

sos barbecue

Sos barbecue jest jednym z tych sosów, których nie może zabraknąć w naszym domu, bez względu na porę roku, bo kto powiedział, że zimą nie można grillować ;)? Poza tym jest tak doskonały w smaku, że jego zastosowanie można znaleźć niemalże do wszystkiego, no może poza deserami ;). Jest on dość ostry, więc jeśli ktoś nie ma zbyt dużej tolerancji na pikantne dodatki proponuję zredukować ilość papryczek chipolte do 2, oraz ograniczyć nie co [mieszanę przyprawy chili](#).

Składniki:



- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 1 duża cebula pokrojona w drobną kostkę,
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane,
- 2 szklanki przecieru pomidorowego,
- 1 szklanka wody,
- 1/4 szklanki ketchupu,
- 1/4 szklanki czerwonego octu winnego,

- 1/4 szklanki sosu Worcestershire,
- 3 łyżki musztardy Dijon,
- 3 łyżki cukru trzcinowego,
- 2 łyżki miodu,
- 1/4 szklanki melasy,
- 6 łyżek [mieszanki chili](#),
- 2-4 papryczek chipolte w sosie adobo, bardzo drobno posiekane,
- sól i świeżo mielony pieprz.

Wykonanie:

1. W rondlu rozgrzewamy olej rzepakowy, dodajemy cebulkę i przużymy 3-4 minuty aż zmięknie i dodajemy czosnek, kontynuując przużenie kolejną minutę. Dodajemy przecier pomidorowy i wodę – doprowadzamy całość do wrzenia, następnie redukujemy ogień i gotujemy ok 10 minut.

2. Dodajemy ketchup, ocet, sos Worcestershire, musztardę, cukier, miód, melasę, [mieszankę chili](#) oraz papryczki chipolte w sosie adobo. Całość gotujemy 30-40 minut (aż sos trochę zgęstnieje) mieszając okazjonalnie. Solimy i pieprzymy do smaku.

3. Powstały sos należy przelać do blendera i zmiksować na jednolitą masę. Jeśli zrobiliśmy większą ilość sosu, należy go zapasteryzować, w przeciwnym wypadku można go przechowywać w lodówce ok 1 tygodnia.

* źródło: Bobby Flay's Grill it!

pikantna salsa

Salsa...hmm...coś co pasuje niemal do wszystkiego..może tworzyć duet, tercet a nawet kwartet z innymi dodatkami do dań głównych. Z pierwszą salsą niestety nie miałam do czynienia na parkiecie, ale może to i dobrze;), bo klimatyczna meksykańska restauracja zaszczepiła we mnie ciekawość, a jednocześnie rozwinęła namiętność do ostrych i rozgrzewających przypraw, pobudziła zmysły i stała się nierozłącznym składnikiem naszej codziennej diety:). Myślę, że ten krótki opis wystarczy, by odważyć się postawić pierwszy krok w kierunku salsy:)

Składniki:



- 2,5 kg pomidorów,
- 1 kg czerwonej papryki,
- 8 czerwonych ostrych papryczek,
- 1/2 kg młodej białej cebuli pokrojonej w kostkę,
- 5 ząbków czosnku,
- 1 1/4 szklanki octu jabłkowego,
- 1 łyżka utartego/zmielonego kminu rzymskiego,
- 2 łyżeczki przyprawy [chili powder](#) <- klik

- 1/2 łyżki espresso instant,
- 4 łyżeczki soli morskiej,
- 1 szklanka posiekanej natki kolendry/pietruszki.

Wykonanie:

1. Umytą słodką paprykę przepoławiamy, pozbywamy się gniazd nasiennych i wraz z ostrą papryką układamy na blaszce i wkładamy do piekarnika/opiekacza. Grillujemy/opiekamy z góry, aż powstaną pęcherze, a skórka zacznie się mocno brązować, wówczas przewracamy nasze papryki i przez kolejne 5-10 minut opiekamy.

2. Upieczone słodkie papryki przekładamy do papierowej torby i zamykamy ją, to umożliwi nam łatwiejsze ściąganie skórki z papryki. Ostrą papryczkę bez szypułki wkładamy do blendera wraz z połową pokrojonej w kostkę cebuli.

3. Pomidory myjemy, następnie osuszone układamy na blaszce wraz z obranymi ząbkami czosnku i wkładamy do piekarnika. Opiekamy z każdej strony do momentu, aż na skórcie powstaną pęcherze i zacznie się mocno brązować. Wówczas pozbywamy się zbędnych szypulek, a „obrobione” pomidory wraz z czosnkiem i sokiem który wyciekł w trakcie opiekania przekładamy do blendera, w którym czekają na resztę załogi ostre papryczki i połowa cebuli:). Miksujemy całość, a następnie przekładamy do garnka.

4. Wystudzoną paprykę obieramy ze skórki, a następnie kroimy w kostkę i dodajemy do zawartości garnka. Całość doprowadzamy do wrzenia, dodając drugą połowę cebuli i pozostałe składniki. Zmniejszamy ogień i przujemy ok. 15 minut.

5. Powstałą salsą napełniamy uprzednio wygotowane słoiki, pozostawiając około 2-3 cm luzu. Zakręcamy (ale nie do końca), a następnie pasteryzujemy 15 minut.

ogórki po żydowsku

Przepis na te ogóreczki dostałam od bliskiej znajomej i tu mam nadzieję Irenko, że się nie pogniewasz jeśli podzielę się nim „ze światem”. Wcześniej wypróbowałam oczywiście kilka wszech dostępnych przepisów pt.: „ogórki po żydowsku”, ale żaden z nich nie miał tak idealnej zalewy jak ten. Ogórki te są niesamowite w smaku i nie znam osoby, która by miała odmienne zdanie. Tak naprawdę jest to już ostatni dzień by zamknąć smak tego lata w słoiku, by późną jesienią, napawać się smakiem słodkich ogórków przesiąkniętych aromatycznymi warzywami.

Składniki:

Zalewa:



- 10 szklanek wody,
- 2 szklanka octu,
- 3 szklanki cukru,
- 4 łyżki soli.

Wkładka:

- 3,5 kg ogórków,

- 1 seler (nać + korzeń),
- 1 pietruszka (nać + korzeń),
- 2 marchewki,
- 1 cebula,
- koper,
- kilka ząbków czosnku,
- ziele angielski, gorczyca.

Wykonanie:

1. W dużym garnku zagotowujemy wszystkie składniki na zalewę, następnie wystudzamy ją.

2. Dobrze umyte, a następnie osuszone ogórki nacinamy wzdłuż.

3. Marchew i pietruszkę kroimy w talarki, seler i cebule w drobną kostkę, a nać grubo siekamy. Całość „wkładki” mieszamy ze sobą najlepiej w dużej misce.

4. Ogórki układamy pionowo w słoiku, dodajemy koper, łyżeczkę ziaren gorczycy, 4 ziarna ziela angielskiego i ząbek czosnku. Warzywa układamy na wierzchu ogórków. Zalewamy wystudzoną zalewą a następnie pasteryzujemy od 3 do 5 minut od momentu zagotowania.

**ogórki są gotowe do pierwszej degustacji po około 3-4 tygodniach*



[cranberry - orange cupcakes i sos żurawinowy](#)

Nigdy nie sądziłam, że coś przygotowane naprędce, może zaskoczyć, aż takim bogactwem smaku, że nie wspomnę o aromacie, który wypełnił wszystkie kąty naszego mieszkania. Oczywiście inicjatorem, dzisiejszego kulinarnego wydarzenia były nasze dzieci, które jeśli chodzi o wszelkie łakocie, mają na to osobny żołądek:)

Ciasto na te babeczki jest niezwykle proste, nie wymaga użycia miksera, więc nawet 4 latek jest w stanie się kreatywnie

przysłużyć, że nie wspomnę o radości, jaką z tego czerpie i nie mam tu na myśli samej konsumpcji:)

Składniki:

- 1 1/4 szklanki mąki pszennej,
- 3/4 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,
- 1/2 szklanki cukru (ja użyłam Stevia),
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego,
- 2 łyżeczki sody do pieczenia,
- otarta skórka z 1 pomarańczy,
- 60 gram rozpuszczonego masła,
- 1/2 szklanki mleka,
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy (ok. 1 pomarańczy),
- 1 jajko,
- 1/2 szklanki suszonych żurawin.

Wykonanie:

1. Obie mąki przesiać, dodać sodę, oba cukry oraz skórkę pomarańczy – wszystko wymieszać.

2. W osobnej misce, mieszamy razem roztopione masło, mleko, sok z pomarańczy i jajko. Następnie przelewamy masę do miski ze sypkimi składnikami. Mieszamy dokładnie wszystkie składniki przy użyciu dużej łyżki (drewnianej lub silikonowej), na końcu dodajemy suszoną żurawinę.

3. Napełniamy foremki do 2/3 wysokości, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza i pieczemy ok 20 minut, aż wykałaczką włożona w środek babeczki będzie sucha.

4. Babeczki pozostawiamy do wystudzenia ok. 5 minut w piekarniku przy otwartych drzwiczkach, po wystudzeniu dekorujemy, ja polewam je **konfiturą z żurawin***



* Konfitura z żurawin

Składniki:

- 250 gram żurawin (świeżych lub mrożonych),
- 100 ml soku z pomarańczy,
- 1 łyżka otartej skórki z pomarańczy,
- 100 gram cukru.

Wykonanie:

Do rondla wlewamy sok i następnie podgrzewamy dodając cukier oraz otartą skórkę pomarańczy i mieszamy do rozpuszczenia. Wsypujemy żurawinę i gotujemy na średnio małym ogniu ok 5 minut świeże żurawiny lub 10 minut mrożone. Konfitura idealnie nadaje się do deserów, mięs i serów –

serwowana zawsze w temperaturze pokojowej.

Smacznego:)

kwac buraczany

Święta coraz bliżej i tak właściwie, to już ostatni moment na ukiszenie buraków. Barszcz czerwony w tradycji polskiej sięgającej XVI wieku, istnieje w dwóch wersjach: postnej – serwowany na Boże Narodzenie, oraz na bulionie mięsny – serwowany na Wielkanoc. Bazą każdej z tych wersji, jest kwas buraczany, który wbrew pozorom jest nieskomplikowany w przygotowaniu, a jego piękny rubinowy kolor jest niepowtarzalny:)

Składniki:



- 1,5 kg buraków,
- letnia woda,
- kromka razowego chleba.

Wykonanie:

1. Buraki myjemy, obieramy ze skórek, a następnie kroimy w cienkie plastry i układamy w 2-2,5 litrowym słoju. Całość zalewamy bardzo letnią wodą, uprzednio przegotowaną, tak aby pokryła buraki. Na wierzch kładziemy kromkę razowca, która przyspieszy proces kiszenia buraków. Słój przykrywamy gazą i obwiązujemy, następnie odkładamy buraki w najcieplejsze miejsce w kuchni.

2. Po upływie 4-5 dni kwas buraczany jest gotowy. Ostrożnie usuwamy „kożuch” jaki się wytworzył na powierzchni, a następnie przelewamy (lejek jest tu niezbędny) do czystych, wyparzonych butelek, nasz rubinowo czerwony, klarowny kwas buraczany. Szczelnie zamknięte butelki wstawiamy do lodówki do momentu ich wykorzystania.

creamy peanut butter

Masło orzechowe...hmm, kryje w sobie nie tylko wyśmienity i zdrowy smak, ale również własną historię. „Wynałazł” je amerykański lekarz John Harvey Kellogg, który jednocześnie był twórcą najśłynniejszych amerykańskich płatków kukurydzianych, popularnych do dnia dzisiejszego. Powracając jednak do masła orzechowego – jest ono w Stanach tak popularne, że nie tylko stanowi codzienny dodatek do posiłków, ale również... 24 stycznia, każdego roku obchodzi się tam Narodowy Dzień Masła Orzechowego:)

Był czas, że sceptycznie podchodziłam do tego „wynałazku”, jednak wraz z pierwszym słoiczkiem masła orzechowego własnej roboty, zmieniłam zdanie. Smak jest naprawdę cudowny i może w

zupełności zastąpić tradycyjne masło. Jeśli nie mamy uczulenia na orzechy, to nic nie stoi na przeszkodzie, by po nie sięgnąć, bo zawiera ono, nie tylko dużą ilość białka, zdrowe tłuszcze roślinne, ale również bardzo niski ładunek glikemiczny (50 gram orzeszków ma ładunek glikemiczny=1, dla porównania, batonik mars 60 gram ma ładunek glikemiczny=26), co oznacza, że nawet diabetycy, mogą sobie pozwolić, na tą chwilę rozkoszy i zapomnienia:)

Prezentowany przeze mnie przepis jest naprawdę łatwy w wykonaniu, nie zawiera konserwantów, ani sztucznych barwników. Przygotowując taki słoik, przynajmniej wiemy, co jemy:)

Składniki (ok. 400 ml słoik)

- 425 gram orzeszków ziemnych* (uprażonych i obranych z łupinek),
- 1-2 łyżeczki miodu,
- 1 łyżeczka soli,
- 2 łyżki oleju arachidowego lub Golden Drop**.

Wykonanie:

1. Orzeszki, miód i sól wsypujemy do blendera lub innego urządzenia miksującego o dużej mocy. Miksujemy, aż orzeszki przybiorą postać ziarenek piasku.
2. Szpatułką zgarniamy orzeszki z boków, miksując powoli wlewamy olej z góry, aż powstanie nam gładka, kremowa masa.
3. Powstałe masło orzechowe przekładamy do szczelnego słoika i przechowujemy w lodówce do 2 miesięcy.



*1/2 kg orzeszków ziemnych w łupinkach płuczemy w zimnej wodzie, następnie osuszamy i wrzucamy do miski dodając łyżeczkę soli i łyżkę oleju arachidowego – mieszamy. Orzechy przekładamy na blachę do pieczenia i prażymy je ok 30 minut w temperaturze 175 stopni Celsjusza. Wyciągamy je z piekarnika, gdy trochę ostygną obieramy ze skorupki i łupin.

Oczywiście, w zastępstwie możemy skorzystać z orzeszków ziemnych prażonych, niesolonych.

**Golden Drop (moje ostatnie odkrycie) to olej lniano-rzepakowy o cudownym maślanym smaku:)

[puree z dyni + pasteryzacja](#)

To przetwór bardzo prosty, choć jednak pracochłonny, ale czas ten, jest wart tego wszystkiego, co później będziemy mogli

stworzyć, z tego złotego cuda zamkniętego w słoiku:). Moja pierwsza dynia jest już zawekowana, planuję jeszcze następne dwie włożyć do słoików.

Przedstawię swój bezpieczny sposób na pasteryzację, ale po kolei:

Składniki:

- 1 duża dynia , przekrojona na pół i oczyszczona z pestek i włókien
- kilka słoików

Wykonanie:

1. Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni Celsjusza i wkładamy dwie połówki dyni (skórą do dołu). Pieczemy ok 45 minut, aż miąższ zmięknie.

2. Gdy dynia przestygnie, delikatnie „wylewamy” z niej nadmiar wody, która w trakcie pieczenia gromadzi się na dnie każdej połówki. Dużą łyżką (ja użyłam takiej do lodów), skrobiąc wyciągamy miąższ. Następnie robimy z niego puree, czy to przy pomocy blendera, czy robota kuchennego, efekt musi być jeden jednolita, gładka masa.

3. Piekarnik rozgrzewamy do 130 stopni Celsjusza i wkładamy uprzednio wymyte i osuszone słoiki wraz zakrętkami – wypiekamy (nie zawekowane słoiki 15-20 minut)

4. Przekładamy puree do „wypieczonych” słoików, zostawiając margines przestrzeni, zakręcamy. Pasteryzujemy w piekarniku w temperaturze 130 stopni Celsjusza ok. 1 godziny. Uchylamy drzwiczki i pozostawiamy do wystygnięcia.

5. Następnego dnia dla bezpieczeństwa, możemy powtórzyć jeszcze raz ostatni krok pasteryzacji. Ponieważ jest to przetwór pozbawiony cukru i octu, szczególnie należy się przyłożyć do tego procesu. Można również skorzystać z drugiej metody – garnkowej, ja jednak jestem zwolenniczką piekarnika:)

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 słodką i zaskakującym smakiem nektarynkowego przetworu jesiennego:)



posmakzdrowia.blogspot.com

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;)
