

# tarta jabłkowa o migdałowym posmaku

Cudowna w swym smaku, a przede wszystkim o wiele zdrowsza, niż tradycyjna tarta – ponieważ śmietanę zastąpiłam jogurtem greckim, biały cukier – cukrem trzcinowym i sporą część mąki, mąką pełnoziarnistą, co w efekcie w ogóle nie odbiera tarcie swego wyjątkowego dla niej smaku, a za to, wzbogaca ją o cenne wartości odżywcze. Idealne jabłka, do tej tarty – to te „dochodzące” twarde i lekko kwaskowate. Inspiracją była książka: „The America’s Test Kitchen Healthy Family Cookbook”, nie jest to jednak oryginalny przepis, bo sporo pozmieniałam z dużym sukcesem:)

## **Ciasto na tartę:**

- 2 łyżki jogurtu greckiego,
- 2-4 łyżki lodowatej wody.
- 1 szklanka mąki pszennej (140 gram),
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (70 gram),
- 1 łyżka brązowego cukru,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 8 łyżek zimnego masła w drobnych kawałkach (114 gram).

## **Nadzienie:**

- 1/2 szklanki brązowego cukru,
- sok z połowy cytryny,
- 1/4 łyżeczki cynamonu,
- 900 gram obranych jabłek, bez gniazd, pokrojonych w cienkie paski,
- 3 łyżki musu jabłkowego lub drobno utartego jabłka.

## **Lukier:**

- 1/4 szklanki cukru pudru,
- 1 1/4 łyżki chudego mleka,
- 1/4 łyżeczki migdałowego ekstraktu.

## Wykonanie:

### Ciasto na tartę:



1. Jogurt grecki wymieszać z dwoma łyżkami wody w małej miseczce i odstawić do lodówki. Do malaksera wsypać mąki, sól, cukier i wymieszać, dodać schłodzone masło w kawałkach i pulsacyjnie (ok 9 pulsacji) wymieszać całość.
2. Kontynuując mieszanie pulsacyjne dodać miksturę wody z jogurtem greckim, tak długo aż ciasto połączy się w całość ( jeśli potrzeba, dodać pozostałe 2 łyżki lodowatej wody – po jednej za każdym razem w trakcie mieszania)



3. Ciasto na tartę przekładamy w całości wraz z okruszkami na folię spożywczą i formujemy koło o średnicy 15 cm, szczelnie owijamy folią i odstawiamy na godzinę do lodówki.
4. Po godzinie wyjmujemy z lodówki, odstawiamy na 10 minut w temperaturze pokojowej. Po tym czasie przekładamy na ciasto na papier pergaminowy oprószony mąką i z góry przykrywamy tej samej wielkości papierem pergaminowym. Wałkujemy ciasto na koło o średnicy 30 cm -> zdj. 1 Rozwałkowane ciasto wkładamy do lodówki na płaskiej



powierzchni, na 20 minut.

**5. Nadzienie:** w dużej misce mieszamy sok z cytryny, mus jabłkowy, cukier i cynamon, dodajemy pokrojone jabłka i mieszamy całość. Po 20 minutach wyciągamy z lodówki ciasto na tartę, odrywamy górną część papieru pergaminowego. Zostawiając 5 cm margines układamy masę jabłkową tak jak na zdjęciu nr 2.

**6.** Zawijamy ciasto w okrąg, które jest bardzo plastyczne, tak jak na zdjęciu nr 3



**7.** Przekładamy wraz z pergaminem na blachę i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni Celsjusza na dolną pozycję.

Pieczemy około godziny – w połowie czasu obracamy ciasto, następnie zmniejszamy temperaturę do 180 stopni. Tarta jest wypieczona, gdy ciasto jest złocisto-brązowe wraz z zapiekаныmi jabłkami.



8. Upieczone ciasto, które ma prawo wypuścić trochę soków w trakcie pieczenia przekładamy z blachy na raki/kratkę aż się schłodzi ->zdjęcie nr 4

9. Schłodzoną tartę przekładamy za pomocą sporej łypatki na paterę (rysunek nr 5) i przygotowujemy **polewę** (cukier, mleko i migdałowy ekstrakt mieszamy razem). Całą tartę oblewamy delikatnie polewą. Serwujemy na ciepło, choć i schłodzona do temperatury pokojowej smakuje równie wyśmienicie:)

---

## płatki owsiane o smaku ciasta dyniowego

Bardzo ciekawa nazwa, ale zapewniam, że jeszcze ciekawszy jest smak tej „owsianki”. W oryginale brzmi: [Pumpkin Pie Refrigerator Oatmeal](#) i pochodzi ze strony [The Yummy Life](#).

Kluczem do tego zaskakującego smaku jest nie tylko dynia, ale przyprawa o wdzięcznej nazwie [Pumpkin Pie Spice](#)\*.

Możemy ją zrobić sami, a później wykorzystać, nie tylko do naszej owsianki, ale i do wypieków ciast, ciasteczek, deserów, a nawet do codziennej porannej kawy, by jeszcze bardziej poczuć jesień, bo z tym właśnie mi się ona kojarzy:)

**Składniki: (2 porcje owsianki)**

- 1/2 szklanki płatków owsianych lub orkiszowych,
- 2/3 szklanki mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego,
- 4 łyżeczki syropu klonowego,
- 1 łyżeczka „[pumpkin pie spice](#)„\*,
- 1/2 szklanki [puree z dyni](#).

### **Wykonanie:**

Do słoika co najmniej 0,5 litra wsypujemy płatki owsiane, nasionka szałwii, dolewamy mleko i jogurt – mieszamy energicznie. Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy dokładnie. Zakręcony słoik pozostawiamy na jedną noc (maksymalnie 2 noce) w lodówce.

Smacznego:)

---

## **orkiszowe wstążki w kremowym sosie z boczniakami**

To danie jest bardzo łatwe i szybkie w wykonaniu, a przy tym, jak zwykle, bardzo wartościowe pod względem składników odżywczych:)

### **Składniki (3 – 4 porcje):**

- ok. 170 gram wstążek orkiszowych lub pełnoziarnistego tagliatelle,
- 1 łyżka masła + 1 łyżka oliwy z oliwek,
- 250 gram grzybów boczniaków pokrojonych w paski,

- 1 duża szalotka drobno pokrojona,
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane,
- 3/4 szklanki aromatycznego bulionu ( drobiowego lub warzywnego),
- 2 łyżeczki drobno posiekanych liści szałwii,
- 1/3 szklanki kwaśnej śmietany 12%,
- 2/3 szklanki startego parmezanu,
- 1/4 szklanki posiekanej natki kolendry lub pietruszki,
- sól, pieprz do smaku.

### **Wykonanie:**

1. Gotujemy wstążki wg przepisu na opakowaniu ok. 7 minut
2. Na dużej patelni rozgrzewamy tłuszcz i dodajemy, szalotkę, czosnek i grzyby. Smażymy chwilkę, i dodajemy nasz bulion. Gotujemy ok 5 minut, aż grzyby zmiękną, a połowa bulionu odparuje.
3. Dodajemy śmietanę i parmezan, mieszając dość intensywnie. Dorzucamy szałwię, solimy do smaku.
4. Odcedzone wstążki przekładamy na patelnię z sosem i tam je „zatapiamy”
5. Podajemy ciepłe dodając świeżo utarty pieprz oraz posiekaną natkę.

Smacznego!

---

# kołorowy ryż - na przystawkę

Ryż w tej postaci, zdecydowanie obali tezę, że to nudny dodatek do dań głównych, a już zwłaszcza „ten” brązowy;)! Wcale tak nie musi być. Wystarczy odrobina inwencji, troszkę intensywnego koloru papryki, słonecznego aromatu kurkumy oraz szczypta ognistego szafranu, aby nasz brązowy ryż, który przecież jest cennym źródłem błonnika ożywił się na talerzu i jednocześnie zaskoczył nas swym ciekawym smakiem.

## **Składniki: (4 porcje)**

- 1/2 cebuli pokrojonej w drobną kostkę,
- 1/2 czerwonej papryki pokrojonej w drobną kostkę,
- 1 ząbek czosnku drobno posiekany,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- 1 szklanka brązowego ryżu,
- 2 szklanki bulionu ( warzywny lub drobiowy),
- 1/4 łyżeczki kurkumy,
- szczypta szafranu,
- 1/4 szklanki posiekanej natki kolendry lub pietruszki,
- sól i pieprz do smaku.

## **Wykonanie:**

1. Rozgrzewamy oliwę w rondlu i następnie dodajemy cebulę, paprykę i czosnek. smażymy na średnim ogniu.
2. Gdy warzywa delikatnie zbrązowieją dodajemy ryż i mieszamy, tak aby każde ziarenko okryło się oliwą.
3. Zalewamy wszystko bulionem, dodając kurkumę i szafran. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu, aż nasz ryż zmięknie – około 50 minut.
4. Gdy ryż jest gotowy, solimy i pieprzymy do smaku ( a to

zależy od smaku bulionu w którym gotowaliśmy ryż). Na końcu dodajemy pietruszkę i mieszamy całość. Serwujemy na ciepło.

Smacznego 😊

---

## puree z dyni + pasteryzacja

To przetwór bardzo prosty, choć jednak pracochłonny, ale czas ten, jest wart tego wszystkiego, co później będziemy mogli stworzyć, z tego złotego cuda zamkniętego w słoiku:). Moja pierwsza dynia jest już zawekowana, planuję jeszcze następne dwie włożyć do słoików.

Przedstawię swój bezpieczny sposób na pasteryzację, ale po kolei:

### **Składniki:**

- 1 duża dynia , przekrojona na pół i oczyszczona z pestek i włókien
- kilka słoików

### **Wykonanie:**

**1.** Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni Celsjusza i wkładamy dwie połówki dyni (skórą do dołu). Pieczemy ok 45 minut, aż miąższ zmięknie.

**2.** Gdy dynia przestygnie, delikatnie „wylewamy” z niej nadmiar wody, która w trakcie pieczenia gromadzi się na dnie każdej połówki. Dużą łyżką (ja użyłam takiej do lodów), skrobiąc wyciągamy miąższ. Następnie robimy z niego puree, czy to przy pomocy blendera, czy robota kuchennego, efekt musi być jeden jednolita, gładka masa.

3. Piekarnik rozgrzewamy do 130 stopni Celsjusza i wkładamy uprzednio wymyte i osuszone słoiki wraz zakrętkami – wypiekamy (nie zawekowane słoiki 15-20 minut)

4. Przekładamy puree do „wypieczonych” słoików, zostawiając margines przestrzeni, zakręcamy. Pasteryzujemy w piekarniku w temperaturze 130 stopni Celsjusza ok. 1 godziny. Uchylamy drzwiczki i pozostawiamy do wystygnięcia.

5. Następnego dnia dla bezpieczeństwa, możemy powtórzyć jeszcze raz ostatni krok pasteryzacji. Ponieważ jest to przetwór pozbawiony cukru i octu, szczególnie należy się przyłożyć do tego procesu. Można również skorzystać z drugiej metody – garnkowej, ja jednak jestem zwolenniczką piekarnika:)

---

## drożdżowy placek ze śliwkami

Smak mojego dzieciństwa – placek drożdżowy w niedzielne popołudnie, nic nie było w stanie go przebić! Ciasto jest niesamowicie wilgotne, a przy tym smak owoców..hmm..

Tzw. sponsorem dzisiejszego dnia są śliwki węgierki, które udało nam się jeszcze zdobyć na wczorajszym (sobotnim) targu. Cudownie dojrzałe owoce, wyróżniające się swym smakiem wśród wszystkich gatunków śliwek.

Dla mnie najpiękniejszym komplementem było stwierdzenie, że właśnie taki placek robiła mojego męża babcia i to, że dzieci

bez podejrzeń po nie sięgają, zupełnie tak, jak ja kiedyś, gdy moja Mama przygotowywała je dla nas:)

### Składniki:



- 500 gram mąki
- 15 gram świeżych drożdży
- ok. 3/4 szklanki ciepłego mleka
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego nierafinowanego (Demerara)+ kilka łyżeczek na tzw. posypkę
- 100 gram roztopionego masła
- 3 żółtka
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ok.700 gram śliwek węgierek
- szczypta soli

### Wykonanie:

1. Sporządzić zaczyn w dużej misce: pokruszone drożdże, kilka łyżek przesianej mąki, 1 łyżka cukru, parę łyżek ciepłego mleka-> rozmieszać i poczekać 5-10 minut, aż pojawią się pęcherze.

2. W osobnej misce żółtka dokładnie roztrzepać z pozostałym cukrem, dodać waniliowy ekstrakt i roztopione, ale przestudzone masło. Wymieszać bardzo dokładnie.

3. Do gotowego zaczynu, dodać pozostałą, przesianą mąkę, szczyptę soli i zawartość drugiej miski, oraz odrobinę mleka. Wyrabiamy ręcznie lub przy pomocy robota kuchennego stopniowo dodając po 2 łyżki mleka, aż ciasto będzie jednocześnie elastyczne i zarówno lepkie (nie odrywające się od ręki).

Zgarniamy brzegi szpatułką i odstawiamy przykryte bawełnianą ściereczką, aż podwoi swoją objętości – na ok 1 godzinę.

4. Wyrośnięte ciasto rozciągamy w palcach i wykładamy na blachę (23×33) wyłożoną pergaminem. Wyrównujemy powierzchnie opuszkami palców, następnie układamy połówki śliwek skórką do dołu. Przykrywamy bawełnianą ściereczką i pozwalamy wyrosnąć ok 30-40 minut.

5. Piekarnik rozgrzewamy do 180 Celsjusza wkładamy blaszkę z ciastem i pieczemy ok 40-45 minut. „Gotowość” ciasta sprawdzamy wykałaczką, jeśli jest sucha ciasto jest gotowe, wtedy posypujemy wierzch odrobiną cukru trzcinowego i pieczemy jeszcze ok 3 minut, et voilà

---

**owsianka o smaku migdałowym w**

# towarzystwie mango

Kolejna porcja dobrej dawki błonnika, białka i witamin, ale przede wszystkim dobrego i ciekawego smaku, bo kto powiedział, że owsianka musi być mdła i bez wyrazu:)?

Przepis ten oryginalnie brzmi: [Mango Almond Refrigerator Oatmeal](#) i jest autorstwa Monica.

Lubię smak mango, za jego orientalność, no i oczywiście nie bez znaczenia jest to, jaki ma wpływ na nasze zdrowie, bo: poprawia trawienie -błonnik, wzrok – dzięki witaminie A, pamięć – za sprawą kwasu glutaminowego, który też dobrze wpływa na nasz układ nerwowy, dodatkowo zawiera witaminę E, a skórki z mango, sposobem naszych Mam i Babć, możemy wetrzeć w skórę twarzy i pozostawić na 10 minut – odblokuję to pory i usunie zanieczyszczenia skóry:)

## **Składniki: (2 porcje)**

- 1/2 szklanki płatków owsianych (górskich lub orkiszowych)
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu migdałowego
- 1 łyżeczka miodu lub innego słodzika
- 1/2 szklanki mango pokrojonego w kostkę (mniej więcej 1 małe mango)

## **Wykonanie:**

1. Do słoika (500-600 ml) wsypujemy płatki, mleko, nasionka szałwii/izmielone siemie, jogurt grecki, miód i ekstrakt. Mieszamy dokładnie.

2. Dodajemy pozostałe mango i mieszamy delikatnie. Zakręcamy

słoik i wstawiamy do lodówki na całą noc

Takie śniadanko, jest dobre jeszcze następnego dnia, a jeśli nie mamy świeżego mango, możemy je zastąpić suszonym, jednocześnie zmniejszając jego ilość o połowę i taka porcja może wtedy poleżakować w lodówce nawet i trzy noce.

---

## **zupa z soczewicy i dyni**

To zupa ze zdecydowanym charakterem, wyśmienitym smakiem i niezwykłym aromatem..

Zawdzięcza to, nie niezwykłym roślinom strączkowym, które dostarczają nam dużo białka, witam i minerałów. Szczyptę pikanterii zawdzięczamy papryczce chili, która wspaniale nakręca metabolizm, broni nas przed odkładaniem się niechcianego tłuszczu:). Szafran i kurkuma, nie tylko nadają piękny kolor i aromat potrawie, ale również działają przeciwzapalnie łagodząc bóle stawów. Gdy dni są już chłodniejsze, nie ma nic lepszego niż rozgrzewająca i smaczna zupa:).

### **Składniki (ok. 6 porcji)**

- 6 szklanek bulionu (warzywny lub z drobiowy),
- 1 szklanka żółtej soczewicy,
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy,
- 1 pełna szklanka pure z dyni,
- 1 łyżeczka masła+1 łyżeczka oliwy,
- 1 papryczka chili pokrojona w bardzo drobną kostkę,
- 1/2 cebuli drobno pokrojonej,
- 1 ząbek czosnku drobno posiekanego,
- 1 łyżeczka ziarenek kolendry ( rozgnieść w moździerzu lub tłuczkiem),

- 1/4 łyżeczki kurkumy,
- szczypta kminu (w zależności od tolerancji na tą przyprawę),
- szczypta szafranu,
- sól do smaku,
- szczypta pieprzu kajeńskiego,
- kilka łyżeczek posiekanej natki kolendry.

### **Wykonanie:**

1. Zagotować bulion i wsypać do niego uprzednio przepłukaną na sitku soczewicę, gotować na aż zmięknie ok. 15 -20 minut.

2. Dodać roztłuczone ziarna kolendry, kmin, kurkumę i szafran, wymieszać. Całość zmiksować, na końcu dodać pure z dyni.

3. Rozgrzać na patelni masło i oliwę, następnie przyrumienić cebulę, czosnek i papryczkę chili. Zawartość patelni dodać do garnka z soczewicą i dynią.

4. Zagotować zawartość garnka, następnie ostrożnie doprawić pieprzem kajeńskim i solą do smaku. Na końcu posypujemy poszatkowaną kolendrą

Najlepiej smakuje w akompaniamencie ciepłych grzanek z czosnkiem:)

---

# nadzewane papryczki - czyli mój sposób na leftover risotto

Jak to w życiu bywa, nie zawsze wszystko ze stołu znika, ale nic, co dobre zmarnować się nie może. Dlatego też na dzisiaj postanowiłam wesprzeć się intensywnie czerwonymi i jędrnymi papryki. Odgrzewane risotto jest, jakby to powiedzieć, jak odgrzewany kotlet, niby dobry, ale... No właśnie:)

Czerwone papryki zasługują na naprawdę dobre nadzienie, bo same w sobie zawierają mnóstwo zdrowego bogactwa, takiego jak flawonoidy i karotenoidy, które spełniają funkcję przeciwutleniaczy, potrzebnych w naszej diecie, mnóstwo witamin (przede wszystkim C i A) i niezłą dawkę magnezu. Tak więc warto się z nimi zaprzyjaźnić:

**Składniki: ( 4 porcje)**



- 4 jędrne czerwone papryki,
- 1 szklanka bulionu (warzywny lub drobiowy),
- 3 szklanki gotowego [risotto](#),
- 4 łyżki tzw. bułki tartej,
- 1/4 szklanki startego parmezanu,
- 2 łyżki drobno posiekanych liści kolendry,

- 1 łyżka oliwy z oliwek.

### **Wykonanie:**

1. Ścinamy dno wraz z ogonkiem każdej papryki i usuwamy gniazda.
2. Napełniamy papryczki risotto, posypujemy bułką tartą i parmezanem.
3. Układamy w naczyniu żaroodpornym podlewając bulionem. Zraszamy górę każdej papryczki oliwą z oliwek i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza na 20-30 minut
4. Po wyjęciu z piekarnika, „podlewamy” łyżką bulionu pozostałego w naczyniu, w którym zapiekały się papryczki, posypujemy parmezanem i kolendrą.

Smacznego!

---

## **miodowe espresso-ricotto**

To smakołyk, który może zastąpić nam jednocześnie popołudniową kawę i deser, jak i również pożywne śniadanie – ponieważ zawiera dużo wapnia i białka. Bardzo łatwe w wykonaniu, a przy tym smaczne.

### **Składniki: (4 porcje)**

- 500 gram sera ricotta (najlepiej z obniżoną zawartością tłuszczu),

- 2 łyżeczki rozpuszczalnej kawy espresso,
- 4 łyżki miodu,
- 2 łyżki szałwii hiszpańskiej (można pominąć jeśli jej nie mamy),
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (lub połowa ziarenek z łaski wanilii),
- 4 łyżki granoli (pełne musli bez dodatku orzechów i suszonych owoców),
- 1 łyżeczka kakao,
- 1 łyżeczka cynamonu (lub przyprawy do kawy i deserów)

### **Wykonanie:**

**1.** Wszystkie składniki za wyjątkiem kakao, granoli i cynamonu umieszczamy w naczyniu miksującym, ale również można skorzystać z pomocy robota kuchennego. Mieszamy całość dokładnie wszystko ze sobą się połączy.

**2.** Uzyskaną masę przekładamy do 4 filiżanek lub salatek. Górę deseru posypujemy granolą (musli), odrobiną kakao i szczyptą cynamonu. Wstawiamy do lodówki na co najmniej godzinę.

---