

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. Doprrowadzamy do wrzenia, solimy i pieprzymy – następnie przykrywamy i ściągamy z ognia.

2. Garnek z wołowiną przekładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza. Zapiiekamy 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 poszatowanego wędzonego łososia, 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:)



chicken paillard i rozkosz smaku :)

Pierwszy raz miałam tą niezwykłą przyjemność skorzystać z tej metody przygotowania piersi z kurczaka. „Paillard” to z francuskiego delikatnie mówiąc „rozpuszta”, mając jednak na myśli sztukę kulinarną – jest to metoda polegająca na odpowiednim przygotowaniu drobiu, dzięki czemu jest on idealnie soczysty i bardzo delikatny, a dzięki dodatkom sprawia, że rozkosz smaku eksploduje wraz z pierwszym kęsem:)

Składniki:

- 4 piersi z kurczaka,
- 2 średniej wielkości pomidory (wydrążone z pestek i pokrojone w kostkę),
- 1 szklanka pokrojonego w cienkie pióra kopru włoskiego,
- 1/2 szklanki zielonych oliwek pokrojonych w talarki,

- 1/4 szklanki uprażonych pestek z dyni (opcjonalnie),
- 1/2 szklanki szalotki pokrojonej w bardzo drobną kosteczkę,
- 1/4 szklanki rodzynek uprzednio zamoczonych w białym wytrawnym winie (opcjonalnie),
- 2 łyżki kapar,
- 1 łyżka świeżych listków tymianku,
- 3 ząbki czosnku (rozgniecionego i dobrze posiekanego),
- 4 łyżki oliwy z oliwek (najlepiej Golden Drop),
- 3 łyżki bazylii pokrojonej w paseczki,
- 3 łyżki posiekanej kolendry,
- sól morska i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Każdą pierś z kurczaka przekrawamy w poprzek, ale nie do końca – tak aby po rozłożeniu powstał nam z każdej piersi „motylek”, którego delikatnie przy pomocy tłuczka rozbijamy, następnie, solimy i pieprzymy.



2. W dużej misce, mieszamy wszystkie warzywa i jeśli lubimy dodajemy również rodzynek i uprażone pestki dyni. „Podlewamy” 2 łyżkami oliwy (oryginalnie powinno to być masło z dodatkiem oliwy, lecz biorąc pod uwagę względy zdrowotne oliwa z oliwek wcale nie ujmują temu daniu walorów smakowych, natomiast jeśli możemy skorzystać z oleju Golden Drop, to smak masła mamy zagwarantowany plus wiele innych benefitów).

3. W naczyniu żaroodpornym rozkładamy nasze „motylki” z

kurczaka, na wierzch kładziemy mieszankę warzyw i podlewamy resztą oliwy (pozostałe 2 łyżki).

4. Pieczemy w naczyniu żaroodpornym w 200 stopniach Celsjusza ok 15-20 minut. Na końcu posypujemy bazylią i kolendrą.

bon appétit!



grillowane i marynowane krewetki

Danie to powstało, nie tylko z miłości do dobrego i zdrowego jedzenia, ale przede wszystkim z miłości do męża, którego chciałam zaskoczyć w dniu jego urodzin:))). Jest to przepis autorstwa Bobby Flay, który moim skromnym zdaniem jest mistrzem grillowania i dobrego smaku przepełnionego

niesamowitym aromatem zyskującym z każdą godziną na swej intensywności.

Nie każdy lubi krewetki, ale dzięki tej marynacie, jest duża nadzieja, że może zmienić zdanie, czy warto spróbować, myślę, że tak, trzeba tylko odrobinę uzbroić się w cierpliwość:).

Dla wtajemniczonych dodam, że danie to jest również zgodne z „filozofią” żywienia metabolic balance®. Tak jak i autor przepisu, zdecydowanie polecam, podanie krewetek na sałacie lub mieszance sałat, im więcej kolorów, tym lepiej dla oka i ciała:)

Składniki:

- 3/4 szklanki octu jabłkowego,
- 2 łyżeczki soli,
- 2 łyżeczki cukru,
- 1 łyżeczka ziarenek kolendry,
- 1 łyżeczka ziarenek gorczycy,
- 1 łyżeczka ziarenek pieprzu,
- 1/4 łyżeczki płatków chili,
- 1 szklanka oliwy z oliwek tłoczonej na zimno,
- 1 średniej wielkości czerwona cebula przepołowiona i poszatkowana w cienkie piórka,
- 4 ząbki czosnku zmiażdżone płaską częścią noża lub tłuczkiem do mięsa,
- 1 listek laurowy,
- 500 gram grillowanych krewetek* (bardzo dużych).
- 3 łyżki drobno posiekanego koperku.

Wykonanie:

1. W dużej misce mieszamy ocet jabłkowy, sól, cukier, ziarenka kolendry, gorczycy, pieprzu oraz płatki chili.
2. Powoli wlewamy oliwę i jednocześnie używając trzepaczki mieszamy, do pełnego połączenia.
3. Dodajemy cebulę, czosnek, liść laurowy i grillowane krewetki*. Całość mieszamy, aż wszystkie krewetki pokryją się marynatą. Przykrywamy miskę folią i odstawiamy do lodówki.

4. Co 2 godziny mieszamy marynatę i krewetki i odstawiamy znów do lodówki na co najmniej 8 godzin lecz nie więcej niż 24 godziny.

5. Serwujemy krewetki na zielonej sałacie posypując na końcu koperkiem.



* **grillowane krewetki**

- 500 gram obranych i oczyszczonych krewetek (bardzo dużych),
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 1 łyżka soli,
- 2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu.

W dużej misce mieszamy krewetki z olejem solą i pieprzem. Kładziemy na rozgrzanego grilla i grillujemy ok. 1,5-2 minut. Przewracamy je na drugą stronę i grillujemy ok. 1 minuty i natychmiast przekładamy na talerz. Jeśli mamy piekarnik z funkcją grilla, możemy to zrobić w piekarniku (240 stopni Celsjusza), lub też na patelni grillowej.

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 przecedzamy 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.

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:)

[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:)

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

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 boczników 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 chwilę, i dodajemy nasz bulion. Gotujemy ok 5 minut, aż grzyby zmiękną, a połowa bulionu odparuje.

3. Dodajemy śmietanę i parmezan, mieszając dość intensywnie. Dorzucamy szalwię, 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!

nadziewane 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!
