

Przepisy kulinarne

Maria Pietrowiak

22 listopada 2024

Spis treści

1	Tortilla po meksykańsku	3
1.1	Ogólne informacje	3
1.2	Produkty	3
1.3	Kroki przygotowania	3
1.4	Zdjęcie potrawy	4
2	Spaghetti Bolognese	5
2.1	Ogólne informacje	5
2.2	Produkty	5
2.3	Kroki przygotowania	6
2.4	Zdjęcie potrawy	7
3	Zupa pomidorowa	8
3.1	Ogólne informacje	8
3.2	Produkty	8
3.3	Kroki przygotowania	8
3.4	Zdjęcie potrawy	9
4	Kurczak pieczony z ziemniakami	10
4.1	Ogólne informacje	10
4.2	Produkty	10
4.3	Kroki przygotowania	10
4.4	Zdjęcie potrawy	11
5	Bezy	12
5.1	Ogólne informacje	12
5.2	Produkty	12
5.3	Kroki przygotowania	12
5.4	Zdjęcie potrawy	13
6	Referencje	14

1 Tortilla po meksykańsku

1.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	4
Czas wykonania	50 minut
Typ	Danie główne
Kaloryczność na porcję	400 kcal
Poziom trudności	Łatwy

1.2 Produkty

- 4 tortille pszenne
- 400 g mięsa wołowego
- 1 cebula
- 1 łyżka przyprawy kuchni meksykańskiej*
- 1 mała puszka czerwonej fasoli
- 300 g startego sera
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oleju

1.3 Kroki przygotowania

1. Na dużej patelni na 2 łyżkach oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (ok. 7 minut). Dodać zmielone mięso, posypać przyprawami i mieszając obsmażyć aż zmieni kolor. Przykryć i smażyć dalej na małym ogniu przez 15 minut.
2. Dodać koncentrat pomidorowy, odcedzoną fasolkę i kukurydzę oraz (opcjonalnie) pokrojone suszone pomidory. Wymieszać i gotować wszystko jeszcze przez ok.5 minut.
3. Farsz wyłożyć na tortille, posypać serem (zachować ok. 1/3 ilości sera na wierzch) i zwinąć w rulony, ułożyć w naczyniu żaroodpornym.

4. Krojone pomidory doprawić solą, pieprzem, szczyptą cukru i gotować przez ok. 10 minut bez przykrycia. Polać po tortillach i posypać pozostałym serem.
5. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez ok. 20 minut. Posypać listkami kolendry i podawać.

1.4 Zdjęcie potrawy



Rysunek 1: tortilla

2 Spaghetti Bolognese

2.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	3
Czas wykonania	180 minut
Typ	Danie główne
Kaloryczność na porcję	800 kcal
Poziom trudności	Średni

2.2 Produkty

- 500 g wołowiny z odrobiną wieprzowiny
- 200 gramów Guanciale, Pancetta lub surowego boczku - można pominąć
- 1 litr bulionu np. warzywnego lub wołowego - lub mniej
- 3/4 szklanki wytrawnego wina - czerwone lub białe
- puszka pomidorów w kawałkach - 400 g
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku - 10 g
- 1 spora cebula - do 300 g
- 3 łodygi selera naciowego - 180 g
- 1-2 marchewki - 200 g
- 1/3 szklanki mleka
- 4 łyżki oleju do smażenia
- przyprawy: po łyżeczce soli i oregano; płaska łyżeczka pieprzu
- 500 g makaronu do spaghetti - waga przed ugotowaniem
- do posypania dania: tarty parmezan, listki bazylii

2.3 Kroki przygotowania

1. Przygotuj sobie średnią patelnię z grubym dnem. Zaczynij ją nagrzewać. Dodaj dwie łyżki oleju do smażenia. Na patelnię wyłóż obraną i drobno posiekaną cebulę. Podsmażaj cebulkę na średniej mocy palnika przez około 8 minut, aż zrobi się rumiana. Po tym czasie dodaj tej dwa ząbki czosnku. Obierz je wcześniej i pokrój w plasterki. Cebulę z czosnkiem podsmażaj jeszcze dwie minuty.
2. W trakcie podsmażania cebuli przygotuj pozostałe warzywa. Marchewki obierz i pokrój w bardzo drobną kosteczkę (użyłam trzech młodych sztuk). Tak samo drobno pokrój również łodygi selera naciowego (2-4 w zależności od grubości). Warzywa dodaj na patelnię z cebulą i czosnkiem. Całość podsmażaj na średniej mocy palnika przez pięć minut. Po tym czasie wszystkie warzywa przełóż do garnka o pojemności nie mniejszej niż 2,5 litra, w którym będziesz szykować sos do spaghetti. Póki co nie nagzewaj jeszcze garnka z warzywami
3. Potrzebujesz też około 500 gramów mięsa wołowego lub też mieszanki mięsa wołowego i wieprzowego. Sama użyłam 350 gramów ligawy oraz 150 gramów łopatki wieprzowej (chude mięso wołowe w połączeniu z tłustszą wieprzowiną będzie idealne. Można też odwrotnie, czyli 350 gramów łopatki wołowej i np. 150 gramów szynki wieprzowej). Mięso zmiel w maszynce na średnich lub małych oczkach. Jeśli nie masz maszynki, to polecam zakup mięsa u rzeźnika z możliwością zmielenia mięsa na miejscu w sklepie. Zmielone mięso umieść na patelni po warzywach. Dodaj dwie łyżki oleju do smażenia i podsmażaj mięso przez 10 minut. Przez cały czas polecam mieszać je przy pomocy drewniane łyżki, by dokładnie porozdzielać zmielone bryłki mięsa.
4. Po 10 minutach podsmażone mięso przełóż do garnka, w którym czekają już warzywa.
5. Do garnka wlej litr gorącego bulionu wołowego lub drobiowego (u mnie był to domowy bulion wołowy) oraz 3/4 szklanki wytrawnego wina. Ja wybrałam wino czerwone, ale sos boloński szykuje się zazwyczaj na winie białym. Jeśli nie chcesz dodawać wina do sosu, to możesz wlać więcej bulionu lub też wino zastąpić sokiem jabłkowym. Trzeba mieć jednak na uwadze to, że sos wyjdzie wówczas dość słodki. Uwaga: Wielu Czytelników ma problem z odparowaniem nadmiaru płynu. Polecam zatem wlać na początek do 500 ml bulionu i w razie potrzeby pod koniec uzupełnić jego niedobór. Dodaj również przyprawy: po łyżeczce soli i oregano oraz płaska łyżeczka pieprzu.

6. Kolejno dodaj puszkę pomidorów krojonych lub w całości (razem z sosem) oraz trzy solidne łyżki koncentratu pomidorowego. Dokładnie wymieszaj zawartość garnka. Ustaw średnią moc palnika i zagotuj. Sos do spaghetti gotuj tak jeszcze przez dwie godziny. Na 40 minut przed końcem gotowania wlej również 1/3 szklanki mleka - najlepiej pełnotłustego. Zamieszaj sos i gotuj dalej ostatnie 40 minut (cały czas pod przykrywką). W ten sposób otrzymałam około 1860 gramów sosu do spaghetti.
7. Pod koniec gotowania sosu możesz ugotować makaron. Makaron spaghetti gotuję zazwyczaj o minutę dłużej, niż zaleca producent na opakowaniu. Ugotowany makaron przełóż na durszlak i od razu z powrotem do garnka. Makaron ma być mokry. Na talerze nakładaj porcje makaronu. Na makaron zaś wylewaj gorący sos Bolognese.

2.4 Zdjęcie potrawy



Rysunek 2: Spaghetti

3 Zupa pomidorowa

3.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	4
Czas wykonania	60 minut
Typ	Zupa
Kaloryczność na porcję	350 kcal
Poziom trudności	Średni

3.2 Produkty

- ćwiartka kurczaka
- 2 litry wody
- 1/2 łyżeczki soli
- włoszczyzna (marchewka, pietruszka, kawałeczek pora, plasterek selera)
- 200 g koncentratu pomidorowego w słoiczku
- 250 ml śmietany 18% z kartonika (do zup i sosów)

3.3 Kroki przygotowania

1. Mięso opłukać pod bieżącą chłodną wodą, włożyć do garnka, dodać szczyptę soli, zalać zimną wodą i moczyć przez około 15 minut. Następnie wylać wodę z moczenia kurczaka, dodać czystą zimną wodę (2 litry), posolić i zagotować na większym ogniu.
2. W międzyczasie zdejmować łyżką cedzakową wytrącone na powierzchni "szumowiny". Zmniejszyć ogień do minimum i gotować na małym ogniu przez około 1/2 godziny. Dodać obraną i opłukaną włoszczyznę i gotować przez następne 20 minut.
3. Wyjąć mięso z wywaru, dodać pomidory, dokładnie wymieszać i zagotować. Najlepiej dodać na początek mniej przecieru, zawsze można go później dodać po spróbowaniu zupy, chodzi o to aby zupa nie była za kwaśna.

4. Zmniejszyć ogień i stopniowo dodawać śmietanę - aby uniknąć zważenia najlepiej wcześniej wymieszać ją w oddzielnym naczyniu (np. kubku) z kilkoma łyżkami zimnej wody a następnie ze stopniowo dodawanym gorącym wywarem (około 1/3 szklanki). Całość delikatnie podgrzać. Doprawić do smaku pieprzem.

3.4 Zdjęcie potrawy



Rysunek 3: Zupa pomidorowa

4 Kurczak pieczony z ziemniakami

4.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	4
Czas wykonania	90 minut
Typ	Danie główne
Kaloryczność na porcję	500 kcal
Poziom trudności	Średni

4.2 Produkty

- 1 kurczak (np. biesiadny, zagrodowy lub zwykły, ok. 1,8 kg)
- 1 serek kremowy Philadelphia lub Twój Smak
- 1 łyżka suszonego estragonu
- 1 cytryna
- sól, pieprz
- 2 łyżki oliwy extra
- 1 kg młodych lub sałatkowych ziemniaków
- 150 g zielonego dodatku w postaci np. fasolki, groszku, brokuła, szparagów, garść jarmużu

4.3 Kroki przygotowania

1. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Przygotować duże naczynie żaroodporne.
2. 2 łyżki sera kremowego wymieszać z estragonem, skórką startą z cytryny, 1/2 łyżeczki soli i szczyptą pieprzu. Włożyć go pod skórę kurczaka na piersiach oraz udach.
3. Do środka kurczaka włożyć pozostały serek. Kurczaka natrzeć solą (ok. 1 i 1/2 łyżeczki) oraz pieprzem (ok. 1/2 łyżeczki). Wysmarować 1 łyżką oliwy. Związać nogi i ułożyć piersiami do góry w naczyniu żaroodpornym. Piec bez przykrycia przez 30 minut.

4. Ziemniaki obrać i wysmarować pozostałą łyżką oliwy (większe ziemniaki przekroić). Włożyć do naczynia z kurczakiem, dodać obrane ząbki czosnku i piec przez 30 minut.
5. Przemieszać ziemniaki i piec przez 15 minut..
6. Dodać wybrany zielony dodatek i piec jeszcze przez 15 minut. Wyjąć z piekarnika i podawać po odczekaniu minimum 5 - 10 minut.

4.4 Zdjęcie potrawy



Rysunek 4: Kurczak z ziemniakami

5 Bezy

5.1 Ogólne informacje

Liczba porcji	70
Czas wykonania	170 minut
Typ	Deser
Kaloryczność na porcję	350 kcal
Poziom trudności	Średni

5.2 Produkty

- 4 białka, najlepiej o temperaturze pokojowej
- 200 g drobnego cukru do wypieków
- szczypta soli

5.3 Kroki przygotowania

1. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dalej ubijając na najwyższych obrotach, dodawać stopniowo cukier.
2. Gdy białka będą dobrze ubite i cukier się rozpuści, przełożyć masę do rękawa cukierniczego lub szprycy z ozdobną końcówką (lub worka do mrożenia z odciętym jednym końcem).
3. Wyciskać bezy dowolnych kształtów na 2 blachy wyłożone papierem do pieczenia, pozostawiając odstępy między bezami. (Można wykladać również kleksy łyżką).
4. Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 110°C (grzałka góra- dół) lub 100°C (termoobieg) przez ok. 60- 100 minut lub dłużej, aż bezy będą dobrze wysuszone w środku. (Piekę 2 blachy jednocześnie. Można piec na grzałce góra- dół lub termoobiegu. Przy ustawieniach piekarnika na grzałkę góra- dół w połowie pieczenia zamieniam blachy miejscami). Po upieczeniu uchylić lekko drzwiczki piekarnika i pozostawić bezy do ostygnięcia. Przechowywać w szczelnej puszcze. W przeciwnym wypadku wchłoną wilgoć z powietrza i zrobią się klejące. Z podanego przepisu wychodzi ok. 200 g bez.

5.4 Zdjęcie potrawy



Rysunek 5: Beza

6 Referencje

Literatura

- [1] @article Jedzenie na trawienie, Anna Zakrzewska, 1984,
- [2] @book Włoskie smakołyki, Marcin Zojak 2010,
- [3] @incollection Polska kuchnia, Anna Mak, 2011,
- [4] <https://domowe-wypieki.pl/ciasteczka/bezy/236-bezy-przepis-podstawowy>
- [5] <https://www.kwestiasmaku.com/przepis/kurczak-pieczony-z-ziemniakami>