Najlepsze krewetki pod słońcem. Chrupiące i soczyste.

Czy wiecie, że krewetki zaliczane są do morskich i słodkowodnych skorupiaków z rzędu dziesięcionogów, a opisanych jest około 2500 gatunków, a w Bałtyku żyje ich kilka gatunków. Są jednak one zbyt małe i używane są jako przynęta. Większość hodowli ma miejsce w zbiornikach wodnych w krajach azjatyckich.

Mięso krewetek jest bogate w składniki odżywcze, ponadto jest łatwoprzyswajalne i lekkostrawne. W 100 g krewetek jest 18 g wysokowartościowego białka, które charakteryzuje się korzystnym składem aminokwasów. Krewetki są dobrym źródłem selenu, jodu, magnezu potasu i fluoru.

Ja dziś proponuję najlepsze, idealne wręcz krewetki. Chrupiące, soczyste i otulone doskonałą kompozycją warzyw. Żeby krewetki były chrupiące, podsmaż je na patelni. Ponieważ jestem na ketozie opartej na tłuszczach MCT, podsmażyłam je na beztłuszczowym sprayu do smażenia, a Ty możesz to zrobić na znakomitym oleju kokosowym. Niech wrzący ogień sprawi, że będą rumiane, ale nie przypalone. To cały ich sekret. Wtedy smakują najlepiej i łatwo odchodzą od skorupki – ogonka.

Przyrządzenie krewetek wcale nie jest trudne. W Polsce uważa się je za wykwintny rarytas, a ich przyrządzenie jest niezwykle łatwe. Oczywiście należy pamiętać o kilku wskazówkach, ale naprawdę ciężko zepsuć ich smak.

Do mojego przepisu wykorzystałam świeże pomidory, szpinak, czosnek, a ostrości dodaje czerwona papryczka habanero.

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

Bhakri i chana masala

Bhakri i chana masala to jedne z przepisów przywiezionych z mojej podróży do Indii. Miałam to szczęście, że na mojej drodze spotkałam wspaniałe osoby, które pokazały mi kuchnię hinduską od „kuchni”. Gotowałam, uczyłam się, a przede wszystkim próbowałam różnych smaków. Byłam szczęśliwa. Zatem szczęście musi mieć smak
Bhakri to typowy chlebek, który zadomowił się w stanie Gujarat, choć tak naprawdę pochodzi z Maharashtra. Był jednym z pierwszych, które spróbowałam. Jest banalnie prosty w wykonaniu, do tego chrupiący, idealny na lunch, bo utrzymuje świeżość nawet przez kilka dni. Idealny do hinduskiego śniadania, bo dość ciężki, wspaniale smakuje z pikantnymi dodatkami.
Z kolei chana masala, to jedno z najbardziej popularnych dań w całych Indiach. W tym przepisie ciecierzycę ugotowałam w herbacie, dzięki czemu miała ciemniejszy kolor i jej smak był bardziej ziemisty.
Uwielbiam te smaki…
W wersji wegańskiej zamiast masła użyj oleju kokosowego.

Manufaktura
cieśli

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 4

Prep Time: 30 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 800 g krewetek Vannamei albo Black tiger
- 8 pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól i pieprz
- cztery kostki zamrożonego szpinaku
- olej do smażenia
- 1 cm papryczki habanero

Instructions

1
Na gorący olej wrzuć krewetki. Przeczytaj opis, żeby znaleźć wskazówki na doskonały ich smak

2
W międzyczasie zblenduj pomidory

3
Zalej krewetki sosem pomidorowym, całość dopraw solą i pieprzem

4
Wrzuć kostki szpinaku

5
Trzymaj całość na wolnym ogniu aż szpinak się rozmrozi.

6
Na koniec dodaj posiekany czosnek i posiekaną papryczkę

7

Potrzymaj ok. 5 minut na ogniu i gotowe. Smacznego!

-

  Przygotowuję bhakri

Przygotowuję bhakriPobierz

-

-

-

-
-

-

W drodze do Mumbaj. Prawdziwe szczęście jest w drobnych rzeczach
Takie rzeczy widziałam tylko w filmach

Chińska kapusta pak choi z sezamem i imbirem

Pak choi czyli co?

Pak Choi lub inaczej Bok Choy to po prostu chińska kapusta.

Może nie tak popularna jak kapusta pekińska, ale warto poświęcić jej więcej uwagi. Ponieważ należy do roślin z rodziny krzyżowych, ma spore znaczenie przeciwnowotworowe. Pak Choi zawiera glukozynolany, które są związkami siarki, a te z kolei mają działanie przeciwnowotworowe. Pak Choi ma także działanie przeciwzapalne dzięki obecności omega-3 i kwasu alfa-linolenowego.

Co jeszcze?

Pak Choi może wpływać na obniżenie ciśnienia we krwi: ma mało sodu, ale jest bogaty w wapń i potas, które odgrywają rolę w regulacji ciśnienia krwi. Ponadto dużo błonnika i bardzo mało kalorii. Świetna w smaku, idealnie komponuje się z czosnkiem i ostrymi przyprawami. Więcej o tym niedocenionym jeszcze warzywie przeczytasz tutaj.

Dziś proponuję swoją wariację na temat pak choi. Można już dostać ją w sklepach, mnie urzeka ciemnozielony kolor liści tej kapusty. Idealna do zup lub po usmażeniu jako aromatyczny dodatek do dań.

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na 2 porcje potrzebujesz:

- liście z 2 średniej wielkości kapusty pok choi,
- masło klarowane,
- 2 ząbki czosnku,
- łyżeczka startego na drobnej tarce imbiru,
- sól
- olej sezamowy,
- sezam

W woku podgrzej masło klarowane, wrzuć na 30 sekund starty na drobnej tarce imbir i czosnek. Po tym czasie wrzuć liście kapusty i duś aż liście zmiękną (około 5 minut). Dodaj nasion sezamu i smaż jeszcze kilka minut. Dopraw solą. Zdejmij z ognia, całość polej olejem sezamowym. Oleju sezamowego już nie podgrzewaj, bo potrawa nie będzie już zdrowa. Olej sezamowy jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe typu omega-9, a tych nie wolno poddawać obróbce termicznej!

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!

Kotleciki rybne z kaszą jaglaną i pietruszką w pierzynce z płatków

kukurydzianych

Bardzo delikatne i rozpływające się w ustach kotleciki rybne. Smak ryby jest lekko wyczuwalny. Kotleciki są lekkie i puszyste, a pierzynka z kukurydzianych płatków dodaje im rumianego koloru i chrupkości. Idealne dla dzieci, a jeśli dzieci nie lubią pietruszki, można połowę kotlecików zrobić bez pietruszki. Idealne na obiad lub do burgera rybnego. Świetnie pasuje do nich koperkowy sos jogurtowy i nasze rodzime buraczki.

Kotleciki rybne to idealny pomysł na szybki obiad. Przygotowuje je się szybko, są łatwe w przygotowaniu, smażą się równie szybko. Naprawdę ciężko tutaj coś zepsuć:)

Sony ILCE-7, f/5, 6s., ISO 200, ekspozycja +0,3.

Składniki na 10 sztuk kotlecików:

- **500 g białej ryby (u mnie świeży filet z dorsza),**
- **sól i pieprz do smaku,**
- **3 łyżki zmielonej na pył kaszy jaglanej,**
- **2 jajka,**
- **pęczek pietruszki posiekanej drobniutko,**
- **do panierki: zgniecione w woreczku bezcukrowe płatki kukurydziane**

Składniki na sos koperkowy:

- **jogurt grecki,**

- **sól i pieprz d smaku,**
- **pół zgniecionego i poszatkowanego ząbka czosnku,**
- **pęczek posiekanego koperku**

Filety ryby umieść w melakserze. Wbij jajka, wsyp zmieloną kaszę i posiekaną pietruszkę. Przypraw solą i pieprzem. Wszystko zmiel. Z powstałej masy uformuj w dłoniach kotleciki i obtocz w posypce z płatków kukurydzianych. Następnie wrzuć na rozgrzaną patelnię (smażyłam w niewielkiej ilości oleju kokosowego) i smaż na wolnym ogniu do zezłocenia się panierki. Podawaj z sosem koperkowym. Smacznego!