



Sałatki – wiosenne zamieszanie

Szczypta smaku na Wielkanoc • Pomysłowo-szparagowo
Portret z pasją • Szkoła gotowania: kuchnia z jajem



Temat specjalny

SAŁATKI - WIOSENNE ZAMIESZANIE



Szkoła Gotowania Krok po Kroku
śniadanie - obiad - kolacja

GOTOWANIE Z JAJEM



Kartka z kalendarza

SZCZYPKA SMAKU NA WIELKANOC



Sezonowe inspiracje

POMYSŁOWO-SZPARAGOWO-WYJĄTKOWO



Porter z pasją
IWONA DRWAŁ



Podróże kulinarne
NORWESKIE SMAKI



**STRONA KLUBU
SZEFÓW KUCHNI**



Wielka sztuka przyprawiania
WOKÓŁ KURCZAKA



Gadżetomania
WIOSENNY NIEZBĘDNIK



Kulinaryny poradnik
DAMY RADĘ... W KUCHNI

Magazyn kulinarny DoradcaSmaku.pl

Redaktor naczelny: Jarosław Baczyński

Współpraca: Klub Szefów Kuchni, Dariusz Raczek

Zdjęcia i przepisy: Archiwum Prymat, Robert Sowa, Michel Moran,
Tomasz Jakubiak, Konrad Birek, Marcin Budynek, Iwona Drwal

Skład: Tomasz Nazaruk, Wojciech Jankowski, Yellow Hat S.A.

Prymat Sp. z o.o.

ul. Chlebowa 14 • 44-337 Jastrzębie-Zdrój

www.DoradcaSmaku.pl

e-mail: doradcasmaku@doradcasmaku.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zezwolenia zabronione.



Szczypta smaku na Wielkanoc

przesuwać
do góry

TRADYCYJNIE I Z POMYSŁEM

Przed nami kolejna Wielkanoc – święto nowego życia i radości. Domy wypełniają przygotowania do wielkiego ucztowania, a aromat świątecznych potraw łączy się z zapachem budzącej się do życia wiosny. Wspólnie z najbliższymi malujemy pisanki, przyrządzamy świąteczne potrawy i nie możemy się doczekać, kiedy z bliskimi zasiądziemy przy wielkanocnym stole.

Choć każdy region Polski ma swoją specyfikę, własne obrzędy, zwyczaje i potrawy, to wszędzie według staropolskiego zwyczaju podczas wielkanocnego śniadania dzielimy się jajkiem – symbolem nadziei i rodzącego się życia, życząc sobie szczęścia i pomyślności.

W Wielką Niedzielę wypada najważniejsze śniadanie w roku, które powinno być tradycyjne i wyjątkowo obfite. A jak Wielkanoc, to przede wszystkim jajka – faszerowane, zapiekane i bardzo dobrze przyprawione... Na naszych stołach goszczą też tradycyjne polskie przysmaki: biała kiełbasa, pieczone mięsa i pasztety, a także żurek bądź barszcz biały.

KWARTET JAJ WIELKANOCNYCH



Składniki dla 4 osób:

- 8 ugotowanych na twardo jaj

Farsz I:

- 4 filety anchois
- szczypta Papryki słodkiej Prymat
- 1 łyżka Kaparów Smak
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól czosnkowa Prymat
- kilka Czarnych oliwek Smak
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Pieprz czarny mielony Prymat do smaku

Farsz II:

- 1 pokrojony w drobną kostkę filet śledzia matias
- 1 łyżka gęstej śmietany
- ½ łyżeczki Koperku suszonego Prymat
- Sól czosnkowa, Pieprz czarny mielony Prymat

Farsz III:

- 3 łyżki tuńczyka w oleju
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
- Szczypta Przyprawy do ryb i owoców morza Prymat
- 2 Pomidory suszone w oleju Smak
- 1 łyżka majonezu
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat



Farsz IV:

- 2 łyżki twarożku
- ¼ pokrojonego w kostkę awokado
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka czerwonego kawioru
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku

Do dekoracji:

- pomidory koktajlowe
- mieszanka kiełków
- gałązki świeżego kopru

Sposób przygotowania:

Jajka obrać ze skorupki, delikatnie przeciąć na pół i wyjąć żółtka. Do każdego rodzaju farszu dodać po dwa rozgniecione żółtka i dokładnie wymieszać wszystkie ich składniki. Połówki jaj napęłnić otrzymanymi nadzieniami, a następnie na talerzach ułożyć po jednej połówce każdego rodzaju. Danie udekorować gałązkami kopru, pomidorkami koktajlowymi i świeżymi kiełkami.

+ porada

Świeżość

Nic tak nie smakuje jak świeże jajko na śniadanie. Kupując jajka zawsze warto sprawdzić ich przydatności do spożycia. Jajka w sklepie nie zawsze są przechowywane w lodówce, jednak niska temperatura pozwala opóźniać starzenie się jajka. Jeśli kupujemy dużą wytlaczkę (np. 20-30 jajek) to szczególnie dbajmy o odpowiednio odległy termin przydatności, nie kupujemy jajek z kilkudniowym terminem.

Jak rozpoznać, czy nasze jaja są świeże

- Po rozbiciu jajka świeże żółtko jest zwarte, w starym jajku żółtko rozlewa się.
- Białko jest przejrzyste.
- Świeże jajko po ugotowaniu trudno obrać ze skorupki.
- Świeże jajo zanurzone w misce z wodą pozostanie nieruchomo na dnie. Stare – wypłynie.

PASZTET Z KRÓLIKA Z ORZESZKAMI PISTACJOWYMI



Składniki na 10 porcji:

- 1 królik (ok. 1-1,2 kg)
- 100 g słoniny
- 100 g boczku
- 200 g łopatki wieprzowej
- 2 cebule
- 4 jajka
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerstwa bułka kajzerka
- 200 ml białego wina
- 100 ml winiaku
- garść orzeszków pistacjowych
- tłuszcz do wysmarowania foremek
- Sól morską, Pieprz czarny mielony, Rozmaryn, Tymianek Prymat

Sposób przygotowania:

Królika umyć, osuszyć, wyjąć kości. Mięso królika wraz z łopatką pokroić na kawałki. Czosnek i cebulę obrać, pokroić w drobną kosteczkę.

Słoninę i boczek pokroić, wytopić w rondlu na wolnym ogniu, a następnie na powstałym tłuszczu obsmażyć mięso. Dodać cebulę i czosnek, posypać solą, pieprzem i niewielką ilością ziół. Wlać wino i dusić do miękkości (ok. 40 minut). W razie potrzeby podlewać winem lub rosołem.

Do miękkiego mięsa dodać pokruszoną bułkę i wymieszać tak, aby nasiąkła wywarem. Wystudzone mięso i bułkę zmielić trzykrotnie, do masy dodać orzeszki pistacjowe, rozmącone jajka i winiak. Całość wyrobić, doprawić do smaku solą i pieprzem.

W natłuszczonych podłużnych foremkach umieścić masę, całość owinąć dokładnie najpierw folią spożywczą, a następnie aluminiową. Piec godzinę w kąpeli wodnej w temperaturze 140°C. Przed wyjęciem nakłuć patyczkiem, jeżeli zostanie na nim mięso, piec kolejne 10 minut.

Pasztet z królika podawać z żurawiną lub ćwikłą i marynowanymi owocami.

BIAŁA KIEŁBASA Z JAJKIEM I ĆWIKŁĄ



Składniki dla 4 osób:

- 400 g surowej, białej kiełbasy
- 2 ząbki czosnku
- Sól, Pieprz czarny mielony, Pieprz ziarnisty, Ziele angielskie, Liść laurowy, Kminek Prymat do smaku



Ćwikła:

- 1,5 kg buraków
- 1 słoik (175 g) Chrzanu tartego Smak
- Sól, cukier do smaku
- 4 ugotowane na twardo jajka
- kilka marynowanych borowików
- kiełki rzodkiewki do dekoracji

Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę z ziarnami pieprzu, ziele angielskim, liściem laurowym i ząbkami czosnku. Zmniejszyć ogień i włożyć białą kiełbasę. Parzyć przez około 20-25 minut, nie doprowadzając do wrzenia.

Buraki dokładnie umyć, ułożyć w garnku, zalać wodą i gotować do miękkości. Po wystudzeniu obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. W razie potrzeby odcisnąć, aby pozbyć się nadmiaru soku. Buraki połączyć z chrzanem, doprawić do smaku solą i cukrem.

Kiełbasę wyjąć z wody, pokroić na kawałki (ew. obrać ze skóry) i ułożyć na połówkach jajek.

Podawać z kiełkami rzodkiewki, ćwikłą i marynowanymi borowikami.

SAŁATKA Z JAJEK PRZEPIÓRCZYCH I ŁOSOSIA



Składniki dla 4 osób:

- 25 jajek przepiórczych
- 10 dag łososia wędzonego
- 2 łyżki Kaparów Smak

Sos:

- 1 szklanka śmietany 22-procentowej
- 1 łyżeczka startego chrzanu
- 2 łyżki posiekanej rzeżuchy
- 1 łyżka Koperku suszonego Prymat
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka Papryki słodkiej Prymat
- sól, Pieprz czarny mielony Prymat

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo (3 min), ostudzić, obrać i opłukać zimną wodą. Łososia pokroić w szerokie, krótkie paski. Jajka przekroić na pół, dodać łososia, kapary i wymieszać. Przygotować sos: śmietanę ubić z sokiem z cytryny, wymieszać z chrzanem, rzeżuchą i koperkiem, posolić i popieprzyć. Sałatkę polać sosem, wymieszać i posypać papryką słodką.

porada

Jajko przepiórcze, choć jest trzy razy mniejsze do jaja kurzego, to jest od niego o wiele zdrowsze. W porównaniu z jajem kurzym, jajka przepiórcze są zdecydowanie lepszym źródłem niezbędnych aminokwasów. Ponadto jajka przepiórcze zwykle nie wywołują reakcji alergicznej u dzieci.

KARCZEK WIEPRZOWY MARYNOWANY W JAŁOWCU PODANY NA DUSZONEJ CEBULI Z KMINKIEM



Składniki dla 4 osób:

- 1 kg schabu karkowego

Marynata:

- 5 łyżek Marynaty klasycznej w płynie Prymat
- 1 łyżka rozgniecionych Owoców jałowca Prymat
- 3 Liście laurowe Prymat
- 3 pokrojone w piórka cebule

- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- 150 ml bulionu warzywnego
- sól, Kminek mielony, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku



Sposób przygotowania:

Umyty, oczyszczony i osuszony papierowym ręcznikiem schab dokładnie natrzeć marynatą szlachecką w płynie i owocami jałowca, obłożyć liśćmi laurowymi, a następnie ułożyć w naczyniu żaroodpornym i przykryć pokrywą. Marynować około 6 godzin, po czym piec 1,5 godziny w temperaturze 160°C. Cebulę zeszklić na oleju z czosnkiem, wlać bulion, dodać przyprawy i dusić, aż część płynu odparuje.

Mięso wyjąć z piekarnika, pokroić w plastry, ułożyć na cebuli z kminkiem i polać powstałym podczas pieczenia sosem. Podawać z gotowanymi na parze kluskami.

ZUPA ŚWIĄTECZNA „ŚWIĘCONKA WIELKANOCNA”



Składniki dla 10 osób:

- 2 l serwatki
- 150 g świątecznej wędzonej szynki
- 100 g gotowanego boczku
- 150 g wiejskiej lub pieczonej kiełbasy
- mały kawałek chrzanu
- 5 ugotowanych żółtek
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki chrzanu
- 4 ugotowane na twardo jajka
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat, 2 Liście laurowe Prymat, 3 ziarna Ziela angielskiego Prymat, Majeranek Prymat, Przyprawa do potraw Kucharek

Sposób przygotowania:

Boczek, szynkę i kiełbasę pokroić w kostkę, chrzan obrać. Serwatkę wlać do rondla, jeśli jest zbyt kwaśna, dodać trochę przegotowanej wody. Do serwatki dodać kawałek chrzanu, boczek, szynkę, kiełbasę, ziele angielskie i liść laurowy. Całość gotować 15 minut. Żółtka przetrzeć przez sito, wymieszać z mąką i odrobiną wody, a następnie wlać do wywaru i zagotować, mieszając. Doprawić do smaku chrzanem, solą, pieprzem, majerankiem i Przyprawą do potraw Kucharek.

Ugotowane na twardo jajka pokroić na ćwiartki, ułożyć na talerzach i zalać gorącą zupą. Podawać z ciemnym pieczywem lub grzankami czosnkowymi.

Im więcej produktów ze święconego koszyčka dodamy do zupy, tym będzie smaczniejsza.

+ porada

Rozmiar

Jaja kurze dostępne są w 4 rozmiarach:

Małe, oznaczone literą „S”, ważą do 53 gramów.

Średnie, tzw. M, ważą od 53 do 63 gramów,

Duże o rozmiarze „L” mogą ważyć do 73 gramów.

Bardzo duże, czyli „XL” ważą 79-80 gramów.

Najmniejsze dostępne jaja na rynku polskim to jaja przepiórcze, a największe – jaja strusia.

+ porada

Żeby nie pękło!

Aby jajko nie pękło, poleca się kilka sposobów:

- Jajo powinno mieć temperaturę pokojową.
- Wodę do gotowania jajek należy posolić.
- Do wody wrzucić zapałkę.
- Dodać ocet.

Robot do zadań specjalnych

przesuwaj
do góry

JAK WYBRAĆ DROBNY SPRZĘT DO KUCHNI

Zanim wybierzemy urządzenie do naszej kuchni, zastanówmy się przede wszystkim, jakie czynności chcemy zautomatyzować. Przy jakiego rodzaju potrawach potrzebujemy największej pomocy, a z czym możemy poradzić sobie sami. Dlatego niezbędna jest chwila namysłu i mała analiza do czego będziemy używać naszego pomocnika.

O tym, jak bardzo przydaje się na co dzień robot kuchenny, wiedzą nie tylko pasjonaci gotowania. To praktyczne urządzenie znacznie przyspiesza czas przygotowania potraw i wyręcza nas w pracochłonnych zadaniach. Oferta dostępnych na rynku robotów sprawia, że może zakręcić się w głowie. Dlatego warto poszukać i wybrać urządzenie, które będzie odpowiadać naszym potrzebom i pomoże efektywnie wykorzystać czas, jaki spędzamy w kuchni.

Mini czy maxi?

Jeśli potrzebujemy pomocy przy prostych czynnościach, takich jak siekanie, ucieranie, miksowanie – warto zainteresować się kompaktowym robotem kuchennym. Tego typu robot kuchenny pozwoli nam bez problemu przygotować ciasto, sałatki, puree dla dzieci, tarty ser, czy koktajl ze świeżo skruszonym lodem. Podstawową zaletą tego typu robotów jest niewielki rozmiar – urządzenie bez problemu zmieści się na blacie kuchennym nawet w najmniejszej kuchni. Roboty MCM 4200 i MCM 4100 oprócz kompaktowych rozmiarów posiadają jeszcze jeden atut – wygodną szufladę na akcesoria. Model MCM 5529 wyposażony jest w innowacyjny CubeCutter – specjalną przystawkę do cięcia w równą kostkę. Z jego pomocą można przygotować sałatkę warzywną lub owocową, pokrojoną w tradycyjną kostkę w 30 sekund!

A dla miłośników większego gotowania wszelkie kuchenne potrzeby zaspokoją roboty typu MUM. Są to roboty wyposażone w pojemne misy i wiele przystawek. Przy pomocy takiego robota łatwo można zmielić mięso, posiekać warzywa, przygotować sok z cytrusów czy idealnie wymieszać ciasto. To dobre rozwiązanie dla wszystkich, którzy uwielbiają spędzać w kuchni czas i wyczarowywać smakowite dania. Roboty typu MUM są wyjątkowo mocne, a także łatwe w montażu i czyszczeniu. Są wszechstronne, wydajne i bezpieczne w eksploatacji. Wyróżniają się nowoczesnym wzornictwem, co potwierdzają nagrody za design.

Akcesoria można przechowywać w specjalnej torbie, a w niektórych modelach kabel zwija się automatycznie podobnie jak w odkurzaczu. Roboty MUM można indywidualnie rozbudować. Bogate wyposażenie dodatkowe to m.in.: nasadki do formowania makaronu typu tagliatelle, spaghetti czy lasagne, wyciskarki do cytrusów, tarcze do ucierania ziemniaków, np. na placki ziemniaczane i tarcze do cięcia frytek, rozdrabniacze do siekania na wiórki, a nawet specjalne tarcze do krojenia warzyw na potrzeby dań kuchni azjatyckiej.





Poręczne blendery ręczne

Niewielkie, bardzo poręczne blendery służą przede wszystkim do miksowania zup-kremów, majonezów, sosów, koktajli, a także do kruszenia lodu. Często wyposażone są w pojemnik do miksowania czy rozdrabniacz. Ich zaletą jest wygoda: są zawsze pod ręką i zajmują niewiele miejsca. Wyposażenie blendera w najrozmaitsze końcówki zwiększa wachlarz jego możliwości. Ciekawym rozwiązaniem jest MSM 7800, który łączy funkcje blendera i robota kompaktowego. Dzięki innowacyjnym tarczom można teraz kroić warzywa w plastry cienkie i grube, szatkować warzywa do sałatek, trzeć na wiórki i rozdrabniać, np. ziemniaki na placki ziemniaczane.

Blender MSM 76PRO to model dla najbardziej wymagających. Oprócz końcówki o czterech ostrzach wyposażony jest w profesjonalną długą końcówkę do ubijania, jakiej używają profesjonaliści kucharze. Dodatkowo spiralny, długi kabel umożliwia wygodną pracę w każdym miejscu kuchni.



Praktyczne miksery ręczne

Standardowym wyposażeniem kuchni jest mikser ręczny, który pozwala szybko i łatwo przygotować pianę z białek, bitą śmietanę, jak również wymieszać ciasto. Dzięki nowej technologii silniki mikserów ręcznych pracują z dużą mocą i do tego niezwykle cicho! Miksery Bosch są bardzo poręczne, a ergonomiczny kształt gwarantuje wyjątkowy komfort użytkowania. Niektóre modele, oprócz tradycyjnych dla miksera końcówek, wyposażone zostały w rozdrabniacz i stopę miksującą, jaką znamy z blenderów ręcznych. Dzięki czemu zwiększa się funkcjonalność urządzenia i można nim wykonać jeszcze więcej zadań. Miksery są nieodzownymi pomocnikami w codziennym gotowaniu.



Bezpieczeństwo

Na co warto jeszcze zwrócić uwagę? Z pewnością na kwestie bezpieczeństwa. Sprzęt kuchenny Bosch wyposażony jest w zabezpieczenia, które czynią pracę nie tylko wygodną, ale i bezpieczną: urządzenia chronione są przed przeciążeniem – praca silnika zostanie zatrzymana, gdy włożymy za dużą ilość składników lub gdy urządzenie pracuje za długo. Roboty kuchenne posiadają również funkcję blokowania urządzenia w przypadku niewłaściwego podłączenia wyposażenia.



Sałatki – wiosenne zamieszanie

przesuwaj
do góry

SAŁATKI - WIOSENNE ZAMIESZANIE

Na sklepowych półkach pojawiają się apetyczne, soczyste i pachnące warzywa, których tak bardzo brakowało nam w okresie zimowym. Młode i soczyste rzodkiewki, marchewki, kalarepa, botwinka, szczypiorek czy koperek kuszą nas i zachęcają do rozpoczęcia sałatkowego szaleństwa.

Dziś trudno wyobrazić sobie życie bez sałatek, które obok wielu typowych i raczej ciężkich potraw kuchni polskiej na dobre zadomowiły się w naszych kulinariach. I dobrze, bo mają one wiele zalet. Łatwość przyrządzania oraz praktycznie dowolna kompozycja składników sprawiają, że sałatki są jednym z najpopularniejszych dań przekąskowych na całym świecie.

Warto wspomnieć również o niezwykłych aspektach zdrowotnych sałatek. Sałatki nie powinny kojarzyć się tylko z dietą odchudzającą. Dobrze zbilansowane sałatki mogą dostarczyć wszelkich potrzebnych wartości odżywczych, a do tego doskonale smakować i cieszyć oko apetycznym wyglądem.

Witaminy i minerały

Warzywa i owoce dostarczają organizmowi naturalnych witamin, składników mineralnych i błonnika. Najbogatszym ich źródłem są selery, marchew, szpinak i pomidory.

Białka

Oczywiście nie zapominajmy, że warzywne i owocowe sałatki możemy łączyć z grillowanymi, gotowanymi na parze, smażonymi, pieczonymi lub wędzonymi mięsami oraz rybami. Równie dobrze możemy dodać jaja gotowane na twardo czy też jaja w koszulce. Taki dodatek sprawi, że sałatka będzie sycąca i zastąpi z powodzeniem obiad.

Węglowodany

Węglowodany, choć różnie się o nich pisze, również powinny znaleźć się w dobrze zbilansowanej diecie. Warto wzbogacać sałatki brązowym ryżem, pełnoziarnistymi makaronami lub kaszami. Można też dodać prażone ziarna pestek dyni czy słonecznika, które są bogate w wartości odżywcze a także urozmaić smak sałatki.

Tłuszcze

Dodatek tłuszczu, a najlepiej oliwy z oliwek jest niezbędny, aby witaminy rozpuszczalne w tłuszczach A, D, E i K mogły się wchłonać. Dlatego lepiej nie rezygnować z tego dodatku. Dla dopełnienia smaku sosów na bazie oliwy dodajmy odpowiednie zioła i przyprawy. A więc do dzieła...



Fot. og-vision / iStock

**warto
pamiętać**

Sałatki to dania, dzięki którym możemy regulować apetyt. Gorzkawe odmiany sałat podawane jako przystawka zaostrzają apetyt, natomiast zjedzenie lekkiej sałatki na przystawkę spowoduje, że zjemy dużo mniejszą porcję dania głównego. Doskonale zaspokoimy więc głód, nie dostarczając przy tym nadmiernej liczby kalorii.

Sałatki

– wiosenne zamieszanie

przesuwaj
do góry

JAK RYBA W SAŁATCE

Choć wiadomo, że ryby to samo zdrowie, to w polskich domach pojawiają się stanowczo za rzadko. Kuchnie oparte na rybach, m.in. śródziemnomorska oraz japońska sprzyjają długiemu życiu. Ryby to bogactwo smaku i walorów odżywczych. Są one źródłem łatwo przyswajalnego białka, dzięki czemu stanowią cenny składnik diety, także tej odchudzającej. Szczególnie ryby morskie, takie jak tuńczyk, śledź, makrela czy łosoś są bogate w cenne kwasy omega-3 i doskonale komponują się z wiosennymi sałatkami.

SAŁATKA ŚLEDZIOWA

Z SELEREM NACIOWYM I GRUSZKĄ



Składniki dla 4 osób:

- 300 g filetów ze śledzia
- 150 g selera naciowego
- 200 g gruszki w lekkim syropie
- 100 g pokrojonej w drobną kostkę cebuli
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 4 łyżki majonezu
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku

Sposób przygotowania:

Wymoczone filety śledziowe pokroić w cienkie paski, dodać pokrojoną w półplasterki gruszkę, seler naciowy i cebulę. Jogurt naturalny połączyć z majonezem, dodać kolendrę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Całość delikatnie wymieszać.

SALATKA Z BROKUŁÓW, WĘDZONEGO ŁOSOSIA NORWESKIEGO I PEŁNOZIARNISTEGO MAKARONU PENNE



Składniki dla 4 osób:

- 300 g ugotowanych na półtwardo brokułów
- 100 g zielonego groszku
- 100 g wędzonego łososia norweskiego
- 200 g ugotowanego pełnoziarnistego makaronu penne
- 10 przekrojonych na pół pomidorków koktajlowych
- 1 pokrojona w piórka czerwona cebula
- Czosnek granulowany Prymat
- Pieprz kolorowy Prymat w młynku
- 1 op. Sosu sałatkowego francuskiego Prymat
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki wody

Do dekoracji:

- Czarne oliwki Smak
- natka pietruszki
- pęczek rukoli



Sposób przygotowania:

Sos francuski przygotować zgodnie z opisem na opakowaniu. Brokuły wymieszać z groszkiem, dodać pokrojonego w paski łososia, części pomidorków i cebulę. Wszystko połączyć z wystudzonym makaronem penne. Tak przygotowaną sałatkę polać przygotowanym wcześniej sosem i udekorować świeżą natką pietruszki. Do sałatki można również dodać mały pęczek rukoli i udekorować oliwkami.

SAŁATKA SEZONOWA Z PŁASTRAMI WĘDZONEGO ŁOSOSIA Z JAJKIEM W KOSZULKU I SOSEM FRANCUSKIM



Składniki dla 4 osób:

- Bukiet sałat
- 4 czerwone pomidory koktajlowe
- 4 żółte pomidory koktajlowe
- 1 mała czerwona cebula pokrojona w piórka
- 1 mała biała cebula pokrojona w piórka
- 4 jajka
- 300 g wędzonego łososia norweskiego
- 4 łyżki serka białego
- 1 cytryna
- 1 op. Sos sałatkowy francuski Prymat
- Sól, Pieprz czarny grubo mielony Prymat do smaku

Sposób przygotowania:

W garnku zagotować litr wody z octem, następnie delikatnie wbijać jajka i gotować około 4 minut, aż się zetną. Umyte, oczyszczone i osuszone sałaty wymieszać i połączyć z sosem francuskim Prymat przygotowanym zgodnie z opisem umieszczonym na opakowaniu. Sałaty, pomidory koktajlowe, wędzonego łososia, jajka w koszulkach i serek ułożyć na talerzach, udekorować częściami cytryny, posypać grubo mielonym czarnym pieprzem i kolorową cebulą.

TRIO Z RYB WĘDZONYCH Z SELEREM NACIOWYM



Składniki dla 4 osób:

- 200 g filetów wędzonego łososia norweskiego
- 200 g filetów wędzonego pstrąga
- 200 g filetów z wędzonej makreli
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona papryka
- 1 łodyga selera naciowego
- Kilka listków świeżej kolendry
- Pieprz czarny grubo mielony Prymat do smaku

Sos:

- 50 g Sosu sałatkowego włoskiego Prymat
- 150 ml oliwy z oliwek
- 4 filety anchois
- 1 łyżka Kaparów Smak
- szczypta Koperku Prymat
- szczypta Kolendry Prymat
- Sok z ½ cytryny

Sposób przygotowania:

Sos włoski Prymat wymieszać z oliwą, dodać rozgniecione fileciki anchois, kapary, odrobinę kopru i kolendry oraz sok z cytryny. Odstawić do lodówki. Wszystkie filety rybne oczyścić z ości i pokroić w małą kostkę. Papryki umyć, oczyścić z pestek i pokroić w kostkę. Selerą pokroić w kostkę. Wszystkie składniki sałatki przełożyć do miski, dodać przygotowany wcześniej sos i delikatnie wymieszać. Przygotowaną sałatkę przełożyć do szklanych pucharków i udekorować kolendrą.



Sałatki – wiosenne zamieszanie

przesunaj
do góry

SAŁATKI DO SYTA

Wiosenne sałatki to nie tylko warzywa i owoce, ale także sycące, pełnowartościowe składniki, takie jak mięso.

Do sałatek doskonale nadaje się mięso drobiowe, które jest lekkie i szybkie w przyrządzeniu. Sałatka z mięsem z kaczki to dobry przepis na wyjątkową okazję. Jeżeli szukamy szybkiego rozwiązania i intensywnego smaku doskonale nada się szynka parmeńska lub inna ulubiona wędlina.

RUKOLA Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ, PARMEZANEM I SOSEM MIODOWO-BALSAMICZNYM



Składniki dla 4 osób:

- 250 g przekrojonych na pół pomidorów koktajlowych
- 8 plasterków szynki parmeńskiej
- 2 pęczki rukoli bez łodyg
- 4 łyżki startego w płatkі sera parmezan
- 1 łyżka prażonych orzeszków piniowych



Sos:

- 50 g Sosu sałatkowego włoskiego Prymat
- 4 fileciki anchois
- kilka Kaparów Smak
- ½ łyżeczki Oregano Prymat
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego
- 6 łyżek octu balsamicznego
- 6 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
- Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać.

Rukolę ułożyć na środku talerza. Plastry szynki parmeńskiej przekroić wzdłuż, zwinąć i ułożyć na rukoli. Pomidorki koktajlowe wymieszać z częścią sosu i dodać do sałatki. Resztą sosu poleać brzegi talerza, a sałatkę posypać świeżo tartym parmezanem (lub płatkami parmezanu) i prażonymi orzeszkami pinii.

SALATKA Z MŁODYM SZPINAKIEM, BEKONEM I SEREM PECCORINO



Składniki dla 4 osób:

- 500 g świeżego, opłukanego szpinaku
- kilka plasterków podsmażonych plasterków boczku
- 4 pokrojone w kostkę kromki pieczywa tostowego
- ½ łyżeczki Tymianku Prymat
- ½ łyżeczki Czosnku granulowanego Prymat
- 100 ml oliwy z oliwek
- Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku
- 8 pomidorów cherry

Sos:

- 50 ml Sosu sałatkowego włoskiego Prymat
- 1 dokładnie roztarty filet anchois
- 1 płaska łyżeczka Musztardy kremskiej Prymat
- 1 łyżeczka Czosnku granulowanego Prymat
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- sok z ½ cytryny
- ½ łyżeczki Papryki słodkiej Prymat
- świeżo zmielony Pieprz czarny Prymat
- 6 łyżek majonezu
- 1 łyżka tartego sera pecorino

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki sosu dokładnie zmiksować w celu uzyskania jednolitej masy. Na oliwie podsmażyć kostki pieczywa tostowego, doprawiając je czosnkiem i tymiankiem.

Szpinak ułożyć na talerzach, na nim umieścić chrupiący, uprzednio podsmażony na patelni boczek i wszystko delikatnie polać sosem. Sałatkę doprawić, podawać z grzankami czosnkowymi i pokrojonymi w ćwiartki pomidorami cherry.

PIERSI Z KACZKI Z AWOKADO, ŚWIEŻYM SZPINAKIEM I POMARAŃCZAMI



Składniki dla 4 osób:

- 400 g piersi z kaczki
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- Marynata klasyczna Prymat
- 2 dojrzałe, wyfiletowane awokado
- 2 pęczki świeżego szpinaku
- 1 pokrojona w cienkie piórka czerwona cebula
- 2 filetowane pomarańcze
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka pestek słonecznika
- pieczywo ciabatta do podania

Sos vinaigrette:

- ½ szklanki oliwy z oliwek
- ½ szklanki soku z pomarańczy
- 2 łyżki miodu pszczelego
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 2 łyżki Musztardy rosyjskiej Prymat
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku



Sposób przygotowania:

Umyte i oczyszczone mięso marynować 2 do 4 godzin w marynacie klasycznej wymieszanej z oliwą z oliwek. Liście szpinaku wymyć, usunąć łodygi i wymieszać z pokrojonym w plasterki awokado, pokrojonymi w cząstki pomarańczami i cebulą pokrojoną w piórka. Wszystkie składniki sosu dokładnie zmiksować i doprawić do smaku. Mięso usmażyć na patelni, a następnie piec 10 minut w temperaturze 160°C. Po wyjęciu osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w plastry i ułożyć na talerzach wraz z sałatką z awokado, szpinaku i pomarańczy. Całość skropić sosem vinaigrette, posypać prażonymi pestkami dyni oraz słonecznika i podawać z pieczywem ciabatta.

SAŁATKA Z PIECZONĄ CIEŁĘCINĄ, RUKOLĄ I SOSEM PIEPRZOWYM



Składniki dla 4 osób:

- 200 g zadniej cielęciny
- 1 łyżka Przyprawy do pieczenia i mięs duszonych Prymat
- 3 łyżki oliwy z oliwek

Sałatka:

- 2 pęczki rukoli
- 80 g pomidorków koktajlowych
- 4 gruszki marynowane
- 4 ugotowane ziemniaki w mundurkach
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka pestek słonecznika

Sos:

- 3 łyżki majonezu
- 50 ml Rosołu warzywnego Kucharek
- 1 łyżka Pieprzu czarnego grubo mielonego Prymat
- 1 łyżka Musztardy delikatesowej Prymat
- 2 posiekane szalotki
- 50 ml porto
- sok z ½ cytryny
- Sól morską Prymat do smaku

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować wszystkie składniki. Cielęcinę umyć i osuszyć.



2. Mięso marynować 2 godziny w oliwie z oliwek i Przyprawie do pieczenia i mięs duszonych Prymat. Następnie piec przez około godzinę w temperaturze 140°C. Po upieczeniu pozostawić do wystudzenia.



3. Majonez połączyć z musztardą, dodać porto i rosół warzywny, aby uzyskać konsystencję sosu. Następnie dodać szalotkę i grubo mielony pieprz, doprawić solą i sokiem z cytryny.



4. Sałatę wymieszać z częstkami gruszek, pomidorów i ziemniaków oraz pokrojoną w plastry czerwoną cebulą.



5. Gotową sałatkę przełożyć na półmisek, posypać pokrojoną w paski cielęciną, polać obficie sosem i posypać pestkami słonecznika.



Sałatki – wiosenne zamieszanie

przebiega
do góry

OWOCOWA NUTA

Owoce tylko na słodko? Zdecydowanie nie! Doskonale smakują w połączeniach wytrawnych – w szczególności w sałatkach. Smak sałatek idealnie wzbogacą truskawki, owoce cytrusowe, ananasy czy też gruszki, które wyjątkowo dobrze współgrają ze smakiem świeżych warzyw czy też różnorodnych mięs. Owoce dodawane do sałatek powinny być dojrzałe, jednak niezbyt miękkie, aby nie puściły nadmiaru soku.

SAŁATKA GRUSZKOWA

Z KOPREM WŁOSKIM I SOSEM WŁOSKIM PRYMAT



Składniki:

- 2 gruszki
- 1 bulwa kopru włoskiego
- 1 główka strzępiastej czerwonej sałaty (lollo rosso)
- 30 g uprażonych orzechów nerkowca
- 100 g dowolnego sera pleśniowego pokrojonego w kostkę
- sól

Sos sałatkowy:

- 2 saszetki Sosu sałatkowego włoskiego Prymat
- 1 łyżka czerwonego octu balsamicznego
- 150 ml oliwy z oliwek
- 2 drobno posiekane szalotki

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki sosu sałatkowego dokładnie wymieszać, na końcu dodając posiekaną szalotkę. Umytą bulwę kopru włoskiego pozbawioną stwardniałych końcówek przekroić wzdłuż, usunąć głąb, pokroić w bardzo cienkie plasterki, a następnie lekko posolić i delikatnie wymieszać, aby koper zmiał. Gruszki umyć, obrać, oczyścić z gniazd nasiennych, a następnie pokroić na podłużne kawałki. Do miski włożyć optukaną i starannie porwaną sałatę, wymieszać ją z koprem włoskim, delikatnie polać sosem, a na wierzchu ułożyć części gruszek oraz sera pleśniowego. Całość posypać uprażonymi na patelni orzechami nerkowca.

SAŁATKA Z ANANASEM, SEREM CHEDDAR I POMIDORKAMI CHERRY PODANA Z SOSEM POLSKIM



Składniki:

- 1 główka sałaty masłowej
- ¼ obranego i pokrojonego w paseczki ananasa
- 200 g pokrojonego w słupki sera Cheddar
- 50 g pomidorków cherry pokrojonych w części
- 100 g wędzonej piersi z kurczaka
- 4 łyżki upalonych pestek dyni.

Sos:

- 2 saszetki Sosu sałatkowego koperkowo-ziołowego Prymat
- 200 g jogurtu naturalnego
- Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek



Sposób przygotowania:

Sos sałatkowy koperkowo-ziołowy Prymat wymieszać z oliwą, dodać jogurt, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Opłukaną i porwaną sałatę wymieszać z pokrojonym w paseczki ananase, słupkami sera Cheddar, kawałkami czerwonych pomidorów oraz pokrojonym w paseczki kurczakiem. Przed podaniem całość polać obficie sosem i posypać pestkami dyni.

OWOCOWA SAŁATKA INDYJSKA



Składniki dla 4 osób:

- 25 dag śliwek
- 25 dag obranych kwaskowych jabłek
- 25 dag obranych twardych gruszek
- 25 dag jasnych winogron bez pestek
- 3 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki cukru lub miodu
- szczypta Chili pieprz cayenne Prymat
- 1 łyżeczka Imbiru mielonego Prymat
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala

Sposób przygotowania:

Z jabłek i gruszek usunąć gniazda nasienne, ze śliwek pestki. Owoce pokroić w grubą kostkę i przełożyć do salaterki. Skropić sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać. Posypać cukrem z przyprawami, wymieszać i wstawić do lodówki. Przed podaniem ponownie wymieszać. Sałatkę można również przyprawić sosem sałatkowym włoskim z bazylią i oregano Prymat przygotowanym według przepisu podanego na opakowaniu.

SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM



Składniki dla 2-3 osób:

- 20 dag pokrojonego w kostkę wędzonego kurczaka,
- 2 twarde banany
- 1 czerwone jabłko (20 dag)
- 1 pomarańcza
- po 1 i ½ łyżki rodzynek i posiekanych orzechów pistacjowych
- 3 łyżki brandy, 1 i ½ łyżki soku z cytryny

Sos:

- 3 szklanki majonezu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka soku z pomarańczy
- szczypta Gałki muszkatołowej Prymat
- Sól morską
- Pieprz czarny mielony Prymat



lub Sos sałatkowy polski Prymat

Sposób przygotowania:

Rodzyнки umyć, osączyć, zalać brandy i po 30 min osączyć. Banany obrać, pokroić w półplasterki i skropić częścią soku z cytryny. Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w słupki i skropić resztą soku z cytryny. Pomarańczę obrać, podzielić na części i obrać z błonek. Składniki sałatki połączyć i wymieszać. Przygotować sos: wszystkie składniki sosu połączyć, dodać brandy, w której moczyły się rodzyńki, wszystko starannie wymieszać. Sałatkę polać sosem, wymieszać, przybrać orzechami i rodzyńkami.

Sałatkę można zamiast podanego w przepisie sosu przyprawić Sosem sałatkowym polskim Prymat przygotowanym według przepisu podanego na opakowaniu.

WIOSENNA SAŁATKA Z RUKOLI, WĘDZONEJ PIERSI KACZKI Z TRUSKAWKAMI I JAJKAMI PRZEPIÓRCZYM



Składniki dla 4 osób:

- 100 g rukoli
- 200 g pokrojonej w plastry wędzonej piersi z kaczki
- 12 jajek przepiórczych
- 50 ml octu winnego
- 8 świeżych, pokrojonych w cząstki truskawek
- 50 g orzechów pekan
- 4 łyżki białego kremu balsamico
- Do smaku: Pieprz czarny grubo mielony Prymat

Sposób przygotowania:

W rondelku zagotować 500 ml wody z octem winnym. Gdy zacznie wrzeć, zmniejszyć ogień i wbijać do niej partiami jajka, najlepiej po 3 szt. Gotować około 30 sekund, a następnie zahartować w wodzie z lodem. Czynność tą powtórzyć trzykrotnie.

Na talerzu ułożyć umytą rukolę, plastry wędzonej kaczki, jajka przepiórcze w koszulkach, cząstki truskawek i orzechy pekan. Całość skropić kremem balsamicznym i posypać czarnym pieprzem. Podawać z chrupiącym pieczywem.

Szparagi

przesuwaj
do góry

POMYSŁOWO-SZPARAGOWO-WYJĄTKOWO

Ich historia sięga ponad 4000 lat – podobno odkryto je w starożytnym Egipcie, gdzie były uważane za święte.

Szparagi, bo to o nich mowa, przez długi czas zarezerwowane były jedynie dla elit. W starożytnym Rzymie podawano je jedynie do królewskiego stołu.

Obecnie są coraz bardziej dostępnym i popularnym warzywem, które trafia na nasze stoły pod różnymi postaciami. Szparagi białe czy zielone, o ciekawym kształcie i aurze wykwintności są doskonałym pomysłem na atrakcyjne danie. Szlachetny smak szparagów to nie wszystko, szparagi są bowiem bogate w witaminy C, E, β -karoten oraz minerały takie jak wapń, fosfor, magnez, potas, sód oraz niewielkie ilości żelaza. Ze względu na dużą zawartość kwasu foliowego są uznawane za bardzo zdrowe warzywo. Szparagi są też cennym źródłem przeciwutleniaczy, które chronią nasz organizm przed wolnymi rodnikami. Powinny być więc elementem zróżnicowanej i lekkiej diety, a niska zawartość kaloryczna przekona wszystkich dbających o smukłą sylwetkę. Szparagi to zaledwie 15 kcal w 100 g produktu. W Polsce szparagi uprawia się w Wielkopolsce, jednak to w Peru rośnie najwięcej szparagów – tam zbiory odbywają się dwa razy do roku.



Trzy kolory szparagów

Ich różnorodność zależy głównie od sposobu uprawy, a kolor wpływa na smak.

- **BIAŁE** – rosną pod ziemią, wyróżniają się delikatniejszym smakiem niż ich zielona odmiana. Białe szparagi są bardziej łykowate od zielonych. Należy je obrać, omijając główki.
- **ZIELONE** – rosną nad ziemią, dzięki czemu nabierają zielonej barwy. Są cieńsze i nie wymagają obierania. Wystarczy usunąć ewentualnie zdrewniałe elementy.
- **FIOLETOWE** – jednak prawdziwą ciekawostką są szparagi fioletowe, które są najrzadsze i najsmaczniejsze, o lekko słodkim smaku, a kolor zawdzięczają temu, że rosną krótko nad ziemią i słońce nie zdążyło ich jeszcze zabarwić na zielono.

Jak sprawdzić świeżość szparagów

- Świeże szparagi powinny być błyszczące oraz jędrne. Jeśli zauważyliśmy, że są suche oraz poczerwiałe, nie nadają się do jedzenia. Ważne jest by warzywo zaraz po zerwaniu trafiło na nasze stoły, ponieważ szparagi bardzo szybko się psują.
- Świeżość szparagów można również sprawdzić, pocierając pędem o pęd, jeśli usłyszymy delikatny, skrzypiący dźwięk, oznacza to, że szparagi są świeże i kruche.
- Niestety szparagi są wyjątkowo delikatne – nie tylko w smaku – co oznacza, że bardzo szybko się psują. Warto więc kupować szparagi, które są przechowywane w lodówce, a unikać tych leżących na słońcu, w cieple i bez wody.

Sposób przyrządzania szparagów

- Należy odciąć dolną, twardszą część pędu, można ją również odłamać.
- Białe szparagi obiera się ze skórki, zielone wystarczy opłukać.
- Szparagi gotujemy na stojąco – główki są bardzo delikatne, dlatego najlepiej by wystawały z wody. Do gotowania szparagów można wykorzystać specjalny wysoki garnek.
- Wodę, w której gotujemy szparagi solimy i słodzimy, można dodać również sok z cytryny oraz łyżkę masła. Zielone szparagi wystarczy gotować 10 minut, natomiast białe wymagają więcej czasu – 25 minut.

A u nas garść inspiracji na szparagowy obiad lub przekąskę!

+ porada

Ważne: Odliczajmy czas, ponieważ nie ma nic gorszego niż rozgotowane szparagi!



+ porada



Klub Szefów Kuchni radzi:

„Szparagów nie należy gotować w żelaznym garnku, ponieważ spowoduje to, że zmienią swój kolor. Po ugotowaniu szparagi należy przechowywać w temperaturze pokojowej, przechowywanie w lodówce zabije ich zapach.”

+ porada



Robert Sowa o szparagach:

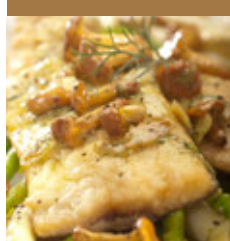
„To wspaniałe warzywa, które mają mnóstwo zastosowań kulinarnych i które można podawać na wiele sposobów – są świetne na surowo i ugotowane, podawane na zimno i na ciepło, zapiekane i grillowane. Cudownie smakują ugotowane i delikatnie polane masłem, a jeszcze lepiej z sosem holenderskim lub beszamelowym. Można też owinąć je w plastry bekonu i zgrillować. Polecam również przygotowanie zupy kremu lub makaronu ze szparagami.

Szparagi mogą być oryginalną przystawką, dodatkiem do mięs i ryb lub pożywnym daniem głównym. Wszystko zależy od naszej wyobraźni, więc nie bójmy się eksperymentować i poszukujmy nowych smaków z ich wykorzystaniem”.

PRZEPISY DO TEGO ARTYKUŁU:



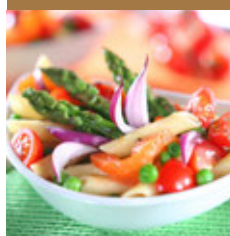
DUET KREMÓW
SZPARAGOWYCH
Z GRILLOWANYMI
KREWETKAMI



FILETY Z PSTRĄGA
W PRAŻONYCH
MIGDAŁACH



LINGUINE
Z POMIDORAMI
I ŁOSOSIEM



SALAATKA
ZE SZPARAGÓW

DUET KREMÓW Z GRILLOWANYMI KREWETKAMI



Składniki dla 4 osób:

- 300 g białych i zielonych szparagów
- 2 nieduże ziemniaki
- 1 cebula
- 100 ml oliwy z oliwek
- 2 x 500 ml Rosołu warzywnego Kucharek
- 200 ml śmietany 36%
- Sól czosnkowa, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku
- Cukier
- 80 g krewetek 16/20
- ½ łyżeczki Imbiru Prymat
- ½ łyżeczki sambal olek lub Papryki ostrej Prymat
- 1 łyżka prażonych ziaren słonecznika



Sposób przygotowania:

W dwóch garnkach zagotować po 500 ml rosółu warzywnego. Na oliwie z oliwek podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, a następnie dodać ją do gotujących się wywarów. Szparagi umyć, obrać i włożyć do wywaru (każdy rodzaj osobno). Zupy doprawić do smaku cukrem, solą czosnkową i pieprzem Prymat. W celu zagęszczenia zupy można dodać do każdej z nich po jednym ziemniaku. Zupy zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji i zabielić śmietaną. Krewetki zamarynować w oliwie z oliwek, imbirze i sambal olek, zgrillować i podawać wraz z zupą. Całość posypać prażonymi ziarnami słonecznika.

FILETY Z PSTRĄGA W PRAŻONYCH MIGDAŁACH



Składniki dla 4 osób:

- 4 x 160 g fileta z pstrąga
- 100 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka Przyprawy do ryb i owoców morza Prymat
- Sok z ½ cytryny
- 320 g kurek
- 8 łyżek płatków migdałowych
- 100 g białych szparagów
- 100 g zielonych szparagów
- 1 łyżeczka Koperku suszonego Prymat
- 80 g masła ziołowego
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku



Sposób przygotowania:

Pstrąga umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, zamarynować w oliwie z oliwek i przyprawie do ryb Prymat, a następnie odstawić do lodówki na ok. 2 godziny.

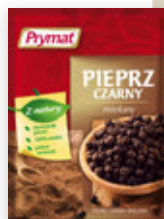
Na rozgrzanej oliwie podsmażyć kurki, pod koniec smażenia dodać masło ziołowe, a gdy się rozpuści dodać migdały, sok z cytryny i suszony koper. Całość smażyć jeszcze przez chwilę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, zdjęć z ognia. Rybę wyjąć z lodówki, odsączyć z marynaty i usmażyć na patelni na złoty kolor. Pstrąga ułożyć na ugotowanych szparagach i polać obficie kurkami w migdałach. Danie podawać z częstką cytryny i ziemniakami z wody.

LINGUINE Z POMIDORAMI I WĘDZONYM ŁOSOSIEM



Składniki dla 4 osób:

- 400 g ugotowanego makaronu linguine lub spaghetti
- 150 g zielonych szparagów
- 2 duże pomidory concasse (mięszsz pokrojony w kostkę)
- 300 ml śmietany 36%
- 100 g wędzonego łososa
- 2 cebule dymki
- 40 g świeżo tartego parmezanu
- Przyprawa do dań z makaronu Prymat do smaku
- 100 g sera mascarpone
- ½ pęczka rukoli
- Sól czosnkowa, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku



Sposób przygotowania:

Szparagi obrać, umyć i ugotować we wrzącej wodzie z dodatkiem soli i cukru. Na dużej patelni rozgrzać oliwę z oliwek, zeszklić cebulę, wlać śmietanę, a gdy sos zacznie gęstnieć dodać ser mascarpone. Całość doprawić do smaku solą, pieprzem i przyprawą do dań z makaronu. Następnie do sosu dodać szparagi i pokrojonego w paski łososa. Ciepły makaron wymieszać z sosem i rukolą, ułożyć na talerzach, posypać pomidorami concasse i parmezanem.

SALATKA ZE SZPARAGÓW, WĘDZONEGO ŁOSOSIA NORWESKIEGO I MAKARONU PENNE



Składniki dla 4 osób:

- 300 g ugotowanych zielonych szparagów
- 100 g zielonego groszku w zalewie
- 100 g wędzonego łososa norweskiego
- 200 g ugotowanego makaronu penne
- 50 g pomidorków koktajlowych
- 2 pokrojone w piórka czerwone cebule

Sos:

- 50 g Sosu sałatkowego francuskiego Prymat
- 150 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżka Musztardy stołowej Prymat
- 50 ml wytrawnego sherry
- Sok z ½ cytryny
- 1 łyżeczka Natki pietruszki suszonej Prymat
- Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku



Sposób przygotowania:

Sos sałatkowy francuski wymieszać z oliwą, dodać musztardę, sherry, sok z cytryny oraz natkę pietruszki Prymat. Całość doprawić solą i pieprzem.

Szparagi przekroić wzdłuż na pół, dodać odsączony groszek, pokrojonego w paski łososa, części pomidorków oraz cebulę. Wszystko połączyć z wystudzonym makaronem penne. Tak przygotowaną salatkę połączyć przygotowanym wcześniej sosem, udekorować świeżą natką pietruszki. Do salatkę można również dodać mały pęczek rukoli.

Doradca smaku.pl

Świat kulinarnych inspiracji



Partner merytoryczny



Jajem na śniadanie

przesuwaj
do góry

POMYSŁ NA DZIEŃ DOBRY

Statystyki donoszą, że Polacy zjadają w roku średnio 174 jaj na głowę, czyli co drugi dzień jemy jedno jajo.

Krótki czas przygotowania, liczne możliwości oraz bogactwo walorów odżywczych sprawiają, że jajka na śniadanie są zawsze strzałem w dziesiątkę.

Szeroki wachlarz zastosowań, łatwość przyrządzania oraz liczne wartości odżywcze sprawiają, że jajko to „must have” na naszej liście zakupów. Na początek inspiracje śniadaniowe – szczególnie dla wszystkich, którzy w posiłku porannym upatrują podstaw codziennego menu, dla miłośników śniadań na ciepło, jak i dla tych, którzy poszukują pomysłów na sycący posiłek.

Jajka na miękko

To prawdziwa sztuka przyrządzić jajko na miękko, a tylko nieliczni potrafią ugotować je bezbłędnie. Tajemnica tkwi w dostosowaniu czasu gotowania do wielkości jajka, tak by białko się ścięło, a żółtko pozostało jeszcze płynne.

 **porada**

Polecamy 2 sposoby na gotowanie jajka na miękko:

- Jajo wrzucić na wrzątek i gotować przez 3–5 minut w zależności od rozmiaru.
- Jajo włożyć do ziemnej wody i po zagotowaniu wody gotować jajo jeszcze przez 2 minut.

Jajecznica

Kojarzy się z jedną z najprostszych potraw oraz z pożywnym gotowaniem. Dobra jajecznica może jednak być królewskim śniadaniem, które potrafi nasycić na całe przedpołudnie. Zwykle wystarczą jajka, odrobina szynki, kiełbasy lub boczku – i gotowe. Jednak miłośnicy tej prostej potrawy polecają przygotować ją na maśle i zeszlonej cebuli. Można przygotować również jej zdrowszą wersję – na oliwie lub oleju. Aby zyskać aksamitny smak, można dodać odrobinę mleka lub śmietanki. dopełnieniem jest sól i pieprz. Oczywiście nie bez znaczenia jest poziom ścięcia jajek – jedni lubią jajecznicę ściętą lekko, inni z kolei mocno.

 **porada**

1. Przyrządzając jajecznicę, warto skorzystać z sezo-

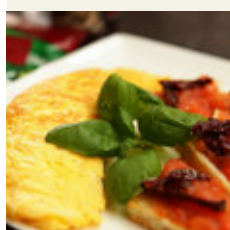
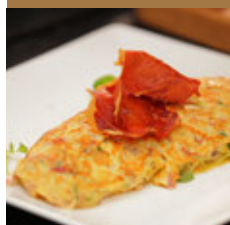
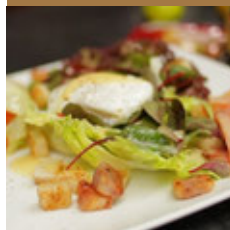
nowych inspiracji, jak wiosenny szczypiorek, pomidory czy jesienne grzyby. Nie bójmy się bardziej oryginalnych dodatków jak szparagi, które dodadzą wyrafinowanego smaku klasycznej jajecznicy.

Równie wybornie smakuje jajecznica przygotowana na samym maśle z odrobiną soli – doskonała w swojej prostocie.

2. Kiedy przygotowujemy jajecznicę liczymy na osobę

2 jajka, dla dziecka przyjmijmy 1 sztukę, a dla „głodomora” 3 jajka i więcej.

PRZEPISY DO TEGO ARTYKUŁU:

**OMLET FRANCUSKI****OMLET Z SZYNKĄ
PARMEŃSKĄ****SAŁATKA LYOŃSKA
Z JAJKIEM
W KOSZULCE**

Omlet

Omlet w polskiej kuchni bywa niedoceniany. Zwykle przegrywa z jajecznicą czy jajkiem na miękko, które wydają się prostsze w przygotowaniu. A omlet to nic innego jak rozmacone jajka usmażone bez mieszania. Wystarczy dodać ulubione dodatki – wędliny, warzywa, sery, by pyszne i pożywne śniadanie było gotowe. Nieco więcej zachodu wymaga przygotowanie omletu biszkoptowego przygotowanego na bazie ubitych białek, zmieszanych z żółtkiem i odrobiną mąki. Omlet biszkoptowy szczególnie dobrze smakuje na słodko z dodatkiem świeżych owoców, dżemu lub cukru pudru.

Jajko w koszulce

Dla wielu jajko w koszulce to „wyższa szkoła jazdy”. Dlatego jest mało popularnym sposobem przygotowania jajek, a jego przyrządzenie może wzbudzać obawy. Jednak warto spróbować swoich sił i rozwinąć kulinarny talent, bo w efekcie można łatwo przygotować wykwintne śniadanie.

 **porada**

Jak ugotować jajko w koszulce

Wodę z dodatkiem soli i octu zagotowujemy w rondelku, a następnie delikatnie zmniejszamy ogień, tak aby bąbelki były widoczne tylko na brzegach rondla. Na środek wbijamy z małej odległości jajko. Odrobinę zwiększamy ogień i gotujemy jajka ok. 3 minut. Przed wrzuceniem kolejnego jajka do wody, powinniśmy wymienić ją lub usunąć wszelkie pozostałości białka.

Pasta jajeczna

To prosty sposób na atrakcyjny i smaczny dodatek do kanapek, kiedy już znudzi nam się wędlina lub nabiał. Pasta jajeczna jest szybka w przygotowaniu, a jej smak może być ograniczony jedynie wyobraźnią kulinarną. W najprostszej, podstawowej wersji wystarczy odrobina majonezu lub jogurtu naturalnego i przyprawy do smaku. Warto zablanszować pomysłowością i dodać odrobinę np. żółtego sera tartego, sera topionego, tuńczyka, szynki, ogórka kiszzonego, podsuszonych pieczarek, pomidorów suszonych, rzodkiewki lub szczypiorku. Można próbować różnych kombinacji, za każdym razem przygotowując pastę w różnych smakach i kolorach.

OMLET FRANCUSKI I TOSTY Z PASTĄ POMIDOROWĄ

Składniki dla 2 osób:

- 4 jajka
- 50 g masła
- 100 g startego sera żółtego ementaler
- Kilka kromek pieczywa tostowego
- 2 świeże pomidory
- Olej do smażenia
- Suszone pomidory w oleju Smak
- Oliwa z oliwek
- Tymianek Prymat
- Kminek mielony Prymat
- Cukier
- Sól morską Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat

Sposób przygotowania:

1. Obrane ze skórki pomidory kroimy w ćwiartki i usuwamy z nich środek z gniazdam nasennymi. Tak powstałe „łupinki” z miąższu kroimy w kostkę i podsmażamy na odrobinie oleju. Doprawiamy solą, pieprzem, kminkiem mielonym i tymiankiem. Usmażone pomidory ugniatamy lekko łyżką żeby powstała pasta. Całość jeszcze chwilę podsmażamy i wykładamy do miseczki by pasta zdążyła ostygnąć.

2. W tym czasie przygotowujemy tosty. Kromki pieczywa tostowego po uprzednim odkrojeniu skórek wkładamy do ciepłego piekarnika na kilka minut. Tosty powinny być ciepłe, zarumienione i lekko chrupiące, a nie przypieczone jak grzanki. Ciepłe tosty kroimy w trójkąty i każdy trójkąt smarujemy pastą pomidorową.

3. Następnie do miski wbijamy 4 jajka, przyprawiamy odrobiną soli i pieprzu. Wszystko porządnie mieszamy. Dosypujemy tarty ser i ponownie mieszamy. Na patelnię z odrobiną oleju i masła wylewamy jajka. Delikatnie mieszamy.

4. Gdy jajko się zetnie, zsuwamy omleta z patelni na talerz zawijając go.

5. Tosty układamy na talerzu i skrapiamy oliwą z oliwek.

6. Na wierzch tostów układamy pokrojone w paski suszone pomidory. Całość dekorujemy listkiem bazylii i podajemy. Bon appetit!

OMLET Z SZYNKĄ PARMIEŃSKĄ I PARMEZANEM

**Składniki dla 2 osób:**

- 5 jajek
- 4 plastry sera parmezan
- 100 g sera parmezan tartego
- 100 g szynki parmeńskiej
- 4-6 plastrów suszonej szynki parmeńskiej
- Gałka muszkatołowa Prymat



- Oregano Prymat
- 2 szalotki
- 2 łyżki masła
- Posiekana natka pietruszki
- Oliwa z oliwek
- Sól morska Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat

Sposób przygotowania:

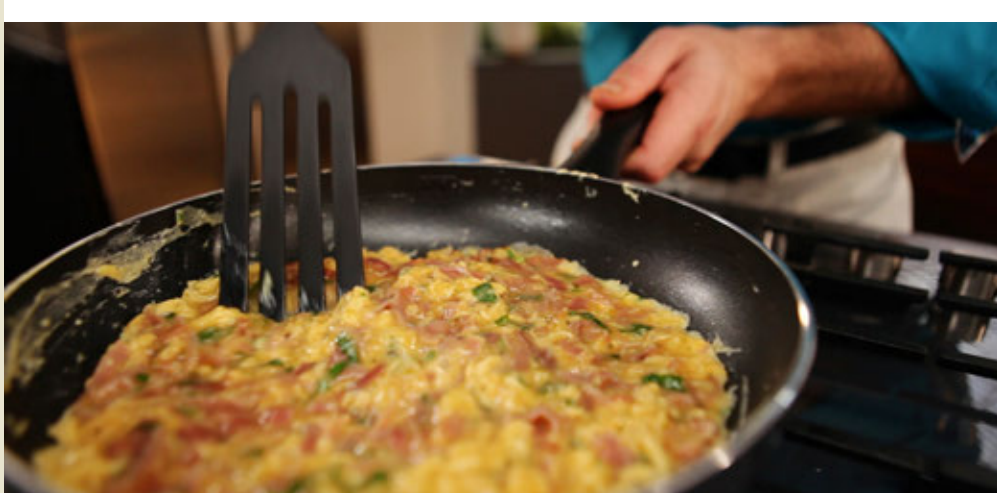
- 1.** Jajka wbijamy do miski i ubijamy. Szynkę parmeńską kroimy w cieniutką kosteczkę i wrzucamy do jajek.



- 2.** Następnie dosypujemy tarty parmezan i dokładnie mieszamy. Doprawiamy lekko solą, pieprzem, gałką muszkatołową, oregano i posypujemy natką pietruszki. Wszystko energicznie mieszamy. Teraz przygotowujemy szalotki, które kroimy w bardzo drobną kostkę. Dodajemy do miseczki.



- 3.** Na patelni podgrzewamy oliwę z oliwek oraz kawałek masła. Następnie wylewamy całą zawartość miski.



- 4.** Delikatnie mieszamy, czekamy aż omlet się zetnie od spodu.



- 5.** Zawijamy w półkole, pozwalamy omletowi „dojść” tak, żeby ściął się również w środku.



- 6.** Wykładamy na talerz. Na omlet kładziemy kilka kawałków suszonej szynki parmeńskiej i plastry parmezanu. Bon appetit!

SAŁATA LYOŃSKA Z JAJKIEM W KOSZULCE

Składniki:

- 1 sałata lodowa
- 1 mała sałata karbowana
- 2 garści listków botwinki
- 40 g boczku
- 200 g chleba tostowego
- 2 jajka
- 1 żółtko
- 1 pomidor
- ocet
- oliwa z oliwek
- Musztarda sarepska Prymat
- Pieprz ziołowy Prymat
- Sól morską Prymat



Sposób przygotowania:



1. Boczek kroimy w grubą kostkę. Z pieczywa tostowego odkrawamy skórki i także kroimy w grubą kostkę. Boczek smażymy na patelni. Zdejmujemy boczek i na odrobinie oliwy smażymy grzanki na złoty kolor.



2. Następnie przygotowujemy sos vinaigrette. Do miski wrzucamy żółtko, dodajemy łyżeczkę musztardy i odrobinę octu.



3. Następnie powoli dolewamy oliwę cały czas energicznie mieszając tak, aby wszystkie składniki połączyły się i powstała emulsja. Doprawiamy solą i pieprzem ziołowym.



4. Do garnka z gotującą się wodą dodajemy ocet i szczyptę soli. Jajko wbijamy do miseczki, a następnie ostrożnie wlewamy do gotującej się wody. Woda nie może być wrząca. Za pomocą łyżki formujemy z jajka okrągły kształt. Wyjmujemy przygotowane jajko w koszulce.



5. Na talerzu układamy sałatę lodową, sałatę karbowaną i botwinę, dodajemy grzankę i boczek.



6. Na wierzchu kładziemy jajko, a na bokach talerza układamy plasterki pomidorów do dekoracji. Całość polewamy sosem vinaigrette i podajemy. Bon appetit.

Jajem na obiad

przejdź
do góry

SYTE I LEKKIE DANIE GŁÓWNE

Jajka idealnie sprawdzą się nie tylko podczas śniadań, ale będą stanowić świetny dodatek czy główny składnik obiadu. Są niezastąpione w panierowaniu i przygotowaniu farszów, stając się genialnym, a zarazem smacznym spoiwem potraw.

Jajko sadzone

Jajko sadzone jest świetnym dodatkiem do obiadu zamiast mięsa, choć idealnie sprawdzi się też jako dodatkowa warstwa hamburgera. Istnieją dwie szkoły przyrządzania jajka sadzonego – jedna z nich nakazuje smażyć jajko wyłącznie od spodu, druga natomiast zachęca, by jajko obsmażyć z obu stron. Zachęcamy do wypróbowania każdej z nich.

 porada

Jak przygotować jajko sadzone?

Umyte jajka wbijamy delikatnie do miseczki, a następnie wlewamy na lekko natłuszczoną olejem patelnię i smażymy tak, aby żółtko miało luźną konsystencję. Przykrywamy i smażymy, aż białko się zetnie.

Nadzienie do mięs i makaronów

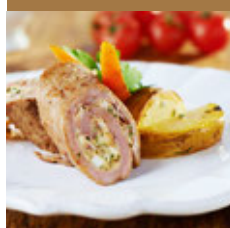
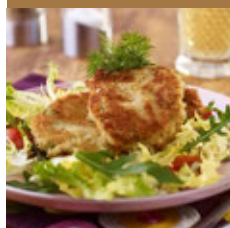
Mięso nadziewać możemy wszystkim, również masą jajeczną! Podobnie jest z makaronem np. w kształcie muszli. Kompozycje mogą być różne – od pasty jajecznej z szynką poprzez dodanie pieczarek, boczku czy innych dodatków.

 porada

Jak sprawdzić świeżość jaj?

Jeśli nie jesteśmy pewni świeżości jajek, bardzo łatwo możemy to sprawdzić. Do miski należy wlać wodę i lekko ją osolić, a następnie włożyć całe jajko do wody. Jajko, które opadnie na dno jest bardzo świeże, a to, które wypłynie jest popsute. Jest jeszcze wariant pośredni, w którym jajko układa się pionowo lub na ukos, ale nie wypływa, ani nie opada. Jest to dla nas sygnał, że jajko nie jest pierwszej świeżości, ale nadaje się do użycia.

PRZEPISY DO TEGO ARTYKUŁU:

DOMOWY
HAMBURGERPIECZEŃ CIEŁĘCA
NADZIEWANA
JAJKAMI

KOTLETY Z JAJEK

Kotlety nie tylko z mięsa

Z jajek można przygotować również bezmięsne kotlety. Można je jeść zarówno na ciepło, jak i na zimno – dlatego też sprawdzą się podczas obiadu czy kolacji. Kotlety jajeczne to również znakomita przekąska na przyjęcia, jeśli podamy je na zimno z sosem np. chrzanowym, czosnkowym, koperkowym czy tatarskim. Jajko pomoże nam również skleić składniki innych kotletów wegetariańskich, np. kotlecików z kaszy gryczanej czy sera żółtego.

 porada

Co oznaczają cyfry na opakowaniach jaj?

Podczas zakupów warto zwracać uwagę na oznaczenia jaj, które informują o sposobie hodowli. Najlepiej kupować te z cyfrą 0 lub 1, gdyż oznaczają, że jajka pochodzą z ekologicznej fermy lub wolnego wybiegu. Cyfry 2 i 3 wskazują, że jaja pochodzą z chowu ściółkowego oraz klatkowego. Jednym słowem im niższa cyfra na opakowaniu, w tym lepszych warunkach przebiega hodowla.



DOMOWY HAMBURGER



Składniki dla 2 osób:

- 300 g posiekanej wołowiny
- 1 mała sałata
- 40 g boczku
- 1 pomidor
- 2 bułki do hamburgerów
- 2 jajka
- majonez
- keczup
- olej
- Przyprawa do mięsa mielonego Prymat
- Papryka słodka mielona Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat
- Sól morską Prymat

Sposób przygotowania:



1. Kroimy drobno sałatę i mieszamy ją z majonezem. Pomidory kroimy w niezbyt grube plastry. Doprawiamy mięso solą, pieprzem, papryką słodką i przyprawą do mięsa mielonego. Na suchej patelni smażymy boczek.



2. Z mięsa formujemy hamburgery o grubości 1 centymetra. Zdejmujemy z patelni usmażony boczek i smażymy steki. Mięso powinno pozostać lekko krwiste w środku.



3. Do piekarnika z funkcją grillowania od góry wstawiamy bułki by lekko się zrumieniły. Następnie bułki smarujemy keczupem.



4. Kładziemy na nich boczek, sałatę, plaster pomidora, a na wierzchu kładziemy stek i pozostały boczek. Całość wkładamy do piekarnika o temperaturze 180 °C na ok. 2 minuty.



5. W międzyczasie na patelni z odrobiną oleju smażymy jajka sadzone.



6. Wyciągamy z piekarnika hamburgery, na wierzchu kładziemy jajko, przykrywamy wierzchem bułki i podajemy. Bon appetit.

PIECZEŃ CIEŁĘCA NADZIEWANA JAJKAMI

**Składniki:**

- 1 kg cielęciny bez kości
- 1 łyżeczka Przyprawa do pieczenia Prymat
- 5 dag słoniny pokrojonej na cienkie plastry
- 5 dag szynki
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1 surowe jajko
- 1 łyżeczkę Tymianku Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat
- 3 łyżki rozkruszonych borowików suszonych

**Sposób przygotowania:**

1. Przygotować wszystkie składniki.



2. 1 kg cielęciny bez kości rozbić na cienki płąt, natrzeć przyprawą do pieczenia Prymat (1 łyżeczka), posypać 3 łyżkami rozkruszonych borowików suszonych i pokryć słonina pokrojoną na cienkie plastry (5 dag).



3. Szynkę (5 dag) i 2 jajka ugotowane na twardo drobno posiekać, dodać 1 łyżeczkę tymianku Prymat, 1 surowe jajko, doprawić pieprzem czarnym mielonym Prymat i wymieszać.



4. Powstałą pastą posmarować plasterki słoniny.



5. Mięso ciasno zwinąć, obwiązać bawełnianą nicią i ułożyć w brytfannie wysmarowanej olejem. Mięso także natrzeć olejem. Piec ok. 1 godz. 20 min., w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C, często podlewać powstałym sosem.

KOTLETY Z JAJEK

**Składniki na 2-4 porcje:**

- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 jajko surowe
- 2 ugotowane ziemniaki
- po 1 łyżce posiekanego koperku i szczypiorku
- 2 łyżki gęstej śmietany
- 3 łyżki Bułki tartej Prymat,
- ¼ łyżeczki Gałki muszkatołowej mielonej Prymat
- 2 łyżki stopionego masła lub oleju
- Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat

Sposób przygotowania:

1. Przygotować wszystkie składniki.



2. Jajka i ziemniaki zmielić w maszynce lub bardzo drobno posiekać.



3. Dodać surowe jajko, śmietanę, koperek oraz szczypiorek wraz z przyprawami.



4. Następnie dokładnie wyrobić masę jajeczną, formując z niej kotleciki, a następnie obtaczać w bułce i smażyć na maśle lub oleju.



5. Podawać ciepłe, z bułką i surówką sezonową.

Jajem na kolację

przesuwaj
do góry

ORYGINALNIE WIECZOROWĄ PORĄ

Zwykłe jajko, a tak niepozorne... Będzie stanowić wyjątkową kolację, idealnie sprawdzi się również jako atrakcyjna i prosta w przygotowaniu przekąska dla gości. Na kolację proponujemy jajka w różnorodnych formach i sposobach podania.

Jajka przepiórcze

Warto spróbować od czasu do czasu innych jaj – np. jaj przepiórczych, kaczych lub strusich. Szczególnie jaja przepiórcze mają wyrafinowany wygląd, a oprócz tego cenne właściwości zdrowotne. Są szczególnie zalecane osobom uczulonym na białko jaja kurzego. Ponadto jajka przepiórcze zawierają więcej niezbędnych aminokwasów oraz mniej tłuszczu. Co więcej, są źródłem karotenu żelaza oraz witamin z grupy B. Jajka przepiórcze wystarczy gotować 3 minuty (na twardo) lub 1 minutę (na miękko). Atrakcyjnie przyrządzone będą stanowić wyjątkową kolację.

Jajka faszerowane

Jaja faszerowane można przyrządzić na wiele sposobów, dzięki czemu będą ciekawą przystawką, jak i idealną dekoracją stołu na spotkanie z rodziną czy przyjaciółmi. Ugotowane jajka wystarczy przekroić na pół, a żółtko mieszać na przykład z tuńczykiem, a następnie ułożyć na półówce białka. Na przekrojonych łódeczkach z jajka można podać również łyżeczkę majonezu czy też kawior.

Jajko mollet

Jajko Mollet to nic innego jak jajko na półtwardo. Przyrządza się je podobnie jak jajko na twardo, ale czas gotowania od chwili zawrzenia wynosi 4 minuty. Można je podawać na gorąco z różnego rodzaju sosami – np. chrzanowym lub szampańskim.

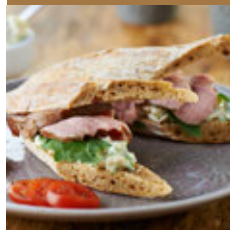
PRZEPISY DO TEGO ARTYKUŁU:



JAJKA NA TWARDO
MIMOSA Z ZIOŁAMI
I WĘDZONĄ RYBĄ



JAJKO MOLLET
Z KAWIOREM
I SZAMPANEM



CIELECINA
Z SAŁATKĄ
JAJECZNĄ



JAJKA NA TWARDO MIMOSA Z ZIOŁAMI I WĘDZONĄ RYBĄ



Składniki dla 2 osób:

- 4 ugotowane na twardo jajka
- 100 ml majonezu
- Chrzan śmietankowy Smak
- 100 g wędzonego łososia
- 100 g wędzonej makreli
- posiekana natka pietruszki
- szczypiorek
- Koperek suszony Prymat
- Bazylia Prymat
- Sól morską Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat
- Do dekoracji:
 - 1 cytryna
 - Kilka pomidorków cherry



Sposób przygotowania:



1. Jajka Mimosa. Aby przygotować jajko Mimosa za pomocą łyżeczki wyciągamy żółtko i wrzucamy do miseczki. Dodajemy odrobinę chrzanu i majonezu, przyprawiamy do smaku solą oraz natką pietruszki i mieszamy.



2. Jajka faszerowane łososiem. Kroimy drobno wędzonego łososia, dodajemy niewielką ilość majonezu, posiekany szczypiorek i mieszamy.



3. Jajka faszerowane wędzoną makrelą. Makrele obieramy ze skóry i oddzielamy od ości. Następnie kroimy, i podobnie jak w przypadku jajek z łososiem, dodajemy majonez, posiekany szczypiorek i mieszamy.



4. Jajka z ziołami. Do miseczki dajemy majonez, bazylię, koperek, natkę pietruszki i odrobinę posiekanego szczypiorku. Mieszamy z niewielką ilością chrzanu i rozgniecionego żółtka.



5. Wszystkie przygotowane farsze odkładamy do lodówki żeby stężały. Następnie używając rękawa cukierniczego bądź łyżeczki, faszerujemy połówki jajek. Dekorujemy kawałkami cytryny, pomidorkami cherry i szczypiorkiem. Bon appetit.

JAJKO MOLLET Z KAWIOREM I SZAMPANEM

Składniki dla 2 osób:

- 2 jajka
- Kilka kromek pieczywa tostowego
- 40 g kawioru z łosiosia
- 1 szalotka
- 100 g masła pokrojonego w kostki
- 50 ml śmietany 36%
- 40 ml wina białego wytrawnego
- 40 ml szampana
- Imbir mielony Prymat
- Papryka ostra Prymat
- Sól morską Prymat
- Ocet

Sposób przygotowania:



1. Do garnka wlewamy białe wino, wsypujemy drobno posiekaną szalotkę i gotujemy. Dodajemy imbir mielony i gotujemy aż prawie całe wino prawie wyparuje.



2. Z kromek pieczywa tostowego usuwamy skórki i kroimy w trójkąty. Następnie tosty wkładamy do rozgrzanego na ok. 180 °C piekarnika, aż się zarumienią. W tym czasie przygotowujemy wodę w której ugotujemy jajka. Dolewamy trochę octu i przyprawiamy wodę solą.



3. Następnie do garnka z sosem dolewamy śmietanę i mieszamy. Po chwili dodajemy kolejno kawałki masła i cały czas mieszamy aż do rozpuszczenia i utworzenia jednolitej masy. Zarumienione tosty wyjmujemy z piekarnika i układamy na osobnym naczyniu. Do garnka z gotującą się wodą wkładamy delikatnie jajka i gotujemy na miękko przez 5 – 5,5 minuty. Po tym czasie wyjmujemy je, schładzamy w zimnej wodzie i obieramy.



4. Do sosu dolewamy odrobinę szampana i mieszamy pozostawiając garnek na wolnym ogniu. Na sam koniec, tuż przed podaniem, do sosu dodajemy szczyptę papryki ostrej.



5. Na talerze układamy kawior i układamy tosty. Obrane jajka układamy na kawiorze i polewamy je letnim sosem winnym. Talerz dekorujemy i podajemy danie, najlepiej w towarzystwie kieliszka szampana. Bon appetit!

PIECZONA CIEŁĘCINA Z SAŁATKĄ JAJECZNĄ

Składniki dla 4 osób:

- 800 g udźca cielęcego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki miodu pszczelego
- Przyprawa do pieczenia Prymat do smaku
- 100 g suszonych owoców (morele, figi, jabłka, żurawina)

**Salatka jajeczna:**

- 4 pokrojone w kostkę ugotowane jajka
- 2 posiekane szalotki
- Kilka gałązek posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka majonezu light
- 1 łyżka Chrzanu tartego Smak
- Sól morską, Pieprz ziołowy Prymat do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotować wszystkie składniki.



2. Mięso ułożyć w naczyniu żaroodpornym, natrzeć olejem, miodem i przyprawą do pieczenia.



3. Obłożyć suszonymi owocami i odstawić na noc do lodówki. Po zamarynowaniu piec przez ok. godzinę w temperaturze 160°C.



4. Wszystkie składniki sałatki połączyć i doprawić do smaku.



5. Cielęcinę pokroić w plastry i podawać z sałatką jajeczną.

Portret z pasją

IWONA DRWAŁ - W KUCHNI NIGDY NIE MÓWIĘ NIGDY

DoradcaSmaku.pl... to także społeczność. Ludzie, którzy kochają gotować i dzielić się swoimi inspiracjami – amatorzy dobrego smaku z profesjonalnym podejściem do kulinariów.

Nic tak nie łączy ludzi, jak pasja i wspólny posiłek.

Iwona jest użytkowniczką serwisu **DoradcaSmaku.pl**. Wielokrotnie wyróżniana i doceniana za inspirujące przepisy, artykuły i ciekawe spojrzenie na tematykę kulinariów. Zawodowo nie związana z gotowaniem, jednak w każdej wolnej chwili oddaje się swojej pasji.

Jak zaczęła się Pani przygoda z kulinariami?

Zaczęła się na studiach, kiedy to ograniczony budżet i odległość od domu sprawiła, że wraz z siostrą odkryłyśmy urok i smak własnoręcznie zrobionych dań. Szybko przekonałyśmy się, że pizza zrobiona własnymi rękami kosztowała 1/10 tego, co w pizzerii, a domowy hamburger to „niebo w gębie”. Zaczęło się niewinnie, a skończyło na kolekcji książek kucharskich typu „gotuj krok po kroku” i przygotowywaniu coraz wykwintniejszych dań. Wbrew pozorom nasz budżet wcale na tym nie ucierpiał.

Czy ten okres w Pani życiu przyniósł jakąś ważną lekcję?

Tak, ponieważ nauczyłyśmy się na przykład robić zakupy na targu tuż przed zamknięciem, kiedy to łatwo było coś utargować, a przy tym jeszcze doceniać sezonowe produkty i odkrywać radość życia, jaką daje dobrze przyrządzone jedzenie.

Skoro o lekcjach mowa – jaka była Pani największa porażka w kuchni?

Jako „kulinarny samouk” odniosłam wiele porażek. Szczególnie wielkich nie pamiętam, bo zazwyczaj przyjmuję je ze spokojem i pokorą – analizuję błędy, wyciągam wnioski i idę dalej. Jedną z porażek kulinarnych, jakie zaliczyłam w swoim życiu, to próba upieczenia pączków... Niczym „jajko, które postanowiło być mądrzejsze od kury” stwierdziłam, że zaskoczę wszystkich dietetyczną wersją i upiekę pączki w piekarniku zamiast je usmażyć. Oczywiście była to wielka porażka, bo pączki wyszły blade i bez smaku. Domownicy patrząc na nie, nie chcieli nawet skosztować tego „wypieku” – wszyscy za to wybuchliśmy śmiechem na ich widok. Używałam wtedy sprawdzonego przepisu, więc to ostatni etap obróbki cieplnej, który postanowiłam zmienić, był winien ich mizernemu wyglądowi. Od tamtej pory pączki to pączki i muszą być smażone...

A co najbardziej jest pociągające w gotowaniu?

W gotowaniu najbardziej lubię to, że nie trzeba długo czekać na rezultat własnej pracy. Postanawiam coś ugotować, wypróbować, poeksperymentować i już za godzinę – czasem dwie – wiem jak smakuje i czy się udało czy nie! W życiu codziennym otacza mnie dużo długoterminowych projektów wymagających poświęceń i determinacji. Kuchnia jest więc dla mnie odskocznią, w której nie muszę zbyt długo czekać na efekty.

Czyli to nieprzewidywalność jest tym, co pociąga w kuchni najbardziej?

Tak, bo mogę zejść z obranej drogi, doprawić inaczej, zaserwować coś innego, a nawet pomylić się, a i tak wynoszę z takich chwil bezcenne doświadczenie. Gotowanie sprawia więc, że czuję się beztrosko i to jest to, co lubię w nim najbardziej!

Skoro nie lubi Pani trzymać się sztywno reguł przepisów i często stawia na własną intuicję to z pewnością musi Pani czerpać skądś pomysły?

Inspiracje kulinarne czerpię z wielu źródeł. Kiedyś, kiedy internet był tylko w szkole, skupiałam się na książkach kucharskich. Dziś inspiracją jest niemalże wszystko, co mnie otacza: od witryn sklepowych z dorodnymi warzywami i owocami, poprzez internetowe serwisy kulinarne i blogi, po liczne programy telewizyjne. Idąc ulicą lubię też czytać menu różnych restauracji w poszukiwaniu inspiracji dań, składników i połączeń smakowych. Być może wywrą na mnie takie wrażenie, że od razu w mojej głowie pojawi się myśl: „to musi świetnie smakować”. Wtedy wracam do domu i próbuję.

Jakie są Pani ulubione smaki?

Uwielbiam kuchnię polską, a także włoską. Doceniam połączenie świeżych, prostych składników z makaronem. Nie mam wykształcenia kulinarnego i z wieloma produktami nie umiałabym sobie poradzić, więc prostota włoskich smaków mnie urzeka. Nie muszę być kulinarnym „specem” by smacznie, zdrowo, a czasem wręcz wykwintnie zjeść.

Czego nigdy by Pani w takim razie nie zjadła?

Życie nauczyło mnie, że zasada „nigdy nie mów nigdy” często sprawdza się w praktyce. Jest wiele dań, którym kilka, a nawet kilkanaście lat temu przypiełam łatkę „nigdy nie zjem”, jednak z perspektywy czasu okazują się teraz nawet smaczne. Dlatego nie wiedząc, co przyniesie los i w jakich ekstremalnych sytuacjach mogę się znaleźć, nie zamykam się na żadną ewentualność. Mogę tylko zdradzić, że na dziś nie tknęłabym byczych jader czy na przykład dania przygotowanego z psa.

Czy mogłaby nam Pani zdradzić swoją złotą, kulinarną radę?

Tu powtórzę, najcenniejszą radę, jaką w życiu usłyszałam i którą często przekazuję dalej: „otwórz się na nowe smaki i niczego z góry nie przekreślaj, zanim tego nie spróbujesz”. Tę radę usłyszałam na zagranicznym obozie, kiedy jeszcze byłam bardzo młoda. Zamknięta na wszystko, co obce we wszystkim wybrzydziałam. Był to więc dla mnie moment przełomowy, a krytyka mojego zachowania wobec „nieznanego” podzielała jak zimny prysznic. Od tamtej pory próbuję, smakuje i odkrywam niezwykłą różnorodność smaków.

Me gusta langusta, czyli jak Iwona poradziła sobie z langustą...



→ [wpis Iwony na www.doradcasmau.pl/blog/3232/me-gusta-langusta.html](http://www.doradcasmau.pl/blog/3232/me-gusta-langusta.html)

JABŁKO ADAMA



Składniki dla 2 osób:

- 2 jabłka
- 1 pomarańcza
- 20 g rodzynek
- masło do smażenia
- 10 ml rumu
- 70 ml białego wina
- 50 g cukru
- Vanilia Prymat – ¼ laski
- 1 szczypta Imbiru mielonego Prymat
- 1 szczypta cynamonu mielonego

Sposób przygotowania:

Rodzynki namoczyć w gorącej wodzie aromatyzowanej rumem i pozostawić na 20 minut. Skórkę z pomarańczy i pomarańczę pokroić na drobną kostkę. Smażyć na 1 łyżce masła (ja użyłam czerwonej pomarańczy – tarocco). W połowie smażenia dodać jedną łyżkę cukru i – mieszając dość często – smażyć aż sok wyparuje. Tak przygotowaną pomarańczę połączyć z odcisniętymi z wody rodzynekami. Jabłka obrać, lecz nie całe – zostawić na dole ¼ skórki. Chroni ona spód jabłka, dzięki czemu nie rozleci się ono podczas pieczenia.

Wydrążyć gniazda nasienne z jabłek. Polać jabłko sokiem ze świeżej pomarańczy, by nie brązowiło. Do środka owocu włożyć po „listku” masła. Jabłka wypełnić pomarańczowo-rodzynkową masą. Tak przygotowane włożyć do foremki do pieczenia oraz posypać cukrem, cynamonem i imbirem. Na koniec poleć białym winem.

Do wypełnionej jabłkami foremki włożyć kawałek laski wanilii i plasterki pomarańczy. Przykryć folią aluminiową i wstawić do rozgrzanego na 180°C piekarnika, na pół godziny. Soku, który się wytworzył podczas pieczenia jabłek nie wylewamy. Wręcz przeciwnie – przelewamy go wraz z obecną w foremce wanilią na patelnię i na dużym ogniu cały czas mieszając, doprowadzamy go do lukrowej konsystencji. Tak przygotowany lukier o bajecznym smaku nakładamy na talerz. Za chwilę położymy na niego nasze upieczone jabłko. Na talerz układamy pachnące jabłko, polewamy go jeszcze jedną łyżką tego samego lukru i podajemy z łyżką bitej śmietany.

BEZA PAVLOVA

ZE SMAŻONYMI POMARAŃCZAMI I GRANATEM



Składniki dla 5 osób:

Beza:

- 150 g białka
- 150 g cukru pudru
- 150 g cukru

Na wierzch:

- 200 ml śmietany 36%
- około 100 g cukru pudru

Owoce:

- 2-4 łyżek nasion granatu
- 2-3 sztuk pomarańczy ekologicznych
- 100 g cukier
- Wania Prymat – ¼ laski
- 3-4 sztuki liczi



Sposób przygotowania:

Białka o temperaturze pokojowej ubijamy z cukrem pudrem na sztywno, używając niskiej lub średniej prędkości miksera. Cukier puder dodajemy stopniowo. Do tak ubitej piany z białek dodajemy cukier kryształ i krótko miksujemy – tylko do połączenia się składników.

Następnie na papierze do pieczenia rysujemy okrąg o średnicy 22-25cm. Papier odwracamy na drugą stronę. Na narysowany okrąg wykładamy ubite z cukrem białka. Piekarnik rozgrzewamy do 130°C. Bezę piec 50 minut, potem zmniejszyć temperaturę do 100°C i suszyć jeszcze 2-3 godziny. Studzimy ją w piekarniku z otwartymi drzwiczkami.

Pomarańcze obieramy ze skórki. 1/3 obranej skórki zostawiamy i odcinamy białą część. Z pomarańczy wycinamy fileciki, a z powstałych resztek wyciskamy sok. Fileciki, sok i posiekaną skórkę pomarańczy smażymy kilka do kilkunastu minut (do odparowania soku i zagęszczenia owoców) z cukrem i wanilią. Schładzamy. Śmietankę ubijamy na sztywno z cukrem pudrem. Na bezę wykładamy warstwę ubitej śmietanki, po czym kolejną warstwę smażonych z wanilią pomarańczy, a na nią kilka kawałków świeżych liczi i ziarna granatu. Przechowujemy w suchym i chłodnym miejscu.

Norweskie smaki

przesuwaj
do góry

MAGICZNE LOFOTY

Wyglądają jak nasze Tatry, tyle że do połowy zalane przez morze. Malownicze wyspy na północy Norwegii przyciągają coraz więcej wielbicieli ciszy, spokoju i... dorsza.

TEKST: DARIUSZ RACZKO

Portugalskie bacalhau, narodowa potrawa znad Tagu, pewnie nigdy nie została by ugotowana, gdyby nie pomysłowi rybacy z Lofotów. Podstawą tego dania jest bowiem suszony dorsz – sztokfisz – który pochodzi właśnie z tych wysp daleko za kołem podbiegunowym. Pod koniec kwietnia wielkie połacie Lofotów zdobią miliony dorszowych tuszy, wystawionych na wiatr i słońce. Przez 2-3 miesiące wiszą w równych rzędach na drewnianych konstrukcjach, stanowiąc niezapomniany widok (niestety również zapach...). Nie jest łatwo przyrządzić wysuszonego na kość sztokfisz. Przed spożyciem trzeba go ubijać młotkiem do mięsa, a potem przez kilka dni moczyć, zmieniając wodę dwa razy dziennie. Tradycyjnie Norwegowie jedzą sztokfisz tylko raz do roku – na święta Bożego Narodzenia. Portugalczycy, Hiszpanie, Chorwaci i Włosi przez okrągły rok.

Wyspy wikingów

Skąd się wziął sztokfisz na śródziemnomorskich stołach? To pamiątka po wymianie handlowej z wikingami. A tradycje wikingów, podobnie jak jedzenie sztokfisz, przeżywają w Norwegii renesans. Na Lofotach, które były jednym z najważniejszych dla nich przyczółków na niegościnnym wybrzeżu, wikingowie są obecni we wszystkim – kartach dań, nazwach pensjonatów i sloganach reklamowych. Dobrze, że jest takie miejsce, gdzie można się dowiedzieć o tym dzielnym ludzie czegoś więcej – muzeum w Borg. Wizytę można zacząć od... zupy. I od razu robi się swojsko, bo w kociołku nad paleniskiem pichci się wywar ze wszystkiego, co się pod rękę nawinie, do tego można skosztować szklaneczkę miodu wikingów. Swojskie nie są tylko ceny, bo te w Norwegii generalnie są 3-4 razy wyższe niż u nas. Palenisko z kociołkiem znajduje się w samym środku domu wodza. Budowla ma 83 metry długości i jest wierną rekonstrukcją tego, co zostało tu wzniesione półtora tysiąca lat temu. W nosie wierci zapach dymu i smołowanego drewna. Na grubych ławach leżą skóry reniferów. W półmroku kręcą się wikingowie – nie tacy w hełmach z rogami, bo to wymysł rodem z komiksów – ale sympatyczni młodzi ludzie w strojach, które można by łatwo wziąć za słowiańskie. Czyli nadal swojsko. Kulminacją wizyty w muzeum jest rejs łodzią po jeziorze. Tym razem sterujący wojownik jest bardziej stanowczy i wyraża objającym się wioślarzom, którzy jeszcze chwilę wcześniej byli niczego niespodziewającymi się turystami. A zgranie pracy trzydziestu wiosł i nadanie łodzi właściwego kierunku nie jest łatwe. Wszyscy bawią się jednak doskonale.

Pokochać lub uciec

Na pierwszy rzut oka Lofoty robią wrażenie: groźne, posępne i surowe. Przy złej pogodzie przywodzą na myśl Tolkienowski Mordor. Płynąc promem od strony Bodø, miasta jeszcze na stałym lądzie, wyrastają z morza pionowe skały. Ta poszarpana ściana sięga 1200 m nad poziom morza. Dopiero bliższe poznanie powoduje ocieplenie tego wizerunku. Doliny otulone wierzbowo-brzozowymi lasami, połyskujące w blasku słońca strumienie i wodospady, depta się po kołnierzach borówek i wielkich poduch mchów. Kto lubi chodzić po górach, nie będzie chciał stąd wyjeżdżać – widoki na fiordy i sąsiednie szczyty są jedyne w swoim rodzaju, a pogoda zwykle dopisuje. Latem słońce prawie nie zachodzi, bo jesteś 300 km za kołem podbiegunowym. Kiedy amerykański „National Geographic” przeprowadził ankietę, chcąc wyłonić najpiękniejsze archipelagi na Ziemi, Lofoty zajęły trzecie miejsce.



przebiega
do góry

Fot. rigamondis / fotolia.com

Coraz bardziej popularne stają się rozrywki związane z wodą. Najwięcej Polaków przyjeżdża na Lofoty popróbować swych sił w wędkarstwie morskim. Trzeba też przyznać, że smak świeżo wyciągniętego z wody dorsza, makreli czy nawet śledzia różni się znacząco od smaku ryb ze sklepowej lady. Powstały już nawet pensjonaty prowadzone przez naszych rodaków, a w wielu miejscach w sezonie zatrudniani są przewodnicy mówiący po polsku. Można tu także nurkować. Woda jest niewiele zimniejsza niż w Bałtyku koło Łeby, za to podwodne ogrody, pełne ryb, krabów, ukwiałów i rozgwiazd, rosną bujniej niż te na powierzchni. Przez szybę można zajrzeć do tego świata w Akwarium w miasteczku Kabelvåg. Co większych przedstawicieli morskiej fauny można oglądać podczas rejsów wycieczkowych, ponieważ Lofoty są jednym z najlepszych na świecie miejsc do podglądania wielorybów, orek i delfinów.

Czerwone domki rybaków

Miasteczko Å byłoby atrakcją, nawet gdyby nie było tam nic poza nazwą, a ta oznacza strumyk. Jest jednak jedną z najbardziej malowniczych osad, i to na samym końcu drogi prowadzącej przez Lofoty. Dalej jest jeszcze kilka skalistych gór i bezkres Atlantyku. Dziesiątki kutrów rybackich wypełniają każdą, nawet niewielką zatoczkę. Sieci suszą się na wietrze, porozwieszane niemal przed każdym domem. Znakiem rozpoznawczym Å, ale i całych Lofotów, stały się malowane na czerwono, rzadziej na żółto, drewniane domki na palach, zwane rorbu. Tradycyjna rybacka chata rorbu (połączenie słów „ro”, czyli „wiosłować”, wypływać na ryby, oraz „bu”, oznaczającego „mieszkać”) stała się ostatnio niezwykle popularnym miejscem noclegu. Dlatego wiele z nich, pierwotnie raczej spartańsko wyposażonych, zostało zmodernizowanych pod kątem wymogów współczesnego turysty. Rorbu można wynająć niemal w każdym zakątku archipelagu, posiadającym własną przystań. Niektóre z nich zachowały jeszcze swój pierwotny, surowy charakter, więc można odnieść wrażenie, że czas cofnął się o dobre sto lat.

Z pokładu wycieczkowca

Jedną z najciekawszych opcji na poznanie Lofotów jest przyplłynięcie tu na pokładzie ogromnego statku wycieczkowego. I wcale nie musi to być słynny Oasis of the Seas, Celebrity Equinox czy Queen Mary 2. Wzdłuż całego wybrzeża Norwegii pływa regularnie potężny prom Hurtigruten. Kursuje codziennie na trasie pomiędzy Kirkenes na dalekiej północy a Bergen za zachodzie kraju. Cały rejs w obie strony trwa wprawdzie 11 dni (4000 km!), ale można się dosiąść i wysiąść w dowolnym porcie. W połowie trasy leżą nasze Lofoty. Prom cumuje w porcie Svolvær, to miasto jest jednocześnie administracyjną stolicą Lofotów. Ponieważ cała Norwegia jest doskonale skomunikowana dzięki liniom lotniczym Norwegian i Widerøe, łatwo można zaplanować podróż, łącząc przeloty i rejs statkiem należącym do systemu Hurtigruten. Prom pływa codziennie, więc nie ma problemu z rezerwacją pozwalającą na kilkudniowy pobyt na bajecznych Lofotach. A czy warto? Mam nadzieję, że udało mi się przekonać do tego nawet te osoby, które zwykle wybierają na wakacje nieco cieplejsze okolice.

Jeżeli jednak nie uda nam się wybrać do Norwegii, możemy zakosztować smakowitej namiastki tej kuchni, przyrządzając dorsza, śledzia czy też łososia we własnej kuchni.

ŁOSOŚ NORWESKI

PODANY Z SOSEM GORGONZOLA I SZPINAKIEM



Składniki dla 4 osób:

- 600 g fileta z łososia norweskiego

Marynata:

- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chili
- Sok z 1 limonki
- 1 łyżeczka Tymianku Prymat

Sos:

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 pokrojone w kostkę szalotki
- 2 wyciśnięte ząbki czosnku
- 1 posiekana papryczka chili
- 8 smardzów z zalewy
- 3 duże łyżki sera gorgonzola

- 100 ml białego wytrawnego wina
- 200 ml śmietany kremówki
- 100 g zblanszowanych liści szpinaku
- 6 pokrojonych Suszonych pomidorów Smak
- 2 łyżki płatków parmezanu

Do smaku:

- Sól, Pieprz czarny grubo mielony, Tymianek, Gałka muszkatołowa Prymat

Dekoracja:

- Świeże kiełki
- 4 łyżeczki czarnego kawioru
- 1 limonka

Sposób przygotowania:

Oczyszczony, umyty i osuszony filet z łososia norweskiego pokroić na cztery równe części. Zamarynować we wszystkich składnikach marynaty i odstawić na 4-6 godzin.

Na rozgrzanej oliwie podsmażyć cebulę, czosnek i chili, dodać smardze oraz ser gorgonzola i całość smażyć przez około 5 minut. Następnie wlać wino i śmietanę, gotować do momentu odparowania wody. Gdy sos zgęstnieje dodać szpinak, suszone pomidory i parmezan. Całość doprawić do smaku. Łososia piec 20 minut w temperaturze 180°C lub usmażyć na patelni grillowej. Tak przygotowaną rybę podawać z sosem gorgonzola ze smardzami i szpinakiem. Udekorować czarnym kawiolem, kiełkami i limonką.

PIECZONY FILET Z DORSZA Z SOSEM MAJONEZOWO-MUSZTARDOWYM



Składniki dla 4 osób:

- 1 kg filetu z dorsza bez skóry

Marynata:

- 4 łyżeczki oleju rzepakowego
- 1 opakowanie Przyprawy do ryb i owoców morza Prymat
- ½ szklanki mielonych orzechów włoskich
- ½ szklanki Bułki tartej Prymat

Sos majonezowo-musztardowy:

- 3 łyżki Musztardy delikatesowej Prymat
- 1 op. Sosu greckiego Prymat
- 1 szklanka majonezu
- 100 ml gęstego jogurtu
- 1 posiekany pęczek szczypioru



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki. Filet z dorsza natrzeć przyprawą do ryb połączoną z olejem i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Wierzch ryby posypać bułką tartą połączoną z orzechami. Rybę piec 20 minut w temperaturze 160°C, aby była średnio wypieczona. Podawać w temperaturze pokojowej z sosem majonezowo-musztardowym.

NORWESKIE ROLADKI ZE ŚLEDZIA Z MUSEM Z ŁOSOSIA



Składniki:

- 12 filetów ze śledzia norweskiego
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat, tabasco do smaku

Mus z łososia:

- 400 g wędzonego na gorąco łososia norweskiego bez skóry i ości
- 3 łyżki gęstej śmietany
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka Musztardy delikatesowej Prymat
- 1 posiekana w kostkę szalotka
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki

Dekoracja:

- gałązki koperku
- cząstki cytryny i limonki
- Plastry wędzonego łososia norweskiego
- 12 Kaparów Smak
- 4 łyżki kwaśnej śmietany lub gęstego jogurtu

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki musu dokładnie zmiksować i doprawić do smaku wedle własnego gustu. Filety ze śledzia pokroić w plastry jednakowej grubości, na każdym filecie ułożyć mus z łososia i zwinąć w roladki. Na każdej roladce ułożyć rulonik z wędzonego łososia norweskiego i udekorować kaparami. Danie podawać z kwaśną śmietaną, koperkiem i cząstkami cytryny.



Pojedynek na kurczaki



PRZEPISY MISTRZÓW

Soczysty, aromatyczny i powszechnie lubiany – taki jest właśnie kurczak. Możemy przygotowywać go na milion sposobów i nigdy nam się nie znudzi. Mięso drobiowe cenione jest jako źródło białka pochodzenia zwierzęcego o dużej wartości odżywczej. Niewątpliwe walory dietetyczne i smakowe mięsa drobiowego zdecydowały, że jest ono cennym produktem w codziennej diecie.

Sekretem udanego smaku kurczaka są odpowiednie dodatki. Odpowiednio zamarynowane mięso z kurczaka pozostanie soczyste, a smak bardziej wyrazisty. Dzięki temu tak dobrze nam znany kurczak za każdym razem może smakować inaczej. Dania z mięsem kurczaka należą do najpopularniejszych dań w Polsce. Amatorów dobrze przyrządzonego mięsa drobiowego znaleźć można praktycznie w każdym domu, także profesjonalści serwują go w swoich restauracjach. Z kurczakiem zmierzą się przedstawiciele Klub Szefów Kuchni. W kulinarne szranki stanęli: Konrad Birek, Marcin Budynek, Tomasz Jakubiak, Robert Sowa.

Przepisy i zdjęcia z archiwum kucharzy.



AROMATYCZNA POTRAWKA Z KURCZAKA ZE SMAŻONĄ PAPRYKĄ



Składniki dla 4 osób:

- 1 kg udek z kurczaka
- 2 pokrojone w grubą kostkę cebule
- 4 pokrojone w plastry ząbki czosnku
- 3 łyżki Przyprawy kebab-gyros Prymat
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 500 ml Rosołu z kury Kucharek
- 1 pęczek natki pietruszki
- 4 łyżki gęstego jogurtu
- 6 plasterów czerwonej papryki



Sposób przygotowania:

Udka z kurczaka zamarynować w przyprawie kebab-gyros połączonej z olejem, usmażyć na złoty kolor. Dodać cebulę i czosnek, mięso zalać rosołem, dusić do miękkości ok. 40 minut. Następnie dodać pokrojoną w dużą kostkę czerwoną paprykę i całość doprawić do smaku. Podawać z jogurtem i posiekaną natką.



Robert Sowa

Kreator menu największych wydarzeń kulturalno-kulinarnych w Polsce. Znany z programów telewizyjnych i audycji radiowych. Obecnie możemy oglądać go od poniedziałku do piątku w programie „Przepis dnia”. Prowadzi własną restaurację, gdzie komponuje przepisy na wyśmienite dania.



Trick 1

Większe kawałki mięsa warto zamarynować i odstawić na kilka godzin, natomiast te mniejsze możemy zamarynować chwilę przed smażeniem czy grillowaniem. Pamiętajcie – zawsze krótkie marynowanie jest lepsze od żadnego!



Trick 2

Do obracania mięsa na patelni lub grillu zawsze używaj szczypiec, nigdy widelca. Unikniesz nakłuwania i większość soków pozostanie wewnątrz mięsa, dzięki czemu będzie dużo smaczniejsze. Ponadto nie zniszczymy patelni.

DELIKATNY PASZTET Z KURCZAKA I PISTACJI PODANY Z ĆWIKŁĄ ORAZ SOSEM ŻURAWINOWO-CHRZANOWYM

Składniki:

- 1 kg piersi z kurczaka
- 1 kg mięsa z ud kurczaka
- 300 ml koniaku
- 150 g obranych pistacji
- sok z jednej cytryny
- 400 ml śmietany 18%
- 3 szt. szalotki
- Do smaku: Sól, pieprz świeżo mielony, lubczyk, natka pietruszki, skórka z pomarańczy, pieprz różowy

Ćwikła:

- 1 kg buraków ćwikłowych
- 2 korzenie chrzanu
- ½ szklanki octu winnego
- Do smaku: cukier

Sos chrzanowo-żurawinowy:

- 2 łyżki chrzanu domowego
- ½ słoika żurawiny
- oliwa
- pieprz świeżo mielony

Sposób przygotowania:

Ćwikła: buraka zwiń w folię i piec około 2 godzin w temperaturze 160°C. Po upieczeniu zmiszuj wraz z chrzanem na ulubioną konsystencję. Dopraw octem oraz cukrem.

Sos chrzanowo-żurawinowy: chrzan wymieszaj z żurawiną, po czym powoli dodawaj oliwę, aż powstanie delikatna emulsja. Dopraw pieprzem.

Mięso z kurczaka drobno posiekaj, wsadź do miski i zalej koniakiem.

Odstaw do lodówki na co najmniej noc. Schłódź również śmietanę.

Do robota kuchennego włóż kurczaka wraz z koniakiem i szybko miksuj, dodając śmietanę. Ważne, by mięso nie zrobiło się za ciepłe, więc liczy się tempo! Powstałą masę przełóż do miski i dodaj: sok z cytryny, posiekane pistacje, posiekane zioła, szalotkę, skórkę pomarańczową oraz sól i pieprz. Jeśli chcesz, aby pasztet był jeszcze bardziej urozmaicony, dodaj zielony pieprz w zalewie i suszoną żurawinę. Całość dokładnie wymieszaj dłonią.

Na blacie rozłóż folię spożywczą, a na niej umieść część masy. Zwijaj jak cukierki i gotuj lub piecz w kąpieli wodnej około 30 minut. Podawaj zimny z dodatkiem sosów i dobrym pieczywem.



Tomek Jakubiak

W swojej pracy łączy dwie pasje – dziennikarstwo oraz kulinaria. Dzięki temu tak ciekawie potrafi opowiadać o gotowaniu w programie „Jakubiak w sezonie”. Widzowie znają go także z telewizji śniadaniowej „Dzień Dobry TVN”.



Trick 1

Oliwę należy przechowywać w zaciemnionym miejscu aby, nie straciła składników odżywczych, walorów smakowych oraz barwy. Po otwarciu oliwę należy zużyć w pół roku.



Trick 2

Cytrynę warto zrolować dłonią na blacie, dzięki czemu będzie można łatwiej wycisnąć z niej sok.

PIERŚ Z KURCZAKA W ORIENTALNEJ MARYNACIE NA SAŁATCE Z CHRUPIAĄCYCH WARZYZW



Składniki dla 4 osób:

- 2 piersi z kurczaka pokrojone w paski

Marynata:

- 1 łyżka oleju sezamowego
- ½ łyżki pasty sambal oelek lub papryczka chili
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- ½ łyżeczki imbiru suszonego
- sok z 1 limonki

- 3 łyżki oleju arachidowego
- 2 posiekane cebule dymki ze szczypiorem
- 1 czerwona i zielona papryka pokrojona w paski

- 1 mała marchew pokrojona w słupki
- 1 łodyga selera naciowego pokrojona w słupki
- 2 główki kapusty pak choi
- 100 ml sosu sojowego lub słodkiego sosu chili
- Garść kielków fasoli mung
- Garść orzechów nerkowca
- 100g ugotowanego makaronu gryczanego
- 1 łyżka ziaren sezamu
- 4 łyżki sosu miodowo-sojowego lub słodkiego sosu chili

Sposób przygotowania:

Cebulę obsmażyć na rozgrzanym oleju z kolorową papryką, marchewką oraz selerem. Chrupiące jarzyny przełożyć na talerz, a na tej samej patelni obsmażyć zamarynowanego kurczaka. Gdy się zrumieni dodać przygotowane wcześniej warzywa oraz kapustę pak choi, sos sojowy (ewentualnie słodki sos chili), kielki fasoli, orzechy i makaron gryczany. Delikatnie wymieszać a następnie przełożyć na talerz. Aromatycznego kurczaka posypać szczypiorem oraz ziarnami sezamu i skropić sosem miodowo-sojowym lub słodkim sosem chili.



Konrad Birek

Uwielbia dzielić się swoim doświadczeniem kulinarnym z innymi. Dlatego tak często można spotkać go na prezentacjach kulinarnych lub zobaczyć w programach telewizyjnych. W chwilach wolnych od pracy zajmuje się przygotowywaniem przepisów oraz doradztwem kulinarnym dla Ambasadora Norwegii.



Trick 1

Rozgrzany na patelni tłuszcz nie będzie przyskał, jeśli dodamy do niego szczyptę soli!



Trick 2

Nie ma chyba osoby, która lubiłaby obierać cebulę, dlatego warto zapamiętać, w jaki sposób to sobie ułatwić. Pierwszy trik to zanurzenie cebuli przed obraniem w gorącej wodzie, a drugi wariant to ok. 5-minutowe wstawienie jej do bardzo mocno rozgrzanego piekarnika (najlepiej około 240-250°C).

KURCZAK CURRY



Składniki:

- 350 g piersi z kurczaka
- 2 jabłka
- 1 banan
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka curry
- 200 ml śmietany 36% (lub mleka kokosowego)
- 20 g masła
- sól, pieprz
- świeży szczypiorek

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić na kawałki ok. 4 cm każdy. Cebulę i czosnek posiekać w grubszą kostkę, a banana pokroić w plastry. Jabłko, wraz ze skórką, przeciąć na 8 części. Kurczaka przyprawić solą oraz pieprzem i razem z cebulą oraz czosnkiem podsmażyć na patelni około 3 minuty. Przygotować 4 arkusze A4 papieru do gotowania lub pieczenia, na każdym z nich położyć kawałki kurczaka, jabłko, plasterki banana, a następnie z papieru uformować łódkę. Na górę dodać śmietanę wymieszaną z przyprawą curry. Łódki zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez ok. 15 minut. Zalecane jest serwowanie dania w papierowych łódkach. Przed podaniem danie można udekorować drobno posiekanym szczypiorkiem.



Marcin Budynek

Przygodę z gotowaniem rozpoczął w Poznańskiej Szkole Gastronomicznej. Swój fach szlifował u wielu znakomitości w świecie profesjonalnej gastronomii m.in. u Dominique'a Pootie, który był Szefem Kuchni Francois'a Mitteranda.

+ Trick 1

Przed upieczeniem kurczaka warto obsmażyć go na patelni, a dopiero potem wstawić do piekarnika. Wpływie to pozytywnie zarówno na wygląd, jak i smak naszej potrawy.

+ Trick 2

Do przygotowania tego dania możemy użyć również foliowego rękawa do pieczenia. Dzięki nim wytwarzający się podczas pieczenia sos nie wypłynie i nie wyparuje, dzięki czemu kurczak nie będzie suchy. Zastosowanie rękawa lub papieru do gotowania pomaga również w zachowaniu aromatu przypraw, zapewniając intensywniejszy smak i aromat dania. Tak przygotowane mięso będzie miało małą zawartość tłuszczu.

Wokół kurczaka

przesuwaj
do góry

MAM SMAKA NA KURCZAKA

Drób to niezwykle delikatne w smaku mięso, dlatego też warto tak dobrać przyprawę, aby podkreślić jego smak, wydobyć naturalne walory, a jednocześnie nadać potrawie ciekawy i oryginalny charakter.

Egzotycznie

Egzotycznego koloru, aromatu oraz charakteru nada **curry**. To indyjska mieszanka przypraw: kurkumy, imbiru, kardamonu, korzenia lubczyku, kolendry, pieprzu czarnego, papryki słodkiej, chili oraz cynamonu.



Orient po europejsku

Smak kebab-gyros zajął europejskie podniebienia. Odpowiednio skomponowana mieszanka przypraw pozwoli przenieść się w świat tureckiej kuchni. Papryka słodka, gorczyca biała, kolendra, jałowiec, rozmaryn, chili, kurkuma i czosnek to między innymi mieszanka jednej z najpopularniejszych przypraw marki Prymat – **Przyprawy kebab-gyros**.

Ziołowo

Delikatne w smaku i aromacie zioła doskonale podkreślą walory białego mięsa. Do drobiu doskonale pasują **bazylia**, **oregano** czy **zioła prowansalskie**, które stanowiąc będą dominującą nutę smaku potrawy.



Apetycznie

Papryka czerwona to jedna z ulubionych przypraw Polaków. Niezwykle intensywna, ceglasta barwa przyprawy z łagodnym i głębokim smakiem nadaje apetycznego koloru potrawom z kurczaka.



Na szybko

Marynata klasyczna, w postaci płynnej gotowej od razu do marynowania czy też sypkiej, w różnych wersjach smakowych jest doskonałym rozwiązaniem dla wszystkich zabieganych i poszukujących szybkich rozwiązań w kulinariach.

Tradycyjnie

Smak tradycji zapewnią **Przyprawa do kurczaka**, na którą składają się: imbir, kurkuma, majeranek, papryka słodka, chili, czosnek, kolendra, kmin rzymski, goździk oraz gorczyca biała to doskonała mieszanka pozwalająca uzyskać znany i lubiany, a zarazem smakowity efekt.



Wiosenny niezbędnik

przesuwaj
do góry

Wszyscy uwielbiamy gadżety.

Najbardziej takie, które nie tylko są modną ozdobą w kuchni, ale także ułatwiają codzienne gotowanie.

Wiosną kulinarna motywacja rośnie wprost proporcjonalnie do ilości dostępnych, świeżych produktów. Ogromne ilości sezonowych warzyw zachęcają do gotowania zup, wypieków wytrawnych tart czy też przyrządzania kolorowych sałatek. Dzięki gadżetom ich przygotowanie będzie również świetną zabawą!

Blender Bosch MSM64110

Zupa krem z warzyw to świetny pomysł na wiosenny obiad. Do jej przygotowywania warto zaopatrzyć się w poręczny Blender Bosch MSM64110. Specjalna budowa noża QuattroBlade, na który składają się cztery ostrza miksujące, pozwala uzyskać efekt wyjątkowo kremowej i aksamitnej konsystencji zupy. A wszystko w ciągu kilku sekund!



1

Sitko do przecierania warzyw i owoców

Zupa-krem będzie aksamitnie gładka, jeśli na końcu przecedzimy ją przez bardzo gęste sitko. To jeden z tych gadżetów kuchennych, który okazuje się być bardzo przydatny w wielu kulinarnych sytuacjach. Przyda się do przygotowania sosów, owocowych musów czy domowych nalewek. Najlepiej kupić sitko ze stali nierdzewnej z wygodną rączką.



2

Szybkowar

Szybkowar to genialne rozwiązanie dla zabieganych. Dzięki niemu nawet gotowanie warzyw strączkowych jest o wiele szybsze. Oprócz tego przygotowywanie dań w szybkowarze pomaga zachować więcej witamin i cennych składników.



3

Szklany garnek

Szklany garnek żaroodporny to sposób na atrakcyjne i kolorowe gotowanie. „Tańczące” warzywa w zupie mogą zachęcić małych niejadków do zainteresowania się kolorową potrawą. Ponadto szkło dzięki swoim właściwościom nie wchodzi w reakcje chemiczne. Warto wybrać garnek o szerokim spektrum odporności na temperatury. Na rynku dostępne są garnki od -40 °C do +500 °C.



4

Silikonowa forma do tart

Zarówno wytrawne jak i słodkie tarty to prawdziwy kulinarny hit ostatnich lat. Silikonowa forma do pieczenia w odróżnieniu od często rdzewiejących blach jest bardzo praktyczna w użyciu: łatwo się ją myje, nie wymaga użycia papieru do pieczenia ani podsypywania bułką tartą. Formy silikonowe są dodatkowo odporne na wysokie i niskie temperatury, także bez obaw można je wkładać do piekarnika nagrzanego nawet do 200 °C.



5

Dozownik w sprayu do oliwy

to świetny gadżet dla osób dbających o zdrowie i smukłą sylwetkę. Działanie sprayu jest proste i nie musimy się obawiać, że wykorzystamy za dużo oliwy. Możemy użyć go do natłuszczenia patelni przed smażeniem lub spryskać bezpośrednio przygotowywaną potrawę, np. sałatkę ze świeżych warzyw.



6

Damy radę... w kuchni



Czym zastąpić nietypowe składniki

W wielu przepisach zawarte są dość kosztowne składniki lub takie, które nie zawsze mamy pod ręką. Tymczasem możemy je z powodzeniem zastąpić innymi produktami. Kawior lub anchois można zastąpić koreczkami helskimi. Jeżeli nie chcemy kupować jajek przepiórczych możemy wykorzystać jaja kurze. Nie zawsze mamy po ręką jogurt grecki, ale bez problemu zastąpimy go gęstym jogurtem naturalnym. Natomiast zamiast pasty sambal olek dodajmy chili pieprz cayenne.

Siła koloru świeżych warzyw

Warzywa zawdzięczają kolor naturalnie występującym w nich barwnikom. Zielona fasolka szparagowa czy brokuły nie tracą koloru oraz swoich wartości podczas gotowania, gdy do wody dodamy odrobinę sody oczyszczonej lub cukru. Dobrą alternatywą dla gotowania warzyw w wodzie jest również hartowanie, czyli zanurzenie ugotowanego warzywa w ziemnej wodzie lub gotowanie ich na parze.



Wybieramy awokado

Odpowiednio dojrzałe awokado łatwo rozpoznać po wyglądzie. Gdy delikatnie naciśniemy palcem, skórka powinna się ugiąć. Jeśli zakupione awokado jest zbyt twarde, można owinąć je w papier śniadaniowy i odstawić na 2-3 dni. Awokado jeszcze szybciej dojrzeje, jeżeli położymy go koło banana. W ten sposób na pewno zmięknie i będzie idealne do spożycia.

Obieramy paprykę

Aby usunąć skórkę ze świeżej papryki, należy ją pokroić, usunąć gniazda nasienne, ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec ok. 20 minut w temperaturze 200°. Po upieczeniu paprykę ułożyć na sitku i zalać zimną wodą. W ten sposób skórka łatwo odejdzie od miąższu. Tak przygotowaną paprykę możemy wykorzystać np. do przygotowania zupy krem.



Chrupiące sałaty

Sałatę po umyciu należy dokładnie osuszyć. Można ją porwać palcami, dzięki czemu zachowa swoje wartości odżywcze, pozostanie chrupiąca i krucha. Sałata cięta metalowym nożem może okazać się gorzka w smaku. Wyjątkiem jest sałata lodowa. Do tego celu możemy z powodzeniem wykorzystać noże ceramiczne.

Pomidory w sałatkach

Do sałatek polecamy używanie pomidorków koktajlowych, nie tylko ładnie się komponują, ale również doskonale wyglądają i smakują. Możemy używać ich w całości lub przekroić na pół, bez konieczności obierania ze skórki. Duże pomidory trzeba obrać i usunąć z nich miąższ, co sprawia, że mają mniej atrakcyjny wygląd.



Dołącz do nas na Facebooku



www.facebook.com/DoradcaSmaku

JUŻ WKRÓTCE **WYDANIE EXTRA GRILLOWE!** nr 2/2014

