



Przepisy

Pieczone gnocchi ziemniaczane z rukolą

- dla 2 osób
- Przygotowanie ok. 25 minut + 1 godz. pieczenia + ok. 30 minut schłodzenia

Składniki:

- 400 g mącznych ziemniaków np. odmiana agria
- 1 żółtko jajka
- 70 g skrobi ziemniaczanej
- sól
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 garści rukoli
- 2 łyżki parmezanu

Piecz ziemniaki na blasze w piekarniku w temp. 180°C przez 1 godzinę. Lekko ostudź. Ziemniaki przekrój na pół, wyjmij łyżką i przeciśnij przez prasę do ziemniaków. Dodaj żółtko. Mieszanekę pozostaw do ostygnięcia. Wymieszaj skrobię z ziemniaczaną mieszaneką. Powstanie ciasto ziemniaczane. Uformuj z niego ok. 1,5 cm grube pasma i wytnij z nich gnocchi. Zagotuj dużo wody i dodaj dużo soli (patrz wskazówki). Gotuj gnocchi porcjami przez ok. 3 minuty. Wyjmij z wody chochlą. Wymieszaj gnocchi z oliwą i rukolą, ułóż na talerzu i posyp parmezanem.

Wskazówki:

- Zamiast używać prasy do ziemniaków, można precedzić ziemniaki przez sitko.
- Do wody w garnku można dodać trochę więcej soli, ponieważ mieszanka gnocchi nie zawiera soli. Sól zawarta w mieszance ziemniaczanej wchłania wodę, a gnocchi uzyskują twardą konsystencję podczas gotowania.
- Pieczone skórki ziemniaczane można gotować w bulionie warzywnym, skrobia nieco zagęści bulion i nada mu wspaniały pieczony aromat.
- W zimie: zamiast rukoli można użyć słodkiej odmiany cykorii sałatowej



Letnia sałatka z komosą ryżową

dla 2 osób

Przygotowanie ok. 40 minut

Składniki:

- ½ pęczka dymki (zielona część)
- 1 marchew
- ½ cukinii
- 2 łyżki olej rzepakowego
- 125 g komosy ryżowej
- 700 ml bulionu warzywnego
- ½ cytryny
- 2 łyżki octu ryżowego
- ½ łyżeczki cukru pudru
- Fleur de Sel (sól morską)

Dymkę drobno posiekaj. Umyj marchewkę i razem z cukinią pokrój w plasterki lub kostkę. Podsmaż dymkę w niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Krótko duś komosę ryżową. Dodaj bulionu. Duś komosę ryżową na małym ogniu przez ok. 15 minut. Dodaj marchewkę i cukinię, w razie potrzeby dodaj trochę bulionu i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 15 minut. Ostudź komosę, aż będzie letnia.

Drobno zetrzyj cytrynę. Wyciśnij sok. Wymieszaj z pozostałym olejem, octem i cukrem pudrem, aby uzyskać sos. Dodaj komosę ryżową i dopraw fleur de sel.

Wskazówki:

- Ta metoda jest podobna do przygotowania ryżu do sushi, jednak letnia komosa wchłania słodko-kwaśną marynatę.
- Część warzyw można drobno pokroić i zamiast gotować, dodać na koniec do dania na surowo z marynatą.
- Do sałatki z komosą można dodać 100 g ugotowanej ciecierzycy.



Północnowłoska zupa jarzynowa

dla 2 osób

Przygotowanie ok. 30 minut

Składniki:

- 1 marchew
- 2 ziemniaki, ugotowane
- 1 seler
- 50 g białej kapusty
- 2 łydgi boćwiny (burak liściowy) i lub jarmużu
- 1 mała cukinia
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 gałązka majeranku
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 80 g obranych pomidorów z puszki, pokrojonych lub 2 świeże pomidory
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 garść szpinaku
- sól
- świeżo zmielony pieprz
- 2 łyżki startego parmezanu

Obierz marchew i ziemniaki i pokrój w ok. 1 cm kostki. Resztę warzyw pokrój w cienkie plastry.

W rondelku rozgrzej oliwę, podsmaż majeranek i warzywa na średnim ogniu przez ok. 10 minut. Dodaj przecier pomidorowy, pomidory, bulion i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 10 minut. Dodaj szpinak i dopraw solą i pieprzem. Danie zaserwuj w głębokich talerzach i posyp parmezanem.

Wskazówki:

- Podobnie jak w przypadku minestrone, można również dodać makaronu, np. makaronu orkiszowego.
- Używać także liści selera.
- Zamiast świeżego szpinaku można użyć mrożonego.
- Zupę można zamrozić i odgrzewać



Perski omlęt

dla 2 osób

Przygotowanie ok. 20 min.

Składniki:

- 50 g wiosennego szpinaku
- 3 gałązki kopru
- ¼ pęczka dymki (zielona część)
- 3 jajka
- 2 łyżki mąki gryczanej
- 2 łyżki mąki orkiszowej
- sól
- pieprz
- 1-2 łyżki oleju rzepakowego
- 90 g serka wiejskiego

Szpinak, koperek i dymkę posiekaj, wymieszaj z jajkami. Dodaj mąkę. Na patelni teflonowej rozgrzej olej rzepakowy i smaż mieszankę porcjami (omlety mogą być trochę grubsze niż naleśniki) z obu stron przez ok. 2 minuty. Dodaj serka wiejskiego.

Wskazówki:

- Omlety można pokroić w paski i używać jako dodatku do zup.
- Alternatywa - masę można piec w brytfannie w temp. 180°C w piekarniku przez ok. 15 minut
- Zamiast serka wiejskiego można użyć sera ricotta lub twarogu.



Indyjskie danie z curry

dla 2 osób

Przygotowanie ok. 50 minut

Składniki:

- 2 małe ziemniaki
- 1 marchew
- ½ bakłażana
- ¼ brokułów
- ½ cukinii
- 1 cm kawałek imbiru
- 1 gałązka trawy cytrynowej
- 100 g tofu
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżeczka rozdrobnionych ziaren gorczycy
- 1 łyżka liści curry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 80 g obranych, pokrojonych pomidorów z puszki
- 400 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka soli

Przygotuj warzywa i pokrój je na duże kawałki. Obierz imbir i zetrzyj na tarce. Przekrój trawę cytrynową na pół i wyciśnij. Pokrój tofu w kostkę.

Rozgrzej olej w rondelku i dodaj nasiona gorczycy, liście curry i trawę cytrynową, aż lekko się przypiecą. Krótko podsmaż warzywa i kurkumę i zalej bulionem. Dodaj pomidory i imbir, gotuj pod przykryciem przez ok. 20 minut, aż warzywa się ugotują. Dopraw solą, usuń trawę cytrynową i podawaj w głębokich talerzach.

Wskazówki:

- Imbir najlepiej obrać / zeszkrobać łyżką.
- Zamiast trawy cytrynowej można użyć liści limonki kaffir.



Kukurydziana zapiekanka z pomidorowym fondue

dla 2 osób

Przygotowane ok. 40 minut

Składniki:

- 80 g kukurydzy z puszki
- 150 ml mleka bez laktozy
- 80 g drobnej kaszy kukurydzianej
- ½ łyżeczki soli
- 8 pomidorów daktylowych
- 70 g ricotta/twaróg
- 2 łyżek szwajcarskiego sera Sbrinz
- 2-3 gałązki oregano

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Kukurydżę z puszki rozdrobnij z mlekiem na puree. Wymieszaj kaszę kukurydzianą i sól z mieszanką mleka i kukurydzy, a następnie wlej do formy do zapiekania. Piecz 10 minut. Pomidory pokrój na pół i razem z ricottą i oregano ułóż na zapiekance. Posyp serem Sbrinz. Piecz jeszcze 10 minut.

Wskazówki:

- Można dodać np. sałatę lub sałatkę z ogórków
- Danie lubią dzieci, ponieważ kukurydza z puszki sprawia, że danie jest słodkie.