

# kakaowe cupkes i maślano - orzechowy lukier

Doskonałe karnawałowe babeczki, które mają w sobie niesamowitą moc kakao z aksamitną nutą lukru maślano – orzechowego. Przepis ten znalazłam w książce pt. „barefoot contessa at home” autorstwa Ina Garten. Troszkę jednak postanowiłam go zmienić zastępując część pszennej mąki pełnoziarnistą, jak i zwykły biały cukier, Stevią. Wyszło wyśmienicie, a dzieci miały dużo radości przy ich tworzeniu – zwłaszcza w momencie dekoracji – moi pomocnicy wykazali się 100% zaangażowaniem, że nie wspomnę o konsumpcji...

## **Składniki (18 cupcakes):**



- 170 gram masła (o temperaturze pokojowej),
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego,
- 2/3 szklanki cukru kryształ (ja użyłam Stevia),
- 2 duże jajka (o temperaturze pokojowej),
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego,
- 1 szklanka maślanki (o temperaturze pokojowej),
- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany (o temperaturze pokojowej),
- 2 łyżki naparu z kawy,
- 1 szklanka maki pszennej,
- 3/4 szklanki maki pszennej pełnoziarnistej,

- 1 szklanka gorzkiego kakao,
- 1 1/2 łyżeczki sody do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki soli.

### **Maślano- orzechowy lukier:**

- 1 szklanka cukru pudru,
- 1 szklanka [kremowego masła orzechowego](#),
- 70 gram masła (o temperaturze pokojowej),
- 3/4 łyżeczki ekstraktu waniliowego,
- 1/3 szklanki słodkiej śmietanki.

### **Wykonanie:**

#### **ciasto na cupcakes'y**

1. Przy pomocy ręcznego miksera utrzeć na puszystą masę oba cukry z masłem, następnie dodajemy po jednym jajku, dalej ucierając ekstrakt wanilii.
2. W osobnej miseczce mieszamy ze sobą maślankę, śmietanę oraz napar z kawy.
3. Do kolejnej miski wsypujemy mąki, dobrej jakości kakao, sodę oraz sól i przy pomocy trzepaczki, dokładnie wszystko mieszamy.
4. Do puszystej masy z masła i cukru dodajemy stopniowo, miksturę z maślanką, a następnie, miksturę z mąką i tak na przemian, ciągle ucierając ciasto do całkowitego połączenia się składników.
5. Powstałą masą wypełniamy formy na babeczki do 2/3 wysokości i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza 20-25 minut. Po upieczeniu studzimy je ok. 10 minut przed wyjęciem z formy.

#### **maślano – orzechowy lukier**

6. Oba masła, cukier puder, sól i waniliowy ekstrakt ucieramy na kremową i puszystą masę, następnie dodajemy śmietankę i ucieramy, aż masa będzie puszysta jednolita.

7. Na każdą babeczkę nakładamy lukier i rozsmarowujemy przy użyciu noża lub szpatuły. Na końcu możemy dodatkowo udekorować drobno posiekаныmi orzeszkami ziemnym lub kolorowa posypką.



---

## [sernik z kąpieli wodnej](#)

Ten serniczek jest naprawdę niesamowity w smaku – bardzo kremowy i wilgotny, a zawdzięcza to wodnej kąpieli. Spód również zasługuje na słowa pochwały, ponieważ migdały i herbatniki odgrywają tu bardzo ważną rolę, dzięki nim spód staje się bardziej tajemniczy dla prawdziwego smakosza. Piekłam go pierwszy raz, ale jestem pewna, że nie ostatni. Zamiast białego cukru użyłam cukru z wyciągu roślinnego „Stevia”, który jest pozbawiony kalorii, a nie słodczy. Dobrze się spisał w tym wypieku i generalnie uważam, że jest

on dobrą opcją dla cukrzyków.

## **Składniki:**

### Spód:

- 3/4 szklanki (ok. 85 gram) zmielonych herbatników pełnoziarnistych,
- 1 szklanka zmielonych migdałów (uprażonych i pozbawionych skórki),
- 1 łyżka (14 gram) roztopionego masła.

### Masa serowa:

- 500 gram serka Mascarpone,
- 500 gram serka śmietankowego „Delfiko”- Starco, „Twój Smak” – Piątnica lub innego o zawartości tłuszczu powyżej 20%,
- 1 1/4 szklanki cukru,
- 2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- 1 łyżeczka waniliowego ekstraktu,
- 4 jajka (uprzednio wyjęte z lodówki),
- szczypta soli.

### Polewa:

- 1/2 szklanki kremu czekoladowo-orzechowego (Nutella, Smakuś),
- 1/4 szklanki śmietanki 30%.

## **Wykonanie:**

### Spód

**1.** Do formy o średnicy ok. 23 cm wsypujemy składniki na spód i przy pomocy szpatuły, mieszamy i ugniatamy sypką masę, tak aby na spodzie tworzyła w miarę równą powierzchnię. Następnie zapiekamy w temperaturze 175 stopni Celsjusza 12 minut. Jeśli będziemy używać metalowej blaszki z wyjmowanym spodem, należy ją bardzo dokładnie owinać z zewnątrz 3 arkuszami

foli aluminiowej.

### Masa serowa

—

2. Przy pomocy elektrycznego miksera ucieramy oba sery wraz z cukrem ( zamiast białego cukru, użyłam cukru Stevia – powstają on z wyciągu roślinnego). Do ubitej masy dodajemy sok z cytryny ekstrakt waniliowy i szczyptę soli. Ucieramy dodając po jednym jajku, za każdym razem, gdy masa jest już całkowicie połączona.

3. Powstałą masę w przekładamy do formy z wypieczonym spodem, 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.

4. Po upieczeniu sernik nie będzie miał zbitej konsystencji. Należy pozwolić mu wystygnąć ok. godziny, a następnie całkowicie go schłodzić w lodówce przez co najmniej 8 godzin. Po tym czasie, sernik stężeje i bez problemu będzie go można wyjąć nawet z silikonowej formy:)

### Polewa

—

5. Na małym ogniu rozpuszczamy krem czekoladowo – orzechowym, dodajemy śmietankę i mieszamy przy pomocy trzepaczki. Tak przygotowaną polewą, możemy oblać cały sernik lub bardziej fantazyjnie – każdy kawałek z osobna.

*\* autorką tego przepisu jest Giada De Laurentiis. Sam przepis został jednak przeze mnie dostosowany do produktów dostępnych na polskim rynku.*

---

# rumkule -bonus piernikowy

Zanim mój piernik trafił na świąteczny stół, postanowiłam pozbyć go „nierówności i niedoskonałości”, dla lepszego efektu wizualnego. Sporo się tego zbierało, na tyle dużo, by w mojej głowie zrodził się pomysł na „rumkule”, czyli kuleczki rumowe z piernika. Oczywiście, możemy wykorzystać każdy rodzaj ciasta, a w zasadzie jego „niedoskonałości”. Na pewno świetny efekt będzie można uzyskać z ciast czekoladowych, czyli tak zwanych murzynków:)

## **Składniki:**

- obkrojone brzegi ciasta kruchego,
- rum,
- wiórki kokosowe.

## **Wykonanie:**

**1.** Brzegi ciasta, wkładamy do dużej miski, następnie przy pomocy miksera rozdrabniamy. Powoli podlewamy rumem, jednocześnie miksując, aż ciasto zwiąże się w całość (kulę). Masa musi być lepka i wilgotna.

**2.** Z powstałej masy powstają kuleczki, które następnie obtaczamy w wiórkach kokosowych i układamy na talerzu lub blaszce. Całość wkładamy do lodówki na ok. 30 minut, aż stężeją:)

Smacznego!

---

# barszcz wigilijny

Barszcz wigilijny jak tradycja nakazuje musi być postny. Jego podstawą jest wywar warzywny oraz  [kwas buraczany](#).

**Składniki** na 1,5 litra esencjonalnego wywaru warzywnego + 0,5 litra  [kwasu buraczanego](#)

- 1/2 korzenia selera,
- 1 pietruszka,
- 2 marchewki,
- 1 por,
- 1 cebula,
- 3 buraki średniej wielkości (obrane i pokrojone w cienkie plastry),
- 8 dkg suszonych grzybów,
- Liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty,
- ok. 150 ml czerwonego wytrawnego wina (Cabernet Sauvignon ),
- szczypta soli i pieprzu,
- 1 łyżka cukru,
- 1 ząbek czosnku (utarty),
- 1/2 litra kwasu buraczanego.

## **Wykonanie:**

1. Warzywa myjemy, obieramy ze skórki i kroimy na małe kawałki. Dodajemy przyprawy i zalewamy wrzątkiem – gotujemy ok. 15 minut.
2. W drugim garnuszku gotujemy suszone grzyby- zalane 2 szklankami wrzątku, również około 15 minut.
3. Oba wywary precedzamy do jednego garnka – powinno powstać około 1,5 litra wywaru.
4. Do wywaru warzywnego dodajemy kwas buraczany i podgrzewamy,

aż zawrze lecz nie będzie się gotować.

5. Starannie doprawiamy, zgodnie z naszymi upodobaniami. Jeśli nie mamy pod ręką wytrawnego wina, możemy użyć świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Na kilka minut przed podaniem, dodajemy świeżo utarty ząbek czosnku.

---

## kwac buraczany

Święta coraz bliżej i tak właściwie, to już ostatni moment na ukiszenie buraków. Barszcz czerwony w tradycji polskiej sięgającej XVI wieku, istnieje w dwóch wersjach: postnej – serwowany na Boże Narodzenie, oraz na bulionie mięsny – serwowany na Wielkanoc. Bazą każdej z tych wersji, jest kwas buraczany, który wbrew pozorom jest nieskomplikowany w przygotowaniu, a jego piękny rubinowy kolor jest niepowtarzalny:)

### **Składniki:**



- 1,5 kg buraków,
- letnia woda,
- kromka razowego chleba.

### **Wykonanie:**

1. Buraki myjemy, obieramy ze skórek, a następnie kroimy w cienkie plastry i układamy w 2-2,5 litrowym słoju. Całość zalewamy bardzo letnią wodą, uprzednio przegotowaną, tak aby pokryła buraki. Na wierzch kładziemy kromkę razowca, która przyspieszy proces kiszenia buraków. Słój przykrywamy gazą i obwiązujemy, następnie odkładamy buraki w najcieplejsze miejsce w kuchni.

2. Po upływie 4-5 dni kwas buraczany jest gotowy. Ostrożnie usuwamy „kożuch” jaki się wytworzył na powierzchni, a następnie przelewamy (lejek jest tu niezbędny) do czystych, wyparzonych butelek, nasz rubinowo czerwony, klarowny kwas buraczany. Szczelnie zamknięte butelki wstawiamy do lodówki do momentu ich wykorzystania.

---

## **owsiane peanut butter cookies**

Było już o masełku z orzeszków ziemnych, a teraz propozycja, w jaki sposób, może ono uatrakcyjnić nasze domowe wypieki. Moja córeczka Sophie, stwierdziła, że są to „najlepsze ciasteczka ever and forever”, no cóż nie będę dyskutować ze zdaniem małego smakosza:)

### **Składniki na ok. 60 ciasteczek**

- 1/2 szklanki [masła orzechowego](#) (ok. 130 gram),

- 225 gram masła,
- 2 szklanki cukru trzcinowego,
- 2 duże jajka,
- 1 łyżeczka ekstraktu wanilii,
- 3 szklanki płatków górskich,
- 1/3 szklanki mąki pełnoziarnistej,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 2 szklanki rodzynek,
- 2 tabliczki gorzkiej czekolady pokrojonej na drobne kawałeczki (mniej więcej z jednej kostki 4 kawałki).

### **Wykonanie:**

1. W dużej misce ucieramy masło orzechowe, masło zwykłe i cukier na puszystą masę. Dodajemy, ekstrakt wanilii i jajka - miksujemy na jednolitą masę.

2. Do powstałej masy dodajemy płatki owsiane, przesianą mąkę, sól wraz z sodą i proszkiem do pieczenia, miksujemy używając średniej mocy miksera.

3. Pod sam koniec, dodajemy rodzynki i czekoladę, tym razem mieszamy delikatnie.

4. Z powstałej masy formujemy kuleczki o średnicy 2 – 3 cm i układamy na blaszce wyłożonej papierem pergaminowym w odstępach 3 cm. Następnie wkładamy blachę do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i pieczemy ok. 15-20 minut na złoty kolor.

5. Po wyjęciu z piekarnika, pozwalamy ciasteczkom „dojść do siebie” ok. 15 minut. Później układamy je najlepiej na kratkę, aż całkowicie przestygną.



### \*\*\*Wskazówki

- jeśli chcemy uzyskać intensywniejszy smak orzeszków ziemnych, możemy część zwykłego masła zastąpić masłem orzechowym.
- jeśli masa na ciasteczka nie jest zbita tylko lejąca, przed formowaniem ciasteczek, należy ją wstawić do lodówki na co najmniej pół godziny. Ja ciasteczka przygotowuję z produktów wyjętych z lodówki, więc moja masa jest wystarczająco zbita.
- rodzyнки, można zastąpić innymi suszonymi owocami.

---

## creamy peanut butter

Masło orzechowe...hmm, kryje w sobie nie tylko wyśmienity i zdrowy smak, ale również własną historię. „Wynałazł” je amerykański lekarz John Harvey Kellogg, który jednocześnie był twórcą najśłynniejszych amerykańskich płatków kukurydzianych, popularnych do dnia dzisiejszego. Powracając jednak do masła orzechowego – jest ono w Stanach tak popularne, że nie tylko stanowi codzienny dodatek do posiłków, ale również... 24 stycznia, każdego roku obchodzi się tam Narodowy Dzień Masła Orzechowego:)

Był czas, że sceptycznie podchodziłam do tego „wynałazku”, jednak wraz z pierwszym słoiczkiem masła orzechowego własnej roboty, zmieniłam zdanie. Smak jest naprawdę cudowny i może w zupełności zastąpić tradycyjne masło. Jeśli nie mamy uczulenia na orzechy, to nic nie stoi na przeszkodzie, by po nie sięgnąć, bo zawiera ono, nie tylko dużą ilość białka, zdrowe tłuszcze roślinne, ale również bardzo niski ładunek glikemiczny (50 gram orzeszków ma ładunek glikemiczny=1, dla porównania, batonik mars 60 gram ma ładunek glikemiczny=26), co oznacza, że nawet diabetycy, mogą sobie pozwolić, na tą chwilę rozkoszy i zapomnienia:)

Prezentowany przeze mnie przepis jest naprawdę łatwy w wykonaniu, nie zawiera konserwantów, ani sztucznych barwników. Przygotowując taki słoik, przynajmniej wiemy, co jemy:)

### **Składniki (ok. 400 ml słoik)**

- 425 gram orzeszków ziemnych\* (uprażonych i obranych z

- łupinek),
- 1-2 łyżeczki miodu,
  - 1 łyżeczka soli,
  - 2 łyżki oleju arachidowego lub Golden Drop\*\*.

### Wykonanie:

1. Orzeszki, miód i sól wsypujemy do blendera lub innego urządzenia miksującego o dużej mocy. Miksujemy, aż orzeszki przybiorą postać ziarenek piasku.
2. Szpatułką zgarniamy orzeszki z boków, miksując powoli wlewamy olej z góry, aż powstanie nam gładka, kremowa masa.
3. Powstałe masło orzechowe przekładamy do szczelnego słoika i przechowujemy w lodówce do 2 miesięcy.



\*1/2 kg orzeszków ziemnych w łupinkach płuczemy w zimnej wodzie, następnie osuszamy i wrzucamy do miski dodając łyżeczkę soli i łyżkę oleju arachidowego – mieszamy. Orzechy przekładamy na blachę do pieczenia i prażymy je ok 30 minut w

temperaturze 175 stopni Celsjusza. Wyciągamy je z piekarnika, gdy trochę ostygłą obieramy ze skorupki i łupin.

Oczywiście, w zastępstwie możemy skorzystać z orzeszków ziemnych prażonych, niesolonych.

**\*\*Golden Drop (moje ostatnie odkrycie) to olej lniano-rzepakowy o cudownym maślanym smaku:)**

---

## piernik świąteczny..

...no i wybił czas piernika;). To znaczy, że to już ostateczny czas, aby się za niego zabrać, żeby za parę tygodni móc się cieszyć jego niepowtarzalnym smakiem i aromatem.

Piernik ten zajmuję jedno z głównych miejsc na naszym Świątecznym stole wśród tradycyjnych Wigilijnych łakoci. Uwielbiają go zarówno dzieci, jak i dorośli i nie ma się co dziwić, skoro jest pozbawiony konserwantów i sztucznych barwników. Można bawić się na różne sposoby, wymyślając różne jego przełożenia, choć dla nas, nie może nigdy, zabraknąć w nim smaku powideł, najlepiej tych własnej roboty. Drugie przełożenie to już kwestia gustu i preferencji, ja w tym roku stawiam na melasę buraczaną, oczywiście ze względu na dużą ilość składników mineralnych, ale przede wszystkim smak.

Ilość tego piernika, również jest imponującą, więc zawsze możemy nim obdarować najbliższych:)

## Składniki:

### \*ciasto:



- 500 gram miodu gryczanego,
- 2 szklanki cukru trzcinowego,
- 250 gram masła,
- 1 kg mąki pszennej,
- 3 jajka,
- 1/2 szklanki zimnego mleka,
- 3 łyżeczki sody do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 2 opakowania przypraw korzennych do piernika,
- garść drobno posiekanych orzechów włoskich,
- ok. 3 łyżek skórki z pomarańczy (drobno pokrojonej i przesmażonej w cukrze)
- słoik powideł ze śliwek ( najlepiej węgierek)

### \*\*masa kakaowo-orzechowa:

- 1/2 szklanki melasy,
- 4 łyżki prawdziwego kakao,
- 1/2 szklanki drobno posiekanych orzechów.

## Wykonanie:

### \*ciasto na piernik:

1. Masło, miód i cukier zagotować w garnku, mieszając aż

wszystkie składniki się połączą i rozpuszczą. Następnie gorącą masę przelać do naczynia (miski), w której będziemy wyrabiać ciasto na piernik. Odstawić do wychłodzenia się masy.

2. Do letniej masy stopniowo dodajemy przesianą mąkę, ręcznie mieszając lub przy pomocy stacjonarnego robota kuchennego. Dodajemy jajka, sodę rozpuszczoną w zimnym mleku, sól oraz przyprawę korzenna. Następnie dodajemy orzechy i usmażoną skórkę pomarańczy. Całość mieszamy bardzo dokładnie.

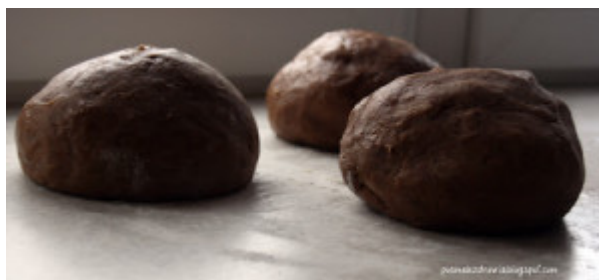
3. Powstałą jednolitą masę, przekładamy do kamionkowego naczynia i przykrywamy lnianą lub bawełnianą ściereczką. Odstawiamy w chłodne miejsce na minimum 2 tygodnie przed pieczeniem (optymalnie 4 tygodnie). W tym czasie ciasto będzie dojrzewać:)



... po 2-4 tygodniach, na 3-4 dni przed Świętami..



1. Dojrzałe ciasto dzielimy 2-3 części (w zależności od wymiarów blachy, na której będą pieczone placki piernika), oprószamy mąką stolnicę i rozwałkowujemy ciasto, następnie przekładamy na blachę (oprószoną mąką lub wyłożoną papierem pergaminowym) i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza ok. 30 minut.



2. Powierzchnie każdego upieczonego (schłodzonego) placka, przekrawamy poziomo nożem. Pierwszą (dolną) warstwę smarujemy z góry powidłami, następnie przykładamy kolejną warstwę piernika, którą z góry smarujemy masą kakaowo-orzechową, przykładamy kolejną warstwę piernika. Z trzech części ciasta, powstają mi 2 pierniki o wielkości blaszek do pieczenia.

3. Powstałe pierniki, są twarde, więc należy na ich górze położyć papier pergaminowy, następnie obciążyć równomiernie, czymś ciężkim (drewnianą deską lub książkami) i pozwolić im skruszeć, ok 3-4 dni.



4. Skruszały piernik, możemy polukrować lub gdy została nam masa kakaowo-orzechowa, możemy fantazyjnie połączyć ją z wierzchem piernika

5. Piernik zachowuje swoją świeżość bardzo długo, a w zasadzie im starszy, tym lepszy, najważniejsze by mógł sobie leżakować w chłodnym miejscu:)

#### **\*\*Wykonanie masy kakaowo-orzechowej:**

Melasę i kakao podgrzewamy w rondelku, na bardzo małym ogniu, aż składniki dokładnie się połączą, dodajemy bardzo drobno posiekane orzechy i jeszcze raz mieszamy.

---

## **połędwiczki drobiowe w marynacie sticky barbecue**

To moja kolejna propozycja na niskokaloryczne, a bogate w białko danie. Kawałeczki kurczaka zamarynowane w aromatycznej zalewie, która podczas grillowania wydobywa kwintesencję smaku. Połędwiczki są na pewno doskonałą alternatywą dla „kawałków kurczaka” serwowanych w fast foodach:)

## Składniki:

- 500 gram polędwiczek drobiowych,

### Marynata:

- 1/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 5 łyżek powideł ze śliwek,
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego,
- 2 łyżki białego octu winnego,
- 1 łyżka musztardy pełnoziarnistej.



## Wykonanie:



1. Wszystkie składniki marynaty, wrzucić na rozgrzaną patelnię, następnie na małym ogniu dokładnie wymieszać marynatę. Zdjąć z ognia i poczekać, aż wystygnie.
2. W między czasie płuczemy wodą polędwiczki, następnie osuszamy ręcznikiem papierowym lub bawełnianym. Polędwiczki przekładamy do naczynia szklanego lub z plastiku, zalewamy marynatą i mieszamy. Zamykamy i odstawiamy do lodówki na 1 – 24 godziny
3. Rozgrzewamy grilla i zapiekamy z każdej strony na złoty kolor. Możemy również skorzystać z pomocy patelni grillowej lub piekarnika.
4. Gotowe danie dekorujemy posiekaną pietruszką lub kolendrą. Świetnie się uzupełnia w towarzystwie sosu barbecue.



Smacznego:)

---

## [pikantnie kremowa - zupa ogórkowa](#)

Gdy za oknem szaro, buro i ponuro, a do tego niezbyt ciepło, rozgrzewająca zupa jest idealnym rozwiązaniem. Postanowiłam jednak, troszkę ją urozmaicić i wzbogacić. Szczególne miejsce zajmuje w niej awokado, które bogate jest w tłuszcze nienasycone, witaminy z grupy B, kwas foliowy, wapń i potas. To zielone warzywo, ma niesamowicie dobry wpływ na nasze zdrowie, ma między innymi działanie przeciwzapalne, zmniejsza ryzyko chorób serca, obniża poziom cholesterolu, reguluje poziom cukru we krwi, chroni przed rakiem prostaty u mężczyzn oraz piersi u kobiet, a także jest zalecane przy chorobie stłuszczenia wątroby i zaburzenia metabolizmu tłuszczów, nie mówiąc już, jak zbawienny wpływ ma naszą cerę:) Każdy na pewno odkryje w tym zielonym o kremowym smaku owocu, coś dla siebie.

Zupa ta, ma jeszcze jedną zaletę: nie trzeba jej doprawiać, dzięki ogórkom kiszonym, pomijamy sól, natomiast czosnek i ostra papryczka nakręcająca nasz metabolizm nadaje pikanterii i wyrazu temu daniu:).

### **Składniki: na 6 porcji**

- 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego,
- 1/3 szklanki kaszy jaglanej,
- 400 gram ogórków kiszonych (obrane ze skórki i startych na tarce o grubych oczkach),
- 1-2 ostre papryczki,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 duże awokado (obrane ze skórki i pokrojone w kostkę),
- garść świeżego, posiekanego koperku lub kilka łyżek suszu,
- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany (opcjonalnie).

### **Wykonanie:**

1. Na patelni bez dodatku tłuszczu „grillujemy” papryczki i ząbki czosnku w łupinkach, ok 3-5 minut, aż ładnie się przyrumienią z każdej strony. Przystudzone papryczki, kroimy w drobną kostkę, pozbywając się uprzednio pestek. Ząbki czosnku, bez łupinek, rozgniatamy, nożem lub widelcem.
2. Doprowadzamy bulion do wrzenia, następnie dodajemy uprzednio przepłukana kaszę jaglaną i gotujemy 10 minut na małym ogniu pod przykryciem.
3. Utarte ogórki, ostre papryczki i czosnek dodajemy do bulionu z kaszą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy kolejne 10 minut. Następnie, dodajemy awokado i koperek i gotujemy ostatnie 3 minuty.
4. Serwujemy ciepła z łyżką śmietany lub i bez:)

