

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!

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:)

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!

[risotto z dynią i kurkami](#)

Najbliższedni, napewno będziesz 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 rosółu,
- 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 rozpływał 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!

[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

creamy zucchini - zupa krem z cukinii

To niskokaloryczne warzywo, ma w sobie mnóstwo zalet – dużo witamin i cennych minerałów. Jest lekko strawna, co ma dobroczynny wpływ na procesy trawienne, ale przede wszystkim nie kumuluje metali ciężkich, więc można się nią zajadać bez obaw:)

Do dzieła!

Składniki (4-6porcji):

- 1 kg cukinii dokładnie umytej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- 1 cebula średniej wielkości – pokrojona w kostkę
- 1 łyżeczka oregano
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 120 gram sera pleśniowego np. gorgonzola
- 300 ml śmietany 12%
- sól, świeżo zmielony pieprz

Wykonanie:

1. Rozgrzać duży rondel. Cebulkę podsmażyć na maśle i oliwie, gdy się lekko zarumieni dodać pokrojoną w talarki cukinię i na średnim ogniu smażyć ok 10 minut. Po tym czasie dodać bulion i zagotować.

2. Zmniejszyć ogień i gotować ok 30 minut. Po tym czasie zawartość rondla zmiksować – ja używam do tego ręcznego blendera. Dodać ser pleśniowy i 2/3 porcji śmietany. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

3. Podawać ciepłą w talerzach, dokładając łyżeczkę śmietany i odrobinę pokruszonego sera pleśniowego.



Inspiracją był przepis z książki „Complete Vegetarian”

[tarta cukiniowo - pomidorowa](#)

Dziś taki dzień, gdy ma się ochotę na coś niezwykłego,

ciepłego, zdrowego i trochę pracochłonnego. 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 cukinii, 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:))!

