

# zakwas żytni

Moja przygoda z zakwasem rozpoczęła się parę lat temu za „wielką wodą”, gdy byłam spragniona prawdziwego smaku chleba na zakwasie, bez drożdży i zbędnych cukrów. Wówczas zaczęłam studiować dostępne materiały na temat tej cudownej hodowli. Satysfakcja z pierwszego upieczonego [chleba](#) na zakwasie, pewnie była większa niż pierwszy wypiek, który wyjęłam z piekarnika, ale z czasem udało mi się nabrać wprawy i zakwas zaczął mi służyć nie tylko do wypieku [chleba](#), ale i również ciasta na pizzę i innych.

## **Składniki:**

- 250 gram mąki żytniej typ 2000 (100 gram + 50 gram + 50 gram +50 gram )
- 250 ml ciepłej wody nie przekraczające 40 stopni Celsjusza (100 ml + 50 ml + 50 ml + 50 ml)

## **Wykonanie:**

1. Około godziny 19-tej, do litrowego słoika wsypujemy 100 gram mąki żytniej i wlewamy 100 ml ciepłej wody. Mieszamy drewnianą łyżką lub jej końcem całość. Przykrywamy lnianą ściereczką i obwiązujemy dookoła tasiemką. Odstawiamy w ciepłe miejsce np. koło kaloryfera i pilnujemy by w trakcie hodowli nie robić zbyt dużych przeciągów.

2. Po 12 godzinach (około 7 -mej rano) mieszamy drewnianą łyżką zawartość słoika i ponownie odstawiamy słoik przykryty ściereczką w ciepłe miejsce.

3. Około 19-tej dokarmiamy zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce.

4. Następnego dnia ok. 19 -tej dokarmiamy zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 12 godzin.

5. Około 7-mej rano nasz zakwas powinien już produkować widoczne gołym okiem bąbelki i przede wszystkim powinien „pachnieć” zakwasem. Mieszamy więc zawartość słoika i ponownie odstawiamy w ciepłe miejsce.

6. Około 19-tej po raz ostatni dokarmiamy nasz zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy, odstawiamy w ciepłe miejsce.



7. Po upływie 12 godzin (7-ma rano) zakwas powinien się „unieść”, a ilość bąbelków na powierzchni powinna być już bardzo liczna. Mieszamy dokładnie zawartość słoika, która ma bardzo gęstą konsystencję, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka godzin. Około 13-tej zakwas powinien być już gotowy do użycia:).

*\* w tym przepisie ważne jest to, by o tych samych godzinach ( u mnie 7-ma rano i 19-ta wieczorem) dokarmiać lub mieszać zakwas. Natomiast dobór czasowy zależy od Waszych możliwości czasowych.*

*\* zakwas, którego nie wykorzystamy do wypieku, przekładamy do czystego szklanego słoika, zakręcamy i wstawiamy do lodówki. Jeśli chcemy zrobić nowy zakwas, wówczas przekładamy do szklanego naczynia 3 łyżki stołowe uprzednio wyhodowanego zakwasu (tego z lodówki) i dokarmiamy go 100 gramami mąki żytniej i 100 ml ciepłej wody, przykrywamy*

*ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Po upływie doby zakwas jest już aktywny i gotowy do użycia.*

---

## chicken pailard i rozkosz smaku :)

Pierwszy raz miałam tą niezwykłą przyjemność skorzystać z tej metody przygotowania piersi z kurczaka. „Pillard” to z francuskiego delikatnie mówiąc „rozpusta”, 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 morską 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 rodzynki 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 danu 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!



---

## perfect guacamole

Moja przygoda z guacamole zaczęła się w pewnej meksykańskiej restauracji. Było ono tak doskonałe, że parę dni później zaczęłam wprowadzać pastę z tego owocu do codziennej diety. Jest to tak kreatywna przystawka, że pasuje niemalże do wszystkiego! Jest wspaniałym dodatkiem do fasoli, dzikiego ryżu, sadzonych jaj, grillowanych piersi kurczaka, polędwicy wołowej lub łososia, doskonały dodatek do burrito lub po prostu jako pasta kanapkowa, która najlepiej smakuje (moim zdaniem) na bardzo cienkim żytnim pieczywie chrupkim!

**Składniki:** (2 porcje)



- 1 awokado,
- 1/2 średniej wielkości czerwonej cebuli pokrojonej w drobną kostkę,
- 
- 2 ząbki czosnku przeciśniętego przez prasę,
- 1 czerwona, ostra papryczka chili – pokrojona w bardzo drobną kostkę,
- 1 łyżka świeżego soku z limonki,
- 2 łyżeczki octu jabłkowego,
- 1/4 łyżeczki soli morskiej,
- garść poszatkwanej natki kolendry lub pietruszki.

### **Wykonanie:**

Do miski wyciskamy sok z limonki, dodajemy ocet jabłkowy, a następnie awokado, które rozgniatamy w misce widelcem na dość gładką konsystencję. Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy. Jeśli nie przepadamy za papryczką chili, możemy ją zastąpić świeżo mielonym pieprzem. Przed podaniem, odstawiamy na 30 minut do lodówki.

---

# pyszny omlet ze szpinakiem i zielonymi oliwkami

Uwielbiam jajka, a zwłaszcza, to co można z nich zrobić 😊  
Moja dzisiejsza fantazja na lunch całkowicie usatysfakcjonowała domowników, pozostało już tylko wspomnienie dobrego smaku i chęć powtórzenia tego w przyszłości 😊

## **Składniki:** (1 omlet)

- 2 jajka,
- 1 łyżka oleju (rzepakowego lub rzepakowo-lnianego „golden drop”),
- 1/2 cebuli pokrojonej w kostkę (ok.45 gram),
- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 80 gram szpinaku (świeżego lub mrożonego – liście),
- 1/4 ostrej papryczki pokrojonej w kostkę (opcjonalnie),
- 4 zielone oliwki pokrojone w talarki,
- szczypta świeżo utartej gałki muskatołowej,
- sól, pieprz do smaku.

## **Wykonanie:**



1. Na patelni z powłoką teflonową lub ceramiczną rozgrzewamy ok. 2 łyżeczek oleju, dodajemy cebulkę, czosnek i ostrą

papryczkę. Dusimy ok. 3 minut, następnie dodajemy szpinak (mrożony uprzednio rozmrażamy), dusimy kolejne 3 minuty mieszając od czasu do czasu. Ściągamy patelnię z ognia i czekamy aż warzywa przestygną.

**2.** Do dużej miski wbijamy jaja i za pomocą trzepaczki dość intensywnie ubijamy. Dodajemy warzywa z patelni, doprawiamy przyprawami i mieszamy delikatnie całość. W międzyczasie rozgrzewamy patelnię z 1 łyżeczką oleju.



**3.** Wlewamy masę jajeczno – szpinakową na patelnię i pieczemy pod przykryciem na małym ogniu ok. 3-5 minut. Następnie przy użyciu szerokiej łopatki, przewracamy omlet na drugą stronę i ponownie zapiekamy, ok. 2 minut.



**4.** Prosto z patelni transportujemy nasz omlet na talerz, dekorujemy talarkami oliwek, listkiem pietruszki lub inną jadalną przyprawą/zieleniną :). Osobiście uwielbiam bardzo pikantne dodatki, więc raczej nie odmawiam sobie kilku kropel tabasco ;).



---

## grzybowy kapuśniak z boczniakami

Ten wyśmienity kapuśniak jaki udało mi się wczoraj wyczarować, zawdzięcza swoje walory smakowe głównie bulionowi, który w dużym stopniu nadaje potrawie swój charakter.

Najwyższe miejsce na podium w tej potrawie, zajmują nade wszystko boczniaki – grzyby o niesamowitych właściwościach zdrowotnych. Obniżają one bowiem, poziom cholesterolu i cukru we krwi, leczą objawy przemęczenia mięśni, ścięgien i stawów. Mają nawet zdolność do niszczenia niektórych komórek nowotworowych. Poza tym są doskonałym źródłem białka (przyswajalnego aż w 70%), zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, komplet witamin z grupy B, witaminę C, oraz minerały takie jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, selen, sód i cynk. Boczniaki zawierają również ergotioneinę – przeciwutleniacz, który chroni nasze komórki przed uszkodzeniem i starzeniem się! Po takiej dawce wiedzy, nie sposób obojętnie potraktować ten dar natury:)

Zupa ta została przygotowana zgodnie z zasadami metabolic balance®

### **Składniki:** 4 porcje

- 1,5 litra *bulionu warzywnego\**,
- 4 ząbki posiekanego w talarki czosnku,
- 2 szalotki,
- 500 gram boczniaków,
- 450 gram dobrej kapusty kiszanej (posiekanej na krótkie nitki),
- liść laurowy,
- 4 ziarenka ziela angielskiego,
- 8 ziarenek czarnego pieprzu,
- pół łyżeczki utłuczonych ziaren kolendry,
- sól i pieprz do smaku,
- 4 łyżki dobrej oliwy (idealnie spełnia się „Golden Drop”)

### **Wykonanie:**

1. Na patelni ceramicznej lub teflonowej podgrzewamy łyżkę oliwy, następnie wrzucamy szalotkę z czosnkiem, prużymy ok. 5 minut, po tym czasie dodajemy pokrojone boczniaki i dusimy kolejne 5 minut.

2. Do dużego garnka wrzucamy posiekaną kapustę, listek laurowy, ziele angielskie, ziarenka pieprzu i zalewamy 2 szklankami bulionu, dusimy na małym ogniu ok. 30 minut, aż kapusta zmięknie.

3. Do garnka z ugotowaną kapustą dodajemy podduszone grzyby z cebulą i czosnkiem, zalewamy resztą bulionu i doprawiamy do smaku, gotujemy na małym ogniu ok. 5 minut.

Kapuśniaczek najlepiej smakuje następnego dnia, gdy przyprawy zdążą dokładnie przeniknąć do potrawy. Podajemy gorący polany

dobrą oliwą.

Happy Balanced Meal !



### **\*Bulion Warzywny**

**Składniki:** (2 litry wywaru)

- 2 cebule posiekane w pióra,
- 2 pory pokrojone w talarki,
- 4 łodygi selera pokrojone w kostkę,
- 4 marchewki pokrojone w słupki,
- 125 gram świeżych grzybów, pokrojonych na cztery części,
- 6 ząbków czosnku,
- 8 łodyg (z liśćmi) kolendry lub pietruszki,
- 2 listki laurowe,
- 2 ziarenka ziela angielskiego,
- 8 ziarenek czarnego pieprzu,
- szczypta soli i pieprzu do smaku,
- 2,5 litra wody.

## Wykonanie:

1. Dokładnie umyte, a następnie pokrojone warzywa wkładamy do dużego garnka zalewamy zimną wodą i doprowadzamy do wrzenia. Gdy warzywa z wodą się zagotują, zmniejszamy ogień. Gotujemy bulion bez pokrywki, tak aby zawartość płynów się zredukowała do ok 2 litrów, ok. 1,5 godziny.

2. Wystudzony bulion przecedzamy (najlepiej przez gazę). Używając łyżki „wyciskamy” z warzyw cenny i aromatyczny ekstrakt.

Idealnie nadają się do zup, jak i również w gotowaniu ryżu.

---

## 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 zmiążdżone 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.

---

# 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 moździerz 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:)

---