

czekoladowo - orzechowe biscotti

Brzmi fantastycznie, prawda? To tradycyjne, bo sięgające 13-tego wieku, twarde, aczkolwiek chrupiące i pełne smaku biszkopty. Nazwa (z włoskiego) zawiera w sobie oczywiście metodę pieczenia: „bis” oznacza dwa razy/podwójnie „cotti” pieczone. Idealnie nadają się na deser, zwłaszcza jeśli możemy je zamoczyć w aromatycznej kawie, herbacie, czy nawet winie:). W USA, są bardzo popularne i najczęściej serwowane z kawą, lecz i w Polsce można je już spotkać.

Jeśli chodzi o wykonanie, nie są zbyt pracochłonne, aczkolwiek trzeba się nie co postarać, by nabrały odpowiedniego kształtu:). Oczywiście wersja, którą przedstawiam, jest jak zwykle tą zdrowszą i dzięki temu bardziej odżywczo wartościowszą wersją:))

Składniki: ok 30 sztuk

- 1 szklanka maki pszennej,
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej pszennej,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1/3 szklanki gorzkiego kakao,
- 1 łyżeczka rozpuszczalnego espresso lub rozpuszczalnej kawy,
- szczypta soli,
- 1 szklanka cukru trzcinowego,
- 60 gram miękkiego masła
- 2 duże jajka,
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego,
- 3/4 szklanki orzechów laskowych uprażonych na patelni, następnie obranych z łusek i poszatkowanych nożem.

Wykonanie:

1. Cukier i masło utrzeć elektrycznym mikserem, aż nabierze kremowej formy. Następnie dodawać po jednym jajku za każdym razem. Na końcu, dodajemy ekstrakt waniliowy i ubijamy.

2. Do powstałej masy dodajemy przesiane mąki, proszek do pieczenia, sól i kakao. Mieszamy mikserem powoli, aż składniki się połączą. Na końcu dodajemy posiekane orzechy i po raz ostatni mieszamy.

3. Blaszkę do pieczenia wykładamy pergaminem, a następnie formujemy dwa „bochenki” ciasta o wymiarach 30 cm x 3 cm. (w trakcie formowania, należy ciasto, ręce i szpatułkę która będzie pomocna w formowaniu „bochenków”, oprószyć mąką).



4. Blaszkę z ciastem wkładamy do piekarnika nagrzanego do 175 stopni Celsjusza i pieczemy ok. 35 minut (w połowie czasu obracamy blaszkę o 180 stopni).

5. Po tym czasie pozwalamy bochenkom na wystudzenie ok. 10 minut(w tym czasie redukujemy temperaturę piekarnika do 160 stopni Celsjusza), następnie kroimy nożem z ząbkami, każdy z bochenków w „kromeczki” o grubości ok. 1,25 cm.

6. „Kromeczki układamy na blaszce do pieczenia i zapiekamy w temperaturze 160 stopni Celsjusza ok. 15 minut. Po tym czasie przekładamy powstałe „biscotti” na druciany ruszt i pozwalamy im, co najmniej 1 godzinę na wychłodzenie przed podaniem.



pełnoziarniste maślane biscuits

Biskwity, mają niepowtarzalny smak, który trudno opisać w kilku słowach, natomiast bardzo szybko zapadają w pamięć naszych kubków smakowych i trudno o nich zapomnieć. Tak samo trudna jest kwalifikacja tego kulinarnego „cudu”. W Stanach Zjednoczonych zdecydowanie należy do działu pt. „pieczywo”, które w 100 % jest w stanie zastąpić wiele dodatków do dań głównych, zup, jak i również może stanowić doskonałą bazę do deserów. Wszystko zależy tak naprawdę od naszej wyobraźni i czasem odwagi kulinarnej:)

Biskwity z definicji powinny być chrupiące z zewnątrz, natomiast miękkie i puszyste od środka. Moja wersja spełnia tą definicję w pełni, wzbogacona jest natomiast w cenny błonnik, który wcale nie odejmuje tym „bułeczkom” walorów smakowych.

Wersja, którą przedstawiam, jest tak zwaną wersją podstawową czyli z angielskiego „plain”, w przyszłości postaram się odkryć przed Wami różne wariacje smakowe bazujące właśnie na tym przepisie, ale po kolei:)



Składniki: (12 biskwitów)

- 1 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej pszennej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 70 gram twardego masła
- 3/4 szklanki zimnej maślanki
- 1 1/2 łyżki miodu (najlepiej gryczanego)

Wykonanie:

1. Przesiane mąki wraz z solą i proszkiem do pieczenia umieścić w malkserze/blenderze/food procesorze. Dodać kawałki zimnego masła i pulsacyjnie wymieszać ciasto. Następnie odstawiamy na 15 minut do lodówki.

2. Dobrze wstrząśniętą maślankę wlewamy do miski, dodajemy miód i dokładnie mieszamy. Zawartość miseczki wlewamy do urządzenia miksującego i znów pulsacyjnie wyrabiamy ciasto aż wszystkie składniki się połączą.

3. Błat kuchenny posypujemy mąką, wykładamy ciasto i kilka razy ugniatamy w rękach.

4. Rozwałkujemy ciasto na kształt prostokąta o wymiarach 40 cm x 20 cm, prószymy delikatnie mąką, a następnie składamy je na trzy warstwy, tak jak na rysunku poniżej.



5. Ponownie rozwałkujemy na prostokąt o powyższych wymiarach, prószymy mąką i składamy jak uprzednio. Złożone ciasto, po raz ostatni rozwałkujemy na placek o grubości ok. 2 cm, a następnie za pomocą szklanki wykrawamy koła, które układamy – najlepiej na macie silikonowej w odstępach co 3 cm.

6. Pieczemy ok. 12 minut (na złoty kolor) w temperaturze 200 stopni Celsjusza.

7. Serwujemy zawsze na ciepło. Jeśli jednak utracą swoją temperaturę zawsze je możemy podgrzać w opiekaczu ewentualnie w mikrofalówce.

*** Te wyśmienite bułeczki posłużyły mi tymczasem do mini hamburgerów, za którymi naprawdę przepadają dzieci i szczerze powiedziawszy nie tylko! Możemy je również podać z konfiturą, lub też posmarować po prostu masłem:)



[ciasteczka owsiane bananowo - dyniowe z żurawiną](#)

Kolejna odsłona bardzo popularnych w Ameryce „cookies”, które zawsze są dobrym sposobem na zachęcenie dzieci do wypicia szklanki mleka, w zasadzie to taki bardzo zgrany duet:).

Ciasteczka, które upiekłam niedawno, miały okazję zadebiutować, na stolikach świeżo upieczonych /pasowanych przedszkolaków i mimo mega dawki błonnika zawartego w tych ciastkach, rozplływały się w ustach.

Oczywiście można wykonać różną wersję, w zależności od fantazji, odwagi i dostępności produktów i tak np. puree z dyni można zastąpić marchewkowym puree lub cukiniowym, czy też buraczanym, z tym, że polecam uprzednie upieczenie tych warzyw w piekarniku, nie tylko by wzbogacić smak puree, ale przede wszystkim dzięki pieczeniu zdecydowanie obniżamy indeks glikemiczny tych warzyw.

Składniki: (24 ciasteczka)



- 1 szklanka pełnoziarnistej mąki pszennej,
- 1 szklanka płatków owsianych górskich,
- 1/4 łyżeczki cynamonu,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 85 gram masła (temperatura pokojowa),
- 1 białko kurze,
- 1/2 szklanki ugnieczonego widelcem banana (ok. 1 duży banan),
- 1/2 szklanki [puree z dyni](#),
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny,
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich (opcjonalnie)

Wykonanie:

1. Masło utrzeć z cukrem drewnianą łyżką, następnie dodać rozgniecionego banana, puree z dyni oraz białko kurze – dokładnie wymieszać.
2. Do powstałej mikstury dodajemy przesianą mąkę z sodą, solą i cynamonem i mieszamy tą samą łyżką, aż składniki się połączą. Na koniec dodajemy żurawinę i orzechy -mieszamy.
- 3, Powstałą masę wkładamy do lodówki na ok. 20 minut.
4. Blachę do pieczenia wykładamy pergaminem, następnie łyżką nabieramy ciasto i wskazującym palcem „zrzucamy” je na pergamin zachowując 3 centymetrowe odstępy.
5. Pieczemy ciasteczka w temperaturze 180 stopni Celsjusza na złoty kolor ok. 15 minut. Po upieczeniu czekamy 5 minut, aż ciasteczka wystygną i stwardnieją.



*Ciasteczka, długo zachowują świeżość, a ze względu na swój smak, praktycznie nie mają szans długo leżakować:)

* inspiracją (lecz nie kopią) do upieczenia tych ciasteczek była książka „Deceptively Delicious” autorstwa Jessica Seinfeld

kurczak w stylu meksykańskim

Miało być trochę czekoladowo, ale dlaczego by nie trochę i ostro, tym bardziej, że osobiście uwielbiam, gdy potrawa ma w sobie choćby odrobinę pikanterii.

Uwielbiam ostre papryczki i to nie tylko dlatego, że napędzają jak szalone nasz metabolizm, ale chyba przez to, że nadają potrawom zdecydowany i pikantny charakter.

Kurczak, którego upiekłam w rękawie nie utracił swej wilgotności i soczystości, a przyprawy dokładnie wniknęły w miejsce przeznaczenia:)

Składniki:

- 1 cały kurczak,
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek,
- 6 łyżek [meksykańskiego bukietu przypraw](#).

Wykonanie:

1. Kurczaka umyć, dokładnie osuszyć papierem ręcznikowym i natrzeć oliwą, a następnie dokładnie wetrzeć [meksykańską przyprawę](#). Włożyć do rękawa, a następnie na 2 godziny do lodówki.

2. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni Celsjusza i włożyć do niego kurczaka. Pieczemy ok 1 godziny. Po tym czasie, kurczaka w raz z wytworzonym sosem przekładamy do naczynia,

np.: żaroodpornego i zapiekamy jeszcze ok. 10-15 minut.

3. Kurczaka serwujemy oczywiście na gorąco, najlepiej z niedocenianymi w Polsce słodkimi ziemniakami (batatami), dla których pikantny sos z kurczaka jest niesamowitym balansem:)

mocha cupcakes

Hmm.., a może i jeszcze więcej westchnień należy się tym babeczkom, są wyśmienite, a przede wszystkim są niezwykle zdrowszą wersją „grzesznej czekoladowej rozkoszy”. Generalnie uważam, że jesień powinna być sezonem czekolady...oczywiście deserowej:)

Składniki: (ok. 15 babeczek)

- 115 gram miękkiego masła,
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 1 duże jajko,
- 1 szklanka mleka,
- 1 łyżeczka ekstraktu migdałowego,
- 2 łyżki mocnej kawy,
- 1 łyżka kawy rozpuszczalnej,
- 45 gram gorzkiej czekolady pokrojonej w drobne kawałki,
- 1/3 szklanki rodzynek,
- 1 szklanka mąki pszennej,
- 3/4 szklanki maki pełnoziarnistej,
- 1 łyżka proszku do pieczenia,
- 2 łyżki niesłodzonego kakao,
- szczypta soli.

posypka(wymieszać):

- 3 łyżki brązowego cukru,
- 1 łyżka niesłodzonego kakao,
- 1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego.

Wykonanie:

1. W dużej misce utrzeć cukier z masłem, następnie dodać jajko i ubić wszystko razem. Dodać mleko, ekstrakt migdałowy, kawę oraz tą rozpuszczalną następnie czekoladę wraz z rodzynkami i delikatnie zamieszać.

2. Do powstałej mikstury dodać przesiane mąki, proszek do pieczenia, niesłodzone kakao oraz szczyptę soli. wymieszać delikatnie.

3. Do foremek na babeczki włożyć bibułki do pieczenia i wypełnić je masą w 2/3 wysokości. Każdą babeczkę oprószyć posypką, następnie włożyć do piekarnika, nagrzanego do 190 stopni Celsjusza i piec ok. 20 minut.

Smacznej podniebnej rozkoszy:)))



*baza tego przepisu pochodzi z książki pt. „The food & the music Chocolate”

pełnoziarniste, czekoladowo - kawowe ciasteczka

Są pyszne i znikają w oka mgnieniu, a to co mnie urzeka w nich najbardziej, to fakt, że są wykonane z produktów, które mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie, więc w pewnym sensie, nie musimy mieć wyrzutów sumienia sięgając po kolejne ciasteczko:)

Składniki na 24 ciasteczka:



- 170 gram miękkiego masła,
- 1 szklanka cukru trzcinowego,
- 1 jajko,
- 1/2 szklanki mąki pszennej,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,
- szczypta soli,
- 1/2 szklanki+1 łyżka mąki pełnoziarnistej,
- 1 łyżka zarodków pszennych,
- 220 gram gorzkiej czekolady drobno pokrojonej,
- 2 szklanki płatków górskich,
- 1 łyżka mocnej kawy,
- 2/3 szklanki orzechów laskowych, uprażonych na patelni następnie posiekanych w blenderze lub nożem.

Wykonanie:

1. Cukier ubić z jajkiem w dużej misce, następnie dodać przesiane mąki, sodę do pieczenia, sól i zarodki. Wszystko wymieszać.
2. Do powstałej masy dodać czekoladę, płatki górskie, kawę oraz orzechy. Dobrze wymieszać.
3. Blachę wyłożyć papierem pergaminowym i układać na niej kuleczki (po 12 sztuk na blachę), następnie wypukłą częścią łyżeczki delikatnie je „rozpłaszczyc”.

4. Blachę wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni Celsjusza i pieczemy 16-18 minut.

5. Upieczonym ciasteczkom pozwalamy wystygnąć, następnie przekładamy je do słoja lub zamykamy szczelnie w pojemniku, choć z doświadczenia wiem, że zbyt długo tam nie poleżakują, no chyba, że naprawdę mamy bardzo silną wolę;))



grillowany kurczak w Jamaican Jerk Rub

Jest to tzw. „pomysł na..”:) Bardzo łatwy w wykonaniu, a daje mnóstwo satysfakcji, a przede wszystkim zaskakuje nas egzotycznym smakiem. Dla tych, którzy nie lubią pikantnych potraw, proponuję zmniejszyć ilość ostrej papryki, choć mnie ta proporcja odpowiada całkowicie:)

Składniki: (4 porcje)

- 500 gram piersi kurczaka pokrojonego w dużą kostkę,
- posiekane listki pietruszki do dekoracji,

- 5 łyżek [jamajskiej panierki](#).

Wykonanie:

1. Kawałki kurczaka natrzeć miksturą, przełożyć do szklanego naczynia, przykryć i pozostawić w lodówce na 2 godziny max. 24 godziny, ale wówczas należy pominąć sól i dodać ją tuż przed gotowaniem.

2. Grillujemy kurczaka, tak aby mięso przypiekło się z każdej strony. Jeśli nie mamy grilla elektrycznego, możemy to zrobić nawet na patelni dodając odrobinę tłuszczu lub nawet rezygnując z niego w zależności od powłoki patelni:)



Doskonałą przystawką jest [kolorowy ryż](#) <-klik

górskie a' la mocca

Śniadanie, bogate w błonnik, białko i wapń z ograniczoną ilością węglowodanów oraz tłuszczu, a przy tym, dzięki kofeinie dające niezłego „kopa”. Bardzo łatwe w wykonaniu i niesamowicie kuszące:)

Składniki: (2 porcje):

- 2/3 szklanki płatków górskich,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub mielonych ziaren siemienia lnianego
- 4 łyżeczki miodu lub innego słodziku,
- 2 łyżeczki rozpuszczalnego kakao,
- 1 łyżeczka rozpuszczalnego espresso, rozpuszczonego w 2 łyżkach gorącej wody.

Wykonanie:

Wszystkie składniki umieścić w słoiku co najmniej 500 ml i dokładnie wymieszać. Zakręcić i pozostawić w lodówce na jedną noc, choć można przechować to do 3 nocy.

**przepis jest tłumaczeniem ze strony [The Yummy Life](#) który oczywiście osobiście nie raz przetestowałam:)*

melasowe ciasteczka z pieprznym aromatem

Naprawdę mają wyśmienity smak i niesamowita gamę aromatów. Swój zdrowy smak zawdzięczają między innymi melasie, która choć słodka w smaku dostarcza organizmowi wiele cennych mikroelementów oraz witamin, a ponadto ma dobroczynny wpływ na nasze trawienie, układ odpornościowy, a nawet jest zalecana przy chorobach reumatycznych. Ważne jest by kierować się „etykietą” i używać tej najbardziej ekologicznej.

Poza tym do wypieku tych ciasteczek, możemy dodać sporą część mąki pełnoziarnistej, która jak wiadomo jest bogata w błonnik. Całą reszta, to po prostu rozkosz dla podniebienia:) ..dlatego proponuję podwoić porcję, bo ciasteczka naprawdę szybko znikają, zwłaszcza gdy w domu grasują małe łasuchy:)

Składniki: (ok. 15-18 ciasteczek)



- 7 łyżek cukru (podzielone: 3+4),
- 3/4 szklanki mąki pszennej,
- 1/3 szklanki pełnoziarnistej,
- 1/2 łyżeczki sody do pieczenia,
- szczypta soli,
- 6 łyżek masła (85 gram),

- 3/4 łyżeczki mielonego cynamonu,
- 3/4 łyżeczki mielonego imbiru,
- 1/4 łyżeczki mielonych goździków(rozetrzeć w moździerzu lub zmielić),
- 1/8 łyżeczki mielonego ziela angielskiego(rozetrzeć w moździerzu lub zmielić),
- 1/2 łyżeczki świeżo utartej skórki z pomarańczy,
- 1/4 szklanki melasy trzcinowej,
- 3 łyżki cukru trzcinowego,
- 1 żółtko,
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego.

Wykonanie:

1. Masło roztopić na małym ogniu, dodać cynamon, imbir, ziele angielskie, goździki oraz utartą skórkę z pomarańczy. Gotować na małym ogniu 1- 2 minuty ciągle mieszając.

2. Masę maślaną przelać do dużej miski i dodać 3 łyżki białego cukru, melasę, cukier trzcinowy, żółtko i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszać.

3. Do powstałej masy dodać przesiane mąki, sodę i sól. Wymieszać na jednolitą masę.

4. Na dużym płaskim talerzu, rozsypać 4 łyżki białego cukru. łyżką nabieramy ciasto i formujemy kuleczki, które obtaczamy w cukrze, a następnie układamy na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem w odstępach co 6,5 cm tak jak na zdjęciu powyżej.

5. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni Celsjusza i pieczemy około 12 minut, aż ciasteczka zaczną się brązować na obrzeżach, ale wciąż będą miękkie i puszyste w środku.

*przepis pochodzi z książki *The America's Test Kitchen Healthy Family Cookbook*, jednak nie jest to wierna kopia i procedura,

gdyż trzeba było wprowadzić zmiany dostosowane do naszych polskich warunków:)

tapas krabowo - łososiowe z maślankowo-koperkowym dressingiem

Nazwa niesamowicie długa, jak i czas, który trzeba tej przystawce poświęcić. Efekt natomiast jest piorunujący, smak zwała z nóg. Samo nadzienie można również zaserwować na zwykłym liściu sałaty polane lekkim dressingiem.

Nadzienie

Składniki:

- 1 kg pomidorów cherry (średniej wielkości)
- 300 gram paluszków krabowych z zalewy (te mrożone, jakościowo się nie spełniają),
- 200 gram wędzonego łososia pokrojonego w kostkę,
- 2/3 szklanki cebulki pokrojonej w drobną kostkę,
- 2 1/2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku,
- 2 1/2 łyżki octu jabłkowego,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- szczypta soli do smaku,
- pieprz kajeński lub świeżo utarty czarny wedle własnego uznania.

Wykonanie:

1. Paluszki krabowe poszatkować w malakserze, blenderze lub utrzeć na tarce. Dodać pozostałe składniki, dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.

2. Z każdego pomidorka ścinamy czubek i pozbawiamy za pomocą małej łyżeczki, środka wraz pestkami (który możemy zużyć do sosu pomidorowego lub zupy). „Ścięte” pomidorki układamy górną stroną do dołu na papierze ręcznikowym.

3. Starannie nadziewamy każdy pomidor jak na zdjęciu poniżej:)



Dressing Maślankowo-Koperkowy:

Składniki:

- 1 duże jajko,

- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- 1 1/2 łyżeczki poszatkowanego koperku,
- 1 szklanka oliwy z oliwek,
- 1/2 szklanki maślanki,
- szczypta soli do smaku,
- świeżo utarty pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Jajko, sok z cytryny i koperek włożyć do blendera i wymieszać, w trakcie mieszania powoli dodawać oliwę.

2. Całość z blendera przelać do średniej wielkości miseczki i dodać maślankę mieszając trzepaczką. Doprawić do smaku.

Sposób serwowania już zależy od naszej wyobraźni i polotu w danej chwili:)

