

KULINARNE NAWIGACJE

Agnieszka
Jasińska

WEGETARIAŃSKA
KUCHNIA DOMOWA

100

PRZEPISÓW
na łatwe
i smaczne
dania





Wstęp

Często się zastanawiam, ile osób czyta wprowadzenia do książek. Ja je bardzo lubię. To tutaj znajduję historie autorów i powody, dla których porwali się na takie szaleństwo i zechcieli wydać swoją książkę kulinarną. Jest mi niezmiernie miło, że nie pominąłeś tego wstępu, bo to tutaj zaczyna się kulinarna przygoda, do której chciałam Cię zaprosić.

CZEŚĆ!

Mam na imię Agnieszka i jestem kucharzem. Gotuję, edukuję, pokazuję innym, jak stać się ekspertem w swojej kuchni. I bardzo to lubię.

Gotuję, odkąd pamiętam. Gotowałam z moją babcią jako dziecko i to od niej nauczyłam się, że kuchnia może być czymś miejscem na ziemi, centrum małego, jednoosobowego wszechświata. Pierwszym smakiem i zapachem, który świadomie jako maluch zakodowałam, były cynamonowe drożdżówki. Takie cudnie domowe, wypiekane w starym piecu. Do dziś, gdy zamykam oczy, widzę, jak parują i jak nieznaną siłą wyciąga w ich stronę moje małe rączki. To było dawno, ale przez lata wykształciła się we mnie potrzeba dzielenia się kulinarnym dobrem. Gdy gotuję, nic innego dla mnie nie istnieje. Zatracam się w tych najprostszych czynnościach siekania, mieszania... Relaksuje mnie wyrabianie ciasta, niezmiernie zachwyca magia domowego chleba oraz zapach, jaki wypełnia wtedy cały dom.

Wierzę w uczciwą, domową kuchnię, taką wyrosniętą na drożdżach, czasem podlaną rozpuszczonym masłem, czasem postudzoną cukrem. Jak każde dziecko uwielbiałam jeść świeżą bułkę z masłem (o rany, jakie to pyszne!). Lubię, gdy w mojej kuchni pachnie bliskowschodnim kuminem, ale też swojskim lubczykiem. Śledzę trendy, ale przepuszczam je przez kuchenne sito i wybieram tylko to, co naprawdę mi smakuje. Nie gonię za nowinkami. Jestem przeciwnikiem tego nowoczesnego bełkotu, że żywność albo szkodzi, albo leczy, że istnieje coś takiego jak idealna dieta, która czyni cuda. Zresztą to słowo w moim słowniku nie istnieje, bo moim zdaniem dieta to stan umysłu – na całe życie...

Mam wrażenie, że w całej tej modzie na gotowanie odebrano nam przyjemność samego jedzenia. Tego prostego, domowego, niepoddyktowanego żadnymi dietami, bez zastanawiania się, czy dany przepis jest wegański, czy aby na pewno został przygotowany bez tego czy owego. Oszaleliśmy na punkcie jedzenia bez cukru. A ja uważam, że w kuchni jest miejsce na wszystko, byle z umiarem. Wolę zjeść kawałek pysznego, puszystego, pachnącego (3 x P) sernika niż całą blachę bezsmakowej brei tylko dlatego, że ta druga jest bez cukru, glutenu i nabiału.

Chciałabym uzdrowić nasz stosunek do jedzenia. Nadać posiłkom wartość nie tylko odżywczą czy energetyczną, ale też emocjonalną. Przecież zjedzenie miski domowego makaronu lub kawałka ciasta z masłem, cukrem i mąką pszenną to przyjemność absolutna, którą trzeba umieć się cieszyć! Nie chciałabym, byś miał wyrzuty sumienia, przygotowując moje przepisy. Chcę, byś cieszył się ich smakiem i przekazywał to dobro dalej w świat.

Wiele moich przepisów to lekko odmienione wersje znanych klasyków, część z nich jest bezglutenowa i wegańska. Nie było to jednak moją obsesją, ale raczej konsekwencją kuchennych eksperymentów, którym z radością codziennie się oddaję. Część przepisów „odchudzam” przy okazji, bo lubię się bawić i próbować czegoś nowego w kuchni. Lubię też ułatwiać sobie życie i jestem zwolennikiem upieczenia czegoś na wielkiej blasze zamiast stania godzinami nad gorącą patelnią. A smak broni się i tak! Z uwagi na wiele alergii nie jestem wszystkożerna. Nie pozwalam jednak, by pochłonęła mnie totalna obsesja na punkcie zdrowego odżywiania, po prostu pozostaję przy tym, co mi nie szkodzi, tylko sprawia radość. Nauczyłam się obserwować siebie i to, po czym czuję się dobrze.

Smaki tej książki opowiadają o mnie, o tym, jak żyję, jak karmię swoich przyjaciół i rodzinę. Znajdziesz tu przyjemność, jaką czerpię z jedzenia, i moją wiarę w to, że sposób, w jaki gotujemy, może uczynić nasze życie łatwiejszym i szczęśliwszym, bez obwiniania się za to, co zjemy.

Mam nadzieję, że razem ze mną odkryjesz na nowo radość z gotowania dla siebie i dla innych, a najpiękniejsze podróże odbędziesz teraz w swojej kuchni.

Oby moja nawigacja zaprowadziła Cię do celu.

Jeżeli masz ochotę podzielić się z najbliższymi moimi przepisami, będzie mi miło, gdy oznaczysz przygotowane przez Ciebie danie w mediach społecznościowych hashtagem #kulinarnenawigacje. Odwiedź też moje konto @kulinarnenawigacje na Facebooku i Instagramie.

ŻYCZĘ CI CUDOWNEJ KULINARNEJ PRZYGODY!

Witaj w kuchni!



Wreszcie się spotykamy. Nie wiesz nawet, ile radości sprawiłeś mi tym, że sięgnąłeś po moją książkę i zdecydowałeś się nadać swoim potrawom mój smak.

Zanim zabierzemy się do roboty (mam nadzieję, że mogę używać formy „my” – lubię się wpraszać do kuchni i czerpać radość ze wspólnego gotowania), chciałabym wyjaśnić Ci kilka rzeczy i dać trochę praktycznych porad. Ułatwię Ci nie tylko korzystanie z moich przepisów, ale pracę w kuchni w ogóle.

Z gotowaniem jest jak z każdą inną czynnością – im dłużej to robimy, tym jest nam łatwiej. Obiecuję, że jesteś tylko o krok od swoich kulinarnych eksperymentów. A ta książka to do nich najlepszy wstęp.

TO JAK, ZACZYNAMY?



I. ORGANIZACJA PRACY W KUCHNI

1. Ergonomia

Bez względu na to, czy lubisz gotować, czy może traktujesz tę czynność typowo zadaniowo, kuchnia jest miejscem pracy. I tak jak w biurze ustawiasz sobie biurko, drukarkę czy lampę, tak samo ważne jest odpowiednie ustawienie sprzętów w kuchni, zwane ergonomią. Moja kuchnia ma 4,5 m². To bardzo mało, ale odwiedzając różne kuchnie, zauważyłam, że im mniej miejsca, tym lepiej jest ono zagospodarowane.

Niezależnie od przestrzeni, jaką masz do dyspozycji, powinieneś wydzielić w swojej kuchni kilka stref porządkujących pracę.

Są to:

- **LODÓWKA I SPIŻARNIA** (szumnie nazwana, ale chodzi po prostu o szafki na suche składniki) – rzeczy używane najczęściej powinny znajdować się na takiej wysokości, by mieć do nich swobodny dostęp;
- **STREFA PRZECHOWYWANIA** (czyli wszystkie naczynia, sztucce);
- **STREFA MOKRA** (czyli zmywarka, zlew, ociekacz na sztucce);
- **STREFA PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW** (mam tutaj na myśli blat roboczy);
- **STREFA GOTOWANIA** (płyta grzewcza, piekarnik oraz wszystkie towarzyszące temu garnki, patelnie, blachy i foremki czy sztucce robocze).

Więcej na temat ergonomii w kuchni przeczytasz na moim blogu kulinarnenawigacje.pl we wpisie *Jak ergonomia w kuchni może pomóc Ci w gotowaniu?*

2. Planowanie zakupów i posiłków

Z tym zawsze mam problem, bo często, będąc na targu, w piekarni czy lokalnym sklepiku, jem oczami. Kiedy tylko coś przykuje mój wzrok, od razu chcę zmieniać listę zakupów, o ile udało mi się ją zrobić. Nauczyłam się zachowywać w tych sytuacjach spokój i opanowanie

(na tyle, na ile to możliwe dla wariata kulinarnego). Umówiłam się jednak ze sobą, że mogę sobie pozwolić na jedną rzecz, która staje się moją chwilową zachcianką. Dzięki temu nie przynoszę do domu siatek pełnych produktów, których nie zjem i które za kilka dni będą nadawać się do wyrzucenia!

Jako że zawodowo zajmuję się gotowaniem, moje kulinarne plany zmieniają się dość dynamicznie. W weekend staram się jednak przygotować roboczą listę tego, co chciałabym przyrządzić w kolejnym tygodniu. Biorę pod uwagę mój kalendarz (kiedy będę w domu i mogę coś długo dusić, a kiedy mój dzień wymaga zabrania czegoś na wynos?), sprawdzam zawartość lodówki i spiżarni oraz ewentualne braki, patrzę też, na co akurat jest sezon. Te trzy elementy pozwalają mi stworzyć zarys tygodniowego planu jedzeniowego, przygotować wstępną listę zakupów i rozplanować czas, jaki będę musiała spędzić w kuchni. Dzięki temu mogę również zrobić coś „na zapas” i wykorzystać jeden składnik do kilku dań. Oczywiście plany te z biegiem tygodnia weryfikuje rzeczywistość, ale dzięki nim jest ona bardziej do przewidzenia.



II. TRICKI I PROCESY UŁATWIAJĄCE GOTOWANIE

1. Jak przeliczać wagi i objętość produktów kuchennych?

Waga kuchenna to podstawa. Być może lubisz gotować na oko albo dodawać coś od siebie (i to mnie bardzo cieszy), ale uwierz kucharzowi na słowo: przy pewnych przepisach precyzja to podstawa udanego dania. Ale choć znam takich, którzy kurczowo trzymają się wszystkiego co do grama, ja pozwalam sobie na trochę większy luz.

Gotując z moją książką, sam zobaczysz, że niektóre przepisy mają bardzo luźne proporcje, w innych podają dokładną wagę lub objętość. Czasem robię i tak, i tak – wtedy sam możesz wybrać, jak Ci jest najwygodniej.

Przyjmij, że:

- **1 SZKLANKA** to 250 ml lub 250 g wody, ale tylko 220 g cukru czy 160 g mąki pszennej;
- **1 ŁYŻKA** to 15 ml i ok. 13 g cukru czy 10 g mąki;
- **1 ŁYŻECZKA** to 5 ml i ok. 6 g soli, 3 g żelatyny czy suchych drożdży;
- **GARŚĆ ORZECHÓW** to ok. 60 g.

2. Jak przygotować kąpiel wodną?

Rozpuszczanie czekolady na aksamitną masę czy ubijanie pewnych kremów wymaga przygotowania kąpieli wodnej. Uwierz mi na słowo i nie próbuj po prostu stawiać garnka ze składnikami na palniku – efekt nie będzie taki sam.

Do niedużego garnka wlej 2 cm wody. Na garnku połóż szklaną lub metalową miskę tak, by jej dno nie dotykało wody. Wrzuć do niej połamaną czekoladę i postaw na ogniu. Para wodna znad gotującej się wody ogrzeje miskę i roztopi czekoladę bez przypalania jej. Analogicznie postępuj z sosami i kremami, które wymagają tego sposobu przygotowania.

3. Jak oswoić drożdże?

Lubię pracować na drożdżach suszonych, bo mam je zawsze pod ręką. Robiłam próby co do jakości i szybkości wyrastania ciasta i nie zauważyłam żadnej różnicy pomiędzy suchymi

a świeżymi drożdżami. Francuscy piekarze też pracują na suszonych, bo dzięki temu ich wypieki są powtarzalne – temperatura czy wilgoć mają wpływ na jakość i sposób wyrastania tych świeżych.

Na standardowym 7-gramowym opakowaniu drożdży zwykle jest napisane, że zastępuje ono 25 g drożdży świeżych. Ale są też takie, które zastępują tylko 12 g świeżego odpowiednika. Każdy producent może rekomendować swój przelicznik, dlatego warto je sprawdzać. Ja zwykle przyjmuję przelicznik x 3, według którego 7 g suszonych odpowiada 21 g świeżych. Często zaokrąglam do 25 g. Nie wpadam też w panikę, gdy opakowanie suszonych drożdży ma 8 g. Zawsze wykorzystuję całe. Ważne, by nie zostawiać otwartego opakowania, bo suszone drożdże chłoną wilgoć i kolejny wypiek z ich użyciem może nie wyrosnąć.

4. Jak postępować z żelatyną?

Lubię używać żelatyny w proszku, bo jest ogólnodostępna. W profesjonalnych sklepach gastronomicznych można znaleźć także żelatynę w listkach, ale jej działanie jest praktycznie takie samo, a cena znacznie wyższa.

Ważne, by przed dodaniem żelatyny do masy zalać ją zimną wodą i namoczyć przez około 10 minut. Dzięki temu żelatyna pęcznieje i wlana do ciepłego płynu nie tworzy grudek. Dużo łatwiej ją rozpuścić w postaci gęstego żelu lub galaretki niż w postaci proszku.

Jeśli dodajesz żelatynę do zimnej bitej śmietany czy kremu, podgrzej ją delikatnie, by miała płynną konsystencję.

5. Jak przechowywać i mielić orzechy i nasiona?

By ułatwić sobie pracę w kuchni, orzechy i nasiona prażę na suchej patelni około 5 minut, do lekko rumianego koloru, i zamykam szczelnie w słoiku. Przechowuję je w zacienionym miejscu, by nie zjełczały. Dzięki temu, gdy mam ochotę zmielić je na twarożek lub dodać do sałatki, nie muszę marnować czasu na prażenie.

Większe ilości orzechów możesz przechowywać też w zamrażarce. Dzięki bardzo wysokiej zawartości tłuszczu nie zamarzają, więc będziesz mógł wyjąć je w dowolnym momencie.

Nasiona, tak samo jak ziarna, mielę w młynku do kawy. Mam jeden tylko do tego celu. Mielę w nim też większe ilości przypraw.



III. KUCHENNE SPRZĘTY: TE NIEZBĘDNE I TE CAŁKIEM PRZYDATNE

Mam w kuchni bardzo mało miejsca i marzę o osobnej spiżarni. Ale tak jak pisałam – im mniejsza przestrzeń, tym większa kreatywność i lepsza organizacja. Lata eksperymentowania z różnymi sprzętami pokazały mi, które naprawdę się sprawdzają, a które są zbędnymi gadżetami.

W kuchni niezbędne są:

- **NOŻE** – używam czterech podstawowych noży:
- **NÓŻ SZEFA KUCHNI, Z DŁUGIM OSTRZEM** – do krojenia ciast czy długich warzyw, takich jak cukinia czy marchewka; gdy nabierzesz wprawy, będziesz tym nożem siekać i kroić prawie wszystko;
- **NÓŻ DO CHLEBA, Z OSTRYMI ZĘBAMI** – bardzo ułatwia krojenie świeżego pieczywa i zmniejsza frustrację przy robieniu codziennych kanapek;

- **MAŁY NOŻYK DO OBIERANIA** – dzięki niemu łatwo obieram i wycinam ubytki z ziemniaków czy buraka;
- **MAŁY NÓŻ Z ZĄBKAMI** – przede wszystkim do pomidora, ale też innych miękkich warzyw czy owoców; nie ma nic gorszego niż miażdżenie pomidora podczas krojenia, a ja kocham pomidory i nie pozwolę ich masakrować!
- **ELEKTRONICZNA WAGA** – nawet ta najprostsza przyspiesza pracę w kuchni, dzięki temu nie popadniesz we frustrację, że kolejny raz nie wyszło Ci ciasto. Może to wina sypania mąki na oko? Zakup wagi pozwoli Ci otworzyć się na wiele przepisów, w których dokładność jest ważna;
- **MIARKI I ŁYŻKI** – mam zestaw metalowych miarek i często ich używam. Łyżki stołowe i małe łyżeczki w zależności od producenta są różnych pojemności, dlatego wolę nie ryzykować z odmierzaniem na oko, szczególnie gdy robię to pierwszy raz i nie znam produktu;
- **GUMOWE I SILIKONOWE SZPATUŁKI** – to moje ulubione narzędzia. Wiem, że moja babcia wszystko mieszała i ucierała drewnianą łyżką lub w makutrze (którą bardzo lubię), ale technologia poszła trochę do przodu i ja się jej nie opieram. Silikonowe szpatułki ułatwiają wybieranie kremów czy ciasta z miski albo wskrobanie do ostatniej łyżeczki sosu, by maksymalnie wykorzystać produkt. Łatwo je też utrzymać w czystości;
- **TRZEPACZKI** – lubię pracować z robotem planetarnym i głównie jego używam do ubijania, ale mam też ręczny robot, który także sobie radzi. Do żelatyny czy kremów używam trzepaczki ręcznej – sprawdza się wtedy, gdy potrzebuję coś szybko rozpuścić lub chwilę pomieszać;
- **ROBOT PLANETARNY / MIKSER ELEKTRYCZNY** – nie lubię marnować czasu na niepotrzebne czynności. Robot kuchenny jest moim „must have”. Bardzo się cieszę, że zdecydowałam się na trochę droższy model. Przez pięć lat ani razu mnie nie zawiódł. Mam robot Bosh MUM 5 w zestawie z maszynką do mielenia mięsa, szatkownicą, kielichem do koktajli i końcówką do wyciskania soku z pomarańczy, a zatem zastępuje mi on kilka różnych sprzętów. Jeśli lubisz piec i często to robisz, zakup zwróci Ci się w tempie ekspresowym. Jeśli natomiast rzadko pieczesz, ten ręczny też da sobie radę;
- **BLENDER RĘCZNY** – mój ulubiony sprzęt w kuchni, zaraz po robocie planetarnym. Dobry blender z pojemnikiem do rozdrabniania to podstawa. Im większa moc blendera,



tylko mniej czasu spędzisz w kuchni. Najlepsze, choć droższe, są blendery z mocą 800 W. Wybierając swój model, zwróć uwagę na to, by pojemnik był duży. Wtedy łatwo zrobisz w nim pesto, twarożek z orzechów czy posiekasz drobno warzywa.

- **MŁYNEK DO KAWY** – niezastąpiony, niekoniecznie do kawy. Zdecydowanie polecam Ci kupić dobry, mocny młynek do kawy, bo zmielisz w nim migdały na mąkę migdałową, a kaszę jaglaną czy gryczaną na mąkę. Gdy skończyła mi się bułka tarta, zmieliłam płatki kukurydziane na bezglutenową bułkę tartą i efekt był rewelacyjny! Miele w młynku ziota i przyprawy, sama robię przyprawę piernikową. Dzięki temu mam świeże i aromatyczne przyprawy oraz domowe mąki na własne potrzeby, za znacznie niższą cenę;
- **SZCZYPCE** – ułatwiają pracę w kuchni, szczególnie gdy nie chcę nakłuwać warzyw, które smażę. Fajne są te z silikonowymi końcami, bo nie rysują teflonowych patelni;
- **WAŁEK KUCHENNY** – mam tradycyjny drewniany wałek, bo bardzo lubię drewno w kuchni. Czasem służy mi jako tłuczek do orzechów. Kreatywność w kuchni to podstawa!
- **MISKI** – zdecydowanie polecam Ci używać misek szklanych. Chociażby dlatego, że zakwasy czy ciasto drożdżowe wchodzi w interakcję z metalowymi elementami i mogą nie wyrosnąć. Szklane miski są super, bo można w nich zrobić kąpiel wodną, wstawić do lodówki i potrawa nie przechodzi smakiem innych produktów, jak w przypadku pojemników plastikowych. No i łatwo się je myje!
- **SZATKOWNICA/MANDOLINA** – mam japońską mandolinę Benriner Super Slicer. Nie była tania, ale jest najlepszą mandoliną na rynku, a ostrza ma ostre jak japońskie noże!
- **TARKI** – nie będę tutaj filozofować i powiem, że najlepsza jest tarka metalowa, z dużymi i małymi oczkami do ucierania. Więcej nie używam, bo mam mandolinę!
- **SITKA** – używam w kuchni tylko sitka metalowych. Mogę na ich nie tylko odcedzać wrzątek, ale również wyciągać makaron. Mam trzy rozmiary i każde służy do czegoś innego: największe do przecedzania, średnie do wyciągania makaronu czy warzyw z gotowania, a małe do posypywania cukrem pudrem, kakao lub do wyciągania rumianych pączków z oleju;
- **GARNKI I PATELNI** – przetestowałam mnóstwo sprzętu kuchennego i doszłam do wniosku, że najlepsze są garnki ze stali nierdzewnej z grubym dnem. Dzięki temu danie się nie przypala i można lepiej kontrolować gotowanie lub smażenie. Patelnie lubię granitowe i polecam Ci te firmy Ballarini. Trzymają ciepło i są lepsze niż teflonowe,



bo ciężko je zadrapać. Ostatnia, ale nie mniej ważna jest patelnia do naleśników – u mnie wykorzystywana bardzo często! Istotne, żeby była cieniutka i miała od spodu metalowe okręgi, które nagzewają powierzchnię patelni równomiernie;

- **BLACHY DO PIECZENIA** – do pieczenia warzyw używam szerokich, płtykich blach, do wypieku ciast lubię głębokie blachy 30 x 20 cm. Mogę piec w nich ciasta drożdżowe i nie muszę się bać, że wyjdą z foremki w piekarniku. Poza tym używam silikonowych keksówek, często piekę w nich paszety i łatwo je wtedy wyciągnąć. Mam też jedną formę z kominem do świątecznych bab drożdżowych. Rzadko robię babeczki, ale mam ceramiczną formę na 8 sztuk, w której mogę też zapiekać jajka z warzywami;
- **WYCISKARKA DO CYTRUSÓW** – możesz oczywiście rolować cytrynę i wyciskać z niej sok ręcznie, ale już mnie trochę poznałeś i wiesz, że ja lubię ułatwiać sobie życie. Dlatego mam metalową wyciskarkę (trzy poprzednie plastikowe połamałam). Chyba mam za dużo energii w kuchni i tylko metalowe są w stanie mnie okiełznać;
- **PATERY I NACZYNIA DO SERWOWANIA** – mam jedną piękną, okolicznościową patelnię, a ciasta i wypieki trzymam na drewnianych deskach przykrytych szklanymi miskami. Sosy i dipy serwuję w małych ceramicznych kokilkach, które służą mi również do zapiekania czekoladowych fondantów czy sufletów.



IV. SPIŻARNIA IDEALNIE WYPOSAŻONA

W mojej kuchennej szufladzie znajdziesz:

- **PIKANTNE PAPRYCZKI JALAPEÑO W ZALEWIE LUB W PAŚCIE** – podkrecają każde wegańskie danie!
- **CZTERY RODZAJE MAK** – pszenną tortową do wypieków ciast i ciasteczek, typ 550 do pierogów lub naleśników, żytnią typ 700 do wypieku chleba oraz włoską 00 do pizzy i makaronów. Wszystkie kupisz w moim sklepie internetowym;
- **ORZECHY** do przygotowania twarożków, robienia granoli i zdrowych przekąsek;
- **TAHINĘ** – pastę z sezamu, która podkreca smak sosów i dipów;

- **ZA'ATAR** – bliskowschodnią przyprawę, którą posypuję wegetariańskie dania. Jej głównymi składnikami są sezam, sumak i tymianek. Również do kupienia w moim sklepie internetowym;
- **PASTĘ MISO**, którą produkuje się z fermentowanej soi – ma słono-słodki, głęboki smak umami, który idealnie zastępuje smak mięsa.

Moja „spizarnia” to:

- **MAKI**: pszenna, żytnia, gryczana, ziemniaczana, owsiana, jaglana;
- **KASZE I RYŻ**: ryż basmati i jaśminowy, kasza gryczana, kasza jaglana;
- **TŁUSZCZE**: olej z pestek winogron; olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło;
- **OCTY**: balsamiczny, jabłkowy, winny, malinowy;
- **WARZYWA STRĄCZKOWE**: ciecierzycza, soczewica zielona, soczewica czerwona, fasola;
- **ORZECHY I PESTKI**: słonecznik, dynia, pistacje, orzechy pekan, siemię lniane – z każdego rodzaju orzechów i pestek można zrobić pastę;
- **SERY**: cheddar, ricotta, grana padano/parmezan;
- **PRODUKTY MLECZNE ZWIERZĘCE**: mleko, jogurt naturalny/grecki, kefir, maślanka;
- **PRODUKTY „MLECZNE” ROŚLINNE**: mleko, serki, jogurty;
- **JAJKA**: zawsze minimum 10 sztuk;
- **PRZYPRAWY**: wędzona papryka, pasta miso, za'atar, tahini, chilli, płatki drożdżowe, kumin, wanilia;
- **ZIOŁA ŚWIEŻE I SUSZONE**: pietruszka, lubczyk, bazylija, mięta, oregano, tymianek, rozmaryn;
- **SŁODZIKI**: cukier, cukier trzcinowy, miód, daktyle, syrop klonowy.



V. MOJE ULUBIONE PRODUKTY SEZONOWE

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| ● RABARBAR, | ● POMIDORY, | ● SZPINAK, |
| ● SZPARAGI, | ● CUKINIA, | ● POR, |
| ● RZODKIEWKI, | ● OGÓRKI, | ● ZIEMNIAK, |
| ● TRUSKAWKI, | ● PAPRYKA, | ● SELER |
| ● BÓB, | ● JABŁKA, | ● NACIOWY, |
| ● CZARNY BEZ, | ● GRUSZKI, | ● KALAREPA, |
| ● KWIATY | ● BURAKI, | ● KALAFIOR, |
| ● RÓŻY, | ● DYNIA, | ● BROKUŁ, |
| ● MALINY, | ● CEBULA, | ● MARCHEWKA, |
| ● BORÓWKI, | ● KAPUSTA, | ● ŚLIWKI, |
| ● ARBUZ, | ● JARMUŻ, | ● GRZYBY. |



Spis przepisów

PRZEKĄSKI

- OGÓRKI À LA KIMCHI23
- PIECZONE RZODKIEWKI Z PASTĄ MISO25
- TRUSKAWKOWO-SZPINAKOWA BRUSCHETTA27
- PORY ZAPIEKANE Z SEREM29
- POSYPKA DO WARZYW I PIECZYWA DUKKAH.....31
- CHIPSY CEBULOWE Z SOSEM MIĘTOWYM.....32
- LETNIA SAŁATKA Z MELONEM, OGÓRKIEM I CZERWONĄ CEBULĄ ...35
- PLACKI Z POLSKIEGO KIMCHI.....37
- SAŁATKA Z PIECZONEGO BURAKA I JABŁKA Z JOGURTEM39
- SMAŻONE KROKIETY Z CUKINII.....41
- SAŁATKA Z JABŁKIEM I SELEREM NACIOWYM.....43
- MAJONEZ NA WODZIE Z CIECIERZYCY45

ŚNIADANIE

- TWAROŻEK Z NERKOWCÓW Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ48
- JAGLANKA Z JABŁKIEM I PIECZONYM BURAKIEM51
- ŚNIADANIOWE CHIA Z MALINAMI I KAKAO53
- PORANNY BÓB Z SADZONYM JAJKIEM55
- JAJKA W KOSZULCE NA JOGURCIE CZOSNKOWYM57
- GRANOLA Z MASŁEM ORZECHOWYM I KASZĄ GRYCZANĄ59
- BEZGLUTENOWE PLACUSZKI GRYCZANE Z TRUSKAWKAMI61
- NOCNE TOSTY FRANCUSKIE Z CYNAMONOWĄ KRUSZONKĄ63
- KOKTAJL BORÓWKOWY ZE SZPINAKIEM.....65
- PIECZONY OMLET Z BORÓWKAMI.....67
- WIOSENNA TORTILLA Z BOBEM I SZPARAGAMI.....68
- DOMOWE NALEŚNIKI Z KREMEM GIANDUJA70
- OMLET ZE SZPINAKIEM I PYSZNĄ SURÓWKĄ Z OGÓRKÓW73
- ŚNIADANIOWA KOMOSA Z MIODEM I OWOCAMI75

OBIAD

- KREMOWY CYTRYNOWY MAKARON ZE SZPINAKIEM.....78
- WEGAŃSKIE BURGERY Z BURAKA I PŁATKÓW OWSIANYCH80
- CHŁODNIK GAZPACHO Z PIECZONEJ PAPRYKI I TRUSKAWEK.....83
- TACOS Z NUGGETSAMI Z AWOKADO I SALSĄ RABARBAROWĄ84
- LETNIE RISOTTO Z BOBEM87
- SPAGHETTI Z PESTO Z PIECZONEJ PAPRYKI.....89
- PULPETY Z BAKŁAŻANĄ W SOSIE POMIDOROWYM.....90
- ZUPA KREM Z SELERA NACIOWEGO ...93
- PIECZONE CUKINIE Z FASOLOWYM KREMEM95
- RAVIOLI Z CUKINII.....97
- STEKI Z KALAREPY W SOSIE GRZYBOWYM99
- CEBULOWA ZAPIEKANKA Z SOCZEWICĄ I PIURE KALAFIOROWYM100
- BURACZANE KOPYTKA Z SZAŁWIĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI103
- FASOLOWA KASZKA KUKURYDZIANA Z CYTRYNOWO-MIĘTOWĄ CUKINIĄ..105
- PLACEK BEZGLUTENOWY Z PIECZONYM BROKUŁEM I KISZONKAMI106
- NAJLEPSZA ZUPA SEROWA Z BROKUŁEM.....109
- PIECZONY ZIEMNIAK Z BROKUŁEM I SOSEM SEROWYM.....111
- PIECZONA DYNIA NADZIEWANA KASZOTTO GRZYBOWYM112
- PIECZONA KAPUSTA W SOSIE POMIDOROWYM.....115
- GRATIN Z ZIEMNIAKÓW I SELERA117
- ROZGRZEWAJĄCE CURRY Z CZERWONEJ SOCZEWICY118
- MAKARON Z CIECIERZYCĄ W WARZYWNYM SOSIE121
- ZUPA KREM Z DYNI Z KOMOSĄ RYŻOWĄ123

PRZETWORY

- SYROP Z PĘDÓW SOSNY127
- OCET MALINOWY129
- KISZONE MARCHEWKI131
- MARYNOWANE RZODKIEWKI.....133
- DŻEM TRUSKAWKOWY Z ANANASEM I LIKIEREM KOKOSOWYM135
- KISZONE OGÓRKI Z IMBIREM137
- PIECZONA PAPRYKA.....139
- KIMCHI PO POLSKU141
- MUS JABŁKOWO-RABARBAROWY Z IMBIREM143
- SYROP Z CZARNEGO BZU.....145

WYTRAWNE WYPIEKI I CHLEB

- BURACZANE I MARCHEWKOWE BUŁECZKI155
- EKSPRESOWY CHLEB ZE SŁONECZNIKIEM.....157
- BEZGLUTENOWY CHLEB GRYCZANY159
- TARTA POROWA Z GRZYBAMI161
- TARTA Z PIECZONYM BAKŁAŻANEM I SUSZONYMI POMIDORAMI.....163
- WŁOSKIE PALUSZKI GRISSINI Z SEZAMEM.....165
- WŁOSKIE PLACKI PIADINI.....167
- KRAKERSY ZBOŻOWE Z PASTĄ Z PIECZONEJ PAPRYKI168

SŁODKIE WYPIEKI I CIASTA

- ANGIELSKIE BUŁECZKI Z JABŁKIEM I SOLONYM KARMELEM173
- BRIOSZKA CZEKOLADOWA Z PUSZKI.....174
- BROWNIE Z BURAKA177
- BEZA PAVLOVA Z RABARBAREM178
- CHLEBEK TRUSKAWKOWY181
- CIASTO DROŻDŻOWE Z TRUSKAWKAMI183
- GRUSZKI Z KREMEM W KRUCHYM ŻYTNIM CIEŚCIE184
- BEZGLUTENOWE MUFFINY GRYCZANE Z CZEKOLADĄ187
- TARTA Z KREMEM CYTRYNOWYM I RABARBAROWYM.....188
- MAŚLANE CIASTECZKA Z JOGURTEM RÓŻANYM I RABARBAREM.....191
- JOGURTOWO-CYTRYNOWE CIASTO Z BORÓWKAMI.....193
- KRUCHE CIASTECZKA OWSIANE Z TRUSKAWKAMI195
- ORKISZOWE JAGODZIANKI.....197

DESERY

- SŁONY KARMELE.....201
- PANNA COTTA RABARBAROWA203
- MALINOWY KREM BAWARSKI.....205
- MUS CZEKOLADOWY Z KARDAMONEM I CHILLI.....207
- BELLINI ARBUZOWE Z PROSECCO ...209
- DESER KOKOSOWO-RYŻOWY Z MANGO.....211
- LODY MANGO.....213

PRZEPISY KONKURSOWE

- NISKOTŁUSZCZOWE MUFFINKI MARCHEWKOWE216
- LETNIA SURÓWKA Z TOPINAMBUREM219
- ŚLIWKI POD KRUSZONKĄ.....221
- PASTA Z PAPRYKI I POMIDORÓW BEZ CUKRU223
- KASZA GRYCZANA Z JARMUŻEM I POMIDORAMI225
- PIECZONY TOPINAMBUR NA MUSIE Z CZERWONEJ KAPUSTY227
- TORTELLINI GRZYBOWE Z SZAŁWIĄ I ORZECHAMI LASKOWYMI229
- CYTRYNOWE RAVIOLI ZE SZPINAKIEM I RICOTTĄ232
- SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA.....235
- PASTA Z BOBU Z MIĘTĄ.....237

PRZEKĄSKI





Ogórki à la kimchi

Kimchi to nazwa tradycyjnego koreańskiego dania z fermentowanych warzyw, najczęściej kapusty pekińskiej. Bardzo lubię połączenie azjatyckich przypraw z kiszanką, ale wersja kapuściana zaczęła mnie już nudzić, stąd pomysł na ogórki. Typowe dodatki wzbogaciłam pastą miso, która nieoczekiwanie odmienia całość. Jeśli nigdy jej nie kosztowałeś, zdecydowanie powinieneś!

1 DUŻY SŁOIK

- 5 ogórków gruntowych
- 1 łyżeczka soli
- 1 i 1/2 łyżki pasty miso
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki płatków chilli
- 1 łyżka jasnego sezamu
- 1 łyżka miodu
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku

OGÓRKI UMYJ i odetnij końce. Pokrój ogórki w słupki i przełóż do miski. Posyp solą i odstaw na 10 minut. Po tym czasie odcisnij ogórki z nadmiaru wody i odlej ją z miski. Czosnek obierz i drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę.

W osobnej misce połącz pastę miso, zmiądzony czosnek, płatki chilli, sezam i miód. Wymieszaj wszystko na gładką pastę. Szczypiorek drobno posiekaj. Przełóż pastę miso do miski z ogórkami i posyp posiekanym szczypiorkiem.

Przełóż do słoika. Trzymaj w lodówce i zjedz do 5 dni.



Pieczone rzodkiewki z pastą miso

Rzodkiewki to jedne z pierwszych nowalijek. Pojawiają się wczesną wiosną i najczęściej lądują wtedy w sałatce. Lubię chrupać surowe rzodkiewki, ale te pieczone to zupełnie inna historia. Robią się łagodne i lekko słodkawe. Idealne jako dodatek do dań, uzupełnienie lunch boxa czy po prostu inna niż zwykle przekąska.

4 PORCJE JAKO DODATEK

- 2 pęczki rzodkiewek
- 2 łyżki oliwy
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 2 łyżeczki pasty miso
- 1 cytryna

PIEKARNIK NAGRZEJ do 220 stopni z termoobiegiem.

Rzodkiewki umyj. Odetnij liście, ale ich nie wyrzucaj – będą pieczone razem z rzodkiewkami. Wrzuć rzodkiewki oraz liście do miski, polej je oliwą i posyp pieprzem. Dodaj pastę miso i wymieszaj, aby rzodkiewki i liście były równomiernie pokryte marynatą.

Błachę wyłóż papierem do pieczenia, przesyp na nią rzodkiewki i liście w marynacie. Wyszorowaną cytrynę pokrój w plasterki i ułóż pomiędzy rzodkiewkami. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez 20 minut, aż składniki zaczną się karmelizować na brzegach.

Podawaj ciepłe, z pieczonymi ziemniakami lub jako dodatek do ulubionej kaszy.



Truskawkowo-szpinakowa bruschetta

Mój apetyt na truskawki jest ogromny. Na początku sezonu pochłaniam je kilogramami. Gdy zaspokoję pierwszy głód, zaczynam piec ciasta. A gdy nawet słodkości mam dość, kombinuję, jak przyrządzić truskawki na wytrawnie: z serkiem, octem balsamicznym, pieprzem, szpinakiem. Ta ekspresowa kanapka nie tylko jest ciekawym urozmaiceniem codziennego jadłospisu, ale też bombą witaminową.

4 PORCJE

- 1 bagietka
- 2 łyżki oliwy
- 1 szklanka ricotty (ok. 250 g)
- 1 szklanka truskawek (ok. 200 g)
- 1 łyżka octu balsamicznego + odrobina do skropienia kanapek
- 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 cytryna
- gałązka mięty
- garść świeżego szpinaku

PIEKARNIK NAGRZEJ do 180 stopni z termoobieganiem.

Bagietkę pokrój na kromki, wierzch każdej z nich posmaruj oliwą (użyj do tego małej łyżeczki lub silikonowego pędzelka). Ułóż bagietki na blaszce i wstaw do piekarnika na około 5 minut, by się zrumieniły i stały się chrupiące.

Wyjmij bagietki i gdy przestygną na tyle, że nie będą parzyć, posmaruj każdą serkiem ricotta. Truskawki umyj, nie odcinaj szypułek (są jadalne). Natnij każdą w 2-milimetrowe plasterki, tak by się nie rozpadaty, i przetóż owoce do miski.

W osobnej małej miseczce wymieszaj ocet balsamiczny oraz miód. Posyp pieprzem. Z cytryny zetrzyj skórkę i dodaj ją do octu i miodu. Wyciśnij 1 łyżkę soku z cytryny i dodaj do marynaty. Liście mięty drobno posiekaj i przetóż do marynaty.

Wlej marynatę do pokrojonych truskawek i wymieszaj na tyle delikatnie, by się nie rozpadły.

Na posmarowanych serkiem bagietkach ułóż umyte, świeże liście szpinaku. Na nich rozłóż pokrojone w plasterki truskawki. Skrop całość octem balsamicznym.



Pory zapiekane z serem

Por nadaje się nie tylko do rosółu. Bardzo go lubię jako dodatek do młodych ziemniaczków z sadzonym jajkiem. Prostota przede wszystkim! Wiem jednak, że uczestnikom moich warsztatów często brakuje pomysłu na przepisy z porem w roli głównej. Pora odczarować to charakterne warzywo!

4 PORCJE

- 3 pory
- 30 g masła
- 100 g parmezanu
- 1 łyżeczka musztardy
- 200 ml śmietanki 30%
- 1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 3 łyżki bułki tartej

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 180 stopni.

Odetnij z porów zieloną część, a białą potnij w poprzek na 3 kawałki.

Przygotuj brytfankę do zapiekania i wysmaruj ją masłem. Ułóż w niej białą część porów pionowo.

Parmezan zetrzyj do miski na dużych oczkach tarki. Wymieszaj z musztardą, śmietanką, gałką muszkatołową oraz pieprzem. Polej pory sosem i posyp po wierzchu bułką tartą.

Wstaw brytfankę do piekarnika i zapiekaj 30 minut, aż wierzch będzie złoty. Podawaj z pieczonymi ziemniakami lub jako dodatek do dania mięsnego.



Posypka do warzyw i pieczywa dukkah

Dukkah to bliskowschodni wynalazek w formie posypki, która najprostsze danie wynosi na kulinarne wyżyny. Dodaję ją do pieczonych warzyw, sałatki czy jogurtu, a gdy nikt nie patrzy, podjadam łyżką prosto ze słoika. Ręcznie przygotowana dukkah to też świetny pomysł na świąteczny prezent dla najbliższych. Tak mało składników, a tyle smaku!

Słoik 250 ml

- 3 łyżki posiekanych orzechów laskowych
- 1 łyżka jasnego sezamu
- 1/2 łyżeczki ziaren kuminu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

NA SUCHĄ PATELNIĘ wsyp orzechy, sezam oraz kumin. Praż wszystko na średnim ogniu przez kilka minut, aż orzechy zaczną się rumienić, a przyprawy intensywnie pachnieć. Przesyp całość do moździerza lub do młynka do kawy i zmiel na drobne, chrupiące pod zębem kawałki. Przesyp do miseczki, dodaj sól oraz pieprz i wymieszaj. Po ostudzeniu przetóż posypkę do szczelnego słoika i tak przechowuj.

Używaj jej do posypywania pieczonych warzyw, kanapek, jogurtów. I do jedzenia łyżką, wiadomo.

Chipsy cebulowe z sosem miętowym

Nachodzi mnie czasem ochota na chipsy – takie smażone i tłuste, a nie pieczone plasterki warzyw. Wychodzę z założenia, że zjedzenie czegoś „grzesznego” jest okej, jeśli przygotuję to samodzielnie. Smażone chipsy cebulowe kojarzą się trochę z japońskimi warzywami w tempurze, ale są jeszcze lepsze. Radzę przygotować je dla większej grupy, aby wyrzutów sumienia nie dźwigać samemu.

4 PORCJE

NA CHIPSY:

- 2 duże cebule
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/3 szklanki mąki jaglanej
- 1/4 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ryżowej
- 1/2 łyżeczki mielonej ostrej papryki
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty
- 2 łyżeczki świeżego imbiru
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 5 łyżek wody
- 200 ml oleju do smażenia
- sól do posypania
- 1 cytryna do podania

NA SOS MIĘTOWY:

- 1 cebula
- 1 doniczka kolendry
- 1 pęczek mięty
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 cytryny
- 5 łyżek wody
- 1/4 łyżeczki mielonego kuminu

PRZYGOTUJ SOS: Cebulę obierz i pokrój na ćwiartki. Przetóż do pojemnika blendera. Kolendrę odetnij przy ziemi i dodaj do cebuli. Jeżeli masz miętę z miękkimi łodyżkami, użyj całej. Jeśli są twarde, oderwij tylko listki i dodaj do cebuli i kolendry. Z cytryny zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Dodaj do blendera. Wlej wodę i przypraw całość kuminem. Wszystko zmixuj na jednolitą masę, odstaw do lodówki.



PRZYGOTUJ CHIPSY: Cebulę obierz i posiekaj w duże piórka. Przetóż do dużej miski. Posyp cebulę solą. Dodaj trzy rodzaje mąk, paprykę i zioła. Imbir obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach, dodaj do cebuli razem z 2 łyżkami oleju i wodą. Wymieszaj wszystko. Odstaw masę na 10 minut, aż cebula puści wodę i całość stanie się jeszcze bardziej wilgotna.

Olej mocno rozgrzej na patelni. Nabieraj łyżką cebulową masę i układaj na gorącym oleju. Smaż chipsy na złoty kolor z obu stron. Wyciągnij łyżką cedzakową na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym.

Podawaj chipsy jeszcze ciepłe, skropione sokiem z cytryny i oprószone solą, z zimnym, cudownie kontrastującym sosem miętowym.



Letnia sałatka z melonem, ogórkiem i czerwoną cebulą

Ogórek to kolejne, po porrze, zupełnie niedoceniane warzywo, które nadaje się do czegoś więcej niż szampańska mizeria! W sezonie, gdy jest najbardziej chrupiący, połącz go z pomarańczowym, słodkim i soczystym melonem kantalupa oraz czerwoną cebulą. Ta sałatka to świetny dodatek do grilla lub idealna przekąska na lekką letnią kolację przy lampce wina.

4 PORCJE

- 1/2 melona kantalupa
- 1 długi ogórek
- 1 czerwona cebula
- 1/2 doniczki mięty
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1/2 szklanki pestek dyni

NA SOS:

- 1/4 szklanki oliwy
- 2 łyżki octu jabłkowego
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki miodu
- 1/2 łyżeczki zmielonych ziaren kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/4 łyżeczki płatków chilli

JEŚLI MASZ CAŁEGO MELONA, przekrój go na pół. Wydrąż pestki. Obierz owoc ze skórki i pokrój w niedużą kostkę. Przelóż go do miski. Ogórka umyj i obierz, przekrój wzdłuż na pół. Jeśli ma dużo nasion, wydrąż je małą łyżeczką. Niewielkie nasiona możesz zostawić. Pokrój ogórka w półplasterki, dodaj do melona.

Cebulę obierz i posiekaj w piórka. Sparz ją wrzątkiem na sicie, by pozbyć się silnego cebulowego aromatu. Dodaj do ogórka i melona. Listki mięty oraz pietruszki posiekaj i dodaj do miski.

Rozgrzej suchą patelnię. Wsyp na nią pestki dyni i praż kilka minut, aż będą złote. Przesyp do osobnej miseczki, by się przestudziły.

Wszystkie składniki sosu wymieszaj energicznie w misce.

Polej sosem sałatkę, na koniec posyp całością prażonymi pestkami dyni.

Wymieszaj niedbale i podawaj od razu.



Placki z polskiego kimchi

W dziale „Przetwory” podaję przepis na polskie kimchi. Ale – mimo wszelkich walorów smakowych i zdrowotnych – ileż można jeść kapustę ze stoika? Te placki z kolei można jeść bez końca i tak naprawdę mogłabym robić kimchi tylko dla nich. Uwielbiam podawać je z ketchupem. To jedyne danie, do którego go używam, bo pasuje idealnie. Dla przełamania smaku ketchupu możesz dodać do niego łyżeczkę wegańskiego majonezu z wody po ciecierzycy. Spróbuj i przekonaj się, że to danie petarda!

4 PORCJE

- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka kimchi (przepis na stronie 141)
- 1 cebula
- 1/2 łyżeczki mielonej ostrej papryki
- olej słonecznikowy do smażenia
- 1 posiekany pęczek szczypiorku
- ketchup do podania
- majonez z wody po ciecierzycy ze strony 45

Do miski wsyp mąkę pszenną oraz ziemniaczaną. Dodaj kimchi.

Cebulę obierz i posiekaj w piórka, wrzuć do miski. Dopraw papryką, wymieszaj.

Wlej 3 łyżki oleju na patelnię i rozgrzej go.

Nakładaj po 1 dużej łyżce masy na patelnię, dokładnie tak, jak się smaży placki ziemniaczane.

Smaż około 2 minut na złoty kolor i odwróć na drugą stronę. Smaż kolejne 2 minuty.

Zdejmij placki z patelni i utóż je na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym, by pozbyć się nadmiaru oleju.

Uzupelnij olej na patelni, usmaż kolejne placki.

Podawaj placki ze szczypiorkiem i ketchupem.



Sałatka z pieczonego buraka i jabłka z jogurtem

Buraki i jabłka kojarzą się nam głównie z późną jesienią. Na szczęście dostępne są cały rok, dzięki czemu tą prostą, ale zaskakującą sałatką mogą cieszyć się niezależnie od sezonu. Nawet jeśli to połączenie nie wydaje Ci się rewolucyjne, daj mu szansę. Obiecuję, że Cię zaskoczy!

4 PORCJE

- 4 buraki
- 2 jabłka
- 1/2 cytryny
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1/2 pęczka koperku

PIEKARNIK NAGRZEJ do 200 stopni.

Buraki umyj, każdy osobno zawiń w folię aluminiową i wstaw je do piekarnika na około godzinę. Widelcem sprawdzaj, czy są już miękkie. Wyciągnij buraki z piekarnika i rozwiń folię. Gdy trochę przestygną, pokrój je w ósemki.

Jabłka przekrój na pół, wydrąż łyżeczką gniazda nasienne, potnij połówki w plasterki. Do miski wrzuć pokrojone buraki oraz jabłka.

Skórkę z cytryny zetrzyj na małych oczkach, wyciśnij z niej sok. W małej miseczce potącz jogurt, skórkę i sok z cytryny, ocet i cukier. Posiekaj koperek i dodaj do pozostałych składników sosu.

Polej sosem buraki oraz jabłka, wymieszaj i odstaw na chwilę, by smaki się połączyły.



Smażone krokiety z cukinii

Krokiel nierozzerwalnie kojarzy się nam z farszem zawiniętym w naleśnik. Ale sam farsz też można smażyć i takie danie też może być krokietem! Taka przekąska jest niebywale popularna w Hiszpanii i Portugalii, gdzie małe croquetas najczęściej przygotowuje się ze smażonych ziemniaków z przeróżnymi dodatkami. Jedną z moich ulubionych wersji jest ta z cukinii, która przekona nawet cukiniowych sceptyków. Cóż, smażone smakuje wszystko, ale ta wersja jest zdecydowanie lżejsza od swojej ziemniaczanej, iberyjskiej koleżanki.

4 PORCJE

- 2 cukinie (ok. 300 g)
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- 80 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 2 łyżeczki mielonego kuminu
- 3/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 150 g sera feta
- olej słonecznikowy do smażenia

NA DIP:

- 200 ml kwaśnej śmietany 18%
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżka soku z cytryny

WSZYSTKIE SKŁADNIKI NA DIP

wymieszaj i odstaw, by smaki się przegryzły.

Cukinie zetrzyj na tarce z dużymi oczkami i posól. Zostaw na 10 minut, po czym odciśnij z nich nadmiar wody. Przełóż cukinie do miski.

Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Dodaj do cukinii. Cytrynę umyj i zetrzyj z niej połowę skórki. Dodaj do warzyw. Wsyp mąkę. Wbij jajka. Przypraw kuminem oraz pieprzem. Ser pokrusz w palcach i dodaj do masy. Całość wymieszaj.

Na patelnię wlej olej na około 1 centymetr głębokości, mocno go rozgrzej. Nabierz dużą łyżkę masy i ułóż na patelni, formując kształt podłużnego krokietu. Nie spłaszczaj go.

Smaż z jednej strony 4 minuty na złoty kolor, obróć i smaż kolejne 3 minuty.

Płaski talerz wyłóż ręcznikiem papierowym. Usmażone krokiety układaj na ręczniku, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Gotowe przełóż na czysty talerz i podawaj z dipem.



Sałatka z jabłkiem i selerem naciowym

To sałatka, która robi furorę na każdej mojej imprezie, a sięgają po nią nie tylko panie. Seler naciowy to obowiązkowy składnik tego przepisu. W połączeniu z cynamonem nabiera zupełnie nowego wymiaru! Zamiast świeżych winogron możesz tu użyć suszonej i namoczonej wcześniej żurawiny lub rodzynek.

4 PORCJE

- 2 jabłka
- 1/2 cytryny
- 1/2 korzenia selera
- 2 łodygi selera naciowego
- 50 g winogron
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1/4 łyżeczki mielonego cynamonu
- 50 g rukoli
- 30 g orzechów włoskich
- majonez z wody
po ciecierzycy ze strony 45
- szczypta soli

JABŁKA OBIERZ, wytnij gniazda nasienne i pokrój je w kostkę, przełóż do miski. Wyciśnij sok z cytryny i połowę wlej do jabłek. Korzeń selera obierz i włóż na 5 minut do miski z wrzątkiem. Po tym czasie wyjmij go i pokrój w cienkie słupki. Selera naciowego umyj i pokrój w cienkie plasterki. Wymieszaj oba selery z drugą połową soku z cytryny i dodaj do jabłek. Winogrona przetnij na pół i dodaj do warzyw. Całość oprósz czarnym pieprzem oraz cynamonem. Dodaj rukolę oraz grubo posiekane orzechy włoskie. Polej sałatkę majonezem i wymieszaj dokładnie. Skosztuj i dopraw do smaku, jeśli to konieczne.



Majonez na wodzie z ciecierzycy

Aquafaba to woda, która zostaje z gotowania ciecierzycy, lub woda po ciecierzycy w puszcze. Kolejnym razem, gdy będziesz gotować ciecierzycę (czy otworzysz tę w puszcze), nie wylewaj aquafaby, tylko wykorzystaj ją do zrobienia majonezu. To mój ulubiony przepis na majonez, choć nie ma tu ani grama żółtka. Gwarantuję Ci, że różnicy nie zauważy nawet zagorzały mięsożerca.

2 SŁOIKI PO 250 ML

- 1/2 szklanki aquafaby (tyle wody jest w 1 puszcze ciecierzycy)
- 1 i 1/2 łyżki płatków drożdżowych (można pominąć, ale dają serowy posmak)
- 3 łyżeczki octu jabłkowego
- 3 łyżeczki musztardy miodowej
- 1/2 łyżeczki czarnej soli (kala namak) lub innej dowolnej
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 i 1/2 szklanki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

WSZYSTKIE SKŁADNIKI poza olejem umieść w wysokim naczyniu blendera i miksuj przez 1–2 minuty na najwyższych obrotach do czasu, aż płyny się dobrze połączą i napowietrzą. Następnie cienkim strumieniem wlewaj olej, ciągle miksując. Po około 3 minutach miksowania masa zacznie gęstnieć i będzie ją coraz trudniej blendować. Wtedy wegański majonez jest gotowy. Gotowy majonez przełóż do czystego słoika, szczelnie zakręć i przechowuj w lodówce do 7 dni.

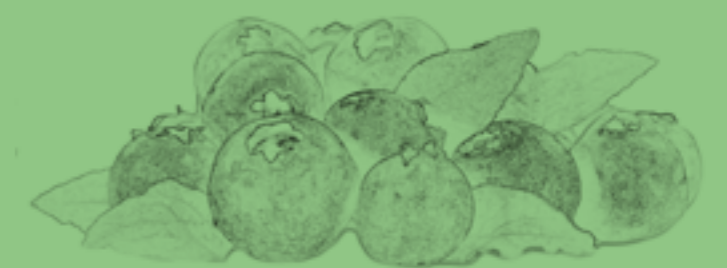
Uwagi:

Czarna sól kala namak dodaje jajecznego posmaku, ale można ją pominąć i użyć normalnej soli.

Zamiast wysokiego naczynia do blendowania możesz użyć słoika.

Oliwa w tym przepisie się nie sprawdzi. Ma za mocny smak i zdominuje wegański majonez. Można dodać oleju z pestek winogron lub ryżowego, żeby majonez był łagodniejszy. Ja lubię olej rzepakowy, bo nadaje majonezowi charakteru, ale go nie dominuje.

ŠNIADANIE



Twarożek z nerkowców z karmelizowaną cebulą

Mam problem z nietolerancją laktozy, dlatego bardzo rzadko jadam białe sery. Za bardzo jednak kojarzą mi się z beztróskim dzieciństwem, bym mogła całkiem z nich zrezygnować. Dzięki temu wynalazkowi mogę rano cieszyć się smakiem twarożku prawie jak u babci.

3 SŁOICZKI PO 250 ML

- 2 szklanki orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki wody do miksowania
- 3 średnie cebule
- 3 łyżki oliwy + do podania
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki sosu sojowego
- sól
- świeżo mielony pieprz
- 1 łyżeczka za'ataru

ORZECHY NERKOWCA zalej taką ilością wody, aby je przykryła, i odstaw na minimum 4 godziny lub na całą noc.

Cebule obierz, przekrój na pół i posiekaj w piórka.

Wlej oliwę na patelnię i rozgrzej na średnim ogniu. Wrzuć na nią pokrojoną cebulę. Jeśli oliwa jest dobrze rozgrzana, powinieneś usłyszeć skwierczenie.

Smaż cebulę, często ją mieszając, aż zacznie mięknąć na krawędziach. Następnie obniż temperaturę smażenia i mieszaj cebulę od czasu do czasu, aż będzie złotobrązowa i rozpadająca się – dzięki temu wydobędziesz z niej całą słodycz. Potrwa to około 30 minut. Jeśli w międzyczasie cebula zacznie przywierać do patelni, podlej ją odrobiną wody. Przenieś karmelizowaną cebulę na deskę do krojenia i posiekaj ją na mniejsze kawałki.

Zalane nerkowce odcedź z wody i przetóż do pojemnika blendera. Do nerkowców dodaj wodę, sok z cytryny, ocet jabłkowy oraz sól. Miksuj na wysokich obrotach przez pełne 2 minuty,



zatrzymując mikser co jakiś czas, aby w razie potrzeby zeszkrobać kawałki nerkowców z boków blendera. Powstały twarożek powinien mieć bardzo drobne grudki.

Do twarożku z nerkowców dodaj posiekaną karmelizowaną cebulę, sos sojowy, dopraw porządnie solą i pieprzem. Mieszaj, aż wszystkie

składniki równomiernie się połączą. Skosztuj i przypraw, jeśli to konieczne.

Przetóż porcję twarożku do miseczki, polej oliwą i posyp za'ataram. Podawaj z chlebem lub jako dip do warzyw.

Pozostałą część trzymaj w lodówce w zamkniętym słoiczku i zużyj do 3 dni.



Jaglanka z jabłkiem i pieczonym burakiem

Bardzo lubię śniadania na słodko, ale niekoniecznie przepadam za owsiankami. Dlatego stworzyłam tę zaskakującą jaglankę z musem buraczanym. Poczekaj! Nie przewracaj strony i daj mi szansę! Pieczone buraki są tak słodkie, że nie uwierzysz, że to warzywo. O ich udanym połączeniu z jogurtem i jabłkiem też już wspominałam. Miłego poranka, dziś trochę inaczej!

4 PORCJE

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 jabłko
- 3 szklanki ulubionego mleka roślinnego
- 1 upieczony burak (instrukcja pieczenia na stronie 39)
- 1 jogurt naturalny (kubeczek 200 ml)
- 3 łyżki syropu klonowego
- 2 łyżki maku
- 3 łyżki płatków migdałów

KASZĘ JAGLANĄ wsyp na sitko i przelej gorącą wodą. Przełóż ją do garnka, po czym zalej mlekiem. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 20 minut.

W tym czasie zetrzyj jabłko ze skórką na tarce o grubych oczkach. Po 20 minutach dodaj jabłko do kaszy i gotuj jeszcze 7 minut, wymieszaj.

Upieczonego buraka obierz i pokrój w kostkę. Blenderem zmiksuj na piure. Dodaj do niego jogurt, syrop klonowy i wymieszaj.

Mak oraz płatki migdałów podpraż na suchej patelni i przesyp do zimnej miseczki, by zatrzymać proces prażenia.

Ugotowaną jaglankę przełóż do innej miseczki. Na górę nałóż piure z buraka i posyp całość prażonym makiem z migdałami.



Śniadaniowe chia z malinami i kakao

Poranki bywają trudne, dlatego warto umilać je sobie odrobiną koloru. Ten dwukolorowy deser dodatkowo będzie czekał na Ciebie w lodówce, oszczędzając cenne jak złoto poranne minuty. Nie musisz zresztą ograniczać się z degustacją tylko do pory śniadaniowej. Ja jem go o każdej porze dnia (i czasem nocy...). Maliny możesz zamienić na dowolne świeże lub mrożone owoce, dzięki czemu mus stanie się całoroczny. To mój faworyt: nie dość, że pyszny, to jeszcze dietetyczny!

4 PORCJE

NA WARSTWĘ MALINOWĄ:

- 1 szklanka malin (ok. 130 g)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 łyżka miodu
- 1/4 szklanki nasion chia (ok. 60 g)

NA WARSTWĘ CZEKOLADOWĄ:

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 łyżka miodu
- 4 daktyle bez pestek
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki kakao w proszku
- 1/4 szklanki nasion chia (60 g)

DO DEKORACJI:

- garść malin (ok. 50 g)
- świeża mięta

MALINY UMYJ i wsyp do miski. Wlej mleko kokosowe oraz miód i zblenduj na koktajl. Jeśli lubisz, możesz dodać więcej miodu. Wsyp nasiona chia i wymieszaj całość łyżką.

Do drugiej miski wlej mleko kokosowe, miód, dodaj daktyle i ekstrakt waniliowy oraz kakao. Zblenduj na jednolitą masę. Jeśli używasz tłustego mleka, może się oddzielić tłuszcz, ale nie przejmuj się tym. Wsyp nasiona chia do masy kakaowej i wymieszaj.

Na spód 4 szklaneczek lub słoiczeków nałóż czekoladową warstwę chia, a następnie warstwę malinową. Udekoruj malinami i mięta. Wstaw do lodówki na minimum 2 godziny lub na całą noc.



Poranny bób z sadzonym jajkiem

W prostocie siła!

Jajko sadzone to jedno z moich ulubionych dań śniadaniowych. Jest szybkie w przygotowaniu i pożywne, aby jednak urozmaicać sobie poranki, wzbogacam je różnymi dodatkami. Jednym z moich ulubionych jest bób, który w sezonie gotuję w hurtowych ilościach, a potem dodaję absolutnie do wszystkiego. Jeśli planujesz gotować bób specjalnie na śniadanie, możesz zrobić to wieczorem – zaoszczędzisz sobie sporo czasu o poranku.

3 PORCJE

- 500 g świeżego bobu
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 pęczek koperku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 3 jajka

DO GARNKA wsyp bób i zalej go wodą. Doprowadź do wrzenia i gotuj około 10 minut, do miękkości. Odcedź i przelej go zimną wodą, by nie stracił zielonego koloru i szybciej wystygł. Wyłuskaj z łupinek.

Cebule i czosnek obierz, drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę i dodaj masło. Dodaj posiekaną cebulę, a po kilku minutach czosnek. Wsyp kurkumę.

Koperek drobno posiekaj i dorzuć na patelnię. Wyłuskany bób dodaj do cebuli, dopraw solą i pieprzem i smaż całość około 5 minut, aż cebula zacznie się robić rumiana. Łyżką zrób na patelni miejsce na 3 jajka i wbij je do bobu. Smaż 2 minuty i przykryj patelnię na kolejne 3 minuty. Białko powinno być ścięte, a żółtko pozostać płynne.

Podawaj z ulubionym pieczywem.



Jajka w koszulce na jogurcie czosnkowym

Przepis na ten czosnkowy jogurt poznałam podczas pobytu w Bułgarii. Połączenie jogurtu i fety jest tam bardzo popularne. Podany z jajkiem w koszulce jest ciekawą alternatywą dla jajka sadzonego. Niech strach przed zrobieniem jajka w koszulce nie zniechęci Cię do tego przepisu. Postępuj zgodnie z moimi instrukcjami, a osiągniesz sukces. Ostatecznie możesz też podać jogurt z jajkiem ugotowanym na miękko.

4 PORCJE

- 400 ml jogurtu naturalnego lub greckiego
- 100 g sera feta
- 2 ząbki czosnku
- 20 g masła
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- 4 jajka
- 500 ml wody
- 2 łyżki octu (dowolnego, o jasnym kolorze)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 pęczek szczypiorku, posiekany

NAJPIERW PRZYGOTUJ DIP:

do miski przetóż jogurt. Dodaj pokruszony w palcach ser feta. Czosnek obierz i drobno posiekaj. Dodaj do jogurtu i fety. Wymieszaj. Przetóż na głęboki talerz.

W rondelku rozpuść masło i dodaj paprykę. Odstaw na bok.

W średniej wielkości garnku zagotuj wodę. Gdy zacznie się gotować, wlej ocet i wsyp sól. Wbij jajko do małej miseczki, uważając, by żółtko pozostało w całości. Zrób łyżką wir w garnku, w środek wlej energicznie jajko i już nie mieszaj. Wirująca woda spowoduje, że żółtko zamknie się w białku. Gotuj jajko 2 minuty i wyciągnij łyżką cedzakową. Postępuj tak samo z każdym kolejnym jajkiem i układaj je na jogurcie.

Całość polej roztopionym masłem i posyp szczypiorkiem. Podawaj z pieczywem.



Granola z masłem orzechowym i kaszą gryczaną

Odkąd poznałam ten przepis, nie jadam innych płatków. Zaletą granoli jest to, że w szczelnie zamkniętym słoiku może stać kilka tygodni, by pewnego bardzo zabieganego poranka uratować Cię z opresji. Podaję przepis od razu na większą porcję. Wiem z doświadczenia, że granola znika nie tylko w porze śniadaniowej. Dodatek masła orzechowego czyni z niej cudowną słodką przekąskę.

1 DUŻY SŁOIK

- 1 i 1/2 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka suchej kaszy gryczanej palonej
- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki kakao
- 1/3 szklanki masła orzechowego
- 1/3 szklanki płynnego miodu
- 3 łyżki oleju słonecznikowego

PIEKARNIK NAGRZEJ do 180 stopni z termoobiegiem.

Do miski wsyp płatki oraz kaszę. Dodaj nasiona chia i przypraw cynamonem oraz kakao. Dodaj masło orzechowe oraz miód. Całość polej olejem i wymieszaj dokładnie łyżką.

Blachę lub naczynie żaroodporne wyłóż papierem do pieczenia. Przesyp granolę na papier i porozbijaj łyżką na małe grudki, wtedy będą przyjemnie chrupać. Piecz około 20 minut, aż góra zacznie się rumienić. Wyciągnij z piekarnika i zostaw do całkowitego wystudzenia. Gotową granolę przesyp do słoika i zakręć. W ten sposób możesz ją przechowywać do miesiąca.

Podawaj z jogurtem i sezonowymi owocami lub – tak jak ja – chrup prosto ze słoika.



Bezglutenowe placuszki gryczane z truskawkami

Mąka gryczana ma cudowny, lekko orzechowy smak. W połączeniu z cynamonem i owocami przypadnie do gustu nawet tym, którzy nie do końca lubią smak palonej kaszy. W odróżnieniu do tradycyjnych placuszków te placki smażyć znacznie większe, trochę w stylu amerykańskich pancake'ów.

4 PORCJE

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 i 1/3 szklanki ulubionego mleka roślinnego
- 2 łyżki oleju słonecznikowego + do smażenia
- 1 jajko
- 50 g gorzkiej czekolady + trochę do dekoracji
- 1/2 szklanki pokrojonych truskawek
- 50 ml miodu

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 130 stopni.

Będzie potrzebny do utrzymania temperatury już usmażonych placków.

Do miski wsyp mąkę oraz cukier. Dodaj proszek do pieczenia, cynamon, sól i wanilię, wlej mleko roślinne i 2 łyżki oleju, wbij jajko. Wymieszaj. Czekoladę pokrój w drobną kosteczkę i dodaj do masy, całość znów wymieszaj. Masa powinna mieć konsystencję gęstego budyniu.

Na patelni rozgrzej 3 łyżki oleju. Nabieraj masę dużą łyżką i wlewaj na patelnię, formując placuszki. Moje miały około 10 centymetrów średnicy, więc smażyłam po 3 sztuki jednocześnie. Smaż 3 minuty z jednej strony na złoty kolor. Obróć na drugą stronę i smaż kolejne 3 minuty. Przekładaj gotowe placki na blaszkę i włóż do piekarnika, by utrzymać je ciepłe.

Na patelnię dolej odrobinę oleju, usmaż kolejną porcję i przetóż do piekarnika. Gotowe placki podziel na 2 talerze, udekoruj pokrojonymi truskawkami, polej miodem i posyp posiekaną czekoladą. Podawaj od razu.



Nocne tosty francuskie z cynamonową kruszonką

Ludzie dzielą się na tych, którzy nie zaczynają dnia bez śniadania, i na tych, którzy ograniczają się do wypicia kawy. Jeśli z braku czasu jesteś typem numer dwa, ten przepis jest dla Ciebie. Tosty przygotowuje się wieczór wcześniej, a raniem tylko wsadza się je do piekarnika. Może to dobry sposób, by przekonać Cię do śniadania, skoro robi się samo? Mało tego! Ten przepis pomoże Ci wykorzystać czerstwy chleb, na który nie ma już pomysłu. Bezobstugowo i w duchu no waste!

4 PORCJE

- 1/2 bochenka chleba pszennego lub pszenno-żytniego
- 4 jajka
- 1 szklanka mleka
- 1/4 szklanki śmietanki kremówki 30%
- 1/4 szklanki cukru
- 2 łyżeczki pasty waniliowej

NA KRUSZONKĘ:

- 1/4 szklanki mąki
- 1/4 szklanki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 szczypty soli
- 70 g zimnego masła

CHLEB POKRÓJ

w drobną kostkę, jak na grzanki. Do miski wbij jajka, wlej mleko i śmietankę. Dodaj cukier i wanilię. Wszystko wymieszaj różgą. Wsyp do mleczno-jajecznej masy chleb i dociśnij, by cały się w niej zanurzył. Zawiń folią od góry i wstaw do lodówki na 2 godziny lub najlepiej na całą noc.

Rano rozgrzej piekarnik do 180 stopni.

Przygotuj kruszonkę: mąkę wsyp do miski, dodaj cukier trzcinowy, cynamon oraz sól. Masło pokrój w drobną kostkę i dodaj do miski z sypkimi składnikami. Ręką zagnieć składniki na kruszonkę.

Namoczony chleb przełóż do naczynia do zapiekania razem z masą. Na górę pokrusz kruszonkę. Wstaw do piekarnika i piecz 45 minut.

Wyciągnij i podawaj na ciepło. To, co zostanie, możesz odsmażyć na patelni na podwieczorek.



Koktajl borówkowy ze szpinakiem

Kiedyś koktajl nie był dla mnie daniem, a jedynie smakowym napojem między posiłkami. Ale gdy dodałam do niego płatki owsiane i jogurt, stał się on moim porannym kołem ratunkowym! Taki koktajl sprawdzi się szczególnie wtedy, gdy śniadanie musisz zabrać ze sobą. Łatwo go przetransportujesz i wypijesz w każdych warunkach, a dodatek węglowodanów i białka sprawi, że będzie to pełnowartościowy posiłek. Borówki możesz oczywiście zamienić na inne, sezonowe lub mrożone owoce.

4 PORCJE

- 1 szklanka borówek
- 3 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1/3 szklanki jogurtu naturalnego
- 1 i 1/2 szklanki mleka migdałowego lub innego roślinnego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)

DO BLENDERA przetóż wszystkie składniki i zmiksuj na gładki koktajl. Jeśli masa jest za gęsta, dodaj więcej mleka. Jeśli Twoje owoce nie są wystarczająco słodkie, dodaj miodu.

Koktajl może stać w lodówce do 3 dni.



Pieczony omlet z borówkami

Na moim blogu jest przepis na pieczony naleśnik, który cieszy się dużą popularnością. Wiem, że przepisy robiące się „same” są o poranku mile widziane, stąd i tu przepis na pieczony omlet. Po wyjęciu z piekarnika przypomina on niebiańsko lekki obłoczek, który rozpląta się w ustach. Piekarnik robi swoje, a Ty możesz szykować siebie lub dzieci na poranny wymarsz z domu.

2 PORCJE

- 1 łyżka masła
- 4 jajka
- szczypta soli
- 1 i 1/2 łyżki płynnego miodu
- 1 cytryna
- 2 łyżki jogurtu
- 50 g borówek
- 200 ml jogurtu do podania

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 180 stopni. Na żeliwną patelnię lub do naczynia żaroodpornego przełóż masło. Gdy piekarnik osiągnie odpowiednią temperaturę, włóż do niego naczynie, by się rozgrzało, a masło rozpuściło.

W tym czasie przygotuj omlet: oddziel żółtka od białek. Do mniejszej miski przełóż żółtka, dodaj sól oraz miód. Cytrynę wyszoruj, z połowy zetrzyj skórkę i wyciśnij sok, przełóż do miski z żółtkami. Dodaj jogurt i wszystko dokładnie wymieszaj.

W większej misce ubij na sztywno białka. Dodaj żółtka i bardzo delikatnie wymieszaj, by obie masy się połączyły, ale białka nie opadły.

Wyciągnij rozgrzane naczynie z piekarnika. Wlej do niego omlet i posyp borówkami. Wstaw do piekarnika, piecz 17 minut.

Wyciągnij, podawaj od razu z jogurtem.

Wiosenna tortilla z bobem i szparagami

Gdy zaczynałam swoją przygodę z gotowaniem, nie potrafiłam zapamiętać nazw wszystkich tych śniadaniowych placków, które podaje się w różnych częściach świata. Meksykańska tortilla to cienki placek pszenny lub kukurydziany, w który zawija się różne dodatki. Ale już hiszpańska tortilla to coś jak jajeczny omlet z dodatkiem smażonych ziemniaków i cebuli. Ja lubię wzbogacać tortillę różnymi dodatkami, na przykład bobem i szparagami. To bardzo sycące i cudnie kolorowe danie może być pomysłem nie tylko o poranku, ale też na każdy inny posiłek w ciągu dnia.

2 PORCJE

- 300 g ziemniaków
- 5 łyżek oleju
- 1 czerwona cebula
- 300 g zielonych szparagów
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 300 g bobu
- 5 jajek

ZIEMNIAKI OBIERZ i pokrój w 2-milimetrowe plasterki.

Rozgrzej dużą patelnię. Wlej na nią 4 łyżki oleju i rozłóż plasterki ziemniaków na całej powierzchni patelni, również na bokach. Smaż tak około 5 minut, aż ziemniaki staną się złote od strony patelni. Poruszaj patelnię, ale nie mieszaj, tak aby ziemniaki same się przemieszały, i smaż kolejne 5 minut. Po tym czasie delikatnie przewróć te kawałki, które się nie obróciły, i smaż kolejne 3 minuty. Zdejmij ziemniaki z patelni, przełóż do miski, tłuszcz pozostaw.

Cebulę obierz i pokrój w piórka. Szparagi umyj, usuń dolne twarde części, resztę pokrój w 2-centymetrowe kawałki. Wrzuć cebulę oraz szparagi na olej po ziemniakach. Przypraw solą, pieprzem i tymiankiem i smaż 7 minut.

Bób zalej w garnku zimną wodą, gotuj 7 minut od momentu, gdy woda zacznie wrzeć, i odcedź. Przełóż usmażoną cebulę i szparagi do miski z ziemniakami. Bób wyłuskaj i dodaj do miski z warzywami.



Do osobnej miski wbij jajka i roztrzep je jak na jajecznicę. Przełóż masę do miski z warzywami i delikatnie wymieszaj.

Przygotuj patelnię o średnicy 20 centymetrów. Rozgrzej na niej 1 łyżkę oleju. Wlej na patelnię masę z warzywami i smaż, nie mieszając, przez 6 minut na najmniejszym płomieniu, tak by placek był rumiany. Przykryj patelnię dużym talerzem, podnieś całość i obróć do góry

nożami, tak by placek znalazł się surową stroną na talerzu. Postaw patelnię na ogniu i zsuń na nią placek z talerza. Smaż 4 minuty, w tym czasie potrząsając patelnią, by placek się obracał – dzięki temu będzie miał ładnie zaokrąglone boki. Gdy placek będzie już rumiany z obu stron, zdejmij patelnię z ognia.

Serwuj tortillę na patelni lub pokrojoną w trójkąty.

Domowe naleśniki z kremem gianduja

Ten przepis na naleśniki to klasyka. Warto jednak mieć go w swoim repertuarze, szczególnie jeśli do wykarmienia mamy kilkoro kapryśnych maluchów. Nie znam dziecka, które nie lubi naleśników z kremem orzechowym. Na szczęście ten jest zdrowy, bo domowy. Krem możesz oczywiście przygotować wcześniej i używać do kanapek, smarowania herbatników czy wyjadania łyżeczką, gdy nikt nie patrzy. Przechowuj go w zakręconym słoiczku.

4 PORCJE

- 1 jajko
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mleka
- 3/4 szklanki wody
- 1/4 łyżeczki soli
- olej do smażenia

NA KREM GIANDUJA:

- 90 g orzechów laskowych
- 200 g gorzkiej czekolady
- 50 g cukru pudru
- 70 ml oliwy

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 180 stopni.

Przygotuj krem: Wsyp orzechy do brytfanki lub na blaszkę, wstaw je do piekarnika i praż 6 minut, aż lekko się zarumienią. Przetóż orzechy do blendera i zmiksuj do pożądanej konsystencji. Ja lubię, kiedy krem jest lekko chrupiący, ale możesz też zmielić orzechy na gładki proszek.

Przetóż czekoladę do metalowej lub szklanej miski, postaw ją na garnku z 2 centymetrami wody. Zagotuj wodę w garnku i rozpuść czekoladę w takiej kąpieli wodnej. Zdejmij całość z ognia. Wsyp do czekolady zmielone orzechy. Dodaj cukier puder i wlej oliwę. Wymieszaj bardzo dokładnie.

Wszystkie składniki na naleśniki przetóż do miski. Zmiksuj lub wymieszaj różgą na jednolitą masę. Konsystencja ciasta ma przypominać rzadką śmietanę. Jeżeli jest za gęste, dolej odrobinę wody i wymieszaj. Odstaw ciasto na 20 minut, by gluten zaczął pracować, wtedy naleśniki będą pulchne i jędrne.



Rozgrzej płaską patelnię i wlej na nią 1 łyżeczkę oleju. Nabierz małą chochelkę ciasta i rozprowadź na patelni, obracając ją tak, by ciasto równomiernie pokryło spód, a naleśnik był cienki.

Smaż na małym ogniu 3 minuty, obróć na drugą stronę i smaż kolejne 2 minuty. Przetóż na talerz.

Postępuj tak samo z każdym naleśnikiem.

Podawaj naleśniki z kremem gianduja.



Omlet ze szpinakiem i pyszną surówką z ogórków

Jajka to jeden z podstawowych produktów spożywczych przy diecie ketogenicznej, która staje się coraz bardziej popularna. I choć nie hołduję żadnej diecie, jajka w postaci omletu lubię bardzo, szczególnie gdy są podane w tłumnym towarzystwie warzyw. Omlet przygotowany z 3 jajek będzie bardzo solidną porcją dla jednej osoby, ale dodanie awokado sprawia, że dla mnie to porcja dla dwóch osób.

2 PORCJE

NA SURÓWKĘ:

- 1/2 ogórka zielonego
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- szczypta chilli

NA OMLET:

- 3 jajka
- garść świeżych liści szpinaku
- sól
- świeżo mielony pieprz
- 1 łyżka masła

DO PODANIA:

- 1 awokado
- 1/2 cytryny
- 2 łyżeczki siemienia lnianego

OGÓRKA UMYJ i obieraczką do warzyw potnij go na cienkie wstążki. W misce połącz ocet i cukier. Pomieszaj, by cukier się rozpuścił. Dodaj szczyptę chilli i wrzuć ogórka do tej marynaty. Odstaw na 10 minut, a w tym czasie przygotuj omlet.

Rozgrzej patelnię i wrzuć na nią łyżkę masła. Następnie przetóż na patelnię szpinak.

Jajka wbij do miseczki, dodaj szczyptę soli i pieprzu, roztrzep, żeby dobrze połączyć żółtka z białkami. Masę jajeczną równomiernie rozlej na patelnię, żeby zakryć szpinak. Smaż omlet pod przykryciem na średnim ogniu około 2-3 minut, aż jajka dobrze się zetną. Złóż omlet na pół, przetnij na pół (jeśli serwujesz go dwóm osobom) i zsuń na talerz. Obok połóż sałatkę z ogórków oraz obrane i pokrojone w talarki awokado. Całość posyp siemieniem lnianym i skrop sokiem z cytryny.



Śniadaniowa komosa z miodem i owocami

Płatki z mlekiem, owsianka, jaglanka. A znasz komosankę? To miła odmiana codziennego śniadania. Podaję ją z ogromną ilością świeżych owoców i miodowo-miętową marynatą, dzięki której przestaje być po prostu kaszą. Zdrowa i pożywna komosa jest świetną alternatywą dla tych, którzy szukają nowych pomysłów śniadaniowych.

4 PORCJE

- 1/2 szklanki komosy
- 1 szklanka wody
- 1 i 1/2 szklanki truskawek
- 1 szklanka borówek
- 1 szklanka malin

NA MIODOWO-MIĘTOWĄ MARYNATĘ:

- 1/4 szklanki miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki świeżej bazylii
- 2 łyżki świeżej mięty
- 50 g migdałów

KOMOSĘ OPLUCZ pod bieżącą wodą.

Wsymp do garnka i zalej wodą. Przykryj i postaw na małym ogniu. Gdy komosa się zagotuje, trzymaj ją na ogniu jeszcze przez 10 minut, następnie zdejmij i odstaw pod przykryciem na kolejne 10 minut, by komosa się zaparowała.

W tym czasie umyj cytrynę i wyciśnij z niej sok. W małej miseczce połącz go z miodem. Bazylkę i miętę drobno posiekaj i dodaj do marynaty. Całość wymieszaj. Migdały drobno posiekaj i upraż na suchej patelni.

Komosę rozłóż do 4 miseczek. Truskawki pokrój w plasterki i podziel między miseczki. Dodaj borówki i maliny.

Zalej komosę i owoce marynatą, posyp migdałami. Zetrzyj na wierzch odrobinę skórki z wyciśniętej cytryny.

OBIAD



Kremowy cytrynowy makaron ze szpinakiem

Dania jednogarnkowe z oczywistych względów należą do moich ulubionych. Uczestnicy moich warsztatów również często o nie pytają. Razem możemy eksperymentować, ale w domu każdemu zależy na czasie. To danie nie wymaga nawet garnka do gotowania makaronu, bo ten gotuje się wraz z pozostałymi składnikami na patelni. Prościej już chyba nie można!

4 PORCJE

- 1/2 szklanki pestek słonecznika
- 1/4 szklanki wody
- 1 łyżka nieaktywnych płatków drożdżowych
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy
- 500 g świeżego szpinaku
- 1/2 łyżeczki soli morskiej
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 2 łyżeczki suszonego tymianku
- szczypta płatków chilli
- 250 g makaronu świderki
- 3 szklanki bulionu warzywnego lub wody

- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka skórki z cytryny
- duża garść pietruszki lub lubczyku

SŁONECZNIK ZALEJ ZIMNĄ WODĄ, odstaw na 2 godziny.

Po tym czasie odsącz go, przełóż do blendera razem z wodą i płatkami drożdżowymi. Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż uzyskasz konsystencję gęstej śmietany.

Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj.

Na palniku postaw duży garnek lub głęboką patelnię, na dno wlej oliwę. Wrzuć cebulę na rozgrzaną oliwę i smaż, aż zrobi się błyszcząca. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze 3 minuty. Szpinak posiekaj drobno i dorzuć do garnka. Duś



całość około 5–7 minut, aż płyn ze szpinaku zupełnie odparuje. Dodaj sól, pieprz, tymianek oraz chilli.

Wsyp makaron i wlej bulion. Przykryj garnek i gotuj całość 15 minut, mieszając trzy razy

w międzyczasie. Jeżeli potrzeba, podlej makaron wodą i gotuj, aż będzie al dente. Dodaj skórkę i sok z cytryny oraz krem ze słonecznika, całość wymieszaj. Posyp obficie natką pietruszki lub lubczyku i podawaj.

Wegańskie burgery z buraka i płatków owsianych

Odkąd zaczęła się moda na wegańskie zamienniki popularnych dań, przepisów na roślinnego burgera przetestowałam kilkadziesiąt. Ten jest zdecydowanie moim ulubionym. Mam w domu mięsożercę i na nim też testowałam ten przepis. Burak nadaje burgerowi autentycznego koloru, co jeszcze skuteczniej zbliża go do oryginału. Ja dodatkowo moje burgery piekę w piekarniku, dzięki czemu są i zdrowsze, i mniej pracochłonne.

NA 5 BURGERÓW:

- bułki ze strony 155
- 2 ugotowane buraki
- 1 czerwona cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 i 1/2 łyżki octu balsamicznego
- 6 suszonych daktyli
- 1 szczypta cynamonu
- 1 szczypta chilli
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 i 1/2 szklanki płatków owsianych
- sól
- świeżo mielony pieprz
- 1 łyżka mąki pszennej (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju (opcjonalnie)

NA SOS Z NERKOWCÓW:

- 250 g orzechów nerkowca
- 1 ząbek czosnku

- sok wyciśnięty z 1/2 cytryny
- 1/2 łyżeczki soli
- świeżo mielony pieprz
- oliwa (do uzyskania pożądanej konsystencji)

DO PODANIA:

- 1 główka sałaty rzymskiej
- 1 duży pomidor
- 1 średni ogórek
- 1 czerwona cebula

ORZECHY NERKOWCA wsyp do miski, zalej zimną wodą i odstaw na noc.

Następnego dnia orzechy odsącz z wody, ale jej nie wylewaj. Przetóż orzechy do miski blendera. Dodaj obrany ząbek czosnku i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Całość zmiksuj na gładką masę. Jeśli masa jest za sucha, podlej



ją wodą po nerkowcach oraz oliwą, aż uzyskasz konsystencję gęstego sosu.

Przygotuj kotlety: Ugotowane i obrane buraki pokrój na małe kawałki, cebulę pokrój w grubą kostkę, obrany czosnek przekrój na pół. Warzywa zmiksuj w blenderze zamykanym lub ręcznym. Dodaj daktyle, ocet balsamiczny, cynamon i chilli – zmiksuj. Dodaj odsączoną czerwoną fasolę i płatki owsiane, dopraw solą i pieprzem. Całość zmiksuj na gładko. Masa powinna być klejąca. Jeśli nie jest, dodaj 1 łyżkę mąki i odrobinę oleju i zmiksuj raz jeszcze.

Przygotuj blachę do pieczenia wyłożoną papierem. Z masy formuj wilgotnymi dłońmi

kotlety i układaj je na blasze. Blachę włóż do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Kotlety piecz 15 minut z jednej strony, przewróć i dopiekaj kolejne 15 minut z drugiej strony na złoty kolor.

W międzyczasie przygotuj resztę: sałatę rzymską porwij na pojedyncze liście, cebulę pokrój w piórka, pomidor i ogórek w plastry. Bułki przekrój na pół. Spód i górę bułki posmaruj sosem z nerkowców. Następnie na spodzie bułki ułóż liść sałaty, trochę cebuli, plastry pomidorów i ogórków. Na wierzch połóż kotlet z buraków. Przykryj górną częścią bułki i wbij długą wykałaczkę.



Chłodnik gazpacho z pieczonej papryki i truskawek

Nieskromnie powiem, że ten przepis powinien mieć tytuł najlepszego chłodnika. Niech Cię nie zwiedzie fakt, że truskawki lądują w zupie. Pieczona papryka tak podkreca jej smak, że będziesz zaskoczony i zachwycony jednocześnie. To najlepszy obiad, jaki możesz podać w naprawdę upalne popołudnie.

4 PORCJE

- 3 łyżki oliwy
+ do podania
- 1 ziele angielskie
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów bez skórki
- 1 szklanka (ok. 150 g) pieczonej papryki ze strony 139
- 200 g świeżych truskawek
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1 łyżka miodu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 4 łyżki pestek dyni
- 1 łyżka maku

PESTKI DYNI wsyp na suchą patelnię i upraż je na złoty kolor. Przesyp od razu do miseczki, by się nie spaliły.

Do garnka wlej 3 łyżki oliwy i wrzuć ziele angielskie.

Cebulę obierz i drobno posiekaj. Dodaj do oliwy i smaż 5 minut, aż jej brzegi zaczną się rumienić. Czosnek obierz i pokrój w drobną kostkę. Dodaj do cebuli i smaż jeszcze 1 minutę. Wlej do garnka puszkę pomidorów i dodaj pieczoną paprykę. Gotuj zupę kilka minut na średnim ogniu.

Truskawki umyj i pokrój w ćwiartki. Dodaj do zupy. Wlej wodę oraz ocet. Przypraw papryką wędzoną, oregano, tymiankiem oraz miodem. Wymieszaj. Sprawdź smak i dodaj sól oraz pieprz. Gotuj całość około 10 minut.

Odstaw zupę do przestudzenia i zmiksuj ją blenderem na krem. Przelej do miseczek i posyp prażonymi pestkami dyni. Polej odrobiną oliwy oraz posyp ziarenkami maku.

Tacos z nuggetsami z awokado i salsą rabarbarową

Lubię awokado, ale staram się nie używać go zbyt często. Wiem, że pokonuje ono mnóstwo kilometrów, by trafić na mój stół. Są jednak takie przepisy, którym nie mogę się oprzeć i dla których robię wyjątek! To jeden z nich. Nuggetsy z awokado są pysznie chrupiące i naturalnie tłusciutkie, dzięki czemu z powodzeniem zastępują mięso. Rabarbarowa salsa wynosi to danie na zupełnie inny poziom. Sprawdź to połączenie!

4 PORCJE

NA TORTILLE:

- 2 szklanki (500 g) mąki pszennej
- 200 ml wrzącej wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 dojrzałe awokado
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3 jajka
- 1 szklanka butki tartej
- 5 łyżek płatków drożdżowych nieaktywnych
- 50 ml oleju

NA KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI:

- 20 g pestek dyni
- 40 g łuskanych ziaren słonecznika
- 65 g pieczonej papryki ze strony 139
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 obrany ząbek czosnku

- 4 łyżki oliwy
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu

NA SALSĘ:

- 1 łodyga rabarbaru
- 1 czerwona cebula
- 6 truskawek
- 4 łyżki natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka miodu
- 1 i 1/2 łyżki octu jabłkowego
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

PRZYGOTUJ TORTILLE: do miski wsyp mąkę i zalej ją wrzątkiem. Wsyp sól. Zagniataj ciasto, aż będzie zwarte i elastyczne. Odłóż je na 20 minut przykryte ściereczką.



Awokado przetnij wzdłuż na pół. Dużą łyżką wydrąż miąższ, usuń pestkę. Połówki awokado pokrój na 4-milimetrowe półplasterki. Do jednej miseczki wsyp mąkę. Do drugiej wbij jajka, roztrzep widelcem. Do trzeciej wsyp butkę tartą wymieszaną z płatkami drożdżowymi. Plasterki awokado obtaczaj najpierw w mące, potem w jajku, a następnie w bułce z płatkami drożdżowymi, odkładaj na talerz. Rozgrzej patelnię i wlej na nią olej. Gdy tłuszcz będzie rozgrzany, ułóż na patelni panierowane awokado. Smaż z każdej strony na rumiano przez około 1 minutę, odsącz.

Na suchej patelni wsyp pestki dyni oraz pestki słonecznika. Podpraż na złoty kolor. Przesyp od razu do pojemnika blendera. Dodaj

również upieczoną paprykę, sok z cytryny, paprykę wędzoną, czosnek, oliwę oraz kumin. Zmiksuj wszystko na pastę.

Rabarbar umyj i pokrój w cienkie plasterki. Cebulę obierz i pokrój w bardzo drobną kosteczkę. Truskawki wraz z szypułkami pokrój w drobną kosteczkę. Pietruszkę posiekaj drobno. Przetóż wszystkie składniki do miski, wlej oliwę, dodaj miód, ocet i przypraw solą oraz pieprzem. Odstaw salsę do marynowania na 20 minut, w tym czasie przygotuj tortille.

Ciasto podziel na 6 kulek. Każdą rozwałkuj bardzo cienko, nie podsypując mąką. Ciasto powinno być elastyczne i nie przyklejać się do blatu. Rozgrzej na sucho dużą płaską patelnię i ułóż na niej 1 taco. Po 2 minutach, gdy od spodu pojawią się rumiane bąble, przewróć taco na drugą stronę i smaż na suchej patelni kolejne 2 minuty. Bawełnianą kuchenną szmatkę zwilż wodą. Gotową, upieczoną tortillę połóż na zwilżonej szmatce i przykryj ją drugą częścią szmatki, by tortilla nie wyschła i pozostała elastyczna.

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni z termoobiegiem. Placki tortilli zegnij na pół i ułóż na blaszce tak, by zrobić z nich tacos. Jeśli masz puste puszki po warzywach, ułóż zgięte placki pomiędzy puszkami. Wstaw blachę do piekarnika i piecz 5 minut, do chrupkości.

Upieczone tacos posmaruj od środka pastą paprykową. Ułóż po kilka kawałków nuggetsów z awokado, udekoruj salsą rabarbarową. Podawaj od razu.



Letnie risotto z bobem

Bób albo się kocha, albo nienawidzi. Może nie tak dosłownie, ale przeciwników zawsze denerwuje fakt, że trzeba go łuskać. Ja całe dzieciństwo łuskałam bób i słonecznik i ta czynność w ogóle mnie nie odstrasza. Jeśli nie możesz doczekać się bobu, włosną zamień go na szparagi.

4 PORCJE

- 250 g świeżego bobu
- 1 cebula
- 1 pęczek koperku
- 1 l bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki masła
- 200 g ryżu do risotto (arborio lub carnaroli)
- 150 ml białego wina
- 70 g serka mascarpone
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 25 g słonecznika
- 50 g parmezanu

BÓB SPARZ WRZĄTKIEM na sicie i obierz z łupinek.

Cebulę obierz i drobno posiekaj. Posiekaj też drobno koperek.

Bulion podgrzej i trzymaj na małym ogniu, by był gorący.

Do garnka wlej oliwę i dodaj masło. Gdy masło się rozpuści, dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż lekko się zezłoci. Wsyp ryż i smaż 3 minuty, aż stanie się przeźroczysty. Wlej wino i poczekaj, aż ryż całkiem je wchłonie. Dodaj 1/3 gorącego bulionu i mieszaj tak długo, aż ryż go wchłonie. Dolej drugą identyczną część bulionu i nadal mieszaj. Wrzuć bób i gotuj całość, ciągle mieszając. Gdy ryż wchłonie płyn, dodaj trzecią część bulionu. Wsyp koperek, zostawiając trochę do podania, i gotuj risotto jeszcze około 7 minut, aż ryż wchłonie bulion i będzie al dente. Wmieszaj serek mascarpone. Zdejmij garnek z ognia i całość zamieszaj raz jeszcze. Przypraw solą oraz pieprzem.

Na suchej patelni upraż słonecznik. Na tarce z dużymi oczkami zetrzyj parmezan.

Nałóż risotto na talerz, posyp prażonym słonecznikiem i parmezanem. Posyp resztą koperku. Podawaj od razu, najlepiej z kieliszkiem schłodzonego białego wina.



Spaghetti z pesto z pieczonej papryki

Lubię mieć w lodówce wcześniej przygotowane bazy, bo dzięki nim obiad to kwestia chwili i minimum wysiłku. Jednym z takich produktów jest pieczona papryka. Zalana oliwą może stać w lodówce kilka tygodni, a w kilka minut potrafi zamienić się w pełnoprawne danie. Polecam ją nie tylko do makaronu, ale też do smarowania kanapek czy podawania ze słonymi krakersami. Opcji jest wiele, ale skupmy się na obiedzie.

2 PORCJE

- 2 pieczone papryki ze strony 139
- 100 g orzechów nerkowca
- 200 ml wody
- 1 łyżka oliwy
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych
- 100 g suchego makaronu spaghetti
- 100 g parmezanu

NERKOWCE ZALEJ WODĄ i odstaw

na 2 godziny. Do blendera przełóż upieczone papryki, dodaj nerkowce razem z wodą, w której się moczyły, oliwę, sól oraz pieprz. Całość zblenduj na gładki krem. Dodaj ząbek czosnku oraz płatki drożdżowe. Zmiksuj jeszcze raz. Przełóż pesto na patelnię i podgrzej.

Makaron ugotuj al dente według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i przełóż na patelnię z pesto paprykowym. Jeśli całość jest sucha, możesz dodać kilka łyżek wody z gotowania makaronu. Przełóż makaron na talerz, posyp tartym parmezanem i już! Reszta popołudnia należy do Ciebie!

Pulpety z bakłażana w sosie pomidorowym

Jeśli pulpety kojarzą Ci się tylko z mięsem, pora, byś wypróbował ten przepis z bakłażanem. Jego miąższ jest idealną alternatywą dla mięsa, szczególnie w tego typu daniach. Dzięki temu, że pulpety upieczemy, zamiast je smażyć, będą mniej kaloryczne, a obiecuję, że także smaczne. Sos pomidorowy jak zwykle dopełni całości.

4 PORCJE

NA OK. 25 PULPETÓW:

- 1 bakłażan
- 100 g pieczarek
- 2 łyżki oliwy + do skropienia pulpetów
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 3/4 szklanki orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki tartego parmezanu
- 3/4 szklanki bułki tartej
- 1 jajko
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka suszonej bazylii
- 1 łyżka suszonego oregano

NA SOS POMIDOROWY:

- 2 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 1 stoik passaty pomidorowej (700 ml)
- 1 łyżeczka suszonego oregano

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 180 stopni. Bakłażana pokrój w drobną kostkę. Pieczarki umyj i pokrój w ćwiartki.

Rozłóż bakłażana na jednej połowie blachy, na drugiej ułóż pieczarki. Bakłażana oprósź solą, pieprzem, skrop oliwą. Pieczarki skrop oliwą i posyp pieprzem oraz tymiankiem. Nie sól ich, bo puszczą zbyt wiele wody. Wstaw blachę do piekarnika i piecz 20 minut. Po tym czasie wyciągnij i odstaw do ostudzenia.

Przygotuj sos: na patelnię wlej oliwę, podgrzej. Czosnek drobno posiekaj i dorzuć na patelnię. Smaż 2 minuty. Wlej passatę i dodaj oregano. Gotuj całość około 10 minut, zdejmij z ognia.



Do miski lub pojemnika blendera przełóż upieczone warzywa. Blachę zostaw, będzie potrzebna do pieczenia pulpecików. Dodaj do blendera orzechy nerkowca, parmezan i bułkę tartą. Wbij jajko i dodaj koncentrat pomidorowy, czosnek, oregano oraz bazylię. Całość zmiksuj na gładką masę. Jeżeli masa jest za gęsta, dodaj 2 łyżki wody.

Piekarnik nagrzej ponownie do 180 stopni.

Zwilż dłoń oliwą i formuj z masy małe kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Układaj je na blaszce, na której piekły się warzywa. Powinno wyjść około 25 klopsików. Polej klopsiki oliwą i piecz przez 15 minut. Po tym czasie obróć blachę i przełóż pulpeciki na patelnię z sosem pomidorowym.

Podawaj z ryżem.



Zupa krem z selera naciowego

Bardzo długo nie lubiłam selera naciowego. Wszystko się zmieniło, gdy odkryłam jego smak na ciepło. Podsmażony seler nabiera słodczy i jest znacznie bardziej aromatyczny. Jeśli Ty również nie masz przekonania do tego warzywa, wypróbuj mój przepis. Polubicie się.

4 PORCJE

- 4 łyżki masła
- 6 łydug selera naciowego
- 1 cebula
- 1/2 jabłka
- 4 szklanki bulionu lub wody
- 1/4 szklanki śmietanki 30%
- 1 łyżka musztardy stołowej
- 1 łyżeczka mielonej papryki słodkiej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu

DO PODANIA:

- 4 kromki czerstwego chleba
- 2 łyżki oliwy

W GARNKU

rozgrzej masło. Seler naciowy posiekaj drobno w plasterki i wrzuć na masło. Smaż 5 minut. W tym czasie obierz i drobno posiekaj cebulę. Dodaj ją do selera i poczekaj, aż zrobi się rumiana. Jabłko obierz i pokrój w małe kawałeczki. Dodaj do garnka, podsmaż chwilę.

Wlej bulion lub wodę, doprowadź do wrzenia i gotuj około 10 minut. Zdejmij z ognia i zblenduj na krem. Dodaj śmietankę, musztardę i paprykę. Dopraw solą i pieprzem.

Przygotuj grzanki: Chleb pokrój w małą, równej wielkości kostkę. Rozgrzej patelnię i wlej na nią 2 łyżki oliwy. Wrzuć pokrojony chleb i smaż, aż grzanki zrobią się złote. Nalej zupę krem do miseczek, posyp grzankami oraz szczyptą papryki.



Pieczone cukinie z fasolowym kremem

Hasselback to popularny sposób przygotowywania ziemniaków. Ale czemu by nie przyrządzić tak samo cukinii? Upieczona w ten sposób będzie miękka, a przyprawy lepiej wnikną w jej miąższ. Krem z fasoli to mistrzostwo świata!

4 PORCJE

- 4 cukinie
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki suszonego chilli
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

NA KREM Z FASOLI:

- 1 puszka białej fasoli
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki pasty sezamowej tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki soli

DO PODANIA:

- posypka dukkah ze strony 31

PIEKARNIK NAGRZEJ do 200 stopni.

Cukinie umyj. Przytrzymaj je pomiędzy dwoma patyczkami do sushi lub widelcami i potnij na około 5-milimetrowe plastry, nie docinając do końca. W miseczce potącz oliwę, sok z cytryny, chilli, sól oraz pieprz i posmaruj tą mieszanką cukinie od góry i w przecięciach. Wstaw na blaszce do piekarnika i piecz 30 minut.

W tym czasie przygotuj krem: Puskę fasoli otwórz i odsącz. Wsyp zawartość do blendera. Czosnek obierz i dodaj do fasoli. Przypraw tahini, sokiem z cytryny oraz solą. Całość zblenduj na krem.

Na półmisku rozsmaruj krem fasolowy. Na nim ułóż upieczone cukinie, całość posyp dukkah.

Danie smakuje równie dobrze na ciepło, jak i na zimno.



Ravioli z cukinii

Bardzo lubię tradycyjne ravioli, ale zdaję sobie sprawę z tego, że przygotowanie ciasta jest pracochłonne, stąd mój pomysł na warzywną, lekką alternatywę, w której ciastem są plastry cukinii. Całość zapieczona z serem ricotta i sosem pomidorowym daje szybkie, sycące i genialne w swej prostocie danie.

I to w niewiele ponad 30 minut!

4 PORCJE

- 3 cukinie
- 250 g sera ricotta
- 50 g parmezanu
- 1 jajko
- 3 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
- 1 ząbek czosnku
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 puszka pomidorów bez skórki
- 2 kulki mozzarelli

NAGRZEJ PIEKARNIK do 180 stopni. Przygotuj brytfankę lub naczynie żaroodporne.

Cukinie umyj. Za pomocą obieraczki do warzyw lub mandoliny potnij cukinię wzdłuż na cienkie plastry. Im cieńsze, tym będą bardziej elastyczne.

Do miski przełóż ricottę, dodaj parmezan starty na dużych oczkach. Wbij jajko, dodaj bazylię i posiekany czosnek. Przypraw solą oraz pieprzem, wymieszaj.

Na desce połóż plaster cukinii, a na nim drugi, odwrócony o 90 stopni, tworząc coś na kształt krzyża. Na środek natóż 1 łyżeczkę masy serowej. Przykryj pierwszym ramieniem cukinii (tej od spodu), następnie kolejnymi trzema. Powstanie rodzaj kwadratowej sakiewki. Ułóż ravioli z cukinii w brytfance. Powtórz z kolejnymi plastrami.

Polej całość pomidorami z puszki. Mozzarellę pokrój w plastry i połóż po jednym na każdym ravioli.

Wstaw naczynie do piekarnika i zapiekaj 30 minut, aż góra zrobi się złota.

Podawaj ciepłe.



Steki z kalarepy w sosie grzybowym

Pieczemy kalafior, gotujemy brokuły, wyciskamy buraki, a o skromnej kalarepie trochę zapomnieliśmy. A to pocziwe warzywo można jeść na surowo, gotować, dusić albo zrobić z niego steka! I to takiego zdrowego, bo piezonego. Dodatek aromatycznych grzybów i aksamitnej śmietany jest dla kalarepki świetnym kontrastem. W wersji wegańskiej możesz ze śmietany zrezygnować lub zastąpić ją mlekiem kokosowym.

2 PORCJE

- 2 kalarepy
- 4 łyżki oliwy
- 2 szczypty soli
- 2 szczypty świeżo mielonego pieprzu

NA SOS GRZYBOWY:

- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka masła
- 6 pieczarek
- 2 ząbki czosnku w łupinie
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 4 łyżki wody
- 100 ml śmietanki 30%
- sól i pieprz do smaku

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 180 stopni z termoobiegiem.

Odetnij z kalarepy górne liście i pokrój ją w 1-centymetrowe plastry. Ułóż plastry na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Polej oliwą, posyp solą oraz pieprzem. Wstaw do piekarnika i piecz 30 minut, aż będzie miękka i zarumieniona.

W tym czasie przygotuj sos: na patelnię wlej oliwę i dodaj masło. Postaw ją na średnim ogniu i zacznij podgrzewać.

Pieczarki umyj, pokrój w grube plastry. Wrzuć na rozgrzaną patelnię, ale nie mieszaj – dzięki temu szybciej się zezłocą.

Czosnek zgnieć i dodaj całe ząbki wraz z łupinami. Gdy spód pieczarek będzie złoty, poruszaj patelnię lub przemieszaj, by obróciły się na drugą stronę. Dodaj zioła i wodę. Duś 3 minuty. Wlej śmietankę i przypraw solą oraz pieprzem, przemieszaj. Gdy sos ma odpowiednią konsystencję, zdejmij z ognia.

Upieczone steki z kalarepy ułóż na talerzu i podawaj z sosem grzybowym.

Cebulowa zapiekanka z soczewicą i piure kalafiorowym

Znam wielu zwolenników francuskiej cebulowej, ale mnie gotowanie wciąż tego samego przepisu zaczyna nudzić. A że powolne karmelizowanie cebuli jest procesem absolutnie magicznym, postanowiłam wykorzystać tę magię w łatwej zapiekance z soczewicą, jako że z wykorzystaniem tej ostatniej wiele osób wciąż ma problem. Karmelizacja cebuli zajmuje około 30 minut, ale dzieje się ona prawie bez naszego udziału. Warto poświęcić ten czas dla efektu.

4 PORCJE

- 3 i 1/2 szklanki bulionu lub wody
- 1 i 1/2 szklanki soczewicy zielonej lub brązowej
- 2 łyżki oliwy
- 2 duże cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu
- 1 liść laurowy
- 5 łyżek wody
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 i 1/2 łyżki octu balsamicznego
- 1 i 1/2 łyżki sosu sojowego

NA PIURE KALAFIOROWE:

- 2 szklanki wody
- 2 ząbki czosnku
- 500 g ziemniaków

- 1 kalafior
- 4 łyżki masła
- 1/2 szklanki mleka (125 ml)
- 1 łyżka drożdży nieaktywnych (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu

DO GARNKA WLEJ 3 szklanki bulionu lub wody.

Jeśli używasz wody, dodaj więcej przypraw do smaku. Wsyp soczewicę do zimnej wody, doprowadź do wrzenia i gotuj 20 minut pod przykryciem. Nie mieszaj. Po tym czasie zdejmij garnek z ognia i zostaw soczewicę pod przykryciem, by doszła na parze.

Na patelni rozgrzej oliwę. Cebule obierz i posiekaj w piórka, czosnek obierz i pokrój w plasterki, wrzuc je na patelnię. Dodaj sól, pieprz i liść laurowy. Smaż cebulę 30 minut



na średnim ogniu, co jakiś czas mieszając, aż powstanie z niej konfitura. Gdy zacznie przywierać do patelni, podlej odrobiną wody i karmelizuj dalej. Gdy będzie już kremowa, dodaj koncentrat, ocet balsamiczny i sos sojowy. Zdejmij z ognia, przetóż do niej ugotowaną soczewicę i wymieszaj.

PRZYGOTUJ PIURE: do garnka po gotowaniu soczewicy wlej wodę. Obierz ząbki czosnku i dodaj je do wody. Ziemniaki obierz i pokrój w mniejsze kawałki, kalafior podziel na różyczki – warzywa wrzuc do garnka. Całość gotuj, aż ziemniaki

będą miękkie, odcedź. Dodaj do nich masło, mleko oraz drożdże nieaktywne, jeśli ich używasz. Przypraw solą oraz pieprzem, całość zgnieć tłuczkiem do ziemniaków lub przeciśnij przez praskę, by uzyskać gładkie piure.

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Soczewicę wymieszaną z cebulą przetóż do naczynia żaroodpornego. Na górze rozsmaruj piure z kalafiora. Wstaw do piekarnika i zapiekaj 25 minut, aż piure zrobi się rumiane z wierzchu. Wyciągnij i odstaw na chwilę przed podaniem, aby łatwiej się nakładało.



Buraczane kopytka z szalwią i orzechami włoskimi

Włosi mają swoje gnocchi. My mamy kopytka, zwane też kluskami. Mniej ważna nazwa, ważniejszy jest smak. Jestem fanką tej wersji, bo prawie zawsze mam upieczone lub ugotowane buraki w swojej lodówce. Ty oczywiście możesz je ugotować razem z ziemniakami.

4 PORCJE

- 1 burak
- 500 g ziemniaków
- 65 g orzechów włoskich
- 110 g masła
- 8 listków szalwii
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 jajko
- 200 g mąki pszennej + do podsypania ciasta
- 1/2 łyżeczki soli + 1/2 łyżeczki do gotowania

DO GARNKA WLEJ WODĘ. Burak obierz i bardzo drobno pokrój. Ziemniaki obierz i przekrój na pół. Wrzuć warzywa do garnka i gotuj, aż będą miękkie. Odcedź.

Do suchego rondla wsyp orzechy i podprażaj je, aż będą lekko złote. Przesyp do miseczki. Do garnka wrzuć masło i listki szalwii. Smaż całość 5 minut, aż masło zacznie bulgotać i lekko brązowieć. Dodaj sok z cytryny i wyłącz ogień.

Lekko przestudzone warzywa ugnieć tłuczkiem na jednolite piure lub przeciśnij je przez praskę do ziemniaków. Dodaj do masy jajko, mąkę oraz sól. Przełóż ciasto na blat podsypany mąką i zagniataj energicznie przez 1 minutę.

Garnek po gotujących się ziemniakach przepłucz. Wlej wodę i dodaj sól. Zagotuj. Z ciasta uformuj wałek i potnij go na kopytka wielkości orzecha włoskiego. Ręce oprósz mąką. Z każdego kawałka formuj w dłoniach kulkę i odkładaj na deskę, również oprószoną mąką. Widelcem zrób na każdej klusieczce wgniecenie we wzorek. Gdy woda zacznie się gotować, wsyp połowę kopytek i gotuj je aż do wypłynięcia. Zajmie to około 3 minut. Przełóż kopytka do miski i polej połową roztopionego masła. Ugotuj kolejną partię i polej resztą masła. Podawaj gorące, posypane pokruszonymi w dłoni prażonymi orzechami.



Fasolowa kaszka kukurydziana z cytrynowo-miętową cukinią

Miłośnicy Italii i włoskiej kuchni z pewnością znają polentę. To nic innego, jak grubo mielona kaszka kukurydziana, nam kojarząca się raczej z mdłymi zupkami dla dzieci. Warto jednak przełamać stereotyp i dać kaszce kukurydzianej szansę zaistnieć w iście włoskim stylu. Grillowana cukinia i mięta zadbają o wyjątkowy smak tego szybkiego dania.

4 PORCJE

- 2 szklanki wody
- 3/4 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki kaszki kukurydzianej

NA GRILLOWANĄ CUKINIĘ:

- 4 łyżki świeżej mięty
- 2 ząbki czosnku
- 6 łyżek oliwy
- 1/2 łyżeczki soli
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 cukinie

NA KREM FASOLOWY:

- 1 puszka białej fasoli
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych (opcjonalnie)
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki soli

DO GARNKA WLEJ WODĘ

i dodaj sól. Gdy się zagotuje, wsyp kaszkę kukurydzianą i gotuj około 5 minut, ciągle mieszając, by nie zrobiły się grudki. Gdy masa zgęstnieje, zdejmij garnek z ognia, przykryj go pokrywką i pozostaw kaszę do zaparowania (kasza musi wchłonąć wodę z gotowania, żeby dojść).

Miętę i czosnek drobno pokrój. W miseczce potącz 6 łyżek oliwy, sól, miętę oraz czosnek. Dodaj sok z cytryny. Wymieszaj. Cukinie pokrój w 5-milimetrowe plastry. Natrzyj je marynatą i smaż na patelni grillowej z obu stron na złoty kolor.

Puszkę fasoli odcedź z wody, przełóż do pojemnika blendera. Dodaj oliwę, płatki drożdżowe, obrany czosnek oraz sól. Zmiksuj na jednolite piure. Dodaj ugotowaną kaszkę kukurydzianą i zmiksuj jeszcze raz, by masy się połączyły. Przełóż fasolową kaszę na talerz i podawaj z grillowaną cukinią.

Placek bezglutenowy z pieczonym brokułem i kiszonkami

Wszelkie placki i placuszki są najczęściej słodkie i z glutenem. Jeśli tak jak ja uwielbiasz placki, ale szukasz dla nich alternatyw, mam dla Ciebie bezglutenową, wytrawną wersję. Dodatek zakwasu z buraków barwi je cudnie na czerwono. Oczywiście zakwas możesz pominąć – wtedy otrzymasz placek w tradycyjnym kolorze.

2 PORCJE

NA PIECZONY BROKUŁ:

- 1 brokuł
- 1 ząbek czosnku
- 1/4 łyżeczki papryki ostrej
- 1/2 łyżeczki soli
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki musztardy

NA PLACEK BEZGLUTENOWY:

- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki kokosowej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki jogurtu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- szczypta chilli
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 cebula

- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 i 1/2 szklanki wody
- 5 łyżek zakwasu z buraków dla koloru (opcjonalnie)
- 100 ml oleju do smażenia

DO PODANIA:

- jogurt grecki
- kiszone rzodkiewki ze strony 133
- kiszone marchewki z imbirem ze strony 131
- dukkah ze strony 31

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 200 stopni. Brokuł potnij na małe różyczki. Głęb również pokrój na małe kawałki. Przetóż wszystko na blachę do pieczenia, skrop oliwą. Czosnek obierz i drobno posiekaj. Dodaj go do brokuła. Posyp warzywa papryką oraz solą. Dodaj musztardę i całość wymieszaj, by brokuł pokrył się przyprawami. Wstaw blaszkę do piekarnika i piecz 20 minut, aż brokuł będzie miękki, ale nie rozpadający się.



Do miski wsyp wszystkie 3 rodzaje mąk. Dodaj jogurt, zakwas z buraków, jeśli go używasz, oraz wszystkie przyprawy. Cebulę obierz i bardzo drobno posiekaj. Dodaj do miski razem z pietruszką. Wlej wodę i wymieszaj do połączenia się wszystkich składników. Pożądana konsystencja to rzadkie, lejące ciasto naleśnikowe.

Rozgrzej 25 ml oleju na dużej patelni. Nabierz 1/2 szklanki ciasta i wylej na patelnię. Placek będzie skwierczał, bo jest w nim woda. Ważne, by masa pokryła całą powierzchnię patelni.

Jeśli widzisz dziurki, zalej je odrobiną masy. Smaż placek z jednej strony około 3 minut, aż się zarumieni. Obróć go łopatką na drugą stronę i smaż kolejne 3 minuty. Przetóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, który wchłonie tłuszcz. Zanim wylejesz kolejną porcję ciasta na patelnię, wlej porcję oleju. Postępuj tak samo jak z pierwszym plackiem.

Rozłóż placki na talerzach. Ułóż na nich pieczony brokuł, pokrojone rzodkiewki i marchewki. Całość polej jogurtem i posyp mieszanką dukkah.



Najlepsza zupa serowa z brokułem

Choć powszechnie uważa się, że Polska zupami stoi, jak się zastanowię, to wcale tak dużo zup nie jadam. Ale gdy już najdzie mnie ochota, najczęściej są to błogie, bogate w smaku kremowe przepisy. Jak ta zupa serowa, która jest bezsprzecznie najlepszą, jaką kiedykolwiek jadłam! Do osiągnięcia pożądanego smaku cheddar jest tu absolutnie niezbędny. Nie zamieniaj go, proszę, na żaden inny ser i przekonaj się, jak smakuje niebo.

2 PORCJE

- 4 łyżki masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu
- 1/2 łyżeczki papryki ostrej lub łagodnej
- 2 szklanki wody
- 1 brokuł
- 1 marchewka
- 200 g sera cheddar
- 1 szklanka śmietanki kremówki

GARNEK NA ZUPĘ postaw na średnim ogniu.

Wrzuć masło i zacznij je powoli roztopiać.

Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj.

Wrzuć na masło i smaż 5 minut. Dodaj sól, pieprz i paprykę. Wlej wodę i zagotuj. Brokuł pokrój

na małe kawałki. Dorzuć do garnka i gotuj

15 minut. Marchewkę obierz i zetrzyj na dużych

oczkach. Dodaj do brokuła i gotuj kolejne 15 minut.

Ser cheddar zetrzyj na tarce o dużych oczkach,

dodaj do zupy. Wlej śmietankę i całość gotuj

jeszcze 5 minut. Zdejmij z gazu, dopraw do smaku,

podawaj od razu.



Pieczony ziemniak z brokułem i sosem serowym

Zacznę od tego, że jadam bardzo mało ziemniaków. Może dlatego, że w dzieciństwie miałam je prawie codziennie do obiadu albo (o zgrozo!) odgrzewane drugiego dnia do kotleta. Dlatego teraz, gdy już robię ziemniaki, to głównie w wersji pieczonej, z pysznym sosem i warzywami. Choć sam etap pieczenia zajmuje godzinę, to danie robi się prawie samo!

4 PORCJE

- 4 duże ziemniaki
- 1 brokuł
- 2 szklanki wody
- 1/2 łyżeczki soli

NA SOS SEROWY:

- 150 g sera żółtego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 szklanka mleka
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1/4 łyżeczki papryki słodkiej

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 200 stopni. Ziemniaki umyj i zawiń w folię aluminiową. Włóż do piekarnika i piecz 1 godzinę.

Brokuł pokrój na małe kawałki. Włóż do garnka i zalej wodą. Przypraw solą. Gotuj 20 minut, aż brokuł będzie miękki. Odcedź wodę i odstaw brokuła na bok.

Ser zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Postaw na ogniu rondel. Wrzuć do niego masło i mąkę. Mieszaj energicznie, by masło się rozpuściło i połączyło z mąką, tworząc zasmażkę. Wlej mleko i mieszaj, by nie powstały grudki. Gotuj jeszcze 5 minut, wciąż mieszając. Dodaj sól, pieprz oraz paprykę. Wymieszaj. Wsyp starty ser i mieszaj, aż sos zgęstnieje, ale będzie lekko lejący. Dodaj ugotowany brokuł do sosu i wymieszaj.

Upieczone ziemniaki wyciągnij z piekarnika i odwiń z folii aluminiowej. Rozetnij od góry, ale nie przecinaj do końca. Nadziej ziemniaka sosem i podawaj.

Pieczona dynia nadziewana kaszotto grzybowym

Z ankiety, którą robiłam wśród czytelników mojego bloga, wynika, że najczęściej problemów mają zawsze z kaszą. Z czym ją podać, co z nią zjeść? Ten przepis zaspokoi apetyt lubiących kaszę i przypadnie do gustu tym, którzy mają z nią problem. Pieczona, słodka dynia świetnie się komponuje z orzechowymi nutami kaszy pęczak i grzybów. To danie świetnie smakuje na ciepło i na zimno. Zdecyduj samodzielnie, jak je podać.

4 PORCJE

- 1 dynia piżmowa
- 3 łyżki oliwy

NA KASZOTTO:

- 4 łyżki oliwy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1/2 szklanki ryżu (100 g)
- 1/2 szklanki kaszy pęczak (100 g)
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczki pieprzu
- 6 pieczarek
- 2 łyżki sosu sojowego

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 180 stopni. Dynię piżmową przekrój na pół wzdłuż. Wydrąż łyżką pestki. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Ułóż na niej dynię przekrojoną stroną do góry. Polej 3 łyżkami oliwy i piecz 30 minut.

Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Wrzuć na oliwę. Smaż 3 minuty. Marchewkę obierz i zetrzyj na dużych oczkach. Dorzuć na patelnię. Wsyp ryż oraz kaszę i smaż 5 minut, aż ryż zrobi się przeźroczysty. Wlej wodę. Dodaj przyprawy i gotuj, co chwilę mieszając. Pieczarki pokrój na małe kawałki. Na osobnej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Wrzuć pieczarki i podsmażaj około 5 minut, nie mieszając ich. Po tym czasie dodaj sos sojowy i przemieszaj. Przełóż je do gotującej się kaszy.

Smaż warzywa z kaszą tak długo, aż woda całkiem wyparuje, a ryż i kasza będą miękkie.



Wyciągnij upieczoną dynię. Wydrąż łyżką dynię tak, by zostawić po 2 cm dookoła miąższu. Część wydrążoną pokrój drobno i dodaj do kaszotto. Wymieszaj. Nadziej dwie połówki dyni farszem i połącz je sznurkiem.

Wstaw do piekarnika i zapiekaj całość jeszcze 20 minut. Rozwiąż sznurek i potnij dynię na plastry.

Jedz pieczoną dynię z kaszotto, zostawiając tylko skórkę.



Pieczona kapusta w sosie pomidorowym

Kapusta – głowa wcale nie pusta, bo pełna sosu pomidorowego i aromatycznych przypraw. Ważne w tym przepisie jest to, by kapustę dobrze przypiec na patelni przed włożeniem do piekarnika. Zyska ona dymny smak, który wzbogaca całe danie.

4 PORCJE

- 1 główka białej kapusty
- 4 łyżki oliwy + 2 łyżki
- 1 cebula
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 liście laurowe
- 3 ziela angielskie
- 1 butelka passaty pomidorowej lub 2 puszki pomidorów

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 180 stopni. Kapustę pokrój na ćwiartki. Cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę.

Rozgrzej patelnię i wlej na nią 4 łyżki oliwy. Połóż na patelni ćwiartki kapusty jedną stroną i smaż 5 minut na złoty kolor. Kapusta ma się lekko przypalić. Obróć kapustę i smaż ją na drugim boku kolejne 5 minut. Przełóż kapustę do naczynia do zapiekania. Na patelnię po smażeniu kapusty dodaj 2 łyżki oliwy i wszystkie przyprawy. Smaż całość 3 minuty, żeby wyciągnąć z przypraw aromat i smak. Wrzuć posiekaną cebulę i podsmażaj z przyprawami, aż lekko się zeszkli. Wlej passatę lub pomidory i gotuj sos 5 minut. Zalej kapustę sosem.

Wstaw do piekarnika i zapiekaj 30 minut. Wyciągnij i podawaj.



Gratin z ziemniaków i selera

Nie jadam ziemniaków na obiad. Wolę kasze lub inne warzywne dodatki. Jeśli ziemniak, to w roli głównej. Ten przepis wynosi na wyżyny i ziemniaka, i seler, który najczęściej kończy karierę na rosole. Tutaj, upieczony, nabiera niezwyklej wręcz słodczy. Gratin możesz przygotować tylko z ziemniaków, ale z selerem jest moim zdaniem znacznie smaczniejsze.

4 PORCJE

- 1 kg ziemniaków
- 1 duży seler korzeniowy
- 1/4 szklanki śmietanki kremówki
- 1/4 szklanki mleka
- 100 g miękkiego serka koziego
- mała gałązka świeżego rozmarynu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 2 łyżki oliwy + 2 łyżki do wysmarowania formy

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 180 stopni. Ziemniaki i seler obierz. Pokrój warzywa w cienkie plasterki. Przetóż do miski i polej oliwą. Posyp solą oraz pieprzem.

Naczynie żaroodporne posmaruj oliwą i utóż w nim naprzemiennie plasterki selera i ziemniaka.

W misce roztrzep mleko, śmietankę i serek kozi na gładki sos, dodaj posiekany rozmaryn i wymieszaj.

Warzywa skropione oliwą włoż do piekarnika i piecz 30 minut. Po tym czasie zalej je sosem serowym i zapiekaj przez kolejne 10–15 minut. Wyciągnij i podawaj jako danie główne (na przykład z jajkiem sadzonym) lub jako dodatek.

Rozgrzewające curry z czerwonej soczewicy

To chyba najbardziej rozbudowany przepis w tej książce. Wiem, użyłam tu mnóstwo przypraw, z których nie wszystkie znajdziesz w popularnych dyskontach, ale proszę o wybaczenie – to curry jest warte każdej z nich! Dodatek mango cudownie odświeża to danie, które samo w sobie jest bardzo rozgrzewające i sycące.

2 PORCJE

- 1 szklanka ryżu jaśminowego lub basmati
- 1 i 1/2 szklanki wody
- 3 cm świeżego imbiru
- 4 ząbki czosnku
- 1 małe chilli
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 2 łyżeczki mielonego curry
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 2 szklanki bullionu lub wody
- 1 szklanka czerwonej soczewicy (180 g)
- 1 puszka pomidorów

- 1/2 puszki mleka kokosowego (o zawartości ok. 18% tłuszczu)
- 1 świeże mango
- 1 cytryna
- 1 doniczka świeżej kolendry

WLEJ WODĘ do garnka i wsyp ryż. Zagotuj. Gdy woda zacznie się gotować, przykryj garnek pokrywką i gotuj ryż 15 minut. Nie podnoś w tym czasie pokrywki i nie mieszaj ryżu. Wyłącz gaz i zostaw ryż do zaparowania. Nadal nie podnoś pokrywki. W międzyczasie przygotuj curry.

Imbir zetrzyj ze skórki, czosnek i chilli drobno posiekaj. Do dużego garnka wlej olej i zacznij podgrzewać. Dodaj wszystkie suche przyprawy oraz czosnek, chilli i imbir. Smaż przyprawy około 30 sekund, aż zaczną pachnieć. Wlej bullion lub wodę i wymieszaj całość, by przyprawy odkleiły się od dna. Teraz wsyp soczewicę



i wlej pomidory. Wymieszaj wszystko i gotuj na średnim ogniu pod przykryciem około 15 minut. Po tym czasie sprawdź, czy soczewica jest już miękka. Jeśli tak, to dodaj mleko kokosowe i gotuj jeszcze przez chwilę do osiągnięcia gęstej, kremowej konsystencji.

Mango obierz ze skórki i pokrój w dużą kostkę. Dodaj do curry i gotuj kolejne 5 minut. Zdejmij z ognia.

Rozlej do misek, skrop sokiem z cytryny i posyp posiekaną kolendrą. Podawaj z ugotowanym ryżem.



Makaron z ciecierzycą w warzywnym sosie

Jakie to proste, jakie to dobre! Połączenie drobnego makaronu, warzyw i ciecierzycy to jednocześnie pożywe i smaczne danie. Gęstość sosu możesz dostosować do własnych preferencji. Ja lubię, gdy jest kremowy, dlatego pozwalam wodzie mocno odparowywać i otulić mój makaron.

4 PORCJE

- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1 łodyga selera naciowego
- 6 ząbków czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1/4 łyżeczki płatków chilli
- 1/2 szklanki oliwy
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 szklanki wody
- 1 puszka ciecierzycy
- 400 g makaronu ditalini lub kolanek
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu

CEBULĘ OBIERZ i posiekaj. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Seler naciowy umyj i posiekaj w cienkie plasterki. 4 ząbki czosnku obierz i posiekaj. Łodyżki pietruszki oderwij, listki drobno posiekaj i odstaw do posypania. Do pojemnika blendera wrzuć posiekaną cebulę, marchewkę, seler naciowy, czosnek, łodyżki pietruszki oraz chilli. Całość zblenduj na pastę.

Patelnię rozgrzej. Wlej na nią 1/4 szklanki oliwy i wrzuć zmiksowane warzywa. Przypraw solą i smaż delikatnie, aż warzywa odparują i staną się lekko złote. Zajmie to około 8 minut. Dodaj przecier pomidorowy i wlej 1 szklankę wody. Gotuj całość przez kolejne 8 minut. Dodaj ciecierzycę wraz z wodą z puszki i wlej pozostałą 1 szklankę wody. Gotuj 15 minut, pozwalając płynowi odparować. Po tym czasie wybierz z garnka 1 szklankę sosu warzywnego z ciecierzycą, zblenduj masę na piure i wlej ją z powrotem do garnka, by zagęścić sos.

Ugotuj makaron al dente w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, zostawiając 1 i 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu. Przelej sos do garnka z makaronem, a jeśli trzeba, rozrzedź go wodą z gotowania makaronu. Gotuj 5 minut, ciągle mieszając, by sos pokrył cały makaron.

Na patelnię po smażonych warzywach wlej resztę oliwy i dodaj rozmaryn oraz pozostałe 2 ząbki czosnku, podsmaż chwilę. Rozłóż makaron na 4 talerze i polej oliwą czosnkową z rozmarynem.



Zupa krem z dyni z komosą ryżową

Bardzo lubię zupy kremy za to, że są tak sycące. Dla mnie miska takiej zupy to już danie, ale z dodatkiem ugotowanej komosy ryżowej i odrobiny fety stają się posiłkiem kompletnym. Jeśli zostaje mi coś na następny dzień, to mieszam zupę razem z ugotowaną komosą w jednym garnku i pakuję na wynos do pracy.

4 PORCJE

- 750 g dyni piżmowej (jedna duża)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryczka chilli
- 3-centymetrowy kawałek imbiru
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 l bulionu warzywnego lub wody
- 1/4 szklanki mleka kokosowego (o zawartości ok. 18% tłuszczu)
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu
- 1 limonka
- 1/2 szklanki komosy ryżowej
- płatki chilli (opcjonalnie)
- 100 g fety
- 1 doniczka świeżej kolendry
- 50 g uprażonych pestek dyni

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 200 stopni. Dynię przekrój na pół. Wydrąż nasiona i obierz ze skórki. Pokrój ją w plastry, a następnie w małą kostkę. Przetóż pokrojoną dynię na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piecz 20 minut.

Cebulę obierz i pokrój w kostkę, czosnek, chilli i imbir drobno posiekaj. W dużym garnku rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i smaż ją 2 minuty. Dodaj czosnek, chilli i imbir i smaż jeszcze 1 minutę, ciągle mieszając. Dodaj przyprawy: curry, kolendrę, kurkumę, kumin, wymieszaj i smaż przez chwilę. Zalej całość bulionem lub wodą i dodaj upieczoną dynię. Kiedy zupa ponownie się zagotuje, przykryj i gotuj kolejne 5 minut. Zdejmij zupę z ognia, dodaj mleko kokosowe i zblenduj całość na gładki krem. Dopraw do smaku, skrop sokiem z limonki.

Komosę przepłucz na sicie. Przesyp do garnka i zalej 1 szklanką wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu 15 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 10 minut, by kasza zaparowała i doszła.

Nalej krem z dyni do misek, do każdej nałóż 2 łyżki ugotowanej komosy. Posyp pokruszoną fetą, dynią i podawaj ze świeżymi listkami kolendry i płatkami chilli.

PRZETWORY





Syrop z pędów sosny

Magia sezonowych przetworów polega na tym, że na ich zrobienie mamy tylko jedną szansę w roku. Pełne soczystej żywicy młode pędy sosny zbiera się pod koniec maja lub na początku czerwca. Ważne, by zbierać te żeńskie. Nie żałuj cukru, bo on naturalnie konserwuje pędy. Gdy dasz go za mało, pędy puszczające wodę mogą pokryć się pleśnią. Syrop będzie świetnym dodatkiem do placków czy naleśników lub naturalnym słodzikiem do herbaty zimową porą.

1 DUŻY SŁOIK

- 1-litrowy słoik młodych pędów sosny
- 500 g cukru trzcinowego
- 100 ml spirytusu

ŻEŃSKIE PĘDY SOSNY

z łuską (w niej też jest aromat) zbierz i pokrój na małe kawałki. Zalej je 50 ml spirytusu i zostaw na całą noc w misce.

Pędy podziel na trzy części, a cukier na pięć.

Na dno słoika wsyp 1/5 cukru. Na to utóż 1/3 pędów. Następnie znów wsyp cukier oraz kolejno pędy. Ugniataj przy każdej warstwie. Zakończ cukrem i polej pozostałymi 50 ml spirytusu.

Zakręć słoik i postaw na słonecznym parapecie lub na zewnątrz, również w słońcu. Przez okres 4 tygodni co 2 dni delikatnie odkręcaj słoik i znów go zakręcaj. W tym czasie cukier będzie się topić pod wpływem ciepła i mieszać z sokiem z sosny – tak powstanie syrop. Jeśli widzisz, że cukier się nie rozpuszcza, potrząśnij słoiczkiem.

Po tym czasie zlej zawartość słoika przez gazę do małych butelek i zamknij szczelnie. W chłodnym i ciemnym miejscu możesz przechowywać syrop do 6 miesięcy.



Oceć malinowy

Żeby zrobić swój domowy ocet, potrzeba jedynie cierpliwości! Gwarantuję Ci, że doprawienie sałatki lub sosu własnoręcznie przygotowanym octem to nie tylko zupełnie nowy wymiar smaku, ale też ogromna satysfakcja. Maliny możesz zastąpić innymi sezonowymi owocami: truskawkami lub porzeczkami i tworzyć zupełnie nowe smaki.

500 ML OCTU

- 1 l wody
- 4 łyżki cukru
- 1/2 słoika malin (ok. 200 g)

ZAGOTUJ WODĘ i rozpuść w niej cukier. Odstaw do wystudzenia.

Słoik wyparz wrzątkiem, wsyp do niego maliny. Zalej wystudzoną wodą z cukrem, zostawiając około 4 cm przestrzeni u góry słoika. Na początku procesu fermentacji ocet się pieni, więc musi mieć przestrzeń, by nie wykipiał. Słoik przykryj ręcznikiem papierowym i naciągnij na niego gumkę. Odstaw na blat.

Przez pierwsze 2 tygodnie mieszaj ocet 2 razy dziennie. Przez kolejne 3–5 tygodni mieszaj 1 raz dziennie. Po 5–7 tygodniach ocet będzie gotowy. Kosztuj swój ocet i oceniaj jego smak.

Na górze słoika może utworzyć się kożuch, przypominający warstwę tłuszczu – jest to matka octowa, nie wyrzucaj jej.

Zlej ocet bez matki octowej i bez owoców do wyparzonych buteleczek lub słoiczków i trzymaj w lodówce. Jeżeli jest bardzo mętny, po 1 tygodniu przecedź go jeszcze raz, by stał się klarowny.

Matka octowa przyspiesza produkcję kolejnego octu. Przełóż ją do słoika z nowym octem i rozpocznij produkcję od nowa.



Kiszone marchewki

Kiszone ogórki znamy wszyscy, ale czy kisiłeś kiedyś marchewki!? To moja ulubiona kiszonka. Robi się ją bardzo prosto, zawsze się udaje i możesz ją przyrządzić przez cały rok. Równie fajna jest w niej uniwersalność zastosowania: ja podaję kiszoną marchewkę do gulaszu czy smażonych placków jako alternatywę dla kiszonych ogórków. Równie dobrze smakuje na kanapkach, podawana z pastami czy po prostu jako zdrowa przekąska.

1 DUŻY SŁOIK

- 4 marchewki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 l wody
- 1 łyżka soli
- 3 liście laurowe
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 3-centymetrowy kawałek świeżego imbiru
- 1 łyżeczka ziaren kolendry
- 2 ziarna kardamonu

SŁOIK O POJEMNOŚCI 1 LITRA wyparzyć wrzątkiem.

Marchewki umyj i obierz. Pokrój je w 3-milimetrowe plasterki i wrzuć do słoika. Cebulę obierz i pokrój w ćwiartki. Dodaj do marchewek. Czosnek zgnieć i z łupinką wrzuć do słoika.

Do garnka wlej 1 litr wody. Wsyp sól oraz wszystkie przyprawy i zioła. Zagotuj i zdejmij z ognia. Zostaw do przestudzenia, tak by woda była ciepła, ale nie gorąca. Zalej warzywa przestudzoną wodą, żeby je zakrywała.

Zostaw słoik na blacie przez 5 dni, przykryty pokrywką, ale nie zakręcony. Jeśli w tym czasie woda będzie odparowywać, dolewaj jej tyle, by nadal zakrywała marchewki. Po kilku dniach sprawdź, czy ich chrupkość Ci odpowiada. Jeżeli są jeszcze za twarde, zostaw je na kolejne 2-3 dni na blacie. Gdy uznasz, że są idealne, zakręć słoik i wstaw go do lodówki. Marchewki możesz przechowywać do miesiąca.



Marynowane rzodkiewki

To kolejna kiszonka, która od pierwszego razu skradnie Ci serce. Rzodkiewki będą cudnie chrupać już po pięciu dniach. Ja dodaję do nich papryczkę chilli, bo bardzo lubię pikantny smak. Ty możesz ją pominąć i dostosować stopień ostrości do własnych preferencji.

1 SŁOIK 250 ML

- 1 pęczek rzodkiewek
- 2 ząbki czosnku
- 3/4 szklanki octu jabłkowego
- 3/4 szklanki wody
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki gorczycy
- 4 ziela angielskie
- 3 liście laurowe
- 1 mała papryczka chilli
(opcjonalnie)

SŁOIK O POJEMNOŚCI 1/2 LITRA wyparz wrzątkiem.

Rzodkiewki umyj i odetnij dolne ogonki oraz liście. Przetóż rzodkiewki do słoika. Czosnek zgnieć i z łupinką dorzuć do rzodkiewek.

Do garnka wlej ocet, wodę, dodaj miód. Wsyp sól oraz wszystkie przyprawy i zioła. Zagotuj i wyłącz. Zostaw do przestudzenia, aby zalewa była ciepła, ale nie gorąca.

Zalej rzodkiewki tak, by zalewa całe je zakryła. Zakręć słoik i pozostaw go na blacie przez 5 dni. Sprawdź, czy chrupkość rzodkiewek Ci odpowiada. Jeżeli są jeszcze za twarde, zostaw je na blacie na kolejne 2–3 dni.

W lodówce rzodkiewki mogą stać nawet do miesiąca.



Dżem truskawkowy z ananasem i likierem kokosowym

Jakie to jest pyszne! Oczywiście możesz pominąć w tym przepisie likier, ale połączenie truskawki, ananasa i kokosa przeniesie Cię niemal na Hawaje. Od razu polecam zrobić podwójną porcję, bo to jest świetny przepis na prezent dla przyjaciół.

5 SŁOIKÓW

O POJEMNOŚCI 250 ML

- 1 i 1/2 kg truskawek
- 100 g cukru
- 2 ananasy (każdy o wadze ok. 1 kg)
- sok z 1 cytryny
- 1 ziarno tonki lub 1 laska wanilii
- 50 ml likieru kokosowego lub białego rumu (opcjonalnie)

TRUSKAWKI UMYJ i odetnij szypułki. Pokrój owoce na ćwiartki. Zasyj je cukrem, zalej sokiem z cytryny i odstaw na 20 minut. Ananasy obierz i pokrój w plastry. Wytnij twarde rdzeń ze środka i pokrój plastry na małą kosteczkę, przełóż do dużego garnka. Garnek z ananasem postaw na ogniu i zacznij karmelizować. Smaż ananas przez 20 minut, aż zmięknie. Dodaj truskawki i smaż owoce kolejne 20 minut, aż sok z truskawek zacznie odparowywać. Zetrzyj ziarno tonki na tarce na drobny proszek i dodaj do owoców. Jeśli używasz wanilii, wytuskaj z niej ziarenka i dorzuć do owoców. Smaż od 40 minut do 1 godziny. Pod koniec wlej alkohol i mieszaj, aż odparuje.

Wyparz wrzątkiem słoiki i przełóż do nich gorący dżem. Zakręć mocno i obróć do góry nogami. Zostaw je w tej pozycji, aż staną się zimne (najlepiej do kolejnego dnia). Wkleśnięte zakrętki to znak, że dżem został dobrze zawekowany.

Przechowuj dżem w chłodnym, ciemnym miejscu, najlepiej w spiżarni.



Kiszone ogórki z imbirem

Były już inne kiszonki, pora zatem na nasze pocziwe ogórki. Nie byłabym jednak sobą, gdybym czegoś w tym klasycznie przepisie nie zmieniła. Imbir nie jest być może typowym dodatkiem do ogórków gruntowych, ale rozumie się z nimi doskonale. Jeżeli do tej pory robiłeś je tylko tradycyjnie z solą, koprem i czosnkiem, to spróbuj tej wersji. Nie pożałujesz!

2 DUŻE SŁOIKI

- 3 ząbki czosnku
- 1 pęczek koperku
- 10 ogórków gruntowych
- 3-centymetrowy kawałek świeżego imbiru
- 1 l wody
- 1 łyżka soli
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego

SŁOIK O POJEMNOŚCI 1 LITRA

wyparz wrzątkiem. Czosnek zgnieć i z łupinką włóż do słoika. Pęczek koperku utóń na dnie słoika, na czosnku. Ogórki umyj i odetnij końce. Pokrój ogórki w słupki i włóż do słoika. Imbiru nie obieraj, pokrój go w plasterki i powkładaj pomiędzy ogórki.

Do garnka wlej 1 litr wody. Wsyp sól oraz przyprawy. Zagotuj i wyłącz palnik. Zostaw do przestudzenia, aż woda będzie ciepła, ale nie gorąca. Postępuj tak samo, jak przy innych kiszonkach: zalej przestudzoną wodą ogórki, aby woda je zakrywała. Jeśli po czasie woda będzie wyparowywać, dolewaj jej tyle, by nadal zakrywała ogórki. Po kilku dniach sprawdź, czy ich chrupkość Ci odpowiada. Jeżeli są jeszcze za twarde, zostaw je na kolejne 2-3 dni na blacie. Gdy uznasz, że są idealne, zakręć słoik i wstaw do lodówki. Możesz je przechowywać do miesiąca.



Pieczona papryka

To przepis bazowy, który pojawia się w tej książce jako element kilku innych receptur. Ja przygotowuję pieczone papryki w większych ilościach, przekładam je do słoika i zalewam oliwą. Trzymam je w lodówce, gdzie czekają na swoją kolej. Olej po paprykach też można wykorzystać, szczególnie że jest już naturalnie aromatyzowany. Używam go do sałatek lub do smażenia.

1 DUŻY SŁOIK

- 4 czerwone papryki
- 2 łyżki oliwy + 1/2 szklanki do zalania
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

PIEKARNIK ROZGRZEJ

do 200 stopni z termoobiegiem.

Papryki umyj i pokrój na ćwiartki. Wydrąż nasiona i ułóż warzywa na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skórka do góry. Polej je oliwą, posyp solą oraz pieprzem. Wstaw do piekarnika i piecz około 40 minut, aż skórka będzie prawie czarna. Wyciągnij gorące papryki i przelóż do miski. Owiń miskę szczelnie folią spożywczą i zaparżaj papryki około 15 minut. Dzięki temu bez problemu zdejmiesz z nich skórkę. Obierz papryki ze skórki i przelóż do słoika. Zalej oliwą.

Przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

Kimchi po polsku

Kimchi kojarzy nam się głównie z kapustą, ale w dokładnym tłumaczeniu są to fermentowane warzywa. Choć to przepis trochę pracochłonny i wymagający ugniatań, efekt wart jest pracy i oczekiwania. Słoność i ostrość dopasuj do swoich preferencji. Ja lubię ostre potrawy, ale tutaj zachowałam umiar i podałam przepis bazowy, od którego możesz zacząć swoje eksperymenty.

4 DUŻE SŁOIKI

- 1 i 1/2 kg kapusty pekińskiej
- 5 łyżek soli morskiej
- 3 l wody

NA PASTĘ KIMCHI:

- 3/4 szklanki wody
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 1 łyżka cukru
- 5-centymetrowy kawałek świeżego imbiru
- 6 ząbków czosnku
- 6 łyżek sosu sojowego
- 3 łyżki sosu rybnego
- 2 łyżki papryki słodkiej
- 2 łyżki papryki ostrej wędzonej
- 1 łyżeczka mielonego chilli
- 1 łyżeczka soli
- 4 cebule dymki
- 1 marchewka
- 1 jabłko
- 1 kalarepa

KAPUSTĘ PRZEKRÓJ NA CZTERY CZĘŚCI,

następnie każdą ćwiartkę pokrój na małe kawałki. Tak przygotowaną kapustę przetóż do dużej miski, zalej 3 litrami wody i zasyp solą.

Ugniataj 5 minut i pozostaw na 1 godzinę.

W międzyczasie przygotuj składniki na pastę: Zagotuj wodę i przelej do miseczki. Wsyp do niej mąkę ryżową oraz cukier i wymieszaj energicznie, by powstał ryżowy kleik.

Do blendera włóż obrany imbir oraz czosnek. Wlej sos sojowy, sos rybny, wsyp mielone papryki, chilli oraz sól i bardzo dokładnie zblenduj na piure. Dymki posiekaj w całości – szczyptor wraz z cebulką.

Namoczoną kapustę optucz pod bieżącą wodą. Bardzo dokładnie odciśnij i przetóż do dużego garnka. Marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Kalarepę pokrój w cienkie słupki. Dodaj warzywa do kapusty.

Dodaj pastę kimchi i dłońmi w rękawiczkach dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Dodaj cebulę dymkę i ugniataj kimchi około 5 minut. Kiedy całość będzie wymieszana, przetóż ją do wyparzonych wrzątkiem słoików.

Zostaw kimchi na blacie bez pokrywki, ale z naciągniętym na słoik i zabezpieczonym recepturką ręcznikiem kuchennym na 2-5 dni.

W tym czasie kimchi powinno stać się już lekko kwaśne. Zakręć słoik i wstaw do lodówki.

Jedz na zdrowie i przechowuj aż do 6 miesięcy!



Mus jabłkowo-rabarbarowy z imbirem

Moją ulubioną odmianą jabłka do deserów i przetworów jest gala. Ma twarde, zwarte miąższ i słodko-kwaśny smak, którego zawsze poszukuję w deserach. Do tego musu będzie idealna. Dodatek imbiru jest opcjonalny, ale bardzo wzbogaca smak. Zastosowań tego musu są dziesiątki, ale ja najbardziej lubię nim smarować puszyste pancake'ie.

6 SŁOIKÓW PO 250 ML

- 2 kg jabłek
- 1 kg rabarbaru
- 300 g cukru
- 3-centymetrowy kawałek świeżego imbiru

JABŁKA UMYJ I OBIERZ. Wydrąż pestki i pokrój w drobną kosteczkę. Wsyp do garnka. Ze skórek i odciętych kawałków możesz ugotować pyszny kompot.

Rabarbar umyj i pokrój w małe kawałki, dodaj do jabłek.

Wsyp cukier i postaw garnek na ogniu. Smaż, ciągle mieszając, aż cukier się rozpuści, a owoce puszcza sok.

Obierz imbir i zetrzyj go na tarce z małymi oczkami. Dodaj do musu i gotuj około 40 minut, co jakiś czas mieszając, by nie przywarł do dna garnka.

Wyłącz palnik i zostaw mus do przestudzenia na około 3 godziny.

Po tym czasie włącz ogień ponownie i smaż mus kolejne 30 minut, ale tym razem mieszając go dużo częściej.

W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 130 stopni. Słoiki wyparz wrzątkiem. Przełóż gorący mus do słoików, szczelnie zakręć i wstaw do nagrzanego piekarnika na 30 minut. Wyłącz piekarnik i zostaw w nim słoiki do całkowitego wystudzenia.



Syrop z czarnego bzu

Czarny bez kwitnie na przełomie maja i czerwca. Kwiatostany należy zbierać w ciepły, słoneczny dzień, kiedy kwiaty są otwarte – wtedy oddadzą naszemu syropowi najwięcej smaku i aromatu. Pamiętaj, że gdy zerwiesz kwiatostany, krzew nie wytworzy już owoców, które są przede wszystkim pokarmem dla ptaków. Dlatego zbieraj czarny bez rozsądnie, nie ogołacając jednego krzewu.

7 słoików po 250 ml

- 70 baldachów czarnego bzu
- 2 l wody
- 2 kg cukru
- 1 cytryna

SPRAWDŹ, czy na Twoich baldachach kwiatowych nie ma mszyc. Jeżeli są, to albo je strząśnij, albo odetnij. Z zerwanych kwiatostanów odetnij nożyczkami tylko kwiaty z drobnymi łodyżkami. Grubsze wyrzuć. Odcinaj kwiaty nad garnkiem, w którym będą gotowane, aby jak najwięcej pyłku i kwiatów wpadło do garnka, a nie na ziemię czy blat.

Do drugiego garnka wlej wodę i wsyp cukier. Zagotuj do całkowitego rozpuszczenia się cukru. Wyciśnij sok z cytryny i dodaj do zagotowanej wody. Przelej ją do garnka z obciętymi kwiatostanami. Wymieszaj dokładnie, przykryj i zostaw na 2 dni na kuchennym blacie. Mieszaj syrop 3 razy dziennie.

Trzeciego dnia odcedź kwiaty z syropu: wyłóż siłko lub durszlak gazą apteczną i przelej syrop, tak by kwiaty zostały na gazie. Odcisnij je dokładnie, by wydobyć maksimum smaku. Przelej syrop do wyparzonych słoików i zakręć.

Rozgrzej piekarnik do 130 stopni z termoobiegiem. Wstaw słoiki i pasteryzuj je 30 minut. Po tym czasie wyłącz piekarnik i zostaw w nim słoiki do całkowitego wystudzenia. W ciemnym i chłodnym miejscu syrop może stać do roku. Po otwarciu przechowuj w lodówce.



Konfitura różana

Choć nie przepadam za mocno kwiatowymi zapachami w kuchni, to dla konfitury różanej zawsze robię wyjątek. Uarte płatki z cukrem i cytryną są naturalnie zakonserwowane, dzięki czemu mogą stać w lodówce miesiącami. A ja mogę sięgać po różane чудо zawsze wtedy, gdy mam ochotę urozmaicić nim krem do tortu lub dodać łyżeczkę do zimowej herbaty. Co ważne, konfiturę robi się z róży pomarszczonej – rosnącej na krzewach odmiany o otwartych kwiatostanach.

1 słoik 250 ML

- 120 g płatków róży cukrowej (wolnej od oprysków)
- 240 g cukru
- 2 łyżki soku z cytryny

Do MISKI BLENDERA wsyp płatki róży, zasyp je cukrem i ucieraj końcówką do ucierania w kształcie motylka. Jeśli masz ceramiczną makutkę, ucieraj w niej różę z cukrem drewnianym tłuczkiem.

Po około 10 minutach otrzymasz konsystencję gęstego dżemu. Pod koniec ucierania dodaj sok z cytryny i wymieszaj, by połączył się z utartymi płatkami. Przełóż konfiturę do wyparzonego wrzątkiem słoika i wstaw do lodówki. Konfitura w lodówce może stać kilka miesięcy (moja wytrzymała do zimy). Ważne jest, aby za każdym razem nakładać ją czystą łyżeczką, wtedy przedłużasz jej trwałość.



Karmelizowana skórka z arbuza w syropie

Stop! Zatrzymaj się przy tym przepisie i daj mu (i mnie) szansę! Wiem, brzmi to dziwnie. Coś, co całe lata wyrzucałeś do kosza, masz nagle ugotować i zjeść? A więc po kolei... Inspiracją do tego przepisu były wakacje na Cyprze, który słynie z arbuźców. Cypryjczycy do perfekcji opanowali przygotowywanie z arbuza wszystkiego, co tylko możliwe. Stąd właśnie przepis na karmelizowane skórki. Są świetne jako słodzik do herbaty lub jako dodatek do porannego jogurtu z granolą.

1 słoik 500 ml

- 1/2 arbuza (ok. 1 i 1/2 kg)
- 2 i 1/4 szklanki cukru
- 1 cytryna

ARBUZ POKRÓJ NA ĆWIARTKI. Odkrój czerwony miąższ. Ze skórki zetrnij zieloną część, potrzebna będzie tylko biała. Pokrój ją na kawałki o wymiarach około 2 x 3 cm. Przełóż do miski i zasyp cukrem. Owiń miskę folią i odstaw do lodówki na całą noc. Po tym czasie skórka z arbuza puści dużo wody, a cukier się rozpuści.

Całą zawartość miski wraz z płynem przelej do rondelka. Włącz mały gaz. Cytrynę umyj i pokrój w cienkie plasterki. Wrzuć do arbuza. Gotuj całość bez przykrycia na małym ogniu 2 godziny, aż powstanie gęsty syrop. Zdejmij z ognia i pozostaw do wystudzenia. Przełóż do wyparzonego słoika.

Piekarnik rozgrzej do 130 stopni, wstaw do niego słoik i pasteryzuj go 30 minut. Po tym czasie wyłącz piekarnik i zostaw w nim słoik do całkowitego wystudzenia. Możesz to zrobić przy okazji pasteryzowania innych przetworów.

Tak pasteryzowanego arbuza można przechowywać aż 3 lata. Po otwarciu możesz go trzymać do 6 miesięcy w lodówce. Ważne jest, aby za każdym razem nakładać go czystą łyżeczką, wtedy przedłużasz jego trwałość.



Marynowany arbuz słodko-kwaśny

To pyszny, delikatny i musujący przepis na arbuza w wersji wytrawnej. W szczycie sezonu letniego, gdy arbuzy są najsmaczniejsze, zaskocz swoich domowników czymś innym niż zwykle. Po cichu powiem Ci, że to świetna przegryzka na spotkania towarzyskie.

3 DUŻE SŁOIKI

- 1 arbuz (ok. 2-kilogramowy)
- 8 szklanek wody
- 2 łyżki soli
- 2 szklanki cukru
- 1 i 1/4 szklanki octu jabłkowego
- 1 laska cynamonu
- 2-centymetrowy kawałek imbiru (lub 1 łyżeczka mielonego)
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 1 papryczka chilli (opcjonalnie)

ARBUZ POTNIJ

na ćwiartki. Każdą ćwiartkę potnij na trójkąty. W garnku zagotuj wodę. Dodaj sól, cukier, ocet, cynamon, obrany i starty imbir i ziele angielskie. Jeśli lubisz, dodaj też chilli. Gotuj przez 5 minut. Włóż pokrojonego arbuza do dużego słoika. Zalej całość marynatą i obróć słoik zakrętką do dołu. Poczekaj, aż wystygnie. Tak zapasteryzowany słoik można przechowywać 3 lata.

WYTRAWNE WYPIEKI I CHLEB





Buraczane i marchewkowe bułeczki

Te bułeczki są naprawdę szybkie w przygotowaniu, możesz więc upiec je na kolację, jeśli nagle się zorientujesz, że zabrakło Ci pieczywa. Użycie soku nie jest konieczne, ale nadaje im bajecznego koloru. Warto eksperymentować, bo jemy też przecież oczami. Możesz od razu przygotować dwie porcje – jedną różową, drugą pomarańczową.

5 BUŁEK

- 250 g mąki pszennej
- 150 ml soku z buraka lub marchewki (albo 150 ml wody)
- 1 i 1/2 łyżki oliwy + 1 łyżka do posmarowania
- 1 łyżeczka suszonych drożdży
- 1/3 łyżeczki soli
- 2 łyżki ziaren słonecznika

SOK Z BURAKA LUB MARCHEWKI

możesz wycisnąć w sokowirówce lub kupić gotowy.

Do dużej miski wsyp mąkę, wlej sok, dodaj oliwę, sól oraz suszone drożdże. Zaczynj wyrabiać ciasto ręcznie lub robotem z końcówką w kształcie haka. Wyrabiaj, aż ciasto będzie elastyczne i zacznie odchodzić od miski.

Przykryj ciasto bawełnianą ściereczką i zostaw do podwojenia objętości, na około 60–90 minut. Po tym czasie ugnieć ciasto ponownie i podziel na 5 części, formując równe kulki.

Błachę do pieczenia wyłóż papierem i przełóż na nią kuleczki z ciasta. Przykryj ściereczką i zostaw do ponownego wyrośnięcia na 30 minut.

Piekarnik nagrzej do 180 stopni z termoobiegiem. Bułki posmaruj oliwą i posyp ziarnami słonecznika. Wstaw do piekarnika i piecz przez 12 minut. Wyciągnij blachę i zostaw bułki do całkowitego ostudzenia.



Ekspresowy chleb ze słonecznikiem

Uwielbiam chleb i gluten! Choć tradycyjne receptury na chleb bazują na zakwasie chlebowym, to wiem, że dużo osób boi się go przygotowywać i nigdy nie piecze z takich przepisów. Ten chleb przygotowuję z dodatkiem drożdży, dzięki czemu jest bardzo łatwy i szybki w przygotowaniu. Głównym dodatkiem jest słonecznik, ale możesz dowolnie zamieniać go na pestki dyni, siemię lniane lub ulubione orzechy.

KEKSÓWKA O WYMIARACH

30 x 15 cm

- 500 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 125 g pestek słonecznika + do posypania
- 1 łyżeczka soli
- 500 ml letniej wody
- 7 g drożdży suszonych
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka octu

Do miski

wsymp mąkę. Dodaj pestki oraz sól. Wlej letnią wodę. Wsymp drożdże, cukier i wlej ocet. Całość wymieszaj łyżką, tak by konsystencja chleba była jednolita. Przykryj miskę ściereczką i odstaw na 1 godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Zwilż dłonie wodą i przetłóć ciasto do formy keksowej lub blaszki aluminiowej. Wygładź wierzch ręką i posyp słonecznikiem. Zostaw do wyrośnięcia na 20 minut. W tym czasie piekarnik rozgrzej do 160 stopni.

Włóż blaszkę do piekarnika i piecz 60 minut. Wyciągnij chleb z piekarnika, wysuń go z formy i zostaw do całkowitego wystudzenia.



Bezglutenowy chleb gryczany

Wspominałam już na wstępie, że mój młynek do kawy służy mi przede wszystkim do mielenia przypraw i zbóż na mąkę. Zdarza się, że zabraknie mi zwykłej mąki pszennej. Sięgam wtedy po inne rodzaje mąk, z którymi chętnie eksperymentuję. Lubię smak gryki i konsystencję takiego chleba, który w przeciwieństwie do większości gryczanych wypieków w ogóle się nie kruszy. Ten przepis jest też ukłonem w stronę osób, które nie mogą jeść glutenu, ale za to bardzo lubią jeść chleb! Ocet dodany w niewielkiej ilości sprawia, że drożdżowy chleb jest delikatniejszy w smaku.

KEKSÓWKA O WYMIARACH

30 x 15 cm

- 210 g mąki gryczanej
- 210 g mąki z tapioki
- 3 łyżki nasion chia
- 400 ml wody
- 1 łyżeczka cukru
- 7 g suszonych drożdży
- 2 łyżeczki soli
- 1 jajko
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka octu jabłkowego

MĄKI ORAZ CHIA

wsyp do miski. Wlej wodę. Wsyp cukier, drożdże oraz sól. Wbij jajko, wlej oliwę i ocet. Wymieszaj ciasto łyżką do połączenia się składników. Przykryj je ściereczką i zostaw w misce do wyrośnięcia na 1 i 1/2 godziny. Przetóż ciasto do silikonowej lub aluminiowej foremki. Zostaw na blacie do ponownego wyrośnięcia na 30 minut.

Pod koniec wyrastania rozgrzej piekarnik do 200 stopni z funkcją termoobiegu. Wstaw chleb do piekarnika i piecz 50 minut. Wyciągnij i zostaw do całkowitego wystudzenia przed wyjęciem z foremki.



Tarta porowa z grzybami

Często na warsztatach kulinarnych słyszę, że tarta jest trudna w przygotowaniu. Nic bardziej mylnego! Ten przepis przekona Cię do tart oraz do pora. W wersji karmelizowanej będzie delikatny i cudownie słodki. To jeden z ulubionych przepisów na moich warsztatach. Do dzieła więc!

FORMA DO TARTY

o ŚREDNICY 23 CM

NA SPÓD:

- 1 i 1/4 szklanki mąki pszennej (280 g)
- 1/2 łyżeczki soli
- 100 g zimnego masła + 1 łyżka do wysmarowania
- 2 łyżki wody
- 1 jajko

NA FARSZ:

- 1 duży por (lub 2 mniejsze)
- 2 łyżki masła
- 100 g pieczarek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 szklanka śmietanki 30% (250 ml)
- 1 jajko
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 1 i 1/2 szklanki sera cheddar lub ulubionego sera żółtego

PRZYGOTUJ SPÓD: do miski wsyp mąkę, dodaj sól i zimne masło pokrojone w drobną kostkę. Wlej wodę i wbij całe jajko. Ugnieć ciasto na jednolitą masę. Formę wysmaruj masłem. Przełóż ciasto do formy i wyklej ciastem jej dno i boki. Wstaw formę do zamrażarki na czas przygotowania nadzienia.

Por oczyść, odetnij zieloną część. Białą część pora pokrój w cienkie talarki. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę masła. Karmelizuj pora około 10 minut, co chwilę mieszając. Gdy już będzie rumiany, przełóż go do miski.

Pieczarki umyj i pokrój w plastry. Na patelni po porze rozpuść kolejną łyżkę masła. Wrzuć pieczarki, ale nie mieszaj ich. Smaż około 5 minut z jednej strony, aż będą złote. Po tym czasie zamieszaj i przerzuć na drugą stronę. Dodaj tymianek, pieprz oraz sól i smaż jeszcze 3 minuty. Usmażone pieczarki przełóż do osobnej miseczki.

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Wyciągnij formę z zamrażarki. Na spód formy wyłóż pora. Na pora połóż połowę pieczarek. Do miski po porze wlej śmietankę, wbij całe jajko i wymieszaj energicznie. Dodaj jogurt i ser starty na dużych oczkach. Masę wylej na tartę. Na górze utóż pozostałą część pieczarek.

Tartę piecz 40 minut, po tym czasie wyciągnij ją z piekarnika i odstaw na 20 minut, by masa się związała. Gdy przekroisz ją od razu, to nadzienie tarty wypłynie. Podawaj tartę jeszcze ciepłą lub po całkowitym wystudzeniu.



Tarta z pieczonym bakłażanem i suszonymi pomidorami

Wytrawne tarty są przeważnie ciężkie i tłuste. Nie żebym była ich przeciwniczką, ale wiem, że wiele osób woli coś lżejszego. Z myślą o nich stworzyłam ten przepis. Bakłażan, który często wydaje się bez smaku, w połączeniu z kruchym spodem i suszonymi pomidorami tworzy danie idealne.

FORMA DO TARTY

O ŚREDNICY OK. 23 CM

NA KRUCHE CIASTO:

- 120 g zimnego masła
- 250 g mąki (1 szklanka)
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 jajko
- 3 łyżki zimnej wody

NA FARSZ:

- 1 bakłażan
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1/2 szklanki tartego parmezanu
- 1/3 szklanki suszonych pomidorów
- 250 g sera gorgonzola

PRZYGOTUJ KRUCHE CIASTO:

Masło pokrój w drobną kostkę. Do miski wsyp mąkę. Dodaj sól, jajko oraz wodę i wrzuć drobno pokrojone masło. Szybko wyrób ciasto i uformuj je w jednolitą kulę. Formę do tarty wyłóż ciastem i wstaw do lodówki.

Bakłażana obierz ze skórki i pokrój na okrągłe plastry o grubości 1 centymetra. Plastry ułóż na desce i posyp solą. Odstaw na 15 minut. Ręcznikiem papierowym osusz bakłażana.

Na patelnię grillową wlej oliwę i ułóż plastry bakłażana. Grilluj go z dwóch stron na złoty kolor. Posiekaj drobno suszone pomidory.

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Wyciągnij formę z kruchym ciastem z lodówki. Na spodzie ułóż plastry bakłażana. Następnie posyp go oregano i bazylią oraz pieprzem. Całość posyp parmezanem, a na nim rozłóż suszone pomidory. Na wierzch pokrusz w palcach gorgonzolę.

Wstaw formę z tartą do piekarnika i piecz 40 minut. Wyciągnij i odstaw na 10 minut, by tarta lekko przestygła, a ser był ciągnący.



Włoskie paluszki grissini z sezamem

Mam słabość do chrupiących przekąsek. Staram się jednak samodzielnie przygotowywać to, co (czasami) chrupię wieczorami. Ten przepis został zainspirowany wakacjami w słonecznej Italii, gdzie w prawie każdej knajpce podają przed posiłkiem drożdżowe paluszki do chrupania. Uwaga, one uzależniają!

Ok. 30 PALUSZKÓW

- 1 szklanka wody
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka suchych drożdży
- 2 szczypty cukru
- 3 łyżki sezamu
- 1 i 1/2 szklanki mąki typu semolina
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli

Do miski WLEJ WODĘ oraz oliwę. Wsyp drożdże, cukier, sezam oraz dwa rodzaje mąki. Dodaj sól. Całość zagnieć na jednolite ciasto. Uformuj z niego kulę i zostaw w misce, przykryte ściereczką kuchenną, na 1 i 1/2 godziny do wyrośnięcia.

Piekarnik rozgrzej do 190 stopni. Dużą, płaską blachę wyłóż papierem do pieczenia.

Ciasto podziel na kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Każdą kuleczkę zroluj na blacie na cienki paluszek o grubości 1 centymetra. Układaj na blaszce w odstępach, by paluszki nie skleły się podczas pieczenia. Piecz partiami, po 15 minut, na lekko złoty kolor.

Przechowuj w szczelnym pojemniku, a zachowają chrupkość do 7 dni.



Włoskie placki piadini

Kiedy nie mam w domu pieczywa, na ratunek przychodzą mi właśnie te placuszki. Ich przygotowanie zajmuje chwilę, a smak i atmosfera słonecznych Włoch zostają ze mną znacznie dłużej. Jako dodatku możesz użyć wszystkiego, co masz w lodówce, chociażby żółtego sera czy dowolnych pikli warzywnych.

2 PORCJE

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1/2 szklanki mleka
- 3 łyżki miękkiego masła
- 2 łyżki oliwy

PROPONOWANE DODATKI:

- 1 kulka mozzarelli
- 1 pomidor
- garść rukoli
- oliwa
- świeżo mielony pieprz
- sól

MAKĘ PRZESIEJ DO MISKI razem z proszkiem do pieczenia. Dodaj sól. Mleko delikatnie podgrzej w garnuszku i dodaj do niego masło, aby się roztopiło, na koniec dodaj oliwę. Wlej płynne składniki do suchych, potącz i wyrób gładkie, elastyczne ciasto.

Podziel ciasto na cztery części. Każdą rozwałkuj na cienki, okrągły placek. Rozgrzej suchą patelnię. Wrzuć placek na nagrzaną patelnię i smaż przez 2 minuty z każdej strony. Po usmażeniu każdy placek złóż na pół. Do środka włóż pokrojone w plasterki dodatki, polej oliwą. Przypraw solą oraz pieprzem.

Krakersy zbożowe z pastą z pieczonej papryki

To przepis idealny na imprezę. Krakersy zastępują niezdrowe chipsy, a pasta z papryki świetnie do nich pasuje. Możesz też podawać je zamiast porannego pieczywa lub jako dodatek do warzywnego lunch boxa.

6 PORCJI

- 50 g płatków owsianych
- 50 g mąki żytniej lub pszennej pełnoziarnistej
- 25 g siemienia lnianego
- 25 g ziaren słonecznika
- 25 g ziaren pestek dyni
- 15 g maku
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki nasion kuminu
- 1/4 łyżeczki papryki ostrej
- 2 łyżki oliwy
- 150 ml wody

NA PASTĘ Z PAPRYKI:

- 1 marchewka
- 1 bakłażan
- 1 czerwona papryka
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy + 50 ml do blendowania

- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1/4 szklanki orzechów włoskich

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 180 stopni z termoobieganiem. Blachę do pieczenia wyłóż papierem.

Do miski wsyp wszystkie suche składniki, a na koniec wlej oliwę i wodę. Mieszaj masę łyżką, aż do połączenia się składników i uzyskania jednolitej konsystencji. Przetóż masę na blachę z papierem do pieczenia.

Wałek zwilż wodą i rozwałkuj całość na grubość około 3 milimetrów. Możesz to zrobić również zwilżoną dłonią. Gdy masa będzie już miała odpowiednią grubość, nożem potnij ją na kawałki – ich wielkość i kształt zależą od Ciebie. Trzeba to zrobić od razu, bo po upieczeniu krakersy będą twarde i zaczną się kruszyć podczas próby ich pocięcia.

Drugą małą blachę wyłóż papierem do pieczenia. Marchewkę obierz i pokrój w plastry.



Bakłażana pokrój w małą kostkę. Paprykę przekrój na ćwiartki. Wszystkie warzywa przetóż na blachę i polej 3 łyżkami oliwy. Wstaw na spód piekarnika. Blachę z krakersami wsuń na środkową półkę piekarnika i piecz 20 minut z jednej strony. Po tym czasie obróć blachę i piecz przez kolejne 20 minut razem z warzywami. Wyciągnij obydwie blachy z piekarnika.

Paprykę przetóż do miski i przykryj folią spożywczą na 10 minut, by ją zaparować. Po tym czasie zdejmij z niej skórkę (możesz pominąć ten etap).

Wszystkie warzywa, czosnek oraz przyprawy i orzechy przetóż do blendera. Wlej 50 ml oliwy i zblenduj na dip. Dopraw do smaku.

Podawaj z wystudzonymi krakersami.

SŁODKIE WYPIEKI I CIASTA





Angielskie bułeczki z jabłkiem i solonym karmelem

To moje ulubione śniadaniowe bułeczki na słodko, ale świetnie sprawdzają się też do popołudniowej kawy. Długo dopracowywałam proporcje i jestem z tego przepisu bardzo zadowolona. Bez solonego karmelu też będą pyszne, a z nim to dopiero jest coś.

8 BUŁECZEK

- 2 i 1/4 szklanki mąki pszennej (260 g)
- 1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 i 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli
- 115g zimnego masła
- 1 jajko
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego (100 g)
- 1/2 szklanki śmietanki 30% (120 ml)
- 2 jabłka (125 g)
- 1/2 szklanki karmelu ze strony 201

Do DUŻEJ MISKI wsyp mąkę, sodę, cynamon oraz sól. Masło drobno posiekaj i dodaj do suchych składników. Rozcierając masło palcami, stwórz sypką kruszonkę. W małej misce ubij jajko z cukrem. Dodaj połowę śmietanki (60 ml) i wymieszaj. Jabłka obierz i pokrój w bardzo drobną kosteczkę. Do miski z kruszonką wlej masę jajeczną oraz wsyp jabłka. Połącz ciasto w misce (będzie dość lepkie). Wstaw miskę do lodówki na 15 minut, by ciasto stało się bardziej zwarte. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni z termoobiegiem.

Schłodzone ciasto przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i oprószoną mąką. Rozwałkuj je na kształt koła o grubości 2 centymetrów. Podziel je na osiem równych trójkątów i każdy odsuń delikatnie, tak by były między nimi odstępy (bułeczki urosną podczas pieczenia). Posmaruj bułeczki pozostałą częścią śmietanki kremówki, tak by warstwa śmietany była widoczna. Wstaw blachę do piekarnika i piecz przez 25 minut, aż bułeczki staną się złote.

Wyciągnij i zostaw do całkowitego wystudzenia.

Wystudzone bułeczki polej karmelem.

Brioszka czekoladowa z puszki

Gdy odkryłam metodę pieczenia w puszcze, szeroko otworzyłam oczy. Jest to fajna forma ciasta do zabrania na piknik lub jako zaskakujący prezent dla łasucha. No i to kolejny pomysł na wykorzystanie opakowań, które zostają po gotowaniu. Ciasto drożdżowe trzeba piec w puszkach z odciętą górą oraz dołem, tak by tworzyły one otwarty tunel. Zauważ, że w tym przepisie podaję dokładne miary i wagi – przy wypiekach precyzja jest wskazana. Przeliczyłam wszystko na szklanki i łyżki, ale tu sugeruję użyć wagi kuchennej.

4 STANDARDOWYCH

ROZMIARÓW PUSZKI

- 4 jajka
+ 1 do posmarowania
- 35 ml mleka + 2 łyżki
do posmarowania
- 1 łyżeczka pasty waniliowej
- 1/2 szklanki cukru
- 350 g mąki pszennej
(2 i 1/2 szklanki)
- 1 łyżeczka soli
- 7 g suszonych drożdży
(2 i 1/4 łyżeczki)
- 100 g zimnego masła
(3/4 szklanki)
- 100 g daktyli
(ok. 3/4 szklanki)
- 100 g gorzkiej czekolady
z 60% kakao (ok. 3/4 szklanki)

Do DUŻEJ MISKI wbij jajka. Wlej mleko i dodaj wanilię.

Wsyp cukier, mąkę, sól oraz suszone drożdże. Ciasto wyrabiaj robotem z końcówką w kształcie haka przez 20 minut, aż będzie zwarte i jednolite i zacznie odchodzić od krawędzi miski.

Masło pokrój w drobną kosteczkę. Daktyle oraz czekoladę również drobno posiekaj. Gdy ciasto będzie elastyczne, wrzuć drobno pokrojone zimne masło i znów ugniataj około 10 minut, aż całe masło połączy się z ciastem. Gdy nie widzisz już kawałków masła, wsyp pokrojone daktyle oraz czekoladę. Wyrabiaj jeszcze do wymieszania się składników. Ciasto zostaw w misce, przykryj ściereczką bawełnianą i zostaw na okres od 2 do 2 i 1/2 godziny, aż podwoi objętość. To ciasto jest dość ciężkie, więc będzie rostało wolno.

Z puszki metalowej odetnij dwie strony denka, tak by powstała otwarta tuba. Z papieru do pieczenia wytnij pasek i wyłóż nim puszkę od środka. Blachę do pieczenia również wyłóż papierem do pieczenia i postaw na nim tuby.



Gdy ciasto wyrośnie, przełóż je na blat i zagnieć jeszcze raz. Rozwałkuj na prostokąt o wymiarach 30 x 20 centymetrów i zwiń w roladę, zaczynając od szerszego boku. Rozciągnij roladę i podziel ją na 4 kawałki. Włóż każdy z 4 kawałków do puszki. Ciasto powinno wypełniać puszkę do 3/4 wysokości.

Zostaw puszki z ciastem do ponownego wyrośnięcia na 20 minut.

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.

W miseczce wymieszaj 1 jajko i pozostałe 2 łyżki mleka. Posmaruj nimi górę każdego ciasta. Wstaw blachę do piekarnika i piecz brioszki 35 minut, aż góra ciasta będzie złota. Wyciągnij blachę i po 5 minutach wysuń ciasta z puszek razem z papierem. Zostaw do całkowitego wystudzenia.

Podawaj brioszki z masłem i dżemem truskawkowo-ananasowym.



Brownie z buraka

Podczas testowania przepisów do tej książki najwięksi przeciwnicy buraka spróbowali tego ciasta i stwierdzili, że jest ono genialne. Dopiero potem zdradzałam, że jest tam burak. Byli w szoku! Najlepsze brownie z burakiem – tak śmiało mógłby brzmieć tytuł tego przepisu. Wiem jednak, że przepisów zaczynających się od słowa „najlepszy” jest już tak wiele, że ciężko kogokolwiek do tego przekonać. Dlatego nazwa pozostaje skromna, w przeciwieństwie do efektu.

KWADRATOWA FORMA

20 x 20 cm

- 2 buraki czerwone (200 g)
- 1 i 1/2 szklanki mąki pszennej (210 g)
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżki kakao w proszku (25 g)
- 1 szklanka gorzkiej czekolady (170 g)
- 1 szklanka cukru trzcinowego (160 g)
- 1 jajko
- 1/4 szklanki oleju słonecznikowego (65 g)
- 3 łyżki mleka

NA KREM:

- 1 awokado
- 2 łyżki kakao w proszku (25 g)
- 4 świeże daktyle

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 200 stopni.

Buraki umyj i zawiń w folię aluminiową. Przetóż na blaszkę i piecz przez 1 godzinę. Po tym czasie wyjmij z folii, odwiń i zostaw je do ostygnięcia.

Do dużej miski wsyp mąkę, proszek do pieczenia, sodę oraz kakao. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej: do garnka wlej 2 centymetry wody, na garnku połóż szklaną lub metalową miskę, tak by jej dno nie dotykało wody. Włóż do niej pokruszoną czekoladę i postaw na ogniu. Para wodna znad gotującej się wody ogrzeje miskę i roztopi czekoladę. Zdejmij miskę z garnka i zostaw czekoladę do przestudzenia. W drugiej misce zmiksuj jajko z cukrem na puszystą masę. Wlej masę do miski z suchymi składnikami i wymieszaj całość. Wlej rozpuszczoną czekoladę, olej słonecznikowy oraz mleko.

Buraki zmiksuj na piure i dodaj do masy. Całość wymieszaj.

Rozgrzej piekarnik ponownie, tym razem do 180 stopni z termoobiegiem. Wyłóż formę papierem do pieczenia. Wlej masę do formy i wstaw do piekarnika. Piecz 20 minut.

Wyciągnij z piekarnika i wystudź.

Przygotuj krem: Awokado obierz, wyciągnij pestkę i przetóż do blendera. Wsyp kakao, dodaj daktyle bez pestek. Zmiksuj składniki na jednolity krem. Posmaruj nim górę wystudzonego ciasta.

Beza Pavlova z rabarbarem

Nie znam nikogo, kto nie lubiłby bezy. Mam na myśli moją bezę, która nie skleja ust i nie ocieka cukrem. Można nie lubić rabarbaru, ale ten karmelizowany komponuje się z bezą idealnie – i to właśnie on wprowadza balans pomiędzy cierpkością a słodyczą. PS nie rób tego przepisu na skrót. Suszenie musi trwać swoje, by beza była chrupiąca na zewnątrz i piankowa w środku.

6 PORCJI

- 5 białek
- 300 g drobnego cukru (1 i 1/2 szklanki)
- 2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej
- 2 łyżeczki octu

NA PIECZONY RABARBAR:

- 250 g rabarbaru
- 50 g cukru

NA KREM:

- 250 ml śmietanki 36%

DO DEKORACJI:

- 50 g truskawek
- 50 g płatków migdałowych

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 200 stopni.

Rabarbaru nie obieraj. Pokrój go w 5-centymetrowe kawałki i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posyp cukrem i zakryj blachę szczelnie folią. Piecz rabarbar 12 minut. Wyciągnij blachę, zdejmij folię aluminiową i zostaw rabarbar do przestudzenia.

Ustaw piekarnik na 100 stopni – w takiej temperaturze będziesz suszyć swoją bezę.

Do miski miksera wbij białka i zacznij ubijać. Gdy zaczną sztywnieć, stopniowo wsypuj cukier. Miksuj nadal, aż do uzyskania sztywnej piany. Nie przerywając ubijania, dodaj mąkę ziemniaczaną i ocet.

Płaską blachę wyłóż papierem do pieczenia. Od talerza odrysuj na nim okrąg o średnicy około 20 centymetrów. Przetóż ubite białka do wnętrza okręgu, wyciągając białka łyżką ku górze, by uformować coś na kształt kopca.

Wstaw bezę do piekarnika nagrzanego do 100 stopni i susz ją przez 2 i 1/2 godziny.



Po tym czasie wyłącz piekarnik i zostaw bezę w środku do całkowitego wystudzenia.

Zajmie to około 2 godzin.

Przetóż bezę na talerz.

Na suchej patelni podpraż płatki migdałowe, by stały się lekko złote. Od razu przesyp je do miski, by nie przypaliły się od gorącej patelni.

Truskawki potnij na ćwiartki. Na niektórych możesz zostawić szypułki jako dekorację.

Śmietankę kremówkę ubij na sztywno. Natóż na upieczoną bezę. Na śmietankę delikatnie wyłóż pieczony rabarbar i kawałki truskawek. Posyp całość wystudzonymi płatkami migdałowymi.

Do przyścia gości bezę trzymaj w lodówce.



Chlebek truskawkowy

Chlebek bananowy znają i pieką wszyscy. Piekę go i ja, ale nie byłabym sobą, gdybym nie stworzyła swojej wersji tego wypieku, z polskimi truskawkami. Uwielbiam takie ciasta: mokre, soczyste, niezbyt słodkie. Jestem z tego przepisu bardzo zadowolona i w sezonie gości u mnie bardzo często. Celowo nie podaję tutaj dokładnych wag – to przepis, który wiele wybacza.

KEKSÓWKA O WYMIARACH

30 x 15 cm

- 2 i 1/4 szklanki truskawek
- garść orzechów włoskich
- 2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru
- 1/4 szklanki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 jajka
- 1/2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki oleju słonecznikowego
- 1 łyżeczka pasty waniliowej

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 180 stopni.

Foremkę keksówkę wyłóż papierem do pieczenia. Jeśli używasz formy silikonowej, nie musisz jej niczym wyłożyć.

Truskawki umyj i pokrój na małe kawałki. Orzechy posiekaj.

Do miski wsyp mąkę, cukier biały, cukier trzcinowy, cynamon, sól oraz sodę. Wbij jajka. Wlej mleko, olej oraz pastę waniliową. Mikserem wymieszaj całość na jednolitą masę. Wsyp orzechy oraz truskawki i wymieszaj do połączenia składników. Mieszaj łyżką, by nie rozbić truskawek. Przelej masę do formy i piecz 50 minut, aż patyczek włożony w ciasto będzie suchy.

Wyciągnij ciasto i zostaw do całkowitego wystudzenia.



Ciasto drożdżowe z truskawkami

Mogłabym nazwać ten przepis ciastem z kruszonką z dodatkiem truskawek. Czasem nie wiem, czy lubię drożdżówki bardziej dla ciasta i owoców, czy raczej dla kruszonki. W sezonie kroję to puszyste ciasto na plastry, smaruję masłem i zajadam do kawy. Jest tak pyszne, że cichną nawet wyrzuty sumienia.

BLACHA

O WYMIARACH

20 x 30 cm

- 500 g mąki pszennej
- 100 g cukru
- 16 g suszonych drożdży
- 200 ml mleka
- 3 jajka + 3 żółtka
- 100 g masła
- 400 g truskawek

NA KRUSZONKĘ:

- 100 g mąki pszennej
- 60 g zimnego masła
- 100 g cukru

Do MISY MIKSERA WSYP MAKĘ, cukier oraz drożdże. Wlej mleko, wbij jajka oraz dodatkowe żółtka. Wyrabiaj ciasto robotem z końcówką w kształcie haka przez 5 minut lub ręcznie przez 10 minut. Rozpuść masło i dodaj je do ciasta. Wyrabiaj kolejne 5 minut robotem lub 10 minut ręcznie.

Odstaw ciasto na 1 i 1/2 godziny do wyrośnięcia.

Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Ugniataj chwilę wyrośnięte ciasto w misce, po czym przetóż je na blachę. Rozciągnij ciasto na całej powierzchni blachy. Umyj truskawki i przetnij je na połówki. Wkładaj w ciasto przeciętą stroną do góry.

Przygotuj kruszonkę: Wszystkie składniki zmieszaj w misce i zagnieć ręką, aż otrzymasz małe grudki. Rozsyp je na truskawkach. Odstaw ciasto na 20 minut do ostatniego wyrośnięcia.

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni z termoobiegiem. Wstaw blachę z ciastem i piecz 35 minut.

Wyciągnij i odstaw ciasto do całkowitego przestudzenia (o ile dasz radę wytrzymać...).

Gruszki z kremem w kruchym żytnim cieście

Mąka żytnia sprawdza się nie tylko w chlebie, ale też w słodkich wypiekach. Kruche z gruszką to majstersztyk. Długo dopracowywałam to ciasto oraz przepis na krem. Gruszka jest ich idealnym dopełnieniem. To jeden z tych przepisów, które zachwycają zarówno smakowo, jak i wizualnie.

6 PORCJI

- 140 g mąki pszennej
- 140 g mąki żytniej
- 180 g zimnego masła
- 80 g zimnej wody
- 30 g cukru
- 1 łyżeczka soli

NA KREM:

- 250 ml mleka
- 1 łyżeczka pasty waniliowej
- 2 żółtka
- 60 g cukru
- 1 i 1/2 łyżki mąki pszennej
- 1 i 1/2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 gruszki
- 1 jajko
- 20 g cukru trzcinowego
- 10 g płatków migdałowych

DO MISKI WSYP DWA RODZAJE MĄK. Dodaj drobno pokrojone masło. Wlej zimną wodę, wsyp cukier i sól. Ugniataj ciasto ręką, aż wszystkie składniki się połączą. Zawień ciasto w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.

Przygotuj krem: do garnka wlej mleko i dodaj wanilię. Zagotuj. W misce ubij żółtka z cukrem na puszystą masę. Następnie wsyp do masy dwa rodzaje mąk i wymieszaj trzepaczką, by nie było grudek. Wlej powoli gorące mleko do ubitych żółtek, ciągle mieszając, by nie zrobili się grudki.

Przelej całą zawartość kremu z miski z powrotem do garnka, w którym gotowało się mleko. Gotuj krem, ciągle mieszając, przez około 3 minuty. Gdy zgęstnieje, zdejmij go z ognia do przestudzenia.

Gruszki przekrój na pół i wydrąż środek z pestkami. Natnij je do 3/4 wysokości tak, aby połówka tworzyła wachlarz. Zrób około 6 nacięć na każdej gruszce. Zostaw owoce na desce.

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni z termoobiegiem.



Wyciągnij kruche ciasto z lodówki i podziel je na 6 części. Na blacie lub stolnicy połóż papier do pieczenia. Połóż na nim kawałek ciasta i przykryj go drugim kawałkiem papieru. Rozwałkuj ciasto na prostokąt o wymiarach około 12 x 15 centymetrów i grubość około 3 milimetrów. Ciasto musi być na tyle duże, by można było zawinąć w nie połówkę gruszki.

Na środku ciasta nałóż 1 dużą łyżkę kremu, a na nim połóż połówkę gruszki. Załóż boki

ciasta na siebie, by zakryły spód gruszki. Postępuj tak z każdym kolejnym kawałkiem ciasta.

Zsuń papier z gruszkami na blachę do pieczenia.

Jajko wbij do miseczki i roztrzep widelcem. Posmaruj nim każde ciasto. Posyp cukrem trzcinowym oraz migdałami. Wstaw blachę do piekarnika i piecz 45 minut. Wyciągnij i zostaw do całkowitego wystudzenia.



Bezglutenowe muffiny gryczane z czekoladą

Śmiesz mnie zwrot „umierające banany”. Dla mnie takie bardzo dojrzałe, wręcz brązowe, są właśnie najlepsze, bo wreszcie stają się idealnym składnikiem wypieków. Zamiast znów piec chlebek bananowy, spróbuj kolejnym razem zrobić z nich te muffiny. Do przygotowania mąki gryczanej i migdałowej znów użyłam mojego młynka do kawy. Dzięki niemu jestem gotowa, gdy banany wręcz krzyczą, by je już spożytkować.

10 MUFFINÓW

- 1 szklanka mąki migdałowej
- 2/3 szklanki mąki gryczanej (z kaszy gryczanej niepalonej)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka płatków owsianych
- 3/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/4 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/3 szklanki cukru muscovado
- 3 bardzo dojrzałe banany
- 1 awokado
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/4 szklanki mleka roślinnego
- 50 g czekolady gorzkiej, posiekanej

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 190 stopni.

Do miski wsyp mąki, płatki, sodę oczyszczoną, cynamon, gałkę oraz sól. Do drugiej miski lub do pojemnika blendera wsyp cukier i dodaj obrane banany. Awokado obierz, wydrąż pestkę i dodaj do bananów razem z sokiem z cytryny oraz mlekiem roślinnym. Całość zmiksuuj na jednolitą masę i przelej do miski z suchymi składnikami. Wymieszaj dokładnie.

Formę na muffinki wyłóż papierowymi papilotkami. Jeśli nie masz takiej blachy, możesz ułożyć papilotki na zwykłej blasze – na każdą muffinkę potrzebujesz wtedy trzech papierowych papilotek. Rozlej ciasto do foremek.

Posyp posiekaną czekoladą i wstaw do piekarnika. Piecz 30 minut, do suchego patyczka. Wyciągnij i zostaw do całkowitego wystudzenia.

Tarta z kremem cytrynowym i rabarbarowym

Czy ja już wspominałam, że uwielbiam słodko-kwaśne połączenia smakowe? Ta tarta na idealnie kruchym spodzie to jeden z moich słodkich faworytów. Zaskakuje swoją teksturą i smakiem. No i znów jest okazja, by pokazać, jak pyszny i uniwersalny może być rabarbar!

FORMA NA TARTĘ

O ŚREDNICY 20 CM

NA KRUCHY SPÓD:

- 1 żółtko
- 1 łyżka kwaśnej śmietany 18%
- 1 łyżeczka pasty waniliowej
- 1 i 1/4 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/4 łyżeczki soli
- 8 łyżek zimnego masła (150 g) + do posmarowania formy

NA KREM RABARBAROWY:

- 250 g rabarbaru
- 60 g cukru
- 3 żółtka
- sok z 1/2 cytryny
- 200 ml śmietanki 36%

NA KREM CYTRYNOWY:

- 2 jajka + 2 żółtka
- 150 g cukru
- 2 cytryny
- 200 ml śmietanki 36%

DO DEKORACJI:

- mięta
- świeże owoce

Do MISKI WRZUĆ ŻÓŁTKO, śmietanę oraz wanilię. Wsyp mąkę i cukier puder. Dodaj sól oraz drobno pokrojone zimne masło. Całość zagnieć szybko na jednolite ciasto. Formę do tarty, najlepiej z wyjmowanym dnem, posmaruj masłem. Wyłóż ciastem całą formę wraz z bokami. Wstaw do lodówki na 20 minut.

Rabarbaru nie obieraj. Pokrój go na małe kawałki, wrzuć do garnka i zasyp cukrem. Gotuj około 10 minut, aż się całkowicie rozpadnie. Mieszaj co jakiś czas. Zdejmij z ognia i zmiksuj na piure. Postaw garnek znów na ogniu, dodaj żółtka oraz sok z cytryny i trzepaczką mieszaj energicznie całość, by wszystkie składniki się połączyły. Gotuj krem około 5 minut, nie przestając mieszać. Zdejmij garnek z ognia i zostaw do przestudzenia.



Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Wyciągnij tartę z lodówki i wyłóż ją wraz z bokami papierem do pieczenia. Wsyp na papier do pieczenia ryż, groch lub ciecierzycę i wstaw do piekarnika. Piecz 20 minut. Po tym czasie wyciągnij tartę, zdejmij papier z obciążeniem i wstaw tartę do piekarnika ponownie na 20 minut. Obciążenie jest wielokrotnego użytku, zsyj je do stoika.

Odstaw tartę do całkowitego wystudzenia.

Teraz przygotuj krem cytrynowy: do garnka wbij jajka i dodaj żółtka. Wsyp cukier. Cytryny umyj i zetrzyj z nich skórkę. Dodaj do jajek.

Wyciśnij z nich sok i również wlej go do jajek. Włącz gaz i ciągle mieszając, gotuj masę około 10 minut, aż powstanie gęsty cytrynowy budyń. Odstaw sos do przestudzenia.

W misce ubij całą śmietankę prawie na sztywno. Podziel ją na 2 miski. Do jednej dodaj krem cytrynowy, a do drugiej krem rabarbarowy. Zmiksuj każdą miskę oddzielnie do połączenia się składników.

Na wystudzoną tartę wyłóż krem cytrynowy, a na niego krem rabarbarowy. Wstaw do lodówki na około 3 godziny. Udekoruj mięta i ulubionymi sezonowymi owocami.



Maślane ciasteczka z jogurtem różanym i rabarbarem

To nie są zwykłe ciasteczka. To deser, którym trzeba się rozkoszować w spokoju, ciesząc się chwilą. To jeden z moich ulubionych przepisów z tej książki, w dodatku całkiem prosty w przygotowaniu. O tym, jaki jest pyszny, nie będę Cię zapewniać. Po prostu przekonaj się samodzielnie!

15 PORCJI

- 1 jajko
- 1/2 szklanki śmietanki 30%
- 1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1/2 szklanki cukru
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 g zimnego masła
- 1/2 szklanki cukru pudru do obtoczenia ciasta
- 3 łydgi rabarbaru
- 100 g cukru
- 400 ml jogurtu
- 1 łyżeczka dżemu różanego ze strony 147

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 180 stopni z teroobiegim.

Do małej miski wbij jajko i wlej do niego śmietankę, wymieszaj.

Do misy robota z końcówką do ucierania wsyp mąkę, cukier oraz cukier trzcinowy. Dodaj sól oraz proszek do pieczenia. Masło pokrój na drobne kawałeczki i przetóż do misy. Wlej jajko ze śmietaną. Ucieraj masę około 5 minut, aż będzie puszysta.

Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Zwilż dłonie wodą i formuj z masy kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Każdą kuleczkę obtocz w cukrze pudrze i ułóż na papierze. Włóż blachę do piekarnika i piecz 15 minut.

Wyciągnij blachę i zostaw ciasteczka do całkowitego wystudzenia.

Rabarbar pokrój w cienkie plasterki. Zasymp cukrem w rondlu i postaw na ogniu. Smaż go około 10 minut, aż stanie się miękki, ale nie będzie się jeszcze rozpadał. W misce zmieszaj jogurt z konfiturą różaną.

Zetnij ostrym nożem górę ciastka, odtóż na bok.

Położ spód ciastka w miseczce do serwowania. Nałóż na niego porcję jogurtu różanego, na jogurt nałóż porcję karmelizowanego rabarbaru. Przykryj górą ciastka.

Ciasteczek nie musisz przecinać, a jedynie od góry udekorować jogurtem i rabarbarem. Będą równie pyszne.



Jogurtowo-cytrynowe ciasto z borówkami

Przepisów na ciasto jogurtowe jest mnóstwo, wiem. Ale to jest najlepsze jogurtowe ciasto, jakie udało mi się kiedykolwiek zrobić. Wierzch jest cudownie chrupiący, a środek przyjemnie wilgotny od jogurtu i eksplodujący owocami. To proste, jednomiskowe ciasto zawsze wychodzi, zawsze smakuje i na stałe wkracza do domowego repertuaru.

OKRĄGŁA FORMA

O ŚREDNICY 23 CM

- 270 g cukru (1 i 1/4 szklanki)
- 140 ml oleju słonecznikowego (2/3 szklanki)
- 2 jajka
- 1 cytryna
- 180 g jogurtu (3/4 szklanki)
- 70 ml mleka (1/4 szklanki)
- 330 g mąki (2 i 1/4 szklanki)
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 370 g borówek
- cukier puder do oprószenia

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 180 stopni

z termoobiegami.

Spód formy wyłóż papierem. Zapnij obręcz tak, by zaciśnęła papier. Utnij dwa paski na wysokość formy i wyłóż nimi boki. Dzięki temu łatwiej będzie Ci wyciągnąć ciasto.

Do miski wsyp cukier. Wlej olej, wbij jajka. Cytrynę umyj i zetrzyj z niej skórkę. Z połowy cytryny wyciśnij sok, dodaj do reszty składników. Wlej jogurt oraz mleko. Całość wymieszaj trzepaczką lub mikserem. Wsyp mąkę. Dodaj sodę oraz proszek i wymieszaj lub zmiksuj, by ciasto nie miało grudek.

Wsyp borówki i wymieszaj delikatnie, tylko do połączenia się borówek z ciastem. Wlej ciasto do formy. Wstaw do piekarnika i piecz 55 minut. Wyciągnij ciasto z piekarnika i zostaw do całkowitego wystudzenia. Oprósz cukrem pudrem przed podaniem.



Krucze ciasteczka owsiane z truskawkami

Krucze ciasto z dodatkiem mąki owsianej to coś zupełnie innowacyjnego: jest cudnie chrupiące i ma orzechowy posmak. W wersji ekspresowej możesz użyć dżemu ze sklepu, ale domowe truskawki smażone z miodem będą znacznie lepsze!

10 SZTUK

- 3 szklanki truskawek
- 2 łyżki miodu

NA CIASTO:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 2 szklanki mąki pszennej
- 150 g zimnego masła (8 łyżek)
- 1 jajko
- szczypta soli
- 2 łyżki miodu

NA LUKIER:

- 1/3 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki syropu z truskawek

TRUSKAWKI UMYJ i potnij na małe kawałki. Wrzuć do garnka, dodaj miód i duś na małym ogniu przez 15 minut, aż zmiękną, ale nie będą się całkowicie rozpadać. Przelej truskawki przez sitko. Owoców użyjesz do nadzienia, a syropu do polewy.

Przygotuj kruche ciasto: Płatki owsiane zmiksuj w blenderze lub młynku do kawy na mąkę. Przesyp do miski, dodaj mąkę pszenną. Masło pokrój na drobne kawałeczki i dodaj do mąk. Wbij jajko, dodaj sól oraz miód. Zagnieć całość szybko i energicznie na kruche ciasto.

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.

Ciasto podziel na 2 części. Połóż na blacie papier do pieczenia, na niego wyłóż porcję ciasta, a na górę znów papier do pieczenia. Drugą część wstaw do lodówki na czas wałkowania.

Rozwałkuj ciasto. Dzięki papierowi nie będzie się ono kleić i cienko je rozwałkujesz. Potnij ciasto w prostokąty o wymiarach 5 x 7 cm. Z pozostałych nieregularnych kawałków zagnieć ciasto ponownie, rozwałkuj i potnij na prostokąty

Na blaszce wyłożonej papierem ułóż jeden prostokąt. Nałóż na niego 1 łyżeczkę truskawek. Na drugim prostokącie zrób widelcem dziurki i nałóż go na truskawki. Widelcem sklej szczelnie boki dwóch kawałków ciasta, tak jak się skleja pierogi. Postępuj tak z każdym kolejnym ciastkiem.

Wyciągnij z lodówki drugą część ciasta i rozwałkuj pomiędzy papierami do pieczenia. Potnij na prostokąty i nadziej truskawkami. Wstaw blachę do piekarnika i piecz 25 minut. Wyciągnij i zostaw do ostudzenia.



Orkiszowe jagodzianki

Ten przepis to ukłon w stronę wszystkich, którzy starają się ograniczać białą mąkę pszenną, ale nie potrafią żyć bez słodkich bułeczek. Te drożdżówki to trochę zdrowsza, ale równie puszysta i pyszna alternatywa. Smak jagód lubię podkreślać posiekaną bazylią lub miętą. Ty możesz pominąć ten dodatek i przygotować klasyczne nadzienie jagodowe.

8 JAGODZIANEK

- 200 ml ciepłego mleka
- 7 g suchych drożdży
- 3 łyżki cukru
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 500-550 g mąki orkiszowej
- 1/4 łyżeczki soli
- 100 g masła
- 400 g świeżych jagód
- garść liści bazylii (opcjonalnie)
- 5 łyżek cukru
- 1 jajko (do posmarowania)
- cukier puder (do dekoracji)

Do miski wlej ciepłe mleko.

Wsymp drożdże i cukier. Wbij jajka i dodaj żółtka. Mąkę przesiej i dodaj razem z solą do reszty składników.

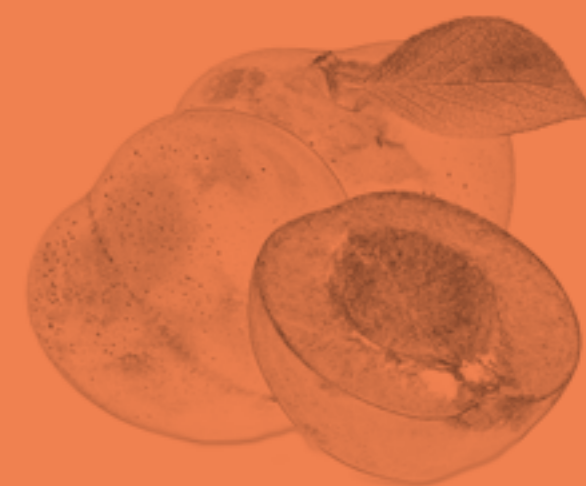
Wszystko wymieszaj i zagniataj około 5 minut, aż uzyskasz gładkie ciasto. Po tym czasie zacznij dodawać masło: zrób to w trzech turach, ciągle zagniatając ciasto. Gdy wchłonie całe masło i będzie jednolite, przełóż je do miski i odstaw na 2 godziny do wyrośnięcia.

Po tym czasie podziel ciasto na kulki, każdą o wadze około 80 g.

W misce połącz jagody z posiekaną bazylią oraz cukrem. Nie rób tego wcześniej, bo jagody puszczą za dużo soku. Każdą podzieloną kulkę rozplaszcz i rozwałkuj na grubość 1/2 cm. Na środek nałóż 3 łyżeczki jagód. Złóż ciasto w półkule i kładź miejscem sklejenia do dołu na wyłożonej papierem do pieczenia płaskiej blaszce. Przykryj jagodzianki ściereczką i odstaw do ponownego wyrastania na 20 minut.

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. W misce roztrzep jajko i posmaruj nim górę każdej jagodzianki. Wstaw blachę do piekarnika i piecz drożdżówki przez 12 minut. Wyjmij, gdy będą złotawe, i odstaw, aż przestygną. Podawaj jeszcze ciepłe, obsypane cukrem pudrem.

DESERY





Słony karmel

Jestem od niego totalnie uzależniona i dodaję go prawie do wszystkiego. Najchętniej oczywiście do placków czy naleśników, ale równie dobrze sprawdzi się do posmarowania babki czy podania z sernikiem. Myślę, że bez problemu znajdziesz dla niego swoje ulubione zastosowanie. Można też jeść go po prostu łyżką, o ile Ciebie nie zjedzą wyrzuty sumienia.

SŁOIK 250 ML

- 1 szklanka cukru (200 g)
- 3 łyżki masła (90 g)
- 1/2 szklanki śmietanki kremówki (120 ml)
- 1 łyżeczka soli

DO MAŁEGO RONDELKA z długim uszkiem wsyp cukier. Postaw rondel na palniku na średnim ogniu i nie mieszając, podgrzewaj cukier, aż się rozpuści i stanie złotobrzowy. Ruszaj i obracaj rondelkiem tak, by cukier rozpuszczał się równomiernie. Gdy cukier całkiem się rozpuści, dodaj zimne masło. Uważaj, bo karmel będzie bulgotać. Obracając garnkiem, połącz karmel i masło i gotuj 4 minuty. Wlej śmietankę (uważaj, karmel znów będzie bulgotać) i łyżką wymieszaj całość.

Gotuj karmel przez 3 minuty. Wsyp sól i wymieszaj. Zdejmij z ognia i odstaw na 10 minut, aby masa trochę przestygła. Przelej karmel do słoiczków. Gdy całkowicie wystygnie, nabierz gęstej, idealnej do smarowania konsystencji.

Legenda głosi, że w lodówce karmel wytrzyma nawet do miesiąca.



Panna cotta rabarbarowa

Rabarbar jest tak naprawdę warzywem. Ale to wcale nie przeszkoda, by powstał z niego słodki deser. Jestem fanką klasycznych włoskich przepisów, ale ten w wersji polskiej, rabarbarowej, jest moim zdaniem lepszy od oryginału. Ty może zamienić rabarbar na inne ulubione owoce, np. maliny czy truskawki.

8 KOKILEK 120 ML

- 300 g rabarbaru
- 50 g cukru
- 800 ml śmietanki 36%
- 100 g cukru pudru
- 4 i 1/2 łyżeczki żelatyny w proszku
- 90 ml zimnej wody
- 1 łyżka oleju z pestek winogron
- świeże maliny do dekoracji

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 200 stopni.

Rabarbaru nie obieraj. Pokrój go w 5-centymetrowe kawałki i ułóż na blaszce do pieczenia. Posyp cukrem i zakryj blachę szczelnie folią. Piecz rabarbar 12 minut. Wyjmij blachę i zdejmij folię. Odtóż 50 g rabarbaru do dekoracji, a resztę zblenduj na piure.

W rondlu z grubym dnem podgrzewaj na małym ogniu śmietankę z cukrem pudrem. Mieszaj, aż cukier się rozpuści. W tym czasie wymieszaj żelatynę z zimną wodą i odstaw na 5 minut. Gdy śmietanka będzie gorąca, ale jeszcze nie gotująca się, zdejmij ją z ognia i odstaw na bok. Dodaj namoczoną papkę żelatynową i dokładnie wymieszaj, by się rozpuściła. Dodaj do masy piure rabarbarowe i całość dokładnie połącz.

Rozlej masę rabarbarową do kokilek i wstaw do lodówki na 3 godziny, aż deser całkowicie stężeje. Aby wyciągnąć panna cottę z kokilki, włóż ją po sam brzeg na kilka sekund do miski z gorącą wodą. Następnie połóż na foremce talerz i odwróć ją do góry dnem.

Podawaj panna cottę udekorowaną pozostałym rabarbarem i świeżymi malinami.



Malinowy krem bawarski

Krem bawarski to połączenie panna cotty z budyniem. Jest lżejszy niż budyń, ale bardziej puszysty niż panna cotta. Narobisz trochę bałaganu i ubrudzisz kilka naczyń, jednak efekt na pewno Ci to wynagrodzi. Najtrudniejsze w całym procederze i tak będzie czekanie, aż deser się schłodzi.

6 KOKILEK 120 ML

- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki miodu
- 1 i 1/2 łyżki żelatyny
- 5 żółtek
- 3/4 szklanki cukru
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- 250 ml śmietanki 36%

NA MUS:

- 500 g malin
- 80 g cukru pudru

Do miseczki WLEJ WODĘ i dodaj miód. Wymieszaj, by się rozpuścił. Wsyp żelatynę, wymieszaj i odstaw.

Żółtka utrzyj z cukrem mikserem. Dodaj mąkę ziemniaczaną i zmiksuj do połączenia się składników.

W jednym garnku zagotuj mleko, w drugim, trochę większym, zagotuj wodę do kąpieli wodnej.

Garnek z gorącym mlekiem postaw na kąpieli wodnej. Wlewaj do niego powoli utarte żółtka, ciągle mieszając, by powstał rzadki budyń. Masę ubijaj mikserem, aż zacznie gęstnieć. Masa będzie gotowa, gdy nie będzie ściekać z tylnej ścianki łyżki.

Garnek zdejmij z kąpieli wodnej. Wmieszaj lub wmiksuj napęczniałą żelatynę. Pozostaw do ostygnięcia, mieszając od czasu do czasu.

Gdy masa zacznie tężeć, ubij na sztywno śmietanę kremówkę i połącz ją delikatnie z masą budyniową.

Kokilki oplucz zimną wodą, wtedy krem nie przyklei się do ich ścianek i łatwiej będzie go wyjąć. Rozlej do nich gotowy krem i wstaw do lodówki na parę godzin, a najlepiej na całą noc.

Przed podaniem przygotuj mus: Maliny zmiksuj na piure i przetrzyj przez sito, by pozbyć się pestek. Dodaj cukier puder i wymieszaj.

Aby wyciągnąć krem z foremki, włóż ją na parę sekund do miski z gorącą wodą aż po sam rant, następnie przykryj talerzem i odwróć do góry dnem, by krem wysunął się na talerz.

Krem polej musem malinowym.



Mus czekoladowy z kardamonem i chilli

Rzadko jadam czekoladę. Jestem na nią uczulona i szkodzi mi w większych ilościach. Ale czasem nie potrafię się oprzeć. Wtedy jem ją właśnie w takiej postaci – idealnie aksamitnego musu. Za każdym razem eksperymentuję i aromatyzuję go odrobinę inaczej. Jeśli nigdy nie dodawałeś do czekolady przypraw, zacznij od tego lekko pikantnego połączenia.

4 PORCJE

- 150 g gorzkiej czekolady z 60% kakao
- 25 g masła
- 2 jajka
- 150 ml śmietanki 36%
- szczypta chilli
- 1/4 łyżeczki mielonego kardamonu

NA KRUSZONKĘ:

- 100 g wiórków kokosowych
- 100 g cukru trzcinowego
- 70 g mąki pszennej
- 40 g kakao
- 50 g masła

CZEKOLADĘ POŁAM i przelóż do szklanej lub metalowej miski, dodaj masło. Postaw miskę na garnku z 2 centymetrami wody. Zagotuj wodę w garnku i rozpuść czekoladę w takiej kąpieli wodnej. Zdejmij całość z ognia.

Oddziel żółtka od białek. Dodaj żółtka do ciepłej, ale nie gorącej masy czekoladowej i wymieszaj. Białka ubij na sztywno mikserem. Dodaj do masy czekoladowej.

Śmietankę ubij w misce po białkach na sztywno i również dodaj do masy czekoladowej. Wymieszaj tylko do połączenia się składników, nie za mocno, by białka nie opadły. Dodaj chilli i kardamon i jeszcze raz delikatnie wymieszaj. Przelóż do szklaneczek lub stoiczeków i wstaw do lodówki na minimum 2 godziny.

Piekarnik rozgrzej do 150 stopni z termoobiegiem.

Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Do miski wsyp wiórki kokosowe, cukier trzcinowy, mąkę i kakao, dodaj masło. Całość zagnieć ręką, aż powstanie posypka. Wysyp ją na papier do pieczenia i piecz 15 minut.

Wyciągnij blachę i zostaw posypkę do całkowitego wystudzenia. Wyjmij mus czekoladowy z lodówki i posyp go kakaowo-kokosową kruszonką.



Bellini arbuzowe z prosecco

Tradycyjny włoski drink bellini przygotowuje się z brzoskwinią. Moja arbuzowa wersja z prosecco jest bardziej orzeźwiająca. Pijąc go w upalny wieczór, można się łatwo zapomnieć i nawet nie zauważyć, kiedy skończyła się butelka musującego prosecco.

8 PORCJI

- 1/2 arbuza (ok. 1 kg)
- 6 łyżek wody
- 1 butelka prosecco lub wytrawnego wina musującego (700 ml)
- listki mięty lub bazylii do dekoracji

ARBUZ WYDRAŻ, usuń pestki. Miąższ bez pestek przełóż do pojemnika blendera. Dodaj wodę i zmiksuj całość na pulpę.

Przełóż pulpę do kieliszków do połowy ich wysokości i dopełnij prosecco. Wymieszaj. Udekoruj listkami mięty lub bazylii.



Deser kokosowo-ryżowy z mango

Niby nic takiego, ryż i mleko kokosowe, ale w tym przepisie ważne są szczegóły. Idealnie ugotowany na parze ryż, dobre proporcje mleka kokosowego i do tego to mango! W naszych sklepach rzadko można dostać aromatyczne i naprawdę dojrzałe mango, najczęściej widuję te zielone i twarde. Dla najlepszego efektu najlepiej wykorzystać mrożone mango, które możesz dostać w każdym większym supermarkecie.

2 PORCJE

- 1 i 1/2 szklanki ryżu basmati lub jaśminowego
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1/2 szklanki cukru
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 dojrzałe mango lub 300 g mango mrożonego
- sezam do posypania

ZAPARUJ RYŻ:

użyj do tego sitka do parowania warzyw lub zwykłego sitka/durszlaku, wyłożonego gazą lub ściereczką kuchenną i zawieszonoego nad garnkiem zalanym wodą do wysokości 5 centymetrów. Wsyp do sitka ryż i przykryj pokrywką. Gotuj ryż na parze przez 20 minut. Sprawdzaj w trakcie, czy w garnku jest woda. Jeśli cała wyparowała, uzupełnij ją. Ryż musi być miękki, ale nie rozpadający się.

Do drugiego garnka wlej mleko kokosowe. Wsyp cukier i sól i zagotuj. Odlej 1 szklankę gorącego mleka do miski. Wsyp do niej mąkę ziemniaczaną i wymieszaj. Zaparowany ryż przesyp do garnka z mlekiem kokosowym. Wymieszaj i przykryj pokrywką. Przelej mleko z mąką do osobnego garnuszka i gotuj, aż troszkę zgęstnieje.

Mango przetnij na pół, omijając pestkę. Natnij w kratkę wzdłuż i w szerz, nie uszkadzając skórki, wypchnij miąższ i zetnij go nożem.

Natóż 2 łyżki ryżu kokosowego do miseczki i polej zagęszczonym mlekiem kokosowym. Podawaj z kawałkami mango, posypane sezamem.



Lody mango

Nie mam maszynki do lodów, ale wcale nie przeszkadza mi to w przygotowywaniu domowych zimnych deserów. Jeśli Twoje domowe lody też wychodzą mało napowietrzone i twarde, jest na to jeden niezawodny sposób: mleko skondensowane w puszcze. Dzięki temu, że używam go zamiast mleka, struktura lodów jest kremowa, a nie zamrożona. Dodatek pistacji nie jest konieczny, ale moim zdaniem świetnie pasują do mango. Kupuję tradycyjne pistacje prażone niesolone i jak Kopciuszek wydłubuję orzeszki z łupinek. Nie warto przepłacać za te już łuskane.

4 PORCJE

- 2 świeże mango lub 500 g mrożonego
- 500 ml śmietanki 36%
- 200 ml mleka skondensowanego w puszcze
- 1/3 szklanki pistacji

MANGO PRZETNIJ NA PÓŁ

omijając pestkę. Natnij w kratkę wzdłuż i w szerz, nie uszkadzając skórki, wypchnij miąższ, zetnij go nożem i wrzuć do blendera. Jeżeli używasz mrożonego mango, wyciągnij je 2 godziny wcześniej, by trochę się rozmroziło. Zmiksuj mango na piure.

Śmietankę kremówkę ubij na sztywno. Wlej do niej mleko i miksuj przez 5 sekund, tylko do połączenia się składników. Pistacje obierz z łupinek i drobno posiekaj. Wymieszaj piure ze śmietanką i pistacjami. Przelej do plastikowego pojemnika i wstaw do zamrażarki na 4 godziny lub najlepiej na całą noc.

PRZEPISY KONKURSOWE



Niskotłuszczowe muffinki marchewkowe

Wanda autorka bloga www.bymkafood.blogspot.com, z którą poznałam się kilka lat temu na jednych z moich na pierwszych warsztatów, o tych muffinkach pisze tak: „Te babeczki są dowodem na to, że zdrowe desery nie muszą być drogie, skomplikowane i niesmaczne. Składniki na muffinki są ogólnodostępne, a przepis łatwy w przygotowaniu. O wilgotność ciasta dbają marchewka i mus jabłkowy, o aromat masa przypraw, a całości dopełnia jogurtowy topping. Dla mnie to wypiek idealny”.

12 MUFFINEK

- 2 duże marchewki (1 i 1/2 szklanki startej marchewki)
- skórka z 1/2 pomarańczy
- 80 g erytrytolu
- 55 g cukru trzcinowego
- 2 jajka
- 80 g musu jabłkowego
- 25 g masła orzechowego
- 100 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/4 łyżeczki mielonej gałki muskatowej sproszkowanej

NA WIERZCH:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 30 g białej czekolady
- 1 garść orzechów pekan do dekoracji

MARCHEWKI ORAZ SKÓRĘ Z POMARAŃCZY

zetrzyj na tarce o małych oczkach, po czym dodaj do nich erytrytol, cukier trzcinowy, jajka, mus jabłkowy i masło orzechowe. Całość dokładnie zmiksuj.

W osobnej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól oraz przyprawy. Suche składniki przesiej do płynnej masy marchewkowej i dokładnie połącz całość szpatułką.

Piekarnik rozgrzej do 175 stopni.

Gotową masą napełnij 12 foremek (najlepiej silikonowych) do 3/4 wysokości. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 30 minut (do suchego patyczka).



Jogurt wyjmij z lodówki, a białą czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej. Do rozpuszczonej czekolady wlej małym strumieniem 1/2 porcji jogurtu, ciągle mieszając. Całość przelej do reszty jogurtu i dokładnie wymieszaj.

Nakładaj po łyżce na upieczone i ostudzone muffinki, wierzch posyp podprażonymi i posiekanymi orzechami.

Babeczki włóż jeszcze na około 20 minut do lodówki.



Letnia surówka z topinamburem

Katarzyna właścicielka firmy „Topinamburowe Smaki” sama uprawia topinambur i sprzedaje przetwory z niego. Oto jej historia: „Mam nietolerancję na kartofle. Jakieś 5 lat temu trafiłam w internecie na informację, że topinambur dawniej jedzono tak, jak teraz my jemy ziemniaki. Zasadziłam 2 hektary. Wtedy nikt nie chciał kupować i jeść topinamburu jako warzywa, więc zaczęłam go przetwarzać. Tak powstały Topinamburowe Smaki. To bardzo zdrowe i uniwersalne warzywo”..

4 PORCJE

- 100 g topinamburu
- 100 g marchewki
- 1 pęczek rzodkiewki z liśćmi
- 50 g ulubionych świeżych kielków
- 20 g pestek słonecznika
- 20 g pestek dyni
- 20 g orzechów włoskich
- 50 ml oliwy
- 1/4 łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

TOPINAMBUR DOKŁADNIE WYSZORUJ,

ale nie obieraj. Potnij go na cienkie plasterki. Marchewkę umyj i potnij obieraczką w podłużne paski. Rzodkiewkę wraz z liśćmi umyj. Liście posiekaj, a rzodkiewkę pokrój w ćwiartki. Wrzuć wszystkie warzywa do miski. Dodaj kielki.

Na suchej patelni upraż słonecznik i pestki dyni na złoty kolor. Wsyp do miski z warzywami. Polej oliwą. Dopraw pieprzem oraz solą i całość wymieszaj.



Śliwki pod kruszonką

Ilona na swoim blogu www.krulicamiesza.blogspot.com o swoim przepisie pisze tak: „Uwielbiamy w domu crumble śliwkowe, ponieważ jest tak szybkie w wykonaniu! Wszystkie składniki można przygotować w trakcie nagrzewania piekarnika, a podczas pieczenia – wszystko posprzątać. Upieczone crumble można jeść niemalże prosto z piekarnika. Próbowałam z innymi owocami: jabłkami, brzoskwiniami. Najlepsze są śliwki, ponieważ ich kwasowość idealnie komponuje się z chrupiącą i słodką kruszonką. Reszta składników też zazwyczaj jest w domu, więc w sezonie robimy ten deser natógowo”.

4 PORCJE

- 500 g śliwek
- 50 g masła + 2 łyżki do wysmarowania formy
- 50 g cukru
- 100 g mąki
- jogurt do podania

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 180 stopni.

Dużą formę żaroodporną lub kilka małych wysmaruj masłem. Śliwki umyj, przekrój na półki i wyciągnij z nich pestki. Ułóż śliwki skórką do dołu.

Przygotuj kruszonkę: do miski przełóż masło, wsyp cukier oraz mąkę. Wszystko zagnieć dłońmi, aż zaczną się tworzyć małe grudki. Posyp owoce przygotowaną kruszonką.

Wstaw formę do piekarnika i piecz 40 minut, aż kruszonka delikatnie się zarumieni. Podawaj jeszcze ciepłe, z solidną porcją jogurtu.



Pasta z papryki i pomidorów bez cukru

Aneta mama i współautorka bloga www.naszadrogado.pl zareklamowała swój przepis bardzo krótko i treściwie: „Pasta ta jest prosta w wykonaniu, a składniki łatwo dostępne. Idealny dodatek do posiłków i alternatywa dla ketchupu”.

2 DUŻE SŁOIKI

- 1 i 1/2 kg czerwonej papryki
- 1 papryczka chilli
- 1 kg pomidorów
- 5 dużych ząbków czosnku polskiego
- 75 ml oliwy
- 2 łyżeczki soli kuchennej niejodowanej
- 3 łyżki octu 8%
- 2 łyżki posiekanej świeżej lub mrożonej zielonej pietruszki

PIEKARNIK ROZGRZEJ do 220 stopni.

Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Papryki oraz papryczkę chilli umyj i przekrój na pół. Wyciągnij gniazda nasienne. Ułóż rozcięciem do dołu blachy. Pomidory natnij od góry i również ułóż na blaszce. Wstaw do piekarnika i piecz 40 minut, aż skórka papryki będzie prawie czarna. Papryczkę chilli odtóż na bok, a upieczone papryki przetóż do miski i zakryj folią spożywczą, by skórka się zaparowała, potem obierz papryki ze skórki. Z pomidorów też zdejmij skórkę i przetóż je na sitko na około 30 minut, by wyciekła z nich woda.

Pomidory, chilli oraz paprykę przetóż do garnka. Postaw na ogniu i zacznij gotować. Dorzuć drobno posiekany czosnek. Wlej oliwę i smaż warzywa 15 minut. Dodaj sól i ocet. Wymieszaj całość. Przetóż do miski lub do naczynia blendera. Dodaj pietruszkę i zblenduj całość.

Rozgrzej piekarnik do 130 stopni. Przetóż pastę do słoików i je zakręć.

Wstaw do piekarnika i pasteryzuj 30 minut. Wyłącz piekarnik i zostaw je tam do całkowitego wystudzenia.

Pastę paprykową możesz przechowywać do roku w słoikach.



Kasza gryczana z jarmużem i pomidorami

Bardzo lubię kasze, ale wiem, że dla wielu osób są tylko dodatkiem do gulaszu. Michalina sama Wam powie, dlaczego warto je jeść: „Kasze, a szczególnie gryczana, świetnie zastępują pieczywo i są sprzymierzeńcami osób na diecie. Poniższy przepis dostałam kiedyś od kogoś. Moją pierwszą reakcją było: «nie, nigdy, nie spróbuję». Ale jak już spróbowałam, to przepadałam. Połączenie smaków jest niesamowite, a zdrowe produkty w końcu są odczarowane”.

4 PORCJE

- 200 g kaszy gryczanej palonej
- 1 cebula
- 200 g suszonych pomidorów
- 4 łyżki oleju z pomidorów
- 150 g jarmużu
- 50 g orzechów włoskich
- 1 łyżka miodu
- 1/2 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu

KASZĘ WSYP DO GARNKA i zalej 2 i 1/2 szklanki wody. Gotuj na małym ogniu bez przykrycia 15 minut, nie mieszając. Po tym czasie wyłącz gaz i przykryj garnek, by kasza się parowała.

Cebulę obierz i posiekaj. Suszone pomidory pokrój w paski. Rozgrzej dużą patelnię. Wlej na nią olej. Dodaj na patelnię cebulę i smaż 3 minuty. Dorzuć pokrojone pomidory.

Oderwij z jarmużu tylko zieloną część, bez twardej łodygi, i dodaj na patelnię. Duś całość 10 minut, aż jarmuż zmięknie. Zdejmij z ognia.

Na suchej patelni podpraż orzechy. Zgnieć je w dłoni i dodaj na patelnię z warzywami. Przypraw miodem, solą oraz pieprzem. Całość wymieszaj i podawaj z kaszą.



Pieczony topinambur na musie z czerwonej kapusty

Monika autorka bloga www.meeteat.love pisze o tym przepisie tak: „Uwielbiam rzeczy nieoczywiste, w tym polską kuchnię, ale z tzw. twistem. Topinambur to warzywo prawie całkowicie zapomniane w naszej kuchni, a szkoda, bo ma smak ziemniaka z przyjemną, orzechową nutą. Dodatkowo jest bogaty w cenne witaminy i ma niski indeks glikemiczny, co z kolei perfekcyjnie łączy się z moim zainteresowaniem zdrowym stylem życia i zdrową dietą”..

4 PORCJE

- 500 g topinamburu
- 50 ml oleju rzepakowego
- 3 łyżeczki suszonego rozmarynu
- 300 g czerwonej kapusty
- 1/2 łyżeczki soli
- 3 łyżki octu winnego
- 1 goździk
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 70 g masła

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 180 stopni. Topinambur wyszoruj pod bieżącą wodą jak młode ziemniaczki. Większe bulwy przekrój na pół, mniejsze pozostaw w całości.

Olej wymieszaj z rozmarynem i obtocz w nim topinambur.

Bulwy wyłóż na blachę pokrytą papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika. Piecz 40 minut.

Kapustę poszatkuj, włóż do rondelka i zalej wodą (tuż nad poziom kapusty). Dodaj szczyptę soli oraz ocet.

W moździerzu utrzyj goździki, ziele oraz liście laurowe i dodaj do kapusty. Całość doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze 15 minut

Gdy kapusta będzie już miękka, przetóż ją do blendera i zmiksuj z masłem na gładki mus.

Na talerze z lekkim wgłębieniem wyłóż mus, a na nim ułóż kawałki pieczonego topinamburu. Podawaj od razu.



Tortellini grzybowe z szałwią i orzechami laskowymi

Autorem przepisu jest Bartek, który bardzo lubi gotować i eksperymentować w kuchni. Choć wersja oryginalna bazowała na gotowych tortellini, zdecydowałam się odrobinę go zmodyfikować i podać Ci przepis na te domowe. Zobaczysz, jakie to proste! O szałwii Bartek napisał tak: „Daje zaskakująco przyjemny aromat, a niewiele ludzi jej używa. Gdy ktoś je to danie pierwszy raz, jest zaskoczony efektem. Sam zasadziłem szałwię w ogródku, żeby mieć zawsze świeżą pod ręką”. Ja dodałam od siebie jeszcze orzechy laskowe, bo bardzo lubią się z szałwią i masłem.

4 PORCJE

NA CIASTO:

- 400 g mąki pszennej typu 00
- 4 jajka
- 1/2 łyżeczki soli + 1 łyżka do gotowania

NA FARSZ:

- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 100 g grzybów
- 1 pęczek natki pietruszki
- 3 łyżki masła
- 4 łyżki oliwy trufłowej
- 1/4 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

- 70 ml wina
- 1 czerstwa kajzerka
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżki tartego parmezanu

DO PODANIA:

- 60 g orzechów piniowych
- 50 g orzechów laskowych
- 3 łyżki masła
- 1 doniczka szałwii
- 1/4 łyżeczki soli

Na stolnicę wysyp mąkę. Zrób w niej zagłębienie i wbij do niego jajka. Dodaj sól. Zamieszaj w środku widelcem lub palcami. Zasyj jajka mąką i zacznij wyrabiać ciasto. Jeżeli jest za suche, dodaj łyżkę wody. Wyrabiaj ciasto, aż będzie miało zwartą konsystencję i przestanie się rozsypywać. Ugniataj na stolnicy aż do otrzymania kuli, odstaw na 30 minut.

Podsyp blat obficie mąką, by ciasto się nie sklejało, i rozwałkuj je. Jeżeli używasz maszynki do makaronu, zrobi za Ciebie całą robotę.

Cebule i czosnek obierz i posiekaj. Grzyby oczyść i również posiekaj. Drobnio posiekaj też natkę pietruszki. W rondlu roztop masło z oliwą, następnie wrzuć grzyby, cebulę i czosnek, dopraw gałką muskatołową, solą i pieprzem. Smaż wszystko, mieszając od czasu do czasu, aż cebula stanie się złotobrązowa. Wlej wino i nadal gotuj. Pokrój bułkę na małe kawałki i zalej mlekiem, po kilku minutach odciśnij. Włóż bułkę i przesmażone grzyby do blendera, dodaj parmezan i natkę pietruszki. Wszystko zmiksuj na piure. Dopraw jeszcze solą i pieprzem do smaku.

Gdy nadzienie jest gotowe, rozwałkuj ciasto, starając się utrzymać makaron tak wilgotny, jak to możliwe, i używać jak najmniej mąki do podsypywania. Za pomocą radełka potnij ciasto na paski o szerokości 5 centymetrów, a te na kwadraty. Nad środek każdego kwadratu nałóż łyżeczkę farszu. Końce ciasta

zwilż wodą. Złóż w trójkąt, dociskając dwa przeciwległe rogi. Sklej boki trójkąta, a na koniec zawiń tortellino na palcu tak, jak klei się uszka.

Delikatnie zdejmij tortellino z palca i połóż je na lekko posypanej mąką szmatce. Postępuj w ten sam sposób z resztą ciasta i nadzienia.

Zostaw tortellini w chłodnym miejscu na posypanej mąką szmatce. Do dużego garnka wlej wodę. Posól ją i postaw na ogniu. Gdy woda się zagotuje, wsyp połowę tortellini i gotuj 5 minut od momentu wypłynięcia. Wyciągnij łyżką cedzakową i przetóż do miski.

Na suchą patelnię wsyp piniolo oraz orzechy laskowe i podpraż je na złoty kolor. Przesyp do miski. Na patelni rozgrzej masło i dodaj listki szalwii. Smaż około 5 minut, aż masło zacznie brzązowieć. Przypraw solą i wsyp uprażone orzechy. Dodaj ugotowane tortellini i smaż całość 3 minuty. Rozłóż na talerze i podawaj.



Cytrynowe ravioli ze szpinakiem i ricottą

Moim dodatkiem do tego przepisu jest skórka z cytryny, która świetnie wzbogaca smak dania. Jego autorka Małgosia, którą znajdziecie na Instagramie jako [gosia_samosia_2020](#) tłumaczy: „Dlaczego ravioli? Jestem pasjonatką wszelkiego rodzaju makaronów, które często robię sama. Od zawsze uwielbiałam pierogi i robiłam je często, a ravioli to w końcu też pierożki, tyle że po włosku. Poza tym uwielbiam proste przepisy, bo wbrew swej prostocie są dużym wyzwaniem”.

4 PORCJE

NA CIASTO:

- 400 g mąki pszennej typu 00
- 4 jajka
- 1 łyżeczka skórki z cytryny
- 1/2 łyżeczki soli + 1 łyżka do gotowania

NA FARSZ:

- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka masła
- 200 g świeżego szpinaku
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 250 g ricotty
- 50 g tartego grana padano

DO PODANIA:

- 50 ml oliwy
- 100 g parmezanu

NA STOLNICĘ WYSYP MĄKĘ. Zrób w niej zagłębienie i wbij do niego jajka. Dodaj sól i skórę z cytryny. Zmieszaj w środku widelcem lub palcami. Zasyp jajka mąką i zacznij wyrabiać ciasto. Jeżeli jest za suche, dodaj łyżkę wody. Wyrabiaj ciasto, aż będzie miało zwartą konsystencję i przestanie się rozsypywać. Ugniataj na stolnicy aż do otrzymania kuli. Odstaw na 30 minut.

Podsyp blat obficie mąką, by ciasto się nie sklejało, i rozwałkuj je. Jeżeli używasz maszyny do makaronu, zrobi za Ciebie całą robotę.

Patelnię rozgrzej. Wrzuć na nią oliwę i masło. Dorzuć szpinak i zamieszaj. Duś szpinak 10 minut, aż będzie bardzo miękki. Dodaj gałkę, sól oraz pieprz. Przetóż szpinak na deskę i drobno posiekaj. Do miski przetóż ricottę i dodaj grana padano. Szpinak dorzuć do sera i całość wymieszaj. Dopraw do smaku.

Rozwałkuj ciasto, starając się utrzymać makaron tak wilgotny, jak to możliwe, i używając jak najmniej mąki do posypania. Za pomocą radełka potnij



ciasto na paski o szerokości 5 centymetrów, a te na kwadraty. Brzegi jednego z kawałków ciasta zwilż wodą za pomocą palca. Nałóż 1 łyżeczkę farszu i przykryj drugim płatem makaronu. Dokładnie zlep brzegi pierożka. Nie dawaj za dużo farszu, bo ravioli podczas gotowania się rozkleją.

Do dużego garnka wlej wodę. Posól ją i postaw na ogniu. Gdy woda się zagotuje, wsyp połowę ravioli i gotuj 5 minut od wypłynięcia. Wyciągnij pierożki łyżką cedzakową i przetóż do miski. Polej ravioli oliwą i podawaj z tartym parmezanem.



Spaghetti alla puttanesca

Autorką przepisu jest Asia, która jest wulkanem energii niczym sycylijska Etna. Dlaczego akurat ten przepis? Jak pisze Aśka: „Jest to ciekawa alternatywa dla klasycznego spaghetti. Może to nie danie dla każdego, bo anchois się albo kocha, albo nienawidzi. Mnie ten smak przypomina włoskie wakacje”. Ja anchois uwielbiam, ale też potrzebowałam czasu, by się do nich przekonać. W tym przepisie to składnik obowiązkowy.

4 PORCJE

- 1 opakowanie spaghetti z pszenicy durum
- 1/2 łyżki soli
- 2 średnie cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chilli
- 5 łyżek oliwy
- 4 filety anchois
- 2 puszki pomidorów
- 4 łyżki dorylowanych czarnych oliwek
- 3 łyżki kaparów
- 2 łyżeczki oregano
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu

DO PODANIA:

- 100 g parmezanu
- 1 pęczek świeżej bazylii

DO DUŻEGO GARNKA

wlej wodę do 3/4 wysokości i wsyp 1/2 łyżki soli. Zagotuj. Cebule oraz czosnek obierz i drobno posiekaj. Chilli przetnij na pół, wyciągnij ziarenka i również posiekaj. Rozgrzej patelnię i wlej na nią oliwę. Wrzuć cebulę, czosnek, chilli. Dodaj filety anchois. Smaż około 5 minut, aż cebula będzie lekko złota. Dodaj pomidory z puszki i duś całość 7 minut, aż woda z pomidorów odparuje. Dodaj odcedzone z zalewy oliwki i kapary, oregano oraz sól i pieprz, duś kolejne 5 minut i zdejmij sos z ognia. Parmezan zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Makaron wrzuć do gotującej się wody i ugotuj al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przetłóć makaron na patelnię z sosem pomidorowym i całość wymieszaj. Rozdziel makaron pomiędzy talerze. Posyp parmezanem i listkami bazylii.



Pasta z bobu z miętą

Agnieszka, autorka tego przepisu i moja imienniczka, przekonała mnie tym przepisem! Składniki i sposób przygotowania jest bardzo prosty. Cóż, miłośnicy bobu na pewno mnie zrozumieją. Reszta musi wypróbować ten przepis i się przekonać, jaki on jest pyszny i bardzo łatwy w przygotowaniu.

1 SŁOIK 500 ML

- 250 g bobu
- 1 cytryna
- 4 łyżki mięty
- 70 ml oliwy
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki pieprzu kolorowego
- 100 g parmezanu

DO GARNKA WLEJ WODĘ. Wsyp bób, doprowadź do wrzenia i gotuj 5 minut. Przeceź, ostudź i obierz ze skórek.

Wyciśnij sok z cytryny. Do blendera wrzuć bób, listki mięty, oliwę, sól, pieprz i sok z cytryny. Blenduj chwilę do rozdrobnienia składników, ale nie za długo, by nie powstało piure.

Gotową pastą posmaruj kromkę pieczywa żytniego (lub innego ulubionego). Pieczywo możesz uprzednio podpiec na patelni.

Posyp kanapkę płatkami parmezanu, pieprzem i listkami mięty.



Podziękowania

Pragnę podziękować wszystkim wspaniałym ludziom, których spotkałam na swojej drodze i dzięki którym powstała ta książka. To oni mnie inspirowali, wspierali swoimi radami, dopingowali do jej pisania, gdy już się dowiedzieli, że nad nią pracuję.

Zacznę od podziękowań dla mojego P., który pomimo tego, że nie jest zadeklarowanym roślinożercą, dawał szansę każdemu mojemu roślinnemu przepisowi. Dziękuję, że kosztowałeś i testowałeś wszystko, co zrobiłam, choć wiem, że nie wszystkie wegeskładniki lubisz w naszej kuchni.

Wielkie podziękowania należą się Edycie i Agnieszce – za to, że potrafiłyście spojrzeć na moje książkowe pomysły krytycznym okiem.

Dzięki Edycie poznałam piękno języka polskiego. Nikt tak pięknie nie umie opisywać rzeczywistości kulinarnej jak Ty, kochana! To Tobie jako pierwszej oddałam w ręce swoje dzieło.

Trudno mi sobie wyobrazić powstanie tej książki bez Twojego udziału. Nie mogłabym wymarzyć sobie lepszej korektorki dla tej publikacji. Od początku zaakceptowałaś mój specyficzny język oraz moje myśli i zachęcałaś, abym zmierzyła się z pisaniem nie tylko bloga, lecz także większego tekstu.

Agnieszko, dziękuję Ci za czujne oko korektorskie i rady związane ze stylem pisania. Momentami wierzyłaś we mnie bardziej niż ja sama. Chcę, żebyś wiedziała, że cenię sobie to z całego serca!

Dziękuję moim przyjaciółkom: Patrycji, Ani, Magdzie, Kasi i Tobie, Pati – za to, że choć nie żyjecie w moim świecie kulinarnym, zawsze mogłam od Was otrzymywać rady i wskazówki. Jesteście najlepszą bazą pomysłów. To Wy wskazałyście mi drogę do przepisów jednomiskowych/jednogarnkowych/jednoblaszkowych. Obserwując Was i to, jak intensywne życie prowadzicie, utwierdziłam się w przekonaniu, że kierunek kulinarny w tej książce jest dobrze obrany.

Bezpośrednim impulsem do napisania tej książki były spotkania w mojej grupie mastermindowej z Magdą, Eweliną i Moniką. To dzięki Wam, dziewczyny, przetrwałam tak trudny biznesowo czas pandemii i zamknięcia w domu. Każda Wasza rada zostawała mi w głowie na długo i każdy Wasz pomysł brałam sobie zawsze do serca.

Dzięki Wam wszystkim zrozumiałam, że trzeba stale się doskonalić, aby sprostać wyzwaniom, jakie stawia nam życie osobiste, ale też zawodowe.

Dziękuję Ewie Popielarz, drugiej korektorce – za cenne wskazówki odnośnie do tego, na co zwrócić uwagę przy pisaniu książki.

Dziękuję Jarkowi Stecowi z Proffoto.pl – za cudowne sesje zdjęciowe i cierpliwość do moich kolejnych pomysłów. Uwielbiam z Tobą pracować!

Na końcu, chciałam podziękować najważniejszej osobie w moim życiu. Mojej mamie.

Wierzyłaś w powstanie tej książki od samego początku. Wspierałaś w każdej trudniejszej chwili. Trudno jest mi znaleźć kogoś, kto ma w sobie tyle zaraźliwego optymizmu i tak znakomicie radzi sobie z przeciwnościami losu jak Ty, mamo. Tej waleczności i dążenia do celu nauczyłaś mnie właśnie Ty. I jestem Ci za to dozgonnie wdzięczna!

Osobne słowa podziękowania składam Tobie, mój Czytelniku. Bez Ciebie nie powstałaby ta książka. To Ty dajesz mi energię i napęd, by moja kulinarna machina pomysłów, przepisów i tematów na blog nigdy się nie zatrzymywała. Dziękuję!

Alfabetyczny spis przepisów

- | | | |
|--|--|--|
| 1. Angielskie bułeczki z jabłkiem i solonym karmelem..... 173 | 17. Deser kokosowo-ryżowy z mango211 | 32. Kiszone ogórki z imbirem .. 137 |
| 2. Bellini arbuzowe z prosecco .. 209 | 18. Domowe naleśniki z kremem gianduja.....70 | 33. Koktajl borówkowy ze szpinakiem 65 |
| 3. Beza Pavlova z rabarborem.. 178 | 19. Dżem truskawkowy z ananasem i likierem kokosowym 135 | 34. Konfitura różana 147 |
| 4. Bezglutenowe muffiny gryczane z czekoladą 187 | 20. Ekspresowy chleb ze słonecznikiem 157 | 35. Krakerys zbożowe z pastą z pieczonej papryki 168 |
| 5. Bezglutenowe placuszki gryczane z truskawkami 61 | 21. Fasolowa kaszka kukurydziana z cytrynowo-miętową cukinią 105 | 36. Kremowy cytrynowy makaron ze szpinakiem 78 |
| 6. Bezglutenowy chleb gryczany 159 | 22. Granola z masłem orzechowym i kaszą gryczaną.....59 | 37. Kruche ciasteczka owsiane z truskawkami..... 195 |
| 7. Brioszka czekoladowa z puszki..... 174 | 23. Gratin z ziemniaków i selera 117 | 38. Letnia sałatka z melonem, ogórkiem i czerwoną cebulą.....35 |
| 8. Brownie z buraka..... 177 | 24. Gruszki z kremem w kruchym żytnim cieście 184 | 39. Letnia surówka z topinamburem.....219 |
| 9. Buraczane i marchewkowe bułeczki..... 155 | 25. Jaglanka z jabłkiem i pieczonym burakiem.....51 | 40. Letnie risotto z bobem87 |
| 10. Buraczane kopytka z szatwią i orzechami włoskimi..... 103 | 26. Jajka w koszulce na jogurcie czosnkowym ...57 | 41. Lody mango213 |
| 11. Cebulowa zapiekanka z soczewicą i piure kalafiorowym 100 | 27. Jogurtowo-cytrynowe ciasto z borówkami..... 193 | 42. Majonez na wodzie z ciecierzycy45 |
| 12. Chipsy cebulowe z sosem miętowym.....32 | 28. Karmelizowana skórka z arbuza w syropie 149 | 43. Makaron z ciecierzycą w warzywnym sosie..... 121 |
| 13. Chlebek truskawkowy 181 | 29. Kasza gryczana z jarmużem i pomidorami...225 | 44. Malinowy krem bawarski.....205 |
| 14. Chłodnik gazpacho z pieczonej papryki i truskawek83 | 30. Kimchi po polsku 141 | 45. Marynowane rzodkiewki..... 133 |
| 15. Ciasto drożdżowe z truskawkami 183 | 31. Kiszone marchewki 131 | 46. Marynowany arbuz słodko-kwaśny 151 |
| 16. Cytrynowe ravioli ze szpinakiem i ricottą232 | | 47. Maślane ciasteczka z jogurtem różanym i rabarborem 191 |

- | | | |
|---|---|---|
| 48. Mus czekoladowy z kardamonem i chilli.....207 | 66. Pieczony topinambur na musie z czerwonej kapusty227 | 84. Syrop z pędów sosny..... 127 |
| 49. Mus jabłkowo-rabarbarowy z imbirem..... 143 | 67. Pieczony ziemniak z brokułem i sosem serowym 111 | 85. Śliwki pod kruszonką221 |
| 50. Najlepsza zupa serowa z brokułem 109 | 68. Placek bezglutenowy z pieczonym brokułem i kiszunkami 106 | 86. Śniadaniowa komosa z miodem i owocami 75 |
| 51. Niskotłuszczowe muffinki marchewkowe216 | 69. Placki z polskiego kimchi....37 | 87. Śniadaniowe chia z malinami i kakao.....53 |
| 52. Nocne tosty francuskie z cynamonową kruszonką.....63 | 70. Poranny bób z sadzonym jajkiem.....55 | 88. Tacos z nuggetsami z awokado i salsą rabarbarową 84 |
| 53. Ocet malinowy..... 129 | 71. Pory zapiekane z serem.....29 | 89. Tarta porowa z grzybami... 161 |
| 54. Ogórki à la kimchi.....23 | 72. Posypka do warzyw i pieczywa dukkah.....31 | 90. Tarta z kremem cytrynowym i rabarbarowym..... 188 |
| 55. Omlet ze szpinakiem i pyszną surówką z ogórków 73 | 73. Pulpety z bakłażana w sosie pomidorowym..... 90 | 91. Tarta z pieczonym bakłażanem i suszonymi pomidorami 163 |
| 56. Orkiszowe jagodzianki 197 | 74. Ravioli z cukinii..... 97 | 92. Tortellini grzybowe z szatwią i orzechami laskowymi....229 |
| 57. Panna cotta rabarbarowa.....203 | 75. Rozgrzewające curry z czerwonej soczewicy..... 118 | 93. Truskawkowo-szpinakowa bruschetta..... 27 |
| 58. Pasta z bobu z miętą.....237 | 76. Sałatka z jabłkiem i selerem naciowym.....43 | 94. Twarożek z nerkowców z karmelizowaną cebulą48 |
| 59. Pasta z papryki i pomidorów bez cukru223 | 77. Sałatka z pieczonego buraka i jabłka z jogurtem 39 | 95. Wegańskie burgery z buraka i płatków owsianych 80 |
| 60. Pieczona dynia nadziewana kaszotto grzybowym 112 | 78. Słony karmel201 | 96. Wiosenna tortilla z bobem i szparagami 68 |
| 61. Pieczona kapusta w sosie pomidorowym..... 115 | 79. Smażone krokiety z cukinii..41 | 97. Włoskie paluszki grissini z sezamem 165 |
| 62. Pieczona papryka..... 139 | 80. Spaghetti alla puttanesca.....233 | 98. Włoskie placki piadini 167 |
| 63. Pieczone cukinie z fasolowym kremem.....95 | 81. Spaghetti z pesto z pieczonej papryki.....89 | 99. Zupa krem z dyni z komosą ryżową 123 |
| 64. Pieczone rzodkiewki z pastą miso25 | 82. Steki z kalarepy w sosie grzybowym 99 | 100. Zupa krem z selera naciowego 93 |
| 65. Pieczony omlet z borówkami67 | 83. Syrop z czarnego bzu 145 | |

Alfabetyczny spis produktów



ARBUZ

- Karmelizowana skórka z arbuza w syropie 149
- Marynowany arbuź stodko-kwaśny 151
- Bellini arbuźowe z prosecco 209

BORÓWKI

- Koktajl borówkowy ze szpinakiem 65
- Pieczony omleć z borówkami 67
- Śniadaniowa komosa z miodem i owocami 75
- Jogurtowo-cytrynowe ciasto z borówkami 193

BÓB

- Poranny bób z sadzonym jajkiem 55
- Wiosenna tortilla z bobem i szparagami 68
- Letnie risotto z bobem 87
- Pasta z bobu z miętą 237

BROKUŁ

- Steki z kalarepy w sosie grzybowym 99
- Placek bezglutenowy z pieczonym brokućem i kiszankami 106
- Najlepsza zupa serowa z brokućem 109
- Pieczony ziemniak z brokućem i sosem serowym ... 111

BURAK

- Brownie z buraka 177
- Jaglanka z jabłkiem i pieczonym burakiem 51
- Sałatka z pieczonego buraka i jabłka z jogurtem 39
- Wegańskie burgery z buraka i płatków owsianych 80
- Steki z kalarepy w sosie grzybowym 99
- Buraczane kopytka z szaławią i orzechami włoskimi 103
- Placek bezglutenowy z pieczonym brokućem i kiszankami 106
- Buraczane i marchewkowe bućeczki 155

CEBULA

- Chipsy cebulowe z sosem miętowym 32

- Letnia sałatka z melonem, ogórkiem i czerwoną cebulą 35
- Placki z polskiego kimchi 37
- Smażone krokiety z cukinii 41
- Twarożek z nerkowców z karmelizowaną cebulą 48
- Poranny bób z sadzonym jajkiem 55
- Wiosenna tortilla z bobem i szparagami 68
- Kremowy cytrynowy makaron ze szpinakiem 78
- Wegańskie burgery z buraka i płatków owsianych 80
- Chłodnik gazpacho z pieczonej papryki i truskawek 83
- Tacos z nuggetsami z awokado i salsą rabarbarową 84
- Letnie risotto z bobem 87
- Zupa krem z selera naciowego 93
- Cebulowa zapiekanka z soczewicą i piure kalafiorowym 100
- Placek bezglutenowy z pieczonym brokućem i kiszankami 106
- Najlepsza zupa serowa z brokućem 109
- Pieczona dynia nadziewana kaszotto grzybowym 112
- Pieczona kapusta w sosie pomidorowym 115
- Makaron z ciecierzycą w warzywnym sosie 121
- Zupa krem z dyni z komosą ryżową 123
- Kiszzone marchewki 131
- Kimchi po polsku 141
- Kasza gryczana z jarmużem i pomidorami 225
- Tortellini grzybowe z szaławią i orzechami laskowymi 229
- Spaghetti alla puttanesca 235

CUKINIA

- Fasolowa kaszka kukurydziana z cytrynowo-miętową cukinią 105
- Pieczone cukinie z fasolowym kremem 95
- Ravioli z cukinii 97
- Smażone krokiety z cukinii 41

CZARNY BEZ

- Syrop z czarnego bzu 145

DYNIA

- Pieczona dynia nadziewana kaszotto grzybowym 112
- Zupa krem z dyni z komosą ryżową 123

GRUSZKI

- Gruszki z kremem w kruchym żytnim cieście 184

GRZYBY

- Steki z kalarepy w sosie grzybowym 99
- Pieczona dynia nadziewana kaszotto grzybowym 112
- Tarta porowa z grzybami 161
- Tortellini grzybowe z szaławią i orzechami laskowymi 229

JABŁKA

- Sałatka z pieczonego buraka i jabłka z jogurtem 39
- Sałatka z jabłkiem i selerem naciowym 43
- Jaglanka z jabłkiem i pieczonym burakiem 51
- Zupa krem z selera naciowego 93
- Kimchi po polsku 141
- Mus jabłkowo-rabarbarowy z imbirem 143
- Angielskie bućeczki z jabłkiem i solonym karmelem 173
- Niskotłuszczowe muffinki marchewkowe 216

JARMUŻ

- Kasza gryczana z jarmużem i pomidorami 225

KALAFIOR

- Steki z kalarepy w sosie grzybowym 99
- Cebulowa zapiekanka z soczewicą i piure kalafiorowym 100

KALAREPA

- Steki z kalarepy w sosie grzybowym 99
- Kimchi po polsku 141

KAPUSTA

- Placki z polskiego kimchi 37
- Pieczona kapusta w sosie pomidorowym 115
- Kimchi po polsku 141
- Pieczony topinambur na musie z czerwonej kapusty 227

KWIATY RÓŻY

- Konfitura różana 147
- Maślane ciasteczka z jogurtem różanym i rabarbarem 191

MALINY

- Śniadaniowe chia z malinami i kakao 53
- Śniadaniowa komosa z miodem i owocami 75
- Ocet malinowy 129
- Panna cotta rabarbarowa 203
- Malinowy krem bawarski 205

MARCHEWKA

- Placek bezglutenowy z pieczonym brokućem i kiszankami 106
- Najlepsza zupa serowa z brokućem 109
- Pieczona dynia nadziewana kaszotto grzybowym 112
- Makaron z ciecierzycą w warzywnym sosie 121
- Kiszzone marchewki 131
- Kimchi po polsku 141
- Buraczane i marchewkowe bućeczki 155
- Krakery zbożowe z pastą z pieczonej papryki ... 168
- Niskotłuszczowe muffinki marchewkowe 216
- Letnia surówka z topinamburem 219

OGÓRKI

- Ogórki à la kimchi 23
- Letnia sałatka z melonem, ogórkiem i czerwoną cebulą 35
- Omleć ze szpinakiem i pyszną surówką z ogórków 73
- Wegańskie burgery z buraka i płatków owsianych 80
- Kiszzone ogórki z imbirem 137

PAPRYKA

- Chipsy cebulowe z sosem miętowym 32
- Placki z polskiego kimchi 37
- Chłodnik gazpacho z pieczonej papryki i truskawek 83
- Tacos z nuggetsami z awokado i salsą rabarbarową 84
- Spaghetti z pesto z pieczonej papryki 89
- Pieczona papryka 139
- Krakery zbożowe z pastą z pieczonej papryki 168
- Pasta z papryki i pomidorów bez cukru 223



KULINARNE
NAWIGACJE



KULINARNE
NAWIGACJE



KULINARNE
NAWIGACJE



KULINARNE
NAWIGACJE

Wszędzie dobrze, ale w zaciszu domowej kuchni **NAJLEPIEJ!**

To tutaj, z pomocą tej książki – łatwo i przyjemnie wyczarujesz kulinarne dzieła! Krokiety z cukinii, twarożek z nerkowców, burgery z buraka i płatków owsianych, zupa serowa z brokułem, ocet malinowy, marchewkowe bułeczki... - 100 przepisów bez mięsa, które zmienią Twoje podejście do gotowania i do samych warzyw! Czym zastąpić w kuchni mięso? Jak urozmaicić codzienny jadłospis, by Twoje dania były piękne i smaczne, a jednocześnie szybkie i zdrowe? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w książce! Większość przepisów to dania jednogarnkowe, inspirowane naszymi rodzimymi, polskimi produktami. Bez udziwnień – za to zdrowo, barwnie i smacznie – właśnie zaczyna się Twoja najlepsza kulinarna przygoda!

„100 przepisów na łatwe i smaczne dania” to również 100 bardzo solidnych argumentów za ograniczeniem spożycia mięsa, co w moim przypadku może nie było łatwe, ale na pewno smaczne. Książka jest pięknie wydana, a wszystkie przepisy są urozmaicone wspomnieniami i anegdotkami z życia autorki, co uprzyjemnia czytanie. Niecierpliwie czekam na kolejną część i mam nadzieję, że w całości będzie o deserach z czekolady.”

Jason Hunt

(Tu będzie jeszcze 1 recenzja na którą czekam.)

XXXXXXXXXX

Agnieszka Jasińska – kucharz i trener w gastronomii, finalistka programu Hell’s Kitchen Polska, autorka popularnego bloga „Kulinarne Nawigacje” oraz licznych publikacji w magazynach kulinarno–podróżniczych. Gotuje, edukuje i uczy innych, jak stać się ekspertem we własnej kuchni. Swoją wiedzę i pasję do gotowania dzieli się zarówno z zawodowcami, jak i amatorami podczas warsztatów kulinarnych, które prowadzi w całej Polsce od ponad 5 lat. Na co dzień można ją spotkać w szkole gastronomicznej, gdzie kształci przyszłych kucharzy, w studiu kulinarnym TV, a „po godzinach” w Internecie, gdzie prowadzi blog oraz warsztaty kulinarne online. We wszystkim, co robi, kieruje się maksymą, że „życie jest za krótkie, by wciąż jeść to samo.” „Kulinarne Nawigacje. 100 przepisów na łatwe i smaczne dania” to jej debiutancka, długo wyczekiwana książka kulinarna.

KULINARNE NAWIGACJE

Copyright © Agnieszka Jasińska, 2020

Teksty, zdjęcia potraw
Agnieszka Jasińska

Zdjęcia autorki
Jarosław Stec www.proffoto.pl

Projekt okładki i skład
Graph-Sign

Redakcja
Edyta Górecka

Korekta
Ewa Popielarz

ISBN 978-83-959633-0-8

Katowice 2020

Wydawca
BUKEBUK

Druk i oprawa
Drukarnia Perfekt, Warszawa

Kulinarne Nawigacje



www.kulinarnenawigacje.pl



Cena

59,90 zł