



E-BOOK

KUCHNIA PEŁNA ŚWIATA

Przepisy z Hiszpanii,
Maroka, Gruzji, Wielkiej
Brytanii, Polski i Włoch

JUSTYNA WIŚNIEWSKA

Carbonara

Składniki:

180 g Spaghetti

1 ząbek czosnku

Oliwa z oliwek

6 plasterów, surowego wędzonego boczku (cienkich)

2 jaja

Parmeżan

Pietruszka

Zacznij gotować wodę na makaron. W międzyczasie wlej na patelnię oliwę dodaj czosnek pokrojony w plasterki oraz pokrojony w cienkie paski boczek. Smaż przez chwilę. Dodaj pietruszkę.

Do miseczki wbij jaja, dodaj trochę soli i pieprzu. Wymieszaj.

Odcedź spaghetti. Wrzuć je na patelnię i wymieszaj łącząc z czosnkiem, boczkiem i pietruszką. Posyp parmeżanem oraz świeżym pieprzem. Zestaw patelnię z ognia. Wlej jaja, pamiętaj, żeby jajka nie ścięły się a wytworzyły kremowy sos.

Smacznego!!! :)



Spaghetti z czosnkiem i bułką tartą

Składniki:

180 g Spaghetti (lub Linguine)
Okolo 100 g bułki tartej
1 ząbek czosnku
Pikantne Chilli (płatki lub świeże)
Oliwa z oliwek
Garść pokrojonej natki pietruszki
Sól
Parmezan

Zacznij gotować wodę na makaron. W międzyczasie wlej na patelnię oliwę dodaj czosnek i Chilli, podsmażaj przez kilka minut. Wyłącz kuchenkę i dodaj bułkę tartą, poczekaj aż oliwa ją wchłonie. Dodaj posiekaną pietruszkę. Dodaj trochę wody z makaronu (żeby danie nie było za suche).
Odcedź spaghetti. Wrzuć je na patelnię i szybko wymieszaj łącząc wszystkie składniki. Posyp parmezanem.

Ps. Można eksperymentować ze składnikami w zależności jaki smak lubisz najbardziej. . Mniej/więcej papryczki, mniej/więcej bułki, mniej/więcej pietruszki itp. :)

Smacznego!!! :)



Pappa al pomodoro

Składniki:

Puszka dobrej jakości pomidorów/ świeże pomidory obrane ze skórki
około 450 gram
1 ząbek czosnku
Świeża bazylia
Oliwa z oliwek
Sól
Pieprz

Posiekaj czosnek, wrzuć go do garnka z gorącą oliwą z oliwek i podgrzewaj około 5 minut. Następnie dodaj pomidory – w sezonie świeże, poza sezonem z puszki (ale bardzo dobrej jakości, najlepiej włoskie). Gotujemy kolejne 5 minut, aż pomidory trochę zmiękną. Na pomidory kładziemy chleb pokrojony w kromki (w Toskanii ten niesolony w Polsce może być np. Weka).

Jeśli konsystencja dania jest zbyt gęsta dodajemy trochę wody. I gotujemy na małym ogniu około 10 minut. Na końcu dodajemy porwane listki bazylii. Można doprawić trochę solą morską i świeżym pieprzem (choć w Toskanii używa się bardzo mało soli).

Smacznego!!! :)



Hiszpańska tortilla

Składniki:

1 cebula
6 ziemniaków
Sól, pieprz
3 jaja
Olej

Cebulę pokrój w piórka. Ziemniaki obierz i pokrój w ćwiartki, później każdą ćwiartkę jeszcze pokrój w cienkie plasty. Wlej na patelnię sporo oleju, wrzuć do niego cebulę i smaż przez kilka minut, pamiętaj, żeby jej nie przypalić, dodaj ziemniaki i smaż wszystko na małym ogniu, aż ziemniaki będą miękkie, W międzyczasie wbij do miseczki jajka, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj. Jak ziemniaki będą miękkie wlej na patelnię jajka i smaż omlet. Jak będzie gotowy z jednej strony, za pomocą przykrywki przewróć omlet i smaż chwilę na drugiej stronie. Tortille może jeść zarówno ciepłą jak i zimną.

Smacznego!!! :)



Pizza

Składniki:

20 gram drożdży
 Szczypta(solidna) cukru
 Mąka szklanki
 Ciepła woda 3/4 szklanki
 Starta mozzarella
 Passata pomidorowa
 Składniki na pizzę

Wkrusz drożdże do miski. Dodaj cukier i ciepłą wodę. Odstaw zaczyn, aż drożdże zaczną pracować

na wierzchu robi się piana (powinno to trwać kilka minut).Zacznij dodawać mąkę, kręć ręką w misce tak, aby woda z drożdżami zbierała mąkę.Nie podaję ilości mąki –

ciasto nie może być lejące i lepkie i nie może być twarde.Wyrabiaj kilka minut.Odstaw, przykryte ściereczką ciasto w ciepłe miejsce (do wyrośnięcia –

około 20 minut).Wyłóż ciasto na stolnicę. Najpierw rękami formuj koło, później rozwałkuj na taką grubość jaką lubisz.Blachę nasmaruj oliwą, że by ciasto się nie przywarło.Wyłóż ciasto na blachę, odetnij wystające zza blachy ciasto (nie wyrzucaj, zrób słone paluchy bądź oliwkowe bułeczki).

Palec zanurz w wodzie i przejdź po wewnętrznej krawędzi pizzy. Zagnij ciasto do środka, zrobi się obwódka.Rozsmaruj passatę na cieście. Posyp mozzarellą. Nakładaj dodatki takie jakie lubisz.

Smacznego!!! :)



Podusieczki z ricottą i szpinakiem

Składniki:

Ciasto francuskie
Szpinak (300 gram) - ugotowany, pokrojony
Ricotta (1 opakowanie)
Jajko
3 łyżki parmezanu
Szczypta gałki muszkatołowej

Wymieszaj szpinak, ricottę, jajko, parmezan i gałkę muszkatołową.
Rozłóż ciasto francuskie.
Pokrój na prostokąty.
Nałóż do środka farsz.
Zlep końce, możesz docisnąć widelcem.
Włóż do nagrzanego na 200 stopni piekarnika i piecz około 15 minutowo
(sprawdzaj żeby ciasto się nie przypaliło)

Smacznego!!! :)



Pieczone ziemniaki z dodatkami

Składniki:

Duże ziemniaki (na jedną osobę 1 ziemniak)

Dodatki:

Tuńczyk z majonezem, solą i pieprzem

Masło

Ser cheddar starty na grubych oczkach

Twarożek

Sałatka warzywna

Pieczone buraki

Upiecz ziemniaki ze skórką na blaszce w piekarniku około 50 minut. Przygotuj takie dodatki jakie lubisz. Po upieczeniu nacinamy każdy ziemniak wzdłuż i w szerz, smarujemy masłem i wypełniamy farszem.

Smacznego!!! :)



Krem z pieczonych czerwonych warzyw

Składniki:

Pomidor, papryka czerwona
Cebula czerwona
z marchewki, czosnek
Oliwa, pieprz
Świeżo mielony, sól, zioła: rozmaryn, tymianek

Przygotowanie:

Warzywa oczyszczamy, kroimy na kawałki, mieszamy w oliwie.
Kładziemy na blaszce polane oliwą. Posypujemy solą i ziołami.
Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Pieczemy około 40 minut. Kiedy warzywa będą miękkie wyjmujemy z blachy, przekładamy do garnka i miksujemy na gładki krem. Dodajemy bulion i jeszcze raz wszystko miksujemy. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Gotujemy.
Wylewamy na talerz, możemy dodać łyżkę jogurtu, skropić oliwą.
Serwujemy na przykład z grzankami

Smacznego!!! :)



Kluski śląskie

Składniki:

Ziemniaki
Mąka ziemniaczana
Sól

Przygotowanie:

Obierz i ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie. Jak trochę ostygną przepuść przez praskę. Włóż ziemniaki do garnka lub miski i uklep.

Wyjmij na bok 1/4 ziemniaków, w puste miejsce wsyp mąkę. Włóż z powrotem ziemniaki do garnka lub miski i wymieszaj wszystko razem, dodaj trochę soli.

W dłoni formuj kluseczki, zrób palcem dziurkę. Wrzuć na gotującą się wodę, lekko zamieszaj. Jak wypłyną na wierzch gotuj na bardzo małym ogniu jeszcze około 3-4 minut.

Smacznego!!! :)



Sałata z karmelizowaną gruszką

Składniki:

Sałata - najlepiej rucola lub mieszanka
 Gruszka
 Garść orzechów włoskich
 100 gramów niebieskiego, pleśniowego sera
 Ocet balsamiczny
 Łyżka masła
 2 łyżki ciemnego cukru

Przygotowanie:

Umyć sałatę, rozłożyć na talerzu.
 Gruszkę pokroić ćwiartki.

Na patelni rozpuścić masło, dodać cukier, dodać ocet balsamiczny, poczekać chwilę aż cukier się rozpuści. i Dodać gruszki i orzechy włoskie. Wymieszać razem z cukrem i octem.

Wyłożyć na sałacie gruszki, razem z orzechami, dodać porwaną w kawałki gorgonzolę lub inny pleśniowy ser. Polać pozostałym płynem z patelni. Podawać z grzanką.

Smacznego!!! :)



Marokańska sałatka

Składniki:

2 pomidory
1 ogórek
Pół cebuli
Posiekanej natki pietruszki lub kolendry
oliwa z oliwek
1 łyżeczka soku z cytryny lub octu
sól i pieprz do smaku

Z pomidorów i ogórka wydrążyć miąższ. Pokroić w drobną kostkę. Dodać drobno pokrojoną cebulę i posiekaną pietruszkę lub kolendrę. Dodać oliwę z sokiem z cytryny lub octem, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Schłodzić w lodówce minimum 20 minut przed podaniem.

Smacznego!!! :)



Polędwiczki z zielonym pieprzem

Składniki:

250 gramów polędwicy wieprzowej

200 ml śmietanki 30%

Cebula

Sól, pieprz

Zielony pieprz

Białe, wytrawne wino (opcjonalnie 100 ml)

Pokroić polędwiczkę na plastry około 1 cm. Lekką ją robić. Oprószyć solą i pieprzem. Odstawić na chwilę.

Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę.

Poddusić chwilę na oliwie na patelni. Dodać polędwiczki. Obsmażyć z dwóch stron. Dodać trochę białego wina. Poczekać chwilę aż odparuje. Dodać śmietankę. Smażyć przez chwilę aż zredukuje się ilość śmietanki. Dodać 2 lub 3 łyżeczki zielonego pieprzu.

Zdjąć z ognia i podawać np. z pieczonymi ziemniakami.

Smacznego!!! :)



Krem pieczarkowy

Składniki:

200 gramów pieczarek,
 0,5 litra wody
 pół cebuli
 1 kostka bulionu warzywnego
 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej
 1 łyżka mąki
 3 łyżki śmietany
 100 gramów serka topionego kremowego
 Łyżka zmielonych suszonych grzybów

Przygotowanie:

Umyć pieczarki, obrać cebulę i przekroić na ćwiartki. Wszystkie składniki, wrzucić do garnka lub miksera i zblendować.

Dodać 500 ml gorącej wody i gotować około 15 minut.

Po tym czasie sprawdzić jaka jest gęstość zupy, jeśli jest za gęsta dolać jeszcze trochę wody.

Serwować z grzankami i łyżką śmietany, można posypać natką pietruszki.

Smacznego!!! :)



Gruzińskie Chaczapuri

Składniki:

Drożdżowe ciasto jak na pizzę
10 dag sera mozzarella w kostce
20 dag bryndzy
1 jajko
Łyżka masła

Przygotowanie:

Zagnieść ciasto drożdżowe, odstaw na około 30 minut żeby urosło. Zetrzyj sery na grubych oczkach. Do startego sera dodaj jajko, z masy uformuj kulę.

Kiedy ciasto wyrośnie zrobić kulę, rozwałkuj trochę ciasto. Nałóż do środka serową kulę. Zawień ciasto dookoła jak sakiewkę i zlep zamykając ser w środku. Utwórz kulę z ciasta z serem wewnątrz, rozwałkuj na placki. Smaż placek na patelni przewracając raz w trakcie smażenia. Po wyjęciu z patelni posmaruj szczerze masłem. Podawaj pokrojone jak pizza.

Smacznego!!! :)



Mięsny gulasz

Składniki:

350 gramów mięsa wieprzowego np. łopatki,
2 ząbki czosnku
ziele angielskie
liść laurowy
1 duża cebula
2 łyżki mąki

Przygotowanie:

Umyć mięso, pokroić w nieduże kawałki, posolić i popieprzyć
Cebulę obrać i pokroić w piórka, czosnek obrać i pokroić w ćwiartki.
Na oliwie lub oleju podsmażyć mięso (kilka minut), dodać cebulę, ziele angielskie, 2 liście laurowe. Zalać wodą i dusić, aż mięso będzie miękkie. Sprawdzać co 20 minut czy jest wystarczająca ilość wody, jeśli nie dolać. Jak mięso będzie miękkie i będzie wystarczająca ilość sosu, dodać mąkę - najlepiej przesiać ją przez sitko - wtedy nie zrobią się grudki). Sprawdzić czy sos jest wystarczająco słony jeśli inie dodać trochę soli.
Podawać z kluskami i mizerią, lub inną surówką.

