

curry coleslaw

Coleslaw to bardzo popularna w USA surówka z białej poszatkwanej kapusty, sama nazwa wywodzi się z języka flamandzkiego. Jej podstawą jest oczywiście biała kapusta, majonez/maślanka, przyprawy i inne dodatki. Ja proponuję dziś surówkę Jacques Pepin, który dzięki curry podkreślił charakter tej surówki. Jest ona idealnym dodatkiem do ryby, a także grillowanego mięsa.

Składniki:



- 1 mała główka białej kapusty poszatkwanej (ok. 560 gram),
- 1 duża utarta marchew.

Dressing:

- 1/3 szklanki majonezu
- 3 łyżki octu jabłkowego,
- 1 łyżka cukru,
- 1 łyżeczka soli,
- 2 łyżeczki maku,
- 1/4 łyżeczki tabasco,
- 1 łyżeczka curry.

Wykonanie:

Posiekaną kapustę i utartą marchew, mieszamy w dużej misce. Następnie przygotowujemy dressing mieszając w miseczce wszystkie jego składniki. Łączymy całość i serwujemy, choć najlepiej (moim zdaniem) smakuje schłodzona w lodówce.

grillowane szparagi z prosciutto i miętowym pesto

Grillowane szparagi to uniwersalne danie, można je serwować jako przystawkę, sałatkę lub przekąskę. Uwielbiam łączyć je z miętowym pesto co podkreśla jeszcze bardziej ich smak. Odrobina prosciutto dodaje całej potrawie wyrazistość i podkreśla jej charakter.



Składniki (4 porcje):

- ok. 700 gram zielonych grillowanych szparag + 3 łyżki oliwy z oliwek, sól i pieprz,
- 1/2 szklanki świeżych liści mięty,

- 1 szklanka posiekanych listków pietruszki,
- 1 ząbek czosnku,
- 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich,
- 1/4 szklanki+1 łyżka oliwy z oliwek,
- 3 łyżki świeżo utartego parmezanu,
- sól morską i świeżo utarty pieprz,
- 4 plasterki prosciutto,
- 2 łyżeczki utartej skórki z cytryny.

Wykonanie:

1. Do blendera wkładamy listki mięty, pietruszki, czosnek, orzechy włoskie i 1/4 szklanki oliwy z oliwek. Pulsacyjnie rozdrabniamy, następnie dodajemy parmezan i łyżkę pozostałej oliwy z oliwek, rozdrabniamy ponownie do uzyskania jednolitej konsystencji. Przekładamy do szklanego pojemnika i schładzamy w lodówce.

2. Szparagi skrapiamy oliwą następnie solimy, pieprzymy i grillujemy z każdej strony. Zgrillowane dzielimy na cztery części następnie zawijamy w prosciutto. Układamy na talerzu ozdabiając utartą skórką z cytryny, odrobiną parmezanu, i pesto.



*receptura: Bobby Flay's Grill It

grillowane poledwiczki wieprzowe w syropie brzoskwiniowo - klonowym

Zmysłowa gra smaków zawsze nas zaskakuje, gdy odtwarzamy przepisy Bobby Flay. Jest on mistrzem nie tylko grilla, ale i kuchni śródziemnomorskiej. Prezentowane przeze mnie poledwiczki zawierają w sobie słodycz i tzw. „heat”, który nadaje potrawie charakteru i podkreśla atmosferę spożywanego posiłku:)

Składniki: (4 porcje)

- ok. 700 gram poledwiczek wieprzowych,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 3/4 szklanki konfitury z brzoskwiń,
- 3 łyżki syropu klonowego,
- 3 łyżki soku pomarańczowego,
- 1 łyżka sproszkowanego chilli,
- 2 łyżki posiekanego, świeżego tymianku,
- 1 ostra czerwona papryczka,
- 8 ząbków czosnku (opcjonalnie),
- sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. W misce (średniej wielkości) mieszamy konfiturę, syrop klonowy, sok pomarańczowy, chilli, tymianek, sól i pieprz do

smaku. Odstawiamy na 15 minut.

2. Polędwiczki nacieramy solą i pieprzem oraz skrapiamy oliwą. Następnie grillujemy, aż będą złoto brązowe, ok. 12-15 minut. Podczas ostatnich 5 minut przy użyciu pędzelka rozprowadzamy syrop na polędwiczkach. Ząbki czosnku, podlewamy również oliwą, posypujemy solą i pieprzem, zamykamy w aluminiowej sakiewce i układamy na grillu razem z polędwiczkami.



3. Grillowane polędwiczki i czosnek przekładamy na folię aluminiową, smarujemy pozostałą częścią syropu i szczelnie zamykamy, pozostawiając je na 2 minuty.

4. Polędwiczki kroimy w talarki, przekładamy na talerze, dekorujemy podlewając syropem i dodajemy obrane ząbki czosnku.



grillowany łosoś spod zielonej oliwki :)

Łosoś zdecydowanie należy do moich najbardziej ulubionych ryb. W duecie z oliwkami, które również zajmują u mnie bardzo wysokie notowania staje się daniem idealnym i to nie tylko pod względem „smakowym”, ale przede wszystkim prozdrowotnym, ponieważ zarówno łosoś jak i oliwki zawierają bardzo dużo kwasów omega-3!

Składniki:

- 1 szklanka pokrojonych zielonych oliwek ,
- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 2 łyżeczki otartej skórki z pomarańczy,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,

- 2 łyżeczki drobno posiekanego świeżego tymianku,
- 1/4 szklanki posiekanych listków natki pietruszki,
- sól morską i świeżo utarty pieprz,
- 4 porcje grillowanego łososia.



Wykonanie:

1. W średniej misce mieszamy oliwki, czosnek, otartą skórkę z cytryny, oliwę i tymianek następnie solimy i pieprzymy do smaku. odstawiamy na 30 minut.
2. Kawałki łososia nacieramy solą i pieprzem oraz skrapiamy oliwą. Grillujemy na złotobrazowy kolor z każdej strony po 3-4 minuty zaczynając od strony ze skórką.
3. Kawałki łososia przekładamy na talerz i dekorujemy z góry relish'em z oliwek.



*receptura: „Bobby Flay’s Grill It”

grillowana sałatka ziemniaczana w francuskim stylu

Młodych ziemniaczków zawsze brakowało mi na emigracji, dlatego teraz, jak tylko pierwsze pojawiają się na targu, trudno powstrzymać się pokusie i nie wykorzystać ich w kuchni. Proponowana przeze mnie sałatka pochodzi z książki Bobby Flay’s *Grill It!* Jest bajecznie doskonała, a przy tym łatwa w wykonaniu, nawet jeśli aura nie dopisuje by grilować na świeżym powietrzu, można użyć grilla elektrycznego.

Składniki:

- 1 kg młodych małych ziemniaczków,



- sól morską,
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek,
- świeżo mielony pieprz,
- 1/4 szklanki białego octu winnego,
- 1 łyżka musztardy Dijon,
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekanego),
- 1 mała czerwona cebulka, drobno posiekana,
- 6 korniszonów drobno pokrojonych,
- 2 łyżki kaparów,
- 1/4 szklanki drobno posiekanych listków trybulki lub pietruszki/kolendry.

Wykonanie:

1. Wyszorowane ziemniaki wkładamy do garnka z zimną osoloną wodą. Doprowadzamy do wrzenia, następnie gotujemy je 8 minut. Odcedzamy, a gdy wystygną przepoławiamy je wzdłuż.

2. Każdą połówkę ziemniaka smarujemy oliwą, solimy i pieprzymy, układamy na rozgrzanym grillu skórką góry. Grillujemy na złoto brązowy kolor ok. 4 minut, przewracamy na drugą stronę i zapiekamy kolejny 4 minuty.



3. W międzyczasie mieszamy pozostałe składniki sałatki (oprócz trybulki), dodając pozostałą część oliwy (ok. 1/4 szklanki), doprawiamy do smaku solą i pieprzem.



4. Ziemniaczki, przekładamy z grilla do dużej miski, dodajemy pozostałe składniki sałatki i mieszamy delikatnie. Odstawiamy

na 15-60 minut, a przed podaniem dodajemy posiekane listki trybulki, solimy i pieprzymy do smaku i natychmiast serwujemy:)

gulasz wołowy w sosie z czerwonego wina

Dla Amerykanów kwintesencją gulaszu wołowego jest tzw. „beef burgundy”, który z samej nazwy wskazuje, że powinien być przyrządzony na czerwonym winie z regionów burgundzkich. Gulasz prezentowany przeze mnie jest autorstwa Jacques Pepin (Chez Jacques – Traditionals and Rituals of a Cook). Sam w sobie nie jest skomplikowany w przygotowaniu, natomiast proces przygotowawczy (zakupy), zajęły mi najwięcej czasu. Jednak efekt przeszedł nasze najśmielsze oczekiwania. Wołowina, sama się rozpada na cząstki, a jej miękkość i delikatność trudno wprost ująć słowami:)

Składniki (4 porcje):

- 1 kg polędwicy wołowej lub chudej wołowiny gulaszowej podzielonej na 8 części,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżka mąki pszennej,
- 1 szklanka bardzo drobno pokrojonej cebuli,
- 1 łyżka bardzo drobno posiekanego czosnku,
- 1 butelka (750 ml) czerwonego wina,
- 2 listki laurowe,
- kilka gałązek świeżego tymianku,
- 12-15 małych cebulek lub cebulek perłowych,
- 12-15 małych pieczarek (brunatnych),
- 12-15 marchewek „baby”,

- 140 gram pancetty (włoski boczek),
- 2 szklanki wody + 1/4 szklanki,
- szczypta cukru,
- sól i pieprz do smaku,
- garść świeżo posiekanych liści natki pietruszki.

Wykonanie:

1. W garnku żeliwnym rozpuszczamy łyżkę masła z łyżką oliwy z oliwek, następnie układamy kawałki posolonej i popieprzonej wołowiny i obsmażamy ją na złoto brązowy kolor z każdej strony. Dodajemy posiekaną cebulę i czosnek, gotujemy ok. 2 minut, a następnie dodajemy mąkę mieszając i unikając powstania grudek. Gdy mąką jest już dobrze „rozprowadzona” wlewamy czerwone wino, dodajemy listki laurowe i tymianek. Doprowadzamy do wrzenia, solimy i pieprzymy – następnie przykrywamy i ściągamy z ognia.

2. Garnek z wołowiną przekładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza. Zapiekamy około 1,5 godziny, aż nasza wołowina skruszeje, a wino się zredukuje. Tak upieczona wołowina może czekać, aż do dnia następnego.

3. W garnku zagotowujemy wodę, następnie dodajemy pancettę i gotujemy ją około 30 minut. Wyciągamy z wody i schłodzoną kroimy na paseczki o szerokości 1 cm i wysokości 2,5 cm.

4. W dużym rondlu lub patelni na łyżce oliwy dusimy pod przykryciem marchewkę, grzyby i cebulę – około 5 minut. Dodajemy szczyptę cukru, sól i pieprz oraz 1/4 szklanki wody. Gdy woda wyparuje, gotujemy warzywa kolejne 4 minuty, aż przyrumienią się na złocisty brąz z każdej strony.



5. Serwujemy naszą wołowinę, podgrzewając ją ponownie, następnie dekorujemy przyrumienionymi warzywami i posypujemy posiekaną natką pietruszki. Najlepiej smakuje z lampką czerwonego wina, dokładnie takiego samego jakiego użyliśmy w przepisie:)



Bon Appetit!

prażone ziemniaczki z wędzonym łososiem

Jakiś czas temu miałam okazję przetestować przepis Philippe Boulot, który przez długie lata był dyrektorem kulinarnym Healthman Hotel i tam to danie serwował. Jest to typowy amerykański brunch – późne śniadanie przeciągnięte do pory lunchu. Nie ukrywam, że to właśnie jajka w koszulce miały największy wpływ na mój wybór, jest to jednak, tak bogato urozmaicony posiłek, że każdy tu znajdzie dla siebie coś dobrego i zdrowego:)

Składniki: (4 bardzo duże i syte porcje)

- 1 kg ziemniaków,
- 500 gram wędzonego łososa,
- 1 mała czerwona cebulka, bardzo drobno poszatkowana,
- 1 łyżka chrzanu (ze słoiczka),
- 1 łyżka pełnoziarnistej musztardy,
- 1/4 szklanki kapar
- 1/4 szklanki kwaśnej śmietany,
- 2 łyżki masła,
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 4 jajka w koszulce*(opcjonalnie)
- sól i pieprz.

Wykonanie:

1. Ziemniaki gotujemy w koszulkach z łyżką soli około 20 minut. Po przestygnięciu, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę.

2. Do średniej miski dodajemy poszatkowanego wędzonego łososa, cebulkę, chrzan, musztardę, kapary i kwaśną śmietanę. Całość mieszamy doprawiając odrobiną soli i pieprzem.

3. Na dużej patelni rozgrzewamy tłuszcz (masło i oliwę), dodajemy ziemniaki i smażymy je na złoty kolor. Dodajemy zawartość średniej miski z wędzonym łososiem i jeszcze chwilę gotujemy mieszając.



4.* Jajka w koszulce: W dużym rondlu zagotowujemy wodę (2/3 wysokości rondla), dodajemy łyżkę octu i szczyptę soli. Doprowadzamy wodę do bardzo delikatnego wrzenia. Rozbijamy jajko i wlewamy je np. do chochelki od zupy lub sosjerki, następnie delikatnie przelewamy do rondla z gotującą się wodą.

Gotujemy ok. 2-3 minut.

5. Ziemniaki z łososiem przekładamy na talerze, na górę kładziemy odcedzone z wody jajko solimy je i pieprzymy, czubkiem noża nacinalamy je pozwalając, by żółtko wypłynęło – jest to tak zwana przeze mnie „chwila prawdy” dla jajek w koszulce:)



żytni chleb na zakwasie

Ten chleb jest jednym z najlepszych moich „zdrowych wypieków”. Swoją ciemną barwę i kwaśny smak zawdzięcza [zakwasowi](#) wyhodowanemu na mące żytniej typ 2000, która jednocześnie odgrywa najważniejszą rolę wśród składników. Jest wilgotny w środku, natomiast skórka jest idealnie chrupka. Swoją świeżość zachowuje niezwykle długo, choć nigdy nie było mu dane tego doczekać :). I co najważniejsze jest niezwykle prosty w wykonaniu.

Składniki:

zaczyn:

- 175 gram [zakwasu żytniego](#),
- 130 gram mąki żytniej typ 2000,
- 90 gram mąki żytniej typ 720,
- 300 ml ciepłej wody o temperaturze nie przekraczającej 40 stopni Celsjusza,
- 2 łyżeczki soli.

ciasto na chleb:

- 50 gram mąki żytniej typ 2000,
- 100 gram mąki żytniej typ 720.

Wykonanie:

1. W dużej szklanej misce przygotowujemy zaczyn na chleb dodając wszystkie jego składniki, następnie mieszamy drewnianą łyżką. Miskę przykrywamy z góry folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 4 godziny.



2. Do zaczynu dodajemy pozostałe mąki i mieszamy dokładnie. Przekładamy ciasto do formy „keksówki” (mniej więcej ciasto powinno sięgać co najmniej do połowy wysokości. Jeśli jest to blaszana forma musimy ją wysmarować tłuszczem (oliwą), a następnie oprószyć mąką żytnią, w przypadku formy silikonowej, pomijamy tą czynność. Formę przykrytą z góry ściereczką wkładamy do piekarnika na całą noc zostawiając zapalone światło.



3. Rano, gdy ciasto wyrośnie rozpoczynamy pieczenie. Nie wyjmując formy z piekarnika rozgrzewamy go do 220 stopni Celsjusza i gdy piekarnik osiągnie tą temperaturę pieczemy chleb przez kolejne 40 minut. Chleb jest wypieczony, gdy wykałaczką włożoną w środek ciasta chlebowego pozostanie sucha.

4. Upieczony chleb pozostawiamy w formie do wystygnięcia.

* proces przygotowawczy (dzień przed wypiekem) najlepiej rozpocząć w godzinach popołudniowych (15-16 -ta).

[zakwas żytni](#)

Moja przygoda z zakwasem rozpoczęła się parę lat temu za „wielką wodą”, gdy byłam spragniona prawdziwego smaku chleba na zakwasie, bez drożdży i zbędnych cukrów. Wówczas zaczęłam studiować dostępne materiały na temat tej cudownej hodowli. Satysfakcja z pierwszego upieczonego [chleba](#) na zakwasie, pewnie była większa niż pierwszy wypiek, który wyjęłam z piekarnika, ale z czasem udało mi się nabrać wprawy i zakwas zaczął mi służyć nie tylko do wypieku [chleba](#), ale i również

ciasta na pizzę i innych.

Składniki:

- 250 gram mąki żytniej typ 2000 (100 gram + 50 gram + 50 gram +50 gram)
- 250 ml ciepłej wody nie przekraczające 40 stopni Celsjusza (100 ml + 50 ml + 50 ml + 50 ml)

Wykonanie:

1. Około godziny 19-tej, do litrowego słoika wsypujemy 100 gram mąki żytniej i wlewamy 100 ml ciepłej wody. Mieszamy drewnianą łyżką lub jej końcem całość. Przykrywamy lnianą ściereczką i obwiązujemy dookoła tasiemką. Odstawiamy w ciepłe miejsce np. koło kaloryfera i pilnujemy by w trakcie hodowli nie robić zbyt dużych przeciągów.
2. Po 12 godzinach (około 7 -mej rano) mieszamy drewnianą łyżką zawartość słoika i ponownie odstawiamy słoik przykryty ściereczką w ciepłe miejsce.
3. Około 19-tej dokarmiamy zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce.
4. Następnego dnia ok. 19 -tej dokarmiamy zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 12 godzin.
5. Około 7-mej rano nasz zakwas powinien już produkować widoczne gołym okiem bąbelki i przede wszystkim powinien „pachnieć” zakwasem. Mieszamy więc zawartość słoika i ponownie odstawiamy w ciepłe miejsce.

6. Około 19-tej poraz ostatnio dokarmiamy nasz zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy, odstawiamy w ciepłe miejsce.



7. Po upływie 12 godzin (7-ma rano) zakwas powinien się „unieść”, a ilość bąbelków na powierzchni powinna być już bardzo liczna. Mieszamy dokładnie zawartość słoika, która ma bardzo gęstą konsystencję, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka godzin. Około 13-tej zakwas powinien być już gotowy do użycia:).

** w tym przepisie ważne jest to, by o tych samych godzinach (u mnie 7-ma rano i 19-ta wieczorem) dokarmiać lub mieszać zakwas. Natomiast dobór czasowy zależy od Waszych możliwości czasowych.*

** zakwas, którego nie wykorzystamy do wypieku, przekładamy do czystego szklanego słoika, zakręcamy i wstawiamy do lodówki. Jeśli chcemy zrobić nowy zakwas, wówczas przekładamy do szklanego naczynia 3 łyżki stołowe uprzednio wyhodowanego zakwasu (tego z lodówki) i dokarmiamy go 100 gramami mąki żytniej i 100 ml ciepłej wody, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Po upływie doby zakwas jest już aktywny i gotowy do użycia.*

smakowite drożdżowe gofry

Gofry, w wielu amerykańskich restauracjach typu bistro serwowane są na śniadanie. W towarzystwie bekonu i syropu klonowego, tworzą zaskakująco dobre połączenie. Ciasto na gofry, którym jestem zauroczona różni się tym, że zamiast proszku do pieczenia i sody używam świeżych drożdży. Dzięki nim są one bardzo subtelne w smaku. Ciasto przygotowuję zazwyczaj w piątkowy lub sobotni wieczór, a następnego poranka serwuję ciepłutkie, pachnące gofry domownikom z ich ulubionymi dodatkami. Jest to śniadanie, którym należy się delektować, by dobry posmak towarzyszył nam przez resztę dnia:)

Składniki:



- 2 szklanki mąki,
- 1 łyżka cukru,
- 9 gram świeżych drożdży,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 2 szklanki ciepłego mleka,
- 1 jajko,
- 80 gram roztopionego masła.

Wykonanie:

1. W dużej misce, rozpuszczamy w ciepłym mleku drożdże i dodajemy cukier. Następnie dodajemy przesianą mąkę i sól.

Całość mieszamy przy pomocy trzepaczki, aż składniki całkowicie się połączą. Miskę z ciastem zalepiamy folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 1,5 godziny. Po tym czasie odstawiamy do lodówki na całą noc.

2. Rano, wyjmujemy ciasto z lodówki, do którego dodajemy roztopione masło i lekko roztrzepane jajko. Całość mieszamy. Powstała masa będzie bardzo gęsta. Chochelką przelewamy masę na rozgrzaną gofrownicę, zapiekamy na złoty kolor. Serwujemy ciepłe gofry z ulubionymi dodatkami:)



* Przepis, który został przeze mnie troszkę zmieniony, pochodzi z książki „The 150 Best American Recipes”

