

dyniowo-żurawinowe rożki pod klonową pierzynką

Dyniowe scones Bobby Flay'a, to moja jesienna słabość i to przypuszczalnie nie ostatnia. Jak tu się oprzeć pięknej dyni i nie osłodzić nią sobie życia:)

Składniki: 8 rożków

- 2 szklanki mąki pszennej,
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki sody do pieczenia,
- 3/4 łyżeczki mielonego cynamonu,
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru,
- 1/4 łyżeczki soli,
- 113 gram zimnego masła,
- 1/2 szklanki zimnej maślanki,
- 1/2 szklanki [puree z dyni](#),
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii,
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny,
- 1/4 szklanki kandyzowanego imbiru, drobno posiekanego.
- 1 szklanka słodkiej śmietany 30%,
- 1/4 szklanki syropu klonowego,
- szczypta soli.

Wykonanie:

1. Żurawinę zalewamy wrzącą wodą i moczymy ją około 30 minut, po tym czasie odcedzamy i osuszamy papierem ręcznikowym.

2. Do dużej miski dodajemy przesianą mąkę, sodę i proszek do pieczenia, cynamon, imbir oraz sól. Dodajemy cukier a następnie kawałki zimnego masła, zagniatamy wszystko, tak aby

delikatne grudki wyczuwalne w pod palcami.

3. W drugiej misce mieszamy na gładką masę: maślanę, puree z dyni oraz ekstrakt wanilii. Zawartość miski wlewamy do miski z mąką dodajemy kandyzowany imbir i żurawinę. Mieszamy krótką chwilę.

4. Stolnice posypujemy mąką, przekładamy ciasto ugniatamy, posypujemy z wierzchu mąką i rozwałkujemy okrągły placek na grubość około 3,5-4 cm. Następnie wykrawamy 8 rożków.

5. Rożki układamy na blaszce wyłożonej papierem pergaminowym lub matą silikonową. Pieczemy w temperaturze 170 stopni Celsjusza ok. 20-25 minut. Studzimy co najmniej 15 minut przed podaniem.

6. W zimnej misce ubijamy na sztywno śmietanę wraz z syropem klonowym i szczyptą soli.



dynia z jabłkiem = power booster breakfast



Ta propozycja śniadaniowa ostatnio często zasila moje akumulatory z samego rana. Oczywiście jest to niezwykle bogaty w witaminy, błonnik i zdrowe tłuszcze posiłek. Intensywnie pomarańczowy kolor dyni pozwala zmalować całkiem apetyczny dla oka obraz na śniadanie. Jeśli nie masz nasion szałwii hiszpańskiej możesz ją zastąpić siemieniem lnianym. Posiłek należy przygotować co najmniej 10 godzin przed konsumpcją i schłodzić w lodówce. Ten czas jest potrzebny szałwii hiszpańskiej na zaabsorbowanie soku.

Składniki na jedną porcję:

- ok. 95 gram [puree](#) z upieczonej dyni,
- 1 utarte jabłko,
- 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej (chia seeds)
- 1 łyżka pestek dyni + 2 łyżeczki pestek słonecznika (uprażone na patelni),

- 1/4 łyżeczki przyprawy *Pumpkin Pie Spice**

* *Pumpkin Pie Spice*

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:

1. Do miseczki z dynią dodajemy przyprawę *Pumpkin Pie Spice** i 1/2 łyżki nasion szałwii hiszpańskiej i mieszamy całość. Drugą połowę łyżki nasion dodajemy do utartego jabłka i mieszamy.

2. Na dnie szklanki/salaterki układamy warstwy: jabłko połączone z dynią, utarte jabłko, dynia, drobno posiekane pestki dyni i słonecznika. Wstawiamy do lodówki na noc.

3. Następnego dnia , całość dekorujemy kilkoma pozostałymi pestkami dyni i słonecznika. Jest to oczywiście moja kolorowa propozycją, ale każdy może ponieść się swojej własnej wyobraźni:).

kremowa zupa paprykowo - czosnkowa

Paprykowe ABC

Papryka i to w dodatku czerwona, zawiera kapsaicynę, która ma działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwbólowe, rakotwórcze, a nawet właściwości anty-cukrzycowe. Rozważnie stosowana może zmniejszyć stężenie trójglicerydów i poziomu cholesterolu LDL u osób z nadwagą. Świeża czerwona papryka jest bogatym źródłem witaminy C. 100 g papryki dostarcza około 213% dziennej dawki witaminy C. Witamina C z kolei jest silnym przeciwutleniaczem rozpuszczalnym w wodzie – niezbędnym elementem w syntezie kolagenu w organizmie. Kolagen natomiast jest głównym białkiem strukturalnym w organizmie, niezbędnych do utrzymania integralności naczyń krwionośnych, skóry, narządów i kości. Regularne spożywanie produktów bogatych w tą witaminę pomaga chronić ludzki organizm przed skorbutem, rozwija odporność oraz eliminuje stany zapalne w naszym organizmie.

Papryka zawiera także wysoki poziom witaminy A. 100 g papryki zawiera 101% witaminy A. Ponadto, zawiera flawonoidy antyoksydacyjne, takie jak α i β karoteny, luteinę, ZEA-Xanthin i kryptoksantyna. Wszystkie te substancje antyutleniające w papryce pomagają chronić organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników powstających podczas stresu i chorób.

Ponadto, papryka (słodka) jest również źródłem witamin z grupy B, takich jak niacyna, pirydoksyny (witamina B-6), ryboflawina i tiamina (witamina B-1). Witaminy te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ nie jesteśmy w stanie wyprodukować ich samodzielnie, musimy otrzymać je wraz z pożywieniem.

Papryka ma również odpowiednią zawartość minerałów między innymi takich jak żelazo, miedź, cynk, potas, mangan magnezu i selenu.

O tym jak wspaniałe właściwości ma czosnek możesz przeczytać [tu](#).



Składniki:

- 1 kg czerwonej papryki (przepełowanej wzdłuż i pozbawionej gniazd nasiennych),
- 2-3 czerwone ostre papryczki (przepełowane wzdłuż i pozbawione gniazd nasiennych),
- 1 główka czosnku +1 ząbek czosnku,
- 3 szklanki bulionu warzywnego,
- 2-3 kromeczki chleba żytniego pokrojonego w kostkę,
- 3 łyżki Golden Drop lub oliwy z oliwek,
- 1/4 łyżeczki utartego kminu rzymskiego,
- 1/4 łyżeczki utartych ziaren kolendry,
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki,

- szczypta pieprzu kajeńskiego,
- sól do smaku.

Wykonanie:

1. Na blaszce układamy papryki i obrane ząbki czosnku. Wkładamy do nagrzanego piekarnika/opiekacza i grillujemy, aż zaczną się pojawiać pierwsze pęcherze na skórce i zaczną się brązować, wówczas przewracamy ją do góry nogami i opiekamy ok. 5-10 minut.

2. Z grillowane papryki przekładamy do papierowej torby, czosnek z kolei wkładamy do blendera.

Po upływie kilku minut, ściągamy skórkę z papryk. Ostrą paprykę i 3/4 słodkiej czerwonej papryki wkładamy do blendera wraz z warzywnym bulionem i miksujemy na gładką masę. Zmiksowaną masę przelewamy do garnka i zaczynamy powoli doprowadzać do wrzenia, po czym zmniejszamy ogień. Dodajemy pozostałą 1/4 słodkiej papryki pokrojonej w kosteczkę i gotujemy ok. 10 minut.

3. Zupę doprawiamy 2 łyżkami oliwy, solą, pieprzem, słodką papryką i utartym kminem rzymskim wraz z kolendrą. Na patelni przypiekamy kromki chleba na łyżce oleju. Po upieczeniu rozcieramy na nich ząbek czosnku, a kromeczki kroimy w kosteczkę.

4. Serwujemy gorącą zupę wraz chrupiącymi czosnkowymi grzankami.



pikantna salsa

Salsa...hmm...coś co pasuje niemal do wszystkiego..może tworzyć duet, tercet a nawet kwartet z innymi dodatkami do dań głównych. Z pierwszą salsą niestety nie miałam do czynienia na parkiecie, ale może to i dobrze;), bo klimatyczna meksykańska restauracja zaszczepiła we mnie ciekawość, a jednocześnie rozwinęła namiętność do ostrych i rozgrzewających przypraw, pobudziła zmysły i stała się nierozłącznym składnikiem naszej codziennej diety:). Myślę, że ten krótki opis wystarczy, by odważyć się postawić pierwszy krok w kierunku salsa:)

Składniki:



- 2,5 kg pomidorów,
- 1 kg czerwonej papryki,
- 8 czerwonych ostrych papryczek,
- 1/2 kg młodej białej cebuli pokrojonej w kostkę,
- 5 ząbków czosnku,
- 1 1/4 szklanki octu jabłkowego,
- 1 łyżka utartego/zmielonego kminu rzymskiego,
- 2 łyżeczki przyprawy [chili powder](#) <- klik
- 1/2 łyżki espresso instant,
- 4 łyżeczki soli morskiej,
- 1 szklanka posiekanej natki kolendry/pietruszki.

Wykonanie:

1. Umytą słodką paprykę przepoławiamy, pozbywamy się gniazd nasiennych i wraz z ostrą papryką układamy na blaszce i wkładamy do piekarnika/opiekacza. Grillujemy/opiekamy z góry, aż powstaną pęcherze, a skórka zacznie się mocno brązować, wówczas przewracamy nasze papryki i przez kolejne 5-10 minut opiekamy.

2. Upieczone słodkie papryki przekładamy do papierowej torby i zamykamy ją, to umożliwi nam łatwiejsze ściąganie skórki z papryki. Ostrą papryczkę bez szypułki wkładamy do blendera

wraz z połową pokrojonej w kostkę cebuli.

3. Pomidory myjemy, następnie osuszone układamy na blasze wraz z obranymi ząbkami czosnku i wkładamy do piekarnika. Opiekamy z każdej strony do momentu, aż na skórce powstaną pęcherze i zaczną się mocno brązować. Wówczas pozbywamy się zbędnych szypułek, a „obrobione” pomidory wraz z czosnkiem i sokiem który wyciekł w trakcie piekania przekładamy do blendera, w którym czekają na resztę załogi ostre papryczki i połowa cebuli:). Miksujemy całość, a następnie przekładamy do garnka.

4. Wystudzoną paprykę obieramy ze skórki, a następnie kroimy w kostkę i dodajemy do zawartości garnka. Całość doprowadzamy do wrzenia, dodając drugą połowę cebuli i pozostałe składniki. Zmniejszamy ogień i przujemy ok. 15 minut.

5. Powstałą salsą napełniamy uprzednio wygotowane słoiki, pozostawiając około 2-3 cm luzu. Zakręcamy (ale nie do końca), a następnie pasteryzujemy 15 minut.

[dyniowe babeczki z prażonymi pestkami](#)

Sezon na dynię rozpoczął się już jakiś czas temu i trwa nadal kusząc mnie swoimi ponętnymi kształtami, kolorem zachodzącego słońca i mega dawką witamin.

Tym razem postanowiłam podjąć się współpracy z moimi najmłodszymi domownikami:). Dzieci nie tylko uwielbiają pałaszować babeczki, ale również pałają ogromną chęcią pomocy. Przepis jest o tyle prosty, że nie wymaga użycia elektrycznej aparatury i każdy malec ma wystarczająco dużo siły by zamieszać „łyżką w misce”.

Składniki: ok. 20 cupcakes



- 3/4 szklanki oleju rzepakowego,
- 1 1/2 szklanki cukru trzcinowego,
- 3 duże jajka,
- 1 łyżeczka ekstraktu wanilii,
- 1 szklanka mąki pszennej,
- 1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej,
- 2 łyżeczki cynamonu,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1 szklanka uprażonych na patelni pestek z dyni,
- 3 szklanki świeżo utartej dyni.

Wykonanie:

1. W dużej misce dokładnie mieszamy cukier, jajka, olej i ekstrakt wanilii. Następnie dodajemy przesiane mąki, proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól. Całość mieszamy trzepaczką.
2. Do powstałej masy dodajemy uprażone pestki z dyni oraz świeżo utartą dynię i delikatnie mieszamy całość.
3. Wypełniamy masą babeczki wyłożone bibułkami do 2/3 wysokości. pieczemy ok. 35 minut w temperaturze 165 stopni

Celsjusza.

4. Po upieczeniu studzimy, następnie dekorujemy posypując cukrem pudrem (opcjonalnie).



sałatka z ciecioroki

Nad cieciorką za pewne rozplývają się wegetarianie i weganie, jednak każdy z nas powinien poświęcić jej zdecydowanie więcej swojego kulinarnego czasu ze względu na 3 najważniejsze zdrowotne „zalety”:

1. „pogromca apetytu” gdyż ciecioroka jest bogata w błonnik i białko, a przy okazji ma niski indeks glikemiczny. To doskonałe połączenie sprzyja kontroli wagi.

2. „**reduktor cholesterolu**” 3/4 szklanki z cieciorki każdego dnia może obniżyć poziom LDL (złego cholesterolu), co zmniejsza ryzyko chorób serca.

3. „**wszechstronność**” cieciorka może być stosowana do sałatek, zup, curry, chili i gulaszów. Wysoko białkowa mąka z ciecierzycy (tzw. garam) nie zawiera glutenu i może być wykorzystana do pakora, pappadam lub do naleśników.

Składniki: 3 porcje

- 225 gram cieciorki,
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub Golden Drop,
- 3 łyżeczki octu jabłkowego,
- 4 ząbki czosnku,
- 1 łyżka świeżej bazylii posiekanej (1 łyżeczka suszonej bazylii),
- 1 łyżka świeżej mięty (1 łyżeczka suszonej mięty),
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (1/3 łyżeczki suszonego tymianku),
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu (1/3 łyżeczki suszonego rozmarynu),
- 1 łyżeczka świeżego oregano (1/3 łyżeczki suszonego oregano),
- 1 ostra czerwona papryczka chili,
- 60 gram zielonych oliwek (poszatkowanych),
- 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę,
- pęczek szczypiorku drobno posiekanego,
- sól morska i pieprz do smaku.

Wykonanie:

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

2. W średniej wielkości misce sporządzamy dresing: mieszamy oliwę, ocet jabłkowy przyprawy ziołowe, rozgniecione ząbki czosnku, sól i pieprz.

3. W dużej misce mieszamy cieciorkę z oliwkami, słodką oraz ostrą papryką i poszatkowanym szczypiorkiem. Wszystko zalewamy dresingiem.

Smacznego:))!

wegetariańskie chili beans

To idealna propozycja na jesienny lunch czy też obiad. Potrawa pełna aromatu i niezwykłego smaku, który zawdzięcza to mieszance przypraw. Podstawą chili jest czosnek, kmin rzymski, pieprz kajeński, słodka papryka, oregano oraz pomidory i to właśnie te składniki nadają potrawie piękny brunatno czerwony kolor i charakterystyczny smak. Wbrew pozorom potrawa ta, nie jest „piekielnie” ostra, choć to i tak pewnie zależy od preferencji. Można ją bardziej wyostrzyć dodając pestki z ostrych papryczek, lub też złagodzić, ograniczając ilość pieprzu kajeńskiego.

„Chili” można spożywać w towarzystwie chipsów tortilla, jak i również można je podać z ryżem, salsą i guacamole . Czy to zawinięte w placek burito, czy też podane w misce, zawsze smakuje wyśmienicie.

Idealny posiłek dla wielbicieli metody metabolic balance®, zwłaszcza gdy tortilla chips zastąpimy cienutkim pieczywem chrupkim (żytnim) pokrojonym w trójkąty.

Składniki na 6 porcji:

- 160 gram czerwonej fasoli (ang. red kidney),
- 160 gram białej fasoli ,
- 160 gram fasoli plamistej (ang. pinto)
- 3 łyżki oleju Golden Drop lub kokosowego,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 3 duże szalotki,
- 3 ostre papryczki chili,
- 6 ząbków czosnku,
- 6 łyżek [przyprawy chili](#) *(ok 30 gram)
- 2 1/2 łyżki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- 3/4 łyżeczki suszonego oregano,
- 3 średniej wielkości dojrzałe pomidory obrane ze skórki,
- sól morską i pieprz do smaku,
- kolendra lub pietruszka do dekoracji.

Wykonanie:

1. Trzy rodzaje fasoli płuczemy dokładnie w wodzie, a następnie odstawiamy do szklanej miski i zalewamy wodą na całą dobę lub minimum 3 godziny.
2. W dużym rondlu, na średnim ogniu rozgrzewamy olej kokosowy i dodajemy poszatowane szalotki oraz drobno posiekane papryczki chili. Pruzymy, mieszając od czasu do czasu aż cebulka zmięknie i lekko się zarumieni.
3. Dodajemy przyprawy: chili, kmin rzymski, pieprz kajeński, oregano oraz przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Pruzymy całość ok. 3 minut, a następnie dodajemy pokrojone pomidory oraz odcedzoną fasolę. Zalewamy całość wodą.
4. Zawartość rondla doprowadzamy do wrzenia, a następnie redukujemy temperaturę i na małym ogniu pruzymy całość ok. 3 godziny aż fasola zmięknie. Pilnujemy by woda zbyt szybko nie odparowała i ewentualnie uzupełniamy braki. Pod koniec

gotowania solimy i pieprzymy do smaku. Gorące chili serwujemy na głębokich talerzach, posypujemy kolendrą oraz skrapiamy oliwą.



ogórki po żydowsku

Przepis na te ogóreczki dostałam od bliskiej znajomej i tu mam nadzieję Irenko, że się nie pogniewasz jeśli podzielę się nim „ze światem”. Wcześniej wypróbowałam oczywiście kilka wszech dostępnych przepisów pt.: „ogórki po żydowsku”, ale żaden z nich nie miał tak idealnej zalewy jak ten. Ogórki te są niesamowite w smaku i nie znam osoby, która by miała odmienne zdanie. Tak naprawdę jest to już ostatni dzień by zamknąć smak tego lata w słoiku, by późną jesienią, napawać się smakiem słodkich ogórków przesiąkniętych aromatycznymi warzywami.

Składniki:

Zalewa:



- 10 szklanek wody,
- 2 szklanka octu,
- 3 szklanki cukru,
- 4 łyżki soli.

Wkładka:

- 3,5 kg ogórków,
- 1 seler (nać + korzeń),
- 1 pietruszka (nać + korzeń),
- 2 marchewki,
- 1 cebula,
- koper,
- kilka ząbków czosnku,
- ziele angielski, gorczyca.

Wykonanie:

1. W dużym garnku zagotowujemy wszystkie składniki na zalewę, następnie wystudzamy ją.
2. Dobrze umyte, a następnie osuszone ogórki nacinamy wzdłuż.
3. Marchew i pietruszkę kroimy w talarki, seler i cebule w drobną kostkę, a nać grubo siekamy. Całość „wkładki” mieszamy

ze sobą najlepiej w dużej misce.

4. Ogórki układamy pionowo w słoiku, dodajemy koper, łyżeczkę ziaren gorczycy, 4 ziarna ziela angielskiego i ząbek czosnku. Warzywa układamy na wierzchu ogórków. Zalewamy wystudzoną zalewą a następnie pasteryzujemy od 3 do 5 minut od momentu zagotowania.

**ogórki są gotowe do pierwszej degustacji po około 3-4 tygodniach*



english muffin, czyli sposób na pyszne śniadanie

English Muffins, to pieczywo którego najbardziej brakuje mi w Polsce, a z drugiej strony pamiętam moment, gdy po raz pierwszy miałam tą niezwykłą przyjemność poznać smak angielskiej muffinki:)...były to jajka Benedykta;). Może nie brzmi to zbyt apetycznie, ale wiercie mi, że w życiu nie jadłam nic tak rozkosznie pysznego na śniadanie. Danie to nie byłoby tak doskonałe, gdyby nie wyjątkowość tego pieczywa.

English Muffins pochodzą z Wielkiej Brytanii, swoją największą sławę zdobyły przed I Wojną Światową. W Ameryce osiągnęły wielką popularność dzięki Samuel B. Thomas'owi, który zaczął je produkować ponad sto lat temu. A w dniu dzisiejszym najlepiej prezentują się na stole przypieczone, z odrobiną masełka, konfitur, jako „kanapka” uwieńczona z góry jajkiem w koszulce, lub jajecznicą. Wspomniałam wcześniej, że są podstawowym składnikiem jaj benedyktyńskich.

Przepis, który prezentuje wymaga czasu, ale przecież nic co dobre, ot tak nie przychodzi 😊

Składniki: ok. 16 English Muffins

Zaczyn:

- 2 szklanki ciepłej wody,
- 2 szklanki mąki pszennej,
- 1/2 szklanki mąki pełnopszennej,
- 3/4 łyżeczki suchych drożdży.

Ciasto:

* etap I

- 3/4 szklanki ciepłej wody,

- 1 łyżeczka suchych drożdży,
- 3/4 szklanki przegotowanego a następnie wystudzonego mleka,
- 2 szklanki mąki chlebowej typ 750.

*etap II

- 4 szklanki mąki chlebowej typ 750,
- 4 łyżki miodu,
- 2 1/2 łyżeczki soli,
- 2 łyżki mąki kukurydzianej,
- kilka łyżek kaszki kukurydzianej.

Wykonanie:

1. Zaczyn: W szklanej misce rozpuszczamy drożdże w ciepłej wodzie i pozostawiamy je na kilka minut do całkowitego rozpuszczenia. Dodajemy obie mąki i ponownie łączymy składniki. Miskę przykrywamy z góry (najlepiej folią spożywczą) i odstawiamy w ciepłe miejsce na 4 godziny.



2. Ciasto/etap I: Do dużej miski przekładamy 2 szklanki zaczynu (pozostałą część zaczynu zachowujemy na później), a następnie dodajemy ciepłą wodę i drożdże, mieszamy bardzo

dokładnie. Po kolei dodajemy, mąkę chlebową i mleko, ponownie mieszamy (na tym etapie ciasto powinno mieć gęstą konsystencję). Miskę przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na kolejną godzinę w ciepłe miejsce.



3.

Ciasto/etap II: Do powstałego już ciasta, dodajemy pozostały zaczyn, mąkę chlebową i kukurydzianą, miód i sól. Zagniatamy ciasto, aż będzie miękkie i elastyczne. Formujemy kulkę, przekładamy do miski i ostatni raz zostawiamy do wyrośnięcia, a w zasadzie do podwojenia swojej objętości.



4. Stolnicę posypujemy mąką i delikatnie oprószamy wałek, którym rozpłaszczymy ciasto na grubość około 2 cm. Wykrawamy koła o średnicy około 8-9 cm, a następnie przekładamy je po kolei na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i oprószoną kaszką kukurydzianą. Delikatnie okrywamy nasze muffinki z góry i czekamy aż wyrosną około 40 minut.



5. Rozgrzewamy patelnię na średnim ogniu, oprószamy kaszką

kukurydzianą, a następnie układamy na niej muffinki. Zapiiekamy je z każdej strony około 6-8 minut, aż osiągną złotobrazowy kolor, następnie przewracamy na drugą stronę i powtarzamy proces. Lepiej, gdy ogień będzie nieco mniejszy, a muffinki będą się dłużej przypiekać, aniżeli gdyby w krótkim czasie się zbyt szybko przypiekły. Wypieczone muffinki odkładamy do przestygnięcia. Wystudzone nadają się do spożycia niemalże od razu. Można je również zamrozić „na później”. Swoją świeżość zachowują dość długo, a zważywszy na to, że najlepiej smakują, gdy je przypieczemy w tosterze lub na patelni, sens zamrażania schodzi na drugi plan:).

Smacznego!



[zakręcone](#) [czekoladowo-](#)

pomarańczowe muffinki

Muffinki te zdecydowanie zachwycają doskonałym połączeniem smaku, wilgotnością i świeżością. Wprawdzie są bardzo prącochłonne, ale efekt końcowy jest w stanie zachwycić nawet tych, co specjalną miłością nie darzą łakoci:). Przepis ten pochodzi z książki „*Make It Easy, Wolfgang Puck*”. Była to moja pierwsza książka zakupiona za oceanem, w związku z tym, za każdym razem jak po nią sięgam ogarnia mnie sentyment do tamtych czasów i pierwszych eksperymentów kulinarnych:)

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki pszennej,
- 1/2 szklanki cukru,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1/4 łyżeczki soli,
- 1 jajko,
- 115 gram roztopionego masła,
- 1/2 szklanki maślanki,
- 1/2 szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy,
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii,
- 1 łyżeczka startej skórki z pomarańczy,
- 2 łyżki gorzkiego kakao,
- 1/2 szklanki drobno posiekanej gorzkiej czekolady.

Wykonanie:

1. Mąkę przesiać do dużej miski dodać cukier , proszek do pieczenia i sól.

2. W drugiej misce ubijamy jaja z masłem, maślanką, sokiem pomarańczowym, wanilią i skórką pomarańczową. Następnie dobrze wymieszaną masę wlewamy do miski z suchymi składnikami i mieszamy do całkowitego połączenia.

3. Powstałą masę dzielimy na dwie części i do jednej z nich dodajemy kawałki gorzkiej czekolady oraz kakao, a następnie mieszamy.

4. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni Celsjusza, a w międzyczasie wypełniamy foremki na muffinki dwoma masami (pełna łyżka masy pomarańczowej i pełna łyżka masy czekoladowej) do 2/3 wysokości.

5. Pieczemy 12 minut, a następnie obracamy formę z muffinkami i zapiekamy kolejne 5-8 minut.

