

dziwy w warzywniaku



Dziwy w warzywniaku

Ciągle jeszcze zdarza mi się w supermarkecie, gdy wybieram awokado lub karczochy, że podchodzą do mnie różni ludzie i pytają „a co pani z tym robi?”. Wiele osób chciałoby próbować czegoś nowego, ale nie wiedzą jak albo wręcz mają za sobą przykre doświadczenia, bo np. próbowali jeść jak gruszkę niedojrzałe awokado.

Awokado

Istnieją dwa rodzaje: większe – zielone, gładkie i mniejsze – o twardszej, chropowatej, brunatnej skórce. Awokado nadaje się do jedzenia, gdy jest dojrzałe, tzn. ugina się pod palcem, ale nie przejrzałe (nie całkowicie miękkie). Ciemne plamy na skórce świadczą, że awokado jest już niedobre. Można kupić twarde awokado i położyć na oknie – za 1–3 dni powinno być dobre. Dojrzałe przechowujemy w lodówce. Awokado jest bardzo tłuste – ale są to tzw. zdrowe, nienasycone kwasy tłuszczowe. Jest też jednym z najbogatszych źródeł potasu, pierwiastka ważnego w walce z nadciśnieniem i zawałem serca.

Awokado należy przekroić na pół i wyjąć pestkę. Można nalać w dołek po pestce odrobinę octu winnego lub jakiegoś sosu na bazie majonezu i wyjadać miąższ z sosem łyżeczką. Awokado można też używać zamiast masła do kanapek – kromkę razowego chleba smarujemy pachnącym awokado i posypujemy szczyptą soli. Można dodać kropelkę cytryny, położyć plasterki sera (doskonale z serami pleśniowymi), sardynkę, lub, wytwornie, z czerwonym bądź czarnym kawiozem. Można kawałki dodać do sałaty lub różnych sałatek. W Brazylii jedzą awokado na słodko – z cukrem i mlekiem.

(Uwaga: żeby przekrojone awokado nie straciło koloru, należy skropić je cytryną i szczelnie przykryć folią. Jeśli używamy tylko połowy awokado, drugą przechowujemy w lodówce z niewyjętą pestką – nie ściemnieje).

Sałatka z awokado

2 dojrzałe awokado
2 jajka na twardo
1 średnia cebula
1 łyżka soku z cytryny, sól, pieprz

Jajka i cebulę drobno siekamy. Awokado kroimy, wyjmujemy łyżką miąższ do miseczki i rozgniatamy widelcem, polewając od razu cytryną. Dodajemy posiekane jajko i cebulę, przyprawiamy solą i pieprzem i dokładnie mieszamy. Miseczkę szczelnie przykrywamy folią i schładzamy sałatkę w lodówce.



Wieprzowina na lekko

Ludzie są już zupełnie skołowani. Ci, którzy żyli w przekonaniu, że się zdrowo odżywiają, bo unikają tłuszczów zwierzęcych, bo jedzą głównie ryby i drób albo chudą wołowinę, teraz boją się nawet żuć gumę. Środki masowego przekazu dostarczają coraz to nowych rewelacji, mrożących krew w żyłach, o niebezpieczeństwach czyhających w jedzeniu i grożących nam chorobach. W tym całym zamieszaniu najmniej złego słyszy się o świnkach, a na większości galaretek i jogurtów pojawiły się nobilitujące nalepki „zawiera żelatynę pochodzenia wieprzowego”. Jeśli już przechodzimy na wieprzowinę, to chudą i koniecznie z jarzynami lub owocami (z powodów opisanych w rozdziale „Jedz jak Azjaci”).

Wieprzowina z sezamem i brokułami

400 g polędwicy wieprzowej lub schabu
1/2 kg brokułów (mogą być mrożone)
1/2 l bulionu lub wody
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka mąki ziemniaczanej
3 młode cebulki ze szczypiorem
2 łyżki ziaren sezamu
1 ostra papryczka, pokrojona w paski
1 rozgnieciony ząbek czosnku
olej do smażenia

Mąkę ziemniaczaną mieszamy dokładnie z bulionem i sosem sojowym i dodajemy poszatkowane cebulki razem ze szczypiorem. Mięso kroimy w kostkę wielkości 2–3 cm. Rozgrzewamy olej w woku lub dużej patelni i smażymy, ciągle mieszając, mięso z czosnkiem przez 3–4 minuty. Mięso wyjmujemy. Do woka wkładamy podzielone na różyczki brokuły (mrożone trzeba najpierw rozmrozić), zalewamy bulionem i dusimy na wolnym ogniu, pod przykryciem, 7–8 minut. Wkładamy podsmażone mięso, paski papryczki i podgrzewamy razem, ciągle mieszając. Podajemy z ryżem. Przed podaniem posypujemy uprażonym na patelni, bez tłuszczu, sezamem.

Kotlety schabowe inaczej

4 kotlety schabowe bez kości
2 łyżki musztardy Dijon
1/4 szklanki tartej bułki
1 łyżka mąki ziemniaczanej
2 łyżki mąki
1/3 szklanki jogurtu naturalnego
1 łyżka chutney

Nagrzewamy piekarnik do 180°C. Kotlety ze wszystkich stron smarujemy musztardą. Mieszamy tartą bułkę z mąkami i pokrywamy tą mieszanką kotlety. Obtoczone kotlety umieszczamy w płaskim naczyniu i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy 30–40 minut, aż panierka nabierze brązowego koloru, a mięso w środku nie będzie różowe. Wyjmujemy z pieca. Na każdy kotlet nakładamy łyżkę sosu z jogurtu zmieszanego z chutney (są to owoce podduszone na sposób hinduski, z rodzynkami, migdałami, czosnkiem, imbirem lub garam masala – chutney można kupić w niektórych supermarketach).

Pieczone polędwiczki

3/4–1 kg polędwicy wieprzowej
1,5 szklanki soku grejpfrutowego
1 mała czerwona cebula
1 rozgnieciony ząbek czosnku
1 łyżeczka cukru
po 1 łyżeczce suszonego tymianku i oregano

Z soku, cukru, czosnku, drobno posiekanej cebuli i ziół robimy marynatę i marynujemy w niej mięso przez 1 godzinę, co pewien czas obracając. Mięso odsączamy, zachowując marynatę. Mięso posypane cebulką z marynaty pieczemy w rozgrzanym do 220°C piekarniku przez 20 minut. Zmniejszamy temperaturę do 160°C i pieczemy dalej, około 1 godziny, smarując co pewien czas marynatą. Wyjmujemy mięso, wlewamy resztę marynaty, dobrze płuczemy nią brytfannę i zlewamy do rondelka. Sos gotujemy na wolnym ogniu 5–10 minut, aż zgęstnieje. Pokrojone w plastry mięso podajemy z kluskami lub kuskusem, sos osobno.

Faszerowane kartofle z czosnkiem

4 duże ziemniaki
1 główka czosnku
2 łyżki masła lub margaryny
1/2 szklanki odtłuszczonego mleka
1 szalotka
2 łyżki tartego parmezanu
sól, pieprz

Kartofle dokładnie myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Skórkę trzeba nakłuć w paru miejscach widelcem. Główkę czosnku zawijamy w folię aluminiową. Na ruszcie nagrzanego do 180°C piekarnika układamy ziemniaki i czosnek i pieczemy około 1 godziny. Wyjmujemy czosnek, a kartofle pieczemy jeszcze około pół godziny, aż widelec będzie łatwo wchodził do samego środka. Rozdzielamy ząbki czosnku, wyciskamy z każdego ząbka miąższ do miski i ucieramy z masłem. Upieczone kartofle kroimy wzdłuż na połówki i delikatnie wyjmujemy miąższ łyżką. Skórki zachowujemy. Miąższ ziemniaków mieszamy z mlekiem, posiekaną cebulką i masłem czosnkowym na jednolitą masę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Napęlamy skórki masą, posypujemy serem i zapiekamy w piekarniku, od góry, przez 5 minut, aż się ser zarumieni.

Placki kartoflane

4–5 dużych kartofli
1/2 szklanki mąki
1 jajko
1–2 łyżki zsiadłego mleka (lub kefiru)
1 cebula (niekoniecznie)
sól
olej do smażenia

Melakser jest genialnym urządzeniem – przede wszystkim dlatego, że można robić teraz placki bez koszmaru tarcia ziemniaków na tarce. Obieramy ziemniaki i ścieramy je, używając tarczy o najmniejszych oczkach. Lekko odciskamy i wylewamy nadmiar płynu. Dodajemy mąkę, rozbite jajko, zsiadłe mleko i szczyptę soli. Można dodać posiekaną cebulę, jeśli ktoś lubi. Na patelni rozgrzewamy olej, nakładamy łyżką placki i smażymy na dużym ogniu z obu stron. Jedni lubią je jeść posypane cukrem, inni solą. Niektórzy polewają je śmietaną, inni musem jabłkowym. Moja mama usmażone z jednej strony placki odwracała, na każdy kładła warstwę twarogu zmieszanego z posiekaną cebulą i rozbitym jajkiem oraz przyprawionego solą i pieprzem, a potem zalewała ciastem ziemniaczanym. Gdy spód się przyrumienił, odwracała te całe duże placki i smażyła je z „trzeciej” strony – warto tak też spróbować.





Kura w rosole

Doskonały, bardzo na świecie rozpowszechniony pomysł, żeby w zupie pływały kawałki mięsa, w kuchni polskiej jest, niestety, niezbyt popularny – przychodzi mi do głowy tylko flaki. No i może kura w rosole – starsze pokolenie pamięta pewnie to dziwne danie z barów w PRL (ćwiartka gotowanej kury w talerzu rosolu z makaronem). Nie wiadomo było, jak to jeść – dostawało się do tego łyżkę i widelec – ale było bezpieczniejsze i smaczniejsze od innych serwowanych tam dań, czyli bigosu z wczorajszych resztek. Tu polecam różnego pochodzenia, od Chin i Tajlandii przez Meksyk po Grecję i Włochy, zupy z kurczakiem (pokrojonym na kawałki!), bo to lekki i pożywny posiłek, duża przyjemność, no i rozwiązanie problemu z dorastającymi panienkami, deklarującymi tuż przed obiadem „ja jem tylko zupę”.



Akcja szpinak

Nasz rynek warzyw, choć się rozwija, to rozwój ten jest bardzo niestabilny – pojawiają się różne, w innych krajach znane i powszechnie dostępne „nowości” i zanim konsumenci się do nich przyzwyczają, producenci lub sprzedawcy dochodzą do wniosku, że sprawa jest nieopłacalna i warzywo znika. Wydaje mi się, że tak się ma właśnie sprawa z zupełnie nieegzotycznymi świeżymi liśćmi szpinaku, których ciągle nie można dostać przez cały rok. W ogóle tego nie rozumiem, skoro sałata może być. Uważam, że klienci powinni jak najczęściej pytać w sklepach o świeży szpinak, co może skłoniłoby sprzedawców do zamawiania, a producentów do uprawiania tej zdrowej i smacznej rośliny. Żeby zachęcić do tej akcji, podaję przepisy na świeży szpinak – ale ponieważ jestem realistką, także takie, w których świeży można zastąpić mrożonym.

Makaron nadziewany szpinakiem

250 g makaronu typu
ogromne muszle (conchiglioni)
lub bardzo grube rurki (cannelloni)
duża garść liści szpinaku
100 g serka ricotta (lub innego twarożku)
50 g fety
1 ząbek czosnku
sól, pieprz, do smaku
1 łyżka masła
1 łyżka tartego parmezanu

Umyte i osuszone liście szpinaku kroimy w paski o szerokości około pół cm. Twarożek mieszamy dokładnie z fetą, rozgniecionym czosnkiem i przyprawami. Dodajemy paski szpinaku i delikatnie mieszamy. Makaron gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu, ale skracając czas gotowania o połowę. Odlewamy i spłukujemy zimną wodą. Rozpuszczamy w małym rondelku masło i połową pokrywamy dno płaskiego żaroodpornego naczynia. Napełniamy makarony nadzieniem szpinakowo-serowym i układamy je w tym naczyniu. Zalewamy resztą masła i posypujemy parmezanem. Zapiekamy w średnio gorącym piekarniku (180°C) przez 15–20 minut.

Szpinak z sezamem

1/2 kg świeżych liści szpinaku
2 łyżki ciemnego sosu sojowego
50 g sezamu

Oczyszczone i umyte liście szpinaku zalewamy niewielką ilością wrzątku i gotujemy 1–2 minuty, żeby tylko zwiótzczały. Odcedzamy na durszlaku lub sitku, i zostawiamy w sitku (którym potrząsamy co pewien czas), żeby liście dobrze wyschły i się ostudziły. Na patelni bez tłuszczu prażymy na wolnym ogniu ziarna sezamu, mieszając, aż zaczną mocno pachnieć i lekko się przyrumienią. Osuszone liście szpinaku rozkładamy równomiernie na dużym półmisku, po jednym. Skrapiamy obficie sosem sojowym i posypujemy uprażonym sezamem i gotowe.

Szpinak z boczkiem

200 g młodych liści szpinaku
5 dag wędzonego boczku
1 ząbek czosnku
1 łyżka octu balsamicznego
(najlepiej białego)
sól do smaku

Liście oczyścić i dokładnie umyć. Osuszone liście przekładamy do dużej miski na sałatę. Boczek kroimy w drobną kostkę i topimy na patelni na wolnym ogniu, aż tłuszcz się wytopi i powstaną chrupiące skwareczki. Czosnek rozgniatamy, mieszamy z octem, solimy do smaku i wlewamy do patelni z gorącym boczkiem – po zdjęciu z ognia. Zalewamy szpinak i natychmiast podajemy. Jeśli boczek był bardzo chudy i tłuszczu jest za mało, można dodać łyżkę oliwy. Pycha.

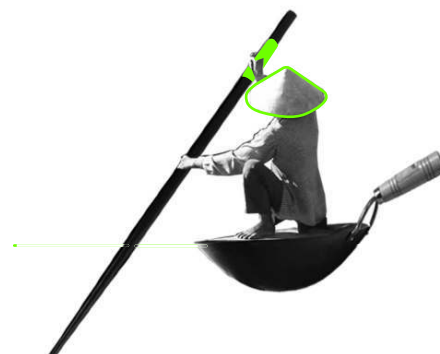


To są typowe sposoby przygotowywania mięsa na sposób chiński. W każdym przepisie wymienione mięso można zastąpić innym, np. pokrojonym w paski kurczakiem, indykiem albo kawałkami ryby. Można wymyślać swoje własne kombinacje warzyw (np. cukinie, kalafior, bakłażan, biała kapusta, fasolka szparagowa – tę ostatnią trzeba przedtem podgotować na parze lub w mikrofalówce), owoców (kawałki ananasa, banany, gruszki itp.), grzybów itd. Po prostu, co mamy w domu. Marynaty można modyfikować, dodając do nich inne przyprawy, np. ostrą paprykę chili lub tabasco – podstawą jest sos sojowy. Zachęcam do częstego używania doskonałych w smaku grzybów mun, które przeciwdziałają tworzeniu się zakrzepów krwi, są więc doskonałym środkiem w profilaktyce chorób serca.

Wieprzowina z jabłkami

- 250 g wieprzowiny bez kości i tłuszczu (najlepiej schabu)
- 1 brokuł (ok. 250 g) podzielony na drobne kwiatki
- 1 czerwona papryka
- 1/2 kapusty pekińskiej (ok. 400 g)
- 1 duże jabłko
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju
- Sos:
 - 1 łyżka sosu sojowego
 - 2 łyżki wody
 - 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
 - 1 łyżeczka cukru (lub miodu)
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego imbiru
- szczypta ostrej, czerwonej papryki

Składniki sosu wlewamy do kubka i mieszamy. Kroimy mięso, paprykę, obrane łodygi brokuła i kapustę na cienkie paski. Jabłko obieramy i kroimy na niezbyt małe kawałki. Smażenie na sposób chiński polega na bardzo szybkim obsmażaniu na bardzo gorącym oleju, przy jednoczesnym intensywnym mieszaniu. Rozgrzewamy olej i dodajemy czosnek, a kiedy zbrązowieje, usuwamy go z patelni. Paski mięsa wrzucamy do wrzącego oleju i ciągle mieszając, smażymy około 1 minuty, aż się lekko przyrumienią. Przesuwamy mięso na brzegi woka (jeśli smażymy na zwykłej patelni, mięso wyjmujemy i przekładamy do miski). Brokuły i paprykę smażymy przez ok. 1–2 minuty. Dodajemy kapustę pekińską, jabłko i podsmażone mięso i smażymy 2 minuty, pamiętając o ciągłym mieszaniu. Następnie wlewamy sos i smażymy jeszcze 3 minuty. Podajemy natychmiast, z ryżem lub makaronem.



Wołowina z jarzynami

500 g wołowiny (najlepsza oczywiście polędwica, ale może być udziec, antrykot itp.)
4–5 marchewek
1 seler bulwiasty (średniej wielkości)
1 por
kilka suszonych grzybów (najlepiej mun)
2–3 łyżki oleju do smażenia

Marynata:
3 łyżki sosu sojowego
1 łyżka miodu
1 łyżka wódki lub innego alkoholu
1 łyżka wody
kawałek posiekanego korzenia imbiru
2 rozgniecione ząbki czosnku

Dokładnie mieszamy składniki marynaty. Połową jej ilości zalewamy pokrojone w cienkie paseczki mięso, mieszamy i odstawiamy na 20 minut. Grzyby zalewamy wrzątkiem i moczymy 15 minut. Jarzyny obieramy i kroimy, marchew i por na cienkie plasterki, seler na paseczki. Zamarynowane mięso przysmażamy na silnie rozgrzanym oleju z obu stron przez 1 minutę, a następnie odsuwamy na brzeg woka. Wrzucamy marchew i seler i pokrojone w paseczki grzyby, podlewamy 1–2 łyżkami wody i podduszamy jarzyny przez 3–4 minuty. Dolewamy resztę marynaty, dodajemy mięso, por, mieszamy i pozostawiamy na ogniu jeszcze 2 minuty. Podajemy od razu z ugotowanym ryżem.

Kurczak w białym sosie

1 kurczak pokrojony na kawałki
2 szklanki mleka kokosowego
1 paczka paluszków krabowych
1 posiekana cebula
2 łyżeczki posiekanego korzenia imbiru
2 ząbki czosnku
sól, pieprz do smaku
1 łyżeczka oleju

Cebulę, czosnek i imbir podsmażamy chwilę na oleju. Kurczaka zalewamy szklanką mleka kokosowego i dwiema szklankami wody. Dodajemy podsmażone przyprawy, sól i pieprz i gotujemy na wolnym ogniu, aż mięso zmięknie (ok. 20–25 minut). Dodajemy resztę mleka kokosowego, paluszki krabowe pokrojone w kawałki i jeszcze raz zagotowujemy, mieszając. Podajemy z ryżem i ugotowanymi na parze brokułami lub kalafiorem, które obficie polewamy sosem.

