

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 odwdzińczyć 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 rosółu, 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!

zapiekane 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 miele 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 .

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 połączyć oliwą.
- Enjoy!



tarta cukiniowo - pomidorowa

Dziś taki dzień, gdy ma się ochotę na coś niezwykłego, ciepłego, zdrowego i trochę prącochłonnego. Tarty, podobno nie należą do najzdrowszych, ale ta modyfikacja, na pewno nam nie zaszkodzi:). W zasadzie drogą do sukcesu jest ciasto. Ja robiłam je dziś pierwszy raz i z wyniku jestem zadowolona. Czym wypełnimy tartę, zależy już od naszej fantazji, biorąc jednak pod uwagę porę roku, urodzaj pomidorów i cukii, nie mogłam się oprzeć tej wspaniałej dawce jeszcze letniego słońca i witamin:) I oto mój pierwszy przepis!

Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej,
- $\frac{1}{4}$ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,

- 1 łyżka cukru,
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli,
- 6 łyżek oliwy z oliwek,
- 4-6 łyżek lodowatej wody,
- $\frac{1}{2}$ szklanki startego parmezanu.

Wykonanie:

1. Mąkę pszenna i pełnoziarnista, cukier i sól należy wsypać do malaksera i wymieszać. W trybie pulsacyjnym, stopniowo dodawać oliwę z oliwek, aż mikstura przyjmie postać gruboziarnistego piasku.
2. Dodać 4 łyżki lodowatej wody i zamieszać pulsacyjnie. Jeśli ciasto się zwiąże, nie trzeba już dodawać wody, w przeciwnym wypadku, stopniowo dodajemy pozostałe 2 łyżki, aż ciasto się zwiąże w całość.
3. Ciasto z malaksera przełożyć do silikonowej formy (ok. 22 cm średnicy), opuszkami palców rozłożyć ciasto równomiernie, aż po same brzegi. Pracę można sobie ułatwić, rozkładając folię spożywczą, na wyłożone do formy ciasto, dzięki czemu bez problemu, całą dłońią wygładzimy wszelkie nie doskonałości i zgrubienia. Tak przygotowane ciasto do tarty wkładamy do zamrażalnika na ok. 30 minut
4. Rozgrzewamy piekarnik do 190 stopni Celsjusza. Z przygotowanego ciasta usuwamy folię spożywczą i nakładamy podwójną warstwę foli aluminiowej, tak aby przykryć całą foremkę, oraz wysypujemy suchy groch lub fasolę dla obciążenia. Pieczemy na złoty kolor ok 30-40 minut. Usuwamy folię aluminiową. Dno ciasta po wypieczeniu posypujemy startym parmezanem.

Wypełnienie (moja wariacja)

- 3 pomidory pokrojone w plastry,

- 1 cukinia ze skórką, pokrojona w plastry,
- 3 jajka,
- 1 kulka mozzarelli starta na grubych oczkach,
- Kilka łyżek śmietany,
- Odrobina soli, pieprz do smaku,
- Kilka listków bazylii do ozdoby.

Wykonanie:

1. Jajka rozbełtać ze śmietaną, dodać sól i pieprz. Startą na tarce o grubych oczkach mozzarelle, dodać do jajecznej masy.

2. Na wypieczonym cieście tarty ułożyć na przemian pomidory i cukinie. wszystko zalać płynną masą i zapiekać około 30-40 minut w nagrzanym do 180 stopni Celsjusza piekarniku (środkowa pozycja).

3. Wykładamy tartę z silikonowej formy na talerz, zdobimy bazylią i serwujemy na ciepło, choć i na zimno również smakuje wyśmienicie:))!
