

KUCHNIA ŚRÓDZIEMNOPOLSKA

Opowieść o dobrym jedzeniu przy wspólnym stole.



Grzegorz Łapanowski
Przemek Błaszczuk
Stanisław Szpilowski
Magdalena Łapanowska

AUTORZY

Grzegorz Łapanowski
Przemek Błaszczyk
Stanisław Szpilowski
Magdalena Łapanowska

FOTOGRAFIE

Agnieszka Sochal

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Agnieszka Matuszak







KUCHNIA ŚRÓDZIEMNOPOLSKA - TO PRETEKST

- do spotkania z bliskimi - rodziną, przyjaciółmi, znajomymi. Pretekst do zabawy, nauki i gotowania. Ten termin po raz pierwszy usłyszałem kilka lat temu. Był nagłówkiem do tekstu w jakimś magazynie o podróżach. Jego autorką była dziennikarka kulinarna Monika Kucia. To hasło do mnie przemówiło. Jest niezwykle obrazowe i opowiada o pewnej idei. Kuchni na styku. Morze Śródziemne zdaje mi się, dla nas Polaków, być pewnego rodzaju marzeniem. Wyobrażeniem pięknych i romantycznych wakacji, wspaniałych biesiad i nastrojowych kolacji we dwoje. Wielu z nas te wspomnienia przywozi ze sobą tu nad Wisłę. Pewnie nie przez przypadek tak wielką popularnością w naszym kraju cieszą się dania rodem z basenu Morza Śródziemnego. Włochy, Francja, Grecja, Hiszpania, Chorwacja, Maroko, Tunezja - wszystkie mają kilka wspólnych mianowników.

Wybitne produkty; soczyste i aromatyczne pomidory, pachnące słońcem, cała gama innych warzyw, paleta świeżych ziół, genialne sery, mięsa, ryby i owoce morza i oliwę rzecz jasna. Prawdziwe bogactwo kuchni. Polska kuchnia mimo iż z pozoru, odległa od lat ewoluuje i czerpie z tradycji wielu regionów. Nasza kuchnia zawsze była na styku, na szlaku i ulegała wielu wpływom. Zresztą pamiętam liczne wypowiedzi Roberta Makłowicza, który wspominał, że nie bardzo wierzy w konstrukt kuchni narodowych - twierdząc, że są one czymś sztucznym, że bliższa jest mu idea kuchni regionalnych. Coś w tym jest. Sprawy komplikuje globalizacja. Dziś dzięki rozwiniętemu transportowi i tranzytowi wiedzy, ludzi i umiejętności, wybitną włoską czy francuską kuchnię możemy znaleźć zarówno w Polsce, USA, czy w Japonii. Dla mnie najpiękniejsze jest to że możemy cieszyć się smakami z podróży, uczyć się od innych nacji i rozwijać naszą kuchnię narodową i scenę kulinarną.

Jak wspominałem ten e book jest dla mnie pretekstem do spotkania, nauki i zabawy. Od lat obserwuje Ekipę Dziurki od Klucza. Przemka Błaszczyka i Familie Szpilowskich. Ich kuchnia podbiła serca Warszawiaków, także i moje. Szansa zajrzenia do Ich kuchni to też okazja do pokazania Wam ich kunsztu i przemycenia kilku inspiracji. Namówiłem też moją Żonę by podzieliła się kilkoma przepisami na słodkie rarytasy inspirowane kuchnią południa.

Nasza kulinarna podróż możliwa była między innymi dzięki naszym serdecznym znajomym z Monini. To o tyle naturalne, że oliwa w oczywisty sposób łączy się z dobrym jedzeniem, a z kuchnią śródziemnopolską łączy się wręcz wybitnie.

ZapraszaMy!

Grzegorz Łapanowski







SPIS TREŚCI

MEZZE

Domowa ricotta
Brukselka z dynią i włoską kapustą z grzankami
Szpinak z migdałami
Buraki z pomarańczą i koprem włoskim
Ośmiorniczki z ziemniakami i selerem naciowym

ZUPY

Zupa rybna z małżami
Kartoflanka z pulpetami z białej kiełbasy
Rosół

PASTY I KLUSKI

Trzy propozycje ciasta makaronowe
Alio Olio z anchois i brokułem
Caccio e Peppe
Tortellini z wołowiną i rozmarynem
Ravioli z dynią
Kluska ziemniaczana z grzybowym sosem
Łazanki z kapustą i borowikami

PIZZA I FOKA

Focaccia
Ciasto na pizzę do przygotowania w domu

RYBY I MIĘSO

Pstrąg z boczniakami i salsa verde
Fritto misto z polskich ryb
Kaczka confit z figami
Kaczka z sosem wiśniowym
Antrykot z pieczoną szalotką

VEGE

Kalafiory pangratatto z suszonymi pomidorami
Placek ziemniaczany z jarmużem i fasolą

SŁODKOŚCI

Panna cotta z oliwą i czerwonymi pomarańczami
Krucze oliwne ciasteczka z wanilią i cytryną



MEZZE

*Pięknie zastawiony stół może być formą ekspresji
i zaproszeniem do wspólnego spędzenia czasu.*

Stół pełen pięknych małych przystawek to zjawiskowy widok i zaproszenie do uczty. To mogą być proste rzeczy. Dobry chleb, trochę serów, oliwki. Z pozoru nic wyszukanego. Zawsze jednak liczy się jakość produktu, gościnność i serce, które widać już na pierwszy rzut oka.

DOMOWA RICOTTA

klasyczny włoski ser z mleka i śmietanki



DOMOWA RICOTTA

klasyczny włoski ser z mleka i śmietanki

Składniki:

- 2 litry świeżego mleka 3,2%
- 0,5 l śmietanki 30% UHT
- 12 g soli
- 12 g cukru
- 9 g kwasu cytrynowego

Mleko podgrzej ze śmietanką do 95° C. W połowie gotowania dodaj sól i cukier. Kwasek cytrynowy wymieszaj z małą ilością wody. Kiedy mleko ze śmietanką uzyska odpowiednią temperaturę, dodaj roztwór kwasu cytrynowego i delikatnie wymieszaj. Odstaw do wystudzenia na około 1 godz., przełóż na gazę, następnie do sitka nad miską, aby mogła odciekać. Odstaw na całą noc.

BRUKSELKA Z DYNIA

i włoską kapustą z grzankami



BRUKSELKA Z DYNIA

W Polsce około pół roku jest raczej chłodno i ponuro. Niekoniecznie kolorowo i słonecznie. Co nie znaczy, że na nasz talerz nie może być radosny i barwny. Lubię kolory zimowych warzyw. Soczysta dynia, sprężyste brukselki, ostra i chrupiąca czerwona cebula. Tę przystawkę możesz podawać na ciepło i na zimno. Jest ona nutą świeżości na zimowym stole. Sprawdź też moją technikę przygotowywania brukselki – przyda Ci się ona w innych daniach.

Składniki:

- garść brukserek
- kilka liści kapusty włoskiej
- ½ małej dyni hokkaido
- ½ kwaśnego jabłka
- sól, pieprz, ostra papryka
- 1 łyżka oleju

Dressing:

- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- 1 ½ łyżki cytryny
- 5 łyżek oliwy Monini D.O.P. Umbria
- sól, pieprz

Grzanki:

- kilka kromek bagietki
- 3 łyżki oliwy Monini D.O.P. Umbria
- ulubione zioła (świeże lub suszone)
- 4-5 łyżek startego parmezanu

Pikle:

- 50 g octu z czerwonego wina
- 50 g cukru
- 150 g wody
- 1 liść laurowy
- 2-3 ziarna ziela angielskiego
- 2-3 goździki
- czerwona cebula lub dynia piżmowa

Przy tej sałatce można śmiało wykorzystać kilka technik przygotowania składników. Kapusta włoska, może mało popularna, zachowuje się podobnie jak brukselka - można ją po zblanszowaniu podawać na zimno.

Liście kapusty zblanszuj we wrzątku, aż zmiękną i od razu przetóż do zimnej wody.

Surowe brukselki wylistkuj i usmaż na bardzo mocno rozgrzanej patelni z dodatkiem 1 łyżki oleju na lekko brązowy kolor. Pod koniec dopraw je solą. Trochę taki stir fry z brukselką.

Dynię pokrój na kawałki, dopraw solą, pieprzem i ostrą papryką, a następnie upiecz na złoto w piekarniku nagrzanym do 200° C przez około 15-20 min. Jabłko pokrój w drobną kostkę.

Dressing: musztardę wymieszaj z miodem i sokiem z cytryny, następnie wolnym strumieniem dodawaj oliwę, ciągle mieszając. Na koniec dressing dopraw solą i pieprzem.

Grzanki: kromki pokrój na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj kawałki bagietki oraz zioła i obsmaż na rumiano. Następnie przetóż je do naczynia do zapiekania, posyp parmezanem i zapiecz w piekarniku na złoto przez kilka minut.

Pikle: ocet wymieszaj z wodą i cukrem, dodaj przyprawy i zagotuj. Cebulę pokrój w piórka, a dynie w cienkie plastry. Cebulę sparz przez 10 sekund we wrzątku i odcedź. Zalej warzywa gorącą piklą i odstaw do wystudzenia.

Wszystkie elementy sałatki połącz, polewając przygotowanym dressingiem.

BURAKI Z POMARAŃCZĄ

i koprem włoskim



BURAKI Z POMARAŃCZĄ

i koprem włoskim

Rzeczy proste są piękne. Czasem nie potrzeba wielkiego gotowania by doświadczyć czegoś wspaniałego. Czasem wystarczy tylko zestawienie ze sobą produktów, które tak bardzo się lubią. Jak pomidory i mozzarella, grzyby i czosnek, czy tak jak w tym przypadku buraki i pomarańcze. Ziemiste cytrusy, słodczy z kwasowością, soczysta nuta anyżu, szczypta najlepszego chili, które dodaje pikanterii. Piękne. W tym daniu robię też prosty myk z migdałami, który łatwo możesz zastosować w swojej kuchni. Spróbuj!

Składniki:

- 1 upieczony burak
- 1 pomarańcza
- ¼ kopru włoskiego
- garść migdałów

Dressing:

- 1 łyżeczka miodu
- 3 łyżki soku z pomarańczy
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta gochugaru lub ostrej papryki
- 5 łyżek oliwy Monini GranFruttato

Przygotuj migdały, zalewając je wrzątkiem i odstaw na minimum 24 godz. Po tym czasie z migdałów bardzo łatwo zejdziesz skórą i z powodzeniem będą udawać młode migdały.

Przygotuj dressing: miód wymieszaj z przyprawami, a następnie cienkim strumieniem wlej oliwę, ciągle mieszając.

Buraki i pomarańcze obierz i pokrój w plastry, koper włoski pokrój cienko na mandolinie, a następnie zalej zimną wodą. Ułóż na talerzu i polej dressingiem.



SZPINAK Z MIGDAŁAMI

Migdały w płatkach prażę na złoty kolor na suchej patelni z odrobiną soli. Wtedy pachną i chrupią. Innym razem całe migdały zalewam wrzątkiem i zostawiam w wodzie. Dzięki temu „piją wodę” i po obraniu udają młode – tak jak w poprzedniej przystawce. Tu natomiast piekę je w całości na złoto, aż staną się aromatyczne i chrupiące. Po ostygnięciu kroje je na trzy lub cztery części. Posypuje nimi wszystko lub podjadam jak nikt nie widzi. Rozpusta.

Składniki:

- dwie garście szpinaku
- 1 upieczony burak

Migdały:

- 6 sztuk na porcję
- sól

Czosnek confi:

- 1 główka czosnku
- oliwa
- 1 liść laurowy
- kilka gałązek świeżego tymianku

Dressing:

- 2 łyżki balsamico
- 1 łyżka cukru muscovado
- 5 łyżek oliwy
- pieprz, szczypta tymianku
- grzanki z poprzedniego przepisu

Migdały ułóż na blaszce, posól i zapiecz w piekarniku, nagrzanym do 180° C przez około 10 min. Przestudzone pokrój na mniejsze części. Czosnek podziel na ząbki, zalej oliwą, dodaj liść laurowy, zagotuj, zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez około 30 min. Confitowany czosnek jest pyszny także jako smarowidło na kanapki.

Przygotuj dressing, mieszając wszystkie składniki, na końcu wlewając cienkim strumieniem oliwę.

Liście szpinaku umyj, łodyżki posiekaj. Buraka pokrój w kostkę. Wszystkie składniki połącz i polej dressingiem.





OŚMIORNICZKI Z ZIEMNIAKAMI

i selerem naciowym

OŚMIORNICZKI Z ZIEMNIAKAMI

i selerem naciowym

To jedna z moich ulubionych sałatek. Owoce morza z ziemniakami. To może się wydać nawet trochę zabawne połączenie niemieckiej sałatki ziemniaczanej ze smakami południa, ale działa, powszechnie. Seafood możesz kupić gotowy, marynowany w słoiczku lub samodzielnie ugotować ośmiorniczki, mule, vongole – co masz i co lubisz.

Składniki:

- 400 g ugotowanych ziemniaków sałatkowych
- 100 g moscardini – małych ośmiorniczek w zalewie
- ½ łodygi selera naciowego
- 100 g pieczonej papryki
- świeża kolendra

Dressing na soku z pieczonej papryki:

- 3 łyżki soku z pieczonej papryki
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 5 łyżek oliwy
- 3 łyżki soku z cytryny
- szczypta cukru
- sól, pieprz

Dressing: sok z pieczonej papryki wymieszaj z posiekaną kolendrą, sokiem z cytryny oraz solą, pieprzem i cukrem. Cienkim strumieniem dolewaj oliwę, ciągle mieszając.

Ugotowane ziemniaki oraz upieczone papryki pokrój w kostkę. Przetóż do miski, dodaj ośmiorniczki i posiekany seler naciowy. Całość polej dressingiem.



ZUPY

To osobna dziedzina kulinariów

Na gastronomicznym uniwersytecie byłaby z pewnością oddzielna katedra zup. Esencjonalne buliony, misternie przygotowane składniki, długie i wolne gotowanie. Para ulatująca z garnka ujawnia magiczną zawartość. W tym mini rozdziale zawarliśmy to, co sami lubimy. Prostotę i piękno.



ZUPA RYBNA Z MAŁŻAMI

Są takie dania, że kiedy bierzesz łyżkę do ust odlatujesz. Zamykasz oczy i przenosisz się do małej portowej knajpki gdzieś na południu Europy. Na stołach papierowe obrusy. Ktoś obok dopija espresso. Lokalesi gadają przy barze podekscytowani. A Ty cieszysz się pięknym słonecznym dniem i wakacjami. Tak smakuje ta zupa. Jak ostatnie dni wakacji.

Składniki:

- 3 rodzaje ryby morskiej po 500 g (np. dorsz, karmazyn, miruna)
- garść muli/skorupiaków
- 5 ząbków czosnku
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 1 koper włoski
- 500 ml białego wina wytrawnego
- 100 g masła
- 400 g pomidorów pelati
- natka pietruszki
- ostra papryka
- 50 ml neutralnej oliwy lub oleju
- sól, pieprz

Cebulę i koper włoski pokrój w piórka, marchew zetrzyj na tarce na grubych oczkach, a czosnek posiekaj. Warzywa usmaż w dużej ilości oleju lub oliwy w rondlu na wolnym ogniu. Ryby pokrój w dużą kostkę, rozłóż na warzywach, dodaj skorupiaki, całość zalej winem i dopraw solą, pieprzem oraz ostrą papryką. Gotuj do odparowania alkoholu na wolnym ogniu.

Następnie dodaj pokrojone w kostkę pomidory i masło. Gotuj bardzo delikatnie na wolnym ogniu przez około 30 min. Zupa gotowa.

KARTOFLANKA Z PULPETAMI

z białej kiełbasy



KARTOFLANKA Z PULPETAMI

z białej kiełbasy

Składniki:

- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 kg ziemniaków
- 250 ml mleka
- 2-3 surowe białe kiełbasy

Chipsy z pora:

- ½ pora (bliżej zielonej części)
- olej lub oliwa z wytluszczyn do smażenia w głębokim oleju

Pokrojoną cebulę i czosnek obsmaż w garnku na oliwie na złoto. Zalej wodą, dodaj sól i pieprz. Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę, dodaj do garnka i zalej wodą do przykrycia. Gotuj przez około 20 min. (do miękkości). Pod koniec dodaj mleko i zagotuj. Gotową zupę przestudź, a następnie zblenduj na gładki krem.

Osobno na patelni usmaż białą surową kiełbasę, wyciśniętą w formie mini pulpetów na patelnię.

Kawałek pora, wycięty z elementu bliższego zielonej części (ma w sobie mniej wody i więcej suchej masy), pokrój w zapałkę. Rozgrzej olej lub oliwę w małym rondelku do 160° C i smaż pora na złoto. Odsącz na ręczniku papierowym.

Gotową zupę podawaj z pulpetami i chipsami.

ROSÓŁ

z pierożkami



ROSÓŁ Z PIEROŻKAMI

Rosół to rzecz pierwsza, podstawowa, w kuchni fundamentalna. Kiedy wchodzisz do domu i czujesz jego zapach wiesz że jesteś w dobrym miejscu. Uwielbiam jego aromat. Bycie w kuchni niemal jednoznacznie kojarzy mi się z wstawianiem wszelkiego rodzaju bulionów, wywarów, rosółów, bo to one stanowią punkt wyjścia dla zup i sosów. Po co te dywagacje? Otóż, sekret tkwi w szczegółach i często najprostsze rzeczy są najlepsze, a w drobnych szczegółach zawarty jest sekret. Poza tym przepis to jedno. By ugotować dobry wywar lub rosół warto jest zrozumieć jego sens i mechanikę powstawania. Dla mnie rosół to coś więcej niż niedzielna zupa. To właściwie cała grupa mocnych bulionów, tradycyjnie gotowana z różnych rodzajów mięs, podobna do francuskiego consomme, czyli intensywnego wywaru o wyjątkowo esencjonalnym smaku. By osiągnąć zamierzony efekt drogi są dwie. Albo potrzebujemy sporo wkładu tzw. towaru/surowca - to z niego weźmiemy smak i aromat, esencję. Niezbędny jest też czas, by smaki mogły się spokojnie przedostać z „wkładu” do wody. Albo łądujemy kostkę rosółową, glutaminian, przyprawę uniwersalną lub do zup - każda z nich pomoże podciągnąć smak i wyrówna niedociągnięcia czasu lub ilości surowca. Domyślasz się, że wolę pierwszą opcję.

Zanim jeszcze do samego rosółu, na moment odleczę w kierunku ramenu bo to rodzaj dania z makaronem, które z rosółem ma trochę wspólnego. Intensywny esencjonalny bulion jest fundamentem tego tradycyjnego japońskiego dania robiącego furorę na całym świecie. Tu idea jest podobna - weź dużo towaru - kości i mięsa, gotuj je długo by wydobyć z nich maksimum umami - czyli piątego smaku, a następnie podbij całość sosem sojowym lub rybnym i dziesiątkami innych dodatków po to by zintensyfikować wrażenia sensoryczne.

29

Jaki z tego płynie morał? Otóż rosół moim zdaniem można gotować na różnych rodzajach mięsa. Dla ich klarownej konsystencji warto jest gotować je długo i wolno, szumować, od czasu do czasu i ostrożnie przelewać przez jałową gazę. Pakować do garnka tyle towaru, ile się da, a następnie przykrywać go wodą tak, by była ona odrobine ponad ostatni kawełek, korpusu, skrzydełka, szyjki, szpondera lub łapki. Dobrą bazą będzie kurczak, najlepiej wiejski, zagrodowy, ekologiczny, wolnorosnący. Porządny, możliwie szczęśliwy dobry kurczak to dobry rosół. Dobry smak i zapach. Generalnie używamy korpusów, skrzydełek, szyjek, łap - sama kura jest ok. Ale są tacy i czasem też to robię, którzy dodają wołowinę, szponder, łatę, czasem ogon, lub goleń, czyli osso bucco. Dobrą opcją jest też dodanie korpusu z kaczki, indyka lub gęsi - te dadzą delikatnie słodkie i głębokie smaki. Łapy i szyje, a także kolanka cielęce wzbogacą rosół kolagen i bardziej gęstą, delikatnie kleistą konsystencję. Ta przydaje się przy galaretach, ale też daje miłą głębokość, lepkość i treść zupie. Istnieje wiele szkół. Są tacy którzy kości myją, dokładnie płuczają korpusy, inni je blanszują, czyli wstępnie obgotowują i właściwy rosół gotują dopiero za drugim zalaniem. Ja osobiście robię to rzadko, ostatnio po zajęciach z ramenu zacząłem płucać wewnętrzną część korpusu z kurczaka na wysokości kupra, gdzie czasem znajdują się resztki krwi, ale w wielu domach się tego nie robi, a ludzie gotują świetne rosóły, zatem wybór należy do Ciebie. Generalnie najczęściej gotujemy rosół na surowym mięsie, np. korpusie z kurczaka, kilku łapach, kawałku szpondera, ew. szyjki (może być z kaczki lub gęsi, ale nie musi). Można dodać opaloną nad gazem cebulę lub szalotkę, ale super opcją jest też upieczenie korpusów lub skrzydełek (nie łap) przed gotowaniem. Pieczone na złoto elementy dodają wyjątkowej głębi, koloru i aromatu.

ROSÓŁ Z PIEROŻKAMI

Sprawa jest prosta. - towar na blachę, 220 st C i na złoto ok. 40 min. Następnie do garnka, zalewamy wodą - tylko trochę ponad stan towaru i gotujemy - długo i wolno tak by smaki i aromaty uwalniały się powoli i namiętnie. W tym czasie kuchnia wypełnia tak wybitny aromat, który na myśl przywołuje mi dom i tradycyjny świąteczny pasztecik... ale wracając. Na początek do gotowania możemy dodać liść laurowy, ziele angielskie, a do kurczakowego bulionu goździki, do świńskiego i rybnego koper włoski, a do wołowego anyż. Klasyk dla mnie to liść, ziele i goździk, ew. cebula lub szalotka i dobrych kilka godzin. Najlepiej 3, 5, 7 lub 10. Długo i wolno. Jeśli wody za mało ubywa, dodaję jej tyle, by ponownie przykryć towar.

Ktoś zapyta „a gdzie włoszczyzna?”. Otoż tak gotowane buliony czasem jej wcale nie potrzebują. Po tym czasie gotowania delikatnie scedzam bulion przez sito tak by nie wzruszyć ew. szumowin, które ostają się na dnie i na kościach i taki piękny i klarowny bulion doprawiam solą, pieprzem, sosem sojowym, czasem szalotką, czosnkiem lub/i imbir. Piękne i pyszne. Takie rosółki, buliony, podaję solo lub z makaronem, z warzywami ciętymi w zapałkę lub drobna kostkę. W rondelku zagotowuję potrzebną ilość bulionu, dodaję ulubione warzywa - np. seler naciowy, marchewę i por, ciut czosnku, szalotki i imbiru. Wszystko pocięte w drobna zapałkę, całość zagotowuję, doprawiam i podaję z makaronem i czasem też z jajkiem, ze szczypiorkiem natką, koledrą, czasem z olejem sezamowym, czasem z mięsem z rosółki. Ale szczerze takie po wielu godzinach gotowania nie będzie miało już zbyt wiele smaku. Nie mniej efekt samej zupy jest wyborny. Jeśli do bulionu chce dodać warzywa, włoszczyznę obieram i płuczę, kroję w grubą kostkę i dodaję na godzinę przed końcem gotowania, tak żeby nadały one zupie świeżości i lekkiego roślinnego aromatu.

Bywa że buliony studzę przed odcedzeniem razem z zawartością, tak że w tym czasie mogą one dodatkowo naciągnąć. Po odcedzeniu często przygotowuję bulion do mrożenia. Rozlewam go do plastikowych pojemników, opisuję i mrozę. Mam go wtedy na podorędziu i zawsze jest gotowy, by podać go solo lub zrobić z niego bazę do dowolnej zupy. Jeśli studzę zupę np. na balkonie, to zawsze stawiam ją na łyżce pod kątem i przykrywam talerzem tak, by ten nie przylegał szczelnie. Chodzi o to by powietrze mogło rotować i zupa stygła w miarę sprawnie. W przeciwnym wypadku istnieje ryzyko, że ta skisnie, a tego byśmy nie chcieli, po tych godzinach uwagi i zachodu.

Mam nadzieję, że ta notatka przyda Ci się w poszukiwaniu Twojego idealnego bulionu. Generalne zasady są dość proste, potrzebne jest dużo towaru, dużo czasu i mały ogień, potem potrzebne jest umami - czyli piąty smak. Ten wydobywa się w trakcie gotowania z kości i mięsa. Dodatkowo jego siłę można wzmocnić sosem sojowym, rybnym, kombu, lub glutaminiem, którego osobiście nie używam, bo nie lubię, ale można, jak ktoś ma wielką potrzebę.

I stąd właśnie pomysł na rosół z pierogami - nawiązanie do klasycznego włoskiego dania ravioli al brodo. Zapraszamy!

A przepis na pierogi znajdziesz na stronie 43.





PASTY I KLUSKI

Spróbuj ich w domu. Lub odwiedź Dziurkę od klucza.

Domowy makaron jest nie do podrobienia. Jego smak różni się fundamentalnie od tego, który znamy z paczek. Co nie oznacza, że jest on zły. Jest inny. Nie mniej ta mieszanina mąki, jaj, a czasem ziemniaków to esencja comfort foodu – rozkosznego, otulającego, swojskiego jedzenia, które kojarzy się z domem i ciepłym kocym. Pamiętaj, że jak już zjesz, a potem się zdrzemniesz to przyda się spacer i rower – bo wiesz... kalorie jednak istnieją.

TRZY PROPOZYCJE CIASTA MAKARONOWEGO

1. Ciasto klasyczne z samych żóltek

Składniki:

- 1 kg mąki 00 lub polska typu 480
- 800 g żóltek
- 30 g oliwy

To rodzaj ciasta, które idealnie nadaje się do wałkowania w płaty, np. na lasagne czy pierożki. Jest bardziej twarde i suche, mniej plastyczne.

Takie makarony nadają się do suszenia, nawet do miesiąca można je przechowywać w suchym miejscu w papierze.

Mąkę przesiej do miski, dodaj żółtka i oliwę. Zagnieć do uzyskania jednolitej konsystencji. Możesz użyć miksera planetarnego. Z gotowego ciasta wytnij pożądany kształt.

2. Ciasto z mieszanych mąk

Składniki:

- 0,5 kg mąki 00
- 0,5 kg semoliny
- 270 g żóltek
- 100 g jajek
- 100 ml wody
- 50 ml oliwy

Ten rodzaj ciasta nadaje się do tagliatelle, pappardelle, orecchiette lub cavatelli.

Jak w przypadku pierwszego, przesiej mąkę, dodaj jajka, żółtka, wodę i oliwę. Zagnieć gładkie ciasto.

3. Wegańskie ciasto

Składniki:

- 600 g mąki Szymanowskiej lub 00
- 250 ml wody
- 20 g soli

To ciasto dobrze wyrobione, sprawdzi się do wałkowania na płaty lasagne czy do tagliatelle. Nadaje się też na makaron pici.

Przesiej mąkę, dodaj sól, wodę i zagnieć ciasto.



KILKA TIPÓW ODNOŚNIE PRZYGOTOWYWANIA MAKARONU

Jak ugotować makaron?

Makaron należy gotować w bardzo dużej ilości wody - prawie litr wody na każdą porcję makaronu. Woda do gotowania makaronu ma być słona jak Morze Śródziemne. Bez dodatku tłuszczu do wody!

Makaron gotujemy al dente, czyli "stawiający opór zębom". Świeży makaron gotujemy bardziej al dente, niż suchy, ponieważ po dodaniu do gorącego sosu nadal pracuje od ciepła sosu i dochodzi w nim do odpowiedniej konsystencji.

Jak szacować porcje makaronu?

Porcja świeżego makaronu to około 80-100 g na osobę.

Porcja suchego makaronu to około 100-120 g na osobę.

Świeży makaron dużo bardziej pęcznieje, jest go więcej po ugotowaniu.

Dlaczego makaronu nie przelewamy wodą?

Makaron wyjęty z gorącej wody ma na sobie uwolniony gluten. Ten gluten przyciąga do siebie sos i go zagęszcza.

Przechowywanie makaronu.

Świeży makaron można dobrze wysuszyć, np na wieszaku, a następnie przechowywać w papierze. Nie trzeba go zamrażać. Jeśli chcesz podać makaron np. wieczorem, możesz go przygotować rano i przechowywać w lodówce.





ALIO OLIO Z ANCHOIS I BROKUŁEM
prażonymi orzeszkami pinii

ALIO OLIO Z ANCHOIS I BROKUŁEM

prażonymi orzeszkami pinii

Autorem tego dania jest Szpila – Staszek Szpilowski – As asów. Człowiek, który zakładał i prowadził Dziurkę od klucza od samego początku.

Składniki:

- 3 łyżki oliwy
- 3 fileciki anchois
- 1 ząbek czosnku
- ½ blanszowanego brokuła
- szczypta ostrej papryki
- ⅓ pęczka natki pietruszki
- 3 łyżki orzeszków piniiowych
- ciasto makaronowe z mąk mieszanych przepis na str. 34

Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj fileciki anchois i podgrzewaj do ich rozpuszczenia. Dodaj drobno posiekany czosnek, brokuły, ostrą paprykę i drobno posiekaną natkę. Po 1 minucie zdejmij z ognia.

Ciasto makaronowe rozwałkuj i pokrój w pasy o szerokości 2,5 cm. Uzyskasz w ten sposób makaron tagliatelle. Ugotuj w osolonej wodzie al dente.

Na osobnej patelni upraż orzeszki piniowe. Ugotowany makaron wymieszaj z przygotowanym sosem i posyp orzeszkami piniowymi.

CACCIO E PEPPE

Składniki:

- 220 g ciasta na wegański makaron (przepis na stronie 34)
- 1 łyżka ziaren pieprzu
- 70 g sera pecorino
- 30 g parmigiano reggiano
- 20 ml oliwy

Makaron pici: z ciasta odrywaj kawałki wielkości kęsa i rozciągaj je, wałkując dłońmi na drewnianym blacie. Chodzi o uzyskanie długich, średnio grubych nudli (zdjęcie obok). Po ugotowaniu podsyp je mąką. Ugotuj al dente w osolonej wodzie. Porcję wody z gotowania makaronu zachowaj.

Na suchą patelnię wrzuc zmiążdżony pieprz. Praż, aż zacznie intensywnie pachnieć.

Do pieprzu dodaj oliwę, makaron i wodę z gotowania makaronu (około 2 łyżek). Następnie dodaj sery i całość dokładnie wymieszaj. Podgrzewaj do rozpuszczenia sera. W razie potrzeby dodaj więcej wody z gotowania makaronu.





TORTELLINI

z wołowiną i rozmarynem



TORTELLINI

z wołowiną i rozmarynem

Składniki:

- ciasto makaronowe z samych żółtek (przepis na str. 34)
- 300 g surowego rostbefu wołowego
- 100 g masła
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu
- 1 łyżka bulionu
- sól i pieprz

Do grubo zmielonego lub posiekanego surowego mięsa dodaj pokrojony rozmaryn, łyżkę bulionu oraz rozpuszczone i przestudzone masło. Wyrób na gładką masę. Odstaw na kilka godzin do lodówki.

Ciasto rozwałkuj, wytnij duże kwadraty. Podziel farsz na małe kuleczki, przetóż na płaty ciasta i sklej jak uszka.

Gotuj w osolonym wrzątku, 2-3 minuty od wypłynięcia.

Podaj z gorącym rosółem lub bulionem.



RAVIOLI Z DYNIA

Czasem nie potrzeba słów – wystarczy dobry smak.

Składniki:

- ciasto makaronowe z samych żółtek (str. 34)

Farsz:

- 350 g pieczonej dyni
- 300 g domowej ricotty
- 60 g ciasteczek amaretti
- 25 g parmezanu
- około 1 łyżki bułki tartej
- sól, pieprz

Masło szałwiowe:

- 50 g masła
- świeże liście szałwi
- garść migdałów
- po łyżeczce nitek chili i tłuczonych ziaren kawy - do podania

Pieczoną dynię rozgnieć, dodaj domową ricottę i rozkruszone ciasteczka amaretti. Wsyp tarty parmezan, dopraw solą oraz pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj. W razie konieczności dodaj łyżkę bułki tartej (lub więcej) do zgęszczenia farszu. Konsystencja będzie zależała od dyni.

Ciasto makaronowe podziel na 4 części, każdą rozwałkuj na cienkie i długie placki. Na dwóch wyłóż po łyżeczce nadzienia w odstępach 2 - 3 cm od siebie, a następnie przykryj drugą połową ciasta i dociśnij palcami. Za pomocą okrągłej wykrawaczki lub noża wytnij odpowiedni kształt.

Masło szałwiowe: na patelni rozpuść masło i wrzuć do niego liście szałwii. Smaż, aż szałwia stanie się chrupiąca. W moździerzu utłucz migdały i na sam koniec dodaje je do masła.

Ravioli ugotuj we wrzącej, osolonej wody, około 2-3 minuty od wypłynięcia. Podawaj z masłem szałwiowym, posypane tłuczonymi ziarnami kawy i nitkami chili.

KLUSKA ZIEMNIACZANA

z grzybowym sosem



KLUSKA ZIEMNIACZANA

Trochę Polski trochę Włoch, szczypta serca Przemka Błaszczyka i efekt jak złoto.

Składniki

Sos:

- 150 g pieczarek (drobnych)
- ½ cebuli
- 50 ml porto
- 100 ml śmietany 30%
- świeży estragon
- oliwa
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

Kluski ziemniaczane

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- 250 g skrobii ziemniaczanej
- sól, pieprz

Ugotuj ziemniaki i jeszcze ciepłe przetrzyj przez praskę lub sito. Dodaj jajko, skrobię i dopraw solą i pieprzem. Wszystko razem wymieszaj na jednolitą masę. Z przygotowanego ciasta uformuj kulki, wrzucaj na wrzątek i gotuj do wypłynięcia w zależności od grubości przez kilka minut.

Gotowe kluski podaj z sosem grzybowym z estragonem.

Pieczarki oczyść i przekrój każdą na pół. Cebulę drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę. Dodaj pieczarki i usmaż na rumiano. Pod koniec smażenia dodaj posiekany ząbek czosnku i całość zalej porto. Podgrzewaj, aż alkohol odparuje. Na koniec dodaj śmietanę i odparuj sos. Dopraw solą, pieprzem i świeżym estragonem.

ŁAZANKI Z KAPUSTĄ

i borowikami



ŁAZANKI Z KAPUSTĄ

i borowikami

Składniki:

- 1- 2 liście kapusty włoskiej
- 3 łyżki karmelizowanej cebuli
- 50 g pancetty
- 3-4 borowiki
- 220 g makaronu tagliatelle
- 2 łyżki grana padano
- 1/3 pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz

Karmelizowana cebula:

- 2 szalotki
- 3 łyżki oliwy

Liście kapusty blanszuj we wrzącej, osolonej i posłodzonej wodzie, aż zmiękną i od razu przetóż do zimnej wody.

Szalotkę posiekaj w piórka. Na patelnię wlej 3 łyżki oliwy i dodaj od razu cebulę. Smaż na średnim ogniu, mieszając regularnie, około 15 minut, do pełnej karmelizacji.

Pancette pokrój drobno, przetóż na zimną patelnię i usmaż na złoto, na średnim ogniu. Dodaj karmelizowaną szalotkę i pokrojone borowiki (możesz użyć mrożonych, ale wcześniej trzeba je rozmrozić. Na koniec dorzuć pokrojoną, blanszowaną kapustę i chwilę podsmaż. Dopraw solą, pieprzem i drobno posiekaną natką.

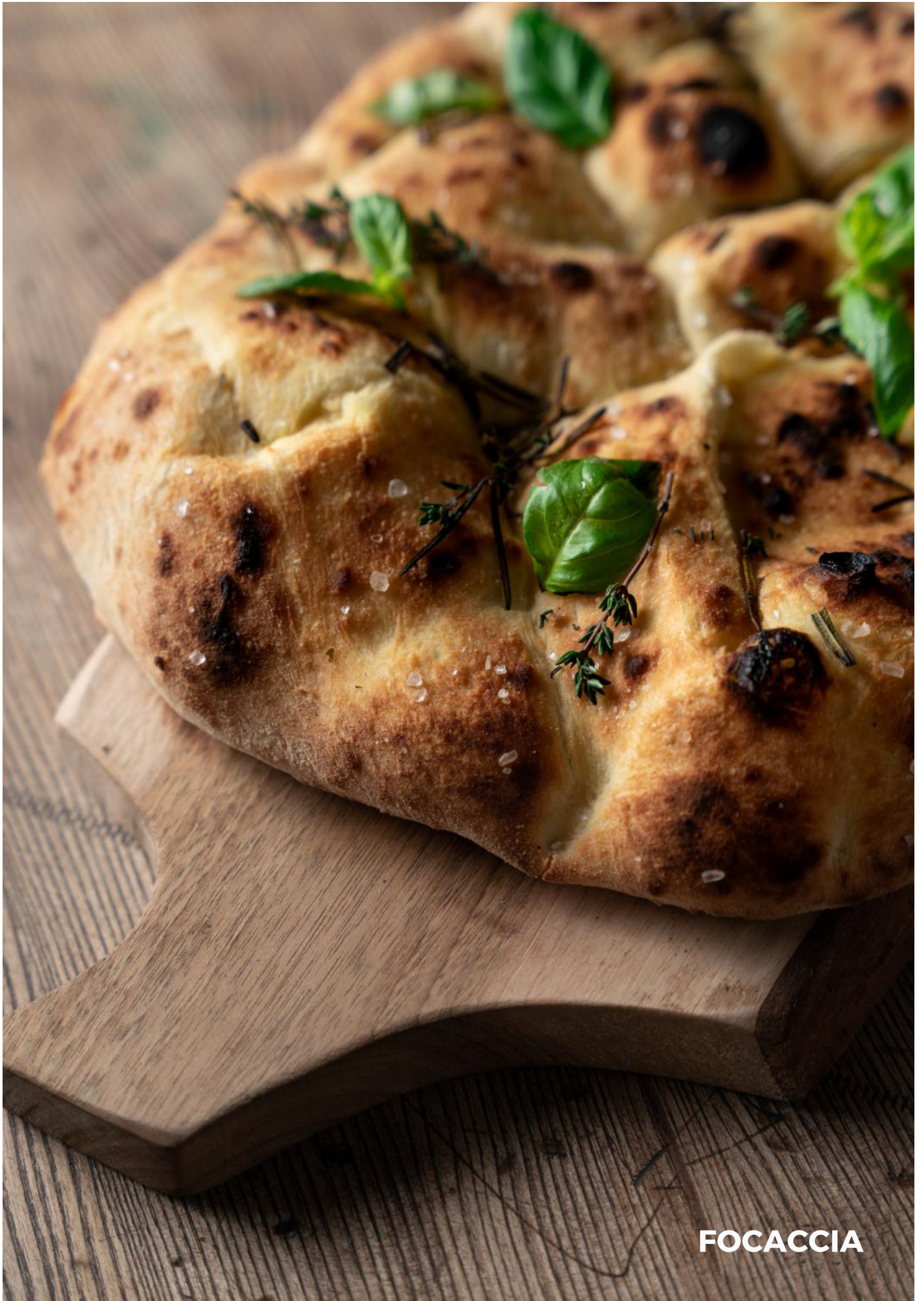
Makaron tagliatelle pokrój w równe kwadraty, otrzymasz w ten sposób łazanki. Ugotuj go al dente, we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedź i dodaj do usmażonej kapusty z pancettą. Podawaj posypane grana padano.



PIZZA I FOKA

Jest trochę jak wino...

Tworzenie tego e booka uświadomiło mi, że pizza to jest osobny świat, osobna galaktyka. To dyscyplina, która na przestrzeni ostatnich kilku lat rozwinęła się w Polsce i na świecie w sposób niezwykły. Trochę jak wino – każdy detal ma znaczenie – rodzaj mąki, czas dojrzewania, sposób fermentacji, zawartość wody w cieście, dodatki czy sposób pieczenia. Można by wymieniać jeszcze długo. Tu znajdziecie możliwe proste przepisy – łatwe do odtworzenia w domowych warunkach. Ale mam nadzieję, że spotkamy się jeszcze przy okazji innych publikacji, gdzie będzie okazja do odkrycia tego magicznego świata.



FOCACCIA

FOCACCIA

Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 625 ml wody
- 25 g świeżych drożdży
- 30 g soli
- 220 ml oliwy + do wysmarowania formy

Zrób zaczyn: drożdże wkrusz do kubka, zalej 100 ml ciepłej wody i odstaw na pół godziny.

Mąkę przesiej do miski, dodaj zaczyn, resztę wody i sól. Zagnieć gładkie i elastyczne ciasto. Pod koniec wyrabiania dodaj oliwę. Odstaw w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość, ok. 1 godzinę.

Ciasto podziel na trzy kulki - powstaną z nich trzy focaccie. Przetóż do formy wysmarowanej oliwą. Rozłóż równomiernie, przykryj folią i odstaw do wyrośnięcia na około pół godziny. Po tym czasie wstaw do piekarnika, nagrzanego do 200° C i piecz przez około 20 min.

Focaccię przed pieczeniem możesz posypać ziołami lub solą.



CIASTO NA PIZZĘ

do przygotowania w domu

Składniki:

- 1 kg mąki typ 00
- 600 ml wody
- 8 - 10 g świeżych drożdży
- 25 g soli
- 40 ml oliwy

To jest szybkie ciasto na pizzę, dlatego korzystamy z samej mąki 00. Drożdże wymieszaj z wodą, dodaj połowę mąki i zostaw na 1 godzinę.

Dodaj resztę mąki z solą i wyrabiaj. Gdy ciasto będzie gładkie, dodaj oliwę i mieszaj.

Odłóż przykryte folią na 5-6 godz. w temperaturze pokojowej. Podziel na 4 porcje i odstaw do ponownego wyrośnięcia.

Po 30 min możesz już zrobić pizzę. Jeżeli goście się spóźnią to odstaw kulki do lodówki żeby nie przerosły. Pamiętaj ciasto do pieczenia musi mieć temperaturę pokojową.

Dodatki:

- kiełbasa, ziemniaki, rozmaryn, creme fraiche, parmezan
- boczniaki, szpinak, konfitura z cebuli, pomidory, mozzarella
- karmelizowana szalotka, nduja, creme fraiche, parmezan
- ricotta, gorgonzola, burak, rukola



RYBY I MIĘSO

W tym rozdziale znajdziesz kilka smakowitych kąsków!

Z natury jestem maksymalistą. Walczę z tym, ale nie jest łatwo. Uwielbiam warzywa, tak jak i piękny kawałek wysmażonego na ogniu steka, czy ryby, której delikatnie przypalona skórka daje cudowne wrażenia na podniebieniu. W tym rozdziale znajdziecie kilka smakowitych kąsków – jak soczysta pierś z kaczki z balsamico, konfitowana kaczka nóżka z figami, pstrąg z koprem włoskim i boczniakami czy antrykot – polski, sezonowany – bo jak myślę o południu, to myślę o pizzy, makaronie i o grillu.

To jest życie. Zapraszam.



PSTRĄG Z BOCZNIAKAMI
i salsa verde

PSTRĄG Z BOCZNIAKAMI

i salsa verde

Składniki:

Salsa verde

- 5 łyżek oliwy
- 1 ząbek czosnku
- 2-3 łyżki kaparów
- skórka otarta z cytryny i sok
- 1 pęczek natki pietruszki
- ½ pęczka kolendry
- sól, pieprz, cukier
- anchois (opcjonalnie)

Koper włoski w winie

- 1 koper włoski
- 2 łyżki oliwy
- 50 g zimnego masła
- 50 ml białego wina
- liść laurowy
- sól

Boczniki z patelni:

- 200 g boczniaków
 - 3 łyżki oliwy
 - 1 łyżka masła
 - 1 ząbek czosnku
 - ½ pęczka natki pietruszki
 - sól, pieprz
-
- 2 pstrągi / 4 filety
 - oliwa
 - sól, pieprz

Przygotuj salsa verde. Posiekaj drobno kapary, natkę i kolendrę. Czosnek rozetrzyj na pastę. Dodaj skórkę z cytryny i oliwę. Dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Jeżeli używasz anchois, również drobno je posiekaj.

Koper włoski pokrój w plastry. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż na złoto. Dopraw solą, pod koniec podlej winem, dodaj masło i liść laurowy. Duś, aż alkohol odparuje, a sos zgęstnieje.

Boczniki porwij na cienkie paski. Rozgrzej na patelni oliwę, dodaj grzyby i smaż, aż będą chrupiące i złote. Pod koniec dodaj drobno posiekany czosnek, masło. dopraw solą i pieprzem. Po około 1 minucie zdejmij z ognia i dodaj drobno posiekaną natkę.

Ten przepis to idealny sposób na przygotowanie ryby na grillu. Filety posmaruj oliwą, dopraw solą, pieprzem, a następnie wrzuć na grilla, skórą do dołu. Kiedy skórka będzie chrupiąca, sama odklei się od grilla. Wówczas przełóż ją dosłownie na chwilę na drugą stronę, aby mięso nie było surowe.

Rybę podaj z salsa verde dodatkiem boczniaków i kopru włoskiego.

FRITTO MISTO

z polskich ryb



FRITTO MISTO

z polskich ryb

Składniki:

- 1 filet z karpia
 - ½ szklanki maślanki
 - 1 jajko
 - ½ łyżeczki ostrej papryki gochugaru lub chilli
 - 1 łyżeczka sody oczyszczonej
 - 80 g panko
 - 80 g mąki pszennej
 - olej do smażenia w głębokim tłuszczu
 - sól, pieprz
-
- 3 łyżki majonezu (najlepiej domowego)
 - 3 łyżki soku z pieczonej papryki
 - sól, pieprz, ostra papryka gochugaru lub płatków chilli

Karpia oczyść i całego natnij co 2-3 mm, nie przecinając skóry. W ten sposób przetniesz wszystkie ości, a te które zostaną, będą niewyczuwalne.

Przygotuj ciasto: maślankę wymieszaj z jajkiem, ostrą papryką, solą, pieprzem i sodą oczyszczoną. Do drugiej miski wsyp mąkę, a do trzeciej panko. Kawałki ryby panieruj w mące, maślankowym cieście i panko. Smaż na głębokim tłuszczu, aż ryba będzie złoto brązowa i gotowa w środku.

Majonez wymieszaj z sokiem z pieczonej papryki i dopraw solą, pieprzem i gochugaru. Podawaj z rybą.

KACZKA CONFIT Z FIGAMI

i konfiturę cebulową



KACZKA CONFIT Z FIGAMI

i konfiturą cebulową

Składniki:

Mięso confit:

- 4 nogi z kaczki lub gęsi
- 1 l kaczego lub gęsiego tłuszczu
- 6 liści laurowych
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka całych goździków
- 1 łyżeczka pieprzu w ziarnach
- 1 główka czosnku
- 2 gałązki tymianku
- sól do smaku – ok. 1.5 – 2 % w stosunku do masy udek

Sos figowy:

- 2 łyżki oliwy
- ½ szalotki
- sól
- 80 g demi glace*
- 3 suszone figi, namoczone we wrzątku
- 2 suszone śliwki
- 1 łyżka balsamico
- 1 łyżka cukru muscovado
- szczypta suszonego tymianku

Konfitura z czerwonej cebuli:

- 250 g czerwonej cebuli – 5 szt
- 5 łyżek oliwy
- 50 g octu balsamico
- 70 g miodu

Kacze lub gęsie nogi zasyp solą, dodaj przyprawy i odstaw do zamarynowania na całą noc do lodówki.

Na drugi dzień nogi oczyść z nadmiaru przypraw i włóż do tłuszczu rozgrzanego do temperatury około 80° C. Nogi gotuj w tłuszczu lub trzymaj je w nim w piekarniku przez około 3,5-4 godz., aż mięso stanie się miękkie i praktycznie samo odchodzące od kości.

Tak przygotowane mięso możesz przechowywać w tłuszczu, odsmażyć lub odpiec.

Czerwoną cebulę pokrój w piórka, a następnie duś długo na oliwie, mieszając od czasu do czasu. Pod koniec dodaj miód, balsamico i zredukuj.

Szalotkę posiekaj, przesmaż na oliwie. Dodaj demi glace*, posiekane suszone śliwki oraz suszone figi (lub świeże, wówczas nie musisz ich wcześniej namaczać). Dopraw solą, balsamico, cukrem oraz suszonym tymiankiem.

Porcje kaczki podawaj z sosem figowym i konfiturą cebulową. Możesz także zjeść ją na zimno na kanapce.

*500 ml niesolonego rosółu zredukuj na wolnym ogniu do objętości około 80-100 ml.

**KACZKA Z SOSEM
WIŚNIOWYM**



KACZKA Z SOSEM WIŚNIOWYM

Składniki:

- 2 piersi z kaczki

Sos wiśniowy:

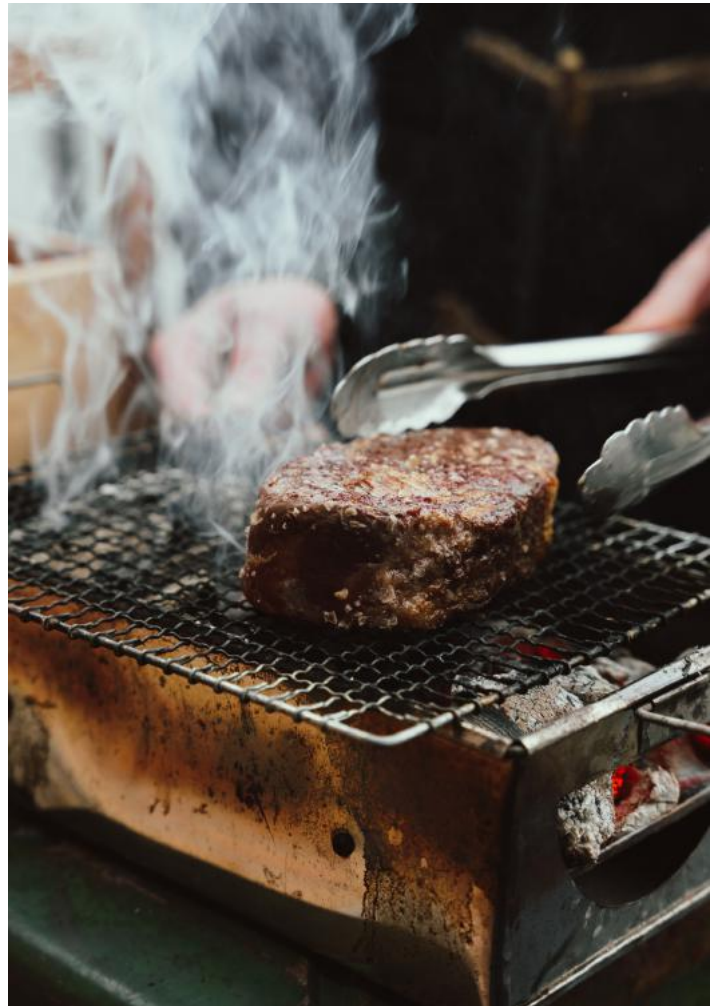
- 250 ml balsamico
- 2 łyżki brązowego cukru
- 100 gramów mrożonych wiśni
- pieprz

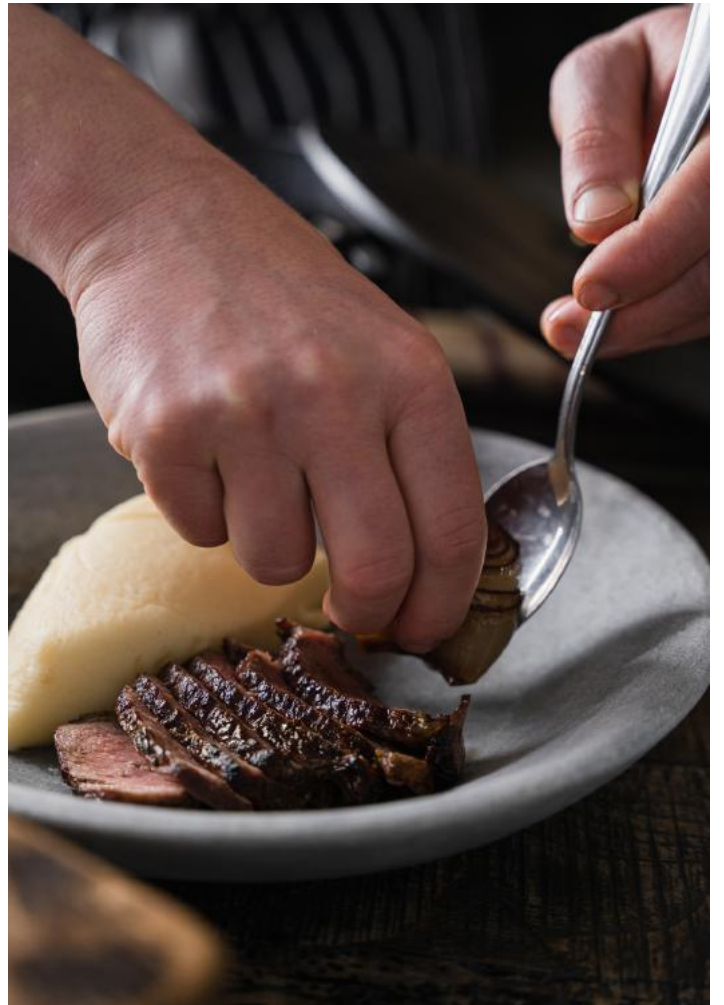
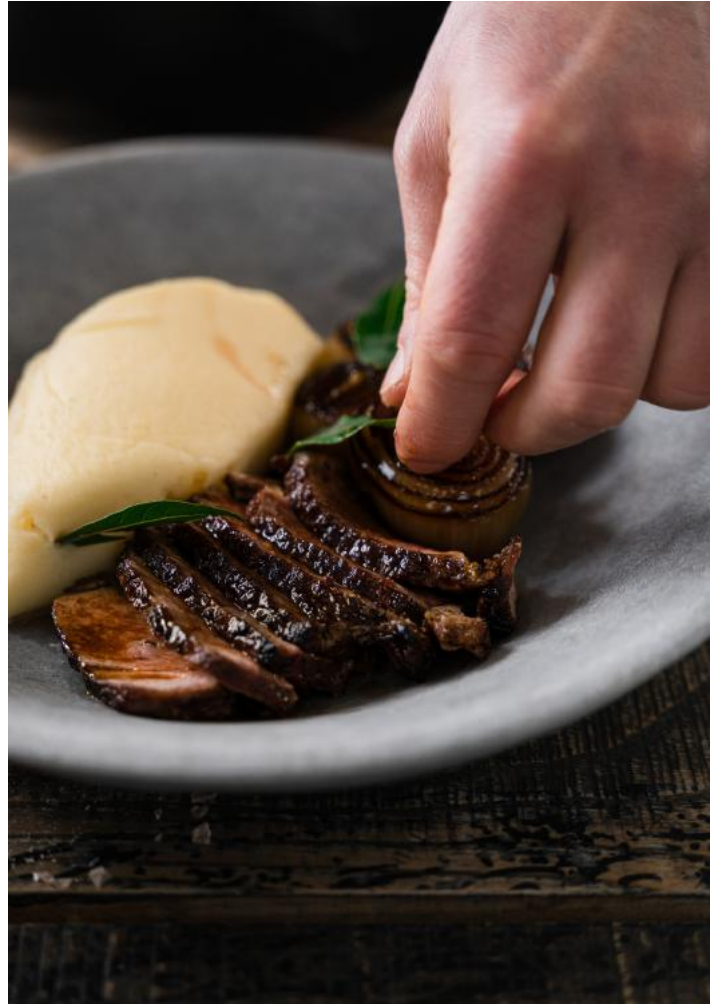
Pierś oczyść, odetnij nadmiar tłuszczu, natnij, posól i usmaż (zaczynając od strony skóry na złoto i chrupiąco, a następnie z drugiej strony, aby równomiernie doszła w środku).

Obsmażoną pierś wstaw do piekarnika nagrzanego do 160° C i dopiekaj przez około 6-8 minut. Temperatura w środku powinna mieć około 58-65° C, co możesz sprawdzić termometrem do mięsa. Gotową pierś odstaw, aby mięso odpoczęło, a następnie bardzo ostrym nożem pokrój na cienkie plasterki.

Sos wiśniowy: ocet balsamiczny zredukuj do powstania gęstego kremu, dodaj brązowy cukier, wiśnie, dopraw pieprzem i zagotuj.

Pierś kaczki podawaj z sosem wiśniowym.





ANTRYKOT Z PIECZONĄ SZALOTKĄ

z ziemniaczanym puree



ANTRYKOT Z PIECZONĄ SZALOTKĄ

z ziemniaczanym puree

Składniki:

Puree ziemniaczane:

- 5 dużych ziemniaków
- sól
- oliwa
- 50 g masła
- 50 ml mleka

Szalotki pieczone w balsamico:

- 6-8 szalotek
- 3 łyżki oliwy
- sól
- 2 łyżki masła
- 30 ml białego wina
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- 1 liść laurowy
- 1 łyżka miodu
- pieprz

- około 300 g stek rib eye
- sól Maldon

Puree: nieobrane ziemniaki nakłuj widelcem. Dolej oliwy, posól, a następnie upiecz w rozgrzanym do 180° C piekarniku do miękkości. Następnie z ziemniaków wydrąż cały miąższ i przetrzyj przez sito. Dodaj masło i mleko i podgrzewaj, cały czas mieszając. Możesz dodać szczyptę gałki muszkatołowej.

Szalotki przekrój w poprzek na pół, następnie od płaskiej strony usmaż na oliwie na złoto, przełóż na drugą stronę i jeszcze chwilę smaź. Szalotki posól, dodaj masło, wino, tymianek, liść laurowy, pieprz i miód, odparuj, a następnie wstaw do piekarnika nagrzanego do 180° st C na 15-20 minut.

Mięso dobrze natrzyj francuską solą Maldon, a następnie grilluj na węglu drzewnym z każdej strony, do temperatury około 55 - 60° C w środku mięsa. Odstaw mięso, aby odpoczęło, a następnie pokrój w cienkie plastry.

Mięso podaj z kremowym puree i szalotkami.



VEGE

Warzywa mają moc!

A przy okazji są niesamowicie pyszne. I tego się
trzymajmy!



KALAFIOR PANGRATTATO

z suszonymi pomidorami

KALAFIOR PANGRATTATO

z suszonymi pomidorami

Składniki:

- 1 kalafior ugotowany
- 100 g masła
- 100 g bułki tartej lub pokruszonego suchego chleba
- 50 ml oliwy
- 70 g suszonych pomidorów
- 3 łyżki uprażonych płatków migdałowych
- 30 g parmezanu

Ugotowany kalafior podziel na różyczki i ułóż w naczyniu do zapiekania. Bułkę tartą lub pokruszony suchy chleb upraż na patelni, dodaj masło i oliwę oraz zmiksowane lub posiekane suszone pomidory i uprażone płatki migdałów.

Gotowym sosem polej kalafior i posyp parmezanem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180° C do zarumienienia, przez około 15 min.

PLACEK ZIEMNIACZANY

z jarmużem i fasolką



PLACEK ZIEMNIACZANY

z jarmużem i fasolą

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 50 g masła
- 100 ml mleka
- garść tartego parmezanu
- 100 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 100 g bułki tartej
- 1 czerwona cebula
- 100 g jarmużu
- 200 g fasoli ugotowanej lub z puszki
- 30 g masła
- ocet balsamiczny
- garść pomidorków koktajlowych
- domowa ricotta - do podania

Ziemniaki obierz i ugotuj do miękkości, a następnie przetrzyj przez sito lub przeciśnij przez prasę. Dodaj masło i mleko oraz garść parmezanu. Dokładanie wymieszaj na jednolitą masę. Następnie uformuj placki. Każdy placek panieruj w mące, jajkach oraz bułce tartej i smaż na patelni na rumiano.

Czerwoną cebulę pokrój w piórka i zeszklij na oliwie. Dodaj zblanszowany jarmuż, fasolę i masło. Chwilę podsmaż, następnie dodaj kilka kropel ciemnego octu balsamicznego i garść przekrojonych na pół pomidorków. Tak przygotowane warzywa wyłóż na placki i podawaj.



SŁODKOŚCI

Kropka nad i po skończonej uczcie.

Poprosiłem moją Żonę, żeby przygotowała coś słodkiego, bo zna się na tym o wiele lepiej niż ja. A ona zaprosiła do tego oliwę i wyczarowała absolutnie genialne desery. Kto by się spodziewał, że ten wytrawny składnik tak dobrze komponuje się ze słodkościami...



PANACOTTA Z OLIWĄ
i czerwonymi pomarańczami

PANACOTTA Z OLIWĄ

i czerwonymi pomarańczami

Składniki:

- 6 g żelatyny + 30 g wody
- 270 g śmietanki 36%
- 100 g cukru
- 1 laska wanilii
- 570 g jogurtu greckiego
- 70 g oliwy Monini
GranFruttato + kilka łyżek
do podania
- 2 czerwone pomarańcze

Żelatynę zalej zimną wodą i odstaw na 10 min. do napęcznienia. Śmietankę ustaw na średnim gazie do zagotowania. Pod koniec dodaj ziarenka wyskrobane z łaski wanilii oraz cukier. Ściągnij z ognia i połącz z przygotowaną żelatyną. Jogurt wymieszaj z oliwą, następnie przelej do śmietanki i połącz, najlepiej przy pomocy trzepaczki.

Rozlej porcje do szklanek i wstaw do lodówki do stężenia na min. 5 godz. Pomarańcze obierz, podziel na części i pokrój w mniejsze kawałki. Ułóż na szczycie każdej panna cotty i polej łyżeczką oliwy. Podawaj zimne.

KRUCHE OLIWNE CIASTECZKA

z wanilią i cytryną



KRUCHE OLIWNE CIASTECZKA

z wanilią i cytryną

Składniki:

- 430 g mąki pszennej + do podsypywania
- 100 g mąki ryżowej
- 200 g cukru
- skórka z 1 cytryny
- 1 laska wanilii
- ½ łyżeczki soli
- 4 jaja
- 250 g oliwy
- 50 g wody

Oba rodzaje mąk przesiej do misy. Dodaj cukier, skórkę cytrynową, ziarna wyskrobane z laski wanilii i sól. Do wykonania tego zadania przyda się tzw. ręczny blender żyrafa. W wysokim naczyniu umieść żółtka z wodą (białka zachowaj do innego przepisu). Zaczynj miksować, a po 30 min dodawaj cienkim strumieniem oliwę, nie przerywając blendowania. Powstanie coś podobnego do majonezu. Dodaj to do mąki i wyrób sprawnie na jednolite ciasto. Rozptaszc do postaci 3 cm dysku i włóż do lodówki na 1 godz. Na stolnicy podsypanej obficie mąką rozwałkuj ½ ciasta na grubość 0,5 cm. Wycinaj ciastka w kształcie wedle uznania. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 180 st C z termoobiegiem przez ok. 13 min., w połowie pieczenia zmieniając położenie blach w piekarniku, aby równomiernie się dopiekły. Mają być lekko rumiane. Gotowe ciastka możesz posypać cukrem pudrem. Najlepsze z filiżanką espresso.



WIELKIE DZIĘKI

za ogromne wsparcie całego pomysłu



#edukujemy

www.monini.pl



Warszawa, Fort Służew 1B lok. k8

fb



www.jakumammy.pl

