



Wiosna, *ach to ty!*

Robert
SOWA

odkrywa
wielkanocne
smaki

Wiosna w kuchni

Andrzeja
POLANA

**Przepisy
użytkowników
serwisu**

CHRZAN

Lubię to!

CIEKAWOSKI

Wiosna,
ach to ty!

04

Jajo

05



Robert Sowa

odkrywa

wielkanocne smaki

06-11

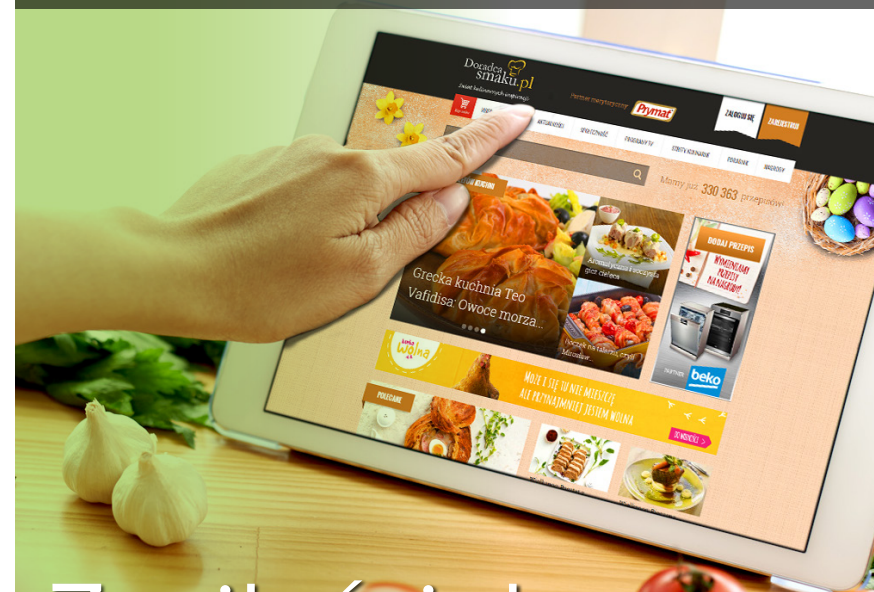
CHRZAN

Lubie to!



22

PRZEPISY UŻYTKOWNIKÓW



Z miłości do...

wiosny
i kulinariów

38-53



Wielkanocne
smaki

12-35



Andrzej
POLAN

36-37



Pięć zasad
zdrowej diety na wiosnę

54



Apetyt
na wiosnę!

56

Wiosna, ach to ty!



Prezenty od „zająca”

Wszyscy uwielbiamy dostawać prezenty, a każda okazja jest dobra. To dlatego wyczekujemy świętego Mikołaja w czasie świąt Bożego Narodzenia, a wiosną wypatrujemy zająca wielkanocnego z koszykiem. Tradycja wręczania słodkich podarków przez zająca przywędrowała do nas z Niemiec, choć najbardziej jest rozpowszechniona w rejonie Śląska oraz w Wielkopolsce. Sympatyczny futrzak uznawany za symbol świąt wielkanocnych ukrywa drobne podarki i słodycze w specjalnych „gniazdkach” – koszyczkach wyścielanych kolorową bibułą lub słomą. W pierwszy dzień świąt dzieci z samego rana zaczynają poszukiwania czekoladowych jajek oraz innych słodyczy. We Francji wielkanocny zając ukrywa prezenty w miejskich parkach oraz skwerach, a rodzinne spacerki kończą się słodkim podwieczorkiem.

Jajo *idealne na wiosnę*

Przejadły Ci się mielone? Znudziły Ci się rozgrzewające, tłuste zupy?

Mamy rozwiązanie! Czas wprowadzić do wiosennego menu jaja. Będzie zdrowo i pożywnie – źródło pełnowartościowego białka to tylko 75 kalorii. Do tego zestaw witamin A, E, D i K, poprzeplatanych ze składnikami mineralnymi – fosforem, wapniem i potasem. Jajka dobroczynnie wpływają na wzrok, ułatwiają odchudzanie i są budulcem mięśni, dlatego sprawdzają się idealnie podczas zrzucania kilku nadprogramowych, zgromadzonych zimą kilogramów. Jaja możesz przygotować na wiele sposobów, wykorzystując także te przepiórce czy kacze. Tradycyjna jajecznicza czy omelet to świetna propozycja śniadaniowa. Na dietetyczny obiad warto wybrać jajka w koszulce – będą zwieńczeniem wiosennej sałatki z rukolą, rzodkiewką i szczypiorkiem. Możesz je także zaserwować w wersji bardziej wykwintnej, faszerując je masą z awokado i ozdabiając listkami roszponki.

Smacznego!

mówić czy nie mówić? Oto jest pytanie.

Podczas zasiadania do rodzinnego obiadu często z ust biesiadników pada sakramentalne „smacznego!”, które jest sygnałem do rozpoczęcia posiłku. Choć zwrot wydaje się przejawem uprzejmości, to podręczniki savoir vivre grzmią i uznają takie zachowanie co najmniej za niestosowne, ponieważ może ono sugerować, że posiłek jest niesmaczny. Jak się zatem zachować, by nie wyjść na osobę niekulturalną? Według etykiety to gospodyni przyrządzająca obiad lub kucharz dają znak do spożywania, zapraszając wszystkich do stołu. To dla nich – autorów posiłków jest zarezerwowane życzenie „smacznego!”. Jeśli więc jesteśmy zaproszeni jako goście na rodzinny obiad, to warto poczekać na znak gospodarza i odpowiedzieć serdecznym „dziękuję!”, tak by nikt nie poczuł się urażony.

Rzodkiew *znak wiosny*



Wiosna, ach to ty! – chciałoby się zakrzyknąć na widok zieleni budzącej się do życia, pierwszych promieni jutrzeńki, które nas witają nieśmiało przebijając się przez żaluzje. A jak poranek to obowiązkowo śniadanie. Wiosną do menu śniadaniowego możemy wprowadzić nowalijki – świeże warzywa, które łatwo wyhodujemy nawet na balkonie. Prym niezmiernie wiedzie rzodkiewka – wiosenne warzywo z rodziny kapustowatych. Bukiet rumianych rzodkiewek to świetny dodatek do lekkich sałatek, ale i twarożków. Skarbica potasu, fosforu i żelaza najlepiej smakuje zaraz po zerwaniu. Młode rzodkiewki możemy zjadać razem z listkami. Różowe bulwy to idealna propozycja na zdrową przekąskę między posiłkami. Warto spróbować także wersji na ciepło – duszone rzodkiewki przykryte sosem beszamelowym z pewnością przypadną do gustu.

Kiełki

zanim przyjdzie lato

Odżywianie wiosną rządzi się swoimi prawami. Posiłek ma być lekkostrawny, zdrowy i świeży. Rumiane pomidory i soczystą paprykę prosto z ogródka możemy zastąpić wiosennymi kiełkami. Zielone, dopiero kiełkujące pędy rzodkiewki, słonecznika czy soczewicy to prawdziwa bomba witaminowa. W kiełkach znajdziemy białko, witaminę D, fosfor czy wapń. To dzięki nim rośliny wzrastają. Znakomite wartości odżywcze to nie wszystko, minirośliny świetnie podkreślą smak wielu potraw. Nieco goryczkowe nasiona rzodkiewki będą świetnym dodatkiem do wiosennych kanapek, a duże kiełki soczewicy zładogdzą smak każdej sałatki. Na zdrowie!





Robert Sowa

odkrywa wielkanocne smaki

Specjalnie dla Czytelników magazynu "Doradca Smaku" zdradza, jak przygotowuje się do Świąt Wielkanocnych.

Wielkanocne śniadanie jest szczególne z wielu względów. Wtedy to najczęściej przy stole zasiada cała rodzina, aby skosztować przygotowanych na tę okazję – rarytasów. Jakie potrawy i dodatki – zaraz obok faszerowanych jajek powinny się na nim znaleźć?

Robert Sowa: Jeśli mowa o świątach to dla mnie jest to czas przede wszystkim na tradycję z rozsądną nutą nowoczesności. Uważam, że przez cały rok możemy pałaszować różne frykasy z rozmaitych zakątków świata, a święta wielkanocne to czas na spotkanie z bliskimi, ze znajomymi oraz na wspomnianie smaków z domu rodzinnego. Moje świąteczne smaki to przede wszystkim filety z matiasa w przyprawach korzennych, pieczona biała kiełbasa z cebulą, kminem i czosnkiem. Następnie różne mięsa tzw. pieczone, z przyprawami i czosnkiem, karczek wieprzowy i boczek wieprzowy – obowiązkowo z ostrą musztardą i dobrym chrzanem. Zawsze jem też kiełbasę wiejską, bo co roku z Krakowa dostaje ją od mamy.

Robert Sowa

Kucharz, restaurator i autorytet w dziedzinie sztuki kulinarnej.

Tak w skrócie można opisać portret Roberta Sowy znanego z programów telewizyjnych, m.in. z „Mój przepis na...”, który obecnie emitowany jest na antenie Polsat.

Autor książek kulinarnych m.in. „Cztery pory roku” i „Życie kocha jeść” oraz właściciel nowo otwartej Restauracji „N31 restaurant&bar”.

Na śniadanie wielkanocne nie mogę się obejść bez pasztetu domowego i sałatki jarzynowej w wykonaniu mojej teściowej. Jajka faszerowane to oczywiście podstawa, lubię te z chrzanem i grzybami. Największym frykaszem jest wędzony węgorz z cytryną – palce lizać – czekam na niego cały rok.

Nie jestem „słodkim łasuchem”, ale w Wielkanoc zawsze chętnie spróbuję wielkanocnej babki, mazurka



„ Jeśli mowa o świątach to dla mnie, jest to czas przede wszystkim na tradycję z rozsądną nutą nowoczesności.



” Ważne też, by ilość potraw była proporcjonalna do naszych apetytów. Warto przygotować mniej potraw, ale o odpowiedniej jakości i dobrze dopracowanych niż byle jakich, a dużo.



z kajmakiem i oczywiście ciast z bakaliami przygotowanych przez moją mamę.

Po sytym i pysznym wielkanocnym śniadaniu, pora na uroczysty obiad. Jakie danie główne poleciłby Pan naszym Czytelnikom na tę wyjątkową okazję?

Robert Sowa: Bardzo lubię ryby. Oprócz tego, że są zdrowe to również mamy dostęp do coraz bardziej wyszukanych gatunków. Lubię też kombinować z dodatkami w potrawach. Świeża i dobrze przyrządzona ryba z niebanalnym sosem zawsze będzie smakowała.

Pieczony halibut z warzywnym purée i maślano-cytrynowym sosem podany na obiad w drugi dzień świąt będzie miłą odmianą dla mięsnych, wielkanocnych potraw.

Przygotowując wielkanocne dania jest Pan wierny tradycji czy też „doprawia” je Pan nutą nowoczesności?

Robert Sowa: Oczywiście tradycja połączona z nowoczesnością to najlepsze rozwiązanie. Do tradycyjnego żuru z chrzanem i białą kielbasą proponuję jajka przepiórcze, które są bardziej delikatne niż kurze.

Gicz jagnięcą z sosem rozmarynowym, którą serwuję na rodzinny wielkanocny obiad, lubię łączyć z niecodziennym purée np. z topinamburu, a do pieczonych buraczków dodaję przyprawy korzenne, które wzbogacają ich smak. Do tradycyjnych jaj faszerowanych dodaję oliwki i anchois, które zaostają smak. Tradycyjną gęsinę podaję z sosem żurawinowym lub imbirowym – jest słodko, ale też oryginalnie. Smak pasztetu doskonale uzupełnia konfitura z czarnej porzeczki z kardamonem – genialne połączenie.

Na kulinarnej mapie Europy w czasie Wielkanocy pojawiają się przeróżne smakołyki. Czy któryś z europejskich krajów Pana inspiruje?

Robert Sowa: Lubię różnorodność i cieszę się, że w każdym zakątku świata możemy znaleźć coś innego na świątecznym stole. We Francji podaje się świeże ostrygi i moje ukochane foie gras (pasztet produkowany z wątróbek kaczych i gęsich) oraz jagnięcinę, więc pieczony udziec na pewno zniknąłby z mojego talerza.



Lubię też duszone ogony wołowe w ciemnym winnym sosie, a to danie, które króluje w Hiszpanii. Kraj Basków to również jajka z awokado i potrawki z ciecioriki, obie potrawy rzadko jem, ale to dobre propozycje na Wielkanoc, nawet dla wegetarian.

Kulinarną przygodę zaczynałem w Austrii, więc ona jest mi najbliższa. Podobne do nas przywiązanie do tradycji i serwowanie pieczonej kaczki oraz dziczyzny w czasie świąt Wielkiej Nocy – to podobny zwyczaj do naszego. Natomiast tradycyjny sznyceł wiedeński z cielęciny u nas to rzadka potrawa, a szkoda. Podany z sałatką kartoflaną wspominam do dziś, niby kotlet z ziemniakami, ale jednak inny niż schabowy z purée.

” Lubię różnorodność i cieszę się, że w każdym zakątku świata możemy znaleźć coś innego na świątecznym stole.

„Przede wszystkim przygotowanie świąt nie ma być przykrym obowiązkiem. Trzeba się dobrze nastawić i ulec świątecznemu nastrojowi. Szczęśliwcami są oczywiście Ci, którzy lubią kulinarne zabawy, a gotowanie jest dla nich przyjemnością

w tym spełnić. Moja mama nawet mnie nie pyta, czy w tym roku ma również zadbać o wędliniarskie zapasy. Wiem, że to już tradycja, a ona chętnie wypełni ten świąteczny obowiązek.

Odpowiednio wcześniej zaplanowane zakupy uchronią nas też od nerwowej atmosfery w sklepach i kolejkach. Mięso odpowiednio wcześniej kupione, które poleży trochę dłużej w marynacie tylko zyska na smaku i będzie bardziej miękkie po upieczeniu niż to przygotowane na ostatnią chwilę.

Ważne też, by ilość potraw była proporcjonalna do naszych apetytów. Warto przygotować mniej potraw, ale o odpowiedniej jakości i dobrze dopracowanych niż tyle jakichś, a dużo. Skupmy się na odpowiednich dodatkach i przyprawach, a smak potrawy będziemy pamiętać do następnych świąt.

Osobom nie mającym kulinarnej weny z pomocą przychodzą firmy przygotowujące świąteczny catering lub restauracje, które coraz częściej są otwarte również w święta. Warto zastanowić się, czy nie zarezerwować miejsca i mieć wszystko przygotowane przez fachowców. Oszczędzimy sobie frustracji i unikniemy zepsucia nastroju z powodu kiepskiej w smaku potrawy.

„Święta to bycie z bliskimi, a ten czas dzielimy wspólnie siedząc przy stole. Ważne, by na nim było smacznie i miło, więc przede wszystkim życzę Świąt pełnych smaku i zapachów.

N°31
restaurant • bar



Przygotowanie Wielkanocy od kuchni to wielkie kulinarne przedsięwzięcie. Jakie rady zdradzi Pan naszym Czytelnikom, aby wszystkie przyrządzone potrawy były doskonałe?

Robert Sowa: Przede wszystkim przygotowanie świąt nie ma być przykrym obowiązkiem. Trzeba się dobrze nastawić i ulec świątecznemu nastrojowi. Szczęśliwcami są oczywiście Ci, którzy lubią kulinarne zabawy, a gotowanie jest dla nich przyjemnością.

Organizacja zaczyna się od zaplanowania potraw i rozplanowania obowiązków. Skoro ciocia nalega, że zrobi sałatkę jarzynową, to trzeba dać jej się



Wielkanocne smaki

Wiele rodzinnych **spotkań przy wielkanocnym śniadaniu** zaczyna się od żurku czy też barszczu białego. Rozgrzewająca zupa serwowana w chłodny świąteczny poranek nikogo nie dziwi. Nie dziwią też dyskusje i roztrząsania kwestii różnic pomiędzy żurkiem a barszczem białym czy też wyższością jednego nad drugim. Jak zwał tak zwał, **tradycyjnie i pysznie musi być!**

Warto spróbować samodzielnie zrobić zakwas. Jeśli chcemy podać nasz żurek lub barszcz biały jak w restauracji – proponujemy podać zupę w specjalnym chlebkach, który przed Wielkanocą bez problemu można kupić.

KISZENIE ŻURU

SKŁADNIKI:

- 2/3 szklanki mąki żytniej razowej
- kawałek skórki razowego chleba
- 1 ząbek czosnku

PRZYGOTOWANIE:

Mąkę wsypać do słoja lub kamiennego garnka i wlać 3 szklanki ciepłej przegotowanej wody. Dodać skórkę chleba i obrany czosnek. Naczynie przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na kilka dni. Ukiszony żur powinien mieć kwaskowy smak i charakterystyczny, apetyczny zapach.

Wielkanocny żurek

zyska odpowiednią ostrość i aromat, jeśli pod koniec gotowania przyprawimy go świeżo startym chrzanem wedle uznania i dużą szczyptą suszonego lubczyku.

ŻUREK W CHLEBIE

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 1 mały pęczek włościzny
- 0,5 kg kości wędzonych schabowych wieprzowych
- 0,5 l zakwasu na żur
- 10 dag boczku
- 4 białe kiełbaski
- 1,5 l wody
- 2 ząbki czosnku
- 4 suszone borowiki
- 2 łyżki mąki
- 4 chlebki pszenne w kształcie koła

Do smaku: Liść laurowy, Majeranek, Sól i Pieprz czarny mielony Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Z włościzny i kości ugotować wywar, wyjąć warzywa pokroić marchewkę w kostkę i wrzucić z powrotem do gara. Dodać zakwas, pokrojony w kostkę boczek, pokrojoną w plastry kiełbasę, roztarty czosnek, przyprawy, grzyby wcześniej namoczone i pokrojone – zagotować całość. Pod koniec gotowania 1/2 szklanki powstałej zupy połączyć z mąką i z pozostałą jej ilością w garnku. Gotowy żurek przelać do wydrążonych chlebków, na wierzch wrzucić ćwiartki ugotowanego na twardo jajka.

Szlachetnie i ze smakiem...

Dopraw do smaku:

majerankiem, kmin-
kiem, pieprzem
i solą czosnkową

Czy wiesz, że...

barszcz można też
podawać z ziemniakami
z wody.

Repertuar

wielkanocnych
potraw jest
szeroki.

Jednak są takie jak **barszcz biały**, bez
których nie wyobrażamy sobie wprost
świątecznego stołu.

W zależności od rodzinnych receptur, przekazywanych z pokolenia na pokolenie, w każdym domu w nieco odmienny sposób jest przyrządzany. I chociaż receptu-
ra jest ważna, to jeszcze bardziej liczy się efekt finalny, w którym **barszcz biały**
powinien mieć zabelony, kremowy kolor i wyjątkowy zapach, który podkreśla
dodany do niego kawałek **białej kiełbasy**.

Wyjątkowy smak uzyskamy tylko wtedy, gdy przygotujemy go na wcześniej
przyrządzonym zakwasie – obowiązkowo wykonanym z mąki pszennej. Dla za-
ostrzenia smaku warto też dodać odrobinę chrzanu tartego, który dodatkowo
wzmocni jego charakter. Wyśmienity efekt gwarantowany!

BARSZCZ BIAŁY

z chrzanem, białą kiełbasą i jajkiem

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 300 g białej kiełbasy
- 1 cebula
- 2 szklanki barszczu białego (własne-
go lub gotowego)
- 1,5 litra wody
- 80 g wędzonego boczku
- 2 łyżki Chrzanu tartego Smak
- 2 ugotowane na twardo jajka
- 150 ml śmietany 36%
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżeczki Majeranku Prymat
- ½ łyżeczki Kminku Prymat
- Sól czosnkowa Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę przeciąć na pół, zrumienić na patelni z obu stron na złoty kolor, przełożyć do garnka
zalać dwoma szklankami wody. Po zagotowaniu dodać kiełbasę i boczek. Po upływie 15 minut
wyjąć kiełbasę, natomiast wywar gotować kolejne 25 minut. Następnie dodać barszcz biały,
chrzan, majeranek, kminek, pieprz i sól, zagotować, a pod koniec gotowania zabielić śmietaną.

Na talerzach umieścić pokrojoną w plasterki kiełbasę oraz cząstki jajek, zalać gorącą zupą.

Wielkanocna pieczeń

prosta i wykwintna!

Na wielkanocnym stole nie może zabraknąć domowej pieczeni. Zamiast tradycyjnej karkówki czy szynki – przepis na pieczony udziec cielęcy. To mięso delikatne w smaku, wykwintne, idealne na święta, kiedy wybieramy produkty wysokiej jakości. Cielęcina w naszej kuchni choć rzadko się pojawia, na pewno będzie ciekawym urozmaicheniem, a przepis jest prosty!

Na zaostrenie apetytu nie żałujmy chrzanu, który nie powinien doprowadzać gości do łez, a jedynie urozmaicać smak świątecznych potraw. Jego ostry charakter nadaje się do wszystkich wielkanocnych specjałów.

WIELKANOCNA PIECZEŃ w ziołowej kruszonce z ćwikłą i chrzanem

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 1,8 kg udźca cielęcego
- 2 białe cebule
- Świeża natka pietruszki
- Sól ziołowa, Pieprz czarny grubo mielony, Rozmaryn, Tymianek Prymat
- Olej rzepakowy
- Chrzan tarty Smak
- Ćwikła z chrzanem Smak
- 3 łyżki serka mascarpone

PRZYGOTOWANIE:

Mięso umyć i oczyścić. Z każdej strony oprószyć solą i pieprzem. Cebule posiekać, przełożyć do miseczki i wymieszać z łyżką rozmarynu, tymianku i świeżą natką. Powstałą mieszankę natrzeć mięso.

Rozgrzać szeroki rondel lub patelnię i z każdej strony obsmażyć mięso. Następnie przełożyć do formy żaroodpornej i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 40 minut.

Mięso w trakcie pieczenia polewać wytopionym sosem. Gotową pieczeń wyjąć z piekarnika, a następnie zawinąć na kwadrans w folię aluminiową, by odpoczęło.

Przygotowując pieczenie mięsne na wielkanocne śniadanie, pamiętajcie, aby **dokładnie oczyścić mięso z błon i żył**. Dzięki temu **mięso podczas pieczenia nie będzie się obkurczać**, a po upieczeniu **będzie miękkie**.

1

2

3

4



Porada

Wersja dla początkujących
– zamiast przypraw jedno-
rodnych użytych w przepisie
– sięgnij po:
Przyprawę do mięs Prymat.



Zapiekane jaja

z szynką
i pomidorami
suszonymi

To prosty przepis
na efektowne
śniadanie.

Na szybko, na ciepło, na
styć! i

ZAPIEKANE JAJA z szynką i pomidorami suszonymi

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 4 jaja kurze (duże)
- 4-6 plastrów szynki np. parmeńskiej
- 4 połówki Pomidorów suszonych w oleju Smak
- Sól morską, Pieprz kolorowy Prymat

Do dekoracji: szczypiorek, koperek lub kielki

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzać do 180 st. C. W tym czasie na dnie małej kokilki lub formy na muffiny ułożyć pomidory suszone odsączone z oleju, w koło ułożyć plastry szynki. Do środka każdej formy wbić całe jajo. Wstawić do nagrzanego piekarnika na ok. 15-20 minut (aż zetnie się białko). Ostrożnie wyjąć z formy, podawać od razu na gorąco z pieczywem.

Jest niezwykle i łatwe w przygotowaniu, a wygląda jak z hotelowej restauracji. Wystarczy szynka, jaja i dla uszlachetnienia smaku – pomidory suszone. Do doprawienia wystarczy szczypta soli i pieprzu kolorowego. Całość można posypać koperkiem, szczypiorkiem lub kielkami. To także świetny pomysł na weekendowe śniadanie, szczególnie kiedy w domu mamy gości.

Inaczej:
Zamiast szynki
można zastosować
zblanszowane liście
szpinaku.

Ostra

jak chrzan, gładka jak aksamit...

Chrzan

kojarzy się zwykle z gęstym sosem idealnym do jaj, kanapek czy białej kielbasy i z...

Wiosną

jednak ciekawym pomysłem, a na pewno wyrazistym jak sam chrzan, jest krem z tego warzywa. W wielu domach zupa chrzanowa to tradycyjne danie, w wielu – zupełnie nieznane.

Krem chrzanowy to
niecodzienny pomysł
na aromatyczną zupę,
która może być dobrym pomysłem na świąteczne danie,
jak i codzienną kulinarną rozgrzewkę.

boczek parzony i wędzony

KREM CHRZANOWY z chrupiącymi chipsami z boczku

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 1,5 l bulionu drobiowego
- 3 duże obrane ziemniaki
- 1 gruba łodyga świeżego chrzanu
- 100 ml słodkiej śmietany 30%
- 1 starta pietruszka lub pasternak
- ½ selera korzeniowego
- Ziele angielskie, Liść laurowy, Pieprz czarny mielony, Sól morską, Gałka muskatołowa mielona Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki pokroić na małe kawałki. Obrać chrzan i zetrzeć go na tarce na grubych oczkach. Bulion zagotować i wrzucić ziele angielskie, liść laurowy oraz ziemniaki. Całość gotować tak długo, aż ziemniaki staną się miękkie.

Doprawić zupę do smaku solą, pieprzem oraz gałką. Dodać chrzan. Chwilę pogotować na małym ogniu. Wyciągnąć ziele angielskie oraz liście laurowe. Po chwili całość zmiksować najlepiej ręcznym blenderem na gładki krem, dolewając w trakcie miksowania śmietanę.

Plasterki boczku układamy na patelni i smażymy bez tłuszczu do uzyskania chrupkości.

Tak przygotowanymi chipsami dekorujemy nasz aksamitny krem. Podajemy z chrupiącym tostem pełnoziarnistym.



CHRZAN *Lubię to!*

Chrzan to trudny i twardy zawodnik – a samodzielne (s)tarcie wymaga nie lada odwagi, dlatego też chrzan tarty w słoiku jest nieocenionym „pomocnikiem”, a obowiązkowym dodatkiem do trio z keczupem i musztardą.

Stary, nowy chrzan W kuchni babci

Smak chrzanu trudno pomylić z czymkolwiek. Ten stary, nowy smak nadal zaskakuje – ostrością, kulinarną mocą, naturalną intensywnością smaku i aromatu tak dobrze znanymi z dzieciństwa. Choć dziś topowi kucharze z chrzanu nie boją się zrobić choćby lodów (tak!), to smak ten kojarzy się głównie z tradycyjną kuchnią babci.

Kulinarny as w rękawie

Nieważne czy to śniadaniowe jaja na twardo z ostrą oprawą czy gotowana pręga wołowa w wykwinnym sosie, chrzan w słoiczku to mały „as w rękawie”. Już jedna niewielka łyżeczka uratuje od kulinarnej nudy – odmieni mdły pasztet, urozmaici delikatną z natury białą kielbasę czy doda polotu zwykłej kanapce. A pomyśleć, że dawniej trzeba było się nieźle napracować, żeby uzyskać przetarty chrzan...

Dziś chrzan to domena kulinariów, ale jeszcze 100 lat temu leczono nim przeziębienia i bóle reumatyczne, a jego liście stosowano do konserwowania żywności. Obowiązkowo musiał znaleźć się na wielkanocnym stole jako ostry dodatek do szynki na gorąco, białej kielbasy czy jaj na zimno w chrzanowej oprawie. Przecież musiało być na bogato, suto i obficie.

Anegdoty mówią, że niegdyś bardziej pomyślowe kobiety zakładały narciarskie gogle, ale rozwiązanie oprócz tego, że wywoływało salwy śmiechu, nie do końca zdawało egzamin. A wszystko po to, by przyrządzić miseczkę chrzanu tartego. W sklepach w czasach PRL-u wprawdzie pojawiał się gotowy chrzan w słoikach, ale jego smak pozostawiał wtedy wiele do życzenia. Na całe szczęście dla wszystkich fanów chrzanu dzisiejsze wyroby nie mają nic wspólnego z tymi z dawnych czasów. Do wyboru mamy klasyczny chrzan tarty, apetyczny chrzan żurawinowy czy akusamitny i łagodny krem chrzanowy.

Chrzan pasuje do:

kanapek, tortilli, jaj, białej kielbasy, szynki na gorąco, pręgi wołowej, golonki, żuru, zupy chrzanowej, do sosu chrzanowego, żeberka, karkówki, ryb z grilla.

Czy wiesz, że...

Chrzan węgierski rośnie jak marchew czy pietruszka (pionowo w dół), chrzan polski rośnie w poziomie i ma wiele rozgałęzień.

Pamiętaj:

chrzan tarty ze swej natury szybko traci ostrość, dlatego termin jego przydatności jest krótki.

Nie tylko od święta

Chrzan to typowy dodatek do polskich, tradycyjnych dań świątecznych i biesiadnych. Ostra ćwikła świetnie podkreśla smak wędlin, a galarecie chrzan nadaje wyrazu. Każda pani domu wie, że serwując żurek, trzeba mieć pod ręką słoiczek startego chrzanu, bo tak nakazuje kulinarna tradycja i „poczucie dobrego smaku”. Ale czy chrzan zarezerwowany jest tylko na święta? Lato, grill pali się w ogrodzie, brakuje tylko dobrego jedzenia. Nie ma lepszej marynaty do karkówki niż ta z piwem i łyżeczką chrzanu! Dip z rukoli, orzeszkami piniowymi i odrobiną chrzanu robi furorę wśród gości, a upieczony pstrąg znika z półmiska jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Chrzan jest idealny do piknikowego koszyka, do kanapek na rodzinną wycieczkę za miasto czy choćby pieczonych mięs na zwykły obiad.

Ale gotowanie to nie tylko te podniosłe chwile, kiedy stajemy się wirtuozami smaku. Gotowanie to sztuka przyrządzenia czegoś dobrego, zaskakującego właśnie wtedy, kiedy nie boimy się prostych rozwiązań. To magia, która zmienia zwykły, poniedziałkowy obiad w ucztę. Wystarczy naprawdę niewiele, by zamiast kolejnego schabowego czy smażonego kurczaka rodzina zachwyciła się pulpetami w sosie chrzanowym czy tortillą na ostro. Warto o tym pomyśleć, przemierzając sklepowe półki w poszukiwaniu czegoś „oryginalnego”. Proste rozwiązania często są najlepsze. Bon appetit!

Chrzan

w Europie ze względu na właściwości zdrowotne nazywany jest słowiańskim żeń-szeniem



Pasztet

z królika
z orzeszkami
pistacjowymi

Orzeszki pistacjowe

są bardzo smaczne, słodkie, przyjemnie pachną i mają delikatnie oleistą strukturę. Charakterystyczna piękna i jaskrawa barwa ożywi kolor pasztetu.

Nie ma prawdziwej ucztę bez wspaniałych mięs pieczonych, gotowanych i wędzonych. Na wielkanocnym stole nie może zabraknąć domowego pasztetu z niesamowitymi dodatkami, np. pistacjami.

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 Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat
- Rozmaryn Prymat
- Tymianek Prymat

PRZYGOTOWANIE:

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, rozmacone 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.

idealne do mięs pieczonych!

Wielkanocne roladki

z farszem chrzanowo-jajecznym

Pomysł na ciekawe podanie jaj i wędlin gotowy! Oczywiście zamiast piersi z indyka możemy wykorzystać ulubioną wędlinę. Takie roladki są proste w przygotowaniu, a wyglądają równie apetycznie, jak smakują. Do ich przyrządzenia możemy zaangażować dzieci.

Porada

Chrzan tarty Smak jest ostry, można zamienić go na łagodny krem chrzanowy. Wówczas można zrezygnować z majonezu i powstanie wersja light.

WIELKANOCNE ROLADKI

z farszem chrzanowo-jajecznym

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 2 wędzone piersi z indyka
- 4 jajka
- 2 łyżki Chrzanu tartego Smak
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka Natki pietruszki Prymat
- 1 łyżka Kopru Prymat
- Szczypta soli i Czosnku granulowanego Prymat
- Pieprz ziołowy Prymat do smaku
- Mały pęczek szczypiorku

PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotować na twardo, ostudzić. Drobnio posiekać i dokładnie wymieszać z chrzanem, majonezem oraz natką pietruszki. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Piersi pokroić w cienkie plasterki. Na każdy plaster nałożyć odrobinę farszu i zawijać formując roladki. Każdą roladkę można przewiązać szczypiorkiem, przed podaniem schłodzić.

Czy wiesz, co...

zrobić, aby szczypiorek był elastyczny? Wystarczy go sparzyć.

Salatka

Salatka jako ten **zdrowy element** wielkanocnego stołu musi się pojawić także na naszej uczcie. Niech to będzie jednak coś zupełnie **nowego i wytwornego**. Połączenie eleganckich jajeczek przepiórnych ze smakiem szlachetnej ryby gwarantuje, że w prosty sposób **wielkanocny stół** będzie wyglądać wspaniale!

SAŁATKA z jajek przepiórnych i łososa

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 25 jajek przepiórnych
- 10 dag łososa wędzonego
- 2 łyżki kaparów
- Mix sałat

pamiętaj..

od momentu zagotowania wody
Jaja na twardo – 4,0 min.
Jaja na miękko – 2,5 min.

PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i opłukać zimną wodą. Łososa pokroić w szerokie, krótkie paski. Jajka przekroić na pół, dodać łososa, kapary i wymieszać. Przygotować sos: śmietanę ubić z sokiem z cytryny, wymieszać z chrzanem, rzęzuchą i koperkiem Prymat, posolić i popieprzyć. Salatę połączyć sosem, wymieszać i posypać papryką Prymat.

SOS:

- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 szklanka śmietany 22%
- 1 łyżeczka Chrzanu tartego Smak
- 2 łyżki posiekanej rzęzuchy
- 1 łyżka Koperku suszonego Prymat
- 1 łyżeczka Papryki słodkiej Prymat
- Sól morska Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat

Warto pamiętać:

Papryka słodka jest doskonałym pomysłem na prostą i apetyczną dekorację potraw, szczególnie jaj w majonezie.

Pierś z kaczki

po szlachecku z chrzanem żurawinowym

Mięso z kaczki jest pyszne, zapewne dlatego że jest nieco bardziej tłuste od kurczaka i indyka. Dlatego też świetnie nadaje się na okazjonalny obiad na przykład na Wielkanoc. Dania z kaczki „lubią” owocowe dodatki.

ostrość przełamana słodyczą

Czym doprawić?

Do kaczki najlepsze:
sól morską, pieprz
grubo mielony
i majeranek.

PIERŚ Z KACZKI

po szlachecku z chrzanem żurawinowym

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 4 x 160 g piersi z kaczki
- 4 łyżki Marynaty płynnej szlacheckiej Prymat
- 4 łyżki Chrzanu żurawinowego Smak

PRZYGOTOWANIE:

Umyte i osuszone piersi z kaczki ułożyć na desce, skórę naciąć w kratkę, natrzeć marynatą szlachecką i odstawić na 2-4 godziny. Piersi usmażyć z obu stron na rozgrzanej patelni (zaczynając skórą do dołu), a następnie piec 10 minut w temperaturze 160°C. Piersi pokroić w plastry i podawać np. z Chrzanem żurawinowym Smak.

Ekstra dodatek – sos owocowy

- 200 g mrożonych owoców (porzeczka, żurawina, wiśnia, śliwka)
- 150 ml czerwonego wina
- 3 łyżki syropu z czarnych porzeczek

Owoce zalać czerwonym winem i syropem, a następnie dusić przez 5 minut. Po upieczeniu piersi z kaczki pokroić w plastry, polać sosem owocowym.

Tradycyjna Babka wielkanocna...

TRADYCYJNA BABKA wielkanocna

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 4 szklanki mąki pszennej
- 150 g masła extra 82% tł.
- 8 łyżek cukru kryształu
- 5 żółtek
- 100 g drożdży
- 1,5 szklanki mleka
- 1 mały zapach rumowy
- tłuszcz do formy
- ½ szklanki rodzynek
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- ½ szklanki zmielonych obranych migdałów
- 1 łyżka startej skórki z pomarańczy

LUKIER:

- sok z 4 cytryn
- 8 łyżek cukru pudru
- ½ szklanki kandyzowanej skórki pomarańczowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie rozczyну: pokruszyć drożdże i rozetrzeć je z łyżką cukru, łyżką ciepłego mleka i łyżką mąki. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Zagotować resztę mleka i wrzącym mlekiem zalać 1/2 szklanki mąki, a następnie energicznie rozetrzeć tak, aby nie powstały grudki. Po wystygnięciu dodać po łyżce do rozczyну do masy, mieszać i pozostawić do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem. Rozpuścić masło. Resztę mąki, żółtka z cukrem, mąkę z rozczynek wymieszać, powoli dodając rozpuszczone i przestudzone masło. Ciasto wyrabiać tak długo, aż zacznie odchodzić od ręki.

Dodać aromat, rodzynek, startą skórkę oraz migdały oprószone mąką ziemniaczaną. Ciasto wyłożyć do formy napełnić do połowy wysokości i pozostawić do wyrośnięcia.

Piec około 40-50 minut z termo obiegiem i dolnym pieczeniem w temp. 180°C.

PRZYGOTOWANIE LUKRU:

Cukier i sok z cytryny wlać do rondelka. Podgrzać, stale mieszając, aż cukier całkowicie się rozpuści, a całość zacznie gęstnieć i robić się biała. Ostygniętą babkę polać lukrem i posypać drobno pokrojoną kandyzowaną skórką pomarańczową.

Aby tradycji stało się zadość, na wielkanocnym stole nie może zabraknąć deserów: **dekoracyjnych mazurków**, delikatnych serników, drożdżowych placzków i wytwornych tortów. Dzięki nim radosny, świąteczny nastrój trwać będzie do późnego wieczora.

Jednak prawdziwy prym wiezie puszysta babka obłana błyszczącym lukrem. W każdej rodzinie z pokolenia na pokolenie przekazywane są rodzinne przepisy na ten tradycyjny wypiek. Zachęcamy jednak do eksperymentowania i dodawania do tradycyjnych bab nowych, ciekawych dodatków, np. orzechów lub marcepanu, dzięki którym zwykła babka nabierze wyjątkowego charakteru.

Szafran

już w kuchni staropolskiej chętnie wykorzystywano do barwienia bab wielkanocnych.

Czy wiesz, że...

ziarna wanilii można dodać bezpośrednio do ciasta, a dodatkowo strącek można zagotować z mlekiem, aby ciasto pachniało jeszcze intensywniej.

Mazurek

czekoladowo-orzechowy

MAZUREK czekoladowo-orzechowy przekładany

SKŁADNIKI:

Ciasto orzechowo-biszkoptowe:

- 1 szklanka orzechów laskowych, podprażonych, obranych
- 1 szklanka mąki pszennej, przesianej
- 1 ¼ szklanki drobnego cukru do wypieków
- 1 łyżeczka kawy rozpuszczonej
- ¼ łyżeczki soli
- 6 dużych jajek, białka i żółtka osobno
- ¼ szklanki wody
- Ziarna z Laski wanilii Prymat

Dekoracja:

- Kajmak lub krem czekoladowy
- Bakalie do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA CIASTA:

Do miski malaksera wrzucić orzechy, mąkę, ¼ szklanki cukru, kawę i sól. Miksować do momentu, aż orzechy będą całkowicie zmielone. Mikserem planetarnym utrzyć żółtka z ½ szklanki cukru na gęstą, jasną masę (przystawką do ubijania białek na sztywno). Dodać ¼ szklanki zimnej wody i ziarna wanilii. Miksując, dodawać mąkę z orzechami i mieszać. W osobnym naczyniu ubić na sztywno białka. Stopniowo, łyżka po łyżce, dodawać pozostały cukier (½ szklanki), mikсовать. Ubite białka dodać do masy z żółtkami, stopniowo, mieszając delikatnie szpatułką.

4 prostokątne formy o wymiarach 15 x 20 cm posmarować masłem (jeżeli nie posiadamy takich form możemy wyłożyć papierem zwykłą blachę z piekarnika i po upieczeniu, pokroić) i wyłożyć papierem do pieczenia samo dno. Pomiedzy równo podzielić masę biszkoptowo-orzechową. Łopatką wyrównać wierzch. Piec w temperaturze 175°C przez około 15-20 min., do tzw. suchego patyczka. Wyjąć z piekarnika, ostudzić.

Gotowe przestudzone blaty posmarować kajmakiem lub kremem czekoladowym i przełożyć na przemian – biszkopt krem – itd. aż do momentu zwieńczenia biszkoptem i rozsmarowania pozostałego kremu cienką warstwą. Schłodzić w lodówce minimum 12 godzin.

DEKORACJA:

Mazurek można udekorować orzechami lub innymi bakaliami.

Aby tradycji stało się zadość, na wielkanocnym stole nie może zabraknąć deserów: dekoracyjnych mazurków, delikatnych serników, drożdżowych placków i babeczek. Dzięki nim radosny, świąteczny nastrój trwać będzie do późnego wieczora.

Czy wiesz, że...

Aby migdały nie były zbyt gorzkie w smaku, należy wcześniej je obrać. Aby skórka najłatwiej odchodziła, należy wcześniej zalać migdały wrzątkiem.

Kajmak

Należy pamiętać, że kajmak gotowany zbyt długo, staje się kruchy i zyskuje posmak spalonego karmelu.

Andrzej POLAN

Nowy
Doradca Smaku

od. pon. do czw.
tvn 20:10

w kulinarniej
sztuce wyznaje
trzy zasady:

- 1 najlepsze składniki
- 2 proste przepisy
- 3 genialne smaki

Człowiek z nieukrywaną pasją do gotowania, doceniony i uwielbiany przez wielu Polaków. Szef kuchni popularnego programu kulinarnego „Doradca Smaku” emitowanego na antenie TVN, w którym dzieli się z widzami pomysłami na pyszne i wykwintne dania, z wykorzystaniem nieoczywistych połączeń smakowych. W wywiadzie z Redakcją E-magazynu kulinarnego Doradca Smaku zdradza swoje pomysły na pyszne potrawy w sam raz na zbliżającą się wielkimi krokami wiosnę.

Zapraszamy do smacznej lektury!

Motto Pana kulinarnych podbojów brzmi: najlepsze składniki, proste przepisy i genialne smaki. Czy te trzy zasady w kuchni wystarczą, aby przygotowane potrawy zachwyciły?

Andrzej Polan: Rzeczywiście jest to motto, którego się trzymam, ale czy to wystarczy? Na pewno nie, gotować dobrze to przede wszystkim gotować z sercem. Przyznaję, że mam szczęście, bo robię to co kocham i spełniam się w tym zawodowo, nieustannie tworzę, wymyślam nowe przepisy, nieoczywiste połączenia smakowe. A prywatnie? **Jest identycznie. Jeżeli gotując w domu będziemy robić to z sercem, a nie z musu, będziemy zawsze z tego zadowoleni, a co najważniejsze dumni, że kolejne danie wyszło.**

Pana motto idealnie współgra z wiosną w kuchni. Po syćących i rozgrzewających zimowych potrawach z wielkim entuzjazmem witamy lżejsze produkty i kolorowe sałatki wiosną. Jaką potrawę z wiosennego menu poleca Pan naszym Czytelnikom?

Andrzej Polan: Wszystko co się zieleni powinno się pojawiać na talerzu, różne odcienie zieleni, a co za tym idzie dużo warzyw. Przyznam się szczerze, że nie jestem fanem sałat zielonych podawanych klasycznie z sosem winegret, ale jak tylko ktoś ma ochotę, chętnie je przygotowuję. Wolę warzywa zielone, ale lekko przesmażone, zblanszowane czy też w wersji pieczonej. **Wiosna to czas, kiedy pojawia się tzw. przesilenie wiosenne, nieprzyjemny stan po zimie, po okresie kiedy słońca było bardzo mało. Dlatego warto sięgnąć po szpinak, seler naciowy, coraz smaczniejszego ogórka zielonego czy też groszek. Proponuję też jakże modne wyciskane soki z tych warzyw z dodatkiem owoców. Lekko zblanszowane warzywa, dobrze doprawione są znakomite. Może warto też te warzywa delikatnie przesmażyć na maśle, nie myśląc ciągle o biciu fit.**

Rozgrzewający cynamon, imbir, pieprz – zimą, a jakie przyprawy warto odkryć wiosną?

Andrzej Polan: Kurkuma na pewno i to nie tylko z powodów ładnej kolorystyki, ale głównie dla zdrowia. Kurkuma nazywana jest jedną z najzdrowszych przypraw świata. Słynie przede wszystkim z silnych właściwości przeciwzapalnych, przeciwwirusowych, przeciwbólowych. Pamiętajmy, słońce, pierwsze zdradliwe ciepło, zrzućmy okrycia zimowe, wbijamy się w lżejszą garderobę i za chwilę przeziębienie, katar, gorączka. Na pewno warto dodać do naszych dań ostrej papryki, będzie to rodzaj swoistego detoksu. **Doda nam energii do działania.** Podobnie majeranek, imbir, ziele angielskie.

Wiosna odkrywa przed nami wiele smacznych możliwości, ale też daje okazje do eksperymentowania. Pana ulubiona kombinacja wiosennych smaków to...?

Andrzej Polan: Wszystko zależy od tego, co zobaczą na straganie. Opieram się na intuicji. Nie mam w głowie czegoś, co musi koniecznie znaleźć się w jakimś ustalonym wcześniej

zestawie. Po prostu improwizuję. Widzę ładny kalfior zielony i zaraz myślę co z nim zrobić i do czego podać. Brokuł, czy ten klasyczny czy też gałązkowy, który coraz częściej pojawia się na straganie podobnie. Albo bliżej tego, co kojarzy mi się z dzieciństwem, czyli na pewno banalny twarożek i rzodkiewka z zielonymi końcówkami, młody szczypior, ale ze swojej hodowli na oknie. Czy kawałek dobrej ryby z patelni i do tego sos z sałaty masłowej, najlepszej jaka tylko może być. Żadna karbowana nie jest w stanie jej zastąpić. Albo ta sama sałata z dobrą śmietaną, chrzanem, ogórkami i kawałkami pieczonego kurczaka. I tak mógłbym wymieniać i wymieniać. Pamiętajmy o jednym, szukajmy zielonego na straganie, i wykorzystujmy go jak najwięcej w kuchni. Nawet zwykłą natkę czy koperek.

Przepisów na lekkie potrawy nie brakuje. Jesteśmy ciekawi, jaką potrawę szczególnie poleciłby Pan naszym Czytelnikom?

Andrzej Polan: Polecać można bardzo dużo, ale trafić w gust, albo przez żołądek do serca, z tym może być różnie. Na pewno polecam twaróg wędzony z patelni i kolorowe warzywa, które kojarzą nam się z tą porą roku, albo lekko smażoną rybę (co ja mam z tymi rybami?!) i do tego coś w rodzaju domowego majonezu ziołowego przygotowanego ze wszystkiego co pachnące i zielone, dobrej musztardy i oleju oraz soku z cytryny, no i oczywiście chrupiące świeże dodatki. Albo kawałek lub kawałki lekko smażonej wołowiny lub kurczaka z maślanką pełną wiosny. Zachęcam do korzystania z tego, co pojawia się na straganie o tej porze czyli tego, co oferuje nam natura.

Bez wątpienia jest Pan autorytetem kulinarnym. Jakie dwie porady zdradzi Pan naszym Czytelnikom, aby dania, które znajdują się w ich wiosennych jadłospisach nabrały genialnego smaku?

Andrzej Polan: **Wszystko będzie super smaczne jak tylko będziemy robić to z sercem,** wszystko będzie genialne jak nie będziemy się bać doprawiać dań w taki sposób, żeby miały swój charakter, danie będzie doskonałe jak wykorzystując warzywa będziemy pamiętać, że nie tylko smakują idealnie na zimno, ale również z pieca, patelni. Życzę Państwu, aby Wasze jadłospisy stały się paletą barw i smaków, aby uśmiech wywoływała zwykła albo niezwykła kanapka, aby obiad dodawał Wam nowej energii do dalszego działania, a kolacja stała się uczcą niebanalną, smakowitą. Nie męczmy pytaniem co mam ugotować, wystarczy wyjść na bazar, stragan a tam warzywa, owoce, i inne produkty same Wam podpowiedzą co przygotować. One się do Was będą uśmiechać zachęcająco, a co najważniejsze tę energię będą Wam przekazywać. **Iniech ta energia Wam towarzyszy, szczególnie w kuchni.**

Z miłości do...

wiosny i kulinariów

Poznajcie siedem sprawdzonych i smacznych sposobów na to, aby w kuchni poczuć świeżość...

DoradcaSmaku.pl

to społeczność osób z nieukrywaną pasją do gotowania i chęcią inspirowania innych.

To osoby przed, którymi sztuka kulinarna nie ma żadnych tajemnic, o czym przekonują swoją aktywnością w serwisie. Chociaż każdy z Doradców ma indywidualny styl wyrażania swojego zamiłowania do kuchni, łączy ich jedno: miłość do wiosny, kulinarnych wypraw w nieznaną i nieposkromionej niczym chęci zatrzymywania w obiektywie jej efektów.

Swoimi pomysłami na wiosenne potrawy dzielą się:

Kuchnia Marty, Jadwiga/Jaga85, paulette17, Link2107, 2milutka, mufinka79, czekoladka_m



Świeżość wiosny!

Ptysie wiosenne



◦ **Jaga85**

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 15 sztuk

CZAS PRZYGOTOWANIA:
szybko

PRZYGOTOWANIE:
bez gotowania, pieczenie

SKŁADNIKI CIASTO:

- ½ szklanki wody,
- ½ szklanki mąki tortowej,
- ¼ kostki margaryny,
- Szczypta Soli morskiej gruboziarnistej Prymat
- 2 duże jajka

SKŁADNIKI NADZIE:

- 300 g białego sera,
- Około 5-6 rzodkiewek,
- 6 plasterków wędliny,
- mały pęczek szczypiorku,
- Pieprz czarny ziarnisty Prymat
- Sól morską gruboziarnistą Prymat
- 1-2 łyżki śmietany

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto:

Wodę i margarynę umieścić w garnku, postawić na gazie i podgrzać do rozpuszczenia tłuszczu. Do rozpuszczonych składników dodać sól oraz wsypać mąkę. Garnek zdjąć z ognia. Ciasto ciągle mieszać pałką, aby zrobiła się „kluska”. Całość delikatnie ostudzić. Następnie dodać stopniowo jajka. Ciasto ucierać pałką około 10-15 min. Gotowe przełożyć do worka cukierniczego i wyciąć z niego ptysie.

Piec je około 20 minut w 180°C, do zrumienienia.

Nadzienie serowe:

Szczypiorek posiekać. Rzodkiewkę opłukać, osuszyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wędlinę pokroić w małe kwadraty. Ser przełożyć do miski. Dodać do niego przygotowane składniki: szczypiorek, rzodkiewkę i wędlinę. Całość dokładnie wymieszać, dodać śmietanę i doprawić do smaku. Tak przygotowanym farszem napełnić upieczone ptysie.

Wiosenne ptysie

Smakują równie pysznie jak ptysie na słodko, a mają mniej kalorii. **To pyszne połączenie wiosennego twarożku i lekkich, puszystych ptysii!** Polecam, bo smakują wyjątkowo!

Wykwintne i pyszne!



Podajemy
je na liściu
sałaty!

Zielony



◦ **mufinka79**

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 1-2

CZAS PRZYGOTOWANIA:

szybko

PRZYGOTOWANIE:

bez gotowania

SKŁADNIKI:

- garść szpinaku
- 1 szklanka soku z brzozy
- 1 banan
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 pomarańcza
- ½ limonki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyty i osuszony szpinak przelać do pojemnika blendera. Dodać banana, seler naciowy, obraną pomarańczę i limonkę, wlać sok z brzozy. Całość zmiksować na gładki koktajl. Podać od razu.

Smacznego!

Orzeźwiający
i pyszny
napój

koktajl szpinakowy z sokiem brzozowym

Koktajl ma piękny wiosenny, zielony kolor, który zachęca do przygotowania i wypicia.

Bomba smaku i witamin!

Zachęcam czytelników do wypróbowania bardzo wiosennego i zdrowego koktajlu, tzw. green monster smoothie. Koktajl jest bardzo odżywczy, ale zarazem lekki, świeży i orzeźwiający, idealny na drugie śniadanie, gdy złapie nas "mały głód" czy wiosenny deser. Jest prosty i bardzo szybki do przygotowania. To prawdziwa bomba smaku i witamin, idealna dla każdego i w każdym wieku. Polecam!

Salatka

z pieczonymi burakami,
pomarańczą
i przepiórczymi jajkami



Kuchnia Marty

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 3-4 osób

CZAS PRZYGOTOWANIA:

szybko

PRZYGOTOWANIE:

gotowanie

SKŁADNIKI SAŁATKA:

- 50 g rukoli
- 50 g roszponki
- 2 buraki (małe)
- 1 pomarańcza
- 4 rzodkiewki
- 1 czerwona cebula
- 10 przepiórczych jaj
- Sól, Pieprz czarny ziarnisty Prymat

SKŁADNIKI SOS:

- 1 łyżka płynnego miodu
- 1 łyżeczka czerwonego octu winnego
- 1 łyżeczka Musztardy rosyjskiej bardzo ostrej Prymat
- 1 łyżka oliwy z oliwek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie sosu:

W miseczce wymieszać/utrzeć wszystkie składniki na sos. Odstawić na kilka minut, żeby smaki się połączyły.

Przygotowanie sałatki:

Buraczki umyć, owinać w folię aluminiową i piec ok. 45-60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 190 stopni. Rukolę i roszponkę przełożyć do miski, skropić przygotowanym sosem, wymieszać i przełożyć na talerze. Pomarańcze obrać ze skóry i filetować na mniejsze części, usuwając błony. Czerwoną cebulę i rzodkiewki pokroić w cienkie plasterki. Jajka przepiórcze gotować na twardo (ok. 1 minuty). Upieczone buraki obrać i również pokroić w cienkie plasterki. Plasterki buraków, pomarańczy, cebuli i rzodkiewki ułożyć na rukoli, na koniec dodać połówki przepiórczych jaj. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Całość polać pozostałym sosem.

Salatka z pieczonymi burakami, pomarańczą i przepiórczymi jajkami kusi nie tylko **soczystymi barwami, ale i smakiem**. Taka sałatka to idealna propozycja na śniadanie. Pożywna i zdrowa dostarczy naszemu organizmowi wielu cennych składników odżywczych szczególnie potrzebnych po zimie.

Wiosenna sałatka z egzotyczną nutą



Błyskawiczna
do przygotowania,
bomba
witaminowa.

Pasta



Linka2107

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 3-4 osób

CZAS PRZYGOTOWANIA:
szybko

PRZYGOTOWANIE:
gotowanie

SKŁADNIKI:

- 400 g zielonego groszku mrożonego
- 150 g orzeszków ziemnych niesolonych
- 80 g parmezanu startego
- 50 g świeżej bazylii
- 4 ząbki czosnku
- 80 ml oliwy
- sok z połowy cytryny
- sok z połowy limonki
- pieprz czarny mielony
- sól morska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zielony groszek wrzucić do osolonego wrzątku i gotować 3-4 minuty. Następnie wystudzić. Zielony groszek, orzeszki, parmezan, bazylię, czosnek i oliwę zmixować blenderem, dodać sok z cytryny i limonki. Doprawić solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać.

z zielonego groszku

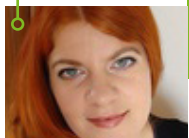
z dodatkiem orzeszków
i świeżej bazylii

Pasta jest szybka
w przygotowaniu
i idealna jako
zamiennik
sklepowych past.

Rewelacyjna pasta do kanapek, tostów na bazie zdrowych, naturalnych produktów połączonych z wyczuwalnym aromatem cytrusów. Idealnie sprawdzi się również do przygotowania imprezowych przekąsek.

Zapiekanka

z makaronu i tuńczyka



2milutka

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 3-4 osób

CZAS PRZYGOTOWANIA:

średnio

PRZYGOTOWANIE:

pieczenie

SKŁADNIKI:

- 30 dag makaronu penne
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 1 cebula
- 1/2 sztuka papryki czerwonej
- 5 suszonych pomidorów
- 50 ml oliwa
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka Ziół prowansalskich Prymat
- Sól morska Prymat
- Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron gotować al dente w osolonym wrzątku, odcedzić, przelać zimną wodą, zostawić do odsączenia, następnie wymieszać z tuńczykiem z puszki razem z zalewą i ziołami prowansalskimi. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać posiekaną cebulę oraz suszone pomidory, przesmażyć 3-5 minut, po czym wymieszać z makaronem, dodać posiekaną drobno paprykę czerwoną, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Sos: Serek mascarpone utrzeć ze śmietanką i solą, połączyć z zapiekanką i wymieszać. Całość posypać startym na drobniutkich oczkach serem żółtym, zapiekać 20 minut w nagrzanym piekarniku do 170°C.

Zapiekanka z makaronu i tuńczyka to coś dla osób które kochają zapiekanki z makaronem. Ta propozycja jest prosta, aromatyczna i co najważniejsze szybko się ją robi, bogactwo smaków w jednym daniu, a przy tym pięknie wygląda na talerzu.

Dopraw!
Ziołami prowansalskimi
Prymat



Tuńczyk i makaron
dobra para!

Tiramisu



czekoladka_m

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 3-4 osób

CZAS PRZYGOTOWANIA:
szybko

PRZYGOTOWANIE:
bez gotowania

SKŁADNIKI:

- 2 żółtka
- 350 g serka mascarpone
- 1 szklanka 30% śmietany
- 4 łyżki cukru pudru
- 1/2 szklanki mocnej kawy
- 50 g mlecznej czekolady
- 3 łyżki amaretto
- 250 g biszkoptów okrągłych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kawę wymieszać z likierem, w mieszance maczać biszkopty, ułożyć po dwie sztuki na dnie 6 pucharków. Śmietankę ubić z cukrem pudrem na sztywno. Zmiksować z serkiem mascarpone. Nałożyć po łyżce masy na biszkopty. Kolejno układać warstwami namoczone biszkopty i masę serową. Wierzch udekorować resztą masy serowej, pokruszonym i namoczonym biszkoptem oraz startą czekoladą. Odstawić na około 3 godziny, aby biszkopty zmiękły.

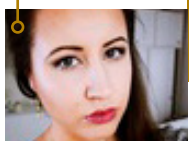
grzechu warte...

Po przygotowaniu
odstaw
na 3 godziny,
aby biszkopty
zmiękły.

To przepyszny deser, mocno serowy i kawowy. Idealny na zwieńczenie uroczystego obiadu.

Do kawy z przyjaciółką

Banoffee



Paulette 17

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 4

CZAS PRZYGOTOWANIA:
szybko

PRZYGOTOWANIE:
bez gotowania

SKŁADNIKI:

- 100 gram herbatników pełnoziarnistych
- 2 małe banany
- 200 ml śmietany kremówki
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 3 łyżki sera mascarpone

Sos kajmakowy:

- 2 łyżki kajmaku
- 3 łyżki mleka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Herbatniki zmielić blenderem. Połowę zmielonych herbatników przełożyć do osobnej szklanki i odstawić na bok. Resztę nałożyć po równo na dno słoiczek. Śmietanę ubić z cukrem waniliowym na sztywną pianę. Dodać serek mascarpone i zmiksować. Przełożyć połowę masy na masę herbatnikową w słoiczkach. Banany obrać i pokroić w kostkę. Wszystko umieścić na bitej śmietanie po równo w każdym słoiczku. Kajmak roztopić na małym ogniu z mlekiem. Uzyskanym sosem połączyć banany (trochę zostawić na polanie wierzchu). Na sos wyłożyć resztę herbatników. Pozostałą część bitej śmietany przełożyć do rękawa cukierniczego i wycisnąć na herbatniki. Bitą śmietanę połączyć sosem kajmakowym.

W SŁOICZKU

Banoffee w słoiczku jest to tzw. deser na wynos. Deser banoffee nawiązuje do znanego ciasta. Jest kremowy, lekko maślany i słodki. Dodatkową zaletą jest szybkie przygotowanie. Polecam!

Banany można
zmiksować
blenderem.

Obłędny pomysł na deser

Pieć zasad zdrowej diety na wiosnę

Wiosna – wszystko budzi się do życia. Ponury czas odchodzi w zapomnienie, a zastępują go pełne słońca i energii dni. W związku z tym powinniśmy zadbać w odpowiedni sposób o nasz organizm - oczyścić go z toksyn i dostarczyć zastrzyku energii poprzez smaczną, zdrową i kolorową dietę oraz ruch. Poznaj 5 rad dietetyka – jak zdrowo przywitać wiosnę.

Podstawą naszego jadłospisu w tym czasie powinny być przede wszystkim warzywa i owoce. Znajdziemy w nich wszystkie składniki odżywcze, witaminy i minerały potrzebne, by przebudzić organizm z zimowego snu. – **mówi Beata Prusińska, dietetyk Naturhouse.** W naszym wiosennym menu powinniśmy natomiast unikać nadmiernej ilości cukrów prostych i tłuszczów zwierzęcych.

1. Jedzmy nowalijki

Wykorzystujmy dary natury, jakimi są świeże warzywa. Wybierajmy szczególnie te bogate w beta-karoten i witaminy np. marchewkę, sałatę lub szpinak, młode ziemniaki, pomidory czy paprykę. Twórzmy wszelkiego rodzaju kolorowe sałatki i wzbogacajmy ich smak delikatnymi sosami na bazie soku z cytryny, jogurtu naturalnego czy oliwy z oliwek. Kupując nowalijki upewnijmy się jednak, że pochodzą one z zaufanego źródła, aby bez obaw móc rozkoszować się ich barwą i smakiem. Zwłaszcza te młode warzywa, które pojawiają się w sklepach bardzo wcześnie, hodowane są zazwyczaj w szklarniach, bez dostępu do światła słonecznego, mogą też zawierać szkodliwe substancje, jak np. azotany czy sztuczne nawozy – uważa specjalista ds. żywienia.



3. Zrezygnujmy z przetworzonej żywności

Pozbądźmy się z jadłospisu produktów gotowych, dań typu fast-food, naszpikowanych konserwantami, barwnikami i innymi zbędnymi substancjami, które mogą negatywnie wpływać na nasze zdrowie. Czytanie opisów na opakowaniach zajmuje niewiele czasu, a może znacznie poprawić jakość naszego życia. Ograniczmy słodkie i słone przekąski takie jak chipsy, paluszki itp. oraz słodkie napoje gazowane.



2. Wybierajmy mądrze

Nie powinniśmy również zapomnieć o chudym mięsie np. z kurczaka, indyka, królika lub cielęciny, jak również o rybach (szczególnie morskich) bogatych w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. O odpowiednią dawkę energii zadbać możemy spożywając pełnoziarniste pieczywo, makarony razowe, kasze czy brązowy ryż – wylicza dietetyk Naturhouse Beata Prusińska. Duża zawartość błonnika w tego typu produktach reguluje trawienie oraz oczyszcza przewód pokarmowy z toksyn i produktów ubocznych przemiany materii – dodaje.

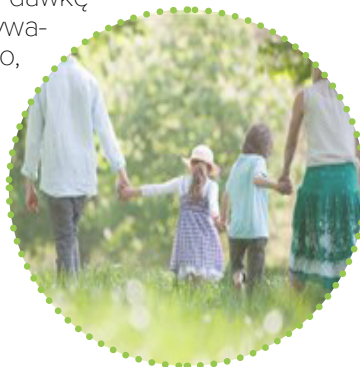


4. Pijmy wodę mineralną

Często wypijane zimną ciepłe napoje, takie jak kawa czy czarna herbata, dobrze jest zastąpić niegazowaną wodą mineralną bądź sokami wyciskanymi ze świeżych warzyw i owoców. Możemy również popijać w ciągu dnia zieloną herbatę, która przyspieszy przemianę materii, oczyści organizm i będzie chronić przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Pamiętajmy, że powinniśmy wypijać około 2 litrów płynów dziennie.

5. Ruch to zdrowie

Wiosną nie zapominajmy również o aktywności fizycznej. Wyłączmy telewizor i wybierzmy się na wiosenny spacer. Tym sposobem podkręcimy metabolizm, rozruszamy zastałe zimą kości, a nasze samopoczucie ulegnie zdecydowanej poprawie. Dzięki ruchowi dotlenimy się, zyskamy nową energię, a nasza skóra nabierze blasku.



Bogaty
w błonnik,
kwas foliowy,
witaminy.

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

SKŁADNIKI:

- sałata
- pęczek rzodkiewki
- 1 ogórek
- 2 pomidory
- 4 ugotowane jajka
- kilka plasterków chudej wędliny drobiowej
- kielki
- 1-2 łyżki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- kilka łyżek jogurtu
- sól, pieprz do smaku
- ulubione zioła

PRZYGOTOWANIE:

Sałatę umyć i porwać na mniejsze części, warzywa pokroić w kostkę, dorzucić kielki i doprawić, skropić oliwą i sokiem z cytryny. Rozłożyć na porcje i na każdej umieścić pokrojone w ćwiartki jajko i chudą wędlinę. Polać jogurtem, doprawić ulubionymi ziołami.

KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCY

SKŁADNIKI:

- 2 jabłka
- 2 buraki
- 1 grejpfrut
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zmiksować.
Podawać zaraz po przyrządzeniu.

Łyk zdrowia!



Doprawić
ulubionymi
ziołami.

Apetyt na wiosnę!

Wiosna inspiruje do zmian. Witają ją wszyscy. Przed-szkolaki przywołują boćka słowami słynnej piosenki, a uczniowie topią Marzannę (lub ten zaszczytny dzień pieczętują prawdziwymi wagarami, ogrzewając się w promieniach wiosennego słońca). Zgodnie zapominamy o szalikach i puchowych kurtkach, często odpalając przy tym opcję zdrowy tryb życia.

Wiosna, ach to ty!

Wiosna jest jak projektantka, która w swoich kolekcjach nie szczędzi intensywnych kolorów, a wszyscy z utęsknieniem wyczekujemy jej pokazu, znudzeni szarością panny Zimy. Kiedy zielone pędy nieśmiało przebijają zmarzniętą ziemię, zaczynamy budzić się do życia razem z naturą. Pierwsze promienie jutrzeńki sprawiają, że nawet wstając lewą nogą, jesteśmy w dobrym nastroju. Dłuższy dzień to więcej możliwości! Przypływ endorfin ujawnia się nie tylko w lekkich, pastelowych strojach, które zakładamy, ale przede wszystkim w „odświeżonym” jadłospisie.



grasz w zielone?

O ile nie każdy na wiosnę zakłada buty do biegania i zaczyna ćwiczyć z Chodakowską, o tyle każdy ma wielki apetyt na zmianę – fryzury, trybu życia czy przyzwyczajień, szczególnie tych kulinarnych. Wiosenne słońce sprawia, że w głowie „wyświeśla się” wielki baner z hasłem żyj zdrowiej! I migocze szczególnie mocno, kiedy przechodzimy obok warzywniaka, na którym prężą się rumiane rzodkiewki, szczypiorek filuterie trzepoce rzęsami, a młoda marchewka mówi: zjedz mnie! Wtedy automatycznie wypełniamy koszyk nowalijkami, witając sąsiada na klatce zapytaniem: grasz w zielone? I dopiero wtedy, kiedy nasz balkon zmieni się w miniszklarnię, a z doniczek zaczną wystawać zielone łodyżki zwiastujące świeżość i nowość – jesteśmy usatysfakcjonowani.

Rewolucja na talerzu

Nie tylko Wiosna Ludów wprowadziła nowe porządki. Rewolucję na talerzu zaczynamy od kuchni – na parapecie wygrzewają się posadzone przez nas zioła, a kiełki rzodkiewki i soczewicy codziennie uzupełniają wiosenne kanapki, będąc kropką nad „i”.

Na lodówce wisi lista superfood – wiemy, że te produkty po prostu warto jeść, a że są smaczne – nie wahamy się ich używać. Codziennie rodzi się inny pomysł na obiad, a kotlety schabowe z ziemniakami zostawiamy na niedzielny obiad z teściową. Coraz rzadziej podgrzewamy gotową żywność, żegnając poupychane w zamrażalniku łazanki i krokiety. Wybieramy to co świeże i lekkie, a dzień bez odpalenia sokowirówki jest dniem straconym – w końcu nic tak dobrze nie smakuje, jak domowe koktajle przygotowane na bazie produktów sezonowych.

W garze władzę obejmuje świeża botwinka. Eksperymentujemy z wiosennymi sałatami, mieszając je z różnymi dodatkami – jajkiem, oliwkami czy ziarnami słonecznika i zabieramy na lunch do pracy. Chipsy z jarmużu smakują nawet dzieciakom, zastępując tradycyjne solone przekąski.

Długie słoneczne dni zapraszają nas do pozytywnej zmiany i zarzucenia starych, niekoniecznie dobrych nawyków. Okazuje się, że apetyt na wiosnę ma ogromną siłę rażenia, dlatego warto go wykorzystać, by zdrowiej się odżywiać i wypracowane wiosną przyzwyczajenia rozciągnąć na cały rok.



Dołącz do nas

na Facebooku

www.facebook.com/DoradcaSmaku

Świat kulinarnych inspiracji



Wydawca:

Prymat Sp. z o.o.
ul. Chlebowa 14
44-337 Jastrzębie-Zdrój
www.DoradcaSmaku.pl

Redaktor naczelny:

Jarosław Baczyński

Grafika, Zdjęcia DTP:

Grafika, zdjęcia, przepisy, DTP: Prymat Sp. z o.o., Piotr Ogiński,
Robert Sowa, Fotolia, Shutterstock