

risotto z dynią i kurkami

Najbliższe dni, na pewno będą się zapowiadać smakowicie, a to za sprawą Pani Dyni, która gości w mojej kuchni od poniedziałku. Jej piękne kształty i intensywny kolor skórki inspirują mnie do podjęcia wyzwania i stworzenia czegoś pysznego, tak by i Ci duzi i Ci mali, mieli powód do zadowolenia i podniebnej rozkoszy:)



Pani Dynia :)

To co dziś udało mi się wyczarować, w pewien sposób przerosło nasze oczekiwania, być może dlatego, że już dawno nie mieliśmy kontaktu z risotto, jest to danie niecierpiące pośpiechu, za co potrafi odwdzięczyć się swoim niesamowitym i delikatnie kremowym smakiem, który zdecydowanie różni się od tradycyjnego ryżu.

Składniki:

I etap

- 1 cebulka szalotka ,
- 1 ząbek czosnku,
- 4 szklanki pokrojonej w kostkę dyni,
- 250 gram kurek lub borowików,
- 0,5 szklanki wody,
- 1 papryczka chili bez pestek,
- 1 gałązka świeżego tymianku,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 łyżka masła,
- sól, pieprz, starta gałka muszkatołowa.

II etap

- 4 szklanki rosołu,
- 1 szklanka białego wytrawnego wina,
- 1,5 szklanki ryżu Arborio,
- 0,5 szklanki pokrojonej w drobną kostkę cebuli,
- 2 łyżki posiekanej kolendry,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- 2 łyżki masła,
- 1/2 szklanki startego parmezanu+dekoracja,
- sól, szczypta szafranu.

Przygotowanie:

I etap

1. łyżkę masła i oliwy rozpuścić na patelni. Dodać szalotkę, posiekany czosnek i zeszklić. Następnie dodajemy oczyszczone grzyby (użyłam kurek, bo kolorystycznie odpowiadały dyni), Smażymy ok 3 minut, dodając szczyptę soli. Dodajemy teraz 2 szklanki (z pozostałych czterech) pokrojonej w kostkę dyni – smażymy chwilę, następnie podlewamy wodą.

2. Gdy dynia zmięknie, zdejmujemy z ognia i miksujemy na jednolite pure doprawiając na końcu utartą gałką muszkatołową.

3. W międzyczasie czasie, nagrzewamy piekarnik do 200 stopni Celsjusza. Na blaszce kładziemy pozostałe 2 szklanki pokrojonej w kostkę dyni, oraz pozbawioną pestek papryczkę chili przekrojoną wzdłuż oraz gałązkę tymianku. Wszystko to delikatnie solimy i pieprzymy, zraszając oliwą wstawiamy do piekarnika na 10-12 minut

II etap

1. Powoli zagotowujemy rosół, a w międzyczasie, rozgrzewamy

oliwę w dużym rondlu, dodajemy cebulkę i czekamy, aż się zeszkli by móc dodać ryż Arborio, mieszamy dość szybko czekając aż oliwa pokryje każde ziarenko ryżu, solimy delikatnie. To najlepszy moment by dodać szklanę wina i cierpliwie czekać, aż alkohol wyparuje, natomiast ryż przejmie winny aromat.

2. Teraz stopniowo dodajemy wrzącego rosołu, mieszamy dość często nie dopuszczając by ryż w trakcie gotowania stracił swoją „płynność”, w tym celu oczywiście dodajemy nasz rosół. W tym momencie dodajemy szczyptę szafranu, który pięknie zabarwi naszą potrawę

3. Pod koniec gotowania dodajemy, parmezan i masło, mieszamy. Następnie dodajemy nasze pure z dyni i kurek, ciągle mieszając sprawdzamy konsystencję. Ryż musi być kremowy, ale niezbyt gęsty, tak aby rozplątywał się nie tylko w podniebieniu, ale i na talerzu. Dodajemy naszą dynię z piekarnika, oraz papryczkę, którą uprzednio kroimy w drobną kostkę.

4. Mieszamy wszystko, dodając kolendrę i ewentualnie doprawiamy do smaku. Układamy na talerzu, dekorując wedle uznania i oczywiście nie zapominamy o kilku płatkach parmezanu, który w tej potrawie zajmuje jedno z głównych miejsc – nie tylko estetyczne:)

Smacznego!

nektarynkowa rozkosz

Wspaniale komponuje się na talerzu w parze z serami typu Camembert, Brie czy innymi serami miękkimi. Jest doskonałym dodatkiem do mięsa – zarówno czerwonego jak i białego i nawet chrupiąca grzanka doskonale połączy się z niezwykle słodczą i zaskakującym smakiem nektarynkowego przetworu jesiennego:)



Składniki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 duże cebule pokrojone w piórka,
- 1 ostra papryczka chili bez pestek, bardzo drobno pokrojona,
- 1 łyżeczka drobno pokrojonego rozmarynu (najlepiej świeżego),
- 2 listki laurowe,
- 0,5 kg nektarynek (wypestkowanych i pokrojonych w kostkę),
- 1 szklanka rodzynek,

- 2 łyżeczki utłuczonych ziaren kolendry,
- 1,5-2 szklanek cukru trzcinowego,
- niecała szklanka octu z czerwonego wina.

Wykonanie:

1. W dużym rondlu rozgrzać oliwę, dodać cebulę, chili, listki laurowe oraz rozmaryn, smażyć to dość często mieszając na średnim ogniu, aż cebulka zmięknie (pośpiech jest niewskazany – bo chodzi o to by przyprawy zdążyły wnikać w cebulkę)
2. Dodajemy pozostałe składniki i gotujemy na wolnym ogniu ok. godziny mieszając od czasu do czasu, aż nasz przetwór zgęstnieje
3. Przekładamy do wysterylizowanych słoików, zakręcamy. Chłodne słoiki wstawiamy do lodówki i tam mogą cierpliwie leżakować nawet i 5 miesięcy, choć to rzadki przypadek;)

zapekane roladki indycze

Są smaczne, zdrowe i łatwo nimi zaskoczyć nawet tych, którzy nie lubią szpinaku. Amerykanie bez indyka nie wyobrażają sobie Świąt i to nie tylko Dziękczynienia, ale również i Bożego Narodzenia.

Istnieje teoria, że spożywanie mięsa indyczego może wpłynąć pozytywnie na nasze samopoczucie, ponieważ zawiera ono aminokwas tryptofanu, który z kolei spożywany w dużych

ilościach przyczynia się do wzrostu serotoniny i naszego dobrego nastroju. Oczywiście musi być spełniony jeszcze jeden warunek – musi być smacznie przyrządzone:)

Żeby było ciekawiej, niemal do każdej panierki dodaję kilka zmielonych migdałów, nie tylko dlatego, że wspaniale działają na naszą cerę, ale ponieważ mają dobry wpływ na regulację cholesterolu, są dobre zarówno dla mózgu jak i serca, a diabetykom obniżają indeks glikemiczny spożytych potraw – jak ich nie kochać:))!

Tzw. bułkę tartą przygotowuję sama, ponieważ lubię wiedzieć, co w niej „siedzi”. Robię ją z resztek czerstwego pieczywa, jakie się u nas spożywa. Razowe pieczywo wrzucam do blendera i mielę na gruboziarnisty piasek i gotowe:)

Składniki:

- 5-6 sznycli z piersi indyka (400-500 gram),
- 1/2 szklanki tzw. bułki tartej (najlepiej z ciemnego pieczywa),
- 10 zmielonych migdałów,
- 1 łyżeczka oregano,
- 60 gram sera (feta/ gorgonzola/ blue cheese),
- 300 gram mrożonego szpinaku,
- 1/4 szklanki drobno posiekanej cebulki,
- 2 łyżki roztopionego masła,
- 300 gram szpinaku mrożonego,
- pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Szpinak rozmrozić, wrzucić na sitko i odsączyć z reszty wody w nim zawartej.

2. W średniej wielkości miseczce widelcem rozkruszyć ser (ja użyłam gorgonzolę, bo taką akurat dysponowałam), dodać odsączony szpinak, cebulkę oraz odrobinę pieprzu do smaku - wymieszać na jednolitą masę.

3. W głębokim talerzu mieszamy panierkę z oregano i mielonymi migdałami

4. Do rozbitych delikatnie sznycli nakładamy nasze nadzienie i zwijamy. Każdą roladkę „obtaczamy” w roztopionym maśle, a następnie w panierce. Układamy, na blaszce lub naczyniu żaroodpornym – zawiniętą częścią do dołu.

5. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni Celsjusza i zapiekamy ok. 10-15 minut .

owsianka orzechowo - bananowa

Kolejna odsłona rewelacyjnej metody na porannego „głoda”:). [Banana Peanut Butter Refrigerator Oatmeal](#) autorstwa Monica z [The Yummy Life](#) u nas tak się dziś prezentowało na stole:)

Składniki (2 porcje)

- 1/2 szklanki płatków owsianych,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka ziarenek szałwii hiszpańskiej lub siemina lnianego,
- 2 łyżki [masła orzechowego](#),
- 2 łyżeczki miodu.
- 1/2 szklanki pokrojonego w kostkę banana (1 mały banan).

Wykonanie:

1. Płatki, mleko, jogurt i ziarenka wsypujemy do słoika i mieszamy. Następnie dodajemy pozostałe składniki za wyjątkiem

banana i powtarzamy czynność, dodajemy banana i teraz delikatnie wszystko ze sobą łączymy.

2. Zakręcony słoik wstawiamy do lodówki na całą noc. Rano płatki będą już gotowe już, by zaspokoić nie tylko poranny głód, ale i naładować nas energetycznie:)

cinnamon Raisin Swirl Bread - chleb cynamonowy

To typowy amerykański chleb, słodki w przeciwieństwie do naszego polskiego. Może zastąpić zwykłą kanapkę, jak i sam w sobie może stanowić rozkoszny i pożywny deser. Przepis pochodzi z książki "The America's Test Kitchen Healthy Family Cookbook". Dzieci bardzo szybko się do niego przekonują, bo zawiera w sobie słodycz, dzięki czemu ciemny kolor przestaje być problemem. Nie jest to szybki chleb, ale efekt jest zaskakujący – nowy smak, nowe możliwości.

Składniki:

- 1 szklanka ciepłego mleka,
- 1/3 szklanki ciepłej wody,
- 3 łyżki miodu,
- 15 gram świeżych drożdży lub 2 1/4 łyżeczki drożdży w proszku,
- 3 1/2 łyżki masła (ok.50 gram) roztopionego masła,
- 1 3/4 szklanki maki pełnoziarnistej (ok.275 gram),
- 1 1/2-2 szklanki mąki chłebowej (ok 235-310 gram),
- 1/4 szklanki zarodków pszennych,

- 2 łyżeczki soli,
- 1/2 szklanki rodzynek,
- 3 łyżki brązowego cukru,
- 2 łyżki białego cukru- moim zdaniem wystarczy 1 łyżka,
- 1 łyżka cynamonu,
- tłuszcz do wysmarowania foremki.

Wykonanie: (musiałam zmienić kolejność)

1. W dużej misce rozpuścić drożdże w mleku i wodzie, dodając miód i mąkę pełnoziarnistą. Poczekać kilkanaście minut, aż zaczyn wyrośnie pod przykryciem bawełnianej ściereczki.

2. Następnie dodajemy 3 łyżki masła, zarodki pszenne, sól i mąkę chlebową (ja użyłam chlebowej pszennej razowej) i wyrabiamy ciasto w mikserze, dodając w razie potrzeby mąkę chlebową, aż ciasto stanie się elastyczne, aczkolwiek wilgotne w środku, musi się odrywać od brzegów miski.

3. Dodajemy rodzynek i znów miksujemy do pełnego połączenia składników.

4. Wyrobione ciasto przekładamy do miski lekko oprószonej mąką i pozostawiamy do wyrośnięcia: ok 1-1,5 godziny.

5. W międzyczasie mieszamy oba rodzaje cukrów z cynamonem.

6. Po wyrośnięciu ciasta, posypujemy stolnicę mąką i rozwałkowujemy surowe ciasto na prostokąt o maksymalnej szerokości równającej się z długością naszej formy. Powstały prostokąt posypujemy cynamonową miksturą, następnie zraszamy wodą (zraszacz, taki jak do kwiatów sprawdza się rewelacyjnie). Ciasto zwijamy bardzo ciasno, następnie układamy w wysmarowanej uprzednio formie, zawinięciem do dołu.

Odstawiamy ponownie do wyrośnięcia (45-75 minut)

7. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni Celsjusza, wyrośnięty chlebek smarujemy resztką masła i wkładamy do piekarnika na ok 50 minut.

pieczone warzywa w orzechowo-kłonowy dressingu

Kolejna dawka witamin, białka i błonnika:). Amerykanie uwielbiają tzw. "oven roasted veggies", problem polega na tym, że dressingi jakie się do nich podaje są zazwyczaj na bazie majonezu, śmietany, białego cukru itp., a to już mija się z celem „zdrowego odżywiania”.

Moja propozycja dressingu jest nie tylko zdrową, ale i smaczną atrakcją dla ulubionych warzyw upieczonych w piekarniku.

Moja wersja „oven roasted veggies”

Składniki:

- 2 średniej wielkości marchewki,



- 1 duży korzeń selera,
- 2 średniej wielkości korzenie pietruszki lub 1 duża,
- 3 średniej wielkości buraczki,
- 2 cebule,
- 2 ziemniaki,
- 4 ząbki czosnku,
- 1 por (biała część),
- 1/2 czerwonej papryki,
- 3 listki laurowe,
- 3 gałązki rozmarynu (ja użyłam 2 łyżki suchego)
- 1 łyżeczka suchych listków tymianku
- sól, pieprz,
- 1/4-1/3 szklanki oliwy z oliwek.

Wykonanie:

1. Seler, buraczki. cebulę, ziemniaki kroimy w kostkę, natomiast marchewkę, pietruszkę i pora w talarki. Paprykę w paseczki. a ząbki czosnku pozostają w całości.

2. Wszystkie warzywa mieszamy w naczyniu żaroodpornym, dodając przyprawy i oliwę. Rozkładamy równomiernie i wkładamy do piekarnika, nagrzanego do 200 stopni Celsjusza (środkowa półka)

3. Pieczemy ok. 50 minut mieszając warzywa w trakcie pieczenia 2 razy.

Voila!



A teraz pora czymś ubrać nasze warzywka, czyli pomysł na doskonały dressing, który zaczerpnęłam z e-booka o tytule: [21 Amazing & Healthy Salad and dressing recipes](#)

Składniki: (1 szklanka)

- 1/2 szklanki syropu klonowego,
- 1/2 szklanki orzechów włoskich,
- 1/4 szklanki octu jabłkowego,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/2 łyżeczki mielonego, białego pieprzu,
- 1 łyżeczka zmielonej gorczycy,
- 1 ząbek czosnku lub 1/8 łyżeczki sproszkowanego czosnku,

- 4 łyżki oliwy z oliwek (lub wersja oryginalna 2 łyżki oliwy z oliwek+2 łyżki oleju rzepakowego).

Wykonanie:

Wszystkie składniki poza oliwą umieścić w blenderze i zmiksować na jednolitą masę, stopniowo dodając obie oliwy.

Dressing jest naprawdę wyśmienity i ma niesamowity smak, pasuje do wielu sałatek i warzyw – za równo surowych jak i pieczonych:)

Smacznego:)!

migdałowo-śliwkowe płatki owsiane

Uwielbiam śliwki, w zasadzie każde, choć do moich ulubionych należą węgierki. Jako, że to owoc sezonowy, musiałam włączyć go do mojej owsiankowej wariacji śniadaniowej:)

Składniki (2 porcje):

- 1/2 szklanki płatków owsianych (najlepiej górskich),
- 1 łyżka szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 2 łyżki powideł śliwkowych,
- 2 łyżeczki miodu,

- 1/2 łyżeczki ekstraktu z migdałów,
- 1/2 szklanki pokrojonych w kostkę świeżych śliwek lub 6 suszonych drobno pokrojonych.

Przygotowanie:

1. Do słoika (min. 500 ml) wsypujemy po kolei: płatki, ziarenka szałwii lub zmielone siemię lniane, mleko, jogurt, ekstrakt z migdałów – mieszamy dokładnie.

2. Dodajemy pozostałe składniki, delikatnie mieszamy. Zakręcony słoik wstawiamy do lodówki na całą. Następnego poranka serwujemy na zimno.

Taka „owsianka” może spokojnie leżakować do trzech nocy w lodówce, można więc zrobić większy zapas, oszczędzając czas.

soba noodles z kurkami

Japoński makaron soba noodles jest sporządzany z mąki gryczanej. Mój synek go uwielbia, a dla nas jest to zdrowsza wersja makaronu typu spaghetti, bo zawiera dużo białka i cennego błonnika.

Kupiłam dziś kurki, które mają specyficzny smak i aromat, a to efekt moich czarów;)

Składniki (4-6 porcji)

- 1 opakowanie soba noodles (300 gram),
- 3 łyżki masła,
- 400 gram kurek,
- 2 ząbki drobno posiekanego czosnku,
- 1 ostra papryczka pokrojona w bardzo drobną kostkę

(pestki można odrzucić w zależności od odporności na ostrość potrawy),

- 1/4 szklanki soku z cytryny,
- 1/2 szklanki startego parmezanu lub złotego bursztynu,
- odrobina soli,
- świeżo zmielony pieprzu do smaku,
- 1/4 szklanki drobno posiekanej pietruszki,
- 4 łyżki oliwy.

Wykonanie:

1. Ugotować soba noodles w lekko osolonej wodzie.
 2. Masło rozgrzać w woku lub na dużej patelni, wrzucić dobrze oczyszczone i pokrojone niezbyt drobno kurki. Smażyć ok 3 minut, następnie dodać czosnek i papryczkę. Odrobinę posolić, i smażyć ok. 5 minut na średnim ogniu.
 3. Zmniejszyć temperaturę gotowania do minimum. Skropić zawartość woka sokiem z cytryny, dodać parmezan i posiekaną natkę pietruszki, zamieszać.
 4. Do woka dodajemy teraz odcedzony makaron, dokładnie mieszamy dodając oliwę z oliwek.
 5. Serwujemy ciepłe na końcu posypując dodatkowo odrobiną parmezanu i pietruszki. Na sam koniec możemy dodatkowo skropić pastę sokiem z cytryny i wedle uznania połać oliwą.
- Enjoy!



[zupa z dyni](#)

Hipokrates kiedyś powiedział: *" twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem"*.

Gdy widzę piękną pomarańczową dynię, nie mogę się jej oprzeć. Im intensywniejszy kolor jej miąższu, tym więcej witamin (A, B1, B2, C, PP), składników mineralnych (żelazo, magnez, fosfor, potas, beta karoten, wapń), zawiera również pektyny i kwasy organiczne. Taką bombą witaminowo-mineralną, możemy uchronić nasze dzieci przed krzywicą, poprawić sobie wzrok i cerę. Dynia zajmuje również wysokie miejsce w diecie antynowotworowej i przeciwzapalnej przy chorobach takich reumatoidalne zapalenie stawów.

Jest bardzo dietetyczna ze względu na niską wartość energetyczną, ale przede wszystkim przyspiesza naszą przemianę materii!

Z dynią można naprawdę poeksperymentować:) W Ameryce jest głównie znana z „pumpkin pie”, no i oczywiście jest symbolem święta Halloween.

Uwielbiam zupę z dyni, która ma bardzo wyrazisty, zaskakujący smak i równie pięknie prezentuje się na talerzu:)

Składniki (4 porcje):

- 0,5 kg obranej i pokrojonej w grubą kostkę dyni,
- 2 łyżki oliwy z pestek dyni lub oliwy z oliwek,
- 2 łyżki masła,
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę,
- 3 szklanki wywaru (bulionu) warzywnego,
- 2 szklanki mleka,
- odrobina startej gałki muszkatołowej,
- 6 łyżek startego parmezanu lub bursztynu,
- ok. 50 gram spaghetti pełnoziarnistego ,
- sól i świeżo zmielony pieprz.

Przygotowanie:

1. Do rozgrzanego rondla dodać oliwę i masło, gdy masło się stopi wrzucić cebulkę i ją zeszklić na średnim ogniu. Następnie dodać dynię i gotować ok 3 minut, mieszając raz w ciągu gotowania.

2. Do rondla z dynią wlać bulion warzywny i gotować do momentu, aż dynia zmięknie (zupa dobrze wypada, gdy bulion jest lekko pikantny – ja swój wywar przygotowuję w ten sposób, że warzywa doprawiam łyżeczką crushed red pepper flakes. są to utłuczone płatki ostrej papryczki).

3. Zawartość rondla dokładnie zmiksować, najlepiej ręcznym blenderem, lub w jakikolwiek dowolny sposób. Dodajemy mleko i ucieramy gałkę muszkatołową. zagotowujemy.

4. Do gotującej się zupy wrzucamy, łamiąc na drobne kawałki spaghetti, gotujemy, aż makaron zmięknie. Dodajemy parmezan, świeżo zmielony pieprz i odrobinę soli do smaku. Serwujemy posypując startym parmezanem

płatki owsiane w stylu "Peach Melba"

„Peach Melba” to klasyczny deser stworzony przez francuskiego szefa kuchni dla australijskiej śpiewaczki sopranowej Nellie Melba. Jego głównymi składnikami są brzoskwinie, sos malinowy oraz lody waniliowe:).

[Peach Melba Refrigerator Oatmeal](#) wprowadzie nie są serwowane z lodami, ale oddają specyficzny smak i przede wszystkim dostarczają nam mnóstwo energii, witamin i wartości odżywczych.

Pora rozpocząć śpiewająco dzień:)

Składniki (2 porcje):

- 1/2 szklanki płatków owsianych (górkich, orkiszowych)
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej (siemia lnianego)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii 2-4 łyżek konfitury z malin lub dżemu (konfitura, zdecydowanie lepiej oddaje charakter)
- 1/2 szklaki brzoskwini pokrojonej w drobną kostkę

Wykonanie:

Łączymy ze sobą pierwsze 5 składników w słoiku o pojemności co najmniej 500 ml, następnie dodajemy pozostałe 2 składniki i

delikatnie mieszamy. Zakręcony słoik pozostawiamy w lodówce na całą noc, by rano bez pośpiechu móc dobrze naładować akumulatory na resztę dnia:)
