyżek posiekanego szczypiorku
- 1 bagietkę

KROK 1:

Sałatę dobrze umyj pod bieżącą wodą i odsącz z jej nadmiaru na sitku. Ogórek umyj, odetnij obie jego końcówki, następnie pokrój w słupki o wysokości ok. 3-4 cm. Pomidorki przekrój na połówki. Sałatę przełóż do dużego naczynia i ułóż na niej warzywa, tj. ogórki i pomidorki. Camembert pokrój na małe części i rozłóż na sałacie.





KROK 2:

Przygotuj sos. W szklance wymieszaj sok z cytryny z solą i pieprzem oraz ziołami sałatkowymi. Do tak przegotowanej bazy stopniowo dodawaj oliwę z oliwek. Pamiętaj o dokładnym mieszaniu.

KROK 3:

Bagietkę pokrój na kromki o grubości ok. 1,5 cm. Każdą z nich skrop delikatnie oliwą z oliwek. Kromki ułóż na dobrze rozgrzanej patelni i piecz do ich całkowitego zarumienienia. Gotowe grzanki potrzyj przepołowionym ząbkiem czosnku.

KROK 4:

Sałatę polej przygotowanym wcześniej winegretem i posyp świeżym szczypiorem. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI:

1. Pamiętaj by sałatę polać sosem na chwilę przed podaniem, nie wcześniej!
2. Proporcje składników potrzebnych do wykonania sosu są umowne i zależą całkowicie od Ciebie i Twoich gustów smakowych.
3. Przygotowując sos możesz do mieszaniny dodać też łyżeczkę musztardy, co wzbogaci smak.
4. Pamiętaj! Sałatki to indywidualne wariacje. Dowolnie możesz zmieniać składniki. Każdy pomysł jest dobry. Co powiesz na dodatek prażonych orzechów?

Ogórki z chili

Potrzebujesz:

- 2,5 kg. ogórków
- 2 łyżki suszonej papryki chili
- 1,5 główki czosnku
- 0,5 kg. cukru
- 4 łyżki soli
- 8 łyżek oleju
- 1,5 szklanki octu

KROK 1:

Ogórki dokładnie oczyścić, pokroić w ćwiartki lub talarki, zasyp solą i odstawić na 24 godziny.

KROK 2:

Powstały sok odlej. Ogórki posyp ostrą papryką, dodaj zmiążdżony lub drobno posiekany czosnek i dokładnie wymieszaj całość. Ogórki zalej dobrze podgrzanym olejem - powinien być mocno ciepły. Wymieszaj wszystkie składniki i odstaw w chłodne miejsce na 6 godzin.

KROK 3:

Po tym czasie ogórki nałóż do przygotowanych wcześniej słoików. Zakręć je szczelnie i pasteryzuj w gorącej wodzie przez ok 10 min.





NA SŁODKÓ

"Nie ma za co. Nie zostałem z twojego powodu, tylko dlatego, że masz słodycze."

J.K. Rowling, Harry Potter i Przekłęte Dziecko

Smak słodkiego życia...



Uwielbiam słodycze... Słodkości towarzyszą mi tak naprawdę od najmłodszych lat. Już jako mały chłopiec czekałem na powrót mamy, która wracając z pracy, przynosiła mi świeże drożdżówki i ciepłe jeszcze ciasteczka. Jak pysznie smakowała delikatna chałka, posmarowana masłem i popijana mlekiem.

Kilkanaście lat temu, jako mały chłopiec, większość wakacji spędzałem na schodach starego domu mojej babci. Wspólnie z kuzynami wymyślaliśmy różnego rodzaju gry i zabawy, a kreatywności nie można była nam odmówić. Nawet zwykły patyk miał w sobie coś, co można było przekuć w mile spędzony czas. Siedzieliśmy na schodach, aż w końcu nadchodził ten moment, gdy mama wracała z pracy. Pracowała w cukierni, więc zawsze mogłem liczyć na coś dobrego do jedzenia. Było lato, a temperatura sięgała ponad 30 st. C. w cieniu. Właśnie wtedy mama przynosiła mi tradycyjne lody - ręcznie produkowane na starej maszynie. Ich smak pamiętam do dziś.

Warto pielęgnować takie słodkie wspomnienia i poprzez smak powracać do okresu dzieciństwa. Bo to nieprawda, że człowiek nie wynalazł wehikułu czasu. Przynajmniej ja korzystam z niego regularnie. Poprzez smak i zapach możemy przenieść się w dowolny moment naszego życia, możemy podróżować ponad granicami czasu i przestrzeni. Kto z was ma ochotę spróbować? Wystarczy tylko dobry przepis...

Ciasto marchewkowe

Ciasto:

- 200 g. mąki pszennej
- 4 całe jaja
- 250 ml. oleju roślinnego
- 150 g. cukru

(możesz użyć cukru białego lub brązowego)

- 1,5 szkl. startej na drobnych oczkach marchewki
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru w proszku
- 0,5 łyżeczki kardamonu w proszku
- 0,5 łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 goździk (roztarty w moździerzu)
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- garść suszonych śliwek - pokrojonych w paseczki
- garść suszonej żurawiny - lekko przesiekanej
- garść łuskanych orzechów laskowych - posiekanych
- garść łuskanego słonecznika - posiekanego
- 1 pomarańcza

Krem:

- 300 g. serka mascarpone
- 150 ml. śmietanki kremówki
- 1 cukier wanilinowy
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka cynamonu

Poncz:

- napar z zielonej herbaty + sok pomarańczowy (1:1)
- kilka kropel ekstraktu pomarańczowego





Sposób wykonania...

KROK 1:

Jajka, cukier i cukier wanilinowy zmiksuj za pomocą robota kuchennego na gładką masę - powinny zbieleć. Do masy jajecznej wlej stopniowo olej, dodaj przesianą mąkę z sodą oczyszczoną, sól, korzenne przyprawy oraz skórkę i sok z pomarańczy. Całość miksuj do połączenia wszystkich składników. Do ciasta dodaj startą marchew oraz wszystkie bakalie i wymieszaj dokładnie za pomocą drewnianej łyżki. Ciasto przełóż do formy keksowej o wymiarach 10x30 cm. (wyłożonej papierem do pieczenia) i piecz w 180 st. C. przez ok. 45 min. Stopień wypieczenia najlepiej sprawdzić za pomocą drewnianego patyczka. Upieczone ciasto odstaw do całkowitego wystudzenia.

KROK 2:

Do miski przelej dobrze schłodzoną śmietankę, dodaj do niej cukier wanilinowy i cukier puder. Zaczynij ubijać śmietankę za pomocą robota kuchennego. Gdy ta lekko zgęstnieje, dodaj stopniowo cały serek mascarpone. Miksuj do całkowitego ubicia śmietanki. Na chwilę przed końcem dodaj do kremu cynamon.

KROK 3:

Zetnij górę ciasta marchewkowego. Chodzi o pęknięcie, które w naturalny sposób powstaje podczas pieczenia. Ciasto marchewkowe odwróć spodem do góry i przetnij w połowie, tak by uzyskać dwie części. Pierwszą warstwę skrop siewieie ponczem, następnie przełóż kremem. W tym celu warto użyć rękawa cukierniczego. Wyłóż drugą warstwę ciasta, skrop ją delikatnie ponczem i przykryj porcją kremu. Całość przybierz skórką z cytryny i bakaliami.

Klasyczna szarlotka

Ciasto:

- 40 dag. mąki pszennej typ. 450
- 25 dag. masła
- 10 dag. cukru pudru
- 4 żółtka
- 2-3 łyżki kwaśnej śmietany
- 0,5 łyżeczki amoniaku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru wanilinowego (ok. 16 g.)

Jabłka:

- 1,5 kg. obranych i pokrojonych w plasterki jabłek
- 2-3 łyżeczki startego cynamonu
- 1 opakowanie cukru wanilinowego (ok. 16 g.)
- 3-4 łyżki cukru brązowego

Dodatkowo:

- Cukier puder do dekoracji





Sposób wykonania...

KROK 1:

Przygotuj kruche ciasto. W tym celu mąkę przesiej na stolnicę, dodaj proszek do pieczenia, amoniak, cukier puder i cukier wanilinowy - wszystko dokładnie wymieszaj. Dodaj masło. Tłuszcz z mąką dokładnie połącz za pomocą noża. Następnie uformuj kopczyk z niewielkim dołkiem po środku. Wlej do niego żółtka i śmietanę. Ciasto energicznie zarabiaj do momentu połączenia wszystkich składników. Gotowe ciasto zawiń w folię spożywczą i włóż do lodówki.

KROK 2:

Wcześniej przygotowane jabłka (powinny być obrane, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w plasterki) dopraw cynamonem, cukrem i cukrem wanilinowym. Dokładnie wymieszaj całość, tak by przyprawy rozeszły się po owocach.

KROK 3:

Ciasto wyjmij z lodówki. Odkrój nieco większą jego połowę (tylko odrobinę większą) i rozwałkuj tak, by uzyskać wymiary blaszki (24 x 28 cm.). Chodzi o to, że potrzebujemy nieco więcej ciasta na spód szarlotki, niż na jej powierzchnię. Tak przygotowany spód włóż do piekarnika nagrzanego do 190 st. C. Piecz do momentu uzyskania lekko złotego koloru, zajmie to ok. 15-20 min. Następnie na tak przygotowany spód wyłóż wszystkie jabłka, i przykryj je drugą częścią ciasta. Możesz zrobić to rozwałkowując je lub ścierając za pomocą tarki. Szarlotkę piecz w piekarniku nagrzanym do 190 st. C., z opcją pieczenia "góra - dół", do czasu, aż wierzch będzie złoty. Może to potrwać ok. 1 h. Gotową szarlotkę odstaw do wystudzenia, następnie oprósz cukrem pudrem.

Ciasto czekoladowe

Potrzebujesz:

- 2 szklanki cukru
- 3 szklanki mąki pszennej
- 0,75 szklanki gorzkiego kakao
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej
- 0,5 łyżeczki soli
- 0,5 opakowania cukru wanilinowego
- 2 szklanki wody
- 1 szklankę oleju
- 3 łyżeczki aromatu migdałowego
- 2 płaskie łyżki octu
- 5-6 łyżek powideł śliwkowych

Polewa:

- 2 tabliczki gorzkiej czekolady
- 2-3 łyżki masła
- 1-2 łyżki mleka

Krok 1:

Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Do dużej miski przesiej mąkę. Za pomocą drewnianej łyżki połącz ją z cukrem, sodą oczyszczoną, solą i cukrem wanilinowym. Następnie dodaj kakao i dokładnie wymieszaj całość.





Krok 2:

Do suchych składników wlej olej, aromat migdałowy i ocet. Wszystko wymieszaj łyżką. Następnie miksuj za pomocą miksera, stopniowo dodając wodę. Chcemy uzyskać gładką czekoladową masę. Gdy to nastąpi, miksuj jeszcze kilka minut, by napowietrzyć ciasto oraz dobrze rozprowadzić jego składniki. Ciasto przelej do wyłożonej papierem do pieczenia, średniej wielkości formy i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C. Piecz ok. 45 minut, do czasu aż patyczek, którym będziesz sprawdzać ciasto, będzie suchy.

Krok 3:

Po upieczeniu ciasta wyjmij je z blachy i odstaw do wystudzenia. Następnie wyrównaj jego brzegi oraz wierzch, ścinając powstałą podczas pieczenia skórę. Wierzch posmaruj powidłami śliwkowymi.

Nad parą wodną ułóż szklaną miskę. Przełóż do niej posiekaną wcześniej czekoladę oraz mleko. Mieszaj dokładnie do czasu całkowitego rozpuszczenia. Polewę wykończą porcją masła. Gotową czekoladę rozprowadź po całym cieście.

Sernik na zimno

Potrzebujesz:

- 300 g. kruchych ciasteczek (np. włoskie ciasteczka z migdałami)
- 5-6 łyżek masła w temperaturze pokojowej
- 2 łyżki płatków owsianych górskich
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 kg. twarogu sernikowego
- 1 łyżkę miodu wielokwiatowego
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 25 g. żelatyny w proszku

Mus:

- ok. 700 ml. zmiksowanych truskawek
- kawałek świeżego imbiru
- 1 galaretka cytrynowa
- 2 łyżki żelatyny w proszku





Sposób wykonania...

KROK 1:

Kruche ciasteczka rozdrobnij za pomocą wałka lub robota kuchennego. Pamiętaj jednak by nie dopuścić do tego, by ciasteczka zmieniły się w pył. Przesyp je do większej miski, dodaj płatki owsiane, masło i za pomocą rąk dokładnie wyrób. Wyrabiaj do czasu, aż całkowicie rozprowadzisz masło, a w misce powstaną niewielkie grudki. Tak przygotowaną masę przełóż do średniej tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównaj całość. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C. na ok. 10-15 minut. Gdy tylko blat się zapiecze, a całość trwale połączy, wyciągnij go i odstaw do całkowitego wystudzenia.

KROK 2

Twaróg przełóż do dużej miski. Dodaj miód, cukier wanilinowy i dokładnie wymieszaj za pomocą miksera. 25 g. żelatyny rozpuść w pół szklanki gorącej wody. MIESZAJ DOKŁADNIE! Gdy żelatyna całkowicie się rozpuści i odrobinę przestygnie, wlej ją małymi partiami do sera, cały czas miksując. Tak przygotowaną masę serową przelej na wystudzony blat z kruchych ciasteczek i wyrównaj jej powierzchnię. Odstaw całość do lodówki - ser musi stężeć.

KROK 3

Pamiętaj, aby przed zмикsovaniem truskawek dokładnie je umyć i pozbawić zielonych szypułek. Do truskawkowej masy dodaj posiekany imbir i jeszcze raz zмикsuj całość. Miksuj do momentu, aż będziesz mieć pewność, że żadna grudka imbiru nie pozostała w całości. Masę przelej do miski. W pół szklanki wody rozpuść galaretkę cytrynową, dodaj 2 łyżki żelatyny w proszku. Całość mieszaj dokładnie do momentu całkowitego rozpuszczenia. Wtedy też przelej miksturę do zмикsowanych owoców i wymieszaj. Truskawki odstaw w chłodne miejsce. Gdy zaczną tężeć, pokryj nimi serową powierzchnię. Sernik odstaw do lodówki - będzie gotowy gdy mus całkowicie stężeje.

Wskazówka

Wylewając mus truskawkowy na serową powierzchnię, uważaj by nie zrobić "dziury". Mus najlepiej wylewać "przez łyżkę".



Ciasto ucierane z owocami

Potrzebujesz:

- 4 jajka
- 2 szklanki cukru
- 2 szklanki maślanek
- 5 szklanek mąki
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklankę oleju
- ulubione owoce np. czarna porzeczka, maliny czy śliwki

Kruszonka:

- 20 dag. masła
- 30 dag. mąki
- 1 szklanka cukru

KROK 1:

W dużej misce ubij jajek z cukrem. Chodzi o to, aby uzyskać gładką masę. Same jajka powinny zbieleć.

Nadal ubijając, zacznij dodawać maślankę. Dodawaj ją stopniowo. Podobnie zrób z olejem. Następnie dodaj mąkę - przesianą łącznie z proszkiem do pieczenia. Całość dokładnie wymieszaj, tak aby wszystkie składniki dobrze się połączyły, a ciasto stało się gładkie i gęste.





KROK 2:

Teraz nadszedł czas na zrobienie kruszonki. Do miski przesiej mąkę, dodaj cukier i masło. Następnie za pomocą rąk dokładnie wyrób składniki. Staraj się rozcierać je pomiędzy palcami, tak by powstały małe grudki. Możesz także wykonać tę czynność na stolnicy. Wtedy przyda ci się duży nóż - wystarczy przesiać wszystkie składniki.

KROK 3:

Ulubione owoce dokładnie umyj i ewentualnie pozbaw pestek. Przygotowane wcześniej ciasto przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia blachy (wymiary, których ja używam to 40x20 cm.). Na wierzch ciasta wyłóż owoce, wszystko przykryj kruszonką.



Blachę włóż do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz ok. 1 godziny.
Możesz wykonać tzw. test suchego patyczka. Jeśli ten będzie czysty po nakłuciu - ciasto jest gotowe. Po upieczeniu odstaw ciasto do całkowitego wystudzenia. Po tym czasie oprósz je cukrem pudrem.

Wskazówki...

**Używaj owoców, które z natury są soczyste. Czarne porzeczki, borówki czy śliwki sprawdzają się w tym przepisie idealnie. Używając śliwek nie zapomnij ułożyć ich skórką do dołu. To sprawdzony sposób mojej mamy. Działa ;)
Pamiętaj! Nie dodawaj zbyt dużej ilości owoców. Ich nadmiar to prosta droga do zakalca.**

Śliwki pod kruszonką

Potrzebujesz:

- 0,5 kg. umytych i pozbawionych pestek śliwek
- 3 łyżeczki cynamonu
- 4 łyżeczki brązowego cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 70 g. mąki pszennej typ 450.
- 35 g. cukru kryształu
- 35. g. masła

KROK 1:

Pokrojone w połówki śliwki przełóż do miski, dodaj cukier, cukier wanilinowy i cynamon. Dokładnie je wymieszaj i odstaw na kilka minut pod przykryciem.

KROK 2:

Wykonaj kruszonkę. W tym celu mąkę przesiej na stolnicę i dodaj do niej cukier kryształ. Wymieszaj suche składniki, następnie dodaj zimne masło. Początkowo za pomocą noża, potem własnych rąk, postaraj się połączyć wszystkie składniki. Pamiętaj, że nie chodzi o to, aby zagnieść ciasto, ale lekko połączyć składniki i uzyskać charakterystyczne grudki.

KROK 3:

Owoce przełóż do średniej wielkości kokilek. Na wierzch każdej z nich nałóż sową porcję kruszonki. Kokilki wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na ok. 30 min. Pierwsze 25 min. piecz w systemie góra-dół, ostatnie 5 min. przeznacz na dopieczenie samej góry - kruszonka powinna mieć złoty kolor.



Pudding chlebowy

Potrzebujesz:

- 1 chałkę
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 1 i 1/3 szkl. tłustego mleka
- garść grubo posiekanych orzechów laskowych
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego
- skórkę otartą z jednej pomarańczy
- szczyptę soli
- 1 łyżeczkę masła

KROK 1:

Do miseczki wbij jajka i dodaj żółtka. Wlej mleko i dokładnie wymieszaj całość za pomocą trzepaczki. Dodaj cukier wanilinowy, szczyptę soli, miód i skórkę z pomarańczy. Ponownie wymieszaj. Chodzi o to by powstała masa o jednolitej konsystencji.

KROK 2:

Kokilki lekko wysmaruj masłem. Nie musi być go dużo, chodzi tylko o walor smakowy. Chałkę pokrój w kromki. W każdej kokilce ułóż pierwszą warstwę chałki, trzeb będzie lekko ją poprzekrawać, tak by dopasować ciasto do kształtu kokilek. Na pierwszą warstwę wysyp odrobinę posiekanych orzechów laskowych. Wyłóż drugą warstwę chałki. Każdą kokilkę wypełnij masą jajeczną. Kokilki wstaw do nagrzanego do 175 st. C piekarnika i piecz przez ok. 25 min.

**Pudding podawaj na ciepło
w towarzystwie sezonowych owoców!**



Pakieciki z jabłkiem

Potrzebujesz:

- porcję ciasta półfrancuskiego - v. przepis na kruche paluszki
 - 3-4 średniej wielkości jabłka - świetnie sprawdzi się złota reneta
 - 70 g. mąki pszennej typ 450.
 - 35 g. cukru kryształu
 - 35 g. masła
 - cynamon
 - 1 jajko
 - 1 opakowanie cukru wanilinowego
-

KROK 1:

Jabłka obierz ze skórki i pozbaw gniazd nasiennych. Postaraj się jednak nie przekrawać jabłek na części. Wówczas pokrój każde jabłko na plastry, tak jak kroi się ananasa.

KROK 2:

Ciasto półfrancuskie przygotuj zgodnie z przepisem na kruche paluszki. Następnie rozwałkuj je na grubość ok. 5 mm. i pokrój w kwadraty. Wielkość kwadratów uzależniona jest od średnicy jabłkowych plastrów, ok. 7x7cm.

KROK 3:

Na każdym kwadracie z ciasta ułóż jeden plaster jabłka. Następnie zaciśnij rogi ciasta, jednocześnie podnosząc jego brzegi, tak by dokładnie otulić nim jabłko. Każdy "pakiecik" posmaruj roztrzepanym jajkiem, posyp cynamonem, cukrem wanilinowym i kruszonką. "Pakieciki" przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C. Piecz do momentu całkowitego zezłocenia.



Jabłkowe różyczki

Ciasto:

- 1 opakowanie gotowego ciasta francuskiego
- 1 duże jabłko z czerwoną skórą
- woda i cukier
- cynamon
- cukier wanilinowy
- cukier puder do dekoracji

KROK 1:

Jabłko dokładnie umyj, przekrój na pół i pozbaw gniazda nasiennego. Każdą z połówek pokrój na plasterki. W garnku zagotuj wodę z cukrem - chodzi o to by powstał syrop. Na ok. 1 litr wody wystarczy użyć 3-4 łyżki cukru. Plasterki jabłka blanszuj partiami w syropie cukrowym.

KROK 2:

Ciasto francuskie potnij w pasy o szerokości ok. 4 centymetrów. Na każdym z nich ułóż zblanszowane plasterki jabłek. Każdy pasek posyp cukrem wanilinowym i cynamonem. Pasy zawiń w ruloniki, formując różyczki. Każdą z nich przełóż do formy do pieczenia muffin.

KROK 3:

Różyczki piecz w temp. 180 st. do momentu, gdy uzyskają złoty kolor. Całość udekoruj cukrem pudrem.



Ciasteczka orzechowe

Potrzebujesz:

- 30 dag. mąki pszennej
- 20 dag. masła
- 5 dag. cukru pudru
- 10 dag. posiekanych orzechów włoskich
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 1 żółtko
- kilka kropel ekstraktu migdałowego

Mąkę przesiej na stolnicę, dodaj do niej pokrojone na mniejsze kawałki masło. Masło powinno być dość zimne. Przesiekaj lekko mąkę z tłuszczem i dodaj resztę składników. Następnie zagnieć ciasto - powinno być gładkie.

Ciasto odrywaj po kawałku, formując ruloniki. Każdy z nich zwiń w kształt rogalika i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasteczka piecz w temperaturze 200 st. C. przez ok. 10-15 min. Powinny się zarumienić. Gdy ciasteczka wystygną, zamocz każde z nich w rozpuszczonej białej czekoladzie i posyp posiekanymi orzechami włoskimi.





Orzechy włoskie...

...powinny stanowić obowiązkowy element naszej codziennej diety. Dlaczego? Zawierają bowiem wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a także całą paletę witamin i minerałów. Już 3 niepozorne orzechy włoskie są w stanie zaspokoić nasze codzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Orzechy pozytywnie wpływają na cały nasz organizm, a szczególnie na układ krążenia. Pomagają nam również zachować sprawność umysłu. Jedyne na co należy uważać to ich kaloryczność - 100 g. orzechów zawiera ponad 600 kcal.

Kruche babeczki

Ciasto:

- 300 g. przesianej mąki pszennej
- 200 g. zimnego masła
- 100 g. cukru pudru
- 2 żółtka
- szczypta soli
- 1 opakowania cukru wanilinowego

Krem:

- 350 ml. śmietanki 30%
- 250 g. serka mascarpone
- 2-3 łyżki cukru pudru
- 1 opakowanie cukru wanilinowego

Dodatki:

- konfitura morelowa
- 1 owoc granatu

KROK 1:

Przygotuj kruche ciasto. Na stolnicę wysyp przesianą mąkę, dodaj szczyptę soli, cukier puder i cukier wanilinowy. Wymieszaj. Dodaj dobrze schłodzone masło i wysiekaj za pomocą noża, tak by powstały charakterystyczne grudki. Dodaj żółtka i zagnieć ciasto. Nie zagniataj go zbyt długo. Gotowe ciasto odstaw na 20 minut do lodówki. Przygotuj metalowe foremki do babeczek, wysmarowane tłuszczem. Każdą z nich dokładnie wyłóż kruchym ciastem. Babeczki piecz w temperaturze 180 st. C. przez ok. 20 minut, tak by ciasto pięknie się wyłociło.

KROK 2:

Przygotuj krem. Do wysokiej miski wlej śmietankę 30%, dodaj cukier wanilinowy i cukier puder. Zaczynij ubijać z pomocą miksera na wysokich obrotach. Gdy śmietanka będzie coraz gęstsza, zacznij dodawać stopniowo serek mascarpone (po kilka łyżek).

KROK 3:

Do każdej upieczonej i wystudzonej babeczki nałóż po 1 łyżeczce konfitury z moreli. Przygotowany wcześniej krem mascarpone przełóż do rękawa cukierniczego i za jego pomocą nałóż na wierzch babeczek. Kremu powinno być dużo. Całość udekoruj nasionami granatu.



WSKAZÓWKI

Śmietana...

...powinna być jak najbardziej schłodzona, najlepiej wyjęta wprost z lodówki. Taka ubije się zdecydowanie szybciej. Kluczową rolę odgrywa też pojemnik. Powinien być on wąski i wysoki. Producenci oferują już specjalne misy do ubijania śmietany, wykonane ze stali nierdzewnej. Ubijanie śmietanki rozpocznij od wysokich obrotów.

Następnie, po dodaniu cukru pudru, możesz zmniejszyć je na średni poziom. Śmietana będzie gotowa, gdy po wyjęciu mieszadełek, otrzymasz sztywny, delikatnie opadający czubek kremu.

Idealne kruche ciasto

Po pierwsze...

Pierwsza i najważniejsza rzecz w przypadku przygotowywania ciasta. Używaj tylko dobrze schłodzonych składników. Masło, jajka, a nawet miska powinny być świeżo wyjęte z lodówki. Kruche ciasto lubi chłód.

Po trzecie...

Uważaj na nadmierne podsypywanie ciasta mąką podczas wyrabiania. To dobra droga do tego, by ciasto było twarde i niesmaczne.

Po drugie...

Pamiętaj by kruche ciasto wyrabiać jak najkrócej. Nie baw się nim! Wiem, że kusi ale nie warto. Nasze ciepłe dłonie ogrzewają je, a jak już pisałem kruche ciasto nie lubi ciepła.

Po czwarte...

Gdy wszystkie składniki stworzą jedną całość, przełóż gotową kulkę ciasta do woreczka i wstaw do lodówki na kilka, kilkanaście minut.

Krówki z pistacjami

Potrzebujesz:

- 180 g. ciemnej czekolady - ja używam średnio gorzkiej 50% kakao
 - 200 ml. mleka skondensowanego słodzonego
 - 110 g. pistacji bez łupin
 - 110 g. orzechów laskowych bez łupin
 - 2 łyżki masła
-

Pistacje i orzechy laskowe grubo posiekaj lub zmiążdż za pomocą wałka do ciasta. Do rondelka z grubym dnem wsyp czekoladę, połamaną na mniejsze kawałki. Wlej mleko skondensowane i dodaj masło. Całość rozpuść na ogniu, uzyskując w ten sposób jednolitą masę. Gdy to nastąpi wsyp posiekane orzechy i dokładnie wymieszaj. Masę przełóż do formy - najlepiej sprawdzi się forma silikonowa lub aluminiowa, ale zwykła forma wyłożona papierem aluminiowym również się przyda. Wyrównaj masę i odstaw do całkowitego wystudzenia, następnie przełóż masę do lodówki - krówki potrzebują ok. 1 godziny w zimnie.



Szybki deser

Potrzebujesz:

- ok. 200 ml. dobrej jakości jogurtu greckiego
- 2 garście łuskanego słonecznika
- 1 garść ulubionego musli
- 10 łyżek konfitury jeżynowej
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczkę soku z cytryny
- skórka z pomarańczy
- kilka orzechów włoskich

Na rozgrzanej patelni rozpuść miód. Gdy zaczną się pieniać dodaj sok z cytryny, słonecznik i musli. Całość smażyć przez kilka minut.

Przygotuj pucharki. Na dno każdego z nich wyłóż 2 łyżki jogurtu, następnie łyżkę bazy miodowej i 2 łyżki konfitury. Powtórz kolejność. Wierzch zakryj jogurtem i udekoruj konfiturą, orzechami i skórką pomarańczową.



Banany w karmelu

Potrzebujesz:

- 2 średniej wielkości banany
 - 30 g. masła
 - 30 g. cukru
 - 1 łyżkę miodu
 - 0,5 łyżeczki cynamonu
 - garść posiekanych orzechów (np. laskowe)
 - garść suszonej żurawiny
 - sok wyciśnięty z połówki cytryny
-

KROK 1:

Banany obierz ze skórki, przekrój na pół i skrop odrobiną soku z cytryny. Na rozgrzaną patelnię wrzuć masło, następnie cukier. Dokładnie i energicznie mieszaj całość, do momentu gdy cukier zacznie się karmelizować. Gdy to nastąpi dodaj miód i wszystko wymieszaj.

KROK 2:

Połówki bananów zatop w karmelu. Całość oprósz cynamonem i polej resztą soku z cytryny. Banany smaź ok. 2-3 min., następnie na patelni wrzuć posiekane orzechy i suszoną żurawinę. Smaź jeszcze ok. 1 min.

Banany podawaj gorące, wprost z patelni.



Lemon curd

Potrzebujesz:

- 2 całe jajka XL
 - 2 żółtka
 - 150 g. drobnego cukru
 - 80 g. masła
 - 2 średniej wielkości cytryny
-

KROK 1:

Przygotuj cytryny. Aby móc ich swobodnie używać umyj każdą z nich i wyszoruj szczoteczką. Następnie sparz cytrusy za pomocą wrzącej wody. Otrzyj skórkę z obu cytryn i wyduś cały ich sok.

KROK 2:

Do miski wbij jajka i dodatkowe żółtka, dodaj też cukier. Zaczynij mieszać składniki za pomocą ubijaczki. Mieszaj do momentu ich całkowitego połączenia. Gdy to nastąpi przełóż jajeczną masę nad parę wodną i dalej ubijaj. Gdy masa lekko się napowietrzy, dodaj sok i skórkę z cytryn, na samym końcu wrzuć porcję masła. Masę mieszaj tak długo, aż zgęstnieje. Po tym czasie garnek wstaw na chwilę do zimnej wody - chłodząc masę staraj się stale ją mieszać. Masę można przygotować też gotując ją bezpośrednio na ogniu, jednak istnieje wówczas ryzyko przypalenia.

KROK 3:

Lemon curd wstaw do lodówki, aby tam całkowicie wystygł - wówczas jeszcze bardziej stężeje. Jeśli wybierzesz tę opcję, dobrze będzie przykryć jego powierzchnię zwykłą folią spożywczą, tak by na wierzchu nie powstał kożuch. Krem dobrze smakuje na ciepło i na zimno.



NA ZDROWIE

*"Można nie jeść w ogóle,
ale nie można jeść źle."*

Salvador Dali



Napar z hibiskusa i malin

Potrzebujesz:

- 30 g. suszonych kwiatów hibiskusa
- 1 szkl. syropu z malin
- 3 szkl. wody
- 0,5 wyszorowanej i wyparzonej cytryny
- pęczek świeżej melisy lub mięty
- 2 goździki

KROK 1:

Do małego rondelka wsyp kwiaty hibiskusa i zalej je wrzącą wodą, tak by zostały przykryte. Napar pozostaw do zaparzenia. Gdy całkowicie ostygnie, a jego kolor stanie się ciemno czerwony, odcedź go przez sitko.

KROK 2:

Przygotuj wysoki dzbanek. Przelej do niego napar z kwiatów hibiskusa i rozcieńcz go z wodą. Wlej syrop malinowy, dodaj goździki i dokładnie wymieszaj. Cytrynę pokrój w plasterki, a następnie każdy z nich na cztery części. Dodaj do naparu. Wszystko wymieszaj i włóż do środka pęczek melisy.



Lemoniada ogórkowa

Potrzebujesz:

- 1,5-2 litrów wody mineralnej
- 1 średniej wielkości ogórek szklarniowy
- 2 średniej wielkości cytryny
- 1 limonkę
- 2-3 łyżki miodu
- pęczek świeżej melisy
- 2-3 goździki
- kostki lodu

Krok 1:

Cytryny i limonkę porządnie wyszoruj, po czym sparz ich skórkę wrzątkiem. Z półtorej cytryny i połówki limonki wyciśnij sok. Pozostałe połówki pokrój w średniej grubości plasterki. Przygotuj ogórka - dokładnie umyj jego skórkę i pokrój podobnie jak cytrusy w średniej grubości plasterki (łącznie ze skórą).



KROK 2:

Do dzbanka wlej wodę. Dodaj sok z cytrusów i miód. Dokładnie mieszaj, aż miód się rozpuści. Dodaj plasterki ogórka, cytrusów i kostki lodu. Wymieszaj. Dorzuć aromatyczne goździki i włóż pęczek świeżej mięty lub melisy.

Krok 3:

Przelej lemoniadę do szklanek z kostkami lodu. Znajdź duże rozłożyste drzewo i skryj się w jego cieniu.

Weź łyk lemoniady i łąp chwilę...



Dlaczego melisa?

Melisa to jedno z tych ziół, na które często patrzymy z przymrużeniem oka.

Melisa jednak powinna zagościć w naszych kuchniach. Zioło zawiera liczne składniki odżywcze, takie jak: cynk, żelazo czy wapno. Charakteryzuje się działaniem antybakteryjnym i przeciwzapalnym.

Poza tym koi i uspokaja.

To również dobre rozwiązanie dla każdego łakomczucha.



REDUKCJA STRESU

Melisa działa uspokajająco, a przy tym redukuje stres i napięcie, ułatwiając zasypianie.



LEPSZE TRWIENIE

Napar z melisy pobudza apetyt, jednocześnie poprawiając proces trawienia.

Smoothie z ananasa

Potrzebujesz:

- ćwiartkę świeżego, soczystego ananasa
- 1 banana
- 3-4 łyżki mleczka kokosowego
- 1 łyżeczkę soku z cytryny
- 1 łyżeczkę cukru trzcinowego
- kawałki świeżego ananasa do dekoracji

Banana obierz ze skóry i podziel na mniejsze części. Ananasa pobaw skóry i twardego środka, również podziel na mniejsze kawałki. Owoce wrzuć do blendera, dodaj mleczko kokosowe, sok z cytryny i cukier trzcinowy. Całość dokładnie zmiksuj. Gotowe smoothie przelej do szklaneczek i podawaj z kawałkami świeżego ananasa.



Sposób na cytrusy...

Niestety większość cytrusów, które możesz znaleźć w sklepie nie nadaje się do bezpośredniego użytku.

Ich skórki zostały bowiem odpowiednio spryskane i wypastowane, by jak najpiękniej prezentować się na sklepowej półce. Co możesz więc zrobić?



1. SZCZOTECZKA

Przygotowanie owocu rozpocznij od porządnego wyszorowania cytryny itp. by jak najdokładniej zmyć wszelkiego rodzaju chemikalia.



2. WRZĄTEK

Teraz możesz sparzyć owoc wrzątkiem. Wcześniej nie miałyby to sensu - gorąca woda zamknęłaby chemikalia w skórce.



3. EKO

Najlepszym rozwiązaniem będzie jednak zakup ekologicznych owoców, które coraz łatwiej dostać na naszym rynku. Możesz mieć wtedy 100% pewności, że używasz najlepszego produktu.

Smoothie "Zielono mi"

Potrzebujesz:

- 2 banany
 - 1 kiwi
 - garść roszponki
 - kawałek awokado
 - 3-4 łyżki wody niegazowanej
 - 1 łyżeczkę miodu
 - kilka kropel soku z cytryny
-

Banany i kiwi obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Roszponkę dokładnie umyj. Awokado pozbaw skórki. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i dokładnie zmiksuj. Pij czym prędzej.



Koktajl z banana i awokado

Potrzebujesz:

- 2 banany
 - 1 awokado
 - 0,25 szklanki mleka
 - 0,5 łyżki miodu
 - listki świeżej mięty
 - kilka kostek gorzkiej czekolady
-

Krok 1:

Przygotuj owoce. Banany obierz ze skórki i pokrój na mniejsze części. Awokado przekrój na pół i wyjmij zielony miąższ.

Krok 2:

Przygotowane banany i awokado wrzuć do blendera. Dodaj miód, miętę i mleko. Całość zmiksuj do uzyskania gładkiej masy. Gotowy koktajl przelej do szklanek i udekoruj posiekaną czekoladą.



Idealne kakao

Potrzebujesz:

- 2 szkl. tłustego mleka
 - 2 łyżeczki brązowego cukru
 - 3-4 łyżki dobrej jakości ciemnego kakao w proszku
 - dużą szczyptę cynamonu
 - 2-3 łyżki zwykłej wody
-

Mleko wlej do rondelka z grubym dnem i wstaw na ogień do zagotowania. W tym czasie kakao połącz z wodą, cukrem i cynamonem. Najwygodniej będzie wrzucić wszystko do kubka i dokładnie wymieszać. Kakao powinno być gładką i lejącą się, jednak gęstą masą. Jeśli zachodzi taka potrzeba możesz zmniejszyć lub lekko zwiększyć ilość wody. Gdy mleko zacznie wrzeć, wlej do niego rozrobione kakao, cały czas mieszając. Gotuj jeszcze przez minutę.





Ziarna kakaowca...

...pochodzą z Ameryki Południowej, gdzie już ludy prekolumbijskie doceniały ich właściwości. Kakao ceniono zwłaszcza ze względu na zawartość białek i tłuszczu.

To właśnie Majów i Azteków uważa się za prekursorów spożywania kakao. Podczas obrzędów czy świąt pili oni specjalnie przegotowany napój kakaowy, który charakteryzował się mocnym smakiem. Nazywano go 'chocolati'...

Europa odkryła ziarna kakaowca za sprawą podbojów Krzysztofa Kolumba, który sprowadził ziarna, ale też azteckie receptury, na hiszpański dwór królewski. Zapotrzebowanie na kakao zdecydowanie wzrosło w XIX w., gdy w Szwajcarii opracowano proces wyrabiania czekolady.

Kakao zawiera dużą ilość przeciwutleniaczy, spowalniających procesy starzenia. Wśród innych efektów spożywania kakao wymienia się również dobry nastrój, minimalizację stresu i większy popęd seksualny. Ziarna kakao uważa się zresztą za skuteczny afrodyzjak.



A still life composition featuring a bowl of raspberries, a teapot, and daisies on a wooden table. The background is a dark, moody photograph of a wooden table. In the center, a white bowl is filled with fresh raspberries. To the left, a small, ornate teapot with a floral pattern is visible. Scattered around the bowl and teapot are several white daisies with yellow centers. The overall lighting is soft and natural, creating a warm and inviting atmosphere.

"CZŁOWIEK JEST TYM CO ZJE..."

Ludwig Feuerbach