

jamajska panierka do mięs

Doskonale pikantna panierka, która swoją ostrość zawdzięcza pieprzowi kajeńskiemu, doskonale pasuje do każdego rodzaju mięs. Jeśli jednak chcecie obniżyć poziom ostrości potraw, zalecam zmniejszenie ilości pieprzu kajeńskiego 😊

Składniki:



- 4 łyżeczki cukru trzcinowego,
- 4 łyżeczki posiekanego, świeżego tymianku,
- 4 łyżeczki soli morskiej,
- 2 łyżeczki zmielonego ziela angielskiego,
- 1 łyżeczka pieprzu kajeńskiego lub chilli,
- duża szczypta świeżo utartej gałki muszkatołowej,
- szczypta mielonych goździków.

Wykonanie:

Dokładnie mieszamy wszystkie składniki, a następnie nacieramy powstałą mieszanką mięso na 2 godziny przed pieczeniem/grilowaniem. Jeśli jednak chcemy użyć panierki w przyszłości – świeży tymianek zastępujemy suszonym.

**Pomysł na panierkę, został zaczerpnięty z książki „Marinades & Rubs”*

meksykański bukiet przypraw

Mieszanka tych przypraw jest niesamowita, a to dzięki prawdziwemu kakao, które nadaje każdej potrawie zaskakujący smak. Doskonale nadaje się w sezonie grillowania do każdego rodzaju mięsa, jak również poza sezonem, jako przyprawa do nacierania mięs przed pieczeniem.

Składniki: (ok. 3/4 szklanki przyprawy)

- 4 łyżki słodkiej papryki,
- 2 łyżki mielonego kminu rzymskiego,
- 2 łyżki cukru trzcinowego,
- 1 łyżka soli,
- 4 łyżeczki suszonego oregano,
- 3 łyżeczki gorzkiego kakao,
- 2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu,
- 1-2 łyżeczki płatków ostrej papryki/papryczki chilli.

Wykonanie:

W misce mieszamy wszystkie przyprawy, a następnie przesypujemy do pojemnika na przyprawy i szczelnie zakręcamy.

grillowane skrzydełka

habanero chili

Jest to dość łatwa i ciekawa potrawa, która z pewnością zadowoli wielbicieli pikantnej, meksykańskiej kuchni. Dzięki kapsaicynie nasze skrzydełka zyskują nie tylko na walorach smakowych, ale również pro zdrowotnych:

- Bóle głowy: badania kliniczne wykazały, że kapsaicyna zawarta w ostrych paprykach, nie tylko łagodzi, ale i zapobiega bólowi głowy, migrenom i bólowi zatok.
- Reumatoidalne bóle stawów: Badania wykazały, że jedzenie żywności, która zawiera kapsaicynę lub też miejscowe nakładanie kremu, który zawiera kapsaicynę, nie tylko może uśmieszyć ból stawów, ale częściowo zahamować proces zapalny organizmu.
- Zapalenie zatok: kapsaicyna posiada silne właściwości antybakteryjne i jest bardzo skuteczna w zwalczaniu i zapobieganiu przewlekłym infekcjom zatok (zapalenie zatok). Ta czysto naturalna substancja chemiczna, jest pomocna w leczeniu objawów alergii dotyczących zatok przynosowych. Dzienna niewielka dawka kapsaicyny może zapobiec przewlekłej niedrożności nosa.
- Czynnik przeciwzapalny: Naukowcy w ostatnich latach odkryli, że kapsaicyna działa silnie przeciwzapalnie, nawet przy przewlekłych stanach zapalnych
- Choroby gastryczne: Ostatnie badania dotyczące zaburzeń jelitowo żołądkowych wykazały, że kapsaicyna może doprowadzić do wyleczenia niektórych chorób jelit.

Składniki:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka,
- 4-5 łyżek [mieszanki habanero chili](#).

Wykonanie:

1. Umyte i osuszone skrzydełka nacieramy przyprawą [habanero chili](#), układamy w naczyniu żaroodpornym i odstawiamy na 1-2 godziny do lodówki.
2. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni Celsjusza, a następnie wkładamy naczynie żaroodporne z góry przykryte szklaną pokrywą lub folią aluminiową. Pieczemy ok 40 minut.
3. Upieczone skrzydełka przekładamy na blachę do pieczenia, podlewamy pozostałym sosem (powstałym w trakcie pieczenia) i ponownie wstawiamy na 10-15 minut do piekarnika z funkcją grillowania lub opiekacza. W połowie grillowania podlewamy sosem.
4. Grillowane skrzydełka przekładamy do szklanego naczynia okrywamy je z góry folią na 5 minut, a następnie serwujemy.



pikantna mieszanka habanero chili

Jest to jedna z moich ulubionych pikantnych mieszanek, którą przede wszystkim stosuję do drobiu, ale na równi idealnie nadaje się do czerwonego mięsa. Nadaje potrawę bardzo charakterystyczny, mocny i niemalże owocowy smak. Uważajcie jednak na ostrość, gdyż papryczki habanero należą do jednych z najbardziej ostrych i pikantnych w smaku. To właśnie stężenie kapsaicyny w gniazdach nasiennych, nadają im niesamowitą moc pikanterii 😊

Składniki:



- 2 łyżki słodkiej papryki (najlepiej węgierskiej),
- 1 łyżka utłuczonej papryczki habanero lub 1-2 łyżki [mieszanki chili](#),
- 1 łyżka granulowanego czosnku,
- 1 łyżka granulowanej cebuli,
- 1 łyżka mielonego kminu rzymskiego,
- 1 łyżka soli,
- 2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu,
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego,
- 1 łyżeczka pieprzu kajeńskiego,
- 1/2 łyżeczki świeżo utartej gałki muszkatowej.

Wykonanie:

Wszystkie składniki mieszamy bardzo dokładnie w średniej wielkości miseczce, następnie przesypujemy do pojemnika na przyprawę.

mieszanka chili (ang. chili powder)

Mieszanka chili (z ang. chili powder) jest tak naprawdę mieszanką przypraw najczęściej występujących w kuchni latynoamerykańskiej. Podstawą tej przyprawy jest sproszkowana papryczka chili ancho, słodka papryka, kmin rzymski, oregano oraz pozostałe przyprawy, takie jak kolendra, papryka i czosnek w proszku.

Składniki:

- 3 łyżki mielonego kminu rzymskiego,
- 6 łyżeczek granulowanego czosnku,
- 3 chili ancho lub 3 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- 3 łyżeczki słodkiej papryki (najlepiej węgierskiej),
- 3 łyżeczki mielonego (na proszek) oregano,
- 1 łyżeczka mielonej kolendry (opcjonalnie).

Wykonanie

Całość mieszamy w średniej miseczce, a następnie przesypujemy do pojemnika na przyprawę i szczelnie zakręcamy.

pumpkin pie spice

Pumpkin Pie Spice, to unikalna mieszanka cynamonu, imbiru, świeżo utartej gałki muszkatołowej oraz mielonego ziela angielskiego. Podkreśla smak deserów, a nawet świeżo parzonej kawy, czy też tej na zimno.

Składniki: (ok. 1/2 szklanki gotowej przyprawy)

- 4 łyżki mielonego cynamonu (ok. 1 opakowanie 30 gramowe),
- 4 łyżeczki mielonego imbiru,
- 4 łyżeczki tartej (mielonej) gałki muszkatołowej,
- 3 łyżeczki mielonego ziela angielskiego (można zmielić w młynku do kawy).

Wykonanie:

Wszystkie składniki mieszamy w miseczce bardzo dokładnie, następnie przekładamy do pojemnika na przyprawę, szczelnie zakręcamy.

marokański gulasz z quinoa, dynią i marchewką

Przepis ten zaczerpnęłam ze styczniowego magazynu [BON APPÉTIT](#) (rok 2006). I przyznam szczerze, że wcześniej go nie próbowałam, jednak po tym debiucie na pewno jeszcze parę razy do nie go wrócę. Serdecznie go polecam, ze względu na sezonowość tej potrawy jak i bogaty bukiet przypraw. Jeśli ktoś ma niską tolerancję na ostre dania, sugeruję ograniczenie pieprzu kajeńskiego. Oczywiście nie byłabym sobą, gdybym nie

przyczepiła się choć do jednego składnika. Oczywiście padło na kurkumę, która nie tylko nadaje cudowną barwę wielu potrawą, ale ma w sobie tę cudowną uzdrawiającą moc, której nie wypada się oprzeć, a mianowicie:

- zapobiega chorobom nowotworowym,
- jest czynnikiem przeciwzapalnym – zmniejsza/redukuje bóle reumatyczne stawów,
- stabilizuje poziom cukrów we krwi,
- obniża poziom cholesterolu,
- podnosi odporność,
- jest naturalnym środkiem antyseptycznym i przeciwbakteryjnym,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi – jest ważnym czynnikiem w rozkładzie tłuszczów (dla tych co chcą zrzucić kilka zbędnych kg – 1 łyżeczka kurkumy przed każdym posiłkiem powinna wspomóc odchudzanie),
- zapobiega lub spowalnia postęp choroby Alzheimera,
- wspomaga trawienie, ale przede wszystkim jest doskonałym środkiem detoksacyjnym, gdyż w sposób naturalny odtruwa wątrobę.

Składniki (4 porcje):

gulasz

- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę cebuli,
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane,
- 2 łyżeczki słodkiej papryki,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu,
- 1/2 łyżeczki mielonych ziaren kolendry,
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/2 łyżeczki łyżeczki kurkumy,
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru,
- 1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- szczypta szafranu,

- 1 szklanka wody,
- 1 puszka pomidorów krojonych, odcedzonych z soku,
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny,
- 3 szklanki pokrojonej w kostkę dyni (2,5 cm x 2,5 cm),
- 2 szklanki obranej i pokrojonej w kostkę marchwi (2 cm x 2cm),

quinoa (komosa ryżowa)

- 1 szklanka quinoa,
- 2 łyżki oleju golden drop lub (1 łyżka masła i 1 łyżka oliwy z oliwek),
- 1/2 szklanki bardzo drobno posiekanej cebuli,
- 1/4 szklanki bardzo drobno posiekanej marchwi,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1/2 łyżeczki kurkumy,
- 2 szklanki wody,
- 1/2 szklanki posiekanej kolendry,
- 2 łyżeczki posiekanej świeżej mięty.

Wykonanie:

gulasz

1. Olej kokosowy rozgrzewamy na średnim ogniu w dużym rondlu. Dodajemy cebulę i przużymy aż zmięknie mieszając dość często. Następnie dodajemy czosnek i mieszamy kolejną minutę.

2. Dodajemy wszystkie suche przyprawy, szklankę wody, pomidory i sok z cytryny – doprowadzamy całość do wrzenia.

3. Dodajemy dynię i marchew – redukujemy ogień i dusimy pod przykryciem około 20 minut, mieszając okazjonalnie. Doprawiamy solą i pieprzem.

quinoa

1. Quinoa należy dokładnie przepłukać wodą i odsączyć. W rondlu na średnim ogniu rozgrzewamy tłuszcz, dodajemy cebulę i marchew. Dusimy pod przykryciem (często mieszając) aż warzywa zaczną się brązować – około 10 minut. Następnie dodajemy czosnek, sól i kurkumę – przysmakiemy ok 1 minuty.

2. Do rondla z warzywami dodajemy quinoa – mieszamy minutę, a następnie zalewamy całość wodą i doprowadzamy do wrzenia.

3. Redukujemy ogień przykrywamy pokrywką i dusimy około 15 minut, aż quinoa zaabsorbuje całą wodę, a przy tym będzie miękka.

Wykończenie:

Podgrzewamy gulasz, dodając połowę ilości kolendry i mięty. Na talerz nakładamy quinoa formując dołek, podlewamy ją gulaszem i posypujemy pozostałymi ziołami.

Bon Appetit 😊



halloweenowe, dyniowe muffinki

Dziś proponuję oryginalny przepis na halloween'owe party, szczególnie dla naszych milusińskich. Doskonała alternatywa dla obfitych w cukier i tłuszcze trans batoników, poza tym to co jest stworzone w domowym zaciszu zawsze ma niepowtarzalny czar i klimat ☑ Zachęcam do wciągnięcia w przygotowanie i produkcję nasze pociechy ☑

Składniki: 24 muffinki



- 230 gram masła,
- 2 szklanki mąki pszennej,
- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej pszennej,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu,
- 1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego,
- 1 szklanka cukru trzcinowego,
- 1 szklanka cukru,

- 3 jajka,
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii,
- 430 gram [puree z dyni](#),
- 1/2 szklanki kandyzowanego imbiru, drobno posiekanego.

Polewa:

- sok z 1/2 cytryny,
- kilka łyżek cukru pudru,
- naturalny barwnik koloru pomarańczowego (ryboflawina),

Wykonanie:

1. Na średnim ogniu, w rondlu rozpuszczamy masło, kontynuujemy, aż masło zacznie się delikatnie brązować, następnie przelewamy zawartość rondla do miski. Dodajemy cukier trzcinowy i ten zwykły (bądź stevia), jajka i przy pomocy ręcznego miksera ubijamy masę.

2. Do powstałej masy dodajemy puree z dyni, i ekstrakt wanilii – ubijamy. Przesiewamy mąki, sodę i proszek do pieczenia, cynamon, mielone ziele angielskie oraz sól, całość mieszamy, dodając na sam koniec kandyzowany imbir.

3. Masę przekładamy do wyłożonych bibułkami foremek lub też foremek silikonowych.

4. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni 30 – 35 minut lub gdy patyczek włożony w sam środek babeczki będzie suchy.

5. Sok z cytryny, cukier puder i barwnik mieszamy trzepaczką na jednolitą w miarę gęstą masę. Polewamy wystudzone muffinki i dekorujemy.



jesienny dyniowy serniczek

Jest to jeden z moich ulubionych jesiennych serniczków. Dynia oczywiście zajmuje miejsce pierwszorzędne :). Przepis został zaadaptowany od [Zoe](#). W klimacie jesiennym dynia daje nam wszystko to, co jest najbardziej wartościowe o tej porze roku. Pamiętajcie że zapas pozytywnego nasłonecznienia kobietom starcza do grudnia, a mężczyznom do końca stycznia, uzupełniajcie więc mikroelementy z wartościowej żywności.

Składniki:

Spód:

- 1 szklanka zmielonych w blenderze pełnoziarnistych herbatników,
- 3 łyżki cukru trzcinowego,
- 1/2 łyżeczki cynamonu,
- 3 łyżki rozpuszczonego masła,

- szczypta soli.

Masa serowa:



- 700 gram sera śmietankowego – „Delfiko”- Starco, „Twój Smak” – Piątnica lub innego o zawartości tłuszczu powyżej 20%,
- 1 szklanka cukru trzcinowego,
- 3 jajka,
- 430 gram [puree z dyni](#),
- 3 łyżki kwaśnej śmietany,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 1/4 łyżeczki świeżo utartej gałki muszkatołowej,
- 1 łyżeczka ekstraktu wanilii,
- 1/2 łyżeczki soli.

Kruszonka:

- 1 szklanka płatków migdałowych bez skórki,
- 1 szklanka cukru,
- 1 łyżka płynnego białka kurzego,
- 1 łyżeczka otartej skórki z pomarańczy,

- szczypta soli.

Śmietana Amaretto:

- 1 szklanka słodkiej śmietany 30%,
- 1 łyżka cukru pudru,
- 1 łyżka likieru Amaretto,
- szczypta soli.

Wykonanie:

Spód:

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą następnie układamy na dnie okrągłej formy (spring form) o średnicy ok. 23 cm. Zapiekamy w piekarniku w temperaturze 175 Celsjusza ok. 12 minut. Wystudzamy do temperatury pokojowej.

Masa serowa:

1. Ser kremowy ubijamy mikserem, dodajemy cukier, jajka 1 po drugim, puree z upieczonej dyni kwaśną śmietaną, cynamon i gałkę muszkatołową ekstrakt wanilii i sól. Miksujemy całość na jednolitą masę.

2. Masę serową przelewamy do formy z wystudzonym spodem. Okrywamy potrójną warstwą folii aluminiowej formę, następnie wkładamy ją do naczynia (głębokiej formy) wypełnionej wodą, tak aby sięgała do 3/4 wysokości formy z masą sernikową. Pieczemy w temperaturze 165 stopni ok. 1 godziny.

3. Upieczony sernik schładzamy w lodówce co najmniej 3 godziny.

Kruszonka:

W misce mieszamy wszystkie składniki kruszonki, układamy je na blaszce wyłożonej pergaminem i zapiekamy w piekarniku o temperaturze 175 stopni Celsjusza, ok. 10 minut, mieszając od czasu do czasu migdałową kruszonkę.

Śmietana Amaretto:

Ubijamy słodką śmietanę z cukrem pudrem i likierem amaretto.

Wykończenie:

Sernik kroimy nożem zwilżonym w gorącej wodzie. Na wierzch kładziemy śmietanę amaretto i posypujemy kruszonem migdałowym.



wegańskie burgery z quinoa

Quinoa i cieciora różnią się zawartością składników odżywczych, ale obie mają korzystny wpływ na nasze zdrowie. Stanowią uniwersalną podstawę dań wegetariańskich, a przy tym zaspakajają dzienne zapotrzebowanie na białko, błonnik i witaminy z grupy B. Quinoa ma puszystą teksturę i lekko orzechowy smak, natomiast cieciora jest bardziej zbita, w smaku przypomina groch. Obie jednak doskonale odnajdują się w różnorodnych kulinarnych daniach.

Składniki:

- 1/2 szklanki pokrojonego w drobną kostkę selera



naciowego,

- 1/2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę marchwi,
- 1/2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę słodkiej papryki,
- 1/2 szklanki posiekanych liści kolendry/pietruszki,
- 4 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 1 szalotka pokrojona w bardzo drobną kostkę,
- 1 łyżeczka tymianku,
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego,
- 2 łyżeczki zmielonych ziarenek kolendry,
- 1 łyżeczka węgierskiej słodkiej papryki,
- 3/4 szklanki quinoa (125 gram),
- 3/4 szklanka ciecierzycy (140 gram),

- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy (46 gram),
- 1 łyżeczka vegety natur,
- sól morską do smaku,
- świeżo utarty pieprz,
- 4 łyżki oleju kokosowego/golden drop/rzepakowego do smażenia.

Wykonanie:

1. Cieciorkę zamaczamy na 3 godziny. Po tym czasie odcedzamy, zalewamy ponownie wodą i gotujemy około 1 godzinę, aż zmięknie. Następnie odcedzamy i wystudzamy.

2. Quinoa'e dokładnie opłukujemy na sitku wodą. Wrzucamy do rondla, zalewamy 1,5 szklanki zimnej wody z szczyptą soli. Gotujemy ok. 15-20 minut na małym ogniu, następnie czekamy, aż wystygnie.

3. Na dużej patelni rozgrzewamy 1 łyżkę tłuszczu i pruzymy powoli nasze warzywa, gdy się zarumienią dodajemy ziołowe przyprawy, posiekane listki kolendry i czosnek, pruzymy chwilę mieszając.

4. Połowę ugotowanej quinoa i połowę ugotowanej cieciorki przekładamy do miski i rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków.

5. Pozostałą część quinoa i ciecioroki wraz z warzywami i przyprawami wkładamy do blendera i miksujemy pulsacyjnie na jednolitą masę, którą później przekładamy do miski z utłuczoną ciecioroką i quinoa. Całość mieszamy dodając mąkę z ciecioroki doprawiając vegetą, solą i pieprzem. Powstałą masę schładzamy w lodówce około 1 godziny.



6. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, formujemy okrągłe burgery i podsmażamy je z każdej strony na złoto-brązowy kolor.

7. Serwujemy według uznania, choć pięknie prezentują się w towarzystwie sałaty, awokado i pomidorków koktajlowych, to dzieci i młodzież najbardziej uwielbia je w postaci hamburgerów:) Najważniejsze, że każda opcja ma dużo plusów i pozytywny wpływ na nasze zdrowie.
