



Druga sąsiedzka książka kucharska

2017

Gdańskie *dzi*
Sąsiadów



Druga sąsiedzka książka kucharska

GDAŃSK • 2017

Koordinacja wydawnictwa, redakcja:

Katarzyna Mejna, Anna Urbańczyk,
Malwina Karczewska, Marta Kąkel

Redakcja i korekta: Anna Mackiewicz

Projekt graficzny, skład: Anita Wasik

Rysunki: Hanna Kmieć

Zdjęcia: Lucyna Kolendo

Koncepcja: Katarzyna Mejna, Anna Urbańczyk,

Malwina Karczewska, Lucyna Kolendo,
Kasia Rzepka, Anita Wasik

Druk: Zakład Poligraficzny Moś i Łuczak

Papier: SH Recycling brown 350 g, IQ Color pink 160 g,
Alto 130 g

Wydawca:

Instytut Kultury Miejskiej

– samorządowa instytucja kultury Miasta Gdańska



Instytut
kultury
miejskiej

Gdańsk 2017

ISBN 978-83-64610-79-0

Gdańskie dni
Sąsiadów

www.gdansk.dniasiadow.pl

Wydawnictwo wspiera Partner projektu
Gdańskie Dni Sąsiadów:



Patronat medialny:



Organizatorzy projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



Instytut
kultury
miejskiej



Partnerzy projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



Patroni medialni projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



Dziennik
Bałtycki



Spis treści

- 5 Wstęp
- 7 Rodzaje diet
- 9 **I**
Na dobry początek, czyli przystawki,
sałatki i zupy
- 65 **II**
Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu
- 125 **III**
Podwieczorek na słodko
- 189 **IV**
Przetwory i nalewki
- 207 **V**
Soki, koktajle i napoje na bazie wody z kranu
- 221 **VI**
Średnio twarda, gdańska, z kranu.
O wodzie dostarczanej przez GIWK
- 225 **VII**
Indeks autorek i autorów
- 229 **VIII**
Naklejki na Twoje przetwory,
wlepki kulinarne

Szanowne Sąsiadki, Szanowni Sąsiedzi!

Spotykamy się ponownie, lecz tym razem w jeszcze większym gronie. Jak zauważyliście, *Druga Sąsiedzka Książka Kucharska* jest niemal dwukrotnie grubsza niż pierwsza. Niezmiernie nas cieszy, że coraz więcej osób angażuje się w kulinarną przygodę i tak chętnie dzieli się swoimi przepisami. Gdańskie Dni Sąsiadów z roku na rok biją rekordy frekwencji, co przekłada się na liczbę osób chętnych do współtworzenia naszego kulinarnego dzieła wydawniczego.

Pracując nad książką, wybrałyśmy się w podróż po kuchniach świata. Przeczytałyśmy mnóstwo fantastycznych historii – niektóre nas wzruszyły, inne rozbawiły, a niektórych przepisów nie umiałyśmy nawet przyporządkować do konkretnej kategorii. Książka jest tak barwna i różnorodna, jak barwni i różnorodni jesteście Wy – mieszkańcy i mieszkanki Gdańska, Wasze rodziny, partnerzy, znajomi, przyjaciele, sąsiedzi. To wspaniałe, że co roku zasiadacie przy wspólnych stołach i dzielicie się tym, co macie... najsmaczniejszego!

Również to wydanie zdobią Wasze zdjęcia z dorysowanymi warzywami, owocami i różnymi atrybutami, które wiążą się z nadsyłanymi przez Was przepisami i historyjkami. Coś dla siebie znajdą tu zarówno osoby będące na tradycyjnej diecie, jak i wegetarianie, weganie oraz poszukiwacze zdrowych wersji deserów. Podobnie jak w zeszłym roku, tak i w tym swoje

przetwory na zimę możecie opisywać, wykorzystując naklejki umieszczone na końcu książki.

A co nowego? Wasze anegdotki, rymowanki i haiku za-inspirowały nas do stworzenia wlepek z cytataми. To oryginalne fragmenty książki – koniecznie przyklejcie je na lodówkę. Przeczytajcie też o tym, jakie właściwości ma woda w Waszych kranach. I wypróbujcie przepis na ciasteczka... dla psów. Spokojnie, sami też możecie je jeść. Zwierzęta domowe znajdziecie na wielu kartach tej książki. Czworonożni członkowie rodzin na dobre zagościli nie tylko w Waszych sercach, ale i przy Waszych stołach. Zupełnie tego nie planowałyśmy, sami przychodziliście z nimi na sesje zdjęciowe. Co to będzie za rok? Już nie możemy się doczekać!

Katarzyna Mejna
Ania Urbańczyk
Malwina Karczewska

Redaktorki książki,
miłośniczki gotowania
(i zwierząt)

Rodzaje diet

Mięsna/tradycyjna /**trad.**/ – obejmująca wszystkie grupy produktów, zarówno roślinnych, jak i zwierzęcych. W tej książce w wypadku ciast i deserów zawierających składniki odzwierzęce (np. żelatynę) zastosowano określenie „tradycyjna”.

Wegetariańska /**wege**/ – wyłączająca mięso (w tym ryby i owoce morza), a także produkty odzwierzęce: smalec, bulion mięsny, żelatynę wieprzową, podpuszczkę cielęcą (stosowaną np. w serach typu parmezan), koszenilę (czerwony barwnik z owadów stosowany np. w jogurtach owocowych czy napojach). Wegetarianie jedzą natomiast produkty pochodzenia zwierzęcego – mleko i jego przetwory, jaja oraz miód.

Wegańska /**vegan**/ – zasady podobne jak w wegetariańskiej, dodatkowo wyłącza wszelkie substancje pochodzenia zwierzęcego, w tym mleko i jego przetwory, jaja oraz miód. W skład diety wegańskiej wchodzi: warzywa i owoce, zboża i produkty zbożowe (pieczywo, makarony, produkty mączne), rośliny strączkowe (fasole, soja, soczewica, ciecierzycza, groch, bób) i produkty z nich wytwarzane, a także orzechy, nasiona i oleje roślinne.

Bezglutenowa /**gf**/ – stosowana przez osoby chore na celiakię, z alergią na pszenicę oraz z nietolerancją pokarmową na gluten. Gluten to białko roślinne występujące we wszystkich produktach zawierających pszenicę, żyto i jęczmień. W książce tej, oprócz przepisów bezglutenowych, znalazły się również „możliwe bezglutenowe”. Oznacza to, że niektóre składniki takiego dania mogą być bezglutenowe pod warunkiem kontroli ich składu – należy się upewnić, czytając etykietę lub szukając na opakowaniu specjalnego znaczka z przekreślonym kłosem. Wiele produktów, które wydają się bezglutenowe, w swoim składzie mogą zawierać gluten, szczególnie te wysoko przetworzone, takie jak gotowe sosy, jogurty, wędliny, a nawet sery.

LEGENDA

 czas przygotowania

 liczba porcji



Na dobry początek,
czyli przystawki,
sałatki i zupy



- 12 Chleb
- 15 Domowe bułki na śniadanie
- 16 Babeczki wytrawne
z żółtym serem i marchewką
- 20 Gruschetta
- 22 Wegański smalec z białej fasoli
- 23 Fattet bakłażan
- 27 Bakłażan w cieście naleśnikowym
- 28 Tort wątrobkowy
- 30 Smocze pomidory
- 31 Tofu po grecku
- 34 Przekąska z łososia
- 34 Solony łosoś w oleju
i majonezie ze szczypiorkiem
- 36 Sałatka z łososia z ananasem
- 36 Rolada szpinakowa
- 37 Pasta sąsiada
- 37 Sałatka krabowa

- 38 Sałatka śledziowa
- 39 Sałatka na zgodę
- 40 Sałatka z makaronem
- 42 Sałatka kalafiorowa
- 44 Tak zwana sałatka niemiecka
- 45 Pyszny brokuł
- 47 Sałatka tęcza
- 47 Kolorowa poduszka
- 49 Sałatka z grejpfrutem
- 50 Sałatka Sheryl Crow
(wytrawna, z arbuzem)
- 53 Ukraiński barszcz
- 54 Zupa ze świeżych ogórków
- 55 Chłodnik
- 57 Zupa szpinakowa
- 58 Rozgrzewający krem z zielonej soczewicy
- 59 Turecka zupa z soczewicy z miętą
- 61 Zupa warzywna z pastą tahini
- 62 Zupa meksykańska

Chleb

Bogumiła Abramowicz

vegan ⌚ 80 min 🍷 2 podłużne blaszki

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki tortowej
- 1 szklanka słonecznika
- 1 szklanka otrąb pszennych
- ½ szklanki siemienia lnianego
- 1 litr wody 💧
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka cukru
- 4 łyżki oleju
- 10 dag drożdży

WYKONANIE

Wszystkie składniki wymieszaj, dodaj do nich 1 litr ciepłej wody z rozpuszczonymi drożdżami i ponownie wymieszaj. Ciasto przełóż do dwóch wąskich blaszek i wstaw do zimnego piekarnika. Piecz w temperaturze 200°C około 70 minut. Smacznego!





99

Moja przygoda z wypiekaniem własnych bułek zaczęła się trzy lata temu, kiedy lekarz wykluczył z mojej diety „kupny” chleb jako produkt, który powstaje z różnych mieszanek mąk. Aby móc jeść przysłowiowy chleb z masłem, zaczęłam go sama piec.



Domowe bułki na śniadanie

Zenobia Glac-Ściebura

wege ⌚ 110 min 🍽️ 10 porcji

SKŁADNIKI

- 2 dag drożdży
- ½ łyżeczki cukru
- 1 szklanka letniej wody 🌡️
- 35–40 dag mąki pszennej (typ 550)
- 5–10 dag mąki razowej (typ 2000)
- 1 łyżeczka soli
- 2 dag oleju roślinnego
- ½ dag oliwy

dodatkowo:

- 4 łyżki mleka do posmarowania bułek
- około 6 łyżek mikszi ziaren (sezam, mak, słonecznik, dynia)

WYKONANIE

Z drożdży, cukru i 2 łyżek letniej wody zrób rozczyzn, dokładnie rozpuszczając drożdże. Oba rodzaje mąki i sól połącz z olejem, oliwą i rozczyznem. Delikatnie wymieszaj i dodaj resztę letniej wody. Ciasto wyrabiaj około 7 minut. Ciasto będzie się kleić, więc można dodać trochę więcej mąki pszennej.

Uformuj kulkę, przełóż do miski i przykryj folią spożywczą lub czystym materiałem. Pozostaw ciasto do wyrośnięcia na godzinę lub do momentu podwojenia objętości. Wyrośnięte ciasto podziel na równe części. Może być 10, ale może być też więcej – wówczas bułeczki będą mniejsze (dobre rozwiązanie dla najmłodszych). Uformuj ładne bułki i ułóż na blaszce wyłożonej papierem.

Przykryj bułki ściereczką, aby sobie odpoczęły przez około 20 minut. Po tym czasie posmaruj je mlekiem i posyp ziarnami.

Piecz 20–30 minut w 200°C w systemie „góra-dół”, aż się zrumienia.

PORADY

Aby skrócić czas oczekiwania na wyrośnięcie ciasta, nagrzej piekarnik do temperatury około 40–50°C i wstaw tam miskę. Ciasto szybciej wtedy pracuje.

Jeśli ktoś lubi, może do środka ciasta wrzucić ziarna zbóż lub np. kawałki czarnych oliwek.

Aby zrobić „bułki szarpane”, ułóż je na blaszce w formie kwiatu z małymi odstępami. Wygląda to efektownie :-)

Babeczki wytrawne z żółtym serem i marchewką

Aleksandra Perzyńska

wege 🕒 40 min 🍽️ 12 porcji

SKŁADNIKI

- 25 dag mąki pszennej
 - 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
 - 1 średnia marchewka starta na tarce o średnich lub małych oczkach
 - 15 dag sera żółtego startego na tarce o średnich lub małych oczkach
 - 75 ml oleju
 - 220 ml mleka
 - 2 jajka
 - 1½ łyżeczki soli, najlepiej himalajskiej (różowej)
 - pieprz, papryka słodka i/lub ostra do smaku
 - zioła: najlepiej świeża lub suszona bazylia (około ½ łyżeczki), ale dobrze smakuje także oregano, szczypiorek czy pietruszka (kwestia gustu i tego, co akurat jest w lodówce czy doniczce)
- dodatkowo na wierzch babeczek:**
- 3 dag sera żółtego startego na średnich lub małych oczkach
 - papryka w proszku do posypania (może być ostra)



WYKONANIE

Wszystkie suche składniki przesiej do miski nr 1, a wszystkie mokre (w tym marchew i ser) dodaj do miski nr 2. Mokre wymieszaj lekko widelcem i połącz z suchymi. Wymieszaj w jedną stronę – niezbyt dokładnie, ale tak, aby wymieszać całą mąkę. Mogą być lekkie grudki, taki urok babeczek. Nałóż masę do foremki wyłożonej papilotkami. Ciasto powinno sięgać do wysokości foremki, a papilotki być sporo wyższe. Wierzch posyp tartym żółtym serem i papryką. Piecz około 20 minut w temperaturze 190°C. Sprawdź patyczkiem, czy nie są surowe. Z uwagi na rozpuszczony ser, powinny być wilgotne w środku, a przypieczone i chrupiące na wierzchu. Są doskonałe na ciepło z masłem lub jako dodatek np. do barszczu (opcja zamiast pasztecików dla wegetarian). Pyszne również na drugi dzień. Zamiast marchewki można też dodać startą dynię piżmową lub korzeń pietruszki.

PORADA

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Potrzebujemy 2 misek, a także papilotek do pieczenia – plastikowych, a najlepiej z szarego papieru (tzw. tulipanek) – aby babeczki swobodnie odchodziły od foremek. Po upieczeniu w zwykłych papilotkach z papieru karbowanego istnieje niebezpieczeństwo przyklejenia się połowy babeczki do papieru (no i w wyższych ładnie wyrastają). Potrzebna też będzie specjalna forma do babeczek – duża, na 12 sztuk.

inspiracja: www.mojewypieki.com



Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy





Moja babcia, Wanda Rapacz, mieszkała kilka lat tuż obok Zielonej Bramy. W niedziele, jedząc rodzinne obiady, słuchaliśmy ulicznych grajków. Babcia pochodziła ze Śląska i od najmłodszych lat wspaniale gotowała, jak wszystkie kobiety w jej wielodzietnej rodzinie. Jako bardzo młoda dziewczyna wyjechała do Rabki i tam przez kilka lat pracowała w kuchni słynnego sanatorium. Umiała przyrządzać wspaniałe torty z kolorowymi masami – czekoladową, truskawkową i ananasową, a także misternie zawijane, kruche rogaliki, wypełnione domowej roboty marmoladą śliwkową, szarlotki i maleńkie marcepanki. Nigdy nie zapomnę jej rąk sprawnie zagniatających ciasto na rozkładanym stole kuchennym i szybko ciutko tnących wielkim, ostrym nożem cieniutki makaron do suszenia. Lepienie pierogów było jak misterium. Całe dzieciństwo spędziłam, obserwując ją przy pracy w kuchni lub w ogrodzie. To był przedwojenny dom na ulicy Olszyńskiej z pięknym, starym ogrodem, werandą i strychem pełnym tajemnic, jak z bajki. Drzwi miały kryształowe, barwne szybki, a drewniane, kręcone schody były ręcznie malowane w motywy róż. Nawet piwnica pachniała tajemnicą i zapowiedzią słodkich gruszek w kompotach, które pijaliśmy zimą do obiadów. Nigdy nie zapisałam jej przepisów, chociaż doskonale zapamiętałam smaki

i zapachy, których wciąż szukam po świecie. Czasami uda mi się je odnaleźć, a czasami sama próbuję je odtworzyć. Niestety przeważnie się to nie udaje. Wiem jedno: do każdej potrawy, którą babcia Wanda przygotowywała, dodawała tajemniczy składnik – wiele miłości. I chociaż nie mam zeszytu z jej przepisami, to staram się zawsze dodawać ten tajemniczy składnik do wszystkiego, co przyrządzam w swojej kuchni. Przez wiele lat, w różnych mieszkaniach poszukuję swoich smaków i zapachów. Nie kultywuję tradycji. Jestem otwarta na różne kultury, nowe smaki i zapachy – hinduskie przyprawy, japońskie sushi czy włoskie makarony. Bardzo lubię eksperymentować. Nie jestem tak dobra w pieczeniu słodkości jak moja babcia, ale znalazłam swój sposób na dodawanie tajemniczego składnika. Muffinki może upiec każdy, bo to najprostsze przepisy na świecie. Jest jedna zasada – muszą być dwie miski: jedna z mokrymi składnikami, druga – z suchymi. Nawet nie trzeba ich dokładnie mieszać. Specjalna forma i gotowe. Najprostszy sposób, aby wypiec 12 oznak prawdziwej miłości. Moje ulubione, o które zawsze proszą znajomi przy okazji imprez, to wytrawne z żółtym serem. Są jak maleńkie pizze i tak też smakują. Kto raz ich spróbuje, pokocha je na zawsze. Smacznego!

Gruschetta

Weronika Pochylska

vegan ⌚ 10–15 min 🍽 4 porcje

SKŁADNIKI

- 2 gruszki
- odrobina oleju
- dwie garści rukoli
- garść orzechów włoskich
- łyżka octu balsamicznego
- łyżka oleju lnianego
- łyżeczka syropu klonowego lub innego płynnego słodzika
- szczypta cynamonu
- sól, pieprz
- bagietka pszenna

WYKONANIE

Na patelni do grillowania rozgrzej odrobinę oleju. Gruszkę dokładnie umyj, osusz i pokrój w dość grube plastry razem ze skórą. Połóż na patelnię i grilluj kilka minut z każdej strony, tak by pokazały się brązowe paseczki.

Bagietkę przekrój wzdłuż i w poprzek na pół, tak by powstały 4 kawałki. Podpiecz je w piekarniku, by nabrały chrupkości.

W filiżance połącz ocet balsamiczny, syrop klonowy, cynamon, sól i pieprz.

Orzechy posiekaj i upraż na suchej patelni.

Gorące bagietki posyp rukolą, na niej ułóż grillowane gruszki, polej odrobiną sosu i posyp orzechami.



Weronika Pochylska



Na co dzień piszę i fotografuję na blogu **Lekko jak hel**. Przepisy powstają w dwumetrowej gdańskiej kuchni, w której dzieją się cuda: serniki bez sera, budynie bez mleka, omlety bez jaj i schabowe bez mięsa. Receptury zazwyczaj nawiązują do tradycji rodzinnych – dzielę się z Wami przepisami na nalewki owocowe i śledziki z bocznika na sposób taty Mariusza, krem z buraków i kotlety gryczane dziadka Henia czy drożdżówkę mamy Kasi. Stali czytelnicy całkiem dobrze znają członków rodziny, bo opowieści z nimi związane stale przewijają się we wpisach. Blog kojarzony jest głównie dzięki charakterystycznym zdjęciom. Te, poza opisywanym daniem, często przedstawiają przygarniętych ukochanych pupili – dwa puchate koty i psa w łaty. Zainteresowanie kuchnią roślinną oraz wolontariat w schroniskach i stowarzyszeniu Otwarte Klatki sprawiły, że łączę dwie pasje, prowadząc warsztaty kulinarne w szkołach, na warsztatach terapii zajęciowej czy podczas festiwali. Tam mogę dzielić się wiedzą na temat przemysłowej hodowli zwierząt, jednocześnie pokazując alternatywę: bogactwo kuchni roślinnej.



Wegański smalec z białej fasoli

inspiracja: jadlonomia.com

Joanna Budna

vegan, gf ⌚ 10 min 🍽 6 porcji

SKŁADNIKI

- 1 puszka białej fasoli
- 2 cebule
- ¼ szklanki zimnej wody
- 2 suszone śliwki
- 2 liście laurowe
- 1 ziarno ziela angielskiego
- 1 ziarno jałowca
- 1 goździk
- ½ łyżeczki majeranku
- sól, czarny pieprz do smaku
- delikatny olej do smażenia

WYKONANIE

Cebulę posiekaj. Na patelni rozgrzej olej i dodaj cebulę wraz z zielem angielskim, jałowcem, goździkiem i liśćmi laurowymi. Smaż, aż cebulka będzie złota.

Fasolę odcedź i zmiksuj za pomocą blendera z majerankiem, pieprzem, solą i ¼ szklanki zimnej wody, odstaw. Śliwki pokrój na małe kawałki.

Usuń przyprawy z podsmażonej cebuli. Dodaj cebulę i śliwki do zmiksowanej fasoli, miksuj krótko, na niskich obrotach. Dopraw majerankiem, solą i pieprzem do smaku.

Włóż masę do lodówki, żeby się schłodziła. Smalec podawaj z chlebem i ogórkiem kiszonym.



Joanna Budna

Tattet bakłażan

Mohamed Atoun

wege ⌚ 30 min 🍽 6–8 porcji

SKŁADNIKI

- 2 pity (chleb arabski – khobez – można kupić w większości barów z kebabem lub online)
- 1 duży bakłażan lub 2 średnie
- 1 mała cebula
- 2 pomidory
- duży jogurt naturalny
- natka pietruszki
- 1–2 ząbki czosnku
- 5–10 dag orzeszków pinii lub słupków migdałowych do dekoracji (orzeszki pinii są dostępne w sklepach orientalnych lub arabskich, a także online)
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz
- sumak (tak jak orzeszki pinii dostępny w sklepach orientalnych, arabskich, a także online)



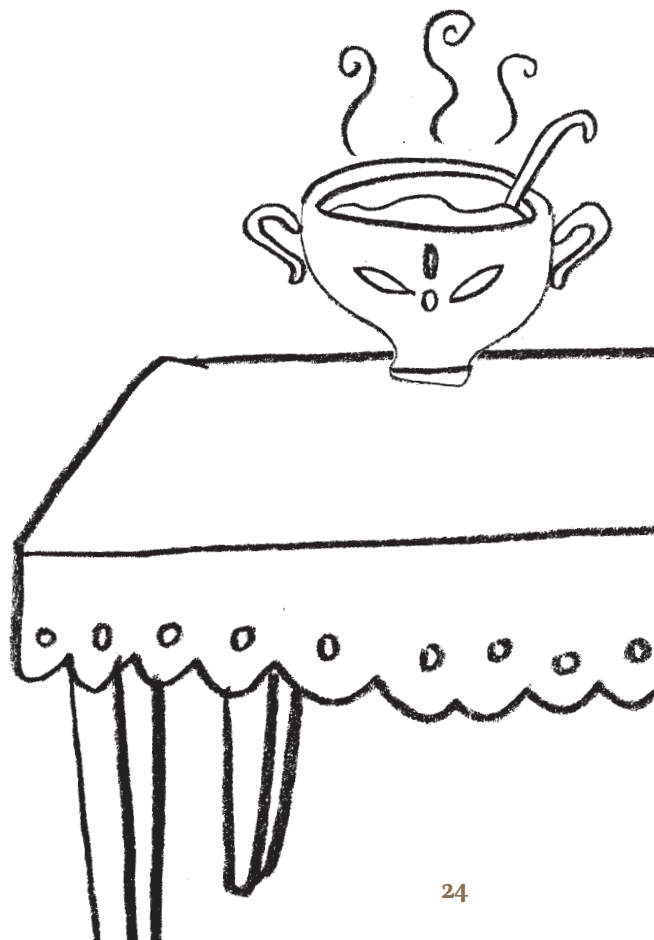
WYKONANIE

Pokrój pity na kawałki, posmaruj je niewielką ilością oliwy z oliwek i włóż do piekarnika. Piecz 8–10 minut w 180°C (do momentu, gdy się zarumienią i staną chrupiące). Następnie pokrój bakłażana w kostkę i albo podsmaż, albo posmaruj kostki bakłażana niewielką ilością oliwy z oliwek i włóż do rozgrzanego piekarnika. Piecz 20–30 minut w 180°C, aż stanie się lekko brązowy i miękki. Usmaż pokrojone w kostkę cebulkę i pomidory, dodaj pietruszkę i przyprawę. Na koniec zmiksuj jogurt z przeciśniętym czosnkiem i łyżką oliwy z oliwek.

W naczyniu ułóż kolejno: chrupiący chleb, smażonego bakłażana, dopraw sumakiem, następnie dodaj cebulkę, pomidory i pietruszkę. Całość zalej jogurtem z czosnkiem, a na koniec posyp prażonymi orzeszkami pinii, pietruszką i sumakiem.



Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy







Bakłażan w cieście naleśnikowym

Danuta Bociewicz

wege ⌚ 30 min 🍽️ 2–4 porcje

SKŁADNIKI

- 1 bakłażan
- 1 szklanka mąki
- 1 jajo
- ½ szklanki mleka
- ½ szklanki wody 💧
- olej do smażenia
- sól
- gałka muszkatołowa

WYKONANIE

Obierz bakłażana ze skórki i pokrój na półcentymetrowe talarki. Umieść talarki na desce do krojenia i posól, po czym pozostaw na 20 minut. Przygotuj ciasto naleśnikowe z mąki, jaja, wody z mlekiem, szczypty soli i startej gałki muszkatołowej (na około ½ cm). Osusz bakłażana ręcznikiem papierowym. Rozgrzej olej (np. rzepakowy) na patelni. Talarki bakłażana za pomocą widelca zanurz całkowicie w cieście. Smaż na złoty kolor z obu stron. Podawaj na ciepło jako przystawkę lub osobne danie, np. na lekką kolację.

PORADA

Reguluj ilość startej gałki muszkatołowej wedle upodobania, ale powinna dominować. Usmażone talarki można lekko posolić.



Podczas pobytu w Jugosławii jesienią 1978 roku poznałam smak wielu warzyw i owoców niedostępnych wówczas w Polsce: papryki, cukinii, bakłażanów, melonów czy kasztanów jadalnych (samodzielnie zbieranych i gotowanych). Szczególnie zasmakował mi bakłażan w cieście naleśnikowym, który zaczęłam przyrządzać, gdy stał się dostępny na naszym rynku. Do dziś jego smak przypomina mi wspaniałą atmosferę zakupów warzyw i owoców na targu w Mariborze z ich feerią barw, zapachów, kształtów.

inspiracja: dawna Jugosławia, obecnie Słowenia

Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy

Tort wątróbkowy

Violetta Roszkowska

trad. ⌚ 1 godz. 🍽️ 6 porcji

SKŁADNIKI

- 1 kg wątróbki z kurczaka
- 4 jajka
- 300 ml majonezu
- 4 średnie cebule
- 4 dag mąki
- sól, pieprz, niemielony kminek

WYKONANIE

Wątróbkę umyj, a następnie zmiel w maszynce do mięsa. Dodaj jajka, mąkę i sól, dokładnie wymieszaj. Uformuj 6 krążków o grubości około 5 milimetrów i usmaż je na średniej wielkości patelni. Krążki przełóż majonezem, a na wierzchu tortu ułóż pokrojoną w piórka i zeszkłąną cebulkę. Posyp grubo mielonym pieprzem oraz kminkiem. Potrawę tę podaje się z ogórkiem kiszonym i pieczywem. W smaku przypomina pasztet.



”

Przepis ten został przywieziony do naszej rodziny z Białorusi i towarzyszy nam od pokoleń. Życzę smacznego.



Smocze pomidory

Ewa Wiercińska

wege ⌚ 10 min 🍽️ 4 porcje

SKŁADNIKI

- ½ kg pomidorów
- ½ szklanki majonezu i ½ szklanki śmietany
- 2 średnie ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- 3 dag żółtego sera (drobno poszatkowanego)
- 1 średnia cebula (drobno posiekana)

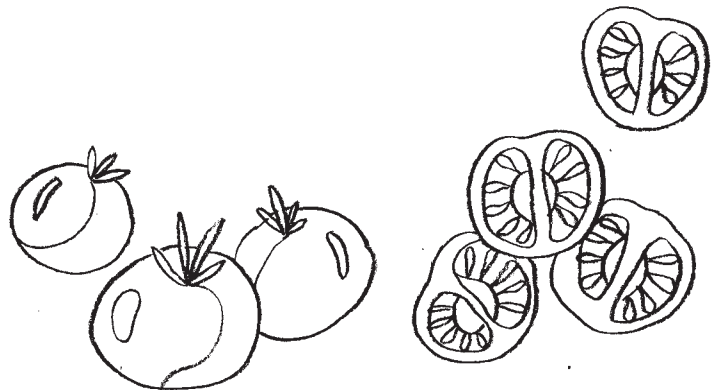
WYKONANIE

Pomidory pokrój w plastry. W półmisku ułóż warstwowo pomidory (posól i popieprz) i cebulę (polej sosem majonezowo-śmietanowym połączonym z czosnkiem). Ponownie ułóż pomidory i polej sosem. Wierzch posyp startym serem.



Przepis powstał około 2013 roku. Od tej pory smocze pomidory stały się tradycją na naszym rodzinnym stole.

Salatka szczególnie sprawdza się przy grillu. Na takim spotkaniu wszyscy goście zawsze pytają o smocze pomidory.



Tofu po grecku

Katarzyna Mejna

vegan ⌚ 90 min + kilka godz. w lodówce ⦿ 10–12 porcji

SKŁADNIKI

- 2 opakowania tofu marynowanego
- 7 marchewek
- 1 korzeń selera
- 2 korzenie pietruszki
- 2 cebule
- mleko roślinne (sojowe lub owsiane) do namaczania (około szklanki)
- bułka tarta do obtaczania (około szklanki)
- mąka kukurydziana do obtaczania (około szklanki)
- koncentrat pomidorowy (około 10 dag)
- około ⅓ szklanki octu jabłkowego
- olej do smażenia, np. z pestek winogron
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 4–5 liści lauowych
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- sól i pieprz do smaku

99 Polecam tę sycącą przystawkę na święta, jako alternatywę dla popularnej wersji rybnej. Smakuje nawet tym, którzy uważają tofu za niejadalne :)

WYKONANIE

Tofu pokrój w plasterki grubości około 6 milimetrów. W jednym talerzu wymieszaj bułkę tartą i mąkę kukurydzianą pół na pół, a do drugiego talerza wlej mleko. Każdy plasterk tofu namocz w mleku i obtocz w bułce z mąką. Następnie usmaż plasterki na złoty kolor z obu stron. Odlóż i zajmij się warzywami.

Marchewki, selera i pietruszki umyj i obierz, a następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebule pokrój w kostkę i zeszklij na głębokiej patelni z dodatkiem ziela angielskiego, liści lauowych i pieprzu ziołowego. Dodaj starte warzywa. Usmaż, a następnie duś, aż zmiękną. Co jakiś czas mieszaj i dolewaj odrobinę wody, żeby się nie przypaliły. Pod koniec duszenia dodaj ocet, koncentrat pomidorowy, pieprz i sól.

Warzywa i tofu układaj na przemian (warstwami) w naczyniu ceramicznym lub misce sałatkowej (o pojemności około 2 litrów). Ostudź, przykryj i wstaw na kilka godzin – najlepiej na noc – do lodówki. Zjedz w ciągu dwóch dni.

PORADY

Przyprawy najlepiej smażyć już razem z cebulą – wydobędzie się z nich więcej aromatu.

Tofu może stwardnieć, jeśli dodasz dużo octu i jeśli plasterki będą zbyt cienkie.

Ostrzeż gości, że w daniu mogą znaleźć ziele angielskie i liście lauowe. Mimo wszystko warto je tam zostawić – nadają aromat.







Przekąska z Łososia

Krzysztof Prusaczyk

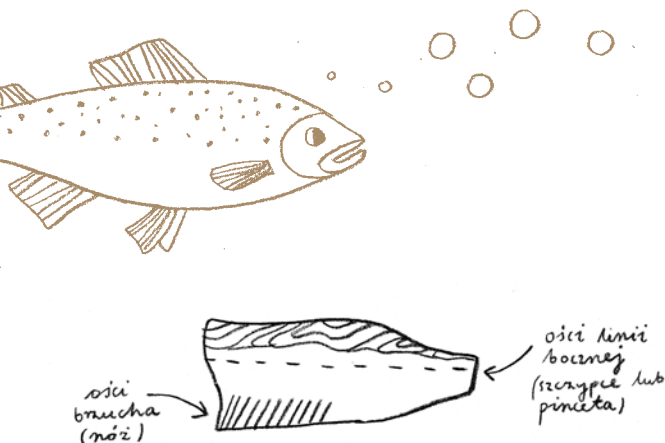
trad., gf ⌚ 15 min + 24 godz. solenia ⦿ 2 porcje

SKŁADNIKI

- surowy łosoś (ok. pół płata)
- 1 większa cebula
- olej lub oliwa do zalania
- 1 cytryna

WYKONANIE

Łososia posól i odstaw do lodówki na 24 godziny. Następnie pokrój go na cienkie plasterki (jest tak miękki, że daje się super kroić pod kątem), zasyp pokrojoną cebulą i na całej powierzchni ryby ułóż plastry cytryny. Zalej całość olejem lub oliwą, dopraw solą i pieprzem. Stanowi smaczną przystawkę.



Solony Łosoś w oleju i majonezie ze szczypiorkiem

Wojciech Bober

trad. ⌚ 72 godz. ⦿ 6 porcji

SKŁADNIKI

- łosoś (koniecznie świeży, nie mrożony), najlepiej gotowy filet do 2 kg
- sól gruboziarnista
- 2 cebule
- pieprz grubo zmielony
- 2–3 szczypty pieprzu ziołowego
- 3–5 liści laurowych
- kilka pokruszonych ziaren ziela angielskiego
- 2–3 szczypty imbiru
- olej
- majonez
- szczypiorek

WYKONANIE

Jeżeli masz całą rybę – wyfiletuj ją. Filety dokładnie umyj w zimnej wodzie, usuwając z nich błony i krew. Następnie przystąp do solenia (sól gruboziarnista). Umyty filet połóż mięsem do dołu. Garścią wetrzyj sól pod łuski w kierunku od ogona do głowy.

Kolejną czynnością jest zasolenie ryby. Jeśli nie masz dużego pojemnika, to pokrój filet na 2 części. Pierwszą czynnością w tym wypadku jest zasypanie solą dna pojemnika. Następnie ułóż warstwę łososia skórą

w dół i zasyp łososia na białe. Łosoś powinien pozostać w soli przez 48 godzin.

Po upływie wskazanego czasu wyciągnij fileta i spłucz resztki soli pod kranem z zimną wodą. Potem wrzuć kawałki fileta do pojemnika z zimną wodą, tak aby całość była zanurzona. W ten sposób mocz rybę 2 godziny.

Po tym czasie wyjmij filety i wyłóż je na kratkę lub durszlak, by całość ociekła z wody.

Następną czynnością jest wytrybowanie ości brzucha oraz ości wzdłuż linii bocznej ryby i oddzielenie mięsa od skóry.

Po dokładnym oprawieniu i pozbyciu się ości i skóry ułóż kawałki fileta na desce i pokrój długim ostrym nożem w poprzek na cienkie plastry.

W dalszej kolejności przejdź do zalania płatów olejem. W tym celu musisz mieć już przygotowaną pokrojoną w kostkę cebulę (2 główki), którą należy wrzucić do sitka i przelać wrzątkiem, po czym odstawić do ostygnięcia.

Następnie przygotowane wcześniej plastry fileta ułóż w salaterce i dodaj przyprawę, ostudzoną cebulę, dolej olej. Wszystko razem delikatnie wymieszaj, uzupełnij znów olejem i przykryj folią aluminiową. Całość wstaw do lodówki na 24 godziny.

Po upływie tego czasu łosoś jest już gotowy do spożycia. Uzupełnij go majonezem zmieszanim ze szczypiorkiem (według uznania). Najlepiej wyjmij kilka plastrów – w zależności od potrzeb – odczekaj chwilę, by filet ociekł z nadmiaru oleju, po czym dołóż majonez ze szczypiorkiem.

Przygotuj półmisek ozdobiony np. szczypiorkiem i wyłóż łososia.

PORADA

Najlepiej kupić świeżego łososia (całość) lub świeże filety. Nigdy mrożone. To zagwarantuje nam świeżość potrawy, która może być spożywana przez następne 2 tygodnie.



Wojciech Bober

Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy

Sałatka z łososia z ananasem

Elżbieta Woroniecka

trad. ⌚ 20 min 🍽️ 8 porcji

SKŁADNIKI

- 15 dag łososia sałatkowego w plastrach
- puszka ananasa
- mała puszka kukurydzy lub połowa większej
- 2–3 jajka ugotowane na twardo
- 5–6 gałązek koperku (do smaku, można dodać więcej, bo łosoś kocha koperek)
- 2 łyżki majonezu wymieszane z połową kubeczka jogurtu naturalnego (15 dag) – można dodać 3–4 łyżeczki zalewy z ananasów
- biały pieprz i sól do smaku

WYKONANIE

Łosośa podrzyj na nieregularne, nieduże kawałki, jajka pokrój w kostkę (średnią), dodaj pokrojonego ananasa, kukurydzę, zrób sos z majonezu, jogurtu, koperku, soli, białego pieprzu i soku z zalewy. Wymieszaj i odstaw do lodówki, żeby się „przegryzło”.

PORADA

Ananasa z puszki można dodać 2–3 plastry, jeżeli nie lubimy zbyt słodkiego smaku. Jeżeli nie przeszkadza nam połączenie owoców z rybą, można dodać całą puszkę.

Biały pieprz nadaje charakterystyczny aromat, nieosiągalny za pomocą pieprzu czarnego.



Rolada szpinakowa

Wiktoria Kossowska

trad. ⌚ 30 min + 2 godz. w lodówce 🍽️ 14 porcji

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie mrożonego szpinaku
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka masła
- 4 jajka
- 1 łyżka mąki
- 2 serki twarogowe śmietankowe
- 40 dag łososia wędzonego w plastrach

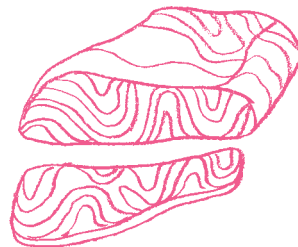
WYKONANIE

Na patelni podsmaż z masłem szpinak i czosnek, posól i dodaj pieprz. Odsącz szpinak na sitku, dodaj mąkę i ostudź. Do szpinaku dodaj żółtka. Białka ubij na sztywną pianę, dodaj delikatnie do szpinaku.

Wylej całość na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz przez 15 minut w 160°C. Gdy placek przestygnie, posmaruj go serkiem, na tym ułóż łosoś w taki sposób, aby pokrył całość. Zwiń roladę i zawiń ściśle w folię do żywności. Włóż do lodówki na 2 godziny.

PORADA

Szpinak nie może być przesuszony.



Pasta sąsiada

Tomasz Janczukowicz

trad. ⌚ 25 min ⦿ 12 porcji

SKŁADNIKI

- 2 średnie makrele wędzone lub łosoś
- 5 jajek
- 4 łyżki majonezu
- ½ kostki masła
- szczypta pieprzu czarnego
- szczypta pieprzu ziołowego
- ½ słoika koncentratu pomidorowego
- 2 cebule

WYKONANIE

Makrele dokładnie oczyść, jajka ugotuj. Następnie wszystkie składniki umieść w misce i zblenduj na jednolitą masę.



Salatka krabowa

Agnieszka Kasprzowicz

trad. ⌚ 20 min + 20 minut w lodówce ⦿ 8 porcji

SKŁADNIKI

- puszka kukurydzy bez wody
- puszka ananasa bez soku
- 5 dag makaronu ryżowego
- pęczek koperku
- 25 dag paluszków surimi (krabowych)
- 1 surowa czerwona papryka
- 2 łyżki majonezu
- sól
- pieprz



WYKONANIE

Ugotuj makaron ryżowy według przepisu na opakowaniu, ostudź i pokrój na mniejsze kawałki. Odcedź kukurydzę i ananasa, pokrój w kostkę. Koperek umyj i posiekaj, paluszki krabowe i paprykę pokrój w kostkę. Dodaj majonez, pieprz i sól do smaku i wymieszaj. Włóż na 20 minut do lodówki.

Sałatka śledziowa

Kasia Rocławska

trad. ⌚ 30 min 🍽 8 porcji

SKŁADNIKI

- 70 dag ziemniaków
- 40 dag matiasów śledziowych
- 4–5 ogórków kiszonych
- pęczek koperku
- średnia cebula
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ocet



WYKONANIE

Ziemniaki ugotuj, obierz i pokrój w kostkę. Filety śledziowe skrop octem i odstaw na parę minut. Ogórki potnij w kostkę, dodaj drobno posiekaną cebulę i koperek. Filety śledziowe pokrój w małe kawałki. Wszystkie składniki połącz, delikatnie mieszając. Jogurt naturalny i majonez połącz ze sobą i dodaj do pozostałych składników. Wymieszaj. Smacznego!

PORADA

Wersja bez cebuli i koperku jest równie pyszna.



Przepis na tę sałatkę zdobyliśmy 2 lata temu od gospodyń wiejskich w trakcie imprezy „Z motyką na bulwy”, organizowanej co roku w Muzeum im. Teodory i Izydora Gulgowskich we Wdzydzach Kiszewskich. Była to pierwsza sałatka ze śledzi, którą pokochały moje dzieci. Od tamtej pory robimy ją bardzo często w domu. Jest to też sałatka, która pierwsza znika na klasowych spotkaniach dzieci w szkole :)



Kasia Rocławska

Sałatka na zgodę

Anna Kosierkiewicz

trad. ⌚ 40 min 🍽️ 8 porcji

SKŁADNIKI

sałatka:

- garść drobnego makaronu (np. drobnych muszelek)
- 1 opakowanie krewetek lub paluszków surimi
- 3 jajka
- 1 mała puszka kukurydzy
- 1 brokuł
- szczypiorek

sos czosnkowy:

- 2–3 ząbki czosnku
- 3–4 łyżki mleka
- odrobina świeżego koperku (wg uznania)
- 3–4 łyżki majonezu

WYKONANIE

Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Brokuły ugotuj według własnego uznania co do miękkości. Ugotuj jajka i krewetki (paluszki surimi są szybsze, bo nie trzeba ich gotować). Do dużej miski wrzuć wszystkie składniki: ugotowany makaron, brokuł, krewetki/pokrojone paluszki surimi, kukurydzę, pokrojone w kostkę jajka i posiekany szczypiorek. Wszystko dopraw do smaku pieprzem i solą.

Druga część dania to sos czosnkowy. Czosnek przeciśnij przez praskę, dodaj mleko i koperek – wymieszaj. Następnie dodaj majonez – tyle, żeby sos był kremowy. Gotowy sos wlej do miski z przygotowanymi składnikami na sałatkę i dokładnie, powoli połącz. Gotową sałatkę przełóż do ulubionego naczynia i przystrój wedle własnej fantazji.



Sałatka z makaronem

Bożena Kwiecień

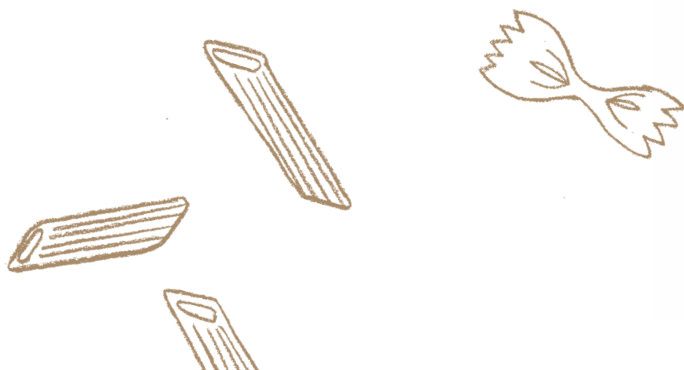
trad. ⌚ 40 min 🍽 6 porcji

SKŁADNIKI

- 50 dag makaronu
- 15 dag mortadeli
- 1 średnia cebula
- 2 papryki
- 4 pomidory
- 2 surowe ogórki
- majonez, sól, pieprz do smaku

WYKONANIE

Ugotuj makaron, a następnie odcedź. Cebulę, paprykę, ogórki oraz pomidory pokrój w kostkę. Pokrojone ogórki posól i na chwilę odstaw. Następnie odsącz je i dodaj trochę pieprzu. Mortadelę pokrój w paski. Makaron oraz pozostałe składniki wymieszaj z majonezem. Całość dopraw solą i pieprzem.





Bożena Kwiecień • Wiktoria Kosowska • Helena Dmochowska

Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy

Sałatka kalafiorowa

Danuta Płuzińska

wege ⌚ 15 min 🍽 8 porcji

SKŁADNIKI

- 1 kalafior
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 1 duża cebula
- 2–3 czubate łyżki majonezu
- 1 pęczek zieleniny: koper lub pietruszka
- maggi
- ostra papryka do smaku

WYKONANIE

Surowego kalafiora podziel na poręczne kawałki, a następnie każdą z tych kwiatowych części zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Zetrzyj tylko części kwiatowe, bez łodyżek i grubych części. Cebulę pokrój w drobną kostkę, zieleninę drobno posiekaj, kukurydzę z puszki odsącz. Całość wrzuć do startego kalafiora.

Dodaj majonez według uznania, dopraw maggi zamiast solą (nadaje ciekawy posmak), dodaj ostrą paprykę (zaostcza smak i nadaje kolor). Ilość przypraw zależy od gustu. Proponuję na początek dać około 1 łyżeczki maggi i solidną szczyptę papryki.

PORADY

Cebulę po przekrojeniu opłukuję wodą. Dzięki temu nie płacze podczas jej dalszego krojenia :)

Puszka kukurydzy może być dowolnej wielkości – im większa, tym sałatka będzie słodsza.



Potrawę poznałam w połowie lat 90. na wczasach. Minimalnie ją zmodyfikowałam. Robi dobre wrażenie na każdej imprezie. Wiele osób doszukuje się w niej różnych składników, często nie odgadując, że jedzą kalafiora.





Tak zwana sałatka niemiecka

Jolanta Szuścicka

trad. ⌚ 30 min 🍽 10 porcji

SKŁADNIKI

- ½ kg mortadeli marynarskiej
- 40 dag ogórków konserwowych
- 9 łyżek majonezu
- 3 łyżki koperku lub zielonej pietruszki
- odrobina soli i pieprzu

WYKONANIE

Mortadelę i ogórki pokrój w niezbyt grube paseczki. Pokrój natkę pietruszki lub koperek i wymieszaj składniki. Następnie dopraw lekko solą i pieprzem. Na koniec dodaj majonez i wszystko połącz.

PORADA

Aby ułatwić sobie pracę, mortadelę kupuj pokrojoną w niezbyt grube plastry.



Pyszny brokuł

Mirella Smoleń

wege ⌚ 40 min + 1 godz. w lodówce ⦿ 4–6 porcji

SKŁADNIKI

- 1 brokuł (minimum 50 dag)
- 20 dag sera feta
- puszka kukurydzy
- puszka ananasa
- $\frac{3}{4}$ szklanki łuskanego słonecznika
- mała cebula
- 4 dag majonezu
- 3 jajka
- sól, pieprz do smaku

WYKONANIE

Brokuł podziel na drzewka. Gotuj do miękkości około 10 minut. W czasie gotowania brokuła zalej słonecznik sokiem z ananasa z puszki. Kiedy brokuł będzie już gotowy, odcedź go i ostudź. Ugotuj jajka na twardo, pokrój je w kostkę. Do miski wrzuć brokuła i odcedzoną kukurydzę, a następnie pokrojonego w kostkę ananasa, posiekaną cebulę, pokrojony ser feta i jajka. Dopraw solą i pieprzem. Na koniec wyciśnij namoczony słonecznik i dodaj majonez. Wymieszaj wszystkie składniki. Odstaw na godzinę do lodówki.

PORADA

Można wzbogacić potrawę, dodając ugotowaną pierś z kurczaka rozdzieloną na strzępki („włoski”).



Ta potrawa powstała na wczasach pod namiotem, gdy już przestało nam smakować jedzenie z grilla. Było to w roku 2005 i od tamtej pory sałatka jest na każde święta, urodziny, inne okolicznościowe spotkania, a w szczególności na spotkania ze znajomymi spod namiotu.

Mirella Smoleń • Carmen Smoleń



Sałatka tęcza

Gaja Kurkowska

vegan, gf ⌚ 15 min 🍽 6 porcji

SKŁADNIKI

- ½ banana
- 1 ogórek
- 1 sałata lodowa
- 1 granat
- kilka czerwonych winogron
- 1 gruszka



WYKONANIE

Warzywa i owoce dobrze opłucz. Następnie poproś dorosłego o obranie ze skórki ogórka i gruszki. Powyjmuj cząsteczki z granatu. Kilka czerwonych winogron i pół banana pokrój w plasterki nożem do masła. Gruszkę pokrój w kostkę (tym samym nożem), a sałatę lodową porwij na kawałki. Ogórka zielonego zetrzyj na tarce na dużych łyżkach. Całość wymieszaj dwiema łyżkami i dorzuć garść granatowych cząstek. Smacznego!



Kolorowa poduszka

Lena Kurkowska

vegan, gf ⌚ 15 min 🍽 6 porcji

SKŁADNIKI

- 1 banan
- 1 jabłko
- liść sałaty lodowej
- 1 granat
- kilka czerwonych winogron
- kilka zielonych winogron



WYKONANIE

Warzywa i owoce dobrze opłucz. Następnie obierz ze skórki jabłko, a z granatu powyjmuj cząstki. Na dnie miseczki ułóż liść sałaty lodowej. Kilka czerwonych i zielonych winogron pokrój na ćwiarteczki. Banana i pół soczystego jabłka pokrój w plasterki. Delikatnie zamieszaj, a na wierzch dorzuć kilka łyżeczek granatowych cząstek. Smacznego!



Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy



Sałatka z grejpfrutem

Joanna Wrzeńska

wege ⌚ 30 min 🍽️ 2 porcje

SKŁADNIKI

- kilka listków sałaty lodowej
- 1 czerwony grejpfrut
- 5 rzodkiewek
- plaster twarogu półtłustego

SOS:

- 1 łyżka soku z grejpfruta (zbierze się w miseczce w czasie filetowania)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ łyżki miodu
- ¼ łyżeczki cynamonu

WYKONANIE

Sałatę pokrój, a grejpfruta wyfiletuj (pozbaw białych błonek). Wyfiletowanego grejpfruta rozłóż na sałacie. Na to zetrzyj na grubej tarce rzodkiewkę i pokrusz twaróg (w duże kawałki). Wszystko lekko posól. Wymieszaj ze sobą oliwę, sok z grejpfruta i miód, a następnie dodaj cynamon i dokładnie wymieszaj. Tak przygotowanym sosem polej sałatkę.

PORADA

Składniki można przygotować wcześniej, ale łączyć należy tuż przed podaniem.



Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy

Sałatka Sheryl Crow (wytrawna, z arbuzem)

Ania Urbańczyk

wege→vegan

🕒 30–40 min + 2 godz. chłodzenia arbuza 🍽️ 6–10 porcji

SKŁADNIKI

- ¾ małego dojrzałego arbuza pociętego w dość duże kostki (z pestkami)
- 1 duża cebula, najlepiej czerwona, pocięta w drobne piórka
- ½ szklanki pociętych czarnych oliwek. Najlepsze są oliwki kalamata, ale najczęściej trzeba je dodatkowo drylować, więc jeśli nie mam dużo czasu, używam czarnych. Gdy gotuję w totalnym pośpiechu, nie tnę oliwek, daję całe
- ½ szklanki pociętych listków świeżej bazylii
- 1 serek feta pocięty lub pokruszony (w wersji wegańskiej pocięte w kostkę tofu, najlepiej wcześniej marynowane, np. w sosie sojowym – wtedy nie trzeba już dosalać sosu)

sos:

- ½ szklanki oliwy
- ¼ szklanki winnego czerwonego octu (w oryginalnym przepisie jest ocet z sherry)
- sól, świeżo mielony pieprz, do smaku

WYKONANIE

W słoiku potrząśnij oliwę z octem i przyprawami, aż zrobi się emulsja.

Wymieszaj składniki: kostki arbuza (przed krojeniem najlepiej go schłodzić) z cebulą, oliwkami, pociętymi liśćmi bazylii.

Tuż przed podaniem wlej sos, wymieszaj i posyp fetą lub tofu.

PORADA

Feta (lub tofu) powinna być pokrojona drobniej niż arbuzy. Czasami robię wariację tej sałatki – daję pół porcji arbuza i podobną ilość dojrzałych pomidorów malinowych, obranych ze skórki.

inspiracja: Sheryl Crow, Chuck White, Mary Goodbody, *If it Makes You Healthy: More Than 100 Delicious Recipes Inspired by the Seasons*



Również w tym roku postanowiłam zaprezentować danie mojej ulubionej wokalistki Sheryl Crow. Uważam, że sałatka jest równie niebanalna, jak jej twórczość. Połączenie słodkiego, soczystego arbuza z wytrawnym sosem i dodatkami zaskakuje. To proste danie polecam szczególnie na ciepłe, letnie dni.

W roku 2017 Sheryl Crow planuje aż dwie płyty! Mam nadzieję, że sięgną Państwo po nie przy biesiadzie z tą pyszną i zdrową sałatką.





*Borsa gotujiny
mieszkan*



Ukraiński barszcz

Joanna i Ivan Kravchenko

wege→vegan ⌚ 1 godz. 🍽️ 8 porcji

SKŁADNIKI

- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 5–6 ziemniaków
- 1 duży burak (lub 2 małe)
- ½ marchewki
- ½ cebuli
- garść fasolki szparagowej
- 1 ząbek czosnku
- ½ papryki czerwonej słodkiej
- 1 łyżka śmietany (na porcję, do podania)
- sól, pieprz, liść laurowy
- 5 ziarenek pieprzu

WYKONANIE

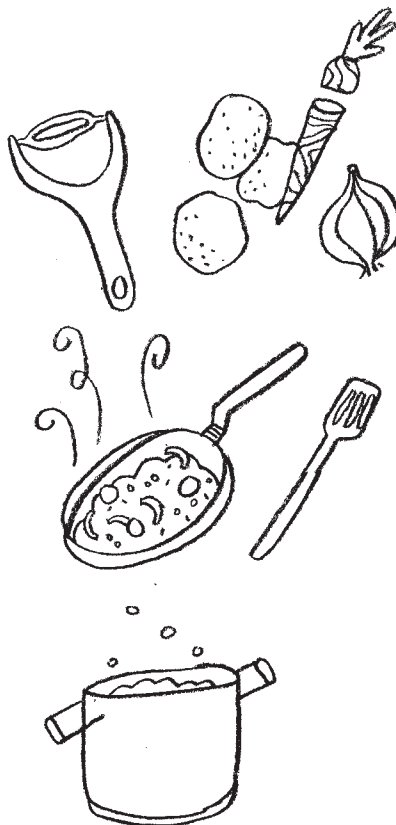
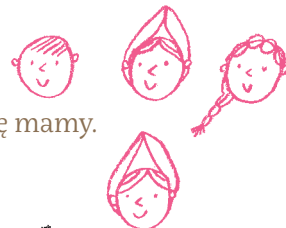
Obierz ziemniaki, marchew, cebulę i inne składniki. W osobnym garnku ugotuj obrane buraki, następnie zetrzyj je na grubej tarce. Pokrój cebulę i usmaż na patelni z olejem, aż osiągnie złoty kolor. Dodaj starte buraki, po chwili dodaj łyżkę koncentratu pomidorowego. Smaż przez parę minut, po czym zdejmij z ognia. Do gotującej się wody wrzuć pokrojone ziemniaki oraz marchewkę. Następnie dodaj fasolę i pokrojoną paprykę. Kiedy ziemniaki będą już prawie gotowe (tak w dziewięćdziesięciu procentach), dodaj zasmażkę z patelni i gotuj jeszcze pięć minut na małym ogniu. Po zestawieniu z ognia dodaj ząbek czosnku, liść laurowy, pieprz oraz sól.

PORADA

Barszcz najlepiej ugotować wieczorem, a jeść dopiero rano (tak aby mógł się przegryźć).



Przepis od mamy przez mamę mamy.



Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy

Zupa ze świeżych ogórków

Anna Parteka

trad. ⌚ 30–40 min 🍽️ 4–5 porcji

SKŁADNIKI

- 40 dag ogórka ze skórką (węzowego, szklarniowego)
- 1 większa cebula, około 15 dag
- 1 łyżka masła
- 1 litr wody 💧
- 1 kostka rosółowa wołowa
- 1 kostka rosółowa drobiowa
- 1 serek topiony śmietankowy lub naturalny (10 dag)
- 5–10 dag słodkiej śmietanki
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- ewentualnie pęczek koperku

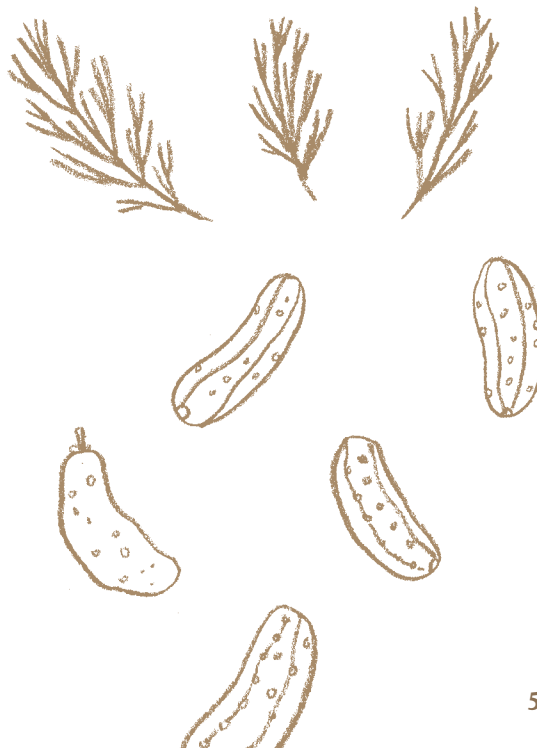
WYKONANIE

Ogórek ze skórą i obraną cebulę pokrój (można nie-
starannie). W garnku z grubym dnem zeszklij krótko
warzywa na maśle (1 minutę – nie przypal!). Dodaj
litr wody i zagotuj. Następnie dodaj kostki rosółowe
i serek topiony. Gotuj całość pod przykryciem na wol-
nym ogniu przez 10 minut. Potem dodaj łyżkę mąki
ziemniaczanej rozprowadzoną w zimnej śmietance.
Gotuj kolejne 5 minut. Pod koniec dodaj pokrojony
koperek i całość zmiksuj na krem. Podawaj z grosz-
kiem ptysiowym lub grzankami. Smacznego!

PORADA

Ja dodaję serek topiony pokrojony w kosteczkę pod
koniec gotowania i czekam, aż się rozpuści. Miksuję
i dopiero wtedy dodaję śmietankę z mąką, ale można
dodać więcej serka zamiast mąki ze śmietanką.

inspiracja: przepis pochodzi od pani Agnieszki B., która pro-
wadzi gospodarstwo agroturystyczne na Kaszubach



Chłodnik

Wioleta Wojda

wege ⌚ 1 godz. 🍽️ 6 porcji

SKŁADNIKI

- 1 duży pęczek (lub 2 mniejsze pęczki) botwiny z młodymi buraczkami
- 8–10 dobrze ukiszonych ogórków (lub ogórków małosolnych)
- 4 ząbki czosnku (lub więcej, jeśli ktoś jest czosnkolubny)
- 1 pęczek rzodkiewek
- 2 twarde świeże ogórki lub 8 ogórków gruntowych
- 1 szklanka domowego zakwasu buraczanego lub dobrego koncentratu z buraków
- 1 szklanka bulionu (najlepszy byłby domowy, ale można wykorzystać kostkę warzywną)
- ½ litra maślanki
- ½ litra kefiru
- ½ szklanki śmietany 12% lub gęstego jogurtu
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek drobnego szczypiorku
- kilka łyżek tłuszczu do smażenia
- przyprawy: sól, cukier, ocet winny (w wersji najzdrowszej: cytryna, w wersji mniej zdrowej: ocet spirytusowy), ewentualnie pieprz, pieprz ziółowy (w zależności od upodobań :-))
- jajka pokrojone w ćwiartki (opcjonalnie, do podania)

WYKONANIE

Buraczki pokrój w kostkę, botwinę posiekaj. Podsmażaj przez 10–15 minut na tłuszczu razem z pokrojonymi w kostkę ogórkami kiszonymi. Dodaj sól, cukier i ocet (ja robię to na oko, smakując; ma wyjść słodko-kwaskowate). Wyciśnij czosnek i podsmaż jeszcze 10 minut. Zalej bulionem, dodaj zakwas, odstaw do ostygnięcia. Po ostygnięciu dodaj pokrojoną w kostkę lub plasterki rzodkiewkę i pokrojone w sporą kostkę świeże ogórki. Zalej wszystko maślanką, kefirem, śmietaną lub jogurtem. Dodaj poszatowany koperek i szczypiorek. Wstaw do lodówki.



To może dość czasochłonna wersja chłodnika,
ale dla mnie najpyszniejsza!



Zupa szpinakowa

Maria Brawata

trad. ⌚ 1 godz. ☉ 6 porcji

SKŁADNIKI

- 40 dag świeżego szpinaku
- 1 kostka bulionowa
- 3 szklanki wody 💧
- 1 łyżka masła
- 2 jajka na twardo
- 1 pomidor
- koperek
- sól, pieprz do smaku
- sok z cytryny
- 2 łyżki śmietany słodkiej z kartonika (18% lub 30%) – można dać więcej, w zależności od upodobania
- 25 dag mielonego mięsa
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 jajko
- olej



WYKONANIE

Liście szpinaku przebij, umyj i odsącz. Następnie odetnij ogonki i zgrubienia. Posiekaj liście i wrzuć je do garnka. Kostkę bulionową rozpuść w 3 szklankach wrzątku. Liście zalej 1 szklanką bulionu i duś około 10 minut, aż będą miękkie. Lekko przestudź. Przestudzony szpinak zmiksuj blenderem, dodaj masło i pozostałe 2 szklanki bulionu, przypraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Dodaj śmietanę. Mielone mięso wymieszaj z przyprawami (jakie lubisz), bułką tartą i jajkiem. Uformuj nieduże kulki i usmaż na oleju. Klopsiki dodaj do zupy, wszystko posyp drobno posiekanymi jajkami, pomidorem i koperką. Smacznego :)

inspiracja: „Przyjaciółka”

Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy

Rozgrzewający krem z zielonej soczewicy

Dżafar Alizade

trad.→wege 🕒 40 min 🍽️ 5–6 porcji

SKŁADNIKI

- 25 dag suchej zielonej soczewicy
- 1 duży ziemniak
- 3 średnie białe cebule
- 3 ząbki czosnku
- 333 ml śmietany 18%
- 7 dag masła
- 1 litr bulionu drobiowego lub wegetariańskiego
- sól, pieprz, kmin rzymski, curry
- 1 cytryna
- oliwa z oliwek
- natka pietruszki

WYKONANIE

Roztop masło w dwulitrowym garnku. Obrane cebule, ziemniaka i czosnek pokrój w drobną kostkę. Wrzuć wszystko do garnka i uduś na złoty kolor. Następnie dodaj bulion i wsyp soczewicę, gotuj do miękkości 20–25 minut. Dodaj śmietanę i przyprawy do smaku (według gustu). Całość zmiksuj blenderem. Zupę podawaj skropioną sokiem z cytryny, posypaną natką pietruszki, polaną dobrą oliwą z oliwek. Wyśmienicie smakuje ze świeżo zrobioną grzanką czosnkową. Życzę smacznego.



Turecka zupa z soczewicy z miętą

Judyta Warzecha

vegan, gf ⌚ 1 godz. 🍷 6 porcji

SKŁADNIKI

- 1½ szklanki czerwonej soczewicy
- 1 kg świeżych pomidorów lub dwie puszk
- 1 cebula
- włoszczyzna na wywar, np. marchewka, pół selera, kawałek pora
- ½ cytryny
- 2 szklanki wody
- sól
- pieprz
- 4 duże łyżki suszonej mięty



WYKONANIE

Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na patelni, a następnie dorzuc pokrojone pomidory i podduś. Marchewkę pokrój w kostkę i podsmaż w garnku, to samo możesz zrobić z resztą warzyw. Smażenie wydobędzie słodycz z marchewki. Następnie zalej warzywa wodą (2 szklanki) i zagotuj. Wywar będzie podstawą zupy. Do tego wrzuc soczewicę i doprowadź ją do miękkości. Następnie dodaj do garnka pomidory i gotuj dalej. Zupa powinna być dosyć gęsta. Na końcu przypraw miętą, solą i pieprzem oraz wyciśniętym sokiem z cytryny.

PORADA

Mięta jest integralnym składnikiem tej potrawy – nie możesz jej pominąć (suszona w tym wypadku daje lepszy efekt od świeżej, kupisz ją w sklepie z ziołami lub na stoisku z przyprawami). Zupę podawaj z chlebem i ćwiartką cytryny.



Ta zupa to moja ulubiona potrawa ze Stambułu. Będąc na Erasmusie, mieszkalam w malowniczej dzielnicy Balat, tuż nad Złotym Rogiem, w domu zwanym „Erasmus Palace”, który z pałacem niewiele miał wspólnego. Razem z moim współlokatorem Pawłem często chodziliśmy do Ahmeda, kilka przecznic dalej. Ahmed miał mały bar z dwoma stolikami i serwował tam różnego rodzaju tureckie specjały. Nasza znajomość języka tureckiego ograniczała się do słów: *bir* – jeden, i „dziękuję”, i w ten sposób komunikowaliśmy się z Ahmedem. Jako że nasz budżet był dość ograniczony, zawsze jedliśmy zupę z soczewicy – kosztowała tylko 3,50 zł, a Ahmed zawsze do talerza dodawał kilka kromek chleba i ćwiartkę cytryny. Do dziś, kiedy czuję aromat tej zupy, widzę Balat i szeroki uśmiech Ahmeda.



Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy



Zupa warzywna z pastą tahini

Anna Kimak-Cysewska

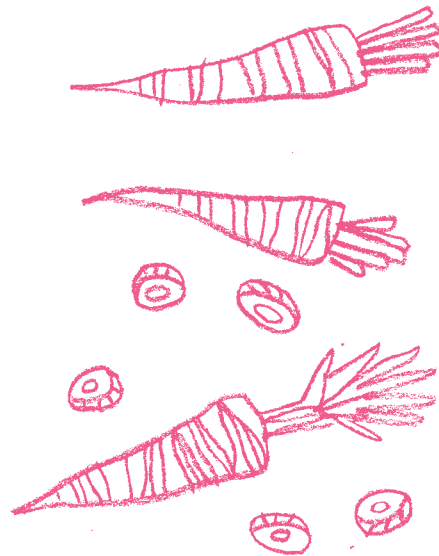
vegan, gf ⌚ 45 min 🍽 6 porcji

SKŁADNIKI

- 3 średnie marchewki pokrojone w plasterki
- 1/3 dużego worka (75 dag) mrożonej włoszczyzny pokrojonej w súpki
- 1 duża czerwona słodka papryka pokrojona w súpki
- 1 mały kabaczek pokrojony w súpki (ok. 1/2 kg przed obraniem i usunięciem nasion)
- 4 średnie ziemniaki
- 3 litry wody 🌊
- 4 czubate łyżki suchej czerwonej soczewicy
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 1 czubata (może też być płaska) łyżka pasty tahini (pasta sezamowa; może być lekko słodzona cukrem trzcinowym lub syropem z agawy)
- 3 duże ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę lub drobno posiekane
- 1 duże ziarno ziela angielskiego
- garść posiekanych świeżych liści pietruszki, selera naciowego, bazylii i lubczyka (mniej więcej w równych porcjach)
- sól kamienna lub morska gruboziarnista i pieprz ziółowy według uznania

WYKONANIE

Do gotującej się wody wrzucić wszystkie składniki. Wody dolej wedle uznania, zawsze można dolać, jeśli ktoś woli rzadsze zupy (ja daję 3 litry). Gotuj do miękkości soczewicy. Zupa jest mętna, ma słodkawy smak i nadaje się do podania ze świeżym pieczywem lub ciepłym sypkim ryżem (ryż w osobnej miseczce).



Zupa meksykańska

Marlena Negowska

trad. ⌚ 30 min 🍽️ 6 porcji

SKŁADNIKI

- 75 dag mięsa mielonego wieprzowego
- 4 średnie cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2–3 papryczki chili (ilość zależy od tego, jaką ostrość chce się uzyskać)
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 2 puszki pomidorów
- 1 koncentrat pomidorowy
- 2 zielone papryki
- oregano
- sól
- pieprz cayenne (opcjonalnie, dla wzmocnienia ostrości potrawy)
- odrobina startego żółtego sera



WYKONANIE

Cebulę i czosnek posiekaj, posól i podsmaż na oleju w dużym garnku. Gdy cebula się zeszkli, dodaj do niej pokrojone papryczki chili z pestkami (chyba że ma to być wersja łagodniejsza – wtedy bez pestek) oraz oregano, chwilę podsmaż dla wzmocnienia aromatu. Następnie dodaj mięso mielone i duś, rozgniatając je widelcem, żeby nie porobiły się w nim zbyt duże grudki. Kiedy mięso już będzie podsmażone, dodaj do niego pomidory z puszki, odsączoną kukurydżę i fasolę oraz pokrojoną w dużą kostkę paprykę. Do całości dolej trochę wody i koncentrat pomidorowy. Całość ma mieć konsystencję gęstej zupy. Na koniec dopraw do smaku solą i pieprzem cayenne. Podawaj posypane odrobiną startego żółtego sera. Smacznego.



Marlena Negowska • Marika Negowska • Tomasz Negowski • Remik Negowski • Tomasz Janczukowicz
Matylda Janczukowicz • Ania Janczukowicz • Dominik Nagórski • Marta Kąkel • Ksawery Janczukowicz

Na dobry początek, czyli przystawki, sałatki i zupy



Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu



- 68 Dal z plackami besan ki roti
- 70 Tarta z marchewką i cukinią
– pyszna i piękna
- 73 Tarta owsiana z warzywami
- 74 Tarta ze szparagami, kurczakiem
i pomidorkami cherry
- 76 Quiche ze szpinakiem
- 77 Przepis „na oko”
- 79 Szare kluski
- 80 Pieczone ziemniaki nadziewane
kremowym purée
- 81 Babka ziemniaczana
- 82 Placki z cukinii z łososiem
i sosem jogurtowym
- 83 Placuszki z cukinii, marchwi i kukurydzy
- 84 Placki buraczane
- 85 Placki gdańskich strażników
i strażniczek miejskich
- 87 Naleśniki amerykańskie

- | | | | |
|------------|--|------------|--|
| 88 | Smażak – ser smażony à la schabowy | 116 | Pierś kaczki z musem jabłkowym |
| 90 | Bezglutenowa pizza, a też smaczna | 117 | Pieczona karkówka w jarzynach |
| 92 | Śledzie z cynamonem | 118 | Wątróbka – powiew znad Jangcy |
| 93 | Łosoś z warzywami | 120 | Wątróbka z jabłkami i majerankiem |
| 94 | Ryba w cieście francuskim | 122 | Polędwiczka wieprzowa z warzywami
na patykach szaszłykowych |
| 96 | Przewrotne krewetki | | |
| 99 | Bobó de camarão | | |
| 100 | Pieczarki nadziewane | | |
| 101 | Papryka faszerowana | | |
| 105 | Bułki Agi | | |
| 106 | Parówki z pieczarkami | | |
| 108 | Bigos bez kapusty | | |
| 110 | Pierogi ruskie smażone /
Pierogi z kapustą i grzybami | | |
| 112 | Pierogi z kapustą bez grzybów | | |
| 114 | Pierogi z cielęciną | | |
| 115 | Udka z kurczaka w zielonym sosie z cukinii | | |

Dal z plackami besan ki roti

Doris Skowrońska

wege→vegan, gf Ⓐ 30 min Ⓢ 4 porcje

SKŁADNIKI

dal:

- 40 dag suchej czerwonej soczewicy
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka garam masala (do kupienia w sklepach z kuchniami świata)
- 1 łyżeczka turmeriku lub kurkumy
- 10 dag mleka kokosowego (przynajmniej 75%)
- 1 duży ząbek czosnku
- 2 średnie cebule
- olej rzepakowy lub ryżowy do smażenia
- 2 litry wody

placki besan ki roti:

- 2 szklanki mąki z ciecierzycy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki jogurtu greckiego lub sojowego
- szczypta soli
- szczypta chili w płatkach lub mielonego
- 1 łyżeczka posiekanego tymianku świeżego lub suszonego
- ¼ szklanki mąki ryżowej do podsypywania przy wałkowaniu
- ⅛ szklanki płynnego klarowanego masła lub oliwy z oliwek do posmarowania gotowych placków

WYKONANIE

dal:

Zagotuj wodę w garnku, wsyp soczewicę, posól i gotuj przez 20 minut. W tym czasie rozgrzej olej na patelni, wrzuć posiekaną cebulę, posól, dodaj garam masala i turmerik, smaż, aż zmięknie. Dodaj rozgnieciony czosnek i smaż przez 2 minuty. Przełóż zawartość patelni do soczewicy i gotuj przez kolejne 5 minut. Następnie dodaj mleko kokosowe i dobrze wymieszaj. Całość zblenduj.

placki besan ki roti:

Wymieszaj suche składniki, dodaj oliwę i jogurt. Zagnieć na gładkie twarde ciasto, po czym podziel je na 8 kulek. Umyj dłonie, posyp stolnicę lub kuchenny blat mąką ryżową. Obsyp każdą kulkę mąką i rozwałkuj na jak najcieńszy, okrągły placek. Na suchej patelni (jak do naleśników) smaż każdy placek z obu stron, aż pojawią się brązowe bąble. Po zdjęciu z patelni posmaruj klarowanym masłem lub oliwą z każdej strony. Podawaj ciepłe z zupą.

PORADA

Dla celiaków bezpieczniej jest kupić certyfikowaną bezglutenową mąkę z ciecierzycy i ryżową. Same placki można podawać z humusem, jogurtem, serkiem kremowym itp.

inspiracja: www.manjulaskitchen.com





Tarta z marchewką i cukinią – pyszna i piękna

Marta Bednarska

wege ⌚ 1 godz. 🍽️ 6–7 porcji

SKŁADNIKI

ciasto:

- 25 dag mąki
- 15 dag masła lub margaryny do pieczenia
- szczypta lub dwie soli
- 1 jajko
- nieco mleka, jeśli ciasto się nie lepi

farsz:

- opakowanie serka mascarpone (25 dag)
- 3–4 marchewki
- 1 średnia cukinia
- olej
- przyprawy

WYKONANIE

Ciasto zagnieć (mąkę można przesiać, ale nie trzeba). Odstaw do lodówki na około pół godziny. Jest też wersja dla zabieganych – 10 minut w zamrażalniku (ale nie zostawiaj tam ciasta na zbyt długo!). Rozwałkuj i ułóż na okrągłej blaszce. Dobrze, żeby ciasto miało trochę brzegów u góry. Rozgrzej piekarnik do 220–230°C i podpiecz ciasto na złoto.

farsz:

Marchewki i cukinię obierz, pokrój w wąskie słupki i przesmaż na patelni z przyprawami (pieprz, suszona bazylia, oregano, sól). Mascarpone wcześniej rozmieszaj w misce. Na podpieczony na złoto spód połóż mascarpone, a na nim ułóż „na zakładkę” marchewkę i cukinię. Włóż do piekarnika na około 10 minut, aż ciasto się dopiecze. Gotowe :)

PORADA

Jeśli po zagnieceniu ciasto się nie lepi, można dodać trochę mleka.

99

Tarty robię często na babskie spotkania lub jako przekąskę na imprezy. Ta wygląda wyjątkowo ładnie, a jej przygotowanie nie zajmuje wiele czasu.

inspiracja: blog „Kwestia Smaku”







Tarta owsiana z warzywami

Agnieszka Cholewińska

vegan ⌚ 50 min 🍽 6–8 porcji

SKŁADNIKI

ciasto:

- 2 szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- ½ szklanki płatków owsianych (najlepiej zmielonych, ale nie jest to bezwzględnie konieczne)
- ⅔ szklanki oliwy (pomace, czyli takiej z „drugiego” tłoczenia) lub oleju rzepakowego
- ½ szklanki wody 💧

wypełnienie:

- 2 szklanki warzyw – u mnie kukurydzy, fasolki, cukinii, buraków, ale można dać, co dusza zapragnie
- ½ ząbka czosnku
- ulubione zioła jako dodatek do warzyw (u mnie suszony tymianek)

sos:

- 1 szklanka mleka roślinnego (np. sojowego, ale może być ryżowe, owsiane lub jakie bądź)
- ½ szklanki mąki kukurydzianej lub 1 czubata łyżka skrobi kukurydzianej

WYKONANIE

Składniki do ciasta wyrób na jednolitą masę. Wyłóż na blaszkę do tarty i uformuj palcami, dociskając brzegi. Nakłuj ciasto widelcem w kilku miejscach. Wstaw do lodówki do czasu, aż się piekarnik nagrzeje do 180°C, a następnie włóż do piekarnika na około 20 minut (jeśli zrobią się bąble, bo ciasto wyrośnie, to je

po prostu przekłuj widelcem, żeby opadły). Warzywa ugotuj lub podduś na patelni (u mnie burak, fasolka szparagowa i świeża kukurydza w ziarnach zostały ugotowane, a cukinia podduszona na patelni). Pokrój w ćwiartki, talarki, kawałki lub plasterki. Dodaj zioła. Przygotuj sos: połowę mleka zagotuj, a w drugiej połowie rozrób mąkę lub skrobię kukurydzianą. Wlej na gotujące się mleko, wymieszaj, by nie było grudek. Wciśnij pół ząbka czosnku i ponownie wymieszaj. Jeśli sos wyjdzie za gęsty, można dodać jeszcze trochę mleka roślinnego. Na podpieczonej tarcie rozsmaruj 3 łyżki sosu, wyłóż warzywa i zalej resztą sosu. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 10 minut.

PORADY

Spód do tarty nadaje się do różnych wypełnień, niekoniecznie warzywnych.

Ponieważ jest to potrawa jedzona również przez dzieciomiesięcznego Antosia, nie używam w niej soli i nam smakuje. Jeśli to przeszkadza, można dodać sól do sosu.



Potrzebowałam przepisu na obiad, który będzie pasował zarówno dla dorosłych, jak i dla niemowlaków. Ta tarta okazała się hitem. Jest smaczna i bardzo „elastyczna”, bo można wykorzystać do jej przygotowania to, co ma się akurat w domu. Można zmieniać warzywa, mleko roślinne, zastąpić oliwę olejem rzepakowym, a nawet podmienić mąkę, jeśli zajdzie taka potrzeba :)

Tarta ze szparagami, kurczakiem i pomidorkami cherry

Magdalena Korycka

trad.→gf ⌚ 2 godz. 🍷 8 porcji

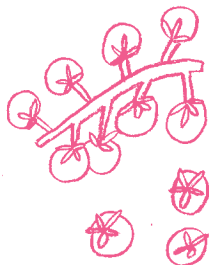
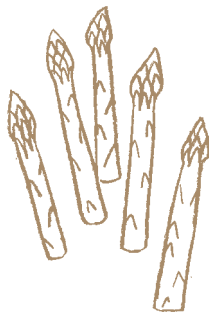
SKŁADNIKI

ciasto:

- 25 dag mąki krupczatki (w wersji bezglutenowej – mąki kukurydzianej)
- 12½ dag masła
- 1 jajko
- szczypta soli
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich

nadzienie:

- ½ pęczka zielonych szparagów
- 8 pomidorków cherry
- 30 dag piersi kurczaka
- olej kokosowy do smażenia
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka
- 3 jajka
- 300 ml śmietany 12%
- 20 dag tartego żółtego sera
- 1 łyżeczka cukru
- 1 l wody
- plasterki cytryny
- szczypta pieprzu
- sól
- 1 łyżeczka ziół „zamiast soli”
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich



WYKONANIE

Masło w temperaturze pokojowej umieść w dużej misce z jajkiem, mąką i przyprawami: ½ łyżeczki soli i 1 łyżeczką ziół „zamiast soli”. Zagnieć na gładkie ciasto i wstaw je na godzinę do lodówki.

Formę do tarty wysmaruj masłem i wysyp bułką tartą. Wyklej formę ciastem i nakłuj je widelcem. Podpiecz przez około 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C (termoobiegi).

Szparagi obierz i odkrój około 2,5-centymetrowe końcówki. Zwiąż szparagi nitką w pęczek. W wysokim garnku doprowadź do wrzenia 1 litr wody, wysyp 1 łyżeczkę cukru, 1 łyżeczkę soli i dodaj plasterki cytryny. Szparagi umieść w gotującej się wodzie pęczkami do góry i gotuj je w ten sposób około 5 minut. Następnie przekręć je pęczkami do dołu i gotuj przez 1,5–2 minuty. Wyjmij szparagi z wody i zostaw do ostygnięcia. Kurczaka pokrój w paski. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć do niej kurczaka i wysyp ulubioną przyprawę do kurczaka. Smaż mięso, aż nie będzie surowe. W misce rozklóć 3 jajka, dodaj do nich śmietanę, szczyptę soli i pieprzu oraz zioła prowansalskie. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Na podpieczonym spodzie ułóż szparagi, kurczaka i przekrojone na pół pomidorki. Zalej całość śmietaną z jajkami. Podpiecz tartę przez 15 minut, po czym posyp wierzch serem i piecz jeszcze przez 4–5 minut.

PORADA

Tarta znakomicie smakuje w towarzystwie dobrego wina bądź zimnego cydru.



Quiche ze szpinakiem

Jacek Górski

wege ⌚ 2 godz. 🍽 12 porcji

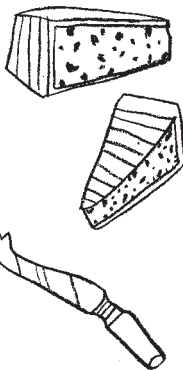
SKŁADNIKI

ciasto:

- 25 dag mąki
- 2 łyżki wody
- jajko
- 10 dag masła
- szczypta soli
- tłuszcz do formy

wierzch:

- 50 dag szpinaku
- 2 ząbki czosnku
- 10 dag ostrego żółtego sera
- 5 dag sera pleśniowego typu rokopol
- 3 jaja
- 2 łyżki masła
- szczypta gałki muskatołowej
- sól
- szklanka gęstej śmietany



WYKONANIE

Wsymp mąkę na stolnicę, posiekaj z masłem, dodaj szczyptę soli, jajko i 2 łyżki zimnej wody. Szybko zagnieć ciasto, zawiń w folię i wstaw do lodówki na godzinę.

Oplucz szpinak i odetnij twarde ogonki. W rondlu lub w głębokiej patelni rozgrzej masło, wrzuć przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez minutę, mieszając. Wrzuć szpinak, zamieszaj, przykryj i duś około 3 minut, aż szpinak opadnie. Zawartość patelni przestudź i posiekaj. Piekarnik rozgrzej do temperatury 200°C. Wysmaruj tłuszczem formę o średnicy 26 cm. Wyklej ciastem i ponakłuwaj je widelcem. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 10 minut. Jaja roztrzep ze śmietaną i wymieszaj ze szpinakiem. Dopraw solą i gałką muskatołową. Wyjmij ciasto z piekarnika, posyp pokruszonym serem pleśniowym, na wierzchu rozłóż szpinak. Posyp całość tartym żółtym serem. Zapiekać 25–30 minut.

PORADA

Pamiętam, że już dzień wcześniej podsmażyłem szpinak i upiekłem spód do tej potrawy. Dzięki temu następnego dnia pozostało mi tylko zapiecenie szpinakowego wypełnienia w formie z ciasta.

inspiracja: Aleksandra Chomicz, *Ciasta słodkie i wytrawne – tarty i quiche*. „Biblioteczka Poradnika Domowego”, nr 7/2010, s. 50 i 52

Przepis „na oko”

Kasia Rzepka

vegan→gf ⌚ 30 min 🍽 4 porcje

SKŁADNIKI

- 2 woreczki ryżu
- 2 cebule
- 3 papryki (czerwona, żółta i zielona)
- garść orzechów nerkowca
- mleczko kokosowe
- olej kokosowy lub inny
- 2 ząbki czosnku
- sos sojowy
- pieprz
- pieprz cayenne lub ostra papryka
- przyprawa curry
- 2 g imbiru (trochę, według uznania)



WYKONANIE

Potrzebne są wok, patelnia oraz garnek. Ryż wstaw – niech się już gotuje.

Papryki pokrój na cienkie paski. Cebule oraz czosnek posiekaj. Na woku podgrzej olej i wrzuć warzywa. Smaż kilka minut, potem dodaj przyprawy – ważne jest curry i sos sojowy, reszta tak jak chcesz, na oko. Następnie do woka wlej mleko kokosowe, zamieszaj, podgrzej i sos gotowy. Ryż w tym czasie się zapewne ugotował. Zlej wodę i wyjmij go z plastikowych woreczków.

Ostatni element przed podaniem to prażenie orzechów nerkowca. Wsyp garść na patelnię i pilnuj, żeby się nie przypaliły, bo przecież nerkowce tanie nie są.

Elementy dania gotowe? Ryż polej sosem i posyp orzechami – jeśli masz dobre oko, to będzie smaczne.



Fajnie, że są przepisy, bo inspirują...
Ale ja zawsze gotuję na oko.





Gdy mama gotowała szare kluski, w naszej rodzinie było to wydarzenie kulinarne. Powiadamała dzieci, a my przyjeżdżaliśmy i nie mogliśmy się najść. Miłość do nich została nam do dziś.

Grażyna Betzowska



Szare kluski

Grażyna Betzowska

trad.→wege 1 godz. 4 porcje

SKŁADNIKI

- około 1 kg ziemniaków (startych na tarce o małych oczkach)
- 2 jaja
- 3–4 łyżki mąki ziemniaczanej
- około 30 dag mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli

WYKONANIE

Do startych, odcisniętych ziemniaków dodaj wszystkie składniki oraz skrobię uzyskaną z odlanego soku z ziemniaków. Wymieszaj. Łyżką lub nożem odcinaj niewielkie kawałki ciasta i wrzucaj na wrzącą, osoloną wodę. Po wypłynięciu klusek zalej zimną wodą do zagotowania. Wyjmij kluski łyżką cedzakową. Posyp twarogiem i usmażonymi skwarkami z boczku wędzonego. Możesz też podawać z kapustą kiszoną. Odsmażone następnego dnia również będą pyszne. Smacznego!

PORADA

Twardość kluch regulujemy ilością mąki. Proponuję zrobić próbę: wrzucić na początku na wrzątek 1–2 kluski i sprawdzić, czy się nie rozplývają. Jeśli tak, to należy dodać mąki.

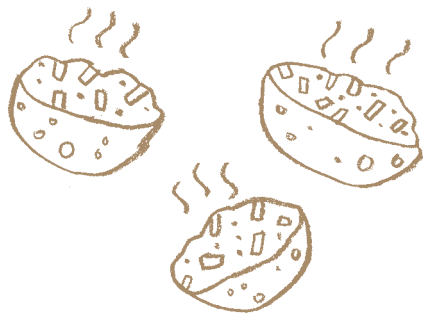
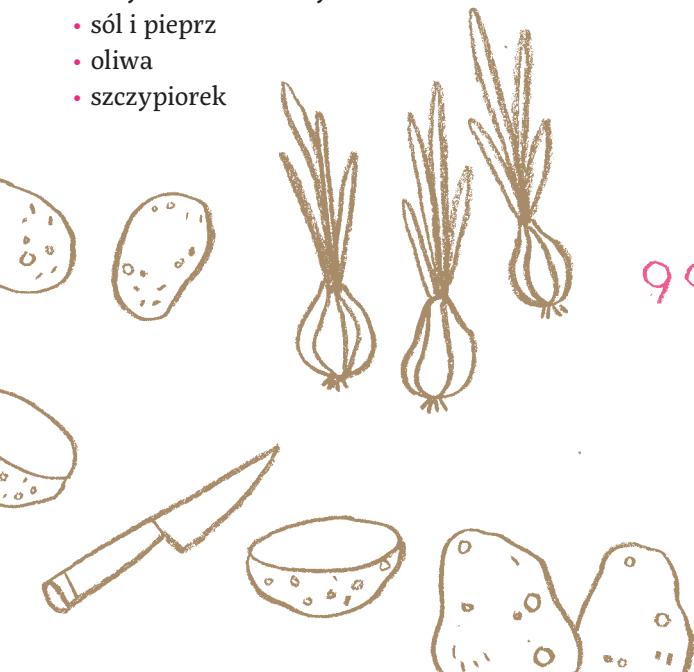
Pieczone ziemniaki nadziewane kremowym purée.

Maciej Klimko

wege 🕒 100 min 🍽️ 5 porcji

SKŁADNIKI

- 5 ziemniaków (średniej wielkości, równych i zdrowych)
- 3 posiekane dymki
- 3 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżka masła
- 6 łyżek startego cheddara (lub innego żółtego sera)
- 2 łyżki prażonej cebulki
- ½ łyżeczki kurkumy
- sól i pieprz
- oliwa
- szczypiorek



WYKONANIE

Ziemniaki wyszoruj, natłuść oliwą i posól. Zawin każdy osobno w folię aluminiową i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 1 godzinę. Wyjmij, ostudź i przekrój wzdłuż na połówki. Łyżeczką wydłub miąższ, pozostawiając 5 milimetrów ścianki.

Miąższ ziemniaków roznieć w misce i wymieszaj dokładnie z posiekaną dymką, śmietaną, masłem, cebulką i 4 łyżkami cheddara. Dopraw kurkumą, solą i pieprzem. Masę włóż do ziemniaczanych łódeczek i posyp resztą sera.

Ziemniaki ułóż na blaszce i wstaw jeszcze raz do piekarnika (190–200°C) na około 15 minut. Po wyjęciu posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj z ulubionym sosem lub kwaśną śmietaną.

99

Przepis na danie jest zamieszczony na blogu zadanie-gotowanie.blogspot.com, który prowadzimy razem z koleżanką. Prosta potrawa zyskała dużą popularność w krótkim czasie i chcemy podzielić się nią również na sąsiedzkim forum. Taka ziemniaczana przekąska idealnie nadaje się na piknikowe spotkania.

Babka ziemniaczana

Malwina Karczevska

wege ⌚ 1 godz. + pieczenie ☉ 8 porcji

SKŁADNIKI

- 2 kg sypekich ziemniaków
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 duża cebula (ew. 2 małe)
- masło (na wiórki)
- sól, pieprz



WYKONANIE

Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na złoty kolor. Odstaw, żeby ostygła. Ziemniaki zetrzyj na tarce o drobnych oczkach (koniecznie na tarce, nie w malakserze). Wszystkie składniki wymieszaj razem, dopraw solą i pieprzem do smaku.

Wyłóż papierem do pieczenia 2 keksówki, przelej do nich masę. Na wierzchu ułóż wiórki masła. Piecz w 200°C przez 1–1,5 godziny (do suchego patyczka).

PORADY

Babkę należy piec w keksówkach – w większej blaszce środek może zostać niedopieczony.

Wiórki masła sprawiają, że wierzch babki ładnie się rumieni.



Malwina Karczevska

Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu

Placki z cukinii z łososiem i sosem jogurtowym

Elżbieta Zielińska

trad.→wege ⌚ 30–40 min ⦿ 16 placków

SKŁADNIKI

placki z cukinii:

- 1 średnia cukinia
- 1 średnia cebula
- 2 jajka
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 4–6 łyżek mąki pszennej
- 1 garść świeżego koperku
- 1 ząbek czosnku
- pieprz
- sól
- oliwa do smażenia

jogurtowy sos czosnkowy:

- 200 ml gęstego jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu
- 2 ząbki czosnku, dość duże
- kilka kropli soku z cytryny
- do smaku – sól morską, pieprz świeżo mielony



WYKONANIE

placki z cukinii:

Cukinię dokładnie umyj i osusz. Odetnij końce i bez obierania zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Przełóż

ją na sito i oprósz solą, po czym pozostaw na 15–30 minut, aby puściła sok. Następnie dokładnie odcisnij cukinię, najlepiej zrobić to czystymi dłońmi.

Do cukinii dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, koperek, jogurt naturalny oraz jaja. Całość dokładnie wymieszaj i na koniec dodaj mąkę w takiej ilości, aby ciasto nie było zbyt luźne. Jeżeli będzie zbyt ściśle, trzeba dodać trochę jogurtu. Ilość mąki tak naprawdę zależy od tego, jakiej wielkości masz cukinię i na ile dokładnie odcisniesz sok.

Na patelni dobrze rozgrzej oliwę i smaż na niej placki. Nakładaj łyżką niewielkie ilości ciasta i smaż placki z obydwu stron na złocisto. Następnie przełóż na papierowy ręczniczek, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu.

Podawaj, póki gorące. Świetnie smakują na obiad z kleksem śmietany lub jogurtu, ja bardzo lubię je także na zimno.

jogurtowy sos czosnkowy:

Ząbki czosnku obierz z osłonki. Pokrój je najpierw w plasterki, potem w paski i zacznij siekać na desce. Dosyp około ½ łyżeczki soli i siekaj dalej, a potem rozcieraj nożem tak długo, aż z czosnku zrobi się pasta. Dopiero wtedy przełóż całość do miseczki. Dodaj jogurt, majonez i dokładnie wymieszaj. Na koniec dopraw do smaku pieprzem i cytryną – soli już nie dodawaj.

Placki z cukinii można podać z sosem jogurtowym, z dodatkiem sporych poszarpanych kawałków wędzonego łososia.



Placuszki z cukinii, marchwi i kukurydzy

Agata Andrasiak

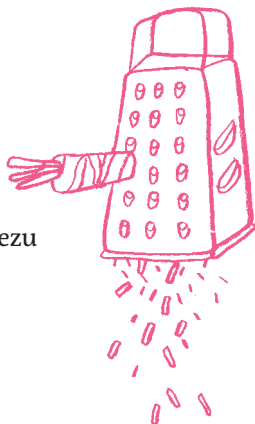
wege ⌚ 40 min 🍽️ 10–15 porcji

SKŁADNIKI

- 1 duża cukinia
- 2 marchewki
- 1 puszka kukurydzy
- można dodać również dużą cebulę czy ziemniaka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1–2 jajka
- 1–3 łyżki mąki pszennej
- olej do smażenia

sos czosnkowy:

- jogurt bałkański (22 dag)
- można dodać łyżkę majonezu
- pół łyżeczki soli
- szczypta pieprzu
- duży ząbek czosnku



WYKONANIE

Cukinię umyj i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. To samo zrób z obraną i umytą marchewką. Możesz zetrzeć również cebulę czy ziemniaka. Do startych warzyw dodaj odsączoną kukurydzę i posiekany ząbek czosnku. Następnie wbij jedno duże bądź dwa małe jajka. Całość dopraw solą i wymieszaj. Na koniec dodaj mąkę (im mniej, tym placuszki będą delikatniejsze).

Konsystencja musi być na tyle kleista, aby można było uformować placuszki na rozgrzanej i pokrytej olejem patelni. Smaż z obu stron na złoty kolor.

Można również przygotować pieczoną, dietetyczną wersję placków. W tym celu blachę wyłóż silikonową matą do pieczenia lub papierem do pieczenia posmarowanym odrobiną oleju. Następnie wyłóż wcześniej przygotowaną masę za pomocą łyżki, formując przy tym placuszki. Blachę z plackami włóż do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz około 15 minut, następnie wyjmij blaszkę, za pomocą łopatkę obróć wszystkie placki do góry nogami i piecz jeszcze około 10 minut.

sos czosnkowy:

Do miseczki przełóż jogurt bałkański. Możesz dodać również łyżkę majonezu. Duży ząbek czosnku przeciśnij przez praskę (im więcej dodasz czosnku, tym smak będzie bardziej wyrazisty). Na koniec dodaj pół łyżeczki soli i odrobinę pieprzu. Wszystkie składniki wymieszaj tak, aby uzyskać jednolitą konsystencję.

PORADA

Uwielbiam te placuszki z sosem czosnkowym, ale można je jeść z keczupem, a nawet posypane cukrem.



Sprawdzony przepis mojej mamy, która placuszki podaje z sosem czosnkowym.

Placki buraczane

Aneta Glista

trad.→wege ⌚ 2 godz. 🍽️ 4 porcje

SKŁADNIKI

placki:

- 30 dag buraków
- 30 dag ziemniaków
- 10 dag mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- 5 dag śmietany 18%
- oliwa
- 2 ząbki czosnku
- przyprawy: sól, pieprz, majeranek

sos:

- 10 dag śmietany 30%
- sok z połowy cytryny
- granat
- pęczek koperku
- przyprawy: sól, pieprz

dodatki:

- wędzona makrela, owoce granatu, czarny i biały sezam, koperek

WYKONANIE

Obierz ziemniaki, umyj, osusz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Buraki umyj i zawiń w folię aluminiową. Piecz 60 minut w temperaturze 200°C. Wystudzone buraki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj buraki z ziemniakami, dodaj mąkę, jajka, śmietanę, czosnek, sól, pieprz i majeranek. Masę wykładaj na rozgrzaną oliwę, formując okrągłe placki. Smaż z obu stron na złoto. Usmażone placki osącz na papierowych ręcznikach. W misce ubij 10 dag śmietany 30%. Dodaj sok z połowy cytryny, rozdrobnione owoce granatu i delikatnie wymieszaj. Pokrój koperek i dodaj do sosu. Dopraw solą i pieprzem. Wędzoną i wyfiletowaną makrelę pokrój na porcje. Placki buraczano-ziemniaczane posmaruj sosem, na każdym placku ułóż kawałek makreli, owoce granatu, koperek i prażone ziarna czarnego i białego sezamu.



99

Przepis dostałam od mojej siostrzenicy z Torunia, Eweliny.

Placki gdańskich strażników i strażniczek miejskich

Miłosz Jurgielewicz

wege ⌚ 30 min 🧑 2 dwuosobowe patrole

SKŁADNIKI

- około 4 szklanek mąki
- 40 dag zsiadłego mleka lub kefiru
- 1 łyżeczka soli
- płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- olej do smażenia

WYKONANIE

Wszystkie składniki wymieszaj i zagnieć ciasto. Podziel ciasto na równe części i rozwałkuj. Każdą część pokrój na mniejsze placki. Smaż placki na rozgrzanym oleju na brązowy kolor, przez około 2 minuty na każdej stronie.

PORADA

Jedz na słodko – z dżemem, albo wytrawnie – z pesto.





Naleśniki amerykańskie

Ana Matuszevič

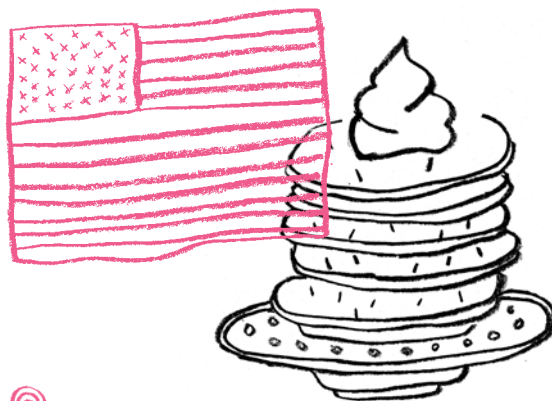
wege→trad. ⌚ 20 min 🍽 3 porcje

SKŁADNIKI

- 1½ szklanki mąki
- 2 duże łyżki cukru
- ½ łyżeczki soli
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1⅓ szklanki mleka
- 4 łyżki roztopionego masła
- 1 jajo
- masło albo olej kokosowy do smażenia

WYKONANIE

Osobno wymieszaj składniki suche i mokre, po czym połącz w jednolitą masę. Po zmiksowaniu ciasto na naleśniki będzie dość gęste. Rozgrzej patelnię z odrobiną masła lub oleju kokosowego i smaż na średnim ogniu okrągłe placki tak długo, by miały czas trochę urosnąć. Naleśniki można podawać na słodko (z bitą śmietaną, jagodami, dżemem, syropem klonowym, miodem) lub z jajkiem sadzonym i smażonym boczkiem. Smacznego!



Poszukiwanie przepisu na idealne naleśniki w stylu amerykańskim, takie podawane z bitą śmietaną i borówkami, stało się moją obsesją i trwało długo. Okazało się, że tajemnica smaku tkwi w... dodaniu do masy naleśnikowej roztopionego masła. Pierwsze naleśnikowe próby przeprowadziłam podczas mojego pobytu w Grecji, gdzie byłam wolontariuszką w małym miasteczku na Peloponezie. W naszym wielojęzycznym gronie wolontariuszy mieliśmy zwyczaj wspólnych, niedzielnych śniadań. Mieszkając z dala od rodziny i przyjaciół, szukaliśmy okazji i przestrzeni na wspólne spędzanie czasu. Śniadania te nazywaliśmy „family breakfast”. Po powrocie do Polski naleśniki stały się flagowym daniem na śniadania w gronie przyjaciół oraz dla często u mnie nocujących couchsurferów.

Smażák

– ser smažený à la schabowy

Vítězslava Hoffmann

wege 🕒 15–20 min 🍽️ 1 porcja

SKŁADNIKI

- plaster sera Edam o grubości 1 cm
- 1 jajko
- mąka tortowa i bułka tarta – do panierki
- 3 ziemniaki
- 1 łyżka majonezu lub sosu tatarskiego
- olej do smażenia
- szczypta soli

WYKONANIE

Ziemniaki obierz ze skórki, pokrój na kształt frytek i usmaż na oleju lub upiecz w piekarniku.

Jajko roztrzep, dodaj szczyptę soli. Plaster sera Edam (o grubości około 1 cm) zwilż lekko wodą, obtocz w mące, jajku i bułce tartej – panierka jak do schabowego. Powtórz jeszcze raz – obtocz już tylko w jajku i bułce tartej (dzięki temu ser podczas smażenia nie wypłynie na patelnię).

Obtoczony w panierce ser smaży na głębszym oleju. Obróć tylko raz, by nie wypłynął. Usmażony połóż na chwilę na ręczniku kuchennym, by wsiąkł nadmiar oleju. Podawaj z sosem tatarskim lub majonezem.

PORADA

Ser najpierw lekko zwilż wodą, by trzymała się go mąka. Sos tatarski można zrobić samemu, dodając starty ogórek konserwowy do majonezu.

W ten sposób możesz usmażyć też Camembert – ser z białą pleśnią. Podawaj z konfiturą z żurawiny.

99

Ulubione czeskie danie podawane w wielu restauracjach – Smažák s hranolkama.

Jestem Czeszką (teraz już też Polką) z częściowo polskimi korzeniami. Od 17 lat mieszkam w Polsce z powodów sercowych ♥. Dom to dla mnie teraz Gdańsk.

Jako nauczycielka, lektorka i tłumaczka spotykam wiele osób zakochanych w Czechach i z tego powodu moje serce skacze z radości. Właśnie dlatego staram się na różne sposoby przekazać „małe coś” o czeskiej kulturze, organizując konkursy, lekcje o Czechach (głównie dla klas szkół podstawowych) i pisząc na swojej stronie na Facebooku – Kocham Czechy. Moim pragnieniem jest, byśmy byli prawdziwymi SĄSIADAMI – bez zawiści, konfliktów, urazów, nawzajem się wspierającymi i żyjącymi tuż obok siebie.



Vítězlava Hoffmann

Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu



Pizza jest z nami prawie tak długo, jak konieczność przestawienia się na dietę bezglutenową jednej z nas. Zdrowia się nie wybiera, za to przyjaćiółki tak! My nie zamieniłybyśmy się na nikogo innego :)



Bezglutenowa pizza, a też smaczna

Milena Mieczkowska, Agata Beck, Martyna Urbańska

trad.→vege, gf ⌚ 45 min 🍷 2 porcje

SKŁADNIKI

- 1⅓ szklanki mąki gryczanej
- 1 opakowanie suchych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczki soli
- ½ szklanki wrzącej wody
- 3 łyżki oleju (i 2 łyżki do smarowania)

sos do pizzy:

- mały przecier pomidorowy
- ½ łyżeczki oregano
- ½ łyżeczki bazylii

dodatki do pizzy:

- Tu polecamy wszystkie Wasze ulubione wariacje z dodatkami. Jednak naszym ulubionym połączeniem są kurki z szynką parmeńską. Ukochane smaki naszych gości!
- 10 dag kurek
- 1 łyżka masła (olej kokosowy w diecie bezlaktozowej)
- 8 plasterów szynki parmeńskiej
- ½ czerwonej cebuli
- 2 garści sera (żółty tarkowany, mozzarella lub bez laktozy w diecie bezlaktozowej)

WYKONANIE

ciasto:

Połącz suche składniki – mąkę, drożdże, cukier i sól. Po dokładnym wymieszaniu dodaj wrzątek i 3 łyżki oleju. Uważaj na ręce! Do połączenia składników polecamy użyć np. łyżki. Jeśli ciasto będzie zbyt sypkie, dodaj trochę wody. Z ciasta uformuj kulę, nasmaruj ją olejem, włóż do miski i przykryj folią. Odstaw na godzinę.

sos:

Przecier wymieszaj z ziołami. Możesz oprócz tego dodać ulubione zioła lub papryczkę chili dla zaostrenia smaku.

dodatki:

Na maśle bądź innym tłuszczu podsmaż pokrojone kurki. Następnie ręcznie rozdziel szynkę na mniejsze kawałki, pokrój cebulę w piórka, przygotuj ser.

Po godzinie ciasto podziel na 2 części i uformuj na blaszce do pieczenia wyłożonej odpowiednim papierem. My formujemy pizzę w kształcie koła. Robiąc pizzę dla ukochanej osoby, radzimy nadać jej kształt serca! Rozgnieć ciasto palcami, mniej więcej do grubości 1–2 mm. To ważne, aby ciasto było dość cienkie. Posmaruj delikatnie olejem.

Jeśli jest możliwość, to obie części piecz równocześnie, ustawiając piekarnik na 200°C (z termoobiegiem). Spody piecz ok. 15 minut, do zarumienienia.

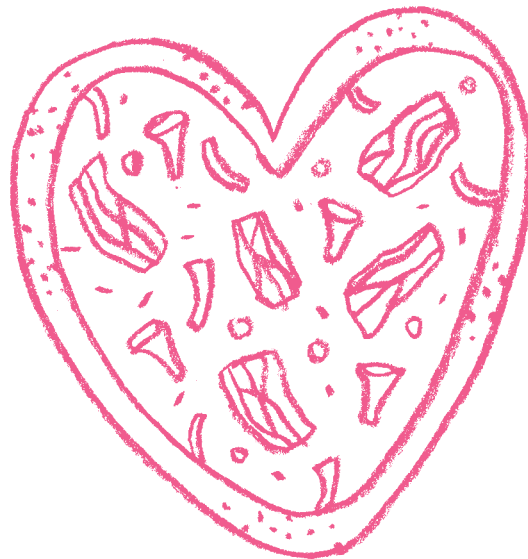
Po wyjęciu z piekarnika posmaruj spody sosem i ułóż ulubione składniki. W naszym przypadku to podsmażone kurki, kilka piórek cebuli, szynka i na wierzch wybrany ser.

Wstaw do piekarnika na maks. 7–10 minut. Bezglutenowa (a nawet bezlaktozowa) pizza gotowa! Mniami!

PORADY

Warto obserwować ciasto w piekarniku i wyjąć je nawet chwilę wcześniej. Za długo przetrzymane będzie bardzo twarde. Warto także nie robić cienkich boków – ciasto z cienkimi bokami łatwo się wysusza.

Poza sezonem kurki można zamienić na inne ulubione składniki – rukolę, oliwki, salami czy mieszanek serów.



Śledzie z cynamonem

Gabriela Muszyńska

trad.

🕒 10–15 min (nie licząc moczenia śledzi) 🍽️ 5 porcji

SKŁADNIKI

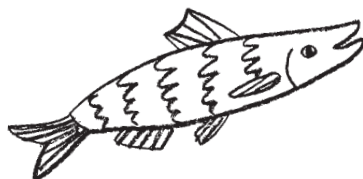
- 50 dag filetów śledziowych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1 średnia cebula
- 1 szklanka śmietany 18%
- 1 szklanka majonezu
- 5 dag ostrzejszego sera, drobno poszatkowanego

WYKONANIE

Filety dobrze wymocz (według uznania), pokrój na kawałki o grubości 3–4 cm. Składniki ułóż warstwowo na dnie półmiska. Najpierw śledzie, potem rozsmaruj majonez połączony ze śmietaną, posyp dość obficie cynamonem, ułóż pokrojone w plastry jajko i ponownie posmaruj majonezem. Wierzch posyp startym serem.

PORADA

Śmietanę można zamienić na niskotłuszczowy jogurt.



Śledzie z cynamonem od lat wzbogacają zestaw naszych rodzinnych dań. Od tak dawna, że nikt już nie pamięta autora przepisu, natomiast receptura tak wpisała się w rodzinne menu, że nie wyobrażamy sobie bez niej rodzinnych imprez. Wszyscy chętnie zajadamy się tą rybką i przekazujemy przepis zainteresowanym, których jest niemało!

Samo gotowanie jest dla mnie przyjemnością od dawna. W latach 1970–1976 razem z przyjaciółką przyrządzałam posiłki dla letników przybywających na Wyspę Sobieszewską. Przygotowywałam obiady czasem i dla sześćdziesięciu osób, a na torty mojego autorstwa przyjeżdżali kuracjusze nawet z Oliwy. Pamiętam turnus piłkarzy spod Otwocka ('75 r.), którzy zachwyceni naszą kuchnią stworzyli taki oto wiersz:

Wiślinko wesoła, Wiślinko spokojna,
wspominać cię będą piłkarze z Karczewa,
za słoneczne dzionki i gwiazdzone noce,
za trud poniesiony w stylu smacznych dań
składają piłkarze dla Pań!

Łosoś z warzywami

Aleksandra Piastowska

trad. ⌚ 70 min 🍷 4 porcje

SKŁADNIKI

łosoś:

- 80 dag łososia bałtyckiego
- 10 dag masła
- ½ cytryny
- 6 łyżek oleju
- ½ pęczka świeżego kopru
- sól, świeżo zmielony pieprz, tymianek do smaku

warzywa:

- 6 ziemniaków
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 kabaczek
- 2 cebule
- 50 ml oleju
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka tymianku

sos:

- 250 ml jogurtu naturalnego
- 3 łyżki majonezu
- 3 ząbki czosnku
- ½ pęczka świeżego kopru
- sól, pieprz do smaku

dodatkowo:

- ser typu feta (według uznania)

WYKONANIE

Oczyszczonego, umytego i pokrojonego na cztery części łososia włóż do żaroodpornego naczynia. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem, skrop sokiem z cytryny. Następnie polej rybę olejem i obłóż plastrami masła. Przykryj całość folią aluminiową i włóż do piekarnika. Piecz około 40 minut w 180°C. 15 minut przed wyjęciem odkryj folię, aby ryba się zarumieniła.

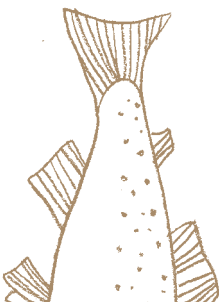
Ziemniaki obierz, pokrój i podgotuj (20 minut). Jeszcze gorące wyłóż na blachę. Warzywa obierz ze skórki, umyj i pokrój w grubą kostkę. Dołóż do ziemniaków, polej olejem, posyp papryką i tymiankiem. Warzywa najlepiej przemieszać dłonią, aby przyprawy i olej równomiernie się rozłożyły. Włóż do piekarnika na 40 minut (180°C z termoobiegiem) – tak, aby były pięknie zarumienione.

Do miseczki wlej jogurt naturalny, dodaj majonez, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz i posiekany koper.

Na talerz wyłóż upieczonego łososia i pieczone warzywa, całość polej sosem czosnkowym i posyp kawałkami sera typu feta.

99

Potrawa stworzona razem z dziećmi. Szukaliśmy zdrowych i smacznych przepisów na ryby i warzywa. Kuchnia pięciu przemian zainspirowała mnie, aby warzywa podawać na różne sposoby. Przepis ten nie jest zgodny z filozofią pięciu przemian, bo musiałabym go trochę skomplikować :)



Ryba w cieście francuskim

Mirosława Tęczyńska

trad. ⌚ 2 godz. 🍷 8 porcji

SKŁADNIKI

- 60 dag mrożonego ciasta francuskiego
- 60 dag okonia lub innej ryby słodkowodnej
- 3 łyżki stołowe soku z cytryny
- sól
- grahamka
- 20 dag śmietany 30%
- 2 jajka
- 100 ml wywaru rybnego
- biały pieprz
- pęczek szczypiorku
- 25 dag fileta z łososia

WYKONANIE

Ciasto rozmroź. Okonia pokrój w plastry, skrop sokiem z cytryny, posól.

Bułkę pokrusz, namocz w 10 dag śmietany. Oddziel żółtka od białek. Zmiel okonia, bułkę, 10 dag śmietany, wywar i żółtko, dodaj pieprz. Połowę ciasta rozwałkuj na wielkość blachy do pieczenia. Wykrój z niego kształt ryby, ułóż na papierze do pieczenia, a następnie na blasze.

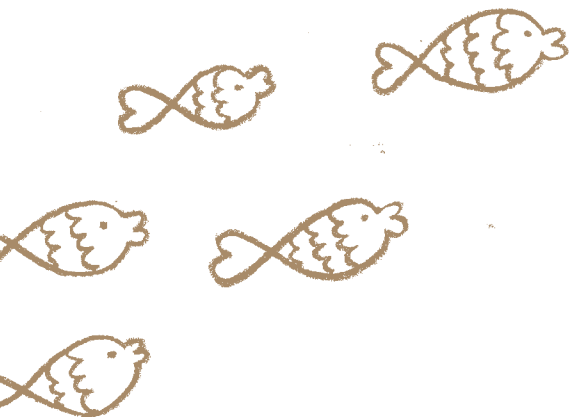
Zioła umyj, drobno posiekaj, połową posyp ciasto. Białka mocno ubij. 2 łyżki stołowe piany odłóż, resztę dodaj do farszu rybnego. Połowę farszu nałóż na ciasto, zostawiając odstęp od brzegu. Posmaruj brzegi ubitym białkiem. Na wierzchu ułóż łososia w całości, przykryj resztą farszu, posyp ziołami.

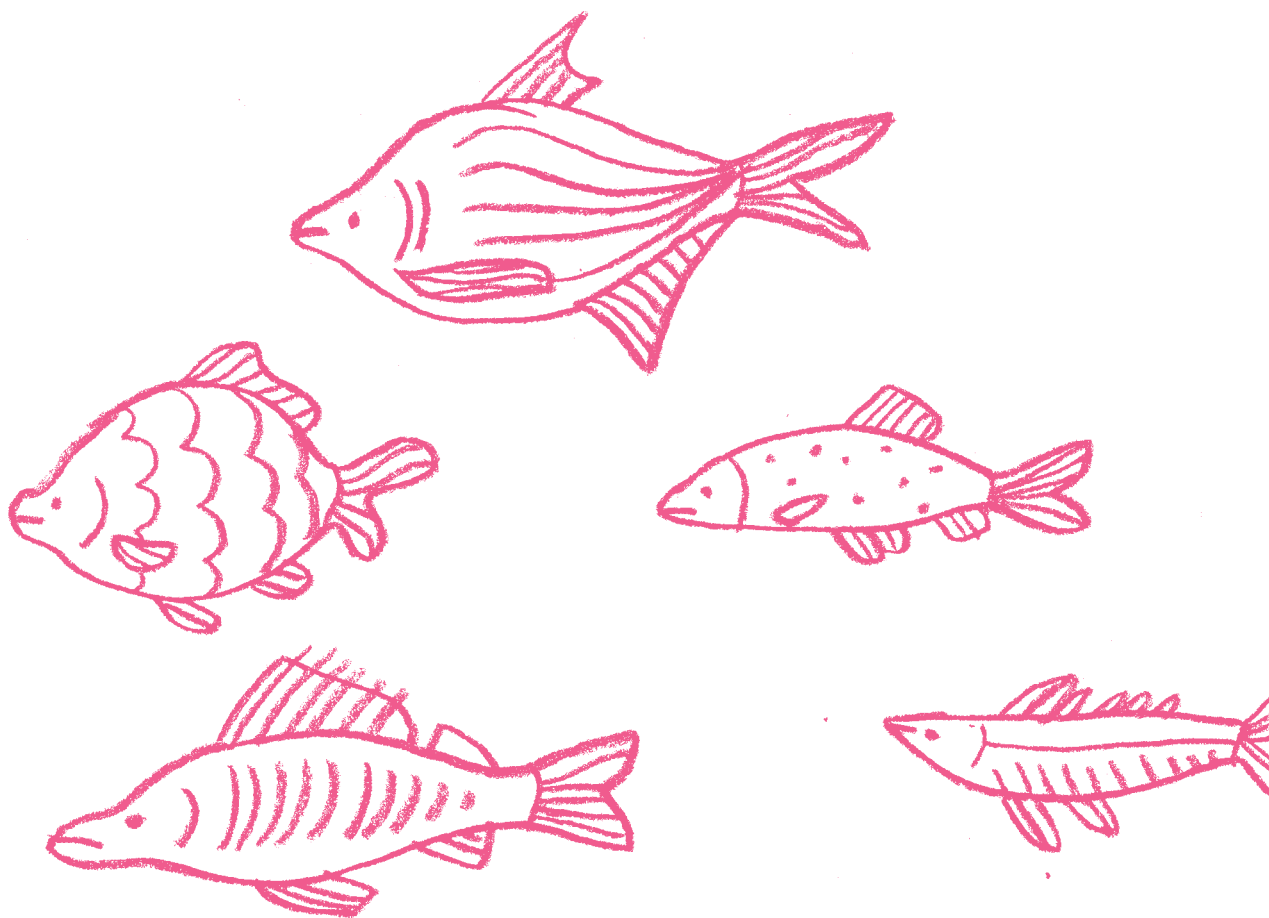
Piekarnik rozgrzej do temperatury 200°C.

Rybę przykryj warstwą ciasta, brzegi sklej. Resztę ciasta użyj do zrobienia „łusek” ryby, pyszczka i oczu. Rybę nasmaruj żółtkiem za pomocą pędzelka. Piecz w piekarniku (na środkowym poziomie, termoobiegiem, 180°C) przez 50 minut na złotobrazowy kolor.



Pochodzę ze Śląska, gdzie królują kluski, modra kapusta i mięso. W 1968 roku, kiedy sprowadziłam się nad morze, odkryłam inne smaki! Zaczęły się eksperymenty z rybami. Podany wyżej przepis jest jednym z nich. Jest bardzo czasochłonny, ale zawsze świetnie się sprawdza i robi ogromne wrażenie na spotkaniach rodzinnych.





Przewrotne krewetki

Agata Lewek

trad. ⌚ 30 min + kilka godzin marynowania 🍷 2 porcje

SKŁADNIKI

- 30 dag krewetek
- ¾ kostki masła
- 80 ml cydru jabłkowego
- 4 ząbki czosnku
- 3 łyżki mielonej słodkiej papryki
- 2 łyżki mielonej ostrej papryki
- 1 limonka
- 1 łyżka trawy cytrynowej
- 4 łyżki cukru
- natka pietruszki do posypania
- sól do smaku
- 2 bagietki

WYKONANIE

Krewetki zamarynuj kilka godzin w cydrze i łyżce trawy cytrynowej.

Roztop na małym ogniu masło, dodaj pokrojony czosnek, słodką i ostrą paprykę, sól oraz cukier. Do tego wrzuć krewetki, odlewając ⅓ marynaty. Poczekaj, aż cydr wyparuje. Ściągnij z gazu, skrop sokiem z limonki i posyp pietruszką. Zjedz prosto z patelni, bagietką zbierając sos. Smacznego!

PORADA

Ze względu na to, że doprawiamy na oko, warto znać jedną zasadę. Kosztując tej potrawy, najpierw czujemy kwaskowość limonki, później słodycz cukru, a na koniec pikantność papryki.



Tak mi zasmakowały krewetki podawane w Tapasie, że postanowiłam któregoś dnia odgadnąć, co się w tym przepisie kryje. Do dziś nie wiem, czy się udało, ale wiem jedno: smakuje wybornie! :)



inspiracja: menu bistro Tapas de Rucola w Sopocie

Agata Lewek



Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu

Bobó de camarão

Ania Vieira-Kowiel, André Vieira

trad., gf ⌚ 1 godz. ☉ 2 porcje

SKŁADNIKI

- 8 krewetek tygrysich
- 20 dag krewetek koktajlowych
- mała dynia
- 1 szklanka ryżu
- 2 szklanki wody ♡
- 1 zielona papryka
- 1 średnia biała cebula
- puszka pomidorów
- puszka mleczka kokosowego
- 3–4 limonki
- 2 łyżki oliwy
- 3 ząbki czosnku
- świeża kolendra
- sól, pieprz

WYKONANIE

Krewetki tygrysie zamarynuj w łyżce oliwy, soku z 1 limonki, 1 przeciśniętym ząbku czosnku, szczypcie soli i pieprzu. Odstaw do lodówki na minimum pół godziny.

Ugotuj ryż w 2 szklankach wody. Powinien być lekko rozgotowany.

W międzyczasie zrób potrawkę. Dynię obierz ze skórki. Wybierz miąższ. Pokrój warzywo w kostkę. Wrzuć do garnka, zalej wodą tylko do przykrycia dyni. Gotuj do miękkości. Zblenduj z solą i pieprzem do smaku.

Wrzuć krewetki koktajlowe, łyżkę świeżych listków kolendry i zagotuj.

Paprykę, cebulę i pomidory pokrój w drobną kostkę. Podsmaż je na patelni na 1 łyżce oliwy z 2 przeciśniętymi ząbkami czosnku. Dodaj to do bazy dania. Dolej 100 ml mleczka kokosowego i sok z 1 limonki, dopraw solą i pieprzem do smaku.

Kończąc przygotowywanie potrawy, równocześnie podsmaż na patelni krewetki tygrysie wraz z mairyną.

Ugotowany ryż podgrzej na patelni z kilkoma łyżkami mleczka kokosowego i szczyptą soli. Przełóż na głębokie talerze. Nałóż potrawkę. Na wierzchu ułóż zblanszowane krewetki. Udekoruj listkami kolendry. Polecamy podawać z sokiem z limonki w zależności od upodobań gości.



Przepis na Bobó de camarão przyleciał z gorącej Brazylii, prosto z rodzinnej kuchni André. Jest to danie, które serwuje jego wujek Cristiano podczas rodzinnych spotkań. My przywieźliśmy tę tradycję do Polski, a konkretnie do Bąkowa koło Gdańska, gdzie oprócz gotowania dla rodziny serwujemy to danie także w naszej restauracji Pousada.

Pieczarki nadziewane

Helena Dmochowska

trad. ⌚ 45 min 🍽 7 porcji

SKŁADNIKI

- 15 pieczarek
- 25 dag mięsa drobiowego
- cebula
- bułka
- 2 jaja
- sól, pieprz
- natka pietruszki do posypania
- smalec albo olej do smażenia

WYKONANIE

Weź 15 dużych, głębokich pieczarek i sparz w gotującej się wodzie. Z grzybów wytnij trzony i pokrój je bardzo drobno.

Pokrojone trzony wymieszaj z mięsem mielonym przyprawionym pieprzem i solą. Dołóż drobnutko pokrojoną cebulę, wbij jajko. Do farszu możesz też dodać rozmoczoną i dobrze odcisniętą bułkę. Wyrób. Napełnij główki pieczarek, dobrze wklej farsz. Wbij i roztrzep drugie jajko, kulaj w nim nafaszerowane pieczarki i dobrze obtocz w bułce tartej.

Połóż na patelnię z bardzo rozgrzanym tłuszczem. Smaż najpierw od strony farszu, odwracając kilka razy.

Papryka faszerowana

Jadwiga Langowska

trad. ⌚ 2 godz. ☉ 6 porcji

SKŁADNIKI

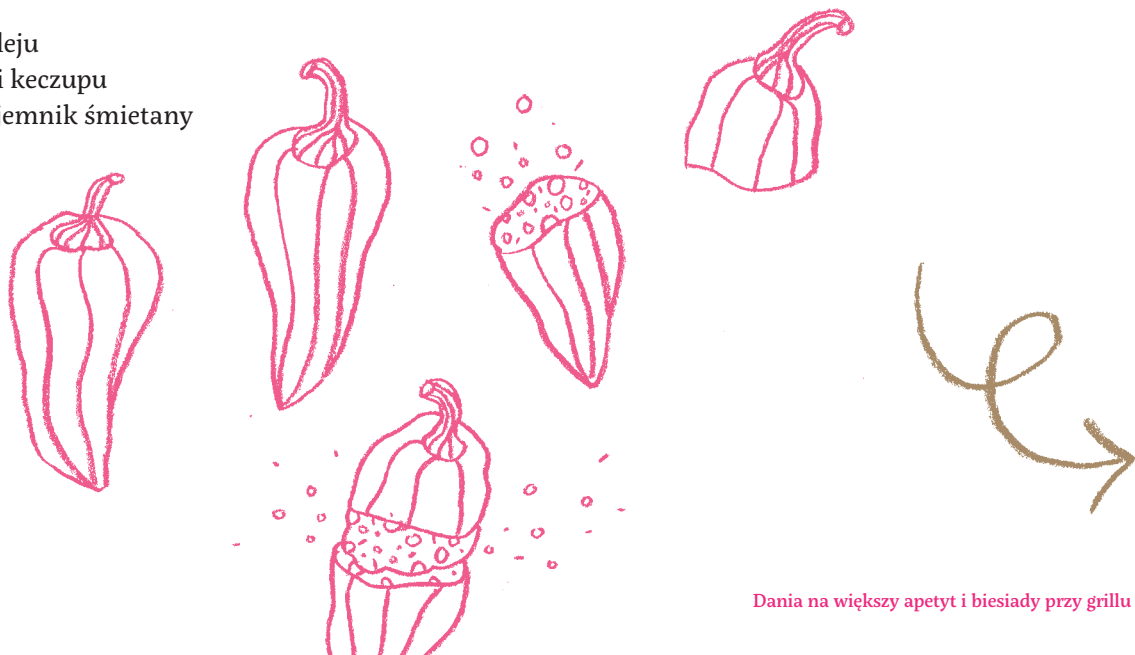
- 50 dag mięsa wołowo-wieprzowego (zmielonego)
- 6 szt. białej papryki (podługnej)
- 1 jajko
- ¾ szklanki ryżu
- 1 łyżeczka przyprawy typu jarzynka
- mieszanka przypraw, np. papryka słodka i ostra, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie (mieszanka wg własnego upodobania)
- koperek świeży
- sól
- 3 łyżki oleju
- 2–3 łyżki keczupu
- mały pojemnik śmietany

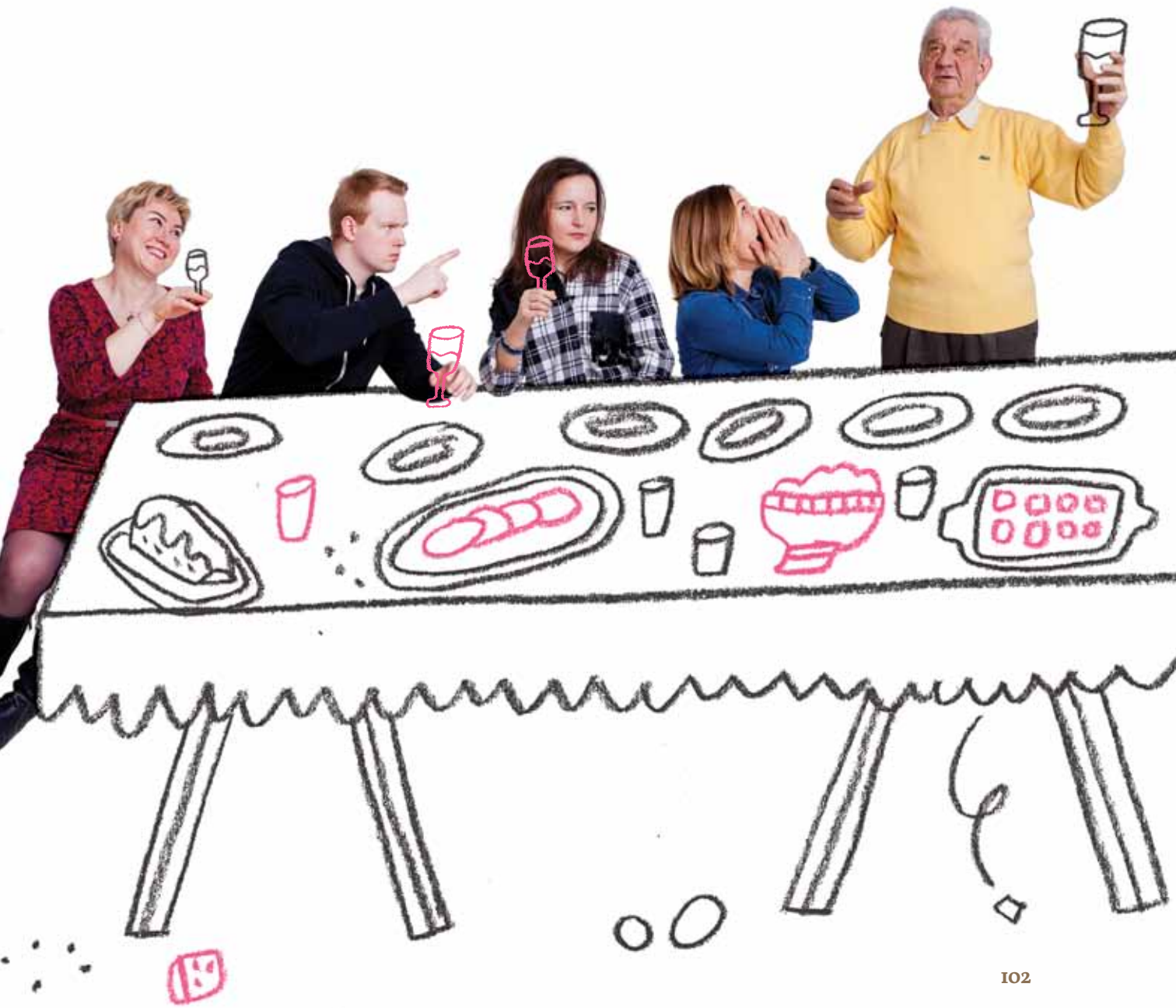
WYKONANIE

Ryż ugotuj w dużej ilości wody z jarzynką (około 15 minut). Odcedź na sitku i ostudź strumieniem zimnej wody. Wsyp do mięsa przyprawionego wcześniej ziołami i solą. Składniki wymieszaj. Dodaj jajko i posiekany koperek (pół pęczka). Ponownie wymieszaj.

Wydrążone papryki napełnij farszem. Warzywa włóż do brytfanki wysmarowanej olejem i lekko podsmaż. Następnie podlej gorącą wodą i duś pod przykryciem około 1 godziny.

Papryki wyłóż na półmisek. Do utworzonego podczas gotowania wywaru wlej śmietanę wymieszaną z keczupem i zagotuj. Paprykę polej sosem i posyp koperkiem. Można podawać z pieczywem.







Elżbieta Zielińska • Maciej Langowski
Aneta Glista • Monika Grottel
Henryk Langowski • Jadwiga Langowska
Ewa Prusaczyk • Joanna Szypulińska
Anna Parteka • Maria Brawata
Kuba Grottel



Bułki Agi

Agnieszka Bartków

trad. ⌚ 20 min 🍽 10 porcji

SKŁADNIKI

- 10 okrągłych bułek
- 1 kg mięsa mielonego (wieprzowego lub drobiowego)
- przyprawy do smaku (maggi, sól, pieprz)
- dużo świeżego, przeciśniętego przez praskę czosnku (ja daję 1 główkę)
- pokrojony lubczyk (opcjonalnie)

sos:

- jogurt bałkański
- sól
- czosnek (ja używam w granulkach, suszonego)
- pokrojony szczypiorek/koperek/pietruszką (do posypania)

WYKONANIE

Bułki przekrój na pół. Przyprawione mięso mielone równo rozsmaruj widelcem na każdej połówce (powinno mieć około 1 ½ cm grubości). Tak przygotowane bułki ułóż na grillu, mięsem do rusztu. Po 4–6 minutach (w zależności od temperatury) zdejmij bułki z rusztu, polej sosem i posyp szczypiorkiem – gotowe.



Doskonała przekąska na grilla bez talerzy i sztućców, np. nad jeziorem, po kąpieli :)

Parówki z pieczarkami

Magdalena Dratwa

trad. ⌚ 25 min + czas na krojenie składników 🍷 6 porcji

SKŁADNIKI

- 50 dag cienkich parówek
- 1 kg pieczarek
- 3 duże cebule
- mały słoiczek koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki keczupu
- do przyprawienia: sól, pieprz

WYKONANIE

Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż. Pieczarki pokrój w średniej grubości plasterki, dorzuć do podsmażonej cebuli. Zostaw chwilę na ogniu, aby pieczarki trochę odparowały. Następnie dodaj pokrojone w plasterki parówki, koncentrat, keczup oraz przyprawy. Podawaj na ciepło ze świeżym pieczywem, ryżem lub kaszą.

PORADY

Przepis nie wymaga dokładnego stosowania się do konkretnych ilości przypraw. Trzeba próbować i w razie potrzeby dodać czegoś więcej. Można wzmocnić smak, dodając np. ostrą papryczkę.



Ta potrawa, prosta w wykonaniu, rozpoczęła niejako tradycję rodzinną w moim domu.

Kiedy byłam jeszcze w liceum, po kolacji wigilijnej w swoich domach odwiedziły mnie moje dwie przyjaciółki. Jedna z nich zajrzała do garnka i postanowiła spróbować parówek z pieczarkami, które były przewidziane do zjedzenia dopiero następnego dnia. Tak się nimi zachwyciła, że od ponad 10 lat, kiedy tylko jesteśmy wszystkie w komplecie w naszych rodzinnych stronach, przyjaciółki przychodzą do mnie na parówki z pieczarkami, które stały się *must have* na świątecznym stole.



Daniel Dratwa • Magdalena Dratwa

Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu

Bigos bez kapusty

Jadwiga Weiher

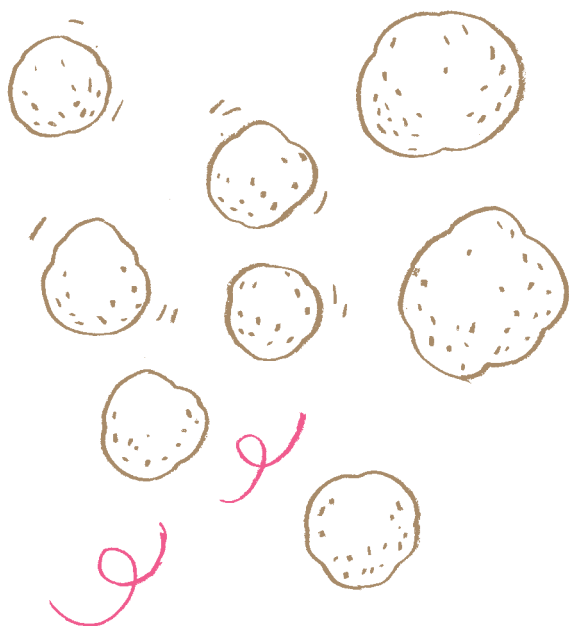
trad.→gf ⌚ 30 min 🍽 4 porcje

SKŁADNIKI

- 50 dag pieczarek
- 50 dag mięsa mielonego lub karkówki
- 4 średnie ogórki kiszzone
- słoik sosu do spaghetti

WYKONANIE

Pieczarki pokrój, usmaż i dopraw solą oraz pieprzem. Mięso przypraw solą, pieprzem i czosnkiem. Uformuj małe kuleczki i usmaż (nie dodawaj bułki tartej). W przypadku karkówki mięso pokrój w paseczki i obsmaż na patelni. Ogórki zetrzyj na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Do sosu spaghetti włóż kotleciki, podgotuj. Dodaj pieczarki, a na końcu ogórki. Gęstość potrawy według gustu (można uzupełnić wodą i ponownie zagotować). Potrawa smaczna i szybka w przygotowaniu.



Jadwiga Weiher



Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu

Pierogi ruskie smażone / Pierogi z kapustą i grzybami

Bogna Nyczówna-Perucka

wege→vegan

⌚ 2–4 godz. (w zależności od wybranego farszu, z kapustą robi się dłużej) ⦿ ok. 60 pierogów (z kilograma mąki)

SKŁADNIKI

ciasto:

- 1 kg mąki
- 600 ml wody
- 100 ml oleju

farsz ruski:

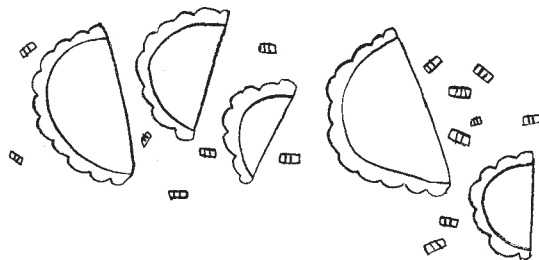
- ½ kg twarogu
- ½ kg ziemniaków
- 3 duże cebule (lub więcej, jak ktoś lubi cebulę)
- ok. 2 łyżek oleju do smażenia cebuli
- sól, pieprz do smaku

okrasa:

- tłuszcz, cebula

farsz z kapusty i grzybów:

- główka kapusty
- kilka cebul (w zależności od ilości kapusty, ale cebuli musi być sporo)
- suszone grzyby (dwie garści albo i więcej, im więcej, tym lepiej), mogą być też pieczarki (ale wówczas trzeba je podsmażyć przed dodaniem do farszu)
- olej do smażenia
- sól, pieprz do smaku



WYKONANIE

farsz ruski:

Obierz ze skóry ziemniaki i ugotuj. Cebulę posiekaj na drobno i smaż, aż zrobi się szklista. Cebulę i twaróg dodaj do ziemniaków. Ugniataj praską do połączenia się składników. Dodaj sól i pieprz.

farsz kapuściano-grzybowy:

Namocz grzyby. Kapustę posiekaj na bardzo drobno, ugotuj. Pokrój drobno cebulę, smaż, aż zrobi się szklista. Tak samo posiekaj grzyby. Kapustę odsącz bardzo dokładnie, musi być prawie sucha (w przeciwnym razie ciasto będzie rozmiękać i trudno będzie zlepić pierogi). Dodaj grzyby, sól, pieprz, cebulę, wymieszaj.

ciasto:

Na stolnicę lub blat wysyp mąkę, dodaj wodę i olej, zagniataj ciasto. Nie może się kleić ani rozpadać. Jeżeli się klei, to dosyp mąki, a jeżeli rozpada – dolej wody. Powinno być sprężyste i miękkie. Oderwij część ciasta, resztę schowaj pod miskę, by nie wysychała. Rozwałkuj dość cienki placek, wykrawaj szklanką pierogi.

Duży talerz posyp mąką, przygotuj małą miseczkę z mąką. Wykładaj farsz na ciasto i sklejać pierogi. Ulepionego pieroga obtocz w mące i połóż na talerzu.

Ugotuj pierogi. Pokrój cebulę i zasmaż ją na tłuszczu. Dodaj do niej pierogi, smaż na niewielkim ogniu, aż zrobią się rumiane i chrupiące. Smacznego ;-)

PORADY

Jeżeli dasz ciepłą wodę, to szybciej zagnieciesz ciasto i będzie ono bardziej miękkie.

Ciasto, które czeka na rozwałkowanie, przykryj ciepłą, szklaną miską. Ja stawiam naczynie na czajnik z gotującą się wodą (uwaga na palce, można się poparzyć parą). Ciasto jest wtedy miękkie i nie wysycha.

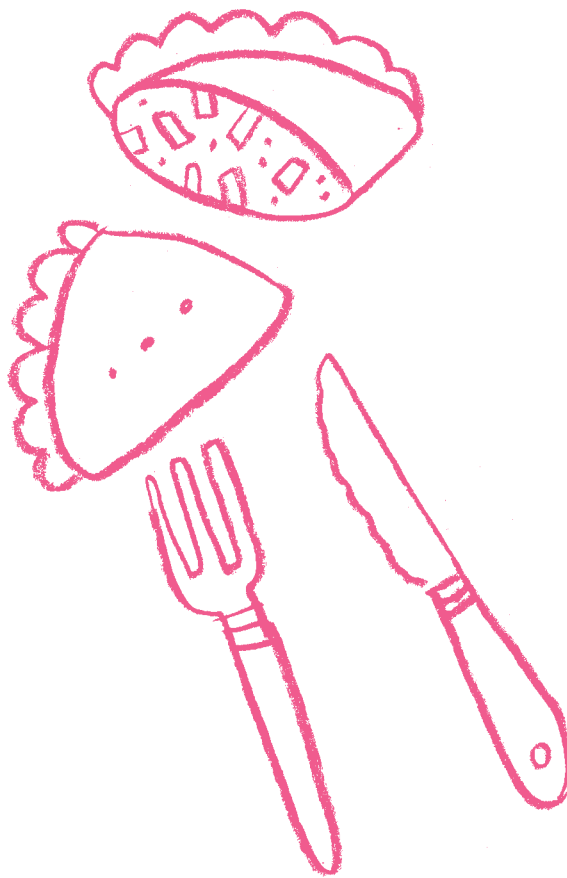
Zanim wrzucisz pierogi do wody, wlej do niej trochę tłuszczu.

Jeżeli chcesz zamrozić pierogi, najpierw wstaw je z tale-rzem na ok. 2 godziny do zamrażalnika. Potem wyjmij i przełóż do woreczka lub pojemnika.

99

Długi, gruby, czarny warkocz i zapach sma-żonej do pierogów cebuli to moje najwcześniejsze wspomnienie babci. Pierogi i babcia są ze sobą nierozzerwalnie związane, to z nią lepiłam pierw-sze w życiu pierogi i to jej przepisy, pewnie trochę zmodyfikowane, przedstawiłam. Babcia lepiła sto pierogów w godzinę i nie wykrajała ich szklan-ką, ale robiła wałek z ciasta, kroila go na kawałki i rozwałkowywała ciasto na każdego pieroga osobno.

Babcia pochodziła z Podkarpacia, pierogi były daniem ludzi biednych, zwłaszcza takie z kapustą. A jak nie było nawet kapusty, to babcia gotowa-ła w wodzie płaskie placki z ciasta pierogowego i podsmażała je na patelni z cebulą (jeśli cebu-la była).



Pierogi z kapustą bez grzybów

Henryka Pokorowska, Lucyna Kolendo

wege 🕒 90 min 🍽️ 4 porcje

SKŁADNIKI

nadzienie:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 1 cebula
- 10 dag tłuszczu (np. 2 łyżki masła)

ciasto:

- 50 dag mąki
- 3 jaja
- ok. 1 szklanka ciepłej wody 🌡️
- sól

okrasa:

- ½ kostki roztopionego masła do polania

WYKONANIE

nadzienie

Kapustę należy gotować w małej ilości wody. Do zagotowania trzymać pod przykryciem. Gdy to nastąpi, należy na chwilę zdjąć pokrywkę, dać kapuście odrobinę odparować, ponownie ją przykryć i gotować do miękkości ok. 30 minut.

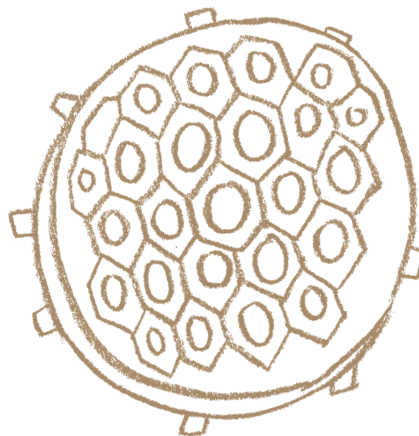
Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, smażyć na połowie tłuszczu na złoty kolor. Gdy kapusta będzie miękka, należy ją mocno odcisnąć na durszlaku lub sitku i posiekać. Dodać cebulę, pozostałą część tłuszczu, pieprz i sól. Wymieszać.

ciasto

Mąkę przesiać na stolnicę, wbić jaja, dodać sól, stopniowo dodawać wodę i wyrabiać ciasto, aż stanie się miękkie i sprężyste. Podzielić je na parzystą liczbę części, a następnie cienko rozwałkować. Położyć na formie do wykrawania pierogów pierwszy okrąg z ciasta. Nałożyć nadzienie na każdy otwór, uważając, aby nie dostało się ono między brzegi pierogów. Następnie należy przykryć całość kolejną częścią ciasta i rozwałkować. Formę odwrócić i wyjąć wycięte pierogi. Czynność powtórzyć z pozostałym ciastem i nadzieniem.

Zagotować osoloną wodę w dużym, płaskim garnku. Na wrzącą wodę wkładać pierogi partiami, zamieszać łyżką, przykryć. Gdy pierogi podpłyną w górę, zdjąć pokrywkę i ponownie zagotować. Wybierać łyżką cedzakową, polać tłuszczem.

Pierogi można przygotować z dowolnym ulubionym nadzieniem, a także lepić tradycyjną metodą, bez użycia formy. Z niewykorzystanego ciasta można zrobić makaron.



99

Pierogi mojej babci goszczą na stole w domu rodzinnym tylko raz w roku, choć nie jest to potrawa trudna w wykonaniu. Powodem tego są dość skomplikowane upodobania członków rodziny – ja jem pierogi wyłącznie z kapustą, moja siostra Agnieszka – tylko z grzybami, a moi rodzice – z kapustą i grzybami. Babcia od lat w dzień Wigilii przywozi pierogi polane grubo masłem i podzielone na trzy wielkie rondle. Bardzo ważny jest dla mnie ich charakterystyczny kształt, pochodzący z formy do wycinania pierogów – od czasów dzieciństwa na stole tylko raz w roku pojawiały się pierogi o tym dziwnym kształcie i wyjątkowym smaku. Nie jest to jednak przepis nadający się wyłącznie do świątecznej celebracji. Wyobrażam sobie, że z twarogiem i cukrem też mogą smakować wspaniale.



Pierogi z cieleciną

Krzysztof Kamrowski

trad. ⌚ 2½ godz. 🍳 50 sztuk

SKŁADNIKI

ciasto:

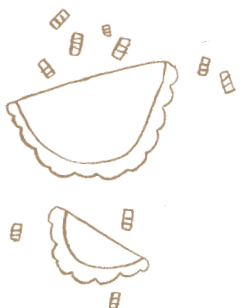
- 3 szklanki mąki pszennej typ 500
- 1 szklanka wrzącej wody 🌡️
- ½ szklanki gorącego mleka
- 2 łyżki oleju
- 1 płaska łyżeczka soli

farsz:

- 60 dag cieleciny
- 2 marchewki
- 1 mała pietruszka
- kawałek selera
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 10 ziaren czarnego pieprzu
- sól, pieprz
- majeranek
- 2 łyżki bułki tartej

do podania:

- smażona cebulka, skwarki



i szybciej ostygnie). Do wrzącej wody wrzuc pokrojone mięso, gotuj około 40 minut. Warzywa i mięso wyciągnij z wywaru, zostaw do wystygnięcia. Wyrzuć liść laurowy, ziele angielskie i ziarna pieprzu. Wywar zostaw, będzie potrzebny.

Gdy mięso i warzywa przestygną, przepuść je przez maszynkę o drobnych oczkach (można użyć blendera i zmixować, choć ja wolę mielone). Wsyp bułkę tartą, 2 łyżki majeranku, ½ łyżeczki czarnego świeżo mielonego pieprzu i wlej około 200 ml przestudzonego wywaru. Dobrze wyrób masę. Jeśli wydaje się za sucha, dolej jeszcze trochę wywaru i wyrób. Spróbuj i jeśli trzeba, to dosól, ewentualnie dodaj trochę pieprzu.

Do miski przesiej mąkę, wymieszaj ją z solą, wlej olej, gorące mleko i wodę. Ja używam robota, więc wyrabiam ciasto od razu. Przy ręcznym zagniataniu ciasta trzeba chwilę odczekać, aby zaparzona mąka nieco przestygła i nie poparzyła dłoni. Wyrób gładkie ciasto, nie podsypuj za dużo mąką, chyba że bardzo się klei. Ciasto podziel na dwie części, jedną przykryj ściereczką albo włóż do woreczka, aby nie wysychała. Ciasto rozwałkuj dosyć cienko (i znowu wszystko zależy od upodobań, ja wolę cienie ciasto). Wycinaj krążki. Z farszu uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego, układaj na krążkach ciasta i dokładnie zlepi pierogi. W dużym garnku zagotuj wodę, wsyp sól (u mnie ½ małej łyżeczki). Wkładaj po kilkanaście pierogów, od chwili wypłynięcia gotuj 3–4 minuty.

WYKONANIE

Do garnka wlej około 1½ litra wody. Dodaj obrane warzywa, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty i 1 łyżeczkę soli. Zagotuj. W międzyczasie opłucz mięso i pokrój je na małe kawałki (szybciej się ugotuje

Udka z kurczaka w zielonym sosie z cukinii

Lucyna Olko-Ziniewicz

trad. ⌚ 80 min 🍽️ 4 porcje

SKŁADNIKI

- 4 udka z kurczaka
- 1 cebula
- 1 średnia cukinia
- ½ litra bulionu warzywnego
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka śmietany
- 1 płaska łyżka mąki
- olej, sól, pieprz biały mielony, tymianek, rozmaryn, bazylia, mięta, majeranek, szalwia (w sumie ok. pół łyżki wymienionych przypraw)

WYKONANIE

Udka z kurczaka umyj, zdejmij skórę, osusz. Obsmaż na gorącym oleju i przełóż do garnka, w którym będziesz je dusić.

Cebulę pokrój w kostkę, a cukinię w plastry, podsmaż całość na maśle. Dodaj do garnka z udkami i zalej bulionem. Duś pod przykryciem około 1 godziny. Uduśzone udka i połowę cukinii wyłóż na półmisek, resztę dokładnie zmiiksuj.

Powstały sos dopraw solą i pieprzem oraz przyprawami. Mąkę ze śmietaną rozprowadź niewielką ilością letniej wody, dodaj do sosu i zagotuj. Do sosu włóż udka i cukinię, podgrzej. Podawaj np. z ziemniakami.

PORADY

Sos jest dość gęsty i jeżeli ktoś nie lubi, to nie trzeba go zagęszczać mąką i śmietaną. Wystarczy dodać jogurt. Jeżeli zioła są suszone, warto dobrze je utrzeć, żeby sos był gładki.

Mięsa nie sól i nie przyprawiaj, tylko sos.

inspiracja: przepis z propozycji firmy Kamis



Szukałam szybkiej potrawy z drobiu niewymagającej długiego stania przy kuchni i ta się spisала.



Lucyna Olko-Ziniewicz

Pierś kaczki z musem jabłkowym

Maciej Langowski

trad., gf ⌚ 45 min 🍽️ 4 porcje

SKŁADNIKI

- 4 piersi kaczki (około 80 dag)
- 4 jabłka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka cukru
- ½ cytryny
- przyprawy (do smaku): sól, pieprz, majeranek, tymianek

WYKONANIE

Pierś kaczki wyciągnij z lodówki 15 minut przed rozpoczęciem smażenia, aby nabrała temperatury pokojowej. Skórę kaczki natnij w krzyżyki i posól. Tak przygotowaną kaczkę zostaw na 10 minut. W tym czasie pokrój jabłka w cienkie plasterki.

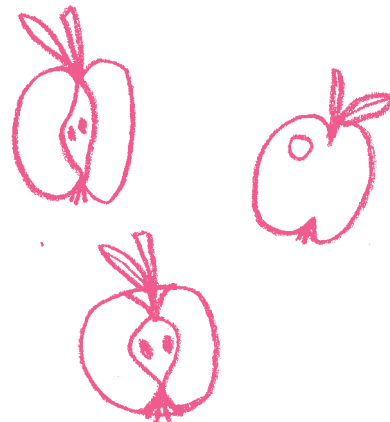
Do garnka wrzuć łyżkę masła, dolej 2 łyżki wody. Gdy masło się rozpuści, wrzuć jabłka, dodaj łyżkę cukru, skrop całość sokiem z połowy cytryny. Mieszaj, aby jabłka ugotowały się równocześnie. Po 5 minutach przełóż jabłka do blendera i zmiksuj na gładką masę. Rozgrzej piekarnik do 200°C (wraz z naczyniem, w którym będzie pieczona kaczka). Pierś kaczki połóż skórą do dołu na zimnej patelni i stopniowo zwiększaj ogień. W ten sposób tłuszcz ze skóry się wytopi i będzie chrupiąca. Pierś posyp przyprawami: solą,

pieprzem, tymiankiem i majerankiem. Gdy tłuszcz się wytopi, odwróć kaczkę na drugą stronę i smaż 2 minuty. Następnie włóż mięso do rozgrzanego piekarnika (skórą do dołu) na 8–10 minut. Po tym czasie wyjmij z piekarnika i zostaw na 5–7 minut, aby „odpoczęła”. Tak przygotowaną pierś kaczki podawaj z musem jabłkowym i ulubionymi dodatkami.

PORADY

Jeśli po zblendowaniu mus nie będzie dostatecznie gładki, można go dodatkowo przetrzeć przez sitko. Wytopionym tłuszczem z kaczki można polać gotowane ziemniaki.

inspiracja: program kulinarny



Pieczona karkówka w jarzynach

Jolanta Stworzyjanek

trad., gf ⌚ 90–120 min 🍽️ 7 porcji

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oleju
- 10 plastrów słoniny
- 10 liści kapusty
- 1 duża marchew
- 3 cebule
- 14 ziemniaków
- ewentualnie 4 jabłka
- kilka jagód jałowca
- pieprz i cynamon do smaku
- szklanka białego wina

WYKONANIE

Na dno brytfanny wlej 2 łyżki oleju, połóż kilka cienkich plastrów słoniny, a następnie sparzone liście kapusty i karkówkę (w całości).

Oblóż karkówkę pociętymi w plastry warzywami: marchwią, cebulą (ewentualnie porem) i ziemniakami. Możesz też dodać jabłka – obrane z łupiny i pocięte w ćwiartki. Wszystko to posyp pieprzem i cynamonem, dodaj jagody jałowca. Piecz pod przykryciem w temperaturze 150–180°C przez 1–1 ½ godziny. Pod koniec pieczenia (10–15 minut przed końcem) wlej szklankę białego wina. Jeśli brytfanna nie ma przykrycia, przykryj ją folią do pieczenia.

PORADA

Jeżeli dodajesz jabłka, to dodaj je około 10–15 minut przed końcem pieczenia. Inaczej ziemniaki mogą się nie dogotować.

inspiracja: Marzena i Tadeusz Woźniakowie, *Ojca Grande przepisy na zdrowe życie*, Polskapresse, 2002



Jolanta Stworzyjanek

Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu

Wątróbka – powiew znad Jangcy

Barbara Cichocka

trad. ⌚ 30–40 min 🍽️ 5–6 porcji

SKŁADNIKI

- około 60 dag wątróbki wieprzowej lub drobiowej
- około 70 dag świeżych ogórków
- 3–4 łyżki mąki ziemniaczanej
- sos sojowy lub przyprawa maggi do skropienia
- 1 opakowanie przyprawy fix do potraw chińskich
- 2 szklanki wody 🌊
- 8 łyżek oleju do obsmażenia wątróbki i ogórków
- garść natki kolendry lub pietruszki

WYKONANIE

Umyj i oczyść wątróbkę. Pokrój ją na kawałki (2×3 cm), oprósł lekko mąką ziemniaczaną i podsmażaj porcjami. Pod koniec smażenia skrop suto sosem sojowym lub przyprawą typu maggi. Przełóż do garnka. Dokładnie to samo zrób z ogórkami – umyj, obierz ze skórki, pokrój na plastry o grubości około 1 cm. Lekko oprósł mąką, obsmaż, skrop przyprawą. Połącz w garnku wątróbkę z ogórkami.

Przyprawę fix w osobnym naczyniu zmieszaj z 2 szklankami wody i dodaj do potrawy. Duś wszystko na małym ogniu pod przykryciem, często mieszając, około 10–15 minut.

Zdejmij garnek z ognia i posyp skrojoną natką. Jeśli chcesz uzyskać potrawę bardziej w chińskim stylu, użyj kolendry, a jeśli bardziej swojską – pietruszki. Proponuję to danie na wieczór z bagietką, ale można też podać je na obiad z ryżem lub kaszą kuskus.

PORADY

Trzeba ostrożnie używać mąki, aby nie powstał za gęsty sos.

Nie sól wątróbki, gdyż przyprawy są dość słone.

99

Inspiracją do powstania tej potrawy było pojawienie się około 20 lat temu na rynku przyprawy fix do potraw chińskich, z którą eksperymentowałam. Ponieważ wątróbkę łatwiej było zdobyć niż mięso, a miałam w ogródku ogórki, próbowałam wzbogacić przepis na wątróbkę znany mi z domu rodzinnego. Przyprawa chińska była nowym smakiem w naszej kuchni i bardzo ją polubiłam. Dlatego ta wątróbka ma powiew znad Jangcy.



Barbara Cichocka



Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu

Wątróbka z jabłkami i majerankiem

Felicja Janikowska

trad. ⌚ 30 min 🍷 3 porcje

SKŁADNIKI

- ½ kg wątróbki drobiowej
- olej do smażenia
- mąka do oprószenia wątróbki
- 1 duże jabłko
- 2 duże cebule
- 1 szklanka wody
- majeranek, sól, pieprz, sos sojowy lub maggi

WYKONANIE

Wątróbkę opłucz i obtocz w mące, a potem odstaw. Pokrój cebulę i smaż na oleju na szklisty, biały kolor, przełóż na talerzyk.

Dolej oleju i usmaż wątróbkę. Połącz z cebulą i dodaj szklankę wody. Duś chwilę, dodaj sól i przyprawy do smaku. Jabłko pokrój w grubą kostkę i z majerankiem dodaj do sosu. Chwilę smaż, mieszając.

PORADY

Nie sól wątróbki, tylko sos.

Jabłek nie trzeba mocno smażyć, powinny być w całości, z wyraźnym smakiem.



Felicja Janikowska



Polędwiczka wieprzowa z warzywami na patykach szaszłykowych

Monika Grottel

trad. ⌚ 30 min + noc w lodówce 🍷 2 porcje

SKŁADNIKI

szaszłyki:

- 1 polędwiczka wieprzowa (około 50 dag)
- 1 średnia cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 6 łyżek oliwy z oliwek dobrej jakości
- 5 łyżek ciemnego sosu sojowego
- 2 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki aromatycznego oregano
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- świeżo mielony pieprz: czarny, czerwony, biały
- świeżo zmielona sól morska

dip:

- 1 opakowanie sera typu feta
- 1 jogurt naturalny (250 ml)
- 1 duży ząbek czosnku, opcjonalnie: ½ pęczka posiekanego koperku lub duża garść posiekanej świeżej mięty, lub ½ czerwonej czuszki (w zależności od preferowanego smaku sosu)

inspiracja: grillowe spotkania z przyjaciółmi

WYKONANIE

Przygotuj dwie miski do marynowania mięsa i warzyw na szaszłyki. W misce nr 1 przyrządź marynatę do mięsa: 3 łyżki oliwy dokładnie wymieszaj z sosem sojowym, posiekanym czosnkiem i ½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu. Polędwiczkę pokrój w kostkę i dokładnie wymieszaj z marynatą sojowo-czosnkową. Odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.

W misce nr 2 przygotuj marynatę do warzyw: 3 łyżki oleju, ½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu, ½ łyżeczki świeżo zmielonej soli morskiej, oregano i zioła prowansalskie. Cukinię i paprykę pokrój w kostkę i dokładnie wymieszaj w misce z przygotowaną marynatą ziołową. Odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.

przygotowanie sosu:

Ser typu feta, jogurt i czosnek zmiksuj blenderem na jednolitą masę. Zamiast czosnku do sosu możesz dodać, w zależności od preferencji: posiekany świeży koperek, posiekaną świeżą miętę, czuszkę. Sos odstaw na noc do lodówki, żeby zgęstniał.

Rozpal grilla. Przygotuj szaszłyki z zamarynowanej polędwiczki i marynowanych warzyw. Na jeden patyczek szaszłykowy możesz nadziewać na zmianę kawałki mięsa i warzyw. Możesz również przygotować oddzielnie szaszłyki mięsne i szaszłyki warzywne. Grilluj na ruszcie około 15 minut. Serwuj z dipem, grillowaną bagietką lub grillowanymi ziemniakami. Smacznego.

PORADA

Dip można również serwować jako dodatek do grillowanej ryby, świeżych warzyw, pieczywa.

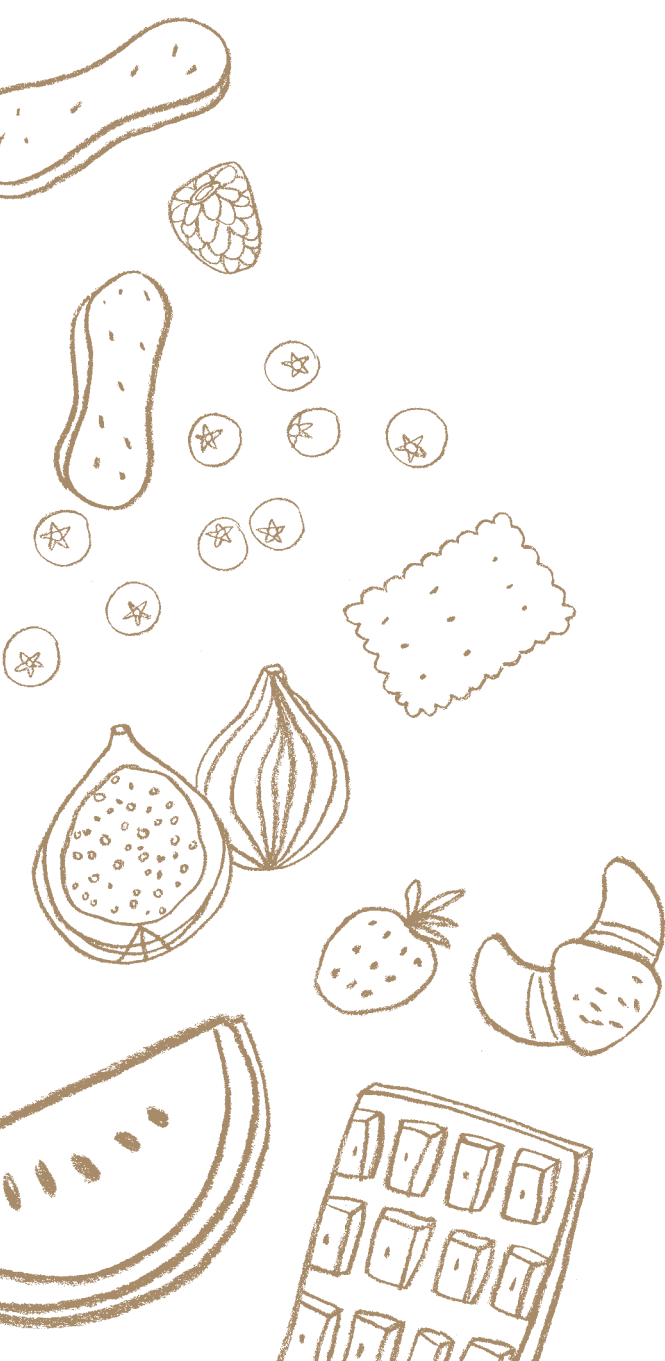


Dania na większy apetyt i biesiady przy grillu



Podwieczorek na słodko

III



- 128** Budyń po gdańsku
- 131** Ciasto z malinami i budyniową pianką
- 132** Karpatka
- 134** Tartaletki z nadzieniem kokosowo-limonkowym i malinami
- 136** Sernik z haiku
- 137** Sałatka owocowa Hani
- 138** Pizza z arbuza
- 140** Jogurt z płatkami i bakaliami
- 140** Wafle z powidłami
- 141** Jagody pod migdałową kruszonką
- 142** Owoce zapiekane pod kruszonką
- 145** Kucia – kresowa potrawa wigilijna
- 147** Mannowiec
- 148** Z manny deser
- 150** Czekoladowa manna
- 152** Jabłkowe saszetki/pierozki

- 153** Hiszpański jabłecznik czekoladowy
- 154** Wegańskie bezglutenowe kokosanki
- 155** Amerykańskie ciasteczka
- 156** Ciastka czekoladowo-czekoladowe
- 159** Muffinki migdałowe
- 160** Rogaliki
- 161** Kokosowy jagielnik
- 162** Coco deser jaglany
- 164** Czekolada z mojego dzieciństwa
- 165** Ciasto marchewkowe
- 166** Ciasto daktyłowe
- 167** Leniwiec
- 168** Jesienny placek ze śliwkami
- 169** Drożdżowe dla leniwych
- 170** Ciasto czekoladowe z płatkami owsianymi
- 171** Małe brownie dla dużej rodziny
- 174** Boskie ciasto czekoladowe z owocami leśnymi
- 177** Sernik Beatki
- 178** Tiramisu
- 180** Ciasto karmelowe z porzeczkami
- 182** Beza z bitą śmietaną cappuccino
- 184** Babka kokosowa
- 184** Ciasto maślankowe
- 185** Psie ciasteczka marchewkowo-żurawinowe

Budyń po gdańsku

Paweł Adamowicz

wege→gf Ⓐ 15 min ☉ 3–4 porcje

SKŁADNIKI

- 500 ml mleka
- ¼ szklanki mąki ziemniaczanej
- 3–5 żółtek
- ⅓ szklanki cukru
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- owoce albo syrop

WYKONANIE

Najpierw zgromadź składniki. Jak już to wszystko masz na stole, to do garnuszka wsyp mąkę ziemniaczaną, cukier, cukier wanilinowy i żółtka (3 lub 4, a nawet 5 – wedle ochoty). Pracowicie to wszystko wymieszaj, stopniowo dodając mleka. Potem postaw garnuszek na ogniu, nie przerywając mieszania. Podgrzewaj tak długo, aż wszystkie składniki się rozpuszczą i powstanie gładka masa.

Po zagotowaniu odstaw garnuszek z ognia i masę wyłóż do miseczek. Możesz podawać z owocami lub syropem owocowym. Albo z bananami. Albo jeszcze z czymś innym, tu wyobraźnia mile widziana. No i fantastyczne to jest.

99

Ktoś kiedyś nazwał mnie Budyniem. I przyłgnęło. W dzieciństwie nie przepadałem za tą potrawą. Ale skoro już przyłgnęło, postanowiliśmy z żoną spróbować zrobić budyń sami.





Antonina Adamowicz
Teresa Adamowicz • Paweł Adamowicz
Zeus • Magdalena Adamowicz



Ciasto z malinami i budyniową pianką

Marzena Jeżowska

wege ⌚ 1 godz. 🍷 12 porcji

SKŁADNIKI

ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 4 żółtka
- 15 dag zimnego masła
- 3 łyżki cukru pudru
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia

budyniowa pianka:

- 4 białka
- ¾ szklanki cukru pudru
- 2 opakowania budyniu waniliowego
- ⅓ szklanki oleju słonecznikowego
- 40 dag malin (mogą być mrożone)

WYKONANIE

Składniki na ciasto szybko zagnieć, podziel na dwie części (mniejszą i większą) i włóż do zamrażalnika. Większą część ciasta zetrzyj na tarce do formy o średnicy 22 cm wyłożonej papierem do pieczenia i podpiecz w 190°C przez około 15 minut (aż się zarumieni). Wystudź.

Ubij białka na sztywno, powoli dodawaj cukier, cały czas miksując.

Następnie dodaj partiami budyń w proszku i na końcu cienką strużką wlej olej, cały czas miksując. Ubitą

masę przełóż na wystudzony spód, na niej gęsto ułóż maliny (nie rozmrażaj ich). Na wierzch zetrzyj resztę zamrożonego ciasta. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C i piecz około 40 minut. Ciasto wystudź i oprósz cukrem pudrem.



Jestem współprowadzącą bloga kulinarnego zadanie-gotowanie.blogspot.com i właśnie to ciasto podbiło serca i podniebienia naszych Czytelników. Jest prawdziwym hitem bloga.



Karpatka

Joanna Mrozińska

wege ⌚ 1 godz. ☉ 20 porcji

SKŁADNIKI

ciasto:

- 1 szklanka wody
- ½ kostki margaryny
- 1 szklanka mąki
- 4 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

krem:

- ½ litra mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- cukier wanilinowy
- 1 kostka masła
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 żółtko

WYKONANIE

ciasto:

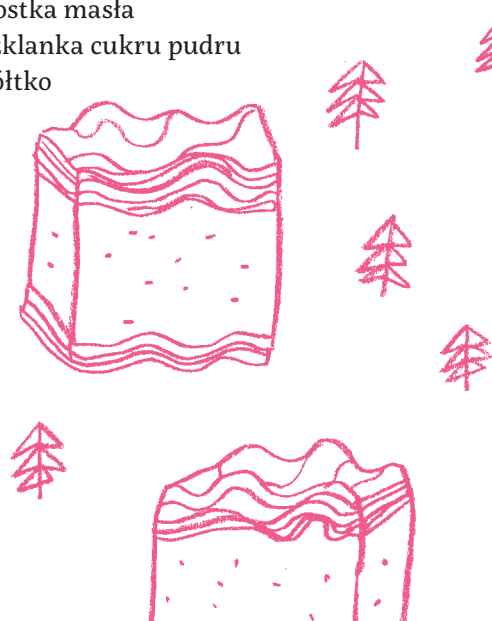
Wodę zagotuj z margaryną. Ciągłe mieszając, dosyp mąkę i ponownie zagotuj. Zostaw do wystygnięcia. Po wystudzeniu masę utrzyj z jajkami (dodawaj po jednym). Na koniec dodaj proszek do pieczenia. Ciasto podziel na 2 równe części. Rozsmaruj na dwóch dużych blachach wyłożonych papierem do pieczenia. Piecz oddzielnie w 180°C do zarumienienia – około 20 minut. Możesz wstawić obie blachy jednocześnie i zamienić miejscami, kiedy górne ciasto ładnie się przyrumieni.

krem:

Z mleka odlej pół szklanki i rozmieszaj w niej mąkę. Resztę mleka zagotuj z cukrem wanilinowym. Do gotującego się mleka wlej mleko z mąką, ciągle mieszając. Powstały budyń zostaw do wystygnięcia. Masło, cukier puder i żółtko utrzyj mikserem. Dodawaj w małych ilościach wystudzony budyń, ciągle ucierając. Wystudzone ciasto przełóż kremem i posyp cukrem pudrem.



Za górami, za lasami, za siedmioma dolinami było sobie nieosiągalne przez zwykłych ludzi ciasto – karpatka. Wiele gospodyń starało się zgłębić tajemną wiedzę, by skosztować tego boskiego przysmaku, jednak ciasto nigdy nie wychodziło, jak należy... Wierzycie w bajki?! Karpatka jest w zasięgu pieca każdego z was! Szybko, łatwo i bajecznie pysznie! Wystarczy odpowiednie zaklęcie :D





Tartaletki z nadzieniem kokosowo-limonkowym i malinami

Saskia Sander

wege ⌚ 130 min 🍷 8 porcji

SKŁADNIKI

spód:

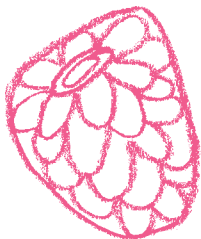
- 10 dag miękkiego masła
- 4 łyżki cukru pudru
- 1 jajko
- 22 dag mąki pszennej krupczatki

nadzienie:

- 200 ml mleka lub śmietanki kokosowej
- 22 dag drobnego cukru
- 5 jajek
- skórka starta z 2 limonek
- sok wyciśnięty z 3 limonek

wierzch:

- 25 dag świeżych malin
- 10 dag białej czekolady



WYKONANIE

kruchy spód: w misie malaksera (lub ręcznie) utrzyj masło z cukrem na jasną, puszystą masę. Dodaj jajko, nadal ucierając. Kiedy się dobrze połączy z pozostałymi składnikami, stopniowo wsyp mąkę. Ucieraj (najlepiej w malakserze, aby nie dotykać ciasta) do czasu, aż ciasto utworzy zwartą kulę. Kulę ciasta zawin w folię spożywczą i umieść na co najmniej 1–2 godziny w lodówce.

Po tym czasie wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj na grubość 4–5 mm. Wytnij kółka o średnicy 12 cm i wyłóż nimi foremki do tartaletek. Na ciasto połóż papier do pieczenia i obciąż kulkami, fasolą lub inną formą. Piecz spody w temperaturze 180°C z termoobiegiem przez 15 minut, następnie usuń obciążenie i piecz jeszcze 5 minut.

wykonaj nadzienie: wszystkie składniki włóż do miski i wymieszaj dokładnie trzepaczką. Upieczone spody wyjmij z piekarnika, pozostaw w formach i wlej nadzienie (będzie bardzo płynne). Wstaw do piekarnika i piecz 25 minut w temperaturze 180°C z termoobiegiem. Po upieczeniu nadzienie musi być ścięte na całej powierzchni i wyglądać jak bardzo gęsty, gładki budyń. Wyjmij i wystudź na kratce.

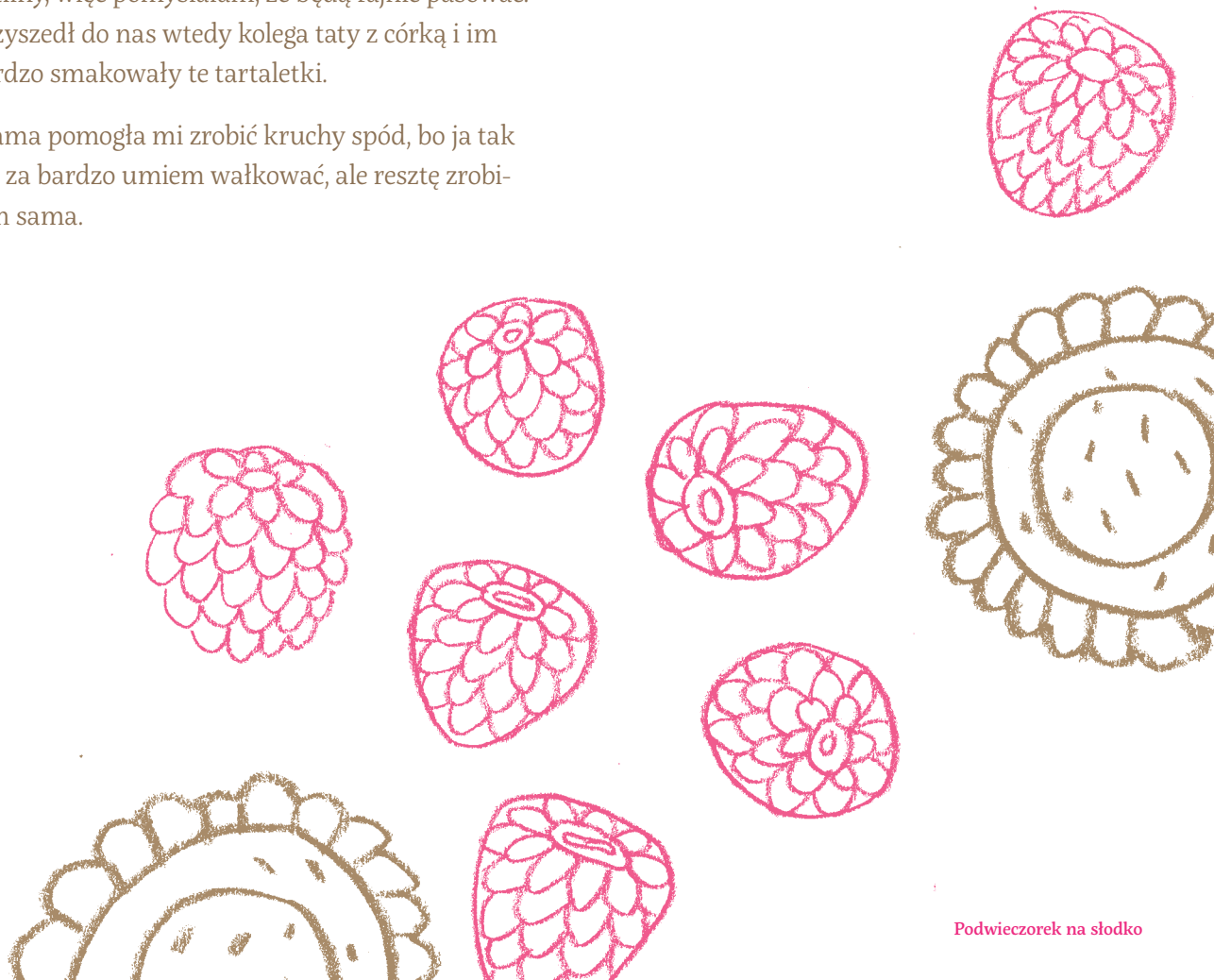
polewa: czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej. Ułóż na tartach maliny i polej cienkimi strużkami białej czekolady.

PORADA

Zamiast małych tartaletek można upiec jedną tartę w dużej formie na tartę. Trzeba wtedy piec ją przez 40 minut.

Moja mama piecze dużo ciast, ja też polubiłam pieczenie i sama czasami wymyślam jakiś deser. Moja mama piekła różne tarty i tartaletki i tak fajnie wyglądały. Ja wymyśliłam to nadzienie, bo najbardziej lubię kokosa i limonkę. Mieliśmy też maliny, więc pomyślałam, że będą fajnie pasować. Przyszedł do nas wtedy kolega taty z córką i im bardzo smakowały te tartaletki.

Mama pomogła mi zrobić kruchy spód, bo ja tak nie za bardzo umiem wałkować, ale resztę zrobiłam sama.



Sernik z haiku

Jolanta Kajzer

wege ⌚ 2 godz. ☉ 20 porcji

SKŁADNIKI

masa serowa:

- 1 kg zmielonego twarogu (ja miełę)
- 10 jaj
- 2 opakowania śmietanki 30% (400 ml)
- 2 opakowania budyniu śmietankowego
- 2½ szklanki cukru pudru
- 1 szklanka cukru pudru do piany
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 1 aromat pomarańczowy
- 20 dag rodzynek
- skórka pomarańczowa

ciasto:

- ¾ kostki masła
- ¾ szklanki cukru pudru
- 1 jajko
- ¾ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1½ szklanki mąki pszennej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

WYKONANIE

Ciasto zagnieć i ułóż na blasze wyłożonej pergaminem. Żółtka utrzyj z cukrem pudrem, dodaj aromat pomarańczowy, twaróg, budynie w proszku, rodzyнки, skórkę pomarańczową i wymieszaj. W osobnym naczyniu ubij białka z 1 szklanką cukru pudru i z cukrem wanilinowym. Połącz z masą serową. Na końcu dodaj

ubitą śmietankę. Wymieszaj łyżką, tak aby ciasto nie opadło. Piecz przez około 1½ godziny w 180°C na złoty kolor. Gotowy sernik można polać lukrem z sokiem z cytryny lub pomarańczy.

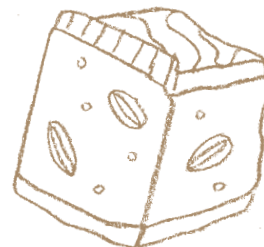
”

Mój mąż, Wielkopolanin, polecił mi ten sernik. Wiadomo, że Wielkopolska słynie z doskonałych wypieków. Koło Rawicza, w Szymanowie działa Koło Gospodyń Wiejskich. Cztery lata temu pani Marzena Ratajczak upiekła ten wielkanocny sernik. Okazał się najlepszy! Mnie zawsze się udaje, bo piekę go z moimi wierszami haiku, małutkimi, rodem z Chin, a popularnymi w Japonii. A to jeden z nich:

Tafla sernika

Lśni leśną rosą

W srebrze starej blaszki



Sałatka owocowa Hani

Anna Maria Czarzasta

wege ⌚ 40 min + 2 godz. w lodówce ⦿ 8 porcji

SKŁADNIKI

- 2 szklanki ryżu
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 2 kiwi
- 4 banany
- 4 plastry ananasa
- 4 brzoskwinie
- 2 gruszki
- 2 jabłka
- 10 dag orzechów ziemnych niesolonych
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki kardamonu



WYKONANIE

Ryż ugotuj i odstaw do ostygnięcia. Ananasy i brzoskwinie odsącz z zalewy. Pozostałe owoce obierz i pokrój w małą kostkę. Orzechy posiekaj. Połącz owoce i zimny ryż. Dodaj posiekane orzechy, cukier puder i przyprawy oraz jogurt. Przed podaniem schłódź przez 2 godziny w lodówce.

PORADA

Ryż najlepiej ugotować na sypko jeszcze poprzedniego dnia. Pokrojone owoce zaleca się – jeszcze przed połączeniem składników – odsączyć na sitku. Owoce w sałatce możemy komponować według własnych preferencji. By uzyskać pożądaną konsystencję sałatki, jogurt należy dodawać po łyżce na samym końcu.



Przepis na sałatkę otrzymałam od Hani Zawalich, z którą pracowałam na początku swojej kariery zawodowej. Hania jest osobą bardzo kreatywną w każdej dziedzinie, a ja – będąc młodym pracownikiem sektora kultury oraz świeżo upieczoną gospodynią – często korzystałam z jej, nie tylko kulinarnych, doświadczeń.

Pizza z arbuza

Ewa Benke

wege ⌚ 30 min 🍷 24 porcje

SKŁADNIKI

1 sztuka arbuza, gdy dorodny i dojrzały
2 sztuki, gdy owoc jest mały
różne owoce (jest ich bez liku)
można również dodać te ze słoików
wafelki, krakersiki i serek
cięty w kostkę lub w plasterki
wiórki kokosa lub czekolady
lub cukrowa posypka (w kolorze białym)

WYKONANIE

pizza z ananasa?
byłaby pierwsza klasa!
a druga? – różnica nieduża
PIZZA Z ARBUZA!!!

i na nią to właśnie padło
więc skierujmy uwagę na to „jadło”

wyglądem zwykłą pizzę przerasta
choć nie syta, lecz smaczna jest i basta!

kawałki pizzy są kolorowe
z witaminami, więc bardzo zdrowe

aby wykonać „dzieło na pożarcie”
składniki podane są na starcie

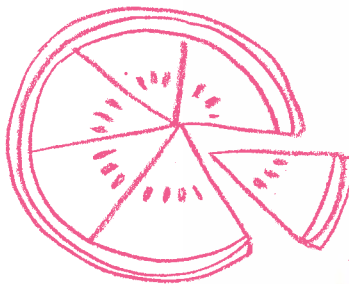
a wykonanie? proste, łatwe i przyjemne
nie raz już sprawdzone i przeze mnie:

wystarczy z arbuza okrągłe plastry wykroić
i owocami różnymi przystroić
przedtem te plastry skroić w trójkąty proponuję
bo wygodnie się je wówczas dekoruje
w dowolnym, powtarzalnym układzie
kostki, części lub plastry nań kładziesz
kalejdoskop z tego się buduje
kolorowy, gdy w składanie się wczujesz

– na plasterku pomarańczy
truskawka z kiwi tańczy
– a na talarku jabłuszka
jagódka oraz gruszką
– a tu borówka poukładana
oraz ananas z boku banana
– na serku z winnym gronem
maliny roztańczone
– po prawej plaster mango
z jeżyną poszedł w tango
– po lewej mała sprzeczka
po-ziomka czy po-rzeczka?
– przy pomarańczy figa
a obok agrest śmiga
– a z mandarynki częsteczką
już się wita okrągłe ciasteczko
– owoc moreli z jeżyną
smakuje nie tylko dziewczynkom



i chłopcom, gdy nektarynka
na śliwce – już leci ślinka
– a na środku? co tu?
mała wisienka z kompotu
i nawet melon tu siadł
chętny, by ktoś go dziś zjadł



wszystko kokosem można oprószyć
i to jest moment – można się wzruszyć
bo zaraz przyjdzie na płacz pora...
pizzę pożarła sąsiadów „sfora”! :)))

owoce różne jeść należy
bo moc w nich witamin, aż trudno uwierzyć
że te antyoksydanty dają takie wyniki
że usuwają wolne rodniki
co to powstają przy stanach zapalnych
lub kiedy stresu stan jest nachalny.
owoc też chwalimy dzięki zbawiennym kwasom
co odmładzają skórę naszą

więc teraz już swą dietę zmień
– porcja owoców na każdy dzień!!!



Jogurt z płatkami i bakaliami

Małgorzata Piróg

wege ⌚ 5 min + kilka godzin w lodówce ⦿ 1–2 porcje

SKŁADNIKI

- 20 dag jogurtu naturalnego
- 1 szklanka płatków (najlepiej mieszanka płatków owsianych, orkiszowych, jęczmiennych i żytnich)
- garść orzechów włoskich uprażonych na patelni beztłuszczowej
- 1 łyżeczka miodu lipowego/akacjowego
- 3 suszone śliwki
- ½ szklanki wody



WYKONANIE

Do miseczki przełóż jogurt naturalny, następnie dodaj płatki, śliwki, bakalie i miód. Dodaj wodę tak, aby uzyskać lekko płynną konsystencję. Włóż do lodówki na kilka godzin – w tym czasie potrawa nabierze bardziej wyrazistego smaku.

PORADY

Skład potrawy można modyfikować, dodając wiórki kokosowe, siemię lniane, sezam lub inne bakalie. Można użyć także orzechów nieprażonych. Jeśli zależy nam, aby danie nie było zbyt słodkie, dodajmy sam miód albo same owoce. Ilość wody zależy od konsystencji jogurtu. Przygotowana wieczorem, wstawiona na noc do lodówki, potrawa jest świetną propozycją na zdrowe i pożywne śniadanie.

Wafle z powidłami

Antonina Waluszko

vegan ⌚ 10 min + 30 min na odstanie ⦿ 20 porcji

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie dużych wafli (andrutów)
- słoik powideł z pigwy (przepis na powidła z pigwy zob. s. 192)

WYKONANIE

Posmaruj wafle powidłami, następnie nakładaj kolejne warstwy wafli i powideł. Pokrój na małe trójkąty i ułóż na talerzu.

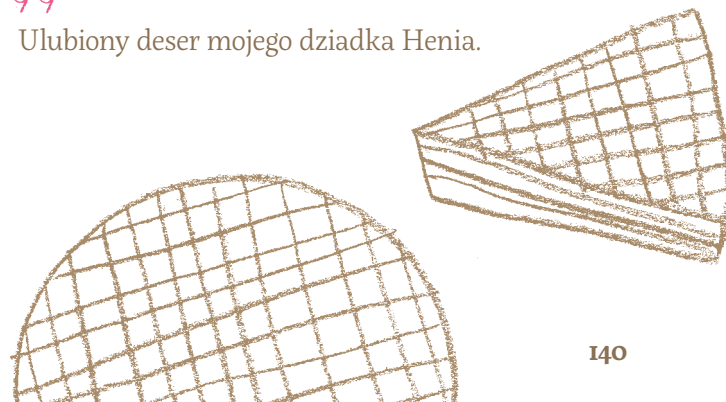
PORADY

Wafle są lepsze, jeśli postoją po posmarowaniu około 30 minut i nasiąkną smakiem.

Powidła z pigwy są kwaśne, więc nie da się nimi zaśodzić, ale można dokonać modyfikacji i użyć innych powideł, np. śliwkowych, truskawkowych itp. lub kremu czekoladowego.

99

Ulubiony deser mojego dziadka Henia.



Jagody pod migdałową kruszonką

Iwona Hirsz

wege, gf ⌚ 1 godz. 🍷 4 porcje

SKŁADNIKI

- 30 dag jagód
- laska wanilii
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka wody 🍷
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej (można pominąć)

kruszonka:

- 10 dag zmielonych migdałów
- 2 łyżki masła
- 5 dag cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

WYKONANIE

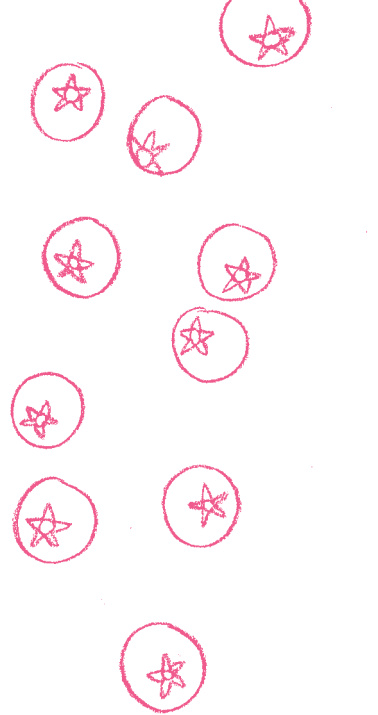
W garnuszku rozpuść łyżkę cukru z łyżką wody oraz ziarnami wanilii. Jagody umyj, a następnie wymieszaj z rozpuszczonym cukrem i łyżeczką mąki ziemniaczanej.

Składniki na kruszonkę połącz ze sobą, wyrabiając je palcami. Owoce przełóż do kokilek, posyp kruszonką i piecz w temperaturze 180°C przez około 40 minut.



Przepis pochodzi z bloga zadanie-gotowanie.blogspot.com, którego współautorką jest moja córka.

Deser jest niezwykle prosty w przygotowaniu i bardzo smaczny.



Owoce zapiekane pod kruszonką

Ania Mackiewicz z dziećmi: Mają i Maćkiem

wege ⌚ 45–50 min 🍽️ 6–8 porcji

SKŁADNIKI

owoce:

- Dowolne owoce, które dobrze smakują upieczone. Nasz ulubiony zestaw to: jabłka, śliwki węgierki, banany, winogrona, kiwi, gruszki (oczywiście nie muszą być wszystkie, absolutne minimum to jabłka, ale naszym zdaniem nie obędzie się też bez bananów) – proporcje na oko
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- ¼ łyżeczki cynamonu

kruszonka:

- 1 szklanka mąki pszennej
- ½ szklanki płatków zbożowych błyskawicznych (najlepsze są drobne: jęczmienne lub owsiane)
- ½ szklanki cukru
- 8 dag zimnego masła
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- duża szczypta soli

WYKONANIE

Banany i kiwi obierz ze skórki. Usuń pestki z winogron i śliwek, a także gniazda nasienne z jabłek i gruszek. Wszystkie owoce pokrój w plasterki i w misce wymieszaj z cukrem, mąką i cynamonem. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C (najlepiej sprawdza się opcja: grzałka górna i dolna).

W drugiej misce połącz mąkę z płatkami zbożowymi. Dodaj sól, cukier i proszek do pieczenia. Wrzuć pokrojone w kostkę zimne masło. Całość rozcieraj w palcach, aż powstaną małe grudki.

Owoce przełóż do naczynia żaroodpornego (ja używam naczynia o wymiarach 25 cm × 18 cm) i przykryj warstwą kruszonki. Wstaw do rozgrzanego piekarnika i piecz około 35 minut, aż wierzch potrawy się zarumieni. Podawaj na ciepło z gałką lodów waniliowych (albo z bitą śmietaną). Pycha!

PORADA

Ciasto rozpada się podczas krojenia, jeśli więc chcemy poczęstować nim gości, możemy podzielić owoce i kruszonkę i upiec w kilku mniejszych miseczkach. Taka wersja jest bardziej elegancka, ponieważ każda z częstowanych osób otrzymuje jedną porcję w całości.





To ulubiony deser naszej rodziny. Robimy go wspólnie: Maja wyspecjalizowała się w kruszonce, natomiast Ania zajmuje się owocami. Deser ten ma kilka cennych zalet: doskonale smakuje, jest szybki i łatwy w przygotowaniu (często pieczemy go dla siebie, ale świetnie sprawdza się też na różnego rodzaju przyjęciach albo w sytuacjach podbramkowych, gdy zjawia się niezapowiedziany gość), nie wymaga wyszukanych składników (w domu zawsze znajdują się jakieś owoce; można też wykorzystać trochę pomarszczone egzemplarze).

Lody waniliowe nie są, rzecz jasna, konieczne, ale dlaczego by nie pojechać po bandzie i nie dorzucić jeszcze trochę kalorii?





Kucia

– kresowa potrawa wigilijna

Zygmunt Kasowski

wege ⌚ 2 godz. 🍽️ 8–10 porcji

SKŁADNIKI

- 1 szklanka ugotowanej łuskanej pszenicy
- 1 szklanka utartego maku
- 1 szklanka rozdrobnionych orzechów laskowych lub włoskich
- 5–6 sztuk surowych, drobno posiekanych owoców moreli
- 10 sztuk drobno pokrojonych daktyli
- 3–5 łyżek miodu z gryki lub innego (rozpuścić w przegotowanej wodzie)

WYKONANIE

Wszystkie składniki dobrze wymieszaj i zalej roztworem miodu z wodą (niewielka ilość wody), znów wymieszaj. Masa całości musi być średniej konsystencji. Bywa tak, że pszenica i mak wysysają roztwór miodu. Chcąc go rozrzedzić, dolej niewielką ilość przegotowanej wody (według uznania). Jeżeli kucia jest mało słodka, to można dodać jeszcze miodu. Tak przygotowaną kucię przed podaniem należy dobrze schłodzić w lodówce.

PORADY

Pszenicę łuskaną można kupić przed świętami Bożego Narodzenia w supermarketach bądź na targu. Miód z gryki można kupić tylko na rynku. Miód ten daje potrawie wspaniały smak i zapach.



Kucia jest potrawą Kresowiaków (zachodnia Ukraina). Dawniej określeniem „kucia” nazywano hodowaną w gospodarstwie świnię. To właśnie na Kresach na małą świnkę mówiono kucia, a na dużą kaban. Zapis w starej encyklopedii wspomina, że na pewnym dworze szlacheckim przygotowywano potrawę dla świń z resztek jedzenia pozostałych po wieczerzy wigilijnej. Kiedy wymieszano ze sobą wszystkie pozostałości, łącznie z makowcem, była tak dobra, że oprócz świń (kuci) służba sama się nią częstowała.

Gdańskie Dni Sąsiadów obchodzimy w czerwcu, a ja daję do książki świąteczną potrawę. Postanowiłem podzielić się tym przepisem, bo jest dla mnie ważny – sam pochodzę z Kresów. Poza tym kucię można traktować po prostu jako deser – nie tylko w wigilię.



Mannowiec

Tymon Rolbiecki

wege ⌚ 40 min ⦿ 24 porcje

SKŁADNIKI

deser:

- 1 litr mleka
- 1 szklanka kaszy manny
- ¾ szklanki cukru
- ½ kostki masła
- 3 łyżki kakao
- 1 torebka cukru wanilinowego
- około 50 sztuk herbatników
- bakalie i orzechy, jakie się chce (duże trzeba pokroić)

polewa:

- 3 łyżki wody
- ¾ szklanki cukru
- 3 łyżki kakao
- ½ kostki masła

WYKONANIE

Najpierw wyłóż dużą blachę do ciasta folią aluminiową. Potem ułóż na dnie herbatniki, jeden przy drugim. Tyle samo herbatników odłóż na bok, będą do przykrycia całego deseru. Pozostałe pokrusz. W dużym garnku zagotuj mleko razem z masłem. Na gotujące się powoli mleko wsyp wymieszaną wcześniej kaszę z cukrami i kakao – mocno mieszaj. Na końcu wsyp bakalie wymieszane z pokruszonymi herbatnikami.

Taką gorącą, wymieszaną masę wyłóż na przygotowaną wcześniej blachę i przykryj odłożonymi herbatnikami. Deser trzeba ostudzić.

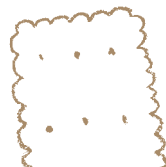
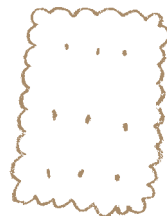
Teraz zrób polewę. Zagotuj wodę z cukrem i masłem, na końcu dodaj kakao i mocno wymieszaj. Gorącą polewę wylej od razu na schłodzony deser.

PORADA

Deser najlepszy jest na drugi dzień, po tym, jak zmiękną herbatniki. Na trzeci – już go nie będzie. Smacznego!



Przepis na ten super deser dostałem od cioci Gosi, która często go robiła, zanim przeszła na dietę. Teraz robi pyszne sałatki owocowe!



Z manny deser

Pamela Granatowski

wege→vegan ⌚ 15 min + 1 godz. w lodówce Ⓞ 5 porcji

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mleka
(w wersji vegan: mleko sojowe/migdałowe/ryżowe)
- 6 łyżek kaszy manny
- 4 łyżki cukru brązowego/trzcinowego/melasy/ksylitolu
- 1 łyżka cukru wanilinowego* / 1 łyżeczka pasty waniliowej / 1 łyżka wody różanej
- ulubione owoce i orzechy/nasiona

opcjonalnie:

- można połączyć olejem dyniowym/miodem/syropem z agawy/klonowym
- można dodać do mleka szczyptę kardamonu/cynamonu/anyżu/ziół, takich jak np. tymianek, mięta

WYKONANIE

Mleko wraz z kaszą i cukrem ugotuj do zgęstnienia kaszy (powinna być nie za gęsta, ale też nie płynna). Przelej ugotowaną kaszę do szklanek – wypełnij je maksymalnie do połowy. Wystudź i przykryj folią spożywczą. Wstaw do lodówki na minimum godzinę. Następnie wyjmij z lodówki, nałóż ulubione owoce i posyp prażonymi orzechami lub nasionami.

PORADY

Może być każdy świeży owoc lub łyżka konfitury/dżemu/musu, albo też owoce w syropie. Bardzo polecam połączenia:

- woda różana + świeże figi + pistacje
- wanilia + borówka amerykańska/jagody + migdały
- wanilia + gruszka + nerkowce
- woda różana + truskawki + sezam
- kardamon + maliny + miód lawendowy
- cynamon + śliwki + syrop klonowy
- mięta + pomarańcza + syrop z agawy

* Ja używam cukru, który jest zamknięty w pojemniku wraz z laskami wanilii, ale może być też cukier wanilinowy.





Kasza manna była wrogiem, teraz jest łakociem.

Pamela Granatowski



Podwieczorek na słodko

Czekoladowa manna

Monika Hering-Stefanowska

wege ⌚ 35 min 🍽 20 porcji

SKŁADNIKI

- 1 l mleka
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka margaryny do pieczenia
- 1 szklanka kaszy manny
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 4–5 łyżek kakao

polewa:

- ½ kostki margaryny do pieczenia
- 7 łyżek cukru
- 8 łyżek wody 💧
- 8 łyżek mleka
- 3–4 łyżki kakao

dodatkowo:

- 5–6 opakowań herbatników

WYKONANIE

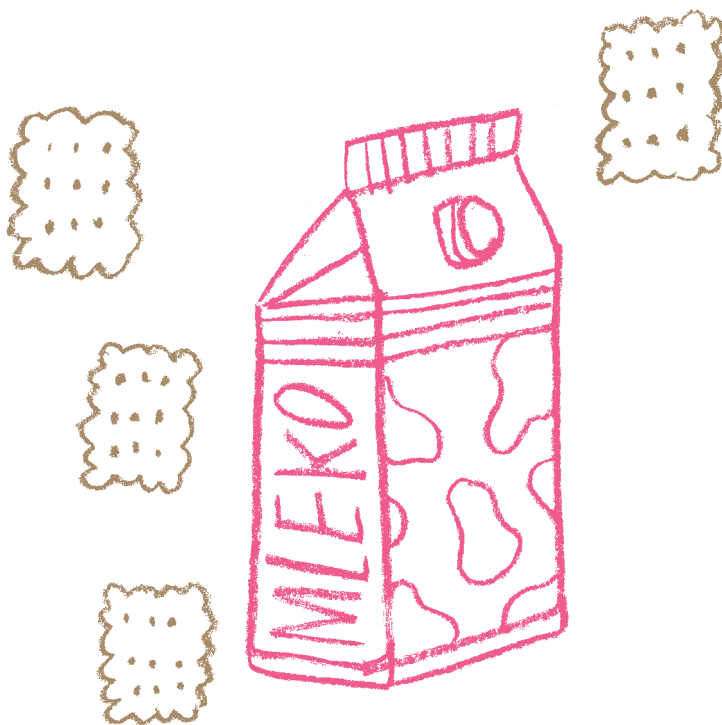
Do wysokiego garnka wlej mleko, dodaj cukier oraz cukier wanilinowy i kostkę margaryny. W trakcie gotowania pomału wsyp kaszę manną, cały czas mieszając. Następnie dodaj kakao i wymieszaj.

Wyłóż herbatniki na blaszkę, polej masą czekoladową, całość wyrównaj i połóż kolejną warstwę herbatników.

polewa:

Do niewielkiego garnka włóż wszystkie składniki, gotuj na małym ogniu, aż się rozpuszcza. Lekko ostudzoną polewą można poleć ciasto.

Pozostaw na kilka minut, wystudzone ciasto włóż do lodówki.





Jabłkowe saszetki/pierozki

Ewa Prusaczyk

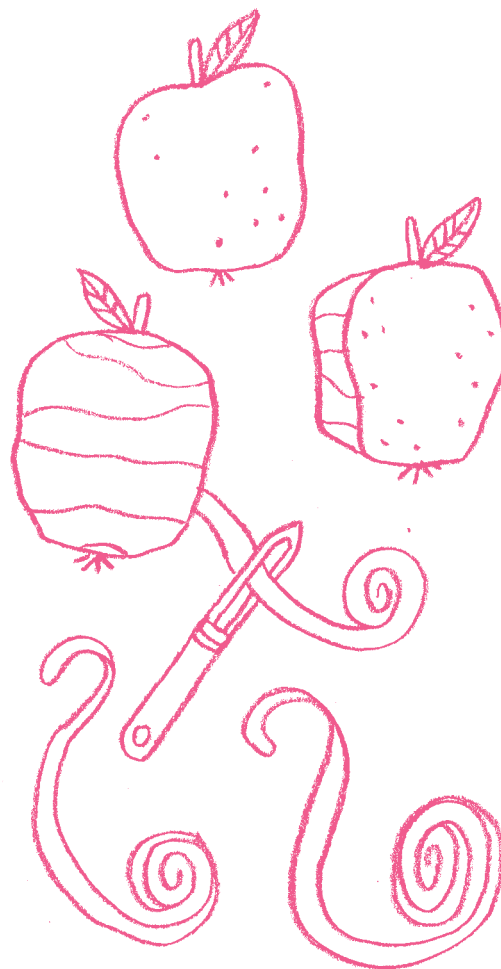
wege→trad. ⌚ 30 min 🍽 15 porcji

SKŁADNIKI

- 1 serek homogenizowany
(w wersji wege: bez żelatyny) (25 dag)
- 2 szklanki mąki
- 1 margaryna (20 dag)
- 4 duże jabłka lub 5–6 mniejszych

WYKONANIE

Wszystkie produkty na ciasto zagnieć i włóż do lodówki na 2 godziny. Obierz jabłka (lub inne owoce, jakie lubisz) i pokrój na cząstki. Wyciągnij ciasto z lodówki i rozwałkuj. Wytnij kwadraty lub koła, tak jak na pierogi. Następnie w środek włóż wcześniej pokrojone jabłka i zlep tak jak pierogi (albo w sakiewkę, sklejając ze sobą poszczególne rogi). Włóż do rozgrzanego do 180°C piekarnika na około 10–15 minut (aż będą się rumienić). Na koniec możesz posypać cukrem pudrem lub poleć czekoladą.



Hiszpański jabłecznik czekoladowy

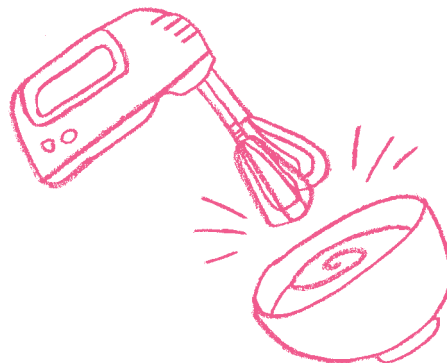
Żaneta Barbarewicz

wege→gf

🕒 90 min + 2 godz. przed dekoracją polewą 🍷 10–15 porcji

SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki pszennej (dla osób uczulonych na gluten – mąki bezglutenowej)
- 1 szklanka cukru
- 1½ szklanki oleju
- 1 kg jabłek
- 6 jajek
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki cynamonu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 tabliczka czekolady
- 10 dag masła



WYKONANIE

A na deser? Na deser wyśmienity czekoladowy jabłecznik hiszpański.

Jabłka obierz i pokrój w kawałki. Zmiksuj jajka, cukier i olej. Ciągłe miksując, dodaj cynamon, sodę, kakao i mąkę. Do masy dodaj jabłka i wymieszaj, aż całość zgęstnieje.

Wylóż blachę papierem do pieczenia i wlej ciasto. Piecz 45 minut w 180°C.

Gdy ciasto jest w piekarniku, możesz przygotować polewę czekoladową. Wystarczy rozpuścić czekoladę z masłem.

Upieczone ciasto odstaw na około 2 godziny, później możesz połączyć je polewą.

PORADA

Ciasto można podać wraz z polewą, gorącymi owocami oraz gorącą czekoladą do picia – taki zestaw to niesamowita słodycz dla podniebienia.

Wegańskie bezglutenowe kokosanki

Barbara Cysewska

vegan, gf 🕒 45 min 🍽️ 15 porcji

SKŁADNIKI

- 30 dag wiórków kokosowych (grubszych)
- 5–6 łyżek mąki kokosowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody
- ½ szklanki brązowego cukru
- szczypta soli
- ½ puszki mleczka kokosowego
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
- ½ szklanki mleka kokosowego (lub innego roślinnego, polecam migdałowe)
- 3 łyżki ciepłej wody 💧
- 100 ml oleju kokosowego (około 7 łyżek)

WYKONANIE

Rozgrzej piekarnik do 170°C. Rozpuść olej kokosowy (najłatwiej umieścić go w szczelnym pojemniku i połączyć ciepłą wodą). Siemię lniane zalej wodą, wymieszaj i odstaw. Odsyp na talerzyk około ⅓ wiórków. Wszystkie suche składniki wymieszaj w jednej misce, w drugiej mokre. Następnie połącz je w jedną masę, dodając rozmieszane siemię lniane. Formuj kuleczki i rozgniataj na bardziej płaskie krążki (wypukłe mogą się rozpadać), obtocz w wiórkach i układaj na blasze (najlepiej użyć papieru do pieczenia). Piecz około 20–25

minut. Kontroluj stan przypieczenia, pozwól kokosankom się zarumienić i poleżeć chwilę w piekarniku po upieczeniu.

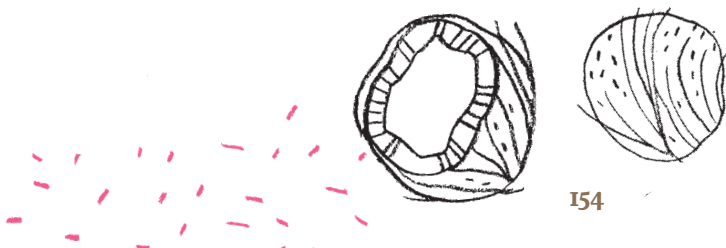
PORADA

Te kokosanki są bardzo delikatne, dlatego ważne, by nie były kulkami, tylko płaskimi krążkami, muszą też być przyrumienione, to powinno zapobiec rozpadowi się.



Odkryłam te kokosanki, gdy moja ukochana Osoba kończyła szkołę samoobrony WenDō i chciałam wymyślić jakąś niespodziankę na ostatni zjazd. Wiedziałam, że jeśli chodzi o ciasta, to może być kłopotliwe, bo był tam cały przekrój osób odżywiających się na przeróżne sposoby. Zmodyfikowałam przepis podczas robienia, przy okazji najadając się kokosowej masy :) W końcu uzyskałam zadowalający efekt i gdy ciastka ostygły, udało się je zapakować w pudełko. Podobno zniknęły bardzo szybko :)

Jeśli spotykasz się z weganką lub weganinem, a nie masz wprawy w takich przysmakach, te kokosanki to może być Twój „przez żołądek do serca”.



Amerykańskie ciasteczka

Paulina Langer

wege ⌚ 25 min 🍳 30 porcji

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki, np. orkiszowej lub pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki sody
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli
- kostka masła
- $1\frac{1}{2}$ szklanki brązowego cukru
- 2 duże jajka
- 1 łyżeczka olejku waniliowego, jeśli ktoś lubi
- 30 dag gorzkiej czekolady
- 1 szklanka orzechów do wyboru, według uznania

WYKONANIE

Mąkę, proszek do pieczenia, sodę i sól połącz razem. Następnie zmiksuj cukier, masło i jajka. Za pomocą łyżki połącz składniki mokre z suchymi (w 3 turach). Na koniec dodaj czekoladę i orzechy według uznania. Piecz 12 minut w 190°C .

PORADA

Masę należy nakładać małą łyżeczką, ponieważ ciasto rozlewa się po blaszce. Trzeba też zachować odstępy, aby ciastka się nie połączyły.



Ciastka czekoladowo-czekoladowe

Agata Biały

wege ⌚ 20 min + pieczenie 🍷 25 porcji

SKŁADNIKI

- 10 dag masła
- 30 dag czekolady (białej, mlecznej, gorzkiej)
- 15½ dag mąki pszennej
- 3 łyżki kakao
- 7 dag brązowego cukru
- 7 dag białego cukru (można zamienić na cukier brązowy)
- 1 jajko
- 60 ml mleka
- ⅓ łyżeczki sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia
- szczypta soli

WYKONANIE

Masło wyjmij z lodówki, pokrój w kostkę i zostaw w temperaturze pokojowej na około 10 minut. Czekoladę dość drobno połam – 1 kostkę na 4 części. Piekarnik nagrzej do 150°C (BEZ termoobiegu!) i wyłóż blaszkę papierem do pieczenia. Do miski wsyp przesianą mąkę, sodę/proszek, sól i kakao – wymieszaj. Przez 5 minut ubijaj masło z cukrem, dodaj jajko i jeszcze chwilę ubijaj.

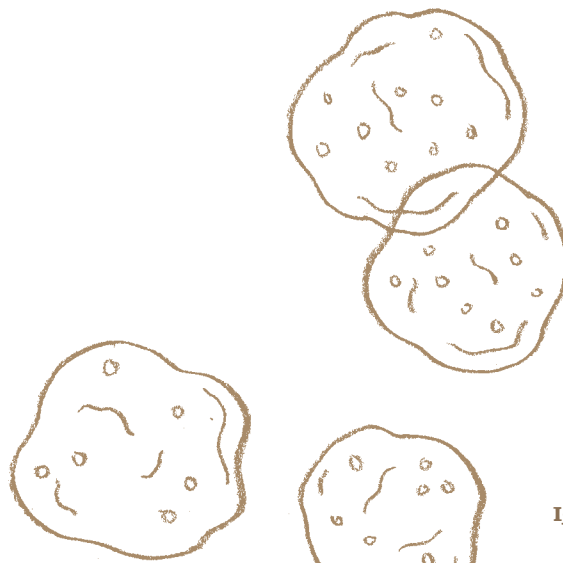
Do masy masłowo-cukrowo-jajecznej stopniowo dawaj suche składniki, następnie powoli dolej mleko,

cały czas mieszając. Na końcu wsyp czekoladę. Za pomocą łyżki ułóż kleksy z ciasta na blasze, pamiatając o odstępach (dobrze jest przyklepać ciasto łyżką, żeby ciastka były płaskie i okrągłe).

Piecz 13–14 min (brzegi ciastek mają być twarde, środki miękkie).

PORADA

Na wyjątkowo ciężkie chwile: zamiast białego cukru dodajemy solidną łychę nutelli i patrzymy, jak świat staje się lepszy.







Muffinki migdałowe

Maria Hasse

wege ⌚ 30 min 🍷 12 porcji

SKŁADNIKI

suche:

- 1 szklanka mąki tortowej
- 1 szklanka startych migdałów
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¾ szklanki cukru

mokre:

- 2 jajka
- ½ szklanki oleju
- 1 szklanka mleka
- 5 kropli olejku migdałowego

inne:

- blacha do muffinek i papilotki
- 12 migdałów sparzonych i obranych ze skórki



WYKONANIE

Piekarnik nagrzej do 180°C. Włóż papilotki do blachy na muffinki. Wymieszaj dokładnie składniki suche w jednej misce. Składniki mokre zmiksuj ze sobą w drugiej. Powoli wsyp suche do mokrych, cały czas miksując aż do połączenia ich w jednolitą, lejącą się masę. Ostrożnie wlej masę do papilotek, zostawiając około 1 cm wolnego miejsca. Do środka każdej z nich włóż po migdale. Piecz 20 minut.

PORADY

Zamiast 1 szklanki startych migdałów wsyp 1 szklankę mąki. Muffinki będą wtedy ciasteczkowe w smaku. Można wzbogacić ich aromat kilkoma kroplami olejku waniliowego lub śmietankowego zamiast migdałowego. Zamiast 1 szklanki startych migdałów możesz też wsypać 1 szklankę gorzkiego kakao, a olejek migdałowy zastąpić rumowym. Muffinki będą wtedy czekoladowe.



Muffinki są proste i szybkie do zrobienia. Były początkiem mojej wielkiej i nadal trwającej przygody kulinarnej. Najlepsze sprawdzone przepisy zbieram od znajomych i przyjaciół, którym chętnie piekę różne słodkości. Takie wieczory towarzyskie podczas wspólnego jedzenia i kucharzenia są dla mnie źródłem inspiracji i motywacji do dalszego rozwoju.

Rogaliki

Marta Kąkel

wege ⌚ 3 godz. ☉ 60 rogalików

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- ¼ litra kwaśnej śmietany
- 10 dag drożdży
- olejek cytrynowy
- ¼ szklanki cukru
- 2 jajka
- 1 kostka margaryny
- ½ szklanki mleka (ciepłego)
- słoik marmolady
- lukier lub cukier puder do dekoracji

rozczyn z drożdży:

- 10 dag drożdży
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka mąki
- ½ szklanki mleka (ciepłego)

WYKONANIE

Rozkrusz w miseczce drożdże. Dodaj 1 łyżkę cukru, 1 łyżkę mąki oraz pół szklanki podgrzanego mleka. Całość wymieszaj i odstaw do wyrośnięcia.

ciasto:

Do miski wsyp ¼ szklanki cukru, dodaj dwa jajka, wymieszaj. Następnie wlej rozpuszczoną w garnku margarynę i ponownie wymieszaj. Dodaj w równych odstępach 1 kg mąki oraz szczyptę soli, olejek cytrynowy, wyrośnięty rozczyn z drożdży. Wyrobite ciasto uformuj w kulę, włóż ją do lnianej ściereczki, zawiąż i zanurz w garnku z zimną wodą na 25 minut. Po wypłynięciu kuli z ciasta przełóż ją na stolnicę, rozwałkuj i krój w trójkąty. Do środka włóż marmoladę (najlepiej twardą, kupioną w sklepie, „z wiaderka”), zwiń. Piecz około 25–30 minut w piekarniku w temperaturze 180°C. Upieczone rogaliki posmaruj lukrem lub posyp cukrem pudrem.

PORADA

Do rozczynu z drożdży najlepiej użyć wysokiego naczynia.



Kokosowy jagielnik

Adrianna Halman

vegan, gf ⌚ 40 min + czas na schłodzenie 🍽 10 porcji

SKŁADNIKI

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 4 szklanki mleka roślinnego (1 szklankę można zastąpić wodą)
- 25 dag wiórek kokosowych
- płatki migdałów do ozdoby

WYKONANIE

Kaszę przepłucz, wsyp do dużego garnka (wersja dla odważnych – do garnka średniej wielkości) i zalej połową przygotowanego mleka roślinnego. Idealnie nadaje się do tego mleko migdałowe, ale można zastąpić je innym – nie polecam jedynie mleka kokosowego, ponieważ ciasto samo w sobie jest już dostatecznie słodkie. Taką mieszankę gotuj przez około 15–20 minut, do momentu, w którym poczujesz, że kasza już jest miękka. Następnie dodaj wiórki kokosowe (dobra rada – część odłóż do dekoracji), wlej resztę mleka i ponownie odstaw do zagotowania. Jeśli lubisz bardzo słodkie desery, to jest moment na dosłodzenie ciasta. Po kwadransie masa powinna być gotowa do ostudzenia. Gdy temperatura spadnie, zblenduj całość i przelej ją do formy (w zależności od sprzętu, pamiętaj o zabezpieczeniu jej przed przywieraniem).

Nadszedł czas na dekorację – wiórki kokosowe, płatki migdałów czy orzechy – dodaj na wierzch swoje ulubione składniki i odstaw tak przygotowane ciasto do lodówki. Zaparz sobie herbaty i czekaj, aż ciasto uzyska stałą konsystencję. Smacznego!



Coco deser jaglany

Magdalena Łabędź

trad. → wege

🕒 20 min + 2 godz. stygnięcia 🍽️ 4 porcje

SKŁADNIKI

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody 🌊
- szczypta soli
- 4 łyżeczki żelatyny (lub proszku agar-agar w wersji wege), odrobina wody 🌊
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka śmietany 12%
- ½ szklanki mleka kokosowego w puszcze (po otwarciu wymieszaj dokładnie)
- ⅓ szklanki cukru (lub ½, jeśli wolisz słodsze)
- 4 łyżki gorzkiego kakao
- wiórki kokosowe

WYKONANIE

Kaszę wsyp do gotującej się, osolonej wody, gotuj na niewielkim ogniu, aż kasza wciągnie całą wodę (około 8–10 minut). W tym czasie żelatynę zalej zimną wodą (tylko tyle, by ją przykryć) i pozostaw, by spęczniała (w wersji wegetariańskiej przygotuj agar-agar). Jeszcze ciepłą kaszę zmiksuj w garnku blenderem na gładką masę. Do ciepłej masy dodaj jogurt, śmietanę, mleko kokosowe, cukier i zmiksuj ponownie.

Napęczniałą żelatynę podgrzej lekko do rozpuszczenia (w garnuszku lub mikrofalach – uwaga, nie może

się zagotować!), a następnie dodaj do masy, ciągle miksując blenderem.

Tak przygotowaną masę wlej do małych salatek lub kieliszków. Wykorzystaj połowę masy, a do drugiej połowy, która pozostała w garnku, dodaj 4 łyżki kakao, wymieszaj i dodaj na wierzch, tworząc dwie warstwy kolorów.

Posyp wiórkami kokosowymi i wstaw do lodówki. Gdy masa stężeje – wcinaj z apetytem!

Deser jest dość sycący, więc polecam małe porcje (4 porcje), ale łasuchy dadzą radę zjeść także w większym pucharku (2 porcje).

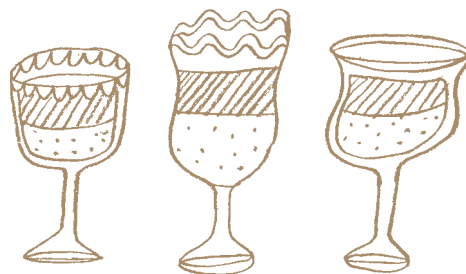
PORADY

Ten deser pozwala na wiele różnych kombinacji. Oto kilka propozycji:

Do całej masy możesz dodać aromat waniliowy, a gotowy deser uzupełnić świeżymi malinami.

Jeśli masz ochotę na wersję owocową, to zamiast kakao dodaj sporą łyżkę dżemu z jagód i podaj deser z owocami leśnymi na górze.

Chcesz, by coco deser jaglany stał się tortem? Gotową masę wylej do okrągłej foremki wyłożonej herbatnikami i udekoruj w wybrany sposób. Pamiętaj wówczas o zwiększeniu proporcji.



Jestem psycholożką i psychoterapeutką. Moja praca to pomaganie ludziom, ale wiele daje również mnie samej; często osoby, które wspieram, są dla mnie inspiracją. Ten przepis to „wariacja na temat” deseru, który w ramach podziękowania za pomoc wręczyła mi klientka.

Magdalena Łabędź • Coffee



Czekolada z mojego dzieciństwa

Jacek Siemieniuk

wege 🕒 150 min 🍽️ 12 porcji

SKŁADNIKI

- 1 paczka mleka w proszku (50 dag)
- 6 łyżek stołowych ciemnego kakao
- 20 dag margaryny do pieczenia
- 2 szklanki cukru
- 1/3 szklanki wody 💧

WYKONANIE

Cukier, wodę, kakao i margarynę wymieszaj i gotuj, aż cukier się rozpuści. Ostudź, stopniowo dodawaj mleko w proszku, mieszając. Potem przełóż do płaskiej formy. Na około 2 godziny wstaw do lodówki, a w tym czasie obowiązkowo wyliż garnek.

Po wystudzeniu jedz, mlaskaj, ciesz się i dziel z bliskimi. Smacznego :)

PORADA

Jak się odstawi na jedną noc, to czekolada lekko skruszeje, a to ułatwia podział na porcje.

99

Ten smak to moje dzieciństwo, kiedy nie było nic słodkiego na sklepowych półkach, a rodzice starali się osłodzić nam życie domowymi sposobami na cukierki i czekoladę. Dziś jestem dość dorosłym człowiekiem, a mimo to ten smak do mnie wraca i cieszy. Jest punktem obowiązkowym podczas świąt Bożego Narodzenia. Przyjemność i obowiązek robienia tej czekolady spoczywa na mnie :)



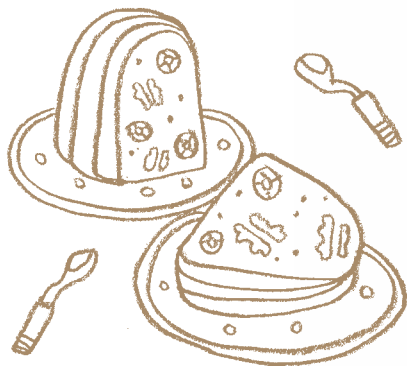
Ciasto marchewkowe

Sabina Orzechowska

wege ⌚ 90 min ⦿ 8–10 porcji

SKŁADNIKI

- 2 szklanki surowej, startej marchewki
- 1 szklanka posiekanych orzechów włoskich
- 1 szklanka posiekanego lub rozgniecionego ananasa z puszki
- 1½ szklanki oleju roślinnego
- 3 jajka
- 3 szklanki mąki tortowej
- 1¾ szklanki cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- miąższ z jednej laski wanilii lub 2 łyżeczki cukru wanilinowego
- tłuszcz do posmarowania formy



WYKONANIE

W misce roztrzep jajka, dodaj cukier i olej i wymieszaj drewnianą łyżką.

Mąkę, proszek do pieczenia i sodę przesiej przez sito, wsyp do miski z jajkami, cukrem i olejem, dokładnie wymieszaj.

Następnie dodaj marchewkę, ananas, posiekane orzechy i wanilię. Wszystko wymieszaj.

Ciasto wlej do posmarowanej tłuszczem i oprószonej mąką formy. Jeśli jest to forma okrągła, włóż w środek wkład jak do babki.

Ciasto piecz około 60 minut w temperaturze 180°C.

Aby przekonać się, czy ciasto jest upieczone, wbij w nie drewniany patyczek. Jeśli po wyjęciu będzie czysty, ciasto jest gotowe.



Ciasto daktylowe

Rawan Basit

wege ⌚ 40 min 🍷 15–20 porcji

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mielonych orzechów włoskich
- 1 szklanka daktyli bez pestek
- ¼ szklanki mleka
- ½ kostki masła lub ½ szklanki oliwy
- 1 szklanka mąki
- ¼ łyżeczki goździków
- łyżeczka cynamonu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki soli
- 2 jajka
- ½ szklanki cukru
- ½ łyżeczki cukru wanilinowego
- cukier puder do dekoracji

WYKONANIE

Do pierwszego naczynia przesiej mąkę, dodaj goździki, cynamon, sól, proszek do pieczenia i wszystko dokładnie wymieszaj. W drugim naczyniu wymieszaj jajka, cukier i cukier wanilinowy, po czym dodaj masło (lub oliwę) i mleko. Do naczynia z mąką dodaj orzechy i daktyle (bez pestek). Wymieszaj, dodaj całą zawartość do drugiego naczynia i ponownie dokładnie wymieszaj. Piecz w piekarniku w temperaturze 200°C przez 30 minut. Na koniec posyp cukrem pudrem.



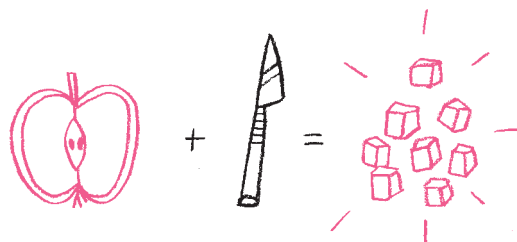
Leniwiec

Joanna Szypulińska

wege ⌚ 90 min ⦿ 20 porcji

SKŁADNIKI

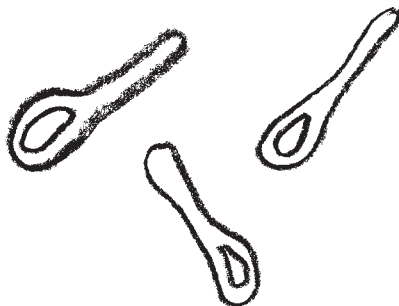
- 8 jabłek
- garść rodzynek, posiekanych orzechów lub migdałów
- szczypta cynamonu
- 1½ szklanki cukru
- 6 jajek
- 3 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 3 łyżki kakao
- 1 szklanka oleju
- olejek migdałowy
- polewa
- wiórki kokosowe do dekoracji



WYKONANIE

Jabłka obierz i pokrój w kostkę; rodzyнки, posiekane orzechy lub migdały dorzuć do jabłek; posyp wszystko cynamonem (według uznania) oraz cukrem (1½ szklanki), wbij jajka. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i łyżeczką sody oraz kakao. Wysyp na jabłka. Na wierzch wlej szklankę oleju i olejek migdałowy. Pozostaw na 20 minut i dopiero po tym czasie wymieszaj. Ciasto wyłóż na dużą blachę pokrytą papierem do pieczenia. Umieść w nagrzanym piekarniku na 45 minut (180°C).

Gdy ciasto ostygnie, polej gotową polewą rozpuszczoną w gorącej wodzie i posyp wiórkami kokosowymi.



Jesienny placek ze śliwkami

Marek Lochki

wege ⌚ 1 godz. + stygnięcie 🍷 8–10 porcji

SKŁADNIKI

- ½ kostki margaryny do pieczenia
- 1 szklanka cukru
- 1½ szklanki mąki
- 3 jajka
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- około 60 dag dojrzałych śliwek węgerek
- ewentualnie cukier puder do posypania

WYKONANIE

Jajka z cukrem i miękką margaryną utrzyj robotem, dodając po trochu mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia. Cały czas ucieraj aż do połączenia wszystkich składników.

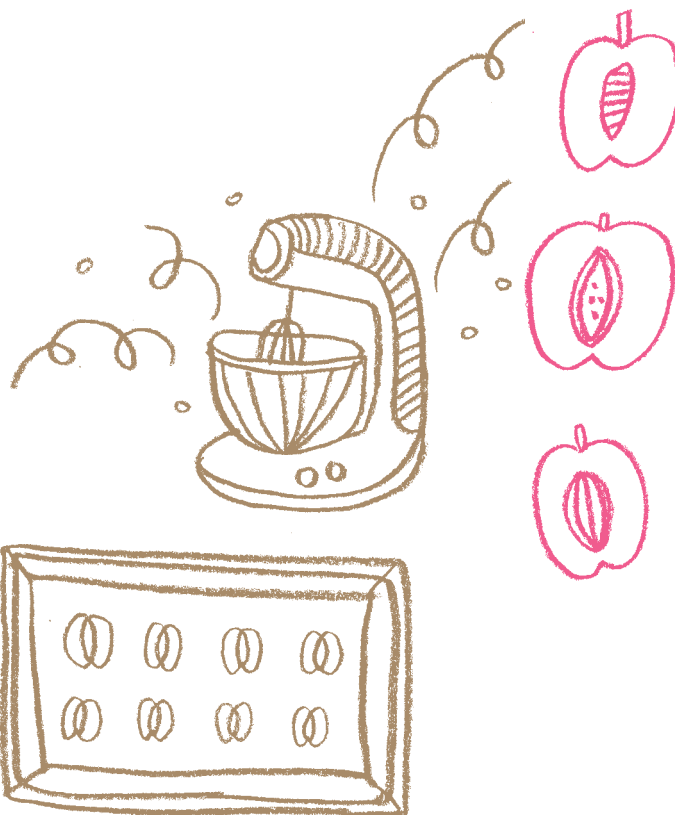
Blachę wielkości 32×14 cm (optymalne wymiary) wysmaruj margaryną, posyp bułką tartą i wlej do niej ciasto. Na cieście poukładaj wypestkowane śliwki przekrojoną stroną do góry, lekko je wciskając.

Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz około 45 minut. Sprawdzaj, czy ciasto jest upieczone, nakłuwając je drewnianym patyczkiem (nie powinno do niego przylegać).

Po przestudzeniu możesz ciasto posypać cukrem pudrem.



Przepis mojej mamy Basi. Za każdym razem, gdy chcę upiec ten placek, dzwonię do niej, żeby mi przypomniała proporcje składników. Mam nadzieję, że dzięki tej książce lepiej go zapamiętam. Polecam konsumować placek, popijając herbatę z cytryną w pierwszych dniach jesieni, bo właśnie wtedy śliwki węgierki są najsmaczniejsze.



Drożdżowe dla leniwych

Halina Tomczak

wege ⌚ 80 min 🍷 15 porcji

SKŁADNIKI

- 50 dag mąki pszennej
- 10 dag masła
- 3 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mleka
- 5 dag drożdży
- ½ szklanki bakalii
- olej rumowy lub waniliowy

lukier:

- 25 dag cukru pudru
- 1 łyżka rumu
- 1 cytryna

WYKONANIE

Jajka utrzyj z cukrem. Do masy jajecznej wlej powoli, mieszając, roztopione masło, a potem drożdże rozpuszczone w ciepłym mleku. Wymieszaj porządnie i odstaw przykryte ściereczką na 10 minut. Wsyp mąkę, ciągle mieszając. Dodaj bakalie i olejek. Wymieszaj. Ciasto przełóż do wysmarowanej margaryną formy i odstaw do ciepłego miejsca, by wyrosło. Piecz około 50 minut w temperaturze 190°C. Przygotuj lukier. Utrzyj 25 dag cukru pudru z 1 łyżką rumu oraz sokiem z 1 cytryny. Gdy ciasto wystygnie, polej je lukrem.

99 Przepis na ciasto pochodzi z Kujaw od siostry mojej teściowej. Ciocia Józefa była kucharką, która gotowała na weselach.



Podwieczorek na słodko

Ciasto czekoladowe z płatkami owsianymi

Martyna Nowak

trad. ⌚ 45 min 🍽️ 6–9 porcji

SKŁADNIKI

ciasto:

- 7½ dag cukru brązowego
- 7½ dag drobnego cukru
- 1½ szklanki mąki
- 2 jajka
- 10 dag masła
- 1½ łyżki kakao
- 1 łyżeczka sody
- szczypta soli
- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 1½ szklanki wody 💧
- 10 dag czekoladowych „kropelek” (lub rozdrobnionych kawałków gorzkiej czekolady)

polewa:

- 10 dag mlecznej czekolady
- 6 łyżek mleka
- 2½ dag masła
- 7 pianek marshmallow (pokrojonych na 4 części)

WYKONANIE

ciasto:

Masło utrzyj z mieszanką cukrów. Następnie dodaj jajka i wszystko razem zmiksuj, aż otrzymasz jednolitą masę. Kolejno partiami dodaj: mąkę, sodę, sól i kakao. Najlepiej wymieszać wszystko za pomocą trzepaczki, bo ciasto będzie bardzo gęste.

W garnku ugotuj w wodzie płatki owsiane, cały czas mieszając, żeby nie przywarły do dna. Gotuj do momentu, aż osiągną strukturę kleiku. Kiedy płatki będą gotowe, zdejmij garnek z ognia i jeszcze chwilę pomieszaj. Letnie płatki dodaj do ciasta i wszystko razem wymieszaj. Na końcu dodaj pokruszoną czekoladę (lub czekoladowe chipsy). Gotowe ciasto wlej do formy o wymiarach 24×24 cm i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz ok. 30 min.

polewa:

Do garnka wlej mleko, dodaj masło i gotuj do chwili, aż masło się rozpuści. Następnie dodaj czekoladę i pokrojone pianki. Cały czas mieszając, gotuj do momentu, aż polewa uzyska jednolitą konsystencję. Gotową polewę zdejmij z ognia i wlej prosto na ciasto.



Małe brownie dla dużej rodziny

Magda Bulińska

wege→vegan ⌚ 5 min 🍷 1 porcja

SKŁADNIKI

- 2 czubate łyżki mąki pszennej (pełnoziarnistej lub zwykłej)
- 1 łyżka oleju kokosowego (lub masła), płynnego lub bardzo miękkiego
- 1 czubata łyżka ksylitolu (lub cukru)
- 2 łyżki mleka (roślinnego lub zwierzęcego)
- 1 łyżka kakao

do podania:

- niesłodzona lub niskosłodzona konfitura z czarnej porzeczki

WYKONANIE

Wszystkie suche składniki wymieszaj w filiżance lub kubku (ja użyłam papierowych kubków z pakietu startowego Dni Sąsiadów), następnie dodaj olej kokosowy i na końcu mleko (2 łyżki lub tyle, ile będzie potrzeba do osiągnięcia konsystencji zwartego ciasta). Wstaw na 1½ minuty do mikrofalówki o mocy maksymalnej 700–750 W lub na 1 minutę do mikrofalówki o mocy 800 W. Na wierzch ciepłego ciasta wyłóż łyżkę konfitury lub dżemu (powinien być kwaskowy) i biegnij do sąsiadów, by zjedli jeszcze ciepłe.

inspiracja: ervegan.com

Oryginalny przepis pochodzi z doskonałego wegańskiego bloga ervegan.com. Zmodyfikowałam go na potrzeby sąsiedzkiego spotkania, używając papierowych kubków i pakując po kilka porcji naraz do mikrofalówki. Jest to najszybszy domowy deser, o jakim wiem, co ma ogromne znaczenie przy trójce dzieci, a tym bardziej przy kilkudziesięciu sąsiadach...







Boskie ciasto czekoladowe z owocami leśnymi

Anna Szarpatowska

wege 🕒 70 min 🍽️ 20 porcji

SKŁADNIKI

- 1 kostka masła
- 1 szklanka cukru
- ½ tabliczki gorzkiej czekolady
- 45 dag mrożonych owoców leśnych
- 2 niepełne szklanki mąki pszennej
- 3 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

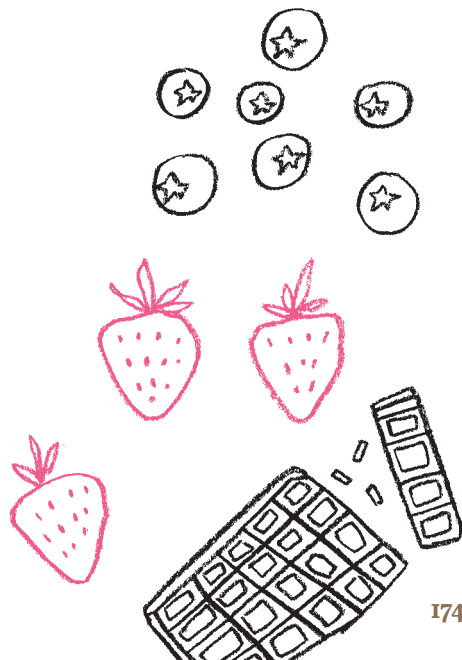
WYKONANIE

Masło z cukrem rozpuść w garnku. Do rozpuszczonego masła dodaj czekoladę, by również się rozpuściła (pamiętaj, by nie podgrzewać zbyt mocno, bo czekolada się zetnie). Dodaj 5–7 łyżek soku z rozmrożonych owoców i wymieszaj. Z całości odlej pół szklanki na polewę. Resztę odrobinę przestudź i dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia i żółtka. Wymieszaj. Białka ubij na sztywną pianę i dodaj do reszty. Wszystko delikatnie wymieszaj. Na końcu dodaj rozmrożone owoce i delikatnie wymieszaj. Ciasto przełóż na prostokątną blachę średniej wielkości (może być też okrągłą) wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku nastawionym na 180°C około 30–45 minut (środek nie powinien się zapadać). Wyjmij z piekarnika i na gorący wierzch ciasta wylej polewę, by wsiąknęła do środka.

PORADA

Jeśli lubisz, by ciasto było bardziej wilgotne, jak brownie, powinno wystarczyć 30 minut, jeśli wolisz, by było bardziej puszyste – piecz 45 minut.

”Kiedy masz małe dzieci, wyjazdy są trudnym logistycznie przedsięwzięciem. Łatwiej jest przyjmować gości u siebie w domu. To wiąże się z przygotowywaniem poczęstunków, także tych słodkich. Mój trzyletni synek uwielbia tego typu spotkania z przyjaciółmi czy innymi dziećmi mieszkającymi po sąsiedzku. Od rana nakrywa już stół i stwierdza, że „na pewno będzie pyszne jedzenie!”.



Mateuszek Bednarski • Wojciech Bednarski • Mareczek Bednarski • Anna Szarpatowska







Sernik Beatki

Dorota Rojek

wege ⌚ 1½ godz. 🍷 12 porcji

SKŁADNIKI:

- 1 kg twarogu trzy razy mielonego
- 1 *Sposób na sernik* lub *sernix*
- 100 ml zimnego mleka
- 1 cukier wanilinowy
- ½ szklanki cukru
- 5 żółtek
- ½ kostki margaryny
- 5 białek

WYKONANIE:

Twaróg, *Sposób na sernik*, mleko, cukier, cukier wanilinowy i żółtka zmiksuj razem.

Margarynę rozpuść w kąpieli wodnej, ostudź i wlej do masy. Białka ubij na pianę i delikatnie wymieszaj z resztą masy. Piecz przez 1 godzinę w 175°C, potem zajądaj ze smakiem.

Tiramisu

Krystyna Ochędzan

wege ⌚ 30 min 🍽 10 porcji

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie podłużnych biszkoptów
- napar kawy – ok. 5 łyżeczek kawy
- 1 opakowanie serka mascarpone (50 dag)
- 1 opakowanie śmietany kremowej 30% (50 dag)
- 5 łyżek likieru amaretto
- 1 szklanka cukru pudru
- owoce do dekoracji: jeżyny, maliny, winogrona

WYKONANIE

Ubij ręcznie śmietanę kremówkę z ½ szklanki cukru, a serek mascarpone – z ½ szklanki cukru pudru. Za pomocą drewnianej łyżki ostrożnie połącz śmietanę i serek. Do ostudzonego naparu z kawy dodaj likier amaretto.

Na talerzu lub misce ułóż warstwę masy ze śmietany i mascarpone, a na niej układaj zamoczone w naparze biszkopty (zamaczaj je tylko chwilę, dosłownie pół sekundy, aby za bardzo nie zamokły). Ponawiaj układanie masy i biszkoptów do ich wyczerpania, a na koniec udekoruj deser: jeżynami, malinami, połówkami winogron.



Moje pierwsze tiramisu jadłam we Włoszech, bardzo mi zasmakowało. Po powrocie do Polski rozpoczęłam poszukiwania i zgromadziłam 26 przepisów na ten deser. Opracowałam też swój własny, który tu publikuję. Zachęcam do spróbowania! Moim zdaniem ten deser smakuje wybornie.





Ciasto karmelowe z porzeczkami

Izabela Sander

wege→gf ⌚ 70 min 🍷 8 porcji

SKŁADNIKI

ciasto:

- 10 dag masła
- 17½ dag jasnego cukru trzcinowego muscovado (jeśli nie mamy takiego, należy użyć pół na pół ciemnego cukru muscovado i cukru demerara)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 jajka
- 1 łyżka golden syrup (syropu cukrowego) lub płynnego miodu
- 18 dag mąki (dla osób z nietolerancją glutenu można zastąpić mąką ryżową lub mieszanką mąk bezglutenowych)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki cynamonu
- 100 ml mleka
- 20 dag porzeczek (ja dałam po połowie białe i czerwone) – umytych i odszypułkowanych

polewa:

- 5 łyżek ciemnego cukru muscovado
- 2 łyżki masła
- 5 łyżek śmietanki 30% lub 36%

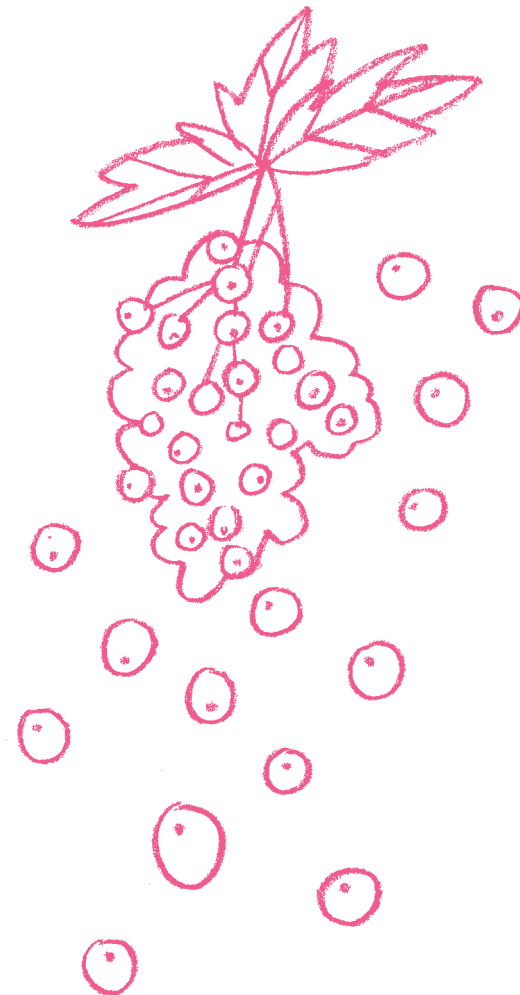
WYKONANIE

W misce wymieszaj mąkę, cynamon i proszek do pieczenia. Masło utrzyj (ręcznie lub w malakserze) z cukrem na jasną i puszystą masę. Dodaj ekstrakt z wanilii i golden syrup (lub miód), wymieszaj. Dodaj po kolei jajka, nadal ucierając. Dodaj na zmianę w trzech turach mieszankę z mąką oraz mleko, zaczynając i kończąc na mące, dokładnie mieszając po każdym dodaniu składników. Gdy nie widać już śladów mąki, dodaj porzeczki i delikatnie wymieszaj. Formę do małej babki (o średnicy około 20 cm) lub małą keksówkę wysmaruj masłem i oprósz mąką. Piecz w temperaturze 180°C przez 25 minut. Wyjmij z piekarnika, odstaw na 5 minut w formie, następnie wyjmij na kratkę. Zrób polewę: w garnuszku umieść cukier i masło, mieszaj i podgrzewaj, aż się rozpuszcza. Dodaj śmietankę, wymieszaj, podgrzewaj dalej na małej mocy palnika parę minut, aż sos zgęstnieje. Ciepłą polewę wylej na górę ciasta i rozprowadź, aby spłynęła delikatnie na boki. Udekoruj wierzch porzeczkami.

PORADA

Można użyć dowolnych porzeczek: białych, czarnych lub czerwonych albo innych drobnych, kwaśnych owoców, takich jak agrest lub żurawina.

” To ciasto wymyśliłam w sezonie porzeczkowym, zastanawiając się nad wykorzystaniem tych letnich owoców. To wilgotne, miękkie, łatwe w przygotowaniu ciasto o wyraźnym smaku karmelu (toffi), wbrew pozorom wcale nie jest mocno słodkie. Kiedy w jednym kęsie spotyka się ciasto i porzeczka, czujemy wspaniałe połączenie kwaśnej słodkości. Rozkosznie karmelowa polewa to kropka nad i, dopełniająca smak i strukturę.



Beza z bitą śmietaną cappuccino

Maciej Piastowski

wege ⌚ 3½ godz. ☉ 12 porcji

SKŁADNIKI

beza:

- 6 białek
- 1½ szklanki cukru
- szczypta soli

krem cappuccino:

- 1 litr śmietanki kremówki
- 15 dag cukru pudru
- 2 fixy do śmietany
- 2 saszetki kawy cappuccino w proszku lub 2 dag kawy zbożowej w proszku
- szczypta soli

dodatek:

- 50 ml ajerkoniaku (do wzbogacenia bezy)
- 3 dag ciemnego kakao (do ozdoby)

WYKONANIE

beza:

Schłodzone białka ze szczyptą soli ubij na sztywną pianę, dodaj cukier i dalej ubijaj, aż masa będzie się ciągnęła na mieszałkach. Na blachę połóż pergamin i nałóż bezę, formując z niej krążek o promieniu 15 cm. Włóż do piekarnika rozgrzanego do 150°C z termoobiegiem i po 10 minutach zmniejsz temperaturę do 100°C. Od teraz beza bardziej się suszy, niż piecze i dlatego musi pozostać tam na około trzy godziny. Beza ma być sztywna i blada. W środku lekko miękka.

Im dłużej będziesz ją piec, tym będzie bardziej sucha, ale nadal pyszna.

krem:

Schłodzoną śmietankę ubij ze szczyptą soli na dość sztywno, dodaj cukier puder i fix do śmietany, znów wymieszaj. Następnie dodaj kawę w proszku i wymieszaj – można łyżką.

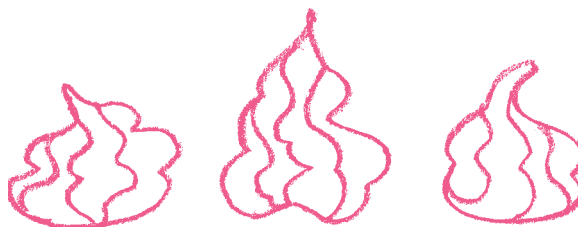
przełożenie:

Ostudzoną bezę połóż na paterze i zbij łyżką tak, aby powstał nieduży otwór na wlanie ajerkoniaku. Wlej alkohol, posmaruj wierzch kremem kawowym i posyp ciemnym kakao przez drobne siteczko. Gotową bezę włóż do lodówki i czekaj na gości :)

PORADA

Gorąco polecam zrobić ten deser. Bezę można spokojnie upiec parę dni wcześniej, zapakować w pergamin i pozostawić w suchym miejscu. Trzeba jednak pamiętać, że im dłużej beza stoi, tym mniej ciągnąca się robi (ponieważ się wysusza).

inspiracja: inspiracją tego przepisu jest charyzmatyczna Nigella Lawson. Uwielbiam jej podejście do tworzenia dań



99

Często piekłem kruche tarty i ciasteczka dla dzieci i zostawało mi dużo białek. Postanowiłem zrobić z nich użytek i upiekłem małe bezy oraz dużą. Małymi bezami szybko zajęły się dzieci :). Dużą postanowiłem zająć się ja. Ubiłem śmietanę i posypałem malinami i jagodami. Było ekskluzywnie... Następnie powstawały nowe wersje pysznej bezy, aż powstała cappuccino :).



Babka kokosowa

Aleksandra Abramowicz

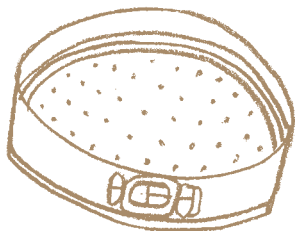
wege ⌚ 80 min 🍷 10 porcji

SKŁADNIKI

- 30 dag mąki
- 20 dag masła
- 10 dag cukru
- 10 dag wiórków kokosowych
- 4 jajka
- 4 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki cukru wanilinowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 6 łyżek soku pomarańczowego

WYKONANIE

Formę do babki wysmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Mąkę przesiej z 4 płaskimi łyżeczkami proszku do pieczenia. Masło utrzyj z cukrem oraz 2 łyżeczkami cukru wanilinowego. Dodaj jajka, mąkę, 1 łyżkę soku z cytryny, 6 łyżek soku pomarańczowego i wiórki kokosowe. Wszystko wymieszaj. Masę przełóż do formy. Piecz około 60 minut w temperaturze 180°C. Wystudzoną babkę udekoruj cukrem pudrem lub polewą. Smacznego!



Ciasto maślane

Henryk Langowski

trad. ⌚ 2 godz. (ze studzeniem ciasta) 🍷 10 porcji

SKŁADNIKI

- 2½ szklanki mąki
- 1 proszek do pieczenia
- 1 szklanka maślanek lub kefiru
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka oleju
- 4 jajka
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego lub miąższ z 1 laski wanilii
- 1–2 opakowania galaretki
- ½ kg owoców do dekoracji, np. truskawek



WYKONANIE

2 całe jajka i 2 żółtka, cukier i cukier wanilinowy lub miąższ z wanilii ubij mikserem aż do połączenia składników. Następnie pomału wlej maślanę (lub kefir) i ponownie ubij.

Kolejno, małymi porcjami, cały czas ubijając, dodaj olej, następnie wsyp mąkę z proszkiem do pieczenia (nie przestając ubijać).

Ciasto wlej do wysmarowanej olejem tortownicy. Piecz w temperaturze 180°C około 50 minut.

Patyczkiem sprawdź, czy ciasto jest upieczone. Po wyjęciu wystudź. Udekoruj ciasto np. truskawkami pokrojonymi w plasterki i zalej ostudzoną galaretką.

Psie ciasteczka marchewkowo-żurawinowe

Teresa Mancewicz

wege→gf 🕒 40 min 🍳 1 blacha

SKŁADNIKI

- 2 spore marchewki
- 50 dag mąki (klasycznej albo np. orzechowej)
- 2 jajka
- 3 łyżki miodu
- 10 dag oleju
- odrobina soli
- garść żurawiny (nie rodzynek – są toksyczne dla psów!)
- 2 łyżeczki zmielonych ziaren chia (opcjonalnie)

WYKONANIE

Marchew zetrzyj na tarce, następnie wszystkie składniki wymieszaj i wyrób ciasto – powinno być niezbyt lepiałe, ale też się nie rozpadać. Odstaw ciasto na 10–15 minut. Teraz najgorsza część – wałkowanie. Na szczęście nie musi być bardzo cienko.

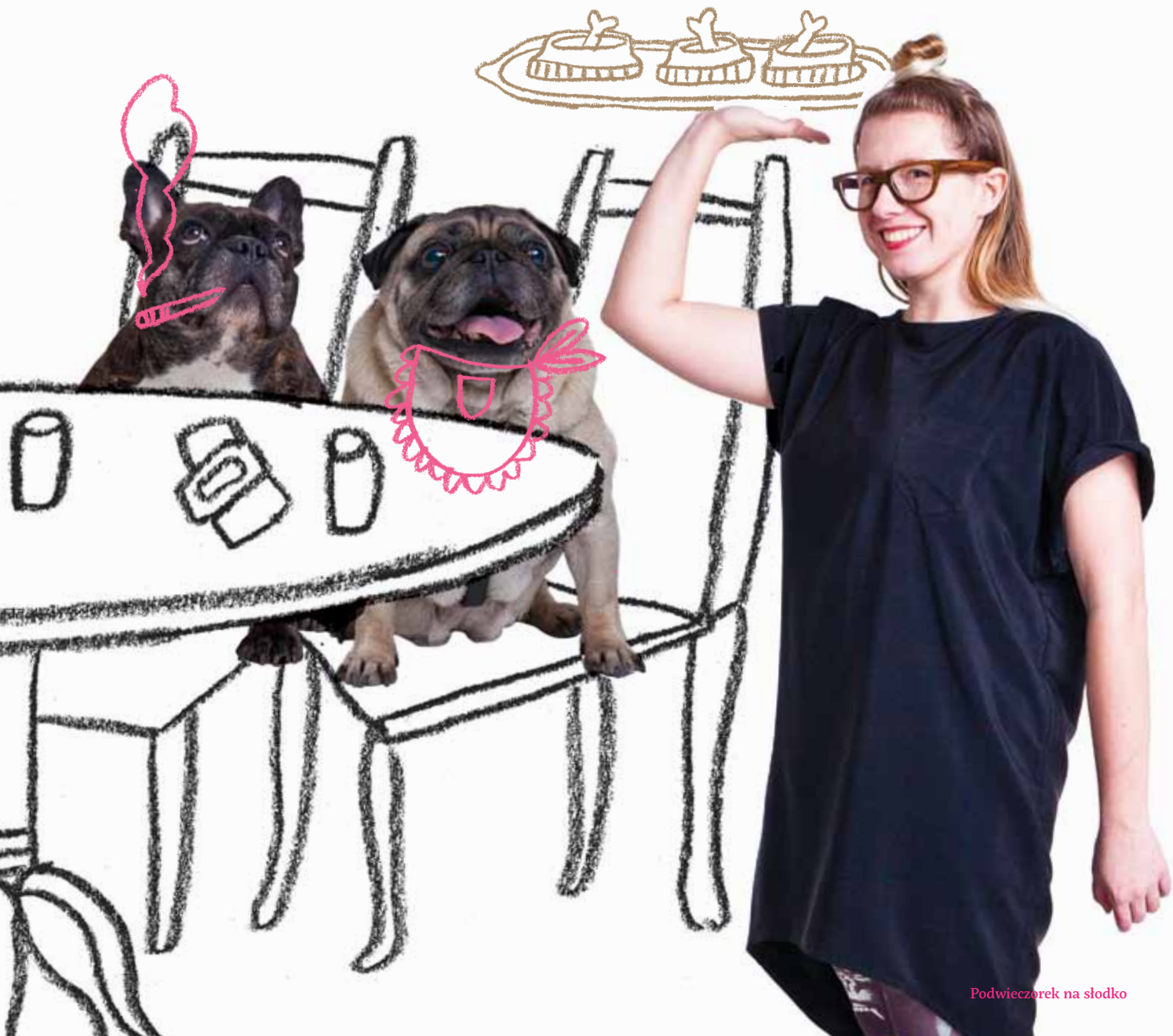
Później wytnij ciasteczka (można użyć foremek, ale równie dobrze sprawdzi się szklanka albo nożyk). Teraz ciastka na blaszce wjeżdżają do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 15–20 minut. Warto co jakiś czas zajrzeć, bo długość pieczenia zależy od grubości ciastek.



Ciastka są dla psów, ale ludzie też bez przeszkód mogą je chrupać.









Przetwory i nalewki



- 192** Sok z pigwy i powidła
- 195** Wyśmienity dżem z patisona i brzoskwini
- 196** Niezawodna papryka konserwowa
- 199** Naturalna wegeta
- 201** Truskawkowa nalewka Basi
- 202** Nalewka ze śliwek węgerek
- 203** Lawendowa pielgrzymka



Sok z pigwy i powidła

Izabela Waluszko

vegan, gf ⌚ 2 godz. ☉ 20 porcji

SKŁADNIKI

- 2 kg pigwy
- 30 dag cukru do soku
- 50 dag cukru do powideł

WYKONANIE

wersja I:

2 kg owoców pigwy pokrój na dwucentymetrowe plastry, wykrój gniazda z pestkami. Włóż do sokownika, zasyp cukrem i gotuj około 60 minut, po czym zlej sok do wyparzonych butelek i zakręć.

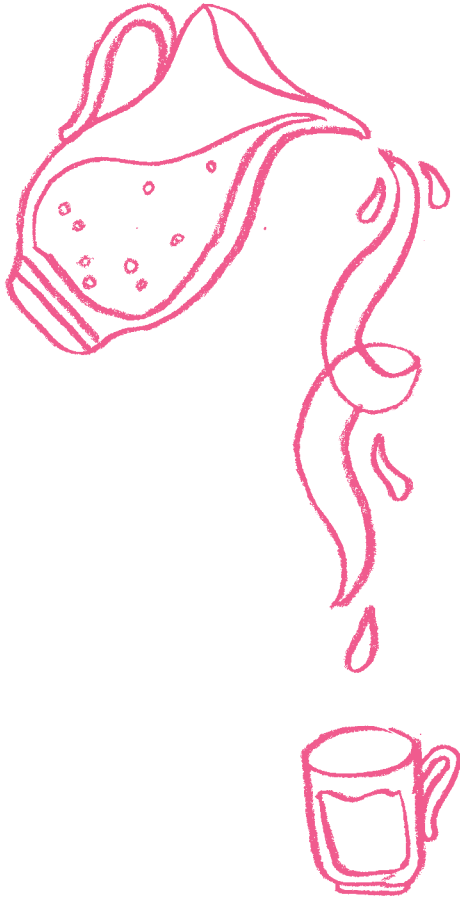
Ponieważ w sokowniku pozostają miękkie owoce, przełóż je do garnka, zasyp cukrem i gotuj powidła około 20 minut. Przełóż do słoika.

wersja II:

Pokrój na drobniejsze kawałki 2 kg owoców pigwy, wykrój gniazdka z pestkami. Włóż do wielkiego słoja i zasyp cukrem. Co kilka godzin potrząsaj słojem. Po 2 dniach zlej sok do butelek i zapasteryzuj.

PORADY

Sok z pigwy na spotkaniu sąsiedzkim można: pić rozcieńczony (2 l wody + około 100 ml soku lub wedle gustu), dolewać do herbaty zamiast cytryny z cukrem (3–5 łyżeczek soku na kubek herbaty).





Te powidła wykorzystuje w swoim przepisie moja córka Antonina. Są to przepisy „wiązane”.





Agata Graban



Wyśmienity dżem z patisona i brzoskwini

Agata Graban

vegan, gf ⌚ 90 min 🍷 4 słoiczki

SKŁADNIKI

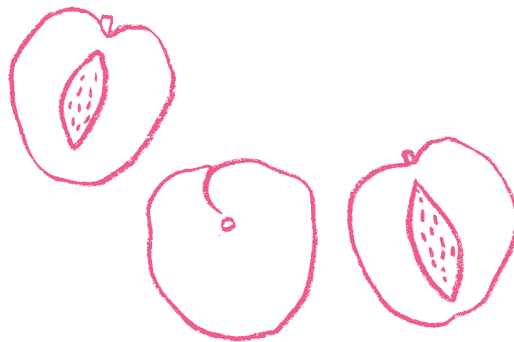
- 2 duże patisony
- 3 brzoskwini
- 30 dag cukru (można dać mniej, jeśli brzoskwini są bardzo słodkie)
- ½ szklanki soku z cytryny
- ½ szklanki soku z pomarańczy

WYKONANIE

Patisony obierz, wydrąż pestki i pokrój na duże kawałki, całość zawiń w folię aluminiową i wstaw do nagrzanego do 200°C piekarnika. Piecz, aż będą miękkie (ok. 30 min). Po upieczeniu patisony zasyp cukrem na patelni, przesmaż, mieszając i rozdrabniając kawałki na gładką masę. Do dyni dodaj obrane i pokrojone w kostkę brzoskwini. Zalej sokiem z cytryny i pomarańczy. Wymieszaj i podsmaż, aż będzie gęsty jak powidła śliwkowe. Gdy dżem osiągnie odpowiednią konsystencję, przełóż go do dokładnie umytych, gorących, wyparzonych w piekarniku słoiczków. Pastearyzuj w piekarniku 10 min w 100°C. Słoiczek odwróć do góry dnem aż do przestygnięcia.

PORADA

Niezwykły, gęsty dżem, najlepszy z naleśnikami ;-)



Niezawodna papryka konserwowa

Joanna Pardus

vegan, gf ⌚ 90 min 🌀 4 duże słoje i 6 małych słoiczków

SKŁADNIKI

- 5 kg czerwonej papryki
(można mieszać na kolorowo)

zalewa:

- 10 szklanek wody
- 2 szklanki octu spirytusowego
- 2 szklanki cukru
- 2 łyżki soli
- ziele angielskie, pieprz czarny cały, liść laurowy
- olej (1 łyżka do każdego słoika)

WYKONANIE

Paprykę umyj, wytnij gniazda nasienne i pokrój w paski. Upchaj do słoików, dodając do każdego małego słoika: 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego, 5–6 ziaren pieprzu. Do dużego słoika dodaj podwójne porcje przypraw.

zalewa:

Do dużego garnka wlej wodę, ocet spirytusowy, dodaj cukier i sól, kilkanaście ziaren pieprzu, ziele angielskie i kilka listków laurowych. Zagotuj i wlej do słoików.

Do każdego słoika na wierzch dodaj 1 łyżkę oleju i zakręć.

Słoiki pasteryzuj niezbyt długo – zwykle wkładam już do podgrzanej nieco wody i trzymam w garnku około 8–10 minut. Wyjmij słoiki, nie czekaj, aż woda wystygnie.



99 Przepis na paprykę słoikową ma historię nieco krótszą niż rodzinna, ale wymiennie dużo ważniejszą.

W czasie studiów mieszkalam w gdańskim akademiku „Hilton” (ale był to zgoła inny Hilton niż dzisiejszy!) w pokoju 4-osobowym. Życie wówczas też było iście studenckie, czyli na przygotowanie jedzenia albo poświęcało się odpowiednio mało czasu, żeby mieć go więcej na inne atrakcje studenckie, albo robiło się z faktu przygotowania posiłku imprezę o charakterze kulturalno-integracyjnym. Popisowy numer naszego pokoju to najszybsza zupa grochowa z paczki, wzmacniana dogotowywanymi ziemniakami, marchewką i cebulą, ryż zapiekany z jabłkami i sławne „naleśniki na 7 patelni” smażone dla całego piętra! Ósmej patelni nie udało się nam znaleźć...

Te studenckie klimaty niestety dawno minęły, ale pozostały wspomnienia i przyjaźnie. 20 lat po studiach, mimo że każda z naszej czwórki mieszka w innym mieście, spotykamy się rodzinie, dzwoniemy, wysyłamy sms-y. Dzielimy się też przepisami, jeśli coś nam zasmakuje – bo jak to bywa, okazało się, że i my możemy być świetnymi paniami domów!

Chciałabym się podzielić otrzymanym od Ewy przepisem na paprykę, która po małych modyfikacjach od kilkunastu lat jest ulubionym przetworem całej naszej rodziny i znajomych. Zabieramy ją ze sobą na imprezy na babciny stół, na jachty ze znajomymi i na wyjazdy pod namiot. Dobrze komponuje się i z obiadem, i z kanapkami. Przepis jest banalnie prosty, taki poststudencki, a cieszymy się nim cały rok – wystarczy sięgnąć na półkę do spiżarni.





Naturalna wegeta

Marta Malik

vegan, gf

🕒 1 godz. (z użyciem elektrycznej maszyny)

🍯 30 średnich i mniejszych słoiczków

SKŁADNIKI

- 2 kg cebuli
- 2 kg marchwi
- 1½ kg pietruszki
- 75 dag selera
- 1 kg pomidorów
- 1 kapusta włoska
- 1 kalafior
- 3 pory
- pęczek pietruszki
- pęczek kopru
- 1½ kg soli do przetworów



WYKONANIE

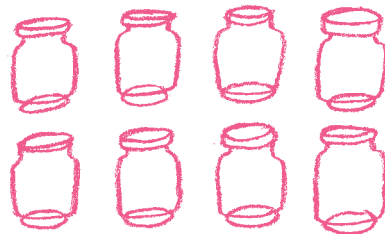
Obierz cebulę. Wszystkie inne warzywa umyj. Obierz seler i korzeń pietruszki. Pokrój marchew, pora, cebulę. Resztę warzyw rozdrobnij. Wszystkie zmiel w maszynce, zasyp solą i wymieszaj dokładnie. Gotową mieszankę przełóż do małych lub średnich słoiczków, nie gotuj. Smacznego.

PORADY

Wegetę dodajemy podczas gotowania, nie na koniec, należy uważać z solą i innymi przyprawami, bo jest ona dosyć słona i aromatyczna. Otwarty już słoik trzymaj w lodówce.



Naturalna wegeta jest rodzajem kiszonki, tak jak ogórki i kapusta, i świetnym dodatkiem dla wszystkich, którzy unikają sztucznych konserwantów. Robię ją pod koniec lata lub wczesną jesienią – wtedy warzywa na przetwory są najlepsze. Używam jej do zup i sosów zamiast tradycyjnych kostek rosołowych albo bulionetek. Gorąco polecam.



Przetwory i nalewki



Barbara Elżbieta Wyłudęk • Anna Maria Czarzasta

Truskawkowa nalewka Basi

Barbara Wyłuddek

wege, gf



30 min + 14 dni oczekiwania + 30 dni klarowania



ok. 1,3 litra

SKŁADNIKI

- 1½ kg dojrzałych truskawek
- ½ l spirytusu nalewkowego (60–70%)
- ½ l wódki czystej (40%)
- 30 dag cukru
- 10 dag miodu naturalnego

WYKONANIE

Truskawki umyj w letniej wodzie (z szypułkami – aby nie nabrały wody). Lekko osusz. Po usunięciu szypułek włóż je do słoja o pojemności około 3 litrów. Owoce powinny stanowić ponad $\frac{2}{3}$ pojemności słoja. Do słoja z truskawkami wsyp cukier, miód (ja użyłam spadziowego), wlej spirytus, dolej wódkę. Słój zakręć nakrętką, aby nie było dostępu powietrza. Odstaw w ciemne miejsce na 14 dni. W tym czasie wstrząsaj co najmniej raz dziennie, aby rozpuścił się cukier i miód. Po upływie 14 dni zlej sok do butelek i odstaw do sklarowania się. Nalewka jest gotowa do spożycia od razu, jednak po sklarowaniu pięknie pachnie, wygląda i jeszcze lepiej smakuje. Im dłużej stoi, tym jest lepsza. Najlepsza do wznoszenia toastów za zdrowie i pomyślność!

Największą wadą jest to, że szybko znika!

PORADY

Nalewkę można też wykonać bez miodu, wówczas dodajemy więcej cukru lub nie dodajemy – jak kto woli. Łatwiej się klaruje, ale ma mniej wartości smakowych. Osad wytrącający się to resztki owocu, cukru i miodu. Nalewka wyklarowana i niewyklarowana smakuje tak samo, ale lepiej prezentuje się wyklarowana. Ma piękny czerwony, truskawkowy kolor. Czas klarowania wynosi około miesiąca. Miejsce do klarowania powinno być chłodne, ale nie za zimne. Do wykonania nalewki można użyć truskawek mrożonych, jednak nalewka traci wtedy na kolorze – ma czerwonobrazową barwę i słabszy zapach, smak również.

Nalewka ze śliwek węgiererek

Agnieszka Ferger

vegan, gf ⌚ 14 tygodni ⦿ 3–3½ litra

SKŁADNIKI

- 3–4 kg śliwek węgiererek
- 1½–2 l spirytusu nalewkowego (70%)
- 1–2 kg cukru

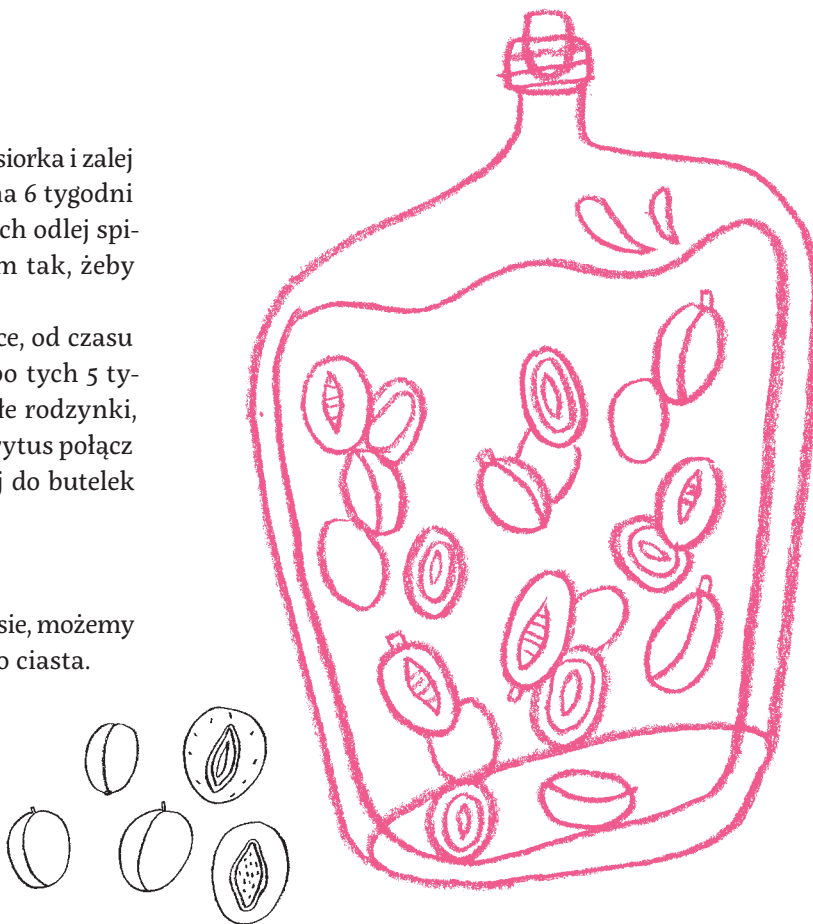
WYKONANIE

Śliwki z pestkami wrzuć do 5-litrowego gąsiorka i zalej spirytusem, żeby były zakryte. Odstaw na 6 tygodni w zacienione miejsce. Po tych 6 tygodniach odlej spirytus do butelek, a śliwki zasyp cukrem tak, żeby były całe zakryte.

Odstaw na 5 tygodni w zacienione miejsce, od czasu do czasu wstrząsaj gąsiorkiem. Kiedy po tych 5 tygodniach śliwki będą wyglądały jak małe rodzynki, zlej powstały likier. Wcześniej odlany spirytus połącz z powstałym likierem. Wymieszaj, rozlej do butelek i odstaw na kolejne 2–3 tygodnie.

PORADA

Śliwki, które nam zostaną po całym procesie, możemy trzymać w słoiku i wykorzystywać np. do ciasta.



Lawendowa pielgrzymka

Monika Sitterlee

wege→gf Ⓐ 7 miesięcy ☉ ok. 2 litrów

SKŁADNIKI

- 1 litr spirytusu
- 1 litr wody
- 4 dag suszonych kwiatów lawendy
- 13 ziaren kardamonu
- ½ laski wanilii
- 3 cytryny i 1 pomarańcza
- trochę skórki pomarańczowej
- 2 łyżki imbiru w proszku
- 2 szklanki miodu



WYKONANIE

Wymieszaj spirytus i wodę, odstaw na 24 godziny. Sparz cytryny i wyciśnij z nich soki. Następnie pokrój część skórki pomarańczowej oraz dodaj rozdrobnioną laskę wanilii. Połącz wszystkie składniki w słoiku (oprócz miodu), a następnie zamknij go szczelnie i odstaw na 2 tygodnie, aż nabierze pięknego rubinowego koloru.

Odsącz płyn od gęstych składników. Do samego naparu dodaj miód, a następnie odstaw na miesiąc. Po upływie miesiąca przefiltruj przez gazę, po czym rozlej do butelek i zostaw na minimum pół roku w ciemnym miejscu.



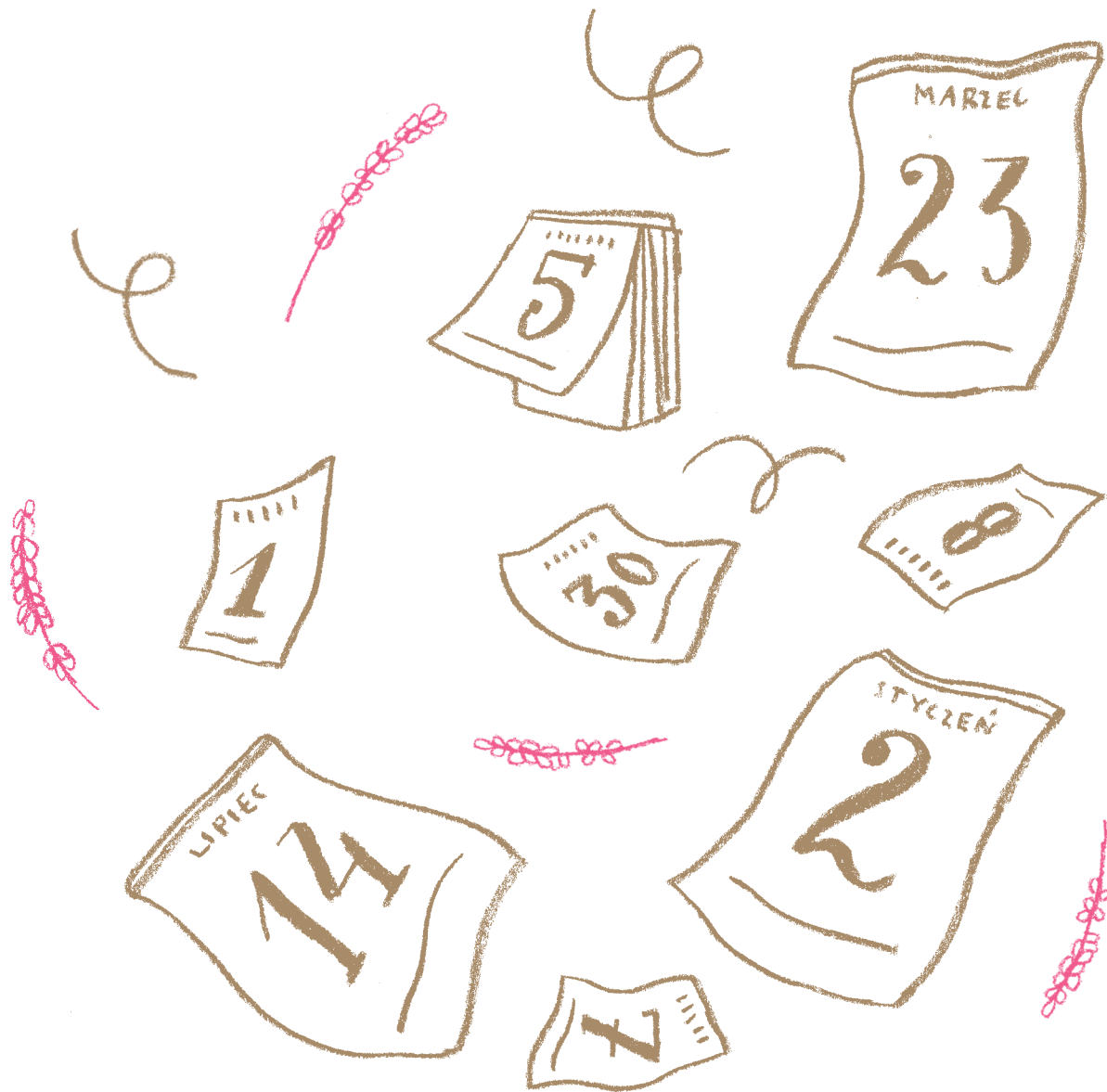
Skąd wziął się pomysł na taką nalewkę? Przepis znalazłam po śp. dziadku, który pochodzi z Gdańska. Pokazywał mi na licznych spacerach różnorodność roślin oraz ich przeznaczenie. W połowie sierpnia w okolicach Pruszcza Gdańskiego odkryłam piękne poletko lawendowe – aż grzechem byłoby nie skorzystać... Tak więc zebrałam główny składnik nalewki.

Kolejny to kardamon, a ten postanowiłam kupić na Jarmarku Dominikańskim, są tam stragany z naturalnymi przyprawami. Aromatyczne ziarna kardamonu są bardzo ostre...

A skąd nazwa nalewki? Hmm... lawenda ma działanie kojące, uspokajające, lekko usypiające, tak więc po całodniowej pielgrzymce miło jest oddać swoje podniebienie we władanie rozkoszy, która niesie ukojenie.









Soki, koktajle
i napoje na bazie
wody z kranu



- 210** Kwiatowa lemoniada
- 211** Koktajl bomba witaminowa na śniadanie
- 213** Pietruszkowelove
- 215** Pomidorowe orzeźwienie
- 215** Malinowe H2Love
- 216** Woda dla urody
- 216** Ananasoniada
- 217** Izotonik „Bieg do źródeł”
- 217** Szpinakowoc
- 218** Ogórek słodko-kwaśny



Kwiatowa lemoniada

Agata Mancewicz

vegan, gf ⌚ 20 min ⦿ 5 (1½ litra)

SKŁADNIKI

- 1 litr wody mineralnej (najlepiej wysokozmineralizowanej, daje wtedy efekt przyjemnego gazowania)
- pęk kwiatów lawendy lub trzy duże garści płatków dzikiej róży, lub 3 kwitnące baldachy czarnego bzu
- 1 łyżka cukru
- sok z połówki cytryny

WYKONANIE

Kwiaty zalej zimną wodą z dodatkiem cytryny i cukru – około szklanki, tylko tyle, żeby przykryć kwiaty – i odstaw na kilka godzin. Kiedy kwiaty już oddadzą aromat i kolor (zwłaszcza róże – woda zabarwi się na intensywny różowy kolor), należy je odcedzić. Wodę kwiatową rozrób z wodą mineralną, opcjonalnie dodaj kostki lodu, połówki cytryny, limonkę, imbir, świeże kwiaty do dekoracji i gotowe.

PORADY

W wersji dla niecierpliwych lawendę można zalać wrzątkiem i zaparzyć jak normalną herbatę, a później taki wywar dodać do wody mineralnej. Warto eksperymentować też z innymi jadalnymi kwiatami, np. mniszka lekarskiego, jasnoty czy koniczyny.



Koktajl bomba witaminowa na śniadanie

Natalia Grzymala

wege→gf 🕒 10 min 🍽️ 2 porcje

SKŁADNIKI

- 1 banan
- 2 kiwi
- 1 jabłko
- troszkę poszatkowanego imbiru
- sok z ½ cytryny
- kilka gałązek natki pietruszki
- garść jagód goji
- łyżeczka miodu
- woda 💧

(A prawda jest taka, że wrzucam, co akurat mam w koszu owocowym w totalnie dowolnych konfiguracjach)

WYKONANIE

Wrzucamy wszystko do miksera, wciskamy ON i voilà!



Natalia Grzymala • Zębuszek



Pietruszkowelove

Paulina Burawska

vegan, gf ⌚ 10 min 🍽️ 2 porcje

SKŁADNIKI

- natka zielonej pietruszki
- 1 cytryna
- **około 1 l wody** 💧
- 1 kiwi
- 1 jabłko

opcjonalnie:

- 1 łyżeczka nasion chia
- słodzik w zależności od preferencji i upodobań

WYKONANIE

Natkę pietruszki opłucz pod bieżącą wodą. Odetnij twarde końcówki, a listki włóż do przygotowanego blendera. Wlej wodę. Dodaj sok z całej cytryny (może być z połówki, w zależności od preferencji), kawałki kiwi i ulubionego jabłka oraz łyżeczkę nasion chia. Wszystko zblenduj. Uzyskany sok przelej do szklanek.

PORADY

Z oszczędności czasu wszystko blenduję jednocześnie. Można jednak zacząć od zblendowania samej pietruszki z wodą, a następnie zmniejszając obroty, dodawać pozostałe składniki.

Sok najlepiej smakuje schłodzony, dlatego zalecałabym kilkunastominutowe przechowanie w lodówce.

99

Śmiało mogę napisać, że nie była to miłość od pierwszego wejrzenia. Mniej więcej 2 lata temu (jeszcze przed modą na wszystkie zdrowe i naturalne soki) postanowiłam wykorzystać nadmiar zakupionej zieleniny w inny sposób niż jako klasyczny dodatek do zup i innych potraw. Tak powstał pierwszy sok. Początkowo w „ubogiej” wersji – natka pietruszki + woda + cytryna. Moi domownicy założyli się wtedy ze mną, że nie dam rady wypić całej szklanki „zielonego cudu”. Nic bardziej mylnego. Dałam radę i ze smakiem daję radę do dziś ;)

Prawdziwa bomba witaminowa!



Soki, koktajle i napoje na bazie wody z kranu

Przepis na sok „sprzedał” mi mój dobry
znajomy Jarek.



Maria Czechowska



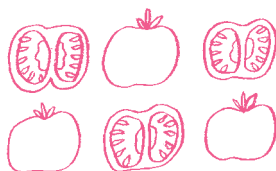
Pomidorowe orzeźwienie

Maria Czechowska

vegan, gf ⌚ 2–5 min 🍽 4 porcje

SKŁADNIKI

- 4–6 sztuk dorodnych pomidorów
- ½ cebuli
- ½ papryki słodkiej
- ½ cytryny
- ½ papryczki chili
- pieprz, sól do smaku



WYKONANIE

Wszystkie składniki najpierw umyj, a następnie włóż do wyciskarki. Gotowe – smacznego.



Malinowe H2Love

GIWK – woda dla pokoleń

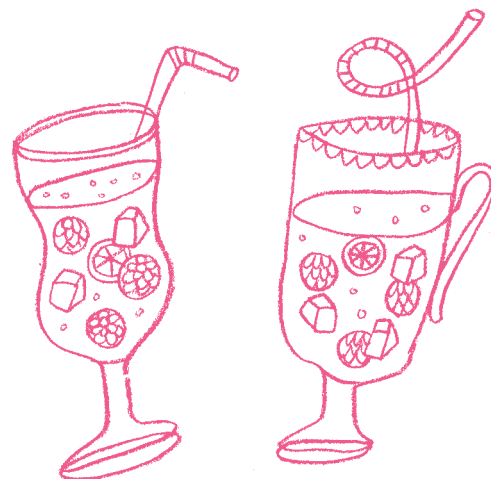
vegan, gf ⌚ 10 min 🍽 4 porcje

SKŁADNIKI

- 30 dag malin
- ½ cytryny
- świeża mięta
- ¾ litra wody
- kostki lodu

WYKONANIE

Część malin rozgnieć. Kilka wrzucić w całości do napoju. Dodaj plastry cytryny i mięte. Uzupełnij wodą i wymieszaj. W upalne dni możesz również dorzucić kostki lodu.



Woda dla urody

GIWK – woda dla pokoleń

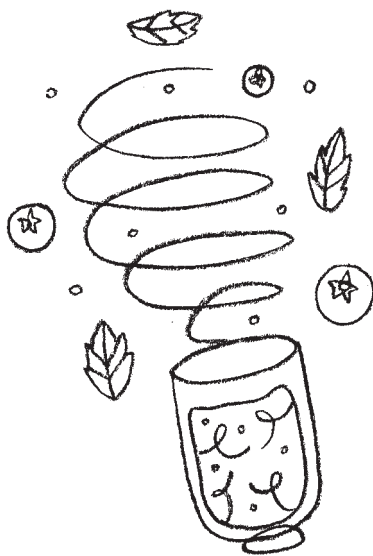
wege, gf ⌚ 10 min ⦿ 2 porcje

SKŁADNIKI

- 2 kostki lodu ■
- 500 ml mleka
- 25 dag jagód
- 5 truskawek
- 2 listki mięty

WYKONANIE

Jagody, truskawki zmiksuj z mlekiem w blenderze. Dodaj przygotowane wcześniej (z wody z kranu) kostki lodu (lub pokruszony lód) oraz listki mięty. Delektuj się smakiem, który doda Ci sił na letnie szaleństwa.



Ananasoniada

GIWK – woda dla pokoleń

wege→vegan, gf ⌚ 15 min ⦿ 6 porcji

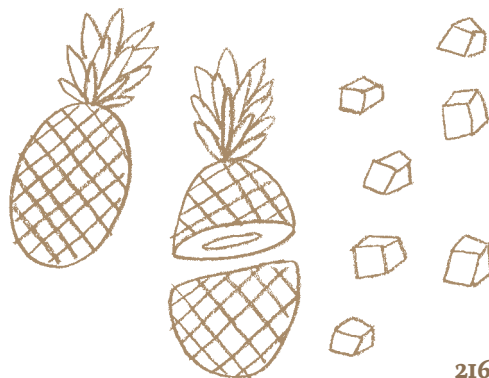
SKŁADNIKI

- 1 świeży ananas
- 1 litr wody ♡
- ½ szklanki soku z cytryny
- cukier lub miód do słodzenia
- imbir
- sól



WYKONANIE

Ananasa pokrój w kostkę i zmiksuj w blenderze, dodając ⅓ szklanki wody. Dodaj sok z cytryny, starty imbir, 1 łyżeczkę cukru, szczyptę soli, 2 szklanki zimnej wody z kranu. Całość dalej miksuj (nawet przez kilka minut). Gotowy płyn przepuść przez sitko, by ananasoniada stała się klarowna. Jeżeli okaże się zbyt gęsta, dodaj jeszcze trochę wody. Schłódź przed podaniem.



Izotonik „Bieg do źródeł”

GIWK – woda dla pokoleń

wege→gf ⌚ 5 min ⦿ 1 porcja

SKŁADNIKI

- 2 szklanki wody
- 2 łyżki miodu
- sok wyciśnięty z 1 cytryny albo limonki (lub pół na pół)
- szczypta soli

WYKONANIE

Zimną wodę z kranu wlej do bidonu. Dodaj kolejno sok z cytrusów, miód i szczyptę soli. Całość wymieszaj. Po zamknięciu bidonu dodatkowo energicznie wstrząśnij napój. Izotonik to recepta uczestników gdańskiego „Biegu do źródeł”. Tak przyrządzony napój nawadnia organizm, dostarcza niezbędnych minerałów, dodaje energii w trakcie i po treningu.



Szpinakowoc

GIWK – woda dla pokoleń

vegan, gf ⌚ 10 min ⦿ 1 porcja

SKŁADNIKI

- 3 pomarańcze
- 2 banany
- 1½ szklanki świeżego szpinaku
- 1 szklanka wody



WYKONANIE

Banany pokrój na kawałki, dodaj szpinak. Wyciśnij sok z trzech pomarańczy. Wszystkie składniki (banany, szpinak i sok z pomarańczy) zmiksuj na gęstą masę. Dolej wodę i energicznie wymieszaj napój. Wypij i poczuj, jak rozpiera cię energia.



Ogórek słodko-kwaśny

GIWK – woda dla pokoleń

vegan, gf ⌚ 20 min ⦿ 1 porcja

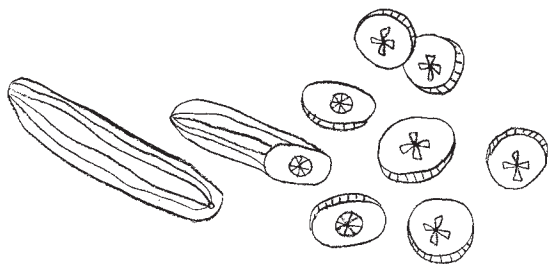
SKŁADNIKI

- 3 długie ogórki lub 4 mniejsze
- ½ szklanki soku z cytryny
- 3 łyżki syropu z agawy
- 1 łyżka posiekanego, świeżego rozmarynu
- 1 szklanka wody



WYKONANIE

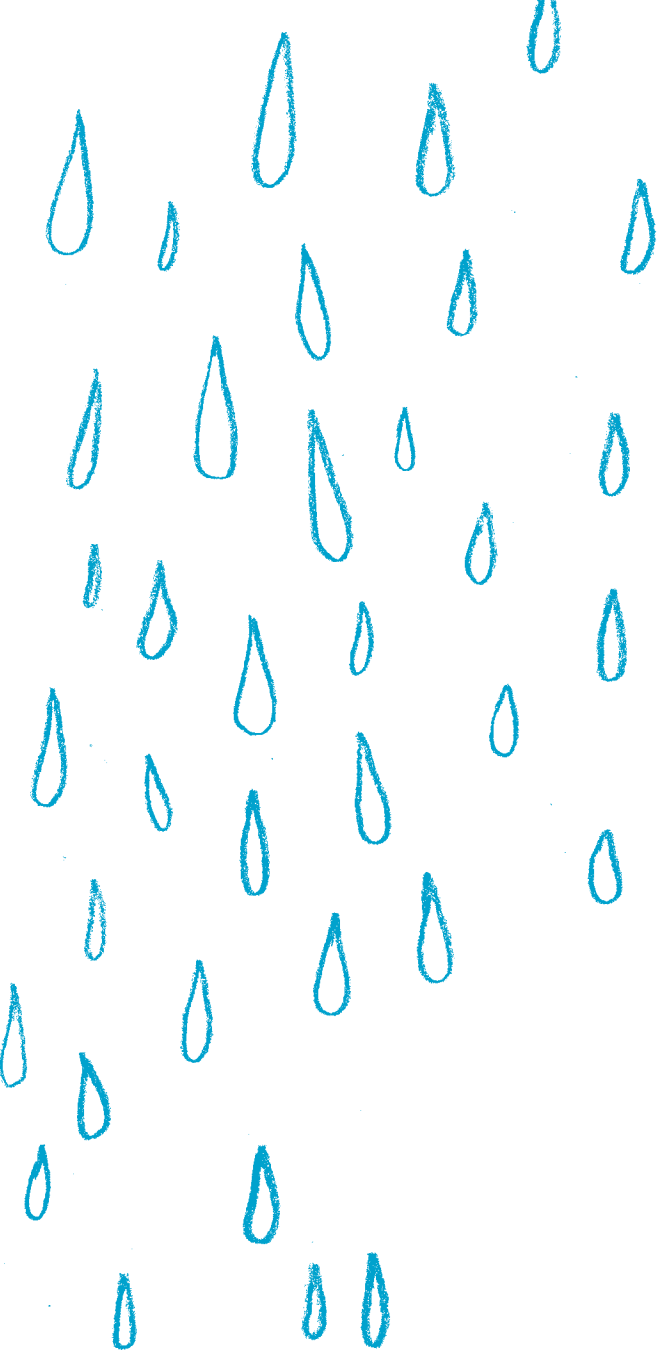
Z umytych, nieobranych ogórków odetnij kilka plasterków, które na finał ozdobią twój napój. Pozostałe ogórki obierz, pokrój na małe kawałki. Włóż je do blendera, dodaj rozmaryn. Całość zmiksuj na gęstą masę. Otrzymaną masę przecedź przez sitko. Dokładnie wyciśnij ogórkową papkę, aby uzyskać jak najwięcej soku. Do soku z ogórków dodaj wodę, sok z cytryny i syrop z agawy. Wymieszaj energicznie, aby wszystkie składniki idealnie się połączyły. Przed podaniem wstaw do lodówki, by schłodzić napój i/lub podaj z kostkami lodu.







Średnio twarda,
gdańska,
z kranu



Używamy jej każdego dnia. Bulgocze w naszych garnkach, paruje z czajników i zamarza w postaci kostek lodu. Stanowi bazę zup i bulionów, jest dodatkiem do koktajli, bez niej nie byłoby dobrej herbaty czy kawy. W kuchni to niezaprzeczalnie najczęściej wykorzystywany składnik – woda. Jaka jest nasza gdańska woda?

Wielostopniowe kontrole jakości pokazują, że gdańska woda spełnia normy polskie i unijne, jest bezpieczna. Aż 83% dostarczanej wody pochodzi z ujęć głębinowych, co powoduje, że jej smak jest dobrze oceniany przez gdańszczan i gdańszczanki. W naszym mieście przeważa woda średnio twarda.

Dostarczana do naszych domów każdego dnia woda jest dobra i można śmiało z niej korzystać. Życzymy smacznego!

GIWK

Ciekawostki o wodzie

Za twardość wody odpowiadają związki wapnia i magnezu – gdy jest ich dużo, woda jest twarda, gdy mniej – woda jest kwalifikowana jako miękka.

Woda jest zdrowsza, gdy jest w niej więcej łatwo przyswajalnych, zjonizowanych składników mineralnych (czyli im woda jest twardsza, tym zdrowsza).

Twarda woda pomaga uzupełnić niedobory wapnia i magnezu w ludzkim organizmie, jej picie wpływa korzystnie na układ nerwowy, poprawia pracę serca i ogólne samopoczucie.

Twarda woda wykorzystywana do przygotowania posiłków sprawia, że żywność traci mniej związków mineralnych.

JAK USUNĄĆ KAMIEŃ Z CZAJNIKA?

Biały osad, czyli kamień wytrącany podczas przygotowywania wody i osadzający się na ściankach czajników, to nierozpuszczalny węglan wapnia. Nie jest niebezpieczny, ale może wpłynąć na smak kawy czy herbaty. Można go usunąć w prosty sposób: wystarczy wsypać 1–2 łyżeczki kwasu cytrynowego do gorącej wody. Po godzinie płyn należy wylać, a czajnik przepłukać.

JAK USUNĄĆ BIAŁY NALOT Z NACZYŃ?

Nawet gdy myjemy naczynia w zmywarce, może pojawiać się na nich biały nalot na skutek używania twardej wody. Prosty sposób na pozbycie się nieestetycznych plam jest stworzenie własnego, naturalnego płynu nablyszczającego z octu spirytusowego i dwóch kropli olejku cytrynowego.

JAK USUNĄĆ KAMIEŃ PRZY KRANIE?

W naczyniu umieść pół szklanki octu oraz kawałek bawełnianego materiału. Wyciśnij nadmiar płynu, a materiał nasączony w occie przyłóż do baterii (otocz całą baterię wraz z uchwytem lub kurkami). Po kilku godzinach usuń szmatkę. Ewentualny kamień wyczyść małą szczoteczką.

CZY DA SIĘ ZAPOBIEC POWSTAWANIU PLAM Z TWARDEJ WODY?

Jeżeli na baterii po zmywaniu pozostaje woda, należy ją wytrzeć. Kamień powstaje w wyniku osadzania się minerałów podczas parowania wody. Jeżeli przetrzesz powierzchnię, czyli usuniesz kropelki płynu, to zapobiegiesz powstawaniu plam.



Indeks autorek i autorów

VII

A

- 12 Abramowicz Bogumiła
- 184 Abramowicz Aleksandra
- 128 Adamowicz Paweł
- 58 Alizade Dżafar
- 83 Andrasiak Agata
- 23 Atoun Mohamed

B

- 153 Barbarewicz Żaneta
- 105 Bartków Agnieszka
- 166 Basit Rawan
- 90 Beck Agata
- 70 Bednarska Marta
- 79 Bełzowska Grażyna
- 138 Benke Ewa
- 156 Biały Agata
- 34 Bober Wojciech
- 27 Bociewicz Danuta
- 57 Brawata Maria
- 22 Budna Joanna
- 171 Bulińska Magda
- 213 Burawska Paulina

C

- 73 Cholewińska Agnieszka
- 118 Cichocka Barbara
- 154 Cysewska Barbara
- 137 Czarzasta Anna Maria
- 215 Czechowska Maria

D

- 100 Dmochowska Helena
- 106 Dratwa Magdalena

F

- 202 Ferger Agnieszka

G

- 215–218 GIWK – woda dla pokoleń
- 15 Glac-Ściebura Zenobia
- 84 Glista Aneta
- 76 Górski Jacek
- 195 Graban Agata
- 148 Granatowski Pamela
- 122 Grottel Monika
- 211 Grzymała Natalia

H

- 161 Halman Adrianna
- 159 Hasse Maria
- 150 Hering-Stefanowska Monika
- 141 Hirsch Iwona
- 88 Hoffmann Vítězlava

J

- 37 Janczukowicz Tomek
- 120 Janikowska Felicja
- 131 Jeżowska Marzena
- 85 Jurgielewicz Miłosz

K

- 136** Kajzer Jolanta
- 114** Kamrowski Krzysztof
- 81** Karczeńska Malwina
- 145** Kasowski Zygmunt
- 37** Kasprowicz Agnieszka
- 160** Kąkel Marta
- 61** Kimak-Cysewska Anna
- 80** Klimko Maciej
- 112** Kolendo Lucyna
- 74** Korycka Magdalena
- 39** Kosierkiewicz Anna
- 36** Kossowska Wiktoria
- 53** Kravchenko Ivan
- 53** Kravchenko Joanna
- 47** Kurkowska Gaja
- 47** Kurkowska Lena
- 40** Kwiecień Bożena

L

- 155** Langer Paulina
- 101** Langowska Jadwiga
- 184** Langowski Henryk
- 116** Langowski Maciej
- 96** Lewek Agata
- 168** Lochki Marek

Ł

- 162** Łabędź Magdalena

M

- 142** Mackiewicz Ania
- 142** Mackiewicz Maciek
- 142** Mackiewicz Maja
- 199** Malik Marta
- 210** Mancewicz Agata
- 185** Mancewicz Teresa
- 87** Matusevič Ana
- 31** Mejna Katarzyna
- 90** Mieczkowska Milena
- 132** Mrozińska Joanna
- 92** Muszyńska Gabriela

N

- 62** Negowska Marlena
- 170** Nowak Martyna
- 110** Nyczówna-Perucka Bogna

O

- 178** Ochędzan Krystyna
- 115** Olko-Ziniewicz Lucyna
- 165** Orzechowska Sabina

P

- 196** Pardus Joanna
- 54** Parteka Anna
- 16** Perzyńska Aleksandra
- 93** Piastowska Aleksandra
- 182** Piastowski Maciej

- 140** Piróg Małgorzata
42 Płuzińska Danuta
20 Pochylska Weronika
112 Pokorowska Henryka
152 Prusaczyk Ewa
34 Prusaczyk Krzysztof

R

- 38** Rocławska Kasia
177 Rojek Dorota
147 Rolbiecki Tymon
28 Roszkowska Violetta
77 Rzepka Kasia

S

- 180** Sander Izabela
134 Sander Saskia
164 Siemieniuk Jacek
203 Sitterlee Monika
68 Skowrońska Doris
45 Smoleń Mirella
117 Stworzyjanek Jolanta
174 Szarpatowska Anna
44 Szuścicka Jolanta
167 Szypulińska Joanna

T

- 94** Tęczyńska Mirosława
169 Tomczak Halina

U

- 50** Urbańczyk Ania
90 Urbańska Martyna

V

- 99** Vieira André
99 Vieira-Kowiel Ania

W

- 140** Waluszko Antonina
192 Waluszko Izabela
59 Warzecha Judyta
108 Weiher Jadwiga
30 Wiercińska Ewa
55 Wojda Wioleta
36 Woroniecka Elżbieta
49 Wrześcińska Joanna
201 Wyludek Barbara

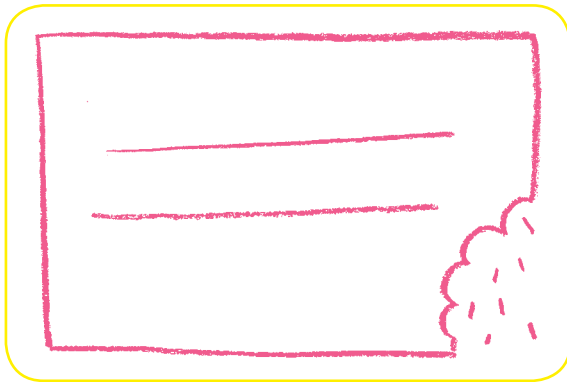
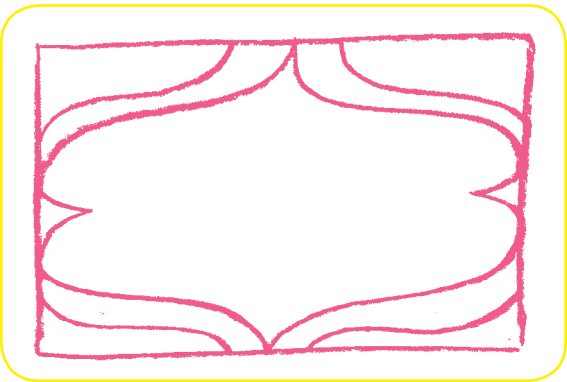
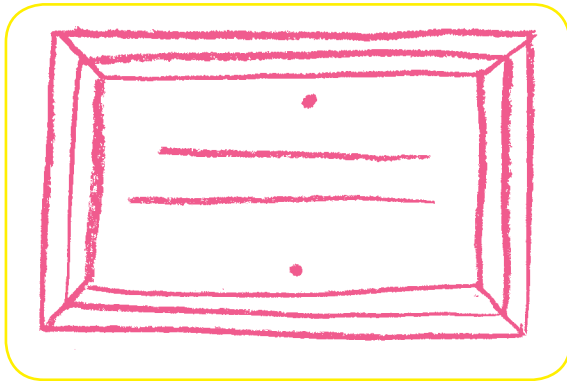
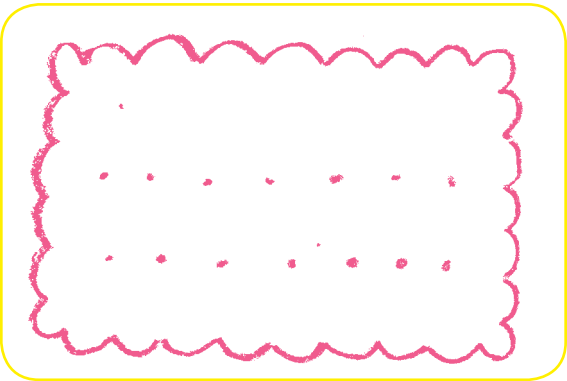
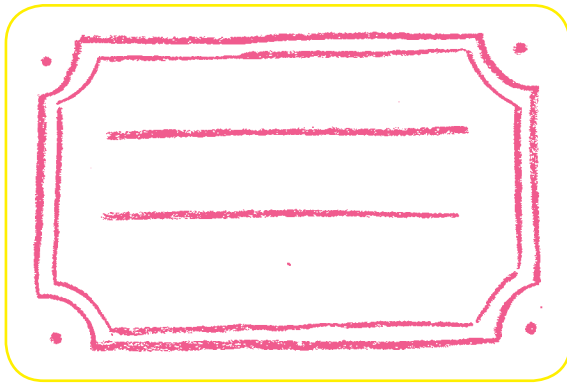
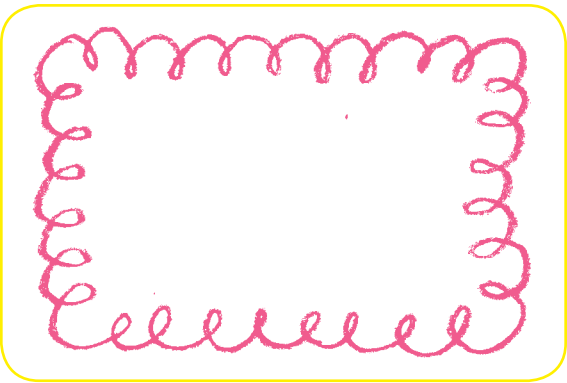
Z

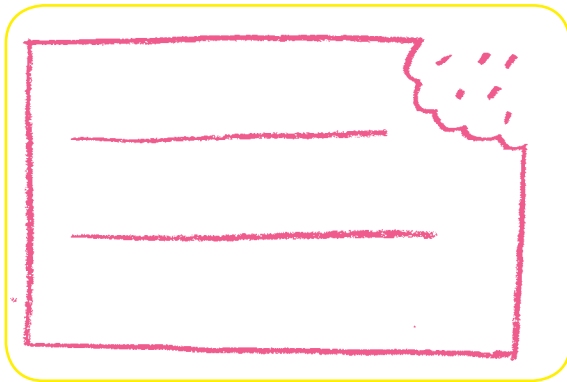
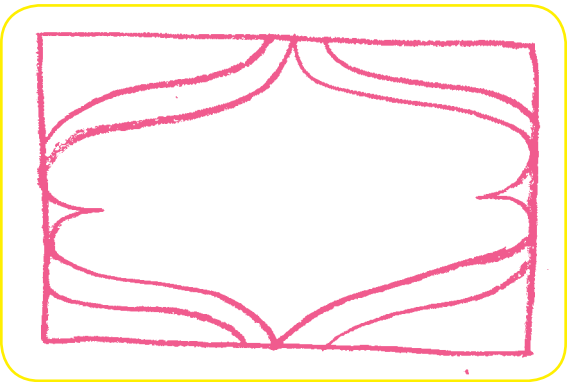
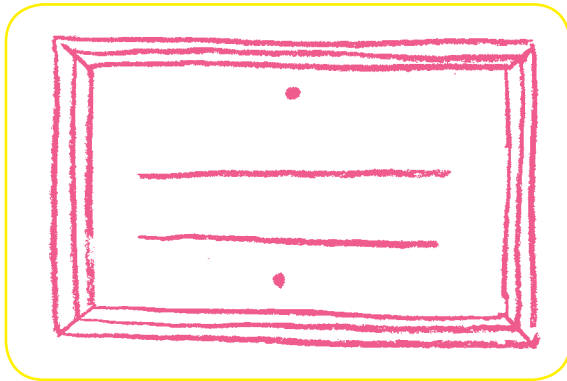
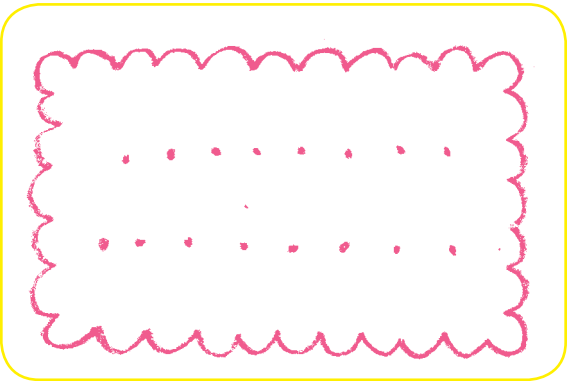
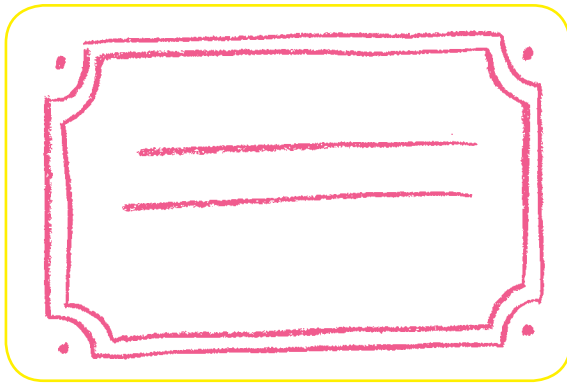
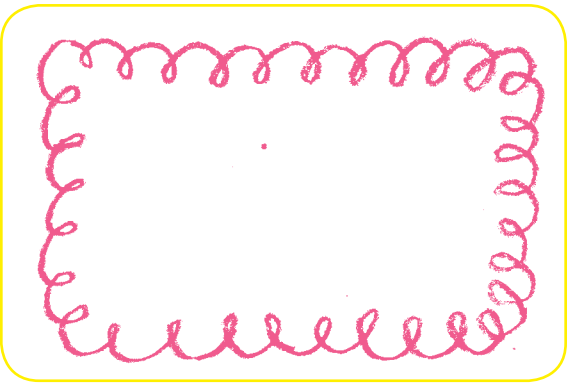
- 82** Zielińska Elżbieta

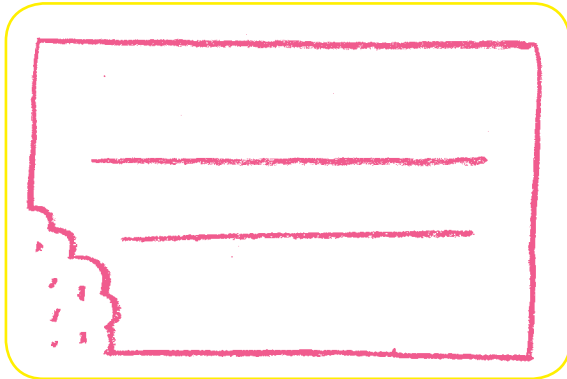
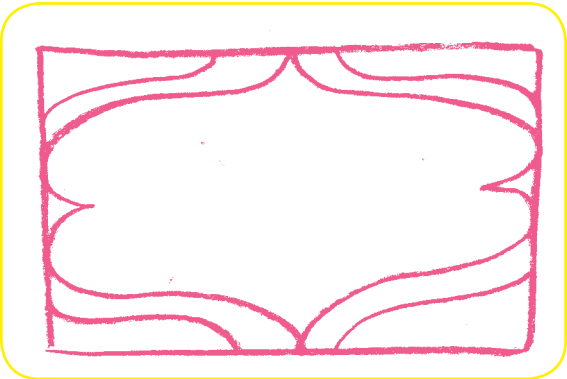
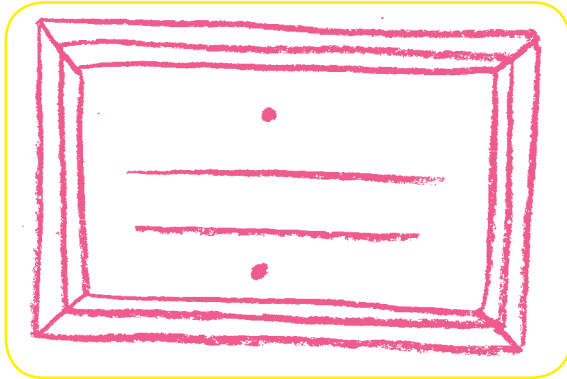
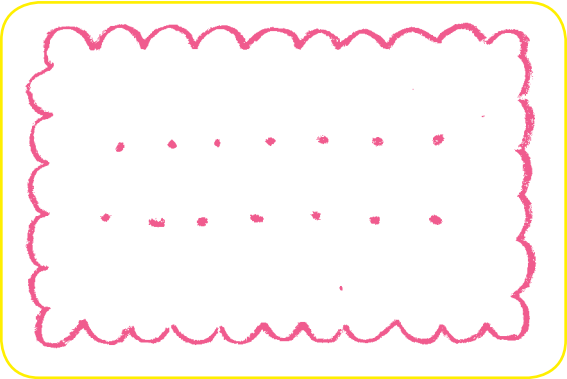
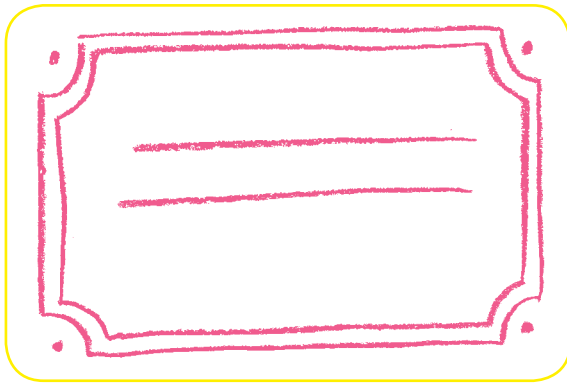
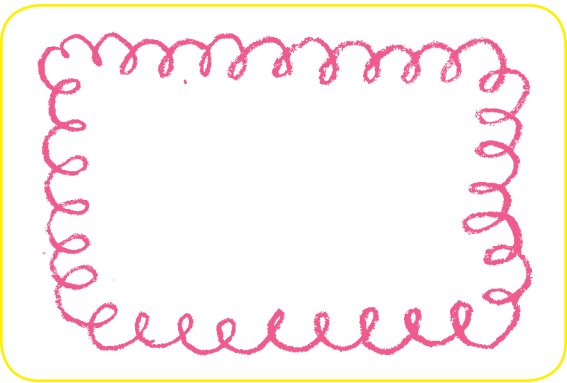


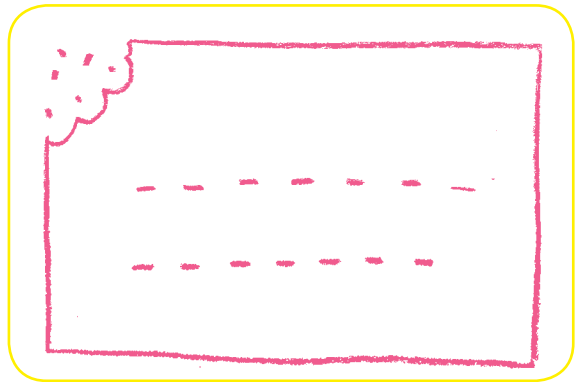
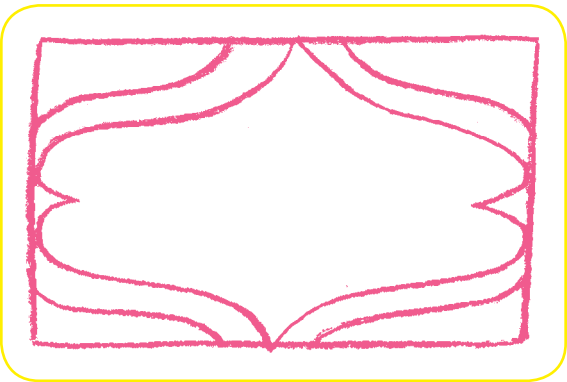
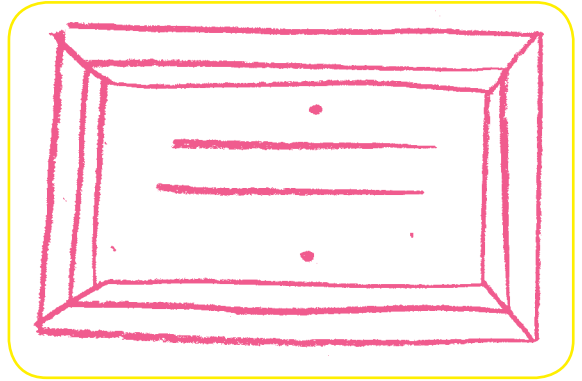
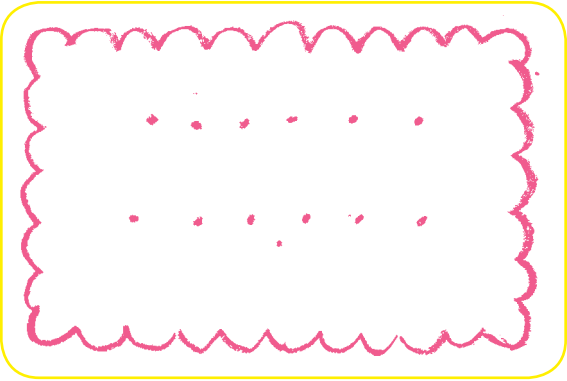
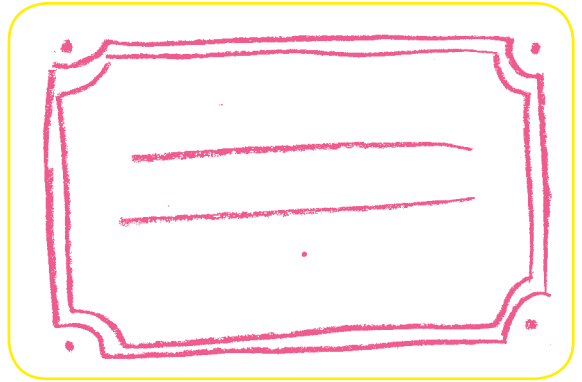
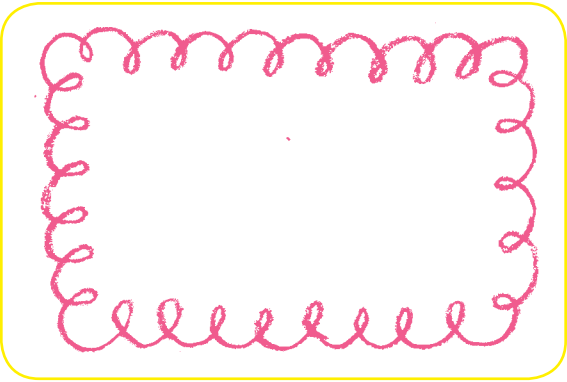
Naklejki na Twoje przetwory, wlepki kulinarne

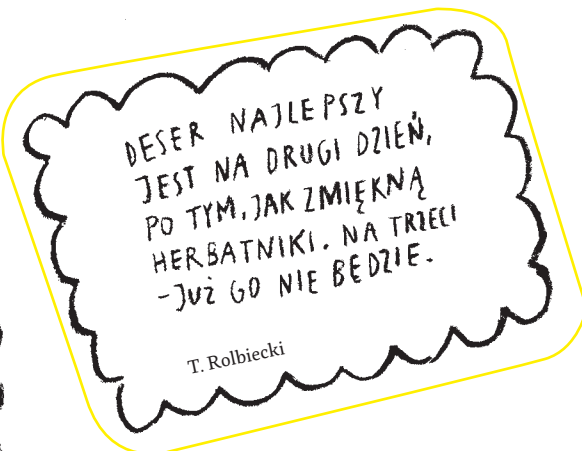
VIII











DESER NAJLEPSZY
JEST NA DRUGI DZIEŃ,
PO TYM, JAK ZMIĘKNĄ
HERBATNIKI. NA TRZECI
- JUŻ GO NIE BĘDZIE.

T. Rolbiecki



Ale dlaczego
ty nie pojechał
po bandzie
i nie dostał
jeszcze trochę
kalorii?

A. Mackiewicz



PO WYSTUDZENIU
JEDZ, MLASKAJ,
CIESZ SIĘ I DZIEL
Z BLISKIMI.

J. Sienkiewicz



Biegnij do sąsiadów,
ty zjedł jeszcze cięte.

M. Bułowska



Miłość do klusek
została nam do
dziś ♥

G. Belzowska



DOŁEJ WODĘ
I ENERGIJNIE
WYMIESZAJ NAPÓJ.
WYPIJ I POCZUJ
JĄ ROZPIERA CIĘ
ENERGIA.

GIWK

Tafla sernika
lini liną rosą
W srebrne starej slanki.

J. Kajzer



Kasza manna
była wrogiem,
teraz jest
takciem.

P. Granatowski

NA WYJĄTKOWO CIĘŻKIE
CHWILE: ZAMIAST CUKRU
DODAJEMY SOLIDNĄ ŁYCHĘ
NUTELLI I PATRZYMYSY, JAK
ŚWIAT STAJE
SIĘ LEPSZY.

A Biały

KARPAKA
JEST W ZASIĘGU
PIĘCA KAŻDEGO
Z WAS!

J. Mrozińska

pizza z ananasa?
byłaby pierwsza klasa!
a druga? - różnica meduza
PIZZA Z ARBUZA
!!!

E. Benke

A W TYM CZASIE
OBOWIĄZKOWO
WYLIŻ GARNEK.

J. Siemieniuk

Druga sąsiedzka książka kucharska zawiera 126 przepisów nadesłanych przez uczestników i uczestniczki Gdańskich Dni Sąsiadów. Projekt ten od 2009 roku zachęca mieszkańców i mieszkanki Gdańska oraz okolic do poznawania swoich sąsiadów i sąsiadek poprzez organizowanie zabaw na świeżym powietrzu, spotkań przy grillu czy święta ulicy. Prosty gest, jakim jest zaproszenie do siebie mieszkających obok osób i przygotowanie poczęstunku, pozwala pokonać bariery wieku, pochodzenia i inne dzielące nas różnice. *Druga sąsiedzka książka kucharska* powstała między innymi po to, by zorganizowanie spotkania przy wspólnym stole było jeszcze prostsze i przyjemniejsze. Książki tej nie można kupić. Można ją otrzymać, włączając się w obchody Gdańskich Dni Sąsiadów.

Publikacja bezpłatna, nieprzeznaczona do sprzedaży

ISBN 978-83-64610-79-0

www.gdansk.dniasiadow.pl

Wydawca:

Instytut Kultury Miejskiej

– samorządowa instytucja kultury Miasta Gdańska



instytut
kultury
miejskiej

Wydawnictwo wspiera Partner projektu

Gdańskie Dni Sąsiadów:



Patronat medialny:

KUKBUX
WWW.KUKBUX.COM.PL

Organizatorzy projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



instytut
kultury
miejskiej



Partnerzy projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



Patroni medialni projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



**Dziennik
Bałtycki**

