GOTUJ DLA RÓŻNORODNOŚCI

Spis treści

Mniejsze dania — strona **3**

Dania główne — strona **39**

Desery — strona **114**

Mniejsze dania

Pilar Díaz-Valdés

Ceviche z łososia

Składniki

1 czerwona cebula, posiekana
Sok z 1 cytryny
½ szklanki soku z limonki
Sok z 1 grejpfruta
Ok. 0,5 kg łososia, pokrojonego w drobną kostkę
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 słodka papryka, pokrojona w kostkę
1 awokado, pokrojone w kostkę
¼ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
¼ łyżeczki mielonej kolendry
½ łyżeczki wędzonej papryki

Przygotowanie

Wymieszać wszystkie soki z cytrusów w misce i dodać posiekaną cebulę.

Odstawić na czas siekania wszystkich pozostałych składników.

Dodawać kolejne składniki do miski bezpośrednio po ich posiekaniu, zostawiając kolendrę na koniec.

Dobrze wymieszać i jeść od razu, albo odstawić do lodówki na 30 minut przed podaniem

Rapeepun Yooket

Sos chili z pastą krewetkową

Składniki

1 łyżka chili
1 łyżka czosnku (obranego)
1 czerwona cebula (obrana)
2 łyżki pasty krewetkowej
1 łyżka cukru palmowego
1 łyżka bakłażana
1 łyżka sosu rybnego
3 łyżki soku z cytryny

2 łyżki wrzącej wodyChili (do dekoracji)
Świeże lub blanszowane warzywa (do wyboru)
Makrela smażona
Omlet z cha-om (tajskie warzywo)

Przygotowanie

Utłuc w moździerzu chili, czosnek i czerwoną cebulę, aż do połączenia.

Pastę krewetkową, cukier palmowy, sos rybny, sok z cytryny i wrzącą wodę włożyć do moździerza i razem utrzeć.

W małej filiżance umieścić sos chili z pastą krewetkową.

Lekko rozgnieść chili i bakłażana, które są przeznaczone do dekoracji na wierzchu omletu. Makrele oczyścić i usmażyć na oleju.

Usmażyć omlet z warzywem cha-om.

Można dodać przyprawy, cukier, sól i cytrynę.

Jana Lena Fries

Quinoa z mango, awokado i słodkimi ziemniakami

Składniki (2 porcje)

150 g quinoa
1 mango
1 dojrzałe awokado
1 słodki ziemniak
1 łyżka pestek dyni 2 łyżki octu jabłkowego
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka syropu z agawy
½ łyżeczki soli
¼ łyżeczki pieprzu
½ pęczka świeżej kolendry

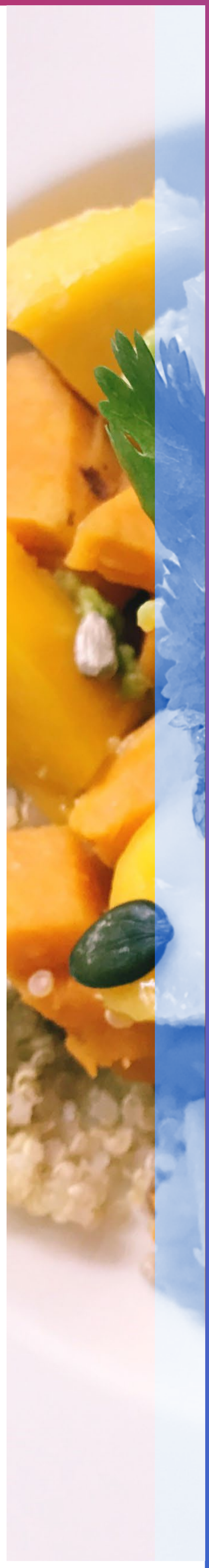
Przygotowanie

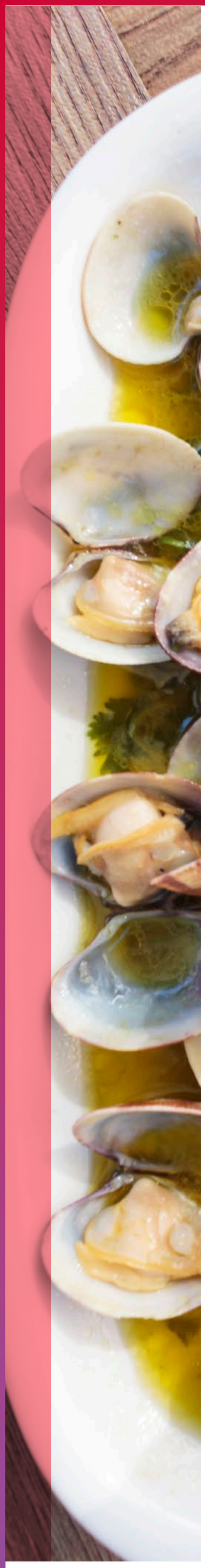
Najpierw opłukać quinoa pod ciepłą wodą i gotować przez około 20 minut w rondlu na wolnym ogniu z nieco ponad dwukrotną ilością wody. W międzyczasie obrać słodkiego ziemniaka i pokroić w drobną kostkę. Umieścić w parowarze i gotować na średnim ogniu przez około 10–15 minut lub do miękkości. Następnie odcedzić quinoa i słodkiego ziemniaka, a po ostygnięciu wymieszać z sosem z octu jabłkowego, oliwy z oliwek, syropu z agawy, soli i pieprzu.

Następnie obrać mango, pokroić w kostkę i umieścić w misce. Przepołowić awokado, usunąć pestkę, wyjąć miąższ łyżką deserową, pokroić w kostkę i dodać do mango. Posiekać drobno kolendrę i dodać do zmieszanego mango i awokado.

Umieścić pestki dyni na małej patelni i uprażyć na średnim ogniu, bez oleju.

Odcedzoną quinoa i słodkie ziemniaki ułożyć na talerzu, dodać zmieszane mango i awokado, pestki dyni oraz kilka gałązek kolendry.





Pedro Leal

Małże w sosie z białego wina

Składniki

1 cebula
3 ząbki czosnku
1 pęczek kolendry 1 papryczka chili
1 liść laurowy Oliwa z oliwek
Małże (1,5 kg)
Białe wino (1 średniej wielkości kieliszek)

Przygotowanie

Moczyć małże przez około 30 minut w wodzie,

aby usunąć piasek, jeśli są to świeże/żywe małże. Jeśli są to małże mrożone, nie ma potrzeby ich namaczania, wystarczy, że będą całkowicie rozmrożone. Po namoczeniu dobrze odsączyć.

Pokroić z grubsza cebulę i czosnek, włożyć do garnka kataplana z dużą ilością oliwy z oliwek, a następnie dodać liść laurowy i rozpocząć duszenie. Pokroić łodygi kolendry i dodać do garnka. Papryczkę chili przekroić na pół i również dodać do garnka.

Pozostawić cebulę, aby się lekko zrumieniła i dodać małże. Dobrze wymieszać i dodać kieliszek białego wina. W tym momencie kataplana musi być bardzo gorąca, aby alkohol w winie mógł szybko odparować.

Przykryć kataplanę i gotować przez około 3 minuty.

Dodać liście kolendry i gotować jeszcze przez 30 sekund.

Smacznego!

Aleksander Krysikov

Draniki

Składniki

6 ziemniaków

2 jajka

Mąka

1 cebula

Przyprawy — można użyć oleju

Przygotowanie

Ziemniaki obrać i drobno zetrzeć. Cebulę drobno posiekać.

Do masy ziemniaczanej dodać cebulę, jajka, mąkę i przyprawy do smaku.

Dobrze wymieszać.

Teraz należy usmażyć draniki.

Aby to zrobić, rozgrzać patelnię i dodać kilka łyżek oleju.

Rozprowadzić łyżką masę ziemniaczaną na patelni i smażyć draniki z każdej strony na złocistobrązowy kolor.

Podawać z kwaśną śmietaną i świeżymi ziołami.

Smacznego!

Alan Richards

Sercówki z pastą laverbread (cocos a bara lawr)

Podobnie jak wielu innych ludzi, którzy mieszkali i pracowali w wielu różnych krajach, lubię wracać do kuchni i jedzenia, na których się wychowałem.

Dorastałem w Walii, gdzie jedną z najpopularniejszych potraw są sercówki z pastą laverbread, czyli po walijsku: cocos a bara lawr.

Sercówki to małe małże występujące u wybrzeży południowej i zachodniej Walii, które mają niesamowitą naturalną słodycz.

Pastę laverbread robi się z jadalnych wodorostów. Jej przygotowanie trwa bardzo długo, ale warto poświęcić ten czas, aby poczuć bogaty, głęboki smak soli i morza.

Sercówki najlepiej spożywać na świeżo po zebraniu z plaży. Najpierw się je gotuje, aby otworzyć muszle, a następnie osusza i smaży na patelni z małymi kostkami solonego boczku.

Wodorosty na pastę laverbread zbiera się ze skał podczas odpływu. Trzeba je gotować przez kilka godzin, a następnie drobno posiekać.

Po ostygnięciu obtacza się je w płatkach owsianych i kładzie na patelnię razem z sercówkami.

A do picia, no cóż, oczywiście musi to być kieliszek wybornej walijskiej whiskey Penderyn.

Przygotowanie

Pasta laverbread

Zebrać wodorosty laver występujące głównie na walijskim i irlandzkim wybrzeżu. Gotować je w osolonej wodzie przez godzinę.

Wyjąć wodorosty z wody i odsączyć.

W misce połączyć ugotowane i posiekane wodorosty z miejscowymi grubo zmielonymi płatkami owsianymi, czosnkiem, solą i czarnym pieprzem.

Wlać trochę oliwy z oliwek na ciężką patelnię do grillowania, uformować wodorosty w małe okrągłe placki i smażyć, aż staną się twarde.

Sercówki

Zebrać sercówki na plaży w tym samym miejscu co wodorosty. Są to małe słodkie małże, bardzo poszukiwane w całej Europie, ale spotykane głównie w niedostępnych miejscach na walijskim wybrzeżu.

Gotować w lekko osolonej wodzie przez 10 minut, aż wszystkie skorupki się otworzą.

Wyjąć z wody, odcedzić i pozostawić do ostygnięcia.

Wyjąć małże z muszli i schłodzić.

Na płytkiej patelni rozgrzać oliwę z oliwek i delikatnie podsmażyć cienką pancettę. Włożyć małże do oliwy i pancetty z odrobiną soli i pieprzu do smaku, a następnie smażyć przez 5 minut.

Podawać z odrobiną octu słodowego.

Amanda Jones

Śniadanie w stylu Swansea z walijskimi plackami

Składniki

Walijskie placki

250 g mąki samorosnącej (czyli wymieszanej z proszkiem do pieczenia)

100 g niesolonego masła, pokrojonego w drobną kostkę

1 por, białe i lekko zielone części, drobno posiekane 50 g tartego sera cheddar

1 jajko, ubite

1 łyżka mleka (lub nieco więcej w razie potrzeby)

Śniadanie w stylu Swansea

Liczba porcji: 4 | Czas przygotowania: 5 minut | Czas gotowania: 15 minut

1 duża cebula (drobno posiekana)

1 łyżka oleju roślinnego

4 plastry bekonu (z górnej partii boku świni), posiekane

100 g gotowanych sercówek z Penclawdd (zamiennie można użyć małży)

120 g pasty laverbread (wodorosty) lub kapusty włoskiej

Pieprz czarny Sok z cytryny

Przygotowanie

Walijskie placki

Przesypać mąkę do dużej miski. Powoli dodawać kostki zimnego masła,

obtaczając kolejne partie mąką. Delikatnie wszystko rozcierać, aż masa będzie przypominać drobną bułkę tartą.

Dodać por i ser, wymieszać widelcem. Dodać ubite jajko. Za pomocą widelca połączyć wszystko razem, tak aby powstało miękkie ciasto. Jeśli jest zbyt suche, dodać trochę mleka.

Wyłożyć na posypaną mąką powierzchnię. Dłonią lub wałkiem ugnieść lub rozwałkować na grubość 1 cm.

Za pomocą foremek do wycinania lub szklanki wyciąć kółka (o średnicy ok. 6 cm).

Rozgrzać natłuszczoną patelnię na średnim ogniu. Ułożyć placki na gorącej powierzchni i smażyć do uzyskania złotego koloru z każdej strony.

Niesamowicie smakują jedzone z patelni.

Ciasto lub gotowe placki można zamrozić. Później wystarczy je włożyć do tostera lub podgrzać na patelni.

Śniadanie w stylu Swansea

Rozgrzać dużą patelnię, dodać olej i smażyć cebulę przez 3–4 minuty.

Dodać bekon i smażyć, aż będzie chrupiący.

Dodać sercówki i wymieszać w paście laverbread. Dokładnie podgrzać i doprawić czarnym pieprzem oraz sokiem z cytryny.

Usiądź wygodnie i smacznego!

Antonella Pica

Gnocchi w stylu Sorrentina (bez ziemniaków)

Składniki

Gnocchi — 4 porcje

3 szklanki mąki

Woda

Sól

Sos pomidorowy

Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

Passata pomidorowa

Pół białej cebuli

Sól do smaku

Przygotowanie

Gnocchi

Aby przygotować gnocchi bez ziemniaków, mąkę wysypać na stolnicę i utworzyć klasyczny dołek **(zdjęcie 1)**. Dodać szczyptę soli i zacząć powoli wlewać wodę (około połowy ilości mąki). Sekretem, dzięki któremu gnocchi nie będą zbyt twarde, jest użycie ciepłej wody. Mieszać, aż ciasto będzie miękkie, ale łatwe do wyrobienia, i nie będzie się zbytnio kleić do rąk.

W tym momencie można zacząć je wyrabiać przez kilka minut, aż się sklei **(zdjęcie 2)**.

Odcinać małe części ciasta i tworzyć długie wałki, zwijając je rękoma .

Następnie pokroić na kawałki (zdjęcie 3) o dowolnie wybranej wielkości.

Teraz nadszedł czas na nadanie kształtu gnocchi: piękno domowych gnocchi polega na ich lekko nieregularnym kształcie, który uzyskuje się poprzez lekkie dociskanie i przeciąganie po blacie palcem wskazującym. W ten sposób będą lekko wydrążone i lepiej zbierze się w nich sos. Ugotować gnocchi we wrzącej, osolonej wodzie i odcedzić, gdy tylko wypłyną na powierzchnię.

Sos pomidorowy

Podgrzać oliwę z oliwek na dużej, szerokiej patelni na średnim ogniu. Dodać pokrojoną w półplasterki cebulę. Dodać passatę pomidorową. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień do niskiego i gotować, bez przykrycia, aż zgęstnieje — około 15 minut.

Wymieszać gnocchi z sosem pomidorowym. Dodać rozdrobniony ser mozzarella i kilka listków bazylii.

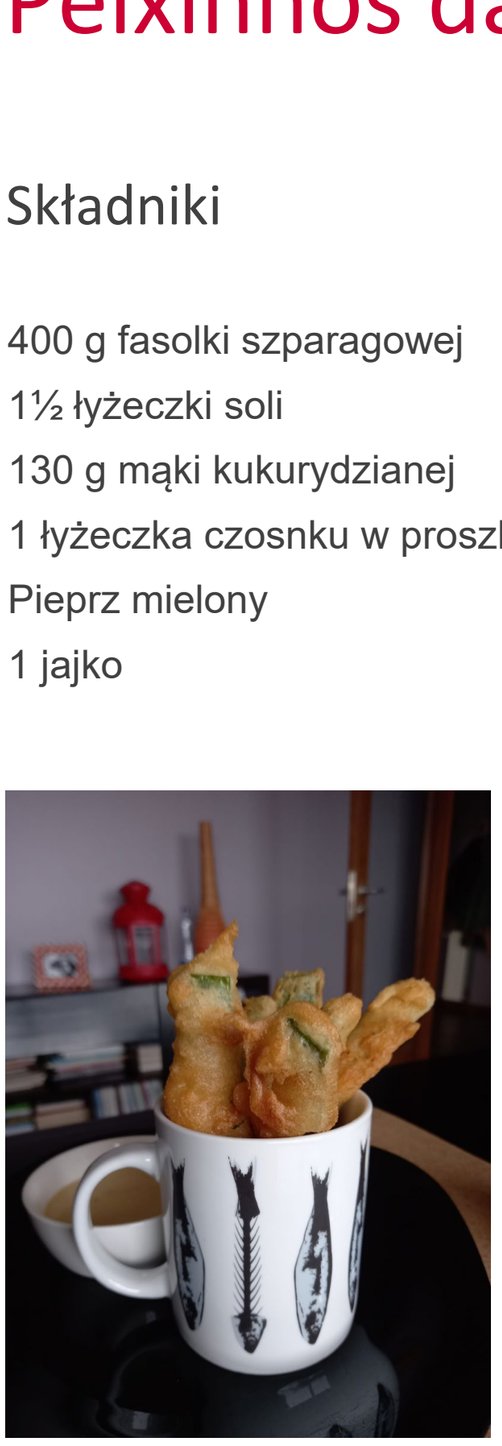
Smacznego!

Carlos Monteiro

Peixinhos da Horta

Składniki

400 g fasolki szparagowej
1½ łyżeczki soli
130 g mąki kukurydzianej
1 łyżeczka czosnku w proszku
Pieprz mielony
1 jajko



Przygotowanie

Umyć fasolkę szparagową i usunąć końcówki. Przekroić stręki na pół, a następnie każdą połówkę na dwie równe części wzdłuż.

Gotować przez 5 minut we wrzącej wodzie doprawionej łyżeczką soli.

W misce wymieszać mąkę kukurydzianą z pozostałą częścią soli, czosnkiem w proszku i szczyptą świeżo zmielonego pieprzu. Dodać ubite jajko i około 150 ml wody, dobrze wymieszać widelcem, aż do uzyskania gładkiej masy.

Ugotowaną fasolkę odcedzić, rozłożyć na ściereczce kuchennej i osuszyć. Zanurzyć w przygotowanym cieście.

Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć fasolkę na złocistobrązowy kolor.

Dobrze odsączyć na chłonnym papierze.

Teraz można się delektować z kieliszkiem orzeźwiającego białego wina…

David Lamaud

Naleśniki po bretońsku („La Galette Bretonne”)

Składniki

Na ciasto na naleśniki

½ szklanki mąki razowej

½ szklanki mąki gryczanej 1 jajko

1 szczypta soli

1¼ szklanki wody

Do smażenia

4 łyżki masła (1 na każdy naleśnik)

Na nadzienie

4 plasterki szynki

4 plasterki sera

4 jajka Szczypta soli

Szczypta czarnego pieprzu

Świeży szczypiorek, do przybrania

Jest to tradycyjna potrawa z Bretanii (nazywa się La Galette Bretonne). To w tym regionie znajduje się fabryka folii Flexibles (w miejscowości Pontivy).

Na zdjęciach obok widać, jak gotuję tę wspaniałą potrawę dla całej rodziny, a także jak zasiadam już do stołu, aby ją zjeść. Obok talerza mam kieliszek cydru, co również jest typowe dla tego regionu.

Smacznego! Nie gotuję tak często, ale to była bardzo dobra okazja.

Przygotowanie

Wymieszać wszystkie składniki ciasta naleśnikowego, aby uzyskać gładkie, płynne ciasto. Musi być płynne, bo inaczej nie będzie można go dobrze rozprowadzić na rozgrzanej patelni podczas smażenia — potrzebne są cienkie naleśniki.

Następnie rozgrzać patelnię, położyć na niej ½ łyżki masła. Wlać prawie pełną chochlę płynnego ciasta na rozgrzaną, natłuszczoną patelnię, dobrze rozprowadzić, szybko obracając patelnię, i smażyć z obu stron, aż będą ładne i złociste.

Następnie na naleśnik (galetkę) kładziemy plasterek szynki i plasterek sera.

Potem należy rozbełtać jajko na środku naleśnika z szynką. Doprawić solą, pieprzem i dodać świeżo posiekany szczypiorek.

Ostrożnie zamknąć naleśnik, składając go z obu stron lub ze wszystkich czterech stron, tak aby utworzyć kopertę. Smażyć dalej, aż jajko będzie gotowe.

Podawać na gorąco, posypane świeżo posiekanym szczypiorkiem.

Dominika Hanowicz

Pierogi ruskie

Składniki

Farsz

150 g chudego twarogu

1 duża cebula

200 g ziemniaków 20 g boczku Sól/pieprz

1 łyżka masła

Ciasto pierogowe (na ok. 40 sztuk)

300 g mąki

1 jajko

1 łyżeczka soli

125 ml wrzącej wody 20 g masła

Przygotowanie

Farsz

Obrać ziemniaki i pokroić w drobną kostkę. Ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i rozgnieść, a następnie pozostawić do ostygnięcia. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju, dodać boczek pokrojony w drobną kostkę i smażyć na złocisty kolor. Dodać cebulę pokrojoną w drobną kostkę i smażyć, aż stanie się półprzezroczysta. Na koniec dodać łyżkę masła, wymieszać i zdjąć z ognia.

Ciasto pierogowe

Mąkę wsypać do miski, dodać sól. Wrzucić masło do wrzącej wody i rozpuść. Stopniowo wlewać wodę do mąki, mieszając wszystko łyżką. W międzyczasie dodać ubite jajko i połączyć wszystkie składniki. Zagniatać do uzyskania gładkiego ciasta.

Wyłożyć na posypany mąką blat i wyrabiać przez około 7–8 minut. Zawinąć w folię i odstawić na ok. 30 minut.

Podzielić ciasto na 4 części, a następnie rozwałkować je na cienki okrąg (ok. 2–3 mm), posypując w razie potrzeby mąką.

Małą szklanką wyciąć kółka, rozciągnąć je lekko między palcami, a następnie na środek nałożyć po jednej czubatej łyżeczce farszu. Złożyć na pół i dokładnie skleić brzegi, położyć na desce.

Pierogi można ugotować, usmażyć lub upiec — jak kto woli. Najlepiej podawać posypane podsmażoną cebulką.

Smacznego!

Elif Atalay

Karczochy

Składniki

1 cebula
250 g bobu łuskanego
5 obranych karczochów
Oliwa z oliwek
Koperek

Mam dla Was wspaniały przepis na karczochy z dodatkiem zdrowej i lekkiej oliwy z oliwek. Moja teściowa przygotowuje je w ten sposób wiosną.

Oprócz tego, że są pyszne, karczochy mają wiele zalet. A oto tylko kilka z nich:

- Dzięki wysokiej zawartości białka wzmacniają mięsień sercowy.
- Ze względu na zawartość żelaza zalecane są w przypadku anemii z niedoboru żelaza.
- Dzięki właściwościom przeciwutleniającym karczochy pomagają usuwać substancje toksyczne z organizmu, wspomagając zdrowe funkcjonowanie wątroby.
- Zawierają potas, który wpływa korzystnie na ciśnienie krwi i reguluje gospodarkę sodowo-potasową w organizmie.
- Dzięki zawartości kwercetyny i przeciwutleniaczy chronią organizm przed rakiem.
- Występująca w karczochach cynaryna pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi.
- Wysoka zawartość błonnika wpływa na stabilizację poziomu cukru we krwi. Dania z karczochów z dodatkiem oliwy z oliwek lub mięsa są bardziej wartościowe odżywczo dla diabetyków. Mają pozytywny wpływ na regulację poziomu cukru.
- Pomagają zmniejszyć poziom nikotyny nagromadzonej w organizmie palaczy.
- W 100 g ugotowanych karczochów znajdują się 53 kalorie. Dzięki niskiej zawartości kalorii karczochy należą do zdrowych produktów wybieranych przez osoby chcące schudnąć.

Przygotowanie

Najpierw posiekać cebulę, wlać oliwę do szybkowaru i dodać umyty

bób, cebulę i karczochy. Posolić i dodać odrobinę wody.

Ważnym składnikiem naszych dań z oliwą z oliwek jest cukier — dodać 1,5 łyżki deserowej. W przypadku dania z bobem należy dodać nieco więcej cukru.

Gotować na średnim ogniu przez około 10–15 minut. Po ugotowaniu pozostawić szybkowar na 10–20 minut bez otwierania pokrywy.

Po otwarciu wyjąć najpierw karczochy, a następnie bób i cebulę, układając je na wierzchu karczochów.

Udekorować świeżym koperkiem i skropić oliwą z oliwek.

Emilie Priac

Przegrzebki flambirowane z limonką

Składniki (4 porcje)

12 przegrzebków
30 g lekko osolonego masła
2 ząbki czosnku
Skórka otarta z ½ limonki
Pieprz (do smaku)
50 ml whisky

Przygotowanie

Czas przygotowania: 10 minut. Czas gotowania: 5 minut Posiekać czosnek.

Odsączyć przegrzebki na chłonnym papierze.

Roztopić masło w rondelku na małym ogniu.

Dodać drobno posiekany czosnek. Przyrumienić. Uważać, aby masło się nie przypaliło!

Dodać przegrzebki. Smażyć przez 1–2 minuty z każdej strony.

Doprawić pieprzem do smaku.

Ułożyć przegrzebki na talerzach. Na wierzch zetrzeć odrobinę limonki.

Wlać whisky na patelnię i podpalić. Polać sosem przegrzebki i podawać.

Wskazówka: jeśli masz mrożone przegrzebki, pozostaw je do rozmrożenia w mleku!

Na danie główne: ok. 10 przegrzebków na osobę,

podawać z ryżem i fondue z porów.

Kadir Bicer

Fasolka po bretońsku

Składniki (4 porcje)

4 łyżki oleju

2 łyżki masła

1 średnia cebula (posiekana) 1 łyżka koncentratu pomidorowego

500 g suszonej fasolki (namoczonej przez noc)

3 szklanki wody

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka cukru

1/2 łyżeczki chili w proszku

Przygotowanie

Umieścić 4 łyżki oleju i 2 łyżki masła na głębokiej patelni i podgrzać. Dodać 1 łyżkę posiekanej cebuli i smażyć, aż stanie się różowa.

Po podsmażeniu cebuli dodać łyżkę koncentratu pomidorowego i smażyć aż do uwolnienia aromatu.

Na koniec włożyć do garnka suszoną fasolkę — tę która była moczona w wodzie przez noc.

Mieszać razem przez 1–2 minuty i dolać 3 szklanki wody, łyżeczkę chili w proszku i łyżeczkę soli. Następnie przykryć i gotować, aż fasolka zmięknie.

Liliana Gomes

Arepas

Składniki

Ciasto

1½ szklanki wody

½ łyżeczki soli

2 szklanki wstępnie ugotowanej białej mączki kukurydzianej (np. mąka Harina P.A.N.®)

Nadzienie

Ser i szynka

Ser Mozzarella

4 plasterki szynki z indyka

Sałatka z tuńczyka

Tuńczyk w puszce

Cebula pokrojona w plasterki

Posiekana cebula dymka

Arepas to tradycyjne danie z Wenezueli. Jest to ulubione śniadanie mieszkańców kraju. Można je jednak spożywać o każdej porze dnia. To uniwersalne danie można wypełnić niemal wszystkim, w zależności od upodobań.

Przygotowanie

Wymieszać wodę i sól w misce. Stopniowo mieszać ręcznie mączkę kukurydzianą z wodą, aż powstanie miękkie, wilgotne, plastyczne ciasto. Należy uważać, aby nie dodawać mączki kukurydzianej zbyt szybko, w przeciwnym razie ciasto będzie grudkowate.

Podzielić ciasto na 6 kawałków wielkości piłki tenisowej i zrobić z każdego z nich placek o grubości około 10 cm.

Rozgrzać piekarnik do 250°C. Wyłożyć blachę nieprzywierającym papierem do pieczenia. Umieścić *arepas* na blasze i piec w piekarniku przez 25 minut lub do momentu, aż nabiorą złocistego koloru. Można posmarować *arepas* roztopionym masłem, jeśli mają być bardziej wilgotne.

Po upieczeniu placków *arepas*, naciąć każdy z nich wzdłuż w połowie wysokości za pomocą cienkiego ząbkowanego noża, tak aby uformować kieszonkę przypominającą pittę. *Arepas* można wypełnić prawie wszystkim. Ja wybrałam ser mozzarella i szynkę, a do drugiego — sałatkę z tuńczyka.

Maryline Gladu

Sałatka brokułowa / Caramel au Beurre Salé

Składniki

Sałatka brokułowa

Brokuły pokrojone na małe kawałki (bez łodygi)

Średnia czerwona cebula, cienko pokrojona

Chrupiący bekon lub 200 g smażonej słoniny

150 g białych grzybów, cienko pokrojonych

50 g czarnych porzeczek

30 g orzeszków piniowych

2 łyżki majonezu

1 łyżeczka musztardy Dijon

1 łyżka octu balsamicznego

1 łyżka sosu sojowego lub sosu Worcestershire

3 łyżki oliwy z oliwek 1 łyżeczka cukru

Słony karmel do smarowania

2 szklanki cukru trzcinowego

40 g solonego masła

30 g gęstej śmietany

Przygotowanie

Sałatka brokułowa

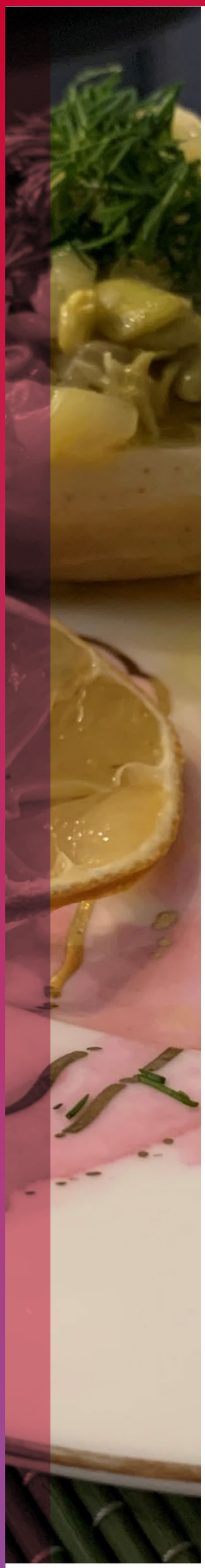
Wymieszać wszystkie składniki i podawać.

Słony karmel do smarowania

Podgrzać cukier trzcinowy do uzyskania jasnobrązowego koloru.

Zdjąć z ognia. Dodać masło.

Postawić z powrotem na małym ogniu, dodać śmietanę i dobrze wymieszać. Włożyć do zamrażarki na 30 minut, a następnie rozsmarować!



Murat Tergip

Karczoch z bobem

Składniki

4 karczochy

250 g bobu łuskanego

4 łyżki oliwy z oliwek

1 średnia cebula

Pół szklanki świeżego soku pomarańczowego

Pół szklanki wody

1 łyżeczka soli

Przygotowanie

Posiekać jedną średnią cebulę. Usmażyć posiekaną cebulę na oliwie z oliwek.

Do podsmażonej cebuli dodać obrany bób i jeszcze chwilę smażyć.

Dodać świeży sok pomarańczowy i wodę. Dodać karczochy. Gotować przez około 20 minut.

Można podawać z koperkiem i oliwą z oliwek.

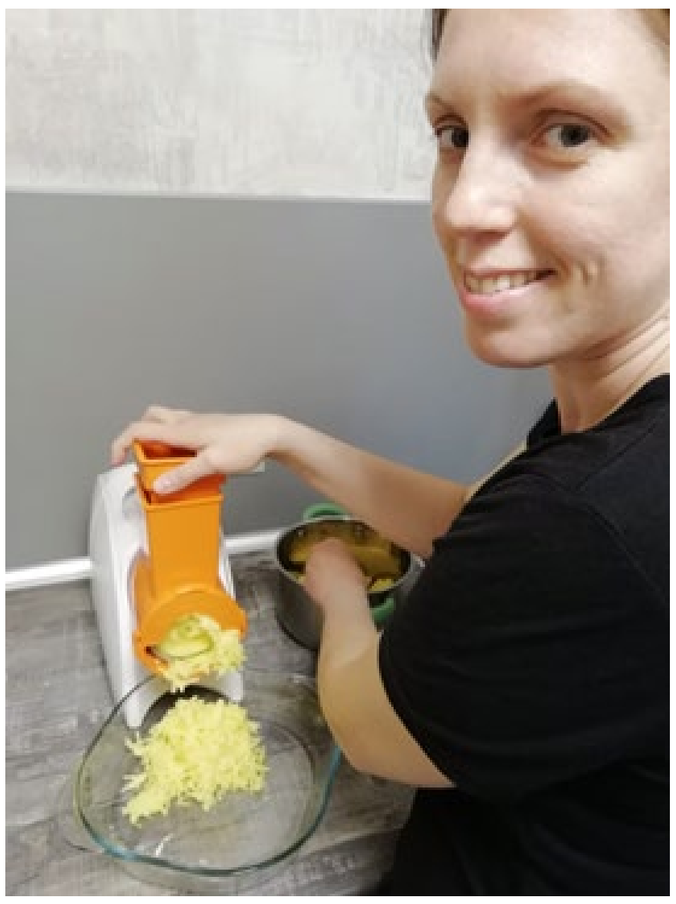
* Przed gotowaniem namoczyć karczochy w wodzie z dodatkiem soku z cytryny, aby nie ciemniały.

Nina Rogozińska

Draniki (placki ziemniaczane nadziewane mięsem)

Składniki (6 porcji)

1,5 kg ziemniaków
300 g mięsa mielonego
1 cebula
1 jajko
3 łyżki mąki
Sól, pieprz, przyprawy do smaku
Olej roślinny



Przygotowanie

Przygotować główne składniki: obrać ziemniaki i cebulę.

Ziemniaki drobno zetrzeć.

Posolić ziemniaki, odczekać 10 minut, a następnie odcisnąć nadmiar płynu.

Dodać jajko i mąkę. Wymieszać wszystko łyżką.

Do mięsa mielonego dodać drobno posiekaną cebulę, sól, pieprz i przyprawy, i wymieszać.

Na patelnię rozgrzaną na średnim ogniu wlać olej roślinny. Łyżeczką nałożyć masę ziemniaczaną i rozpłaszczyć.

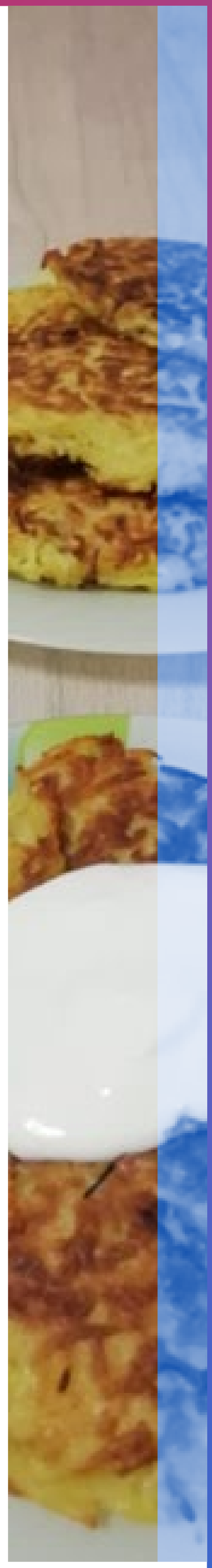
Na placek ziemniaczany szybko nałożyć niewielką ilość mięsa mielonego.

Następnie nałożyć kolejną łyżkę masy ziemniaczanej

na wierzch i spłaszczyć, tak aby brzegi się zetknęły.

Smażyć z obu stron na złocistobrązowy kolor. Podawać na gorąco z kwaśną śmietaną.

I proszę bardzo, — mamy smaczne *draniki*!



Nusret Akincilar

Kibbeh

Składniki

4 szklanki drobnej kaszy bulgur

2 średniej wielkości gotowane ziemniaki

(w wersji mięsnej użyć 250 g chudej mielonej wołowiny)

2 cebule

2 ząbki czosnku

3 łyżki koncentratu pomidorowego

4 łyżki pasty z pieczonej czerwonej papryki

3 łyżki oleju

3 łyżeczki soli

2 łyżeczki płatków chili

1 łyżeczka mielonego białego pieprzu

1 łyżeczka czarnego pieprzu

1 łyżeczka suszonej mięty

1,5 łyżki przyprawy isot (suszona papryka chili z Urfy w Turcji) Cebula dymka

Pietruszka

Przygotowanie

W dużej misce wymieszać kaszę bulgur, koncentrat pomidorowy i przyprawy.

Zetrzeć cebulę i czosnek na tarce lub użyć do tego robota kuchennego.

Dodać cebulę i czosnek do kaszy bulgur i zacząć ugniatanie, dodając 2 łyżki oleju.

Gdy kasza bulgur i pozostałe składniki się połączą, dodać odrobinę wody i ugniatać, aż masa nabierze koloru i kształtu *kibbeh*.

W miarę wysychania *kibbeh* dolewać wody.

Gdy *kibbeh* zmięknie, posmakować i doprawić.

Następnie dodać purée ziemniaczane (lub chude mięso mielone) i dalej ugniatać, aż masa się połączy. Dodać pietruszkę i cebulę dymkę i zagnieść razem jeszcze raz. Oderwać kawałki masy i nadać im kształt poprzez ściskanie.

Na koniec ułożyć na talerzu i udekorować zieloną sałatą oraz plasterkami cytryny.

Proponuję jeść z jajkiem sadzonym, tak jak podaje się w regionie Urfy — smacznego**!**

Rita Qian

Owsianka z kaszą jaglaną i ogórkiem morskim (小米海参粥)

Składniki (6 porcji)

50 g kaszy jaglanej
Ogórek morski
Zielone warzywa liściaste
Jagody goji
Bulion mięsny

Przygotowanie

Przygotowanie ogórka morskiego: moczyć suszony ogórek morski w zimnej wodzie przez 3 dni, zmieniając wodę raz dziennie. Wstawić do lodówki, a następnie umyć ogórek i usunąć z niego niejadalne części. Włożyć do zimnej wody i doprowadzić do wrzenia. Gotować przez 15 minut, wyłączyć ogień, odczekać 15 minut i ponownie gotować przez 15 minut.

Przygotowanie owsianki z kaszą jaglaną: umyć kaszę, włożyć do wody i gotować aż do wchłonięcia wody, następnie dodać trochę bulionu mięsnego i gotować na wolnym ogniu przez godzinę. Dodać trochę soli i przygotowany ogórek morski, i dusić jeszcze przez 5 minut.

Podawać z zielonymi warzywami i jagodami goji do dekoracji.

Samuel Pardo

Tortilla de Patata

Składniki

4 jajka z wolnego wybiegu z Asturii (od mojej babci!)
3 ziemniaki pokrojone w kostkę
1 cebula pokrojona w kostkę
Oliwa z oliwek
Sól

Przygotowanie

Na małej patelni powoli podsmażać pokrojone ziemniaki. Następnie dodać pokrojoną w kostkę cebulę i dalej smażyć na średnim ogniu przez co najmniej 30 minut. Ubić jajka w misce z odrobiną soli. Dodać do jajek odsączoną mieszankę ziemniaków i cebuli. Wlać na patelnię na średnim ogniu i odwrócić, używając talerza, tak aby tortilla była w pełni usmażona z obu stron.

Wskazówka

Środek pozostawić miękki, jak na zdjęciu.

Podawać z szynką serrano, sałatką i dodatkami, takimi jak np. paszteciki z tuńczyka czy chorizo. Przyda się też dobre wino oraz rodzina i przyjaciele do towarzystwa. :)

Sebastian Ferretti

Empanadas Criollas Dulces

Składniki

½ kg mielonej wołowiny
2 cebule
100 g oliwek
3 gotowane jajka
50 g rodzynek
Sól, pieprz, kmin rzymski i słodka papryka (w zależności od potrzeb)
300 g mąki
1 jajko
100 ml wody
40 g masła

To bardzo popularne danie, które występuje w wielu odmianach w Argentynie, a także w całej Ameryce Łacińskiej. W wersji z tego przepisu, która charakteryzuje się słodkawym smakiem nadawanym przez rodzynki, wywodzi się z prowincji Cordoba w Argentynie. W tym regionie się urodziłem i mieszkałem do czasu przeprowadzki do Werony we Włoszech w 2003 roku.

Empanadas to tradycyjna argentyńska potrawa, zwykle podawana jako pierwsze danie przed asado (grillem). Przepis pochodzi z okresu, kiedy Argentyna była kolonią, ale uważa się, że powstał na bazie przepisów z Hiszpanii, które z kolei pochodziły od arabskich ludów basenu Morza Śródziemnego.

Przygotowanie

Nadzienie

Wlać trochę oliwy z oliwek na patelnię i usmażyć pokrojoną w plastry cebulę. Dodać mięso oraz odrobinę soli, pieprzu i papryki.

Dobrze wymieszać, dodając również rodzynki.

Smażyć składniki przez około 20 minut, a następnie dodać ugotowane jajka i posiekane oliwki ze szczyptą kminu rzymskiego.

Wymieszać i pozostawić do ostygnięcia przed kolejnym krokiem.

Ciasto

Przygotować ciasto, mieszając mąkę z odrobiną soli, następnie dodać masło, jajko i wodę, aż ciasto będzie dobrze połączone (odstawić na 20 minut).

Potem za pomocą wałka i okrągłej formy przygotować kilka kółek, w które będzie włożone nadzienie.

Po kolei smarować brzegi kółek pędzelkiem

namoczonym w wodzie (aby ułatwić połączenie).

Nałożyć nadzienie na kółka, a następnie je zawinąć, składając na pół i dociskając krawędzie, tak aby szczelnie je zamknąć.

Ułożyć wszystkie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmarować *empanadas* żółtkiem.

Piec w piekarniku przez 30 minut w temperaturze 170°C.

Sebastian Jäger

Pikantny kalafior

Składniki

2 duże kalafiory z liśćmi

2 cebule, obrane i pokrojone na 8 kawałków 8 czerwonych papryczek chili, naciętych w środku

1 cytryna, pokrojona na ćwiartki

Sól (do wody)

Na masło/oliwę chili

120 g roztopionego masła i 110 ml oliwy z oliwek (lub 230 ml oliwy z oliwek w przypadku dania wegańskiego)

90 g Harissy (różanej)

2½ łyżeczki koncentratu pomidorowego

1¼ łyżki chili w proszku

¾ łyżeczki chili z Aleppo

1¼ łyżeczki Isot Biber

1½ łyżeczki cukru

3 rozgniecione ząbki czosnku

1 łyżeczka soli

Wyjaśnienie: jeszcze 3 miesiące temu myślałem, że prawdziwe danie to stek, a jako dodatek najlepiej zjeść jeszcze jeden stek. Próbowałem ostatnio wielu wspaniałych posiłków wegetariańskich. Ten spełnia 2 z moich głównych kryteriów: 1) ma doskonały stosunek smaku do kalorii i 2) jest tak prosty, że nawet ja jestem w stanie go przyrządzić.

Sommelier radzi: popić piwem, a jeszcze lepiej pełnym czerwonym winem.

Przygotowanie

Przyciąć liście na górze kalafiora, odsłaniając od 5 do 7,5 cm samego kalafiora. Obydwa kalafiory pokroić na ćwiartki.

Gotować kalafiory przez 2 minuty w dobrze osolonej wodzie (kalafiory muszą pozostawać pod wodą – w tym celu nałożyć pokrywkę jako obciążnik)

Przełożyć ćwiartki kalafiora na blachę do pieczenia wyłożoną pergaminem. Położyć cebulę i papryczki chili na blasze do pieczenia. Rozgrzać piekarnik do 180°C.

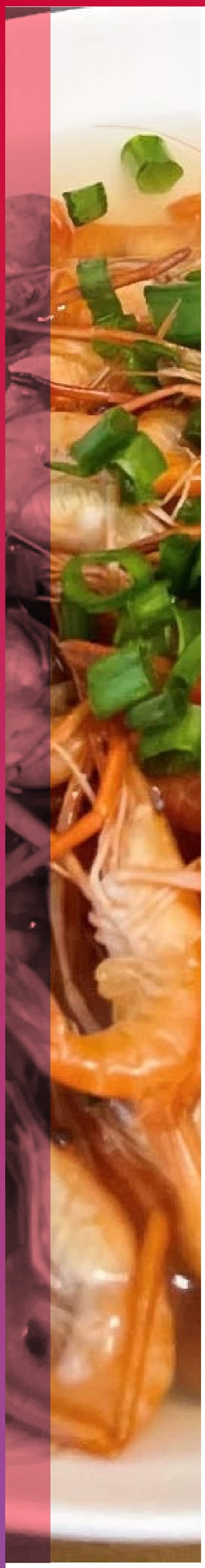
W małej misce wymieszać wszystkie składniki potrzebne do oliwy chili.

Kalafior, cebulę i papryczki chili polać oliwą chili. Dobrze obtoczyć rękoma (założyć rękawiczki i chronić oczy), wmasowując oliwę chili w szczeliny kalafiora.

Piec kalafior, aż stanie się złocistobrązowy i chrupiący — od 45 do 60 minut.

W czasie pieczenia wyjąć blachę z piekarnika 2–3 razy, aby polać warzywa oliwą chili.

Przełożyć upieczony kalafior na półmisek, polać pozostałą oliwą chili i posypać kawałkami zebranymi z blachy. Podawać od razu z ćwiartkami cytryny.



Daisy Ju

Gotowane krewetki rzeczne (清水煮河虾)

Składniki (5 porcji)

Krewetki rzeczne

Cebula dymka

Imbir

Sól

Wino

Przygotowanie

Umyć krewetki rzeczne czystą wodą.

Zagotować trochę wody, włożyć kilka kawałków imbiru i krewetki rzeczne. Doprowadzić ponownie do wrzenia, wlać łyżkę wina, aby pozbyć się rybiego zapachu.

Gotować na delikatnym ogniu, dodać odrobinę soli i cebulę dymkę.

Podawać z odrobiną świeżej cebuli dymki do dekoracji.

Seyma Duran

Roladki z czerwonej kapusty

Składniki

Kapusta (4 pęczki liści)
Ryż (2 szklanki)
Cebula (2 średniej wielkości) Olej (pół szklanki) Koncentrat pomidorowy (2 łyżki)
Przyprawy (sól, chili w proszku, pieprz czarny, mięta)

Przygotowanie

Przygotowanie liści

Wybrać i starannie umyć każdy liść. Umieścić kilka liści we wrzącej wodzie, górą do dołu, i gotować przez 1–2 minuty, a następnie umieścić w misce z zimną wodą (pomoże to zachować kolor).

Przygotowanie nadzienia

Pokroić cebulę w kostkę, tak aby nie była zbyt duża, wrzucić do rondla z olejem i zacząć smażyć. Dodać koncentrat pomidorowy, gdy cebula nabierze koloru. Następnie dodać wcześniej umyty i odcedzony ryż. Dodać sól i przyprawy, a ryż lekko podsmażyć. Wlać szklankę wody i odczekać, aż się wchłonie podczas smażenia na małym ogniu. Po całkowitym wchłonięciu wody wyłączyć ogień i odstawić.

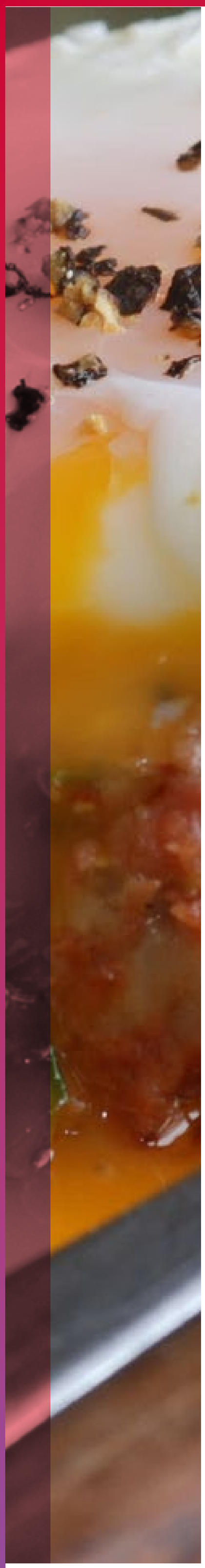
Zawinięcie

Położyć liść na płaskiej powierzchni, rozprowadzić na nim odrobinę zmieszanych składników, złożyć dwa boki do środka, złożyć ostrożnie górną część i ciasno zawinąć.

Przygotowanie

Ułożyć roladki na patelni, rozrzucić pokrojoną cebulę na wierzchu, dodać odrobinę soli i oleju oraz 1 łyżkę koncentratu pomidorowego rozcieńczonego w odrobinie wody, a następnie wlać wystarczająco wody, aby przykryła roladki. Po osiągnięciu temperatury wrzenia gotować na najmniejszym palniku, aż do wchłonięcia płynu.

Podawać z jogurtem. Smacznego :)



Sharon Treanor

Pikantny hash z peklowanej wołowiny

Składniki (4 porcje)

8 plasterków lub 1 puszka peklowanej wołowiny 1 duża czerwona cebula

2 duże ziemniakiChili w proszku

8 plastrów wędzonego boczku

4 jajka

Mieszanka ziół

Sól i pieprz

Najpierw wyznanie… Nie zrobiłam tego dania ani go nie zjadłam (dlatego nie ma mnie na zdjęciu!). Jestem okropną kucharką, a do tego wegetarianką. Nie chciałam męczyć naszych pracowników przepisem na jakąś zieleninę, więc mój kochany mąż (który jest świetnym kucharzem) to ugotował.

Jest to jedno z ulubionych dań reszty rodziny. Smacznego!

Przygotowanie

Ziemniaki obrać, pokroić na małe kawałki i wrzucić do garnka z wrzącą wodą. Pozostawić je w garnku, aż zmiękną, ale nie dopuścić, aby się rozpadały. Podczas gotowania ziemniaków:

Obrać i pokroić w kostkę cebulę. Pokroić wołowinę na małe kawałki. Włożyć pod grill plastry boczku.

Rozgrzać dużą patelnię z odrobiną oliwy z oliwek i dodać cebulę, aby powoli zmiękła.

Włożyć na patelnię ziemniaki i wołowinę, a następnie wymieszać. Ziemniaki można pozostawić w postaci kawałków lub nieco je rozgnieść.

Wrzucić na patelnię chili w proszku w ilości zależnej od tego, jak ostre ma być danie. Można nie wrzucać ich wcale. Wtedy po prostu usuniemy określenie „pikantny” z nazwy potrawy.

Dodać zioła do smaku oraz doprawić solą i pieprzem.

Próbować potrawę, aby uzyskać odpowiednią równowagę pomiędzy ilością chili, ziół i przypraw.

Włożyć jajka na patelnię i przygotować talerze do podania potrawy.

Na środku każdego talerza nałożyć łyżką porcję hashu z peklowanej wołowiny. Ja używam do tego okrągłej foremki do ciasta, którą wypełniam po równo na każdym talerzu. Pomaga to zapewnić ładny wygląd.

Na wierzchu hashu położyć dwa plastry smażonego boczku.

Na koniec umieścić na górze ugotowane jajko. Smacznego!

Simone Koenig

Razowy chleb orkiszowy

Składniki

500 g mąki orkiszowej razowej 80 g siemienia lnianego (mielonego)

80 g nasion słonecznika 80 g nasion sezamu

2 łyżki pestek dyni

2 łyżki octu balsamicznego

2 łyżeczki soli

½ litra letniej wody

1 paczka świeżych drożdży (42 g)

Przygotowanie

Rozpuścić drożdże w letniej wodzie i dobrze zagnieść z pozostałymi składnikami (ciasto nie musi rosnąć, więc nie trzeba czekać).

Przełożyć ciasto do wysmarowanej tłuszczem formy (lub wyłożonej papierem do pieczenia) i piec przez około 90 minut w temperaturze 170°C góra-dół.

Obłożyć wybranymi produktami: na kolację polecam twarożek z awokado i pomidorami, a na śniadanie dobrze smakuje z serkiem śmietankowym i dżemem.

Tony Harrison

Pudding Yorkshire

Składniki

140 g zwykłej mąki (czyli około 200 ml)
4 jajka (200 ml)
200 ml mleka
Olej słonecznikowy, do gotowania

Wprowadzenie: urodziłem się w małym miasteczku Great Ayton w hrabstwie North Yorkshire, w Wielkiej Brytanii. Yorkshire jest znane z wielu rzeczy. Pozwólcie, że wymienię dwie z nich: „oszczędni" mieszkańcy — co pomogło mi w wybranej przeze mnie karierze zawodowej — oraz Yorkshire pudding.

Poniżej przedstawiam podstawowy przepis, do którego warto dodać tajny składnik — czyli pół łyżeczki musztardy w proszku. *Podawać z pieczenią i (lub) dużą ilością warzyw i sosem.* ***Dla mnie kieliszek czerwonego (lub białego) wina dopełnia wrażeń. Smacznego!***

Przygotowanie

Krok 1

Do dużej miski wsypać 200 g zwykłej mąki i przyprawy, wbić 3 jajka, jedno po drugim, a następnie powoli wlewać 300 ml mleka, aż do uzyskania gładkiego ciasta.

Krok 2

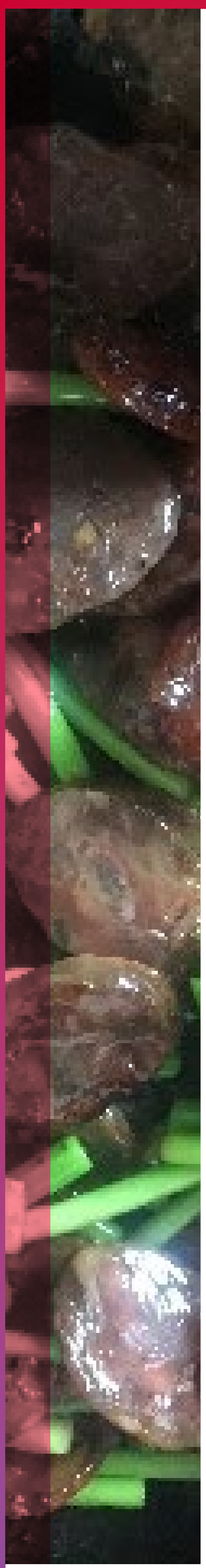
Schładzać w lodówce przez co najmniej 30 minut lub nawet przez cały dzień.

Krok 3

Piekarnik rozgrzać do 220°C (góra-dół) / 180°C (termoobieg) / 7. stopnia (gazowy). Wlać 4 łyżki oleju roślinnego do otworów w 12-otworowej formie do babek, a następnie podgrzewać formę w piekarniku przez 5 minut.

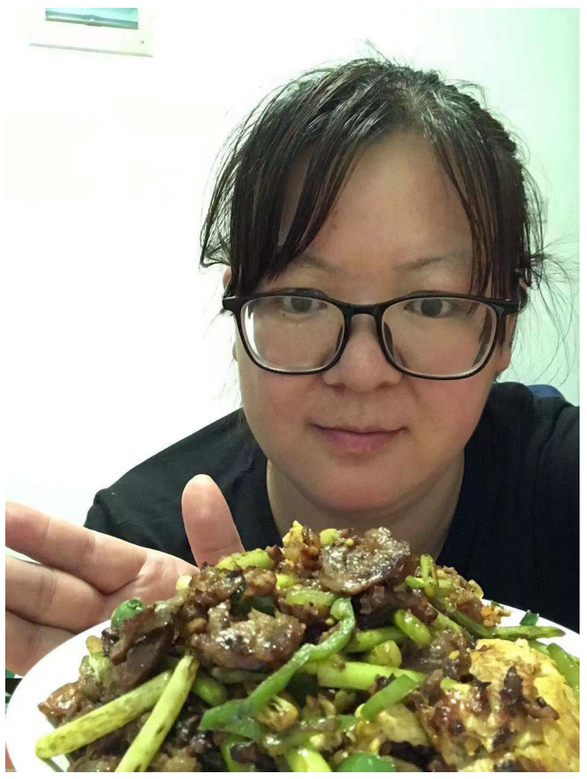
Krok 4

Ostrożnie przelać masę do formy, a następnie piec przez 30 minut, aż się przyrumieni i urośnie.



Zhao Chen

Omlet z kiełbasą i pędami czosnku
(香肠蒜苔炒鸡蛋)



Składniki

2 kiełbasy

4 jajka

Trochę kiełkującego czosnku

2 papryczki chili

Przygotowanie

Pokroić kiełbasę, pędy czosnku i papryczkę chili na kawałki.

Ubić jajka, przygotować imbir i cebulę dymkę.

Szybko usmażyć jajka

Usmażyć imbir i cebulę dymkę, a następnie dodać kiełbasę i pędy czosnku.

Na koniec dołożyć papryczkę chili i usmażone jajka oraz posypać szczyptą soli.

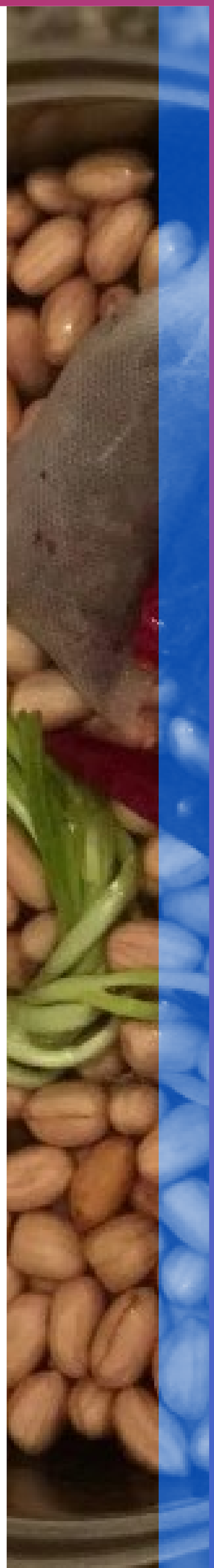
Podawać.

Chao Cui

Przyprawione gotowane orzeszki ziemne

Składniki

Orzeszki ziemne
Anyż gwiaździsty
Liście laurowe
Ziarna pieprzu syczuańskiego
Cynamon
Suszone papryczki chili
Świeży imbir
Cebula dymka
Sól



Przygotowanie

Suszone orzeszki ziemne namoczyć w wodzie przez 3 godziny.

Przygotować anyż gwiaździsty, pieprz syczuański, suszone chili, cynamon i liście laurowe oraz pokroić imbir.

Najpierw wrzucić do garnka ze stali nierdzewnej anyżgwiaździsty, cynamon, pieprz syczuański, suszone chili, świeży imbir i liście laurowe. Następnie doprowadzić do wrzenia z wodą. Potem wsypać na patelnię umyte orzeszki ziemne. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, zmniejszyć ogień do niskiego i gotować na wolnym ogniu przez około 30 minut.

Wyłączyć ogień. Pozostawić pod przykryciem na 30 minut. Wyjąć orzeszki i pozostawić do ostygnięcia.

Do ostudzonych orzeszków ziemnych dodać trochę chłodnego, ugotowanego płynu, wymieszać równomiernie w naczyniu i podawać.

Sandy Chen

Raki duszone

Składniki

Raki

Przyprawy

Czosnek, świeży imbir, cebula dymka, czerwona papryczka chili, kolendra, olej, jasny sos sojowy.

Przygotowanie

Umyć raki i usunąć głowy, a następnie rozciąć grzbiety, aby wyjąć wnętrzności.

Czosnek pokroić w kostkę, a imbir w plasterki. Pokroić cebulę dymkę na kawałki, a czerwoną papryczkę chili w małe plasterki. Oderwać liście kolendry z łodyg i grubo posiekać.

Włożyć raki do wrzącej wody. Wyjąć, gdy zrobią się czerwone. Namoczyć w zimnej wodzie.

Na rozgrzaną patelnię wlać trochę oleju, a następnie położyć na niej pokrojony w kostkę czosnek oraz pokrojone w plasterki imbir i czerwoną papryczkę chili, a także jasny sos sojowy.

Włożyć raki i smażyć, ciągle mieszając, aż do połączenia. Podawać z kolendrą.

Tracy Lu

Słodko-kwaśne żeberka

Składniki

Żeberka

Przyprawy

Jasny sos sojowy, cukier kandyzowany (lub granulowany), ocet ryżowy, wino ryżowe do gotowania, sos ostrygowy, imbir w plasterkach, cynamon, anyż gwiaździsty

Przygotowanie

Umyć żeberka, włożyć je do zimnej wody, a następnie doprowadzić do wrzenia. Wyjąć żeberka.

Doprawić cebulą dymką, pokrojonym imbirem, jasnym sosem sojowym, winem ryżowym do gotowania i sosem ostrygowym. Odstawić na 2–3 godziny, aby smaki mogły się przemieszać.

Do suchego woka wlać łyżkę oleju. Rozgrzać wok, włożyć żeberka i smażyć, ciągle mieszając.

Wsypać cukier kryształ. Zmienić ogień na średni i smażyć, ciągle mieszając, aż wszystkie żeberka pokryją się cukrem.

Dodać ocet ryżowy, cynamon i anyż gwiaździsty, i dalej smażyć, ciągle mieszając.

Dodawać wody aż wszystkie żeberka będą zanurzone. Zmniejszyć ogień na mały i dusić przez 30 minut.

Następnie przełączyć na duży ogień do czasu, aż sos zgęstnieje.

Yuechu Chen

Duszony boczek z węzełkami tofu

Składniki

Boczek wieprzowy

Przyprawy

Olej

Sos sojowy jasny

Sos sojowy ciemny

Wino ryżowe do gotowania

Węzełki tofu

Cukier kandyzowany (lub granulowany)

Cynamon

Koper włoski

Przygotowanie

Boczek wieprzowy umyć i pokroić w kwadraty.

Umyć węzełki tofu ciepłą wodą, aby usunąć ewentualny zapach.

Boczek wieprzowy włożyć do woka wypełnionego zimną wodą. Podgrzać wodę na dużym ogniu do wrzenia.

Wyłączyć ogień. Wyjąć boczek wieprzowy i opłukać pod bieżącą wodą.

Do suchego woka wlać łyżkę oleju i włożyć część tłustego boczku wieprzowego. Rozgrzać wok i smażyć boczek, ciągle mieszając, aż wycieknie z niego olej.

Dołożyć pozostały boczek wieprzowy i dalej smażyć, mieszając.

Dodać jasny i ciemny sos sojowy, i smażyć, ciągle mieszając, aż sos zostanie równomiernie rozprowadzony. Dolać wina ryżowego do gotowania, nałożyć pokrywkę i dusić na dużym ogniu przez 10 minut.

Zdjąć pokrywkę, dodać węzełki tofu, cukier kandyzowany, cynamon i koper włoski. Dusić na małym ogniu przez 40 minut.

Następnie przełączyć na duży ogień do czasu, aż sos zgęstnieje. Podawać.

Zhou Lin

Pikantny kurczak

Składniki

Kurczak
Papryczka chili
Ziarna pieprzu
syczuańskiego
Cynamon
Czosnek

Przygotowanie

Umyć i osuszyć kurczaka, a następnie pokroić go na kawałki.

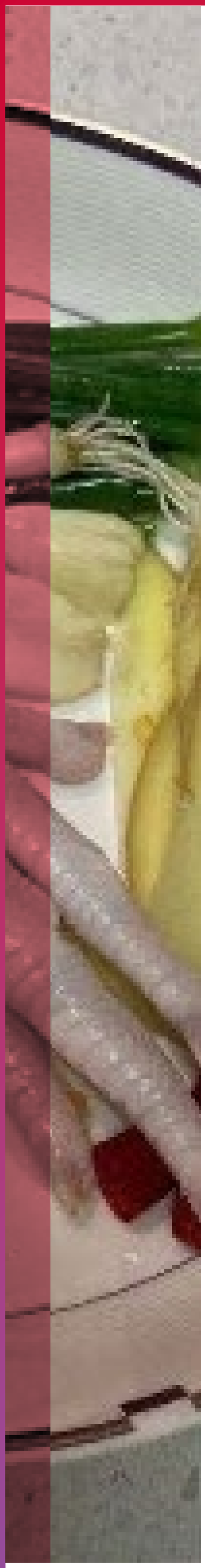
Przygotować papryczkę chili, pieprz syczuański, cynamon i czosnek, płucząc je i odsączając.

Dodać olej (dwa razy więcej niż zwykle) do woka. Gdy wok będzie gorący, włożyć kurczaka i smażyć, ciągle mieszając, aż kurczak uzyska złocistożółty kolor.

Dodać papryczkę chili, pieprz syczuański, cynamon oraz czosnek i dalej smażyć, ciągle mieszając.

Gdy kurczak będzie usmażony, dodać sól i jasny sos sojowy, a następnie smażyć, ciągle mieszając, jeszcze przez 2 minuty.

Przed podaniem posypać sezamem.



Cherry Ding

Pikantne kurze łapki

Składniki

Główny składnik: kurze łapki

Przyprawy: marynata i posiekane papryczki chili

Przygotowanie

Kurze łapki opłukać i pokroić na części.

Włożyć do garnka kurze łapki, cebulę dymkę, pokrojony imbir i pieprz syczuański. Gotować przez około 20 minut.

Opłukać kurze łapki zimną wodą. Następnie namoczyć w ciepłej, przegotowanej wodzie.

Przełożyć do pojemnika. Dodać marynatę i posiekane papryczki chili, tak aby całkowicie przykryć kurze łapki.

Zamknąć szczelnie pojemnik i włożyć do lodówki na 4 godziny.

Dania główne

Markus Hasler

Fondue z sera szwajcarskiego

Składniki (4 porcje)

600 g chleba białego lub razowego Ząbek czosnku, przepołowiony

400 g dojrzałego sera Gruyère

400 g szwajcarskiego sera Vacherin

300 ml białego wina 1 łyżka mąki kukurydzianej

1 łyżka wiśniówki

Odrobina startej gałki muszkatołowej i pieprzu

Fondue to typowe szwajcarskie danie, które nadaje się nie tylko na zimne dni.

Ser fondue na środku stołu podczas spotkania z rodziną lub znajomymi uprzyjemni wspólny czas. Po wystawieniu na stół temperatura będzie stale wysoka, a jednocześnie ser się nie zagotuje.

Najlepszym napojem do tego dania jest kieliszek wina lub czarna herbata.

Przygotowanie

Pokroić chleb w niewielką kostkę.

Natrzeć garnek do fondue ząbkiem czosnku. Zetrzeć ser bezpośrednio do garnka. Można też kupić starty ser. Zmieszać wino z mąką kukurydzianą, dodać do sera i doprowadź do wrzenia na małym ogniu, dokładnie mieszając. Dodać wiśniówkę, doprawić pieprzem i startą gałką muszkatołową. Kiedy ser fondue uzyska kremową konsystencję (wchłonie cały płyn i będzie gęsty), przenieść go na stół i postawić na palniku. Nie wyłączać palnika do czasu zjedzenia całości.

Wskazówka: jeśli fondue się warzy, wymieszać 1 łyżeczkę mąki kukurydzianej z odrobiną białego wina i soku z cytryny, wlać do masy serowej i powoli doprowadzić do ponownego wrzenia, cały czas mieszając.

Emilie Priac

Omułki w sosie z białego wina i śmietany

Składniki (4 porcje)

3 kg omułków jadalnych

50 g lekko osolonego masła (niesolone masło też może być, ponieważ omułki są już słone)

4 duże szalotki

120 ml białego wina (1 kieliszek)

300 ml śmietany creme fraiche

Pieprz (do smaku)

½ pęczka pietruszki

Przygotowanie

Czas przygotowania: 10 minut. Czas gotowania: 10 minut

Posiekać drobno szalotkę i pokroić pietruszkę. Roztopić masło w garnku i włożyć szalotki

oraz pietruszkę. Gotować na małym ogniu.

Wlać białe wino i gotować, aż szalotki zmiękną.

Doprawić pieprzem (i solą, jeśli używamy masła niesolonego).

Dodać omułki, przykryć i gotować na wolnym ogniu przez około 10 minut. Regularnie mieszać. Gdyomułki się ugotują (będą szeroko otwarte), dodać śmietanę creme fraiche.

Wymieszać, przykryć i gotować na wolnym ogniu przez 2–3 minuty. Regularnie mieszać.

Podawać na gorąco z frytkami.

Jeśli omułki mają być podawane jako przystawka, należy zmniejszyć ilości o połowę.

Inny wariant: przed dodaniem omułków dodać 1 liść laurowy i 1 łyżeczkę tymianku.

Informacja: jeśli po ugotowaniu omułek nie otwiera się wystarczająco lub trzeba użyć siły, aby go otworzyć, oznacza to, że nie jest ugotowany, i nie należy go jeść.

Thomas Petermeier

Parmigiana

Składniki (6–8 porcji)

Olej

2 bakłażany Odrobina mąki

Bułka tarta 3 jajka, ubite

Sos pomidorowy

Mozzarella, porwana na kawałki Szynka lub mortadela Parmezan, starty

1 cebula, obrana i posiekana

„Parmigiana” to danie, które pokazała nam nasza włoska niania. Od razu stało się ulubioną potrawą naszej rodziny.

Przygotowanie

Pokroić bakłażana w plastry wzdłuż.

Każdy plaster oprószyć mąką, zanurzyć w ubitych jajkach, a następnie obtoczyć w bułce tartej.

Usmażyć na oleju plastry bakłażana.

Na patelni podsmażyć posiekaną cebulę, dodać sos pomidorowy i sól, a następnie gotować przez 5–10 minut.

Posmarować dno naczynia żaroodpornego odrobiną sosu pomidorowego i ułożyć na nim usmażone plastry bakłażana.

Na wierzchu nałożyć następną warstwę sosu pomidorowego, a potem kawałki mozzarelli, szynki (lub mortadeli) i starty parmezan.

Przykryć kolejnymi plastrami usmażonego bakłażana i powtórzyć proces jeszcze dwukrotnie.

Przykryć folią aluminiową i piec w temperaturze 180°C przez 30–40 minut.

Andriej Maksimow

Placek rybny

Składniki

500 ml mleka

11 g drożdży szybko działających
700 g mąki

4 łyżki oleju sałatkowego

500 g kawałków ryby

3 ziemniaki

100 g masła

Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Wlać do miski ciepłe mleko. Dodać drożdże i wymieszać.

Dodać sól (1 łyżeczka) i cukier (1 łyżka). Dodać olej roślinny i wymieszać.

Wsypać 350 g mąki. Rozpocząć wyrabianie ciasta, stopniowo dodając resztę mąki. Wyrabiać ciasto, aż przestanie się kleić do rąk.

Przykryć i odstawić do lodówki na 2 godziny.

Gdy ciasto jest w lodówce:

Pokroić rybę i ziemniaki (w plasterki), doprawić solą i pieprzem.

Wyjąć ciasto i podzielić na dwie części. Pierwszą część rozwałkować na wielkość naczynia do pieczenia. Przełożyć do formy. Na wierzchu ułożyć ziemniaki, a następnie rybę, równomiernie rozprowadzając na górze masło. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 190°C na 80 minut.

Pilar Díaz-Valdés

Pastel De Choclo (chilijska zapiekanka z wołowiną i kukurydzą)

Składniki (6–8 porcji)

3 do 4 średnich cebul (posiekanych)

2 łyżki oleju roślinnego

1¼ kg mielonej wołowiny

2 łyżeczki kminu rzymskiego

2 łyżeczki soli

½ łyżeczki mielonego pieprzu

3 szklani ziaren kukurydzy (świeżych lub mrożonych)

1 szklanka mleka pełnego

¼ szklanki masła

1 Łyżka cukru

2 Łyżka bazylii (drobno posiekanej)

½ szklanki rodzynek

1/3 szklanki posiekanych czarnych oliwek
3 jajka ugotowane na twardo (posiekane)

1 miseczka pieczonego mięsa z kurczaka (rozdrobnionego)

Przygotowanie

Zebrać składniki.

Podsmażyć cebulę na oleju roślinnym do uzyskania miękkości i półprzezroczystości — 5 minut.

Dodać mieloną wołowinę, kmin rzymski, łyżeczkę soli i pieprz. Smażyć, mieszając, aż wołowina będzie krucha i zrumieniona. Zdjąć z ognia i odstawić.

Wsypać ziarna kukurydzy do naczynia robota kuchennego lub blendera i wlać ¼ szklanki mleka. Miksować przez 1 do 2 minut, aż kukurydza zostanie rozdrobniona i będzie miała kremową konsystencję.

W dużym rondlu roztopić ¼ szklanki masła. Dodać łyżeczkę soli, cukier i zmiksowaną kukurydzę.

Dodać pozostałe ¾ szklanki mleka i gotować na wolnym ogniu, ciągle mieszając, aż masa zgęstnieje — przez około 5 do 10 minut.

Zdjąć z ognia i wmieszać posiekaną świeżą bazylię.

Rozgrzać piekarnik do 190°C.

Odcedzić płyn z przyrumienionej wołowiny. Ułożyć ją na dnie 3–4-litrowego naczynia żaroodpornego.

Posypać rodzynkami, oliwkami i jajkami na twardo, a następnie ułożyć na niej kurczaka.

Rozłożyć kukurydzę na wierzchu zapiekanki, tak aby przykryła resztę składników. Posypać cukrem pudrem.

Piec zapiekankę w piekarniku przez 30–45 minut, aż nadzienie będzie bulgotać, a kukurydza stanie się złocistobrązowa.

Podawać na ciepło.

Jana Lena Fries

Spaghetti bolognese z tofu

Składniki (2 porcje)

200 g tofu naturalnego 1 duża cebula

1 ząbek czosnku

2 duże marchewki

Oliwa z oliwek do smażenia

4 łyżki przecieru pomidorowego

200 ml czerwonego wytrawnego wina

400 g posiekanych pomidorów lub passaty 1 łyżka syropu z agawy

2 łyżki suszonego oregano
Sól i pieprz

250 g spaghetti (najlepiej orkiszowego lub pełnoziarnistego) Garść świeżej lub mrożonej bazylii

1 łyżka płatków drożdżowych

Przygotowanie

Wycisnąć płyn z tofu, zawijając je w ręcznik, a następnie rozdrobnić widelcem.

Obrać i drobno posiekać cebulę i czosnek. Marchewki również obrać i drobno posiekać.

Podgrzać oliwę z oliwek na dużej, nieprzywierającej patelni i usmażyć tofu na złocisty kolor.

Po około 5 minutach dodać cebulę i czosnek, i smażyć, ciągle mieszając, przez kolejne 3–4 minuty.

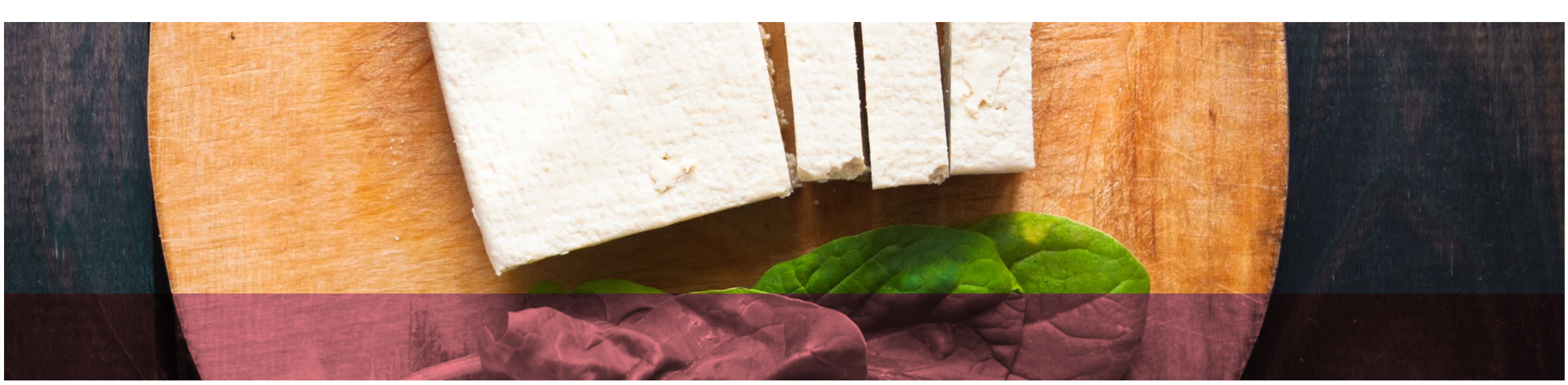
Marchewki i przecier pomidorowy dusić na patelni przez 1–2 minuty, mieszając.

Zdeglasować patelnię czerwonym winem i odparować nieco sos na średnim ogniu.

Włożyć passatę lub pokrojone pomidory, syrop z agawy i suszone oregano na patelnię z tofu, doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie gotować, bez przykrycia, na małym ogniu.

W międzyczasie w dużym rondlu doprowadzić do wrzenia trochę osolonej wody i ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.

Umyć, osuszyć i drobno posiekać bazylię. Odłożyć 2 łyżki posiekanej bazylii, resztę wmieszać do sosu. Można też użyć mrożonej bazylii.



Romero Fani

Receta Argentina

Składniki (6–8 porcji)

2 pęczki szpinaku
1 duża cebula
1 duża czerwona papryka
Naleśniki
Mięso mielone wołowe
Ser tarty
Przecier pomidorowy
Oliwa, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Cannelloni

Umyć warzywa i odsączyć szpinak. Zblanszować szpinak.

Posiekać cebulę, paprykę i liście szpinaku. Podsmażyć cebulę i paprykę na patelni, odstawiając połowę na bok.

Dodać szpinak i pozostawić do ostygnięcia.

Zwinąć cannelloni, nakładając nadzienie na naleśniki.

Umieścić w naczyniu żaroodpornym.

Sos bolognese

Podsmażyć wołowe mięso mielone i włożyć na patelnię drugą połowę cebuli i papryki.

Dodać przecier pomidorowy. Gotować na wolnym ogniu przez 30 minut.

Polać cannelloni sosem.

Dodać starty ser i zapiec w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 180°C do uzyskania złocistobrązowego koloru.

Po przygotowaniu wystarczy podać i cieszyć się tym bardzo prostym, ale pysznym daniem.

Morena Barrella

Gulasz z dziczyzny z polentą

Składniki

Gulasz z dziczyzny

2 cebule

2 marchewki

1 łodyga selera naciowego

2 ząbki czosnku

Sól i pieprz

Rozmaryn

Gałka muszkatołowa

200 g masła

1 szklanka oleju

2 liście laurowe

1 kg dziczyzny

1 litr czerwonego wina + jeszcze 1 kieliszek

Polenta

500 g mąki kukurydzianej

2 l wody

15 g oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

1 łyżka soli morskiej

Przygotowanie

Przygotowanie gulaszu z dziczyzny

Pokroić mięso na małe kawałki. Następnie posiekać połowę warzyw (cebulę, marchew, seler, 1 liść laurowy) i włożyć je do garnka razem z mięsem. Moczyć przez 12 godzin w litrze czerwonego wina. Po upływie tego czasu umyć i osuszyć mięso, a następnie zrumienić w brytfannie z olejem, masłem oraz pozostałą cebulą, marchewką, selerem i liściem laurowym. Dodać rozmaryn, gałkę muszkatołową, 2 ząbki czosnku, sól i pieprz.

Gotować na małym ogniu, dolewając po trochu szklankę czerwonego wina. Gotowanie powinno trwać parę godzin.

Przygotowanie polenty

Aby przygotować polentę, należy postawić na rozgrzanym palniku stalowy rondel z grubym dnem i wlać 2 litry wody. Kiedy woda będzie zbliżać się do temperatury wrzenia, dodać sól, a następnie szybko wsypać mąkę, mieszając drewnianą łyżką (lub specjalnym narzędziem z drewna orzechowego zwanym tarello) i gotować w wysokiej temperaturze, szybko mieszając.

Dodać również oliwę z oliwek, która zapobiegnie tworzeniu się grudek. Mieszać dalej, aż do ponownego wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez kolejne 50 minut na małym ogniu, ciągle mieszając i uważając, aby zawartość rondla nie przywarła do dna. Po 50 minutach polenta będzie gotowa. Należy teraz zwiększyć ogień, aby łatwo oddzieliła się od rondla. Sprawdzić, czy już do tego doszło.

Teraz, aby wyjąć polentę, ostrożnie odwrócić rondel do góry dnem i położyć na deskę do krojenia o średnicy nieco większej niż średnica rondla. Polentę można już postawić na stole.

Podawać razem z gulaszem z dziczyzny i…

BUON APPETITO!!!

Adam Barnett

Ryba i frytki (z motywem Tandoori!)

Składniki

Ryba

1 filet z dorsza (bez skóry)

1 łyżka mąki kukurydzianej

1 łyżeczka przyprawy Masala

Frytki

100 g dużych białych ziemniaków
80 g słodkich ziemniaków

½ łyżki czerwonego octu winnego

1 łyżeczka przyprawy Masala

Sałatka (Często jest pomijana w tym daniu. Niektórzy Brytyjczycy jej nie doceniają)

40 g małych pomidorków śliwkowych

Ogórek w plasterkach

10 g mieszanych liści sałaty

Sos do sałatki

2 łyżeczki musztardy Dijon

1 łyżeczka czerwonego octu winnego

1 łyżeczka miodu

Przygotowanie

(Bądźcie mili dla mojej żony, bo to ona tak naprawdę stworzyła moje dzieło). Żartowałem!

Do piekarnika włożyć cienko pokrojone frytki z olejem (zostawiając skórki na ziemniakach) i posypać przyprawą Masala. Piec przez 35 do 40 minut, aż będą upieczone i złociste. Odwrócić po upływie połowy czasu.

Przygotować sos sałatkowy, mieszając składniki w małej misce. Połowę octu zostawić na później. Jest oczywiście przeznaczony do frytek.

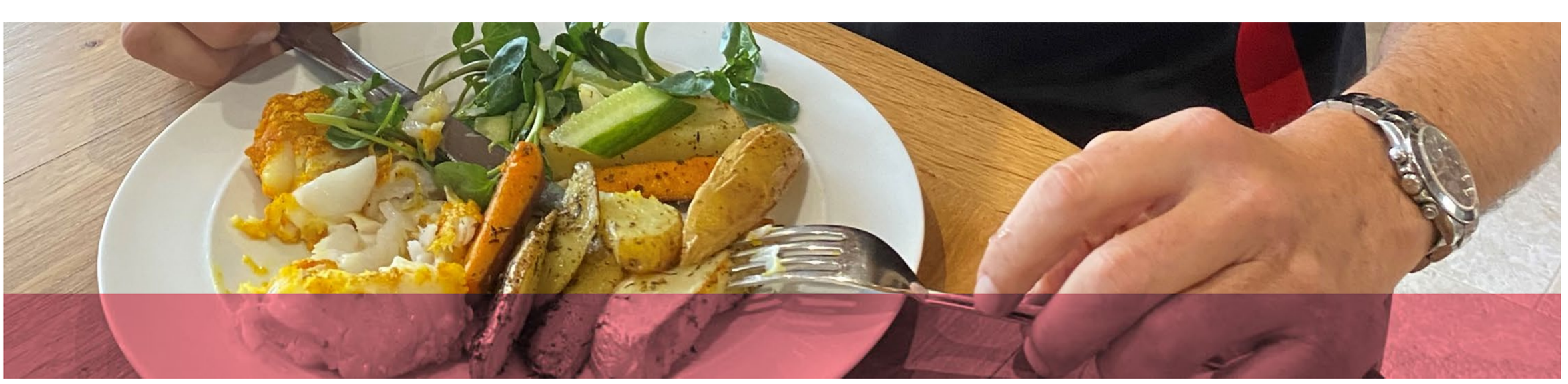
Przygotować sałatkę, przepoławiając pomidory i krojąc ogórka.

Przygotować panierkę z mąki kukurydzianej, przyprawy Masala, szczypty soli morskiej i czarnego pieprzu. Włożyć dorsza do miski i wymieszać rękoma w panierce.

Na dobrze rozgrzaną patelnię wlać 2 łyżeczki oleju. Smażyć rybę w panierce przez 3 minuty z każdej strony, aż stanie się chrupiąca i złocista, a następnie piec przez 6 minut w piekarniku.

Voilà, danie jest gotowe do podania.

Pozdrawiam i Atithi Devo Bhava (Gość jest Bogiem)



Unal Akin

Przysmak sułtana (Hünkar Beğendi)

Składniki

500 g udźca jagnięcego bez kości, pokrojonego w kostkę

1 cebula

1 pomidor

2 ząbki czosnku

1 łyżka koncentratu pomidorowego

Sól, pieprz, papryczka chili, papryka w proszku 1,5 szklanki gorącej wody

1 łyżka masła

Na purée z bakłażana

1 łyżka masła

1 łyżka białej mąki

1 szklanka mleka (zimnego)

3 bakłażany (pieczone)

50 g tartego sera cheddar (½ szklanki)

Sól, pieprz

Na górę

1 szczypta pietruszki

Przygotowanie

Pokroić cebulę w kostkę i podsmażyć na patelni z masłem do miękkości. Dodać mięso do cebuli i dalej smażyć, aż do wchłonięcia soków. Dołożyć drobno posiekany czosnek i jeszcze chwilę podsmażać. Dodać koncentrat pomidorowy i dalej smażyć. Gdy koncentrat jest gotowy, włożyć pokrojone w kostkę pomidory. Gdy pomidory są miękkie, dodać przyprawy wraz z 1½ szklanki gorącej wody. Przykryć patelnię pokrywką. Mieszać od czasu do czasu, smażąc na małym ogniu, aż mięso wchłonie wodę.

Purée z bakłażana

Nakłuć bakłażany nożem i ułożyć na blasze do pieczenia.

Piec w piekarniku w temperaturze 200°C, aż będą miękkie. Upieczone bakłażany obrać, a miąższ drobno posiekać. Roztopić masło w rondlu i wsypać do niego mąkę. Po kilku minutach dodać bakłażany i wymieszać. Następnie dodać cheddar i mieszać aż do rozpuszczenia. Gdy cheddar się rozpuści, wlać zimne mleko i cały czas mieszać. Kiedy mleko zacznie się gotować i gęstnieć, dodać sól i pieprz. Purée z bakłażana jest gotowe.

Serwowanie

Najpierw nałożyć na talerz purée z bakłażana. Na wierzchu ułożyć mięso i podawać z posiekaną natką pietruszki. Smacznego

:)

Alessia Sorgente

Pizza Margherita

Składniki

500 g mąki

10 g drożdży piwowarskich

Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

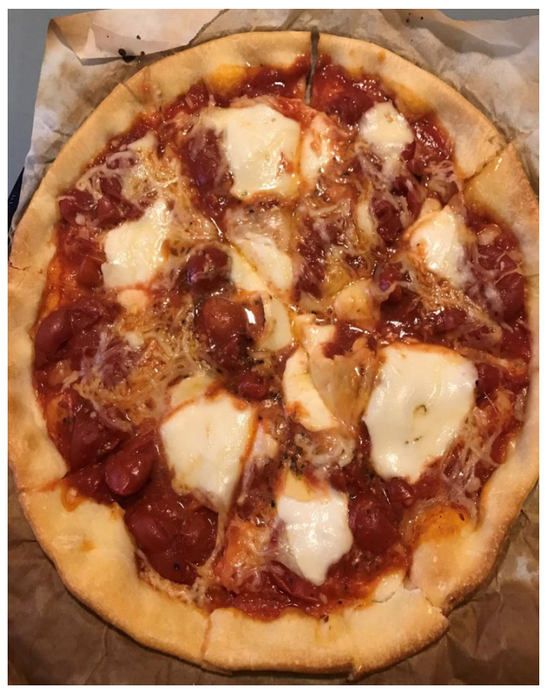
½ łyżeczki soli

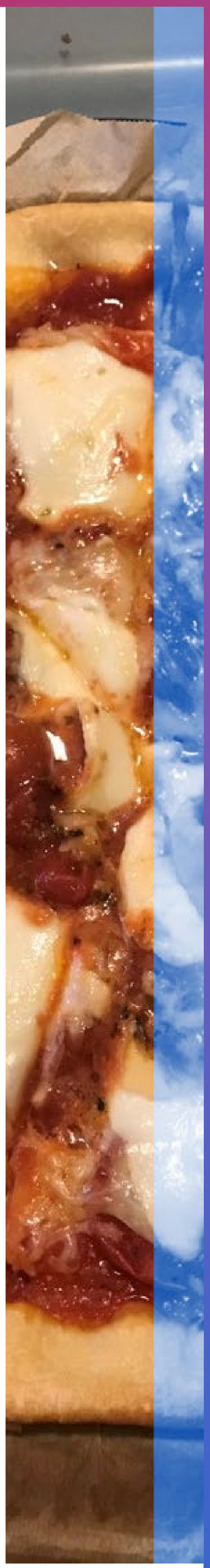
Przecier pomidorowy

1 kulka mozzarelli

Kilka listków bazylii

1 łyżeczka cukru





Pizza to placek z fermentowanego ciasta z mąki pszennej pokryty sosem pomidorowym i różnymi składnikami. Zwykle są nimi: jakiś ser, gotowane lub wędzone mięso i zioła — najczęściej oregano lub bazylia. Całość piecze się w piecu.

Historia

Babilończycy, Hebrajczycy i Egipcjanie już ponad 5000 lat temu piekli ciasto na bazie pszenicy, wody i skrobi. Nazywano je „chlebem Abrahama”. Zrobiony z niego chleb bardzo przypominał obecne chleby arabskie i nosił nazwę *píscea*. Fenicjanie, trzy wieki przed Chrystusem, stosowali mięsne i cebulowe dodatki do chleba. Muzułmańscy Turcy przejęli ten zwyczaj w średniowieczu. W czasie wypraw krzyżowych praktyka ta dotarła do Włoch przez port w Neapolu, a następnie została zaadaptowana i dała początek pizzy, którą znamy dzisiaj.

Pizza Margherita

Pizza Margherita narodziła się w Neapolu w 1889 r. Jej autorem był zdolny wytwórca pizzy: Raffaele Esposito. Podczas wizyty w Neapolu króla Włoch Humberta I Sabaudzkiego został zaproszony do gotowania dla rodziny królewskiej w wystawnym pałacu Capodimonte.

Wraz z żoną Raffaele Esposito przygotował 3 warianty pizzy, w tym jedną z pomidorami i mozzarellą, do której żona dodała liść bazylii. Królowej Marghericie szczególnie przypadła do gustu ta ostatnia, ze względu na smak, a przede wszystkim na kolory, które przypominały jej włoską flagę (czerwony, biały i zielony). Zaintrygowana, zapytała o nazwę, a Esposito ogłosił „Margherita”, na jej cześć.

Przygotowanie

Krok 1

Przygotowanie spodu: wsypać mąkę do dużej miski, następnie wmieszać do niej drożdże i sól. Utworzyć dołek, wlać 200 ml ciepłej wody oraz oliwę z oliwek i mieszać drewnianą łyżką, aż powstanie miękkie, dość mokre ciasto. Przełożyć je na lekko posypaną mąką powierzchnię i ugniatać przez 5 minut, aż będzie gładkie.

Przykryć ręcznikiem do naczyń i odstawić ciasto do wyrośnięcia.

Krok 2

Przygotowanie sosu: wymieszać passatę, bazylię i rozgnieciony czosnek, a następnie doprawić do smaku. Pozostawić w temperaturze pokojowej i przystąpić do formowania spodu.

Krok 3

Uformowanie ciasta: na posypanej mąką powierzchni rozwałkować ciasto. Musi być cienkie, ponieważ urośnie w piekarniku. Ukształtowane z ciasta koła ułożyć na dwóch posypanych mąką blachach do pieczenia.

Krok 4

Piekarnik rozgrzać do 240°C (góra-dół) / 220°C (termoobieg) / 8. stopnia (gazowy).

Dolną częścią łyżki równomiernie rozprowadzić sos na spodach. Nałożyć ser i pomidory, skropić oliwą z oliwek i doprawić. Piec przez 8–10 minut, aż będą chrupiące. Dodać mozzarellę i zapiekać przez 5 minut.

Można podawać z odrobiną oliwy z oliwek i listkami bazylii.

Arash Thompsen

Albaloo Polo

Składniki

Wiśnie

3 szklanki wiśni, świeżych lub mrożonych, wydrylowanych ½ szklanki cukru (może być trochę więcej lub mniej) 2 łyżki masła

1 mała szczypta mielonego szafranu, rozpuszczona w 2 łyżkach gorącej wody

Ryż

2 szklanki ryżu, moczonego przez godzinę i opłukanego 8 szklanek wody

1 łyżka soli, do ugotowania ryżu, zostanie wypłukana

1 1 łyżka ghee, masła lub oleju

1 mała szczypta mielonego szafranu, rozpuszczona w 2 łyżkach gorącej wody

Ghel Gheli (klopsiki)

0,5 kg mięsa mielonego

1 średnia cebula, starta 1 łyżeczka soli

½ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

½ łyżeczki mielonej kurkumy

¼ łyżeczki mielonego cynamonu

¼ łyżeczki mielonego kardamonu

4 łyżki oliwy z oliwek

Przybranie

1 łyżka posiekanych pistacji

1 łyżka rozdrobnionych migdałów

1 łyżka płatków róży (opcjonalnie)

Przygotowanie

Wiśnie

Umieścić wiśnie w rondlu, wsypać cukier i gotować na średnio niskim ogniu bez przykrycia przez 15 minut. Soki z wiśni w połączeniu z cukrem stworzą słodki syrop wiśniowy, który później wykorzystamy do klopsików.

Odcedzić wiśnie, a sos odłożyć na bok. Ponownie włożyć wiśnie do rondla, dodać masło i wodę z szafranem i delikatnie mieszać na małym ogniu przez kilka minut. Odstawić.

Ryż

W dużym garnku pod przykryciem doprowadzić do wrzenia 8 szklanek wody z solą.

Dodać opłukany ryż i gotować na dużym ogniu bez przykrycia przez około 5–8 minut lub do momentu, aż ryż lekko zmięknie. Odsączyć ryż na durszlaku, opłukać i odstawić.

Roztopić 2 łyżki stołowe ghee w nieprzywierającym garnku na małym ogniu.

W małej misce do 1 szklanki lekko ugotowanego ryżu dodać 2 łyżki stołowe wody z szafranem. Delikatnie mieszać i rozprowadzić równomiernie na dnie garnka. Będzie to chrupiący ryż zwany *Tahdig*.

Najpierw ułożyć 1/3 częściowo ugotowanego ryżu i 1/3 wiśni w garnku. Potem powtarzać czynność, aż cały ryż i wiśnie zostaną ułożone w garnku.

Owinąć pokrywkę czystym ręcznikiem i umieścić na wierzchu garnka. Ryż gotować na średnio niskim lub średnim ogniu przez około 45 minut.

Ghel Gheli (klopsiki)

Umieść wszystkie składniki za wyjątkiem oleju w średniej wielkości misce i zmieszać je. Należy to zrobić dokładnie, tak aby masa mięsna sprawiała wrażenie gładkiej pasty.

Na przygotowanie *Ghel Gheli* potrzebne jest trochę czasu. Odrywając niewielką ilość pasty mięsnej, formować klopsiki w dłoni. Mają one zazwyczaj wielkość orzecha laskowego.

Po uformowaniu wszystkich klopsików rozgrzać dużą patelnię z olejem i smażyć klopsiki, aż będą gotowe i chrupiące. Zazwyczaj trwa to około 10 minut.

Wlać na patelnię syrop wiśniowy i mieszać, tak aby obtoczyć klopsiki. Najlepiej byłoby, gdyby dało się to zrobić tuż przed podaniem.

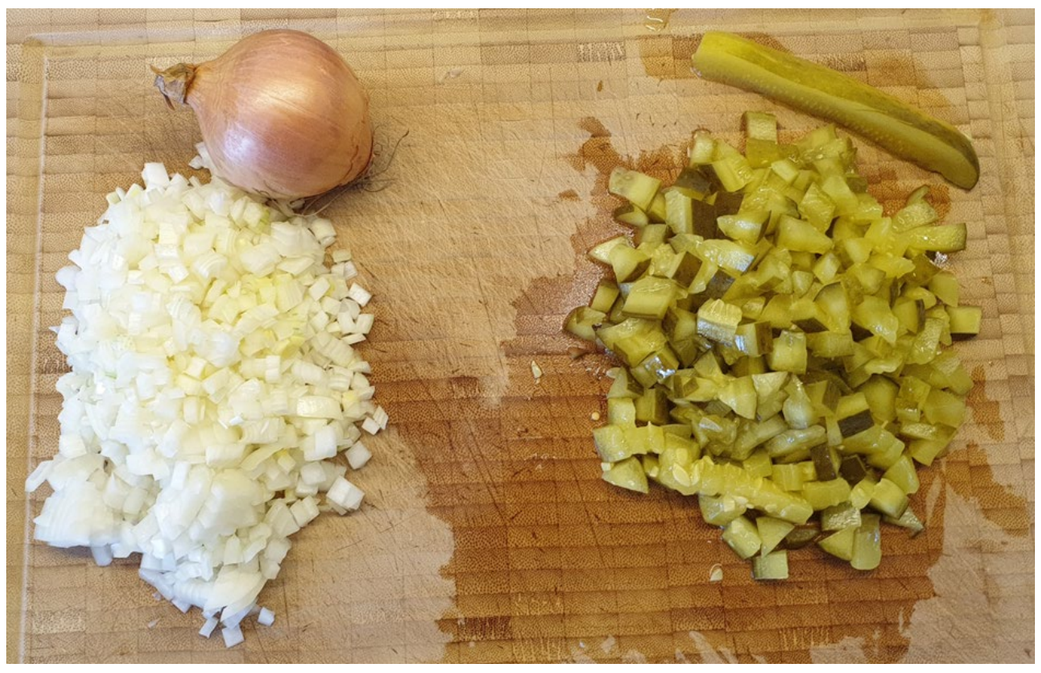
Kompozycja

Wyjąć ryż z garnka i przełożyć na półmisek. Ułożyć klopsiki na półmisku i przybrać pistacjami, migdałami i płatkami róży.

Albaloo Polo podawać z jogurtem i półmiskiem świeżych ziół.

Ariane Hildebrandt

Labskaus (gulasz marynarski z północnych Niemiec)



Składniki — 4 porcje

2 małe cebule
1 puszka wołowiny peklowanej (ok. 340 g)
500 g ziemniaków
Bulion błyskawiczny (wołowy)
Mleko
1 słoik korniszonów
1 słoik buraków
4 jajka
Świeżo zmielona sól i pieprz
Odrobina tłuszczu do smażenia

Przygotowanie

Ziemniaki obrać i ugotować w bulionie. Następnie odcedzić i utłuc. Dodawać mleko, aż do uzyskania gładkiego purée.

Pokroić cebulę w drobną kostkę i podsmażyć na patelni z odrobiną tłuszczu, aż stanie się półprzezroczysta. Dodać peklowaną wołowinę i mieszać, aby się rozpadła. Pokroić korniszony w drobną kostkę (odkładając najpierw 4 z nich) i dodać do mięsa. Krótko podsmażyć. Dodać po 6 łyżek korniszonów i soku z buraków. Doprawić solą i pieprzem i wymieszać z purée ziemniaczanym.

Usmażyć jajka na niewielkiej ilości tłuszczu.

Labskaus ułożyć na talerzu razem z jajkiem sadzonym, marynatą i buraczkami. Posypać solą i pieprzem do smaku.

Tradycyjnie danie to podaje się również z marynowanymi śledziami *matiasami*, ale to już kwestia gustu. ;-)

Smacznego!

Ben Elkington

Pieczeń wołowa z puddingiem Yorkshire

Składniki

Na pudding Yorkshire

55 g mąki zwykłej

1 jajko

75 ml mleka

55 ml wody

Sól i pieprz

Wybrałam danie, które jest brytyjskim klasykiem i jednym z moich ulubionych. Tradycyjnie podaje się je w niedzielę lub na specjalne okazje i spotkania rodzinne.

Przygotowanie

Wołowina

Doprawić lekko solą i pieprzem.

Piec w gorącym piekarniku (250°C) przez 15 minut.

Zmniejszyć temperaturę piekarnika do 190°C i piec przez 14 minut na każde 450 g (lub do osiągnięcia temperatury 58°C wewnątrz mięsa). Jeśli ktoś woli dobrze wypieczone mięso, można piec dłużej.

Odczekać 30 minut przed pokrojeniem.

Pudding Yorkshire

Połączyć składniki za pomocą trzepaczki lub miksera, aby uzyskać ciasto.

Dodać niewielką ilość oleju do formy i rozgrzać piekarnik do 220°C.

Włożyć ciasto do rozgrzanej formy i piec przez 30 minut.

Serwowanie

Mięso pokroić i podawać z puddingiem Yorkshire, świeżymi warzywami, sosem śmietanowo-chrzanowym i pieczonymi ziemniakami.

Benjamin Sturgill

Gotowane raki

Składniki

2 główki czosnku, nieobrane

5 liści laurowych

2 paczki po 85 g przypraw firmy Zatarain's do raków

3 duże pomarańcze, przepołowione

3 duże cytryny, przepołowione

2 duże karczochy

15 czerwonych ziemniaków, umytych

30 sztuk kukurydzy

miniaturowej

2 duże cebule, pokrojone w plasterki

2 opakowania grzybów po ok. 0,5 kg, oczyszczonych

2 opakowania wędzonej kiełbasy po ok. 0,5 kg, pokrojonej na 12–13-centymetrowe kawałki

50 żywych raków, opłukanych
Sól i pieprz wg potrzeby

Przygotowanie

Napełnić bardzo duży garnek wodą w około 1/3. Włożyć czosnek, liście laurowe, przyprawę do gotowania krabów, sól, pieprz, pomarańcze, cytryny, karczochy i ziemniaki. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, następnie gotować na wolnym ogniu przez 20 minut.

Dołożyć kukurydzę, cebulę i grzyby. Gotować jeszcze 15 minut.

Wrzucić kiełbasę i gotować kolejne 5 minut.

Dodać raki, doprowadzić ponownie do wrzenia, a następnie gotować na wolnym ogniu, aż skorupy staną się jaskrawoczerwone, a ogony będzie można łatwo oderwać — około 5 minut.

Sprawdzić, czy są ugotowane, obierając raka. Trzeba pamiętać, aby nie przesadzić z gotowaniem, bo raki staną się twarde.

Dobrze odsączyć. Podawać raki na gorąco... smacznego!

Camilo Fernandez

Lokro (Dynia i gulasz mięsny)

Składniki

300 g białej kukurydzy

300 g białej fasoli

300 g mięsa wieprzowego (cienko krojone żeberka)

300 g mięsa wołowego (cienko krojone żeberka)

200 g boczku

2,5 kg dyni

Sos

Olej słonecznikowy lub inny (nie z oliwek) — według potrzeby

3 cebule

6 cebul dymek

Słodka papryka

Sól

Pieprz

Przygotowanie

W misce namoczyć fasolę i białą kukurydzę na 12 godzin.

Ugotować oddzielnie mięso i odłożyć. Można to zrobić dzień wcześniej.

W dużym garnku gotować fasolę i białą kukurydzę przez 2 godziny. Dodać obraną, pokrojoną i pozbawioną pestek dynię. Dodać mięso i boczek. Doprawić solą i pieprzem. Kiedy już ładnie się zagotuje, zredukować ogień i gotować na wolnym ogniu przez około 40 minut lub do czasu, aż dynia się rozpuści i zagęści zawartość garnka, tak aby przypominała zupę dyniową.

Sos

Na dużej patelni z olejem podsmażyć cebulę wraz z dymką.

Dodać słodką paprykę i doprawić solą i pieprzem.

Serwowanie

Najpierw podać obfity talerz gulaszu, a następnie dodać sos jak na zdjęciu (lub według uznania)... i mamy *Lokro*!

Christine Lanyon

London Broil ze specjalnym sosem maślanym

Składniki

Stek London Broil
4 ziemniaki russet
4 kolby kukurydzy
Masło
Sól i pieprz
Czosnek w proszku
Cebula w proszku
Sos Worcestershire
Brązowa musztarda korzenna lub Dijon
Kwaśna śmietana

Przygotowanie

Pieczony ziemniak

Rozgrzać piekarnik do 200°C.

Umyć ziemniaki i nakłuć kilka razy widelcem.

Wstawić do nagrzanego piekarnika na około

godzinę (aż będą miękkie w dotyku, a skórka będzie chrupiąca).

London Broil

Rozpalić grill i rozgrzać do 260°C.

Doprawić stek London Broil solą, pieprzem, czosnkiem w proszku i cebulą w proszku — do smaku.

Położyć przyprawiony stek na grillu (na około 10 minut na stronę). Aby

uzyskać stek średnio krwisty, temperatura w środku mięsa powinna wynosić ok. 60°C.

Kukurydza na kolbie

Kolby kukurydzy wyłuskać (obrać), oczyszczając najlepiej jak się da.

Doprowadzić duży garnek wody do wrzenia (dodać trochę soli do wody).

Włożyć obraną kukurydzę do wrzącej wody na około 9 minut.

Specjalny sos maślany

Umieścić 4 łyżki stołowe masła w kubku do mikrofalówki.

Dodać 1 łyżeczkę sosu Worcestershire.

Dodać 1 łyżeczkę brązowej musztardy korzennej lub Dijon.

Wsypać ½ łyżeczki czosnku w proszku.

Pokroić stek w cienkie plastry i nałożyć na niego łyżką sos maślany.

Przekroić pieczonego ziemniaka, dodać masło i sól do smaku, a następnie śmietanę. Kukurydzę na kolbie posmarować masłem. Teraz pora się delektować!

Zupa z owoców morza z Wyspy Księcia Edwarda

Składniki

4 plastry boczku i 1 cebula pokrojona w kostkę

⅓ szklanki (75 ml) masła

1 słoik/puszka wywaru rybnego

½ szklanki białego wina

2 łodygi selera, pokrojone w kostkę

6 młodych ziemniaków, pokrojonych w kostkę 2 łyżki (45 ml) skrobi

2 szklanki (500 ml) bitej śmietany

¾ szklanki (175 ml) mleka

120 g świeżego halibuta lub dorsza, pokrojonego w kostkę 120 g przegrzebków

¼ szklanki (60 ml) szczypiorku, posiekanego

18 omułków gotowanych na parze lub małży wyłuskanych

Krewetki lub homar, obrane

Sól morska, świeżo zmielony pieprz, 2 liście laurowe

Przygotowanie

Na patelni usmażyć boczek na małym lub średnim ogniu, tak aby się zrumienił. Zdjąć z ognia i odstawić.

W rondelku roztopić masło na średnim ogniu. Dodać cebulę, seler i ziemniaki i gotować przez 10 minut.

Zdeglasować białym winem i wlać wywar rybny.

Dodać liście laurowe i gotować na wolnym ogniu przez 5 minut.

Zdjąć garnek z ognia i wmieszać bitą śmietanę oraz mleko. Ponownie postawić na ogniu i odczekać do zgęstnienia.

Dodać rybę, przegrzebki i szczypiorek. Gotować na małym ogniu przez około 10 minut lub do czasu, gdy ryba i przegrzebki będą dobrze ugotowane.

Dodać omułki i małże, doprawić solą i pieprzem.

Opcjonalnie

Dodać odrobinę sosu ostrygowego, sosu rybnego i sosu sojowego dla poprawy smaku.

Posypać świeżymi ziołami, np. natką pietruszki.

Douglas Rosson

Rwana wieprzowina Gordonsville z grilla (po północnokarolińsku) z sałatką coleslaw

Składniki

Najpierw mięso do rwanej wieprzowiny Gordonsville:

4 kg przyciętej łopatki wieprzowej

Natrzeć całość mieszanką przypraw:

2 łyżki (30 g) brązowego cukru

2 łyżki (15 g) papryki w proszku
2 łyżeczki (12 g) soli

1 łyżeczka (3 g) cebuli w proszku

1 łyżeczka (3 g) nasion selera

1 łyżka (9 g) mielonego czarnego pieprzu 1
łyżeczka (3 g) czosnku w proszku

Coleslaw

1 średnia zielona kapusta — poszatkowana, starta na tarce lub cienko pokrojona. Twój wybór.

4 średnie marchewki — starte

1 słodka żółta cebula (średni rozmiar) — starta 1 słodka czerwona papryka — starta

Sos sałatkowy

2 szklanki (500 ml) majonezu

½ szklanki (100 g) cukru granulowanego

¼ szklanki (60 ml) octu 1 łyżeczka (6
g) soli

1 łyżeczka (3 g) mielonego czarnego pieprzu

1 łyżka (16 g) żółtej musztardy 1 łyżeczka (3 g) nasion selera

Nie ma chyba nic bardziej amerykańskiego niż danie, które można przygotować na dziesiątki sposobów. Wszystkie są dobre, ale każdy ma swój ulubiony. Moim osobistym faworytem jest ten popularny we wschodniej części Karoliny Północnej z sosem do grilla na bazie octu i pieprzu, ale najlepsze w grillowaniu jest to, że każdy może wybrać swój własny styl. Jedzenie z grilla może być pikantne lub słodkie. Może to być rwana wieprzowina, mostek wołowy lub cielęcy albo kurczak. Podawać je należy z ulubionym dodatkiem, np. fasolką po bretońsku albo sałatką coleslaw. Można nałożyć na chleb lub bezpośrednio na talerz. Każdy po swojemu. Jedyne zasady są takie, że mięso musi być gotowane wolno, aby było delikatne, a wędzone jest zawsze lepsze niż przygotowane w jakikolwiek inny sposób.

Douglas Rosson

Rwana wieprzowina Gordonsville z grilla (po północnokarolińsku) z sałatką coleslaw

Przygotowanie

Po natarciu mięsa mieszanką przypraw zawinąć je w folię lub włożyć do plastikowej torebki. Odstawić do lodówki na kilka godzin lub na noc, aby się zamarynowało.

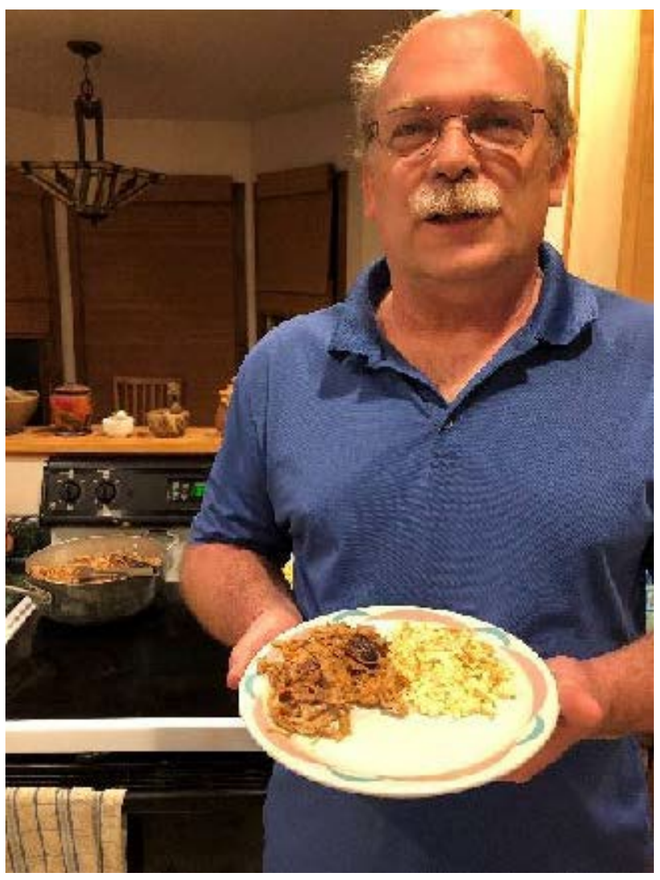
Gotowanie: włożyć do wędzarni stroną z tłuszczem do góry. Wędzić w temperaturze 120°C przez 1 do 1½ godziny na każde ok. 0,5 kg mięsa. Łopatkę o wadze 5 kg pozostawić w wędzarni na 12–16 godzin, aby osiągnąć temperaturę 88°C w środku mięsa. Wstawienie garnka z wodą do wędzarni sprawi, że danie nie będzie suche. Temperatura mięsa wzrośnie dość szybko do ok. 70°C, ale zatrzyma się na tym poziomie na kilka godzin. Nie należy zmieniać temperatury wędzenia i uzbroić się w cierpliwość. Mięso musi się wędzić powoli. Gdy tłuszcz wytopi się do pewnego stopnia, temperatura wzrośnie ponownie do 88°C.

Po jej osiągnięciu wewnątrz mięsa, wyjąć je i odczekać, aż będzie można je dotknąć bez poparzenia rąk. Mięso będzie wyglądało na sczerniałe i spalone, ale w środku będzie niesamowite. Obrać mięso z kości i oddzielić części przeznaczone do zjedzenia od pozostałych. Nie należy obawiać się pozostawienia w nim poczerniałych kawałków. Rozdrabnianie nie powinno być problemem. Włożyć mięso do dużego garnka, który można postawić na kuchence.

Przygotować sos i umieścić go w garnku razem z mięsem. Przykryć i doprowadzić do wrzenia. Mieszać od czasu do czasu i gotować na wolnym ogniu przez 45 minut (do godziny), aż mięso się rozpadnie, a sczerniałe kawałki zmiękną i wmieszają się w całość. Podawać na gorąco!

Nie można zapomnieć o sałatce coleslaw! Bez niej grill się nie liczy. Sałatka może być tak różnorodna jak sama potrawa z grilla, ale ta wersja jest moją ulubioną. Przepis mam od babci. Tak jak wszystkie babcie, robiła najlepszą sałatkę. Można ją jeść jako dodatek lub, jak większość ludzi w tej części kraju, na kanapce z grilla.

Dodać sos do sałatki i dobrze wymieszać. Podawać na świeżo.



Ekaterina Goncharova

Okroszka (kwaśna zupa na zimno)

Składniki

3 gotowane ziemniaki
300 g gotowanej kiełbasy
3 jajka
2 ogórki
3 rzodkiewki
Kwaśna śmietana 15%
150 g
Cebula dymka — 1 pęczek
Koperek — 1 pęczek
Kwas chlebowy — 2 litry

Chciałabym Wam pokazać tradycyjną rosyjską potrawę — okroszkę. Jest to wspaniała zupa na zimno, która najlepiej smakuje latem, w czasie upałów. Okroszka z kwasem chlebowym dobrze zaspokaja głód i pragnienie.

Przygotowanie

Pokroić 3 ugotowane ziemniaki w średniej wielkości kostkę.

W mniej więcej tej samej wielkości kostkę pokroić również kiełbasę.

Następnie pokroić jeszcze 3 ugotowane jajka, też w kostkę.

Posiekać ogórka, cebulę dymkę, rzodkiewkę i koperek.

Teraz można połączyć *okroszkę*. Do dużej miski włożyć pokrojoneziemniaki, kiełbasę, jajka, rzodkiewki, ogórki i zioła.

Wymieszać wszystkie składniki.

Jak podawać

Wziąć głęboki talerz. Przełożyć do niego mieszankę wcześniej przygotowanych składników. Zalać kwasem chlebowym. Dodać kwaśną śmietanę.

Okroszka z kwasem chlebowym jest już gotowa.

Smacznego!

Elke Peters

Döppekoche (placek ziemniaczany)

Składniki (2–3 osoby)

10 dużych ziemniaków
250–350 g boczku
1 bułka
¼–½ litra mleka
1 jajko
Sól, olej

Potrzebne przybory:
Robot kuchenny
Brytfanna (najlepiej żeliwna)
Mały garnek

Przygotowanie

Obrać ziemniaki i rozgnieść je w robocie kuchennym.

Namoczyć bułkę w mleku i powoli podgrzewać ją w garnku. Boczek pokroić w kostkę.

Ziemniaki wymieszać z jajkiem, namoczoną bułką, mlekiem, boczkiem i solą.

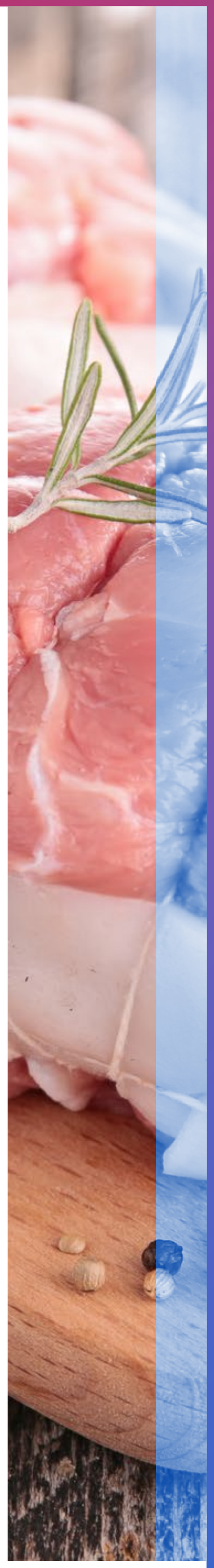
Na kuchence rozgrzać olej w brytfannie i dodać ziemniaki.

Włożyć brytfannę do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 200°C przez 1–1½ godziny.

Podawać z purée jabłkowym. Smacznego!

Emilie Priac

Udziec cielęcy z miodem, pomarańczą i rozmarynem



Składniki (4 porcje)

Udziec (zad) cielęcy (ok. 600 g) 1 pomarańcza niewoskowana

1 liść laurowy

1 gałązka rozmarynu 2 łyżki miodu

4 przycięte pieczarki

1 żółta (lub czerwona) cebula

2 łyżki śmietany creme fraiche Masło

Sól, pieprz (do smaku)

Można dodać łyżkę musztardy, aby doprawić nieco danie.

Przygotowanie

Wymagany czas: 1 godzina 30 minut

Pokroić cebulę w plasterki. Doprawić mięso (solą i pieprzem). Zetrzeć skórkę z połowy pomarańczy. Wycisnąć pomarańczę, aby zebrać cały sok. Usunąć pestki.

Roztopić masło w garnku na dużym ogniu. Zrumienić cielęcinę z obu stron na złocisty kolor.

Wyjąć mięso z garnka i odłożyć na talerz.

Wlać do garnka wyciśnięty sok z pomarańczy i deglasować przez kilka sekund.

Dodać cebulę. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować, regularnie mieszając. Dodać pieczarki, liść laurowy, rozmaryn i miód. Pozostawić na 5 minut.

Włożyć mięso z powrotem do garnka i posypać skórką pomarańczową. Przykryć i gotować przez 30 minut na małym ogniu.

Pod koniec gotowania dodać trochę śmietany creme fraiche. Podawać z mieszanką warzyw.

Faye Martyn

Zapiekanka pasterska (Shepherd’s Pie)

Składniki (6 porcji)

500 g mielonego mięsa wołowego (może być wieprzowe lub jagnięce)

200 g pieczarek pokrojonych w plasterki

1 średnia cebula, posiekana

Puszka 400 g pokrojonych pomidorów

Puszka 400 g fasolki w sosie pomidorowym

2 kostki bulionu wołowego

800 g ziemniaków obranych i pokrojonych na kawałki

100 g sera miękkiego

30 ml mleka

100 g tartego sera

Przygotowanie

Spryskać patelnię olejem (lub wlać olej), włożyć cebulę i grzyby, rozdrobnić na patelni mięso mielone, dodać kostki rosołowe i smażyć, aż mięso się przyrumieni.

Po przyrumienieniu mięsa dodać pomidory i fasolkę, wymieszać i gotować na wolnym ogniu przez 20 minut.

W międzyczasie ugotować obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki — przez 15 minut lub do miękkości. Odcedzić, a następnie utłuc, dodając 100 g miękkiego sera i 30 ml mleka.

Przełożyć mięso mielone do naczynia żaroodpornego, nałożyć purée ziemniaczane na mięso i posypać tartym serem (na tym etapie można schłodzić danie, aby później dokończyć gotowanie w piekarniku).

Piec w piekarniku przez 20–25 minut, aż ser się rozpuści, a mięso będzie bulgotać na brzegach.

Gerald Glaser

Pieczeń wołowa w całości z grilla wiszącego (Schwenkgrill)

Składniki

2,7 kg rostbefu 2 łyżki soli morskiej

4–5 gałązek rozmarynu

Sos remoulade

250 ml oleju słonecznikowego

2 jajka

1 łyżeczka średnio ostrej musztardy

Odrobina soku z cytryny

1 łyżka octu

1 łyżka cukru

2–3 pikle

1 cebula

1 ząbek czosnku

1 łyżka kaparów

1 łyżka sardeli

1 łyżka śmietany creme fraiche

1 łyżka jogurtu

1 mały pęczek pietruszki

1 mały pęczek koperku

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu

Przygotowanie

Wołowina

Na 3 godziny przed grillowaniem mięso powinno osiągnąć temperaturę pokojową.

Obficie posolić na zewnątrz **(zdjęcie 2)** i umieścić na ruszcie grilla.

Gałązki rozmarynu lekko wsunąć pod mięso.

Grillować mięso do osiągnięcia wewnątrz temperatury 58°C*. Sprawdzić za pomocą termometru do mięsa. Odwracać co 20–30 minut i grillować z każdej strony.

Po osiągnięciu temperatury docelowej

zdjąć mięso z grilla i pozostawić na co najmniej 15 minut przykryte folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

Pokroić na małe kawałki i podawać z domowym sosem remoulade, zapiekanką ziemniaczaną i zieloną sałatką **(patrz zdjęcie 3)**.

* Temperatura 58°C zapewnia mięso o lekko różowym kolorze wysmażone nieco bardziej niż średnio — niektórzy nie lubią, gdy mięso jest zbyt krwiste.

* Temperatura 56°C to średnie wysmażenie — według mnie idealne dla wołowiny!

Uwaga: temperatura zewnętrzna nie powinna nigdy przekraczać 190°C podczas podnoszenia i obracania rusztu, na którym znajduje się mięso.

Sos remoulade

Pikle, cebulę, czosnek, kapary i sardele pokroić na małe kawałki.

Zioła drobno posiekać. Jajka wbić do wysokiego, wąskiego naczynia, dodać ocet, sok z cytryny, musztardę i sól i ubić ręcznym blenderem.

Jednocześnie wlewać stopniowo olej słonecznikowy.

Masa jajeczna stanie się biaława i gęsta. Dodać do niej zioła, pikle, cebulę, czosnek, kapary, sardele, jogurt i śmietanę creme fraiche.

Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Gerald Glaser

Szpecle serowe

Składniki

1 szczypta gałki muszkatołowej

500 g mąki orkiszowej

1 łyżeczka soli

250 ml wody

3 łyżki oleju

5 jajek

Woda

Masło

Do tego cebula, starty ser górski i pęczek szczypiorku

Przygotowanie

Wymieszać mąkę orkiszową, sól i gałkę muszkatołową.

Dodać wodę, jajka i olej i dobrze wyrobić, aby ciasto było gładkie. Pozostawić na 1/2 godziny.

W międzyczasie doprowadzić wodę do wrzenia w dużym rondlu i przełożyć ciasto na szpecle za pomocą krajalnicy do *szpecli*, tarki, praski lub deski.

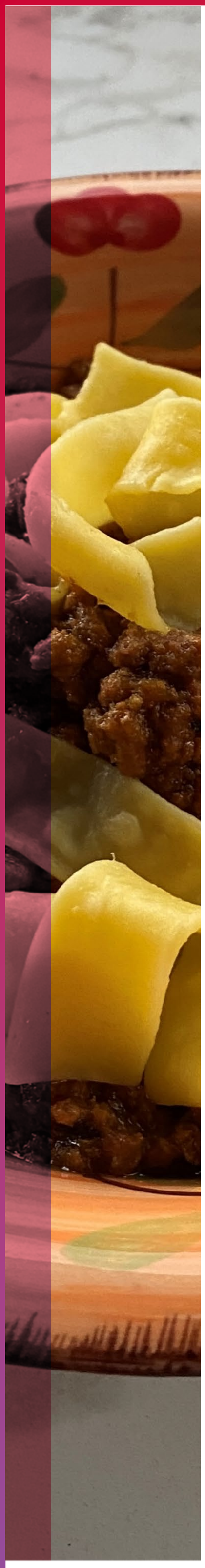
Ale nie za dużo na raz, bo inaczej się posklejają.

Kiedy *szpecle* wypłyną na wierzch, wyjąć je za pomocą łyżki cedzakowej i opłukać w misce z zimną wodą.

Dobrze odsączyć na sicie. Nałożyć warstwę *szpecli* do dużej miski, a na wierzchu położyć cienką warstwę sera górskiego i powtórzyć to 2 lub 3 razy. Włoży miskę do piekarnika na 15 minut w temperaturze 100°C.

Dobrze podsmażyć na patelni 3 do 4 pokrojonych cebul.

Aby podać, nałożyć porcję serowych *szpecli* na talerz i dodać do nich smażoną cebulę oraz szczypiorek według uznania.



Giorgio Canalini

Tagliatelle z żółtym ragu Bolognese

Składniki (6 porcji)

Tagliatelle

4 jajka

1 żółtko

400 g mąki 00

Żółty ragu Bolognese 300 g mielonej wołowiny

200 g mielonej wieprzowiny

100 g marchewki — drobno posiekanej lub startej

100 g cebuli — drobno posiekanej lub zmielonej

500 g przecieru z żółtych pomidorów datterino (sycylijskie pomidorki cherry)

½ szklanki białego wina Oliwa z oliwek

Sól

Przygotowanie

Tagliatelle

Mąkę wysypać bezpośrednio na drewnianą stolnicę. Utworzyć na środku dołek i dodawać całe jajka, mieszając je widelcem.

W tym samym czasie należy zacząć mieszanie ich z mąką.

Gdy płynna część zostanie wchłonięta, przejść do wyrabiania ciasta ręcznie.

Przełożyć na stolnicę lub drewnianą powierzchnię i energicznie ugniatać przez około 10 minut, ciągnąc dłonią we wszystkich kierunkach. Zawinąć w folię samoprzylegającą i pozostawić w temperaturze pokojowej na co najmniej 30 minut.

Następnie można kontynuować przygotowywanie makaronu. Wyciąć kawałek za pomocą wykrawacza do ciasta.

Przeciągnąć go przez maszynkę do robienia makaronu z ustawioną maksymalną grubością. Makaron przepuścić między wałkami, tak aby uzyskać gruby pierwszy arkusz. Kontynuować przepuszczanie przez maszynkę, zmniejszając grubość.

Po uzyskaniu prostokątnego arkusza o pożądanej grubości położyć go na lekko oprószonej mąką stolnicy i pociąć za pomocą wykrawacza lub noża.

Świeży makaron jajeczny jest gotowy.

Żółty ragu Bolognese

Podsmażyć warzywa na 5 łyżkach oleju, aż cebula lekko się zrumieni.

Dodać wołowinę i wieprzowinę ismażyć, aż się lekko zrumienią.

Dodać ½ szklanki białego wina i pozwolić mu odparować.

Dodać przecier z żółtych pomidorów datterino i dobrze wymieszać.

Doprawić solą, przykryć i gotować bardzo powoli przez 3 godziny, mieszając co 30 minut.

Gdy wydaje się, że sos zasycha, dodać jeszcze trochę białego wina.

RAGU JEST GOTOWY!

Teraz należy zagotować wodę w garnku i dodać 2 czubate łyżeczki soli.

Wsypać tagliatelle i gotować przez 4 minuty.

Kiedy makaron się ugotuje, wyjąć go z garnka i przełożyć na talerz.

Dodać ragu i delikatnie wymieszać.

Smacznego

Giuseppe Montaguti

Paella De Marisco

Składniki

1 dojrzały pomidor, obrany ze skórki

1 cebula, pokrojona w kostkę

4 ząbki czosnku Szafran

250 g kalmarów pociętych na krążki

250 g omułków

6 lub 7 langustynek lub krewetek, ryby oprószone mąką (mieszanka ryb)

3 lub 4 raki

1 litr wywaru rybnego

500 g ryżu do paelli (krótkoziarnisty lub hiszpański

ryż *bomba*)

Barwnik, olej i sól.

Po pierwsze pozwólcie, że wyjaśnię, dlaczego Włoch wybiera danie hiszpańskie. Jest to danie spożywane na imprezach w firmie Infia i jest ono jednym z tych, które moim zdaniem najlepiej odzwierciedlają różnorodność kulturową.

Będziemy robić paellę z owocami morza dla 5 osób (ta na moim zdjęciu jest dużo większa i jest dla 10 osób).

Przygotowanie

Najlepiej zacząć od otwarcia piwa i schrupania kilku oliwek, orzeszków lub chipsów (lepiej w gronie przyjaciół).

Następnie wlać olej do naczynia do paelli o średnicy 34 cm. Potrzebny jest ryż, który starczy na obfite porcje dla czterech–pięciu osób. Odmierzyć olej, wlewając jedną łyżkę na sto gramów ryżu i jedną dodatkową.

Następnie otworzyć drugie piwo, ponieważ, aby danie nam wyszło, trzeba się dobrze skoncentrować!

Teraz należy zacząć dodawać kalmary w krążkach, omułki, langustynki, raki i oprószone mąką ryby i smażyć je do momentu, aż będą dobrze wysmażone. Kiedy będą gotowe, wyjąć je z paelli. Następnie dodać pokrojoną w kostkę cebulę, a gdy się zeszkli, dołożyć obrane, dojrzałe pomidory z odrobiną soli i smażyć, aż pomidor zacznie wysychać i będzie wyglądał na usmażony.

Dosypać ryż i lekko go podsmażyć, a potem natychmiast dodać gorący wywar. Jak tylko zacznie się gotować, wrzucić oprószone mąką ryby i dobrze ugotować (posmakować, aby sprawdzić, czy nie potrzeba więcej soli).

Przez pierwsze 5 minut gotowania ryżu cały czas mieszać łyżką, ponieważ dzięki temu smaki lepiej się wydobywają (ale tylko przez pierwsze 5 minut). Dodać barwnik i wymieszać.

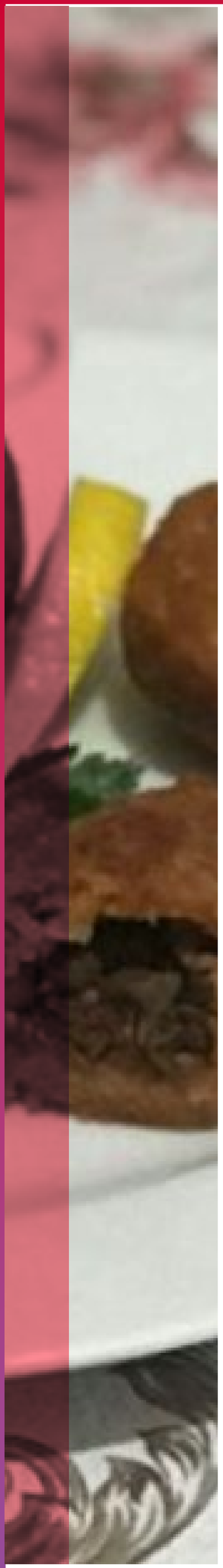
Gotować ryż przez 17 do maksymalnie 20 minut, aż cały wywar się rozpuści.

Teraz, gdy ryż się gotuje, jest czas na rozmowy o piłce nożnej lub o tym, że ceny żywności idą w górę.

Bardzo ważne jest, aby nie przekroczyć wskazanego czasu. Po 10 minutach dodać omułki, które zostały również wykorzystane do zrobienia domowego wywaru rybnego, a także nieobrane langustynki lub krewetki, a na koniec raki i resztę owoców morza.

Miłej zabawy i smacznego!

(Ze specjalnymi podziękowaniami dla moich mentorów od paelli: Amadeo Isacha i Jose Luisa Guijarro).



Ibrahim Cay

Kibbeh z nadzieniem (Içli Köfte Tarifi)

Składniki (6 porcji)

Na nadzienie

2 łyżki oleju

300g mięsa mielonego

3 średniej wielkości cebule

Pół łyżeczki koncentratu pomidorowego

Pół pęczka pietruszki

1 mała filiżanka pokruszonych orzechów włoskich

Sól, płatki papryki, pieprz czarny

Na panierkę

2 szklanki drobnej kaszy bulgur

1 szklanka semoliny

1 jajko

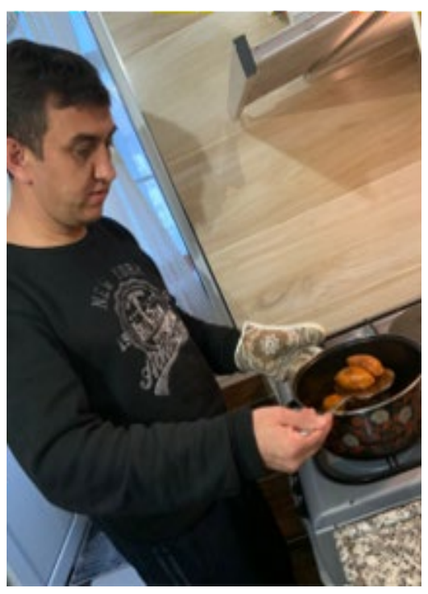
1 łyżeczka czerwonej papryki w proszku

1 łyżka pasty paprykowej

Nieco mniej niż jedna szklanka mąki

1 łyżeczka soli

2 szklanki zimnej wody



Przygotowanie

Nadzienie

Przygotowanie nadzienia: włożyć mięso mielone do rondla wraz z drobno posiekaną cebulą. Smażyć, aż cała wilgoć odparuje. Następnie do koncentratu pomidorowego dodać sól i płatki papryki. Na koniec wyłączyć ogień i wsypać orzechy włoskie oraz natkę pietruszki. Pozostawić do ostygnięcia. Włożyć do lodówki na 1–2 godziny.

Przygotowanie panierki: umieścić drobną kaszę bulgur i semolinę w misce. Wlać 2 szklanki wody, aby zanurzyć składniki, i odstawić na 15 minut. Po 15 minutach dodać jajko, koncentrat pomidorowy, czerwoną paprykę i sól. Wyrabiać ciasto przez 30 minut. Masa może być nieco lepka. Nie jest to problem. Po wyrobieniu odstawić na 10 minut w temperaturze +4 stopnie.

Nadziewanie kibbeh: chwycić kulkę panierki wielkości orzecha włoskiego. Wgnieść środek, rolując w dłoni. Jeśli ciasto się przykleja, można zmoczyć rękę. Umieścić łyżkę nadzienia w utworzonym wgłębieniu i przykryć górną część kulki. Położyć ją na talerzu. Powinna mieć wielkość jajka i kształt cytryny.

Przygotowanie: smażyć kibbeh z nadzieniem na oleju na średnim ogniu przez 5–10 minut. Jeśli ktoś woli, zamiast smażenia można ugotować w odrobinie wody z cytryną. Niewykorzystaną część dania można również zamrozić na później.

SMACZNEGO

Tessa Kinz

Sznycel wiedeński

Składniki

4 kotlety cielęce
¼ szklanki mąki
2 jajka
½ szklanki bułki tartej
Smalec lub masło (można też użyć oleju)
Sól
Cytryna do dekoracji

Jest to jedno z narodowych i najbardziej tradycyjnych dań w mojej ojczyźnie, Austrii. Można je również spotkać w podobnych wersjach w innych krajach. Aby zjeść oryginalną wersję sznycla wiedeńskiego, trzeba przygotować go z cielęciny.

Tajemnica słynnego „złotego wyglądu" sznycla wiedeńskiego jest podobno następująca: na dworach królewskich zawsze toczyła się zaciekła rywalizacja pomiędzy kucharzami z różnych królestw o to, kto stworzy najlepsze nowe potrawy, aby zaimponować gościom króla lub królowej. Do potraw dawano prawdziwe sproszkowane złoto lub płatki złota, aby nadać im efektowny i dostojny wygląd i oczywiście, aby podkreślić bogactwo królestwa.

Legenda głosi, że ten sposób przyrządzania potraw powodował zbyt duże straty finansowe dla niektórych dworów królewskich. Dlatego pewien pomysłowy kucharz wymyślił słynny „złoty wygląd" uzyskiwany z wykorzystaniem bułki tartej, który później podbił świat.

Przygotowanie

Potrzebne będą 3 duże miski: do jednej wsypać mąkę, w drugiej ubić jajka, a do trzeciej wsypać bułkę tartą.

Każdy z kotletów cielęcych posolić. Następnie zanurzyć kotlety najpierw w mące, potem w ubitym jajku, a na koniec w bułce tartej. Upewnić się, że kawałki mięsa zostają pokryte w całości każdym z tych składników.

Kolejnym krokiem jest przygotowanie dużej patelni i włożenie na nią smalcu lub masła, a gdy będzie bardzo gorąca, włożenie sznycli i powolne smażenie, aż bułka tarta nabierze złocistego koloru. Obracać sznycle na patelni, aby były dobrze wysmażone z obu stron.

Tradycyjnymi dodatkami są gotowane ziemniaki ze świeżą pietruszką i zielona sałata lub ogórki.

GUTEN APPETIT! :-)

Javier Gisbert

Arròs „Del Senyoret”

Składniki (4 osoby)

300 g ryżu (ok. 70 g na osobę)

250 g ryby (małe kawałki uprzednio oczyszczone, pozbawione skóry i bez ości)

250 g krewetek (obranych i pozbawionych głów)

500 g/ml bulionu rybnego (zrobionego z ości i głów ryb oraz skorup krewetek)

2 małe pomidory

1 lub 2 ząbki czosnku

Oliwa z oliwek

Szafran

„Arròs del senyoret” oznacza „ryż dla wyższych sfer”. Jest to paella, która nie wymaga podczas jedzenia żadnego wysiłku. Wszystko jest gotowe do spożycia (bez ości i skóry). BON PROFIT!!!

Przygotowanie

Zacząć od oliwy z oliwek (należy prawie że przykryć naczynie do paelli).

Kiedy oliwa będzie gorąca, dodać posiekany czosnek i 2 drobno pokrojone pomidory.

Wymieszać wszystko z oliwą i smażyć przez co najmniej 5 minut. Dodać małe kawałki ryby.

Gotować rybę przez kilka minut.

Dodać krewetki i gotować je przez kilka minut. Cały czas mieszać, aby nie dopuścić do przypalenia.

Wsypać ryż i odstawić wszystko na kilka minut.

Celem jest uzyskanie dobrego połączenia wszystkich drobnych składników: ryb, krewetek i ryżu.

Dodać wywar rybny i szafran, a następnie wymieszać wszystko, aby równomiernie rozprowadzić składniki.

Niech się gotuje przez co najmniej 15 do 20 minut, aby uzyskać na dnie patelni cudowną skorupkę „*socarrat*” (z karmelizującego się ryżu) — ryż powinien być opieczony, ale bez przypalenia.

Jorg Schneewind

Gulasz westfalski

Składniki

400 g białej fasoli

250 g wędzonej kiełbasy (*geräucherte Mettwurst*)

300 g marchewki

300 g ziemniaków

300 g kapusty

1 duże jabłko do gotowania

1 duża jędrna gruszka

Sól

Świeżo zmielony pieprz

Do dekoracji: 4 łyżki drobno posiekanej pietruszki

Przygotowanie

Fasolę moczyć przez noc w 1,5 l wody. Ten krok można pominąć, jeśli mamy świeżą fasolę.

Następnego dnia doprowadzić fasolę do wrzenia w wodzie, w której się moczyła. Gotować na średnim ogniu przez 30 minut, następnie dodać wędzoną kiełbasę i gotować przez kolejne 30 minut.

Marchew oczyścić, obrać i pokroić w plasterki. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę. Kapustę pokroić w kostkę. Obrać i wydrążyć jabłko i gruszkę.

Dodać warzywa i owoce do fasoli i kiełbasy, doprawić solą i pieprzem. Gotować przez kolejne 30 minut.

Podawać posypane posiekaną natką pietruszki. Guten Appetit!

Jorge Monte

Bifanas do Jorge

Składniki

1,8 kg udźca lub szynki wieprzowej (mięso powinno mieć trochę tłuszczu wokół lub wewnątrz, aby nie było zbyt suche)

Zamrozić surowy kawałek mięsa, a po zamrożeniu pokroić go w jak najcieńsze plastry (warto zapytać miejscowego rzeźnika, czy mógłby to zrobić dla Ciebie — bezpieczeństwo przede wszystkim!)

Sól, pieprz, papryka w proszku i chili w proszku wymieszane razem

Papos secos (bułeczki)

200 ml wody, 200 ml mleka, 20 g świeżych drożdży, 1 łyżeczka soli, 20 g masła, 2 łyżki purée ziemniaczanego instant, 600 g mąki

Jest to typowa portugalska kanapka fast food. Jest pyszna, ale lepiej nie jeść jej zbyt często.

Przygotowanie

Pokroić kilka ząbków czosnku i świeże chili (piri piri). Potrzebne będzie trochę portugalskiego „zielonego wina” (np. Casal Garcia) i kilka liści laurowych.

Zacząć od ułożenia warstwy mięsa w naczyniu do zapiekania, następnie dodać przyprawy. Po wypełnieniu naczynia do połowy wysokości wlać wino, a następnie kontynuować.

Na koniec mięso powinno moczyć się w winie wymieszanym z przyprawami.

Po przygotowaniu przykryć i wstawić do lodówki na co najmniej 24 godziny.

Przygotowanie

Jako patelni najlepiej użyć czegoś podobnego do woka.

Dodać co najmniej 1 litr oleju i część marynaty, smażyć, aż tłuszcz wypłynie na powierzchnię i go usunąć.

Włożyć mięso i gotować w niskiej temperaturze przez około 15–20 minut.

Otworzyć bułkę (*papo seco*) i włożyć do niej mięso. Ja lubię jeść je z musztardą i dodatkowymi piri piri**.**

Papos secos (bułeczki)

Wymieszać płyny z drożdżami, rozpuść masło.

Do mąki dodać płyny, sól i purée ziemniaczane instant, a następnie masło. Kiedy wszystko będzie już dobrze wyrobione, odstawić do wyrośnięcia do co najmniej podwojenia objętości.

Z ciasta uformować małe kulki o wadze 80–85 g i odstawić na 20 minut, następnie spłaszczyć kulki i nacisnąć boczną stroną dłoni środek bułeczki. Złożyć i odstawić do wyrośnięcia.

Rozgrzać piekarnik do 210°C i wstawić do niego szklankę (lub miskę) z wodą, rozłożyć bułeczki i położyć na blasze sprasowaną stroną do góry. Piec około 20 minut.

Smacznego!

Jorge Monte

Kotleciki jagnięce Jorge z sałatką z kapusty na ciepło

Składniki

Mięso

180–250 g kotletów jagnięcych przekrojonych na pół, doprawionych solą i pieprzem do smaku i natartych oliwą z oliwek

Sałatka

Cebula, kapusta i gruszka — wszystko cienko pokrojone

Sól i pieprz

Przygotowanie

Mięso

Na patelnię wlać oliwę z oliwek i dobrze obsmażyć mięso ze wszystkich stron. Po usmażeniu wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 110–150°C.

Piec przez około 10–20 minut (temperatura i czas zależą od tego, jaki poziom wypieczenia mięsa chcemy uzyskać — ja lubię średnio krwiste).

Sałatka na ciepło

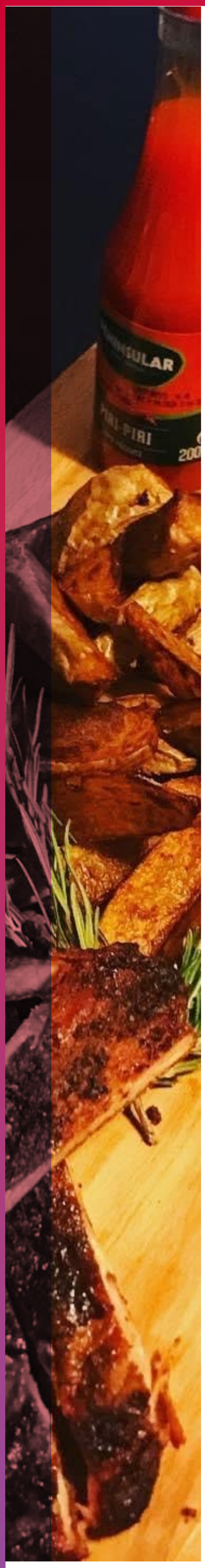
Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę z oliwek. Połączyć i zmiękczyć wszystkie składniki sałatki. Posypać solą i pieprzem do smaku.

Po ugotowaniu dodać jedną lub dwie łyżki białego octu, aby zapewnić trochę kwasowości.

Przybranie

Podsmażyć liście szałwii w głębokim tłuszczu, a następnie dodać kawałek solonej sardeli.

Nie należy zapominać, że jemy również oczami, więc warto zadbać o ładny wygląd potraw, aby nas cieszyły.



Jorge Monte

Żeberka wieprzowe chrupiące na zewnątrz i soczyste wewnątrz

Składniki

400–500 g żeberek wieprzowych natartych na sucho mieszanką soli, papryki w proszku, chili w proszku i pieprzu —
odstawić na co najmniej 3–4 godziny

Przygotowanie

Rozpalić grill na węgiel drzewny (pokryć węglem tylko połowę powierzchni).

Żeberka obsmażyć ze wszystkich stron na rumiano (na bezpośrednim ogniu), następnie wyjąć i grillować na ogniu pośrednim (czas zależy od grubości mięsa. U mnie trwało to około 45 minut na pośrednim ogniu).

Pociąć ziemniaki w kliny, pozostawiając skórkę, i smażyć na głębokim tłuszczu przez połowę czasu. Wyjąć i odstawić, a następnie ponownie smażyć na głębokim tłuszczu. W ten sposób staną się bardziej chrupiące.

Zmieszać połowę ilości majonezu i jogurtu naturalnego i dodać madras curry w proszku (sos do maczania).

Engute!

Jorge Monte

Alpejskie ragout grzybowe z Rösti

Składniki

Suszone żółte borowiki i smardze, konserwowe kurki i pieczarki

Oliwa z oliwek

200 g kwaśnej śmietany

250 ml śmietany

Ziemniaki

Przygotowanie

Grzyby

Można wykorzystać to, co mamy pod ręką. W moim przypadku były to suszone żółte borowiki i smardze oraz konserwowe kurki i pieczarki.

Rozgrzać oliwę z oliwek, dodać posiekaną cebulę, a następnie grzyby, dobrze wymieszać i wlać trochę wody, w której moczyły się suszone grzyby, oraz rosół wołowy. Gotować przez 10 minut.

Dodać sól i pieprz do smaku i gotować przez kolejne 5 minut.

Dodać drobno posiekaną pietruszkę i szczypiorek, obie śmietany i gotować jeszcze przez 10 minut. Po ugotowaniu zagęścić mąką kukurydzianą lub skrobią ziemniaczaną i podawać na Rösti.

Ziemniaki

Jędrne ziemniaki ugotować minimum 24 godziny wcześniej w wodzie z solą i pieprzem (ja zawsze dodaję liść laurowy i czosnek), a następnie odstawić do lodówki na następny dzień.

Ziemniaki zetrzeć i podsmażyć na dużej ilości masła, w razie potrzeby posolić. Przewrócić kilka razy, aż uzyskają ładną skórkę.

Połączyć i umożliwić połączenie się smaków.

Jose Antonio Garcia

Asturyjski przepis na wieprzowinę z fasolą

Składniki (4 porcje)

1 kg fasoli fava

2 kiełbaski chorizo

2 kaszanki

1 kawałek łopatki wieprzowej

Przygotowanie

Namoczyć fasolę przez noc.

Włożyć fasolę do rondla z zimną wodą i kiełbaskami chorizo, kaszankami oraz łopatką wieprzową i gotować na wolnym ogniu, aż fasola będzie ugotowana.

Po ugotowaniu dodać odrobinę oliwy z oliwek i trochę papryki w proszku.

Kerstin Welzhofer

Westwood („Dippekuche”)

Składniki (6 porcji)

2 kg ziemniaków
2 średniej wielkości cebule
6 jajek
300 g boczku
1 pęczek pietruszki
2,5 łyżeczki soli
1 szczypta gałki muszkatołowej
1 szczypta świeżo zmielonego pieprzu
Olej

Przygotowanie

Pokroić ok. 1/3 boczku w kostkę, resztę — w plastry.

Obrać, umyć i zetrzeć ziemniaki. Obrać, zetrzeć i dodać cebulę. Ubić jajka i dodać je również. Następnie umyć i posiekać pietruszkę i dodać razem z solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Dodać pokrojony w kostkę boczek. Następnie energicznie ubić ciasto.

W żeliwnej brytfannie rozgrzać tyle oleju, aby dno było dobrze pokryte. Przełożyć masę do brytfanny i gotować na kuchence przez około 20 minut. Masę należy zawsze dobrze wymieszać, aby usunąć ją z dna garnka. Masa odparuje i stanie się nieco sztywniejsza.

Po ugotowaniu masę należy włożyć z powrotem do miski do mieszania, tak aby żadna jej część nie pozostała w brytfannie. Teraz wlać więcej oleju do brytfanny, tak aby dno było dobrze pokryte i ponownie podgrzać (posmarować wnętrze brytfanny, aby później nic nie przywarło). Gdy tylko olej będzie wystarczająco gorący, przełożyć masę z powrotem do brytfanny i nieco ją wyrównać. *Dippekuche* obłożyć pokrojonym w plastry boczkiem.

Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C przez około 1,5 godziny, aż całość nabierze apetycznego koloru.

Zalecenie: przez pierwsze 30 minut piec *Dippekuche* pod przykryciem.

Konkanok Kaewchan

Południowo-tajskie żółte curry ostro-kwaśne z rzodkiewką i okoniem morskim

Składniki

Okoń morski średniej wielkości
50 g południowo-tajskiej kwaśnej żółtej pasty curry
10 g pasty krewetkowej
5 szklanek wody
Rzodkiewka (można pominąć)

Przyprawy
3 łyżeczki cukru
2 łyżeczki sosu rybnego
Zagęszczony sok z tamaryndowca według uznania
Sok z limonki według uznania
½ łyżeczki soli morskiej

Przygotowanie

Rozpuścić pastę krewetkową i południowo-tajską kwaśną żółtą pastę curry i doprowadzić do wrzenia.

Doprawić sosem rybnym, solą morską i cukrem i ponownie doprowadzić do wrzenia.

Dodać pokrojoną rzodkiewkę i doprawić zagęszczonym sokiem z tamaryndowca. Ponownie spróbować.

Dodać rybę, wyłączając ogień, gdy ryba będzie ugotowana, i wycisnąć obfitą ilość soku z limonki.

Posiłek jest gotowy do podania.

Lalit Mohan

Indyjski kurczak curry

Składniki (4 porcje)

1 cały kurczak ze skórą

10 ząbków czosnku

20 g imbiru

1 łyżka czerwonego chili w proszku

1 łyżka sproszkowanego czarnego pieprzu

Sól do smaku

2 łyżki świeżego twarogu

Sos pomidorowy

8 średniej wielkości pomidorów

1 laska cynamonu

2 zielone papryczki chili

1 łyżka rozgniecionego imbiru

4–5 goździków

2 strąki czarnego kardamonu

2 strąki zielonego kardamonu

1 łyżeczka czerwonego chili w proszku

1 szklanka wody (300 ml)

Główna część gotowania

2 średniej wielkości cebule

5 ząbków czosnku

10 g imbiru

2 łyżki przecieru pomidorowego

1 łyżka miodu

100 g masła

50 g świeżej śmietany

4 łyżki oleju spożywczego

½ łyżeczki liści kozieradki

To curry zostało wymyślone w latach 50-tych przez Kundana Lal Jaggiego, założyciela restauracji Moti

Mahal w Delhi, w Indiach. W 1975 r. angielskie określenie „butter chicken” (kurczak w maśle) po raz pierwszy pojawiło się w druku jako opis curry będącego specjalnością indyjskiej restauracji Gaylord na Manhattanie. W Toronto jada się go jako nadzienie do placków roti, a w Australii i Nowej Zelandii również jako nadzienie do placków pie. To curry jest popularne w Indiach i w wielu innych krajach.

Przygotowanie

Krok 1: Zamarynować kurczaka i odstawić do lodówki na 30 minut do 1 godziny.

Przygotować pastę ze świeżego imbiru i czosnku, a następnie dodać wszystkie pozostałe składniki do kurczaka i dobrze wymieszać.

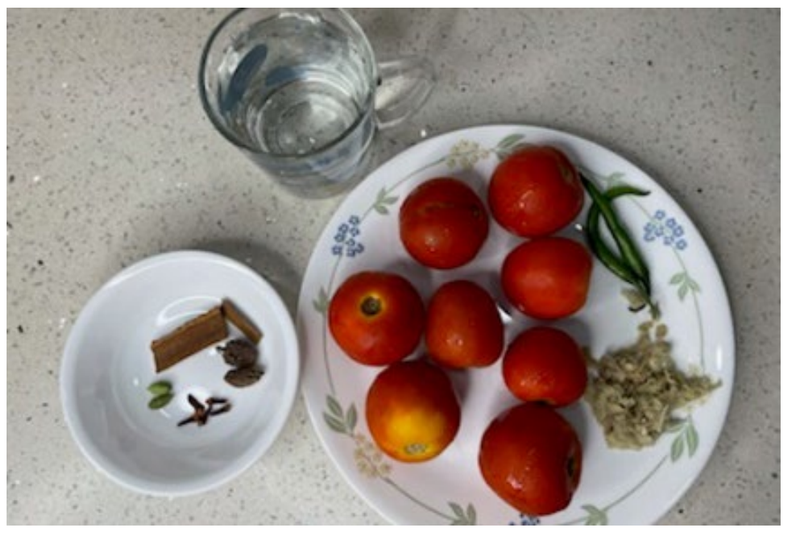
Lalit Mohan

Indyjski kurczak curry

Krok 2: Przygotowanie sosu pomidorowego

Przygotować koncentrat pomidorowy w mikserze i dodać wszystkie pozostałe składniki wraz z wodą, doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez minimum 20–25 minut.

Przecedzić sos i odstawić go na bok.



Krok 3: Główna część gotowania

Podgrzać olej na dużej patelni lub w garnku na średnio wysokim ogniu. Kiedy zacznie skwierczeć, dodać marynowane kawałki kurczaka w partiach po dwa lub trzy, upewniając się, że patelnia nie jest nadmiernie zapełniona. Smażyć do zrumienienia tylko przez 3 minuty z każdej strony. Odstawić na bok i utrzymywać w cieple (w sosie dokończymy gotowanie kurczaka).

W tej samej patelni lub garnku rozgrzać razem olej i masło. Dodać cebulę, imbir i pastę czosnkową i mieszać, aż staną się złocistobrązowe. Dodać przecier pomidorowy i liście kozieradki. Gotować na wolnym ogniu przez około 10–15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż zawartość zgęstnieje i nabierze głębokiego czerwonawo-brązowego koloru.

Dodać sos pomidorowy przygotowany w punkcie 2. Mieszać przez 5–10 minut, wlać 1 szklankę wody i wszystko dobrze wymieszać. Do sosu dodać miód. Dodać zrumienione kawałki kurczaka, wraz z sokami odłożonymi we wcześniejszym kroku, do garnka i gotować przez kolejne 8–10 minut do momentu, aż kurczak będzie dobrze ugotowany, a sos zgęstnieje i będzie bulgotał.

Dodać świeżą śmietanę i mieszać przez 1–2 minuty.

Udekorować posiekaną kolendrą i podawać ze świeżym pieczywem.

Lamie Wong

Laksa

Składniki (6 porcji)

600 g krewetek

2 duże smażone kotlety rybne (można zastąpić dodatkowymi owocami morza np. mątwa, omułki itp.)

6 kawałków tofu smażonego w głębokim tłuszczu

500 g makaronu; do wyboru: makaron z mąki ryżowej, makaron vermicelli lub gruby żółty makaron

18 ugotowanych na twardo jaj przepiórczych (można zastąpić 4 jajami kurzymi)

250 g kiełków fasoli

1,5 litra mleka kokosowego

Pasta do zupy laksa

15 małych suszonych papryczek chili (można ograniczyć do 5 dla mniejszej ostrości), pokrojonych w plasterki

3 duże czerwone papryczki chili, pokrojone w plasterki

25 posiekanych szalotek

8 cm posiekanego galangalu (można zastąpić imbirem lub kurkumą)

4 cm posiekanego imbiru

8 posiekanych ząbków czosnku

4 pokrojone łodygi trawy cytrynowej

4 cm posiekanej kurkumy lub 1 łyżeczka kurkumy w proszku

4 pokruszone orzechy kemiri (można zastąpić 15–20 orzechami nerkowca)

3 łyżeczki pasty z suszonych krewetek

50 g suszonych krewetek, lekko podprażonych w suchym woku, zmielonych na proszek

Pozostałe składniki

¼ szklanki oleju roślinnego 2
łyżeczki soli

2 łyżeczki cukru

4 liście limonki

Garść świeżej kolendry, posiekanej

6 łyżek liści rdestu (pominąć, jeśli nie są dostępne)

Cześć! Mam dla Was słynne danie o nazwie Laksa, które pochodzi ze słonecznego, tropikalnego Singapuru. Jest on kulinarnym rajem, w którym mieszkańcy dużo podróżują w poszukiwaniu najlepszego jedzenia. Singapur to tygiel kultur, przez co można tam trafić na różne rodzaje jedzenia. Często są to potrawy o bardzo wyszukanych smakach. Być może słyszeliście o singapurskim krabie z chili, kurczaku z ryżem, satay itp. Laksa jest bardzo popularna w Singapurze. Jest to danie z makaronem w gęstej zupie, bogate w mleko kokosowe, aromatyczne, czasem z krewetkami, czasem pikantne (lub stonowane), ale super satysfakcjonujące. Mówimy na nie „shiok" w slangu singapurskim.

Lamie Wong

Laksa

Przygotowanie

Aby przygotować pastę do *laksy*, zmiksować chili, szalotkę, *galangal*, imbir, czosnek, trawę cytrynową, kurkumę, orzechy kemiri i pastę z suszonych krewetek na gładką masę.

Rozgrzać olej w dużym woku, dodać pastę i mieszając smażyć na średnim ogniu przez 10 minut do uzyskania aromatu.

Dodać suszone krewetki i intensywnie smażyć przez 1 minutę. Dodać wodę do pasty, aby uzyskać 1,5 litra płynu na sos *laksa*.

Wsypać sól i cukier. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez 10 minut.

Dodać mleko kokosowe, tofu i liście limonki.

Dodać liście rdestu (można pominąć). Doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na wolnym ogniu przez 5 minut.

Dodać resztę składników na ostatnie 10 minut. Zblanszować makaron oddzielnie, zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Odcedzić makaron.

Dodać kotlety rybne lub owoce morza, kiełki fasoli, zblanszowany makaron, surowe krewetki i liście kolendry.

Posiłek jest gotowy do podania.

Serwować każdą miseczkę z sosem i makaronem oraz krewetkami i owocami morza.

Przybrać pokrojonymi jajkami i posiekanymi liśćmi kolendry lub chili.

Linda Kennedy

Haggis, neeps i tatties

Składniki

1 haggis (w moim przypadku przysłany specjalnie ze Szkocji — dzięki mamo!)

4 do 6 średniej wielkości ziemniaków

Masło

Śmietana

1 rzepa lub 2 małe brukwie Whisky (i ewentualnie lód)

Tatties to tłuczone ziemniaki, a neeps to tłuczona rzepa, które towarzyszą haggisowi, czasem z bogatym sosem z whisky (chyba że je wypijemy!).

Zazwyczaj jemy to danie 25 stycznia, kiedy świętujemy urodziny naszego słynnego szkockiego poety Roberta Burnsa podczas Burns Night. Recytujemy jego poezję, śpiewamy jego piosenki i wykonujemy słynne „Przemówienie do Haggisa”.

Mówi się, że haggis to rzadki gatunek zwierzęcia występujący na wyżynach Szkocji. Haggis jest podobno ssakiem o wielu niezwykłych cechach: jego prawe i lewe nogi są różnej długości, co pozwala mu szybko wbiegać i schodzić po stromych skałach. Jest to puszyste zwierzę, którego futro jest długie i podobne do grzywy. To pomaga mu przetrwać surowe zimy w jego siedlisku.

Przygotowanie

Obrać i pokroić ziemniaki.

Gotować w garnku z gorącą wodą przez ok. 25 minut.

Obrać i pokroić brukiew.

Gotować w garnku z gorącą wodą przez ok. 30 minut.

Gotować haggis przez ok. 18–20 minut w zależności od wielkości.

Utłuc ziemniaki, dodając odrobinę masła i nieco śmietany do smaku.

Utłuc brukiew.

Wyjąć haggis z wrzątku, a następnie nakłuć skórę.

Przed podaniem pozostawić na chwilę do ostygnięcia, ponieważ haggis będzie bardzo gorący.

Podawać ze szkocką whisky „malt”.

Louis Berghmans

Chicons au Gratin

Składniki (4–6 porcji)

4–6 średniej wielkości cykorii endywii

30 g masła

Sól, pieprz

200 g tartego sera

4–6 plasterków szynki gotowanej

Szczypta cukru

500 ml sosu beszamelowego (można użyć własnego przepisu lub skorzystać z podanego tutaj)

Do przygotowania sosu beszamelowego będą potrzebne:

100 g masła

50 g mąki

1 litr mleka

Sól

Gałka muszkatołowa

Bardzo typowym daniem z Belgii i północnej Francji jest zapiekanka z szynką i cykorią lub belgijską endywią. Jego głównym składnikiem jest właśnie belgijska endywia, znana również jako witloof w języku flamandzkim/holenderskim.

Przygotowanie

Zacząć od przycięcia korzeni cykorii endywii. Zazwyczaj kroimy endywie na pół, usuwamy środki, smarujemy masłem i posypujemy odrobiną cukru, a następnie dusimy na małym ogniu w patelni sauté z odrobiną wody.

Odczekać, aż endywia zmięknie. Jeśli chcemy, aby była mniej gorzka, można ją karmelizować nieco dłużej, a następnie odlać nadmiar wody, umieszczając warzywo korzeniami do góry w dużej misce.

Podczas gotowania endywii przygotować sos beszamelowy:

Roztopić masło w rondlu z grubym dnem. Wmieszać mąkę i gotować, ciągle mieszając, aż pasta się zagotuje i będzie lekko bulgotać, ale nie dopuszczać do zbrązowienia — około 2 minuty. Dodać gorące mleko, nadal mieszając, aż sos zgęstnieje. Doprowadzić do wrzenia. Wsypać sól, pieprz i gałkę muszkatołową do smaku, zmniejszyć ogień i gotować, mieszając, jeszcze przez 2 do 3 minut. Zdjąć z ognia. Aby schłodzić sos do późniejszego wykorzystania, przykryć go papierem woskowanym lub zalać warstwą mleka, aby zapobiec tworzeniu się kożucha.

Dodać 2/3 startego sera do sosu,

a następnie odstawić do ostygnięcia.

Gdy duszona endywia straci nadmiar wody, zawinąć ją w szynkę i ułożyć w naczyniu do zapiekania. Polać sosem, a na wierzchu posypać resztą startego sera, tak jak z entuzjazmem zrobiła to moja córka.

Wstawić do piekarnika w temperaturze 200°C na 30 minut i podawać. Należy uważać, ponieważ naczynie jest bardzo gorące. Odczekać chwilę, aż ostygnie.

Potrawę można podawać z ziemniakami. Pasuje do niej bardzo dobrze belgijskie piwo trapistów, takie jak np. Orval.

Grigory Lutsak

Pilaw Shakh

Składniki

1 kg ryżu

0,5–0,8 kg jagnięciny

300 g masła

Cienki chleb lawasz lub cienkie bułki pszenne

1 marchewka

100 g suszonych moreli

100 g rodzynek

Przyprawy: kmin rzymski, czarny pieprz, szafran

Istnieje wiele różnych rodzajów pilawów, ale są też specjalne, takie jak ten świąteczny pilaw Shakh z Azerbejdżanu.

Przygotowanie

Roztopić masło na rozgrzanej patelni.

Ryż dokładnie umyć, a następnie gotować w osolonej wodzie, aż będzie na wpół ugotowany, czyli przez około 10 minut.

Dodać szczyptę szafranu do szklanki wrzącej wody.

Podsmażyć marchewkę na maśle i odłożyć na bok.

Obsmażyć jagnięcinę i dodać soli, mielonego kminu rzymskiego oraz czarnego pieprzu. Następnie dodać do mięsa podsmażoną marchewkę, rodzynki i suszone morele.

Smażyć wszystko razem przez 2 minuty i odstawić na bok.

Teraz mamy już wszystkie składniki do przygotowania *pilawu*.

Wyjąć żeliwny garnek lub dużą ceramiczną patelnię (o pojemności około 5–6 litrów) i rozprowadzić po niej roztopione masło.

Pociąć cienki chleb *lawasz* w paski o szerokości ok. 20 cm i również posmarować je roztopionym masłem z obu stron. Wyłożyć garnek paskami chleba *lawasz*, tak aby końce zwisały poza użyte naczynie.

Ostrożnie wsypać połowę ugotowanego ryżu, starając się pozostawić w środku dołek, do którego należy wrzucić usmażone mięso z rodzynkami i suszonymi morelami.

Następnie dodać pozostały ryż, zalać całość wodą z szafranem i na koniec polać gorącym roztopionym masłem (3–4 łyżki).

Ostrożnie zagiąć do środka końce chleba *lawasz*, tak aby całkowicie zakryły ryż i dodać kolejną porcję roztopionego masła.

Przykryć naczynie pokrywką i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 170℃ na półtorej godziny.

Wyjąć naczynie z piekarnika, zdjąć pokrywkę i umieścić na nim duży talerz lub tacę. Następnie odwrócić przykryte naczynie do góry dnem, tak aby *pilaw* znalazł się na talerzu (lub tacy).

Pilaw jest bardzo gorący. Należy odczekać 10 minut, aż znajdujące się w środku masło ścieknie i wsiąknie w ryż. Następnie można pokroić skórkę na plastry i rozłożyć je w kształcie płatków kwiatu.

Maik Baumblueth

Skandynawskie ziemniaki z patelni

Składniki

250 g śmietany creme fraiche
250 g kwaśnej śmietany
400 ml esencjonalnego bulionu mięsnego
1 kg małych ziemniaków
50 g roztopionego masła
100 g szynki, pokrojonej w kostkę
5–6 kromek chleba tostowego, pokrojonego w kostkę
1 łyżka świeżego rozmarynu, drobno posiekanego

Przygotowanie

Dobrze umyć ziemniaki i naciąć je kilka razy (można zostawić ziemniaki nieobrane), jednak tak, aby części nakrojonych ziemniaków pozostały połączone. Odległość między cięciami powinna być podobna do odległości między nożykami krajalnicy do jajek.

Wymieszać kwaśną śmietanę i śmietanę creme fraiche z bulionem i przelać wszystko do dużego naczynia do pieczenia.

Ułożyć ziemniaki na patelni przeciętą stroną do góry, obok siebie (nie na sobie), tak aby były do połowy zanurzone w sosie. Piec w temperaturze 200°C przez około 45–60 minut, aż ziemniaki będą ugotowane i miękkie.

W tym czasie roztopić masło, dodać szynkę, rozmaryn i tosty pokrojone w kostkę. Wylać tę mieszankę na ziemniaki i piec dalej, aż kostki chleba będą brązowe, a ziemniaki ugotowane.

Na koniec można dodać również ser, ale trzeba uważać, aby się nie przypalił.

Danie to jest przeznaczone do podawania jako dodatek, więc można podać je z łososiem, mięsem lub do innych dań z grilla — w zasadzie z czym dusza zapragnie. Osobiście lubię je jako danie główne, ponieważ przygotowuje się je w 30 minut, a piecze przez około godzinę, więc w tym czasie można wyjść jeszcze na spacer.

Na to danie zawsze dam się zaprosić. :-)

Marcio Goncalves

Kotlety z solonego dorsza

Składniki

400 g rozdrobnionego dorsza solonego
1 drobno posiekana cebula
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
3 łyżki mąki
4 jajka
2 łyżeczki czosnku w proszku
2 łyżeczki mieszanki czterech pieprzów
500 ml oleju roślinnego

Kotlety z solonego dorsza to wspaniałe danie portugalskie, które doskonale sprawdza się zarówno jako przystawka, jak i danie główne. Jako dodatek
świetnie pasuje do niego sałatka z wspięgi wężowatej (fasoli z czarnymi plamkami) lub portugalskie risotto pomidorowe.

Około 60 minut — 4 porcje (20 sztuk)

Przygotowanie

Moczyć solonego dorsza przez około 6 godzin, zmieniając wodę co 2 godziny.

Następnie pokroić dorsza na drobne kawałki.

Do miski wrzucić solonego dorsza, drobno pokrojoną cebulę, posiekaną natkę pietruszki i dobrze wymieszać.

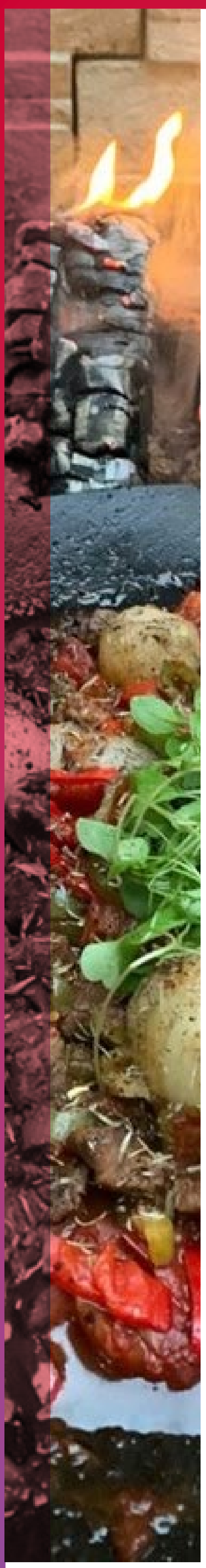
Dodać jajka oraz mąkę i wymieszać do uzyskania jednolitej masy, bez grudek mąki.

Następnie doprawić czosnkiem oraz pieprzem i znowu dobrze wymieszać.

Podgrzać olej na patelni, aż zacznie skwierczeć. Wtedy zmniejszyć ogień do średniego.

Ostrożnie nakładać łyżką ciasto na rozgrzany olej. Smażyć przez 8–10 minut, aż nabierze złocistego koloru.

Za pomocą szpikulca sprawdzić, czy placki rybne są upieczone, ale nie suche.



Merve Yilmazer

Kawałki jagnięciny smażone na żelaznej płycie (Saç Kavurma)

Składniki (4–5 porcji)

3 łyżki masła

1 kg mięsa pokrojonego w kostkę (jagnięcina lub średnio tłusta cielęcina)

4 szalotki pokrojone w kostkę (ewentualnie cebula)

5 papryczek chili (posiekanych)

4 pomidory (obrane, pokrojone w kostkę)

4 ząbki czosnku

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka czarnego pieprzu

1 łyżeczka płatków chili

1 łyżeczka tymianku

Przygotowanie

Roztopić masło na patelni.

Dodać cebulę i smażyć, aż nabierze złocistego koloru.

Wrzucić mięso na patelnię, przykryć pokrywką i gotować na średnim ogniu, aż zaczną wypływać z niego soki.

Dodać paprykę, pomidory, czosnek i przyprawy i gotować na małym ogniu, aż pomidory będą ugotowane.

Miguel Angel Tari

Paella z Walencji

Składniki (6 porcji)

20 g oliwy z oliwek, niezbyt intensywnej

2 duże udka z kurczaka, posiekane

3 skrzydełka kurczaka i 3 małe udka

Pół królika

3 wątróbki z kurczaka

200 g płaskiej zielonej fasolki

200 g fasoli Garrofon (fasoli Lima)

1,5 l wody

150 g białej fasoli

390 g puszka pokrojonych pomidorów

Szafran lub barwnik spożywczy

Sól do smaku

1 kg ryżu walenckiego *bomba* lub ryżu krótkoziarnistego

2 karczochy

5 gałązek delikatnego rozmarynu

1 cytryna

Przygotowanie

Pokroić karczochy na segmenty, przecinając wzdłuż środka i umieścić je w naczyniu z wodą. Dodać cytrynę, pokrojoną na 4 części, na 10 minut przed rozpoczęciem.

Posolić równomiernie patelnię do paelli.

Wlać olej na środek patelni do paelli. Sprawdzić, czy olej jest równomiernie rozprowadzony po środku. Wyregulować położenie patelni tak, aby olej był równomiernie rozprowadzony, a patelnia dobrze wypoziomowana. W razie potrzeby skorygować.

Rozpalić ogień pod spodem, głównie na środku, i z odpowiednią intensywnością.

Dodać kurczaka oraz królika i smażyć. Upewnić się, że danie jest dobrze usmażone. Cały czas mieszać, aby wszystko równomiernie się zrumieniło. Przerzucać, obracać i przekręcać kawałki kurczaka i królika.

Kiedy mięso będzie już dobrze zrumienione, rozłożyć je na brzegach patelni przy jej ściankach.

Teraz dodać pomidory, rozłożyć je równomiernie i dobrze podsmażyć na środku.

Dodać 3 wątróbki drobiowe i dobrze podsmażyć.

Kiedy będą już dobrze usmażone, dodać za pomocą małej łyżeczki 2 łyżki papryki.

Wyjąć wątróbki, aby się nie przypaliły, i odstawić na bok.

Na środek włożyć warzywa na paellę oraz karczochy. Poczekać, aż wszystko stanie się gorące — około 10 minut.

Teraz dolać wodę do całej zawartości patelni do paelli. Dodać tyle wody, aby sięgała do nitów w uchwytach patelni.

Teraz zwiększyć gaz wokół krawędzi lub rozprowadzić drewno tak, aby ciepło obejmowało dno patelni. Na tym etapie wymogiem nie jest intensywność, ale to, żeby wszystko było utrzymywane w stanie wrzenia.

Wymieszać z bulionem i wymieszać składniki, rozprowadzając je po całej paelli.

Dodać 5 delikatnych gałązek rozmarynu, równomiernie rozprowadzając je po całej paelli.

Dodać szafran lub barwnik do zabarwienia bulionu (dwie małe łyżki stołowe).

Zmniejszyć ogień wokół krawędzi patelni.

Odczekać 30 minut, aby bulion dobrze się zagotował i wchłonął smak . Wyjąć gałązki rozmarynu.

Posmakować bulion łyżką stołową. Jeśli to konieczne, dodać więcej soli do smaku.

Teraz dodać ryż. Za pomocą chochli rozprowadzić ryż w paelli. Dodać jedną chochlę na osobę. Do równomiernego rozłożenia można użyć łopatki kuchennej.

Doprowadzić ryż do wrzenia, nie mieszając, i stopniowo zmniejszać ogień.

Kiedy bulion odparuje, wyłączyć ogień.

Teraz odczekać około 10 minut i paella będzie gotowa do jedzenia.

Miguel Angel Tari

Paella z Walencji

Monique Nicolaides

Spanakopita

Składniki

60 ml oliwy z oliwek

1 cebula, drobno posiekana

1 pęczek cebuli dymki / szalotki, drobno posiekanej

2 rozgniecione ząbki czosnku

1,2 kg młodego szpinaku

2 łyżki posiekanego koperku

250 g sera feta

150 g pełnotłustego sera ricotta

3 łyżki tartego parmezanu lub sera kefalotyri

4 jajka, lekko ubite

Pół łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

12 arkuszy ciasta filo

120 g solonego masła, roztopionego

Jest to tradycyjne ciasto ze szpinakiem, serem (feta) i ziołami — zapiekane w chrupiącym, listkującym się cieście filo.

Przygotowanie

Rozgrzać olej, dodać cebulę i czosnek. Gotować do miękkości, dodać szpinak i połowę koperku. Gotować na małym ogniu przez 1–2 minuty — mieszając, aż szpinak zmięknie. Odsączyć i ostudzić, a następnie wymieszać z serami, jajkiem, gałką muszkatołową i doprawić solą i pieprzem.

Rozgrzać piekarnik do 180° C.

Wysmarować masłem duże (2,5 litra) naczynie do pieczenia. Ułożyć arkusz ciasta filo na dnie oraz bokach naczynia i posmarować roztopionym masłem. Powtórzyć czynność z 5 kolejnymi płatami ciasta filo. Na cieście rozsmarować masę serowo-szpinakową. Przykryć pozostałym ciastem filo, smarując każdy arkusz roztopionym masłem. Przyciąć nadmiar ciasta i wsunąć krawędzie do środka naczynia. Posmarować wierzch masłem i naciąć wierzch w kształt rombu.

Piec w piekarniku przez 45 minut lub do momentu, aż się zrumieni

— jak na zdjęciu. Rozgrzać pozostałe masło i dodać resztę koperku. Odstawić ciasto na 10 minut i polać je mieszanką koperkową przy podawaniu.

Oleg Babeev

Rosyjska maczanka

Składniki

500 g małych kiełbasek
300 g żeberek
2 litry wody
1 łyżka soli
300 g mostka
2 cebule Sól

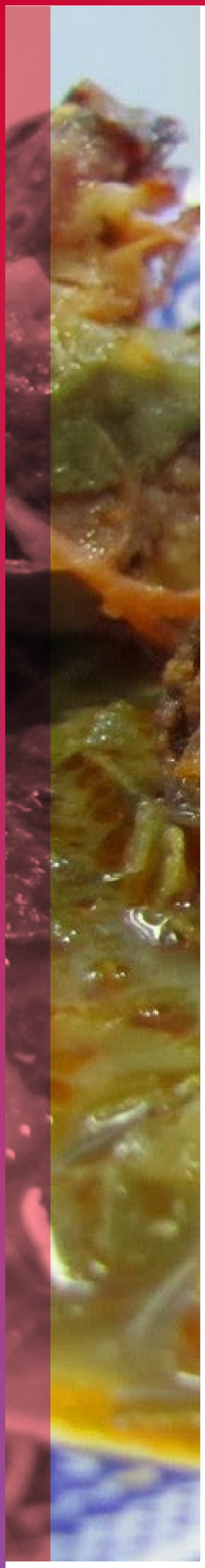
Przygotowanie

Kiełbaski i żeberka gotować, aż się ugotują.

Wymieszać 6 łyżek mąki z 300 ml zimnej wody i powoli wlać do bulionu. Doprowadzić do wrzenia, aby bulion zgęstniał, wyłączyć ogień.

Na patelni podsmażyć mostek, cebulę, sól i pieprz. Do bulionu dodać podsmażone składniki. Podawać z dowolnymi naleśnikami.

Smacznego!



Paloma Gutierrez

Gulasz asturyjski

Składniki (4 porcje)

Na gulasz

Dużo wody

2 pęczki zielonej kapusty *(berza*)

1 kg ziemniaków

125 g fasoli szparagowej*

1 *compagno asturiano (mieszanka wędlin z Asturii)*: chorizo, kaszanka i bekon

Do stir-fry

2 łyżki oleju

1 łyżeczka słodkiej papryki

Pote Asturiano jest jednym z najbardziej emblematycznych dań gastronomii asturyjskiej i wraz z fabadą (gulaszem z fasoli) jest uznawany za ulubione danie z najbardziej tradycyjnej kuchni regionu.

Kapusta i mięso wieprzowe są głównymi składnikami przepisu na to danie, które zazwyczaj zawiera również asturyjską fasolę szparagową, czasami tylko w niewielkich ilościach (często z resztek fabady ugotowanej kilka dni wcześniej), czasami w większych ilościach.

Potrawę tę, której początki sięgają średniowiecza, przygotowuje się, dusząc na wolnym ogniu warzywa, rośliny strączkowe, asturyjską kiełbasę chorizo i kaszankę (zwaną „compango”). Ponieważ jest to sycące danie o szczególnym smaku, które można spożywać na gorąco, doskonale krzepi i poprawia nastrój w deszczowe i zimne dni. Od początku jesieni do nadejścia wiosny w kuchniach w całym regionie Asturii często można spotkać to danie. Jest ono tajemnicą, o której wiedzą tylko nieliczni poza Negrón, czyli granicą Asturii z hiszpańską Mesetą.

Przygotowanie

W dużym garnku ugotować asturyjskie *compagno* wraz z fasolą szparagową*, która wcześniej moczyła się przez co najmniej 12 godzin (od poprzedniego wieczora).

W międzyczasie zblanszować kapustę. Jak nakazuje tradycja, po zblanszowaniu trzymać kapustę za łodygę i ręką odrywać zielone liście od łodygi. Z grubsza posiekać nożem.

Kiedy *compango* się ugotuje (po około godzinie), wyjąć je z garnka: najpierw kaszankę, potem chorizo, a na końcu boczek.

Następnie dodać kapustę, a na koniec ziemniaki, które również zostały posiekane. Należy dodać zarówno kapustę, jak i ziemniaki, obliczając czas, jaki potrzeba do idealnego ugotowania fasoli szparagowej. W sumie przygotowanie asturyjskiego gulaszu według tradycyjnej metody zajmie około dwóch i pół godziny.

Na koniec dodać słodką paprykę stir-fry.

Danie można jeść od razu, ale, jak twierdzi babcia, będzie lepsze następnego dnia.

* W oryginalnym przepisie: autentyczna asturyjska fasola szparagowa

Ravi Kalkunte

Curry z fasolą i plackami roti

Składniki

225–250 g fasoli szparagowej

1 łyżka oleju

¾ łyżeczki nasion gorczycy (rai)

¾ łyżeczki soczewicy *urad dal* (połówki)

2 czerwone papryczki chili suszone *(sookhi lal mirch*) — całe lub połamane i wypestkowane

¼ łyżeczki kurkumy w proszku

(*haldi*)

1 szczypta asafetydy *(hing*)

1 gałązka liści curry *(kadi patta*)

2 do 3 łyżek tartego kokosa

½ szklanki wody Sól według uznania

Składniki na 8 roti

3 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej

2 łyżki oleju

1 łyżeczka soli koszernej

1¼ szklanki wody plus dodatkowe 2

do 3 łyżek w razie potrzeby

Przygotowanie

Fasolkę szparagową wypłukać kilka razy w wodzie. Odcedzić.

Usunąć łyko z fasoli, a następnie posiekać ją po przekątnej lub na 0,6 cm kawałki.

Rozgrzać olej na patelni. Dodać nasiona gorczycy i czarną soczewicę.

Podsmażyć nasiona gorczycy i czarną soczewicę na małym ogniu. Smażyć, aż gorczyca zacznie strzelać, a czarna soczewica stanie się bordowa. Nie przypalić dania.

Dodać suszone czerwone papryczki chili, liście curry, kurkumę w proszku i asafetydę. Dokładnie wymieszać.

Teraz dodać posiekaną fasolkę szparagową.

Smażyć przez minutę, a następnie dodać ½ szklanki wody i sól.

Przykryć i gotować, aż fasolka szparagowa będzie ugotowana i miękka.

Roti

W dużej misce wymieszać 3 szklanki mąki, sól i 1 łyżkę oleju. Powoli dodawać po trochu wodę, mieszając rękoma, aż powstanie miękkie ciasto. Dodać około 1¼ szklanki wody. Uwaga: w zależności od marki mąki, może być potrzebne więcej lub mniej wody, więc należy wlewać tylko po odrobinie.

Do ciasta dodać 1 łyżkę oleju i ponownie je wyrobić, aż stanie się gładkie. Odstawić ciasto na 10–20 minut przykryte folią lub w szczelnym pojemniku.

Podzielić ciasto na 10–12 części i z każdej z nich uformować na dłoni okrągłą kulę.

Wziąć jedną kulę ciasta i obtoczyć ją w suchej mące. Za pomocą wałka rozwałkować ciasto na okrąg o średnicy ok. 10 cm. Zanurzyć jedną stronę koła w mące. Skropić posypaną mąką powierzchnię kilkoma kroplami oleju, rozprowadzić olej równomiernie palcami. Kontynuować wałkowanie, aby utworzyć koło o średnicy 15–20 cm.

Rozgrzać płytę na średnim ogniu. Kiedy płyta będzie gorąca, ostrożnie umieścić na niej rozwałkowane chlebki paratha i smażyć przez około 1 minutę.

Za pomocą płaskiej łopatki odwrócić chlebek paratha i nałożyć na niego ¼ łyżeczki ghee, rozprowadzając je równomiernie po powierzchni grzbietem łyżki. Drugą stronę smażyć do momentu, aż stanie się jasnobrązowa **(**około 2 minuty).

Rebecca Lalatag

Kurczak Adobo

Składniki

1 kg kawałków kurczaka
6 posiekanych ząbków czosnku
1 posiekana cebula
3 liście laurowe
1 łyżeczka całych ziaren pieprzu
¼ szklanki ciemnego sosu sojowego
¼ szklanki białego octu
¼ szklanki wody 1 łyżka cukru
3 łyżki oleju spożywczego

Opcjonalnie: dodać trochę chili lub użyć wieprzowiny

Przygotowanie

Włożyć do dużej miski kurczaka, sos sojowy i czosnek. Dobrze wymieszać. Marynować kurczaka przez co najmniej 1 godzinę. Ale im dłużej się marynuje, tym lepiej.

Rozgrzać garnek. Wlać do niego olej do smażenia.

Kiedy olej będzie wystarczająco gorący, usmażyć na patelni marynowanego kurczaka, po 2 minuty z każdej strony.

Wlać pozostałą marynatę wraz z czosnkiem. Dodać wody. Doprowadzić do wrzenia.

Dodać suszone liście laurowe i całe ziarna pieprzu. Dusić na wolnym ogniu przez 30 minut lub do czasu, aż kurczak zmięknie.

Dodać ocet. Wymieszać i gotować przez 10 minut. Dodać cukier i doprawić do smaku.

Kiedy kurczak będzie miękki, a sos się zredukuje, wyłączyć ogień i podać z gotowanym ryżem. Życzę smacznego, wspólnego posiłku!

Riccardo Bianchi

Risotto z mielonym mięsem

Składniki (4 porcje)

320 g ryżu Vialone Nano (średnioziarnistego) — według tradycyjnego przepisu

250 g drobno zmielonego salami lub *tastasale* (przyprawione mielone mięso wieprzowe)

1 litr wywaru warzywnego
½ szklanki białego wina

Masło, według uznania
Tarty ser grana (według tradycyjnego przepisu) lub inny

Gałązka rozmarynu

1 ząbek czosnku
Szalotka

1 łyżeczka cynamonu lub gałki muszkatołowej (według gustu)

4 goździki

Sól i pieprz

Risotto z mielonym mięsem jest starym daniem z Werony, które przygotowuje się ze świeżego, drobno mielonego salami.

Przygotowanie

Przygotowanie *mielonego mięsa*

Do drobno zmielonego salami dodać cynamon (lub gałkę muszkatołową), zmielone goździki i rozgnieciony ząbek czosnku, a następnie wszystko dobrze wymieszać.

Na patelni podsmażyć masło z rozmarynem, po czym dodać zmielone salami. Smażyć, rozbijając mięso na małe kawałki. Następnie dolać pół szklanki białego wina i gotować, aż do jego odparowania. Wtedy zdjąć z pieca, wyjąć czosnek i rozmaryn i trzymać w cieple.

Przygotowanie risotto

Przygotowany w rondlu wywar doprowadzić do wrzenia.

Umyć i pokroić szalotkę, a następnie podsmażyć na patelni z odrobiną masła (lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia).

Kiedy się zeszkli, dodać ryż i pozostawić na kilka minut, aż zmięknie. Trzeba uważać, aby nie przypalić szalotki. Dlatego można zdjąć szalotkę z patelni, gdy się zeszkli, dodać i podgotować ryż, aż zmięknie, i wtedy wrzucić szalotkę z powrotem na patelnię.

Gotować ryż, dodając chochlę gorącego wywaru.

Dodawać kolejno po jednej chochli, w miarę jak poprzednia zostanie stopniowo wchłonięta przez ryż. Przez cały czas dokładnie mieszać.

Na kilka minut przed ugotowaniem ryżu dodać mięso i w razie potrzeby doprawić solą. Kiedy ryż będzie gotowy, al dente (około 17–18 minut gotowania, w zależności od ryżu), wyłączyć piec, wymieszać z tartym serem i pozostawić rondel pod przykryciem na kilka minut przed podaniem. Wyłożyć na talerze, dodając do smaku odrobinę cynamonu.

Gotowanie ryżu „*alla pilota*”:

W dużym garnku zagotować 800 ml bulionu.

Wsypać ryż i czekać, aż wywar ponownie zacznie wrzeć, mieszając delikatnie ryż, przykryć pokrywką i gotować na małym ogniu, dolewając co jakiś czas więcej ciepłego wywaru, jeśli zauważymy, że został wchłonięty.

Po około 13 minutach gotowania ryżu włożyć mięso, przykryć pokrywką, wyłączyć piec, przykryć pokrywkę ściereczką do naczyń, aby zapobiec wydostawaniu się pary. Pozostawić tak na 4 minuty. Zdjąć pokrywkę, dodać starty ser i delikatnie wymieszać. Podawać, dodając do smaku odrobinę cynamonu.

Rosa Pereira

Cordeiro à Moda de Monção

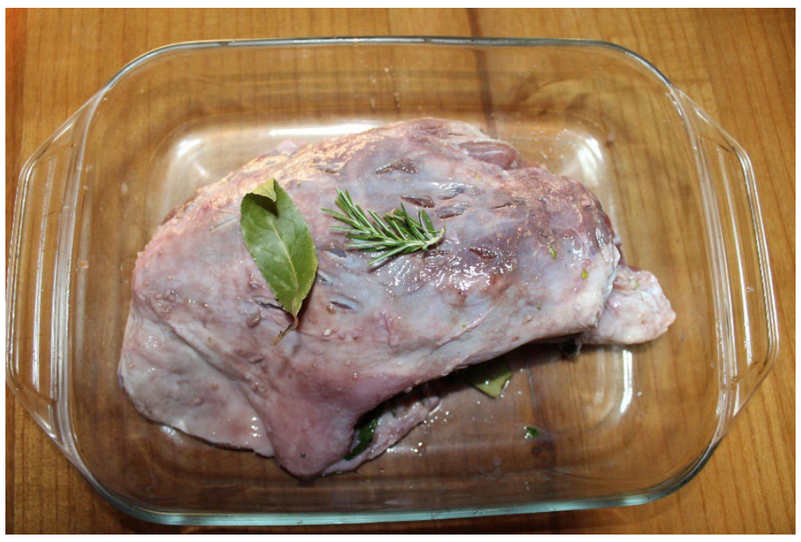
(jagnięcina gotowana w stylu Monção)

Składniki (czas gotowania 60 minut)

600 g jagnięciny
200 g ryżu
200 g bulionu mięsnego
1 liść laurowy
1 cebula Oliwa z oliwek
Słodka papryka
Szafran
Czerwony ocet winny
Czosnek
Pietruszka
Rozmaryn

Jest to bardzo ciekawe danie, nie tylko jako przepis, ale również ze względu na jego znaczenie historyczne.

„Cordeiro à moda de Monção" jest tradycyjnym daniem wielkanocnym. Przygotowanie jagnięciny w rustykalnej misce w piecu opalanym drewnem pochodzi z czasów starożytnych i było praktykowane przez wiele pokoleń kucharzy Monção.



Przygotowanie

Dzień wcześniej umieścić jagnięcinę w marynacie z czosnku, czerwonego octu winnego, liścia laurowego, pietruszki i rozmarynu. Tak przygotowane mięso należy mieszać kilka razy dziennie.

Przygotować prosty gulasz z cebuli i oliwy z oliwek, dodając bulion mięsny, szafran i ryż.

Na koniec położyć jagnięcinę na ryżu, wstawić do piekarnika i piec do czasu, aż mięso się upiecze.

Propozycja: podawać z kieliszkiem białego wina.

Scott Tracey

Krewetki z kaszą kukurydzianą

Składniki

Kasza kukurydziana

2 szklanki bulionu z kurczaka o obniżonej zawartości soli

2 szklanki mleka odtłuszczonego

1/3 szklanki masła, pokrojonego w kostkę ¾
łyżeczki soli

½ łyżeczki pieprzu

¾ szklanki niegotowanej, tradycyjnej kaszy kukurydzianej

1 szklanka tartego sera cheddar

Sos krewetkowy

8 grubo pokrojonych pasków bekonu, posiekanych

450 g surowych średnich krewetek, obranych i oczyszczonych

3 ząbki czosnku, wyciśnięte

1 łyżka masła

4 łyżeczki przyprawy cajun

4 cebule dymki, posiekane

Mieszkamy w Charlotte w Karolinie Północnej.

„Karoliny”, czyli zarówno Karolina Północna, jak i Południowa, mają wiele rodzimych potraw, takich jak krewetki z kaszą kukurydzianą (ang. shrimp n' grits). Mam nadzieję, że będą Wam smakować, a jeśli kiedykolwiek odwiedzicie „Karoliny”, zwłaszcza nadmorskie obszary Karoliny Południowej, znajdziecie to danie w wielu menu.

Przygotowanie

W dużym rondlu doprowadzić do wrzenia bulion, mleko, masło, sól i pieprz. Powoli wmieszać kaszę. Zmniejszyć ogień. Przykryć i gotować przez 12–14 minut lub do zgęstnienia, mieszając od czasu do czasu. Dodać ser i mieszać, aż się rozpuści. Odstawić na bok i trzymać w cieple.

Na dużej patelni na średnim ogniu usmażyć boczek, aż stanie się chrupiący. Wyjąć boczek łyżką cedzakową na papierowe ręczniki, odsączyć, zachowując 4 łyżeczki płynu i tłuszczu, dodać masło. Dodać przyprawę cajun do surowych krewetek. Smażyć krewetki, czosnek i przyprawy w płynie i tłuszczu, aż krewetki staną się różowe.

Podawać z kaszą kukurydzianą i udekorować dymką.

Kivanc Ozdemir

Zapiekanka mięsna pieczona w piekarniku

Składniki

0,5 kg jagnięciny z kością
3 pomidory
2 zielone papryki
1 duża cebula
1 duży ziemniak
1 bakłażan
2 łyżki masła

Na sos

1 łyżeczka pasty z czerwonej papryki
2 łyżki oleju
1 łyżeczka pieprzu czarnego, tymianku, płatków papryczki chili, kminu rzymskiego
3 ząbki czosnku
1 filiżanka gorącej wody
Sól

Przygotowanie

Pokrojone w kostkę mięso i cebulę podsmażyć na osobnej patelni na 2 łyżkach oleju, aż puszczą soki.

Pozostałe składniki pokroić w kostkę i wymieszać w misce.

Przygotować w misce składniki oraz przyprawy do sosu i połączyć je z warzywami.

Następnie dodać mięso do warzyw i wymieszać.

Do składników dodać 2 łyżki masła, przykryć naczynie folią aluminiową i piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 50 minut. Smacznego :)

Susan Fornaro

Krewetki Fra Diavolo

Składniki

1/3 szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

16 dużych krewetek, obranych i oczyszczonych

6 ząbków czosnku, obranych i wyciśniętych

3 szalotki, obrane i posiekane

30 pomidorków koktajlowych (ok. 170 g), przepołowionych

1½ szklanki pomidorów San Marzano z puszki, rozdrobnionych

$1^{2}/_{3}$ szklanki białego wytrawnego wina

Liście z 1–2 gałązek świeżego oregano, posiekane

Sól i świeżo zmielony czarny pieprz

225 g makaronu bucatini lub linguine

Liście z 2 gałązek pietruszki, posiekane

¾ łyżeczki suszonych płatków papryczki chili

Dorastałam we włosko-amerykańskiej rodzinie w nadmorskim stanie Rhode Island i wybór narodowej potrawy nie był dla mnie łatwy. Włoskie tradycje były wszędzie, przywiezione przez wielu włoskich imigrantów do najmniejszego stanu w USA, ale na nasze jedzenie duży wpływ miało również bogactwo owoców morza. A ponieważ moja rodzina pochodzi z południowych Włoch, musiało to być danie z sosem pomidorowym! Fra Diavolo (brat diabeł) to nazwa nadana w kuchni włosko-amerykańskiej skorupiakom (zazwyczaj krewetkom lub homarowi) gotowanym w pikantnym sosie pomidorowym i często podawanym z makaronem. Buon Appetito!

Przygotowanie

Podgrzać oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu. Dodać krewetki i smażyć przez ok. 3 minuty z każdej strony, aż będą ugotowane. Odłożyć na talerz.

Wrzucić na patelnię czosnek i szalotkę i smażyć przez 3–5 minut do miękkości. Dodać pomidorki koktajlowe, pomidory z puszki, wino i oregano. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem i dusić, mieszając od czasu do czasu (nie doprowadzać do wrzenia), aż pomidorki koktajlowe będą miękkie, a sos zgęstnieje — około 20 minut.

W międzyczasie ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie gotowy („al dente”). Odcedzić, zachowując ¼ szklanki wody z makaronu.

Wrzucić na patelnię pietruszkę, płatki papryczki chili, makaron, wodę z gotowania makaronu oraz krewetki i dobrze wymieszać. Nałożyć makaron i sos na 2–4 talerze, na środku ułożyć krewetki.

Sonya Runquist

Homar z Maine na parze

Składniki

3–4 żywe homary z Maine,

około 0,56–0,68 kg każdy

2 łyżki soli kuchennej
Woda

Roztopione masło

Można kupić zarówno homary w twardej, jak i w miękkiej skorupie. Podczas gdy łatwiej jest rozbić skorupę i wyjąć mięso z homarów o miękkiej skorupie, jakość mięsa jest gorsza niż w przypadku homarów o twardej skorupie. Ponadto homary w miękkiej skorupie często mają znaczną ilości wody zgromadzoną w skorupach, co sprawia, że są one bardzo kłopotliwe w czyszczeniu i jedzeniu.

Przygotowanie

W dużym garnku do gotowania na parze doprowadzić do wrzenia około 4 cm osolonej wody. Włożyć żywe homary do garnka, uważając, aby nie były w ogóle zanurzone w wodzie, i szczelnie przykryć garnek. Gotować na parze przez około 20 minut, aż homary staną się jasnoczerwone. Większe homary wymagają dłuższego gotowania niż małe, ale 20 minut jest dobrym punktem odniesienia w przypadku homarów o wielkości wymienionej powyżej.

Kiedy homary skończą się gotować na parze, wyjąć je z garnka i podawać na talerzach.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, wyjąć mięso ze skorupy, gdy homar jest gorący. Aby to zrobić, należy wykonać następujące czynności:

Trzymając ciało homara w jednej ręce, oddzielić ogon od reszty homara, przekręcając go.

Za pomocą małej łyżeczki usunąć z ogona tzw. „tomalley”, które może się w nim znajdować. Ta zielonkawa substancja pełni funkcję wątroby homara. Niektórzy ludzie lubią ją jeść ze względu na bogaty smak umami, jednak niżej podpisany uważa, że jest to obrzydliwe!

Nożyczkami naciąć wzdłuż spodnią część ogona i rozchylić dwie połówki, aby usunąć mięso. Resztki tomalley można wypłukać z mięsa ogona pod bieżącą wodą.

Usunąć płetwy z końca ogona. W tych płetwach znajduje się niewielka ilość mięsa, ale jest ono przepyszne.

Oderwać duże szczypce w miejscu połączenia z korpusem, a następnie wyjąć mięso z „ramion” i szczypiec. W razie potrzeby użyć dziadka do orzechów i dłuta.

Oderwać „małe nóżki” z korpusu. Mięso w nich jest bardzo słodkie. Mięso z małych nóżek można wyssać tak, jakby się piło ze słomki.

Wyrzucić korpus homara.

Po wyjęciu ze skorupy zanurzyć mięso w roztopionym maśle (według uznania) i smacznego.

Vanesa Durando

Słone kreolskie empanadas

Składniki

½ kg mięsa mielonego wołowego

½ kg białej cebuli

100 g czerwonej papryki

2 jajka ugotowane na twardo

100 g oliwek

½ łyżki mielonego chili

Sól i pieprz

4 łyżki tłuszczu wołowego

Pieczenie placków do empanadas (mogą być również smażone)

Przygotowanie

Rozgrzać tłuszcz i zrumienić cebulę z czerwoną papryką. Dodać mięso mielone i smażyć jeszcze przez kilka minut. Następnie dodać przyprawy i dalej smażyć przez około 15 minut. Wyłączyć ogień i dodać pokrojone oliwki.

Kiedy nadzienie będzie już zimne, dodać posiekane jajko na twardo, napełnić empanadas i posmarować je ubitym jajkiem (opcjonalnie).

Piec w wysokiej temperaturze, aż empanadas staną się złocistobrązowe i gotowe do jedzenia.

Vladimir Alyyoshin

Gulasz narhangi z wołowiną i warzywami

Składniki

500 g wołowiny 4 ziemniaki

3 słodkie papryki

2 cebule

2 marchewki

2 bakłażany

3 ząbki czosnku

3 pomidory

Olej do smażenia

Świeża kolendra — pół pęczka

Koperek — pół pęczka

1 łyżeczka nasion kolendry

1 łyżeczki kminu rzymskiego

½ łyżeczki papryki

Przygotowanie

Rozgrzać duży garnek do gotowania. Podgrzać olej na dużym ogniu. Dodawać mięso partiami. Nie dodawać całego mięsa na raz, ponieważ spowoduje to obniżenie temperatury w garnku.

Po usmażeniu doprawić mięso do smaku.

Dodać cebulę i połączyć z mięsem. Smażyć, aż składniki staną się

złocistobrązowe. Zmniejszyć temperaturę, aby danie dusiło się na wolnym ogniu.

Ułożyć kolejno marchewki, pomidory, bakłażany i ziemniaki, wyrównując za każdym razem powierzchnię.

Dodać przyprawy do każdej warstwy do smaku. Na wierzch dodać świeżą kolendrę i czosnek.

Do garnka wlać 300 ml wody. Gotować na wolnym ogniu przez 1,5 godziny pod przykryciem.

Podczas gotowania sprawdzać, czy temperatura pozostaje stała.

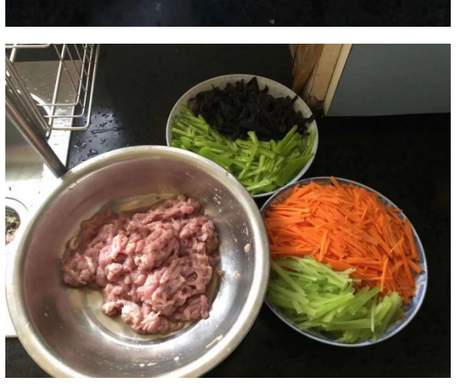
Po tych czynnościach danie będzie gotowe. Ma ono wspaniały, bardzo bogaty smak.

Roy Wang

Rozdrobniona wieprzowina o smaku rybnym

Składniki

- Rozdrobniona wieprzowina
- Pędy bambusa
- Suszone grzyby Mun
- Papryka zielona
- Pieprz mielony
- Wino ryżowe do gotowania
- Czosnek
- Imbir pokrojony w plasterki
- Cebula dymka
- Sos fasolowy
- Sos sojowy jasny
- Mąka kukurydziana
- Jaja
- Ziarna pieprzu syczuańskiego
- Suszone papryczki chili
- Woda
- Sól
- Cukier biały



Przygotowanie

Wieprzowinę rozdrobnić na małe kawałki i zamarynować w soli, winie ryżowym, białku jaja i mące kukurydzianej.

Pędy bambusa, zieloną paprykę i grzyby pokroić w plasterki. Przygotować imbir i czosnek w proporcjach 1:1.

Zetrzeć imbir i czosnek na tarce. Pokroić cebulę dymkę na kawałki, odłożyć suszone chili i suszone ziarna pieprzu syczuańskiego.

Wymieszać starty imbir i czosnek z octem ryżowym, białym cukrem, jasnym sosem sojowym, mąką kukurydzianą i solą.

Przygotowaną cebulę dymkę oraz mieszankę startego imbiru i czosnku, suszonych papryczek chili i pieprzu syczuańskiego podsmażyć w gorącym woku, aż przyprawy zaczną wydzielać intensywny aromat. Następnie zmniejszyć ogień, dodać sos z fasoli i smażyć, ciągle mieszając, aż soczysty czerwony sos zacznie bulgotać.

Dodać rozdrobnioną wieprzowinę i smażyć, ciągle mieszając, aż mięso całkowicie zmieni kolor.

Dodać zieloną paprykę, pędy bambusa i grzyby. Lekko podsmażyć, ciągle mieszając, aż składniki dobrze się połączą.

Dodać sos o smaku rybnym. Zwiększyć ogień i smażyć, szybko mieszając, aż sos równomiernie pokryje składniki.

Po wchłonięciu i zredukowaniu płynów dodać trochę oleju sezamowego i podawać.

Echo Dong

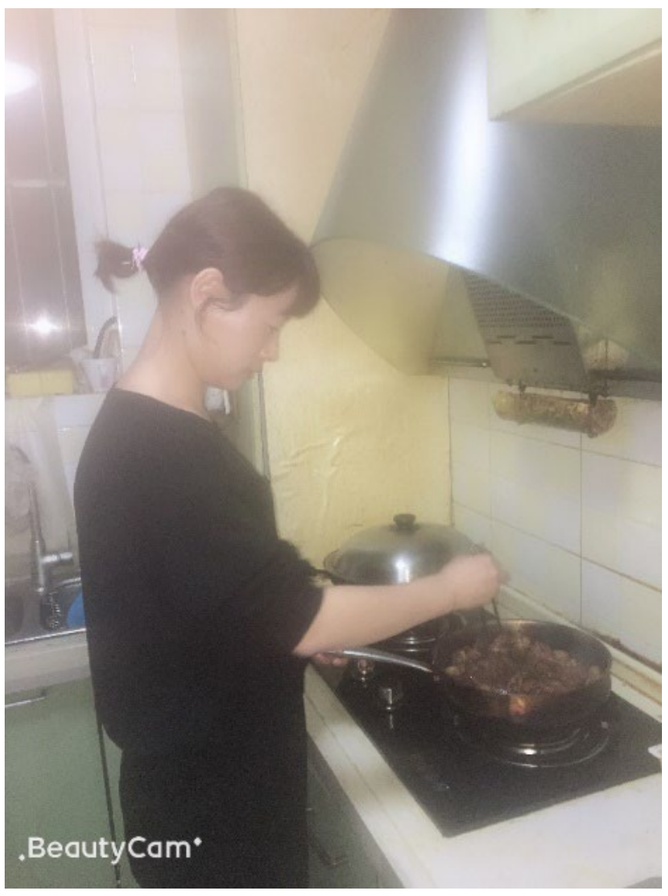
Duszony kurczak z flaczkami wieprzowymi

Składniki

Kurczak (około 1,5 kg)

Flaczki wieprzowe (około 250 g)

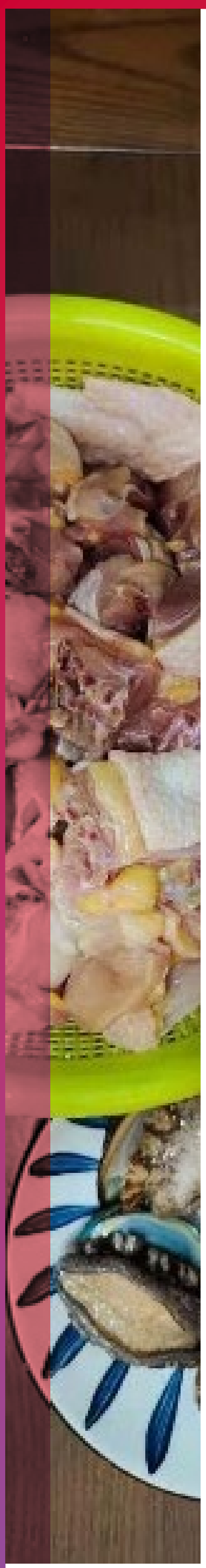
Przyprawy: olej, sól, sos, imbir w plasterkach, suszone chili, dymka



Przygotowanie

Umyć kurczaka, zblanszować we wrzącej wodzie i odsączyć. Flaczki wieprzowe umyć, zblanszować i odcedzić.

Rozgrzać wok, wlać odpowiednią ilość oleju, dodać kurczaka i smażyć, ciągle mieszając, aż olej zacznie wypływać z kurczaka. Dodać jasny sos sojowy, ciemny sos sojowy, suszone chili i trochę soli (w razie potrzeby można dodać więcej soli później), a następnie dolać wody, aż cały kurczak będzie zanurzony, a poziom płynu sięgnie pierwszego stawu palca wskazującego. Zwiększyć gaz i doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć gaz do małego, po czym dodać flaczki wieprzowe do mieszanki z kurczakiem. Dusić przez około 45 minut. Na koniec posypać garścią cebuli dymki i podawać.



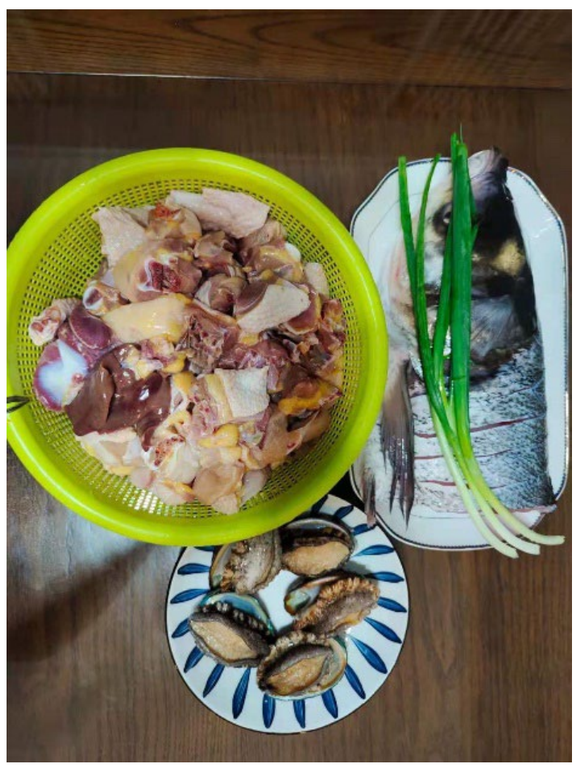
Jianfeng Chen

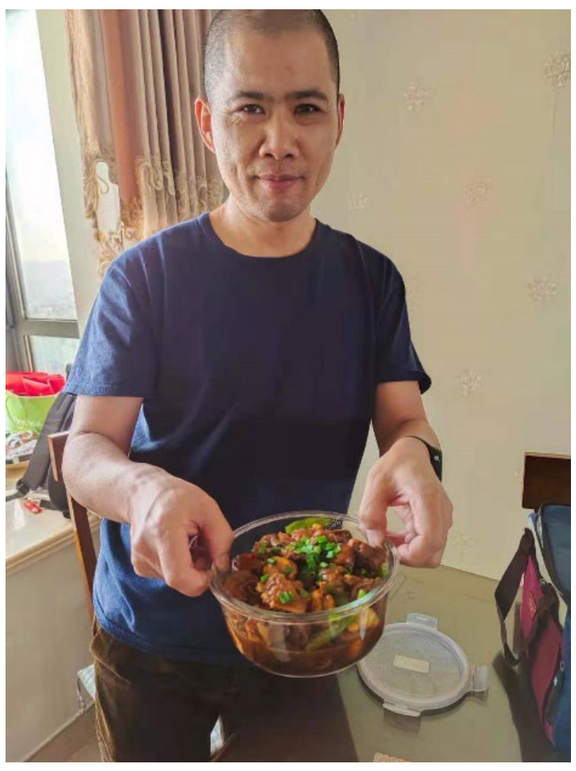
Kurczak duszony z uchowcami

Składniki

Około 1,5 kg kurczaka i 5–6 uchowców

Przyprawy: kasztany, cebula dymka, imbir, wino, anyż gwiaździsty





Przygotowanie

Kurczaka dokładnie opłukać i pokroić na kawałki.

Uchowce umyć i przez 15 minut moczyć w słonej wodzie.

Ugotować kasztany, wyjąć i odłożyć na bok.

Rozgrzać wok z olejem. Dodać pokrojony imbir i kawałki kurczaka, a następnie smażyć, ciągle mieszając, przez 5 minut.

Dodać trochę sosu sojowego, pół butelki piwa i odpowiednią ilość wody. Następnie dodać cebulę dymkę, anyż i wino do gotowania. Dusić pod przykryciem, aż kurczak będzie ugotowany (10 minut przed podaniem). Dodać uchowce, zwiększyć gaz i gotować, aż sos zgęstnieje.

Podawać.

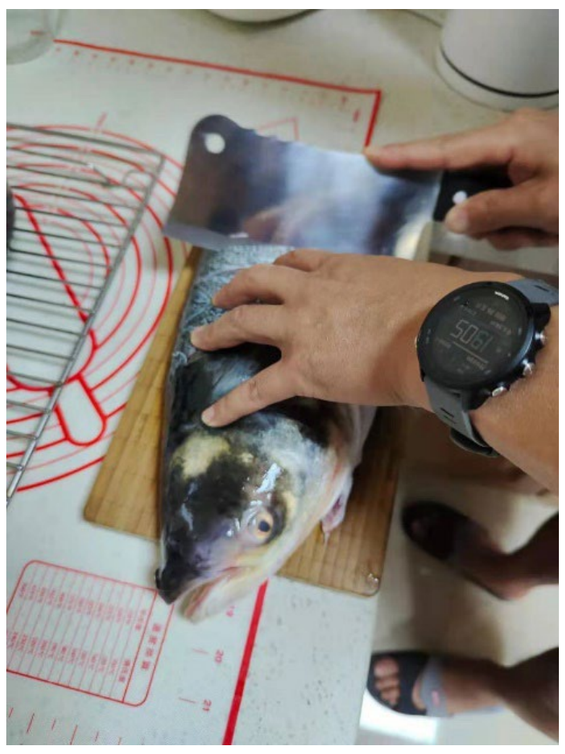
Jianfeng Chen

Gotowane na parze głowy ryb z posiekanym chili

Składniki

Głowa dużego karpia (około 1 kg)

Przyprawy: cebula dymka, imbir w plasterkach, wino do gotowania, posiekane chili (ok. 100 g)



Przygotowanie

Marynować głowę ryby w soli przez 30 minut.

Dodać cebulę dymkę, pokrojony imbir, wino do gotowania i posiekane chili, a następnie gotować w parowarze przez 25 minut.

Wyjąć ugotowaną na parze rybę. Usunąć nadmiar wody oraz ugotowaną cebulę dymkę i imbir.

Dodać świeżo posiekaną cebulę dymkę i posiekany imbir.

Na koniec polać rybę gorącym olejem i natychmiast podawać.

Vivian Ge

Gulasz z kurczaka z ziemniakami

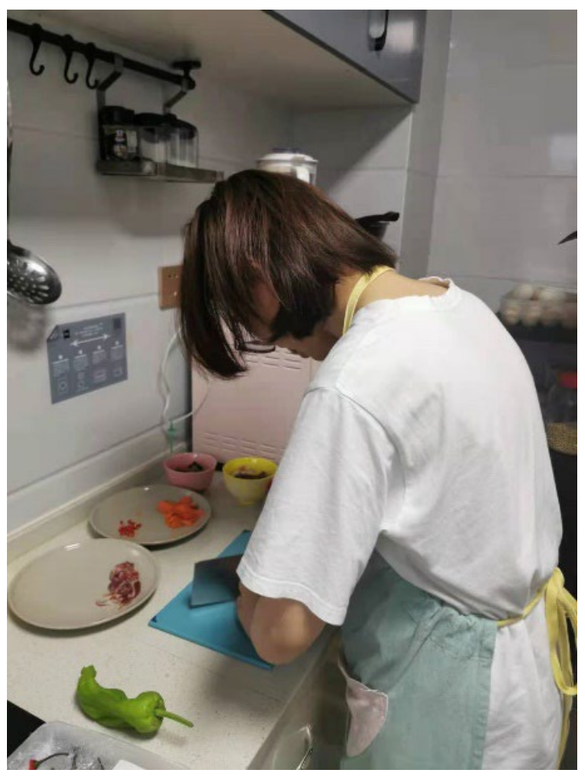
Składniki

3 ziemniaki

1,5 kg kurczaka

2 marchewki

Przyprawy: cebula dymka, pokrojony imbir, czosnek, chili, cytryna, kolendra, jasny sos sojowy, olej, biała cebula, sól.



Przygotowanie

Opłukać kurczaka, pokroić na kawałki i zamarynować w jasnym sosie sojowym i soku z cytryny.

Obrać i umyć ziemniaki oraz marchew. Pokroić na kawałki i odstawić.

Umyć cebulę dymkę i kolendrę. Pokroić na kawałki i odstawić.

Czosnek i imbir obrać i pokroić w plasterki. Papryczkę chili i białą cebulę umyć i pokroić na kawałki.

Rozgrzać wok z olejem. Dodać pokrojony w plasterki czosnek, pokrojony w plasterki imbir, cebulę i papryczkę chili. Smażyć, ciągle mieszając, aż do uwolnienia aromatu. Dodać kawałki kurczaka i smażyć, aż kurczak stanie się biały, a skóra się skurczy.

Dodać sos sojowy, smażyć, ciągle mieszając, przez 3–5 minut i wlać wrzącej wody według uznania.

Zwiększyć gaz i doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na wolnym ogniu przez około 30 minut.

Dodać ziemniaki, marchew i sól. Smażyć, ciągle mieszając, i zwiększyć gaz, aby doprowadzić potrawę do wrzenia. Gotować na wolnym ogniu przez około 20 minut.

Dodać kawałki cebuli dymki. Podgrzewać na dużym ogniu, aż sos zgęstnieje.

Smażyć, ciągle mieszając, a następnie podawać posypane kolendrą.

Lily Li

Duszony mostek wołowy z pomidorami

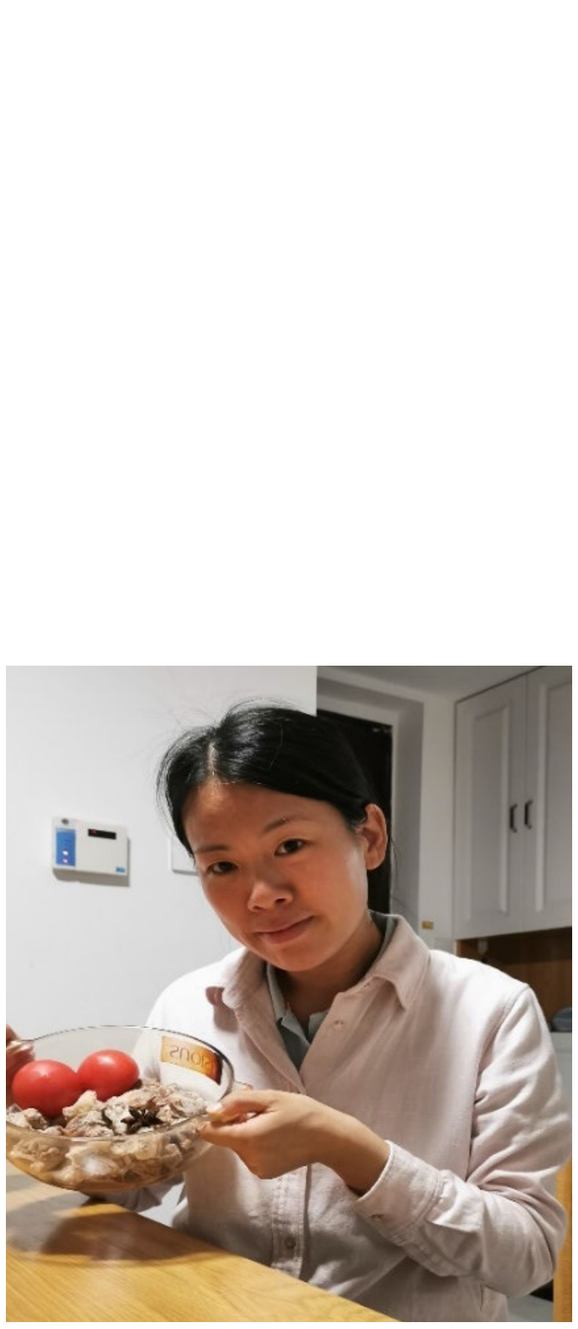
Składniki

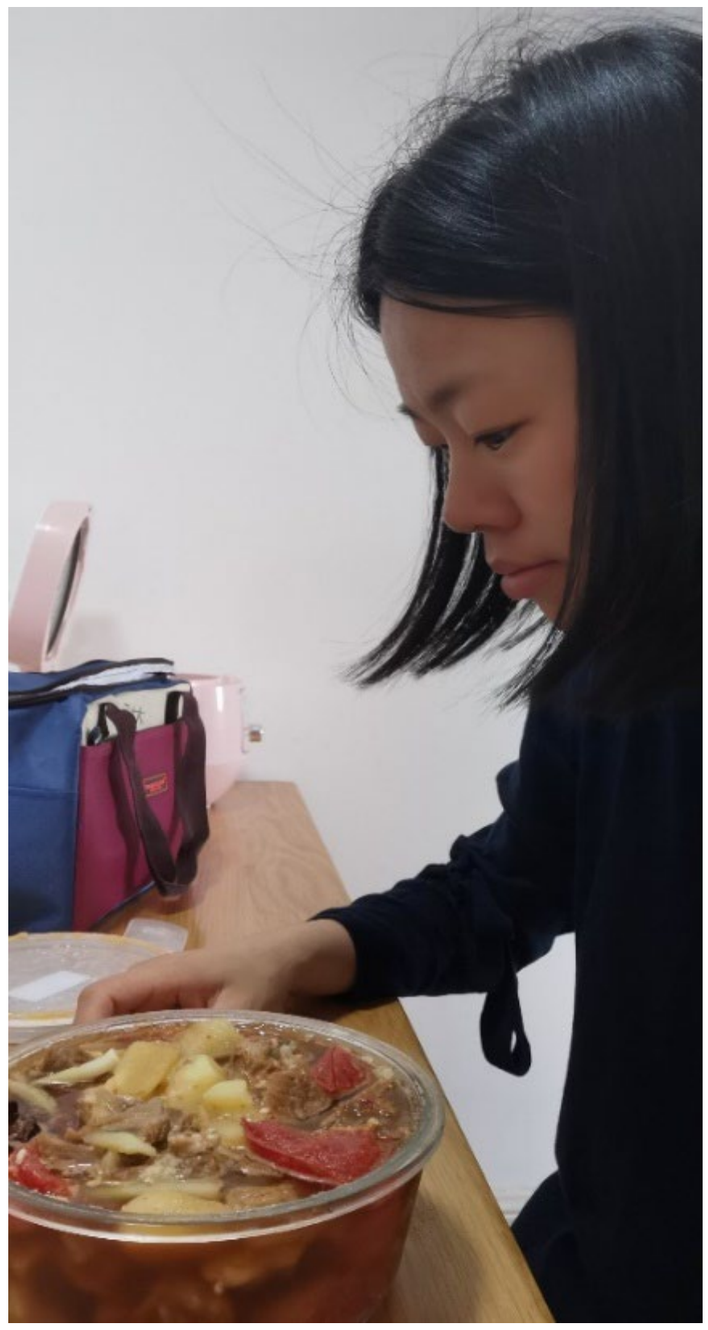
Wołowina

Pomidory pokrojone w plasterki

Pieprz syczuański, cebula dymka, imbir pokrojony w plasterki i czosnek

Cukier





Przygotowanie

Zblanszować mostek wołowy we wrzącej wodzie. Odsączyć i przepłukać zimną wodą.

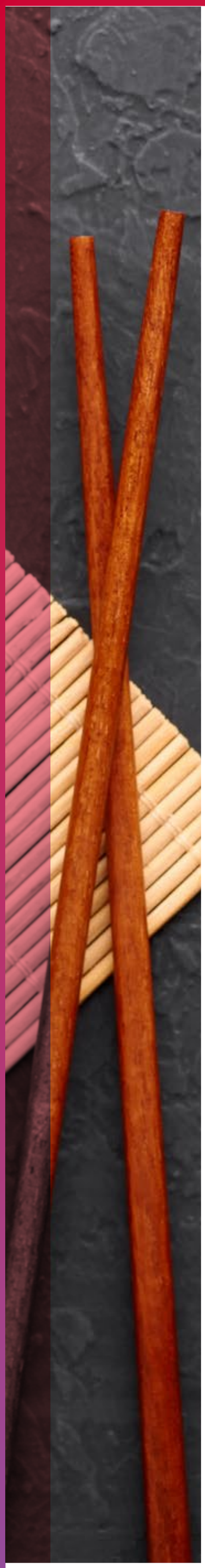
Ugotować mostek wołowy w wodzie z pieprzem syczuańskim, dymką, pokrojonym imbirem i czosnkiem, nie dodając na tym etapie soli.

Gotować na wolnym ogniu przez 1,5 godziny (w razie potrzeby dolać wody).

Dodać umyte i pokrojone pomidory, i dalej gotować na wolnym ogniu.

Dodać wodę i gotować na wolnym ogniu przez 30 minut, aż pomidory zmiękną.

Dodać cukier, mieszać do równomiernego rozprowadzenia cukrui podawać.



Belinda Zhou

Ma La Xiang Guo (pikantny garnek stir-fry)

Składniki

Około 1,5 kg kurczaka i 5–6 uchowców

Przyprawy: kasztany, cebula dymka, imbir, wino, anyż gwiaździsty

Przygotowanie

Warzywa i grzyby pokroić w plasterki. Posiekać tofu. Zblanszować, odsączyć i odstawić.

Marynować skrzydełka kurczaka, wołowinę i boczek wieprzowy w winie do gotowania i sosie sojowym przez 15 minut.

Rozgrzać wok z olejem. Dodać dymkę i pokrojony w plasterki imbir. Smażyć, ciągle mieszając, aż do uwolnienia aromatu.

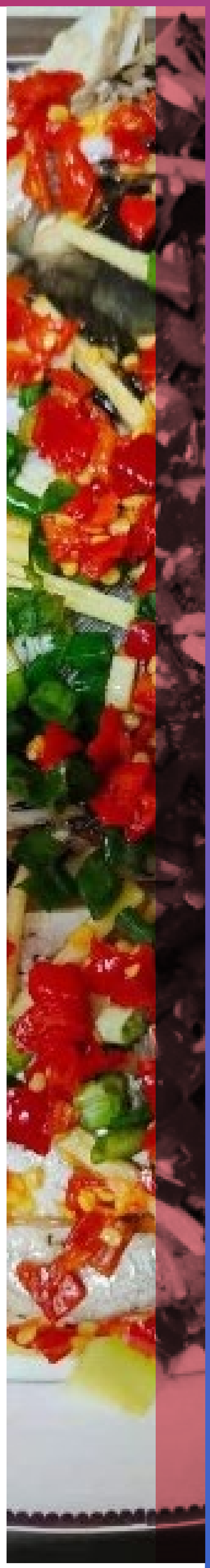
Dodać zamarynowane skrzydełka kurczaka, wołowinę i boczek wieprzowy i przez kilka minut smażyć, ciągle mieszając.

Dodać krewetki i sos przyprawowy, a następnie smażyć, ciągle mieszając, aż do uwolnienia aromatu.

Dodać zblanszowane warzywa, grzyby i tofu. Przez kilka minut smażyć, ciągle mieszając. Wyłożyć na talerze i posypać kolendrą.

Xueke Cai

Duszony boczek wieprzowy z fermentowanym tofu



Składniki

Boczek wieprzowy (3,5 kg)

Przyprawy: fermentowane tofu (1,5 butelki), 3-letnie wino Shaoxing (2,5 kg), dymka, imbir, anyż gwiaździsty, cynamon, liście laurowe.

Przygotowanie

Boczek wieprzowy opłukać i osuszyć. Wymieszać cebulę dymkę, imbir, wino Shaoxing i pół butelki fermentowanego tofu, a następnie marynować boczek wieprzowy w tej mieszance przez pół godziny.

Rozgrzać wok z olejem. Dodać dużą łyżkę wody i trochę cukru kandyzowanego. Smażyć, aż kolor zmieni się z białego w żółty, a następnie w intensywnie czerwony.

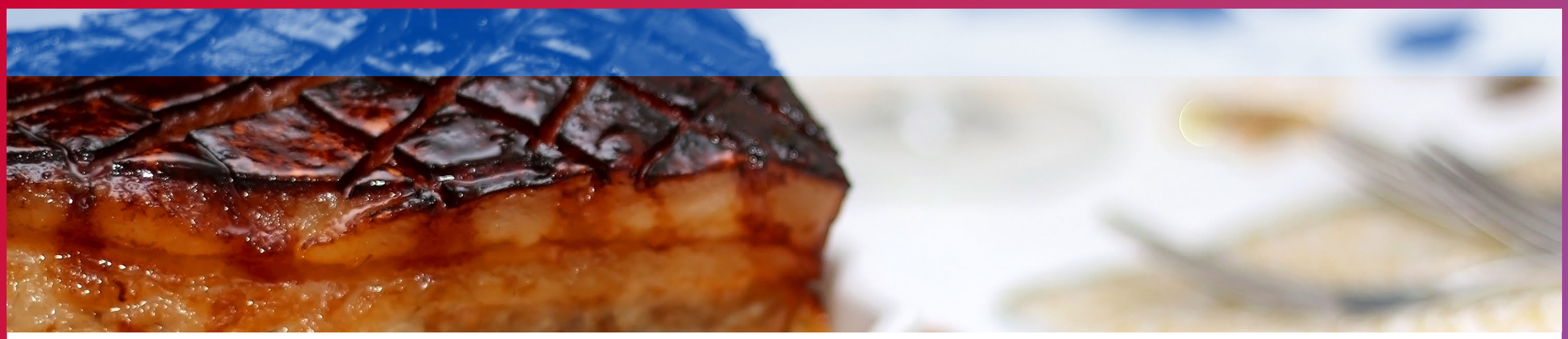
Dodać do woka trochę wina Shaoxing.

Dodać do woka marynowany boczek wieprzowy i przyprawy, a także pozostałe wino Shaoxing i fermentowane tofu. Upewnić się, że poziom płynu znajduje się 2–3 cm nad boczkiem wieprzowym. Gotować na dużym ogniu przez 1,5 godziny.

Wyjąć duszony boczek wieprzowy i odstawić.

Do sosu w woku dodać trochę kandyzowanego cukru. Zmniejszyć gaz na średni i gotować, aż sos stanie się gęsty.

Dodać duszony boczek wieprzowy i smażyć, ciągle mieszając, aż wszystko się połączy. Wyłączyć ogień, dodać trochę oleju i podawać.



Tonghui Han

Glazurowany boczek wieprzowy w stylu chińskim

Składniki

Boczek wieprzowy Ziarna sezamu

Cebula dymka, imbir i pieprz syczuański

Cukier biały

Biały ocet

Przygotowanie

Zgromadzić wszystkie składniki i przybory.

Boczek wieprzowy pokroić na małe kawałki. Spłukać biały nalot.

Należy użyć gotowanych nasion sezamu (można użyć tylko białych nasion

lub wymieszać czarne i białe nasiona, aby wzbogacić danie o dodatkowy smak).

Marynować boczek w wodzie z cebulą dymką, pokrojonym w plastry imbirem i pieprzem syczuańskim.

Dodać cukier i sól w proporcji około 15:1. Marynować przez około 10 minut. Dodać mąkę kukurydzianą i wymieszać.

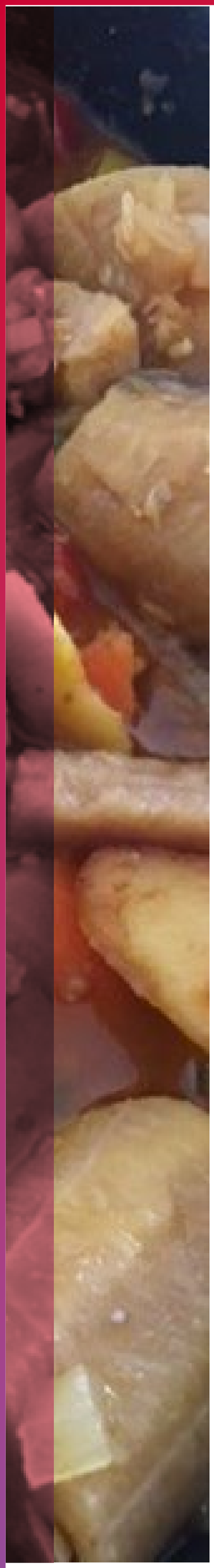
Smażyć boczek wieprzowy na rozgrzanym oleju, aż będzie ugotowany i złocistożółty.

Zmniejszyć gaz i równomiernie rozgrzać wok.

Do woka dodać wodę, cukier kandyzowany (lub granulowany) i kilka kropel białego octu (stosunek wody do cukru: ok. 1:1).

Kiedy cukier zrobi się lekko żółty, dodać usmażony w głębokim tłuszczu boczek wieprzowy i szybko mieszać. Dodać ziarna sezamu i mieszać, aż ziarna sezamu będą równomiernie rozprowadzone. Podawać.

Konsystencja będzie się różnić w zależności od tego, czy danie będzie podawane na zimno czy na gorąco.



Floxie van der Sterren

Banany i wołowina (Ndizi na Nyama - Swahili)

Składniki

6 zielonych bananów (plantanów)

500 g mięsa wołowego, pokrojonego na kawałki i umytego

3 pomidory, posiekane

2 średniej wielkości cebule, marchewki, posiekane i umyte

Świeża kolendra

1 łyżka soli

4 łyżki curry w proszku

Olej spożywczy

Przygotowanie

1. Posmarować banany olejem i obrać je ze skórki. Dzięki oliwie do rąk nie przyklejają się lepkie soki z bananów.
2. Włożyć wołowinę do garnka ze szczyptą soli i dodać jedną szklankę wody. Postawić na ogniu i przykryć, a następnie gotować przez 30 minut, aż mięso stanie się miękkie.
3. Wywar odcedzić i odstawić, zachować na później.
4. Dodać olej do mięsa i podgrzewać przez chwilę, mieszając, a następnie dodać cebulę. Smażyć cebulę z mięsem przez 3 minuty, dodać pomidory, marchew i połowę curry w proszku, wymieszać, a następnie przykryć i gotować na wolnym ogniu, aż pomidory zmiękną.
5. Dodać banany do wołowiny i wymieszać, dodać wcześniej odlany wywar, jeśli jest go za mało, dodać trochę wody z odrobiną soli, świeżą kolendrę i curry w proszku.
6. Przykryć i gotować na wolnym ogniu przez 15 minut lub do momentu, aż banany będą miękkie.
7. Można podawać z sosem chili lub fasolą kokosową

Zhiqiang Shi

Duszona wieprzowina z jajkami

Składniki

Boczek wieprzowy
Jajka

Przyprawy: anyż gwiaździsty, cynamon, liście laurowe, suszone chili, cukier kandyzowany (lub granulowany), ciemny sos sojowy, jasny sos sojowy

.

Przygotowanie

Opłukać boczek wieprzowy. Zblanszować we wrzącej wodzie. Wyjąć boczek wieprzowy, opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć.

Mięso włożyć do woka, dodać wodę i przyprawy. Dusić przez 40 minut.

Włożyć obrane, ugotowane jajka do gorącego oleju i smażyć w głębokim tłuszczu, aż nabiorą złocistego koloru. Dodać je do mięsa w woku i gotować na wolnym ogniu przez 30 minut.

Podawać, gdy sos zgęstnieje.

Desery

Jana Lena Fries

Chlebek bananowy

Składniki

3 dojrzałe banany
1 łyżka siemienia lnianego + 3 łyżki wody
250 g płatków owsianych / mąki owsianej
150 g orzechów nerkowca
3 łyżki proszku do pieczenia
Szczypta soli
Szczypta cynamonu
150 ml mleka roślinnego
75 ml syropu klonowego
1 łyżka oleju kokosowego

Polewa
Orzechy, banan

Przygotowanie

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Wymieszać siemię lniane z wodą i odstawić. Ta mieszanka działa jak substancja wiążąca, więc nie będzie potrzebne jajko. :)

Płatki owsiane i orzechy nerkowca zmiksować w blenderze na mąkę.

Wymieszać ze sobą wszystkie suche składniki.

Teraz włożyć banany i wszystkie płynne składniki do blendera i zrobić purée.

Następnie połączyć obie mieszanki, aby uzyskać gładką masę i dodać „jajko” z siemienia lnianego.

Wlać ciasto do wysmarowanej tłuszczem formy, położyć na wierzchu kilka orzechów i trochę banana. Piec przez około 45 minut.

Derya Namli

Ciasto Zebra

Składniki

4 jajka
1 szklanka cukru
1 szklanka mleka
1 szklanka oleju
3 szklanki mąki
1 saszetka wanilii
1 saszetka proszku do pieczenia
2 łyżki kakao

Przygotowanie

Umieścić cukier i jajka w misie miksera i ubijać do uzyskania konsystencji bardzo puszystego białego kremu. Kontynuując ubijanie, dodawać powoli mleko i olej. Wanilię, proszek do pieczenia i mąkę przesiać do osobnej miski.

Dodać przesiane suche składniki do płynnej mieszanki i delikatnie wymieszać.

Podzielić ciasto na 2 równe części. Do jednej połowy dodać kakao i ponownie zmiksować.

Okrągłą formę, w której będzie pieczone ciasto Zebra, wysmarować masłem lub margaryną. Wlewać na przemian po łyżeczce jasnego i kakaowego ciasta na środek formy do momentu zużycia obu ciast. W trakcie wylewania ciasto rozleje się na wzór zebry.

Po wlaniu ciasta za pomocą wykałaczki utworzyć kształty.

Piec ciasto Zebra w piekarniku nagrzanym do 170°C przez 40–45 minut.

Günther Scharfstetter

Niemieckie ciasto marmurkowe z polewą cytrynową

Składniki

250 g masła
250 g cukru
1 saszetka (8 g) cukru waniliowego
5 jajek
250 g mąki
2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
2½ łyżki Nutelli

Polewa
150 g cukru pudru
3 łyżki soku z cytryny
3 łyżki wody

Przygotowanie

Masło pokroić w kostkę, umieścić w misce i ubić do miękkości.

Cukier odważyć w dzbanku z miarką, dodać do masła w dwóch etapach i ubijać do uzyskania kremowej masy.

Dodać jajka do masła z cukrem i razem ubić.

Odważyć mąkę, dodawać w dwóch etapach i ubijać do uzyskania gładkiego ciasta.

Połowę gotowego ciasta wlać do wysmarowanej tłuszczem i oprószonej mąką formy do pieczenia.

Do drugiej połowy ciasta dodać Nutellę i ubijać, aż zmieni kolor na brązowy, a następnie przelać ciemne ciasto do formy do pieczenia. Rozgrzać piekarnik do 175°C, używając górnej i dolnej grzałki.

Widelcem wmieszać ciemne ciasto w jasne. Piec ciasto przez 55 minut.

Aby zrobić polewę, wymieszać wszystko razem w misce, a następnie rozprowadzić na ostudzonym cieście.

Guillaume Brault

Budyń dla ubogich (Pouding Chômeur)

Składniki (2 porcje)

Syrop

1½ szklanki brązowego cukru

1½ szklanki wrzącej wody

Masa budyniowa

2 łyżki roztopionego masła

½ szklanki cukru

1 ubite jajko

½ szklanki mleka

1 szklanka zwykłej mąki

3 łyżeczki proszku do pieczenia

½ łyżeczki soli

Polewa

Płatki kokosowe

Przygotowanie

W miseczce rozpuścić brązowy cukier w szklance wrzącej wody. Odstawić.

W innej misce połączyć składniki na masę budyniową aż do dokładnego wymieszania.

Masę wlać do kwadratowego naczynia żaroodpornego tak, aby przykryła dno naczynia.

Na masę budyniową ostrożnie wlać syrop z brązowego cukru i wody.

Odczekać 10 minut.

Budyń posypać płatkami kokosowymi, do smaku. Piec w temperaturze 160°C przez 30 minut.

Wyjąć z piekarnika i odstawić na 10 minut.

Sanela Okic

Baklava (deser z orzechami i cytryną)

Składniki

Deser orzechowo-cytrynowy
300 g posiekanych orzechów włoskich
3 jajka
10 listków gotowego ciasta filo
1 proszek do pieczenia
1 cukier waniliowy
1 szklanka kaszy manny (200 ml)
1 szklanka cukru
1 szklanka kwaśnej śmietany
1 szklanka oleju

Na polewę
4 szklanki wody (200 ml)
3 szklanki cukru
1 cytryna

Przygotowanie

Zagotować wodę z cukrem.

Do przegotowanej wody z cukrem dodać plasterki cytryny i gotować jeszcze 5 minut.

Przygotowanie masy; wymieszać jajka z cukrem Dodać olej.

Dodać cukier waniliowy i wymieszać.

Dodać kwaśną śmietanę, wszystko wymieszać.

W innej misce wymieszać kaszę mannę i proszek do pieczenia.

Dodać do nadzienia i wszystko dobrze wymieszać. Lekko natłuścić patelnię.

Posmarować olejem jeden płat ciasta filo.

Następnie nałożyć kolejną warstwę ciasta filo.

Równomiernie nałożyć nadzienie.

Nałożyć drugi płat ciasta filo i ponownie rozsmarować nadzienie.

Posypać jeszcze odrobiną orzechów włoskich

Posmarować tłuszczem pierwszy płat ciasta filo.

Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 200°C przez około 30 minut.

Ciepły słodki deser polać ciepłą polewą.

Pokroić deser, a następnie polać go resztą polewy.

Podawać, gdy deser będzie dobrze schłodzony.

Steffen Kast

Milchrahm Strudel (austriacki strudel z kremem mlecznym)

Składniki

Na ciasto

300 g mąki

Szczypta soli

1 łyżka oleju

⅛ l wody

Na nadzienie

100 g masła

100 g cukru pudru

125 g twarogu

125 g kwaśnej śmietany

5 żółtek

Przygotowanie

Z 10 bułek usunąć miąższ i pokroić w drobną kostkę.

Kostki namoczyć w 500 ml mleka.

Oddzielnie wymieszać

1)

100 g masła

100 g cukru pudru

125 g twarogu

125 g kwaśnej śmietany

5 żółtek

2)

Ubić 5 białek do uzyskania sztywnej piany i stopniowo dodawać 100 g cukru.

3)

Aby przygotować nadzienie, wymieszać kostki bułki z tym, co przygotowaliśmy w krokach **1) + 2)**. Następnie rozwałkować ciasto bardzo cienko (cienko jak papier). Nałożyć nadzienie na ciasto i zwinąć.

Wstawić do piekarnika nagrzanego do 160°C na około 45 minut.

W trakcie pieczenia regularnie smarować ciasto mieszanką jajka i mleka.

Podawać z sosem waniliowym. Smacznego!

Wskazówka: warto poprosić babcię o pomoc ;-)

Jana Lena Fries

Brownie ze słodkimi ziemniakami

Składniki

130 g daktyli (bez pestek)

450 g słodkich ziemniaków (obranych)

1 dojrzały banan

80 g mielonych migdałów

3 łyżki kakao w proszku

100 g mąki

2 łyżeczki proszku do pieczenia

2 łyżki oleju rzepakowego

1 szczypta soli Polewa według uznania:

Polewa z ciemnej czekolady / płatki kokosowe

Przygotowanie

Moczyć daktyle w gorącej wodzie przez 15 minut.

Obrać słodkie ziemniaki, pokroić w drobną kostkę i dusić w rondlu przez około 15 minut, aż będą miękkie.

Następnie zmiksować banana, daktyle i ugotowane słodkie ziemniaki w malakserze lub za pomocą blendera ręcznego aż składniki dokładnie się wymieszają.

Stopniowo dodawać pozostałe składniki aż do uzyskania gładkiego ciasta.

Rozgrzać piekarnik i wlaćciasto do wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego. Piec w temperaturze 180°C (góra-dół) / 160°C (termoobieg) przez około 30 minut.

Można polać brownie polewą z ciemnej czekolady lub posypać ciasto płatkami kokosowymi.

Alexander Beskrovniy

Solone ciasteczka

Składniki

300 g mąki pszennej
1 łyżeczka soli
½ łyżeczki sody
100 g masła
1 jajko
125 g kwaśnej śmietany
100 g sera
Gofrownica elektryczna

Przygotowanie

Roztopić 100 g masła na małym ogniu.

Ubić 1 jajko w małym rondelku.

Zetrzeć na tarce 100 g sera.

Do jajka dodać masło, śmietanę, sól i sodę i wymieszać. Następnie dodać ser i mąkę pszenną.

Mieszać do uzyskania jednolitego ciasta **(fot. 1)**.

Uformować małe kulki i włożyć do gofrownicy elektrycznej **(fot. 2)**.

Smażyć przez około 3 minuty **(fot. 3)**.

Smacznego! **(Fot. 4)**

Michaela Marchner

Kluski na parze

Składniki

500 g mąki

0,25 l mleka

1 opakowanie cukru waniliowego

30 g świeżych drożdży (lub 1 paczka suchych drożdży)

40 g ciepłego masła

60 g cukru

1 jajko

1 szczypta soli

1 szczypta skórki z cytryny

Również do pieczenia:

Odrobina masła

0,125 l śmietany

1 łyżka cukru

Przygotowanie

Mąkę przesiać do miski, zrobić w niej dołek, pokruszyć na środek drożdże i wlać połowę letniego mleka. Pozostawić mieszankę na chwilę, aż w mleku z drożdżami pojawią się pęcherzyki powietrza.

Następnie dodać cukier, sól, jajko i roztopione letnie masło oraz skórkę z cytryny. Teraz wyrabiać ciasto, aż stanie się lekko błyszczące i będzie w nim widać pęcherzyki powietrza (około 15 minut).

Następnie przykryć ciasto ręcznikiem do naczyń i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, aż co najmniej podwoi swoją objętość. Teraz ponownie zagnieść ciasto i uformować równej wielkości kulki (ok. 100 g na kulkę).

Przykryć i pozostawić do wyrośnięcia na drewnianej desce posypanej mąką na kolejne 15 minut.

W międzyczasie rozgrzać masło w dużej patelni, garnku lub brytfannie. Dodać cukier i śmietanę i na krótko doprowadzić do wrzenia.

Ugotowane na parze kluski ułożyć koliście w śmietanie i zmniejszyć temperaturę. Nałożyć na garnek szczelnie przylegającą pokrywkę i upewnić się, że jest ona zamknięta podczas gotowania.

Gotować kluski na parze w średniej temperaturze, aż cały płyn odparuje, a na dnie utworzy się ładna skórka. Dopiero wtedy zdjąć pokrywkę i podawać ugotowane na parze kluski.

Podawać z sosem waniliowym lub musem jabłkowym.

Belen Sevillano Lopez

Anyżowe pączki z dziurką (Rosquillas de Anis)

Składniki

1 jajko (na partię)

4 łyżki cukru na jajko

1 saszetka suszonych drożdży na 2 jajka

Ilość oleju na 1 jajko — ilość mieszcząca się w 1 skorupce jajka

Jedna miarka likieru anyżowego na jajko

Ilość mąki wystarczająca do wyrobienia ciasta

Przygotowanie

Ubić wszystkie płynne składniki razem. Po ubiciu składników dodać mąkę.

Wyjąć, a następnie zagnieść i uformować pączki.

Smażyć na patelni z dużą ilością oleju na średnim ogniu. Posypać cukrem pudrem.

Emilie Priac

Odwrócona tarta (Tarte Tatin)

Składniki (8 porcji)

1 płat ciasta francuskiego z masłem
6 jabłek Golden Delicious
60 g lekko solonego masła
6 łyżek drobnego cukru
Wanilia (do smaku)
Cynamon (do smaku)

Przygotowanie

Czas przygotowania: 20 minut; Czas gotowania: 40 minut

Jabłka obrać i wydrążyć gniazda nasienne.

Jabłka pokroić w plastry (nie za grube — około 3 mm).

Piekarnik rozgrzać do 180°C (stopień 6 w piekarniku gazowym).

Aby ułatwić przyrządzanie, poniższe czynności należy wykonać w kilku seriach.

Na patelni roztopić około 20 g masła. Następnie ułożyć na niej plastry jabłek (około 2 jabłka na raz).

Posypać 2 łyżkami cukru. Dodać wanilii i cynamonu według uznania.

Zrumienić z obu stron. (Na koniec pieczenia w piekarniku jabłka powinny mieć kolor jasnobrązowy lub złocisty).

Powtórzyć proces tyle razy, ile to konieczne.

Ułożyć plastry w okrągłym, nieprzywierającym naczyniu żaroodpornym. Plasterki układać na zakładkę (jak w tradycyjnej tarcie z jabłkami). Cała potrawa powinna być pokryta jabłkami.

Przykryć ciastem i uszczelnić, wciskając ciasto między jabłka a brzeg naczynia. Nakłuć ciasto widelcem.

Umieścić naczynie na środku piekarnika. Piec przez 40 minut (ciasto powinno stać się złocistobrązowe).

Pozostawić do ostygnięcia. Wyłożyć potrawę na talerz. I gotowe.

Podawać z gałką lodów waniliowych lub odrobiną bitej śmietany!

Inne odmiany jabłek: Elstar, Pink Lady itd.

Fran Galbraith

Rabarbar pod kruszonką

Składniki

10 łodyg rabarbaru

8 łyżek drobnego cukru

1 łyżeczka mielonego imbiru

110 g miękkiego masła

110 g cukru demerara

200 g zwykłej mąki

Czas przygotowania: mniej niż 30 minut

Czas pieczenia: 30 minut do 1 godziny
Liczba porcji: 4

Mieszkam w Wakefield, w hrabstwie West Yorkshire w północnej Anglii, w Wielkiej Brytanii, a Wakefield stanowi część „rabarbarowego zagłębia”. „Rabarbarowe zagłębie” to obszar o powierzchni 9 mil kwadratowych w hrabstwie West Yorkshire w Anglii, pomiędzy Wakefield, Morley i Rothwell, słynący z produkcji wczesnego rabarbaru.

„Rabarbarowe zagłębie” było początkowo znacznie większe i obejmowało obszar pomiędzy Leeds, Bradford i Wakefield. Od 1900 do 1930 r. produkcja rabarbaru rozwijała się i w szczytowym okresie obejmowała obszar około 30 mil kwadratowych (78 km2). Rabarbar pochodzi z Syberii, więc doskonale radzi sobie w wilgotnych, mroźnych zimach w Yorkshire, które zdarzają się całkiem często! Ciekawostka: w West Yorkshire produkowano niegdyś 90% globalnej ilości wczesnego zimowego rabarbaru, który był uprawiany w szopach często spotykanych na tutejszych polach.

Rabarbar pod kruszonką to jedno z naszych ulubionych rodzinnych dań. To taki ciepły deser, który wprawia w dobry nastrój. Nawet jeśli nie ma sezonu na rabarbar, kupujemy mrożony w supermarkecie. Moja rodzina przyrządza go od zawsze, czy to według standardowego przepisu podanego poniżej, czy z dodatkami, takimi jak jabłka z rabarbarem, czy cynamon zamiast imbiru, czy nawet płatki owsiane do posypki. Niezależnie od sposobu przyrządzenia, to z pewnością poprawiający nastrój deser. Jeśli podasz do niego szklankę rabarbarowego ginu z tonikiem, będzie jeszcze lepiej!

Przygotowanie

Rozgrzać piekarnik do 180°C (góra-dół) / 160°C (termoobieg) / stopnia 4 (gazowy).

Rabarbar pokroić na kawałki o długości 7½ cm i ułożyć na blasze do piekarnika. Skropić 4 łyżkami wody i posypać drobnym cukrem. Piec przez 10 minut. Posypać imbirem i dobrze wymieszać.

Wypełnić rabarbarem naczynie żaroodporne o głębokości ok. 4 cm.

Utrzeć masło z mąką, a następnie dodać cukier demerara, aby uzyskać kruszonkę. Posypać kruszonką rabarbar i piec przez 35–45 minut lub do momentu, aż kruszonka będzie chrupiąca i złocistobrązowa, a nadzienie rabarbarowe zmięknie i zacznie bulgotać.

Pozostawić do lekkiego ostygnięcia. Podawać z lodami, gęstą śmietaną lub kremem angielskim.

Frederic Jung

Naleśniki francuskie (crêpe)

Składniki

1 szklanka (240 ml) wody
1 szklanka (240 ml) mleka
2 jajka
1,5 szklanki (225 g) mąki
2 łyżki oleju
2 łyżki (25 g) cukru
Szczypta soli

Narodowym daniem Francji są naleśniki crêpe. Naleśnik crêpe to rodzaj bardzo cienkiego placka, którego nie należy mylić z holenderskim Pannekoeken. Naleśniki są zwykle dwojakiego rodzaju: słodkie crêpe i wytrawne galette. Naleśniki podaje są z najróżniejszymi nadzieniami, od najprostszych z samym cukrem, po flambirowane naleśniki Suzette lub wyszukane galette z jajkami, serem, szynką itp.

Jak widać na zdjęciu, wybraliśmy dżem truskawkowy i odkryliśmy, że syrop klonowy bardzo dobrze komponuje się z naleśnikami.

Przygotowanie

Kluczowe jest, aby uniknąć grudek, dlatego mąka powinna być przesiana.

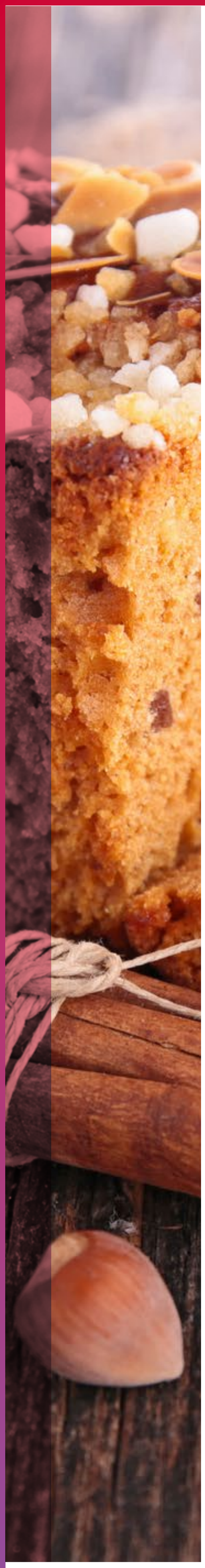
Zostawić ciasto na noc w lodówce.

Aby ułatwić przewracanie naleśnika, przekroić ziemniaka na pół, nałożyć na widelec, zanurzyć go w oleju i natrzeć nim patelnię, aby nie przywierał.

Wskazówki dotyczące picia

Wytrawny cydr jabłkowy z Normandii.

Lub schłodzone czerwone wino z doliny Loary będzie doskonałym uzupełnieniem posiłku.



Imojen Jean

Jamajskie kleiste ciasto imbirowe

Składniki (6 porcji)

Ciasto

200 g zwykłej mąki

3,5 łyżeczki mielonego imbiru

1 łyżeczka mielonego cynamonu

1 łyżeczka przyprawy piernikowej

80 g korzenia imbiru, posiekanego

¾ łyżeczki sody oczyszczonej

125 ml mleka pełnotłustego

85 g czarnej melasy

85 g złotego syropu

85 g ciemnego cukru muscavado

85 g solonego masła

Szczypta soli

Duże jajko, lekko ubite

Polewa

1½ szklanki cukru pudru

½–1 łyżeczki mielonego cynamonu

Mleko

1/3 szklanki posiekanych orzechów włoskich

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 1 godzina

Całkowity czas: 1 godzina 15 minut

Składniki na: 1 bochenek 900 g

Przygotowanie

Rozgrzać piekarnik do 160°C.

Przesiać mąkę i przyprawy do miski. Dodać korzeń imbiru i podrzucić, aby go obtoczyć (dzięki temu kawałki nie opadną na dno podczas pieczenia).

W osobnej misce wymieszać sodę oczyszczoną z mlekiem.

Melasę, złoty syrop, cukier, sól i masło podgrzać na wolnym ogniu, mieszając regularnie, aż składniki się rozpuszczą.

Dodać to do mąki i ubijać energicznie aż do uzyskania gładkiej masy. Wbić jajko, a następnie wlać mleko i ubijać do uzyskania gładkiego ciasta.

Wlać do natłuszczonej i wyłożonej papierem do pieczenia formy o pojemności 900 g i piec przez 1 godzinę. Przykryć folią na ostatnie 30 minut, aby zapobiec nadmiernemu zrumienieniu. Wyjąć z piekarnika.

Pozostawić w formie do pieczenia na 24 godziny, aby smaki się przemieszały (opcjonalnie).

Polewa

W małej misce wymieszać cukier i cynamon, a następnie dodawać po jednej łyżce mleka do uzyskania gęstej glazury.

Rozprowadzić polewę na wierzchu bochenka, a następnie posypać orzechami włoskimi.

Pozostawić glazurę do zastygnięcia na kilka godzin, a następnie pokroić. Później dobrze zawinąć i przechowywać.

Jennifer Ellis

Jedwabiste ciasto czekoladowe

Składniki

½ szklanki masła

¾ szklanki cukru

60 g niesłodzonej czekolady (roztopionej zgodnie z instrukcjami na opakowaniu — na opakowaniu powinna być informacja, ile kwadracików składa się na 30 g)

3 jajka

1 łyżeczki wanilii

Przygotowanie

Przygotować i upiec ciasto, a następnie pozostawić do całkowitego ostygnięcia przed nałożeniem nadzienia. Z podanego przepisu wychodzi 1 ciasto.

Cukier i masło wymieszać mikserem do uzyskania kremowej konsystencji.

Dodać niesłodzoną czekoladę i wanilię. Następnie dodawać po jednym jajku, miksując na średnich obrotach przez pełne 5 minut pomiędzy kolejnymi jajkami.

Upewnić się, że wszystko jest dobrze wymieszane. Wlać/przełożyć łyżką nadzienie do ciasta i odstawić do lodówki na co najmniej 3 godziny przed podaniem.

Uwaga: ciasto wyjdzie najlepsze w przypadku użycia prawdziwego masła, a nie substytutu masła. Znaczenie ma również miksowanie przez pełne 5 minut pomiędzy kolejnymi jajkami.

John Alexander

Beza Pavlova

Składniki (6 porcji)

3 białka jaj

1 łyżeczka białego octu destylowanego

3 łyżki zimnej wody

1 szklanka drobnego cukru

3 łyżeczki mąki kukurydzianej

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

1 pojemnik bitej śmietany

Owoce na górę według uznania
Rozgrzać piekarnik do 150°C

Przygotowanie

Białka ubić na sztywno, dodać zimną wodę i ponownie ubić. Powoli dodawać cukier, cały czas ubijając, aż do połączenia.

Zmienić prędkość na wolną i dodać ocet, wanilię i skrobię kukurydzianą.

Położyć papier do pieczenia na natłuszczonej lub nieprzywierającej blasze do pieczenia.

Nałożyć masę (na środku w przypadku dużej bezy Pavlova lub oddzielnie w przypadku pojedynczych mini bez Pavlova) i piec przez 45 minut.

Oto najważniejsza część: wyłączyć piekarnik i pozostawić do ostygnięcia bez otwierania drzwiczek piekarnika. Zazwyczaj piekę bezy dzień wcześniej i zostawiam na noc w piekarniku.

Ubijać bitą śmietanę, aż będzie sztywna.

Położyć śmietanę na wierzchu bezy i udekorować wybranymi owocami. Ja najczęściej sięgam po owoce kiwi, truskawki i borówki, ale nie ma tu sztywnych reguł.

Ten deser jest przepyszny latem.

Mackenzie King

Batoniki cytrynowe

Składniki

Spód z kruchego ciasta

6 łyżek niesolonego masła

¼ szklanki cukru granulowanego

¼ łyżeczki soli

1 szklanka mąki uniwersalnej

Polewa cytrynowa

2 jajka

¾ szklanki cukru granulowanego

2 łyżki mąki uniwersalnej

¼ łyżeczki drobno startej skórki z cytryny

3 łyżki świeżego soku z cytryny

¼ łyżeczki proszku do pieczenia

Cukier puder do dekoracji, według uznania

Przygotowanie

Rozgrzać piekarnik do 180°C.

Ubijać masło przez 30 sekund, następnie dodać ¼ szklanki cukru oraz ¼ łyżeczki soli i ubijać do uzyskania puszystej masy.

Wymieszać z jedną szklanką mąki — ciasto będzie bardzo kruche.

Ciasto przełożyć do wysmarowanej tłuszczem formy o wymiarach 20 × 20 cm i równomiernie docisnąć.

Piec przez 15 minut.

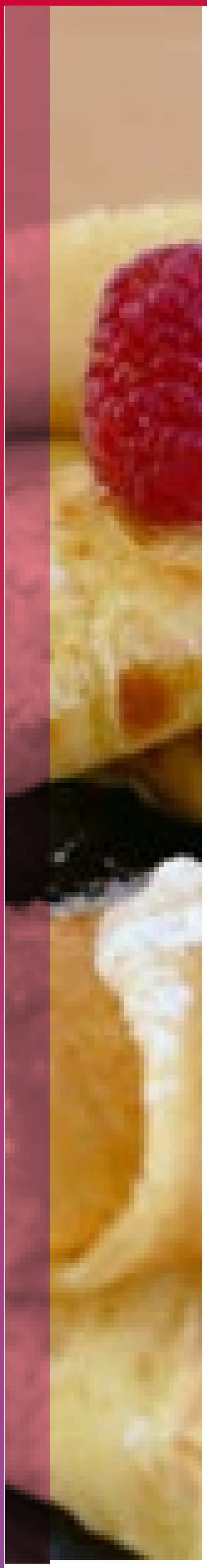
Gdy spód będzie się piekł, ubić jajka, a następnie dodać ¾ szklanki cukru, 2 łyżki mąki, ¼ łyżeczki skórki z cytryny, 3 łyżki soku z cytryny i ¼ łyżeczki proszku do pieczenia.

Ubijać, aż masa lekko zgęstnieje (można użyć elektrycznego miksera).

Wylać masę cytrynową na upieczony spód.

Piec przez 25–30 minut, aż brzegi lekko się zrumienią, a środek stanie się zwarty.

Odstawić do ostygnięcia, posypać cukrem pudrem i pokroić na kwadraty.



Maria Jose Alvarez

Przepis na asturyjskie naleśniki

Składniki (4–6 porcji)

200 g mąki
1 cytryna
4 jajka
½ litra mleka
2 łyżka cukru

Przygotowanie

Mleko, mąkę, ubite jajka, cukier i skórkę z cytryny (tylko żółtą część) umieścić w misce.

Ubijać trzepaczką, aż składniki się wymieszają i nie będzie grudek.

Posmarować małą, nieprzywierającą patelnię odrobiną oleju.

Dodać 1 lub 2 łyżki ciasta (nie za dużo, nie powinny być zbyt duże) i poruszać patelnią tak, aby ciasto szybko rozprowadziło się po dnie.

Podrzucić kilka razy, aż ciasto będzie gotowe i złociste z obu stron. Układać jeden naleśnik na drugim na talerzu, aż do momentu, gdy całe ciasto będzie gotowe. Jeść na gorąco.

Jako dodatek do naleśników można podać:

jabłko pokrojone na cząstki i ugotowane z odrobiną wody, cukru i cynamonu

Można posypać cukrem Można polać miodem

Mark Gonyar

Miękkie ciastka czekoladowe przekładane kremem (Whoopie Pies)

Składniki

Ciastko

2 szklanki mąki uniwersalnej

1 łyżeczka sody oczyszczonej

¼ łyżeczki soli

1/3 szklanki kakao w proszku

1 szklanka białego cukru

1/3 szklanki tłuszczu roślinnego

1 jajko

¾ szklanki pełnotłustego mleka

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Składniki nadzienia

225 g margaryny

2 1 szklanka cukru pudru

6 (czubatych) łyżek kremu z pianek (Fluff lub Jet Puff)

2 łyżeczki wanilii

Jest to klasyczny przepis ze stanu Maine i nasz letni faworyt z tego regionu.
Intensywnie czekoladowe „ciasteczko" i pyszne kremowe nadzienie. Na pewno chętnie zjesz dwa (lub trzy)!

Przygotowanie

Wymieszać w mikserze elektrycznym z mieszadłem łopatkowym tłuszcz, cukier i jajko. Dodać kakao w proszku i dobrze wymieszać. Dodać ekstrakt waniliowy i mleko, a następnie wymieszać. W osobnej misce połączyć cukier, proszek do pieczenia, sól i mąkę.

Powoli dodawać suche składniki do mokrych w mikserze i miksować na średnich obrotach, aż składniki dobrze się połączą (2–3 minuty).

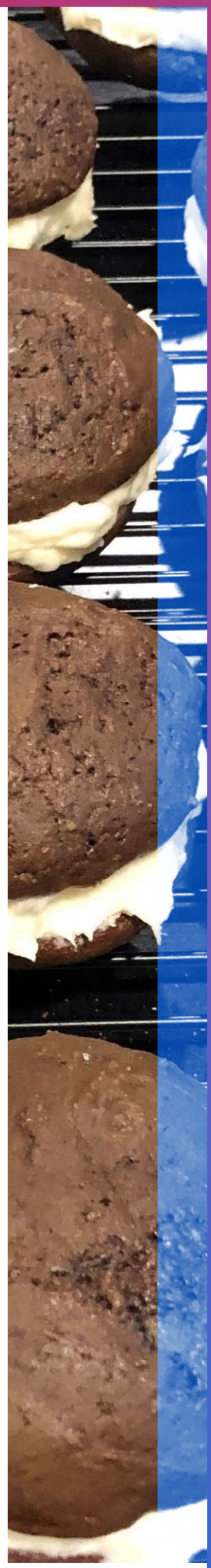
Należy pamiętać, aby podczas miksowania co najmniej raz zeskrobać boki miski.

Nałożyć pełną łyżeczkę ciasta na wysmarowaną tłuszczem blachę (lub wyłożyć blachę papierem do pieczenia). Piec w kilku partiach, przez 12–15 minut w temperaturze 175°C. Studzić przez 5 minut na blasze, a następnie przenieść na kratkę.

Wskazówki dotyczące składania:

Kiedy ciastka całkowicie ostygną, obficie rozprowadzić na nich nadzienie i przykryć je kolejnymi ciastkami, aby stworzyć whoopie pie!

Ciastka można przechowywać zawinięte w papier woskowy lub folię spożywczą w temperaturze pokojowej, jeśli tak długo przetrwają!



Monique Nicolaides

Ciasto marchewkowe

Składniki

300 g miękkiego jasnobrązowego cukru

3 jajka

300 ml oleju słonecznikowego 300 g zwykłej mąki

1 łyżeczka sody oczyszczonej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka mielonego cynamonu

½ łyżeczki mielonego imbiru

½ łyżeczki soli

¼ łyżeczki ekstraktu z wanilii

300 g marchewki — tartej

100 g łuskanych, posiekanych orzechów włoskich plus dodatkowe 75 g całych — do dekoracji

Na kremową polewę

300 g cukru pudru

50 g niesolonego masła

125 g serka śmietankowego

Przygotowanie

Rozgrzać piekarnik do 175°C (160°C z termoobiegiem) i natłuścić foremki o wymiarach 3 × 20 cm, dno wyłożyć papierem do pieczenia.

Wymieszać cukier, jajka i olej i ubijać, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Powoli dodawać mąkę, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia, cynamon, imbir, sól i ekstrakt z wanilii i dalej ubijać, aż składniki będą dobrze wymieszane. Dodać startą marchewkę i orzechy włoskie i wymieszać ręcznie, aż będą równomiernie rozprowadzone w masie.

Wlać masę do przygotowanych foremek i wygładzić nożem do dekorowania ciasta. Piec w rozgrzanym piekarniku przez 20–25 minut lub do momentu, aż ciasto nabierze złocistobrązowego koloru i stanie się sprężyste w dotyku. Pozostawić ciasta do ostygnięcia na około 10 minut w foremkach, a następnie wyjąć na kratkę.

Sposób wykonania kremowej polewy

Ubić cukier puder i masło w wolnostojącym mikserze elektrycznym z łopatką (lub za pomocą miksera ręcznego) na średnich obrotach, aż masa się połączy i będzie dobrze wymieszana. Masa będzie miała konsystencję piasku. Dodać za jednym razem cały serek śmietankowy i ubijać do całkowitego połączenia. Zwiększyć obroty miksera do średnio-wysokich. Kontynuować ubijanie, aż lukier stanie się jasny i puszysty, co najmniej przez 5 minut. Nie należy przesadzić z ubijaniem, ponieważ masa szybko może stać się płynna.

Gdy ciasta wystygną, położyć jedno na paterze i rozprowadzić na nim nożem do dekorowania ciasta około jednej czwartej masy z serka śmietankowego. Na wierzchu położyć drugie ciasto i posmarować je kolejną jedną czwartą masy z serka śmietankowego. Na wierzchu położyć ostatnie ciasto i posmarować je pozostałą masą. Wykończyć orzechami włoskimi lub według uznania.

SMACZNEGO!

Romina Bauducco

Domowy kajmak (sos karmelowy)

Składniki

1 litr mleka
220 g cukru
20 g gęstej śmietany
1 łyżka esencji waniliowej
1 g sody oczyszczonej

Przygotowanie

Wymieszać w rondlu, najlepiej ciężkim, mleko, cukier, śmietanę i sodę oczyszczoną i gotować na wolnym ogniu przez 90 minut. Przez pierwsze 60 minut nie ma potrzeby mieszania masy.

Przez ostatnie 30 minut mieszać masę drewnianą łyżką, a kiedy zmieni kolor na brązowy, sos jest gotowy! Gorący sos wlać do butelki. Pozostawić do ostygnięcia.

Wskazówki

Włożyć talerz do lodówki, następnie na zimny talerz wyłożyć trochę kajmaku i przesunąć palcem przez środek. Gdy masa nie będzie się łączyć, sos jest gotowy!

Podzielić się tym pysznym sosem z rodziną i przyjaciółmi!

Rui Sousa

Kremowe mleko

Składniki (5 porcji)

1 litr mleka

Od 5 do 10 łyżek cukru (w zależności od preferowanej słodkości)

5 łyżek mąki kukurydzianej

2 laski cynamonu

3 żółtka

Skórka z cytryny (3 kawałki)

Przygotowanie

Doprowadzić składniki do wrzenia, stale mieszając w tym samym kierunku, aż masa zgęstnieje (do etapu tuż przed zagotowaniem).

Wyłożyć na talerz, pozostawić do ostygnięcia i posypać mielonym cynamonem. Aby wykazać się kreatywnością, można narysować coś za pomocą cynamonu.

Sarah Rogers

Marokańska sałatka owocowo-orzechowa

Składniki (6–8 porcji)

1 główka sałaty rzymskiej (lub sałaty masłowej)

1 główka belgijskiej endywii

½ szklanki orzechów włoskich, prażonych i/lub ½ szklanki migdałów w kawałkach, prażonych

4 duże pomarańcze pępkowe, cara cara i/lub krwiste

½ szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy

3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

2 łyżki wody z kwiatów pomarańczy (nie użyłam jej za pierwszym razem, kiedy robiłam tę sałatkę, ponieważ nie mogłam jej dostać i nie sądziłam, że będzie to bardzo zauważalne, ale naprawdę robi różnicę)

3 łyżki cukru

⅛ łyżeczki soli

½ łyżeczki mielonego cynamonu

3 łyżki oleju z orzechów włoskich

1 szklanka świeżych liści mięty

½ szklanki posiekanych daktyli

Płatki róży do dekoracji (opcjonalnie)

Mój przepis znalazłam ok. 12 lat temu w bardzo małej książce kucharskiej, w której były tylko sałatki. Na początku nie byłam do niego przekonana, ponieważ dressing był bardzo unikalny, a ja nie jadłam wcześniej zbyt wiele marokańskich potraw, ale wykorzystałam go w tamtym roku na urodzinowym obiedzie mojej mamy, ponieważ potrawa była bardzo ładna i prawdziwie wegańska (bez kawałków kurczaka, sera czy dressingu na bazie nabiału). Stało się to rodzinną tradycją i dzielimy się tym przepisem z innymi podczas pandemicznych ograniczeń (jeden z naszych przyjaciół, używając hiperboli, nazwał ten przepis „zmieniającym życie”).

Przygotowanie

Umyć, osuszyć i schłodzić sałatę i endywię.

Uprażyć orzechy włoskie i/lub migdały, odłożyć na bok.

Obrać pomarańcze nożem i usunąć całe białe włókno spomiędzy cząstek. Zachować sok z tego procesu, aby użyć go do dressingu.

Wymieszać sok z pomarańczy, sok z cytryny, wodę z kwiatów pomarańczy, cukier, cynamon, olej z orzechów włoskich i sól do smaku. Dobrze wymieszać (najlepiej potrząsając) i odstawić.

Wymieszać sałatę, endywię i miętę. Przełożyć do miski do serwowania i wymieszać z dressingiem. W misce do serwowania lub na poszczególnych talerzach ułożyć cząstki pomarańczy i posypać daktylami i migdałami do smaku. Udekorować płatkami róży, według uznania.

Timothy Weatherill

Kowbojskie ciasteczka Six Sigma

Składniki (4 porcje)

1 szklanka (227 g) masła

1 szklanka (113 g) płatków owsianych

1 szklanka (220 g) białego cukru

1 szklanka (100 g) rozdrobnionego kokosa (najlepszy jest słodzony)

1 szklanka (200 g) ciemnego brązowego cukru

1 torebka wiórków czekoladowych o zawartości 60% kakao (283 g) lub tabliczka czekolady 70%, posiekana

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

½ szklanki (73 g) posiekanych orzechów włoskich lub innych orzechów według uznania

2 jajka w temperaturze pokojowej

(opcjonalnie: ½ szklanki (68 g) lub więcej rodzynek)

2 szklanki (345 g) mąki uniwersalnej

1 łyżeczka sody oczyszczonej

½ łyżeczki proszku do pieczenia

½ łyżeczki soli

Przygotowanie

Podgrzać 2/3 masła na małym ogniu na patelni, aż się lekko przyrumieni. Ten krok dodaje potrawie głębi smaku. Schłodzić do temperatury pokojowej. Masło i cukry utrzeć na krem. Dodać wanilię, a następnie jajka, jedno po drugim.

Przesiać mąkę, sodę, proszek do pieczenia i sól. Stopniowo wmieszać suchą mieszankę mąki do kremowej mieszanki cukru i jajek.

Dodać płatki owsiane, wiórki kokosowe, wiórki czekoladowe i orzechy włoskie (oraz rodzynki).

Zawinąć ciasto w folię i odstawić do lodówki na co najmniej 24 godziny. Pełny smak ciasteczka rozwija się z czasem.

Przed pieczeniem należy pozostawić ciasto, aby osiągnęło temperaturę pokojową.

Piec w temperaturze 177°C przez 9–11 minut. Ostudzić ciasteczka na kratce przez 10 minut przed zdjęciem ich z blachy. Niedopieczone ciasteczka są lepsze niż zbyt mocno wypieczone.

Pilar Díaz-Valdés

Ciasteczka Alfajores

Składniki

125 g margaryny lub masła

150 g cukru granulowanego

3 żółtka

1 łyżeczka koniaku (opcjonalnie)

2 szklanki mąki uniwersalnej

1 szklanka skrobi kukurydzianej

½ łyżeczki sody oczyszczonej

2 łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

skórka z jednej cytryny

½ szklanki mleka (w razie potrzeby)

Kajmak (masa krówkowa)

Wiórki kokosowe

Przygotowanie

Rozgrzać piekarnik do 180°C

Połączyć margarynę, cukier i żółtka. Następnie dodać suche składniki (mąkę, proszek do pieczenia, sodę, skrobię kukurydzianą), a potem koniak, ekstrakt waniliowy i w razie potrzeby mleko.

Po uzyskaniu jednolitego ciasta rozwałkować je za pomocą wałka, a następnie wycinać kółka o pożądanej wielkości.

Położyć papier do pieczenia na blasze do pieczenia, a następnie ułożyć na nim kółka z ciasta.

Piec w nagrzanym piekarniku przez 8–10 minut. Kiedy ciastka się upieką, przenieść je na kratkę, aby całkowicie ostygły.

Na połowie ciastek po ostygnięciu rozsmarować po jednej stronie około łyżki stołowej kajmaku (masy krówkowej). Następnie położyć drugie ciasteczko na wierzchu kajmaku i delikatnie docisnąć, aby powstała kanapka. Następnie obtoczyć boki we wiórkach kokosowych.