



Oto przepisy na niektóre potrawy przygotowane zimą

Cynamonowe ślimaki

składniki:

250 ml ciepłego mleka
30 g świeżych drożdży
500 g mąki pszennej
50 g cukru
szczypta soli
1 jajko
2 żółtka
70 g miękkiego masła
do posmarowania: 1 jajko + 2 łyżki mleka

nadzienie

70 g masła
20 g cynamonu w proszku
2 łyżki cukru wanilinowego
1/2 szklanki drobnego cukru
skórka starta z 1/2 cytryny

sposób przygotowania:

1. Mleko podgrzej, aby było ciepłe ale nie gorące. Dodaj drożdże i wymieszaj, odstaw na 5 minut w ciepłe miejsce.
2. Mąkę przesyp do miski, dodaj cukier i sól. Wymieszaj, zrób wgłębienie, wlej w nie mleko z drożdżami i wymieszaj łyżką.
3. Następnie zacznij wyrabiać ciasto dodając jajko i żółtka. Po ok. 5 minutach wyrabiania dodaj masło i dalej wyrabiaj, aż ciasto będzie gładkie i sprężyste.
4. Przykryj folią i odstaw na 1 i 1/2 godziny do wyrośnięcia.
5. Po tym czasie wyłóż ciasto na stolnicę lub blat i wygniataj przez chwilę pozbywając się pęcherzy powietrza.
6. Rozpuść masło na małej mocy pola.
7. Cytrynę sparz wrzątkiem, zetrzyj skórkę na tarce z drobnymi oczkami.
8. Ciasto podziel na 2 części i każdą rozwałkuj na placek o wymiarach 30 x 30 cm.
9. Placki z ciasta kolejno smaruj roztopionym masłem i posyp mieszanką cynamonu, cukru wanilinowego, drobnego cukru i startej skórki.
10. Zawijaj ciasto w roladki, każdą pokrój w poprzek na 12 plasterków o grubości ok. 2 cm. Wszystkie ułóż na blaszce z zachowaniem odstępów. Odstawić na ok. 45 minut do wyrośnięcia.
11. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

12. Wierzch bułeczek posmaruj roztrzepanym z mlekiem jajkiem i piecz na złoty kolor przez ok. 20 minut.

Piernik staropolski dojrzewający

składniki

250 g miodu
150 g masła
180 g cukru
500 g mąki
1 jajko
2 żółtka
2 łyżki przyprawy do piernika
80 ml mleka
1,5 łyżeczki sody
50 g orzechów włoskich

Sposób przygotowania:

1. Miód, masło i cukier włóż do szerokiego garnka i mieszając drewnianą łyżką zagotuj. Odstaw z ognia do przestudzenia.
2. Do masy (może być ciepła) dodaj mąkę, jajko i żółtka, przyprawę do piernika i wyrób łyżką na jednolitą masę.
3. Wlej mleko wymieszane z sodą, dodaj bardzo drobno posiekane lub rozdrobnione orzechy. Wyrób drewnianą łyżką lub mikserem na małych obrotach przez ok. 10 minut.
4. Masę przełóż do szklanego lub kamiennego naczynia, przekryj podwójnie złożoną ściereczką oraz uchyloną pokrywką i odstaw w chłodne miejsce na 2 - 3 tygodnie.

Pieczenie:

1. Dojrzałe ciasto piernikowe wyłóż na stolnicę oprószoną mąką i zagnieć gładką kulę.
2. Rozwałkuj na równy placek o wymiarach dużej blachy z wyposażenia piekarnika. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w temperaturze 180 stopni C (górze i dół bez termoobiegu) przez ok. 30 minut. Ciasto ma się zrumienić i stwardnieć po ostudzeniu.
3. Przekrój pionowo (nie poziomo) na 3 części (3 mniejsze prostokąty), przełóż powidłami. Przed przełożeniem ciasto warto skropić esencją herbacianą.
4. Zawień szczelnie w folię aluminiową i odstaw w chłodne miejsce na minimum 1 tydzień.
5. Ogrzej ciasto w temperaturze pokojowej, polej polewą czekoladową lub lukrem.

Racuchy

składniki:

3 szklanki mąki pszennej
1 i 1/2 szklanki ciepłego mleka
40 g drożdży
1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru
masło klarowane lub olej roślinny do smażenia

sposób przygotowania:

1. Drożdże wyjmij wcześniej z lodówki aby się ogrzały.
2. Mąką przesyp dużej miski, dodaj sól i wymieszaj.
3. Przygotuj rozczyń: do kubka wkrusz drożdże, dodaj cukier, 1/4 szklanki ciepłego mleka oraz 2 łyżeczki mąki. Wymieszaj na gładką masę i odstaw na ok. 10 minut aż rozczyń zacznie rosnać i wypełni cały kubek.
4. Zrób wgłębienie w mące, wlej do niego rozczyń z drożdży oraz resztę ciepłego mleka i stopniowo zagarniając mąkę do środka powoli zacznij mieszać składniki łyżką.
5. Gdy składniki będą już połączone zacznij wyrabiać ciasto, wtlaczając w niego powietrze. Ciasto będzie raczej rzadkie.
6. Wyrabiaj tak przez ok. 10 - 15 minut aż ciasto będzie gładkie, jednolite, a pod palcami będą wyczuwalne pękające pęcherze powietrza.
7. Przykryj ściereczką i odstaw na około 45 minut do wyrośnięcia.
8. Na patelni rozgrzej kilka łyżek masła klarowanego lub oleju.
9. Namocz łyżkę w zimnej wodzie, następnie nabieraj porcje ciasta i wykładaj na patelnię.
10. Formuj placuszki i smaż je przez około 2,5 minuty na umiarkowanym ogniu. Przewróć na drugą stronę i powtórz smażenie.

Racuchy

składniki:

3 szklanki mąki pszennej

1 i 1/2 szklanki ciepłego mleka

40 g drożdży

1/2 łyżeczki soli

1 łyżeczka cukru

masło klarowane lub olej roślinny do smażenia

sposób przygotowania:

1. Drożdże wyjmij wcześniej z lodówki aby się ogrzały.
2. Mąką przesyp dużej miski, dodaj sól i wymieszaj.
3. Przygotuj rozczyń: do kubka wkrusz drożdże, dodaj cukier, 1/4 szklanki ciepłego mleka oraz 2 łyżeczki mąki. Wymieszaj na gładką masę i odstaw na ok. 10 minut aż rozczyń zacznie rosnać i wypełni cały kubek.
4. Zrób wgłębienie w mące, wlej do niego rozczyń z drożdży oraz resztę ciepłego mleka i stopniowo zagarniając mąkę do środka powoli zacznij mieszać składniki łyżką.
5. Gdy składniki będą już połączone zacznij wyrabiać ciasto, wtlaczając w niego powietrze. Ciasto będzie raczej rzadkie.
6. Wyrabiaj tak przez ok. 10 - 15 minut aż ciasto będzie gładkie, jednolite, a pod palcami będą wyczuwalne pękające pęcherze powietrza.
7. Przykryj ściereczką i odstaw na około 45 minut do wyrośnięcia.
8. Na patelni rozgrzej kilka łyżek masła klarowanego lub oleju.
9. Namocz łyżkę w zimnej wodzie, następnie nabieraj porcje ciasta i wykładaj na patelnię.
10. Formuj placuszki i smaż je przez około 2,5 minuty na umiarkowanym ogniu. Przewróć na drugą stronę i powtórz smażenie.

Pasty kanapkowe

Pasta z soczewicy i pestek dyni

składniki:

3/4 szklanki czerwonej soczewicy

1/2 szklanki pestek dyni

10 suszonych pomidorów w oliwie
2-3 łyżki oliwy (można wykorzystać oliwę z pomidorów)
lodowata woda
1 łyżeczka suszonej włoszczyzny
sposób przygotowania:

1. Pestki dyni namocz.
2. Soczewicę przepłucz, a następnie ugotuj wraz z przyprawą z suszonej włoszczyzny do miękkości (15 minut) tak, aby wyparowała z niej cała woda. Pozostaw do lekkiego ostygnięcia.
3. Zmiksuj pestki dyni.
4. Do pestek dodaj pomidory suszone, soczewicę, oliwę i blenduj wszystko razem aż do osiągnięcia oczekiwanej konsystencji pasty.
5. Podczas blendowania dodawaj do masy lodowatą wodę oraz oliwę z oliwek/ z zalewy z pomidorów.
6. Podajemy na pieczywie pełnoziarnistym z dodatkiem warzyw.

Pasta warzywna do chleba

składniki:
3 małe cebulki
3-4 ząbki czosnku
1 duża papryka czerwona
6 kawałków suszonych pomidorów
zioła i przyprawy: natka pietruszki (dużo!), 6 listków świeżej bazylii, wybrane zioła
sól
oliwa z oliwek
sposób przygotowania:

1. Z papryki usuń gniazdo nasienne.
2. Paprykę pokrój na 4-6 części.
3. Cebulę obierz i pokrój w ćwiartki.
4. Czosnek obierz.
5. Wszystkie warzywa układaj na papierze do pieczenia.
6. Nagrzej piekarnik do temperatury 150-180 st., piecz warzywa przez 20-30 minut. Ważne, żeby się delikatnie podpiekły, ale nie spaliły.
7. Do upieczonych warzyw dodaj suszone pomidory, zioła i przyprawy oraz oliwę. Zblenduj.
8. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym, kielkami, ziarnami lub orzechami.

Hummus z marchewką i pomarańczą

składniki:
1 szklanka ciecierzycy
3 średnie marchewki
1 cebula
3 ząbki czosnku
świeży imbir
1 łyżeczkę soli
1 łyżka tahini
1/2 pomarańczy
2-3 łyżki oliwy z oliwek
sposób wykonania:

1. Cebulę obierz z łupin. Marchew obierz ze skóry. Pokrój warzywa w dość grube krążki. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Imbir obierz ze skórki i zetrzyj na drobnej tarce. Dodaj do oliwy, dokładnie wymieszaj.
3. Warzywa polej oliwą z imbirem.
4. Piekarnik nagrzej do 150-180 st. Zapiekać warzywa przez ok. 30 min. Sprawdzaj co jakiś czas, bo mogą zmięknąć wcześniej. Powinny być upieczone ale nie spalone.
5. W tym samym czasie ugotuj namoczoną przez noc ciecierzycę. Jeśli nie namoczysz ziaren nie uda Ci się ich ugotować- pozostaną twarde.
6. Połącz ugotowaną ciecierzycę z upieczonymi warzywami. Zblenduj częściowo
7. Pomarańczę obierz ze skórki i dokładnie usuń białe części z owocu. Podziel na części i pokrój na mniejsze kawałki. Sok wlej do blendowanej masy.
8. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
9. Dodaj pastę tahini.
10. Zblenduj wszystko na jednolitą, gładką masę.
11. Dodaj sól do smaku.
12. Jeśli będzie potrzeba dodaj inne przyprawy.
13. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym, kielkami, ziarnami lub orzechami.

Naleśniki

przepis na ciasto

składniki:

- 2 szklanka mąki (pszennej i pełnoziarnistej)
- 2 jajka
- 2 szklanki mleka
- 1/2 łyżeczka soli
- 3 łyżki oleju roślinnego lub oliwy z oliwek

sposób przygotowania:

1. Wsyp do miski mąkę, dodaj sól.
2. Dodaj mleko i olej lub oliwę.
3. Dokładnie wymieszaj.
4. Poczekaj chwilę, aby sprawdzić na ile ciasto zgęstnieje. Jeśli ma konsystencję jak gęsta śmietana dodaj wody lub mleka. Ciasto powinno być płynne, ale nie jak woda
5. Usmaż tyle naleśników ile wyjdzie z ciasta. Smażąc zadbaj, aby na patelni nie było za dużo tłuszczu ale także, aby naleśniki nie były wysuszone i spalone.

Nadzienie do naleśników meksykańskich

składniki:

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 1/2 opakowania fasoli szparagowej
- 1/2 kartonika pokrojonych pomidorów
- sól
- pieprz
- kumin
- ostra papryka
- 1 łyżka oliwy
- 100 g sera żółtego

sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na łyżce oleju.
2. Dodaj na patelnię zamrożoną fasolkę szparagową. Poczekaj, aż się rozmrozi.
3. Dodaj po 1 łyżeczce kuminu i papryki.
4. Dodaj pomidory.
5. Kukurydzę i fasolę odsącz i wrzuć na patelnię.
6. Przesmaż razem kilka minut. Postaraj się, aby ewentualny płyn odparował.
7. Dopraw do smaku solą, pieprzem i, jeśli trzeba, pozostałymi przyprawami.
8. Na każdym naleśniku połóż po około 3 łyżki farszu i zwijaj w rulon.

Możliwy sposób podania:

1. Ułóż naleśniki w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem.
2. Posyp startym serem.
3. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20 minut.

Nadzienie do naleśników z serem żółtym i oliwkami

składniki:

ser żółty

oliwki

sposób przygotowania:

1. Oliwki pokrój w plasterki.
2. Rozgrzej tłuszcz na patelni.
3. Usmażonego naleśnika połóż na rozgrzanej patelni.
4. Posyp naleśnik serem żółtym i pokrojonymi oliwkami.
5. Podsmażaj do chwili, gdy ser się rozpuści.
6. Złóż w trójkąty i podawaj.

Bruschetta z pomidorami i papryką

składniki:

1 mała czerwona cebula

2 pomidory

1 mała czerwona papryka

1 ząbek czosnku

bagietka lub inne pieczywo

4 łyżki oliwy

kilka listków bazylii

nać pietruszki

sposób wykonania:

1. Paprykę pokroić na połówki, usunąć białe części.
2. Pomidory pokroić na ćwiartki, usunąć pestki.
3. Cebulę obrać.
4. Wszystko pokroić w małą kosteczkę. Skropić lekko oliwą.
5. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę od oliwy.
6. Pokroić bagietkę na kromki, każdą natrzeć oliwą z czosnkiem i podpiec.
7. Zioła posiekać.
8. Na każdej kromce ułożyć warzywa, posypać ziołami.

Spagetti z warzywami

Składniki:

100 g makaronu spaghetti
pół cukinii
pół marchewki
pół pomidora
pół papryki
3 różyczki brokuła
50 ml przecieru pomidorowego
garść startego twardego sera żółtego
1 łyżeczka oleju
pieprz ziołowy (do smaku)
sól ziołowa

sposób przygotowania:

1. Cukinię, paprykę, pomidora i brokuła pokroić w cienkie plasterki.
2. Marchewkę obrać i pokroić w cienkie półplasterki.
3. Do rondelka wlać łyżeczkę oleju. Rozgrzać.
4. Wrzucić warzywa i smażyć chwilę.
5. Przecier pomidorowy wlać do warzyw. Dusić do miękkości.
6. Przyprawić do smaku.
7. Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Odcedzić.
8. Makaron dodać do warzyw i chwilę podgrzewać ciągle mieszając, aby składniki połączyły się.
9. Posypać startym serem.

Sałatka Colesław

składniki:
pół główki małej białej kapusty
2 nieduże marchewki
2 małe cebule
4 łyżki cukru pudru
kilka łyżek mleka
4 kopiane łyżki majonezu
1 i pół łyżki białego octu winnego
2 i pół łyżki soku z cytryny
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Obierz marchewki i zetrzyj na drobnej tarce.
2. Kapustę obierz z wierzchnich liści i zetrzyj na grubej tarce. Dla ułatwienia można ją przed starciem pokroić na kawałki wygodne do trzymania w ręce.
3. Posiekaj drobno cebule. Wymieszaj warzywa.
4. Połącz cukier puder, mleko i majonez i wymieszaj. Dodaj ocet winny i sok z cytryny.
5. Połącz warzywa z sosem, dopraw do smaku solą i pieprzem.

Rada Mistrza Baru Sałatkowego:

Sałatka będzie lepsza jeśli zostawisz ją na noc w lodówce, wtedy wszystkie składniki się przegryzą.

Faworki

składniki:
2 niepełne mąki pszennej tortowej
szczypta soli

50 g masła (3 - 4 łyżki)
1 jajko
4 żółtka
1 łyżka cukru pudru
4 łyżki gęstej kwaśnej śmietany 12%
1 łyżka octu
2 litry smalcu
cukier puder wymieszany z cukrem wanilinowym
marmolada wieloowocowa lub konfitura

sposób przygotowania:

1. Przesiej mąkę do miski, dodaj sól i pokrojone na małe kawałeczki masło. Rozetrzyj je dokładnie palcami razem z mąką.
2. W drugiej misce ubij jajko i żółtka z łyżką cukru pudru na puszystą i gęstą pianę.
3. Do ubitych jajek dodaj mąkę z rozartym masłem i wymieszaj lub zmiksuj mieszadłem miksera.
4. Dodaj śmietanę i ocet i jeszcze raz wszystko wymieszaj dokładnie ręką lub mikserem łącząc składniki w jednolitą kulę (ciasto będzie dość twarde i zbite).
5. Ciasto zbij wałkiem, aby wtłoczyć do niego jak najwięcej powietrza. Czynność powtarzaj przez ok. 10 min.
6. Ciasto rozwałkuj na bardzo cienkie placki. Nożem lub radełkiem wycinaj paski nie dłuższe niż średnica garnka (około 3 cm na 12 cm). W środku każdego paska zrób nacięcie, przez które przełożysz jeden koniec ciasta. Układaj na stolnicy jeden obok drugiego.

smażenie:

1. W szerokim i dużym garnku rozgrzej smalec do 180 stopni.
2. Wkładaj do niego po maksymalnie 3 faworki jednocześnie, bo szybko urosną i pokryją się pęcherzami powietrza.
3. Po około 20 sekundach, gdy od spodu zaczną się rumienić, przełóż je drewnianym patyczkiem do szaszłyków na drugą stronę i smażyć jeszcze przez około 20 sekund do czasu aż lekko zrumienią się z drugiej strony.
4. Faworki nie powinny za bardzo się zrumienić, mają być blado złote.
5. Faworki wyławiaj drewnianą łopatką i układaj je na ręcznikach papierowych.
6. Po ostudzeniu posyp cukrem pudrem.

Smoothie z pomarańczami i kiwi

składniki:

2 kiwi
1 pomarańcza

sposób przygotowania:

1. Z pomarańczy wyciśnij sok.
2. Zmiksuj obrane kiwi z sokiem z pomarańczy.
3. Możesz dodać odrobinę wody, jeśli smoothie będzie zbyt gęste.