



BLOGGERCHEF²

W SIECI PRZEPISÓW

BloggerChef 2

W sieci przepisów



Materiały do książki zebrała i opracowała

Katarzyna Szatkowska

Zdjęcia

Aleksandra Bielska, Marek Bielski, Agnieszka Gogolewska

Projekt okładki

Łukasz Werpachowski

Projekt graficzny i typograficzny, skład i łamanie

Małgorzata Chyc | www.bymouse.pl

Wszystkie zdjęcia potraw wykorzystane w książce zostały wykonane podczas pięciu półfinałów oraz finału konkursu BlogerChef i przedstawiają rzeczywiste dania przygotowane przez uczestników konkursu.

Redakcja

Dominika Dudarew

Korekta

Zespół

Copyright © for text by Katarzyna Szatkowska

Copyright for the photo by Aleksandra Bielska, Marek Bielski, Agnieszka Gogolewska

Copyright for this edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1

Białystok 2014

ISBN 978-83-64645-28-0

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.

www.facebook.com/vivante.pl

Wydawnictwo Vivante

E-mail: wydawnictwo@vivante.pl

Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta książek wydawnictwa jest dostępna na

www.vivante.pl

Spis treści

- 6 Oznaczenia użyte w przepisach
- 7 Wstęp

8 Pierwszy półfinał

- 10 Gotujemy z marką Ole!
- 14 **Adriana Baran**
Agnieszka Czapska-Pruszek
Marzena Duda
Marta Frąckowiak
Anna Kosterna-Kaczmarek
Małgorzata Ostrowska
Martyna Sobka
Michał Staszczuk
- 18 Roladki z piersi kurczaka z suszonymi pomidorami, podane na sałatce z gruszkami
- 20 Czekoladowy torcik z zielonymi oliwkami
- 22 Tarta sufletowa z wędzonym pstrągiem, suszonymi pomidorami i kaparami
- 24 Tarta tatin z karmelizowanymi złotymi cebulkami
- 26 Eskalopki z polędwiczek wieprzowych w sosie z suszonych pomidorów
- 28 Miniserniczki z pomidorkami i sosem żurawinowo-kaparowym
- 30 Quiche z łososiem i kaparami
- 32 Razowe bułki kaparowo-serowe i jajecznica z suszonymi pomidorami
- 34 Polędwica wołowa z kaparami i anchois
- 36 Cytryny nadziewane pastą tuńczykową
- 38 Rafaello cielęce w sosie kaparowym
- 40 Tatar ze śledzia
- 42 Roladki z pastą z soczewicy, suszonych pomidorów i twarogu podane na zielonym pesto
- 44 Ciasto z suszonymi pomidorami
- 46 Smażony łosoś z ziołowym sosem na purée z kalafiora
- 48 Tatar w zielonym omlecie z sosem tatarskim

50 Drugi półfinał

- 52 Gotujemy z marką Winiary
- 56 **Adriana Baran**
Katarzyna Biegańska
Maria Brzegowy
Aleksandra Faiks
Małgorzata Jaszczyk
Magdalena Mentel
Ewa Paszkiewicz
Karolina Żelasko
- 60 Tartaletki z kurczakiem, gruszkami i gorgonzolą
- 62 Zabajone z cydrem i karmelizowanymi jabłkami
- 64 Mus z kurczaka z sosem korniszonowym

- 66 Deser z mascarpone, orzechami w karmelu i czekoladą
- 68 Placuszki rybne na kaszy kuskus
- 70 Babka na majonezie
- 72 Naleśniki pieczone w pomidorowym sosie
- 74 Gorące jabłka z marmoladą pod pierzynką z kogla-mogla
- 76 Saltimbocca z grillowanymi warzywami i sosem serowym
- 78 Placuszki kukurydziane z tymiankiem podane z kozim serem
- 80 Kurczak curry w sosie agrestowym
- 82 Gruszka pod cynamonową bezą z wanilią i orzechami
- 84 Pęczotto z polędwicą i borowikami
- 86 Karmelizowane gruszki z migdałowym kremem mascarpone
- 88 Rolada serowa ze szpinakiem
- 90 Wariacja na temat ciasta czekoladowego z musem jabłkowym

92 Trzeci półfinał

- 94 Gotujemy z marką Serenada
- 98 **Alicja Drzewiecka**
Piotr Grabowski
Angelika Knop
Anna Kosterna-Kaczmarek
Adrianna Łabenda
Ewa Sidor
Anna Grzesiak
Bartłomiej Usydus
- 102 Aromatyczny bakłażan otulony serową kołderką
- 104 Domowe nachosy z 3 dipami
- 106 Sałatka z kuskusu i pomidorów z aromatycznym sosem
- 108 Zupa cebulowa z pszenicznym piwem
- 110 Tartaletki z ciecierzycy z kurczakiem, mozzarellą i serem salami
- 112 Żytnie muffiny z kabanosem i serem gouda
- 114 Domowy makaron szpinakowy z krewetkami, kiełbasą chorizo i suszonymi pomidorami
- 116 Krem z białych szparagów z serowo-orzechowym placuszką ziemniaczanym
- 118 Roladki wieprzowe w sosie serowym
- 120 Pizzerinki z patelni
- 122 Risotto z kaszy na białym winie z żurawiną i serem żółtym
- 124 Tosty w cieście naleśnikowym z serem i warzywami
- 126 Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem i musem orzechowym z purée z topinamburu i sosem serowym
- 128 Przegrzebki flambirowane w brandy

- 130 Sałatka z chorizo i kukurydzą
132 Tarta serowa z kiełkami

134 **Czwarty półfinał**

- 136 Gotujemy z marką **Jan Niebędny**

140 **Laura Chołodecka**
Alicja Drzewiecka
Kinga Gutowska
Izabela Mateńka
Magdalena Nowotna
Iwona Świerczyńska
Paweł Urbański
Bartłomiej Usydus

- 144 Zrazy po litewsku z czeskimi knedlikami
146 Muffinki z kremem cappuccino
148 Curry z kurczakiem w ekopaniecie
150 Torcik „lekka chmurka”
152 Kurczak w czereśniach z migdałami
154 Deser czekoladowo-sliwkowy z bezą
156 Łosoś pieczony w papilocie z purée ziołowo-cytrynowym i fasolką z prażonymi migdałami
158 Czekoladowe „tagliatelle” z mascarpone limonkowo-miętowym i sosem czekoladowym
160 Soczysty schab faszerowany jabłkiem z majerankiem
162 Serniczki czekoladowo-bazyliowe
164 Roladki z kurczaka z miodowo-cytrynowym purée z pietruszki
166 Bazyliowe naleśniki z wędzoną gruszką, kozim serem i prażonymi migdałami
168 Faszerowany królik en papillote z miętowym purée z groszku i winnym sosem z czarnej porzeczki
170 Malinowa Rozkosz
172 Chorizo duszone w czerwonym winie z tagliatelle z cukinią
174 Grillowana polędwiczka z warzywami, serem i pieczonymi ziemniakami

176 **Piąty półfinał**

- 178 Gotujemy z marką **Fit&Easy**

182 **Katarzyna Biegańska**
Katarzyna Bułka
Angelika Knop
Elwira Konicka
Joanna Kozłowska
Kinga Kręciwilk
Paweł Łukasik
Aneta Wojciechowska

- 186 Wiosenny kurczak
188 Lekki chłodnik

- 190 Drobiowe roladki z suszonymi pomidorami, mozzarellą i rukolą w sosie na bazie białego wina
192 Kruche babeczki z kremem gruszkowo-rukolowym i orzechami włoskimi
194 Burgery brokułowe z suszonymi pomidorami na sałatce z rukoli
196 Jajka faszerowane pesto z rozspanki i słonecznika
198 Polędwiczka wieprzowa Lady Gray z rukolowym makaronem i rukolowym mojito
200 Japońskie koreczki
202 Łosoś w sosie z kiszonych ogórków
204 Selerowe steki w serowym tipie
206 Morszczuk z pesto z rukoli
208 Roladki z bakłażana z kozim serem
210 Zupa à la sałatka Cesar z grillowanym kurczakiem
212 Zielona sałatka z grillowanymi szparagami i marchewką oraz grillowaną ciabattą z jajkiem sadzonym i marynowaną cukinią z sosem kaparowym
214 Sałatka z kurczakiem w winie, karmelizowaną cebulą i żurawiną
216 Mus buraczany z fetą i grzankami

218 **Wielki Finał**

- 224 Wątróbka drobiowa z wiśniami, podana z purée ziemniaczano-jabłkowym w towarzystwie sosu czekoladowego
226 Wołowina z purée marchewkowo-imbirowym i sosem żurawinowym
228 Kopytka z bobu z sosem miętowo-bazyliowym
230 Rostbef w marynacie imbirowej z sosem żurawinowym
232 Stek rib eye z sosem z wątróbek z czerwonymi porzeczkami
234 Lekka sałatka z owocami i wołowiną
236 Wielkopolska perliczka w zatarze
238 Steki z polędwicy wołowej z konfiturą żurawinowo-imbirową
240 Comber jagnięcy z sosem figowym-porto, purée z groszku i pietruszki oraz z sezonowymi dodatkami
242 Stek z polędwicy wołowej podany z kaszanką na słodko, pieczarkami w piwnej glazurze oraz sałatką z bobu i granatu
244 Wywiad ze zwycięzcą
246 Piknik kulinarny BloggerChefa
250 Jurorzy
252 Organizatorzy
253 Sponsory
254 Indeks potraw

Wstęp

Niniejszy album stanowi podsumowanie II-giej edycji konkursu „BloggerChef”, który mieliśmy ogromną przyjemność zainicjować w roku 2013, a w roku 2014 przeprowadzić ponownie, ze względu na ogromny sukces inicjatywy. Poprzez projekt BloggerChef połączyliśmy konkurs w Internecie z klasycznym konkursem kulinarnym oraz wieloma wydarzeniami o edukacyjnym charakterze. Projekt skierowaliśmy do blogerów kulinarnych, czyli grupy pasjonatów gotowania, którzy swoimi doświadczeniami dzielą się w Internecie. Grupy bardzo bliskiej naszemu sercu z racji tego, że sami gotujemy i blogujemy.

Pewnego dnia postanowiliśmy, że spróbujemy zorganizować wydarzenie dla blogosfery, zupełnie inne niż wszystkie dotychczasowe. Takie, które stawiać będzie na kreatywność, naukę i dobrą zabawę z garnkami w tle. Kreatywności sprzyjać miała formuła konkursowa, wzajemnej nauce – praca w grupach, pod okiem doświadczonych szefów kuchni, a dobrej zabawie – każde spotkanie, któremu zawsze towarzyszył element integracyjny. Stąd podział na sobotnie konkursowe gotowanie i piątkowe pozakonkursowe wieczorki tematyczne (opisywane we wstępach do rozdziałów). Bardzo zależało nam, by spotkania w ramach BloggerChefa były dla uczestników przede wszystkim wspaniałą przygodą. Bo smak jest sprawą tak subiektywną, że to kto wygra powinno mieć drugorzędne znaczenie.

Bardzo cieszymy się, że Partnerami naszego przedsięwzięcia zostały najlepsze w Polsce obiekty hotelowo-restauracyjne i marki oferujące najwyższej jakości produkty. To dzięki nim nasza inicjatywa nabrała tak atrakcyjnych kształtów, przez co wzbudziła zainteresowanie szerokiej rzeszy internautów oraz mediów.

Teraz zapraszamy również Państwa na kulinarną podróż jaką przemierzaliśmy podczas ostatnich kilku miesięcy wraz z najodważniejszymi polskimi blogerami.

Uzupełnienie książki stanowi galeria zdjęć z konkursu, dostępna na fanpage'u BloggerChefa: www.facebook.com/bloggerchefpl oraz informacje dostępne na stronie www.bloggerchef.pl.

Katarzyna Szatkowska i Marek Bielski
twórcy projektu BloggerChef

Krótko o zasadach konkursu

Zgłoszenia do półfinałów, przyjmowane były poprzez aplikację na fanpage'u BloggerChefa. Do każdego z pięciu półfinałów kwalifikowało się ośmiu blogerów. Ich zadaniem było przygotowanie na żywo swojego autorskiego menu składającego się z dania głównego i przystawki bądź deseru. Uczestnicy mieli na to dokładnie godzinę i trzech innych blogerów do pomocy. Skład drużyn zmieniał się co rundę. Każdy raz pełnił funkcję szefa zespołu, a trzykrotnie członka zespołu. Konkursowi towarzyszyła też dodatkowa konkurencja – test wiedzy kulinarnej.

Spotkania półfinałowe odbywały się co miesiąc, od stycznia do maja 2014 r., w najlepszych polskich hotelach. Zwycięzcę wybierało jury składające się z trzech profesjonalnych kucharzy. Przewodniczącym jury był zawsze Mirek Drewniak.

Ostateczne starcie o tytuł pierwszego w Polsce BloggerChefa miało miejsce podczas Wielkiego Finału. Tym razem blogerzy gotowali sami. Jedno danie wcześniej opracowane i zgłoszone, a drugie zupełnie improwizowane z ograniczonej puli składników.



Pierwszy półfinał

*Hotel Szafran*****

Czeladź, 24–26 stycznia 2014 r.

HOTEL SZAFRAN****



Gotujemy z marką Ole!

Kolorowo, przekąskowo

II edycję konkursu BloggerChef rozpoczęliśmy w nowoczesnym, eleganckim hotelu Szafran**** w Czeladzi k. Katowic.

Zachwycające miniarcydzieła

Wstęp do półfinałowych rozgrywek stanowiło interaktywne szkolenie z technik przygotowywania finger foods jakie zaserwował nam Dawid Pietrasz (szef kuchni Hotelu Szafran oraz restauracji „Szafranowy Dwór”). Pod jego czujnym okiem przyrządzaliśmy małe, cieszące oko dania na jeden kęs. Przekąskowe cuda podawaliśmy w uroczych mininaczyniach, udekorowane jadalnymi kwiatami. Naprawdę było na co popatrzeć! Przedkonkursowy, piątkowy wieczór zwieńczyła wykwintna czterodaniowa kolacja autorstwa Dawida Pietrasza.

Kreatywny sposób na warzywne przysmaki

W sobotni poranek konkursowe emocje sięgnęły zenitu. Miłośnicy gotowania rozpoczęli dzień od wypełnienia testu wiedzy kulinarnej, po czym przystąpili do realizacji zgłoszonej wcześniej propozycji menu. Temat przewodni półfinału stanowiło kreatywne wykorzystanie produktów jednego z Partnerów wydarzenia – marki **Ole!**

Zwyciężyło ciasto z suszonymi pomidorami (!)

Uczestników konkursu oceniało profesjonalne jury pod przewodnictwem Mirka Drewniaka, znanego szefa kuchni i eksperta kulinarnego. Liczył się nie tylko smak zaproponowanych dań i technika pracy, ale także umiejętność kierowania zespołem oraz pracy w grupie. Najwyższą punktację zdobyła Martyna Sobka, autorka bloga smakiem-pisany.blogspot.com. Wrocławianka urzekła jury niecodziennymi roladkami z kurczaka z czerwoną soczewicą oraz korzennym ciastem z suszonymi pomidorami. Zarówno Martyna, jak i inni uczestnicy wyjechali z mnóstwem cennych nagród.

Spotkanie z kuchnią śląską

Ostatnią atrakcją dnia była możliwość posmakowania specjałów kuchni śląskiej. Dawid Pietrasz wraz z kucharzami Hotelu Szafran zaprosił nas na interaktywny pokaz przygotowywania regionalnych smakołyków. Spod naszych noży wyszły takie dania jak: kluski śląskie, rolada śląska, miodra kapusta, wodzionka, hekele, panczkraut, szałot, smażony krupniok czy szpajza. Wszystkie te dania i kilka innych (m.in. schab po sztygarsku, kociołcz, zista) pojawiły się na wspólnej kolacji, która zakończyła pełen wrażeń półfinał.



Jestem pod wielkim wrażeniem i podziwiam profesjonalizm, atmosferę, warunki... To było niezapomniane przeżycie i cieszę się, że mogłam w nim uczestniczyć. Poza tym spotkanie w jednym miejscu ludzi o podobnej pasji jest bezcenne.

Marzena Duda

uczestniczka konkursu, autorka bloga zaciszekuchenne.blogspot.com

W czasie gotowania można poczuć się jak szef kuchni swojej własnej, małej restauracji, co jest wspaniałym doświadczeniem!

Adriana Baran

uczestniczka konkursu, autorka bloga poracoszjesc.pl

Bawiłam się rewelacyjnie, a czas spędziłam bardzo kreatywnie. Udział w konkursie BloggerChef stał się dla mnie przede wszystkim okazją do sprawdzenia swoich umiejętności kulinarnych i pracy w zespole pod presją czasu.

Marta Karaś

uczestniczka konkursu, autorka bloga rybkazwanamarta.blogspot.com

Pomysły i smaki jakie zaproponował Dawid, były po prostu znakomite. A sposób podania przekąsek wpłynął w oniemienie niejednego gościa, w tym mnie.

Michał Świtaj

przedstawiciel marki Ole!

Bardzo zależy nam, by każde spotkanie w ramach BloggerChefa było dla uczestników inspirującym i kształcącym doświadczeniem. By każdy wyjeżdżał wygrany – z mnóstwem nowej wiedzy i garścią niezapomnianych wspomnień.

Katarzyna Szatkowska

współorganizatorka wydarzenia i autorka bloga wKrainieSmaku.pl

BloggerChef to konkurs prestiżowy, z mnóstwem atrakcji dla uczestników i możliwości nauki od najlepszych. To spotkania ludzi z pasją do gotowania, chcących rozwijać się w dziedzinie sztuki kulinarnej. Wszystkich blogerów kulinarnych najmocniej namawiam na udział w III edycji konkursu BloggerChef. Bo BloggerChef to coś więcej niż konkurs... To „rodzina BloggerChef”.

Ania Kosterna-Kaczmarek

zdobywczyni I miejsca w III półfinale i II-go miejsca w Wielkim Finale,
autorka bloga czasnekwpomidorach.blogspot.com





Adriana Baran

Pora coś zjeść
www.poracoszjesc.pl



Roladki z piersi kurczaka z suszonymi pomidorami, podane na sałatce z gruszkami

Aromatyczne i soczyste roladki z piersi kurczaka, faszerowane suszonymi pomidorami, podane w towarzystwie sałatki, w której przeważają słodkie składniki – gruszki, winogrona, miód, ale także charakterystyczny ser z niebieską pleśnią, który idealnie do nich pasuje.

SKŁADNIKI NA ROLADKI

2 duże filety z piersi z kurczaka
12 cienkich plasterów boczku
sól i pieprz do smaku
12 suszonych pomidorów w oleju z ziołami
100 g sera z niebieską pleśnią
1 pęczek świeżej szalwii
olej do smażenia

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ

garść płatków migdałowych
1 średnia kiść czerwonych winogron
3 gruszki
4 duże szalotki
100 g sera z niebieską pleśnią
3 łyżki płynnego miodu
szczypta cukru
2 opakowania mieszanki sałat

SKŁADNIKI NA SOS

kilkanaście listków świeżej szalwii
10 łyżek oliwy extra virgin
sok z 1 cytryny
sól i pieprz do smaku

ROLADKI: Piersi z kurczaka oczyść i przekrój na 3 plastry. Każdy rozbij delikatnie dłonią lub tłuczkiem i ułóż na 2 plastrach boczku (plastry powinny lekko na siebie nachodzić). Oprósz mięso solą i pieprzem, umieść na nim po 2 pomidory i 2 małe słupki sera oraz kilka listków szalwii. Każdą roladkę dokładnie zwiń, otocz szczelnie folią aluminiową i piecz 30 minut w temperaturze 180°C.

SAŁATKA: Na rozgrzanej, suchej patelni upraż płatki migdałów. Odstaw do ostudzenia. Owoce umyj i osusz. Winogrona przekrój na połówki, usuń pestki. Gruszki pokrój na ósemki, usuń gniazda nasienne. Szalotki obierz i również pokrój na ósemki. Ser pokrój w słupki. Na patelni rozgrzej miód, dodaj gruszki, opcjonalnie odrobinę cukru i smaż, aż się skarmelizują. Następnie powtórz czynność z szalotkami. Odstaw do ostudzenia.

SOS: W moździerzu umieść kilka listków szalwii oraz część oliwy i rozetrzyj. Dodaj pozostałą oliwę, sok z cytryny oraz odrobinę soli i pieprzu. Wymieszaj.

WYKOŃCZENIE I PODANIE: Na talerzu ułóż sałatę, następnie szalotki, gruszki, winogrona, ser, płatki migdałów. Polej sosem. Roladkę z kurczaka po wyciągnięciu z folii obsmaż na oleju ze wszystkich stron, pokrój w plastry i ułóż na sałatce.





Tarta tatin z karmelizowanymi żółtymi cebulkami

Tarta tatin, czyli tarta odwrócona... W sam raz na przekąskę, aby rozbudzić apetyt na więcej...

SKŁADNIKI

1 łyżka masła
2 łyżki cukru trzcinowego
2 łyżki octu balsamicznego
2 słoiki złotej cebulki marynowanej
250 g ciasta francuskiego

Na patelni roztop masło. Dodaj cukier trzcinowy i mieszaj do roztopienia. Dodaj ocet balsamiczny, zagotuj, dodaj odsączoną z zalewy cebulkę i gotuj jeszcze przez około 5 minut, by sos nieco zgęstniał.

Foremki do tarty o średnicy 10 cm (6 sztuk) posmaruj delikatnie masłem i wypełnij cebulkami w sosie balsamicznym. Każdą foremkę przykryj ciastem francuskim podginając je delikatnie pod spód. Piecz w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C około 20 minut lub do momentu aż ciasto urośnie i stanie się rumiane.

Wymnij na talerz, odwróć foremkę spodem do góry, tak by cebulki znalazły się na górze. Podawaj na gorąco lub na zimno.





Marta Frąckowiak

Rybka zwana Martą
www.rybkazwanamarta.blogspot.com



Quiche z łososiem i kaparami

Szybka, sycząca i pyszna propozycja na danie główne – quiche z miodowo-musztardowym łososiem, serem brie i kaparami.

SKŁADNIKI NA CIASTO

200 g mąki
1/2 łyżeczki soli
1 jajko
100 g zimnego masła

SKŁADNIKI NA NADZIENIE

2 łyżeczki miodu
1 łyżeczka musztardy delikatesowej
250 g łososia
sól i pieprz do smaku
200 g śmietany 12%
3 jajka
garść rukoli
150 g sera brie
1/2 słoika kaparów

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ

1 łyżka oliwy extra virgin
1 łyżka octu jabłkowego
1 łyżka płynnego miodu
garść rukoli

CIASTO: Do przesianej mąki z solą dodaj jajko oraz pokrojone na kawałki zimne masło. Szybko wyrób gładkie ciasto. Wstaw do lodówki na 20 minut. Następnie ciasto rozwałkuj i wyłóż nim formę do tarty. Nakłuj widelcem, a następnie przykryj papierem do pieczenia i obciąż ziarnami fasoli lub innym obciążnikiem, np. kulkami ceramicznymi. Wstaw do rozgrzanego do 180°C piekarnika. Piecz około 10 minut, zdejmij papier z obciążnikami i piecz kolejne 5 minut, aż ciasto się lekko zarumieni.

NADZIENIE: W małej miseczce wymieszaj miód z musztardą. Przypraw łososia solą i pieprzem. Ułóż na wysmarowanej oliwą folii aluminiowej. Pokryj łososia sosem miodowo-musztardowym i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 10 minut. Po upieczeniu rozdrobnij łososia widelcem na małe cząstki.

W misce wymieszaj trzepaczką śmietanę i jajka. Posiekaj rukolę. Ser brie pokrój w plastry.

SAŁATKA: Oliwę z octem i płynnym miodem rozmieszaj trzepaczką, by powstała gładka emulsja. Wymieszaj z rukolą.

WYKOŃCZENIE I PODANIE: Na podpieczonym cieście rozłóż składniki: ser brie, łososia, kapary oraz rukolę. Delikatnie zalej je masą śmietanowo-jajeczną. Zapiekaj w temperaturze 180°C około 10–15 minut. Quiche podawaj z sałatką z rukoli.





Roladki z pastą z soczewicy, suszonych pomidorów i twarożku podane na zielonym pesto

Roladki z piersi z kurczaka to klasyka na talerzu. W mojej wersji aromatyczne zielone pesto doskonale łączy się z soczystym kurczakiem oraz pastą pomidorową zamkniętą we wnętrzu roladki.

SKŁADNIKI NA PESTO Z RUKOLI

100 g rukoli
kilka gałązek świeżej bazylii
50 g orzechów włoskich
1 ząbek czosnku
4 łyżki startego sera Bursztyn
8 łyżek oliwy extra virgin
sól i pieprz do smaku

SKŁADNIKI NA NADZIE NIE DO ROLADEK

1/2 szklanki czerwonej soczewicy
1 słoik suszonych pomidorów w oleju
z ziołami
125 g twarogu półtłustego
2 ząbki czosnku
kilka listków świeżej bazylii
sól i pieprz do smaku

SKŁADNIKI NA ROLADKI

500 g filetu z piersi z kurczaka
papryka ostra do smaku
sól i pieprz do smaku
1 l bulionu warzywnego
4 łyżki oleju do smażenia

PESTO Z RUKOLI: Rukolę oraz liście bazylii dokładnie umyj i osusz. Orzechy podpraż na suchej patelni. Czosnek posiekaj w drobną kostkę. Wszystkie składniki umieść w blenderze wraz ze startym serem i częścią oliwy. Blenduj pulsacyjnie, stopniowo dolewając pozostałą część oliwy. Gotowe pesto dopraw do smaku solą i pieprzem. Odstaw w chłodne miejsce.

NADZIE NIE DO ROLADEK: Soczewicę zalej niewielką ilością wody i ugotuj do miękkości (około 15 minut). W tym czasie zblenduj suszone pomidory wraz z kilkoma łyżkami oleju z zalewy. Następnie do pomidorów dodaj twaróg, czosnek, bazylię oraz przyprawy. Całość zblenduj na pastę. Na koniec dorzuć odcedzoną soczewicę i ponownie zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.

ROLADKI: Pierś z kurczaka oczyść i rozbij delikatnie tłuczkiem. Mięso nadziewaj pastą z pomidorów, soczewicy i twarożku, a następnie zwijaj w rulon. Roladki ułóż na arkuszach folii spożywczej, dopraw i zawiń, okręcając brzegi folii na kształt cukierka. Roladki włóż do wrzącego bulionu i gotuj około 20 minut.

WYKOŃCZENIE I PODANIE: Roladki wyjmij z folii, delikatnie obsmaż i od razu podawaj z wcześniej przygotowanym pesto.





Maria Brzegowy

Pozytywne żywienie
www.mbrzegowy.blogspot.com



Placuszki rybne na kaszy kuskus

Z przerożeniem stwierdzasz, że w lodówce smętnie leży tylko jeden, jedyny filec z dorsza? Zastanawiasz się, co zrobić na obiad dla swojej rodziny? Spokojnie. Jedna ryba w zupełności Ci wystarczy. Nie, to nie bajka!

SKŁADNIKI NA PLACUSZKI RYBNE

200 g filetu z dorsza lub innej ryby
pobawionej ości
1 cebula
10 pieczarek
1 łyżka masła klarowanego
garść posiekanej natki pietruszki
1 jajko
2 łyżki majonezu
2 łyżki mąki ziemniaczanej
40 g sera gouda
1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
sól i pieprz do smaku
olej do smażenia

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ

1 zielony ogórek
1 czerwona cebula
100 g sera typu feta
1 opakowanie mieszanki sałat
10 pomidorków koktajlowych
6–8 łyżek oliwy extra virgin
sól i pieprz do smaku

DO PODANIA

1 szklanka kaszy kuskus
sól do smaku

PLACUSZKI: Filec z dorsza pokrój w małą kostkę. Wymieszaj z drobno posiekaną cebulą. Pieczarki drobno pokrój, podsmaż na maśle. Duś do miękkości i dopraw solą. Gdy wystygną, dodaj je do naczynia z rybą i cebulą. Dorzuć natkę pietruszki, jajko, majonez, mąkę, starty ser i czosnek. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Dokładnie wymieszaj. Smaż małe placuszki na rozgrzanym oleju.

SAŁATKA: Ogórka pokrój w półplasterki, cebulę w ta-larki, fetę w kostkę. Połącz z mieszkanką sałat oraz półwkami pomidorków koktajlowych i oliwą. Dopraw do smaku solą i pieprzem, wymieszaj.

WYKOŃCZENIE I PODANIE: Kuskus wsyp do miseczki. Zalej posolonym wrzątkiem do około 1 cm powyżej poziomu kaszy. Przykryj i pozostaw do wchłonięcia płynu, czyli na około 5 minut. Podawaj z placuszkami z dorsza oraz sałatką.





Saltimbocca z grillowanymi warzywami i sosem serowym

Danie inspirowane kuchnią włoską, opartą na serach, makaronach, wędlinie dojrzewającej, oliwie i ziołach.

SKŁADNIKI NA SOS SEROWY

1 cebula
4 listki szalwii
1 łyżka masła
1 lampka białego wytrawnego wina
200 ml śmietanki 30%
50 g sera Bursztyn
sól i pieprz do smaku

SKŁADNIKI NA WARZYWA GRILLOWANE

1 czerwona papryka
3 łyżki oliwy
sól i pieprz do smaku
1 Pomysł na... Papirus – soczysta pierś
kurczaka w ziołach prowansalskich
1 mała cukinia
100 g dyni
kilka małych gałązek rozmarynu

SKŁADNIKI NA SALTIMBOCCĘ

6 kotleczków cielęcych
sól i pieprz do smaku
12 plastrów szynki serrano
12 listków świeżej szalwii
6 łyżek oleju do smażenia
4 łyżki masła
1 lampka białego wytrawnego wina

DODATKOWO

300 g makaronu świderki
garść rukoli

SOS SEROWY: Cebulę i szalwię drobno posiekaj. Podsmaż na rozgrzanym maśle. Zalej białym winem i pozwól na odparowanie alkoholu. Dodaj śmietankę oraz starty ser Bursztyn. Wymieszaj i dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Opcjonalnie możesz sos zblendować.

GRILLOWANE WARZYWA: Paprykę pokrój na 12 kawałków. Obtocz w oliwie, oprósz solą i pieprzem. Umieść w papirusie i usmaż bez tłuszczu na patelni grillowej. Cukinię i dynię pokrój w cienkie paski. Skrop oliwą i również zgrilluj w papirusie, a następnie pokrój na mniejsze kawałki. Przenieś warzywa do większego garnka. Dodaj rozmaryn w gałązkach i przykryj.

SALTIMBOCCA: Każdy kawałek mięsa umyj, osusz i podziel na 2 części. Lekko rozbij tłuczkiem. Oprósz solą i pieprzem. Na każdą połówkę kotleta nałóż plaster szynki oraz listek szalwii, które następnie przypnij wykałczką. Smaż na rozgrzanym oleju z dodatkiem masła, około 2 minuty z każdej strony. Po usmażeniu kotletów dodaj wino. Duś w nim mięso do odparowania płynu.

WYKOŃCZENIE I PODANIE: Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wymieszaj z grillowanymi warzywami i rukolą. Umieść sos na dnie talerza. Połóż na niego makaron z warzywami, a na to po 3 małe kawałki saltimbocci.