



**EWA
SZCZĘSNA**

*gotuj
prosto
i z serca*

PRZEPISY NA KOMFORTOWE DANIA
KUCHNI WŁOSKIEJ I POLSKIEJ

JEDNYM SŁOWEM
znak

EWA SZCZĘSNA

*gotuj
prosto
i z serca*

PRZEPISY NA KOMFORTOWE DANIA
KUCHNI WŁOSKIEJ I POLSKIEJ

JEDNYMSŁOWEM
znak

Kraków 2024

Spis treści

WSTĘP 9

PRZYSTAWKI 29

Bruschetta pomidorowa, najlepsza i najszybsza przystawka.....	30
Pizzette czerwone, typowo rzymskie.....	33
Mozzarella in carrozza, czyli tosty chrupiące z zewnątrz i mięciutkie w środku.....	34
Focaccia di Recco, bez drożdży, z dużą ilością kremowego sera.....	37
Focaccia barese z regionu Apulia, chrupiąca z zewnątrz, mięciutka w środku.....	38
Farinata z ciecierzycy, idealny bezglutenowy zamiennik chleba.....	41
Suppli, król włoskich przystawek.....	42
Tatar wołowy z chrupiącym żółtkiem, którym oczarujesz swoją drugą połówkę.....	45
Rolada jajeczna, idealna dla tych, którzy są na diecie keto lub bezglutenowej.....	48
Roladki z baktażana, ciekawe i smakowite.....	51
Tatar pomidorowy dla wymagających wegetarian.....	52
Krażki cebulowe, czyli idealna przystawka na wieczorny seans filmowy.....	55

ZUPY 57

Minestrone (zupa rzymska), tradycyjny włoski przepis.....	58
Zupa dyniowa na mleku, idealna na chłodniejsze dni.....	61
Krupnik, zupa pyszna, prosta i sycąca	62
Zupa klopsikowa, idealna do słoika.....	65
Zupa pieczarkowa z ziemniakami, pyszna i prosta.....	66
Zakwas, pierwszy krok do pysznego żurku	69

Żurek, ugotujesz go raz i będziesz powtarzać to co tydzień.....	70
Zupa gotąbkowa dla tych, którym nie chce się zawijać gotąbków.....	73
Kremowa kartoflanka dla wszystkich wielbicieli treściwych zup.....	74
Sytocha, czyli kartoflanka z podwarszawskiego Urzecza dla prawdziwych miłośników ziemniaków	77

DANIA GŁÓWNE 79

Mięso i ryby 81

Zrazy wołowe, wybitnie miękkie i aromatyczne.....	82
Sos boloński, prawdziwie włoski, idealny na kolację lub obiad.....	85
Gotąbki z mięsem i tartymi ziemniakami, odmieniona wersja tradycyjnego dania.....	86
Pyzy dla tych, którzy lubią połączenie mięsa i delikatnego ciasta z ziemniaków.....	89
Ryba po grecku, tak pyszna, że będziesz ją robić co miesiąc, a nie tylko na wigilię.....	92
Ryba pieczona w soli, dzięki której pokochasz ryby.....	95
Ryba w warzywnej panierce dla tych, co kochają soczyste ryby i chrupiące warzywa.....	96
Wytrawne naleśniki alla boscaiola, kiedy nie wiesz, do czego użyć białej kielbasy.....	99
Bitki w sosie grzybowym, najlepsze na niedzielny obiad.....	100
Kotlety spinacine, czyli jak przemycić szpinak, ale w wersji pysznej.....	103
Szwajcar, czyli cordon bleu, pięknie się prezentuje i wyśmienicie smakuje	104
Żeberka w sosie z surówką z buraczków, pyszny i szybki obiad.....	107
Gotąbki bez zawijania, czyli prosty, ale bardzo pyszny obiad	108

Makarony 111

Włoski makaron jajeczny o wiele lepszy niż ze sklepu	112
Strozzapreti, gdy masz ochotę na domowy makaron, ale nie masz jajek.....	115
Pasta cacio e pepe, czyli najprostszy makaron świata, tylko ser i pieprz.....	116
Carbonara niczym w najlepszej włoskiej restauracji	119
Gnocchi alla sorrentina w aromatycznym sosie pomidorowym.....	121

Gnudi, czyli gołe kluseczki ze szpinakiem i ricottą	122
Kluski z dynią dla wszystkich, którzy potrzebują comfort food.....	125
Pasta alla Norma, sycylijski makaron, który oczaruje najbardziej wymagających smakoszy.....	126
Makaron z krewetkami, afrodyzjak na każdą randkę.....	129
Ravioli z ricottą i szpinakiem z płynnym żółtkiem (tak, wykonasz je samodzielnie!)	130
Ravioli z kaczką, których nie powstydzi się najlepszy włoski kucharz.....	133

Inne dania główne 137

Risotto alla milanese kremowe i z porządną porcją mięsa	138
Fasolka po bretońsku, idealna dla studentów do zabrania od mamy w stoikach	141
Pizza, zrób w domu taką, jak z najlepszej włoskiej knajpy	144
Jajka gotowane w sosie musztardowym, idealne na śniadanie i obiad.....	147
Faszerowane cukinie w sosie pomidorowym.....	148

SPECJAŁY 151

Raviolo aperto, czyli otwarty pieróg, danie niczym z najlepszej restauracji.....	152
Parmigiana di melanzane dla miłośników bakłażana i sera	155
Lasagne z czerstwego chleba dla tych, co kupili go zbyt dużo	156
Tagliatelle w sosie grzybowym wykładane na sosie żurkowym, kremowe, wyraziste, idealne na każdy obiad.....	159
Pierogi z kapustą i grzybami idealne na obiad, nie tylko na święta.....	161
Pierogi z jagodami, uwielbiane nie tylko przez dzieci i idealne na słodką kolację.....	164
Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym, pomysł na wykorzystanie ziemniaków z obiadu	167
Kiszka ziemniaczana, podlaski przysmak	168
Podlaskie kartacze dla wszystkich wielbicieli polskiej kuchni.....	171
Podlaskie zaguby, polski smakołyk z Drohiczyzna.....	173
Kaszubskie golce, pyszne kluseczki ziemniaczane z duszoną kapustą.....	176
Proziaki, idealne, gdy zabraknie ci chleba.....	179

DODATKI DO DAŃ 181

Patate duchessa, czyli ziemniaki księżnej, idealne na uroczysty obiad	182
Łódeczki, czyli ekstrachrupiące frytki ziemniaczane	185
Kluski śląskie, czyli klasyk każdego niedzielnego obiadu	186
Pampuchy, czyli puszyste poznańskie pyzy gotowane na parze	189

PESTO I SZYBKIE SOSY 191

Pesto genovese, po zrobieniu go nigdy więcej nie kupisz gotowego	193
Pesto alla siciliana, kwaśność tego sosu idealnie współgra z delikatnym smakiem makaronu.....	194
Pesto z rukoli, najprostszy sos do kanapek i makaronu.....	197
Pesto trapanese, wyśmienite połączenie migdałów i pomidorów	198
Pesto z cukinii, dzięki niemu już nigdy nie zmarnujesz jej zapasu	201
Sos ze świeżych pomidorów i bazylii, włoska klasyka, która sprawdzi się do przystawek, makaronów, a nawet pizzy.....	202
Sos z tuńczykiem i pomidorami, dobry do makaronu bądź grzanek.....	205
Sos z czerwonej papryki, idealny do stoików, jako część przystawek i obiadów	206
Sos z orzechów włoskich i gorgonzoli, idealny przepis dla tych, którzy mają ochotę na coś kremowego	209

INDEKS SKŁADNIKÓW 211

ZRAZY WOŁOWE

wybitnie miękkie i aromatyczne

liczba porcji: 4

ZRAZY

- 800 g ligawy wołowej
- sól
- pieprz
- 6–7 łyżek musztardy
- 250 g boczku lub słoniny (zwykłej lub podwędzanej)
- 2–3 kiszone ogórki
- 2 cebule
- 2 łyżki mąki pszennej
- olej, smalec lub klarowane masło

SOS

- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 2 łydgi selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- 500 ml gorącej wody lub wywaru warzywnego
- sól
- pieprz
- ½ łyżeczki słodkiej papryki w proszku

Mięso pokrój na plastry o grubości około 1–1½ cm. Rozbij je tłuczkiem na cieniutkie kotlety. Każdy plaster obsyp dokładnie solą i pieprzem oraz posmaruj łyżeczką musztardy. Następnie na krańcu każdego kotleta połóż plaster boczku bądź słoniny, ćwiartkę przekrojonego wzdłuż ogórka i kawałek cebuli. Całość zwiń w ścisły rulonik i przebij wykałaczką w miejscu łączenia. Roladki obtocz w mące i dokładnie obsmaż z każdej strony na oleju, smalcu lub klarowanym maśle, najlepiej przez mniej więcej 7–8 minut.

W tym czasie pokrój w kostkę marchewkę, pietruszkę, cebulę, seler naciowy i czosnek. Warzywa dodaj na tę samą patelnię, na której smażyłoby się mięso. Smaż włoszczyznę przez kilka minut, a następnie dodaj do niej obsmażone zrazy. Podlej gorącą wodą lub wywarem, dopraw solą, pieprzem i słodką czerwoną papryką. Gotuj całość pod przykryciem przez 1½–2 godziny.

Tak przygotowane zrazy najlepiej smakują z kluskami śląskimi (przepis znajdziesz na stronie 186) i modrą kapustą.





SOS BOLOŃSKI

prawdziwie włoski, idealny na kolację lub obiad

liczba porcji: 4

-
- 1 cebula
 - 1 marchewka
 - 1 łydga selera naciowego
 - 3 łyżki oliwy
 - 1 łyżka masła
 - 150 g pancetty
 - 500 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego
 - ½ szklanki wytrawnego białego wina
 - 250 ml mleka
 - sól
 - ziarna pieprzu
 - 480 g passaty
 - 2 łyżki koncentratu pomidorowego
-

Zacznij od przygotowania soffritto. Posiekaj w drobną kostkę cebulę, marchewkę i seler naciowy. Przesmażaj warzywa na małym ogniu na oliwie i maśle przez mniej więcej 10 minut. Dodaj pokrojoną w kostkę pancettę, a po 2–3 minutach – mielone mięso. Zwiększ ogień na duży i smaż, ciągle mieszając, tak aby mięso się rozpadło. Podlej całość winem i pozwól mu odparować. Kiedy nie będziesz czuć zapachu alkoholu, dodaj mleko i zmniejsz ogień na średni. Od czasu do czasu mieszaj. Całość dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem.

Do mięsa dodaj passatę i koncentrat pomidorowy. Wszystko wymieszaj, aby ładnie się połączyło. Doprowadź sos do wrzenia, zmniejsz ogień na minimalny i przykryj patelnię pokrywką w taki sposób, aby pozostała niewielka szczelina, przez którą będzie mogła odparować woda. Sos gotujemy przez 2 godziny.

Jest idealny do spaghetti!

Soffritto to baza wielu włoskich dań i sosów.

Dzięki podsmażeniu drobno posiekane warzywa mogą oddać potrawie cały swój smak i aromat.



KLUSKI Z DYNIA

dla wszystkich, którzy potrzebują comfort food

liczba porcji: 3

KLUSKI

- 350 g dyni
- sól
- pieprz
- 1 jajko
- 120 g mąki pszennej

SOS

- 100 g wędzonego boczku, podgardla lub guanciale

- 1 łyżka oliwy (opcjonalnie)
- 2 łyżki serka mascarpone
- 2 listki świeżej szatwii
- sól
- pieprz

DODATKOWO

- starty parmigiano reggiano

Dynię obierz i pokrój w kostkę. Do niewielkiego garnka wlej wodę, zagotuj ją, osól i dodaj pokrojoną dynię. Gotuj ją do miękkości, a następnie odcedź i zgnieć bardzo dokładnie widelcem. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Dodaj jajko i wymieszaj. Tak przygotowaną masę przetóż do rondelka, wsyp całą mąkę i gotuj przez minutę na niewielkim ogniu, cały czas mieszając, aby mąka się zaparzyła. Odstaw całość do wystudzenia.

W tym czasie przygotuj sos. Na zimną patelnię przetóż pokrojone drobno boczek, podgardle lub guanciale. Włącz mały ogień i wytop powoli cały tłuszcz. Jeśli będzie go za mało, dolej oliwy. Zdejmij z patelni skwarki, a do tłuszczu dodaj mascarpone, listki szatwii, sól, pieprz i podlej chochelką gorącej wody oraz dobrze wymieszaj.

Zimne ciasto przetóż do rożka cukierniczego. Na gotującą się, osoloną wodę wyciskaj kluseczki o długości 2–3 cm (najwygodniej odcinać je nożyczkami). Gotuj minutę od wypłynięcia na powierzchnię i przetóż bezpośrednio do sosu serowego. Jeśli okaże się za gęsty, podlej całość chochelką wody z gotowania klusek.

Wyłóż na talerze, dodaj skwarki, posyp obficie parmigiano i dobrze wymieszaj. Podawaj gorące.

KASZUBSKIE GOLCE

pyszne kluseczki ziemniaczane z duszoną kapustą

liczba porcji: 5

OKRASA

- 2–3 łyżki oleju
- 250 g boczku
- 1 cebula
- sól
- pieprz

DUSZONA KAPUSTA

- olej
- 1 cebula
- 500 g kiszonej kapusty

- 2 liście laurowe
- 2 ziela angielskie
- sól
- pieprz

GOLCE

- 1 kg ziemniaków
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 jajko
- sól

Na początku przygotuj okrasę. Na rozgrzaną patelnię wylej trochę oleju i dodaj pokrojony w drobną kostkę boczek. Przesmażaj przez 5 minut, następnie dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smaż na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez kolejne 10 minut. Dopraw do smaku szczyptą soli i pieprzu.

Przejdź do przygotowania duszonej kapusty. Na patelni z rozgrzanym olejem zeszklij pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodaj odcisniętą z nadmiaru wody kapustę kiszoną. Dopraw liśćmi laurowymi, zielem angielskim oraz solą i pieprzem do smaku. Duś na małym ogniu pod przykryciem około 20 minut.

Aby przygotować golce, ugotuj połowę ziemniaków, przeciśnij je przez praskę lub ubij tłuczkiem. Przetóż do dużej miski. Drugie pół ziemniaków zetrzyj na tarce o najmniejszych oczkach. Masę ziemniaczaną przetóż na gazę lub bawełnianą ściereczkę i dobrze odciśnij z wody. Dodaj odcisnięte surowe ziemniaki do tych ugotowanych i przestudzonych. Wymieszaj je razem z mąką, jajkiem i solą. Całość dobrze wyrób i uformuj w kluski o średnicy 4–5 cm. Wrzucaj kluski do wrzącej osolonej wody i gotuj około 5 minut od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Gotowe golce przetóż na talerze i polej okrasą. Możesz też przesmażyć kluski razem ze skwarkami.

Podawaj golce z duszoną kapustą.



Copyright © by Ewa Szczęsna
Copyright © for this edition by SIW Znak sp. z o.o., 2024

Projekt okładki
Katarzyna Bućko

Projekt typograficzny i łamanie
Izabela Kruźlak

Fotografie potraw
Michalina Staszewska

Fotografia autorki na okładce oraz na stronie 8
Weronika Kuźma | WUKA Studio

Fotografie umieszczone we wstępie
pochodzą z archiwum prywatnego Ewy Szczęsnej

Redaktorka inicjująca
Olga Orzeł-Wargaskog

Redaktorka prowadząca
Adrianna Kapelak

Redakcja
Michalina Staszewska

Opieka redakcyjna
Sabina Wojtasiak

Adiustacja
Sabina Wojtasiak, Georgina Szelejewska

Korekta
Karina Bednarska-Markot, Joanna Kłós

Indeks
Joanna Kłós

Opieka produkcyjna
Karolina Korbut, Dawid Kwoka

Opieka promocyjna
Wiktoria Wermińska

ISBN 978-83-240-9985-6

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach:
www.wydawnictwoznak.pl
Spółeczny Instytut Wydawniczy Znak
ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569
e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2024
Druk: Skleniarz

Co łączy rozplywające się w ustach patate duchessa i kremową, wyrazistą kartoflankę?

Duża ilość ziemniaków? Z pewnością. Ale też mnóstwo **serca i miłości!** To najważniejsze składniki w kuchni **Ewy Szczęsnej (ewa. masterchef)**, królowej kulinarnego TikToka.

Z Ewą przyrządzisz absolutne klasyki, takie jak prosta, ale pełna charakteru **carbonara** czy gorące **pierogi** przesmażane z aromatyczną cebulką. Zachwyci cię też mnóstwo mniej znanych smaków – mięciutkie tokańskie kluseczki **gnudi** z masłem szałwiowym i parmezanem, podlaskie **zaguby**, syte i pachnące majerankiem... **Golce**, przysmak prosto z Kaszub, z podduszaną kiszoną kapustą? A może soczyście pomidorowa, kusząca słońcem Sycylii **pasta alla Norma**?

Nieważne, co wybierzesz – z przepisami Ewy wyjdzie pysznie i domowo.

*Gotuj tak,
by wszystkim
smakowało –
prosto i z serca!*



E-book dostępny na
woblink.com

znak
KSIĘGARNIA