EBOOK KULINARNY

SINCE 2020

gotujemy W DOMU

NIE MARNUJĘ
WYKORZYSTUJĘ

CZERSTWY CHLEB

CO ZROBIĆ:

tosty francuskie
bułka tarta i kwas chlebowy
chlebowa zapiekanka
grzanki do sałatek i zup-kremów
dodatek do kotletów mielonych (najpierw namoczyć)
grzanki z serem z piekarnika

OWOCE I WARZYWA

CO ZROBIĆ:

koktajle
dodatek do musli lub jaglanki
dodatek do sałatek
owoce zapiekane z ryżem
owoce pod kruszonką
dodatek do makaronu
frytki warzywne z piekarnika

ZIEMNIAKI

CO ZROBIĆ:

kopytka
pierogi ruskie
kluski śląskie
gnocchi
knedle
zapiekanka ziemniaczana
zupa ziemniaczana
sałatka jarzynowa

dzień dobry
RANO

KRAKERSY WIELOZIARNISTE

składniki:

1 szklanka brązowego ryżu
1 szklanka komosy ryżowej
3/4 szklanki ziaren (dostępnych w domu jak słonecznik, sezam)
ulubione, suszone przyprawy do smaku
sól

przygotowanie:

ugotować ryż oraz komosę. po przestudzeniu zblendować na gładką masę. masę wymieszać z większościom ziaren, przyprawami i odrobiną wody kształtując z niej 2 kule. pierwszą włożyć między 2 kawałki papieru do pieczenia i rozwałkować bardzo cienko. przełożyć na blachę, posypać ziarnami i tak samo postąpić z 2 kulą.
Piec w piekarniku ustawionym na 180 stopni 15 minut z jednej, 15 minut z drugiej strony.
Po wystudzeniu pokroić lub połamać na kawałki, można przechowywać szczelnie do 7 dni.

ŻYTNIE CIASTECZKA

składniki:

100g czerstwego chleba żytniego
2 jajka
50g cukru
100g masła
100g gorzkiej czekolady

przygotowanie:

rozpuścić czekoladę nad garnkiem z wodą, dodać masło mieszając aż się rozpuści. w blenderze zmiksować chleb na bardzo drobne okruchy, dodać jajka, cukier i ponownie zmiksować. dodać masę czekoladową i miksować aż do połączenia składników w gładką całość. na 2 blachy rozłożyć papier i posmarować go oliwą. rozlać mieszankę na wysokość 1-1,5 cm pozostawiając puste rogi blach (ciasto się rozleje). piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni 8-10 minut aż do stężenia.
Po wyjęciu pokroić na kawałki, można posypać solą morską.

PUDDING RYŻOWY Z OWOCAMI

składniki:

150g ryżu
350g dostępnych, nietwardych owoców (mango, melony, banany, ow. sezonowe)
4 łyżki miodu płynnego
5 łyżek gęstego jogurtu
szczypta soli

przygotowanie:

połączyć w garnku ryż, pokrojone drobno owoce, 3 łyżki miodu i sól. zalać zawartość garnka 700ml wody gotując na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając. gdy ryż zrobi się gęsty i kremowy wmiszać do niego jogurt. przelać do 4 miseczek skrapiając resztą miodu.

PODPŁOMYKI

składniki:

600g mąki pszennej
100ml mleka
300ml wody
7g drożdży suszonych
4 łyżki oleju
1 łyżka soli

opcjonalny farsz do cebularzy:
4 cebule
1 łyżka maku

przygotowanie:

przesiać mąkę do miski i połączyć z resztą składników. wyrabiać robotem ok. 10 minut aż do uzyskania elastycznego ciasta. przykryć je ściereczką i poczekać ok. 1,5 godziny lub włożyć do piekarnika (opcja wyrastanie)aż do wyrośnięcia.
ciasto podzielić i uformować na 12 kulek. rozciągnąć ręcznie lub rozwałkować na placki. jeśli chcemy wypełnić je farszem w środku pozostawić wgłębienie.
aby przygotować cebularze po uformowaniu placków należy położyć na nie wcześniej podsmażoną na oleju cebulę pokrojoną w piórka. należy ją dusić kwadrans na małym ogniu. po przełożeniu na placki posypać makiem.
uformowane podpłomyki ułożyć na wyłożonej papierem blaszce na 30 minut, do wyrośnięcia.
następnie piec do zarumienienia ok. 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

część
POŁUDNIE

zapiekanka chlebowa

składniki:

1 czerstwy chleb lub bagietka
300ml mleka
6 jajek
1 cebula
250g pieczarek
250g żółtego sera
kilka plastrów boczku
garść szpinaku lub pietruszka do smaku
sól i pieprz
masło do smażenia
bułka tarta do opruszenia formy

przygotowanie:

trzepaczką wymieszać jajka, mleko, sól i pieprz. pieczywo pokroić w kostkę 2-3cm, połączyć z mieszanką i odłożyć na 30 minut do nasiąknięcia, czasami mieszając. ser zetrzeć na tarce, plastry boczku wysmażyć na patelni i połamać na mniejsze fragmenty.
na patelni, na odrobinie masła zeszklić pokrojoną w piórka cebulę. na 2 minuty przed zakończeniem smażenia dorzucić pokrojony szpinak lub/i pietruszkę. gotowe składniki przełożyć do miski. pieczarki pokrojone w półplastry smażyć na maśle aż do pozbycia się wody i zrumienienia. brzegi tortownicy lub blaszki wysmarować masłem i posypać bułką tartą, dół można wyłożyć papierem. wszystkie składniki mieszamy i przekładamy do formy zostawiając 1/3 sera do posypania góry zapiekanki. formę przykrywamy folią aluminiową i pieczemy 15-20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

frytki warzywne

składniki:

dostępne w domu warzywa
(ziemniak, batat, kalafior,
marchewka, brukselka, cukinia,
burak, brokuł, itp)
2 łyżki oliwy
sól
przyprawy

sos:

150ml jogurtu naturalnego
1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
zioła (dostępne w domu np.:
kolendra, natka pietruszki itp)

przygotowanie:

warzywa pokroić w paski lub plastry grubości 2-3 cm.
przesypać je do miski i wymieszać z oliwą i ulubionymi przyprawami (np.: sól, papryka wędzona, curry, tymianek, rozmaryn, czosnek, itp.)
rozłożyć na blaszce papier do pieczenia i równomiernie umieścić na nim pokrojone warzywa.
piec w piekarniku rozgrzanym do 180-200 stopni
40-50 minut.

w trakcie pieczenia przygotować sos, mieszając jogurt z pozostałymi składnikami. należy pamiętać aby świeże zioła drobno pokroić. sos odstawić do lodówki na minimum
30 minut.

focaccia

składniki:

600g mąki pszennej
350ml wody
100ml mleka
10g drożdży suszonych
4 łyżki oliwy
1 łyżka soli
1 duży pomidor
sól
oliwa do podania

przygotowanie:

przesiać mąkę do miski i połączyć z resztą składników. wyrabiać robotem lub ręcznie ok. 10 minut aż do uzystania elastycznego ciasta.przykryć je ściereczką i poczekać ok. 1,5 godziny lub włożyć do piekarnika (opcja wyrastanie) aż do wyrośnięcia.
wyrosnięte ciasto równomiernie rozłożyć na blaszcze do pieczenia mocno formując je palcami (można pomóc sobie wałkiem. pomidory pokroić na plastry usuwając szypułkę i umieścić je równomiernie na cieście, delikatnie wciskając. odstawić na 30 minut do ponownego wyrośnięcia.
focaccię po wyrośnięciu oprószyć gruboziarnistą solą i piec ok. 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni. gotowe danie podawać z oliwą do maczania.

gnocchi rustykalne

składniki:

400g ziemniaków
50g mąki pszennej
300g pomidorów pelati
15g(1/2 pęczka)świeżej bazylii
1 czerwona cebula
ząbek czosnku
2 łyżki oliwy
sól i pieprz

przygotowanie:

umyte ziemniaki pokroić na kilka części, gotować w garnku z osoloną wodą ok. 15 minut
wlać na patelnię oliwę, wrzucić drobno pokrojoną cebulę, dusić 15 minut na małym ogniu. na kolejne 5 minut dodać posiekany czosnek. wrzucić pomidory, sól, pieprz, posiekane liście bazylii i gotować minimum 30 minut, do zgęstnienia.
odcedzić ziemniaki i zostawić na kilka minut do odparowania. ugnieść je na gładkie puree z dodatkiem soli i pieprzu do smaku. ziemniaki wyjąć na blat a w czystym garnku zagotować wrzątek. ręcznie ugnieść mąkę z ziemniakami i podzielić na 20-30 części. każdą z nich lekko ścisnąć w dłoni i odbić na niej ząbki widelca. kluski gotować ok. 1 minuty, do wypłynięcia, następnie połączyć z sosem i wymieszać. gotowe danie wyłożyć na 2 talerze. warto przygotować większą ilość gnocchi ponieważ dobrze smakuje też odgrzane, kolejnego dnia.

dobry
WIECZÓR

placki marchewkowe

składniki:

1kg marchewki
2 jajka
1 duża cebula
10 łyżek mąki pszennej
2 szczypty soli
pieprz
olej do smażenia

przygotowanie:

marchewki umyć, obrać i zetrzeć na tarce (duże oczka). w ten sam sposób zetrzeć cebulę i wymieszać z marchewką oraz resztą składników w dużej misce. na patelnię wlać olej i rozgrzać ją. łyżką nakładać dowolnej wielkości porcje i smażyć ok. 2 minut z każdej strony aby placki były złociste i chrupiące.
placki marchewkowe najlepiej smakują w towarzystwie sosu jogurtowego (przepis znajdziesz przy frytkach warzywnych).

owoce pod kruszonką

składniki:

600g dowolnych, świeżych owoców
2 szklanki płatków owsianych
8 łyżek cukru brązowego lub miodu
5 łyżek masła

przygotowanie:

owoce bez pestek i szypułek pokroić na kawałki. wymieszać z 4 łyżkami cukru i wrzucić do naczynia żaroodpornego.
masło rozpuścić na patelni, zdjąć z ognia i wymieszać z resztą cukru oraz płatkami owsianymi.
mieszankę ułożyć na owocach, w naczyniu.
danie wstawić do piekarnika rozgrzanego na 200 stopni i piec ok. 30 minut. długość pieczenia zależy od twardości owoców, ich miękkość należy sprawdać drewnianym patyczkiem.
danie po przełożeniu do miseczek można połączyć z lodami lub bitą śmietaną.

tortille

składniki:

2 szklanki mąki pszennej
2/3 szklanki wrzątku
3 łyżki masła
szczypta soli

przygotowanie:

do miski przesiać mąkę, dodać sól i rozpuszczone masło. na składniki lać partiami wrzącą wodę i mieszać widelcem. połączyć je ze sobą, wyrabiać kilka minut i uformować w gładką kulę. zawinąć ściereczką lub folią i odłożyć na godzinę. ciasto podzielić na kilkanaście części, uformować z niego mniejsze kulki i odłożyć przykryte ściereczką na 30 minut.
każdą część rozwałkować wałkiem na cieniutkie, okrągłe placki i kolejno smażyć na rozgrzanej, suchej patelni. ciasto piec po 30 sekund z każdej strony odwracając je 3 krotnie (prawa, lewa, prawa). tortilla powinna pokryć się brązowymi plamkami.
podczas smażenia należy pamiętać o regulowaniu stopnia rozgrzania patelni. tortille przechowujemy zawinięte w wilgotną ściereczkę.

SMACZNEGO!

Warsztat Kulinarny
Północ
Południe

zamieszczene w e-booku przepisy zostały stworzone:
na potrzeby marca 2020,
na podstawie doświadczeń i pod redakcją:
Warsztatu Kulinarnego Północ-Południe
z siedzibą przy ulicy Warsztatowej 9 w Radomiu.