

crostini z pesto z zielonego groszku

Crostini w kuchni włoskiej to małe grzanki, które często są myłone z bruchettą. Różnica jednak jest zasadnicza. Bruchetta jest podawana na ciepło (grillowane grzanki najpierw są pocierane czosnkiem, doprawiane solą i pieprzem) Natomiast crostini to cienkie kromeczki uprzednio tostowane, podawane na zimno. Warto poeksperymentować z pieczywem pełnoziarnistym, żytnim pieczonym na zakwasie. Wszystko oczywiście zależy od kubków smakowych. Zapewniam jednak, że pesto jest wyśmienite :).

Składniki:



- 280 gram mrożonego groszku,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu,
- 2/3 szklanki oliwy z oliwek,
- 1 bagietka pełnoziarnista,
- 8 pomidorków cherry.

Wykonanie:

1. Odmrożony groszek (na sitku w temperaturze pokojowej), czosnek, parmezan, sól i pieprz – pulsacyjnie zemleć w blenderze. Następnie przy włączonym blenderze powoli wlewamy 1/3 szklanki oliwy z oliwek, do połączenia w jednolitą masę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
2. Rozgrzewamy patelnię grillową/grilla, skrapiamy kromeczki z bagietki pozostałą częścią oliwy i zapiekamy z każdej strony na złoty kolor.
3. Na wierzch crostini rozprowadzamy pesto z zielonego groszku, i przyozdabiamy pomidorkami cherry



*źródło: Giada De Laurentiis „Giada at home” – Family Recipes from Italy and California.

diabelskie jaja - deviled eggs

Historia tej potrawy sięga Starożytnego Rzymu, gdyż to właśnie tam po raz pierwszy je serwowano. Dziś goszczą na stołach w wielu krajach Europy. Jednak to właśnie w USA osiągnęły największą popularność. Serwowane są jako klasyczna przekąska, starter na specjalnych tacach z wyżłobieniem na krągłości jaj:). Deviled eggs, jak sama nazwa sugeruje, muszą być odrobinę pikantne, ale również muszą uwodzić smakiem.

Składniki:



- 6 dużych jaj, ugotowanych na twardo,
- 1 1/2 łyżeczki świeżego soku z limonki,
- 1 łyżeczka miodu,
- 1/4 łyżeczki soli,
- 1/2 papryczki jalapeno lub chili (bez pestek, bardzo drobno pokrojonej),
- 1 łyżka drobno posiekanych liści kolendry,
- 1 łyżka miękkiego masła,
- 1/4 szklanki majonezu,

- liście pietruszki, kilka kapar (dekoracja).

Wykonanie:

1. Ugotowane jajka, obieramy ze skorupki, przepoławiamy wzdłuż i usuwamy żółtka, odkładając je do miski.
2. Ugniatamy widelcem wszystkie żółtka, dodajemy pozostałe składniki i mieszamy widelcem na jednolitą masę. Solimy do smaku.
3. Przy użyciu łyżki nadziewamy połówki jaj masą z żółtek. Układamy na talerzu i schładzamy w lodówce co najmniej 2 godziny.



**źródło: Niloufer Ichaporia King*

koreczki z wędzonego łososia i serka mascarpone

Doskonały starter na każde przyjęcie. Słodczyz serka mascarpone i delikatność wędzonego łososia jest w tej potrawie idealnym połączeniem. Koreczki pięknie prezentują się na talerzu przybrane szczypiorkiem, kaparami i rukolą.

Składniki:



- 140 gram serka mascarpone,
- 2 łyżki kapar (odcedzonych),
- 2 łyżki poszatkowanego szczypiorku,
- 1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku,
- 350 gram wędzonego łososia (24 cienkie plastry ok. 7 cm długości),
- listki sałaty rukola.

Wykonanie:

1. Mieszamy w misce widelcem serek mascarpone wraz z 1 łyżką kapar, 1 łyżką szczypiorku, dodajemy sok z cytryny oraz sól i pieprz do smaku.

2. Na każdy plaster wędzonego łososa nakładamy łyżkę masy mascarpone oraz po 2 listki sałaty rukoli. Całość zwijamy i układamy na talerzu liśćmi do góry. Każdy koreczek możemy przewiązać szczypiorkiem.

3. Talerz dekorujemy pozostałym szczypiorkiem i kaparami, a jeśli pozostanie nam masa z serka mascarpone, możemy uformować z niej małe kuleczki, które również stanowią doskonałą przekąskę:).

Smacznego!

* źródło: *The 150 Best American Recipes*

jabłkowa raita

Raita jest potrawą kuchni indyjskiej, można ją serwować jako przystawkę do mięs, dip do sałatek, świetnie odnajduję się w swojej roli nawet jako deser. Ma kremową konsystencję, którą zawdzięcza jogurtowi, z tym że w przeciwieństwie do większości dipów, które powstają na bazie śmietany czy też majonezu, jest nie tylko niskotłuszczowa, ale przede wszystkim raita jest potrawą wysokobiałkową.

Składniki:

- 1 szklanka jogurtu greckiego o zawartości tłuszczu 3,5%,
- 1 jabłko Granny Smith (pokrojone w drobną kostkę) plus więcej do dekoracji,
- 1/2 łyżeczki soli morskiej,

- szczypta cynamonu
- szczypta pieprzu kajeńskiego.

Wykonanie:

W misce mieszamy jogurt z jabłkami, solą, cynamonem i pieprzem kajeńskim. Przykrywamy miskę folią spożywczą i odkładamy do lodówki na co najmniej 30 minut, tak aby przyprawy zdążyły się przegryźć. Serwujemy dekorując kawałkami jabłka.



**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 sałsy:)

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 blasze 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 szypułek, 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.

curry coleslaw

Coleslaw to bardzo popularna w USA surówka z białej poszatowanej kapusty, sama nazwa wywodzi się z języka flamandzkiego. Jej podstawą jest oczywiście biała kapusta, majonez/maślanka, przyprawy i inne dodatki. Ja proponuję dziś

surówkę Jacques Pepin, który dzięki curry podkreślił charakter tej surówki. Jest ona idealnym dodatkiem do ryby, a także grillowanego mięsa.

Składniki:



- 1 mała główka białej kapusty poszatkwanej (ok. 560 gram),
- 1 duża utarta marchew.

Dressing:

- 1/3 szklanki majonezu
- 3 łyżki octu jabłkowego,
- 1 łyżka cukru,
- 1 łyżeczka soli,
- 2 łyżeczki maku,
- 1/4 łyżeczki tabasco,
- 1 łyżeczka curry.

Wykonanie:

Posiekaną kapustę i utartą marchew, mieszamy w dużej misce. Następnie przygotowujemy dressing mieszając w miseczce wszystkie jego składniki. Łączymy całość i serwujemy, choć

najlepiej (moim zdaniem) smakuje schodzona w lodówce.

grillowane szparagi z prosciutto i miętowym pesto

Grillowane szparagi to uniwersalne danie, można je serwować jako przystawkę, sałatkę lub przekąskę. Uwielbiam łączyć je z miętowym pesto co podkreśla jeszcze bardziej ich smak. Odrobina prosciutto dodaje całej potrawie wyrazistość i podkreśla jej charakter.



Składniki (4 porcje):

- ok. 700 gram zielonych grillowanych szparag + 3 łyżki oliwy z oliwek, sól i pieprz,
- 1/2 szklanki świeżych liści mięty,
- 1 szklanka posiekanych listków pietruszki,
- 1 ząbek czosnku,
- 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich,
- 1/4 szklanki+1 łyżka oliwy z oliwek,
- 3 łyżki świeżo utartego parmezanu,

- sól morską i świeżo utarty pieprz,
- 4 plasterki prosciutto,
- 2 łyżeczki utartej skórki z cytryny.

Wykonanie:

1. Do blendera wkładamy listki mięty, pietruszki, czosnek, orzechy włoskie i 1/4 szklanki oliwy z oliwek. Pulsacyjnie rozdrabniamy, następnie dodajemy parmezan i łyżkę pozostałej oliwy z oliwek, rozdrabniamy ponownie do uzyskania jednolitej konsystencji. Przekładamy do szklanego pojemnika i schładzamy w lodówce.

2. Szparagi skrapiamy oliwą następnie solimy, pieprzymy i grillujemy z każdej strony. Zgrillowane dzielimy na cztery części następnie zawijamy w prosciutto. Układamy na talerzu ozdabiając utartą skórką z cytryny, odrobiną parmezanu, i pesto.



**receptura: Bobby Flay's Grill It*

grillowana sałatka ziemniaczana w francuskim stylu

Młodych ziemniaczków zawsze brakowało mi na emigracji, dlatego teraz, jak tylko pierwsze pojawiają się na targu, trudno powstrzymać się pokusie i nie wykorzystać ich w kuchni. Proponowana przeze mnie sałatka pochodzi z książki Bobby Flay's *Grill It!* Jest bajecznie doskonała, a przy tym łatwa w wykonaniu, nawet jeśli aura nie dopisuje by grillować na świeżym powietrzu, można użyć grilla elektrycznego.

Składniki:

- 1 kg młodych małych ziemniaczków,



- sól morska,
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek,
- świeżo mielony pieprz,
- 1/4 szklanki białego octu winnego,
- 1 łyżka musztardy Dijon,
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekanego),
- 1 mała czerwona cebulka, drobno posiekana,
- 6 korniszonów drobno pokrojonych,
- 2 łyżki kaparów,
- 1/4 szklanki drobno posiekanych listków trybulki lub pietruszki/kolendry.

Wykonanie:

1. Wyszorowane ziemniaki wkładamy do garnka z zimną osoloną wodą. Doprowadzamy do wrzenia, następnie gotujemy je 8 minut. Odcedzamy, a gdy wystygną przepoławiamy je wzdłuż.

2. Każdą połówkę ziemniaka smarujemy oliwą, solimy i pieprzymy, układamy na rozgrzanym grillu skórką góry. Grillujemy na złoto brązowy kolor ok. 4 minut, przewracamy na drugą stronę i zapiekamy kolejny 4 minuty.



3. W międzyczasie mieszamy pozostałe składniki sałatki (oprócz trybulki), dodając pozostałą część oliwy (ok. 1/4 szklanki),

doprawiamy



4. Ziemniaczki, przekładamy z grilla do dużej miski, dodajemy pozostałe składniki sałatki i mieszamy delikatnie. Odstawiamy na 15-60 minut, a przed podaniem dodajemy posiekane listki trybulki, solimy i pieprzymy do smaku i natychmiast serwujemy:)

[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 praskę,
- 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 poszatowanej 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.

tapas krabowo - łososiowe z maślankowo-koperkowym dressingiem

Nazwa niesamowicie długa, jak i czas, który trzeba tej przystawce poświęcić. Efekt natomiast jest piorunujący, smak zwała z nóg. Samo nadzienie można również zaserwować na zwykłym liściu sałaty polane lekkim dressingiem.

Nadzienie

Składniki:

- 1 kg pomidorów cherry (średniej wielkości)
- 300 gram paluszków krabowych z zalewy (te mrożone, jakościowo się nie spełniają),
- 200 gram wędzonego łososia pokrojonego w kostkę,
- 2/3 szklanki cebulki pokrojonej w drobną kostkę,
- 2 1/2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku,
- 2 1/2 łyżki octu jabłkowego,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- szczypta soli do smaku,
- pieprz kajeński lub świeżo utarty czarny wedle własnego uznania.

Wykonanie:

1. Paluszki krabowe poszatkować w malakserze, blenderze lub utrzeć na tarce. Dodać pozostałe składniki, dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.

2. Z każdego pomidorka ścinamy czubek i pozbawiamy za pomocą małej łyżeczki, środka wraz pestkami (który możemy zużyć do sosu pomidorowego lub zupy). „Ścięte” pomidorki układamy górną stroną do dołu na papierze ręcznikowym.

3. Starannie nadziewamy każdy pomidor jak na zdjęciu poniżej:)



Dressing Maślankowo-Koperkowy:

Składniki:

- 1 duże jajko,

- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- 1 1/2 łyżeczki poszatkowanego koperku,
- 1 szklanka oliwy z oliwek,
- 1/2 szklanki maślanki,
- szczypta soli do smaku,
- świeżo utarty pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Jajko, sok z cytryny i koperek włożyć do blendera i wymieszać, w trakcie mieszania powoli dodawać oliwę.

2. Całość z blendera przelać do średniej wielkości miseczki i dodać maślankę mieszając trzepaczką. Doprawić do smaku.

Sposób serwowania już zależy od naszej wyobraźni i polotu w danej chwili:)

