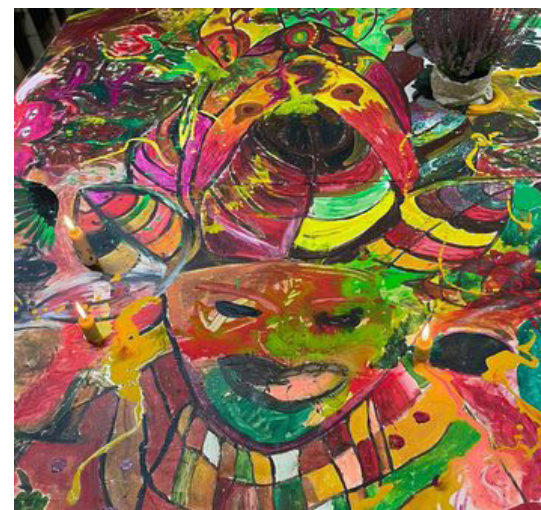




przepiśnik

Zrealizowany w roku 2022 w ramach
inicjatywy Alicji Wyróstek
„Smaki jadalne i wizualne”





dyniowe racuchy

przirychtuj:

300 g dyni,
1 jajko,
150 g mąki,
3 łyżki cukru,
pół łyżeczki startej skórki
z pomarańczy,
pół łyżeczki cynamonu,
łyżeczka proszku do pieczenia,
szczypta soli,
olej do smażenia.



dodatki:

miód,
orzechy,
kremówka.

Dynię obierz ze skóry, pokrój w grubą kostkę, przełóż na blachę, skrop odrobiną oleju, nakryj folią aluminiową i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz, aż zmięknie.

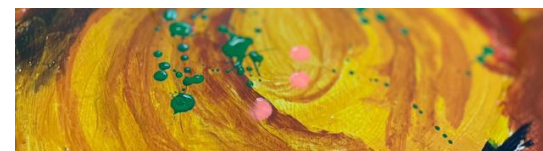
Pozwól dyni wystygnąć, przełóż do miski, rozdrobnij widelcem na gładki mus.

Wbij całe jajko i wymieszaj go z musem.

Wrzuć startą skórkę z pomarańczy, cukier, cynamon, proszek do pieczenia, a następnie mąkę. Podana proporcja 150 g jest orientacyjna, zależy jak wilgotny uzyskasz mus z dyni. Dodaj tyle mąki, by konsystencja przypominała gęstą śmietanę. Dokładnie jak na klasyczne racuchy.

Smaż placki na rozgrzanym oleju z obu stron.

Na koniec racuchy oblałem odrobiną miodu, obsypałem orzechami laskowymi i ubiłem do nich trochę kremówki, bo w końcu jesień i trzeba sobie dogodzić. Ale z cukrem pudrem też będą świetne!





Spotkanie bez zobowiązań

Trawienne erogenne owocowe
Talerz ulewa

Słowa jedzenie malowanie
Karmią pasożyty

Stół pęka

Anita Rojek





modre gołąbki

przyrządzaj:

główka modrej kapuchy,
4 liście laurowe,
4 kuleczki ziela angielskiego,
4 łyżki octu,
2 szklanki kaszy gryczanej palonej,
2 białe kiełbasy,
2 łyżki masła,
duża cebula,
3 ząbki czosnku,
garść suszonego majeranku,
łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej,
sól i pieprz,
olej do smażenia.

sos i dodatki:

jedno kwaśne jabłko,
4 łyżki masła,
4 łyżki mąki,
szklanka bulionu warzywnego,
2 łyżki tartego chrzanu,
sól i pieprz.



gołąbki:

Zagotuj garnek wody z łyżką soli, liśćmi laurowymi i ziele. Gdy woda zacznie bulgotać, dodaj do niej ocet i zaczekaj, aż znów się zagotuje.

Przygotuj liście kapusty: odetnij twarde głąb i rozdziel kapustę na pojedyncze liście, a następnie ostrym nożem zetnij zgrubiałe, twarde części liści, żeby były płaskie i cienkie, ale uważaj by ich nie rozciąć.

Wrzuć liście do wrzącej wody i gotuj aż zmiękną, około 20 minut. Modra jest dość twardą kapustą, dlatego liście trzeba dobrze wygotować, by móc z łatwością zawinąć gołąbka.

Ugotowane liście od razu przełóż do miski z wodą i kostkami lodu, dzięki temu kapusta się zahartuje i utrzyma swój intensywny kolor.





Zabieramy się za farsz. Najpierw ugotuj kaszę w proporcji 1:1, na jedną szklankę kaszy, jedna szklanka wody. Wsyp kaszę do wrzącej wody, zaczekaj aż woda ponownie zacznie bulgotać i od tego momentu gotuj jeszcze pod przykryciem około 7 minut. Zdejmij z ognia i zostaw kaszę do wystudzenia.

Zdejmij jelito z białej kiełbasy i pokrusz ją na drobne kawałki.

Na odrobinie masła podsmaż pokrojoną w drobne kostki cebulę. Dodaj też majeranek. Lekkie podsmażenie ziół sprawia, że uwalnia się ich aromat, lecz trzeba uważać, żeby ich nie przypalić, bo staną się gorzkie.

Teraz trzeba wszystko połączyć: do kiełbasy dodaj kaszę, cebulę z majerankiem, przypraw solą, pieprzem, gałką i dokładnie wszystko wymieszaj. Konsystencja farszu powinna być lepka i zwarta, jeśli zaś będzie się zbyt rozlać, możesz dodać jajko, by wszystko się związało.

Nafaszeruj liście kapusty i zawiń w gołąbkowe kształty. Lepiej dodać mniej farszu i mocniej zwinąć kapustę, by gołąbek się nie rozwał i zachował swoją formę.

Gotowe gołąbki podsmaż na oleju przez kilka minut, aż się ładnie zarumienią.

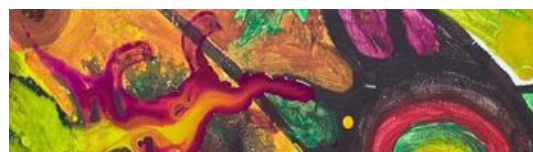


dodatki i sos:

Kwaśne jabłko pokrój w grubsze plastry, pozbądź się gniazda nasiennego i wrzuć je do wystudzonej wody, w której gotowała się kapusta. Zostaw na czas zwijania gołąbków, aż jabłko nabierze różowego koloru i trochę zmięknie.

W rondlu rozpuść masło, następnie dodaj mąkę i energicznie mieszaj różgą. Dolej bulion i dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita zwarta masa.

Dodaj tarty chrzan i jeszcze raz wymieszaj. Przypraw solą i pieprzem.

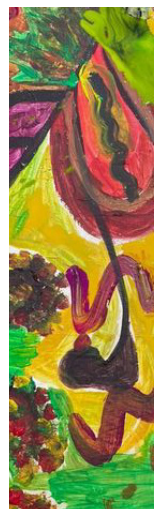




krem z cukinii i pora

przyrząduj:

duża cukinia,
duży por,
2 ząbki czosnku,
1 l bulionu warzywnego,
pół kostki masła,
400 ml śmietanki 30%,
2 żółtka,
garść suszonego majeranku,
pół łyżeczki gałki muszkatołowej,
szczypta mielonego imbiru,
sól i pieprz,
jeden ziemniak,
0,5 l oleju słonecznikowego.



Obierz cukinię i pokrój w kostkę,
a por w pióra.

W dużym garnku rozpuść masło
i podsmaż na nim por z czosnkiem
i majerankiem. Następnie dodaj cukinię,
dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez
kilka minut.

Całość zalej bulionem warzywnym i gotuj
przez około pół godziny.

Zdejmij z ognia, zblenduj całość
na gładką masę.

Do śmietanki dodaj żółtka i rozmieszaj
dokładnie, by uzyskać jednolitą
konsystencję.

Wlej śmietankę do warzywnego kremu,
dokładnie wymieszaj i dodaj przyprawy.

Podgrzej do zagotowania.

W osobnym garnku rozgrzej olej i usmaż
na nim cienkie plastry ziemniaków.
Najlepiej zetrzeć je na mandolinie.
Na koniec obsyp solą.





pieczone jabłka

przyrząduj:

jabłko,
3 łyżki kremowego serka koziego,
odrobina skórki z cytryny,
gałązka świeżego tymianku,
łyżka płynnego miodu,
orzechy laskowe,
kilka łyżek masła.

Cieżko mi podać dokładne gramatury składników, wszystko jest dość zależne. Zaufaj sobie i pamiętaj, że masła nigdy za wiele!

Umyj dokładnie jabłko i ostrym nożem wydrąż gniazdo nasienne. Postaraj się to zrobić stożkowo, by u spodu jabłka był jak najmniejszy otwór, dzięki temu, serek nie wypłynie podczas pieczenia.

Ustaw jabłko w naczyniu przeznaczonym do pieczenia.

Zetrzyj odrobinę skórki z cytryny, dorzuć kilka listków świeżego tymianku i rozmieszaj z kilkoma łyżkami serka.

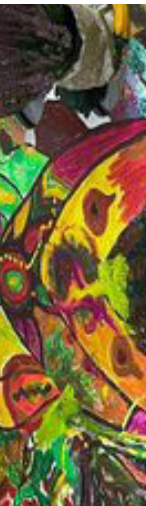
Teraz, używając łyżeczki, szczególnie wypełnij serkiem wnętrze jabłka.

Oblej wierzch łyżką płynnego miodu i obsyp kruszonymi orzechami laskowymi.

Na wierzch jabłka jak i na spód naczynia dorzuć kilka łyżek masła.

Piecz pół godziny na górnej i dole grzałce. Przez pierwsze 10 min w temperaturze 150 stopni, a później podkręć do 180 stopni, by miód i masło się ładnie zarumieniło.

Przy przekładaniu na talerz nie zapomnij oblać jabłka powstałym nieziemskim sosem maślanym!





autorki fotografii

Monika Chrzęścik
Barbara Wójcik-Wiktorowicz
Alicja Wyrostek

