

PRZEPISY NA PIĄTKĘ

ANNA JANICKA

Spis Treści

| | |
|---|-----------|
| WSTĘP | 1 |
| ZUPY | 2 |
| WŁOSKA ZUPA MINISTRONE..... | 3 |
| BARSZCZ UKRAIŃSKI..... | 4 |
| BARSZCZ CZERWONY Z USZKAMI..... | 5 |
| ŻUREK..... | 7 |
| ZALEWAJKA..... | 8 |
| KRUPNIK..... | 9 |
| ZUPA KALAFIOROWA..... | 10 |
| ZUPA OGÓRKOWA..... | 11 |
| ZUPA Z DYNI..... | 12 |
| ZUPA Z PAPRYKI I SŁODKICH ZIEMNIAKÓW..... | 13 |
| ZUPA Z SOCZEWICY..... | 14 |
| KARTOFLANKA..... | 15 |
| ZUPA Z ZIEMNIAKÓW I PORÓW..... | 16 |
| KREM Z PIECZAREK..... | 17 |
| WYWAR Z KURCZAKA..... | 18 |
| WYWAR Z WOŁOWINY..... | 19 |
| ZAKWAS NA ŻUREK LUB ZALEWAJKĘ..... | 20 |
| MIĘSO | 21 |
| ŻEBERKA DUSZONE W KAPUŚCIE KISZONEJ..... | 22 |
| SCHAB PIECZONY W FOLII..... | 23 |

| | |
|--|-----------|
| GULASZ WIEPRZOWY..... | 24 |
| POŁĘDWICA WIEPRZOWA W SOSIE Z SERKA TOPIONEGO..... | 25 |
| SZASZŁYKI WIEPRZOWE..... | 26 |
| BITKI WIEPRZOWE DUSZONE..... | 27 |
| SCHAB KARKOWY PO KRAKOWSKU..... | 28 |
| SZNYCLE CIEŁĘCE..... | 29 |
| OSSOBUCO CZYLI GICZ CIEŁĘCA..... | 30 |
| PAPRYKARZ CIEŁĘCY..... | 31 |
| ZRAZY Z FARSZEM GRZYBOWYM..... | 32 |
| BIGOS..... | 33 |
| ZAPIEKANKA Z MIĘSEM..... | 34 |
| PIECZEŃ WOŁOWA DLA LENIWYCH..... | 35 |
| WOŁOWINA PO BURGUNDZKU..... | 36 |
| CHILI CON CARNE..... | 37 |
| TURECKI GULASZ Z BARANINY..... | 38 |
| BARANINA PIECZONA W NACZYNIU CERAMICZNYM..... | 39 |
| UDZIEC JAGNIĘCY NA SPOSÓB GRECKI..... | 40 |
| MIĘSO MIELONE..... | 41 |
| NADZIEWANE PAPRYKI..... | 42 |
| GOŁĄBKI TROCZĘ PROŚCIEJ..... | 43 |
| PIECZEŃ RZYMSKA CZYLI KLOPS Z JAJKAMI..... | 44 |
| GRILLOWANE KOTLECICKI MIELONE..... | 45 |
| KOTLECICKI MIELONE ODGRZEWANE W SOSIE GRZYBOWYM..... | 46 |
| NADZIEWANE BAKŁAŻANY, POMIDORY I PAPRYKI..... | 47 |

| | |
|--|-----------|
| LAZANIA..... | 48 |
| SPAGHETTI..... | 49 |
| NALEŚNIKI Z MIĘSEM..... | 50 |
| DRÓB..... | 51 |
| PIERSI KURCZAKA Z GRILLA MARYNOWANE W IMBIRZE I SOSIE SOJOWYM..... | 52 |
| KURCZAK Z MARYNOWANYMI KARCZOCHAMI..... | 53 |
| ROLADKI Z PIERSI KURCZAKA..... | 54 |
| PIERSI KURCZAKA Z SEREM KOZIM I LISTKAMI BAZYLI..... | 55 |
| KOTLETY Z PIERSI KURCZAKA..... | 56 |
| KURCZAK Z MAKARONEM, PIECZARKAMI I SEREM..... | 57 |
| KURCZAK PO JAMAJSKU (JERK CHICKEN)..... | 58 |
| KURCZAK Z PARMEZANEM..... | 59 |
| PIECZONY INDYK..... | 60 |
| RYBY..... | 61 |
| ŁOSOŚ PIECZONY ZE SZPINAKIEM I SERKIEM KOZIM..... | 62 |
| PSTRĄG LUB ŁOSOŚ Z IMBIREM PIECZONY W PERGAMINIE..... | 63 |
| PSTRĄG LUB ŁOSOŚ Z ROZMARYNEM I CZOSNKIEM Z GRILLA LUB PIECZONY W PERGAMINIE..... | 64 |
| PSTRĄG Z MIGDAŁAMI..... | 65 |
| RYBA PO GRECKU..... | 66 |
| FILETY RYBNE ZAPIEKANE Z PIECZARKAMI W ŚMIETANIE..... | 67 |
| SMAŻONE FILETY RYBNE..... | 68 |

| | |
|---|-----------|
| DANIA WEGETARIAŃSKIE..... | 69 |
| SUFLET Z KALAFIORA..... | 70 |
| BAKŁAŻANY ZAPIEKANE Z POMIDORAMI..... | 71 |
| ZAPIEKANKA WARZYWNA Z CIECIERZYCĄ..... | 72 |
| PLACKI Z CUKINII LUB DYNI..... | 73 |
| GRILLOWANE WARZYWA Z MAKARONEM I SEREM KOZIM..... | 74 |
| CANNELLONI ZE SZPINAKIEM I RICOTTĄ..... | 75 |
| MAKARON ZAPIEKANY W SOSIE SEROWYM..... | 76 |
| MAKARON Z DWOMA SERAMI..... | 77 |
| LENIWE PIEROGI..... | 78 |
| NALEŚNIKI Z SEREM..... | 79 |
| PLACKI Z JABŁKAMI..... | 80 |
| KNEDLE ZE ŚLIWKAMI..... | 81 |
| WARZYWA..... | 82 |
| MARCHEWKA I CUKINIA Z PATELNI..... | 83 |
| BROKUŁY Z SEREM..... | 84 |
| DUSZONY KOPER WŁOSKI..... | 85 |
| FASOLKA PO TURECKU..... | 86 |
| KALAFIOR PO HINDUSKU..... | 87 |
| KALAFIOR PO POLSKU..... | 88 |
| MAROKAŃSKI GULASZ WARZYWNY..... | 89 |
| RATATOUILLE..... | 90 |
| PIECZONA CUKINIA..... | 91 |
| PIECZONE SŁODKIE PAPRYKI (BELL PEPPERS) | 92 |

| | |
|---|------------|
| PIECZONE POMIDORY..... | 93 |
| POMIDORY Z CUKINIĄ PO FRANCUSKU..... | 94 |
| PIECZONA DYNIA PIŻMOWA (BUTTERNUT SQUASH)..... | 95 |
| PIECZONA DYNIA MAKARONOWA..... | 96 |
| PURE Z BURAKÓW..... | 97 |
| ŚWIEŻY SZPINAK NA OSTRO..... | 98 |
| PIECZONA BRUKSELKA..... | 99 |
| DUSZONA CZERWONA KAPUSTA..... | 100 |
| DUSZONA KISZONA KAPUSTA..... | 101 |
| KAPUSTA DUSZONA Z POMIDORAMI..... | 102 |
| SALAATA I SALATKI..... | 103 |
| SALAATA CESARSKA..... | 104 |
| SALAATA FRYZOWANA Z PIECZONYMI SŁODKIM ZIEMNIAKIEM..... | 105 |
| SALAATA ZE ŚMIETANA..... | 106 |
| MIZERIA..... | 107 |
| SALAATA Z PAPAJA I AWOKADO..... | 108 |
| SALAATA Z KURCZAKIEM..... | 109 |
| SALATKA Z RYŻU I CIECIERZYCY..... | 110 |
| SALATKA Z KARTOFLI..... | 111 |
| SALATKA JARZYNOWA..... | 112 |
| DODATKI..... | 113 |
| RYŻ SMAŻONY Z WARZYWAMI..... | 114 |
| KOPYTKA..... | 115 |
| ZIEMNIAKI PIECZONE W PLASTERKACH..... | 116 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| GRZANKI DO ZUP..... | 117 |
| DOMOWY SOS VINAIGRETTE..... | 118 |
| CIASTA..... | 119 |
| CIASTO DROŻDŻOWE SZYBKIE..... | 120 |
| CIASTO MARMURKOWE..... | 121 |
| CIASTO ZE ŚLIWKAMI..... | 122 |
| SERNIK CZEKOLADOWY..... | 123 |
| SERNIK ŚWIĄTECZNY..... | 124 |
| SZARLOTKA..... | 125 |
| MAKOWCE..... | 126 |
| PIERNIKI NA BOŻE NARODZENIE..... | 128 |
| CIASTO Z BIAŁEK..... | 130 |
| CIASTO Z WIŚNIAMI..... | 131 |
| TORT SACHERA..... | 132 |
| PRZETWORY..... | 133 |
| OGÓRKI KISZONE W SŁOIKACH..... | 134 |
| SOS POMIDOROWY..... | 135 |
| SOKI Z PORZECZEK..... | 136 |
| KANDYZOWANE SKÓRKI POMARAŃCZOWE..... | 137 |

WSTĘP

Czemu nazwałam książkę Przepisy na Piątkę? Gotuję dla mojej rodziny, przyjaciół i znajomych od wielu lat. Wypróbowałam wiele przepisów, ale za bardzo dobre uznałam tylko część z nich. Podstawowym kryterium był smak potrawy, następnym łatwość wykonania.

Nie wszystkie proponowane przeze mnie przepisy są mało pracochłonne. Te które wymagają więcej pracy, obliczone są do przygotowania w dużych ilościach. Można część potrawy zamrozić lub przechować w lodówce i odgrzać na drugi lub trzeci dzień. Zwykle robię te potrawy w sobotę albo w niedzielę. W ciągu tygodnia gdy zmęczona wracam z pracy tylko odgrzewam i ewentualnie dogotowuję ryż lub kartofle i robię proste warzywo lub surówkę.

Większość przepisów, które wybrałam znane są od pokoleń. Niemniej wprowadziłam pewne zmiany, zwykle by zmniejszyć pracochłonność lub poprawić smak. Tylko kilka przepisów opracowałam sama. Kilka dostałam od siostry lub znajomych.

Zrezygnowałam z półproduktów, mrożonek i puszek. Wyjątkiem jest ciecierzycza z puszki i marynowane karczochy. Pomidory, papryka, bakłażany, cukinia czy kalafior przestały być produktami sezonowymi i dostępne są przez cały rok. Przygotowanie świeżych warzyw wymaga trochę pracy, ale różnica w smaku z nawiązką wynagradza ten wysiłek. Świeże pomidory wspaniale sprawdzają się w potrawach, a nacięcie ich, sparzenie wrzątkiem, usunięcie skórki i pocięcie na kawałki nie trwa zbyt długo. Wykluczając półprodukty i puszki jednocześnie unikamy środków konserwujących, które obniżają kwasowość potrawy i w rezultacie niekorzystnie wpływają na jelitową florę bakteryjną. Niemniej, jeżeli zależy nam na oszczędności czasu można świeże warzywa zastąpić mrożonymi lub z puszki.

Do polskich przepisów dodałam kilka z innych części świata. Spotkałam się z tymi potrawami podczas moich podróży. Mam słabość do książek kucharskich i w każdym kraju, który odwiedzam kupuję książkę kucharską z przepisami na lokalne potrawy. W języku angielskim, który dobrze znam, jest całkiem spory wybór. Zwykle kupuję je w angielskich księgarniach. Książki te są również dostępne na lotniskach. Przeglądam je szukając tego co mi smakowało i staram się odtworzyć wybraną potrawę w domu. Czasami przeglądam internet.

Jestem Polką i lubię polskie potrawy. Wspominam kuchnię mojej babci, która robiła barszcz ukraiński, czerwony barszcz z uszkami, omlet grzybek, pierogi z owocami, leniwe pierogi i kluski własnej roboty. Prostota i smaki dzieciństwa są mi najdroższe, niemniej warto jest czasem zaskoczyć rodzinę. Potrawy które przyrządzam nie są obliczone na efekt wizualny. Jest to raczej kuchnia domowa. Ale przecież nie ma jak u mamy.

Od lat pracuję jako dietetyk. Mam przygotowanie teoretyczne. Niemniej nie zamierzam podawać kalorii i rozwodzić się nad wartością odżywczą. Chodzi raczej o przyjemność dobrego posiłku, który dzielimy z rodziną i przyjaciółmi. Smacznego.

Anna Janicka

ZUPY

Włoska zupa minestrone

Barszcz ukraiński

Barszcz czerwony z uszkami

Żurek

Zalewajka

Krupnik

Zupa kalafiorowa

Zupa ogórkowa

Zupa z dyni

Zupa z papryki i słodkich ziemniaków

Zupa z soczewicy

Kartoflanka

Zupa z ziemniaków i porów

Krem z pieczarek

Wywar z kurczaka

Wywar z wołowiny

Zakwas na żurek lub zalewajkę



WŁOSKA ZUPA MINESTRONE

SKŁADNIKI

| | |
|--|--|
| 250 g białej fasoli namoczonej w wodzie | 3 - 4 marchewki |
| 200 g szynki w jednym kawałku | 1 łydga selera naciowego lub 100 g korzenia selera |
| 1 duża lub 2 mniejsze cebule | 250 - 300 g kapusty włoskiej lub zwyczajnej |
| 5 ząbków czosnku | 500 g pomidorów |
| 1 por (tylko część biała) | Sól, pieprz |
| 1 l wywaru z kurczaka lub wołowiny | 2 łyżki oliwy |
| Ewentualnie 1 cukinia pocięta na grube półkrążki | |

1 Dzień wcześniej namocz fasolę. Odlej wodę z namoczonej fasoli, dodaj około litra świeżej wody, zagotuj i gotuj około godziny. 10 minut przed końcem lekko posól gotującą się fasolę.

2 W międzyczasie natnij pomidory na krzyż z obu końców i zalej je wrzątkiem. Pozostałe warzywa oczyść i pokrój na kawałki. Rozmroź wywar w kuchence mikrofalowej. Zdejmij skórkę z pomidorów i potnij je na kawałki. Potnij szynkę na małe kawałki.

3 Oliwę rozgrzej w dużym garnku. Dodaj szynkę i podsmażaj przez 2 minuty. Dodaj pokrojoną cebulę, por i czosnek, i podsmażaj przez następne 3 minuty. Dodaj pocięte pomidory, marchew pociętą w krążki, kawałki selera i pociętą kapustę. Podsmażaj wszystkie warzywa około 5 - 6 minut. Gorący wywar przelej do garnka z warzywami. Dodaj 1 l gorącej wody. Posól i popieprz do smaku. Zagotuj i gotuj około 20 minut od zagotowania. Dodaj ugotowaną fasolę razem z wodą, w której się gotowała i pociętą cukinię. Pogotuj razem 15 - 20 minut. Spróbuj. Jeżeli trzeba dosól i dopierz do smaku.



BARSZCZ UKRAIŃSKI

SKŁADNIKI

250 g białej fasoli namoczonej w wodzie przez 12 godzin
100 g wędzonki (nie jest konieczna)
1 l wywaru z wołowiny lub cielęciny (może być mrożony)
2 średnie buraki
1 duża lub 2 mniejsze cebule
3 - 4 marchewki (300 – 350 g)
100 g selera
2 kartofle (około 350 – 400 g)

600 - 700 g kapusty
500 g pomidorów
Sól, pieprz
3 – 4 ziarna ziela angielskiego
1 liść laurowy
½ łyżki cukru
Sok z ½ cytryny
125 - 150 ml śmietany

- 1** Odlej wodę z fasoli i wypłucz ją w zimnej wodzie. Do fasoli dodaj około litra świeżej, zimnej wody i wędzonkę. Zagotuj fasolę z wędzonką i gotuj około 1/2 godziny. Nie dodawaj soli.
- 2** Buraki umyj i ugotuj w oddzielnym garnku do miękkości. Zajmie to około 50 - 55 minut. W międzyczasie natnij pomidory na krzyż z obu końców i zalej wrzątkiem. Rozmroź wywar w kuchence mikrofalowej. Cebulę, marchewki i seler oczyść i pokrój na kawałki. Oczyść i poszatkuj kapustę. Obierz i pokrój w kostkę kartofle. Zdejmij skórę z pomidorów i potnij je na kawałki.
- 3** Do gotującej się fasoli dodaj pokrojoną cebulę, pocięty seler, marchewkę, ziemniaki, kapustę i pomidory. Dolej wywar i posól. Dodaj przyprawy. Gotuj około 20 minut od zagotowania.
- 4** Odlej wodę z buraków i gdy ostygną, zdejmij z nich skórę i pokrój je na kawałki. Ja robię to w rękawiczkach. Do zupy dodaj pocięte buraki, sok z cytryny i cukier. Zagotuj. Do śmietany dolej około 150 – 200 ml gotującej się zupy, zmiksuj ręcznym blenderem i połącz z zupą w garnku.



BARSZCZ CZERWONY Z USZKAMI

SKŁADNIKI NA BARSZCZ

7 - 8 średnich buraków

1.5 l wywaru z cielęciny lub chudej wołowiny i włośzczyzny

Sok z połowy cytryny

Szczypta cukru

Sól i pieprz

1 Buraki umyj i ugotuj. Zajmie to 50 - 55 minut. Odlej wodę z buraków i odstaw je do ostygnięcia.

Gdy są letnie, włóż gumowe rękawiczki i obierz buraki ze skóry.

2 Obrane buraki pokrój w plasterki i przełóż do dużego garnka. Zalej plasterki buraków wrzącą wodą, tak by je pokryła. Będziesz potrzebować około 1.5 l wody. Odstaw garnek w chłodne miejsce na kilka godzin lub na noc.

3 Tego samego lub następnego dnia przygotuj wywar z mięsa i włośzczyzny. Dodaj około 1.5 l gorącego wywaru do wody z pokrojonymi burakami. Dodaj sok z cytryny i szczyptę cukru. Zamieszaj. Posól i popieprz do smaku. Podgrzej starając się nie zagotować.

Barszcz możesz podać w filiżankach z pasztecikami lub słonymi paluszkami, lub na talerzach z uszkami. Jeżeli nie masz czasu na robienie uszek, możesz zastąpić je kupionymi w sklepie mrożonymi uszkami lub tortellini z mięsem. Można też do czystego barszczu na oddzielnym talerzu, podać kartofle okraszone boczkiem.



SKŁADNIKI NA USZKA

NADZIE NIE

Mięso z wywaru (około 500 g)
1 średnia cebula
1 łyżka oliwy
1 łyżka śmietany
Sól i pieprz

CIASTO

2 szklanki mąki (300 g)
2 żółtka lub 1 jajko
250 ml gorącej wody
Sól

Uszka wymagają bardzo dużo pracy. Najlepiej wziąć się za nie po przygotowaniu wywaru. Można przechować je w lodówce lub zamrozić.

1 Cebulę należy oczyścić, drobno pokroić i podsmażyć na oliwie. Mięso zemeć w maszynce lub rozdrobnić blenderem. Dodać do cebuli i przez chwilę podsmażyć. Posolić i popieprzyć. Gdy przestygnie dodać łyżkę śmietany, by nadzienie trochę się kleiło i uszka były łatwiejsze do formowania.

2 Przesiej mąkę na blat kuchenny. Dodaj 2 żółtka lub 1 jajko i wyrabiaj ciasto dolewając gorącą wodę. Wyrobyne ciasto podziel na 4 części. 3 części przykryj miseczką, żeby ciasto nie wysychało. Jedną część szybko rozwałkuj i pokrój na kwadraty o boku około 4.5 - 5 cm. Przykryj część pokrojonego ciasta ściereką. Na środek każdego kwadratu połóż około łyżeczki nadzienia, złóż kwadrat po przekątnej formując trójkąt i zlep brzegi. Połącz i zlep razem 2 rogi u podstawy trójkąta formując uszko. Wałkuj następne partie ciasta jedna po drugiej i nadziewaj uszka, aż do wyczerpania składników. Gdy ciasto jest rozwałkowane zbyt cienko, uszka są trudne do sklejania.

3 Gotuj uszka partiami w dużej ilości wrzącej, osolonej wody. Uszka są ugotowane, gdy podejną do powierzchni. Wyjmuj je płaską łyżką cedzakową i podawaj z gorącym barszczem. Jeżeli masz za dużo uszek, możesz je zamrozić lub przechować w lodówce. Dodaj troszkę masła by się nie sklejały.



ŻUREK

SKŁADNIKI

500 ml zakwasu na żurek

1 l wywaru z cielęciny, wołowiny lub wieprzowiny

Mały kawałek wędzonego mięsa, kości lub skórka od boczku

2 ząbki czosnku

Sól i majeranek

250 - 300 g kiełbasy

4 jajka

100 ml kwaśnej śmietany

1 Rozmroź wywar w kuchence mikrofalowej i przelej do garnka. Dadaj mały kawałek wędzonki i pogotuj 15 minut.

2 Zakwas na żurek rozmieszaj w opakowaniu, w którym został kupiony, tak by nie było grud i wlej do wywaru z wędzonką. Dodaj 0.5 l wrzącej wody i mieszając zagotuj. Pogotuj razem około 10 minut na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając, by mąka nie przywarła do dna.

3 Ugotuj jajka na twardo zaczynając od zimnej wody, co zapobiegnie popękaniu skorupki. Od zagotowania gotuj 7 minut. Odlej gorącą wodę i zalej je zimną wodą, zmieniając ją przynajmniej raz. Pozostaw jajka w zimnej wodzie do ostygnięcia.

4 Czosnek oczyść, drobno posiekaj, rozetrzyj z solą i wsyp do żurku. Dadaj roztarty majeranek. Kiełbasę pokrój na plasterki i dodaj do żurku. Pogotuj razem 5 minut. Około 150 ml gorącej zupy dodaj do śmietany i zmiksuj, a następnie całość wlej do żurku. Zamieszaj zupę, rozlej na talerze i dodaj ćwiartki obranych jajek. Gdyby zupa była za rzadka możesz zagęścić ją łyżką mąki rozmieszanej z zimną wodą. Musisz wtedy pogotować żurek do zagotowania i jeszcze około minuty.

Jeżeli nie masz zakwasu na żurek możesz zrobić go sama. Przepis w tym samym rozdziale.



ZALEWAJKA

SKŁADNIKI

| | |
|--|----------------------|
| 500 ml zakwasu na żurek | 700 – 800 g kartofli |
| 1 l wywaru z cielęciny, wołowiny lub wieprzowiny | 4 ząbki czosnku |
| Mały kawałek wędzonego mięsa, kości lub skórka od boczku | Sól i majeranek |
| 1 suszony grzyb | 200 - 300 g kiełbasy |
| ¼ suszonej papryczki chili | 100 ml śmietany |

- 1** W małym garnku zalej suszony grzyb małą ilością wrzątku. Rozmroź wywar w kuchence mikrofalowej i przelej do większego garnka. Dadaj mały kawałek wędzonki, papryczkę chili i grzyb razem z wodą, w której się moczył. Dolej około ½ litra wrzącej wody i pogotuj całość 15 minut.
- 2** Obierz i umyj kartofle. Potnij je w kostkę i dorzuć do garnka. Dosyp trochę soli. Gotuj 15 minut.
- 3** Zakwas na żurek rozmieszaj w słoiku, w którym został kupiony, tak by nie było grud i wlej do wywaru z wędzonką i miękkimi kartoflami. Czosnek obierz, rozplaszcz nożem i drobno pokrój a następnie rozetrzyj z solą i dodaj do garnka. Pogotuj razem około 10 minut na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając, by mąka z zakwasu nie przywarła do dna. Dadaj roztarty majeranek.
- 4** Kiełbasę pokrój na plasterki i dodaj do zupy. Pogotuj razem 5 minut. Do śmietany dolej 125 - 150 ml gorącej zupy, całość zmiksuj i mieszając wlej do garnka z zalewajką.

Jeżeli nie masz zakwasu możesz zrobić go sama. Przepis w tym samym rozdziale.



KRUPNIK

W dzieciństwie znieawidziłam krupnik i ślubowałam, że go nigdy sama nie zrobię. I tak było przez wiele lat. Ale pewnego dnia moja siostra poczęstowała mnie krupnikiem przy okazji reklamując, że jest to zupa dobra na żołądek. Postanowiłam opracować moją własną wersję krupniku idealnego. Ma ona leciutki posmak grzybowy i kolor lekko przyciemniony grzybami. Jednak odradzam dodatek więcej niż dwóch, trzech.

SKŁADNIKI

450 - 500 g wołowiny z kostką lub bez

100 g kaszy jęczmiennej

2 - 3 suszone grzyby

1 por (tylko biała część)

2 marchewki

Kawałek selera (około 100 g)

1 mała pietruszka

2 średnie ziemniaki

2 l wody

Sól, pieprz, odrobina maggi

1 Poprzedniego dnia namocz kaszę jęczmienną w dużym i wysokim garnku i w małym garnuszku namocz suszone grzyby.

2 Następnego dnia odlej wodę z kaszy, oplucz kaszę, dodaj oplukane mięso, około 2 litry wody i suszone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły. Gdy wszystko się zagotuje, zdejmij pianę, lekko posól i gotuj około godziny. Kasza lubi kipieć, więc garnek powinien być napełniony poniżej $\frac{3}{4}$ wysokości.

3 W międzyczasie oczyść por i pokrój go na półkrażki. Obierz i oplucz marchew, seler i pietruszkę i zetrzyj je na tarce. Dodaj warzywa do zupy, która gotowała się około godziny. Obierz ziemniaki i pokrój je w kostkę. Dodaj ziemniaki do zupy. Po 20 minutach dosyp pieprzu, dosól jeżeli trzeba i wlej szczyptę maggi. Możesz wyjąć i pokroić mięso i grzyby lub zostawić je w całości.



ZUPA KALAFIOROWA

SKŁADNIKI

1 kalafior (około 700 – 800 g)

2 duże ziemniaki (około 400 g)

50 g drobnego makaronu (muszelki)

1 l wywaru z kurczaka lub cielęciny (może być mrożony) i 1 l gorącej wody

1 szklanka mleka

4 łyżki parmezanu lub innego tartego sera

Sól, pieprz, słodka papryka

½ pęczka kopru

1 Oczyszczyć kalafior i podzielić go na różyczki. Rozmrozić wywar w kuchence mikrofalowej i gorący przeleć do garnka. Dodaj 1 l gorącej wody. Posól. Zagotuj i wrzuć makaron. Pogotuj około 10 minut. W międzyczasie obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.

2 Do wywaru dodaj ziemniaki pocięte w kostkę i kalafior podzielony na różyczki. Dosyp pieprz i słodką paprykę. Zagotuj i od zagotowania gotuj około 20 minut.

3 Dodaj parmezan i mleko. Zagotuj zupę i dodaj pocięty koperek. Spróbuj. Jeżeli trzeba dosól i dopierz do smaku.



ZUPA OGÓRKOWA

SKŁADNIKI

400 – 500 g ogórków kiszonych

2 średnie ziemniaki (około 300 g)

4 łyżki ryżu

1 l wywaru z kurczaka (może być mrożony) i 1 l wody

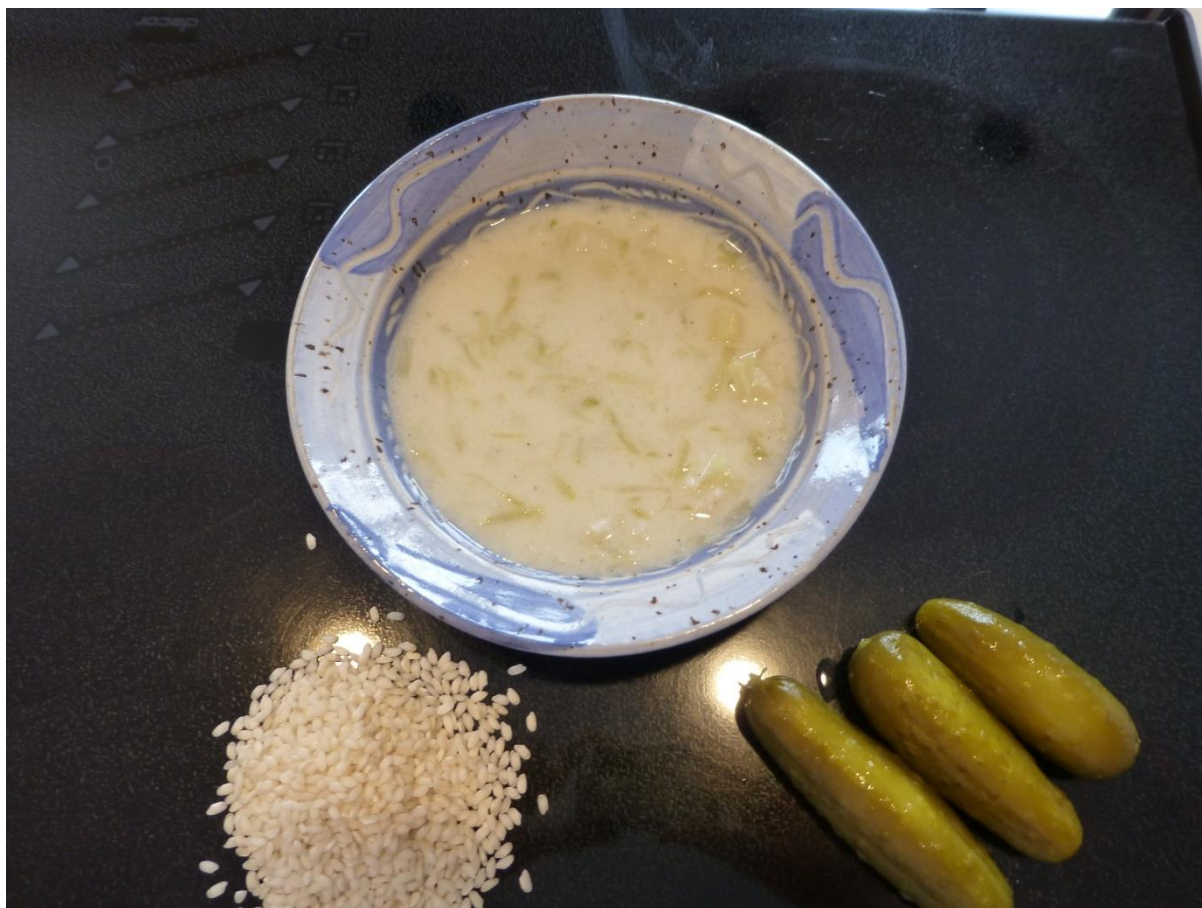
Sól, pieprz

125 ml kwaśnej śmietany

1 Rozmroź wywar z kurczaka w kuchence mikrofalowej i gorący przelej do garnka. Dodaj 1 l gorącej wody. Do rozcieńczonego wywaru z kurczaka dodaj ryż i zacznij gotować zupę.

2 Obierz, umyj i potnij w drobną kostkę ziemniaki i dodaj do gotującego się ryżu. Posól ale lekko, bo woda z ogórków jest słona. Zagotuj i od zagotowania gotuj około 15 minut. Obierz ogórki kiszone i zetrzyj je na tarce o grubych oczkach. Gdy ziemniaki są miękkie, dodaj starte ogórki do zupy. Dosyp pieprz.

3 Zagotuj zupę i pogotuj około 10 min. Przelej 2 - 3 łyżki wazowe gorącej zupy do oddzielnego naczynia, dodaj śmietanę i zmiksuj ręcznym blenderem do jednolitej konsystencji. Mieszaninę połącz z zupą. Spróbuj. Jeżeli trzeba dosól i dopierz do smaku. Jeżeli lubisz bardzo kwaśną zupę ogórkową możesz dodać kwasu z ogórków.



ZUPA Z DYNI

SKŁADNIKI

| | |
|------------------------------|---|
| 2 kg dyni | 1 liść laurowy |
| 2 – 3 pomidory | 1 l wywaru z kurczaka (może być mrożony) i 1 l wody |
| 1 duża cebula lub 2 mniejsze | Sól, pieprz |
| 3 ząbki czosnku | Szczypta cukru i szczypta ostrej papryki |
| 1 łyżka oliwy lub masła | Pół szklanki śmietanki 35% |
| 2 łyżki natki pietruszki | łyżka posiekanego szczypiorku i szczypta słodkiej papryki |

1 Przekrój dynię na pół i usuń nasiona i włókna. Pokrój dynię na spore kawałki i usuń z nich skórkę. Następnie potnij dynię na mniejsze kawałki. Umyj i pokrój pomidory. Rozmroź w kuchence mikrofalowej wywar z kurczaka. Obierz i potnij cebulę i czosnek.

2 Na rozgrzanym tłuszczu nie rumieniąc, podsmaż cebulę z czosnkiem. Dodaj pociętą dynię, pokrojone pomidory, liść laurowy i łyżki natki pietruszki. Podsmażaj razem 2 - 3 minuty. Dolej wywar z kurczaka i wodę. Posól, popieprz i dosyp po szczypcie cukru i ostrej papryki. Zagotuj i od zagotowania gotuj około ½ godziny.

3 Usuń liść laurowy i natkę. Zmiksuj zupę w garnku ręcznym blenderem. Dodaj śmietankę i wymieszaj. Jeżeli trzeba dosól, dopierz i dopraw ostrą papryką. Podawaj zupę posypaną pociętym szczypiorkiem i słodką papryką. Możesz przygotować grzanki i podać je z zupą.



ZUPA Z PAPRYKI I SŁODKICH ZIEMNIAKÓW

SKŁADNIKI

2 czerwone papryki (około 300 g)
2 duże słodkie ziemniaki (około 500 g)
1 duża cebula najlepiej cukrowa
3 - 4 ząbki czosnku
1 łyżka oliwy lub masła
1 duży pomidor
1 l wywaru z kurczaka (może być mrożony) i 0.5 l gorącej wody
Sól, pieprz, ostra papryka
Biały chleb lub bułka
łyżka posiekanej natki pietruszki do posypania lub grzanki z chleba

1 Obierz cebulę i pokrój w drobną kostkę. Obierz i potnij czosnek. Umyj paprykę, usuń nasiona wraz z niejadalnymi częściami i pokrój ją drobno. Umyj i pokrój na małe kawałki pomidor. Obierz i umyj słodkie ziemniaki. W międzyczasie rozmroź wywar z kurczaka w kuchenke mikrofalowej.

2 Na rozgrzanym tłuszczu nie rumieniąc podsmaż cebulę z czosnkiem. Po chwili dodaj pociętą paprykę i pomidor. Duś razem 6 - 10 minut. W tym czasie pokrój słodkie ziemniaki w sporą kostkę. Dodaj wywar z kurczaka i pocięte słodkie ziemniaki. Jeżeli trzeba rozcieńcz wodą. Dodaj sól i pieprz. Zagotuj i od zagotowania gotuj około ½ godziny.

3 Zmiksuj zupę. Jeżeli trzeba dosól, dopierz i dopraw ostrą papryką. Podawaj posypaną natką z białym chlebem lub bułkami. Możesz przygotować grzanki i podać je z zupą.



ZUPA Z SOCZEWICY

SKŁADNIKI

100 g (około ½ szklanki) czerwonej soczewicy
1 duża lub 2 mniejsze cebule
5 ząbków czosnku
2 - 3 marchewki (około 300 g)
1 łodyga selera naciowego lub 80 g korzenia selera
1 duży lub 2 mniejsze kartofle (około 300 g)
2 małe pomidory (około 200 - 250 g)
Sól, pieprz
Czubata łyżeczka przyprawy curry
1 łyżka oliwy
750 ml wywaru z kurczaka, cielęciny lub wołowiny
750 ml wrzącej wody

1 Rozmroź wywar w kuchence mikrofalowej i zagotuj wodę w czajniku.

2 W międzyczasie oczyść i drobno pokrój cebulę i czosnek. Oczyść marchewki i seler, i potnij w drobną kostkę. Obierz kartofle i pokrój w kostkę. Pomidory umyj i pokrój na kawałki.

3 Oliwę rozgrzej w garnku na zupe. Dodaj pociętą cebulę, czosnek i przyprawę curry, wymieszaj i podsmażaj przez 5 – 6 minut. Dolej gorący wywar. Dodaj soczewicę, pocięte pomidory, marchew, seler i kartofle. Dolej 750 ml gorącej wody i wymieszaj wszystkie składniki. Posól i popieprz do smaku. Zagotuj i gotuj na małym ogniu około 40 - 50 minut od zagotowania. Od czasu do czasu pomieszaj by soczewica nie przywarła do dna.



KARTOFLANKA

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------------|--|
| 300 g cebuli | 1 l mrożonego wywaru z kurczaka lub wołowiny |
| 150 g kielbasy lub wędzonego boczku | 1 liść laurowy |
| 1 łyżka oliwy | 3 ziarenka ziela angielskiego |
| 1 łyżeczka rozartego majeranku | 3 płaskie łyżki mąki |
| 600 g ziemniaków | 200 g śmietany |
| 3 ząbki czosnku | Sól, pieprz |

1 Obierz i drobno pokrój cebulę. Boczek lub kielbasę potnij w drobną kostkę. Na łyżce oliwy podsmaż boczek lub kielbasę, po chwili dodaj cebulę, a gdy się zeszkli, dodaj majeranek. W międzyczasie rozmroź w kuchenke mikrofalowej wywar z kurczaka lub wołowiny.

2 Obierz ziemniaki i potnij je w kostkę. Dodaj ziemniaki do cebuli z boczkiem i lekko je podsmaż. Posól, popieprz i dodaj pocięty czosnek. Wlej wywar i 500 ml wrzątku. Dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Zgotuj zupę i gotuj ją około 10 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Mąkę dokładnie rozmieszaj ze śmietaną. Stopniowo, ciągle mieszając, dodaj do śmietany z mąką około szklanki gorącego płynu z zupy. Następnie całość zmiksuj ręcznym blenderem, tak by nie było grud i połącz z zupą. Pogotuj około 5 minut. Jeżeli trzeba dosól, dopierz lub dosyp majeranku.



ZUPA Z ZIEMNIAKÓW I PORÓW

SKŁADNIKI

500 g ziemniaków

400 g porów (tylko biała część)

1 łyżka masła

1 l wywaru z kurczaka lub wołowiny (może być mrożony)

250 ml mleka

60 ml 35% śmietanki

Sól, pieprz

1 Obierz ziemniaki i pokrój w kostkę. Obierz pory i potnij na plasterki. W międzyczasie rozmroź wywar z kurczaka lub wołowiny w kuchence mikrofalowej.

2 Na rozgrzanym maśle, nie rumieniąc podsmaż pory. Po chwili dodaj pocięte ziemniaki i szklankę wywaru. Duś razem 6 - 10 minut. Dodaj resztę wywaru, sól, pieprz i mleko. Zgotuj i gotuj około 20 minut.

3 Zmiksuj zupę ręcznym blenderem. Dolej śmietankę. Jeżeli trzeba dosól, dopierz i rozcieńcz wrzątkiem. Możesz dosypać słodkiej papryki. Podawaj zupę posypaną zielonym szczypiorkiem.



KREM Z PIECZAREK

SKŁADNIKI

350 - 400 g pieczarek

1 łyżka oliwy

1 łyżka masła

1 mała cebula

1 łyżka mąki

500 ml wywaru z kurczaka lub wołowiny (może być mrożony)

500 ml mleka

60 - 100 ml 35% śmietanki

Sól, pieprz

Szczypta suszonej bazylii

1 Oczyszczyć pieczarki i oddzielić ogonki od kapeluszy. Ogonki drobno pokroić. Kapelusze potnij na plasterki. Oczyszczyć cebulę i potnij ją w kostkę. W międzyczasie rozmroź wywar z kurczaka lub wołowiny w kuchenke mikrofalowej.

2 Na rozgrzanym maśle z oliwą podsmaż cebulę z pociętymi ogonkami i kapeluszami pieczarek, często mieszając. Po 2 – 3 minutach przykryj garnek. Duś pieczarki z cebulą 6 - 7 minut od czasu do czasu mieszając. Dodaj łyżkę mąki i mieszając podgrzewaj około minuty, aż mąka połączy się z tłuszczem. Powoli stale mieszając dolewaj wywar. Powinien wytworzyć się rzadki sos. Następnie ciągle mieszając dolewaj mleko. Dodaj bazylię, sól i pieprz. Zgotuj i gotuj około 20 minut na małym ogniu i z uchyloną pokrywką.

3 Gdy zupa trochę przestygnie, zmiksuj ją ręcznym blenderem. Dolej śmietankę. Jeżeli trzeba dosól i dopieprz. Podawaj zupę z groszkiem ptysiowym lub grzankami.

Możesz zrezygnować z miksowania zupy i podać ją z oddzielnie ugotowanymi kluskami.



WYWAR Z KURCZAKA

SKŁADNIKI

Nogi kurczaka, skrzydełka, szyja (około 1 kg)
200 g selera
1 duża lub 2 mniejsze cebule (około 250 g)
2 pietruszki (około 150 g)
4 marchewki (około 300 - 350 g)
400 g oczyszczonych porów (tylko część biała)
250 - 300 g kapusty włoskiej lub zwyczajnej
12 ziaren pieprzu
4 l wody

1 Nastaw wodę w dużym garnku i dodaj umyte i oczyszczone nogi, skrzydełka i szyję kurczaka.

Zagotuj i usuń pianę która podeszła do powierzchni.

2 W międzyczasie oczyść warzywa, umyj je i pokrój na spore kawałki. Cebulę zostaw w całości nie zdejmując z niej łuski. Cebula w łusce poprawia kolor wywaru. Dodaj warzywa i pieprz do garnka.

3 Zmniejsz ogrzewanie i gotuj na małym ogniu pod przykryciem 2 do 2.5 godziny. Wyjmij warzywa z wywaru no sitko umieszczone nad drugim garnkiem i naciskaj je drewnianą łyżką by wycisnąć z nich płyn. Odcisnięte warzywa wyrzuć. Przepłucz sitko nad zlewem, ponownie umieść je nad garnkiem i wyjmij na nie mięso. Po przestygnięciu, oddziel jadalne części mięsa i przełóż je do pojemnika. Kości i niejadalne mięso wyrzuć. Wyłóż sitko ręcznikiem papierowym lub gazą i precedź wywar. Przepędzony wywar rozlej do litrowych pojemników i zamroź.

Możesz z części wywaru zrobić rosół dodając mięso kurczaka, pokrojone 2 marchewki (dodasz je do wywaru w całości, 20 min przed końcem gotowania i odłóżysz na bok przed precedzaniem przez sitko), pieprz, sól i łyżeczkę przyprawy maggi w płynie oraz oddzielnie ugotowane kluski.

WYWAR Z WOŁOWINY

SKŁADNIKI

800 g mięsa wołowego z kością (szponder, mostek, łata lub zadnia wołowina)

200 g selera

1 duża lub 2 mniejsze cebule (około 250 g)

2 pietruszki (około 150 g)

3 marchewki (około 250 - 300 g)

400 g oczyszczonych porów (tylko część biała)

10 ziaren pieprzu

5 ziaren ziela angielskiego

1 liść laurowy

4 l wody

1 Nastaw wodę w dużym garnku i dodaj umyte mięso. Zagotuj i usuń pianę która podeszła do powierzchni.

2 W międzyczasie oczyść warzywa, umyj je i pokrój na spore kawałki. Cebulę zostaw w całości nie zdejmując z niej łuski. Cebula w łusce poprawia kolor wywaru. Dodaj warzywa i przyprawy do garnka.

3 Zmniejsz ogrzewanie i gotuj na małym ogniu pod przykryciem 2.5 do 3 godzin. Wyjmij warzywa z wywaru no sitko umieszczone nad drugim garnkiem i naciskaj je drewnianą łyżką by wycisnąć z nich płyn. Odcisnięte warzywa wyrzuć. Przepłucz sitko nad zlewem, ponownie umieść je nad garnkiem i wyjmij na nie mięso. Po przestygnięciu oddziel jadalne części mięsa i przełóż je do pojemnika. Kości i niejadalne mięso wyrzuć. Wylóż sitko ręcznikiem papierowym lub gazą i precedź wywar. Przekędzony wywar rozlej do litrowych pojemników i zamroź.

Mięso które pozostało z wywaru możesz wykorzystać do zapiekanki z mięsem lub nadzienia do pierogów czy naleśników.

ZAKWAS NA ŻUREK LUB ZALEWAJKĘ

SKŁADNIKI NA ZAKWAS

100 g mąki żytniej

500 ml przegotowanej ciepłej wody

1 Mąkę wymieszaj z wodą. Wlej całość do słoika lub kamiennego naczynia, przykryj gazą i odstaw w ciepłe miejsce. Po 4 – 5 dniach zakwas powinien być gotowy. Dla pewności spróbuj przed użyciem. Powinien mieć kwaskowaty smak i przyjemny zapach.

MIĘSO

Żeberka duszone w kapuście kiszzonej

Schab pieczony w folii

Gulasz wieprzowy

Polędwica wieprzowa w sosie z serka topionego

Szaszłyki wieprzowe

Bitki wieprzowe duszone

Schab karkowy po krakowsku

Sznyce cielęce

Ossobuco czyli gicz cielęca

Paprykarz cielęcy

Zrazy z farszem grzybowym

Bigos

Zapiekanka z mięsem

Pieczeń wołowa dla leniwych

Wołowina po burgundzku

Chili con carne

Turecki gulasz z baraniny

Baranina pieczona w naczyniu ceramicznym

Udziec jagnięcy na sposób grecki



ŻEBERKA DUSZONE W KAPUŚCIE KISZONEJ

SKŁADNIKI

| | |
|--------------------------|---|
| 1 kg wieprzowych żeberek | 1 łyżka oliwy lub masła |
| 1 kg kapusty kiszonej | 5 – 6 śliwek suszonych lub łyżka powideł śliwkowych |
| Liść laurowy | 1 łyżka mąki |
| 1 średnia cebula | Sól, pieprz |

1 Kapustę kiszoną zalej wrzątkiem do pokrycia, dodaj liść laurowy i postaw na małym ogniu.

2 Rozgrzej grill w piecyku do 220 stopni Celsjusza. Żeberka umyj, osusz papierowym ręcznikiem i pokrój na porcje. Posól, popieprz i obsyp mąką. Ułóż żeberka na blasze i postaw w piekarniku pod górnym grillem. Po 10 minutach wyjmij żeberka z piekarnika, przekręć je na drugą stronę i grilluj jeszcze 6 – 7 minut. Jeżeli w piekarniku nie masz grilla, obsmaż żeberka na patelni.

3 Do gotującej się kapusty dodaj śliwki lub powidła. Na kapuście ułóż grillowane lub obsmażone żeberka, nieco je zanurzając. Na blachę lub patelnię nalej wrzątku. Używając plastikową lub drewnianą łyżkę, staraj się usunąć kawałki mięsa, które przyłgnęły do blachy lub patelni. Wodę z kawałkami mięsa wlej do kapusty z żeberkami i gotuj całość na małym ogniu.

4 Oczyszcz cebulę i potnij ją w półkrążki. Na rozgrzanej oliwie lub maśle podsmaż cebulę i dodaj ją do żeberek z kapustą. Gotuj wszystko razem 40 - 50 minut, aż żeberka są miękkie. Staraj się odparować wodę. Jeżeli wody jest za dużo, przyrządź zasmażkę z łyżki mąki i masła, dodaj do kapusty i wymieszaj. Zagotuj na małym ogniu, by kapusta się nie przypaliła.



SCHAB PIECZONY W FOLII

SKŁADNIKI

- 1 – 1 ½ kg schabu
- 6 - 8 ząbków czosnku
- 1 czubata łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 2 - 3 łyżeczki suszonego majeranku
- ½ cebuli
- Arkusz folii aluminiowej

1 Umyj schab i wysusz go używając ręczniki papierowe. Oczyszć i drobno posiekaj czosnek. Do czosnku dodaj sól i pieprz i dobrze razem rozetrzyj. Dodaj majeranek i wymieszaj z resztą. Schab natrzyj mieszaniną ze wszystkich stron i połóż na folii. Całość utóż na blasze. Cebulę oczyść i pokrój na plasterki. Ułóż plasterki cebuli na wierzchu schabu.

2 Uszczelnij folię i wstaw blachę ze schabem do lodówki na 1 do 3 dni. Im dłużej schab stoi, tym bardziej nasiąka czosnkiem, pieprzem, majerankiem i solą.

3 Wstaw blachę ze schabem do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza, zostawiając folię uchyloną na wierzchu. Po 20 minutach wyjmij blachę, podlej trochę wody i uszczelnij folię. Piecz jeszcze od godziny do 1 ½ godziny zależnie od wielkości schabu.

4 Wyjmij blachę z piecyka. Rozwiń folię. Wyjmij schab na deskę i pokrój na porcje.

Pieczony schab najlepiej smakuje z ziemniakami i gotowaną kiszoną kapustą lub z pieczonymi ziemniakami i sałatą ze śmietaną.



GULASZ WIEPRZOWY

SKŁADNIKI

1 kg mięsa wieprzowego na gulasz
6 ząbków czosnku
2 łyżki oliwy
600 g pomidorów
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
1 świeża papryczka chili
Sól, pieprz

1 Skórkę pomidorów natnij na krzyż z obu końców. Zalej pomidory wrzątkiem i odstaw. Po 15 minutach odlej gorącą wodę, polej je zimną wodą, obierz ze skórki i potnij. Oczyść i potnij czosnek na płatki. Umyj i osusz mięso i następnie pokrój je na kawałki. Mięso posól i popieprz.

2 Na rozgrzanej oliwie podsmaż przez chwilę czosnek i nasiona kopru włoskiego. Dodaj mięso i podsmaż je do zbrązowienia.

3 Dodaj pocięte pomidory i drobno pokrojoną papryczkę. Pomieszaj, dodaj 1 - 2 łyżki stołowe wody i gotuj na małym ogniu około godziny. W trakcie gotowania dodaj więcej wody, jeżeli sosu jest za mało.

Jest to włoska wersja gulaszu i jak większość włoskich potraw, gulasz ten jest smaczny.



POŁĘDWICA WIEPRZOWA W SOSIE Z SERKA TOPIONEGO

SKŁADNIKI

2 polędwice wieprzowe o wadze 400 – 500 g każda

1 serek topiony gouda lub edamski o wadze 100 g

2 łyżki oliwy

1 łyżka mąki

Sól, pieprz

1 łyżeczka sproszkowanej słodkiej papryki

¼ kostki rosołowej rozpuszczonej w 100 ml wrzątku

1 Umyj i osusz mięso. Przekrój każdą polędwicę w poprzek na pół. Następnie ostrym nożem zrób nacięcie w środku każdego kawałka wzdłuż polędwicy, na tyle duże, by zmieścić w nim słupek sera. Połowę serka topionego pokrój na 4 słupki i w każde nacięcie w polędwicy wepchnij słupek serka. Polędwicę posyp solą, pieprzem i mąką.

2 W płaskim garnku rozgrzej oliwę i obsmaż polędwicę. Następnie dolej 100 ml rosołu z kostki rosołowej i postaw garnek na małym ogniu. Posyp mięso papryką i duś na małym ogniu około 40 minut. W trakcie duszenia sprawdź czy jest dość sosu i ewentualnie dolej wody.

3 Pokrój resztkę serka topionego na małe kawałeczki i dodaj do garnka z polędwicą, mieszając by serek rozpuścił się w sosie. Spróbuj sos i ewentualnie dopraw pieprzem lub papryką. Podaj mięso polane sosem z gotowanymi kartoflami i fasolką lub innym warzywem. Możesz potrawę posypać pociętą natką pietruszki.



SZASZŁYKI WIEPRZOWE

SKŁADNIKI

600 kg mięsa wieprzowego z łopatki lub schabu lub polędwicy wieprzowej
60 ml domowego sosu Vinaigrette (oliwa, sok z cytryny, czosnek, musztarda, sos sojowy)
Sól, pieprz
2 łyżki oliwy
1 duża czerwona lub zielona papryka
1 duża czerwona cebula
6 drewnianych patyczków do szaszłyków

1 Mięso ołucz, osusz ręcznikiem papierowym i potnij na kawałki o długości 3.5 - 4 cm. Kawałki mięsa przełóż do szklanego lub kamionkowego naczynia, lekko posól i popieprz. Dodaj domowy sos Vinaigrette, wymieszaj, przykryj i wstaw do lodówki na 4 do 24 godzin. Jeżeli robisz szaszłyki z polędwicy wieprzowej marynuj ją do 2 godzin.

2 Patyczki namocz w wodzie, by łatwiej było nadziewać i grillować szaszłyki. Czerwoną cebulę oczyść. Lekko nadkrój zewnętrzną mięsistą łuskę cebuli i zdejmij pierwszą warstwę. Podziel zdjętą z cebuli mięsistą łuskę, tak by uzyskać kawałki o długości około 4 cm. Podobnie postępuj z kolejnymi warstwami. Paprykę umyj i podziel na połowę. Usuń gniazdo nasienne i części niejadalne. Następnie podziel na kawałki o długości około 3 cm.

3 Na każdy patyczek nadziewaj po kawałku mięsa, cebuli i papryki, aż do wyczerpania składników. Mięso i warzywa lekko skrop oliwą.

4 Szaszłyki ułóż na gorącym grillu i grilluj około 20 minut co jakiś czas odwracając. Możesz sprawdzić nożem czy mięso jest gotowe. Polędwica wieprzowa będzie gotowa wcześniej.



BITKI WIEPRZOWE DUSZONE

SKŁADNIKI

1 kg schabu bez kości

Sól, pieprz

1 łyżka i 1 łyżeczka mąki

1 łyżka oliwy

1 cebula

1 łyżeczka masła

$\frac{3}{4}$ łyżeczki słodkiej papryki

Ewentualnie 60 ml białego wina

1 Mięso pokrój w poprzek włókien w plastry grubości około 1 cm. Rozbij plastry tłuczkiem, posól, popieprz i oprósz mąką. Cebulę oczyść i pokrój w piórka.

2 Partiami obsmażaj bitki na rozgrzanej oliwie i obsmażone przekładaj do garnka. Zeszklij cebulę i dodaj do bitek. No patelnię wlej 60 ml białego wina lub 100 ml gorącej wody i mieszając oderwij kawałki mięsa, które przywarły do dna. Wlej sos do garnka i duś bitki aż będą miękkie, od czasu do czasu sprawdzając czy nie przywierają do dna. Jeżeli trzeba, dodaj trochę gorącej wody.

3 Gdy bitki są miękkie, dopraw sos słodką papryką i ewentualnie zagęść łyżeczką mąki roztartą z łyżeczką masła. Sos energicznie wymieszaj. Podawaj bitki polane sosem.



SCHAB KARKOWY PO KRAKOWSKU

SKŁADNIKI

- 1 ½ - 2 kg schabu karkowego
- 2 ząbki czosnku
- Sól i pieprz
- 2 łyżki oliwy
- 125 ml białego wina
- 2 średnie cebule
- 300 g pieczarek
- ½ łyżeczki słodkiej papryki i ½ łyżeczki kminku

1 Dzień wcześniej myjemy schab, suszymy go ręcznikiem papierowym i nacieramy drobno posiekanym czosnkiem rozartym z solą i pieprzem. Natarty schab odstawiamy do lodówki.

2 Następnego dnia obsmażamy schab w naczyniu, w którym będziemy go piec. Obsmażony schab wyjmujemy na talerz, a do naczynia dodajemy wino i podgrzewamy odrywając przywarte do dna kawałki mięsa i czosnku. Oczyszczoną cebulę tniemy na piórka. Oczyszczone pieczarki tniemy na plasterki. Cebulę i pieczarki dodajemy do wina i na wierzchu układamy schab, posypując go połową papryki i kminku.

3 Naczynie ze schabem przykrywamy pokrywą i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza. Po godzinie wyjmujemy naczynie z piekarnika, przewracamy schab na drugą stronę i posypujemy resztą papryki i kminku. Gdy trzeba, podlewamy trochę gorącej wody, przykrywamy i wstawiamy do piekarnika na następną godzinę.

4 Upieczony schab wyjmujemy na deskę i kroimy na porcje. Na każdej porcji układamy trochę pieczarek z cebulą. Schab podajemy z ziemniakami i gotowaną kapustą lub z brukselką.



SZNYCLE CIEŁĘCE

SKŁADNIKI

4 sznycle z zadniej cielęciny
4 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy
1 łyżka masła
1 - 2 łyżki mąki
1 jajko
4 - 5 łyżek tartej bułki
Sól, pieprz
1 cytryna podzielona na 4 części

1 Sznycle rozbij tłuczkiem, najlepiej przez folię plastikową. Czosnek oczyść i przeciśnij przez praskę do czosnku. Sznycle posól, posyp czosnkiem i odstaw na pół godziny.

2 Rozbij i rozmieszaj jajko na talerzu na którym zmieści się sznycel. Przygotuj jeden talerz lub inne płaskie naczynie na mąkę i drugi na tartą bułkę. Na dużej patelni rozgrzej oliwę.

3 Obtocz każdy sznycel w mące, jajku i bułce tartej, a następnie usmaż je na rozgrzanej oliwie na niezbyt silnym ogniu. Po 5 minutach przewróć sznycle na drugą stronę, dodaj masło, zmniejsz ogień i smaź je przez następne 5 minut. Gdy mięso się skurczy, sznycle są gotowe.

Podaj sznycle kładąc na każdym cząstkę cytryny. Odpowiednim dodatkiem będą ziemniaki i zielona fasolka szparagowa lub szparagi.



OSSOBUCO CZYLI GICZ CIEŁĘCA

SKŁADNIKI

1 – 1.2 kg giczy pokrojonej na porcje o grubości 2 - 3 cm

1 łyżka oliwy i 1 łyżka masła

2 łyżki mąki

Sól, pieprz

Skórką z jednej cytryny

3 średnie lub 4 małe pomidory

1 łodyga selera naciowego lub mały kawałek korzenia selera

100 ml białego wina

2 małe cebule

½ kostki rosółowej

½ łyżeczki suszonej bazylii

½ łyżeczki ziół prowansalskich

½ łyżeczki tymianku

4 ząbki czosnku

2 marchewki

2 liście laurowe

1 Skórkę pomidorów natnij na krzyż z obu końców. Zalej pomidory wrzątkiem. Po 15 minutach odlej gorącą wodę, obierz je ze skórki i potnij na kawałki. Oczyść i potnij cebulę w półkrażki, marchew w krążki a seler i czosnek na drobne kawałki. Sparz wrzątkiem cytrynę, wytrzyj ręcznikiem papierowym i obierz ze skórki. Umyj i osusz mięso, posól je, popieprz i oprószyć mąką.

2 W naczyniu do pieczenia na rozgrzanej oliwie z masłem obsmaż porcje mięsa po obu stronach razem z połową cebuli. Gdy mięso zbrązowieje, wyjmij je na talerz, a na tłuszczu przesmaż czosnek i zioła. Dodaj resztę cebuli, marchew i seler i podsmażaj mieszając około 5 minut. Dodaj pocięte pomidory, wino, pół szklanki wody, pół kostki rosółowej, liście laurowe i skórkę z cytryny. Posól i popieprz. Zagotuj sos mieszając.

3 Na sosie ułóż obsmażone porcje giczy cielecej i przekręć je, tak by pokryły się sosem. Naczynie przykryj i wstaw do piekarnika nagrzanego do 170 stopni Celsjusza na dwie godziny.



PAPRYKARZ CIEŁĘCY

SKŁADNIKI

| | |
|---------------------------------|---|
| 1 kg cielęciny na gulasz | 1/2 łyżki masła |
| 2 łyżki oliwy | 1 łyżeczka sproszkowanej słodkiej papryki |
| 2 łyżki mąki | 2 świeże duże czerwone papryki |
| 2 ząbki czosnku | Sól, pieprz |
| 1 duża cebula najlepiej cukrowa | 125 ml śmietany |

- 1** Umyj i osusz mięso. Następnie pokrój je na małe kawałki i oprósz pieprzem i mąką.
- 2** Na patelni na rozgrzanej oliwie podsmaż połowę mięsa i przełóż je do garnka. Następnie podsmaż resztę mięsa, i znowu przełóż do garnka. Na patelnię wlej gorącą wodę i podgrzewając staraj się połączyć wodę z tłuszczem i resztkami mięsa które przywarły do patelni. Wlej wodę z patelni do garnka z mięsem i postaw garnek na małym ogniu. Dodaj masło.
- 3** Do garnka z cielęciną dodaj oczyszczoną i pociętą w kostkę cebulę. Czosnek obierz, drobno pokrój, rozetrzyj z solą i dodaj do cielęciny. Pomieszaj, dodaj 1 - 2 łyżki stołowej wody i gotuj na małym ogniu około 40 minut. Papryki oczyść, pokrój na kawałki i dodaj do mięsa.
- 4** Gdy mięso jest miękkie, dosyp sproszkowanej papryki i wymieszaj. Pogotuj jeszcze około 10 minut. Śmietanę wymieszaj z łyżeczką mąki i mieszając stopniowo dodaj do gotującej się cielęciny. Całość zagotuj i pogotuj jeszcze ze dwie minuty.
Paprykarz cielęcy najlepiej jest podać z kopytkami.



ZRAZY Z FARSZEM GRZYBOWYM

SKŁADNIKI

| | |
|--|-------------------------------|
| 1 kg wołowiny bez kości, którą można pociąć na zrazy | 1 jajko |
| 2 małe cebule | ¼ łyżeczki gałki muskatołowej |
| 1 łyżka oliwy i 1 łyżka masła | Sól, pieprz |
| 2 - 3 łyżki tartej bułki | 2 łyżki mąki |
| 10 g suszonych grzybów | 125 ml śmietany |
| Ewentualnie 100 g oczyszczonych, pociętych pieczarek i łyżka masła | |

- 1** Mięso pokrój na cienkie zrazy. Rozbij tłuczkiem, posól, popieprz i odstaw na pół godziny. Cebulę oczyść, drobno pokrój i przesmaż na łyżce masła. Dodaj tartą bułkę, sól, pieprz, startą gałkę muskatołową, drobno pokruszone suszone grzyby i jajko. Farsz wymieszaj i posmaruj nim zrazy. Zawień zrazy, obtocz je w mące i przewiąż nitką lub zepnij małymi szpikulcami do mięsa.
- 2** W dużym płaskim garnku partiami obsmaż zrazy na rozgrzanej oliwie i obsmażone przekładaj na talerz. Do pustego garnka dodaj około 100 ml gorącej wody i mieszając oderwij kawałki mięsa, które przywarły do dna. Przełóż zrazy do garnka i duś, aż będą miękkie od czasu do czasu sprawdzając czy nie przywierają do dna. Jeżeli trzeba dodaj łyżkę wody.
- 3** Gdy zrazy są miękkie, dopraw sos śmietaną. Przełóż zrazy na półmisek i polej sosem. Możesz posypać zrazy przyrumienionym na patelni tartym chlebem razowym. Ewentualnie możesz podsmażyć pieczarki na maśle, pod koniec smażenia posypując solą i pieprzem, i dodać je do gotowego sosu. Zrazy podaj z kaszą gryczaną i ogórkami kiszonymi lub sałatą.



BIGOS

SKŁADNIKI

1 kg wołowiny
½ kg kiełbasy
150 g boczku
2 kg kapusty kiszzonej
2 liście laurowe
3 średnie cebule

1 łyżka oliwy
8 – 10 suszonych śliwek
2 - 3 suszone grzyby
1 łyżka mąki
1 łyżka masła
Pieprz, sól

Przepis ten jest prostszy niż większość przepisów na bigos, sprawdzony i zbierający pochwały.

1 Grzyby zalej szklanką wrzątku. Mięso umyj, osusz papierowym ręcznikiem i pokrój na kawałki. Cebulę oczyść i pokrój na małe kawałki. W dużym garnku rozgrzej łyżkę oliwy, dodaj mięso i cebulę. Posól, popieprz i duś około pół godziny od czasu do czasu mieszając. Jeżeli trzeba dolej łyżkę wody.

2 Po pół godzinie do mięsa z cebulą dodaj kapustę kiszoną, kładąc ją na mięso. Wlej wodę z grzybami i dolej zwykłej wody, tak by podchodziła do powierzchni. Na wierzchu połóż liście laurowe i suszone śliwki. Duś około godziny.

3 Kiełbasę potnij w krążki i dodaj do bigosu. Bigos popieprz i zamieszaj. Boczek pokrój w kostkę, obsmaż i dodaj do garnka. Do tłuszczu z boczku dodaj łyżkę masła i łyżkę mąki i zrób zasmażkę, którą następnie wymieszaj z bigosem. Podduś wszystko razem około 10 minut na małym ogniu, mieszając by się nie przypaliło.



ZAPIEKANKA Z MIĘSEM

Zostało ci trochę pieczeni lub wołowina z wywaru. Proponuję zapiekankę.

SKŁADNIKI

| | |
|--|-----------------------------|
| 400 – 500 g ugotowanej lub upieczonej wołowiny | 2 łyżki masła |
| 5 - 6 średnich ziemniaków z gatunku kleistych | 1 łyżka bułki tartej |
| 6 jajek | 200 g startego żółtego sera |
| 1 duża cebula | Sól, pieprz |
| 400 g pieczarek | 125 ml śmietany |
| 1 ząbek czosnku pocięty na płatki | 2 łyżeczki musztardy |

1 Ziemniaki umyj i ugotuj w mundurkach. Gdy są miękkie, odlej, odparuj i odstaw do przestudzenia. 4 jajka ugotuj na twardo i wystudź w zimnej wodzie. Pieczarki oczyść i pokrój na plasterki. Na patelni rozpuść masło i podsmaż pieczarki razem z zębkiem czosnku. Pod koniec smażenia posyp solą i pieprzem. W międzyczasie oczyść cebulę i pokrój ją w talarki. Podsmażone pieczarki przełóż na talerz i na tej samej patelni podsmaż cebulę posypując ją solą i pieprzem.

2 Naczynie do zapiekania wysmaruj masłem i wysyp bułką tartą. Letnie ziemniaki obierz ze skórki i pokrój na plasterki. Jajka obierz i również pokrój na plasterki. Wyłóż dno naczynia do zapiekania plasterkami ziemniaków. Następnie ułóż połowę pieczarek i połowę cebuli, na to plasterki jajek i pokrojone na kawałki, posmarowane musztardą mięso. Następnie ziemniaki, 1/3 startego sera, cebula i pieczarki. Całość przykryj plasterkami ziemniaków.

3 Dwa jajka rozbij widelcem, dodaj śmietanę, szczyptę soli i pieprzu, wymieszaj i zalej zapiekankę. Posyp resztą startego sera i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza na 40 minut.



PIECZEŃ WOŁOWA DLA LENIWYCH

SKŁADNIKI

2 – 1 ½ kg wołowiny na pieczeń

½ łyżeczki sosu sojowego

2 liście laurowe

10 ziaren pieprzu

3 - 4 ziarna ziela angielskiego

¼ cebuli

1 serek topiony

1 Wołowinę umyj i ułóż w naczyniu do pieczenia. Skrop mięso sosem sojowym. Jeżeli nie masz sosu sojowego posyp je solą. Do naczynia, w którym mięso będzie się piekło wlej 2 łyżki wody. Na mięsie ułóż plasterki cebuli i liście laurowe. Posyp ziarnami pieprzu i ziela angielskiego. Naczynie szczelnie przykryj i wstaw do piecyka nagrzanego do 140 stopni Celsjusza. Piecz mięso szczelnie przykryte przez 3 do 3 ½ godzin.

2 Upieczone mięso wyjmij na deskę do krojenia i przykryj folią by nie wystygło. Do sosu dodaj serek topiony pocięty na kawałki i podgrzewając rozpuść serek. Gdyby mięso puściło zbyt dużo wody, odlej część przed dodaniem serka.

3 Potnij wołowinę na porcje i polej sosem.

Pieczoną wołowinę możesz podać z kaszą gryczaną i buraczkami lub z ziemniakami i gotowaną marchewką.



WOŁOWINA PO BURGUNDZKU

SKŁADNIKI

1 kg wołowiny na gulasz
150 g boczku
30 g masła
12 małych cebulek
300 g małych pieczarek
1 cebula i 1 marchewka
3 ząbki czosnku

2 łyżki oliwy
3 łyżki mąki
250 ml czerwonego wina
1 liść laurowy
½ łyżeczki tymianku
½ kostki rosółowej
Sól, pieprz

1 Umyte mięso pokrój na kawałki. Boczek potnij w kostkę. Cebulki zanurz we wrzątku i następnie zdejmij z nich łuski. Pieczarki oczyść. Obierz marchew, cebulę i czosnek, i pokrój je w kostkę.

2 W garnku na rozgrzanej łyżce oliwy przysmaż boczek. Wyjmij go na talerz. Do garnka dodaj resztę oliwy i obsmaż porcje mięsa na koniec lekko posypując je mąką. Na patelni rozpuść 1/3 masła i obsmaż cebulki. Przełóż je na talerz, dodaj 1/3 masła i obsmaż pieczarki. Przełóż je do cebulek. Na patelnię dodaj pozostałe masło i podsmaż marchewkę, cebulę i czosnek.

3 Do garnka z mięsem wlej wino i podgrzewając mieszaj drewnianą łopatką, aż nic nie będzie przylegać do dna. Dodaj boczek, cebulę, marchewkę, czosnek, pół kostki rosółowej, liść laurowy i tymianek. Posól i popieprz. Gotuj na wolnym ogniu około 2 godzin. Dodaj cebulki i pieczarki, i gotuj następne pół godziny.



CHILI CON CARNE

SKŁADNIKI

500 g wołowiny na gulasz

250 g czerwonej fasoli lub 500 g czerwonej fasoli z puszki

2 łyżki oliwy

1 spora cebula

2 ząbki czosnku

1 papryka

1/2 łyżeczki przyprawy chili

1 łyżeczka zmielonego kminku

1 łyżeczka papryki węgierskiej

1 łyżeczka oregano

400 g pomidorów

Sól, pieprz

1 Fasolę namocz poprzedniego dnia. Umyte mięso pokrój na kawałki. Cebulę i czosnek oczyść i pokrój na kawałki. Paprykę umyj, usuń części niejadalne i pokrój na kawałki. Umyj i potnij pomidory. W międzyczasie w świeżej wodzie bez soli podgotuj fasolę.

2 W garnku na rozgrzanej oliwie przysmaż cebulę i czosnek nie rumieniąc. Dodaj przyprawy i podsmażaj około 1 minuty. Dodaj wołowinę i obsmaż ją do zbrązowienia. Dodaj odcedzoną fasolę, pociętą paprykę, pomidory, sól, pieprz i szklanekę wody.

3 Zagotuj całość, zmniejsz ogrzewanie i gotuj około półtorej godziny od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie miękkie i sos zgęstnieje. Jeżeli używasz fasolę z puszki dodaj ją na pół godziny przed końcem gotowania.



TURECKI GULASZ Z BARANINY

SKŁADNIKI

1 kg baraniny z udźca
2 duże cebule cukrowe lub 4 spore zwykłe cebule
1 łyżka oliwy
1 łyżeczka masła
2 średnie pomidory
Sól, pieprz

1 Skórkę pomidorów natnij na krzyż z obu końców. Zalej pomidory wrzątkiem i odstaw. Po 20 minutach odlej gorącą wodę, polej je zimną wodą, obierz ze skórki i potnij. W międzyczasie umyj i osusz mięso, i następnie pokrój je na wąskie kawałki długości 3 – 4 cm. Mięso posól i popieprz.

2 Na rozgrzanej oliwie obsmaż pierwszą partię mięsa do zbrązowienia, mieszając w trakcie obsmażania. Odłóż mięso na talerz i obsmaż drugą partię. W międzyczasie oczyść cebulę i potnij ją na półkrążki. Mięso z talerza dodaj do garnka, dosyp połowę pociętej cebuli, dodaj masło i przesmaż wszystko jeszcze z pięć minut.

3 Dodaj pocięte pomidory i gotuj mieszając dalsze 5 – 7 minut. Dodaj resztę cebuli, sól i pieprz. Pomieszaj i gotuj razem około 5 minut. Następnie dodaj szklanek ciepłej wody i gotuj na małym ogniu około godziny, aż mięso będzie miękkie. W trakcie dodaj więcej wody, jeżeli sosu jest za mało.

Gulasz możesz podać z kluskami, kopytkami, ryżem lub kaszą. Dobrym dodatkiem będzie sałata. Wiele osób nie lubi zapachu baraniny. W tym przepisie z zapachem nie ma problemu.



BARANINA PIECZONA W NACZYNIU CERAMICZNYM

SKŁADNIKI

4 kotlety baranie z udźca

4 łyżki oliwy

2 łyżki soku z cytryny

1 cebula

2 ząbki czosnku

Sól, pieprz

1 Zmieszaj sok z cytryny z oliwą. Kotlety posól, popieprz i zanurz je w mieszaninie obracając, tak by każdy był pokryty z obu stron. Dodaj rozgniecione ząbki czosnku i cebulę pociętą na krążki. Całość odstaw przynajmniej na godzinę.

2 Kotlety ułóż w naczyniu ceramicznym przekładając plasterkami cebuli i czosnku. Wlej oliwę z cytryną i przykryj naczynie pokrywką.

3 Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza i piecz przez 2 godziny. Po 2 godzinach zdejmij pokrywkę i dopiecz kotlety już bez pokrywki przez 20 minut.



UDZIEC JAGNIĘCY NA SPOSÓB GRECKI

SKŁADNIKI

Udziec jagnięcy o wadze 1 - 1.5 kg

3 - 4 łyżki oliwy

Sok z połowy cytryny

1 cebula

6 ząbków czosnku

Sól, pieprz, suszone oregano, szczypta płatków chili

Ewentualnie liście świeżej mięty, oregano, tymianku

4 duże kartofle

2 łyżki oliwy

Sól, pieprz

Szczypta płatków chili

½ łyżeczki oregano

1 Zmieszaj sok z cytryny z oliwą, solą, oregano, szczyptą chili i pieprzem. Na dnie blachy do pieczenia ułóż obraną i pokrojoną cebulę, 4 ząbki obranego czosnku i świeże zioła. Na wierzchu połóż udziec jagnięcy stroną z tłuszczem do góry, polej go oliwą z przyprawami i posyp drobno pokrojonymi 2 ząbkami czosnku. Wstaw blachę do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza na pół godziny. Po półgodzinie zmniejsz temperaturę do 175 stopni Celsjusza, wyjmij blachę, przekręć mięso na drugą stronę, jeżeli trzeba dolej trochę wody, przykryj folią aluminiową i wstaw do piekarnika na 90 min.

2 Kartofle obierz i pokrój na kawałki. Do naczynia z kartoflami wlej 2 łyżki oliwy, posyp kartofle solą, pieprzem, szczyptą chili i oregano, i wymieszaj. Po 90 minutach wyjmij blachę z mięsem z piekarnika, przekręć mięso stroną z tłuszczem do góry, usuń świeże zioła i ułóż kartofle. Przykryj folią i piecz przez godzinę w 175 stopni Celsjusza. Po godzinie zdejmij folię, przekręć kartofle na drugą stronę i piecz bez folii jeszcze pół godziny. Jeżeli płynu jest za dużo, możesz podnieść temperaturę do 200 Celsjusza, by część wody odparowała.



MIĘSO MIELONE

Nadziewane papryki

Gołąbki trochę prościej

Pieczeń rzymska czyli klops z jajkami

Grillowane kotleciki mielone

Kotleciki mielone odgrzewane w sosie grzybowym

Nadziewane bakłażany, pomidory i papryki

Lazania

Spaghetti

Naleśniki z mięsem



NADZIEWANE PAPRYKI

SKŁADNIKI

| | |
|--|---------------------------------------|
| 8 - 9 papryk | ½ szklanki ryżu |
| 0.7 kg mielonej wieprzowiny | ½ łyżeczki masła |
| 0.3 – 0.4 kg mielonej wołowiny lub cielęciny | 2 – 3 łyżki pociętego koperku |
| 1 duża cebula | 2 – 3 łyżki pociętej natki pietruszki |
| Czerstwa biała bułka lub 2 kromki białego chleba | Szczypta suszonej papryczki chili |
| Gorąca woda i trochę mleka | Sól, pieprz |

- 1 Ugotuj ryż zalewając go szklanką wody i dodając szczyptę soli i masło.
- 2 Czerstwe pieczywo zalej gorącą wodą. Dolej trochę mleka i odstaw do namoknięcia.
- 3 Papryki umyj, odetnij wierzchy, usuń nasiona i części niejadalne.
- 4 Namoczone pieczywo odciśnij. Dodaj mięso mielone, przestudzony ugotowany ryż, cebulę oczyszczoną i utartą na tarce o grubych oczkach, pociętą natkę i koper, sól, pieprz i ostrą papryczkę, i dobrze wszystko wymieszaj.
- 5 Przygotowane nadzienie nałóż do wydrążonych papryk i przykryj każdą paprykę odciętym wierzchem.
- 6 Ułóż papryki w dwóch dużych garnkach i zalej gorącą wodą do 1/3 wysokości. Gotuj na średnim ogniu około 55 - 60 minut.

Podaj papryki polane sosem pomidorowym i posypane koprem.



GOŁĄBKI TROCHĘ PROŚCIEJ

SKŁADNIKI

| | |
|--|---------------------------------------|
| 1 średnia główka luźno związanej kapusty włoskiej | ½ szklanki ryżu |
| 0.7 kg mielonej wieprzowiny | ½ łyżeczki masła |
| 0.3 – 0.4 kg mielonej wołowiny lub cielęciny | 2 – 3 łyżki pociętego koperku |
| 1 duża cebula | 2 – 3 łyżki pociętej natki pietruszki |
| Czerstwa biała bułka lub 2 - 3 kromki białego chleba | Szczypta suszonej papryczki chili |
| Gorąca woda i trochę mleka | Sól, pieprz |

1 Ugotuj ryż zalewając go szklanką wody i dodając szczyptę soli i masło. Czerstwe pieczywo zalej gorącą wodą. Dolej trochę mleka i odstaw do namoknięcia.

2 Z kapusty wytnij głąb i oddziel około 12 liści. Jeżeli masz trudności, zrób to w zlewie pod bieżącą wodą. Przełóż kilka liści do naczynia, które możesz wstawić do mikrofalówki. Przykryj folią i wstaw do mikrofalówki na 3 – 4 minuty. Gorące liście wyrzuć na blat kuchenny do przestygnięcia. W ten sam sposób przygotuj resztę liści. Gdy liście przestygną, odkrój część głównej żyły przechodzącej przez każdy liść.

3 Odcisnij namoczone pieczywo. Dodaj mięso mielone, przestudzony ugotowany ryż, cebulę oczyszczoną i utartą na tarce o grubych oczkach, pociętą natkę i koper, sól, pieprz i ostrą papryczkę, i dobrze wszystko wymieszaj. Nadzienie rozłóż na środku każdego liścia wyrównując powierzchnię. Boki liści zagnij do środka i zroluj liście z nadzieniem zaczynając od końca który był przy głębie.

4 Gołąbki ułóż w garnku i zalej gorącą wodą do 3/4 wysokości. Gotuj na średnim ogniu około 50 – 55 minut. Możesz też ułożyć je jedno na drugim w żaroodpornym naczyniu, zalać gotowym sokiem pomidorowym do pokrycia, i wstawić do piekarnika nagrzanego do 170 stopni Celsjusza na około godzinę.



PIECZEŃ RZYMSKA CZYLI KLOPS Z JAJKAMI

SKŁADNIKI

| | |
|---|-----------------------------------|
| 0.6 kg mielonej wieprzowiny | 2 łyżki pociętego koperku |
| 0.4 kg mielonej wołowiny lub cielęciny | 2 łyżki pociętej natki pietruszki |
| 1 duża cebula | Szczypta suszonej papryczki chili |
| Czerstwa bułka lub 2 plasterki białego chleba | Sól, pieprz |
| Gorąca woda i trochę mleka | 1 - 2 łyżki bułki tartej |
| 4 jajka | |

1 Czerstwe pieczywo zalej gorącą wodą. Dolej trochę mleka i odstaw do namoknięcia. Ugotuj na twardo 3 jajka.

2 Odcisnij namoczone pieczywo. Dodaj mięso mielone, cebulę oczyszczoną i utartą na tarce o grubych oczkach, pociętą natkę i koper, surowe jajko, sól, pieprz i ostrą papryczkę. Dobrze wszystko wymieszaj. Jeżeli masa jest za luźna dodaj 1 – 2 łyżki bułki tartej.

3 Ugotowane jajka obierz ze skorupki. Około połowy masy mięsnej ułóż w brytfannie formując prostokąt. Na mięso połóż w równych odstępach obrane jajka. Przykryj resztą masy mięsnej. Uformuj walec i lekko posyp go bułką tartą.

4 Piecz klops w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza około godziny. Upieczony, zrumieniony klops wyjmij z piekarnika i odstaw na 5 minut, aż trochę przestygnie. Następnie podziel na porcje.



GRILLOWANE KOTLECICKI MIELONE

SKŁADNIKI

| | |
|--|-----------------------------------|
| 0.6 kg mielonej wieprzowiny | 2 łyżki pociętego koperku |
| 0.4 kg mielonej wołowiny lub cielęciny | 2 łyżki pociętej natki pietruszki |
| 1 duża cebula | Szczypta suszonej papryczki chili |
| 100 g czerstwej bułki lub białego chleba | Sól, pieprz |
| Gorąca woda i trochę mleka | 2 - 3 łyżki bułki tartej |
| 1 jajko | |

- 1** Czerstwe pieczywo zalej gorącą wodą. Dolej trochę mleka i odstaw do namoknięcia.
- 2** Odcisnij namoczone pieczywo. Dodaj mięso mielone, cebulę oczyszczoną i utartą na tarce o grubych oczkach, pociętą natkę i koper, surowe jajko, bułkę tartą, sól, pieprz i ostrą papryczkę. Dobrze wszystko wymieszaj. Jeżeli masa jest za luźna, dodaj więcej bułki tartej.
- 3** Uformuj małe, okrągłe kotleciki, lekko je spłaszczając i ułóż je na blasze. Wstaw blachę do lodówki na 2 godziny, żeby kotleciki trochę stwardniały. Nie łamią się wtedy podczas grillowania.
- 4** Nagrzej grill. Kotleciki ułóż na posmarowanych oliwą dziurkowanych blachach lub folii aluminiowej i grilluj je przekręcając kilka razy, aż są gotowe.

Jeżeli nie masz grilla przygotuj kotleciki tylko z połowy składników, lekko posyp je mąką i usmaż na oliwie.



KOTLECICKI MIELONE ODGRZEWANE W SOSIE GRZYBOWYM

Grillowane kotleciki mielone, które nam zostały z poprzedniego dnia możemy odgrzać w sosie grzybowym i podać z kaszą gryczaną i buraczkami.

SKŁADNIKI NA SOS GRZYBOWY

10 g pociętych suszonych grzybów.

200 g świeżych pieczarek

łyżka masła lub oliwy

1 ząbek czosnku

2 łyżeczki mąki

1/3 kostki rosołu z drobiu

Pieprz i jeżeli trzeba sól

Ewentualnie 60 ml śmietanki

1 Suszone grzyby zalej szklanką wrzątku i odstaw na 20 minut. Jeżeli masz grzyby suszone w całości, musisz zalać je wrzątkiem kilka godzin wcześniej i namoczone pokroić na kawałki.

2 Namoczone grzyby zagotuj w wodzie, w której się moczyły i gotuj około 20 minut. Oczyść pieczarki i pokrój na plasterki.

3 Masło lub oliwę rozgrzej na patelni. Dodaj pocięty czosnek i pieczarki. Podsmażaj, aż pieczarki odparują wodę. Popieprz, posyp mąką i dalej chwilę podsmażaj mieszając. Dodaj trochę wywaru z grzybów, rozmieszaj i pogotuj mieszając, by nie było grud. Gdy zasmażka zgęstnieje, dodaj ją do wywaru z grzybów mieszając. Dodaj 1/3 kostki rosołowej. Sos powinien być rzadki.

4 Do sosu włóż mielone kotleciki możliwie w jednej warstwie. Odgrzewaj je na małym ogniu około 10 minut. Jeżeli sos jest za rzadki, dodaj łyżeczkę mąki roztartą z łyżeczką masła, zagotuj i mieszając pogotuj 2 minuty. Przypraw. Jeżeli wolisz łagodniejszy sos dodaj śmietankę.



NADZIEWANE BAKŁAŻANY, POMIDORY I PAPRYKI

SKŁADNIKI

| | |
|--|-----------------------------------|
| ¼ szklanki ryżu | 2 - 3 łyżki oliwy |
| 3 małe lub 2 średnie bakłażany | 2 małe pomidory lub 1 większy |
| 2 - 3 duże pomidory | 2 łyżki pociętej natki pietruszki |
| 2 - 3 papryki | 2 łyżki startego parmezanu |
| Oliwa do skropienia wydrążonych warzyw | Sól i pieprz |
| 0.5 kg mielonej cielęciny lub wołowiny | ½ łyżeczki suszonego tymianku |
| 1 duża cebula | 2 jajka, ubite jak na omelet |
| 2 - 3 ząbki czosnku | 1 - 2 łyżki bułki tartej |

1 Ugotuj ¼ szklanki ryżu w ½ szklanki wody. Umyj warzywa. Przetnij bakłażany na pół i wydrąż miąższ, zostawiając warstwę miąższu grubą na ¼ centymetra. Wydrążone bakłażany posól, popieprz, skrop oliwą, ułóż na blasze, przykryj folią aluminiową i piecz w 180 stopni Celsjusza przez 30 minut.

2 Wydrążony miąższ bakłażanów potnij na kawałki, starając się usunąć pestki i przełóż do miski. Odetnij czubki pomidorów i wydrąż pomidory łyżeczką, przekładając miąższ i pocięte czubki do miski. Odetnij górną część papryk, usuń nasiona i części niejadalne. Wydrążone warzywa posól, popieprz i skrop oliwą.

3 Oczyszcz i drobno posiekaj czosnek i cebulę. Podsmaż na oliwie przez 5 minut. Dodaj mięso i dalej podsmażaj mieszając. Potnij dwa mniejsze pomidory. Wymieszaj posiekany miąższ bakłażanów, pomidory i natkę. Dodaj do reszty i podsmażaj mieszając około 10 minut. Zdejmij z ognia. Dodaj parmezan, ryż, przyprawy i ubite jajka. Wymieszaj. Gdy płynu jest za dużo, dodaj 1 - 2 łyżki bułki tartej.

4 Nadzienie przełóż do wydrążonych warzyw, wyrównaj powierzchnię i lekko skrop oliwą. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez 40 - 45 minut. Podaj z gotowanym ryżem.



LAZANIA

SKŁADNIKI

| | |
|--|---|
| 12 pasków makaronu na lazanię o wymiarze 25 x 5.5 cm | 1 łyżeczka oregano |
| 1 duża lub 2 małe cebule | 1 liść laurowy |
| 3 ząbki czosnku | ½ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu |
| 2 łyżki oliwy | Kilka łydżek natki pietruszki |
| 1 kg pomidorów (najlepsze są małe i mięsiste) | 150 g umytego szpinaku |
| 500 g mielonej wołowiny | 125 ml startego parmezanu |
| 200 g pieczarek oczyszczonych i pociętych | 500 g sera ricotta |
| 1 zielona papryka oczyszczona i pocięta | 500 g startego sera mozzarella |
| 100 g selera oczyszczonego i pociętego | 1 łyżka parmezanu do posypania potrawy |
| ½ łyżeczki suszonej bazylii | Naczynie do zapiekania o wymiarach 40 x 27 cm |

1 Pomidory natnij na krzyż z obu końców, zalej wrzątkiem i odstaw. Po 20 minutach obierz i potnij w kostkę. Obierz i posiekaj cebulę i czosnek, następnie podsmaż na oliwie nie rumieniąc (około 6 min). Dodaj mięso mielone i podsmażaj je do zbrązowienia rozbijając, tak by nie było grud.

2 W dużym garnku nastaw posoloną wodę. Ugotuj kluski na lazanię według przepisu na opakowaniu. Do mięsa z cebulą dodaj pieczarki, seler i paprykę. Podsmażaj 5 minut. Dodaj pomidory, sól, pieprz, bazylię, oregano, liść laurowy i natkę. Gotuj około 30 minut. Wymieszaj ricottę z parmezanem i szpinakiem.

3 Na dno naczynia do zapiekania nalej łyżkę wazową płynu z sosu mięsnego. Ułóż 3 paski makaronu. Rozłóż mniej niż 1/3 sosu mięsnego. Dodaj 1/3 mieszaniny ricotty, parmezanu i szpinaku. Posyp 1/4 startej mozzarelli. Powtórz warstwy zostawiając łyżkę wazową sosu mięsnego i 1/4 mozzarelli. Ułóż ostatnie 3 paski makaronu, polej sosem i posyp mozzarellą i parmezanem. Piecz w 170 stopni Celsjusza 40 minut.



SPAGHETTI

SKŁADNIKI

1 średnia lub 2 małe czerwone cebule (około 200 - 250 g)
4 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy
500 g chudej mielonej wołowiny
3 duże lub 5 - 6 małych pomidorów (około 800 g)
400 g makaronu spaghetti

½ łyżeczki suszonej bazylii
1 łyżeczka oregano
Szczypta suszonej papryczki chili
Sól, pieprz
4 łyżki pociętej natki pietruszki
Parmezan do posypania potrawy

Nie jest to klasyczny sos boloński, ale robi się go dużo szybciej i naprawdę dobrze smakuje.

1 Pomidory natnij na krzyż z obu końców i zalej je wrzątkiem. Po 20 minutach odlej wodę, obierz je ze skórki i potnij w kostkę. Oczyszcz i potnij w kostkę cebulę. Obierz i potnij na płatki czosnek. Podsmaż na oliwie cebulę i czosnek nie rumieniąc, aż cebula zmięknie (około 6 min). Dodaj do cebuli oregano, bazylię, suszoną papryczkę chili i chwilę podsmażaj.

2 Dodaj mięso mielone i podsmażaj je do zbrązowienia rozbijając, tak by nie było grud. Następnie dodaj pocięte pomidory, sól, pieprz i 1 łyżkę natki.

3 Gotuj sos 20 – 30 min. W tym czasie ugotuj spaghetti.

4 Odcedź spaghetti, przełóż na talerze, polej sosem i posyp parmezanem oraz natką.



NALEŚNIKI Z MIĘSEM

SKŁADNIKI NA CIASTO NALEŚNIKOWE

3 jajka
250 g mąki
500 ml mleka

50 ml wody
Szczypta soli
Oliwa i pędzelek do smarowania patelni

1 Przesianą mąkę, jajka, mleko, wodę i sól zmiksuj na gładkie ciasto naleśnikowe i odstaw na 30 – 60 minut. Ciasto na naleśniki musi być rzadkie, by dobrze rozlewało się po patelni. Gdy za gęste, dodaj trochę wody. Na rozgrzanej patelni pędzelkiem rozsmaruj oliwę, usmaż pierwszy naleśnik po jednej stronie i przełóż go na odwrócony do góry dnem talerz do zupy. Powtarzaj czynności aż do wyczerpania ciasta.

SKŁADNIKI NA NADZIENIE

700 - 800 g ugotowanej wołowiny
300 g cebuli
4 ząbki czosnku
1 łyżeczka mielonej papryki i 3 łyżeczki majeranku
Sól i pieprz do smaku

3 - 4 łyżki wywaru lub wody
Ewentualnie 1 łyżka śmietany
1 jajko rozbite jak na omlet
Bułka tarta
Oliwa do smażenia

2 W maszynce do mielenia zmiel mięso. Drobnopotnij oczyszczoną cebulę i czosnek i podsmaż na oliwie. Dodaj zmielone mięso, przyprawy, wywar lub wodę i ewentualnie łyżkę śmietany. Całość wymieszaj i rozsmaruj na podsmażonej stronie naleśników. Zwiń naleśniki w rulony.

3 Rulony naleśników obtocz w roztrzepanym jajku a następnie w bułce tartej. Podsmaż je na patelni z obu stron. Ogrzewanie musi być łagodne, by naleśniki zbyt szybko się nie podpiekły.

Podawaj naleśniki z surówką lub sałatą.



DRÓB

Piersi kurczaka z grilla marynowane w imbirze i sosie sojowym

Kurczak z marynowanymi karczochami

Roladki z piersi kurczaka

Piersi kurczaka z serem kozim

Kotlety z piersi kurczaka

Kurczak z makaronem, pieczarkami i serem

Kurczak po jamajsku

Kurczak z parmezanem

Pieczony indyk



PIERSI KURCZAKA Z GRILLA MARYNOWANE W IMBIRZE I SOSIE SOJOWYM

SKŁADNIKI

| | |
|--|------------------------------|
| 5 - 6 piersi kurczaka bez kości i bez skóry | 1 – 2 łyżeczki nasion sezamu |
| 2 łyżki utartego świeżego imbiru | 2 łyżki oliwy |
| 3 ząbki czosnku zmiążdżone lub przeciśnięte przez praskę | 3 łyżki sosu sojowego |
| 1 łyżka brązowego cukru | Pieprz |
| 100 ml białego wina | |

1 Ostрым nożem lekko natnij każdą pierś kurczaka 2 – 3 razy w poprzek. Nacięcia mają być płytkie i równoległe do siebie.

2 W naczyniu, w którym będziesz marynować kurczaka zmieszaj imbir, czosnek, cukier, oliwę, nasiona sezamu, pieprz, sos sojowy i wino. Przetłóć piersi kurczaka do marynaty, przekręć kilka razy by się nią pokryły, i włóż do lodówki na 15 minut. Po 15 minutach przekręć na drugą stronę i włóż do lodówki na dalsze 15 minut.

4 Rozgrzej grill i grilluj piersi kurczaka po jednej stronie około 7 minut. Przewróć na drugą stronę i grilluj następne 5 - 7 minut. Kurczak musi być w środku biały. Możesz lekko naciąć nożem żeby zobaczyć czy jest gotowy.

Podawaj kurczaka z ryżem i warzywami. Potrawę tą często robię latem. Grilluję od razu więcej porcji, by następnego dnia mieć 2 - 3 porcje na kurczaka z marynowanymi karczochemi.



KURCZAK Z MARYNOWANYMI KARCZOCHAMI

SKŁADNIKI

| | |
|--|-----------------------------------|
| 2 - 3 grillowane piersi kurczaka lub resztki pieczonego kurczaka | 125 ml 35% śmietanki |
| Marynowane karczochy z puszki (około 1 litra) | ½ kostki rosołowej |
| 60 g masła | 250 – 300 g makaronu fettuccine |
| 100 g startego parmezanu | 3 łyżki pociętej natki pietruszki |

Potrawa ta jest bardzo smaczna i szybko się ją robi.

1 Nastaw posoloną wodę do gotowania makaronu. Gdy woda się zagotuje, ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu.

2 W międzyczasie ostrym nożem potnij kurczaka na kawałki i przełóż z powrotem do naczynia w którym był przechowywany.

3 Na głębokiej patelni lub w dużym płaskim garnku rozpuść masło, dodaj parmezan i śmietankę. Całość zagotuj i mieszając gotuj, aż trochę zgęstnieje. Dodaj kawałki kurczaka razem z resztką sosu z naczynia, w którym były przechowywane i pokruszoną kostkę rosołową.

4 Karczochy przełóż ze słoika na sitko, żeby odcedzić je z płynu. Odcedzone karczochy wysyp na patelnię i mieszając podgrzewaj, aż kurczak i karczochy są ciepłe.

5 Ugotowany makaron odcedź i przełóż na talerze. Na makaron nałóż po 1 - 2 łyżki wazowe kurczaka i karczochów w sosie. Posyp natką pietruszki.



ROLADKI Z PIERSI KURCZAKA

SKŁADNIKI

4 piersi kurczaka bez skóry i kości
50 g serka koziego
1 czubata łyżka kaparów
1 jajko

2 łyżki mąki
1/3 szklanki bułki tartej
Sól, pieprz
1 cytryna

1 Kapary namocz w wodzie. Piersi kurczaka lekko nadetnij w najgrubszym miejscu. Nadcięty kawałek odwiń, tak by pierś miała kształt zbliżony do prostokąta. Następnie ułóż piersi pomiędzy arkuszami folii spożywczej i lekko rozbij tłuczkiem do mięsa, tak by były jednolitej grubości. Nie powinny być zbyt cienkie. Filety posól, popieprz i posyp pokruszonym serkiem kozim. Kapary odcisnij z wody i rozłóż na filetach. Jeżeli nie masz kaparów, możesz użyć kawałeczki marynowanej papryki lub pozostać wyłącznie przy serku kozim. Następnie każdą pierś zwiń jak roladę. Jeżeli trzeba zepnij szpikulcem do roladek lub wykałaczką. Każdą roladkę obtocz w mące a następnie w rozbełtanym jajku i na koniec w bułce tartej.

2 Roladki ułóż na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza. Piecz je przez 30 - 35 minut zależnie od wielkości.

Roladki podaj z cząstkami cytryny.



PIERSI KURCZAKA Z SEREM KOZIM I LISTKAMI BAZYLI

SKŁADNIKI

4 piersi kurczaka bez skóry i kości

100 g serka koziego

1 - 2 łyżki świeżej bazylii

2 łyżki oliwy

Sól, pieprz

1 Ostрым nożem zrób nacięcie z dłuższego boku piersi kurczaka, starając się zrobić małą kieszeń. Podziel serek na 4 części i umieść po jednej części serka w nacięciu każdej piersi kurczaka, dodając po kilka listków świeżej bazylii. Następnie piersi posól i popieprz.

2 Na rozgrzanej oliwie obsmaż piersi kurczaka obracając 1 - 2 razy. Przełóż je do żaroodpornego naczynia, polej sosem z patelni i włóż do piecyka nagrzanego do 180 stopni Celsjusza. Dopiecz przez 15 - 20 minut w zależności od wielkości piersi. Możesz zrezygnować z pieczenia i dosmażyć kurczaka na patelni.

Serek kozi i bazylia idealnie komponują się z kurczakiem i dodają mu dużo smaku.



KOTLETY Z PIERSI KURCZAKA

SKŁADNIKI

4 piersi kurczaka bez skóry i kości

1 jajko

2 łyżki mąki

½ szklanki bułki tartej

3 łyżki oliwy

Sól, pieprz

1 Ułóż piersi kurczaka pomiędzy arkuszami folii spożywczej i rozbij je tłuczkiem do mięsa, tak by były jednakowej grubości. Filety posól i popieprz, następnie posyp mąką strząsając jej nadmiar, obtocz w rozbełtanym jajku a potem w bułce tartej.

2 Smaż kurczaka na rozgrzanej oliwie 5 – 6 minut z każdej strony.



KURCZAK Z MAKARONEM, PIECZARKAMI I SEREM

SKŁADNIKI

400 g pieczonego lub grillowanego kurczaka

250 g pieczarek

1 ząbek czosnku

2 łyżki masła

100 ml 35% śmietanki lub mleka

125 ml białego wina lub bulionu z kurczaka (z kostki rosółowej)

Okolo 300 g makaronu fettuccine lub podobnego

Sól i pieprz

150 g startego żółtego sera

3 łyżki suszonych pomidorów w oliwie

3 łyżki drobno pociętej natki pietruszki

2 łyżki orzeszków pinii

Potrawę tą robię gdy zostanie mi grillowany lub pieczony kurczak.

1 Pieczarki oczyść i pokrój na plasterki. Czosnek obierz i drobno pokrój. Na patelni rozgrzej masło i usmaż pieczarki z czosnkiem i odrobiną soli i pieprzu. Dodaj wino lub bulion z kurczaka i zagotuj mieszając. Dodaj śmietankę lub mleko i mięso kurczaka pokrojone na kawałki. Zmniejsz ogrzewanie i gotuj aż kurczak jest ciepły.

2 Zostaw około 4 łyżek tartego sera a resztę wysyp na patelnię. Mieszaj, aż ser się rozpuści. Dodaj orzeszki pinii i pokrojone w paski suszone pomidory.

3 W międzyczasie nastaw posoloną wodę do gotowania makaronu. Gdy woda się zagotuje, ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu. Ugotowany makaron odcedź i rozłóż na talerze. Dodaj po 2 łyżki wazowe kurczaka w sosie. Posyp natką pietruszki i tartym serem.



KURCZAK PO JAMAJSKU (JERK CHICKEN)

SKŁADNIKI

| | |
|---|---|
| 6 nóg lub 4 piersi kurczaka z kością | 2 świeże ostre papryczki chili drobno pokrojone |
| 1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego | 4 łodygi dymki drobno pocięte |
| 1 łyżeczka mielonego cynamonu | 2 ząbki czosnku drobno pocięte |
| ¼ łyżeczki startej gałki muskatołowej | 1 łyżka oliwy |
| 1 pokruszony liść laurowy | 1 łyżka soku z limonki |
| 1 łyżeczka brązowego cukru | ½ kostki wywaru z kurczaka |
| Pieprz i sól | 2 łyżki sosu sojowego |

1 W moździerzu lub małej miseczce zmieszaj suche przyprawy. Dodaj papryczki chili, dymkę i czosnek, ucierając do połączenia składników. Dodawaj oliwę i sok z limonki, ucierając do uzyskania gęstej pasty. Ostрым nożem lekko natnij każdy kawałek kurczaka 2 – 3 razy w poprzek i natrzyj przyprawą z obu stron. Przyprawa powinna znaleźć się także w nacięciach.

2 Przetóż kawałki kurczaka do szklanego lub kamionkowego naczynia, przykryj i wstaw do lodówki na 8 do 48 godzin. Wyjmij z lodówki na godzinę do dwóch przed pieczeniem.

3 Rozgrzej grill w piecyku do 220 stopni Celsjusza. Przetóż kawałki kurczaka na blachę, kładąc je w jednej warstwie. Wstaw blachę pod gorący grill na około 20 minut. Po 20 minutach wyjmij blachę i przewróć kawałki kurczaka na drugą stronę. Zmień funkcję piecyka na pieczenie i piecz w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez następne 20 minut. Wymieszaj pół kostki wywaru z kurczaka ze 100 ml gorącej wody i 2 łyżkami sosu sojowego i polej kurczaka. Obniż temperaturę do 170 stopni Celsjusza i piecz przez następne 20 minut. Kurczak jest i powinien być ostry. Przepis dostałam od rodowitej Jamajki.



KURCZAK Z PARMEZANEM

SKŁADNIKI

4 piersi kurczaka bez skóry i kości

1 jajko

2 łyżki mąki

½ szklanki bułki tartej

3 łyżki oliwy

Sól, pieprz

4 łyżeczki startego parmezanu

½ szklanki ostrego sosu pomidorowego

1 szklanka startego sera mozzarella lub edamskiego

1 Ułóż piersi kurczaka pomiędzy arkuszami folii spożywczej i lekko rozbij je tłuczkiem, tak by były jednakowej grubości. Posól je i popieprz, następnie oprósz mąką, strząsając jej nadmiar, obtocz w rozbełtanym jajku i w bułce tartej.

2 Smaż kurczaka na rozgrzanej oliwie po 5 minut z każdej strony.

3 Posyp każdą usmażoną pierś kurczaka łyżeczką parmezanu, polej sosem pomidorowym i posyp tartym żółtym serem.

4 Ułóż piersi kurczaka na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza. Zapiekać około 15 minut, aż ser się rozpuści i zrumieni.

Jeżeli nie masz sosu pomidorowego, obierz i pokrój na małe kawałki 2 nieduże pomidory. Rozgrzej w garnuszku łyżkę oliwy z ząbkiem czosnku, dodaj pomidory i po szczypcie soli, pieprzu i ostrej papryczki chili. Gotuj około 15 minut, aż pomidory się rozgotują i sos zgęstnieje. Ewentualnie rozgnieć widelcem do jednolitej konsystencji.



PIECZONY INDYK

SKŁADNIKI

1 indyk o wadze 5 – 5.5 kg
2 nieduże cebule
1 cytryna
2 łyżki oliwy

2 łyżeczki masła
Sól, pieprz
1 ząbek czosnku
Duży arkusz folii aluminiowej

1 Umyj indyka w zimnej wodzie w środku i z wierzchu. Usuń pozostałości piór, tzn. pałki. Obetnij lub wykrcę i złam ostatni segment skrzydła, tak by można je było podłożyć pod spód ptaka. Posól i popieprz wewnątrz i spód tuszki. Ułóż indyka na dużej blasze piersią do góry.

2 Oczyść i pokrój na ćwiartki cebulę. Pokrój na ćwiartki cytrynę. Cebulą i cytryną nadziej indyka. Dodaj ząbek czosnku. Pierś indyka wysmaruj oliwą, posól, popieprz i rozłóż kawałki masła. Dookoła indyka porozkładaj umytą tuskę cebuli, by zmniejszyć pryskanie tłuszczu. Przykryj blachę dużym arkuszem folii aluminiowej w środkowej części wysmarowanej masłem, co zapobiegnie przyleganiu folii do indyka.

3 Blachę z indykiem wstaw do piecyka nagrzanego do 220 stopni Celsjusza. Po 20 minutach zmniejsz temperaturę do 180 stopni i piecz około 2.5 do 3 godzin. Pół godziny przed końcem pieczenia wyjmij blachę, zdejmij folię, polej indyka wytworzonym sosem i wstaw do piecyka, ale już bez folii, by ładnie się zrumienił. Żeby sprawdzić czy indyk jest upieczony, wetknij widelec w udko indyka w najgrubszym miejscu. Płyn, który się ukaże nie może mieć koloru różowego, musi być przezroczysty. Ewentualnie wetknij kuchenny termometr do wewnętrznej strony udka, nie dotykając kości. Indyk jest gotowy, gdy termometr wskazuje 77 stopni Celsjusza. Upieczonego indyka wyjmij z pieca, przykryj folią i daj odpocząć około 15 minut, by łatwiej go było pokroić.



RYBY

Łosoś pieczony ze szpinakiem i serkiem kozim

Pstrąg lub łosoś z imbirem pieczony w pergaminie

Pstrąg lub łosoś z rozmarynem i czosnkiem z grilla lub pieczony w pergaminie

Pstrąg z migdałami

Ryba po grecku

Filety rybne zapiekane z pieczarkami w śmietanie

Smażone filety rybne



ŁOSOŚ PIECZONY ZE SZPINAKIEM I SERKIEM KOZIM

SKŁADNIKI

2 filety łososia o możliwie takiej samej szerokości i długości i bez skóry, 380 – 400 g każdy

150 g świeżego szpinaku

2 cebulki dymki razem z zielonym szczypiorem oczyszczone i pocięte na kawałki

60 g serka koziego i 60 g twarożku lub serek topiony

2 łyżki suszonych pomidorów odcisniętych z oleju i pociętych na kawałki

Szczypta soli i pieprzu i 1 łyżeczka masła

1 Oplucz szpinak, otrząśnij go z wody, usuń części niejadalne i potnij na kawałki jeżeli liście są duże.

Przełóż szpinak do garnka i gotuj go ze 2 minuty, aż zwiotczeje. Dodaj pociętą dymkę i gotuj jeszcze z minutę. Odstaw do ostygnięcia i następnie odcisnij nadmiar wody.

2 W małym garnuszku lub misce wymieszaj serek kozi, twarożek i kawałki suszonych pomidorów z solą i pieprzem. Dodaj odcisnięty szpinak z dymką i całość wymieszaj.

3 Wysmaruj blachę do pieczenia masłem i ułóż na niej filet łososia stroną, gdzie była skóra w górę. Posmaruj filet mieszanką sera i szpinaku, zostawiając margines przy brzegach i przykryj drugim filetem stroną, gdzie była skóra w dół. Posmaruj górny filet masłem, posól i popieprz. Zepnij filety wykałaczkami.

4 Piecz w 200 stopniach Celsjusza około pół godziny. Ryba jest gotowa gdy zmieni kolor i dotknięta widelcem dzieli się na kawałki.

Trochę się napracowaliśmy ale rezultat jest wart zachodu.



PSTRĄG LUB ŁOSOŚ Z IMBIREM PIECZONY W PERGAMINIE

SKŁADNIKI

1 filet pstrąga lub łososia około 750 - 800 g

Sok z ½ limonki

60 ml (4 łyżki) soku z pomarańczy

1 łyżka soku z cytryny

2 łyżki białego wina lub wody

1 łyżka sosu sojowego

2 łyżki startego świeżego imbiru

Szczypta cukru

Pieprz

Oliwa do smarowania pergaminu

1 Skrop rybę sokiem z limonki.

2 W garnuszku wymieszaj sok z pomarańczy, sok z cytryny, wino, sos sojowy, starty imbir, szczyptę cukru i pieprz. Zagotuj i gotuj na małym ogniu, aż połowa marynaty wyparuje.

3 Przygotuj arkusz pergaminu o szerokości około 4 razy większej niż szerokość ryby i 5 – 6 cm dłuższy od długości ryby. Na środek arkusza nalej parę kropli oliwy i rozetrzyj oliwę, tak by na naoliwionej powierzchni zmieścił się filet. Przełóż pergamin na blachę do pieczenia. Połóż rybę na pergaminie i łyżką rozprowadź marynatę, tak by pokryła powierzchnię ryby.

4 Wykałaczkami zepnij pergamin nad rybą tworząc rodzaj namiotu. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza. Pstrąg powinien być gotowy po 12 minutach. Łosoś zależnie od jego grubości będzie potrzebował od 18 do 23 minut.

5 Gdy ryba jest upieczona, wyjmij wykałaczki, potnij rybę na porcje i sztywną łopatką przenieś je na talerze, starając się zostawić skórę na pergaminie. Podaj rybę z ryżem, najlepiej brązowym.



PSTRĄG LUB ŁOSOŚ Z ROZMARYNEM I CZOSNKIEM Z GRILLA LUB PIECZONY W PERGAMINIE

SKŁADNIKI

1 filet pstrąga lub łososa około 750 - 800 g

Sok z ½ limonki

1 łyżka drobno pociętego świeżego rozmarynu

2 – 3 ząbki drobno pociętego czosnku

1 łyżeczka rozartych w moździerzu nasion kopru włoskiego

1 łyżka oliwy

Sól, pieprz

Oliwa do smarowania pergaminu

4 cząstki cytryny

1 Skrop rybę sokiem z limonki. Wymieszaj pocięty czosnek, rozmaryn, rozgniecione nasiona kopru włoskiego, sól, pieprz i łyżkę oliwy. Mieszaniną natrzyj rybę i odstaw na 20 minut. Jeżeli przygotowujesz rybę wcześniej, możesz wstawić ją na parę godzin do lodówki .

2 Ułóż rybę na grillu skórą w dół i grilluj około 10 minut. Pstrąg jest dobry, gdy straci intensywny kolor i nie wygląda na surowy. Łososa trzeba po 10 minutach przewrócić skórą do góry i grillować jeszcze 4 – 5 minut. Podziel rybę na porcje i podaj ją z cząstkami cytryny i ryżem.

Jeżeli nie masz grilla, przygotuj arkusz pergaminu o szerokości 4 razy większej niż szerokość ryby i 5 – 6 cm dłuższy od długości ryby. Na środku arkusza rozetrzyj parę kropli oliwy, by na naoliwionej powierzchni zmieścił się filet i przetóż na blachę do pieczenia. Połóż rybę na pergaminie i wykałaczkami zepnij pergamin nad rybą, tworząc rodzaj namiotu. Piecz w 180 stopni Celsjusza. Pstrąg powinien być gotowy po 12 minutach. Łosoś zależnie od jego grubości po 18 - 23 minutach.



PSTRĄG Z MIGDAŁAMI

SKŁADNIKI

4 filety pstrąga
1/3 szklanki mleka
Sól, pieprz
3 - 4 łyżki mąki

Oliwa do smażenia
2 łyżki masła
3 łyżki migdałów pociętych na płatki
Sok z ½ cytryny i 1 cytryna pokrojona na ćwiartki

Jest to modyfikacja znanego przepisu francuskiego. Migdały podkreślają delikatny smak pstrąga. Rybę przyrządza się szybko, a więc warzywa, z którymi ją podamy musimy mieć ugotowane nim przystąpimy do smażenia ryby.

- 1** Wlej mleko do naczynia, na tyle dużego by zmieściły się w nim filety. Każdy filet posól i popieprz, a następnie zanurz w mleku i obtocz z obu stron w mące, strząsając jej nadmiar.
- 2** Rozgrzej oliwę na patelni i usmaż filety po obu stronach, licząc około 3 minut na jedną stronę.
- 3** Rozpuść masło na małej patelni, dodaj migdały pocięte na płatki i podsmażaj je mieszając aż się przyrumienią, co zajmie około 3 minut. Zdejmij patelnię z ognia i wlej sok z cytryny.
- 4** Usmażoną rybę przełóż na talerze. Tłuszcz na którym smażyła się ryba, dodaj do masła z migdałami, zamieszaj i polej rybę. Na każdym filecie ułóż cząstkę cytryny.



RYBA PO GRECKU

SKŁADNIKI NA SOS GRECKI

1 duża czerwona cebula (około 200 g)
1 duża marchewka (około 150 g)
100 g selera
1 łyżka oliwy
Pomidory (około 750 g)

2 łyżki soku z cytryny
Sól, pieprz
Mielona słodka papryka
Szczypta cukru
1 łyżeczka musztardy

1 Pomidory natnij na krzyż z obu końców i zalej je wrzątkiem. Oczyszcz i potnij w kostkę cebulę. Obierz marchewkę i seler. Podsmaż na oliwie cebulę nie rumieniąc (około 5 min). W tym czasie zetrzyj na tarce o grubych oczkach marchewkę i seler i dodaj do cebuli. Dodaj 2 łyżki wody i duś około 6 minut.

2 Dodaj obrane i pocięte pomidory do reszty warzyw. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Duś około 15 minut i następnie dodaj sok z cytryny, cukier i słodką paprykę. Duś jeszcze 5 minut. Na koniec dodaj łyżeczkę musztardy i wymieszaj. Sos powinien być słodko kwaśny i dość ostry.

SKŁADNIKI NA SMAŻONĄ RYBĘ

800 g filetów z tilapii lub dorsza
Sok z limonki lub cytryny
Sól i pieprz i oliwa do smażenia

40 g mąki
1 jajko
125 ml tartej bułki

3 Filety rybne skrop sokiem z limonki lub cytryny i odstaw na 15 minut. Następnie posól, popieprz, obtocz w mące, zanurz w rozmaconym jajku, posyp bułką tartą i usmaż na jasnożółty kolor.

4 Połowę filetów ułóż w żaroodpornym naczyniu i zalej połową sosu greckiego. Dodaj resztę filetów i zalej resztą sosu. Przykryj i wstaw na około 20 minut do piekarnika nagrzanego do 150 stopni Celsjusza.



FILETY RYBNE ZAPIEKANE Z PIECZARKAMI W ŚMIETANIE

SKŁADNIKI NA SMAŻONĄ RYBĘ

Około 500 g filetów z halibuta lub dorsza

Sok z ½ limonki

Sól, pieprz i oliwa do smażenia

1 łyżka mąki

1 jajko

1/3 szklanki bułki tartej

1 Filety rybne skrop sokiem z limonki i odstaw na 15 minut. Następnie filety posól, lekko popieprz, obtocz w mące, w rozmąconym jajku i w bułce tartej, i usmaż na jasnożółty kolor.

SKŁADNIKI NA PIECZARKI W ŚMIETANIE

200 g pieczarek

1/2 małej cebuli

1 ząbek czosnku

Pieprz i sól

2 łyżki masła

250 ml kwaśnej śmietany i 100 ml mleka

1 łyżka parmezanu

100 g startego żółtego sera

1 Pieczarki oczyść i potnij na plasterki. Obierz cebulę i potnij ją w kostkę. Obierz czosnek i pokrój go na płatki. Usmaż pieczarki na maśle z czosnkiem, cebulą i szczyptą soli i pieprzu.

2 Śmietanę rozmieszaj z mlekiem i parmezanem, dodaj do usmażonych zdjętych z ognia pieczarek i całość wymieszaj. Usmażoną rybę ułóż na dnie blachy w jednej warstwie. Zalej rybę śmietaną z pieczarkami. Posyp tartym serem i zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez 5 – 7 minut.



SMAŻONE FILETY RYBNE

SKŁADNIKI

Okolo 500 g filetów z halibuta lub dorsza

Sok z ½ limonki

1 cytryna pokrojona na ćwiartki

Sól, pieprz

1 łyżka mąki

1 jajko

1/3 szklanki bułki tartej

Oliwa do smażenia

1 Filety rybne skrop sokiem z limonki i odstaw na 15 minut. Limonka poprawi zapach i smak ryby.

2 Filety posól i lekko popieprz. Obtocz je z obu stron w mące, następnie w rozmaconym jajku i w bułce tartej.

3 Usmaż filety na oliwie na jasnożółty kolor.

Na usmażonej rybie połóż ćwiartkę cytryny. Podaj rybę ze szpinakiem i gotowanymi kartoflami.



DANIA WEGETARIAŃSKIE

Suflet z kalafiora

Bakłażany zapiekane z pomidorami

Zapiekanka warzywna z ciecierzycą

Placki z cukinii lub dyni

Grillowane warzywa z makaronem i serem kozim

Cannelloni ze szpinakiem

Makaron zapiekany w sosie serowym

Makaron z dwoma serami

Leniwe pierogi

Naleśniki z serem

Placki z jabłkami

Knedle ze śliwkami



SUFLET Z KALAFIORA

SKŁADNIKI

| | |
|--------------------|---|
| 1 średni kalafior | Sok z połowy cytryny |
| 1 ½ szklanki mleka | 100 g startego sera (gouda, edamski lub tyłżycki) |
| 2 łyżki masła | Szczypta startej gałki muskatołowej |
| 2 łyżki mąki | Sól i pieprz |
| 4 jajka | 1 łyżka bułki tarta i 1 łyżeczka masła |

1 Oczyszczyć kalafior odrzucając liście i skracając głąb. Gotuj kalafior w wodzie z dodatkiem ½ szklanki mleka, aż będzie miękki. Odlej wodę i poczekaj, aż kalafior nieco przestygnie.

2 W czasie gdy kalafior się gotuje, przyrządź sos beszamelowy. Podgrzej szklankę mleka w mikrofalówce przez 20 sekund. Zasmażkę z mąki i masła rozprowadź szklanką letniego mleka stale mieszając, by nie było grud. Dodaj sól, pieprz i gałkę muskatołową. Zagotuj i mieszając pogotuj 1 – 2 minuty. Zdejmij z ognia i dodaj sok z cytryny. Wymieszaj i odstaw do przestygnięcia.

3 Żaroodporne naczynie wysmaruj masłem i wysyp bułką tartą. Kalafior podziel na części usuwając głąb i ułóż na dnie żaroodpornego naczynia.

4 Do przestygniętego sosu dodaj po jednym żółtku mieszając, aż się połączą z sosem. Białka składaj do miski. Ubij pianę z białek dodając szczyptę soli i delikatnie wymieszaj pianę z sosem. Sosem zalej kalafior. Posyp suflet tartym serem i piecz w 160 stopni Celsjusza około pół godziny, aż suflet się zestali i zarumieni.



BAKŁAŻANY ZAPIEKANE Z POMIDORAMI

SKŁADNIKI

3 młode bakłażany (około 1 kg)

125 ml oliwy

1 kg pomidorów

1 łyżka natki pietruszki

200 g startego sera

1 liść laurowy

2 ząbki czosnku oczyszczone i rozgniecione

½ łyżeczki suszonego tymianku

Sól i pieprz

1 Pokrój bakłażany w poprzek na plastry grubości 5 - 6 milimetrów. Plastry posól i odstaw na pół godziny.

2 Skórkę pomidorów natnij na krzyż z obu końców. Zalej pomidory wrzątkiem i odstaw. Po 20 minutach odlej wodę, obierz je ze skórki i potnij na kawałki. Na rozgrzanej łyżce oliwy podsmaż czosnek. Dodaj pomidory, liść laurowy, natkę pietruszki, tymianek, sól i pieprz, i duś około 20 minut.

3 Plasterki bakłażanów osuszone papierowym ręcznikiem przesmaż na oliwie. Na tarce zetrzyj ser.

4 Do żaroodpornego naczynia włóż 1/3 duszonych pomidorów. Przykryj połową bakłażanów i posyp połową sera. Następnie dodaj 1/3 duszonych pomidorów, resztę bakłażanów i resztę pomidorów. Posyp wszystko pozostałym serem i zapiekaj przez pół godziny w 200 stopniach Celsjusza.

Jest to potrawa francuska. Im lepsze pomidory tym lepszy smak tego dania. Bakłażany można jeść na obiad z ryżem lub na lunch z bagietką, która świetnie się nadaje do wytarcia talerza ze smacznego sosu.

Gdy chcemy obniżyć ilość oliwy, którą wchłoną bakłażany, posmarujmy plasterki po obu stronach pędzelkiem umoczone w oliwie, ułóżmy je na blasze i na pięć minut wstawmy pod górny grill nagrany do 220 stopni Celsjusza. Potrawa nie będzie zbyt tłusta ale co nieco straci na smaku.



ZAPIEKANKA WARZYWNA Z CIECIERZYCĄ

SKŁADNIKI

Puszka ciecierzycy (około 400 ml)

1 spora cebula

4 ząbki czosnku

1 zielona papryka

300 g pieczarek

2 średnie marchewki

Szczypta ostrej papryki

750 g ziemniaków

2 łyżeczki masła

3 łyżki mleka

Sól i pieprz

Oliwa do smażenia

125 ml bułki tartej

1 jajko ubite jak na omlet

1 Ziemniaki obierz, umyj i ugotuj w wodzie z solą. Gdy są miękkie odcedź, odparuj, dodaj łyżeczkę masła i mleko, i bardzo dokładnie utłucz.

2 Cebulę i czosnek oczyść i drobno pokrój. Paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój na kawałki. Pieczarki oczyść i pokrój na plasterki. Marchewki obierz i zetrzyj na tarce.

3 Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę z połową czosnku nie rumieniąc. Dodaj kawałki papryki, sól i pieprz i jeszcze podsmażaj około 5 minut. Na drugiej patelni usmaż pieczarki z resztą czosnku i odrobiną soli i pieprzu. Ciecierzycę odcedź przez sitko i przepłucz wodą.

4 W naczyniu do zapiekania wysmarowanym masłem wymieszaj warzywa z bułką tartą i rozbitym jajkiem. Dopraw solą, pieprzem i ostrą papryką. Przykryj tłuczonymi ziemniakami wyrównując powierzchnię, posyp papryką i wstaw do piekarnika. Piecz w 170 stopni Celsjusza około 30 minut.



PLACKI Z CUKINII LUB DYNI

SKŁADNIKI

700 – 800 g cukinii lub 1 kg dyni

2 średnie cebule

1 spory pomidor

1/3 pęczka kopru

1/2 pęczka natki pietruszki

1 łyżeczka soli

½ łyżeczki pieprzu

90 g mąki

3 jajka ubite jak na omlet

Oliwa do smażenia

1 Jeżeli będziesz przyrządzać placki z dyni podziel ją na kawałki i usuń twardą skórę. Jeżeli placki będą z cukinii umyj ją, usuń niejadalne części i podziel na spore kawałki. Cebulę oczyść i pokrój na ćwiartki. Pomidor umyj i podziel na części.

2 Kawałki dyni lub cukinii, cebulę i pomidor rozdrobnij w robocie kuchennym lub zetrzyj na tarce. Utartą masę posól i przełóż na sitko lub durszlak, który umieść nad garnkiem lub miską. Masę lekko przyciskaj i wyrabiaj rękami starając się odcisnąć jak najwięcej płynu. Odcisniętą masę przełóż do naczynia i dodaj pociętą natkę, koper, pieprz, jajka i mąkę. Dokładnie wymieszaj.

3 Smaż małe okrągłe placki na gorącej oliwie, nabierając około 1 łyżki stołowej na jeden placek. Placki z cukinii są smaczniejsze niż z dyni. Możesz ominąć koper a nawet natkę, ale z tymi dodatkami placki mają więcej witamin i są smaczniejsze.



GRILLOWANE WARZYWA Z MAKARONEM I SEREM KOZIM

SKŁADNIKI

Mały pęczek zielonych szparagów

1 cukinia

1 czerwona papryka

2 małe czerwone cebule

6 – 8 małych pomidorków

1 łyżka oliwy

Sól i pieprz

60 g koziego sera

250 g makaronu rurki

1 Nastaw posoloną wodę na makaron. Umyj paprykę, usuń gniazdo nasienne i podziel ją na kawałki. Przytnij końce szparagów i oczyść łodygi ze skóry. Umyj szparagi i potnij je na kawałki. Zachowaj główki szparagów a pocięte łodygi wrzuć do miski razem z papryką. Oczyść cebule zostawiając środek, od którego odchodzą korzenie. Potnij każdą cebulę na 6 części, starając się by każda część była połączona przy końcu od korzenia. Przetnij cebulę do miski. Umyj cukinię, usuń niejadalne części, podziel ją na krążki i dodaj do reszty warzyw w misce. Dodaj łyżkę oliwy i pieprz. Wymieszaj, rozłóż na blasze i wstaw pod nagrzaną grill na około 8 minut.

2 Ugotuj makaron. Umyj pomidorki i podziel na ćwiartki. Po 8 minutach wyjmij warzywa spod grilla, przerzuć je na drugą stronę, dodaj główki szparagów i pomidorki i grilluj jeszcze około 5 minut.

3 Odlej makaron, rozłóż na talerze, dodaj grillowane warzywa łącznie z płynem, który puściły i posyp pokruszonym serem kozim.



CANNELLONI ZE SZPINAKIEM I RICOTTĄ

SKŁADNIKI

| | |
|---|---|
| 750 g świeżego szpinaku | 500 g sera ricotta |
| 1 średnia cukinia | 2 jajka rozbite jak na omlet |
| 2 łyżki oliwy | ¼ łyżeczki startej gałki muszkatołowej |
| 1 średnia cebula | łyżeczka masła do wysmarowania blachy |
| 2 ząbki czosnku | 500 ml domowego sosu pomidorowego lub pomidory z puszki |
| 150 g startego żółtego sera | Sól i pieprz |
| 375 g gotowych świeżych płatów makaronu lasagne o wymiarze około 23x15 cm | |

1 W dużym garnku nastaw posoloną wodę na makaron. Cukinię umytą i startą na tarce przelóż na durszlak. Usuń łodygi szpinaku, umyj i otrząśnij z wody liście, a następnie pokrój je dość grubo. Obierz cebulę i czosnek i drobno je pokrój. W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i czosnek i podsmażaj do zeszklenia. Dodaj szpinak, podsmażaj go chwilę, a następnie przykryj garnek i duś warzywa około 2 minut. Przelóż warzywa na durszlak z cukinią. Poczekaj aż przestygną i ręką odciśnij wodę, by masa była dość sucha. Przelóż masę do garnka. Dodaj ricottę, jajka, startą gałkę, pieprz, troszkę soli i dobrze wymieszaj.

2 Podziel płaty makaronu na pół, tworząc prostokąty o wymiarze 15 – 11.5 cm i gotuj po 4 - 6 na raz (około 3 minut aż zmiękną). Ugotowane równo układaj na blacie. Na każdy prostokąt nakładaj po 2 łyżki nadzienia rozkładając je wzdłuż dłuższego boku i zwijaj makaron w ruloniki.

3 Blachę do zapiekania nasmaruj masłem i nalej na nią około 1/3 sosu pomidorowego. Cannelloni utóż na blasze „szwem” w dół, a następnie zalej sosem i posyp tartym serem. Blachę umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza i piecz 30 – 35 minut, aż wierzch się lekko zarumieni.



MAKARON ZAPIEKANY W SOSIE SEROWYM

SKŁADNIKI

300 g makaronu świderki, kolanka lub rurki

200 g sera (Cheddar lub Grujeru)

1 serek topiony

50 g serka koziego

60 g masła

¼ szklanki (około 45 g) mąki

500 ml letniego mleka

Sól i pieprz

4 łyżki bułki tartej i łyżeczka masła

Jest to przepis na domową wersję amerykańskiego Macaroni and Cheese.

1 W dużym garnku nastaw wodę z dodatkiem łyżki soli. Wyjmij z lodówki serek topiony i serek kozi.

Naczynie do zapiekania wysmaruj masłem i oprósz połową tartej bułki. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu, odcedź i przełóż do żaroodpornego naczynia. Na tarce o grubych oczkach zetrzyj ser. W mikrofalówce podgrzej mleko. Wystarczy około 30 sekund. Nagrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza.

2 W garnku o dość grubym dnie rozpuść masło i dodaj mąkę stale mieszając. Dodaj połowę letniego mleka, wymieszaj trzepaczką różgową, dodaj resztę mleka i stale mieszając podgrzewaj do zgęstnienia. Posól i popieprz. Dodaj serek topiony pocięty na kawałki i mieszaj do rozpuszczenia serka. Dodaj starty żółty ser zostawiając trochę na posypanie potrawy i mieszaj do rozpuszczenia. Na końcu dodaj serek kozi i znowu mieszaj, aż się rozpuści. Sosem serowym zalej makaron w naczyniu do zapiekania i dobrze wymieszaj. Posyp potrawę resztą tartego sera i bułki tartej.

3 Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez 30 – 40 minut, aż wierzch się zarumieni.



MAKARON Z DWOMA SERAMI

SKŁADNIKI

400 g makaronu świderki, kolanka lub rurki

500 g białego sera

200 ml śmietany

2 jajka

4 - 5 plasterków sera Cheddar lub Grujeru

1 W dużym garnku nastaw wodę z dodatkiem łyżki soli. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu.

2 W żaroodpornym naczyniu rozdrobnij biały ser, dodaj śmietanę i jajka rozbite jak na omlet, i wszystko dobrze wymieszaj. Dodaj odcedzony makaron i całość ponownie wymieszaj.

3 Na potrawie ułóż plasterki żółtego sera i zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 170 stopni Celsjusza przez 20 – 25 minut aż ser na wierzchu lekko się stopi.



LENIWE PIEROGI

SKŁADNIKI

500 g białego sera

3 jajka

20 g masła w temperaturze pokojowej

150 g mąki + 3 łyżki mąki do podsypywania

Śmietana lub bułka tarta zrumieniona na 50 g masła

Sól i cukier do smaku

Sera na leniwe pierogi nigdy nie przepuszczam przez maszynkę, co nie tylko oszczędza mi pracy, ale i poprawia smak ciasta. Leniwe mają wtedy malutkie grudki sera i więcej powietrza, przez co są bardziej miękkie i smaczniejsze.

1 W dużym garnku nastaw wodę z dodatkiem soli. W sporej misce lub makutrze utrzyj masło kolejno dodając żółtka. Białka składaj do miski. Podrób ser, dodaj go do masła utartego z żółtkami i utrzyj na jednolitą masę.

2 Ubij pianę ze szczyptą soli i przełóż na masę serową. Następnie dodaj przesianą mąkę, trochę soli i delikatnie całość wymieszaj.

3 Na blat posypany mąką wyłóż ½ ciasta. Uformuj wałek o średnicy około 3 cm, spłaszcz go i tępą stroną noża zrób kratkę. Potnij na skośne kawałki grubości około 1.5 do 2 cm.

4 Leniwe pierogi wrzucaj partiami na gotującą się wodę. Gdy wypłyną na powierzchnię, zmniejsz ogrzewanie i gotuj je wolno około minuty. Następnie wyjmij je łyżką cedzakową na talerz i trzymaj w ciepłe przygotowując następną partię.

Podaj leniwe pierogi ze śmietaną i cukrem, lub polane zrumienioną bułką tartą i posypane cukrem.



NALEŚNIKI Z SEREM

SKŁADNIKI NA CIASTO NALEŚNIKOWE

2 jajka
200 g mąki
250 ml mleka

250 ml wody
Szczypta soli
Oliwa i pędzelek do smarowania patelni

1 Żółtka jajek wymieszaj trzepaczką różgową z mlekiem, wodą i 150 g przesianej przez sitko mąki. Ubij pianę ze szczyptą soli i dodaj ją do ciasta razem z resztą przesianej mąki. Całość lekko wymieszaj i odstaw na 20 – 30 minut. Ciasto na naleśniki musi być rzadkie, by dobrze rozlewało się po patelni. Gdy za gęste dodaj trochę wody.

SKŁADNIKI NA NADZIENIE SEROWE

500 g miękkiego białego sera
2 jajka
3 - 4 łyżki śmietany

Cukier do nadzienia i do posypania naleśników
125 ml śmietany i 60 ml śmietanki 35% do polania naleśników

2 W makutrze lub misce rozetrzyj ser by nie było grud. Dodaj żółtka, cukier i śmietanę, ucierając wszystkie składniki. Ubij pianę z białek ze szczyptą soli i połącz z nadzieniem serowym.

3 Nalej trochę oliwy do małej filiżanki lub miseczki. Posmaruj patelnię oliwą z pomocą pędzelka. Gdy patelnia jest gorąca nalej łyżkę wazową ciasta naleśnikowego i szybko rozlej je po patelni unosząc i przekręcając patelnię tak by ciasto ją pokryło. Jeżeli ciasto źle się rozlewa, to albo ciasto jest za gęste, albo patelnia za zimna. Gdy powierzchnia naleśnika jest sucha, przenieś go na odwrócony do góry dnem talerz.

4 Usmażone naleśniki posmaruj nadzieniem serowym po stronie podpieczonej i zwiń w ruloniki lub złóż w trójkąty. Podgrzej nadziane naleśniki na tłuszczu na patelni, lub w piecyku w 150 stopniach Celsjusza w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem. Niezbyt długo by ser nie puścił wody. Śmietanę zmieszaj ze śmietanką, ubij mikserem i polej nią naleśniki. Na koniec posyp naleśniki cukrem.



PLACKI Z JABŁKAMI

SKŁADNIKI

4 nieduże jabłka ważące około 500 g. Najlepsze są jabłka kruche i lekko kwaśne.

2 jajka

40 g cukru

100 - 120 g mąki

5 łyżek śmietany i jeżeli ciasto jest za gęste to 3 - 4 łyżki mleka

Szczypta soli

Oliwa do smażenia

1 Żółtka utrzyj z cukrem i następnie mieszając dodaj śmietanę.

2 Ubij pianę ze szczyptą soli i dodaj ją do żółtek wymieszanych ze śmietaną. Przesiej mąkę na pianę i całość lekko wymieszaj. Jeżeli ciasto jest za gęste, dodaj trochę mleka lekko mieszając.

3 Rozgrzej oliwę na patelni. Placki lepiej się smażą gdy oliwy jest trochę więcej. Obierz jabłka wydrążając gniazda nasienne i pokrój je na krążki grubości około ½ cm. Krążki jabłek zanurzaj w cieście i kładź na rozgrzanej oliwę.

4 Smaż placki na gorącej oliwie z obu stron na złoty kolor. Podaj gorące. Możesz posypać je cukrem pudrem, ale moim zdaniem są wtedy za słodkie.



KNEDLE ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków

1 łyżka masła

350 g (około 1 $\frac{3}{4}$ szklanki) mąki

1 jajko

1 łyżka mąki ziemniaczanej

700 g małych śliwek węgierek

Sól i cukier

Śmietana lub tarta bułka zrumieniona na maśle

1 Ziemniaki obierz, umyj i ugotuj w posolonej wodzie. Gdy są miękkie, odcedź, odparuj, dodaj masło i bardzo dokładnie utłucz. Utłuczone ziemniaki odstaw do ostygnięcia.

2 Umyj i osusz śliwki. Każdą ze śliwek natnij, wyjmij pestkę i nadziej szczyptą cukru. Gdy ziemniaki są zimne, nastaw duży garnek posolonej wody. Na blat kuchenny nasyp trochę mąki i wyłóż na nią ziemniaki. Dodaj jajko, przesiej resztę mąki, dodaj sól, łyżkę mąki ziemniaczanej i szybko zagnieć ciasto.

3 Podziel ciasto na 2 lub 3 części i z każdej uformuj wałek o grubości 3 - 3.5 centymetra. Nożem pokrój wałek ciasta na kawałki grubości około 3 cm. Każdy kawałek spłaszcz formując krążek. Na środku krążka ułóż śliwkę i zlep brzegi formując kulki.

4 Knedle wrzucaj partiami na wrzącą wodę, delikatnie zamieszaj od spodu, by nie przywarły i przykryj garnek. Gdy knedle wypłyną na powierzchnię, zmniejsz ogrzewanie i gotuj je jeszcze minutę. Wyjmij łyżką cedzakową na półmisek, dodając trochę masła, by nie przylegały i trzymaj je w ciepłe kiedy gotujesz następną partię.

Knedle podaj polane śmietaną lub bułką tartą zrumienioną na maśle i posypane cukrem.



WARZYWA

Marchewka i cukinia z patelni

Brokuły z serem

Duszony koper włoski

Fasolka po turecku

Kalafior po hindusku

Kalafior polsku

Marokański gulasz warzywny

Ratatouille

Pieczona cukinia

Pieczone słodkie papryki

Pieczone pomidory

Pomidory z cukinią po francusku

Pieczona dynia piżmowa (butternut squash)

Pieczona dynia makaronowa

Pure z buraków

Świeży szpinak na ostro

Pieczona brukselka

Duszona czerwona kapusta

Duszona kiszona kapusta

Kapusta duszona z pomidorami



MARCHEWKA I CUKINIA Z PATELNI

SKŁADNIKI

- 1 łyżka oliwy
- 4 ząbki czosnku
- 3 średnie lub 4 małe cukinie
- 4 - 5 marchewek (około 400 g)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Jest to mieszanka warzywna która pasuje do kurczaków i ryżu. Robi się ją szybko i ładnie wygląda na talerzu. Z ilości podanej w przepisie będziemy mieć około 4 porcji.

1 Marchewkę obierz i potnij w słupki długości około 2.5 cm i szerokości 0.5 cm. Oczyść i drobno potnij czosnek. Cukinię umyj, odetnij końce i pokrój w słupki podobne do słupków marchewki.

2 Rozgrzej łyżkę oliwy na dużej patelni. Najlepsza będzie patelnia o wysokich ściankach taka jaką używa się do przyrządzania chińskich potraw. Na patelnię wysyp pociętą marchewkę i podsmażaj ją około 5 minut od czasu do czasu mieszając. Dodaj pocięty czosnek i cukinię w słupkach i podsmażaj około 6 - 8 minut mieszając. Zdejmij z ognia i posyp posiekaną natką pietruszki. Warzywa powinny być miękkie ale nie rozgotowane.



BROKUŁY Z SEREM

SKŁADNIKI

Pęczek brokułów

1 łyżeczka startego parmezanu

2 plasterki sera havarti lub innego łatwo topiącego się sera

1 Brokuły płuczemy i odcinamy niejadalne łodygi zostawiając niewielką ich część by różyczki brokułów trzymały się razem. Zagotowujemy wodę w niedużym garnku i gotujemy brokuły bez przykrywki przez 7 - 10 minut aż są miękkie, ale ciągle mają ładny zielony kolor.

2 Wyjmujemy brokuły z wody i układamy w niedużym żaroodpornym naczyniu różyczkami do góry. Posypujemy parmezanem i przykrywamy plastrami sera.

3 Naczynie z brokułami wstawiamy na chwilę do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza lub podgrzewamy w kuchence mikrofalowej przez 1 – 2 minuty. Wyjmujemy, gdy ser się nadtopi.



DUSZONY KOPER WŁOSKI

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oliwy
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 małe bulwy kopru włoskiego
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- Szczypta suszonej papryczki chili
- Szczypta szafranu
- 4 łyżki soku z cytryny
- 4 paski skórki z pomarańczy
- Sok wyciśnięty z dużej pomarańczy

1 Obierz i potnij cebulę na półkrażki a czosnek na płatki. Umyj koper włoski, odetnij łodygi z częściami zielonymi i podziel każdą bulwę na 4 części. Wyciśnij sok z cytryny. Pomarańczę umyj, sparz i odkrój 4 paski skórki, a następnie wyciśnij sok.

2 Rozgrzej 2 łyżki oliwy w garnku i podsmaż cebulę nie rumieniąc. Dodaj pocięty czosnek, nasiona kopru włoskiego, oregano, papryczkę chili i szafran. Podsmażaj mieszając około minuty. Dodaj bulwy kopru włoskiego. Wlej sok z cytryny i pomarańczy, dodaj skórkę pomarańczową i łodygi kopru włoskiego. Zagotuj i gotuj około 20 minut pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając. Odkryj garnek, obróć bulwy i gotuj bez przykrycia około 10 minut, aż koper włoski jest miękki i część płynu odparuje i utworzy się dość gęsty sos.

Podawaj koper z sosem.



FASOLKA PO TURECKU

SKŁADNIKI

0.5 kg fasolki szparagowej o szerokich strąkach

2 łyżki oliwy

1 średnia cebula

1 duży lub 2 małe pomidory

Szczypta pieprzu

Szczypta soli

1 Pomidory nadetnij na krzyż z obu końców i zalej wrzątkiem. Po 20 minutach odlej wodę, obierz pomidory ze skórki i pokrój na nieduże kawałki.

2 Usuń oba końce z fasolki. Możesz przekroić strąki na pół, ale nie jest to konieczne. Fasolkę umyj.

3 Obierz i potnij cebulę. Rozgrzej 2 łyżki oliwy w dużym, płaskim garnku i dodaj cebulę. Podsmażaj nie rumieniąc aż zmięknie. Dodaj pocięte pomidory, sól i pieprz. Duś pomidory z cebulą około 10 minut. Następnie dodaj fasolkę i dolej 125 ml wody. Po 15 minutach wymieszaj, tak by część pomidorów z cebulą znalazła się na wierzchu i gotuj jeszcze około 45 minut od czasu do czasu mieszając. Prawie cała woda powinna odparować w trakcie gotowania.



KALAFIOR PO HINDUSKU

SKŁADNIKI

| | |
|---|--|
| 1 mały kalafior | kawałek świeżego imbiru długości 3 cm |
| 3 - 4 marchewki (około 400 g) | 1 mała świeża ostra papryczka |
| 2 duże lub 5 małych pomidorów (około 500 g) | 1 łyżka oliwy |
| 1 duża lub 2 małe cebule (około 300 g) | Po ½ łyżeczki czarnuszki i brązowej горчицы |
| 100 g zielonej fasolki | 2 łyżeczki sproszkowanej przyprawy curry |
| ½ łyżki suszonych liści curry | Po ¼ łyżeczki kurkumy, ostrej papryki i soli |

Liście curry i brązową горчицę można kupić w orientalnym sklepie, lub ominąć w przepisie, jeżeli są niedostępne.

1 Pomidory natnij na krzyż z obu końców i zalej wrzątkiem. Po 20 minutach obierz ze skóry i pokrój. Odetnij i potnij w półkrążki cebulę. Obierz i potnij marchewki na plasterki. Kalafior podziel na różyczki. Odetnij końce z fasolki i potnij ją na 3 - 4 cm kawałki. Oczyść i drobno potnij imbir i ostrą papryczkę.

2 Rozgrzej łyżkę oliwy w garnku i dodaj czarnuszkę i brązową горчицę. Trzymaj na ogniu około 2 minut. Dodaj cebulę i liście curry. Podsmażaj około 5 minut. Dodaj pocięty imbir i pociętą ostrą papryczkę i podsmażaj około 2 minut. Dosyp sproszkowaną przyprawę curry i wymieszaj z resztą.

3 Dodaj różyczki kalafiora, plastry marchwi i pokrojoną fasolkę. Podsmażaj wszystko przez 5 - 6 minut. Dodaj sól, kurkumę i ostrą paprykę w proszku. Dodaj pomidory, wymieszaj i przesmażaj jeszcze 2 minuty. Dolej 100 ml wody i gotuj 15 - 20 minut aż warzywa są miękkie.



KALAFIOR PO POLSKU

SKŁADNIKI

- 1 średni kalafior
- 125 ml mleka
- 2 - 3 łyżki masła
- 2 łyżki bułki tartej

1 Kalafior obierz z liści, oczyść i opłucz w wodzie. Zagotuj około litra wody w garnku, który pomieści kalafior. Gdy woda się zagotuje, włóż do garnka kalafior i dodaj mleko. Mleko obniża kwasowość kalafiora i poprawia jego strawność. Gotuj bez przykrycia około 20 - 30 minut, aż kalafior jest miękki.

2 Gdy kalafior jest miękki, ostrożnie wyjmij go z pomocą łyżki cedzakowej i polej roztopionym masłem zmieszonym z tartą bułką.



MAROKAŃSKI GULASZ WARZYWNY

SKŁADNIKI

| | |
|---------------------------------|--|
| 200 g pomidorów | 1 łyżka oliwy |
| 1 mała cebula (około 150 g) | ½ łyżeczki nasion anyżku lub kopru włoskiego |
| 2 marchewki (około 300 g) | 4 - 5 rozgniecionych nasion kardamonu |
| 1 mała świeża ostra papryczka | Laska cynamonu |
| 2 ząbki czosnku | 200 ml ciecierzycy z puszki |
| 1 mała rzepa | 1 - 2 cukinie pocięte na kawałki |
| 1 średni ziemniak (około 150 g) | 80 g suszonych moreli pociętych w paski |

Z ilości podanej w przepisie będziemy mieć około 4 porcji. Potrawa nabiera więcej smaku po 1 - 2 dniach przechowywania w lodówce.

1 Pomidory natnij na krzyż z obu końców i zalej wrzątkiem. Po 20 minutach obierz je ze skórki i pokrój na kawałki. Oczyść i potnij w półkrażki cebulę. Marchewki obierz i potnij w talarki. Oczyść i drobno potnij ostrą papryczkę i czosnek. Rzepę i ziemniaki obierz i potnij w kostkę.

2 W dużym garnku rozgrzej łyżkę oliwy i dodaj cebulę i czosnek. Trzymaj na ogniu około 5 minut. Dodaj ostrą papryczkę, anyżek i nasiona kardamonu i podsmażaj około 1 minuty mieszając. Dodaj pocięte pomidory, kostki ziemniaków i rzepy, marchewkę w talarkach i laskę cynamonu. Dodaj 3 łyżki stołowe wody. Zagotuj, zmniejsz ogrzewanie i gotuj pod przykryciem około 20 minut.

3 Odlej płyn z puszki z ciecierzycą i przepłucz ją wodą. Dodaj ciecierzycę do garnka z warzywami. Następnie dodaj umyte i pocięte cukinie i pocięte suszone morele. Gotuj razem około 15 minut.



RATATOUILLE

SKŁADNIKI

2 duże cebule (około 500 g)

6 ząbków czosnku

3 papryki (żółta, zielona i czerwona)

Około 1 kg mięsistych pomidorów

1 średni lub 2 małe bakłażany (około 500 g)

3 cukinie

1 łyżka + 60 - 80 ml oliwy

½ łyżeczki suszonego tymianku

Sól, pieprz, ostra papryka

Szczypta brązowego cukru

Ratatouille jest doskonała do smażonej ryby lub smażonego mięsa. Dobrze smakuje z makaronem i ryżem. Możemy na niej zrobić omlet, lub po prostu jeść ją z białym chlebem.

1 Oczyszczyć i potnij cebulę w grubą kostkę. Obierz i potnij na płatki czosnek. Umyj papryki, usuń z nich gniazda nasienne i pokrój na spore kawałki. Podsmaż na oliwie cebulę i czosnek nie rumieniąc, aż cebula zmięknie. Dodaj kawałki papryki i dalej podsmażaj. Umyj i potnij pomidory. Dodaj je do garnka razem z solą, pieprzem, ostrą papryką, brązowym cukrem i tymiankiem.

2 Bakłażan potnij na plasterki grubości około ½ cm. Pędzelkiem posmaruj plasterki oliwą i poukładaj na blasze. Grilluj w 220 stopniach Celsjusza około 5 - 6 minut. Gdy przestygną, podziel plasterki na połówki. Jeżeli nie masz grilla przesmaż plasterki bakłażana na oliwie.

3 Umyj cukinię, pokrój ją na spore kawałki i dodaj do garnka. Po 10 minutach dodaj zgrillowane lub podsmażone i pocięte bakłażany. Wymieszaj i gotuj razem dalsze 10 minut.



PIECZONA CUKINIA

SKŁADNIKI

4 cukinie

½ łyżeczki masła

Szczypta suszonego oregano lub bazylii

1 łyżeczka parmezanu

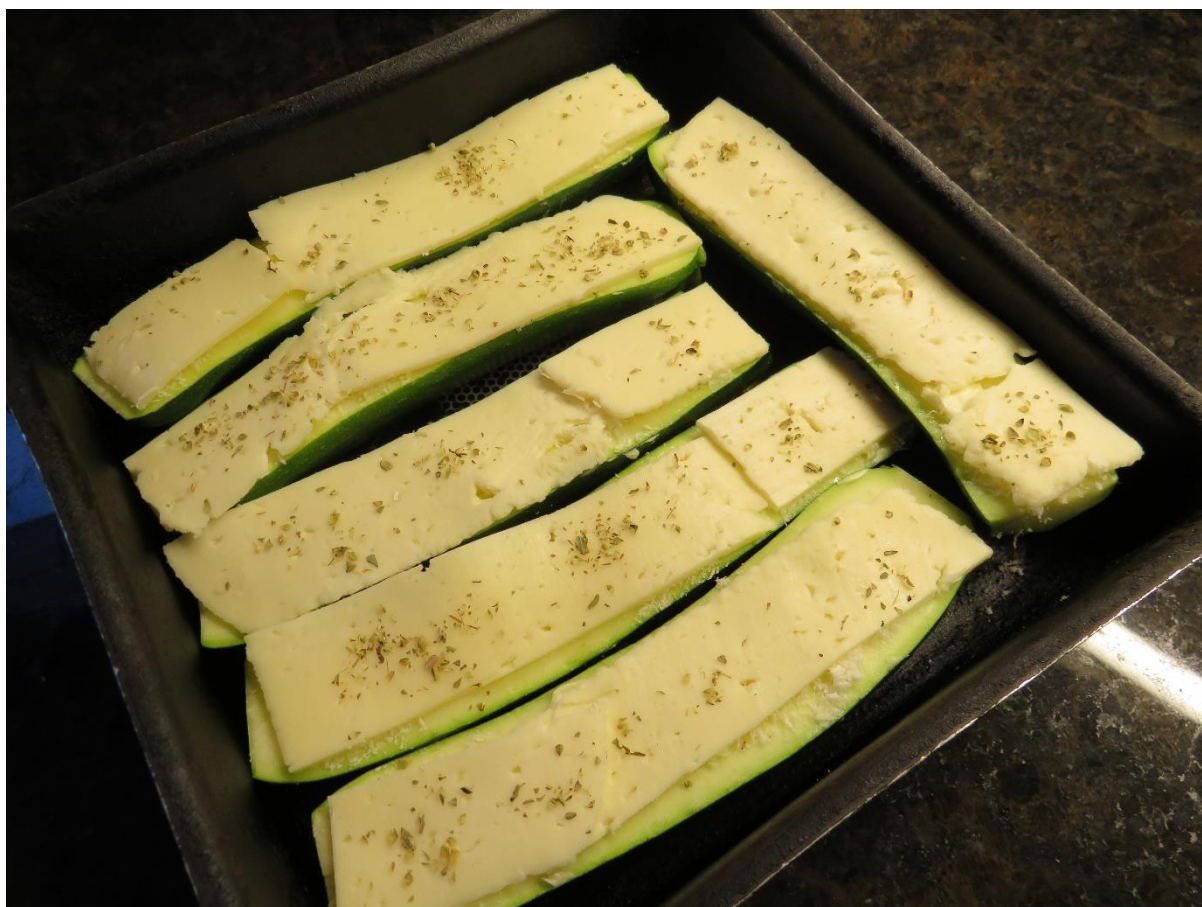
3-4 plasterki sera havarti lub innego który łatwo się topi, pokrojonego na paski szerokości cukinii

1 Cukinie umyj, odetnij niejadalne końce, osusz w ściereczce lub ręczniku papierowym i każdą przetnij poziomo na 2 połówki.

2 Połówki leciutko posmaruj odrobiną masła, posyp odrobiną parmezanu i oregano a następnie przykryj paskiem sera havarti. Każda połówka powinna być przykryta tak by ser nie wystawał poza powierzchnię cukinii. Ułóż połówki cukinii na blasze tak by nie dotykały do siebie.

3 Blachę z cukinią wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz 25 do 30 minut aż ser się zarumieni.

Pieczona cukinia jest dobrym dodatkiem do kurczaka i pieczonych lub smażonych mięs. Przepis jest łatwy i niekłopotliwy. Zawsze przecież mamy pod ręką jakiś ser.



PIECZONE SŁODKIE PAPRYKI (BELL PEPPERS)

SKŁADNIKI

4 słodkie papryki

Sól i pieprz

50 ml oliwy

- 1** Każdą paprykę umyj, potnij na ćwiartki, usuń gniazda nasienne, pestki i części niejadalne.
- 2** Ćwiartki papryk posmaruj oliwą z pomocą pędzelka, a następnie posyp odrobiną soli i pieprzu. Ułóż papryki na blasze tak by nie dotykały do siebie.
- 3** Blachę z paprykami wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza i piecz aż są miękkie co zajmie 35-40 minut.

Pieczone papryki są dobrym dodatkiem do gulaszu i smażonych mięs.



PIECZONE POMIDORY

SKŁADNIKI

2 duże pomidory

Sól i pieprz

Suszone oregano, suszona bazylija lub ziołowa przyprawa włoska

2 plasterki sera havarti lub innego łatwo topiącego się sera

1 Każdy pomidor przetnij poziomo na 2 połówki.

2 Połówki pomidorów posyp odrobiną soli, pieprzu, oregano i bazylii lub szczyptą ziołowej przyprawy włoskiej, a następnie przykryj serem havarti. Ser nie powinien wystawać poza powierzchnię pomidora. Ułóż połówki pomidorów na blasze tak by nie dotykały do siebie.

3 Blachę z pomidorami wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza i piecz 25 do 30 minut aż ser się zarumieni i pomidory są miękkie.

Pieczone pomidory są dobrym dodatkiem do gulaszu, mięs podawanych z kluskami lub kopytkami i do pieczonego schabu.



POMIDORY Z CUKINIĄ PO FRANCUSKU

SKŁADNIKI

1 duży lub 2 mniejsze pomidory

2 cukinie

1 mała lub ½ średniej czerwonej cebuli

1 ząbek czosnku

Sól i pieprz

Suszone oregano, suszona bazylia lub ziołowa przyprawa włoska

1 łyżka oliwy

1 łyżeczka startego parmezanu

1 Cebulę oczyść i pokrój na cienkie piórka. Czosnek obierz i drobno pokrój. Pomidory i cukinie umyj i pokrój na cienkie plasterki.

2 Na dnie płaskiego żaroodpornego naczynia rozsyp pokrojoną cebulę i czosnek. Rozłóż plasterki pomidorów na środku naczynia tak by zachodziły na siebie. Po bokach rozłóż plasterki cukinii tak by wszystkie się zmieściły. Warzywa posyp odrobiną soli, pieprzu, oregano i bazylii lub szczyptą ziołowej przyprawy włoskiej, a następnie skrop oliwą i posyp parmezanem.

3 Naczynie z warzywami wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza i piecz 25 do 30 minut.



PIECZONA DYNIA PIŻMOWA (BUTTERNUT SQUASH)

SKŁADNIKI

1 średniej wielkości dynia piżmowa (angielska nazwa butternut squash)

1 łyżeczka roztartych w moździerzu lub wałkiem nasion kolendry

Szczypta suszonych rozdrobnionych papryczek chili

Szczypta pieprzu

2 łyżki oliwy

Kilka łydek świeżego tymianku lub ½ łyżeczki suszonego tymianku

Mały arkusz pergaminu

1 Dynię umyj, przekrój wzdłuż i usuń nasiona. Następnie pokrój połówki w poprzek na 3 lub cztery części. Każdą część przekrój wzdłuż na połówki a następnie w poprzek na ćwiartki. Z kawałków dyni odkrój skórę ostrym nożem. Następnie pokrój dynię na nieduże kawałki.

2 Kawałki dyni umieść w żaroodpornym naczyniu, polej oliwą, posyp pokruszoną papryczką chili, kolendrą i pieprzem. Wymieszaj by kawałki równomiernie pokryły się oliwą i przyprawami. Dodaj listki tymianku. Utnij kawałek pergaminu wielkości naczynia w którym będziesz piec dynię i lekko zmocz go wodą. Pergaminem przykryj naczynie i wstaw je do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza. Po 40 minutach widelcem sprawdź czy dynia jest miękka. Jeżeli trzeba piecz jeszcze 7 – 10 minut.

Pieczona dynia jest dobrym dodatkiem do kurczaków lub mięsa mielonego.



PIECZONA DYNIA MAKARONOWA

SKŁADNIKI

1 dynia makaronowa (spaghetti squash)

2 - 3 łyżki startego parmezanu

Szczypta pieprzu

2 łyżki masła

1 Dynię umyj, przekrój wzdłuż i usuń pestki wraz z włóknami, do których pestki przylegają.

Następnie skórkę dyni wielokrotnie nakłuj widelcem. Dynia z nakłutą skórką lepiej i szybciej się piecze. Połówki dyni makaronowej ułóż na blasze skórą do góry i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza. Piecz dynię od 35 do 45 minut, zależnie od jej wielkości. Dynia makaronowa jest upieczona, gdy przy naciśnięciu skóry czujesz, że miąższ jest miękki i lekko się ugina. Połówki dyni przekręć skórą w dół i odstaw do przestygnięcia.

2 Miąższ dyni da się rozwarstwić na makaronowe włókna zwykłym widelcem. Włókna makaronowe z pierwszej połówki umieść w żaroodpornym naczyniu, posyp łyżką startego parmezanu i pieprzem. Dodaj kawałeczki masła i całość wymieszaj. Następnie dodaj włókna makaronowe z drugiej połówki dyni, resztę parmezanu i masła, szczyptę pieprzu i całość ponownie wymieszaj. Przykryj naczynie, wstaw je do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza na 15 do 20 minut.

Dynia makaronowa jest dobrym dodatkiem do kotletów mielonych, pieczeni rzymskiej i pieczonej lub duszonej wołowiny.



PURE Z BURAKÓW

SKŁADNIKI

4 średnie buraki
Sok z połowy cytryny
2 łyżeczki cukru
1 łyżeczka masła
½ łyżeczki mąki
Szczypta soli

1 Umyj buraki, zalej je wodą i ugotuj do miękkości. W zależności od wielkości buraków zajmie to 50 - 55 minut, licząc od zagotowania. Odlej wodę i ostudź buraki. Gdy są letnie, włóż gumowe rękawiczki, usuń skórę z buraków i zetrzyj je na tarce o drobnych oczkach, wprost do garnka w którym będziesz je podgrzewać. Zamiast trzeć buraki na tarce, możesz pokroić je na kawałki i rozdrobnić blenderem do konsystencji pure.

2 Dodaj sok z cytryny, cukier i szczyptę soli. Podgrzewaj mieszając. Jeżeli jest za dużo wody, w kubeczku rozetrzyj ½ łyżeczki mąki z łyżeczką masła do połączenia składników i dodaj do podgrzewanych buraczków mieszając. Zagotuj i pogotuj około 3 minut, od czasu do czasu mieszając. Spróbuj. Jeżeli trzeba dodaj więcej soku z cytryny lub cukru i wymieszaj.

Buraczki dobrze smakują z pieczenią wołową lub z mielonymi kotletami.



ŚWIEŻY SZPINAK NA OSTRO

SKŁADNIKI

700 g świeżego szpinaku

1/3 szklanki mleka

4 - 5 ząbków czosnku

½ łyżeczki pieprzu

2 łyżeczki masła

2 łyżeczki mąki

Szczypta soli

1 Umyj szpinak, usuń twarde łodyżki i jeżeli liście są duże to potnij na kawałki.

2 Do garnka, który pomieści szpinak wlej na dno mleko. Dodaj szpinak, oczyszczony i pocięty czosnek, szczyptę soli i pieprz. Zagotuj i pogotuj około 5 minut przekręcając aż liście zmniejszą objętość i są sparzone. W kubeczku rozetrzyj 2 łyżeczki mąki z dwoma łyżeczkami masła do połączenia składników i mieszając dodaj do gotującego się szpinaku. Zagotuj i pogotuj około 5 minut od czasu do czasu mieszając.

Szpinak bardzo dobrze smakuje ze smażoną rybą. Możesz podawać go także jako dodatek do mielonych kotletów lub do jajek sadzonych. W ten sam sposób można przygotować szpinak mrożony, uprzednio rozmrażając go w kuchenke mikrofalowej lub w garnku na odrobinie tłuszczu.



PIECZONA BRUKSELKA

SKŁADNIKI

500 g brukselki

3 łyżki oliwy

1 łyżka drobniutko pociętej cebuli

1 ząbek czosnku drobniutko pocięty

Szczypta pieprzu i soli

2 łyżki miodu

1 łyżka soku z cytryny

1 Z brukselki usuń zewnętrzne liście i jeżeli główki są duże poprzecinaj je na połowy. W żaroodpornym naczyniu rozgrzej oliwę i podsmażaj brukselkę około 5 minut. Posól i popieprz. Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz 15 - 20 minut.

2 Naczynie z brukselką wyjmij z piekarnika i postaw na ogniu. Posyp brukselkę pociętą cebulą i czosnkiem i polej miodem. Chwilę podgrzewaj mieszając. Zestaw z ognia i skrop sokiem z cytryny.



DUSZONA CZERWONA KAPUSTA

SKŁADNIKI

1 łyżka oliwy
2 średnie cebule
2 średnie jabłka
Mała główka czerwonej kapusty (około 1 - 1.3 kg)
4 łyżki soku z cytryny
1 łyżeczka cukru
¼ łyżeczki zmielonych goździków
1 łyżeczka nasion gorczycy
60 g rodzynek
Około 100 ml wody
Sól i pieprz

1 Oczyszczyć i potnij kapustę odrzucając głąb i twarde części. Obierz i potnij cebulę.

2 Rozgrzej łyżkę oliwy w garnku i dodaj cebulę. Podsmażaj nie rumieniąc około 10 minut. W tym czasie obierz jabłka i potnij je na małe cząstki. Dodaj pocięte jabłka do cebuli i podsmażaj mieszając aż zmiękną. Dodaj kapustę. Wlej sok z cytryny i zamieszaj. Dosyp cukier, zmielone goździki, nasiona gorczycy, rodzynki, sól i pieprz. Wymieszaj i dodaj wodę. Zagotuj i gotuj około 40 minut pod przykryciem od czasu do czasu mieszając. W trakcie gotowania dodaj więcej wody jeżeli kapusta jest za sucha.



DUSZONA KISZONA KAPUSTA

SKŁADNIKI

1 kg kwaszonej kapusty

1 łyżka oliwy

1 średnia cebula

4 suszone śliwki

Kawałek kości od schabu, skórka z boczku lub kawałek wędzonki

Kilka ziaren pieprzu

Liść laurowy

1 Jeżeli kapusta kiszona jest bardzo kwaśna, przepłucz ją na sitku. Następnie włóż ją do garnka, dodaj skórkę z boczku, kość od schabu lub wędzonkę. Dołóż ziarna pieprzu, suszone śliwki i liść laurowy. Zalej wodą, tak by podchodziła do powierzchni kapusty. Zagotuj i gotuj na małym ogniu.

2 Obierz i potnij cebulę, a następnie podsmaż ją na łyżce oliwy nie rumieniąc. Podsmażoną cebulę dodaj do kapusty nie mieszając. Po półgodzinie całość wymieszaj i gotuj jeszcze około 40 minut od czasu do czasu mieszając. Prawie cała woda powinna odparować w trakcie gotowania. Gdy wody jest za dużo, możesz przygotować zasmażkę z łyżki mąki i łyżki masła, rozprowadzić ją wodą z kapusty i dodać do garnka mieszając do zagotowania.



KAPUSTA DUSZONA Z POMIDORAMI

SKŁADNIKI

1 łyżka oliwy
1 średnia cebula
Pół średniej główki kapusty (około 1 kg)
½ kg pomidorów
1 łyżeczka cukru
Sól i pieprz
1 łyżka mąki
1 łyżka masła

1 Pomidory natnij na krzyż z obu końców i zalej wrzątkiem. Oczyszcz i potnij kapustę odrzucając głąb i twarde części. Obierz i potnij cebulę.

2 Rozgrzej łyżkę oliwy w garnku i dodaj cebulę. Podsmażaj nie rumieniąc około 7 minut. W tym czasie obierz pomidory ze skórek i potnij je na kawałki. Dodaj pocięte pomidory do cebuli i podsmażaj około 10 min. Dodaj kapustę. Dosyp cukier, sól i pieprz. Wlej wodę tak by podchodziła pod powierzchnię kapusty. Wymieszaj. Zagotuj i gotuj około 40 minut pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając. Jeżeli kapusta jest za sucha dolej więcej wody.

3 Z łyżki mąki i łyżki masła zrób zasmażkę i połącz z kapustą. Zagotuj mieszając.

Kapusta z pomidorami jest dobrym dodatkiem do kotletów schabowych lub pieczonego schabu.



SAŁATA I SAŁATKI

Sałata cesarska

Sałata fryzowana z pieczonymi słodkimi ziemniakami

Sałata ze śmietaną

Mizeria

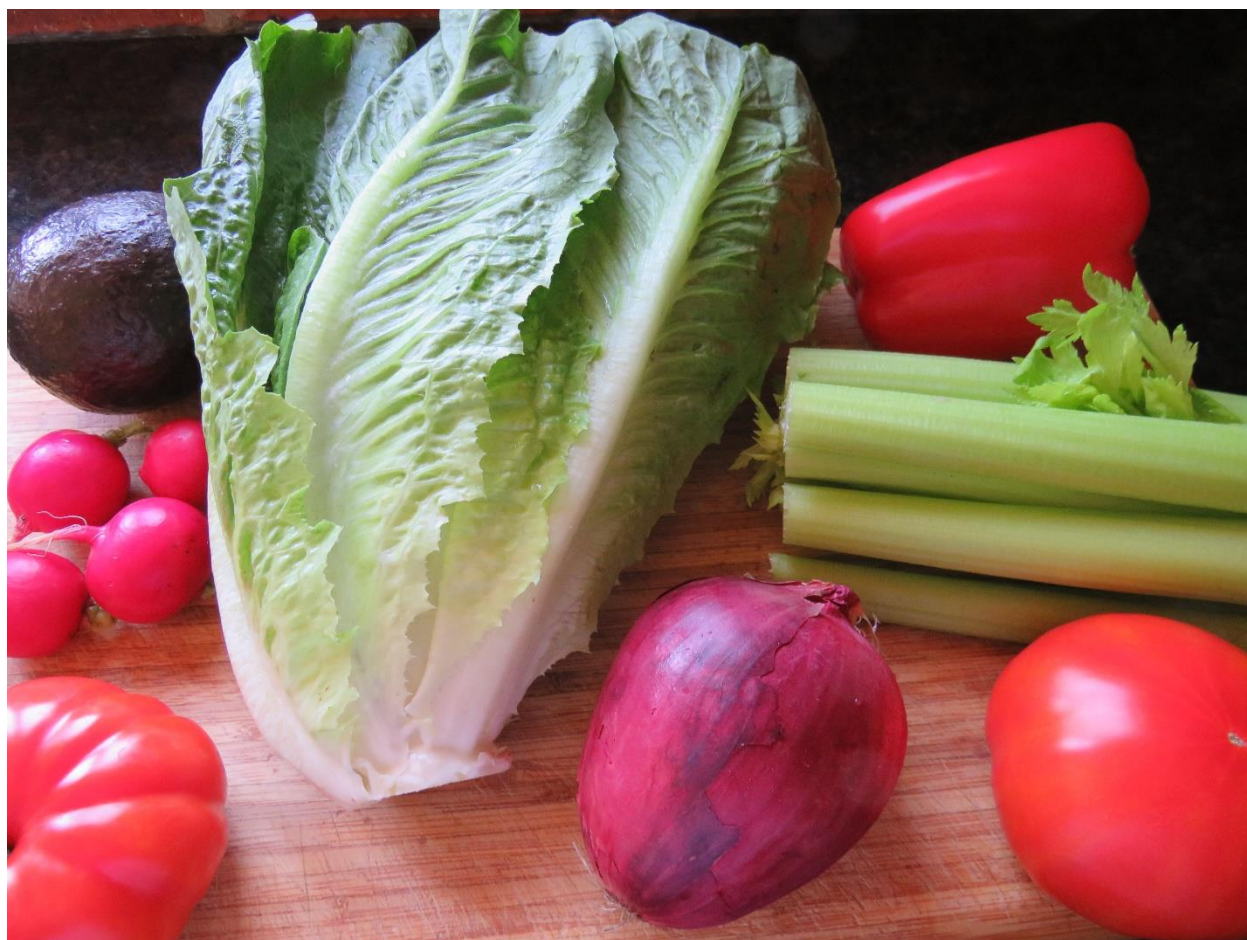
Sałata z papają i awokado

Sałata z kurczakiem

Sałatka z ryżu i ciecierzycy

Sałatka z kartofli

Sałatka jarzynowa



SAŁATA CESARSKA

SKŁADNIKI

- 1 rzymska sałata
- 2 ząbki czosnku
- ¼ łyżeczki musztardy
- ½ łyżeczki sosu sojowego
- Szczypta pieprzu
- 1 żółtko
- 60 - 70 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki startego parmezanu
- 125 ml grzanek z białego chleba
- Ewentualnie kilka kawałków usmażonego i odsączonego z tłuszczu boczku

1 Sałatę rozdziel na liście i umyj. Osącz liście, osusz ręcznikiem papierowym lub ścierką i rozerwij na kawałki. Umieść kawałki sałaty w misce, przykryj folią i wstaw do lodówki by skruszała.

2 Ząbek czosnku obierz, przekrój na pół i natrzyj nim miskę, w której będziesz podawać sałatę. Na dno tej miski wrzuć czosnek przeciśnięty przez praskę, musztardę, sos sojowy i pieprz. Dodaj żółtko mieszając całość trzepaczką różgową do połączenia składników. Następnie bardzo wolno, cieniutkim strumieniem dodawaj oliwę stale mieszając. Gdy mieszanina zgęstnieje, stale mieszając dodaj sok z cytryny i łyżkę parmezanu.

3 Tuż przed podaniem na stół do miski z sosem dodaj sałatę, delikatnie wymieszaj, posyp resztą parmezanu, dodaj grzanki i ewentualnie kawałki boczku.



SAŁATA FRYZOWANA Z PIECZONYM SŁODKIM ZIEMNIAKIEM

SKŁADNIKI

½ główki sałaty fryzowanej

1 słodki ziemniak upieczony, ostudzony i obrany ze skórki

2 - 3 łyżki domowego sosu Vinaigrette

Słodkie ziemniaki piecze się w 200 stopniach Celsjusza około 50 minut.

1 Sałatę umyj i usuń części niejadalne. Osącz liście i rozerwij je na kawałki. Umieść kawałki sałaty w naczyniu w którym będziesz ją podawać. Polej sałatę sosem Vinaigrette.

2 Słodki ziemniak pokrój na kawałki i rozłóż na sałacie.



SAŁATA ZE ŚMIETANĄ

SKŁADNIKI

- 1 duża główka kruchej sałaty
- 1/3 szklanki śmietany
- 3 łyżki mleka
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- Ewentualnie 1 łyżka soku z cytryny

1 Sałatę rozdziel na listki i brudne listki umyj. Osącz liście i rozerwij je na kawałki. Umieść kawałki sałaty w szklanej misce, przykryj folią i wstaw do lodówki by skruszała.

2 Do śmietany dodaj cukier, sól i mleko, i wymieszaj wszystkie składniki. Możesz dodać łyżkę soku z cytryny.

3 Tuż przed podaniem na stół polej sałatę śmietaną.



MIZERIA

SKŁADNIKI

1 duży lub 2 mniejsze ogórki

Sól i pieprz

4 – 5 łyżek śmietany

1 łyżka mleka

1 Ogórki obierz i pokrój na plasterki.

2 Śmietanę wymieszaj z mlekiem.

3 Ułóż warstwę ogórków na spodzie naczynia, w którym podasz je na stół. Posól i popieprz ogórki i pokryj je śmietaną. Następnie ułóż kolejną warstwę ogórków soląc je, pieprząc i pokrywając śmietaną. Powtarzaj warstwy aż do wyczerpania składników.



SAŁATA Z PAPAJĄ I AWOKADO

SKŁADNIKI

3 - 4 liście rzymskiej sałaty

½ dojrzałej papai

1 awokado

1 mała lub ½ średniej czerwonej cebuli

SOS DO SAŁATKI

1 łyżeczka cukru i ¼ łyżeczki soli

1 łyżeczka musztardy lub ¼ łyżeczki zmielonej gorczycy

1 łyżka ziaren z papai

1 cebulka dymka w kawałkach

60 - 70 ml oliwy z oliwek

4 łyżki (60 ml) soku z cytryny

1 Papaję umyj, podziel na połowę i usuń ziarna zostawiając 1 łyżkę. Wszystkie składniki sosu do sałatki zmixuj. Ziarna papai po zmiksowaniu powinny wyglądać jak zmielony pieprz. Sos do sałatki przelej do słoika i wstaw do lodówki.

2 Liście sałaty umyj, osącz, osusz ręcznikiem papierowym lub ścierką i rozerwij na kawałki. Umieść kawałki sałaty w misce, przykryj folią i wstaw do lodówki by skruszały.

3 Tuż przed podaniem na stół obierz i potnij na kawałki papaję i awokado. Obierz i pokrój na piórka czerwoną cebulę. Do miski z sałatą dodaj papaję, awokado i czerwoną cebulę. Polej całość sosem do sałatki i delikatnie wymieszaj.



SAŁATA Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI

1 mała pierś upieczonego lub zgrillowanego kurczaka

250 ml liści rukoli

1 - 2 liście sałaty

1 mała czerwona cebula

2 małe lub 1 średni pomidor

Kilka liści natki pietruszki

2 łyżki domowego sosu Vinaigrette

1 Rukolę i sałatę umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Sos źle przylega do sałaty gdy liście są mokre. Liście sałaty rozerwij na kawałki. Umieść rukolę i sałatę w misce, przykryj folią i wstaw do lodówki by skruszały.

2 Cebulę oczyść i pokrój na ósemki. Pomidory umyj i pokrój na ćwiartki. Kurczaka pokrój na kawałki.

3 Tuż przed podaniem na stół polej rukolę i sałatę sosem Vinaigrette, dodaj cebulę, liście pietruszki, pomidory i kawałki kurczaka. W ostatniej chwili całość wymieszaj.

Jest to danie na lunch lub kolację, idealne do wykorzystania kurczaka który został nam z obiadu.



SAŁATKA Z RYŻU I CIECIERZYCY

SKŁADNIKI

½ szklanki czerwonego tajskiego ryżu

½ łyżeczki masła

Puszka ciecierzycy pojemności około 400 ml

½ małej czerwonej cebuli lub 2 drobno pokrojone dymki

1 średni ogórek zwykły lub kiszony

1 ząbek czosnku

Ewentualnie 3 drobno pokrojone rzodkiewki lub pocięty mały pomidorek

Kilka łyżetek koperku

Kilka łyżetek natki

Sok z połowy małej cytryny

2 łyżeczki oliwy

Sól i pieprz do smaku

Szczypta zmielonej ostrej papryczki chili

1 Ryż wypłucz w kilku wodach aż woda będzie przezroczysta. Rozpuść masło w garnku, wsyp oplotkany ryż i chwilę mieszaj, aż ziarna pokryją się tłuszczem. Dodaj szklankę wody i szczyptę soli. Ryż tajski trzeba gotować około 50 minut. Pod koniec gotowania zmniejsz ogrzewanie.

2 Ciecierzycę wypłucz i odcedź na sitku. Warzywa oczyść, obierz i drobno pokrój. Wyciśnij sok z cytryny.

3 Przystudzony ryż wymieszaj z ciecierzycą i drobno pokrojonymi warzywami. Posól, popieprz, dodaj szczyptę zmielonej ostrej papryczki i wymieszaj. Dodaj sok z cytryny i oliwę i całość jeszcze raz wymieszaj.

Koncept tej sałatki podobny jest do zupy na gwoździu. Możemy zmieniać składniki zależnie od naszych upodobań. Potrawa jest wegetariańska i pożywna. Bardzo dobra na przekąskę do pracy.



SAŁATKA Z KARTOFLI

SKŁADNIKI

4 duże kartofle z rodzaju kleistych

5 jajek

1 mała lub ½ dużej cebuli

½ łodygi selera naciowego

¼ czerwonej papryki

½ małej marchewki

125 ml majonezu

Sól i pieprz do smaku

1 Kartofle umyj i ugotuj w mundurkach bez soli, zaczynając od zimnej wody. 35 minut po zagotowaniu, sprawdź czy są miękkie, odlej i ostudź. Jeżeli kartofle są twarde gotuj je 5 minut dłużej.

2 Jajka ugotuj na twardo i ostudź. Cebulę i marchewkę obierz. Seler naciowy i paprykę umyj.

3 Kartofle obierz z łupin i pokrój w kostkę. Jajka obierz i drobno pokrój. Cebulę posiekaj. Seler, paprykę i marchewkę bardzo drobiutko pokrój. Wymieszaj warzywa z solą i pieprzem. Dodaj majonez i raz jeszcze wszystko wymieszaj.



SAŁATKA JARZYNOWA

SKŁADNIKI

1 duży kartofel z rodzaju kleistych

½ małego selera

4 marchewki

5 jajek

1 mała lub ½ dużej cebuli

3 - 4 średnie ogórki kiszzone

Puszka groszku

1 duże jabłko

125 ml majonezu

1 łyżka musztardy

1 łyżka soku z cytryny

Sól i pieprz do smaku

1 Kartofel umyj i ugotuj w łupinie i bez soli, zaczynając od zimnej wody.

2 Jajka ugotuj na twardo zaczynając od zimnej wody, by skorupki nie pękały i ostudzić w dużej ilości zimnej wody, by uniknąć ciemnej obwódki dookoła żółtka. Marchewkę i seler obierz, umyj i ugotuj w wodzie do miękkości a następnie ostudź.

3 Kartofel obierz z łupiny i pokrój w kostkę. Jajka obierz i drobno pokrój. Cebulę drobno posiekaj. Seler i marchewkę pokrój w kostkę. Ogórki kiszzone obierz ze skóry i pokrój w kostkę. Jabłko obierz i pokrój w drobną kostkę. Groszek odcedź. Wymieszaj warzywa. Dodaj majonez zmieszany z musztardą, sól i pieprz. Wymieszaj. Ewentualnie dodaj majonezu, soku z ogórków lub soli.



DODATKI

Ryż smażony z warzywami

Kopytka

Ziemniaki pieczone w plasterkach

Grzanki do zup

Domowy sos vinaigrette



RYŻ SMAŻONY Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI

- 1 szklanka ryżu
- 1 duża marchewka
- 1 cebula najlepiej czerwona
- ½ łydgi selera naciowego lub kawałek selera korzeniowego
- ¼ czerwonej lub zielonej papryki
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka sosu sojowego

1 Ziarna ryżu, który będziemy podsmażać na patelni nie powinny się sklejać. Dlatego ryż przed gotowaniem należy wyplukać w kilku wodach, aż ta ostatnia jest czysta bez białawego koloru. Zalej ryż 1 i $\frac{3}{4}$ szklanki gorącej wody i wolno gotuj w szerokim garnku, by warstwa ryżu nie była wysoka. Dobrze odparuj.

2 Warzywa obierz i umyj. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Seler naciowy i paprykę potnij na maleńkie kawałki. Jeżeli masz seler korzeniowy to razem z marchewką zetrzyj go na tarce o grubych oczkach.

3 No głębokiej patelni, najlepszy jest wok (chińska patelnia) lub w płaskim szerokim garnku rozgrzej oliwę. Przez chwilę podsmażaj cebulę, następnie dodaj paprykę, seler i na końcu marchewkę. Podsmażaj wszystkie warzywa około 7 - 8 minut, wlej łyżeczkę soku z cytryny, wsyp ryż i polej go sosem sojowym. Wszystko wymieszaj i przysmażaj aż jest ciepłe. Ryż ten jest bardzo dobrym dodatkiem do kurczaków.



KOPYTKA

SKŁADNIKI

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| 1 kg ziemniaków | 300 g (około 1 ¼ szklanki) mąki |
| 1 łyżka masła | 1 jajko |
| 3 łyżki mleka | Sól |

1 Ziemniaki obierz, umyj, potnij jeżeli są duże, i ugotuj w posolonej wodzie. Gdy są miękkie, odcedź i dobrze odparuj. Dodaj mleko, masło i bardzo dokładnie utłucz. Nastaw duży garnek posolonej wody do zagotowania. Na blat kuchenny posyp trochę mąki i wyłóż na nią ostygłe ziemniaki. Dodaj jajko, przesiej resztę mąki, posól i szybko zagnieć ciasto.

2 Podziel ciasto na 2 lub 3 części i z każdej uformuj wałek o grubości 3 - 3.5 centymetra. Lekko spłaszcz każdy wałek i nożem pokrój go na kopytka.

3 Kopytka wrzucaj partiami na wrzącą wodę, lekko zamieszaj od spodu i przykryj garnek. Po kilku minutach, gdy kopytka wypłyną na powierzchnię, zmniejsz ogrzewanie do minimum i pogotuj jeszcze minutę. Wyjmij kopytka łyżką cedzakową na półmisek, dodając trochę masła by nie przylegały i trzymaj je w ciepłe kiedy gotujesz następną partię.

Kopytka są bardzo smacznym dodatkiem do mięs duszonych z sosem jak gulasz lub paprykarz. Można je także podać jako samodzielne danie z sosem grzybowym lub pieczarkowym, lub odgrzać na tłuszczu z podsmażonym boczkiem i cebulą, i podać z surówką z kiszonej kapusty.



ZIEMNIAKI PIECZONE W PLASTERKACH

SKŁADNIKI

1 kg dużych ziemniaków z gatunku nadającego się do pieczenia

2 łyżki oliwy

½ łyżeczki mielonej słodkiej papryki

Sól, pieprz

1 arkusz pergaminu

1 Ziemniaki obierz, umyj i pokrój na plasterki. Przełóż plasterki ziemniaków do miski. Dodaj oliwę, sól i pieprz. Wymieszaj. Nagrzewaj piekarnik do 200 stopni Celsjusza.

2 Pergamin ułóż na blasze i rozłóż na nim plasterki ziemniaków. Posyp papryką. Wstaw do nagrzanego piekarnika na 20 min. Po 20 minutach przerzuć plasterki na drugą stronę, posyp papryką i wstaw do piekarnika na dalsze 15 - 20 minut.



GRZANKI DO ZUP

SKŁADNIKI

4 – 5 kromek czerstwego białego chleba o grubości około 1.5 cm każda

2 łyżki masła w temperaturze pokojowej

3 – 4 ząbki czosnku

1 Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę do małej miseczki. Dodaj masło i rozetrzyj z czosnkiem na jednolitą masę, którą posmaruj kromki chleba. Kromki pokrój na kostki o boku około 1 ½ cm.

2 Kostki chleba ułóż na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 80 stopni Celsjusza. Po 10 minutach sprawdź czy temperatura jest właściwa i ewentualnie ją dostosuj. Po 30 minutach grzanki powinny być suche. Wyjmij je z piekarnika, ostudź i przełóż do papierowej torby.

Grzanki można przechowywać ponad miesiąc.



DOMOWY SOS VINAIGRETTE

SKŁADNIKI

Sok z jednej cytryny

1 ½ - 2 razy tyle oliwy z oliwek co soku z cytryny

2 - 3 ząbki czosnku

łyżeczka musztardy

łyżeczka sosu sojowego

Ewentualnie szczypta pieprzu

1 Z cytryny wycisnąć sok i wlać do niedużego słoika po dżemie. Zaznaczyć palcem dokąd będziemy dolewać oliwę i wlać ją do słoika. Czosnek obrać i przez praskę przecisnąć do słoika. Dodać łyżeczkę musztardy, łyżeczkę sosu sojowego i pieprz. Słoik zakręcić i potrząsać do połączenia składników.

Jest to wersja podstawowa którą możemy urozmaicić dosypując łyżkę startego parmezanu lub dodając 2 łyżki majonezu i oczywiście potrząsając słoikiem do połączenia składników.

Sos Vinaigrette może być przechowany w lodówce nawet do miesiąca. Jest zdrowszy i lepszy niż kupiony w sklepie.



CIASTA

Ciasto drożdżowe szybkie

Ciasto marmurkowe

Ciasto ze śliwkami

Sernik czekoladowy

Sernik świąteczny

Szarlotka

Makowce

Pierniki na Boże Narodzenie

Ciasto z białek

Ciasto z wiśniami

Tort Sachera



CIASTO DROŻDŻOWE SZYBKIE

Ciasto to jest łatwiejsze w wykonaniu od tradycyjnego ciasta drożdżowego i równie dobre.

SKŁADNIKI NA CIASTO

4 jajka lub 5 żółtek i 3 białka

250 g masła

4 szklanki zwykłej mąki (nie należy piec z krupczatki lub mąki tortowej bo ciasto słabo wyrośnie)

1 szklanka cukru

100 g świeżych drożdży

$\frac{3}{4}$ szklanki mleka

100 g rodzynek

Ewentualnie łyżka kandyzowanej skórki pomarańczowej

1 Mleko lekko podgrzać w garnuszku by nie było zimne, dodać rozkruszone drożdże, wsypać łyżeczkę mąki i cukru, wymieszać i odstawić. Masło rozpuścić na małym ogniu i odstawić by ostygło. Mąkę przesiać do miski, dodać jajka rozbite jak na omlet, wyrośnięty rozcżyn i stopiony letni tłuszcz. Wyrobić ciasto i na godzinę odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

2 Gdy ciasto podwoi swoją objętość dodać cukier, rodzynek i skórkę pomarańczową. Ciasto wymieszać aż jest jednolite i przełożyć do wysmarowanej masłem i wysypanej mąką formy. Odstawić w ciepłe miejsce aż podrośnie i wypełni formę.

3 Wyrośnięte ciasto wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i pieczemy około 40 minut (patyczek po nakłuciu powinien być suchy). Wyjmujemy z formy po ostudzeniu.



CIASTO MARMURKOWE

SKŁADNIKI NA CIASTO

4 jajka
250 g miękkiego masła
250 g cukru
1 opakowanie cukru waniliowego
400 g mąki tortowej
100 g mąki ziemniaczanej
Płaska łyżka proszku do pieczenia
Szczypta soli
100 ml mleka
20 g kakao

1 Masło utrzeć na pianę dodając na przemian cukier i cukier waniliowy. Następnie po jednym dodawać jajka, stale ucierając w mikserze lub ręcznie. Przesiać obie mąki i wymieszać je z przesianym proszkiem do pieczenia i solą. Stopniowo dodawać mąkę na przemian z mlekiem stale ucierając. Formę wysmarować masłem. Połowę ciasta przełożyć do formy. Pozostałą część ciasta wymieszać z kakao i wylać na ciasto w formie. Zamieszać widelcem by powstał wzór marmurkowy.

2 Ciasto wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piec około 60 minut lub dłużej. Patyczek po nakłuciu powinien być suchy. Po przestygnięciu wyjąć z formy.



CIASTO ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI NA CIASTO

500 g mąki zwykłej lub krupczatki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1½ szklanki cukru
Szczypta soli
125 g masła w temperaturze pokojowej
2 jajka rozbite jak na omlet
125 ml śmietany

ŚLIWKI

1 kg węgierek
2 – 3 łyżki cukru
1 łyżka bułki tartej

1 Zmieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól i przesiej na blat kuchenny. Dodaj cukier i lekko wymieszaj. Dodaj tłuszcz tnąc go nożem na małe kawałeczki. Dodaj jajka i wyrób ciasto do połączenia składników. Podziel ciasto na dwie części (około 60% i 40%) i włóż do lodówki na 20 minut. Natłuść blachę. Śliwki umyj, osusz, podziel każdą wzdłuż i usuń pestki.

2 Z lodówki wyjmij większą połowę ciasta i tnąc je na plastry, wyłóż dno i boki blachy. Podpiecz w piekarniku około 7 - 10 minut w temperaturze 160 stopni Celsjusza. Na podpieczonym spodzie ułóż śliwki skórkami w dół. Lekko posyp śliwki cukrem i bułką tartą. Następnie zrób kruszonkę z pozostałego ciasta. Możesz też ciasto lekko rozwałkować i rozwałkowane podrzeć na drobne kawałki, którymi przykryjesz śliwki, tak by między kawałkami ciasta były przerwy.

3 Wstaw ciasto do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz 35 - 45 minut.



SERNIK CZEKOLADOWY

SKŁADNIKI

4 jajka (żółtka oddzielone od białek)
500 g sera na sernik (bez grudek lub zmielonego w maszynce)
170 g cukru
125 ml śmietany
2 łyżki mąki
2 łyżki soku z cytryny
100 g gorzkiej czekolady
Szczypta soli
Masło i tarta bułka do wysmarowania i wysypania formy

1 Żółtka ubić z cukrem i dalej ubijając dodawać ser. Wyłączyć mikser. Dodać śmietanę, mąkę, sok z cytryny i delikatnie wymieszać. Ubić pianę z białek ze szczyptą soli i delikatnie połączyć z masą serową.

2 Czekoladę rozdrobnić w opakowaniu, uderzając nią o blat kuchenny. Kawałki czekolady umieścić w małej misce i położyć ją na małym garnku z wrzącą wodą. Gdy czekolada się rozpuści, dodać ją do masy serowej mieszając widelcem by powstały czekoladowe linie.

3 Piecyk nagrzać do 150 stopni Celsjusza. Masę serową wylać do wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką formy. Jeżeli używamy okrągłą formę która się otwiera, dobrze jest wyłożyć dno folią aluminiową wywijając folię w dół, następnie zamknąć formę i folię, która została na zewnątrz wywinąć do góry. W ten sposób unikniemy ewentualnych przecieków do piekarnika.

4 Sernik wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 150 stopni Celsjusza i pieczemy około 60 minut.

Następnie wyłączamy piekarnik i trzymamy sernik w zamkniętym piekarniku około godziny. Wyjmujemy, czekamy aż ostygnie i dopiero wtedy wstawiamy do lodówki.

Sernik jest bardzo delikatny, bo nie ma w nim masła. Jest on pieczony w niskiej temperaturze i wolno schładzany, by się nie zapadł lub zapadł minimalnie. Można udekorować go wiórkami z czekolady. Wiórki czekoladowe otrzymamy przesuwając obieraczką do warzyw po brzegu tabliczki czekolady.



SERNIK ŚWIĄTECZNY

SKŁADNIKI

8 jajek (żółtka oddzielone od białek)

1 kg zmielonego sera

300 g cukru

1 cukier waniliowy

170 g masła w temperaturze pokojowej

Okrągła forma o średnicy 27 cm

2 łyżki proszku budyniowego

2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej

70 g rodzynek

Szczypta soli

Masło i tarta bułka do formy

1 W mikserze ubić żółtka z cukrem i cukrem waniliowym i dalej ubijając po łyżce dodawać ser, po kawałku masło i stopniowo dosypywać proszek budyniowy, aż do wyczerpania składników. Wyłączyć mikser. Dodać sparzone i osuszone rodzyнки i skórkę pomarańczową i delikatnie wymieszać. Ubić pianę z białek ze szczyptą soli i delikatnie połączyć z masą serową.

2 Piecyk nagrzać do 170 stopni Celsjusza. Masę serową wylać do wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką formy. Jeżeli używamy okrągłą formę która się otwiera, dobrze jest wyłożyć dno folią aluminiową wywijając folię w dół, następnie zamknąć formę i folię która została na zewnątrz wywinąć do góry. W ten sposób unikniemy ewentualnych przecieków do piekarnika.

3 Sernik wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170 stopni Celsjusza i pieczemy około 60 minut. Następnie wyłączamy piekarnik i trzymamy sernik w piekarniku z otworzonymi drzwiczkami około pół godziny. Wyjmujemy, czekamy aż ostygnie i dopiero wtedy wstawiamy do lodówki.



SZARLOTKA

Jest to przepis na dużą blachę o wymiarach 25 x 45 cm, ale można zrobić szarlotkę z połowy składników. Ja zwykle robię dużą blachę, bo to ciasto znika zastraszająco szybko. Na szarlotkę najlepsze są Antonówki, ale możemy wziąć inne jabłka byle były kwaskowate i kruche.

SKŁADNIKI NA CIASTO

4 szklanki mąki zwykłej lub krupczatki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
¼ łyżeczki soli
½ szklanki cukru
340 g masła w temperaturze pokojowej
2 jajka rozbite jak na omlet

JABŁKA

9 jabłek
½ szklanki cukru
1 łyżeczka cynamonu

1 Mąkę, proszek do pieczenia i sól przesiej na blat kuchenny. Dodaj cukier i lekko wymieszaj. Dodaj tłuszcz, tnąc go nożem na małe kawałeczki. Dodaj jajka i wyrób ciasto do połączenia składników. Podziel ciasto na dwie części (około 60% i 40%) i włóż do lodówki na 20 minut. Natłuść blachę. Jabłka obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj cukier z cynamonem.

2 Z lodówki wyjmij większą połowę ciasta i tnąc je na plastry, wyłóż dno i boki blachy. Rozłóż jabłka i posyp je cukrem z cynamonem. Drugą połowę ciasta podziel na kilka kawałków i trzymaj w lodówce. Weź pierwszy kawałek i palcami zrób z niego kruszonkę. Następnie zrób kruszonkę z pozostałych kawałków. Można ułatwić sobie pracę na samym początku kładąc mniejszą połowę ciasta do zamrażalnika. Zimne ciasto łatwo zetrzemy na kruszonkę na tarce o grubych otworach. Wstaw szarlotkę do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz 45 - 55 minut.



MAKOWCE

SKŁADNIKI NA MASĘ MAKOWĄ

450 g maku

1 l mleka

100 g masła

125 ml miodu

200 g cukru pudru

3 jajka (żółtka oddzielone od białek)

50 ml spirytusu

300 g bakalii: 150 g rodzynek, 100 g drobno pociętych orzechów włoskich i laskowych, 50 g kandyzowanej skórki pomarańczowej

1 Mak zalewamy wrzącym mlekiem i gotujemy na małym ogniu stale mieszając do odparowania mleka. Zajmie to 30 - 35 minut. Gdy mak przestygnie przepuszczamy go 2 razy przez maszynkę do mięsa lub odpowiednią przystawkę robota kuchennego. W dużym płaskim garnku rozgrzewamy masło z miodem. Dodajemy rodzynki, orzechy, skórkę pomarańczową i mak. Smażymy mieszając około 10 minut i zdejmujemy z ognia. Żółtka jajek ubijamy z połową cukru pudru i dodajemy do maku. Białka ubijamy na pianę pod koniec ubijania dodając resztę cukru pudru i dodajemy do maku. Wszystko delikatnie mieszamy.



SKŁADNIKI NA CIASTO

700 g zwykłej mąki

70 g świeżych drożdży

200 g masła w temperaturze pokojowej

125 ml kwaśnej śmietany

100 g cukru pudru

1 jajko

3 żółtka

Skórka otarta ze sparzonej i wytartej cytryny

Szczypta soli

4 arkusze pergaminu

4 wykałaczki do spięcia arkuszy pergaminu

Duża blacha

1 Drożdże rozcieramy z 2 łyżkami cukru i mieszamy ze śmietaną. Mąkę i cukier puder przesiewamy na blat. Dodajemy masło w kawałkach i siekamy je mieszając z mąką. Następnie dodajemy sól, skórkę otartą z cytryny, rozmącone jajko, żółtka i śmietaną z drożdżami i szybko zagniatamy ciasto. Ciasto ważymy i dzielimy na 4 równe części. Każdą część rozwałkowujemy na prostokąt, którego szerokość będzie trochę mniejsza od szerokości blachy na makowce. Pergamin tniemy na 4 prostokątne arkusze, na których ułożymy makowce. Na każdym arkuszu ma się zmieścić jeden makowiec, tak by zostało około 8 cm luzu z obu stron, gdy brzegi arkusza razem złożymy i zepniemy wykałaczką. Środek arkuszy smarujemy masłem.

2 Do maku dodajemy spirytus i mieszamy. Prowizorycznie dzielimy mak na 4 części i każdą część rozsmarowujemy nożem na prostokącie ciasta zostawiając margines, na którym nie ma maku. Zwijamy prostokąty ciasta z masą makową lekko sklejając końce i układamy na pergaminie wysmarowanym masłem. Pergamin spinamy nad ciastem wykałaczką zostawiając luz na wyrośnięcie. Przenosimy makowce w pergaminie na blachę i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Można posypać makowce ziarenkami maku lub posmarować rozbełtanym jajkiem. Wyrośnięte makowce wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 160 stopni Celsjusza i pieczemy około 35 - 40 minut (patyczek po nakłuciu powinien być suchy). Po ostudzeniu możemy makowce polukrować.



PIERNIKI NA BOŻE NARODZENIE

SKŁADNIKI

250 g miodu

100 g masła

125 g cukru

30 – 40 g przypraw do piernika (zmielone goździki, cynamon, imbir, anyżek, kardamon i ziele angielskie)

500 g zwykłej mąki

2 łyżki (30 ml) letniego mleka lub mleka zmieszanego z ciepłą wodą

2 czubate łyżeczki (10 g) amoniaku spożywczego (ammonium carbonate)

Szczypta soli

Foremki do wykrawania pierników

Pierniki robimy 3 - 4 tygodnie przed Świątami Bożego Narodzenia, bo najlepsze są gdy poleżą i skruszeją.

1 Masło, miód i cukier podgrzewamy na małym ogniu do rozpuszczenia, mieszamy i studzimy do temperatury pokojowej. Mąkę mieszamy z przyprawami i dodajemy ochłodzoną masę z miodu, masła i cukru. Letnie mleko mieszamy z amoniakiem spożywczym, tak by wszystko się rozpuściło i dodajemy przez siteczko do reszty składników. Wyrabiamy ciasto, aż jest zwarte, gładkie i odchodzi od rąk i miski. Gdy ciasto jest za rzadkie, dodajemy więcej mąki. Gdy za suche, dodajemy łyżkę wody lub mleka. Naczynie z wyrobionym ciastem przykrywamy ścierką i odstawiamy w chłodne miejsce na 2 - 4 dni.

2 Ciasto wałkujemy na grubość 5 - 7 mm, wykrawamy pierniki przy pomocy foremek i przenosimy je na blachy lekko natłuszczone masłem. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 150 - 160 stopni Celsjusza około 15 minut, aż brzegi są sztywne a środek trochę miękki. Nie należy robić pierników zbyt cienkich lub zbyt długo trzymać ich w piecu, bo będą twarde. Okrawki ciasta łączymy, ponownie rozwałkowujemy i wycinamy z nich pierniki. Gdy pierniki ostygną, przenosimy je do szczelnego pojemnika i dodajemy jabłko, by lepiej się przechowywały. Będą dobre nawet po 2 miesiącach, ale najprawdopodobniej tak długo nie poleżą.



SKŁADNIKI NA LUKIER

150 g cukru pudru

Sok z pół cytryny

Barwniki spożywcze

1 Najpierw przygotowujemy biały lukier ucierając cukier puder z sokiem z cytryny, który dodajemy po pół łyżeczki, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Gdy lukier jest za rzadki, dodajemy więcej cukru pudru, a gdy za gęsty, więcej soku z cytryny.

2 By uzyskać lukier kolorowy, przekładamy łyżkę białego lukru do małego naczynka lub na spodeczek, dodajemy kroplę barwnika i rozcieramy. Do dekorowania lukrem używamy zwykłych wykałaczek. Lukier nie może być za gęsty, bo się będzie trudno rozprowadzał, ani za rzadki bo nie zastygnie. Po udekorowaniu pierników należy trochę poczekać, by lukier zastygł. Przechowujemy pierniki w szczelnym pojemniku w towarzystwie jednego jabłka.



CIASTO Z BIAŁEK

SKŁADNIKI NA CIASTO

125 g masła
7 białek i szczypta soli
250 g cukru pudru
150 g mąki tortowej
100 g zmielonych migdałów lub orzechów
Płaska łyżeczka proszku do pieczenia

SKŁADNIKI NA MASĘ

150 g śmietany
2/3 łyżki cukru pudru
1 jajko rozbite jak na omlet
3 łyżeczki kakao
80 g masła

1 Masło rozpuszczamy na małym ogniu i odstawiamy do ostygnięcia. Ubijamy białka ze szczyptą soli. Pod koniec ubijania stopniowo dodajemy cukier puder dalej ubijając. Następnie przesiewamy mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia i delikatnie mieszamy z białkami. Dodajemy zmielone migdały lub orzechy i ostudzone, stopione masło i delikatnie łączymy z resztą. Przekładamy do wysmarowanej masłem i wysypanej mąką formy i pieczemy w 180 stopni Celsjusza około 40 minut. Po ostudzeniu kroimy ciasto w poprzek na dwa krążki. Jeżeli środek ciasta jest wyższy, należy trochę środka skroić.

2 Śmietanę zagotowujemy na małym ogniu. Dodajemy cukier puder, mieszamy i zdejmujemy z ognia. Do rozbitego jajka dodajemy trochę gorącej śmietany, mieszamy, wlewamy do garnka i dalej mieszając dodajemy kakao. Gdy składniki się połączą, wolno ogrzewając mieszamy do zgęstnienia i zagotowania. Ostygniętą masą smarujemy górną połówkę ciasta i przykrywamy dolną połówką.

SKŁADNIKI NA POLEWĘ

80 g gorzkiej czekolady, 2 łyżki masła i 2 łyżki śmietanki

1 W żaroodpornej misce ustawionej na garnku z gotującą się wodą rozpuszczamy czekoladę, a gdy się rozpuści, mieszając dodajemy masło i śmietankę. Gdy składniki się połączą, smarujemy ciepłą polewą wierzch i boki ciasta. Dekorujemy nim polewa zastygnie. Przechowujemy pod kloszem, by nie wysychało.



CIASTO Z WIŚNIAMI

SKŁADNIKI NA CIASTO

2 słoiki kompotu z wiśni (700 g wiśni po odcedzeniu)

9 jajek (żółtka oddzielone od białek)

250 g cukru

1 opakowanie cukru waniliowego

Szczypta cynamonu

łyżka wiśniówki

300 g zmielonych migdałów

100 g bułki tartej

Masło i bułka tarta do formy

Cukier puder do posypania ciasta

Okrągła forma o średnicy 25 cm

1 Odcedź wiśnie na sitku. W mikserze ubij żółtka z cukrem, cukrem waniliowym, cynamonem i wiśniówką. Ubij pianę z białek w mikserze lub ręcznie. Połącz ubite żółtka ze zmielonymi migdałami i bułką tartą. Dodaj pianę z białek delikatnie mieszając, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Formę wysmaruj masłem i wysyp bułką tartą. Ciasto przełóż do formy. Na wierzchu ułóż odcedzone wiśnie.

2 Ciasto wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz około 45 minut. Po przestygnięciu wyjmij z formy i posyp cukrem pudrem.



TORT SACHERA

SKŁADNIKI

150 g gorzkiej czekolady
125 g masła
125 g cukru i szczypta soli
5 jajek
50 g mąki pszennej i 50 g mąki ziemniaczanej
50 g zmielonych migdałów
1 łyżeczka proszku do pieczenia

SKŁADNIKI NA POLEWĘ

200 g dżemu morelowego
100 g gorzkiej czekolady
25 g masła
30 — 50 ml śmietanki 35% lub mleka
Forma z odpinanym brzegiem o średnicy 22 cm

1 W kąpielu wodnej roztopiamy 150 g czekolady i 125 g masła i odstawiamy do przestygnięcia. Oddzielamy żółtka od białek. W mikserze ucieramy żółtka z cukrem. Ubijamy białka ze szczyptą soli. Mąkę mieszamy z mąką ziemniaczaną, proszkiem do pieczenia i zmielonymi migdałami. Ostudzoną masę czekoladową mieszamy z ubitymi żółtkami i dodajemy ubitą pianę. Na pianę przesiewamy mąkę z migdałami i całość delikatnie mieszamy. Przekładamy do wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą formy i pieczemy w 180 stopni Celsjusza około 45 minut. Po upieczeniu trzymamy jeszcze przez 15 min w wyłączonym piekarniku.

2 Gdy ciasto przestygnie, przecieramy dżem morelowy przez sitko i lekko go podgrzewamy. Podgrzanym dżemem smarujemy wierzch i boki ciasta. Następnie w kąpielu wodnej roztopiamy 100 g czekolady i 25 g masła. Dodajemy śmietankę lub mleko i mieszamy do połączenia składników. Polewą smarujemy wierzch i boki ciasta i pozostawiamy do zastygnięcia. Ciasto przechowujemy pod kloszem by nie wysychało.



PRZETWORY

Ogórki kiszone w słoikach

Sos pomidorowy

Soki z porzeczek

Kandyzowane skórki pomarańczowe



OGÓRKI KISZONE W SŁOIKACH

SKŁADNIKI

2 - 3 kg niedużych świeżych ogórków

Ziarenka gorczycy

Korzeń chrzanu

Wiązka kopru

4 - 6 główek czosnku

Liście chrzanowe, dębowe, wiśniowe lub z czarnej porzeczki

Zalewa (na 1 l wody 1 ½ łyżki stołowej soli, tzn. około 27 – 30 g)

- 1** Dzień wcześniej trzeba ogórki namoczyć w wodzie, by odpadły od nich zanieczyszczenia.
- 2** Słoiki na ogórki myjemy, suszymy i wyparzamy w piecyku nagrzanym do 120 stopni Celsjusza przez około 15 - 20 minut. Czyste przykrywki do słoików zanurzamy we wrzącej wodzie na 5 do 10 minut.
- 3** Ogórki myjemy. Koper płuczemy i odcinamy baldaszki. Łodygi kopru tniemy na kawałki o długości mniejszej niż wysokość słoików. Liście chrzanu, dębu, wiśni lub czarnej porzeczki płuczemy w wodzie. Czosnek dzielimy na ząbki i obieramy z łupin. Chrzan oczyszczamy, obieramy i dzielimy na słupki. Przygotowujemy zalewę rozpuszczając sól w wodzie.
- 4** Ogórki układamy w ostygniętych słoikach do każdego słoika dodając kilka kawałków pociętych łodyg, 1 - 2 baldaszki kopru, 4 - 5 słupków chrzanu, 4 - 5 ząbków czosnku i ½ łyżeczki ziaren gorczycy. Nalewamy zalewę prawie do pełna. Na wierzchu układamy liście chrzanu, dębu, wiśni lub czarnej porzeczki i dolewamy zalewy, tak by wszystko było pokryte. Zakręcamy pokrywki. Układamy słoiki w pojemnikach, bo zalewa może wypływać i przechowujemy je w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej. Po 3 dniach odkręcamy pokrywki i sprawdzamy czy liście są pokryte zalewą. Jeżeli trzeba robimy trochę nowej zalewy i dolewamy ją do słoików do pełna. Zakręcamy pokrywki i wynosimy słoiki do piwnicy.



SOS POMIDOROWY

SKŁADNIKI

2 kg dojrzałych pomidorów

90 ml oliwy

6 ząbków czosnku

Sól i pieprz

Ewentualnie kilka listków bazylii

2 - 3 słoiki o łącznej pojemności około 2 litrów

1 Natnij pomidory na krzyż z obu ich końców, zalej je wrzątkiem i odstaw. Po 20 minutach odlej wodę, obierz pomidory ze skórki i potnij w kostkę. Możesz przetrzeć je przez sitko, by pozbyć się pestek.

2 W garnku rozgrzej oliwę, dodaj oczyszczony i zgnieciony ręką lub nożem czosnek i chwilę go podsmażaj nie rumieniąc. Dodaj pomidory, listki bazylii, sól i pieprz i duś 30 minut. Rozgnieć pomidory polanym wrzątkiem tłuczkiem do kartofli.

3 Nagrzej piekarnik do 120 stopni Celsjusza. Wstaw suche, czyste słoiki bez pokrywek. Po 20 minutach wyłącz piekarnik. Przygotuj miejsce pracy, tak by nic i nikt nie przeszkadzał, gdy będziesz nalewać gorący sos do słoików. Pokrywki od słoików włóż do ciepłego piekarnika na około 5 minut.

4 Wystaw pierwszy słoik z piekarnika z pomocą ściereki, by się nie poparzyć. Łyżkę wazową polej wrzątkiem i nalewaj nią gorący sos pomidorowy do gorącego słoika. Jeżeli sos pobrudzi słoik, wytrzyj. Zakręć słoik gorącą przykrywką. Sos pomidorowy powinien wypełnić słoiki, by się dobrze zasklepiły. Gdy słoiki przestygną, przekręć je nakrętką w dół, by mieć pewność że się dobrze zasklepiły i zostaw w takiej pozycji do kompletnego wystygnięcia. Zasklepione słoiki odstaw w chłode i ciemne miejsce.

Gdyby zostało trochę sosu pomidorowego możesz go zamrozić, co jest znacznie mniej kłopotliwe. Jeżeli masz blaty kuchenne z granitu które są zimne, ustawiaj słoiki na desce do krojenia, bo zbyt duża różnica temperatur może doprowadzić do pęknięcia słoika, gdy nalejemy do niego gorący sos.



SOKI Z PORZECZEK

SKŁADNIKI

1 kg porzeczek czerwonych, białych lub czarnych. Ewentualnie mieszanka 2 lub 3 rodzajów.
Szlanka cukru (220 - 230 g). Porzeczka biała jest mniej kwaśna i wymaga trochę mniej cukru.
Szlanka wody na syrop i szlanka wrzątku do przelania pulpy z porzeczek na sitku.
2 garnki, sitko, gaza i czajnik wrzątku.
Wysterylizowane słoiki o łącznej pojemności około litra.

1 Oczyszczyć porzeczki z szypulek, opłucz i osusz z nadmiaru wody. Nagrzej piekarnik do 120 stopni Celsjusza. Czyste i suche słoiki wstaw do piekarnika na 20 minut. Pokrywkę od słoików zanurz we wrzącej wodzie na 5 do 10 minut.

2 Zagotuj szlankę cukru ze szlanką wody. Gdy cukier się rozpuści, dodaj porzeczki i gotuj około 15 minut, aż porzeczki puszczą sok. Sitko połóż na garnku, przykryj podwójną warstwą gazy i przelej wrzątkiem. Wylej wrzątek z garnka. Porzeczki w syropie przelej do pustego garnka przez sitko z gazą. Pulpę lekko pocieraj wyparzoną łyżką przelewając szlanką wrzątku. Gazę z pulpą z porzeczek lekko wyciśnij, by resztki soku zlać do garnka. Garnek z sokiem podgrzej prawie do zagotowania.

3 Przygotuj miejsce pracy, tak by nic i nikt nie przeszkadzał, gdy będziesz nalewać sok do słoików. Gorący sok przelej do gorących, wysterylizowanych słoików i zakręć wysterylizowanymi nakrętkami. Gdy słoiki nieco przestygną, przekręć je przykrywką do dołu i zostaw do kompletnego wystygnięcia.

Jeżeli masz blat kuchenny z granitu, kładź słoiki na desce do krojenia, by uniknąć zbyt dużej różnicy temperatur, a co za tym idzie pęknięcia słoików. Słoiki należy napełniać sokiem prawie do pełna, by dobrze się zasklepiły. Zasklepione słoiki przenieś w chłodne i ciemne miejsce. Po otwarciu trzymaj w lodówce.



KANDYZOWANE SKÓRKI POMARAŃCZOWE

SKŁADNIKI

Skórki z około 2 kg pomarańczy (9 niedużych pomarańczy)

Szklanka cukru

Szklanka wody

Kandyzowane skórki z 2 kg pomarańczy wypełnią słoik o pojemności 500 ml. Po otwarciu słoika należy go przechowywać w lodówce. Dla pewności dobrze jest nasypać 2 - 3 łyżeczki cukru na sam wierzch. Skórki możemy przechowywać w lodówce nawet do roku. Są dużo lepsze niż kupione w sklepie.

1 Pomarańcze przed jedzeniem myjemy, sparzamy wrzątkiem i wycieramy ręcznikiem papierowym. Skórki z pomarańczy kładziemy do dużego słoika z wodą, w którym będziemy je przechowywać około 3 dni. Można dodawać skórki w miarę jak jemy pomarańcze. Wodę w słoiku zmieniamy co najmniej raz. Gdy słoik jest pełny wyjmujemy skórki i nożem odcinamy z nich białą część.

2 Zagotowujemy szklankę cukru ze szklanką wody. Gdy cukier się rozpuści, dodajemy skórki pomarańczowe i gotujemy je około 20 minut, aż będą miękkie gdy nakłujemy widelcem. Skórki wyjmujemy z syropu, studzimy i drobno kroimy. Syrop ponownie zagotowujemy i gotujemy jeszcze około 10 minut. Pociętą skórkę pomarańczową wrzucamy do syropu i zagotowujemy, a następnie układamy w czystym słoiku, który był wyparzony wrzątkiem i trzymany w piekarniku w temperaturze około 120 stopni Celsjusza przez 20 minut. Przykrywkę słoika wystarczy na chwilę włożyć do wrzątku. Skórki zalewamy gorącym syropem do pokrycia. Na wierzch sypiemy łyżeczkę lub dwie cukru. Słoik zakręcamy, czekamy aż ostygnie i chowamy do lodówki.

