WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

# SPIS TREŚCI

WSTĘP 6
JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI 7
PRZEPISY Z FILMAMI 9

ŚNIADANIA 11

PRZYSTAWKI 33

DANIA GŁÓWNE 71

DESERY 137

PIECZENIE CIAST 165

DODATKI, SOSY I NAPOJE 185

ZNAJDŹ TRIK AUTORKI 216
INDEKS 218
PODZIĘKOWANIA 223

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

# PRZYSTAWKI

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

# Sałatka z cykorii, gruszki, orzechów laskowych i koziego sera

*Kiedy myślimy o sałatce, przed oczami pojawiają nam się tradycyjne łączenia składników. Na przykład ser pasuje do gruszek, jabłek lub winogron, z których wszystkie mogą dostarczyć słodyczy w tej sałatce. Karmelizowane gruszki są pyszne, ale trzeba przyznać, że równie świetne są dojrzałe surowe gruszki, świeżo pokrojone (lub pokrojone wcześniej i zabezpieczone przed brązowieniem pod wodą; patrz wskazówka na stronie 69).*

*Inne kwestie, które należy wziąć pod uwagę, to tekstura (na przykład chrupkość, którą tu zapewniają orzechy) i kolor.*

**4 PORCJE**

15 g masła
1 łyżeczka jasnobrązowego miękkiego cukru
4 małe dojrzałe gruszki, obrane, wydrążone i pokrojone na ćwiartki
1 cykoria czerwona
1 cykoria biała
mała garść rukwi wodnej
200 g koziego sera w kawałkach
20 g lub 2 łyżki orzechów laskowych, prażonych i grubo posiekanych, do podania

**Na dressing**

1 łyżka czerwonego octu winnego
3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
Sól i czarny pieprz

---

**1.** Rozgrzej dobrze grill.

**2.** Roztop masło i cukier na patelni na średnim ogniu, aż cukier się rozpuści. Dodaj gruszki i smaż, aż lekko się skarmelizują (około 3 minut). Wyjmij na talerz i ostudź.

**3.** W dużej misce wymieszaj składniki na dressing.

**4.** Odetnij końce obu cykorii i oddziel liście. Dodaj liście cykorii i rukiew wodną do dressingu i delikatnie obróć, aby pokryć nim liście.

**5.** Pokrój kozi ser na 4 równe plastry (patrz zdjęcie).

**6.** Umieść plasterki sera na blasze piekarnika i grilluj (opiekaj) przez 1 minutę lub do momentu, gdy wierzch sera będzie złocisty.

**7.** Na dużym talerzu lub na czterech pojedynczych talerzach ułóż sałatkę, karmelizowane gruszki i grillowany kozi ser. Posyp prażonymi orzechami laskowymi.

**TRIK AUTORKI**

**Krojenie kruchego lub miękkiego sera**

Użyj nici, żyłki wędkarskiej lub nici dentystycznej i wsuń ją pod ser w miejscu, w którym chcesz wykonać pierwsze cięcie. Skrzyżuj końce nici na górze i odciągnij je od siebie, przecinając ser. Jeśli masz ser o grubej skórce lub pokryty tkaniną, może być konieczne rozpoczęcie krojenia ostrym nożem, a następnie użycie nici. (Ta metoda sprawdza się dobrze przy krojeniu schłodzonego ciasta biszkoptowego i wszelkich miękkich ciast; patrz strona 166). Alternatywnie, możesz podgrzać ostrze noża pod wrzącą wodą, wytrzeć je do sucha i użyć go do krojenia ładnych, czystych plastrów sera.

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

# Warianty

*Użyj powyższej metody na pasztet z wędzonego łososia dla tych wariantów. Wszystkie poniższe przepisy są dostosowane do 4 porcji.*

## Zwykły lub pieprzony pasztet z makreli

200 g filetów z makreli, bez skóry, bez ości i w płatkach
100 g lub ½ szklanki pełnotłustego serka śmietankowego
sok z ½ cytryny
1 łyżka stołowa sosu chrzanowego
mała garść posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka kaparów, posiekanych

*Jeśli używasz zwykłej wędzonej makreli zamiast odmiany z pieprzem, dodaj do pasztetu łyżeczkę grubo zmielonego czarnego pieprzu.*

## Pasztet z tuńczyka

200 g tuńczyka w puszce, odsączonego
50 g lub ¼ szklanki pełnotłustego serka śmietankowego
1 łyżka stołowa majonezu
50 g korniszonów, drobno posiekanych
1 szalotka, pokrojona w drobną kostkę
mała garść posiekanej natki pietruszki
1 łyżka stołowa posiekanego koperku
sok z ½ cytryny

## Pasztet z sardynek i szpinaku

1 x 120 g puszka sardynek w oleju (łącznie z olejem)
100 g liści szpinaku, ugotowanych i dobrze odsączonych
100 g masła
szczypta soli
½ łyżeczki grubo zmielonego czarnego pieprzu
1 łyżeczka musztardy Dijon

## Pasztet z kurczaka

200 g ugotowanego kurczaka, obranego ze skóry i posiekanego
100 g masła
1 łyżka stołowa soku z cytryny
1 łyżka stołowa soku cytrynowego
½ łyżeczki soli
1 łyżeczka grubo zmielonego czarnego pieprzu

## Pasztet z wątróbki kaczki lub kurczaka

200 g wątróbek drobiowych, oczyszczonych i usmażonych na miękko na maśle
150 g masła
starta skórka z ½ pomarańczy
2 łyżeczki brandy
½ łyżeczki soli
1 łyżeczka grubo zmielonego czarnego pieprzu

## Pasztet z kaczki

200 g gotowanej piersi kaczki, bez skóry i pokrojonej na kawałki
100 g masła
starta skórka z ½ pomarańczy
2 łyżeczki brandy
½ łyżeczki soli
1 łyżeczka grubo zmielonego czarnego pieprzu

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

# KRÓTKA LEKCJA O STEKACH!

To, jaki stek wybierzesz, zależy od Twoich preferencji i budżetu. Jeśli miałabym coś doradzić, to nie warto kupować taniego steku. Nie dosyć, że będzie bez smaku, to prawdopodobnie będzie twardy jak stary but. Delikatny, aromatyczny stek będzie pochodzić od krów takich znakomitych ras, jak Aberdeen Angus lub Dexter. Krowy z tych ras nie są pompowane hormonami wzrostu, były karmione trawą i dobrze traktowane, a także zostały ubite bez stresu lub strachu (co, oprócz tego, że jest okrutne, sprawia, że mięso jest twarde). Wreszcie, takie mięso się przechowuje przez ok miesiąc po uboju przed obrobieniem przez rzeźnika. Wysoka cena dobrego steka właśnie wynika ze złożoności powyższych procedur. Wolę jednak zjeść dobry stek raz na jakiś czas, niż często kupować tanie bezsmakowe steki.

**Stek z polędwicy wołowej:** To najdelikatniejszy i najdroższy stek, z dużą ilością tłuszczu. Stek o wadze 200 g może wygląda na mały, ale zazwyczaj jest gruby.

**Antrykot:** Następny pod względem kruchości i moim zdaniem najlepszy w smaku jest antrykot. Ma dość dużo tłuszczu (co odpowiada za jego wspaniały smak), ale można też trafić na słabej jakości z dość dużą ilością tkanki łącznej.

**Befsztyk z polędwicy:** Ten stek ma schludniejszy i bardziej równomierny kształt, mniej tłuszczu, nieco twardszą konsystencję i dobry smak. Restauratorzy lubią to mięso, ponieważ każdy stek wygląda tak samo.

**Rumsztyk** wygląda ładnie i raczej ma mało tłuszczu. Ma dobry smak, ale jest znacznie twardszy niż befsztyk z polędwicy czy antrykot.

## Kilka wskazówek dotyczących steków

• Nie smaż steków, jeśli nie jesteś przygotowany na bałagan na kuchence. Patelnia *musi* być gorąca, a to oznacza, że wszystko może być opryskane olejem.

• Ostre, ząbkowane noże do krojenia steków to doskonała inwestycja!

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

# B'stilla z kurczakiem

*Jest to marokańskie ciasto, tradycyjnie przygotowywane z mięsem z młodych gołębi na specjalne okazje. Jednak ponieważ mięso gołębia jest u nas trudno dostępne, przygotowałam przepis na to danie z kurczakiem, który jest równie pyszny. Kiedy będziesz czytać, możesz kręcić głową z niedowierzaniem. Cukier puder i cynamon? W pikantnym cieście? Ale Marokańczycy są absolutnymi mistrzami łączenia słodkich smaków z wytrawnymi. Przygotowanie tego ciasta to świetna zabawa, ale uwaga! Danie to jest na podstawie marokańskiego ciasta filo i musisz pamiętać, aby arkusze ciasta, których w danym momencie nie używasz, były przykryte folią spożywczą lub wilgotną ściereczką, ponieważ wysychają i pękają w mgnieniu oka.*

---

**1.** Umieść wszystkie składniki, w tym kurczaka i kolendrę z łodygami, w rondlu pod pokrywką i zagotuj na dużym ogniu.

**2.** Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i delikatnie gotuj w nim kurczaka przez 45 minut lub do miękkości.

**3.** Wyjmij kurczaka z płynu i pozwól kawałkom ostygnąć na talerzu. Gdy będzie wystarczająco chłodny, zdejmij skórę i oddziel mięso od kości.

**4.** Odcedź płyn z gotowania do dzbanka i dodaj do niego przyprawy. Wlej płyn z powrotem na patelnię i szybko zagotuj, aby zredukować go o połowę. Zdejmij patelnię z palnika.

**5.** Aby przygotować nadzienie, najpierw namocz morele w zredukowanym płynie.

**6.** Rozgrzej piekarnik do 220°C/200°C z termoobiegiem.

**7.** Rozgrzej oliwę z oliwek na głębokiej patelni na średnim ogniu. Smaż cebulę przez 4–5 minut, aż zmięknie. Dodaj czosnek, imbir i suszone przyprawy. Gotuj przez 1 minutę, a następnie dodaj kurczaka, morele i płyn z moczenia.

*Ciąg dalszy na następnej stronie*

**6 PORCJI**

6 arkuszy ciasta filo
roztopione masło, do posmarowania
1 łyżka cukru pudru (do posypania) i dodatkowo do podania
½ łyżeczki mielonego cynamonu

**Do gotowania w małej ilości płynu**

1 litr lub 4 ⅓ szklanki bulionu drobiowego
1 cebula, obrana i przepołowiona
2 cm kawałek imbiru, przepołowiony
6 ząbków czosnku, obranych i przepołowionych
skórka z ½ cytryny
skórka z ½ pomarańczy
Laska cynamonu 7 cm
1 kg udek z kurczaka
garść kolendry, oddzielone liście i łodygi

**Nadzienie**

100 g suszonych moreli, grubo posiekanych
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
2 cebule, drobno posiekane
4 ząbki czosnku, drobno posiekane
2 cm kawałek imbiru, drobno posiekany
1 łyżeczka mielonej kurkumy
2 łyżeczki mielonej kolendry
2 łyżeczki mielonego kminu
2 jajka, ubite
125 g blanszowanych migdałów, drobno posiekanych
mała garść posiekanej natki pietruszki
Sól i czarny pieprz

---

**TRIK AUTORKI**

**Nawilżanie posiekanej cebuli**

Dodanie odrobiny wody z solą na patelnię podczas smażenia, pomaga w odprowadzaniu wilgoci z cebuli. Woda zapobiega przypaleniu cebuli przed zeszkleniem. Woda wyparuje, a cebula się zeszkli. Potem wystarczy delikatnie smażyć, żeby cebula wchłonęła masło lub olej i była równomiernie zabarwiona.

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

# DESERY

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKIPROMISE.PL



**9.** Pozostaw blachę do pieczenia w ciepłym miejscu na kolejne 45 minut lub do momentu, gdy ciasto ponownie wyrośnie i się napuszy.

**10.** Rozgrzej piekarnik do 180°C/160°C z termoobiegiem.

**11.** Gdy chlebek gwiazdkowy ładnie wyrośnie, delikatnie posmaruj jego powierzchnię roztrzepanym jajkiem.

**12.** Piecz chleb w piekarniku przez około 25 minut, aż uzyska chrupiącą, brązową skórkę, a środkowa część chlebka będzie złotobrązowa.

**13.** Schładzaj bochenek przez 10 minut na tacy, a następnie przenieś go na kratkę do studzenia. Najlepiej podawać na ciepło.

## Warianty

**Inne pomysły na pikantne nadzienia:** Wypróbuj pastę z anchois; czosnku i ziół; tartego sera; pasty z suszonych pomidorów lub ketchupu; tajskiej zielonej pasty curry; tapenady z czarnych oliwek; lub dowolnego rodzaju pikantnego pasztetu (wątróbka z kurczaka lub kaczki, wieprzowiny, dziczyzny itp.). Z wyjątkiem pasztetów, które zawierają już dużo masła lub innego tłuszczu, możesz potrzebować 100 g zmiękczonego masła do wymieszania z aromatami, aby można je było rozsmarować.

**Wersja na słodko:** Zamień oliwę z oliwek na masło i dwukrotnie zwiększ ilość cukru w cieście. Jako nadzienia możesz użyć czekoladowego ganache (czekolada rozpuszczona w gorącej podwójnej/ciężkiej śmietanie i ostudzona; patrz strona 146); zwykłej startej czekolady; masła kawowo-cynamonowego; marmolady lub dżemu wymieszanego ze zmiękczonym masłem; twarogu cytrynowego.

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL