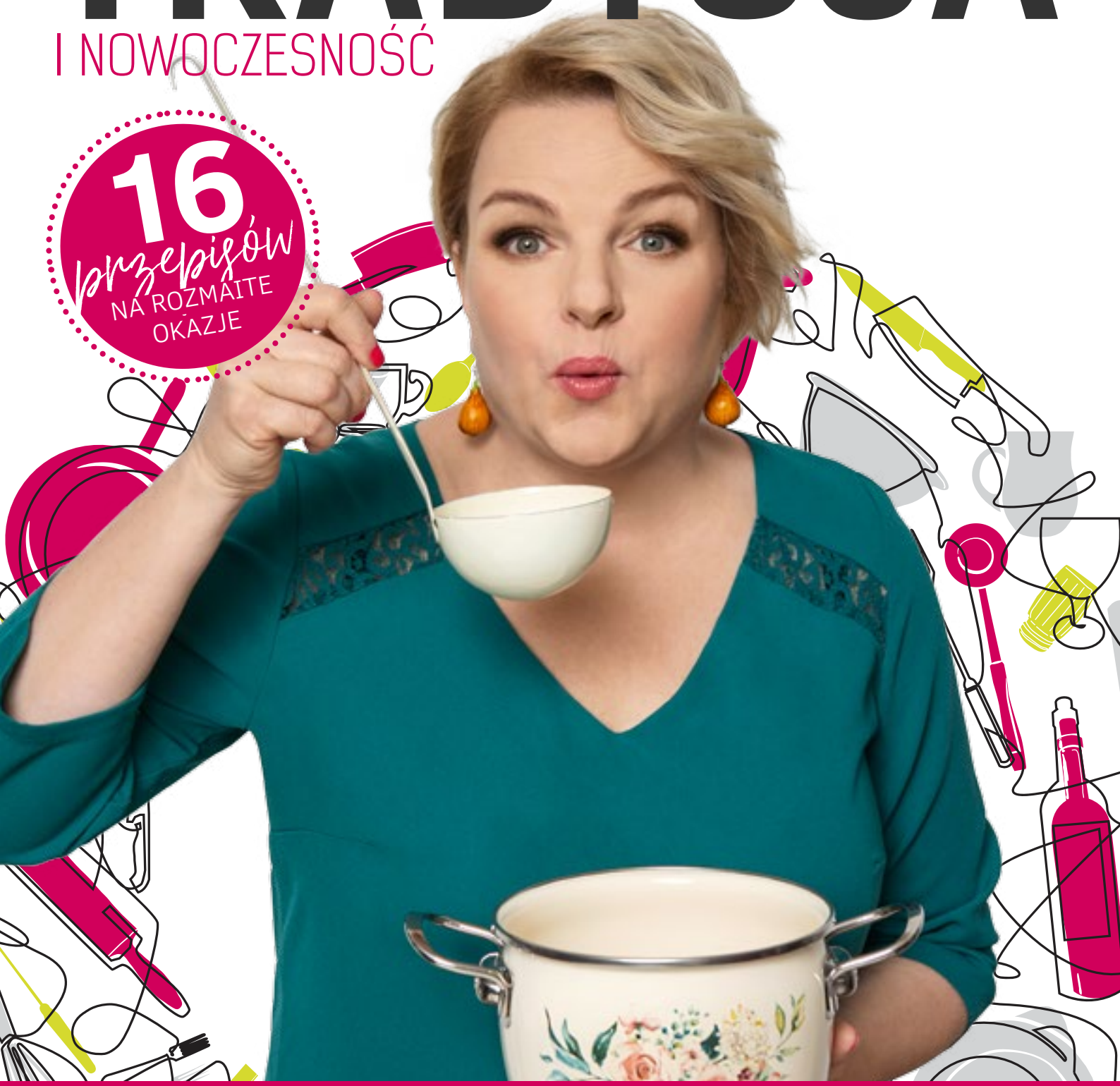
TRADYCJA

I NOWOCZESNOŚĆ



GOTUJ Z BOSACKĄ. GOTUJ, NA ZDROWIE!

AUTORSKIE PRZEPISY KATARZYNY BOSACKIEJ AMBASADORKI MARKI SILESIA

SILESIA

Nazywam się

KATARZYNA BOSACKA

Wiele osób zna mnie z programów telewizyjnych „Wiem, co jem!” i „Wiem, co kupuję” oraz najnowszego formatu telewizyjnego DeFacto Bosacka. Część osób systematycznie spotyka mnie na kanale EkoBosacka na platformie YouTube. Kiedyś jako ambasadorowa w Kanadzie, u boku męża, promowałam polską kuchnię. Teraz jako ambasador zdrowego stylu życia szukam produktów, które pomagają dbać o nasze zdrowie i środowisko.

Nie zapominam, że są i tacy, dla których jestem po prostu Królową Garów... bo bycie gospodynią domową, matką i kucharką to moje najważniejsze codzienne zadanie. W każdej z przyjętych ról, jestem po prostu sobą! A najważniejsza jest dla mnie wiarygodność - dlatego zanim coś zaprezentuję, najpierw pytam, badam, sprawdzam i próbuję.

Katarzyna Bosacka

TRADYCJA,
czyli prawie klasyczna kuchnia polska po bosacku.

1. Kluchy leniwe z owocami 05
2. Udka kurczaka w marynacie cytrynowo - miodowej 06
3. Piegowate pierogi od święta i nie tylko 07
4. Rzadkie pyrki z Wielkopolski 09
5. Kotlety mielone z ciapkapustą po śląsku 10
6. Pyzy z Różyca po warszawsku 12
7. Pyry z gzikiem i jajem sadzonym 13
8. Konfitura wiśniowa, dla każdego coś dobrego 14

NOWOCZESNOŚĆ,
czyli szybkie i zdrowe przepisy współczesnej pani domu.

1. Carbonara, włoska klasyka w polskim wydaniu 16
2. Gołąbki na skróty bez zawijania i bez duszenia 17
3. Kotfy z jogurtem czosnkowym i sałatką 19
4. Vege kopytka z pieczarkami 20
5. Kurczak teriyaki 22
6. Placki z cukinii, marchwi i groszku 23
7. Sałatka z czerwonymi warzywami i owocami 24
8. Sałatka ze szparagami i sadzonymi jajkami 25

TRADYCJA

CZYLI PRAWIE KLASYCZNA KUCHNIA POLSKA

PO BOSACKU

LENIWE, SMAK MOJEGO DZIECIŃSTWA, OKAZUJĄ SIĘ HITEM PONADCZASOWYM. NASZE DZIECI JE UWIELBIAJĄ. COŚ W TYM JEST! JA DO LENIWYCH DODAJĘ CZĘSTO OWOCE. DZIŚ AKURAT NIE MIAŁAM ŚWIEŻYCH, ALE WIŚNIE Z KOMPOTU TEŻ DAŁY RADĘ. Z UTĘSKNIENIEM CZEKAMY JEDNAK NA TRUSKAWKI, JAGODY I PORZECZKI. SEKRETEM DOBRYCH LENIWYCH JEST ODPOWIEDNIEJ JAKOŚCI TWARÓG. MIĘKKI, KREMOWY POZBAWIONY GRUDEK. NA SZCZĘŚCIE W WIELKOPOLSCE NIE BRAKUJE LOKALNYCH MLECZARNI PRODUKUJĄCYCH WYŚMIENITY GZIK!

KLUCHY LENIWE Z OWOCAMI

WARTO WIEDZIEĆ

Wartość **kaloryczna** białego sera twarogowego **jest stosunkowo niewielka:**

- twaróg chudy: 100 kcal/100 g.
- twaróg półtłusty: 134 kcal/100 g.
- twaróg tłusty: 177 kcal/100 g.

Składniki dla 2 osób:

- 250 gramów twarogu
- 1 jajo
- cukier z prawdziwą wanilią
- kilka łyżek mąki pszennej (w zależności od konsystencji twarogu trzeba jej dodać tylko tyle, by ciasto się skleiło)
- masło 2 łyżki
- 2 łyżki bułki tartej
- owoce

Przygotowanie:

Ser wkładamy do miski, dodajemy jajko i cukier waniliowy. Mieszamy wszystko widelcem, powoli dodajemy mąkę zagniatając rękoma ciasto. Kiedy sklei się na tyle, by można je było rozwałkować, dłońmi formujemy wałeczki, spłaszczamy je lekko i kroimy w dość niedbałe kawałki „na ząb". W garnku gotujemy osoloną wodę, a gdy zacznie wrzeć wrzucamy leniwe. Kiedy wypłyną przekładamy na półmisek. Na suchą patelnię wrzucamy bułkę tartą, podgrzewamy, a gdy zmieni kolor na jasnobrązowy, dorzucamy masło i podgrzewamy krótko aż się rozpuści. Ten sposób gwarantuje, że masło się nie przypali. Leniwe podajemy polane masłem, posypane odrobiną cukru i udekorowane owocami.

NIBY KLASYKA, ALE TO JEDNAK KURCZAK TROCHĘ INNY W SMAKU. BEZ PAPRYKI, BEZ GOTOWEJ PRZYPRAWY DO KURCZAKA, PIECZONY PO PROSTU W SOKU Z CYTRYNY WYMIESZANYM Z CZOSNKIEM I ODROBINĄ MIODU. DO TEGO PIECZONE BURACZKI Z ĆWIKŁĄ I ODROBINĄ SYROPU MALINOWEGO, KTÓRY PODKREŚLI ICH SMAK I ZIEMNIAKI Z WODY. TO JEST PROSTE I SMACZNE!

UDKA KURCZAKA W MARYNACIE CYTRYNOWO-MIODOWEJ

Składniki:
- 2 udka z kurczaka
- sok z małej cytryny
- 1 łyżka oleju
- 2 małe ząbki czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- sól
- skórka otarta z cytryny
- 4-5 średnich buraków
- 2 łyżki dobrej jakości ćwikły
- 1 łyżeczka syropu malinowego

Przygotowanie:
Cytrynę szorujemy, osuszamy i ścieramy z niej skórkę. Do skórki dolewamy olej, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, miód i mieszamy dokładnie. Udka solimy i zanurzamy w marynacie. Zostawiamy co najmniej na godzinę, po czym pieczemy 50-60 minut w temp. 170 stopni przewracając z boku na bok. Buraki myjemy, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy około godziny (w zależności od wielkości). Gdy buraki lekko przestygną, zdejmujemy z nich skórę, kroimy w małe kawałki i mieszamy z ćwikłą oraz syropem malinowym. Kurczaka podajemy z ziemniakami z wody i buraczkami w ćwikle.

WARTO WIEDZIEĆ

Warto kupować kurczaka **lepszej jakości – zagrodowego, ekologicznego, certyfikowanego.** Tylko takie chowane są na paszach roślinnych bez udziału stymulantów wzrostu i antybiotyków.

PIEGOWATE PIEROGI OD ŚWIĘTA I NIE TYLKO

CEBULĘ OBIERAMY, KROIMY W KOSTKĘ I PODSMAŻAMY NA MAŚLE NA ZŁOTO. CZĘŚĆ CEBULI ZOSTAWIAMY DO POLANIA PIEROGÓW NA TALERZU. GRZYBY NAMACZAMY W WODZIE OK. 15 MINUT, KROIMY W KOSTKĘ, WLEWAMY WRAZ Z WODĄ DO RONDELKA I GOTUJEMY OK. 15 MINUT. JEŚLI GRZYBY SĄ ŚWIEŻE LUB MROŻONE TRZEBA JE UMYĆ, POKROIĆ W KOSTECZKĘ I DODAĆ DO CEBULI NA PATELNIĘ, PO CZYM PODSMAŻYĆ PRZEZ 15 MINUT. DO GRZYBÓW (W RONDELKU LUB NA PATELNI) DODAJEMY DROBNO POSZATKOWANĄ KAPUSTĘ I DUSIMY DO MIĘKKOŚCI. STUDZIMY.

WARTO WIEDZIEĆ

Kapustę kiszoną kupujmy **wprost z beczki**. Nie powinna mieć ona żadnych dodatków **poza solą**. Jeśli skazani jesteśmy na kapustę w workach sprawdźmy koniecznie czy nie ma w niej konserwantów.

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- pół szklanki gorącej wody
- 5 łyżek oleju
- pół szklanki maku
- 2 duże cebule
- 2 łyżki masła
- półtorej szklanki kapusty kiszonej
- szklanka grzybów suszonych lub 2 szklanki świeżych lub mrożonych (podgrzybków, kozaków, borowików)
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Mąkę przesiewamy przez sito, dodajemy powoli wodę na zmianę z olejem, na końcu mak i zagniatamy ciasto. Jeśli będzie zbyt mokre, dosypujemy mąki, jeśli za twarde - jeszcze trochę wody i ciut oleju. Rozwałkowujemy, za pomocą szklanki wycinamy krążki. Na każdym układamy mniej niż łyżeczkę farszu i zaklejamy. Pierogi wrzucamy partiami do wrzącej osolonej wody, a gdy wypłyną gotujemy jeszcze minutę. Podajemy okraszone podsmażoną cebulką.

RZADKIE PYRKI Z WIELKOPOLSKI

ŚLEPE RYBY (INACZEJ: RZADKIE PYRKI) – TRADYCYJNA POSTNA ZUPA ZIEMNIACZANA, CHARAKTERYSTYCZNA DLA KUCHNI WIELKOPOLSKIEJ. JEJ NAZWA POCHODZI STĄD, ŻE ZAZWYCZAJ NIE BYŁA GOTOWANA NA MIĘSIE, NIE ZAWIERAŁA WIĘC OCZEK TŁUSZCZU. JEŚLI BYŁA PRZYGOTOWANA Z ZASMAŻKĄ, NAZYWANO JĄ ŚLEPYMI RYBAMI Z MYRDYRDĄ. POZNANIACY KOCHAJĄ POŁĄCZENIE ZIEMNIAKÓW Z TWAROGIEM, Z KTÓREGO SŁYNIE WIELKOPOLSKA. DLATEGO NASZA PROPOZYCJA TO NOWOCZESNA WERSJA ZUPY ZIEMNIACZANEJ – AKSAMITNA ZUPA KREM PODANA Z KULKĄ TWAROGU OBTOCZONĄ W SZCZYPIORKU, Z JAJECZKAMI PRZEPIÓRCZYMI, A W WERSJI DLA DZIECI – Z PIECZONYM MIĘSEM KRÓLIKA.

Składniki:

- 2 litry wody
- 1 kilogram ziemniaków
- 3 marchewki
- 2 pietruszki (korzeń)
- 1/4 dużego selera
- mały por
- 1 cebula
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- sól
- łyżka masła
- lubczyk do smaku
- 1/4 szklanki kwaśnej śmietany
- lubczyk do posypania
- 100 gramów dobrej jakości gzika

Przygotowanie:

Warzywa należy obrać i umyć. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa poza cebulą wrzucić do wody, dodać masło i gotować do miękkości na średnim ogniu. Cebulę obrać i podpiec tak jak do rosołu. Dodać do zupy. Gdy warzywa będą miękkie wyjmujemy por, liście laurowe i ziele angielskie. Resztę warzyw ubijamy tłuczkiem do ziemniaków. Do śmietany dolewamy trochę zupy, mieszamy i całość wlewamy do garnka, jeszcze raz dokładnie mieszając. Jeżeli zupa będzie za gęsta można dolać troszkę wody. Każdą porcję posypujemy posiekanym lubczykiem.
W wersji zupa krem - całość miksujemy na gładki krem i przygotowujemy dodatek z gzika: sto gramów dobrej jakości gzika mieszamy z lubczykiem, natką, koprem i szczypiorkiem. Na każdym talerzu kładziemy kulkę twarogu, zalewamy go zupą i podajemy z sadzonymi jajkami przepiórczymi.
W wersji dla dzieci - dodajemy mięso z indyka lub królika, dla tych uczulonych na białka mleczne - zupy nie zabielamy.

KOTLETY MIELONE Z CIAPKAPUSTĄ PO ŚLĄSKU

KARMINADLE Z CIAPKAPUSTĄ, PUREE
Z GROSZKU I KARMELIZOWANĄ MARCHEWKĄ,
CZYLI ŚLĄSKIE KOTLETY MIELONE

KLIKNIJ I SPRAWDŹ

Składniki:

karminadle:
- ćwierć kilo mielonej wieprzowiny
- ćwierć kilo mielonego indyka
- pół czerstwej kajzerki plus mleko do namoczenia
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 cebula
- 1 jajo
- 2 łyżki majeranku
- sól, pieprz
- bułka tarta do panierowania
- łyżka oleju do wysmarowania naczynia żaroodpornego

Puree z groszku:
- pół kilo mrożonego groszku
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Marchewka:
- pół kilo marchewki
- 1 łyżka masła klarowanego
- 1 łyżeczka miodu
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- sól

Ciapkapusta:
- szklanka ugotowanych ziemniaków
- pół szklanki kapusty kiszonej dobrej jakości
- majeranek
- świeży koperek

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli nie mamy dostępu do marchwi ekologicznej, na bazarze lub w markecie **wybierajmy marchew niepomarszczoną, niezwiędniętą i nienadgniłą**. Im marchew mniejsza i młodsza, **tym smaczniejsza.**

Przygotowanie:

Bułkę moczymy w mleku. Do mięsa dodajemy startą na małych oczkach cebulę, sól, pieprz, majeranek, jajko, jogurt, a na koniec odciśniętą bułkę z mleka. Wyrabiamy, aż mięso stanie się elastyczne. Formujemy w dłoniach kulki i lekko obtaczamy w bułce tartej. Układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym olejem. Pieczemy w temp. 175 stopni ok. 40 minut.
Groszek wrzucamy do garnka, zalewamy minimalną ilością wody i gotujemy do miękkości 15 minut. Blendujemy, doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową, na koniec hartujemy masłem.
Marchewkę obieramy, kroimy w ukośne plasterki, podsmażamy na maśle klarowanym przez chwilę, po czym zalewamy niewielką ilością wody, by marchewkę doprowadzić do miękkości. Gdy woda odparuje dodajemy miód i sok z cytryny, lekko solimy. Gotujemy na małym ogniu do miękkości, uważając, by się nie przypaliła.
Ziemniaki gotujemy, tłuczemy mocno, doprawiamy solą, gałką muszkatołową, majerankiem.
Kapustę odcedzamy z soku, kroimy drobniutko, mieszamy z ziemniakami i posiekanym drobno koprem.
Kotleciki podajemy z puree groszkowym i marchewką.

Składniki dla 2 osób
W wersji tradycyjnej:
- kilogram ziemniaków
- 2 cebule
- 200 gramów boczku lub kiełbasy
- ćwierć szklanki oleju

W wersji „zielone pyzy”:
- 2 garści świeżego szpinaku
- łyżka mąki ziemniaczanej
- łyżka mąki pszennej
- 50 gramów sera lazur
- 50 gramów bursztyna
- pół szklanki mleka

Przygotowanie:
Przepis na tradycyjne pyzy pozwala wykorzystać ugotowane wcześniej ziemniaki, jeśli posiadamy, jeśli nie to 200 g ziemniaków należy ugotować, pozostałe umyć i obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, przełożyć na sito i mocno odcisnąć. Można też odcisnąć w ściereczce.
Ugotowane ziemniaki obrane, przeciskamy przez praskę. Następnie mieszamy dokładnie surowe ziemniaki z ugotowanymi i dodajemy skrobię, która powstała na dnie miski z płynem po odciśnięciu startych, świeżych ziemniaków. Dosypujemy mąkę i formujemy kuleczki o średnicy 3 cm. Pyzy gotujemy w lekko osolonej wodzie na delikatnym ogniu, aż wypłyną, a następnie jeszcze kolejne 3 minuty. W tradycyjnej wersji ugotowane pyzy polewamy podsmażoną cebulką z boczkiem. Dokładnie takie dawniej sprzedawano w słoikach na warszawskim Różycu.

W wersji „zielone pyzy”:
Do masy ziemniaczanej dodajemy zblendowany szpinak, dosypujemy mąkę i kleimy pyzy formując kuleczki o średnicy około 3 cm. W garnuszku rozpuszczamy ser z dodatkiem mleka. Ugotowane pyzy podajemy na świeżych liściach szpinaku polane serem pleśniowym i posypane tartym bursztynem.

PYZY Z RÓŻYCA PO WARSZAWSKU

KLIKNIJ I SPRAWDŹ

ZIEMNIAKI, KARTOFLE, GRULE, NASZE POLSKIE PODZIEMNE POMARAŃCZE. TAK SIĘ SKŁADA, ŻE MÓJ MĄŻ POCHODZI Z POZNANIA, STOLICY PYRLANDII. JA POCHODZĘ Z WARSZAWY, GDZIE PO RAZ PIERWSZY W HISTORII POJAWIŁY SIĘ ZIEMNIAKI. KRÓL JAN III SOBIESKI PODCZAS ODSIECZY WIEDEŃSKIEJ W 1683 ROKU, PRZESŁAŁ MARYSIEŃCE WOREK MAŁYCH, BRĄZOWYCH KULECZEK. OGRODNIK KRÓLEWSKI JAKUB WIECZOREK POSADZIŁ JE PRZY PAŁACU W WILANOWIE, WYROSŁY, ZAKWITŁY NA BIAŁO, WIĘC UZNANO JE ZA ROŚLINĘ OZDOBNĄ, DOPIERO PO KILKU LATACH ODKRYTO, ŻE MOŻNA JE JEŚĆ. PYRY Z GZIKIEM TO KLASYK KUCHNI WIELKOPOLSKIEJ. POTRAWA PROSTA, TANIA, POŻYWNA, ZDROWA, A GDY DOŁOŻYMY NA TALERZ JAJO EKOLOGICZNE I SZPARAGI ALBO SZPINAK - NAPRAWDĘ WYKWINTNA.

PYRY Z GZIKIEM I JAJEM SADZONYM

Składniki dla 4 osób:

- 4 małe lub 2 naprawdę duże pyry

Gzik:

- 200 gramów sera białego tłustego lub półtłustego
- 5 łyżek jogurtu naturalnego
- pieprz, sól
- garść rzodkiewek
- garść pokrojonego szczypiorku (natki, koperku)
- 4 jaja (lub więcej gdy głód większy) plus tłuszcz do smażenia (olej, masło klarowane)

Mizeria:

- 2-3 średnie ogórki
- 5 łyżek jogurtu naturalnego
- ząbek czosnku
- sól, szczypta cukru
- szparagi lub szpinak lub garść rukoli (niekoniecznie)

Przygotowanie:

Ziemniaki szorujemy, gotujemy w mundurkach w osolonej wodzie (wrzucając na wrzątek, by nie straciły smaku) lub solimy i pieczemy przekrojone na pół smarując wcześniej olejem w temp 170 stopni ok. 45 min. Ser rozdrabniamy widelcem, dodajemy 5 łyżek jogurtu, pokrojoną drobniutko rzodkiewkę, szczypiorek, sól, cukier i pieprz. Mieszamy dokładnie.
Ogórki obieramy, kroimy w plastry, wodę z ogórków odlewamy (możemy jej użyć do aromatyzowania wody do picia). Z 5 łyżek jogurtu, przeciśniętego przez praskę czosnku (nie musimy go dodawać, jeśli nie lubimy), szczypty cukru i soli robimy sos do mizerii. Pyry podajemy z gzikiem na wierzchu, jajem sadzonym, mizerią i ewentualnie krótko podsmażonym na patelni szpinakiem czy szparagami.

KONFITURA WIŚNIOWA, DLA KAŻDEGO COŚ DOBREGO

W NASZYM OGRODZIE W LETNIM DOMU POD POZNANIEM MAMY CUDNE, STARE WIŚNIE. NIEMAL CO ROKU DAJĄ PIĘKNE OWOCE, KTÓRE POTEM DZIECI PRACOWICIE I CHĘTNIE DRYLUJĄ. CO PRAWDA TARAS JEST ZALANY SOKIEM WIŚNIOWYM I PESTKAMI, ALE MY JESTEŚMY SZCZĘŚLIWI, BO CZĘŚĆ WIŚNI MROZIMY, A Z RESZTY SMAŻĘ KONFITURĘ W WERSJI DLA DZIECI I DLA DOROSŁYCH.

Składniki:
- 1 kg wydrylowanych wiśni
- szklanka wody
- niecała szklanka brązowego cukru
- szczypta cynamonu
- cukier waniliowy (z prawdziwą wanilią)

Wersja tylko dla dorosłych:
- 50-100 ml koniaku, brandy lub porto

Przygotowanie:
Na dużą patelnię wylewamy wodę, wsypujemy cukier i zagotowujemy, by powstał syrop. Wrzucamy wiśnie, dodajemy szczyptę cynamonu i cukier waniliowy. Smażymy nie mieszając, by nie rozgnieść owoców, potrząsając tylko patelnią. W wersji dla dorosłych pod koniec dolewamy alkohol. Konfiturę ostrożnie przelewamy do wyparzonych, suchych słoiczków, zakręcamy i pasteryzujemy we wrzątku 5-10 minut.

WARTO WIEDZIEĆ

Handel oferuje nam głównie cukier „wanilinowy" nie **„waniliowy"**. Niby jedna litera, a robi różnicę. Cukier wanilinowy jest syntetyczny. Taka wanilina ma intensywniejszy aromat, ale nijak się ma do tej prawdziwej.

NOWOCZESNOŚĆ

CZYLI SZYBKIE I ZDROWE PRZEPISY WSPÓŁCZESNEJ

PANI DOMU

CARBONARĘ, KLASYKĘ KUCHNI WŁOSKIEJ LUBIMY WSZYSCY. JEST KALORYCZNA TO FAKT, ALE JEŚLI ZJEMY MNIEJ I DOŁOŻYMY SAŁATĘ, CZEMU JEJ SOBIE ODMAWIAĆ? NAJLEPSZA JEST ŚWIEŻA, ALE JEŚLI NAWET TROCHĘ ZOSTANIE, NASTĘPNEGO DNIA Z PEWNOŚCIĄ ZGŁOSZĄ SIĘ CHĘTNI!

CARBONARA
WŁOSKA KLASYKA
PO POLSKU

WARTO WIEDZIEĆ

Kolor skorupki, żółtka w jajku nie ma znaczenia. **Najważniejszy jest stempel z numerem. 1** cyfra określa w jakich warunkach żyła kura. Im niższa tym lepiej.

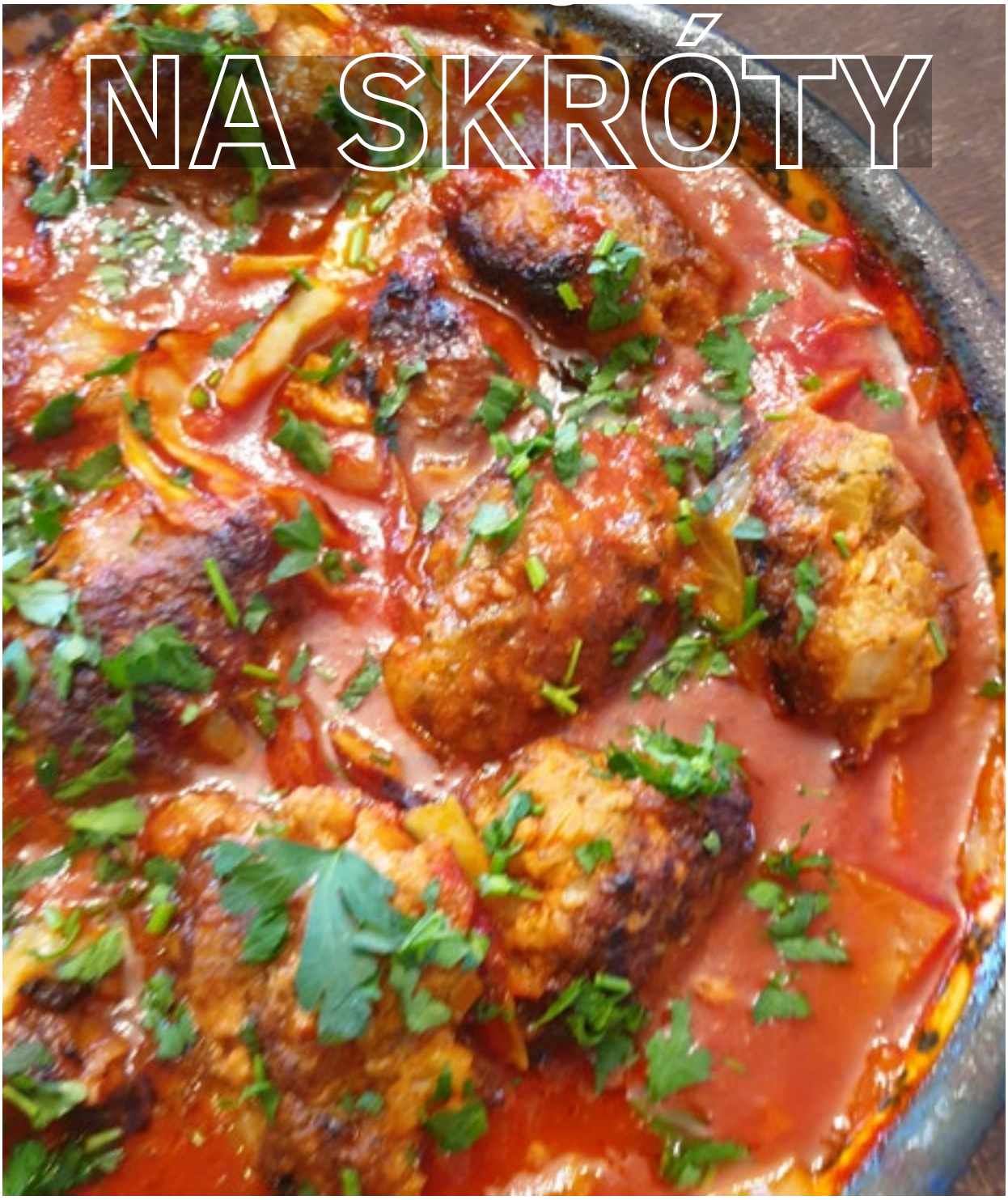
Składniki dla 4 osób:

- 400 gramów makaronu spaghetti (może być pełnoziarnisty)
- 100 gramów sera pecorino, parmezanu lub bursztyna
- 1 cebula
- łyżka oliwy
- 100 gramów chudego boczku wędzonego (ja miałam kawałek dobrej jakości szynki, od biedy może też być kiełbasa)
- sól
- świeżo mielony pieprz (co najmniej łyżeczka)
- 4 żółtka
- 2 całe jajka
- natka lub szczypiorek drobny do posypania

Przygotowanie:

Makaron wrzucamy na wrzącą wodę i gotujemy 2-3 minuty krócej niż na opakowaniu. Cebulę kroimy w drobną kostkę, podsmażamy wraz z pieprzem na oliwie, dorzucamy drobno pokrojony boczek (szynkę lub kiełbasę), podsmażamy wszystko razem jeszcze kilka minut. Żółtka mieszamy z jajkami i połową drobno startego sera, dolewamy chochelkę wody z makaronu. Spaghetti za pomocą szczypiec wyciągamy z wrzątku i przekładamy na patelnię z cebulą i boczkiem. Zmniejszamy gaz do minimum, na patelnię wlewamy chochelkę wody z gotowania makaronu i powoli dolewamy masę jajeczno-serową ciągle mieszając. Gdy sos zgęstnieje, carbonara jest gotowa. Podajemy ją posypaną tartym serem i posiekanymi ziołami.

GOŁĄBKI



WSZYSCY JE LUBIMY, BO CO MOŻE BYĆ LEPSZEGO NIŻ KWAŚNY SOS POMIDOROWY, MIĘKKA LEKKO SŁODKA KAPUSTA I DOBRZE DOPRAWIONE MIĘSO. JA UZNAJĘ SZKOŁĘ GOŁĄBKOWĄ BEZRYŻOWĄ, MĄŻ LUBI NIEWIELKI DODATEK RYŻU. Z GOŁĄBKAMI MAM JEDNAK TEN PROBLEM, ŻE ABY BYŁY NAPRAWDĘ DOBRE TRZEBA LATA ŚWIETLNE SPĘDZIĆ W KUCHNI. DLA BARDZIEJ WIĘC NIECIERPLIWYCH KUCHARZY, A PRZEDE WSZYSTKIM MNIEJ SPRAWNYCH W KUCHNI DZIŚ PRZEPIS NA GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA I BEZ DUSZENIA. PTAKI W LIŚCIACH TO JEST TO!

Składniki dla 4 osób:
- 500 gramów mięsa mielonego (wieprzowina, indyk, kurczak)
- 1 duża cebula
- 3-4 łyżki oleju (do wieprzowiny mniej, bo jest wystarczająco tłusta)
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 jajo
- 3 łyżki majeranku
- sól, pieprz, szczypta gałki muszkatołowej
- ćwiartka niewielkiej kapusty białej
- pół szklanki ryżu (opcjonalnie)

Sos:
- ćwiartka niewielkiej białej kapusty
- 2 szklanki przecieru pomidorowego (albo 3-4 łyżki koncentratu wymieszanego z wodą)
- sól, pieprz, odrobina cukru
- 3 ząbki czosnku

Przygotowanie:
Cebulę obieramy, kroimy w drobniutką kostkę, podsmażamy na oleju na złoty kolor, dodajemy drobniutko pociętą w kostkę ćwiartkę kapusty. Podsmażamy aż kapusta zmięknie. Studzimy chwilę. W tym samym czasie zagotowujemy przecier (koncentrat z wodą), solimy, pieprzymy, wrzucamy poszatkowaną drugą ćwiartkę kapusty (w grubszą kostkę), gotujemy aż kapusta zmięknie. Dosypujemy odrobinę cukru (pomidory stają się wtedy bardziej pomidorowe) oraz wrzucamy przeciśnięty przez praskę czosnek. Mięso przekładamy do miski, wbijamy jajko, dosypujemy sól, pieprz, majeranek, gałkę muszkatołową, bułkę tartą (mięso musi być wyraziste w smaku). Na koniec wrzucamy ostudzoną cebulę i kapustę z patelni i - opcjonalnie - ryż. Mieszamy wszystko razem, formujemy zgrabne pulpety i układamy je w naczyniu żaroodpornym. Zalewamy sosem pomidorowo-kapuścianym i pieczemy ok. pół godziny w temp 170 stopni. Podajemy z ryżem lub ziemniakami.

WARTO WIEDZIEĆ

Jakie mięso mielone jest idealne? Najlepiej kupić łopatkę czy szynkę wieprzową i **poprosić w sklepie o ich zmielenie** lub zrobić to samemu w domu.

MIELONE W WERSJI ORIENTALNEJ. MOŻNA JE PRZYRZĄDZIĆ Z MIELONEGO MIĘSA WOŁOWEGO, WIEPRZOWEGO, BARANIEGO, JAGNIĘCEGO, Z KURCZAKA LUB INDYKA - ZALEŻY CO LUBIMY. PRZYPRAWY DODAJEMY WEDŁUG GUSTU - KOFTY POWINNY BYĆ AROMATYCZNE I DOBRZE PRZYPRAWIONE. MOŻNA JE UPIEC W PIEKARNIKU, WRZUCIĆ NA GRILLA LUB PO PROSTU NA PATELNIĘ. MOŻNA PODAWAĆ Z KUSKUSEM, PITĄ, BRĄZOWYM RYŻEM ALBO TYLKO W TOWARZYSTWIE SUROWYCH WARZYW.

Składniki:

- pół kilo mięsa mielonego (ja miałam z indyka)
- 1 duża cebula
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- płaska łyżeczka kuminu (kminu rzymskiego)
- pół łyżeczki gałki muszkatołowej
- pół łyżeczki cynamonu
- pół łyżeczki słodkiej papryki
- sól, pieprz
- garść natki pietruszki (może być szczypiorek, ja miałam lubczyk)
- warzywa na sałatkę - takie jakie mamy - papryka, cebula, oliwki, pomidory, ogórki albo po prostu zielona sałata, oliwa z oliwek, sok z cytryny
- szklanka jogurtu naturalnego, 1-2 ząbki czosnku, szczypta cukru, szczypta soli

KOFTY Z JOGURTEM CZOSNKOWYM

WARTO WIEDZIEĆ

W czosnku znajdują się naturalne antyoksydanty, ma on właściwości przeciwzapalne oraz przeciwwirusowe. Czosnek pospolity działa jak antybiotyk.

Przygotowanie:

Patyczki do szaszłyków namaczamy przez 15 minut w wodzie. Mięso wrzucamy do miski, dodajemy dwie łyżki jogurtu, przyprawy i pokrojoną w kostkę, podsmażoną na oleju, cebulę, sól i pieprz oraz drobno posiekaną natkę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Wyrabiamy dość mocno. Nabieramy garść mięsa i nakładamy na każdy patyczek, lekko dociskając. Układamy szaszłyki na blaszce do pieczenia albo na grillu i pieczemy aż się zrumienią z każdej strony.
Jogurt mieszamy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, dodajemy sól i szczyptę cukru.
Z pokrojonych warzyw robimy sałatkę, doprawiamy oliwą i cytryną.

TAK, WIEM, NIE ZAWSZE JEST SEZON NA GRZYBY, ALE CO MAM ZROBIĆ, GDY SZEŚCIOLETNI FRANEK PO PROSTU JE UWIELBIA? NA SZCZĘŚCIE PIECZARKI SĄ CAŁOROCZNE, A JA MAM ZWYKLE W ZAMRAŻARCE GARŚĆ BOROWIKÓW. INNE GRZYBY TEŻ BĘDĄ DOBRE - MOŻNA WYKORZYSTAĆ RESZTKĘ SUSZONYCH PODGRZYBKÓW CZY PRAWDZIWKÓW, ŚWIEŻE BOCZNIAKI, DOSKONAŁE BĘDĄ TEŻ KURKI. FRANUŚ, MAMA NIE DA CI UMRZEĆ Z GŁODU!

WEGE KOPYTKA Z PIECZARKAMI

Składniki:
- 1,5 szklanki ziemniaków tłuczonych
- 1 jajo
- pół szklanki mąki
- sól
- pół łyżeczki gałki muszkatołowej
- garść świeżego koperku, natki lub lubczyku albo kilka gałązek rozmarynu (może być suszony)

WARTO WIEDZIEĆ

Najwięcej cennych składników znajduje się tuż pod skórką ziemniaków. Dlatego najlepiej obierać je cienko i gotować w małej ilości wody, wrzucając do wrzątku.

Przygotowanie:
Sos: 300 gramów pieczarek (ja wole te brązowe, bo są smaczniejsze) lub garść suszonych czy mrożonych grzybów, łyżka masła klarowanego lub oleju rzepakowego, pół szklanki śmietanki słodkiej 18 lub 30 proc., tarty, twardy ser długo dojrzewający (parmezan, pecorino, cheddar lub bursztyn) - tyle, ile lubimy

Ziemniaki wkładamy do miski, jeszcze raz mocno tłuczemy, by nie miały żadnych grudek, ewentualnie przeciskamy przez praskę lub ścieramy na tarce na średnich oczkach. Dodajemy jajko, gałkę, mąkę (czasem trzeba dodać więcej, by całość się skleiła). Dorzucamy posiekane zioła. Formujemy wałeczki i kroimy skośnie w kopytka. Gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie aż do wypłynięcia.
Pieczarki myjemy, kroimy w plasterki i podsmażamy na złoto na maśle lub oleju. Jeśli mamy grzyby suszone trzeba zalać je najpierw wrzątkiem i wymoczyć przez 10 minut, po czym pokroić (wodę z moczenia grzybów możemy dolać do sosu). Grzyby mrożone wrzucamy od razu na patelnię. Zezłocone grzyby zalewamy śmietanką, doprawiamy solą, pieprzem i tartym serem. Chwilę dusimy. Kopytka zalewamy sosem i podajemy udekorowane ziołami.

KURCZAK TERIYAKI

Składniki dla 2 osób:

- pół kilo pałek z kurczaka (mogą być inne części, zależy, co mamy w lodówce)
- 2 łyżki oleju
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki sosu sojowego
- spory kawałek imbiru
- czubata łyżka miodu
- 2 łyżki octu ryżowego lub soku z limonki (cytryny)
- pół szklanki wody do podlewania w czasie pieczenia
- świeża kolendra do dekoracji i smaku
- ćwiartka małej główki czerwonej kapusty kiszonej
- 1 marchewka
- zielona część dymki (kilka gałązek)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego do zaciągnięcia
- szczypta soli
- szczypta cukru
- szklanka brązowego ryżu

SOS TERYIAKI JEST DLA MNIE CIUT ZA SŁODKI, ALE ZA TO UWIELBIAJĄ GO DZIECI, ZWŁASZCZA MAŁY FRANEK. ZDARZA SIĘ WIĘC, ŻE NA TEN SPOSÓB WSCHODNI PRZYRZĄDZAMY MIĘSO, DZIŚ MIAŁAM AKURAT PAŁKI Z KURCZAKA. DO TEGO SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ, MARCHWI I SZCZYPIORKU I RYŻ, NAJZDROWSZY, BRĄZOWY. FRANEK ZJADŁ CHYBA Z PIĘĆ KAWAŁKÓW, PO CZYM STWIERDZIŁ, ŻE TO BYŁ NAJLEPSZY OBIAD W JEGO ŻYCIU.

Przygotowanie:

Do rondla należy wlać olej, ocet lub sok z limonki i sos sojowy. Podgrzać na małym ogniu, dodać miód i przetarty przez praskę czosnek i starty na tarce, na małych oczkach, imbir. Gdy składniki się połączą możemy już wysmarować kurczaka i zostawić co najmniej na godzinę. Po tym czasie przekładamy go do naczynia żaroodpornego, podlewamy lekko wodą i pieczemy w temperaturze 170 stopni przez około 45-50 minut przekładając z boku na bok uważając, by kurczak się nie przypalił.
Ryż gotujemy do miękkości (około 25-30 minut) dodając dwie szklanki wody i sól.
Kapustę kroimy w jak najcieńsze piórka, lekko solimy i ugniatamy lekko w dłoniach, by zmiękła i puściła sok. Szczypior i marchewkę kroimy w jak najcieńsze piórka. Jogurt mieszamy z cukrem i zaciągamy nim surówkę. Kurczaka podajemy z ryżem i surówką.

Z DZIECIŃSTWA PAMIĘTAM PLACKI ZIEMNIACZANE I TE Z JABŁKIEM. MAMA TEŻ CZASEM ROBIŁA RACUCHY. PLACKI Z CUKINII CZY KABACZKA WYDAWAŁY MI SIĘ DZIWNYM DANIEM. NA SZCZĘŚCIE DZIŚ JEST INACZEJ. PLACKI Z CUKINII, MARCHEWKI I ZIELONEGO GROSZKU, KTÓRE ZROBIŁAM DZISIAJ ZNIKNĘŁY W SEKUNDĘ. NAWET NASI MIĘSOŻERNI SYNOWIE BARDZO JE CHWALILI. SPRÓBUJCIE!

PLACKI Z CUKINII, MARCHWI I GROSZKU

WARTO WIEDZIEĆ

Cukinia jest łagodnym w smaku, lekkostrawnym warzywem. Jest ceniona za wysoką wartość dietetyczną. **Zawiera potas, żelazo i magnez oraz witaminę C, K, PP i B1.**

Składniki dla 2 osób:

- 2 średnie cukinie
- 1 duża marchewka
- pół szklanki zielonego groszku
- 1 cebula
- 1 jajo
- 2-3 łyżki mąki pszennej (można dodać też pełnoziarnistą albo jakąkolwiek bezglutenową - jaglaną, gryczaną, kokosową)
- płaska łyżeczka gałki muszkatołowej
- sól, pieprz
- olej rzepakowy do smażenia

Dodatki: serek kozi albo krowi śmietankowy - do smarowania pieczywa, suszone pomidory, łosoś wędzony, koperek, szynka wędzona, pomidory koktajlowe, kapary, co tam mamy w lodówce.

Przygotowanie:

Cukinię myjemy, ścieramy na tarce na grubych oczkach, wrzucamy na sitko, odciskamy z soku (można go użyć do zupy, sosu, pieczeni). Marchew obieramy, ścieramy na tarce na średnich oczkach. Cebulę obieramy, kropimy w drobną kostkę. Odciśniętą cukinię, startą marchew i pokrojoną cebulę wrzucamy do miski, dodajemy groszek (ja używam mrożonego, gotowanego 2-3 minuty we wrzątku, bo jest smaczniejszy i nie ma dodatków). Do warzyw dodajemy jajo, mąkę i przyprawy. Smażymy na niewielkiej ilości oleju lub pieczemy na wysmarowanej olejem blaszce aż placki się zezłocą (przekładając z boku na bok). Podajemy z ulubionymi dodatkami.

SAŁATKA Z CZERWONYCH WARZYW I OWOCÓW

SAŁATKA Z CZERWONYCH WARZYW I OWOCÓW „NA WINIE", BO CO SIĘ NAWINIE, TO DO SAŁATKI WPADNIE. DZIŚ MOJĄ INSPIRACJĄ KULINARNA BYŁ KOLOR. MÓJ ZAPAS BURAKÓW ZACZĄŁ JUŻ LEKKO SIĘ PSUĆ, POSTANOWIŁAM WIĘC BURAKI UPIEC I DO ICH KOLORU DOBRAĆ DODATKI SAŁATKOWE. PRZESZUKAŁAM SZAFKI W KUCHNI I LODÓWKĘ I OTO, CO MI WYSZŁO, ALE WAM MOŻE WYJŚĆ ZUPEŁNIE INACZEJ, W ZALEŻNOŚCI OD ZAWARTOŚCI SPIŻARNI.

Składniki:

- 2-3 średnie buraki
- kilka gałązek świeżego tymianku (może być też suszony)
- kilka plasterków koziego sera (może być twarożek krowi lub owczy albo ser pleśniowy)
- ćwiartka czerwonego grejpfruta
- kilka rzodkiewek
- połówka czerwonej cebuli
- garść orzechów laskowych (mogą być inne)

Sos:

- garść żurawiny suszonej,
- 1 łyżka musztardy francuskiej z całymi ziarnami gorczycy, łyżeczka miodu,
- 3 łyżki wody, 2 łyżki siemienia lnianego,
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Przygotowanie:

Buraki najpierw musimy wyszorować, zawinąć w folię aluminiową i upiec w temperaturze 175 stopni przez około godzinę. Następnie należy zdjąć folię, wystudzić, obrać i pokroić w dowolne plasterki lub cząstki. Grejpfruta trzeba wyfiletować, rzodkiewki umyć i pokroić, cebulę pokroić w piórka. Wszystkie składniki sosu wymieszać. Warzywa, orzechy, ser, owoce i zioła ułożyć według własnego uznania
w miseczce czy na talerzu. Polać sosem.

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI I SADZONYMI JAJKAMI PRZEPIÓRCZYMI

Składniki:
- pół pęczka zielonych szparagów
- garść sałaty (ja miałam roszponkę)
- kilka pomidorów arbuzowych (akurat takie miałam, ale może być np. zielony ogórek)
- kilka gałązek koperku
- kilka jajek przepiórczych lub 1-2 kurze

Sos:
- 1 łyżka oliwy truflowej (może być zwykła)
- 1 ząbek czosnku
- 1-2 łyżeczki masła

Przygotowanie:
Szparagi należy umyć, odłamać zdrewniałe końce. Na patelni rozpuszczamy masło, wrzucamy szparagi i chwilę dusimy podlewając kilkoma łyżkami wody. Po 2-3 minutach, gdy zmieniają kolor na ciemnozielony, należy dodać pokrojony w plasterki czosnek. Poddusić aż czosnek zacznie pachnieć. Jaja rozbijamy na patelni z rozgrzanym masłem. Smażymy na małym ogniu. Szparagi kroimy w kawałki, układamy na sałacie, dodajemy pomidory lub ogórki, dekorujemy koperkiem i jajkami sadzonymi. Polewamy oliwą truflową i sosem pozostałym po duszeniu szparagów.

SILESIA

Gotuj, na zdrowie!

KLIKNIJ I SPRAWDŹ

Czy wiesz, że...?

Naczynia emaliowane Silesia mają **właściwości antybakteryjne,** są bezpieczne **dla dzieci i alergików**

Naczyń emaliowanych Silesia **możesz używać na indukcji i w piekarniku**

Naczynia emaliowane Silesia **możesz myć w zmywarce**

emaliasilesia.pl

NA **WSZYSTKIE** RODZAJE KUCHENEK:

KUCHENKA ELEKTRYCZNA | KUCHENKA CERAMICZNA | KUCHENKA GAZOWA | KUCHENKA INDUKCYJNA