Sałatka z kaszą i młodym bobem

Dziś zapraszam po przepis na sałatkę z młodym bobem i kaszą, i ogórkiem małosolnym. Sałatka wprost idealna na kolację, a przede wszystkim bogata w wartości odżywcze. Długo wahałam się czy przypadkiem takie połączenie składników nie okaże się tylko dziwnym wymysłem, ale sałatka wyszła wyjątkowo smaczna. Wszystkie składniki: bób, czosnek, ogórki małosolne i kasza, świetnie się komponowały razem.

Młody bób, kasza, czosnek idealnie pasują do lampki czerwonego wytrawnego wina. A to wszystko w połączeniu z domowej roboty sosem winegret. No i małosolne ogórki przygotowane przeze mnie. Ta sałatka wspaniale wkomponowała się w rodzinne urodzinowe biesiadowanie na tarasie. Myślę także, że przy takim połączeniu można pokombinować z różnymi rodzajami kasz. Ja wybrałam kaszę pęczak, jednak kasza gryczana według mnie też świetnie pasuje.

Sos winegret zawsze przygotowuję sama i nigdy nie podaję proporcji. Jeśli po wymieszaniu składników coś mi nie pasuje, po prostu dodaję brakujące „coś”. Dzięki temu sos jest właśnie taki jak lubię: z wyczuwalną słodkością, ale i kwaskowatością. Jeśli jednak potrzebujesz proporcji, to znajdziesz je tutaj.

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Składniki, których potrzebujesz, żeby przyrządzić sałatkę z bobem, ogórkiem małosolnym i kaszą:

- **około 200 g kaszy pęczak,**
- **500 g bobu,**
- **2 ząbki czosnku,**
- **pęczek koperku,**
- **pęczek pietruszki,**
- **4 ogórki małosolne,**
- **sól i pieprz do smaku**

Na sos winegret potrzebujesz:

- **musztarda,**
- **ocet balsamiczny,**
- **oliwa z oliwek,**
- **ksylitol**

Kaszę ugotuj, odcedź i wystudź. Bób ugotuj, wystudź i obierz. Czosnek, pietruszkę i koperek posiekaj, a ogórki pokrój w kostkę. Wrzuć do miski.

Składniki na sos przygotuj według Twoich proporcji. Dzięki temu zyskasz ulubiony przez siebie smak. Smacznego!

Polędwica wołowa w aromatycznym czerwonym winie z cebulą, figami i daktylami

Bardzo lubię steki. Pod każdą postacią. Zawsze kojarzyć będą

mi się z Ameryką, w której spędziłam kilka lat swojego życia. I jedno wiem na pewno: żaden stek polski nie będzie nigdy taki jak amerykański. Bo Ameryka ma do tego jeszcze swoją piękną legendę o kowbojach, parkach narodowych, Indianach, bizonach. Tam jest dusza, a do tej duszy i do tej historii idealnie komponuje się smak steków pieczonych dosłownie chwilkę na grillu.

Do zrobienia tej potrawy wykorzystałam delikatne w aromacie czerwone wino wytrawne Côtes du Rhône. Jest to wino o pięknym zapachu i nieciężkim smaku. Idelanie komponuje się z potrawami mięsnymi. Do starzenia się tego wina używa się beczek z dębu francuskiego, amerykańskiego i bułgarskiego. Ten smak i charakter uwydatnia także tamtejszy słynny wiatr Mistral i specyficzny mikroklimat okolicy.

Stek podałam z aromatyczną cebulką z figami i daktylami oraz z blanszowanymi liśćmi brukselki skropionymi słodkim octem balsamicznym.

Wino Côtes du Rhône możecie kupić w Winotece na Rayskiego w Szczecinie.

Potrzebujesz:

- 2 polędwice wołowe,
- 1 cebula,
- 8 fig,
- 8 daktyli,
- 3-4 łyżeczki ksylitolu,
- odrobina masła klarowanego,
- 250 ml bulionu warzywnego,
- 250 ml wina Côtes du Rhône,
- 300 g brukselki,
- ocet balsamiczny i ksylitol

Przygotuj bulion warzywny: w 500 ml wody zagotuj i na małym ogniu trzymaj pietruszkę, marchewkę, seler i por z dwoma ziarenkami ziela angielskiego i listkami laurowymi. Dopraw solą i pieprzem.

Na patelni na maśle klarowanym zeszklij cebulkę pokrojoną w drobną kostkę. Dodaj ksylitol, pokrojone w drobne paseczki figi i daktyle. Podsmaż na małym ogniu około 10 minut do połączenia smaków. Zalej winem i bulionem warzywnym. Trzymaj na małym gazie przez dwie godziny do odparowania wody. Na koniec sprawdź czy nie potrzeba soli i pieprzu.

Steki usmaż na maśle klarowanym na patelni grillowej. Stek o grubości 2 cm smaż 4 minuty z każdej strony. Dopraw solą dopiero na sam koniec, już po usmażeniu mięsa.

Brukselkę obierz z listków. Zagotuj wodę w garnku z odrobiną octu i ksylitolu. Wrzuć listki brukselki na 3 minutki. Wyjmij, odcedź i dokładnie osusz.

W małym garnuszku na wolnym ogniu przygotujesz teraz słodki ocet balsamiczny. Wlej odpowiednią ilość octu i dopraw ksylitolem wedle uznania. Trzymaj na wolnym gazie do zgęstnienia sosu i dokładnego połączenia składników. Ostygniętym sosem skrop liście brukselki.

Stek podawaj z winną cebulką, obok ułóż liście brukselki. Smacznego!

Les Vignes de Sainte Colombe
Terroirs du Soleil
CÔTES DU RHÔNE
APPELLATION CÔTES DU RHÔNE CONTRÔLÉE
MIS EN BOUTEILLE AU DOMAINE

Wołowina krojona w paski z pieczonym pietruszkowym puree

Dzisiaj propozycja na podanie wołowiny. Puree z zapieczonej pietruszki i jabłka ukradło moje serce. Wołowina marynowała się w ziołach przez całą noc. Dzięki temu była krucha i miękka. Całość uzupełniła sałatka z buraków z serem pleśniowym i winegret.

f/8, 6 s., ISO 200.

Potrzebujesz:

- **polędwicę wołową – 2 steki,**
- **tymianek, rozmaryn, sól, pieprz,**
- **sos worcestshire – 3 łyżeczki,**
- **oliwa z oliwek,**
- **łyżka octu jabłkowego**

Przygotuj marynatę dla wołowiny. Wołowinę pokrój w drobne paski. Przełóż do woreczka strunowego, zalej marynatą. Wstaw na kilka godzin do lodówki, a najlepiej na całą noc.

Na pietruszkowe puree potrzebujesz:

- **3 pietruszki,**
- **1 jabłko,**
- **jogurt grecki,**
- **sól i pieprz**

Pietruszkę obierz ze skórki. Do rozgrzanego piekarnika (175 stopni) włóż obraną pietruszkę i jabłko ze skórką. Zapiecz przez 15-20 minut. Kiedy warzywa przestygną, wyjmij łyżką sam miąższ jabłka, pietruszkę pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj odrobinę jogurtu, zblenduj całość. Dodawaj tyle jogurtu, żeby uzyskać odpowiednią dla siebie konsystencję. Dopraw solą i pieprzem.

Na sałatkę potrzebujesz:

- **1 burak,**
- **ser pleśniowy,**
- **rukola,**
- **jabłko**

Buraka ze skórką upiecz w piekarniku przez godzinę w temperaturze 175 stopni. Zostaw do wystygnięcia, a potem obierz ze skórki i pokrój w drobne paski. Jabłko obierz ze skórki i pokrój w drobne paski. Dodaj ser pleśniowy i rukolę. Dopraw sosem winegret.

Na sos winegret potrzebujesz:

- **oliwa z oliwek,**
- **ocet balsamiczny,**
- **sól, pieprz i cukier do smaku**

Z podanych składników wymieszaj dokładnie widelcem sos, tak by powstała jednolita masa. Specjalnie nie podaję ilości, bo chcę zostawić miejsce na kreatywność:)

Karmelizowany fenkuł z kozim twarożkiem czyli sposób na dziwne warzywo

Fenkuł nie jest warzywem często spotykanym w naszej kuchni, a szkoda, bo daje on wiele smakowych możliwości. Ja też powoli przekonuję się do tego, że można to warzywo wykorzystywać w kuchni na różne sposoby. Nie wpadłabym na pomysł, żeby osłodzić lekko cierpkawy i lekko nijaki smak fenkułu, ale to jednak był strzał w dziesiątkę. Pomysł podkradłam Yotam Ottolenghi'emu, zresztą polecam podkradać jego pomysły, bo są w swojej prostocie genialne.

Na 2 porcje potrzebujesz:

- **1 fenkuł,**
- **ksylitol,**
- **nasiona fenkułu,**
- **sól i pieprz,**
- **masło klarowane**

Fenkuł pokrój tak jak na zdjęciu, w paski i wzdłuż. Odkrój twarde zielone łodygi. Usmaż na rozgrzanej niewielkiej ilości masła klarowanego, z każdej strony po dwie minuty do zezłocenia. Smaż fenkuł na raty. Najpierw usmaż pierwszą porcję warzywa, uważając przy tym, by nie uszkodzić jego miłej dla oka „konstrukcji”. Smaż tak, by warzywa na siebie nie nachodziły, dzięki temu fenkuł nie zniszczy się podczas smażenia.

Usmażone warzywo odłóż na talerz. Na patelnię, na której smażyłeś fenkuł, wsyp cukier, nasiona fenkułu i dużą ilość soli i pieprzu. Możesz dodać odrobinę masła jeszcze. Poczekaj aż syrop nabierze słodkiego aromatu. I do tak skarmelizowanego

syropu wrzuć usmażony uprzednio cały fenkuł dosłownie na kilka minut.

Podawaj z kozim serkiem twarogowym doprawionym solą, pieprzem, czosnkiem i świeżym koperkiem.

Witaminowa bomba – sałatka z pora, ciecierzycy i sera owczego

Ta sałatka to naprawdę witaminowa bomba. Zamknęłam tutaj wszystko co zdrowe i sycące zarazem. Jest ciecierzyca bogata w białko i węglowodany, jest jabłko, jest ser owczy bogaty w tłuszcze i sporo innych świetnie komponujących się warzyw. Do tego wszystkiego dodałam odrobinę ostrości w postaci harissy, ostrej pasty z papryczek chilli. Zjadłam ją na obiad z wielkim smakiem.

Zdjęcie: miseczka otulona białą ściereczką z miękkiego materiału, filiżanka z odrobiną owocowej herbatki, stara miseczka aluminiowa w kolorze ledwo błękitnym i stara drewniana łyżka z Odessy, pamiątka rodzinna. Odbiłam światło, by oświetlić przód miseczki. Pod miseczką ściereczka w niebieskie paski, świetnie kontrastuje z miseczką. ISO 500, F.5/6, 10 s. , +0,7.

Na sporą miskę sałatki potrzebujesz:

- **puszkę ciecierzycy,**
- **puszkę kukurydzy (bez dodatku cukru),**
- **4 białe łodygi pora,**
- **pęczek pietruszki,**
- **pęczek świeżej bazylii,**
- **100 g owczego sera pokrojonego w drobną kostkę,**
- **2-3 słodko-kwaśne jabłka (u mnie Ligol).**

Na sos potrzebujesz:

- **sól, pieprz**

- **1/4 łyżki harissy (pasta z czerwonej papryki chilli, czosnku, kolendry i kminku),**
- **4 łyżki jogurtu greckiego**
- **1 łyżka majonezu bez dodatku cukru**

Warzywa z puszki odsącz i wsyp do miski. Seler pokrój w talarki. Pietruszkę i bazylię drobno posiekaj. Jabłka pokrój w kosteczkę. Dodaj ser owczy. Składniki na sos możesz bezpośrednio dodać do warzyw. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotowe. Smacznego!

Sałatka z awokado, truskawkami, kolendrą i serem bałkańskim

To co daje tej sałatce wyrazisty i słodki smak zarazem to sos balsamiczny. Zrobiony własnoręcznie, przepyszny.

Przepis na jedną porcję. 268 kalorii, 27 g węglowodanów, 18 g tłuszczu, 8 g białka. Sos (50 g) to dodatkowe 80 kalorii i 19 g węglowodanów.

Oto historia tego zdjęcia. Stół kuchenny podsunęłam bliżej okna. Po lewej stronie potrawy ustawiłam biały karton papieru zgięty w pół, dość blisko sałatki, za talerzem w odległości około 20 cm ustawiłam czarny niewielki arkusz papieru, tak by lekko przyciemnić biały talerz i by jego kąciki nie zostały prześwietlone. By oświetlić przód potrawy wykorzystałam sprytny trik: odbiłam folią aluminiową światło wpadające z okna na tył potrawy i oświetliłam sobie nim przód:) Cała

filozofia właśnie:) A ponieważ biały talerz jest niezwykle elegancki ale monotonny, ułożyłam pod nim dwie kontrastujące materiałowe podstawki.

Właściwości zdjęcia: aparta Sony ILCE-7, ogniskowa 90 mm, F/5,6, 1,3 s., kompensacja naświetlenia + 1,3, matrycowy tryb odmierzania.

Składniki na 1 porcję sałatki:

- **1 szklanka truskawek pokrojonych na pół (u mnie w paski),**
- **30 g sera bałkańskiego,**

- **pół awokado,**
- **2 łyżeczki drobno posiekanej kolendry**

Składniki na słodki sos balsamiczny:

- **1/3 szklanki octu balsamicznego**
- **1 łyżka miodu lub cukru trzcinowego**

Przygotowanie

1. Składniki na sos umieść w rondelku i na wolnym ogniu gotuj do zgęstnienia sosu. Odstaw sos do przestygnięcia.
2. Składniki na sałatkę umieść na talerzu i polej ostygniętym sosem.
3. Smacznego!

Suszone pomidowy w oliwie z oliwek

Są o niebo lepsze od pomidorów zakupionych w sklepie. Niczym nie odstępują pomidorom suszonym na słońcu.

Mimo, że nasze polskie i suszone w piekarniku na szybko, ja tam czuję zapach Włoch:) W połączeniu z mozarellą – pycha!

Składniki na trzy słoiczki pomidorów:

- **około 20 sztuk pomidorów,**
- **oliwa z oliwek,**
- **sól, pieprz,**
- **ulubione świeże zioła (u mnie kolendra, bazylia),**
- **czosnek**

Przygotowanie pomidorów

1. Pomidory dokładnie wymyć i pokroić na dość grube plastry (około 5 mm).
2. Na blaszce ułożyć papier do pieczenia. Wyłożyć plasterki

pomidorów jeden obok drugiego. Posolić i popieprzyć.
3. Piekarnik nastawić na 175 stopni. Włożyć pomidory i suszyć około 50-60 minut. To jest bardzo szybkie suszenie, można suszyć w tempie nieekspresowym: cała noc w temperatusze 50-60 stopni. Pomidory należy sprawdzać co 10 minut po 30 minutach pieczenia. Moje suszyły się nierównomiernie, część musiałam wyjąć wcześniej. Pomidory znacznie się skurczą. Wystudzić.
4. W garnuszku zagotować oliwę z oliwek.
5. Pomidory włożyć do słoiczków. Dodać ziół i czosnku. Zalać gorącą oliwą. Uwaga, oliwa będzie pryskać i skwierczeć. Słoiki zakręcić i odstawić do wystygnięcia do góry nogami. Mi smakowały już na drugi dzień:)
6. Smacznego!

Tian z pieczoną cukinią i pomidorami

Tian to prowensalska zapiekanka warzywna, która swój charakterystyczny smak zawdzięcza warzywom poukładanym warstwami.

Dzisiaj spróbowałam tego prowensalskiego smaku i jestem zachwycona. Mam nadzieję, że i Wam przypadnie do gustu.

Składniki dla dwie porcje:

- **1 cukinia,**
- **3 pomidory,**
- **garść świeżej cienko posiekanej bazylii,**
- **sól, pieprz do smaku,**
- **oliwa z oliwek,**
- **1 cebula,**
- **pół szklanki wywaru z kurczaka.**

Przygotowanie:

1. Warzywa dokładnie wymyć. Z cukini odciąć gorzkie końce.

Pokroić wzdłuż na cienkie paski.
2. Pomidory pokroić w plasterki.
3. Cebulę pokroić w paski i zeszklić na patelni z niewielką ilością oliwy.
4. Cebulę ułożyć w foremce do zapiekania, doprawić solą i pieprzem.
5. Warstwami układać pomidory i paski cukini. Doprawić solą i pieprzem. Posypać bazylią.
6. Polać wywarem z kurczaka (lub wodą).
7. Piec pod przykryciem w temperaturze 180 stopni przez około 40 minut.
8. Smacznego!

Pomidory faszerowane awokado, cukinią i kolendrą

Proste połączenia często prowadzą do najlepszych smaków. Tak jest i w tym przypadku.

Przepis pochodzi z ostatniego numeru Mojego Gotowania.

Składniki na 2 faszerowane pomidory:

- **2 pomidory,**
- **połówka awokado,**
- **sok z połowy limonki,**
- **świeża kolendra wedle uznania (ja lubię dużo),**
- **kilka kropli tabasco,**
- **1 ząbek czosnku**
- **pieprz i sół wedle uznanian,**
- **kilka plastrów cukini**

Przygotowanie

1. Pomidorom obciąć „tyłeczek” i łyżką wyciągnąć miąższ. Miąższ, kolendrę, cukinię i czosnek cieńko posiekać.
2. Awokado rozgnieść widelcem na pastę.Dodać do posiekanych warzyw.
3. Doprawić tabasco, solą, pieprzem i sokiem z limonki. Farsz jest gotowy do faszerowania pomidorów.
4. Smacznego!

Sałatka z pieczonych pomidorów i awokado

Jedna ze smaczniejszych sałatek jakie ostatnio jadłam. Pieczone pomidory nadają sałatce słodki smak, a awokado i ser mozarella świetnie tutaj kontrastuje.

Przepis pochodzi z ostatniego numeru Kuchni.

Składniki na 1 porcję sałatki:

- **2 pomidory,**
- **pół awokado,**
- **sok z połowy limonki,**
- **ser mozarella (pół kostki),**
- **listki bazylii,**
- **sól i pieprz do smaku,**
- **oliwa z oliwek**

Przygotowanie

1. Nastawić piekarnik na 160 stopni. Pomidory pokroić w

grube plasterki. Skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem. Ułożyć na blaszce pokrytej papierem do pieczenia. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez około 50-60 minut.

2. Awokado pokroić w podłużne paski. Ułożyć na talerzu i polać sokiem limonki.
3. Mozarellę porwać na drobne kawałki.
4. Pomidorki ułożyć na sałatce kiedy już będą wystygnięte. Całość doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą.
5. Smacznego!