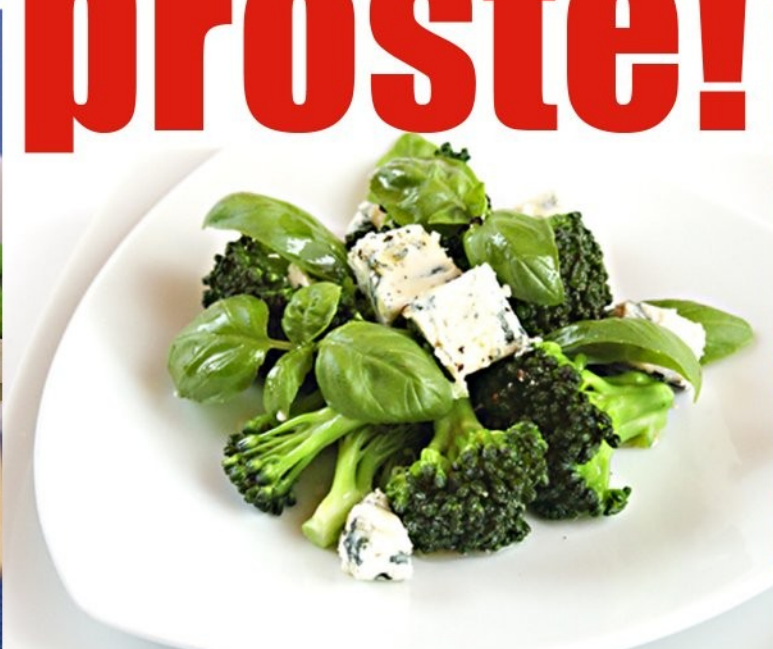


Grzegorz Ostrowski

# Gotowanie jest proste!



**Jak robić niezapomniane wrażenie na swoich gościach pysznymi potrawami?**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Gotowanie jest proste](#)"

## Darmowa publikacja dostarczona przez [www.darmowe-ebooki.pl](http://www.darmowe-ebooki.pl)

Copyright by Złote Myśli & Grzegorz Ostrowski, rok 2007

Autor: Grzegorz Ostrowski  
Tytuł: Gotowanie jest proste

Data: 04.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.  
ul. Toszecka 102  
44-117 Gliwice  
[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)  
email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.

# Spis treści

<u>Gotowanie zaczyna się od kupowania</u> .....	4
<u>Kupowanie i przechowywanie warzyw</u> .....	7
<u>Bez wyposażenia ani rusz</u> .....	12
<u>Żelazna porcja</u> .....	19
<u>Zioła - kwintesencja smaku</u>	
<u>Peklowanie mięsa</u>	
<u>Pieczenie warzyw</u>	
<u>Szybkie smażenie</u>	
<u>Sztuka pieczenia mięsa</u>	
<u>Pieczenie schabu bardzo długie w niskiej temperaturze</u>	
<u>Ryba pieczona w soli</u>	
<u>Grillowanie na dworze i w domu</u>	
<u>Grillowanie na obiad, kolację i... śniadanie?</u>	
<u>Coś na ząb, czyli szybkie przystawki</u> .....	25
<u>Pieczone ziemniaki w folii z boczkiem lub słoninką i mnóstwem kminku</u> .....	25
<u>Koreczki z panierowanego camemberta</u> .....	26
<u>Kuleczki dwubarwne z mozzarelli i pomidorków koktajlowych owinięte listkami rukoli</u> .....	27
<u>Bruschetta</u> .....	29
<u>Roladki z grillowanej cukinii</u> .....	30
<u>Frytki kurczakowe do pogryzania</u> .....	32
<u>Nadziewane pomidory jajecznicą z łososiem na gorąco</u> .....	33
<u>Migdały w skorupce paprykowej</u> .....	35
<u>Oliwki karnawałowe</u> .....	36
<u>Zapiekane gruszki z boczkiem i rokpołem</u> .....	38
<u>Nigiri-zushi z łososiem</u> .....	40
<u>Kappamaki - sushi z ogórkiem</u> .....	41
<u>Ryż shari do sushi</u> .....	43
<u>Energetyczne i odświeżające zupy</u>	
<u>Zupa cebulowa klasyczna</u>	
<u>Rosół domowy</u>	
<u>Czerwony barszcz według mojej babci Reginy</u>	
<u>Szwajcarska zupa ze świeżych ogórków</u>	
<u>Zupa pieczarkowa z porami</u>	
<u>Gazpacho</u>	
<u>Zupa serowa mocno jedwabista</u>	
<u>Kapuśniak prowansalski</u>	
<u>Minestrone - włoska zupa jarzynowa</u>	
<u>Duńska zupa z porów</u>	
<u>Zupa z grzybów leśnych</u>	
<u>Chłodnik melonowy z borówkami</u>	
<u>Kolorowe tryskające świeżością sałatki</u>	
<u>Zielone brokuły pokreślone żółtym ananase</u>	
<u>Sałatka z cukinii, pomidorów i ogórków bardzo delikatna</u>	
<u>Sałata z kurczakiem pożywna a odświeżająca</u>	
<u>Sałatka z fety, czarnych oliwek i pomidorów</u>	
<u>Zimna, a pikantna sałatka ziemniakowa</u>	
<u>Sałata z różnych serów wzbogacona orzeszkami pistacjowymi</u>	
<u>Białostocka sałatka z grzybów z odrobiną koniaku</u>	
<u>Rukola z parmezanem i suszonymi pomidorami</u>	
<u>Koper włoski i pomidory</u>	
<u>Wytrawna sałatka ryżowa z pomidorami i żółtymi i zielonymi kuleczkami</u>	

[Sałatka pieczarkowa](#)

[Sałatka truskawkowo-melonowa z melisą](#)

### **Makaron daje tyle możliwości**

[Tagliatelle z cukiniowymi wstążkami i rukolą](#)

[Penne z sosem pomidorowo-śmietanowo-serowym](#)

[Spaghetti całe czerwone z suszonymi pomidorami](#)

[Zielone tagliatelle mocno brokułowe z delikatnym serowym akcentem](#)

[Tagliatelle śmietanowo - łososiowe](#)

[Spaghetti alla puttanesca czyli z sosem z anchois, pomidorów, oliwek i kaparów](#)

[Tagliatelle z tapenadą i smażonymi grzybami](#)

[Tagliatelle z sosem pieczarkowo-orzechowym](#)

[Makaron z czosnkowymi skwarkami chlebowymi i boczkowymi wzbogacony bryndzową nutą](#)

[Pyszny makaron w sosie pomidorowo - mięsny w stylu bolońskim](#)

[Makaron z fetą, szpinakiem i orzechami](#)

[Tagliatelle z groszkiem cukrowym, pomidorami i bazylią](#)

### **Pizza w domu? - to jest proste!**

[Ciasto na pizzę](#)

[Pizza z pieczarkami](#)

[Nadzienienie do pizzy paprykowo-czosnkowe](#)

[Nadzienienie do pizzy cebulowe z delikatnym aromatem gałki muszkatołowej](#)

[Nadzienienie do pizzy z grzybów mun i rokpoła](#)

[Nadzienienie w stylu prowansalskim](#)

[Nadzienienie mocno serowe](#)

[Nadzienienie do pizzy z rukoli, suszonych pomidorów i mozzarelli](#)

[Nadzienienie porowo - bekonowe](#)

[Nadzienienie do pizzy z cebuli i fety](#)

[Pizza calzone ze szpinakiem](#)

[Pizza z salami albo z szynką](#)

### **Sztuka mięsa**

[Gyros z piersi kurczaka](#)

[Szaszłyki jagnięce - Sis kababi](#)

[Cielęcina po grecku w winie z czosnkiem i tymiankiem](#)

[Wołowina duszona w czerwonym winie z szalotkami i pieczarkami](#)

[Wołowina Bourguignon](#)

[Pieczeń wołowa z warzywami marynowana wcześniej w winie](#)

[Pieczony schab z rozmarynem](#)

[Jabłkowe piersi kurczaka](#)

[Niedzielny schab z suszonymi owocami](#)

[Wieprzowina smażona z cebulą i kielkami mung](#)

[Pieczona karkówka z suszonymi śliwkami i świeżym rozmarynem](#)

[Szynka świąteczna o bardzo porządnym smaku](#)

### **Sos sens nadaje**

[Sos pomidorowy do pizzy](#)

[Aioli czyli majonez czosnkowy](#)

[Cumberland - klasyczny sos](#)

[Maślano-cytrynowy sos do ryb](#)

[Salsa owocowa doskonała do mięsa wszelakiego](#)

[Sławny sos holenderski](#)

[Domowy majonez](#)

[Sos tatarski](#)

[Dip majonezowo-oliwkowy](#)

[Dip z gorgonzolą](#)

[Sos pomidorowo-selerowy do makaronu](#)

### **Ryby zdrowe, pyszne i błyskawiczne**

[Ryba pieczona w soli](#)

[Karp wigilijny gotowany na parze winnej, mocno aromatyczny!](#)

[Filety z pstrąga z patelni w sosie serowym z zieloną nutą](#)

[Pstrąg na cytrynie](#)

[Filety z łososia z patelni z aromatem octu balsamicznego i bazylii](#)  
[Carpaccio z łososia](#)  
[Okonki tymiankowe-limonkowe do szczypania](#)  
[Śledzie mocno zielone](#)  
[Łosoś z patelni grillowej z masłem cytrynowo-pietruszkowym](#)  
[Śledzie w sosie śmietanowym z jajkami](#)  
[Filety z białej ryby w sosie musztardowym](#)  
[Ryba \(filety\) w cieście piwnym](#)

### **Grill - zabawa na świeżym powietrzu**

[Steki schabowe mocno rozmarynowe](#)  
[Łosoś zielony a delikatny](#)  
[Bakłażany grillowane z cukinią i cebulą, podane w sosie jogurtowym](#)  
[Kaszanka z grilla](#)  
[Kapelusze pieczarek faszerowane kozim serem i orzechami włoskimi](#)  
[Skrzydółka i udka kurczaka pikantne a mocno przyrumienione](#)  
[Grillowane boczniaki](#)  
[Piersi kurczaka o aromacie niezwykłym, bo marynowane w jogurcie na sposób indyjski](#)  
[Czosnek z grilla](#)  
[Szaszłyki z wołowiny marynowane wcześniej w winie z delikatnym aromatem czosnku](#)  
[Cebula i pieczarki rozkosznie pachnące ziołami](#)  
[Szaszłyki z kurczaka w stylu wschodnim](#)

### **Urocze warzywa niskokaloryczne**

[Zawijane pieczone papryki z serem feta](#)  
[Kalafior w piwnym cieście](#)  
[Smażony groszek cukrowy z bazylią i parmezanem](#)  
[Brokuły z jogurtem lub śmietaną](#)  
[Fasolka z płatkami migdałów](#)  
[Musaka z lekka lżejsza i smaczniejsza](#)  
[Zapiekane bakłażany z pomidorami, mozzarellą i ziołami](#)  
[Kalafior w rytmie salsy](#)  
[Ratatouille czerwono - zielone](#)  
[Pomidory faszerowane po prowansalsku](#)  
[Szaszłyki cebulowo - pieczarkowe mocno zielone](#)  
[Bakłażan z sosem jogurtowym z delikatnym aromatem miętowym](#)

### **Słodkości na deser!**

[Tiramisu - przepis klasyczny](#)  
[Clafoutis](#)  
[Zabajone](#)  
[Krem waniliowy bardzo delikatny doskonały ze świeżymi owocami](#)  
[Galaretka jogurtowa z truskawkami](#)  
[Pascha waniliowa](#)  
[Creme brule](#)  
[Jabłka zapiekane w winie](#)  
[Rolada bezowa z bitą śmietaną i truskawkami](#)  
[Deser brzoskwińowo-jogurtowy](#)  
[Lody z brzoskwiniami zamknięte w szklistej karmelowej pułapce](#)  
[Banany zapiekane w mleczku kokosowym](#)

**Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?.....45**

## **Gotowanie zaczyna się od kupowania**

### **- na co warto zwracać uwagę kupując produkty spożywcze**

#### **Nie daj sobą manipulować!**

#### **Zawsze na zakupy wybieraj się z pełnym brzuszkiem.**

Przed zakupami zjedz coś konkretnego - nie wybieraj się na zakupy głodny/a - kupisz bowiem wtedy więcej.

#### **Zaplanuj sobie czas na zakupy, ale bez przesady**

Aby kupować sprawnie należy to robić, zresztą jak i wszystkie inne czynności, w określonym czasie. Jeśli będziesz się spieszył z całą pewnością czegoś zapomnisz i będziesz łapał produkty na łapu capu, często pierwsze z brzegu. Jak masz zaś zbyt dużo czasu na kupowanie, zbyt dużo włożysz do koszyka.

#### **Trzymaj głowę do dołu**

W czasie zakupów patrz do dołu. Na półkach, na wysokości wzroku znajdują się produkty najdroższe, co nie oznacza, że są najlepsze.

Rozglądaj się uważnie, a szczególną uwagę przykładaj do niższych półek - tam zawsze znajdują się tańsze produkty. W inny sposób Twój koszyk zapełni się produktami niekoniecznie niezbędnymi, a na pewno drogimi.

### **Określ swoje potrzeby**

Żeby gotowanie nie było ciągłym bieganiem do sklepu po brakujący produkt, warto zaopatrzyć się w podstawowy zestaw niezbędnych produktów i stale je uzupełniać - zobacz niezbędnik.

Przed każdymi większymi zakupami należy sprawdzić, czy jakiegoś produktu nie brakuje i ewentualnie dopisać go do listy.

### **Lista zakupów**

Kilka chwil poświęconych na przygotowanie listy zakupów nie tylko oszczędzi nasz czas i nerwy w sklepie: "czy czegoś nie zapomniałem???", ale przede wszystkim zaoszczędzi nasze pieniądze. Bez listy, spacerując pomiędzy półkami sklepowymi na pewno kupicie mnóstwo niepotrzebnych rzeczy, a zdarzy się Wam zapomnieć o najważniejszych.

### **Planowanie**

Bez sensu jest planowanie jadłospisu na cały tydzień. Skąd możesz wiedzieć, na co będziesz miał ochotę za dwa lub trzy dni. Ale robiąc zakupy raz na tydzień można sobie mniej więcej zaplanować "ramy żywieniowe" - np. dwa dni bez mięsa, jeden dzień z makaronem, a jeden z kaszą. Dzięki takiemu planowaniu nie będziesz musiał co chwila czegoś dokupywać, ale również będziesz miał możliwość improwizacji i dostosowania dania do Twoich aktualnego smaku.

### **Duże czy małe? Luzem czy paczkowane?**

Podczas kupowania zwróć uwagę na ceny takich samych produktów w różnych opakowaniach. Często jest tak, iż produkty sprzedawane w dużych opakowaniach i luzem są znacznie tańsze od paczkowanych i sprzedawanych w małych porcjach.

### **Supermarkety mają swoje zalety ale i... wady**

Wielkie sklepy kuszą cenami i bogactwem wyboru.

Ale jeśli chcecie smacznie jeść, nie kupujcie w nich nigdy warzyw i owoców. Warzywa i owoce w supermarketach przepięknie wyglądają - ale tylko tam. W domu, po rozpakowaniu okazuje się, że brukselka nie jest taka bardzo zielona, pomarańcze pomarańczowe, a jabłka czerwone.

Dzieje się tak dlatego, iż warzywa w sklepie są pakowane w opakowania, które poprawiają ich kolory, jak również wielkie sklepy stosują sprytne oświetlenie, które sprawia iż kolory wyglądają znacznie lepiej niż są w rzeczywistości. Często w supermarketach sprzedawane są warzywa, które przebyły długą drogę i nie są pierwszej świeżości - były konserwowane różnymi dziwnymi środkami i technikami.

Warto więc poświęcić kilkadziesiąt minut, by powybierać świeże warzywa na bazarze - tam zawsze też można się potargować - co to za kupowanie bez targowania...

## **Kupowanie i przechowywanie warzyw**

### **Jak się z nimi obchodzić - jak kupować, jak przechowywać, jak wstępnie przyrządzać**

#### **Wybieranie, kupowanie**

Staram się kupować jak najwięcej świeżych warzyw. Mrożonki są co prawda bardzo łatwe i szybkie do przygotowania, jednak jakość smaku warzyw mrożonych daleka jest od warzyw świeżych.

Warzywa świeże powinny charakteryzować się kruchymi liśćmi i żywą barwą. Należy unikać takich, które mają brązowe plamy lub pożółkłe liście, są zwiędłe i wiotkie, w jakikolwiek sposób uszkodzone lub potłuczone.

Najsmaczniejsze są oczywiście młode warzywa - nie należy jednak przesadzać z wybieraniem tych najmłodszych - chociaż ślicznie się prezentują na talerzu nie mają w pełni rozwiniętego smaku.

### **Grzyby dziko rosnące**

Sam zbieram tylko te, co do których mam 100% pewności, że są jadalne. Kupuję też tylko takie, które znam - i nigdy nie kupuję nawet lekko przywędłych - dzięki temu mam pewność, że je rozpoznam!

### **Pieczarki i boczniaki**

Powinny być jędrne i wilgotne. Grzyby zwiotczałe i ze zmarszczoną skórką nie zapewnią wspaniałych doznań smakowych. Należy kupować takie, które nie są pakowane w folię - zapakowane wyglądają najczęściej ślicznie, ale bardzo często zdarza się, iż pod wierzchnią warstwą znajdują się grzyby zaparzone, czyli niezdatne do jedzenia.

### **Strąki i ziarna**

Smakowita fasolka i groszek powinny charakteryzować się kruchością i żywą, oszłamiającą barwą. Kukurydza powinna zaś być lekko wilgotna, otoczona jasnozielonymi liśćmi. Ziarna po silniejszym naciśnięciu powinny pękać, odkrywając swój mięsisty środek. Jeśli ziarna są twarde, należy poszukać innej kolby.

### **Cebula i pory**

Należy kupować sztuki twarde i zwarte - te średniej wielkości są najlepsze - łatwo się je obiera i kroi. Cebule kiełkujące, pokryte czarnymi plamami lub białym nalotem nie nadają się do jedzenia.

Pory powinny być jędrne, zwarte o ślicznej, zielonej barwie. Jakakolwiek "śliskość" na porze jest cechą go dyskwalifikującą.

## **Warzywa liściaste i kapustne**

Liście warzyw powinny być kruche o jasnozielonej, soczystej barwie. Najlepsze kapusty są zwarte i ciężkie. Warzywa o liściach mocno zwiotczałych, pokrytych brązowymi plamami nie nadają się do jedzenia.

## **Warzywa korzeniowe**

Przed wszystkim należy wybierać te, które są sprzedawane luzem a nie w paczkach - dzięki temu można je dokładnie sprawdzić. Powinny być ciężkie, jędrne, bez żadnych zmarszczek i plam. O tym, że są najlepszej jakości świadczą ich liście [czy może raczej ich resztki], które powinny być zielone i jędrne.

## **Dynie i kabaczki**

Najlepsze są te, których skórka jest gładka, bez śladów pęknięć, pozbawiona plam i miękkich miejsc. Odmiany zimowe powinny być zdecydowanie ciężkie.

## **Ziemniaki**

Powinny być przede wszystkim twarde o gładkiej, nie pomarszczonej skórcie. Jeśli mają kielkujące oczka lub zielone i czarne przebarwienia to znak, iż nie są pierwszej jakości. Jakiegokolwiek miękkie plamy są cechą dyskwalifikującą.

## **Pomidory, papryka, bakłażany**

Przed wszystkim powinny być jędrne. Skórka nie może mieć zmarszczek, nie powinna być pokryta żadnymi plamami.

## **Przechowywanie**

Warzywa korzeniowe, koniecznie po odcięciu liści, najlepiej się przechowują w temperaturze pokojowej w papierowych torbach. Powinny być trzymane w ciemnym, najlepiej przewiewnym miejscu. Tak przechowywane nie tracą swoich wartości przez dobrych kilka dni.

Miękkie warzywa i zieleninę, najlepiej luźno owinięte w papier, należy przechowywać w lodówce na dolnej półce.

## **Zapobieganie ciemnieniu**

Niektóre warzywa, po obraniu i pokrojeniu szybko ciemnieją. Nie lubię ciemnych warzyw, więc by nie traciły swoich ślicznych kolorów kroję je nożem z nierdzewnej stali po kilka porcji i te już pokrojone wrzucam do miski z zimną wodą i sokiem z cytryny.

Jeśli zaś przygotowuję surówkę i warzywa trę na tarce - po starciu kawałka średniej wielkości, wrzucam wiórki do miski i od razu spryskuję sokiem z cytryny.

## **Blanszowanie**

Dzięki temu zabiegowi warzywa korzeniowe są bardziej miękkie, a warzywa zielone [np. brokuły, szpinak, groszek] zachowają swoją soczystą zieleń.

Robię to tak: warzywa wrzucam do wrzącej wody i trzymam na największym ogniu - gotuję je 1-3 minuty od momentu ponownego zagotowania wody.

Aby zachowały swoją przepiękną barwę, odsączam je szybko z wody, od razu zanurzam na moment w mocno zimnej wodzie i ponownie odsączam.

## **Gotowanie na parze**

Zdecydowanie najlepszy sposób na warzywa - zachowują swój kształt, jędrność i kolor. Zachowują również swoje wszelkie wartości odżywcze.

Nie ma żadnego znaczenia, czy się używa siatki metalowej, bambusowej [ta na pewno ślicznie wygląda] czy specjalnego naczynia do gotowania na parze - efekt jest taki sam.

Ważne jest tylko, by warzywa do gotowania na parze były ułożone w jednej warstwie i przykryte. Można gotować razem różne rodzaje warzyw - również te, o różnym czasie gotowania - po prostu, te, które się szybciej gotują należy wcześniej wyjąć z garnka.

## **Nadziewanie warzyw**

Wiele warzyw nadaje się do nadziewania. Należy pamiętać o tym, by tych, które będą po nadzianiu zapiekane lub gotowane, nie faszerować zbyt mocno - jeśli bowiem nadzienia będzie zbyt dużo, mogą popękać podczas tzw. obróbki cieplnej. Bardzo dobrze przed nadzieniem robi takiej papryce czy bakłażanowi podpieczenie - dzięki temu będą dużo smaczniejsze.

## **Grzyby**

Aby były doskonałe i nie straciły swojej jędrności nie należy ich myć, chyba, że są bardzo brudne - wtedy nie ma wyjścia. Należy je opłukać maksymalnie krótko pod silnym strumieniem wody.

A jak nie są bardzo brudne, to wystarczy odciąć końcówki i ewentualne zanieczyszczenia usunąć szczoteczką lub wilgotną ściereczką.

Jeśli skórka jest mało atrakcyjna, należy grzyby jej pozbawić.

## **Bez wyposażenia ani rusz**

**- to po prostu trzeba mieć w kuchni - przegląd podstawowych rzeczy w kuchni**

**To minimum do gotowania. Jak również... maksimum dla wielu, co to wolą gotować, a nie kolekcjonować niepotrzebne przedmioty. Taki komplet "narzędzi" kuchennych pozwoli wykonać znakomitą większość smakowitych potraw. Doprawdy, nie jest to skomplikowany i kosztowny zestaw.**

### **Nóż**

Podstawa podstaw. Bez niego nic się nie da zrobić w kuchni. Dobry nie jest tani. W zasadzie wystarczy jeden - dobry, ostry, dobrze układający się w rękę. To bzdury, że prawdziwy kucharz powinien mieć komplet 12 noży - z całą pewnością dobrze się taki komplet prezentuje, ale... najczęściej używa się trzech noży. Tak więc lepiej kupić trzy dobre noże, zaoszczędzając pieniądze na smaczne jedzenie, niż wykosztować się na "bajerancki" komplet kosztujący majątek.

Trzy noże, którymi wszystko można zrobić:

- mały do obierania,
- większy z długim i cienkim ostrzem do wszelkich innych czynności (np. krojenie mięsa, czy warzyw),
- duży nóż z szerokim ostrzem, którym można kroić w taki sposób, że ręka trzymająca trzonek nie dotyka deski. Dzięki temu w prosty sposób można siekać zioła, czy pokroić mięso w cienkie plasterki.

Z całą pewnością te trzy, dobre noże będą kosztować więcej niż komplet kilkunastu noży na bazarze, z całą pewnością będą jednak służyć znacznie dłużej i co ważniejsze - ich używanie będzie po prostu wielką przyjemnością.

## **Tarka**

Po prostu do tarcia. Moim zdaniem najbardziej funkcjonalne są tarki czterostronne, metalowe - lepiej się na nich trze niż na plastikowych, poza tym pozwalają na otrzymanie produktów w różnym stopniu rozdrobnienia. Trzeba tylko uważać by sobie paluszków nie zetrzeć - wymaga to odrobinę uwagi.

## **Młynek do pieprzu**

Nie kupujcie mielonego pieprzu! Kupcie sobie jakikolwiek młynek do pieprzu. Świeżo zmielony pieprz to zupełnie inna jakość. Nie ma znaczenia jaki młynek sobie kupicie - może tylko sprawdźcie jego funkcjonalność w sklepie - takie bardzo odjazdowe, "designerskie", często po prostu trudno używać: wsypywać do nich ziarenka, a potem mleć bez wysiłku.

### **Trzepaczka do piany**

Mają różne kształty, ale każdą robi się to samo - trzepie. Nie ma więc większego znaczenia jak wygląda. Ważne, by była odpowiedniego rozmiaru - tak, by swobodnie można nią było ubijać w naczyniach oraz żeby miała wygodną rączkę. Reszta to kwestia gustu. Ja osobiście najbardziej lubię trzepaczki w kształcie gruszki - wyglądają tak... profesjonalnie.

### **Deska**

No cóż. Chyba nie trzeba wiele słów. Musi być i już. Czy z drewna, czy z plastiku, czy ceramiki - w zasadzie nie ma znaczenia.

Ważny jest natomiast rozmiar - powinna być raczej większa, niż mniejsza - tak by można było na niej swobodnie pokroić główkę kapusty. Jeśli drewniana - należy pamiętać, by przed pierwszym użyciem natrzeć ją olejem. Żeby szybko się nie zniszczyła, należy myć ją w wodzie jak najkrócej.

Nie kupujcie desek z wgłębieniem na brzegu - to zupełnie bez sensu - powoduje tylko dużo problemów w czasie mycia.

### **Obieraczka do warzyw**

Nie tylko do obierania. Doskonale służy do krojenia parmezanu w cieniutkie wiórki. Za jej pomocą można też kroić warzywa w długie a cienkie, przepięknie prezentujące się kawałki. Im obieraczka prostsza, tym lepsza.

### **Durszlak i sitko**

Czy plastikowe, czy metalowe nie ma poza wrażeniami estetycznymi żadnego znaczenia. Ważne jest natomiast by było duże. Im większe bowiem, tym większa pewność, iż makaron dla 8 osób się w nim zmieści, a nie wypłynie do zlewu. Durszlak służy też świetnie do robienia lanych klusek czy odsączania sałaty. Często przydatne jest też w kuchni sitko z drobnymi oczkami - służy do precedzania zup i sosów.

### **Szklanka albo kubek**

Ważne by miała lub miał jedną cechę - objętość ćwierć litra. Taki właśnie wystarczy za miarę do wszystkiego - płynów i produktów sypkich.

### **Otwieracz do konserw**

Sprawa jest chyba prosta. A im prostszy otwieracz, tym lepszy. Wiele razy zdarzyło mi się walczyć z cudeńkami za koszarne pieniądze... a puszkę w końcu otworzyłem nożem.

### **Wyciskacz do cytrusów**

Plastyczny kosztuje grosze, a tak ułatwia pracę - w końcu nie wszyscy mają imadła zamiast palców. Powinien być stabilny i solidny - tak, by go nie zniszczyć podczas wyciskania co bardziej zielonej cytryny.

### **Mikser**

Ułatwia pracę. Lepiej kupić mikser o większej mocy i bez przystawek [gwarantuję, że użyjecie je raz, a potem nie będzie się Wam już chciało].

## **Malakser**

Hoho - to już mała fabryka. Trrr i potrawa w mig.

Jeśli nie jesteś jednak gospodynią domową, doradzam kupno malaksera bez przystawek - więcej z nimi problemów niż korzyści w kuchni, gdzie gotowanie to radość i zabawa. Zupełnie wystarczy malakser z dwoma nożami: jednym do siekania i ucierania, drugim do krojenia i szatkowania.

## **Korkociąg**

Znam kilka sposobów pozbywania się korka z butelki, ale nie gwarantuję one, iż zawartość butelki po otwarciu będzie takiej samej objętości niż przed otwarciem. Najlepszy jest najprostszy - skomplikowane "wynalazki" najczęściej prowadzą do uszkodzenia butelek i pokaleczenia sobie rąk.

## **Garnki**

Nie musi być ich od razu cała piramida. Lepiej mniej, a lepiej.

W przeciętnej kuchni wystarczą w zasadzie trzy:

- duży - o pojemności 4-5 litrów do gotowania dużych rzeczy,
- średni do gotowania mniejszych rzeczy,
- rondlek - w którym sosy będą pyrkać smakowicie.

Jeśli gotujesz częściej i chcesz być bardziej "profesjonalny" zaopatrzyć się jeszcze w dwa dodatkowe:

- wysoki o pojemności 2-3 litry,
- duży, płaski o pojemności 3 litry - ten będzie doskonały do gotowania ziemniaków.

Idealne garnki powinny być raczej masywne i mieć grube dno - zapobiega to przypalaniu się potraw. Ważne by miały uchwyty z nienagrzewającego się materiału i jeszcze lepiej, by wytrzymały wysoką temperaturę - wtedy garnki będzie można używać również w piekarniku.

A jak garnek to i zamieszać w nim raz na jakiś czas trzeba - niezbędne są więc duża łyżka oraz łyżka cedzakowa - doprawdy bez znaczenia jakie.

### **Naczynie żaroodporne**

Mnóstwo ich w sklepach. Jak lubicie soczyste pieczone mięsa i zapiekanki, sprawcie sobie naczynie z przykryciem. Przed zakupem sprawdźcie, czy jest ergonomiczne - czyli po prostu, czy łatwo jest wziąć do rąk i odkryć. Kiedy bowiem bardzo gorące, ważne by było je łatwo obsługiwać, a nie dmuchać na poparzone palce.

### **Naczynie do gotowania na parze**

Można kupić takowe za kupę kasy. Ja jednak polecam sprytne narzędzie - jest to rodzaj rozety z cienkiego metalu - pasuje do każdego garnka. Wkłada się je do niego, a ono samo się do niego dopasowuje - wystarczy nalać do garnka trochę wody, na rozecie położyć produkt, garnek przykryć i gotować. Dzięki uchwytowi łatwo jest wyjąć ugotowane produkty z garnka.

### **Patelnia, a nawet dwie**

O, dobra patelnia to skarb. Modne są ostatnio patelnie teflonowe - są jednak bardzo delikatne i mają swoje wysokie wymagania. Nadają się raczej do delikatnego smażenia - ryb, warzywa, naleśników czy jajecznicy.

Dobra patelnia teflonowa nie jest tania - i taniej nie należy kupować - zniszczy się bardzo szybko. Im grubsze ma dno - tym lepiej trzyma ciepło i jest po prostu trwalsza.

A o dobrą zaś należy dbać i przestrzegać kilku naprawdę prostych zasad by nie uszkodzić jej delikatnej warstwy:

- do mieszania należy używać tylko drewnianych lub plastikowych łopatek,
- do mycia należy używać tylko delikatnych gąbek,
- nie należy jej przegrzewać - patelnie teflonowe nie nadają się do temperatury powyżej 220 stopni,

Niestety - jeśli patelnia teflonowa zostanie zarysowana, nadaje się tylko do wyrzucenia - nie dość, że wszystko będzie okropnie przypalać, to i będzie wydzielać bardzo szkodliwe substancje podczas smażenia.

### **Patelnia żeliwna - przyjaciel na całe życie**

Dobra patelnia żeliwna jest jak mercedes - nawet po 30 latach trzyma fason, a potrawy na niej udają się fantastycznie. Ma też swoją "mercedesową" cenę - ale jeśli zdecydujecie się na zakup dobrej - będziecie jej używać przez całe życie. A taki prawdziwy stek to na niczym innym, tylko na żeliwie może się udać.

## **Żelazna porcja**

**- niezbędne produkty w każdej kuchni - krótki przegląd**

**To dodatki i przyprawy powodują, iż potrawy są smaczne i wyglądają zniewalająco.**

**Warto więc zgromadzić kilka podstawowych produktów i przypraw i stale je uzupełniać, tak by w każdej chwili można było przygotować wyśmienity kawałek mięsa, ryby czy jarzyny, nie myśląc podczas zakupów o wszystkich potrzebnych rzeczach: oliwa extra virgine, cytryny, musztarda, wędzony łosoś, parmezan, przyprawy, czosnek, masło, śmietana, jogurt, wino.**

### **Oliwa**

Moim zdaniem podstawa podstaw. Kilka jej łyżek zmieni każdą, nawet najprostszą sałatę w danie z charakterem. Kilka łyżek oliwy z podsmażonym delikatnie czosnkiem i przyprawami to doskonały sos do makaronu. Oliwa to w końcu podstawowy składnik sosu vinegrette.

A oliwa smakowa - znaczy się z czosnkiem, albo ziołami nada każdemu kawałkowi mięsa czy ryby wielkiego charakteru!

Proponuję, by w szafce poczesne miejsce znalazły co najmniej dwa rodzaje oliwy: olio extra vergine di oliwa - oliwa najwyższej jakości, czyli z pierwszego tłoczenia. Jako że najlepsza i najsmaczniejsza jest, rekomenduję do jedzenia na surowo.

Dobrą można poznać po... cenie - niestety im lepsza, tym droższa, ale również o jakości oliwy świadczy śliczny, radośnie zielony kolor. Olio di sansa di oliva - mieszanka oliwy z pierwszego i trzeciego tłoczenia będzie idealna do smażenia i gotowania.

Oliwę przechowuję w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej - cały czas jest klarowna i gotowa do użycia.

A jak zdarzy mi się ją czasem niechcący włożyć do lodówki i jak zgęstnieje, to wystarczy ją pozostawić w temperaturze pokojowej - dojdzie wtedy do siebie po kilku godzinach.

Oliwa aromatyczna - najlepiej zrobić ją samemu - po prostu wystarczy do butelki z oliwą wrzucić czosnek, albo chilli, albo zioła - a jakie - zależy to tylko od wyobraźni [może jednak nie majeranek...]. Oliwę z ziołami lub warzywami proponuję przechowywać w lodówce - dzięki temu będzie dłużej zachowywać świeżość. Oliwa bazyliowa, tymiankowa czy czosnkowa to wyśmienity dodatek do wszelkich potraw, albo jako "samodzielne" danie z chlebem. A jak ten chleb przez chwilę w piekarniku nabierze wyższej temperatury, to i oliwa na tym chlebie będzie bardziej aromatyczna.

## **Cytryny**

Ich sok wielu potrawom, a szczególnie rybom, dodaje zdecydowania, zaś podgrzany z masłem, to szybki a wykwintny sos do mięsa. Inny doskonały, orzeźwiający swoją lekkością i taką delikatną nieśmiałością, połączoną z wielką wesołością sos do mięs i ryb, to rozpuszczone masło, sok z cytryny i dużo, dużo świeżej kolendry z niewielką odrobiną białego pieprzu.

## **Musztarda**

Najlepsza francuska - bez niej nie obejdzie się sos vinegrette - ziarenka gorczycy bowiem jeśli całe, mile się na podniebieniu rozpadają na kawałki, łamiąc delikatność liści sałaty. Łyżeczka musztardy dodana do sosu, który powstał z duszenia mięsa, doskonale zaostrzy i wydobędzie z niego nowe nuty smaku.

## **Wędzony łosoś**

Kilka jego nawet niewielkich kawałków, wiele potraw, a zwłaszcza sałat, zamienia w bardzo, ale to bardzo wykwintne dania. Poza tym, że jest dosyć drogi, to ma zaletę - długo może leżeć w lodówce, nie tracąc nic ze swojej wartości w oczekiwaniu na słuszną ku jego spożyciu okazję.

Tak więc, jeśli wpadają do Ciebie raz na jakiś czas niezapowiedziani, a głodni goście o wysublimowanym podniebieniu, wykosztuj się na kawałek łososa wędzonego [niestety, w tym przypadku o jakości świadczy tylko cena - znaczy się im droższy, tym lepszy]. A jak nie wpadają za często, to też się zaopatrz i zrób sobie raz na jakiś czas niespodziewankę - kawałek razowego chleba posmaruj świeżym masłem, połóż na niego kawałek łososa, skrop silnie sokiem z cytryny, ozdób gałązką koperku...

Chwilka niebytu...

## **Parmezan**

Tak dobry, jak wysoka jego cena. Nie warto jednak niczym innym go zastępować, a już w szczególności startym serem, który sprzedają w torebkach - jak nie macie kawałka oryginalnego parmezanu, lepiej nic nie dodawać do potrawy, niż ją zepsuć niby parmezanem w proszku.

Ser to jedyny w swoim rodzaju - dodany do makaronu stanowi z nim już samodzielne, smakowite danie.

## **Przyprawy**

Oprócz "żelaznego" zestawu: sól [najlepiej kamienna, oprócz bowiem słoności ma też swój smak], pieprzu białego i czarnego, papryki słodkiej i ostrej, warto mieć zawsze w szafce przynajmniej jeszcze następujące przyprawy: bazylię, tymianek, rozmaryn, chilli, czosnek granulowany.

Przyprawy powinny być przechowywane w hermetycznych i nieprzepuszczających światło pojemnikach - bardzo szybko bowiem tracą swój aromat. Po otwarciu torebki papierowej należy je od razu przesywać do szczelnego pojemnika.

Jeśli zaś chodzi o pieprz - osobiście zawsze kupuję w ziarenkach i sam mielę go przed jedzeniem - jego smak bowiem wtedy jest silny, a nie tylko ostry.

## **Czosnek**

Ostatnio bardzo modny na talerzach - jednak, kiedy zbyt go dużo, może zabić smak innych składników - więc raczej z umiarem rekomenduję jego używanie.

Czosnek w proszku - warto mieć, ale używać sugeruję tylko w jednym przypadku - kiedy ma być użyty do pieczenia, która będzie się długo w piecu piekła. Czosnek suszony, a raczej liofilizowany, nie spali się podczas długiego pieczenia. W każdym innym przypadku należy używać czosnku świeżego.

## **Masło**

Tłuszcz idealny do krótkiego smażenia, lub w połączeniu z niewielką ilością oliwy, do dłuższego.

Nic nie zastąpi smaku świeżego masła!

Idealnie zagęszcza sosy, daje im charakterystyczny, delikatny smak - coś jakby dźwięk gitary basowej w kapeli - w zasadzie basu nie słyhać, ale jak go nie ma, muzyka taka płaska i bez wyrazu.

Nie należy też mylić masła z margaryną - to są zupełnie dwie różne rzeczy.

## **Śmietana**

Wypiera ją coraz częściej z lodówek jogurt. Jednak niewielki dodatek tłustej śmietany [tłusta na pewno się nie zwarzy] do zupy, czy sosu zdecydowanie wzbogaca jego smak.

## **Jogurt**

Dobry powinien się "nożem" kroić. Doskonale rozwiązanie dla tych, którzy bardzo, ale to bardzo dbają o swoją linię. Nie obejdzie się bez jogurtu żaden chłodnik, a drób marynowany w jogurcie nabiera nowego wymiaru.

## **Wino**

Kilka łyżek wina zamienia wiele prostych potraw: mięs, gulaszy, sosów w danie niezwykle, o niebanalnym aromacie. Ale... warto trzymać się jednej reguły: nie warto dawać słabego wina do jedzenia - zasada jest prosta: jeśli warto wypić, warto i dolać do potrawy.

W szafce powinny być dwie butelki: białe wytrawne i czerwone wytrawne.

Na bazie białego wina, w kilka chwil, powstaje lekki sos: na patelni, na maśle należy podsmażyć bardzo drobniutko posiekaną cebulkę [optymalnie byłoby szalotkę, ale niestety nie są jeszcze zbyt popularne w naszym kraju], dolać z pół szklanki wina i pogotować kilka minut tak, by wino zmniejszyło swoją objętość o połowę.

Jeszcze szczypta soli i pieprzu i sosem można poleać kawał steku.

## Coś na ząb, czyli szybkie przystawki

### Pieczone ziemniaki w folii z boczkiem lub słoninką i mnóstwem kminku



czas:	90 minut
trudność:	bardzo łatwe
liczba porcji:	4
koszt:	tanie danie
kalorie:	mało

### **składniki:**

- 12 ziemniaków jednakowej wielkości
- 20-30 dag mocno wędzonego boczku lub wędzonej słoninki
- czubata łyżka kminku
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz

### **sposób przygotowania:**

1. Ziemniaki obieram, myję, a następnie suszę.
2. Boczek lub słoninkę kroję na cienkie plastry.
3. W każdym ziemniaku robię głębokie pionowe i wąskie nacięcia, w nie wkładam boczek lub słoninkę, posypuję dużą ilością kminku, soli i pieprzu, i zawijam dość dokładnie w folię aluminiową. Układam na blasze zawinięciem folii do góry i wstawiam do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piekę do miękkości - trwa to od 1 do 1,5 godziny.
4. Wybornie smakują z zimnym mlekiem lub piwem.

## **Koreczki z panierowanego camemberta**

Piękna, nieskomplikowana kompozycja gorącego, aromatycznego sera i słodkich owoców. Znika szybciej, niż się pojawia...

czas:	30 minut
trudność:	łatwe
liczba porcji:	12-18
koszt:	trochę kosztuje
kalorie:	bardzo dużo

### **składniki:**

6 krążków camemberta  
zurawina  
12 plastrów ananasa z puszki  
2 jajka  
bułka tarta  
olej do smażenia  
wykałaczki

### **sposób przygotowania:**

1. Jajka rozbijam do miseczki i delikatnie je bełtam.
2. Krążki sera kroję wzdłuż na pół, a potem jeszcze każdą połówkę w ćwiartki. Każdą porcję panieruję obtaczając najpierw w jajku, potem w bułce, po czym smażę na dobrze rozgrzanej patelni, z każdej strony na złoty kolor. Każdy plaster ananasa kroję na 4 części.
3. Na porcji camemberta kładę ćwiartkę ananasa, dekoruję odrobiną zurawiny i przebijam wykałaczką.
4. Koreczki układam w rzędach, na dużym płaskim naczyniu i podaję.

## **Kuleczki dwubarwne z mozzarelli i pomidorków koktajlowych owinięte listkami rukoli**



Kolorowy pomysł na przystawkę. Lekką, delikatną a zarazem wyrazistą.

czas:	10 minut
trudność:	bardzo łatwe
liczba porcji:	4
koszt:	trochę kosztuje
kalorie:	prawie nic

**składniki:**

- 10 małych kulek mozzarelli
- 10 pomidorków koktajlowych
- pęczek rukoli
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu balsamicznego
- szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu

**sposób przygotowania:**

1. Mozzarellę kroję na połówki.
2. Pomidorki myję, osuszam i również kroję na połówki.
3. Połówki pomidorków składam z połówkami mozzarelli, owijam listkiem rukoli i spinam wykałaczką. Ocet mieszam dokładnie z oliwą i pieprzem.
4. Na talerzu układam kilka liści rukoli, na nich układam kolorowe kuleczki i całość polewam sosem. Jest pysznie i kolorowo!

## **Bruschetta**

Robi wrażenie!

czas:	10 minut
trudność:	bardzo łatwe
liczba porcji:	4
koszt:	tanie danie
kalorie:	troszeczkę

### **składniki:**

bagietka  
pomidory  
czosnek  
świeża bazylia  
oliwa  
świeżo zmielony czarny pieprz  
sól

### **sposób przygotowania:**

1. Bruschetta - czyli grzanki z pomidorami. Potrawa doskonała na przystawkę, albo jako lekkie danie kolacyjne w gorący wieczór.
2. Bagietkę - powinna być czerstwa, ale jak nie jest, to nic nie szkodzi, kroję na ukośne kromki. Nacieram je czosnkiem i obficie skrapiam oliwą. Grzanki wędrują do pieca na kilka minut, by się pięknie zrumieniły. W tym czasie, albo przed grzankami, jeśli gości jest dużo, przygotowuję pomidory - obrane ze skóry, pozbawione pestek, pokrojone w drobną kostkę mieszam z posiekanym drobniutko

czosnkiem i bazylią porwaną rękoma na duże kawałki. Do pomidorów dodaję dużo oliwy i troszeczkę soli oraz czarnego pieprzu.

3. Kiedy grzanki są gotowe, podaję je na stół, obok stawiając oziębione uprzednio pomidory z bazylią. Goście własnoręcznie nakładają sobie pomidory na gorące grzanki. Jest to genialne połączenie chrupkiego gorącego pieczywa z zimnymi, pachnącymi pomidorami.

## **Roladki z grillowanej cukinii**



Delikatne, przepyszne. Ostra bryndza doskonale komponuje się z bazylią i delikatną cukinią.

czas:	25 minut
trudność:	łatwe
liczba porcji:	4
koszt:	niedrogie danie
kalorie:	trochę

**składniki:**

2 cukinie średniej wielkości - około 35 dag

20 dag bryndzy

1 garść całych, świeżych liści bazylii

4 łyżki oliwy

sól

świeżo zmielony czarny pieprz

0,5 pomidora, obranego i posiekanego na kostkę o boku 1 cm (bez soku i nasion)

**sposób przygotowania:**

1. Cukinie myję, osuszam, następnie kroję razem ze skórką na cienkie plastry (doskonale nadaje się do tego obieraczka do ziemniaków).
2. Każdy plaster lekko solę, pieprzę i spryskuję połową oliwy.
3. Plastry krótko grilluję (na grillu lub patelni grillowej, można je też podsmażyć na zwykłej, mocno rozgrzanej patelni). Powinny stracić surowość, ale pozostać jędrne.
4. Po lekkim przestudzeniu, każdy plaster smaruję warstwą bryndzy, na niej układam całe liście bazylii. Plastry zwijam w roladki, by ser znalazł się w środku.
5. Roladki układam na talerzach, na około rozrzucam kawałki pomidora, dekoruję listkami bazylii i polewam pozostałą oliwą.
6. Podaję z grzankami czosnkowymi.

## **Frytki kurczakowe do pogryzania**

Doskonale na ciepło jak i na zimno. Dla małych i dla dużych. Pasują do nich bagietki, surówki i sosy wszelakie: keczup, sosy majonezowe, musztardowe i owocowe.

czas:	20 minut
trudność:	bardzo łatwe
liczba porcji:	4-6
koszt:	tanie danie
kalorie:	mało

### **składniki:**

piersi kurczaka - około 0,5 kg  
pół szklanki mąki  
około pół szklanki mleka  
sól  
pieprz szczypta słodkiej i ostrej papryki w proszku  
szczypta czosnku w proszku  
jajko  
olej do smażenia

### **sposób przygotowania:**

1. Pierś kurczaka myję, suszę - np. papierowym ręcznikiem i nacieram przyprawami.
2. Piersi kroję w cienkie i długie kawałki - tak, by przypominały bardzo długie frytki.

3. Mąkę mieszam z mlekiem i jajkiem i odrobiną soli - mleka dodaję tyle, by otrzymać ciasto o gęstości śmietany.
4. Paski kurczaka zanurzam w cieście i smażę na rozgrzanym oleju 3-4 minuty. Oleju na patelni powinno być tyle, by frytki w nim swobodnie pływały.
5. Kiedy frytki są złociste, znak, że są gotowe do jedzenia.

## **Nadziewane pomidory jajecznicą z łososiem na gorąco**



Eleganckie danie o sporym bogactwie smaku. Gorący łosoś i smażone jajka to kapitalna kompozycja. Kilka gałązek świeżego koperku dodaje potrawie świeżości i elegancji.

czas:	20 minut
trudność:	bardzo łatwe
liczba porcji:	4
koszt:	trochę kosztuje
kalorie:	troszeczkę

**składniki:**

- 8 raczej większych pomidorów
- 6 jajek
- kawałek wędzonego łososia - około 5 dag
- 2 łyżki masła
- łyżka drobno posiekanego cienkiego koperku
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz
- do dekoracji:
- kilka łydek koperku

**sposób przygotowania:**

1. Pomidory myję, osuszam i odcinam ich górną część mniej więcej w jednej trzeciej wysokości. Wydrążam sok i miąższ ze środka za pomocą łyżeczki. Tak przygotowane pomidory lekko solę w środku i kładę otworem do dołu na kilka minut, by odciął sok.
2. Łososia kroję na cienkie i długie paski.
3. Kiedy pomidory odciskają, na patelni rozgrzewam masło i smażę na nim bardzo rzadką jajecznicę - wystarczy 1 minuta energicznego mieszania na silnym ogniu.

4. Jajecznice zdejmuję z patelni, przekładam do miski, dodaję łososia, szczypiorek, doprawiam solą i pieprzem, mieszam dokładnie.
5. Tak przygotowanym farszem nadziewam pomidory.
6. Przykrywam odciętą częścią i układam w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem - jeśli się "huśtają" odcinam mały kawałek od spodu.
7. Wstawiam do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 10-15 minut.
8. Dekoruję długim koperkiem. Podaję z bułką lub bagietką.

## **Migdały w skorupce paprykowej**

Wykwintna psychotka do piwa i wina.

czas:	20 minut
trudność:	łatwe
liczba porcji:	8
koszt:	trochę kosztuje
kalorie:	mało

### **składniki:**

dwie garście migdałów  
białko  
łyżeczka słodkiej papryki w proszku  
łyżeczka ostrej papryki w proszku  
pół łyżeczki soli

### **sposób przygotowania:**

1. Do białka dodaję szczyptę soli i ubijam na zwartą pianę. Dodaję do niej oba rodzaje papryki w proszku i jeszcze dużą szczyptę soli. Mieszam razem z migdałami.
2. Piekarnik rozgrzewam do 200 stopni.
3. Na blachę kładę papier do pieczenia (bez papieru się raczej może nie udać - bo migdały mogą się przykleić do blachy), na nim rozkładam jedną warstwę migdały. Piekę 10-15 minut. Studzę albo i nie. Na pewno szybko pałaszuję.

## **Oliwki karnawałowe**



Bardzo wytrawne. Bardzo pyszne i eleganckie. By miały moc smaku, najlepiej jest je przygotować na kilka dni przed podaniem.

czas:	6 minut + kilkanaście godzin leżakowania
trudność:	bardzo łatwe
liczba porcji:	6-8
koszt:	trochę kosztuje
kalorie:	mało

**składniki:**

dwie szklanki czarnych oliwek bez pestek  
dwie szklanki zielonych oliwek bez pestek  
dwa ząbki czosnku  
cytryna  
dwie garście różnych świeżych ziół: tymianku, rozmarynu, oregano, itp  
(lub trzy - cztery łyżki suszonych ziół prowansalskich)  
oliwa z oliwek - około szklanki

**sposób przygotowania:**

1. Oliwki dokładnie odsączam z zalewy. Cytrynę starannie szoruję pod gorącą wodą i ścieram z niej skórkę na tarce o drobnych oczkach. Czosnek i zioła drobno siekam.
2. Wszystkie składniki: mieszam w dużym naczyniu i zalewam oliwą, tak, żeby dokładnie wszystko pokryła. Całość przykrywam i wstawiam do lodówki. Oliwki przygotowuję przynajmniej na dzień przed przyjęciem. Podaję w dużej misie, a obok stawiam wykałaczki do nabijania.

## Zapiekane gruszki z boczkiem i rokpołem



A tak raz na jakiś czas to można zaszaleć i poeksperymentować z różnymi smakami, nieprawdaż? To pomysł na taki niezbyt ekstrawagancki eksperyment, ale zawsze! Pyszna to i nieoczekiwana przystawka! A ze sporą porcją sałaty i grzanką - danie na kolację lekko zwariowaną.

czas:	30 minut
trudność:	bardzo łatwe
liczba porcji:	4-6
koszt:	niedrogie danie
kalorie:	mało

### **składniki:**

4 spore gruszki, raczej twarde niż miękkie

16 cienkich, ale sporych plastrów wędzonego, surowego boczku

20 dag rokpoła

świeżo zmielony czarny pieprz

sok z połowy cytryny

łyżka masła

jako dodatek:

zurawina ze słoika - najlepiej własnej produkcji z gruszkami cukrówkami

### **sposób przygotowania:**

1. Gruszki obieram, przekrawam na połówki, wykrawam gniazda nasienne. Natychmiast skrapiam sokiem z cytryny - zachowają swój ładny, jasny kolor.
2. Każdą połówkę zawijam w 2 plastry boczku, posypuję pieprzem.
3. Układam jedną warstwę w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem.
4. Zapiekam w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 15-20 minut - aż boczek będzie chrupiący, a gruszki miękkie.
5. Rokpol kroję na słupki o boku 1 cm i długości dowolne. Na 2 minuty przed końcem pieczenia na każdej gruszce kładę kawałek sera. Gdy się rozpuści i zacznie doprawdy mocno pachnieć, wyjmuję potrawę z piekarnika i od razu podaję. A czasem, jak na zdjęciu, zapominam o rokpolu. I też jest pysznie!

## Nigiri-zushi z łososiem



czas:	15 minut
trudność:	łatwe
liczba porcji:	6
koszt:	trochę kosztuje
kalorie:	troszeczkę

### składniki:

- 2 szklanki ryżu shari (przepis poniżej)
- 15 dag surowego łososia (musi być bardzo świeży)
- pasta wasabi
- sos sojowy
- tezu do zwilżenia dłoni

### **sposób przygotowania:**

1. Rybę kroję cienko w kawałki o boku mniej więcej 2 x 3 cm.
2. Zwilżonymi tezu dłońmi nabieram niewielkie porcje ryżu i lekko naciskając nadaję im owalny kształt. Na kawałku ryby rozsmarowuję odrobinę wasabi. Porcję ryby i ryżu dociskam do siebie tak, aby wasabi znalazło się w środku, starając się nie zniszczyć kształtu.
3. Nigiri-zushi układam na deseczce ryżem do dołu.
4. Podaję z miseczkami wypełnionymi sosem sojowym.

### **Kappamaki - sushi z ogórkiem**



czas:	25 minut
trudność:	średniołatwe
liczba porcji:	6-8
koszt:	trochę kosztuje
kalorie:	troszeczkę

**składniki:**

2 szklanki ryżu shari, najlepiej ciepłego (przepis poniżej)

2 średnie świeże ogórki

10 płatów wodorostów nori

pasta wasabi

sos sojowy

**sposób przygotowania:**

1. Pastę wasabi mieszam z sosem sojowym i napełniam tyle małych miseczek, ilu będzie biesiadników.
2. Ogórki obieram i kroję je w długie, wąskie paski.
3. Płaty wodorostów nori ogrzewam lekko nad ogniem, uważając, aby ich nie przypalić. Rozkładam płat nori na sudare - macie do sushi, chropowatą stroną do góry. Na nim kładę porcję ryżu i rozsmarowuję go drewnianą łopatką na grubość ok. pół centymetra, zachowując pusty pasek wodorostów u góry. Na ryżu, bliżej dolnego brzegu kładę paski ogórka.
4. Lekko naciskając zwijam sushi, pomagając sobie matą (lekko ją unosząc), również przy jej pomocy, nadaję sushi walcowaty kształt. Po usunięciu maty odkrawam nierówne boki, a rulon kroję na kawałki "na

jeden kęs" ostrym nożem, opłukując go w zimnej wodzie i wycierając po każdym cięciu.

5. Czynności powtarzam z wszystkimi płatkami nori.
6. Sushi układam na drewnianej tacy. Podaję z miseczkami wypełnionymi sosem sojowym wymieszanym z pastą wasabi.

## **Ryż shari do sushi**

czas:	90 minut
trudność:	średniołatwe
liczba porcji:	6-8
koszt:	trochę kosztuje
kalorie:	troszeczkę

### **składniki:**

2 szklanki ryżu krótkoziarnistego

tezu:

5 łyżek octu ryżowego

łyżka cukru

łyżeczka soli

5 łyżek wody

### **sposób przygotowania:**

1. Ryż bardzo dokładnie myję pod bieżącą zimną wodą, przebieram go i odsączam na sicie.

2. Zalewam go zimną wodą i odstawiam na pół godziny - niech w tym czasie wchłonie wodę. Po tym czasie ryż ponownie odsączam i zalewam w płaskim garnku wodą w proporcji 1 : 1,2 i przykrywam. Wstawiam garnek z ryżem na silny ogień i doprowadzam do wrzenia. Gotuję tak 3 min., po czym dwukrotnie zmniejszam siłę ognia - na 5 min. i na kolejne 15 min.. Na koniec wyłączam ogień, ale zostawiam ryż pod przykryciem jeszcze na ok. 10 min. Nie zaglądam!
3. Gdy ryż dochodzi przygotowuję tezu, poprzez wymieszanie wody z octem ryżowym solą i cukrem. Jeszcze gorący ryż rozkładam w dość płaskim naczyniu i spryskuję go mieszaniną tezu. Mieszam ryż ostrożnie, starając się nie uszkodzić ziarenek, jednocześnie schładzając go przy pomocy wachlarza.
4. Lekko schłodzony ryż jest gotowy do użycia.

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Kto jeszcze chciałby nauczyć się gotować szybko, prosto i niezwykle smacznie? Daj mi 5 minut, a pokażę Ci, jak: - nigdy więcej nie popełniać błędów w kuchni; - skończyć z brakiem pomysłów kulinarnych; - urozmaicić jadłospis o potrawy proste, szybkie i smaczne. Pomyśl: co dałoby Ci korzystanie tylko ze sprawdzonych przepisów, zawierających wszystkie niezbędne informacje "krok po kroku" do ich wykonania? Co byś powiedział na przepisy kulinarne, do których składniki masz prawie zawsze w lodówce, a mimo to potrawy z nich wykonane są niecodzienne i tryskają aromatem i zachwycają swoją fantazją każdego, kto ich spróbuje? Na pewno zdarzyło Ci

się, że przepisy kulinarne znajdujące się w książkach nie spełniły Twoich oczekiwań - były zbyt skomplikowane, zawierały trudno dostępne składniki, ich przygotowanie trwało za długo lub były po prostu za bardzo udziwnione. To publikacja dla nowoczesnych osób, które szybko chcą się nauczyć gotować efektowne i smakowite dania. Zawiera wszelkie podstawowe informacje, podane w prosty, jasny i przejrzysty sposób, koncentrując się na praktycznych aspektach gotowania, a znajdujące się w niej przepisy kulinarne są po prostu... wyborne. "Być może dopiero zabierasz się za gotowanie i uczysz się podstaw. Poradnik "Gotowanie jest proste!" jest w takim razie dla Ciebie, bo zawiera przepisy kulinarne w wersji KROK PO KROKU!"

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6232/gotowanie-jest-proste-grzegorz-ostrowski.html>