

100

pomysłów na kaszę – na każdą porę dnia

„Kasza na stół, na zdrowie, na co dzień”



Działanie sfinansowane ze środków
Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych

LUBIE
KASZE

Kasza na talerzu każdego dnia? Możesz ją jeść od śniadania po kolację!

W diecie każdego z nas powinny znaleźć się produkty zbożowe z pełnego przemiału, które są źródłem węglowodanów złożonych. Wśród nich wymienić trzeba m.in. pełnoziarniste płatki, makaron, wypieki z mąk o wysokim typie i grube kasze. Jakie kasze będą idealne na różne pory dnia?

Kasze to uniwersalny produkt, który można wykorzystać w każdym posiłku. Są niskoprzetworzone, nie zawierają konserwantów, barwników i innych dodatków, co sprawia, że posiłki z nimi są wyjątkowo zdrowe i odżywcze.

Kasza na śniadanie

O poranku sprawdzą się kasze, które możemy podać na słodko, np. z owocami, konfiturą czy jogurtem i cynamonem. Przyrządzone w ten sposób dodadzą nam energii, której tak z rana potrzebujemy. Na śniadanie zjedzmy kaszę mannę gotowaną na mleku, z wiśniami i prażonymi płatkami migdałów, lub kaszę jaglaną ugotowaną na wodzie, do której dodajmy jogurt naturalny oraz truskawki i borówki. Pomysłem na pierwszy posiłek w ciągu dnia może być również kasza gryczana w formie malinowego budyniu. Na śniadanie możemy upiec też chleb z kaszy gryczanej. To pieczywo pełnoziarniste, uzyskane z „pełnego ziarna gryki”, czyli bardzo pożądane w codziennej diecie.





Na obiad

W porze obiadowej wybieramy przede wszystkim kasze grube, tzw. krupy, jak gryczana, jaglana, a spośród kasz jęczmiennych – pęczak. Pęczak ma spośród kasz najwięcej żelaza, cynku i witaminy B1. Z kolei kasza gryczana (niepalona) to bogactwo magnezu, witaminy PP i B2, jest też dobrym źródłem białka. Kasza gryczana i pęczak mają więcej błonnika niż jaglana, dlatego posiłek z ich udziałem będzie bardziej sycący. Jednak osoby borykające się z problemami przewodu pokarmowego powinny wybierać kaszę jaglaną, gdyż strawi się szybciej i krócej będzie zalegać w żołądku.

Kasze można zastosować w kuchni również w mniej standardowy sposób. Na przykład manna doskonale sprawdzi się zamiast bułki tartej, kiedy robimy kotlety. Ugotowane kasze, takie jak gryczana, jaglana lub jęczmienna, warto połączyć z mięsem bądź warzywami i ulepić pulpety. Kaszami faszeruje się też warzywa, jak cukinię, bakłażana czy paprykę. Na wartości zyska również zupa z dodatkiem kaszy. Podajmy rosół czy pomidorową z kaszą jaglaną, a uzupełnimy posiłek w witaminy z grupy B, które odpowiadają za prawidłową pracę układu nerwowego.

I na kolację

Ostatni posiłek powinien nas wyciszyć i zapewnić spokojny sen nocą. By prawidłowo wydzielala się melatonina, która pomaga zasnąć, należy w trakcie kolacji dostarczyć aminokwasu – tryptofanu. To właśnie z niego powstaje hormon snu. Tryptofan znajdziemy przede wszystkim w produktach białkowych, jak mięso, ryby i jaja, ale niemałym jego źródłem są też produkty zbożowe, np. kasza gryczana, owsiana i jaglana. Ugotowane kasze połączmy z pieczonymi warzywami, np. burakiem, cukinią i czerwoną cebulą. Dodając trochę sera białego, podniesiemy jeszcze ilość tryptofanu. Możemy też przygotować pastę z soczewicy lub fasoli i zjeść ją na chlebie gryczanym. Innym pomysłem jest sałatka z sezonowych warzyw z dodatkiem ugotowanej kaszy, która została nam z obiadu.

Pięć powodów, dla których warto jeść kaszę – nawet każdego dnia

Zgodnie z najnowszymi zaleceniami żywieniowymi, każdego dnia należy spożyć przynajmniej 3 porcje pełnoziarnistych produktów zbożowych. Powinny one zajmować 1/4 talerza w każdym posiłku. Jednym z najbardziej wartościowych produktów zbożowych jest kasza, którą w różnych wariantach można jeść codziennie. Dlaczego warto uwzględnić ją w naszej diecie?

1

Wartości odżywcze kaszy

Właściwości zdrowotne kaszy wynikają z tego, że jest to produkt z pełnego ziarna. Oznacza to, że ziarno przeznaczone do jej produkcji nie jest oczyszczane ze swojej zewnętrznej warstwy, czyli łuski (co ma miejsce podczas produkcji mąki). Obłuskiwanie polega jedynie na usuwaniu niejadalnych części, czyli plewek kwiatowych i okrywy owocowo-nasiennej. Najcenniejsze części pod względem wartości odżywczych, czyli łuska i zarodek, pozostają nienaruszone

2

Źródło błonnika pokarmowego

Im grubsza kasza, tym więcej błonnika. Najwięcej więc znajdziemy go w kaszy gryczanej i pęczaku. Dzięki błownikowi kasza reguluje proces trawienia, zapobiegając zaparciom, nowotworom jelita grubego i hemoroidom. To między innymi za sprawą błonnika kasze zaliczamy do produktów o niskim indeksie glikemicznym: po posiłku węglowodany uwalniają się stopniowo przez długi czas, przez co dłużej czujemy się syty, a w ciągu dnia nie dopada nas

**3**

**Bogactwo składników
mineralnych i witamin**

nagły głód i ochota na słodkie. Ponieważ kasze, szczególnie gruboziarniste, nie powodują drastycznego wzrostu glikemii poposiłkowej, polecane są osobom zmagającym się z insulinopornością, cukrzykom i podczas diet redukcyjnych.

Zaletą kasz, wynikającą z zawartości błonnika, jest także jej wpływ na obniżanie stężenia złego cholesterolu we krwi (zwłaszcza kasza jęczmienna) i zmniejszanie ryzyka kamicy żółciowej.

Kasze są dobrym źródłem magnezu, cynku, żelaza, potasu i witamin z grupy B. Dzięki wysokiej zawartości tych składników, wprowadzenie kaszy do jadłospisu może zapobiegać pogorszeniu koncentracji, łamliwości włosów i paznokci, rozdrażnieniu, bezsenności, bolesnym skurczom mięśni, kołataniu serca, łuszczeniu się naskórka, a nawet niepłodności.

**4**

**Naturalny,
nieprzetworzony
produkt spożywczy**

Zastosowane procesy technologiczne, stanowiące tylko niezbędne minimum (zbiór i oczyszczanie z części niejadalnych), sprawiają, że nie znajdziemy w kaszy żadnych sztucznych substancji konserwujących czy poprawiających smak. W przeciwieństwie do produktów przetworzonych, praktycznie nie zawiera sodu, którego nadmierne spożycie prowadzi do nadciśnienia tętniczego i obrzęków.

**5**

**Łatwość przygotowania
i przystępna cena**

Nie trzeba jej obierać, wystarczy wrzucić ją do garnka, zalać wodą i gotować. Kasza nie wymaga również specjalnych warunków przechowywania – wystarczy ustawić ją w suchym miejscu lub szczelnie zamkniętym pojemniku. Dzięki bardzo niskiej zawartości wody, produkt ten ma długi okres przydatności do spożycia (bez zastosowania substancji konserwujących). Dodatkowym atutem kaszy jest jej wciąż stosunkowo niska cena.

Kasza, której walory zdrowotne są niepodważalne, powinna stanowić istotny element naszej diety. Może być bazą sałatek z warzywami, sycącym składnikiem zup, przygotowuje się z niej desery, zapiekanki i wiele innych pożywnych dań. To produkt bardzo wartościowy, który wpływa korzystnie na nasz organizm, wzmacniając go i oczyszczając. Dlatego warto pomyśleć o porcji kaszy każdego dnia, a przynajmniej jeść ją kilka razy w tygodniu.

Przepisy na dania z kaszą
na każdą porę dnia
– od śniadania po kolację

Śniadanie





Babeczki z kaszy gryczanej z łososiem i pieczarkami

AUTORKA:
PLANETA SMAKU

Składniki:

(6 PORCJI)

- kasza gryczana -1 torebka
- jajko -2 sztuki
- pieczarka -4 sztuki
- cebula -1/2 sztuki
- czerwona papryka -1/2 sztuki
- olej -1 łyżka
- masło -1 łyżka
- mąka pszenna pełnoziarnista -2 łyżki
- ser żółty, starty -50 g
- łosoś wędzony -100 g
- sól, pieprz, słodka papryka do smaku

Babeczki sprawdzą się także przy innych okazjach, takich jak eleganckie przyjęcie, spotkanie z przyjaciółmi, piknikowa uczta czy też jako II śniadanie do lunch boksu do szkoły lub pracy

Wykonanie:

Kaszę gotujemy w lekko osolonej wodzie. Wyjmujemy torebkę z wody, przesypujemy kaszę do miski aż ostygnie. Na patelni rozgrzewamy olej. Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni. Pieczarki obieramy i kroimy w drobne kawałki, umytą i osuszoną paprykę kroimy w kostkę. Warzywa wrzucamy na patelnię z podsmażoną cebulką. Doprawiamy szczyptą soli i pieprzu, dodajemy łyżkę masła i mieszając, smażymy jeszcze przez kilka minut. Zawartość patelni dodajemy do kaszy i lekko przestudujemy.

Łososa dzielimy na mniejsze kawałki. Dodajemy do kaszy razem ze startym serem, jajkami i mąką. Doprawiamy solą, pieprzem i słodką papryką i dokładnie mieszamy. Tak przygotowaną masę przekładamy do przygotowanych foremek na muffinki (silikonowych lub papierowych). Pieczemy przez ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Podajemy na zimno lub ciepło.

Uwaga: Masa przed pieczeniem powinna być dobrze przyprawiona, gdyż kasza gryczana „chłonie” dość dużo soli. Warto więc spróbować całość przed dodaniem jajek i ewentualnie dodać trochę soli lub pieprzu.



Bruschetta z pastą z bobu, zielonego groszku i kaszy jaglanej z serkiem śmietankowym

AUTORKA:

NASZA KASZA

Bruschetta sprawdzi się jako przekąska do lunch boksu do szkoły lub pracy, w czasie podróży samochodem czy wycieczki rowerowej

Składniki:

- kasza jaglana -50 g
- bób -100 g
- zielony groszek -50 g
- mięta świeża -1 gałązka
- bazylia świeża -2 gałązki
- serek kremowy śmietankowy -50 g
- rzodkiewki -5 sztuk
- bagietka orkiszowa -1 sztuka
- sól -szczypta
- czarny pieprz -1/2 łyżeczki

Wykonanie:

Gotujemy kaszę jaglaną zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odstawiamy ją do ostygnięcia. W osobnym garnku gotujemy wodę, do wrzącej wody wrzucamy bób i groszek, gotujemy ok. 10 minut, do momentu aż całkowicie zmiękną. Obieramy bób z łupin.

Umieszczamy w kielichu blendera ugotowany bób, groszek, mięte, bazylię, sól i pieprz, następnie blendujemy składniki z niewielką ilością wody, do powstania kremowej masy.

Powstałą masę mieszamy z ugotowaną kaszą. Nakładamy pastę na wykrojone wcześniej kromki bagietki. Każdą kromkę dekorujemy świeżą rzodkiewką i kremowym serkiem śmietankowym.



Cukiniowe placuszki z kaszą owsianą, wędzonym pstrągiem i gęstym jogurtem

AUTORKA:
NASZA KASZA

Cukiniowe placuszki to sprawdzona propozycja dania na wiele innych okazji – eleganckie przyjęcie, spotkanie z przyjaciółmi czy piknikową ucztę

Składniki:

- kasza owsiana -100 g
- cukinia 1 duża sztuka -ok. 200 g
- marchew 1 mała sztuka -ok. 80 g
- cebula dymka posiekana ze szczypiorkiem -3 łyżki
- jajko -1 sztuka
- płatki jaglane zmielone -3 czubate łyżki
- sól -1/2 łyżeczki
- pieprz -szczypta
- olej rzepakowy -3 łyżki
- kminek mielony -1 łyżeczka
- gałka muskatołowa mielona -1/2 łyżeczki
- jogurt grecki gęsty -40 g

Wykonanie:

Gotujemy kaszę owsianą. Po ugotowaniu nie przelewamy jej zimną wodą, odcedzamy i pozwalamy jej stygnąć, tak by zrobiła się kleista.

Na tarce z dużymi oczkami ścieramy cukinię, obraną marchewkę ścieramy na tarce o drobnych oczkach, drobno siekamy dymkę, całość mieszamy, doprawiamy solą i odstawiamy na kwadrans.

Dokładnie odciskamy z osolonych warzyw nadmiar wody, dodajemy kaszę, jajko, pieprz, kminek mielony, gałkę muskatołową, zmielone płatki jaglane. Wszystko dokładnie mieszamy. Rozgrzewamy patelnię, wlewamy olej, zmniejszamy stopień grzania do połowy mocy, układamy placuszki i smażymy z dwóch stron. Jeśli konsystencja będzie zbyt rzadka, a placki będą rozpadały się na patelni, dodajemy więcej zmielonych płatków.

Po usmażeniu układamy na placuszkach gęsty jogurt, kawałki pstrąga, serwujemy na ciepło.



Czekoladowy budyń jaglany z owocami

AUTORKA:

KULINARNE PRZYGODY GATITY

Składniki:

- kasza jaglana sucha -1/2 szklanki
- mleko 3,2 % tł. -2 szklanki
- sól szczypta
- kakao -1 łyżka
- cukier trzcinowy -1 łyżka

Dodatkowo:

- ulubione owoce (np. czerwona porzeczka i agrest)
- płatki kokosowe do dekoracji
- miód do posłodzenia

Sprawdzi się jako słodkie danie zaserwowane podczas rodzinnego przyjęcia czy spotkania z przyjaciółmi

Wykonanie:

Kaszę jaglaną prażymy w suchym garnku do momentu aż zacznie wydzielać lekko orzechowy aromat. Następnie zalewamy mlekiem, dodajemy cukier, sól i kakao. Gotujemy na małym ogniu przez 30 minut, aż kasza będzie miękka. Mieszanymy dość często, żeby się nie przypaliła. Gorącą kaszę wkładamy do blendera. Dokładnie ją blendujemy, aż do momentu uzyskania gładkiej i kremowej masy.

Budyń przekładamy do miseczek. Możemy go serwować na zimno lub na ciepło. Przed podaniem dekorujemy owocami i płatkami kokosowymi oraz polewamy miodem.



Grillowana polenta z kaszy kukurydzianej z rozmarynem, suszonym pomidorem i fasolką szparagową

AUTORKA:

NASZA KASZA

Uniwersalne danie, które można przygotować wcześniej i które idealnie sprawdzi się przy różnych okazjach – podczas rodzinnego grillowania, spotkania z przyjaciółmi czy piknikowej uczty

Składniki:

- kasza kukurydziana -1 szklanka
- woda -3 szklanki
- suszone pomidory -80 g
- czosnek -2 ząbki
- świeży rozmaryn -1 łyżka
- masło extra 82% tł. -1 łyżka
- fasolka szparagowa, żółta -300 g
- masło orzechowe -2 łyżki
- sól -1 płaska łyżeczka
- pieprz czarny -szczypta

Wykonanie:

W pierwszym etapie przygotowujemy polentę. Zagotowujemy w rondlu 3 szklanki wody, delikatnie solimy. Cały czas mieszając wsypujemy powoli kaszę kukurydzianą do gotującej się wody, doprowadzamy ponownie do jej wrzenia, a następnie zmniejszamy płomień do minimum. Mieszymy co chwilę, aby gęstniejąca kasza nie przypaliła się. Gotujemy ok. 12 - 15 minut do wytworzenia się jednolitej, bardzo gęstej konsystencji. Na patelni rozpuszczamy masło, chwilę je podgrzewamy, uważając by nie spalić, dodajemy przetarty przez praskę czosnek, posiekane w paski lub małą kostkę pomidory suszone, drobno pokrojony świeży rozmaryn. Smażymy całość ok. 1 minuty, aby składniki uwolniły pod wpływem ciepła smak i aromat, następnie dokładnie mieszamy z ugotowaną kaszą.

Tak powstałą „kukurydzianą papkę” wylewamy na wysmarowaną oliwą cienką foremkę, blaszkę lub tortownicę. Dokładnie rozprowadzamy ją i wyrównujemy do wysokości ok 2 cm. Odstawiamy do ostygnięcia, a następnie zawijamy folią i chowamy do lodówki na 2-3 godziny. Po tym czasie polenta powinna idealnie stężeć. Możemy przystąpić do wykrojenia pożądaných kształtów. Można użyć do tego cukierniczego ringa, ale z powodzeniem sprawdzi się nóż do wykrawania trójkątów lub prostokątów. Na rozgrzaną patelnię grillową układamy wysmażoną polentę, smażymy z dwóch stron do momentu aż stanie się gorąca.

Teraz zabieramy się za przygotowanie fasolki. Do osolonego wrzątku wrzucamy fasolkę szparagową. Gotujemy ok. 6 minut. Odlewamy wodę, a następnie zahar-

towujemy ją w lodowatej wodzie, aby zatrzymać proces dalszego gotowania.

Na lekko rozgrzaną patelnię wykładamy masło orzechowe, dodajemy trochę wody, aby rozrzedzić masło, wrzucamy fasolkę. Cały czas mieszamy, aby fasolka stała się ciepła i w całości pokryła się glazurą z masła.

Gryczane gofry z czekoladą i malinami

AUTORKA:

ŻANETA HAJNOWSKA

Można je serwować także przy innych okazjach – podczas piknikowej uczty, spotkania z przyjaciółmi lub rodziną. Sprawdzą się jako II śniadanie do lunch boksu do szkoły lub pracy

Składniki:

(NA 6-8 GOFRÓW)

- kasza gryczana niepalona -1 szklanka
- banan -1 sztuka
- mleko -1/2 szklanki
- posiekana czekolada -50 g
- miód lub syrop klonowy -2 łyżki
- wiórki czekoladowe, maliny, cukier puder do dekoracji

Wykonanie:

Kaszę gryczaną zalewamy wodą i odstawiamy na noc do napęcznienia. Następnego dnia płuczemy kaszę, przekładamy do malaksera. Dodajemy banana, mleko i miód. Miksujemy na gładką masę. Dodajemy posiekaną czekoladę i mieszamy. Gofry smażymy w rozgrzanej gofrownicy, każdą partię ok. 5 minut. Podajemy ze świeżymi malinami, posypane cukrem pudrem i wiórkami czekoladowymi.





Orzechowa jaglanka

AUTORKA:

MRS KAMII GOTUJE

Orzechowa jaglanka sprawdzi się jako oryginalny przysmak podczas spotkań z rodziną lub przyjaciółmi czy też piknikowych uczt w plenerze

Składniki:

- kaszy jaglanej -100 g
- dojrzały banan -2 sztuki
- masło orzechowe -3 łyżki
- migdały -1/3 szklanki
- rodzynki -2 łyżki
- cynamon przyprawa -1 łyżeczka
- maliny i banan do dekoracji

Wykonanie:

Kaszę jaglaną przepłukujemy kilka razy zimną wodą i przelewamy ją wrzątkiem. Następnie przesypujemy ją do garnka, zalewamy wodą i gotujemy ok. 15 minut pod przykryciem, na małym ogniu. Do ugotowanej kaszy dodajemy banany, dwie łyżki masła orzechowego oraz cynamon. Całość blendujemy na gładki krem. Dodajemy posiekane migdały (odkładamy niewielką ilość orzechów do dekoracji) oraz rodzynki i mieszamy. Jaglankę przekładamy do miseczki, posypujemy pozostałą częścią migdałów oraz dodajemy owoce – maliny i plasterki banana. Polewamy ją masłem orzechowym (jeśli jest ono zbyt gęste można do niego dodać niewielką ilość mleka lub miodu).



Pasta kanapkowa z kaszy jaglanej i pieczonej papryki

AUTORKA:
EKOCENTRYCZKA

Pasta to smaczne i pożywne uzupełnienie kanapek, które można zabrać w lunch boksie do pracy bądź szkoły, a także oryginalny dodatek do przekąsek imprezowych podczas eleganckiego przyjęcia, spotkania z przyjaciółmi czy piknikowej uczt

Składniki:

- kasza jaglana -1/2 szklanki
- papryka czerwona pieczona -1 sztuka
- papryka słodka w przyprawie -1/2 łyżeczki
- syrop daktylowy/ksylitol -1 łyżeczka
- sól -szczypta
- olej -2 łyżki

Wykonanie:

Paprykę pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez około 25-30 minut (najlepiej upiec ją przy okazji, bez potrzeby rozgrzewania piekarnika na jedno warzywo).

W garnku zagotowujemy wodę, następnie wsypujemy do niej kaszę i gotujemy pod przykryciem ok. 15-20 minut. Kiedy kasza przestygnie, miksujemy ją z pozostałymi składnikami na gładką pastę i doprawiamy do smaku. Pastę można przechowywać w lodówce do czterech dni.



Placuszki jaglano-kokosowe z malinami

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Składniki:

(12-15 PLACUSZKÓW)

- kasza jaglana, sucha -1/2 szklanki
- mleko kokosowe -1 szklanka
- woda -1/2 szklanki
- jajko -2 sztuki
- syrop klonowy lub daktylowy -2-3 łyżki
- mąka ziemniaczana -3 łyżki
- wiórki kokosowe -2 łyżki
- świeże maliny -2 garście
- olej rzepakowy do smażenia

Do dekoracji:

- syrop klonowy
- świeże maliny
- wiórki kokosowe
- listki mięty

Placuszki sprawdzą się także przy innych okazjach –jako przekąska do lunch boksu do szkoły bądź pracy, podczas podróży samochodem czy rodzinnej piknikowej uczty

Wykonanie:

Kaszę jaglaną umieszczamy na sitku i przelewamy gorącą wodą, a następnie dobrze płuczemy. Kaszę przekładamy do rondelka, dodajemy szklankę mleka kokosowego, pół szklanki wody oraz szczyptę soli i gotujemy ok. 15 minut pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia płynu przez kaszę, od czasu do czasu mieszając. Następnie wyłączamy grzanie i pozostawiamy garnek z kaszą jeszcze na 10 minut pod przykryciem.

Ugotowaną kaszę przekładamy do miski i odstawiamy do lekkiego przestygnięcia, w kolejnym kroku dodajemy jajka i syrop klonowy; miksujemy blenderem, ale nie do końca na gładką masę. Do tak przygotowanej masy dodajemy mąkę ziemniaczaną oraz wiórki kokosowe, całość mieszamy trzepaczką. Na koniec dorzucamy maliny i delikatnie mieszamy łyżką do połączenia się składników. Rozgrzewamy patelnię i delikatnie smarujemy ją tłuszczem, zwilżoną w zimnej wodzie łyżką nakładamy cienkie porcje ciasta (1 placek-1 łyżka masy). Smażymy z obu stron na złocisty kolor (przed nałożeniem kolejnej porcji ciasta pamiętajmy o lekkim natłuszczeniu patelni). Placuszki serwujemy polane syropem klonowym, posypane wiórkami kokosowymi oraz malinami.



Placki z kaszy jaglanej i cukinii

AUTORKA:
KULINARNA MANIUSIA

Składniki:

- cukinia -700 g
- kasza jaglana -200 g
- jajko -2 sztuki
- mąka orkiszowa 1850 typu -60 g
- czosnek -1 ząbek
- sól, pieprz do smaku
- olej do smażenia
- pietruszka natka do posypania

Placuszki z powodzeniem sprawdzą się także przy innych okazjach, takich jak rodzinne grillowanie czy piknikowa uczta

Wykonanie:

Cukinię ścieramy na tarce o dużych oczkach, solimy i odstawiamy, aby puściła sok. Następnie ten sok odciskamy i wylewamy. Kaszę gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Do cukinii dodajemy kaszę, wyciśnięty ząbek czosnku, jajka, mąkę, natkę pietruszki, sól i pieprz. Wszystko razem mieszamy.

Rozgrzewamy patelnię z odrobiną oleju, nakładamy łyżką porcję ciasta i smażymy na niewielkim ogniu na rumiano, z dwóch stron. Możemy także racuszki upiec w piekarniku.

Placki podajemy z sosem czosnkowym lub ziołowym i/lub z surówkami. Możemy także przygotować do nich sos mięsny.



Placuszki jaglane z karmelem daktylowym

AUTORKA:

FLY ME TO THE SPOON

Pomysł na smaczną przekąskę do lunch boksu do szkoły bądź pracy, podczas podróży samochodem czy rodzinnej piknikowej uczty

Składniki na placki:

(2 PORCJE)

- kasza jaglana sucha - 1/2 szklanki
- mleko lub mleko roślinne - 2 szklanki
- sól - szczypta
- jajko - 2 sztuki
- syrop klonowy - 3 łyżki
- mąka ziemniaczana - 3 łyżki
- olej rzepakowy - 1 łyżka
- wiórki kokosowe - 2 łyżki

Składniki na karmel:

- daktyl - 1/2 szklanki
- mleko lub mleko roślinne bądź wody z namaczania daktyli - 1/2 szklanki
- sól - szczypta
- pasta tahini lub masło orzechowe - 1 łyżka

Dodatkowo:

- borówki - 1 garść
- migdały - 1 garść
- mięta kilka listków do dekoracji

Wykonanie:

Daktyl zalewamy wrzątkiem. Kaszę jaglaną przepłukujemy. Zalewamy ją 1,5 szklanki mleka i gotujemy ok. 10-15 minut pod przykryciem, co jakiś czas mieszając - do miękkości. Lekko studzimy. Blendujemy z pozostałym mlekiem i resztą składników. Smażymy placki na suchej patelni (nieprzywierającej) na złoto, po ok. 2 minuty z każdej strony.

W tym czasie wyjmujemy daktyl z wody i przekładamy do blendera. Dodajemy sól, tahini i mleko lub wodę, w której się moczyły. Blendujemy do uzyskania pożądanej, lekko lejącej konsystencji.

Placuszki podajemy z daktylowym karmelem, owocami i posiekanymi migdałami.



Placuszki z kaszy jaglanej z jabłkiem i cynamonem

AUTORKA:

KUCHENNE MECYJE

Okazją do podania placuszków może być piknikowa uczta; mogą stanowić także doskonałą przekąskę do lunch boksów do szkoły bądź pracy

Składniki:

- kasza jaglana -100 g
- mleko -2 szklanki
- cukier -2 łyżki
- cynamon -1/2 łyżeczki
- proszek do pieczenia -1 łyżeczka
- mąka -4-5 łyżek
- jajko -2 sztuki
- jabłko -2 sztuki
- miód -1 łyżeczka

Wykonanie:

Kaszę jaglaną wysypujemy na suchą patelnię i prażymy przez ok. 3-4 minuty, często mieszając, aż zacznie wydzielać lekko orzechowy aromat. Następnie zalewamy ją wodą, mieszamy i odlewamy wodę. Przekładamy do garnka, wlewamy dwie szklanki mleka oraz dodajemy cukier i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok. 20 minut, aż masa zrobi się gęsta. Odstawiamy do ostudzenia.

Do kaszy dodajemy jajka i starte na grubych oczkach jabłka, mieszamy całość. Następnie dodajemy mąkę połączoną z proszkiem do pieczenia oraz cynamon. Ponownie delikatnie wszystko mieszamy - tylko do połączenia składników. Na patelni rozgrzewamy olej i nakładamy po dwie łyżki masy na porcję. Smażymy z obu stron na złoty kolor. Po usmażeniu układamy placuszki na ręczniku papierowym. Przed podaniem polewamy miodem.



Czekoladowa kasza jaglana z malinami

AUTORKA:

MONIKA STROMKIE-ZŁOMANIEC

Okazją do zaserwowania tej oryginalnej potrawy może być też eleganckie przyjęcie, spotkanie z przyjaciółmi czy piknikowa uczta

Składniki:

- kasza jaglana -50 g
- napój owsiany -200 ml
- daktyle suszone -3 sztuki
- kakao -2 łyżeczki
- maliny - garść

Wykonanie:

Kaszę przepłukujemy na sitku pod bieżącą wodą, przekładamy do rondelka, zalewamy napojem owsianym i dodajemy posiekane daktyle. Gotujemy do zgęstnienia na małym ogniu. Na koniec dodajemy kakao i dokładnie mieszamy. Podajemy z malinami lub innymi owocami sezonowymi.



Sałatka z kaszą pęczak, jajkiem i tuńczykiem

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Pomysł na danie do lunch boksu do pracy bądź szkoły. Idealnie pasuje też jako przystawka na eleganckie przyjęcie, rodzinne grillowanie czy spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

(2 PORCJE)

sałatka:

- sucha kasza pęczak -1 szklanka
- rukola -100 g
- jajko ugotowane na twardo -2 sztuki
- puszka tuńczyka w sosie własnym -1 sztuka
- pomidorki koktajlowe -garść
- czerwona papryka -1 sztuka
- czerwona cebula -1 mała sztuka
- posiekany szczypiorek lub inna ulubiona zielenina -1 łyżka

dressing:

- olej rzepakowy -4 łyżki
- sok z cytryny -1 łyżka
- płynny miód -1 łyżeczka
- musztarda dijon -1 łyżeczka
- pieprz, sól do smaku

Wykonanie:

Do garnka wlewamy 2,5 szklanki zimnej wody, zagotowujemy. Kaszę płuczemy w zimnej wodzie, wrzucamy na wrzątek, dodajemy solidną szczyptę soli i doprowadzamy do zagotowania. Po zagotowaniu pozostawiamy pod przykryciem jeszcze 15 minut, aby kasza wchłonęła cały płyn.

Ugotowane jajka obieramy, kroimy na ćwiartki, odkładamy. Tuńczyka odsączamy z zalewy i przekładamy do osobnego naczynia, to samo robimy z pokrojoną w paseczki papryką oraz cebulą pokrojoną w piórka. Przygotowujemy dressing z oleju rzepakowego, miodu, musztardy, soku z cytryny, dokładnie mieszając, aż połączą się wszystkie składniki. Doprawiamy solą i pieprzem.

Kaszę mieszamy z połową dressingu, układamy ją na talerze. Układamy na niej rukolę, paprykę, cebulę, tuńczyka i jajka. Całość polewamy pozostałym dressingiem, oprószamy świeżo mielonym pieprzem i posypujemy szczypiorkiem.



Sałatka z kaszy gryczanej niepalonej z bobem i tuńczykiem

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Polecana jako danie do lunch boksu do pracy bądź szkoły. Idealnie pasuje na eleganckie przyjęcie, rodzinne grillowanie czy spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

(3-4 PORCJE)

- kasza gryczana niepalona -150 g
- bób -200 g
- tuńczyk w oliwie -130 g
- pomidor 1 sztuka / pomidorki koktajlowe -garść
- suszone pomidory z zalewy -5 sztuk
- ogórki kiszane średniej wielkości -2 sztuki
- posiekany koperek -2 łyżki
- drobno posiekany szczypior -1 łyżka
- sól, pieprz świeżo mielony do smaku
- orzeszki ziemne lub nasiona słonecznika -garść

SOS:

- sok z limonki -½ sztuki
- olej rzepakowy -3-4 łyżki
- musztarda -1 płaska łyżeczka
- płynny miód lub syrop daktylowy albo klonowy -1 łyżeczka

Wykonanie:

Kaszę gryczaną ugotuj na sypko. Na 1 szklankę kaszy, należy odmierzyć 1 i 3/4 szklanki wody. Wodę wlej do garnka, posól do smaku i dodaj 1 łyżkę oleju. Gdy woda się zagotuje wsyp kaszę. Kiedy całość ponownie się zagotuje przykryj garnek i gotuj całość na najmniejszym ogniu ok. 10 minut. Kiedy kasza wchłonie cały płyn, wyłącz grzanie i pozostaw garnek pod przykryciem na kolejne 10 minut.

W międzyczasie ugotuj bób w osolonej wodzie z łyżką cukru. W osobnym naczyniu wymieszaj dokładnie wszystkie składniki na sos. Suszone pomidory pokrój w paski, ogórka kiszzonego oraz pomidora w kostkę, tuńczyka odsącz z zalewy. Zieleninę drobno posiekaj, orzeszki lub słonecznik upraż na złocisto na suchej teflonowej patelni, odcedzony bób obierz z łupin. Do miski przełóż przestygniętą, ugotowaną na sypko kaszę, dodaj pozostałe składniki, dopraw do smaku solą oraz pieprzem i polej całość przygotowanym sosem. Wszystko razem ze sobą dokładnie wymieszaj, wstaw do lodówki na 15 minut, aby smaki się przegryzły.



Sałatka z kaszą gryczaną niepaloną, buraczkami, malinami i serem z niebieską pleśnią

AUTORKA:

SAJKOFANKA SMAKU

Poza śniadaniem, z powodzeniem można zaserwować ją przy innych okazjach – na spotkaniu z przyjaciółmi, podczas rodzinnego grillowania, piknikowej ucztę czy też zabrać w lunch boksie do pracy lub szkoły

Składniki:

- burak ćwikłowy -2 średnie sztuki
- ocet balsamiczny -1 łyżka
- miód lipowy -1 łyżka
- świeże maliny -200 g
- kasza gryczana niepalona -100 g
- ser z niebieską pleśnią -80 g
- świeżo siekana mięta -garść
- świeżo siekana kolendra -garść
- sok z pomarańczy -½ sztuki
- sok limonki -½ sztuki
- świeżo mielony pieprz do smaku
- sól do smaku
- cynamon mielony -½ łyżeczki
- kardamon mielony -½ łyżeczki
- pestki słonecznika -2 łyżki (uprażone, zrumienione na suchej patelni)

Wykonanie:

Kaszę gryczaną gotujemy w lekko posolonej wodzie według opisu na opakowaniu.

Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni. Buraki dokładnie myjemy, piecemy w łupinach do miękkości. Studzimy, obieramy ze skórki, kroimy w równą kostkę. Przekładamy do miseczki. Na patelnię wylewamy wyciśnięty sok z pomarańczy i limonki, ocet balsamiczny i miód. Dorzucamy pokrojone buraczki i świeże maliny. Doprawiamy cynamonem i kardamonem. Smażymy na małym ogniu przez 3 minuty.

Ugotowaną, przepłukaną kaszę gryczaną łączymy z lekko ostudzonymi buraczkami oraz malinami. Doprawiamy pieprzem i solą. Ser z niebieską pleśnią kroimy w kosteczkę, dorzucamy do kaszy. Posypujemy wszystko obficie świeżo siekaną miętą i kolendrą. Dodajemy prażone ziarna słonecznika. Wszystko dokładnie mieszamy, na wierzchu posypujemy resztą świeżych ziół i skrapiamy olejem rzepakowym.



Sałatka z kaszy gryczanej palonej z burakiem, wędzonym twarogiem i orzechami włoskimi

AUTOR:
JAN KUROŃ

Pyszna i lekka sałatka sprawdzi się jako danie przy innych okazjach, takich jak spotkanie z przyjaciółmi, rodzinne grillowanie czy piknikowa uczta

Składniki:

(2 PORCJE)

- kasza gryczana palona, ugotowana -1,5 szklanki
- burak ugotowany i pokrojony w plastry -1 sztuka
- twaróg wędzony -200 g
- rukola świeża – 1 garść
- orzechy włoskie, posiekane -2 łyżki
- olej rzepakowy -1 łyżka
- krem z octu winnego (białego) -1 łyżka
- sól -szczypta

Wykonanie:

Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odstawiamy do ostygnięcia. Następnie dodajemy do niej buraka, twaróg wędzony, rukolę, posiekane orzechy włoskie, olej rzepakowy oraz emulsję balsamiczną, doprawiamy solą. Całość starannie mieszamy.

Kaszę gryczaną można zastąpić kaszą pęczak, gryczaną niepaloną oraz jagłą. Jeśli lubicie zioła, możecie dodać garść posiekanej natki pietruszki.



Słodki omlet z kaszą jaglaną i świeżymi truskawkami

AUTORKA:

NASZA KASZA

Składniki:

- jajo -2 sztuki
- kasza jaglana -1/4 szklanki
- olejek waniliowy -2 g
- świeże truskawki -100 g
- miód pszczeli -1 łyżeczka
- masło extra -1 łyżeczka

Omlet można usmażyć wcześniej, pokroić na kawałki i spakować do lunch boksu do szkoły lub pracy lub zabrać ze sobą na piknikową ucztę

Wykonanie:

Gotujemy kaszę jaglaną. Rozgrzewamy piekarnik do 170 stopni C. Umyte truskawki kroimy w plasterki lub ćwiartki. Oddzielamy białka od żółtek; w osobnym naczyniu ubijamy białka na sztywną pianę. Kiedy będą już ubite, dodajemy kilka kropel olejku waniliowego, kaszę, miód i żółtka. Delikatnie łączymy wszystkie składniki z pianą używając najniższych obrotów miksera.

Gotową masę umieszczamy na rozgrzanej i wysmarowanej masłem patelni. Na średnim ogniu podsmażamy spód omleta przez 3 minuty, następnie wkładamy omlet razem z patelnią do rozgrzanego piekarnika. Po 15 minutach wyjmujemy patelnię z piekarnika. Omlet możemy też zrobić bez użycia piekarnika, wystarczy, że delikatnie przewrócimy go na patelni.

Gotowy omlet przekładamy ostrożnie na talerz, układamy na całej powierzchni truskawki, serwujemy. Możemy posypać go cukrem pudrem z ksylitolu.



Gryczanka z jabłkiem i orzechami włoskimi

AUTORKA:

NASZA KASZA

Idealny posiłek z kaszy gryczanej w postaci deseru, który można zaserwować podczas spotkania z przyjaciółmi czy piknikowej uczyty

Składniki:

- kasza gryczana, sucha -4 łyżki
- mleko spożywcze 2% tł. -1 szklanka
- jabłko -1 sztuka
- orzechy włoskie -4 sztuki
- anyż mielony -szczypta

Wykonanie:

Gotujemy kaszę w mleku z dodatkiem anyżu przez ok. 15 minut, a następnie przekładamy ją do miseczki. Umyte i pokrojone jabłko łączymy z kaszą. Dodajemy posiekane orzechy. Mieszymy wszystkie składniki.



Jaglane smoothie z truskawkami, gruszką i szpinakiem

AUTORKA:
NASZA KASZA

Pomysł na niebanalne, pożywne drugie śniadanie, które można zabrać ze sobą na wynos (do pracy, szkoły, wycieczkę rowerową). Okazją do zaserwowania smoothie może być też spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

- kasza jaglana sucha -2 łyżki
- mleko spożywcze 2% -1 szklanka
- truskawki -1 szklanka
- szpinak świeży -1 szklanka
- gruszki -1/2 sztuki

Wykonanie:

Gotujemy kaszę jaglaną przez ok. 15-20 minut. Owoce myjemy, obieramy, usuwamy gniazdo nasienne z gruszki i kroimy. Wszystkie składniki wraz z mlekiem przekładamy do misy blendera i blendujemy na smoothie.



Jaglanka na mleku z suszonymi morelami

AUTORKA:

NASZA KASZA

Jaglanka sprawdzi się jako słodki deser podczas spotkań z rodziną lub przyjaciółmi

Składniki:

- kasza jaglana -4 łyżki
- mleko spożywcze 2% -3/4 szklanki
- morele suszone -2 sztuki
- orzechy włoskie -3 sztuki
- miód pszczeli -1 łyżeczka

Wykonanie:

Gotujemy kaszę w mleku przez ok. 15-20 minut i przekładamy do miseczki. Dodajemy do niej posiekane suszone owoce, orzechy, miód i mieszamy wszystkie składniki.

* W celu zniwelowania gorzkawego posmaku kaszy jaglanej, warto przed ugotowaniem podprażyć ją na suchej patelni, aż do momentu wydzielenia się przyjemnego aromatu, a następnie wypłukać kaszę w zimnej wodzie. Można też zamiast tego przepłukać ją w gorącej, a następnie zimnej wodzie.



Śniadaniowy koktajl jagodowo-czekoladowo-jaglany

AUTORKA:

SAJKOFANKA SMAKU

Pomysł na niebanalne, pożywne drugie śniadanie na wynos (do pracy bądź szkoły, na wycieczkę rowerową). Okazją do zaserwowania oryginalnego koktajlu może być spotkanie z rodziną lub przyjaciółmi bądź eleganckie przyjęcie

Składniki:

- kasza jaglana ugotowana -4 łyżki
- świeże lub mrożone jagody -2 garście
- świeża bazylia i mięta -kilka listków
- mleczko kokosowe -250 ml
- kakao -1 łyżeczka
- brązowy cukier -1 łyżka
- miód wielokwiatowy -1 łyżeczka

Wykonanie:

Kaszę jaglaną przelewamy na gęstym sicie wrzątkiem. Podprażamy ją w suchym garnku, a następnie gotujemy pod przykryciem w wodzie w proporcji 1:2, przez ok. 15 minut. Ugotowaną kaszę studzimy.

Do wysokiego naczynia wrzucamy lekko rozmrożone i oczyszczone jagody, listki bazylii i mięty. Wsypujemy kaszę jaglaną, kakao, cukier brązowy i miód. Wszystko zalewamy mlekiem kokosowym i miksujemy blenderem do uzyskania jednolitej konsystencji.



Suflet z kaszy kukurydzianej i dyni z salsą z pomidorów, parmezanem i orzeszkami pinii

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Składniki:

- kasza kukurydziana -100 g
- dynia (upieczona bez skórki) -300 g
- mleko -50 ml
- mąka kukurydziana -2 łyżki
- mąka pszenna -5 łyżek
- jajko -1 sztuka
- posiekana pietruszka i świeża kolendra -2 duże łyżki
- papryka mielona słodka -2 płaskie łyżeczki
- sól -szczypta
- pieprz czarny, mielony -szczypta

Dodatki:

- pomidory dojrzałe, słodkie -2 duże sztuki
- masło klarowane -1 łyżka
- czosnek -2 ząbki
- bazylii świeża -10 listków
+ kilka do dekoracji
- orzeszki pinii -1/2 szklanki
- ser Parmezan, świeżo starty
do posypania – 2-3 łyżki
- masło do wysmarowania kokilek
- olej z orzechów włoskich lub
rzepakowy do skropienia sufletów

Propozycja na wyśmienite danie na inne okazje –
eleganckie przyjęcie czy spotkanie z przyjaciółmi

Wykonanie:

W pierwszej kolejności przygotowujemy pulpę z dyni: małą dynię kroimy na mniejsze kawałki i wydrążamy pestki, skrapiamy dynię olejem z orzechów włoskich lub rzepakowym, delikatnie solimy i posypujemy zmielonym czarnym pieprzem; układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni z funkcją termoobiegu i pieczemy ok. 20 minut, odstawiamy do ostygnięcia i oddzielamy miąższ od skórki.

Kaszę kukurydzianą gotujemy według instrukcji na opakowaniu i odstawiamy do ostygnięcia.

Do malaksera wkładamy miąższ z dyni oraz ostygłą kaszę kukurydzianą. Dodajemy jajko, mąkę kukurydzianą oraz pszenną, dolewamy mleko, dodajemy zioła oraz przyprawy. Całość mielimy w malakserze na dość gładką, lekko lejącą się masę.

Kokilki do pieczenia natłuszczamy masłem. Piekarnik nastawiamy na 180 stopni z funkcją termoobiegu. Powstałą kukurydziano – dyniową masę rozkładamy w równych porcjach do wysmarowanych masłem naczynek żaroodpornych. Wstawiamy je do piekarnika i pieczemy ok. 20 minut. Masa powinna delikatnie urosnąć i lekko się zrumienić.

Na suchej patelni prażymy orzeszki pinii i odstawiamy na bok.

Czosnek obieramy i kroimy w plasterki. Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane. Dodajemy plasterki czosnku i smażymy 30 sekund mieszając delikatnie. Dodajemy pomidory. Doprawiamy całość solą i pieprzem i wrzucamy listki bazylii. Mieszamy i po 2 minutach wyłączamy grzanie. Salsa jest gotowa.

Gotowym sufletom dajemy odpocząć w lekko uchylonym piekarniku przez 5 minut. Delikatnie wyjmujemy suflety na talerze. Na wierzchu kładziemy pomidory. Posypujemy uprażonymi orzeszkami pinii, startym serem Parmezanem oraz dekorujemy kilkoma listkami bazylii.

Suflety podajemy od razu, ciepłe, ale doskonale smakują także ostudzone.

Sycąca szakszuka z kaszą gryczaną

AUTORKA:
COŚ SŁODKIEGO

Składniki:

(2 PORCJE)

- kasza gryczana -40 g
- czosnek -1 ząbek
- cebula czerwona -1 sztuka
- papryczka chili -1/2 sztuki
- masło -10 g
- kmin rzymski mielony -1/4 łyżeczki
- cynamon mielony -szczypta
- imbir mielony -szczypta
- papryka słodka mielona -1/2 łyżeczki
- papryka wędzona mielona -3/4 łyżeczki
- pieprz czarny -szczypta
- sól -szczypta
- pomidor malinowy -2-3 sztuki
- cukier trzcinowy -do smaku
- jajko "zerówka" -2-3 sztuki
- pieprz czarny, świeżo mielony – do smaku
- kolendra świeża -1 garść
- natka pietruszki -2 gałązki

Danie polecane na inne okazje – na obiad, na rodzinne grillowanie czy spotkanie z przyjaciółmi

Wykonanie:

Kaszę gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu.

Czosnek, cebulę i papryczkę chili oczyszczoną z nasion drobno siekamy. Na średniej wielkości patelni rozgrzewamy masło, wrzucamy cebulę, po chwili dodajemy czosnek i chili. Gdy warzywa zmiękną, dodajemy do nich przyprawy: kmin, cynamon, imbir, słodką i wędzoną paprykę, czarny pieprz i sól. Mieszaną i smażymy ok. 1-2 minuty.

Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Wrzucamy na patelnię, łączymy z pozostałymi składnikami i redukujemy tak długo aż nadmiar wody odparuje. Jeśli sos jest zbyt kwaśny, dodajemy odrobinę cukru trzcinowego. Sos pomidorowy łączymy z ugotowaną kaszą, całość mieszamy. W sosie robimy wgłębienia i wbijamy w nie jajka. Patelnię przykrywamy, zmniejszamy ogień i dusimy do czasu aż jajka lekko się zetną (powinny być płynne w środku).

Wierzch szakszuki posypujemy świeżo zmieloną czarną pieprzem, posiekaną kolendrą i natką pietruszki. Danie podajemy od razu po przygotowaniu.



Przepisy na dania z kaszą
na każdą porę dnia
– od śniadania po kolację

Obiad





Bataty faszerowane kaszą gryczaną

AUTORKA:

MRS KAMII GOTUJE

Pieczone bataty są idealne do mięsa z grilla, dlatego doskonale pasują na piknikową ucztę, rodzinne grillowanie, spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

- kasza gryczana -100 g
- batat -3 sztuki
- cebula -1 mała sztuka
- czosnek -2 ząbki
- czerwona papryka -1 sztuka
- papryczka chili -1 sztuka
- sok z limonki -½ sztuki
- szczypiorek -1 pęczek
- sos sojowy -3 łyżki
- suszona kolendra -3-4 łyżki
- trawa cytrynowa cięta -1 łyżka
- słodka papryka -1 łyżeczka
- ostra papryka -1/2 łyżeczki
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- olej do smażenia

Wykonanie:

Kaszę gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Bataty myjemy, następnie przekajamy na pół, skrapiamy olejem, lekko solimy i układamy na blaszce. Tak przygotowane warzywa wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i pieczemy ok. 40-50 minut.

Po upieczeniu wydrążamy miąższ z batatów.

W kolejnym kroku przygotowujemy farsz. Cebulę i czerwona paprykę kroimy w drobną kostkę. Na rozgrzaną patelnię wlewamy niewielką ilość oleju, następnie dodajemy cebulkę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Gdy cebulka zeszkli się lekko, dodajemy czerwona paprykę i chwilę smażymy. Następnie dodajemy kaszę oraz miąższ z batatów, szczyptę soli, pieprzu, sos sojowy, sok z limonki, słodką i ostrą paprykę, kolendrę oraz trawę cytrynową. Wszystko dokładnie mieszamy i chwilę smażymy. Farsz nakładamy na wydrążone bataty i całość wstawiamy jeszcze do piekarnika na ok. 5-10 minut. Na koniec upieczone bataty posypujemy posiekaną papryczką chili oraz szczypiorkiem.



Chrupiące pulpeciki jęczmienne z glazurowanymi warzywami

AUTORKA:
COŚ SŁODKIEGO

Składniki:

(3 PORCJE)

Pulpety

- kasza jęczmienna -120 g
- cebula -1 sztuka
- czosnek -1 ząbek
- marchewka -1 sztuka
- masło -10 g
- natka pietruszki -½ pęczka
- orzechy włoskie -30 g
- sól -½ łyżeczki
- pieprz czarny -½ łyżeczki
- papryka wędzona mielona -½ łyżeczki
- jajko „zerówka” -1 sztuka
- bułka tarta -40 g + do obtoczenia
- olej słonecznikowy do smażenia

Warzywa glazurowane

- młoda marchew -3 sztuki
- pietruszka -2 sztuki
- cebula czerwona -1 sztuka
- czosnek -2 ząbki
- tymianek -1 gałązka
- anyż -1 gwiazdka
- sól -½ łyżeczki
- pieprz czarny świeżo mielony -½ łyżeczki
- sok z cytryny -1 łyżeczka
- miód -1 łyżka

Dip bazyliowy

- jogurt naturalny -100 g
- majonez -20 g
- bazylia -1 pęczek
- orzechy laskowe -20 g
- sok z limonki -1 łyżeczka
- sól i pieprz do smaku

To kulinarna propozycja na rodzinne przyjęcie lub spotkanie z przyjaciółmi

Wykonanie:

Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przesypujemy ją do miski i studzimy.

Cebulę i czosnek drobno siekamy, marchewkę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Na patelni rozgrzewamy masło i przesmażamy warzywa aż staną się miękkie. Gotowe dodajemy do przestudzonej kaszy i odstawiamy na 5-10 minut.

Natkę pietruszki i orzechy rozdrabniamy, wsypujemy do miski z kaszą i warzywami. Doprawiamy solą, pieprzem oraz papryką. Wbijamy jajko, wsypujemy bułkę tartą i wyrabiamy zwartą masę, z której formujemy małe pulpeciki. Każdy kotlet obtaczamy w bułce tartej. Na patelni rozgrzewamy olej (powinno być go na tyle dużo, by zanurzyć w nim pulpety do połowy ich wysokości). Kotleciki jaglane smażymy na rozgrzanym tłuszczu, z obu stron na złoty kolor. Zdejmujemy i odsączamy z nadmiaru oleju.

Z patelni zlewamy tłuszcz (zostawiamy tylko 1-2 łyżki). Wyczyszczone i pokrojone w ćwiartki marchewki, pietruszki oraz cebulę układamy na patelni po smażeniu pulpetów. Wrzucamy czosnek w łupinie, gałązkę tymianku i gwiazdkę anyżu. Wierzch posypujemy solą oraz pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny i smażymy na małym ogniu przez ok. 8-10 minut (przewracając warzywa w międzyczasie).

Do malaksera wlewamy jogurt naturalny, dodajemy majonez, umyte listki bazylii, orzechy, sok z limonki, sól oraz pieprz i blendujemy na gładki dip. Gdy warzywa na patelni zmiękną polewamy je łyżką miodu, dokładnie mieszamy, zwiększamy ogień i smażymy przez ok. 1,5 minuty, aż się zarumienią.

Na talerze układamy glazurowane warzywa oraz dip bazyliowy. Na wierzchu układamy pulpety. Całość możemy posypać dodatkową porcją ulubionych świeżych ziół.



Cukinia faszerowana kaszą kuskus, pomidorami i kurczakiem

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

To pomysł na ciepłe danie na eleganckie przyjęcie, spotkanie z przyjaciółmi, piknikową ucztę czy rodzinne grillowanie

Składniki:

(2 DUŻE PORCJE)

- cukinia - 2 sztuki średniej wielkości (każda po ok. 300 g)
- sucha kasza kuskus - ½ szklanki
- pierś z kurczaka - 1 pojedyncza sztuka
- marchewka - 1 sztuka średniej wielkości
- pomidor - 1 duża sztuka
- cebula - 1 sztuka
- czosnek - 2 ząbki
- natka posiekanej pietruszki - 2 łyżki
- kurkuma - 1 łyżeczka
- czerwona słodka papryka - 1 łyżeczka
- suszone oregano - 1 łyżeczka
- chili lub pieprz kajeński - szczypta
- sól do smaku
- ser (feta, pleśniowy, żółty) - 30 g
- olej roślinny do smażenia i do skropienia - 1-2 łyżki
- woda lub bulion warzywny - 1 szklanka

Sos z suszonych pomidorów

- suszone pomidory z zalewy - 5 sztuk
- majonez - 3 czubate łyżki
- gęsty jogurt naturalny - 3 czubate łyżki
- świeżo mielony pieprz

Wykonanie:

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180 stopni C. Cukinię myjemy, osuszamy i przekrawamy wzdłuż na pół. Łyżeczką wydrążamy nasiona oraz część miąższu tak, aby powstały łódeczki. Należy uważać, aby nie uszkodzić cukinii, miąższ pozostawiamy do farszu. Cukinię układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia skórą do dołu, przyprószamy solą oraz świeżo mielonym pieprzem, a także skrapiamy delikatnie olejem. Tak przygotowane warzywa wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy przez ok. 10-12 minut, następnie pozostawiamy do lekkiego przestygnięcia.

W międzyczasie filet z piersi kurczaka, pozostałą cukinię oraz pomidora kroimy w niewielką kostkę, cebulę oraz natkę pietruszki drobno siekamy, a marchew ścieramy na tarce o grubych oczkach. Mięso przyprawiamy solą oraz pieprzem. Na patelnię dodajemy olej roślinny i kiedy będzie dobrze rozgrzany, podsmażamy na nim na złocisty kolor mięso. Usmażone mięso przekładamy na talerz, na rozgrzaną patelnię, jeżeli jest potrzeba dodajemy odrobinę oleju, i podsmażamy cebulę, po kilku minutach dokładamy startą marchew oraz czosnek przeciśnięty przez praskę. Przesmażamy warzywa ok. 2-3 minuty na niewielkim ogniu. Uważajmy, aby nie przypalić czosnku, ponieważ będzie gorzki. Dodajemy wodę lub bulion, pokrojonego w kostkę pomidora (można obrać ze skórki), cukinię, dodajemy także przyprawy do smaku - kurkumę, czerwoną słodką paprykę, pieprz, sól oraz suszone zioła. Całość doprowadzamy do zagotowania. Kiedy warzywa będą miękkie, dodajemy kaszę kuskus, mieszamy i pozostawiamy na najmniejszym ogniu pod przykryciem ok. 5 minut. Kasza powinna zmięknąć i wchłonąć nadmiar płynu, który w razie potrzeby należy dolać. Kiedy warzywa dobrze połączą się z kaszą, dorzucamy podsmażonego wcześniej kurczaka oraz posiekaną natkę pietruszki.

Całość doprawiamy według uznania, gęsty farsz odparowany z nadmiaru płynu pozostawiamy do lekkiego przestygnięcia. Wydrążone cukinie napełniamy farszem, układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i zapiekamy ok. 20-30 minut, na kilka minut przed końcem posypujemy je ulubionym startym serem i pozostawiamy w piekarniku do momentu, aż ser się rozpuści.

Składniki na sos miksujemy w blenderze do uzyskania jednolitej konsystencji. Cukinię podajemy lekko przestygniętą, w towarzystwie sosu z suszonych pomidorów, posypaną posiekaną natką pietruszki.

Gołąbki z kaszą jęczmienną i mięsem mielonym

AUTORKA:

KULINARNA MANIUSIA

Idealne danie na spotkanie
z rodziną lub z przyjaciółmi

Składniki:

- kasza jęczmienna -200 g
- sól -1 łyżeczka
- masło -1 łyżeczka
- młoda kapusta -1 główka
- mięso mielone drobiowe -500 g
- sól, pieprz do smaku
- świeża pietruszka -1 pęczek

Wykonanie:

Z kapusty wycinamy głąb. W dużym garnku gotujemy wodę i wkładamy kapustę, aby sparzyć liście, które po chwili zdejmujemy z warzywa i odkładamy. Z liści ścinamy zgrubiałą część - z głównego nerwu.

Kaszę jęczmienną wsypujemy do wody, dodajemy sól oraz masło. Gotujemy ją na małym ogniu, aż będzie miękka. Do miski wkładamy mięso mielone, przyprawiamy je solą i pieprzem, dodajemy ugotowaną kaszę oraz posiekaną natkę pietruszki i mieszamy.

Na każdy liść kapusty nakładamy porcję farszu i zawijamy. Gołąbki układamy w naczyniu do zapiekania z pokrywką. Pieczemy je 40 minut w temperaturze 200 stopni C. Ok. 15 minut przed końcem pieczenia zdejmujemy pokrywkę i zapiekamy gołąbki bez przykrycia.

Gołąbki podajemy z chlebem lub z ugotowanymi ziemniakami. Możemy także zrobić do nich sos pomidorowy lub pieczarkowy.





Curry z łososiem, warzywami i kaszą pęczak

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Składniki:

(PROPORCJE NA 6 PORCJI)

- kasza jęczmienna pęczak -600 g
- filet z łososa bez skóry -400 g
- małe pieczarki -200 g
- brokuł -1 sztuka średniej wielkości
- pomidor -2 sztuki
- cebula -1 sztuka średniej wielkości
- czosnek -3 duże ząbki
- orzechy nerkowca -100 g
- czerwona pasta curry -1 łyżka
- olej roślinny do smażenia
- sos teriyaki do smaku -ok. 30 ml
- sos sojowy do smaku -ok. 30 ml
- olej z z orzechów włoskich -1 łyżka
- napój kokosowy -425 ml
- świeża bazylia -8 listków
- suszone liście kafiru -3 sztuki
- świeża kolendra -1 pęczek
- gruby szczypior -1 pęczek
- limonka do podania

Propozycja na wykwintne danie na eleganckie spotkanie, rodzinne przyjęcie czy kolację z przyjaciółmi

Wykonanie:

Kaszę przepłukujemy zimną wodą i gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie. Odcedzamy i odstawiamy. Łososa myjemy pod zimną wodą i kroimy na równe kawałki. Pieczarki myjemy i obieramy. Pomidory sparzamy wrzątkiem, wycinamy twardy rdzeń gniazda nasiennego i kroimy w kostkę. Cebulę obieramy i kroimy w piórka. Czosnek obieramy i kroimy na plasterki. Brokuł dzielimy na różyczki, resztę warzywa odrzucamy. Kroimy szczypior i grubo siekamy kolendrę.

W woku lub głębokiej patelni rozgrzewamy olej do smażenia. Smażymy wszystko na dużym ogniu. Wrzucamy cebulę i smażymy, aż zacznie się rumienić. Dodajemy orzechy nerkowca i po chwili plasterki czosnku. Smażymy mieszając przez ok. 30 sekund. Dodajemy pieczarki i różyczki brokułu. Dolewamy sos sojowy i sos teriyaki oraz wrzucamy liście kafiru. Smażymy całość ok. 1 minuty.

Dodajemy pomidory oraz czerwoną pastę curry. Dokładnie mieszamy i wlewamy mleczko kokosowe. Zagotowujemy całość i wkładamy kawałki łososa. Gotujemy ok. 1-2 minuty delikatnie mieszając, aby nie uszkodzić mięsa ryby. Na koniec dodajemy liście bazylii i połowę posiekanej kolendry.

Do miseczek nakładamy porcje kaszy pęczak, a następnie curry z łososiem (najwygodniej łyżką do zupy). Na wierzchu posypujemy danie posiekaną kolendrą i szczypiorem oraz układamy ćwiartkę limonki.



Gulasz z kaszą gryczaną

AUTORKA:

KULINARNA MANIUSIA

To propozycja dania na spotkanie z rodziną lub z przyjaciółmi

Składniki:

- schab bez kości -500 g
- boczek wędzony -200 g
- papryka czerwona -1 sztuka
- papryka żółta -1 sztuka
- cebula -2 sztuki
- czosnek -2 ząbki
- pieczarki -200 g
- pieprz -4 ziarenka
- liść laurowy -2 sztuki
- ziele angielskie -2 ziarenka
- sól, pieprz do smaku
- natka pietruszki -1 sztuka
- olej do smażenia
- kasza gryczana -1 szklanka

Wykonanie:

Schab kroimy w kostkę, przyprawiamy go solą i pieprzem. Rozgrzewamy olej na patelni, wrzucamy porcjami mięso i mocno je smażymy przez chwilę, aby się zarumieniło. Przekładamy na talerz i ponownie podsmażamy kolejną porcję. Tak robimy z całym mięsem. Podsmażamy także boczek.

Mięso razem z boczkiem wkładamy na patelnię i zalewamy wrzątkiem. Dodajemy papryki pokrojone w kostkę, ziarenka pieprzu, ziele angielskie oraz liście laurowe. Przykrywamy wszystko i dusimy na małym ogniu.

W międzyczasie podsmażamy pieczarki - kroimy je na plasterki, dodajemy pokrojoną cebulę i czosnek, chwilę smażymy i wrzucamy do mięsa. Całość dusimy ok. 2 godzin na małym ogniu.

Na koniec dodajemy pokrojoną natkę pietruszki i przyprawiamy sos do smaku solą i pieprzem. Możemy go zagęścić mąką lub śmietaną.

Gulasz podajemy z ugotowaną kaszą gryczaną, która idealnie do tego dania pasuje. Mięso doskonale smakuje z buraczkami i ogórkami kiszonymi.



Kasza smażona z warzywami i jajkiem

AUTORKA:

KULINARNE PRZYGODY GATITY

Składniki:

- kasza jęczmienna - 2/3 szklanki
- mała cebula - 1/2 sztuki
- cienka ugotowana fasolka szparagowa - 2 garście
- mała cukinia - 1 sztuka
- jajko - 2 sztuki
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku
- płatki chili
- natka pietruszki - 1 sztuka

Danie polecane na spotkanie z przyjaciółmi lub piknikową ucztę

Wykonanie:

Kaszę płuczemy pod zimną wodą i gotujemy w garnku z dużą ilością wody, aż będzie al dente. Odcedzamy. Na patelni na rozgrzanym oleju szklimy pokrojoną w piórka cebulę, następnie dodajemy pokrojoną na kawałki fasolkę oraz pociętą w półplasterki cukinię. Smażymy przez 2-3 minuty. Dodajemy kaszę, dokładnie mieszamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

W kaszy robimy dwa wgłębienia, wlewamy w nie odrobinę oleju i wbijamy jajka. Smażymy pod przykryciem, aż jajka się zetną. Posypujemy chili, posiekaną natką i od razu podajemy.



Kotleciki jęczmienne z sosem musztardowym

AUTORKA:
EKOCENTRYCZKA

Kulinarna propozycja na piknikową ucztę i spotkanie z przyjaciółmi. To również prosty i szybki przepis na smaczne danie popołudniowe do zabrania w lunch boksie do pracy

Składniki:

- sucha kasza jęczmienna - ½ szklanki lub ugotowana kasza jęczmienna - 1 szklanka
- olej - 2 łyżki
- starty brokuł - ½ szklanki
- starta marchewka - ½ szklanki
- mała cebula - 1 sztuka
- świeży rozmaryn - 1 łyżeczka
- kurkuma - ½ łyżeczki
- skórka z cytryny - ½ łyżeczki
- babka płesznik - 1,5 łyżeczki
- płatki drożdżowe - 1 łyżka
- musztarda z ziarnami gorczycy - 1 łyżeczka
- sól i pieprz do smaku

Kremowy sos musztardowy

- orzechy nerkowca - 2 łyżki namoczonych co najmniej godzinę wcześniej
- woda - 4-5 łyżek
- syrop daktylowy/klonowy - 1 łyżka
- musztarda z ziarnami gorczycy - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- czosnek - 1 ząbek (opcjonalnie)
- sól do smaku

Wykonanie:

Kaszę jęczmienną płuczemy kilka razy, przelewamy wrzątkiem i gotujemy w podwójnej ilości wody do momentu, aż cały płyn zostanie wchłonięty, a kasza będzie miękka. Zostawiamy do przestudzenia.

W czasie, kiedy kasza się gotuje, ucieramy na tarce warzywa. Podsmażamy je na łyżce oleju do momentu, aż trochę zmiękną. Doprawiamy rozmarynem, solą, pieprzem, kurkumą i skórką cytryny. Przestudzoną kaszę przekładamy do robota kuchennego (możemy użyć także blendera ręcznego). Dodajemy warzywa i pozostałe składniki - babkę płesznik, płatki drożdżowe i musztardę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Blendujemy, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Odmierzamy łyżką niewielkie porcje i formujemy z nich kotleciki. Rozgrzewamy łyżkę oleju na patelni i smażymy na nim kotleciki przez ok. 3-4 minuty z każdej strony. Możemy je także upiec w piekarniku (w 180 stopniach C, zapiekając je ok. 20-25 minut).

Przygotowujemy sos: wrzucamy wszystkie składniki do blendera i miksujemy do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli sos jest za gęsty, możemy dodać trochę wody.



Kotlety z kalafiora i kaszy kuskus w panierce z płatków kukurydzianych

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Składniki:

- kasza kuskus -100 g
- średniej wielkości kalafior -1 sztuka (waga po upieczeniu ok. 400 g)
- jajko -1 sztuka
- cebula -½ sztuki średniej wielkości
- czosnek -2 ząbki
- masło klarowane -1 łyżeczka
- kurkuma -2 łyżeczki
- papryka ostra w proszku -szczypta (według uznania)
- olej rzepakowy do skroplenia kalafiora
- oliwa czosnkowa do skroplenia
- płatki kukurydziane do przygotowania panierki -1-2 szklanki
- sól i biały pieprz mielony do smaku
- świeża, posiekana kolendra -3 łyżki
- jogurt naturalny do podania

Pomysł na posiłek do zabrania w lunch boksie do szkoły bądź pracy, na wycieczkę rowerową czy piknikową ucztę. Kotleciki można zaserwować także podczas spotkania z przyjaciółmi

Wykonanie:

Kalafiora dzielimy na różyczki. Rozkładamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy kurkumą, ostrą papryką w proszku, solą i białym pieprzem. Skrapiamy oliwą czosnkową oraz olejem rzepakowym. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni C i pieczemy, aż kalafior mocno się zarumieni. Wyjmujemy blaszkę z piekarnika i odstawiamy kalafiora do ostygnięcia.

Cebulę i czosnek obieramy i osobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane. Dodajemy cebulę i szklimy, a pod koniec dodajemy czosnek i smażymy mieszając ok. 30 sekund.

Kaszę kuskus zalewamy wrzątkiem ze szczyptą soli tak, aby przykrył kaszę i odstawiamy na 5 minut. Po tym czasie kuskus powinien być gotowy, nie wymagający odcedzania. Odstawiamy kaszę do ostygnięcia. Do malaksy przekładamy upieczonego kalafiora, dodajemy cebulę wraz z czosnkiem. Blendujemy. W trakcie miksowania wbijamy jajko. Masa nie powinna być idealnie gładka. Do masy dodajemy kaszę kuskus i posiekaną świeżą kolendrę. Mieszymy całość dokładnie, ewentualnie doprawiając ją solą i pieprzem.

Kruszymy płatki kukurydziane. W rękach formujemy z masy kotlety i obtaczamy je w panierce z pokruszonych płatków kukurydzianych. Kładziemy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C. Pieczemy, aż kotlety będą lekko zarumienione. Wyjmujemy i podajemy gorące z zimnym jogurtem naturalnym. Jogurt można ewentualnie doprawić ulubionymi orientальnymi przyprawami.



Kotlety z kaszy jęczmiennej z sosem grzybowym

AUTORKA:

KUCHENNE MECYJE

Składniki:

- kasza jęczmienna -200 g
- cebula -1 sztuka
- czosnek -1 ząbek
- jajko -2 sztuki
- bułka tarta -ok. 1-2 szklanki

Sos grzybowy

- świeże grzyby -400-500 g
- cebula -1 sztuka
- bulion lub woda -125 ml
- śmietanka 30% -150 g
- pietruszka lub koperek -1 natka
- sól i pieprz do smaku

Pożywne, zdrowe i smaczne danie polecane na spotkanie z przyjaciółmi czy piknikową ucztę

Wykonanie:

W pierwszym kroku przygotowujemy kotlety. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Po ugotowaniu podlewamy zimną wodą i odstawiamy do wystudzenia. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy z czosnkiem. Dodajemy do kaszy razem z jajkiem i bułką tartą. Dokładnie mieszamy. Następnie formujemy niewielkie kotleciki, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy z obu stron na złoty kolor.

W kolejnym etapie przygotowujemy sos. Grzyby oczyszczamy i kroimy w plasterki, a cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy cebulę i smażymy, aż się zarumieni. Następnie dodajemy pokrojone grzyby i smażymy je przez ok. 5 minut. Podlewamy wszystko bulionem lub wodą i dusimy pod przykryciem do miękkości. Na koniec wlewamy śmietankę, doprawiamy sos do smaku solą, pieprzem i posiekanym koperkiem lub pietruszką i dusimy, aż sos zgęstnieje.



Pęczotto z dynią, serem kozim i orzechami włoskimi

AUTORKA:

NASZA KASZA

Doskonałe danie do zabrania ze sobą w lunch boksie do pracy bądź szkoły. Wyśmienicie smakuje podczas spotkania z przyjaciółmi

Składniki:

- kasza pęczak, sucha -5 łyżek
- dynia hokkaido -150 g
- cebula -1/2 sztuki
- czosnek -1 ząbek
- olej rzepakowy -1 łyżka
- bulion warzywny -2 szklanki
- ser kozi (roladka) -30 g
- orzechy włoskie -15 g
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

W garnku na rozgrzanym oleju podsmażamy posiekaną w drobną kostkę cebulę oraz czosnek. Dodajemy dynię pokrojoną w kostkę oraz przyprawy, następnie wsypujemy kaszę i podsmażamy.

Do kaszy dolewamy odrobinę gorącego bulionu i podgrzewamy stale mieszając. Ustawiamy największy płomień lub moc palnika, by kasza jednocześnie chłonęła bulion, a jego nadmiar wyparował. Kiedy kasza wchłonie pierwszą partię płynu, dodajemy następną.

Gotowe danie przekładamy na talerz i posypujemy posiekanymi orzechami oraz serem.



Sałatka z kaszą pęczak, szpinakiem, brokułem, fasolą i orzechami włoskimi

AUTORKA:
NASZA KASZA

Lekka, kolorowa i zdrowa sałatka, którą można zabrać ze sobą w lunch boksie do szkoły bądź pracy, czy w daleką podróż samochodem. Przypadnie do gustu także gościom podczas eleganckiego przyjęcia, okazjonalnego spotkania czy piknikowej uczty

Składniki:

- szpinak świeży -1 szklanka
- kasza jęczmienna pęczak -4 łyżki
- brokuł -1 szklanka
- fasola biała, konserwowa -3 łyżki
- orzechy włoskie -15g
- olej rzepakowy -1 łyżka
- ocet jabłkowy -1 łyżka
- miód pszczeli -1 łyżeczka
- musztarda -1/2 łyżeczki
- natka pietruszki -1 łyżka

Wykonanie:

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z informacją zamieszczoną na opakowaniu produktu. Brokuł myjemy i dzielimy na różyczki. Następnie wrzucamy do wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy przez ok. 3 minuty. Przygotowujemy dressing, mieszając olej z octem, miodem i musztardą. Fasolę z puszki odsączamy z zalewy i płuczemy pod bieżącą wodą. Składniki przekładamy na talerz i polewamy dressingiem. Całość mieszamy i posypujemy posiekaną natką pietruszki.



Pęczak z botwiną, szparagami i fetą

AUTORKA:

NASZA KASZA

Propozycja kulinarna do zabrania ze sobą w lunch boksie do pracy bądź szkoły. To danie, którym zaskoczysz swoich gości podczas eleganckiego przyjęcia, rodzinnego grillowania czy piknikowej uczty

Składniki:

(4 PORCJE)

- kasza pęczak -1 szklanka
- ser feta -100 g
- botwina -150 g
- zielone szparagi -200 g
- cebula -1 sztuka
- czosnek -3 ząbki
- bulion warzywny -1/2 szklanki
- sól do smaku
- pieprz grubo mielony do smaku
- masło 80% tł -2 łyżki
- olej rzepakowy -1 łyżka

Wykonanie:

Gotujemy kaszę pęczak „al dente” w lekko osolonej wodzie. Obieramy i kroimy na 5 równych części szparagi, dokładnie myjemy botwinę i drobno siekamy z buraczkami. Kroimy cebulę w kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę lub drobno siekamy. Gotujemy wywar warzywny.

Wrzucamy na rozgrzany olej cebulę, czosnek i szparagi. Chwilę podsmażamy, dodajemy pęczak, dokładnie całość mieszamy, następnie wlewamy pół szklanki bulionu warzywnego, dodajemy masło i botwinę. Redukujemy wywar do momentu, aż całkowicie odparuje, w razie potrzeby dodajemy sól, posypujemy grubo zmielonym pieprzem. Danie posypujemy pokruszonym serem feta.



Papryka faszerowana kaszą gryczaną, kurczakiem i cukinią

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Idealne danie na eleganckie przyjęcie,
spotkanie z przyjaciółmi lub z rodziną

Składniki:

(PROPORCJE NA 5 FASZEROWANYCH PAPRYK)

- papryka -5 dużych sztuk
- kasza gryczana -200 g
- pierś z kurczaka -150 g
- cebula -1 sztuka
- mała cukinia -1 sztuka
- czosnek -2 ząbki
- krojone pomidory -1 puszka
- koncentrat pomidorowy -2 łyżki
- czerwona słodka papryka, zioła prowansalskie, przyprawa do kurczaka -po 1 łyżeczce
- pieprz i sól do smaku
- tarta mozzarella -50 g
- pietruszka do dekoracji -1 natka
- olej rzepakowy -2 łyżki

Wykonanie:

Kaszę gotujemy według wskazówek na opakowaniu. Filet z kurczaka i cebulę kroimy w mniejszą kostkę. Czosnek siekamy w drobne talarki, cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach.

Na patelni rozgrzewamy olej i szklimy cebulę. Następnie dodajemy czosnek, mięso i przyprawy. Całość przesmażamy, aż kurczak będzie złocisty. Następnie na patelnię dodajemy cukinię, chwilę smażymy i dokładamy pomidory krojone z puszki oraz koncentrat pomidorowy. Zagotowujemy i dusimy ok. 5 minut. Doprawiamy do smaku i na koniec do sosu wsypujemy ugotowaną kaszę.

Paprykom odcinamy górną część, pozbawiamy je gniazda nasiennego i wypełniamy farszem, po czym nakładamy górną część i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni C na ok. 25 minut. Po tym czasie ściągamy paprykową czapeczkę, farsz posypujemy tartą mozzarellą i zapiekamy przez kolejne 10 minut. Paprykę podajemy z ulubionymi dodatkami.



Pęczotto z botwinką i serkiem kozim

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Składniki:

- botwinka -1 pęczek
- kasza pęczak -100 g
- bulion warzywny -1/2 l
- czosnek -2 ząbki
- masło kozie -1 łyżka
- cebula szalotka -1 większa sztuka
- woda -100 ml
- serek kozí do smarowania -75 g
- starta skórka ze sparzonej cytryny -1/2 sztuki
- pietruszka -1 pęczek
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

Sprawdzi się jako danie na spotkanie z przyjaciółmi czy podczas rodzinnego grillowania

Wykonanie:

Bulion zagotowujemy. Cebulę szalotkę i czosnek obieramy i siekamy. Natkę pietruszki myjemy pod zimną wodą, osuszamy i siekamy. Kaszę przepłukujemy zimną wodą.

Botwinkę myjemy pod zimną wodą. Małe buraczki obieramy i kroimy na plasterki razem z łodyżkami. Liście grubo siekamy i odkładamy do innej miseczki.

W garnku rozgrzewamy masło kozie. Dodajemy szalotkę i smażymy, aż się zeszkli. Dodajemy czosnek i po chwili mieszania wsypujemy kaszę pęczak. Łączymy wszystko dokładnie, po jednej minucie smażenia wlewamy wodę, cały czas mieszając. Gdy woda odparuje wrzucamy do garnka buraczki z łodyżkami botwinki oraz dodajemy skórkę startą z cytryny. Doprawiamy całość solą i pieprzem i całość mieszamy. Wlewamy jedną chochlę bulionu warzywnego i cały czas mieszamy, aż kasza wchłonie wywar. Powtarzamy tę czynność, aż pęczak będzie gotowy.

Pod koniec gotowania dodajemy do pęczotto liście botwinki. Po 2 minutach mieszania zdejmujemy garnek z ognia. Dodajemy serek kozí do smarowania oraz natkę pietruszki. Dokładnie mieszamy. Doprawiamy solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.

Pęczotto podajemy od razu posypane posiekaną natką pietruszki.



Pierogi z halibutem wędzonym, kaszą jęczmienną i bobem

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Składniki:

(PROPORCJE NA OKOŁO 50 PIEROGÓW)
ciasto

- mąka pszenna -300 g + do podsypiania stolnicy
- gorąca woda -ok. 240 ml
- sól -1/2 łyżeczki
- masło klarowane -1 łyżka

farsz

- halibut wędzony ze skórą -500 g
- kasza jęczmienna perłowa drobna -150 g
- bób -250 g
- koperek -1 pęczek
- skórka starta z 1 sparzonej cytryny
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

SOS

- włoszczyzna -1 opakowanie
- cebula -1 sztuka
- skóra i ości z 1 halibuta wędzonego
- masło klarowane -1 łyżka
- koperek -1/2 pęczka
- sok z cytryny -z 1/2 sztuki
- śmietana 18% -2 łyżki
- sól i kilka ziaren czarnego pieprzu do smaku
- ziele angielskie -3 ziarna
- liść laurowy -3 sztuki

To idealne danie na spotkanie z przyjaciółmi
bądź w rodzinnym gronie

Wykonanie:

Przygotowujemy bulion na sos. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane. Halibuta obieramy ze skóry oraz oddzielamy ości od mięsa. Skórę wraz z ośćmi wrzucamy na patelnię i smażymy. Przekładamy do garnka. Cebulę obieramy, przekrawamy na pół i opalamy nad gazem lub na suchej patelni, jeśli mamy kuchenkę elektryczną bądź indukcyjną. Dodajemy do garnka z usmażoną skórą i ośćmi.

Warzywa myjemy pod zimną wodą, obieramy i razem z liśćmi laurowymi, ziarnami ziela angielskiego i ziarnami pieprzu dodajemy do garnka. Zalewamy całość wodą tak, aby przykryć wszystkie składniki i doprowadzić do wrzenia. Gotujemy bulion, aż wszystkie warzywa będą miękkie. Redukujemy ilość wywaru, aż zmniejszy swoją objętość o ponad cztery razy i stanie się gęsty i intensywny w smaku. Następnie przecedzamy bulion. Dodajemy posiekany koperek, wlewamy sok z połowy cytryny. Doprawiamy solą i pieprzem. Próbuje sos i ewentualnie dodajemy więcej soku z cytryny. Na koniec dolewamy śmietanę i dokładnie mieszamy.

Przygotowujemy ciasto. Rozpuszczamy masło i dodajemy do pozostałych składników na ciasto. Zagniatamy i odkładamy na 30 minut przykryte wilgotną ściereczką.

Bób myjemy pod zimną wodą i przekładamy do garnka wraz z umytym koprem. Zalewamy wodą. Solimy i gotujemy. Odcedzamy, studzimy i obieramy ze skórek. Przekładamy do miski z mięsem halibuta, w której będziemy przygotowywać farsz. Widelcem rozgniatamy bób z rybą.

Kaszę jęczmienną płuczemy pod zimną wodą i przekładamy do garnka. Zalewamy wodą, doprawiamy solą i gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Odcedzamy i studzimy. Następnie wysypujemy do miski z farszem. Do farszu dodajemy także skórkę startą z cytryny. Doprawiamy całość solą i pieprzem i dokładnie mieszamy.

Ciasto rozwałkowujemy cienko, szklanką wykrawamy koła. Nakładamy na ciasto porcje farszu i lepimy pierogi. Układamy na desce oprószonej mąką. Pierogi gotujemy w osolonym wrzątku. Wyjmujemy łyżką cedzakową 3 minuty po wypłynięciu pierogów na wierzch.

Pierogi z halibutem wędzonym podajemy jeszcze gorące, polane ciepłym sosem.

Kotlety z kaszy w sezamowej panierce

AUTORKA:

MONIKA STROMKIE-ZŁOMANIEC

To pomysł na smaczne danie na eleganckie przyjęcie, spotkanie z przyjaciółmi czy rodzinne grillowanie. Sycąca przekąska do zabrania ze sobą w lunch boksie do pracy bądź szkoły

Składniki:

(PROPORCJE NA 12 KOTLETÓW)

- kasza jęczmienna mazurska/wiejska -300 g
- półtłusty twaróg -250 g
- płatki owsiane -100 g
- jajko -2 sztuki
- pieczarki -120 g
- cebula -1 średnia sztuka
- posiekane listki bazylii -garść
- masło klarowane -1 łyżka
- sól, pieprz do smaku
- sezam do obtoczenia

Wykonanie:

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i odstawiamy do ostygnięcia (najlepiej zrobić to dzień wcześniej). Cebulę siekamy w kosteczkę, a pieczarki w plasterki. Na patelni rozgrzewamy masło, podduszamy cebulkę z pieczarkami. Ostygniętą kaszę wsypujemy do salaterki, dodajemy pokruszony twaróg, płatki owsiane i przygotowane pieczarki z cebulką. Do masy wbijamy jajka, dodajemy bazylię, sól i pieprz - wyrabiamy dłonią kilka minut, tak, by składniki dobrze się połączyły. Następnie formujemy 12 kotletów. Obtaczamy je w sezamie i układamy na blaszce wyłożonej pergaminem. Przygotowane kotlety wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (ok. 190 stopni C) na 45 minut. Podajemy z sezonowymi warzywami.





Pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem

AUTORKA:

KULINARNA MANIUSIA

To propozycja dania na spotkanie z przyjaciółmi bądź w rodzinnym gronie; pierogi doskonale smakują podsmażone i podane z surówką także następnego dnia

Składniki:

ciasto na pierogi

- mąka pszenna typu 500 -500 g
- gorąca, przegotowana woda -250 ml
- szczypta soli
- olej -3 łyżki

farsz

- kasza gryczana -150 g
- twaróg półtłusty -500 g
- cebula -1 sztuka
- jajko -1 sztuka
- sól, pieprz do smaku
- posiekana natka pietruszki -3 łyżki
- olej -1 łyżka

Wykonanie:

Pierwszym krokiem jest przygotowanie farszu. Kaszę gryczaną gotujemy według instrukcji na opakowaniu, następnie przekładamy ją do miseczki i studzimy. Twaróg rozdrabniamy widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy ją na łyżce oleju. Do kaszy dodajemy twaróg, cebulę, jajko, natkę pietruszki i całość przyprawiamy solą oraz pieprzem, i mieszamy (farsz powinien być dobrze przyprawiony).

Następnie zabieramy się za przygotowanie ciasta na pierogi. Do misy robota lub miksera wsypujemy mąkę, sól, olej i gorącą, świeżo przegotowaną wodę. Wyrabiamy ciasto przez kilka minut (jeśli ciasto wyrabiamy ręcznie, uważajmy, aby się nie poparzyć).

Wyrobite ciasto szczelnie zawijamy w ściereczkę lub przykrywamy miską, aby nie wysychało i odpoczęło. Zostawiamy je tak na ok. 15-30 minut, po czym rozwałkowujemy, wycinamy kółka (np. za pomocą szklanki), nakładamy na nie farsz i zlepiamy, formując pierogi. Należy pamiętać o tym, aby reszta ciasta cały czas była przykryta ściereczką.

Do garnka wlewamy wodę i zagotowujemy ją. Dodajemy do niej łyżeczkę soli i łyżkę oleju. Następnie wrzucamy pierogi i gotujemy - od wypłynięcia na wierzch ok. 5 minut.

Przekładamy je na talerze, aby wystygły. Można je spakować potem w woreczki i zamrozić. Najlepiej smakują podsmażone na maśle w towarzystwie surówki z kiszonej kapusty. Można je także podawać z okrasą z cebulki i boczku.



Połędwiczka wieprzowa z grzybami i dynią podana z białą kaszą gryczaną

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Smaczne, rozgrzewające danie polecane na spotkanie z rodziną lub przyjaciółmi

Składniki:

(NA 2-3 PORCJE)

- biała kasza gryczana -1 szklanka
- polędwiczka wieprzowa -ok. 600 g
- suszone grzyby -1 garść
- bulion warzywny -2 szklanki
- dyni starta na tarce o grubych oczkach (np. Hokkaido) -1 szklanka
- biała część pora -1 sztuka
- czosnek -2 ząbki
- pieprz, sól do smaku
- suszony tymianek do smaku
- słodka śmietanka kremówka -3 łyżki
- masło -1 łyżka
- olej rzepakowy -2-3 łyżki
- posiekana natka pietruszki lub dymki -2 łyżki

Wykonanie:

Kaszę dokładnie płuczemy, przekładamy do garnka i zalewamy wodą w proporcji 1:2. Gotujemy ją pod przykryciem ok. 20 minut do momentu, aż kasza wchłonie płyn. Następnie dodajemy sól do smaku oraz łyżeczkę masła, mieszamy, wyłączamy grzanie i pozostawiamy kaszę jeszcze na 15 minut pod przykryciem.

Suszone grzyby przekładamy do miski i na 30 minut zalewamy zimną wodą, następnie odsączamy na sicie i jeżeli jest potrzeba kroimy w mniejsze kawałki. Białą część pora siekamy w talarki.

Połędwiczki oczyszczamy, kroimy w plastry o grubości ok. 1,5 cm. Lekko rozbijamy za pomocą dłoni. Z każdej strony delikatnie posypujemy solą, pieprzem oraz suszonym tymiankiem. Patelnię z grubym dnem rozgrzewamy i układamy na niej na kilka minut grzyby, aby pozbyć się nadmiaru wody, następnie dodajemy łyżkę oleju i przesmażamy grzyby na złocisty kolor, po czym przekładamy je na talerz. Na patelnię dodajemy kolejną łyżkę oleju, na rozgrzany tłuszcz układamy polędwiczki, obsmażamy z każdej strony. W kolejnym kroku dodajemy łyżkę masła, startą dynię, białą część pora oraz czosnek przeciśnięty przez praskę. Przesmażamy wszystkie składniki przez 2-3 minuty, następnie podlewamy bulionem i wraz z mięsem dusimy na wolnym ogniu do miękkości. W razie potrzeby uzupełniamy bulion albo redukujemy jego ilość do pożądanej konsystencji sosu. Na koniec na patelnię dodajemy śmietankę (np. słodką 30%, dzięki temu nie trzeba jej hartować), doprawiamy do smaku, podgrzewamy przez 2-3 minuty. Danie serwujemy z białą kaszą gryczaną i ulubioną surówką, posypane posiekaną natką pietruszki albo dymką.



Tarta z kaszą gryczaną, pieczarkami i wędzonym twarogiem

AUTORKA:

MONIKA STROMKIE-ZŁOMANIEC

Tarta smakuje na ciepło i na zimno, dlatego jest doskonała na spotkanie z przyjaciółmi, piknikową ucztę czy rodzinne grillowanie, jak również jako pyszne danie do lunch boksu do szkoły bądź pracy

Składniki:

Ciasto kruche (2 porcje)

- mąka pszenna -250 g
- zimne masło -150 g
- sól -1 łyżeczka
- jajko -1 sztuka

Nadzienienie/farsz do tarty (na 1 formę)

- kasza gryczana niepalona -200 g
- białe pieczarki -250 g
- wędzony twaróg -200 g
- czerwona cebula -1/2 sztuki
- śmietana 12% tłuszczu -3 łyżki
- jajko -2 sztuki
- masło -1 łyżka
- olej rzepakowy -1 łyżka
- sól, pieprz, posiekana natka pietruszki lub bazylia

Wykonanie:

Składniki na ciasto kruche szybko zagniatamy ręcznie lub w robocie z ostrzem „S”. Dzielimy na dwie części: jedną odkładamy do lodówki (na 30 minut), drugą można zamrozić (na następny raz). Po 30 minutach schłodzone ciasto rozwałkowujemy i wykładamy nim formę do pieczenia tarty. Pieczemy spód w 190 stopniach C, ok. 15 minut.

Kaszę gotujemy, pieczarki kroimy w półplasterki, cebulkę w kosteczkę. Na patelni rozgrzewamy masło z olejem, przesmażamy pieczarki, po czym dodajemy cebulę i doprawiamy. Odstawiamy do ostygnięcia. Jajka roztrzepujemy jak na omlet. Pieczarki z cebulą przekładamy do większej miski, dodajemy ugotowaną kaszę, pokruszony w dłoniach twaróg, śmietankę, rozmacone jajka i natkę. Całość doprawiamy do smaku i dokładnie mieszamy.

Na upieczony spód tarty wykładamy farsz, wyrównujemy wierzch i dociskamy. Ponownie wstawiamy do piekarnika na 190 stopni C, na 30 minut. Po upieczeniu czekamy chwilę, aż nadzienie lekko przestygnie i zwiąże się. Tartę podajemy z łyżką gęstego greckiego jogurtu.



Kasza zapiekana z zielonymi warzywami

AUTOR:

MONIKA STROMKIE-ZŁOMANIEC

Propozycja dania na spotkanie z przyjaciółmi,
piknikową ucztę lub rodzinne grillowanie

Składniki:

- kasza jęczmienna pęczak -250 g
- fasolka szparagowa zielona, cięta (mrożona) -1 szklanka
- zielony groszek (mrożony) -1 szklanka
- natka pietruszki -1 pęczek
- szynka wędzona -150 g
- cebula -1 sztuka
- jajka -3 sztuki
- papryczka chili -1/2 sztuki
- tarty sery żółty -70 g
- sól, pieprz mielony do smaku
- olej rzepakowy -2 łyżki
- masło -1-2 łyżeczki

Wykonanie:

Kaszę i fasolkę szparagową gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i odstawiamy do ostygnięcia. Groszek rozmrażamy na sitku pod bieżącą ciepłą wodą. Cebulę, szynkę i chili kroimy w kosteczkę, na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy wszystko razem. W międzyczasie siekamy natkę pietruszki.

Naczynie do zapiekania smarujemy masłem. Do dużej salaterki wsypujemy ugotowaną kaszę, składniki z patelni, warzywa oraz jajka. Doprawiamy i mieszamy delikatnie łyżką. Przygotowaną masę przekładamy do naczynia żaroodpornego i posypujemy startym żółtym serem. Wstawiamy do nagrzanego do 200 stopni C piekarnika na ok. 20-30 minut (można użyć trybu termoobieg, wówczas pieczemy trochę krócej). Po wyciągnięciu z piekarnika odstawiamy na 10 minut, by zapiekanka się „związała”. Podajemy z jogurtem greckim.



Rosół dyniowy z kwadracikami z kaszy manny

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Kulinarna propozycja na jesienne spotkanie z przyjaciółmi bądź w gronie rodzinnym

Składniki:

na rosół

- włoszczyzna (z kapustą włoską) -1 pęczek
- cebula -1 sztuka
- czosnek -1 główka
- liść laurowy -8 sztuk
- ziele angielskie -6 ziaren
- czarny pieprz -8 ziaren
- kurczak -pół tuszki
- wołowina na rosół (np. łata wołowa) -300 g
- sól do smaku

rosół dyniowy

- rosół wołowo-drobiowy (lub warzywny) -2,5 l
- dynia hokkaido -1 sztuka o wadze ok. 2 kg
- sok z jednej pomarańczy
- kasza manna -200 g
- woda -1/2 l
- masło -1 łyżeczka
- sól do smaku
- śmietana 18% do podania
- uprażone ziarna/pestki do podania -1 garść
- natka pietruszki -pęczek
- olej rzepakowy do skropienia

Wykonanie:

Przygotowujemy bulion. Do garnka o pojemności 4-5 litrów wkładamy opłukane zimną wodą mięso wraz z przyprawami. Zalewamy zimną wodą i doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i gotujemy na małym ogniu przez 1,5 godziny – rosół ma „pyrkać”. W trakcie przygotowywania nie zdejmujemy tzw. szumowin z góry – jak uczył Kurt Scheller, to nic innego, jak ścięte białko, które rozgotuje się po jakimś czasie.

Cebulę oraz główkę czosnku kroimy na mniejsze kawałki i opalamy nad gazem bądź na suchej patelni, jeśli mamy kuchenkę elektryczną lub indukcyjną. Dodajemy do garnka z gotującym się mięsem. Resztę warzyw myjemy pod zimną wodą, marchew, pietruszkę i seler obieramy. Wszystko dodajemy do garnka. Doprowadzamy do wrzenia i zmniejszamy ogień. Gotujemy całość na wolnym ogniu (niech rosół delikatnie „pyrka”) przez kolejne 1,5 godziny. Marchewki wyjmujemy wcześniej, żeby rosół nie był zbyt słodki (jak tylko staną się miękkie, sprawdzamy smak bulionu).

W rondelku zagotowujemy 1/2 l wody ze szczyptą soli. Powoli wsypujemy kaszę manną, cały czas energicznie mieszając widelcem bądź trzepaczką. Zdejmujemy z ognia. Dodajemy łyżeczkę masła i bardzo szybko dokładnie mieszamy. Przekładamy do płaskiego naczynia. Odstawiamy do czasu, aż kasza manna ostygnie i się zetnie. Po około 1 godzinie będzie można ją pokroić na kwadraty.

Dynię hokkaido dokładnie myjemy pod zimną wodą. Nie trzeba jej obierać. Kroimy na 4 kawałki. Łyżką wydrążamy pestki (nie wyrzucamy ich, można uprażyć je w piekarniku bądź na suchej patelni – będą idealną przekąską). Kawałki dyni skrapiamy olejem i solimy. Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C z funkcją termoobiegu. Pieczemy ok. 25 minut.

Gotowy bulion przecedzamy (mięso można wykorzystać na pierogi). Do garnka wrzucamy upieczone kawałki dyni oraz wlewamy sok z pomarańczy. Całość do-

kładnie miksujemy blenderem i ewentualnie doprawiamy solą.

Do głębokich talerzy nakładamy kwadraciki z kaszy manny i wlewamy porcje rosółu dyniowego. Dodajemy łyżeczkę śmietany, posypujemy uprażonymi ziarnkami i posypujemy posiekaną natką pietruszki.

Sałatka z kaszą pęczak, wołowiną i pesto szpinakowym

AUTORKA:

ŻANETA HAJNOWSKA

Oryginalna sałatka na eleganckie przyjęcie, spotkanie z przyjaciółmi czy rodzinne grillowanie

Składniki:

(2 PORCJE)

- kasza jęczmienna pęczak -1 szklanka
- stek wołowy -1 sztuka
- olej -1 łyżka
- masło -1 łyżka
- tymianek i rozmaryn -po 1 gałązce
- pomidor -2 duże sztuki
- ulubiona sałata, np. roszponka -1 sztuka
- ser typu białkańskiego -1 łyżka

Pesto:

- szpinak -100 g
- olej lniany/rzepakowy -150 ml
- migdały -50 g
- czosnek -1 ząbek
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

W garnku zagotowujemy wodę, wrzucamy kaszę i gotujemy ją ok. 15 minut pod przykryciem. Następnie odcedzamy i odstawiamy.

Migdały prażymy na suchej patelni, następnie blendujemy je z pozostałymi składnikami na pesto. Doprawiamy do smaku.

Na patelni rozgrzewamy olej i kładziemy stek. Obsmażamy z obu stron na dużym ogniu, aż się zarumieni. Następnie dodajemy masło oraz tymianek i rozmaryn. Zmniejszamy ogień i smażymy po kilka minut z każdej strony, aż osiągnie wybrany stopień wysmażenia (najlepiej sprawdzać metodą na wewnątrz kciuka). Usmażony stek doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy na chwilę, żeby odpoczął.

Na talerzu układamy sałatę, kaszę, pokrojone pomidory i stek. Całość posypujemy serem oraz polewamy pesto.





Stir fry z boczniakami, brukselką, kaszą gryczaną

AUTOR:
GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

Składniki:

(2 PORCJE)

- olej - 4 łyżki
- cebula - 2 średnie sztuki
- brukselka - 6 sztuk
- bocznik - 3 sztuki
- czosnek - 2 ząbki
- ogórek kiszony pokrojony w kostkę - 2 średnie sztuki
- sos sojowy - 2 łyżeczki
- szczypta soli
- ugotowana kasza gryczana - 120 g
- wywar warzywny - 1 chochelka
- pokrojona natka pietruszki - 2 łyżki
- szczypiorek
- pieczone orzechy laskowe - kilka sztuk

Wykwintne danie pasujące na eleganckie przyjęcie, spotkanie z przyjaciółmi czy rodzinne grillowanie

Wykonanie:

Cebulę kroimy w piórka, a następnie dusimy na złoty kolor na oleju, aż skarmelizuje się. W tym celu rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę, dodajemy szczyptę soli, zmniejszamy ogień i dusimy, mieszając od czasu do czasu, aż się zarumieni - może to zająć kilkanaście minut. Taka cebulka jest idealnym dodatkiem do dań, podkreśla ich smak.

Brukselkom wycinamy głąb/kaczan. Odrzucamy zewnętrzne listki, a kolejne warstwy delikatnie rozdzielamy tak, by każdy listek był osobno.

Czosnek obieramy i siekamy. Boczniki kroimy w kostkę i smażymy ze szczyptą soli na mocno rozgrzanej patelni. Dodajemy brukselki i dusimy jeszcze moment, aż lekko zmiękną.

Następnie dodajemy czosnek, chwilę smażymy, a następnie dodajemy kaszę, sos sojowy, karmelizowaną cebulkę, kiszzonego ogórka oraz drobno pokrojoną natkę pietruszki, wlewamy wywar warzywny, mieszamy i podgrzewamy. Doprawiamy pieprzem, ewentualnie solą lub sosem sojowym.

Przed podaniem możemy posypać pieczonymi orzechami laskowymi i szczypiorkiem. Podajemy jako dodatek do dań np. do kapusty kiszonej i sadzonego jajka.



Tagine z pieczonymi warzywami na jaglance

AUTOR:

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

Składniki:

(4 PORCJE)

- kasza jaglana -1 szklanka
- czerwona cebula -2 sztuki
- czosnek -2 ząbki
- papryka czerwona -1 sztuka
- bakłażan -1 sztuka
- cukinia -1 sztuka
- batat -1 sztuka
- ciecierzycy -1 puszka
- passata pomidorowa -300 g
- rodzynki -mała garść
- pieczone migdały -mała garść
- olej -6-8 łyżek
- świeża kolendra do podania
- mielony kmin rzymski -1 łyżeczka
- mielony koper włoski -1 łyżeczka
- mielony cynamon -1/2 łyżeczki
- mielone chili -1/2 łyżeczki
- mielone goździki -1/2 łyżeczki
- mielony kardamon -1/2 łyżeczki

Aromatyczna potrawa, idealna na eleganckie przyjęcie, spotkanie z przyjaciółmi czy na rodzinne grillowanie

Wykonanie:

Kroimy warzywa: cebulę i bataty w części, paprykę, bakłażana i cukinię w grubą kostkę. Czosnek siekamy. Rodzynki namaczamy w wodzie. Upřednio upieczone migdały także kroimy na kawałki. Warzywa - każde z osobna oprószamy solą i skrapiamy odrobiną oleju, i układamy na blasze do pieczenia. Zapiekamy w 190 stopniach C przez ok. 25 minut do lekkiego zarumienienia.

Kaszę jaglaną gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warto ją wypłukać bądź uprażyc, a następnie ugotować w ciągu ok. 15 minut, dodając dwa razy tyle wody co kaszy. Gotujemy ją pod przykryciem i po ugotowaniu zostawiamy przykrytą, by kasza „naciągnęła”.

Po upieczeniu przekładamy warzywa do garnka, zalewamy passatą pomidorową, dodajemy czosnek i przyprawy korzenne. Dusimy pod przykryciem ok. 25 minut.

Tagine podajemy z ugotowaną kaszą jaglaną, posypany migdałami i świeżą kolendrą.



Wegańskie gołąbki z kaszą gryczaną niepaloną

AUTOR:

JAN KUROŃ

Propozycja dania na spotkanie z przyjaciółmi
czy w rodzinnym gronie

Składniki:

- kasza gryczana niepalona -250 g
- curry -1 łyżeczka
- zmiażdżone ziarna kolendry -1 łyżka
- liść laurowy -kilka sztuk
- ziele angielskie -15 ziaren
- kapusta biała lub włoska -1 mała główka
- olej -3 łyżki
- cebula -1 duża sztuka
- czosnek -4 ząbki
- starta marchewka -2 sztuki
- starty seler -1/2 sztuki
- starta pietruszka -2 sztuki
- zielona czubryca (1 łyżka) lub zamiennie suszony majeranek (2 łyżki)
- pieprz ziołowy -1 łyżka
- sól, pieprz do smaku
- musztarda sarepska lub stołowa -2 łyżki
- puree ziemniaczane (opcjonalnie) -200 g

Sos pomidorowy

- olej lub masło -1 łyżka
- cebula pokrojona w kostkę -1 mała sztuka
- mąka -1 płaska łyżka
- sok pomidorowy -750 ml
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Kaszę gotujemy do miękkości. Odstawiamy do ostygnięcia. Do osolonej, wrzącej wody wkładamy po kolei liście kapusty i przykrywamy naczynie pokrywką. Wyjmujemy po dwóch minutach i odkładamy na bok.

W garnku rozgrzewamy olej i szklimy na nim cebulę, dodajemy posiekany w płatki czosnek oraz czubrycę i smażymy, mieszając ok. 2-3 minuty. Dodajemy pozostałe warzywa oraz pieprz ziołowy, sól i pieprz. Smażymy podlewając wodą, aż całość będzie miękka, a woda odparuje. Mieszmą przesmażoną masę z przestudzoną kaszą, doprawiamy musztardą, solą i pieprzem do smaku. Możemy również wmieszać do tego ziemniaki.

Tak powstały farsz układamy na pojedyncze liście kapusty i zawijamy. Aby umożliwić zawinięcie liścia z rdzeniem, możemy go delikatnie obtłuc płaską stroną tłuczka do mięsa. To lepsza opcja od wykrajania, bowiem liść zachowuje swój kształt. Zawijamy na tak zwaną zakładkę. Zbyt długie fragmenty kapusty odcinamy za pomocą noża. Następnie układamy gołąbki ściśle koło siebie w naczyniu żaroodpornym i nagrzewamy piekarnik do 160 stopni C.

Czas na przygotowanie sosu. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cebulę i szklimy. Dodajemy mąkę i całość dobrze mieszamy, tak aby nie było grudek. Wlewamy sok pomidorowy, mieszamy, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 3 minuty. Zalewamy gołąbki sosem i zapiekamy przez 40 minut. Możemy przykryć gołąbki liśćmi kapusty. Zachowają wtedy wilgotność i nie obeschną. Serwujemy z posiekanym koperkiem.



Zdrowa micha z kaszą gryczaną i tofu

AUTORKA:
FLY ME TO THE SPOON

Oryginalne danie na spotkanie z przyjaciółmi
czy rodzinne grillowanie

Składniki:

(2 PORCJE)

- sucha kasza gryczana niepalona - 1/2 szklanki
- marchewka - 1 mała sztuka
- ogórek - 1/2 sztuki
- ugotowany i obrany bób - 1 szklanka
- posiekany szczypiorek i koperek - 2 łyżki
- miks sałatkowy zielonych listków - 1 szklanka
- ziarno sezamu - 2 łyżeczki

Składniki na tofu:

- tofu - 170 g
- mąka ziemniaczana - 2 łyżki
- panierka panko - 2 łyżki (opcjonalnie)
- olej sezamowy - 2 łyżki
- syrop klonowy - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżka

Składniki na sos:

- tahini - 2 łyżki
- olej - 4 łyżki
- przeciśnięty przez praskę czosnek - 2 ząbki
- sok z 1/2 cytryny
- sól, pieprz i chilli w płatkach do smaku

Wykonanie:

Kaszę zalewamy 1 szklanką wody, solimy i gotujemy pod przykryciem ok. 10 minut. Studzimy. Bób gotujemy i obieramy. Tofu odsączamy na ręczniku papierowym. Kroimy w kostkę. Obtaczamy dokładnie w mące ziemniaczanej i, jeżeli używamy panko, wówczas mieszamy mąkę z panko. Na patelni rozgrzewamy olej sezamowy i smażymy tofu na złoty kolor po ok. 2-3 minuty z każdej strony. Kiedy będzie już chrupiące, wlewamy sos sojowy i syrop klonowy i smażymy 30 sekund. Zdejmujemy z patelni. Składniki na sos dokładnie mieszamy. Marchewkę i ogórka kroimy obieraczką w paski. W misce układamy: kaszę, zieleninę, bób, marchew i ogórek oraz tofu. Polewamy sosem, posypujemy ziołami i sezamem.



Zielone pierogi z kaszą jęczmienną, szpinakiem i fetą

AUTOR:

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

To idealne danie na spotkanie z przyjaciółmi
bądź w rodzinnym gronie

Składniki:

(2 PORCJE)

Ciasto:

- świeży szpinak -50 g
- woda -ok. 90 ml
- mąka -1,5 szklanki
- jajko -1 sztuka
- szczypta soli do smaku
- olej -1 łyżka

Farsz:

- świeży szpinak -50 g
- pieczarki -3 sztuki
- ugotowana kasza perłowa -3/4 szklanki
- sera feta -60 g
- czosnek -1 ząbek
- olej -1 łyżka
- masło -1 łyżka
- pieprz
- natka pietruszki -1 łyżka
- suszone pomidory -4 sztuki

Wykonanie:

Przygotowujemy ciasto na pierogi. Szpinak myjemy, osuszamy, wkładamy do blendera, wlewamy wodę i miksujemy. Przecedzamy przez gęste sito. Mąkę przesiewamy, usypujemy kopczyk. W mąkę robimy wgłębienie, wbijamy w nie jajko i dodajemy szczyptę soli, następnie stopniowo dodajemy wodę szpinakową i wyrabiamy ciasto. Powinno to zająć ok. 10 minut. Możemy to zrobić w robocie kuchennym. Ciasto powinno mieć zwartą konsystencję i nie przywierać do rąk.

W kolejnym etapie przygotowujemy farsz. Szpinak myjemy, odsączamy i siekamy. Pieczarki ścieramy na tarce lub drobno kroimy, fetę kruszymy, natkę i suszone pomidory osobno siekamy. Na patelni na oleju z masłem podsmażamy delikatnie czosnek, dodajemy szpinak, kaszę, natkę, suszone pomidory i fetę. Doprawiamy pieprzem. Studzimy farsz. Jeśli jest taka potrzeba, doprawiamy farsz do smaku. Możemy też ewentualnie dodać szczyptę parmezanu.

Zabieramy się za przygotowanie pierogów. Rozwałkowujemy cienko ciasto. Wycinamy okręgi. Dodajemy farsz i skleamy pierogi. Gotujemy kilka minut we wrzącej, osolonej wodzie. Wyjmujemy je po 3 minutach od momentu wypłynięcia pierogów na wierzch.

Podajemy sekundę podduszone na maśle na patelni z odrobiną wody z gotowania - powstanie wtedy miła emulsja. Serwujemy ze skarmelizowaną cebulą, kwaśną śmietaną, udekorowane świeżymi ziołami.



Zupa z rzodkiewek z kaszą jęczmienną Mazurską i pesto z liści rzodkiewki

AUTOR:

CZOSNEK W POMIDORACH

Ciekawa propozycja kulinarna polecana na eleganckie przyjęcie czy spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

- rzodkiewki -2 mniejsze pęczki bądź 1 duży
- kasza jęczmienna Mazurska -200 g
- masło klarowane do smażenia
- ogórek gruntowy -1 sztuka
- bulion warzywny -1,5 l
- śmietana 18% -1 łyżka
- sól i pieprz biały mielony do smaku
- sok z cytryny -2 łyżki

Pesto z liści rzodkiewki:

- liście rzodkiewki -1 duży bądź 2 małe pęczki
- orzechy włoskie -2 garście
- olej
- czosnek -2 ząbki
- starty ser Pecorino Romano -4 łyżki
- sok z cytryny -1 łyżka
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Kaszę płuczemy pod zimną wodą. Ogórka obieramy i myjemy pod zimną wodą razem z rzodkiewkami. Ścieramy warzywa na tarce o grubych oczkach. Orzechy prażymy na suchej patelni.

W dużym garnku (o pojemności ok. 3 l) rozgrzewamy łyżkę masła klarowanego i wsypujemy kaszę. Smażymy, mieszając przez 1 minutę i wlewamy bulion. Gotujemy kaszę ok. 15 minut, aż będzie miękka.

W czasie gotowania kaszy przygotowujemy pesto z liści rzodkiewki. Liście dokładnie myjemy pod zimną wodą i osuszamy ręcznikiem papierowym. Przekładamy do naczynia do blendowania razem z orzechami włoskimi, obranymi ząbkami czosnku, startym serem Pecorino Romano, sokiem z cytryny i olejem. Doprawiamy solą i pieprzem, całość miksujemy na pesto. Oleju wlewamy tyle, żeby uzyskać lekko lejącą konsystencję. Nie miksujemy pesto na całkiem gładko, dobrze, żeby można było wyczuć delikatne kawałeczki orzechów włoskich i czosnku.

Pod koniec gotowania kaszy dodajemy starte ogórki i rzodkiewki i wlewamy sok z cytryny. Gotujemy zupełnie jeszcze 2 minuty i ewentualnie doprawiamy solą i pieprzem. Zestawiamy garnek z ognia, dodajemy łyżkę śmietany 18% i dokładnie mieszamy. Zupę podajemy gorącą z rzodkiewką pokrojoną na plasterki i pesto z liści rzodkiewki.

Pamiętajmy, że tak jak w krupniku, kasza będzie pęczniała i zupa będzie stawała się coraz gęstsza, dlatego najlepiej szybko ją zjeść.

Przepisy na dania z kaszą
na każdą porę dnia
– od śniadania po kolację

Deser





Bounty jaglane

AUTORKA:
COŚ SŁODKIEGO

Składniki:

Masa kokosowa

- kasza jaglana sucha -200 g
- woda -450 ml
- napój kokosowy -450 ml + 50 ml
- laska wanilii -1 sztuka
- wiórki kokosowe -150 g
- cukier trzcinowy drobny -60 g (można zastąpić cukrem białym lub miodem)
- jogurt naturalny -150 g
- żelatyna -1 łyżka

Polewa

- czekolada deserowa -80 g
- masło -10 g
- napój kokosowy -60 ml
- wiórki kokosowe do posypania

Ciasto polecane na
spotkanie z przyjaciółmi

Wykonanie:

Kaszę przelewamy wrzątkiem, płuczemy na sitku pod zimną wodą, przesypujemy do garnka i zalewamy mieszanką wody oraz napoju kokosowego. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu, aż kasza będzie miękka i wchłonie większość płynów. Gotową lekko odsączamy i studzimy. Żelatynę zalewamy pozostałym napojem kokosowym, odstawiamy na kilka minut, następnie podgrzewamy aż do całkowitego rozpuszczenia proszku. Kaszę przekładamy do dużego malaksera. Dodajemy ziarenka z laski wanilii, wiórki kokosowe, cukier lub inny słodzik oraz jogurt naturalny i miksujemy na gładką masę. Na koniec wlewamy jeszcze ciepłą żelatynę i bardzo szybko blendujemy przez kolejne 30 sekund. Tortownicę o średnicy 20-22 cm wykładamy papierem do pieczenia. Krem kokosowy przelewamy do foremki, wyrównujemy powierzchnię i wstawiamy do lodówki na 10-15 minut. Czekoladę z napojem i masłem rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Gotową masą polewamy schłodzony spód ciasta, posypujemy go wiórkami kokosowymi i ponownie wstawiamy do lodówki na minimum 2 godziny, żeby deser nabrał odpowiedniej konsystencji. Domowe bountys jaglane podajemy schłodzone. Dobrze smakuje z dodatkiem sosu ze świeżych truskawek.



Czekoladowy mus z kaszy jaglanej i suszonych śliwek

AUTORKA:

NASZA KASZA

Pyszny deser idealny na eleganckie przyjęcie lub spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

- kasza jaglana, sucha - 1/2 szklanki
- mleko spożywcze 2% tł. - 1-1,5 szklanki
- śliwka suszona - 8 sztuk
- miód pszczeli - 1 łyżeczka
- czekolada gorzka - 1/2 tabliczki

Wykonanie:

Gotujemy kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Śliwki zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 20 minut. Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Umieszczamy w kielichu blendera wszystkie składniki i blendujemy na gładki mus. W razie potrzeby dodajemy więcej mleka. Przekładamy mus do miseczek i odstawiamy do lodówki na minimum 2 godziny. Podajemy z malinami lub innymi ulubionymi owocami.



Orzechowy budyń jaglany z malinami

AUTORKA:

NASZA KASZA

Składniki:

- kasza jaglana -3 łyżki
- mleko spożywcze 2% tł. -1 szklanka
- masło z orzechów laskowych -1 łyżka
- maliny -5 łyżek
- miód pszczeli -2 łyżeczki

Budyń będzie pysznym urozmaicheniem menu podczas piknikowej uczt czy spotkania z przyjaciółmi

Wykonanie:

Kaszę gotujemy w wodzie przez ok. 15 minut. W naczyniu blendera umieszczamy ugotowaną kaszę, masło z orzechów laskowych, miód oraz mleko i miksujemy na gładki krem. Budyń przekładamy do miseczki. Na wierzchu układamy owoce.

* Aby zniwelować gorzkawy posmak kaszy jaglanej, warto przed ugotowaniem podprażyć ją na suchej patelni, aż do momentu wydzielenia się przyjemnego orzechowego aromatu, a następnie wypłukać kaszę w zimnej wodzie. Można też zamiast tego wypłukać ją w gorącej, a następnie zimnej wodzie.

** Jeśli budyń jest zbyt gęsty, możemy dodać odrobinę wody lub mleka.



Gofry z kaszy dla dzieci

AUTOR:

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

Idealna przekąska na piknikową ucztę, w podróż samochodem czy też do zabrania w lunch boksie do szkoły lub na wycieczkę rowerową

Składniki:

(PROPORCJE NA 8-10 MAŁYCH GOFRÓW)

Gofry

- ugotowana kasza jaglana -250 g
- banan -1 duża sztuka (ok. 200 g)
- jajka -2 sztuki
- miękkie lub roztopione masło -10 g
- mąka pszenna -60 g
- cynamon -1/4 łyżeczki
- szczypta soli
- olej do posmarowania gofrownicy -1/2 łyżki

Opcjonalne dodatki

- gęsty jogurt naturalny -150 g
- twaróg -100 g
- świeże owoce sezonowe -1 garść

Wykonanie:

Kaszę miksujemy z bananem. Dodajemy żółtka, masło, mąkę, cynamon, sól i miksujemy chwilę do uzyskania jednolitej masy. Białka ubijamy różgą w oddzielnej misce na sztywno. Dodajemy do pozostałych składników na dwa razy, mieszając szpatułką lub łyżką. Smarujemy gofrownicę olejem, nagrzewamy, następnie nakładamy po łyżce masy i smażymy małe gofry ok. 4 minut. Podajemy z ulubionymi dodatkami. Można je spożywać zarówno na ciepło, jak i na zimno.



Gryczane ciasteczka z gorzką czekoladą i porzeczkami

AUTORKA:
NASZA KASZA

Słodka przekąska na różne okazje - spotkanie z przyjaciółmi, piknik czy rodzinne grillowanie; ciasteczka można zabrać ze sobą na wycieczkę rowerową, w podróż samochodem lub do lunch boksu do szkoły bądź pracy

Składniki:

- kasza gryczana palona -200 g
- masło „extra” 82% tł. -120g
- cukier puder -60 g
- kakao 16% -2 łyżki
- jajo -1 sztuka
- aromat waniliowy -1/3 łyżeczki
- proszek do pieczenia -2 g (pół łyżeczki)
- soda oczyszczona -1 g (1/4 łyżeczki)
- czekolada gorzka -50g
- porzeczka czerwona -80g

Wykonanie:

Piekarnik nagrzewamy do 170 stopni C. Blaszkę do pieczenia wykładamy papierem do pieczenia. Wyjmujemy z lodówki masło. W młynku do kawy mielimy na mąkę kaszę gryczaną. W oddzielnej misce miksujemy ze sobą podgrzane do temperatury pokojowej (lecz nie rozpuszczone) masło z cukrem pudrem - do uzyskania aksamitnej, dość puszystej masy. Następnie łączymy z masą jajko, a w kolejnym kroku kakao i aromat waniliowy. Następnym etapem będzie dodanie mąki gryczanej, sody i proszku do pieczenia. Na koniec delikatnie dodajemy porzeczki i posiekaną czekoladę. Całość dokładnie mieszamy, lekko zagniatając ciasto. Formujemy z niego średniej wielkości ciasteczka i wykładamy je na przygotowaną blaszkę wyłożoną papierem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy ok. 15 minut do lekkiego zbrązowienia powierzchni ciasteczek.



Jagielnik z musem mango

AUTORKA:
FLY ME TO THE SPOON

Składniki:

NA SPÓD (TORTOWNICA 22 CM)

- daktyle -14 sztuk
- płatki owsiane -1/2 szklanki
- rozpuszczony olej kokosowy lub masło -1 łyżka

na jagielnik

- kasza jaglana -1 szklanka
- mleko owsiane lub inne roślinne -2 szklanki
- szczypta soli
- mleczko kokosowe -1 puszka dobrze schłodzona
- sok z 1/2 cytryny
- syrop klonowy lub erytrol -5-7 łyżek
- wanilia lub ekstrakt waniliowy -1 łyżeczka

na mus mango

- mus z mango -200 ml
- agar agar -1 łyżeczka
- woda -50 ml
- owoce do dekoracji

Ciasto polecane na
eleganckie przyjęcie

Wykonanie:

Kaszę jaglaną płuczemy, zalewamy mlekiem owsianym, dodajemy szczyptę soli i następnie gotujemy pod przykryciem 20 minut na małym ogniu. Następnie studzimy. Spód tortownicy wykładamy papierem do pieczenia, boki smarujemy tłuszczem. Daktyle namaczamy przez 20-30 minut we wrzątku, odcedzamy i blendujemy razem z płatkami owsianymi i masłem. Jeżeli masa będzie za sucha, dodajemy odrobinę wody z moczenia daktyli. Wykładamy zwilżonymi wodą palcami, pokrywając cienką warstwą cały spód tortownicy. Wstawiamy do lodówki na 10 minut. Do kaszy dodajemy pozostałe składniki i wszystko dokładnie blendujemy na gładką, kremową masę. Mleczko musi być na tyle schłodzone, że oddzieli się na stałą i płynną część. Tylko w tym wypadku można dodać całą puszkę do masy. Jeżeli będzie całkiem płynne, masa może być za rzadka. Wykładamy masę na spód i wstawiamy do lodówki na 20-30 minut. Następnie agar rozpuszczamy w 50 ml ciepłej wody, dodajemy go do musu mango, zagotowujemy i gotujemy jeszcze 2 minuty. Studzimy ok. 10 minut, po czym wylewamy na jagielnik i dekorujemy owocami. Gotowe ciasto wstawiamy do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.



Jaglane babeczki z truskawkami i płatkami migdałowymi

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Idealny deser na wiele okazji – można je zaserwować podczas eleganckiego przyjęcia, spotkania z przyjaciółmi, rodzinnego grillowania

Składniki:

(PROPORCJE NA OK. 15 BABECZEK)

*SKŁADNIKI ODMIERZANE SZKLANKĄ 250 ML

- ugotowana kasza jaglana -1 szklanka
- mąka jaglana/ryżowa/pszena pełnoziarnista -1 szklanka
- jogurt naturalny -1 szklanka
- truskawki -duża garść
- jajka (osobno białka, osobno żółtka) -3 sztuki
- proszek do pieczenia -1 łyżeczka
- soda oczyszczona -1 łyżeczka
- ekstrakt waniliowy -1 łyżeczka
- cynamon -1/2 łyżeczki
- olej rzepakowy -150 ml
- daktyle -5 sztuk
- cukier trzcinowy -2 łyżki
- płatki migdałowe -2-3 łyżki

Wykonanie:

Kaszę jaglaną przekładamy na sito, przelewamy wrzątkiem, a następnie zimną wodą. Kaszę wsypujemy do garnka, zalewamy gorącą wodą w proporcji 2:1 i gotujemy ok. 12-15 minut pod przykryciem. Po upływie wskazanego czasu wyłączamy grzanie i pozostawiamy na kolejne 10-15 minut do całkowitego wchłonięcia płynu. Mąkę przesiewamy przez sito wraz z proszkiem do pieczenia, cynamonem oraz sodą. Truskawki pozbawiamy szypulek, myjemy, osuszamy i kroimy w kosteczkę. Daktyle również kroimy w mniejsze kawałki. Do miski dodajemy żółtka oraz cukier trzcinowy, ucieramy mikserem przez kilka minut na jasną, puszystą masę. Teraz naprzemiennie dodajemy olej oraz suche składniki, wciąż miksując. Kolejno dokładamy kaszę jaglaną, pokrojone daktyle, jogurt i ekstrakt waniliowy. Dokładnie mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Białka wraz ze szczyptą soli ubijamy na sztywno. Do masy jaglanej dodajemy połowę truskawek i ubite białka, mieszamy delikatnie drewnianą łyżką. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni C. Formę na muffinki układamy papilotkami (można skorzystać także z formy silikonowej). Papilotki napełniamy przygotowaną masą do wysokości 3/4, wierzch każdej babeczki posypujemy pozostałymi truskawkami oraz płatkami migdałowymi. Tak przygotowane babeczki wstawiamy do rozgrzanego piekarnika i pieczemy przez ok. 20-25 minut. Kiedy będą przyrumienione na wierzchu i przejdą test suchego patyczka, od razu wyciągamy je z piekarnika, pozostawiamy do ostygnięcia. Jaglane babeczki można udekorować ulubioną polewą albo posypać cukrem pudrem.



Jaglany krem czekoladowy

AUTORKA:
EKOCENTRYCZKA

Oryginalny deser polecany na eleganckie przyjęcie czy spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

- sucha kasza jaglana -1/2 szklanki
- woda -2 szklanki
- gorzka czekolada minimum 70% -1 tabliczka
- suszone daktyle namoczone minimum godzinę wcześniej -3/4 szklanki
- schłodzone mleko kokosowe -3/4 szklanki

Wykonanie:

Kaszę jaglaną płuczemy kilka razy, następnie gotujemy w wodzie na najmniejszym palniku do momentu, aż będzie miękka. Do gorącej kaszy dodajemy kostki czekolady i mieszamy, aż się rozpuści. Następnie odstawiamy do przestudzenia. Przestudzoną kaszę przekładamy do blendera, dodajemy mleczko kokosowe i daktyle. Miksujemy przez kilka minut do uzyskania gładkiego budyniu.



Karpatka czekoladowa z kremem na bazie kaszy jaglanej

AUTORKA:

BLOGOTOWANIE Z PASJĄ

Propozycja na eleganckie przyjęcie, imprezę z przyjaciółmi lub spotkanie w rodzinnym gronie

Składniki:

Ciasto

- mąka -1 szklanka
- olej -1/2 szklanki
- mleko -1 szklanka
- jajka -5 sztuk
- szczypta soli

Krem

- kasza jaglana -1 szklanka
- mleko -1 szklanka
- gorzka czekolada -300 g
- słodka śmietanka kremówka -300 g
- masło -300 g
- cukier puder do smaku -2/3 szklanki
- wanilia -1 laska

Wykonanie:

W pierwszym kroku przygotowujemy ciasto. Mleko zagotowujemy razem z olejem. Gdy zacznie wrzeć, zmniejszamy gaz i dosypujemy mąkę. Szybko i energicznie mieszamy, aby nie powstały grudki. Mąka musi zdążyć się zaparzyć i stworzyć jednolitą masę, odstającą od garnka. Ciasto odkładamy do ostudzenia. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni C. Wystudzone ciasto (może być jeszcze lekko ciepłe) miksujemy, dodając kolejno po jednym jajku do uzyskania jednolitej konsystencji. Foremkę prostokątną o wymiarach mniej więcej 28x23cm (jeżeli mamy dwie identyczne, to przygotowujemy je jednocześnie) smarujemy masłem i obsypujemy odrobiną mąki. Wcześniej przygotowane ciasto dzielimy na dwie porcje i jedną część przekładamy do blaszki. Delikatnie rozprowadzamy równomiernie łyżką po całym dnie i na koniec robimy widelcem fale wzdłuż blaszki. Tak przygotowane ciasto wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy do czasu, aż się zarumieni (czas pieczenia z termo obiegiem: ok. 20 minut). Jeżeli mamy tylko jedną blaszkę, czekamy chwilę, aż upieczone ciasto nieco ostygnie, wyjmujemy, myjemy blaszkę, jeszcze raz smarujemy tłuszczem i obsypujemy mąką, po czym wykładamy ciasto do foremki i pieczemy drugi blat. Oba blaty dokładnie studzimy (nie powinny być ciepłe przy nakładaniu kremu).

Przygotowujemy krem. Kaszę płuczemy dokładnie w zimnej wodzie do czasu, aż woda podczas płukania nie zmieni barwy; na koniec kaszę przelewamy wrzątkiem, dzięki czemu usuniemy z niej goryczkę. W rondelku zagotowujemy 2 szklanki wody i gotujemy w niej kaszę przez ok. 15 minut, po czym dodajemy jeszcze mleko i gotujemy kolejne 10 minut, do miękkości. Kaszę mieszamy, aby nie przywarła do dna. Gotową studzimy i mielimy jeszcze dwukrotnie w maszynce do mielenia mięsa. Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej (ustawiamy metalową miskę z czekoladą nad garnkiem z gotującą się wodą). Śmietankę ubijamy na sztywno i miksujemy z lekko ostudzoną czekoladą. Łączymy ze zmieloną kaszą.

Masło w temperaturze pokojowej miksujemy na puch z ok. 2/3 szklanki cukru pudru, dodajemy po trochu masę czekoladową do czasu, aż wszystkie składniki połączą się. Tak przygotowanym kremem przekładamy wcześniej upieczone blaty, ułożone w tortownicy, i wkładamy do lodówki na co najmniej kilka godzin, aby krem stężał. Ciasto przechowujemy w lodówce.

Kokosowo-waniliowy pudding z kaszy manny z jagodami

AUTORKA:
NASZA KASZA

Słodkie urozmaicenie menu podczas piknikowej uczty, eleganckiego przyjęcia czy spotkania z przyjaciółmi

Składniki:

- kasza manna -50 g
- mleko 2% -2 szklanki
- mleczko kokosowe -½ szklanki
- wanilia -1 laska
- miód pszczeli -3 łyżki
- jagody (najlepiej świeże) -150 g
- szczypta soli do smaku
- cynamon -½ łyżeczki
- cukier -1 łyżka

Wykonanie:

Do rondelka wlewamy mleko, mleczko kokosowe i ziarenka wanilii, dodajemy miód, szczyptę soli, całość doprowadzamy do wrzenia. Gdy mieszanka zacznie się gotować, stopniowo wsypujemy kaszę, cały czas mieszając. Gotujemy chwilę do momentu zgęstnienia kaszy. Teraz możemy rozlać mieszankę do szklanek, słoików lub pucharków, zostawiamy 1/3 wysokości naczynia na sos. Przygotujemy sos. Do małego rondelka wsypujemy jagody, podgrzewamy je na małym ogniu, dodajemy cukier i odrobinę wody. Dodajemy cynamon i gotujemy chwilę do momentu, aż owoce zmiękną, a sos zgęstnieje. Gotowy sos wlewamy na wierzch puddingu, odstawiamy do wystygnięcia. Serwujemy na zimno.





Kremowy deser z kaszy jaglanej

AUTORKA:

ŻANETA HAJNOWSKA

Słodka przekąska idealna na eleganckie przyjęcie bądź spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

(4-6 PORCJI)

- kasza jaglana -1 szklanka
- mleko -4 szklanki
- cukier -2 łyżki
- ekstrakt waniliowy -2 łyżki
- śmietanka 30% -1,5 szklanki
- do podania: owoce, miód lub syrop klonowy, orzechy

Wykonanie:

Do garnka wsypujemy kaszę jaglaną i podgrzewamy, aż zacznie „strzelać”, aby pozbyć się gorzkości.

Wlewamy mleko, przykrywamy pokrywką i gotujemy na małym ogniu ok. 30 minut, aż kasza będzie bardzo mocno ugotowana i wchłonie całe mleko. Następnie dodajemy cukier i ekstrakt waniliowy. Mieszymy i odstawiamy do ostygnięcia. Śmietankę ubijamy na sztywno i łączymy z wystudzoną kaszą. Gotowy deser podajemy w pucharkach lub miseczkach z owocami, orzechami lub syropem.



Miodowe ciasto z pomarańczowym kremem z kaszy kukurydzianej

AUTORKA:
APPETITE FOR LIFE

Doskonałe ciasto na piknikową ucztę, imprezę z przyjaciółmi czy spotkanie w rodzinnym gronie

Składniki:

Ciasto

- mąka pszenna -2 szklanki
- mąka kukurydziana -1 szklanka
- proszek do pieczenia -2 łyżeczki
- szczypta soli
- brązowy cukier -1 szklanka
- jajka -2 sztuki
- miód -7 łyżek
- masło -60 g

Krem

- kasza kukurydziana -1¼ szklanki
- mleko -½ litra
- sok ze świeżej pomarańczy -¼ szklanki
- miód -¾ szklanki
- skórka starta z 1 pomarańczy

Pozostałe składniki:

- czekolada -1 tabliczka
- pomarańcza -1 sztuka

Wykonanie:

Do miski przesiewamy obie mąki z proszkiem do pieczenia, wsypujemy cukier oraz szczyptę soli i dokładnie mieszamy. Jajka roztrzepujemy i dodajemy do suchych składników. Masło roztopiamy z miodem i odstawiamy do wystudzenia, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami i zagniatamy ciasto. Masę dzielimy na 10-12 części i każdą cienko rozwałkowujemy, a następnie wycinamy koła o średnicy 22 cm. Układamy placki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy każdy osobno w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni C przez 10 minut każdy. Aby przyspieszyć proces pieczenia, można piec placki na 2 blachach jednocześnie. Po upieczeniu placki przekładamy na kratkę do wystudzenia. Mleko łączymy z sokiem z pomarańczy oraz skórką startą z wcześniej sparzonej pomarańczy, dodajemy miód oraz kaszę. Gotujemy na małym ogniu, cały czas mieszając przez 10-15 minut. Placki przekładamy od razu ciepłą kaszą. Ciasto odstawiamy na noc do wystudzenia i skruszenia. Przed podaniem polewamy czekoladą rozpuszczoną w kąpieli wodnej oraz świeżą pomarańczą.



Muffinki szpinakowe z kaszą jaglaną

AUTORKA:

NASZA KASZA

Muffinki można podać podczas eleganckiego przyjęcia lub spotkania z przyjaciółmi. Idealne do zabrania ze sobą w lunch boksie do szkoły lub pracy

Składniki:

- mąka pszenna, pełnoziarnista -1 szklanka
- mąka jaglana -1 szklanka
- kasza jaglana, ugotowana -1 szklanka
- cynamon mielony -1 płaska łyżeczka
- proszek do pieczenia -2 łyżeczki
- soda oczyszczona -1/2 łyżeczki
- sól -1/4 łyżeczki
- mleko spożywcze 2% tł. -3/4 szklanki
- miód pszczeli -3 łyżki
- banan -1 duża sztuka
- świeży szpinak -180 g
- masło extra 82% tł. -1/3 szklanki
- jajo -1 sztuka
- wanilia -1 laska

Wykonanie:

Podgrzewamy piekarnik do temperatury 180 stopni C. Gotujemy kaszę jaglaną według przepisu na opakowaniu. Przygotowujemy blaszkę do wypieku muffinek i silikonowe lub papierowe papiloty. Łączymy w dużej misce cynamon, mąkę, sodę, proszek do pieczenia i sól. Rozpuszczamy masło. Miksujemy dokładnie w blenderze mleko, miód, banan, szpinak, rozpuszczone masło, jajo, świeżą wanilię bez łyżki. Powstałą masę dokładnie mieszamy z suchymi składnikami oraz z ugotowaną kaszą jaglaną w misce. Nakładamy do silikonowych muffinek do 2/3 wysokości. Pieczemy przez 18-22 minut, aż babeczki będą dosyć twarde, ale nie całkiem brązowe.



Naleśniki jaglane z twarogiem i świeżą wanilią podane z konfiturą wiśniową

AUTORKA:
NASZA KASZA

Naleśniki to uniwersalne danie, które można podać na zimno i na ciepło, także do lunch boksu jako posiłek do pracy

Składniki:

- kasza jaglana -150 g
- jajka -2 sztuki
- mleko 2% tł. - 300 ml
- olej rzepakowy -2 łyżki
- sól do smaku -szczypta
- cukier brązowy -1 łyżeczka
- ser twarogowy półtłusty -200 g
- jogurt grecki -2 łyżki
- wanilia -1 laska
- świeże wiśnie -300 g
- cukier trzcinowy -60 g

Wykonanie:

Mielimy kaszę jaglaną lub używamy gotowego produktu. W misce łączymy mąkę z kaszy, jajo, olej i sól. Dodajemy mleko i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji ciasta naleśnikowego. Na patelni, na średnim ogniu, rozgrzewamy kilka kropel oleju. Wykładamy porcję ciasta i smażymy do momentu pokazania się pęcherzyków powietrza. Obracamy na drugą stronę i dalej podsmażamy. Czynność powtarzamy do wykorzystania całego ciasta. Ser twarogowy dokładnie mieszamy z miodem, wydrążoną wanilią, 2 łyżkami gęstego jogurtu. Zawijamy naleśniki, aż skończy się ser. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy drylowane wiśnie, dodajemy odrobinę wody i cukier trzcinowy. Gotujemy do całkowitego zmięknienia owoców i wyparowania znacznej części wody. Konsystencja konfitury powinna być gęsta, żelowa. Serwujemy naleśniki z konfiturą.



Owocowa kasza jaglana

AUTORKA:

MRS KAMII GOTUJE

Pomysł na zdrowy i lekki deser, który można zaserwować podczas piknikowej uczty, spotkania z przyjaciółmi czy rodzinnego grillowania

Składniki:

- kasza jaglana -100 g
- brzoskwinia -3 sztuka
- truskawki -500 g
- banan -1 sztuka
- ksylitol lub miód -kilka łyżeczek
- płatki owsiane górskie -4 łyżki
- do dekoracji: kilka malin lub truskawek, listki mięty, posiekane orzechy

Wykonanie:

Kaszę przepłukujemy kilka razy zimną wodą i przelewamy wrzątkiem. Następnie przesypujemy ją do garnka, zalewamy wodą i gotujemy ok. 10-15 minut. Ugotowaną kaszę dzielimy na dwie części. Pierwszą część blendujemy razem z obranymi i pokrojonymi w kostkę brzoskwiniami. Pozostałą kaszę miksujemy z truskawami (300 g). Tak przygotowane owocowe musy dosładzamy według uznania, np. miodem lub ksylitolem. Do szklanek wlewamy mus brzoskwiniowy, następnie układamy plasterki banana i posypujemy płatkami owsianymi. Na to wlewamy masę truskawkową. Ostatnią warstwę stanowią pozostałe truskawki (200 g), które blendujemy (jeśli trzeba, dosładzamy) i zalewamy górę deserów. Przed podaniem dekorujemy malinami lub kawałkami truskawek, listkami mięty, posiekanymi orzechami.



Owocowa sałatka z kaszą jaglaną i świeżą melisą

AUTORKA:

SAJKOFANKA SMAKU

Składniki:

- kasza jaglana -50 g
- świeża brzoskwinia -1 sztuka
- świeże śliwki -3 sztuki
- świeże maliny -garść
- siemię lniane -1 łyżka
- ziarno słonecznika -2 łyżki
- jagody owoców goji -1 łyżka
- świeżo siekana melisa
- ocet jabłkowy 6% -1 łyżka
- olej rydzowy bądź lniany -2 łyżki
- zioła prowansalskie -½ łyżeczki
- świeżo mielony pieprz
- masło do smażenia -1 łyżka

Sałatka owocowa idealna na przekąskę do lunch boksu do szkoły lub pracy, a także na piknik lub grilla

Wykonanie:

W garnku rozgrzewamy łyżkę masła. Na rozgrzany tłuszcz wsypujemy kaszę jaglaną i smażymy ok. 3 minuty, aż się zarumieni i zacznie pachnieć prażonym ziarnem. Po tym czasie zalewamy kaszę wodą na tyle, by była nią przykryta. Chwilę smażymy, od czasu do czasu mieszając, aż kasza wchłonie całą wodę, po czym dolewamy jeszcze trochę wody. Czynność tę powtarzamy, aż kasza będzie przypominać konsystencją risotto - powinna być „al dente”. Cały proces trwa od 12 do 15 minut. Brzoskwinie i śliwki płuczemy, usuwamy pestki i kroimy w drobną kosteczkę. Przebieramy maliny. Ziarna słonecznika i siemienia lnianego prażymy na suchej patelni na rumiany kolor. Jagody goji moczymy chwilę w wodzie, by zmiękły. Melisę siekamy nieregularnie bardzo grubo. Do ugotowanej kaszy dodajemy owoce, uprażone ziarna, jagody goji. Doprawiamy świeżo mielonym pieprzem, ziołami prowansalskimi, olejem rydzowym (lnianym) i octem jabłkowym. Na wierzchu posypujemy siekaną melisą, przyozdabiamy listkami ziół.



Pudding jaglany

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Składniki:

(4 PORCJE)

- kasza jaglana -150 g
- dojrzały banan -2 sztuki
- syrop klonowy lub miód -2 łyżki
- dżem malinowy -4 łyżki
- świeże owoce: borówki, porzeczka, jagoda - garść
- szczypta soli

To słodkie urozmaicenie menu podczas spotkania z rodziną lub przyjaciółmi

Wykonanie:

Kaszę jaglaną gotujemy wraz ze szczyptą soli według przepisu na opakowaniu. Lekko ciepłą kaszę przekładamy do kielicha blendera, dodajemy dojrzałe banany oraz syrop klonowy. Miksujemy całość do uzyskania jednolitej, aksamitnej konsystencji. Na dno szklanek lub pucharków układamy dżem malinowy, następnie przelewamy jaglaną masę, wierzch dekorujemy świeżymi owocami.



Sernik na zimno z kaszą jaglaną i truskawkami

AUTORKA:
KULINARNA MANIUSIA

Doskonale ciasto na eleganckie przyjęcie, imprezę z przyjaciółmi czy spotkanie w rodzinnym gronie

Składniki:

- twaróg sernikowy z wiaderka -700 g
- galaretka cytrynowa -2 sztuki
- galaretka truskawkowa -1 sztuka
- biszkopty do wyłożenia spodu tortownicy
- cukier -100 g
- kasza jaglana -50 g
- truskawki -400 g

Wykonanie:

Kaszę jaglaną gotujemy według przepisu na opakowaniu i odstawiamy do wystudzenia. Tortownicę (o średnicy 20 cm) wykładamy biszkoptami. Do misy przekładamy twaróg sernikowy i dodajemy cukier. Mieszymy. Dodajemy kaszę i wszystko razem blendujemy. W 200 ml gorącej, przegotowanej wody rozpuszczamy dwie galaretki cytrynowe i odstawiamy na chwilę, aby przestygły. Wlewamy je do twarogu i mieszamy. Połączoną masę wylewamy delikatnie na biszkopty i schładzamy w lodówce. Następnie galaretkę truskawkową rozpuszczamy w 300 ml gorącej, przegotowanej wody i zostawiamy do wystygnięcia. Truskawki kroimy na pół i układamy na cieście. Wylewamy na nie galaretkę, całość ponownie schładzamy. Ciasto przechowujemy w lodówce.



Snickers z kaszy jaglanej

AUTORKA:

KUCHENNE MECYJE

Składniki:

- kasza jaglana -2 woreczki
- mleko -2 szklanki
- woda -1/2 szklanki
- cukier -2 łyżki
- wanilia -1 laska
- orzeszki ziemne -100 g

Sos karmelowy

- cukier -200 g
- woda -75 ml
- masło -80 g
- śmietanka 30% -100 ml

Propozycja na spotkanie z przyjaciółmi,
piknikową ucztę, jak i rodzinne grillowanie

Wykonanie:

Kaszę płuczemy kilka razy w zimnej wodzie. Następnie zalewamy wrzątkiem i odsączamy na sitku. Do garnka wlewamy mleko i wodę oraz wsypujemy cukier i kaszę. Laskę wanilii kroimy wzdłuż, ostrym nożykiem wyskrobujemy ziarenka i dodajemy je do kaszy. Gotujemy ją na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez ok. 15-20 minut - aż do miękkości, a następnie studzimy. Przestudzoną kaszę miksujemy blenderem, dolewając mleko. Gotową masę jaglaną rozkładamy do kieliszków. Orzeszki ziemne również miksujemy i wysypujemy na wierzch. Przygotowujemy sos. Do garnka wsypujemy cukier i wlewamy wodę. Podgrzewamy do momentu rozpuszczenia cukru, po czym dodajemy śmietankę i masło. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy za pomocą różgi, a następnie przelewamy na masę jaglaną z orzeszkami. Całość schładzamy w lodówce.



Szarlotka sypana – jabłecznik z kaszy manny

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Sprawdzi się podczas spotkania z przyjaciółmi, rodzinnego grillowania czy piknikowej uczty. Słodka przekąska do zabrania ze sobą w lunch boksie do szkoły lub pracy

Składniki

(NA TORTOWNICĘ O ŚREDNICY 25 CM)
1 SZKLANKA = 250 ML POJEMNOŚCI

- soczyste jabłka -1,5 kg
- kasza manna -2 szklanki
- mąka pszenna -1 szklanka
- mąka pszenna pełnoziarnista -1 szklanka
- cukier -1 szklanka
- schłodzone masło -250 g
- proszek do pieczenia -1,5 łyżeczki
- cynamon -1 łyżeczka
- cukier puder do oprószenia

Wykonanie:

W misce mieszamy dokładnie obydwie mąki z kaszą manną, cukrem oraz proszkiem do pieczenia. Umyte jabłka obieramy, pozbawiamy gniazd nasiennych i ścieramy na tarce o grubych oczkach, dodajemy cynamon. Tortownicę wykładamy papierem do pieczenia, na spód ścieramy na dużych oczkach tarki zimne masło (ok. 1/3) tak, aby cały spód był zakryty. Sympie składniki dzielimy na trzy części (każda część będzie wynosić mniej więcej 1 i 3/4 szklanki). Na starte masło wykładamy równomiernie pierwszą warstwę suchych składników, następnie połowę jabłek, dociskamy. Kolejno wykładamy drugą warstwę suchych składników, pozostałe jabłka oraz trzecią warstwę mieszanki mąki z kaszą manną. Pamiętajmy, aby każdą kolejną warstwę równomiernie rozprowadzić i dobrze docisnąć łyżką.

Na wierzch ścieramy pozostałe masło na tarce o grubych oczkach, rozkładamy równą warstwą. Tak przygotowane ciasto wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i pieczemy przez ok. 50-60 minut. Wierzch powinien ładnie się przyrumienić. Ciasto po ostygnięciu oprószamy cukrem pudrem.



Migdałowe trufle z kaszy manny i twarogu

AUTORKA:
PLANETA SMAKU

Trufle można podać na eleganckim przyjęciu, spotkaniu z przyjaciółmi, w trakcie rodzinnego grillowania czy piknikowej uczty. Idealne do zabrania ze sobą w lunch boksie do szkoły lub pracy

Składniki:
(PROPORCJE NA OKOŁO 9 SZTUK)

- mleko -1 szklanka
- kasza manna -4 łyżki
- cukier waniliowy -1 łyżeczka
- masło orzechowe -1 łyżka
- daktyl -5 sztuk
- mielone migdały -3 łyżki
- twaróg półtłusty -125 g
- kakao do obtoczenia -½ szklanki

Wykonanie:

Mleko zagotowujemy z dodatkiem cukru waniliowego. Na gotujące mleko wsypujemy kaszę i energicznie mieszając doprowadzamy do zgęstnienia. Zestawiamy z ognia i dodajemy łyżkę masła orzechowego. Mieszymy i pozostawiamy do ostudzenia. Daktyl zalewamy ½ szklanki gorącej wody i odstawiamy na kilkanaście minut. Po tym czasie odlewamy wodę, a daktyl blendujemy na gładką masę. Dodajemy do kaszy i mieszamy. Wstawiamy do lodówki na ok. 1 godzinę. Twaróg mielimy co najmniej dwukrotnie. Miksujemy, dodajemy po łyżce zimnej kaszy. Masę mieszamy z mielonymi migdałami. Wstawiamy do lodówki na pół godziny, by masa stężała. Po tym czasie z masy formujemy niewielkie kulki. Obtaczamy je w gorzkim kakao. Trufle schładzamy w lodówce przez minimum godzinę. Pamiętajmy, że kasza manna po ugotowaniu powinna być bardzo gęsta. Dzięki temu masa na trufelki będzie miała odpowiednią konsystencję.



Waniliowy budyń jaglany z prażonymi jabłkami

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Deser na spotkanie rodzinne
lub z przyjaciółmi

Składniki:

(PROPORCJE NA 2 PORCJE)

- sucha kasza jaglana -1/2 szklanki
- mleko do gotowania kaszy (roślinne lub krowie) -1,5 szklanki + dodatkowo 1 szklanka
- dojrzały banan -1 sztuka
- wanilia -1 laska
- jabłko -1 sztuka
- syrop klonowy/daktylowy lub miód -1 łyżka
- cukier trzcinowy -1 łyżeczka
- cynamon -1 łyżeczka
- płatki migdałowe -1 garść
- opcjonalnie listki świeżej mięty do ozdoby

Wykonanie:

Kaszę jaglaną wsypujemy na sito, dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą, a następnie przelewamy wrzątkiem w celu pozbycia się goryczki. Kaszę przekładamy do rondelka, dodajemy 1,5 szklanki mleka i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok. 15 minut, do całkowitego wchłonięcia płynu. Laskę wanilii przecinamy wzdłuż na pół i małym nożykiem zbieramy ziarenka, dodajemy je do gotującej się kaszy wraz z pozostałą laską, która dodatkowo odda swój aromat. Ugotowaną kaszę pozostawiamy do ostygnięcia, wyjmujemy laskę wanilii, dodajemy dojrzałego banana, syrop klonowy oraz pozostałą szklankę mleka. Miksujemy całość za pomocą blendera na gładką, jednolitą masę. Konsystencję budyniu możemy regulować według własnych preferencji, dodając mleko stopniowo. Tak przygotowany budyń przelewamy na talerze. W międzyczasie jabłko obieramy ze skórki, pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy w plasterki. Na talerzu mieszamy cukier trzcinowy z cynamonem i tą mieszanką z obu stron obtaczamy plastry jabłka. Na suchej, rozgrzanej patelni (np. grillowa) podprażamy przez 2 minuty płatki migdałowe, aż będą miały złocisty kolor. Przekładamy je na talerz i w kolejnym kroku prażymy jabłka przez 2-3 minuty z każdej strony, aż cukier delikatnie skarmelizuje się. Plastry jabłka od razu układamy na budyniu, posypujemy deser płatkami migdałowymi, polewamy syropem klonowym i dekorujemy listkami mięty. Budyń serwujemy od razu po przygotowaniu.



Wegańskie gryczane ciastka z kokosem

AUTORKA:

KULINARNE PRZYGODY GATITY

Przekąska idealna na spotkanie z przyjaciółmi, piknikową ucztę czy podczas rodzinnego grillowania; ciasteczka można zabrać ze sobą na wycieczkę rowerową, w podróż samochodem czy do lunch boksu do szkoły bądź pracy

Składniki:

(PROPORCJE NA 14 SZTUK)

- sucha kasza gryczana - 1/2 szklanki
- szczypta soli
- daktyle - 10 sztuk
- olej kokosowy - 3 łyżki
- mąka kokosowa - 5 łyżek
- do dekoracji: sezam, orzechy, płatki migdałów

Wykonanie:

Daktyle moczymy w zimnej wodzie przez 60 minut. Po tym czasie je odcedzamy i kroimy na mniejsze kawałki. Kaszę zalewamy szklanką zimnej wody i gotujemy na małym ogniu, aż cała woda się wchłonie. Ciepłą kaszę blendujemy z daktylami, olejem i mąką. Gdy masa lekko przestygnie, formujemy z niej kulki o wielkości orzecha włoskiego, kładziemy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i delikatnie spłaszczamy. Na wierzchu układamy dodatki, lekko wgniatając je w ciasto. Ciastka pieczemy ok. 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C.

Przepisy na dania z kaszą
na każdą porę dnia
– od śniadania po kolację

Kolacja





Bowl z kaszą jaglaną, granatem, burakami, kolendrą i piklowaną cebulą

AUTOR:

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

Doskonałe danie na rodzinne grillowanie lub piknikową ucztę; można zabrać je także ze sobą w lunch boksie do pracy bądź szkoły

Składniki:

(2 PORCJE)

- ugotowana kasza jaglana -200 g
- liście czerwonej kapusty -2 sztuki
- pestki z 1/2 granatu
- piklowana czerwona cebula -2 łyżki
- kolendra -1 pęczek
- rzodkiewka -1 pęczek
- kalarepka -1 sztuka
- pieczone bataty -kilka sztuk
- szczypta soli
- olej rzepakowy -1 łyżka

Piklowana cebula

- czerwony ocet winny -50 g
- biały cukier -50 g
- woda -100 ml
- liść laurowy -kilka sztuk
- ziele angielskie -kilka ziarenek
- goździki -kilka sztuk

Wykonanie:

Zaczynamy od przygotowania warzyw. Umyte i obrane bataty skrapiamy oliwą, dodajemy szczyptę soli i pieczemy w 180 stopniach C ok. 25 minut, aż będą miękkie. Czerwoną kapustę kroimy drobno, podobnie kalarepkę i rzodkiewkę. W misce układamy obok siebie poszczególne składniki - w środku kaszę, a wokół warzywa i pestki granatu. Dekorujemy wszystko świeżą kolendrą i polewamy odrobiną oleju.

Piklowaną cebulę warto przygotować wcześniej. Zaczynamy od zrobienia zalewy piklującej: łączymy ze sobą czerwony ocet winny, cukier, wodę i przyprawy. Całość zagotowujemy. Czerwoną cebulę kroimy tak, jak lubimy - w cząstki, piórka, grubą kostkę lub talarki. Blanszujemy ją, czyli obgotowujemy we wrzątku. Blanszowaną cebulę zalewamy zalewą piklującą. Odstawiamy na co najmniej dwa kwadranse do zamarynowania. Podajemy jako dodatek do mięs, serów i warzyw.



Burgery z kaszy jaglanej i indyka

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Pomysł na pyszne danie na spotkanie z przyjaciółmi,
piknikową ucztę czy rodzinne grillowanie

Składniki:

Kotlety

- mięso mielone z indyka -300 g
- sucha kasza jaglana -150 g
- suszone pomidory z zalewy -3 sztuki
- cebula -1 mała sztuka
- czosnek -2 ząbki
- pieprz i sól do smaku
- majeranek -1 łyżeczka
- jajo „M” -1 sztuka
- olej rzepakowy -2 łyżki (do przesmażenia cebuli i podsmażenia kołotów)

Sos

- majonez -2 łyżki
- jogurt naturalny -2 łyżki
- ketchup -2 łyżki

Dodatki

- bułki do burgerów
- ogórki kanapkowe
- pomidor
- czerwona cebula
- sałata

Wykonanie:

Cebulę i czosnek drobno siekamy, a następnie przesmażamy na patelni. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Do miski przekładamy mięso, lekko przestudzoną kaszę, podsmażoną cebulę oraz czosnek, dodajemy jajko, drobno posiekane suszone pomidory i pozostałe przyprawy. Całość wyrabiamy na jednolitą masę i wstawiamy na 10 minut do lodówki. Patelnię delikatnie natłuszczamy, z masy formujemy kulki i lekko je spłaszczamy. Kotlety smażymy z obu stron przez kilka minut, aż będą rumiane. Składniki na sos łączymy ze sobą. Bułki przekrajamy na pół i wewnętrzną stronę podsmażamy na lekko rozgrzanej patelni. Dolną część bułki smarujemy przygotowanym sosem, układamy na niej liść sałaty i kotleta. Następnie dokładamy ulubione warzywa, np. ogórki kanapkowe, pomidora czy czerwoną cebulę. Na to kładziemy drugiego kotleta i ponownie sos oraz liść sałaty. Przykrywamy wszystko górną częścią bułki, również posmarowaną sosem. W burgera wbijamy wykałaczkę i podajemy od razu.



Chlebek na kaszy jęczmiennej

AUTOR:

BLOGOTOWANIE Z PASJĄ

W towarzystwie sałatki bądź ulubionych dodatków stanowi pyszną przekąskę, którą można zabrać na wycieczkę rowerową, w podróż czy w lunch boksie do pracy lub szkoły

Składniki:

- ugotowana kasza jęczmienna (pęczak, perłowa, łamana) -ok. 500 g
- mąka pszenna (poznańska) -450 g
- sól -1 płaska łyżeczka
- drożdże instant -15 g lub świeże -30 g
- jajko -2 sztuki
- woda -ok. pół szklanki
- stopiony tłuszcz (masło, smalec) -2-3 łyżki
- ew. ulubione zioła do smaku

Wykonanie:

Mąkę mieszamy z drożdżami instant. W przypadku świeżych drożdży trzeba najpierw przygotować z nich zaczyn, tj. wymieszać z częścią wody, dodać nieco mąki i odstawić na ok. 15 minut do wyrośnięcia. Następnie dodajemy drożdże do reszty mąki. Do mąki dodajemy też jajka w temperaturze pokojowej, ugotowaną kaszę i zmieloną dwa razy w maszynce do mielenia mięsa, sól, zioła i wodę. Całość wyrabiamy dość długo, do czasu, aż ciasto będzie gładkie. Na koniec dodajemy jeszcze tłuszcz i chwilę wszystko wyrabiamy. Gotowe ciasto przykryte ściereczką wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 50 stopni C (bez termoobiegu), aby wyrosło. Gdy podwoi swoją objętość, przekładamy je do foremki keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i ponownie wstawiamy do piekarnika, aby wyrosło – znowu do podwojenia objętości.

Wyrośnięty chlebek wyjmujemy z piekarnika i ustawiamy temperaturę na 200 stopni C. Gdy piekarnik się dobrze rozgrzeje, wkładamy chleb z powrotem do piekarnika i po 10 minutach pieczenia zmniejszamy temperaturę do 180 stopni C i pieczemy dalej przez ok. 30 minut. Jako że każdy piekarnik jest inny, ten czas może się nieco różnić. Ważne, aby chleb miał złocistą skórkę i po wyjęciu z foremki uderzony w spód wydawał głuchy odgłos. Studzimy na kratce. Podajemy przestudzony.



Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną i warzywami

AUTORKA:

KULINARNA MANIUSIA

Kulinarna propozycja na spotkanie z przyjaciółmi, piknikową ucztę czy rodzinne grillowanie

Składniki:

- cukinia -6 małych sztuk
- kasza jęczmienna -200 g
- świeży szpinak -2 garście
- botwinka -1 pęczek
- sól, pieprz do smaku
- natka pietruszki -1 pęczek
- pomidory krojone -1 puszka
- starty żółty ser -100 g
- pieczarki -300 g
- olej rzepakowy -1 łyżka

Wykonanie:

Cukinie myjemy i odcinamy końce. Kroimy warzywa na pół i wydrążamy miąższ ze środka, a następnie kroimy go na mniejsze kawałki i przekładamy na patelnię. Dodajemy do niego starte pieczarki, wlewamy łyżkę oleju i podsmażamy. Następnie dodajemy pokrojoną botwinkę i szpinak oraz pomidory z puszki. Jeszcze chwilę wszystko dusimy i przyprawiamy do smaku. Na koniec posypujemy posiekaną natką i przekładamy do miski. Kaszę jęczmienną gotujemy według przepisu na opakowaniu i dodajemy ją do warzyw. Łódeczki z cukinii układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i faszerujemy je kaszą z warzywami. Piekarnik nagrzewamy do 220 stopni C (grzanie góra-dół). Wkładamy do niego cukinie na 20-30 minut (ich stopień miękkości wybierzcie sami, piekąc je krócej lub dłużej). Pod koniec pieczenia posypujemy cukinię serem żółtym i jeszcze chwilę całość podpiekamy w temperaturze 200 stopni C, aż ser się rozpuści.



Dyniowe naleśniki z farszem z kaszy jęczmiennej z kurkami

AUTORKA:
APPETITE FOR LIFE

Doskonałe danie na spotkanie z przyjaciółmi lub rodziną

Składniki:

Naleśniki

- mąka pszenna -150 g
- mleko - $\frac{3}{4}$ szklanki
- puree z pieczonej dyni - $\frac{1}{2}$ szklanki
- jajko -szklanki
- olej rzepakowy -1 łyżka
- sól - $\frac{1}{2}$ łyżeczki
- chilli - $\frac{1}{2}$ łyżeczka
- mielony imbir - $\frac{1}{2}$ łyżeczki

Farsz

- kasza jęczmienna perłowa -100 g
- bulion warzywny -200 ml
- cebula dymka - $\frac{1}{2}$ pęczku
- świeże kurki -40 g
- masło -1 łyżka
- wędzona mozzarella lub oscypek -20 g
- świeża kolendra -1 natka
- olej do smażenia
- sól, pieprz

Wykonanie:

Na patelni na rozgrzanym oleju smażymy dymkę do momentu jej zeszklenia. Następnie dodajemy kaszę i smażymy, aż stanie się szklista. Po tym czasie podlewamy bulionem (po chochelce, aż odparuje, cały czas mieszając do czasu, aż kasza będzie miękka). Na drugiej patelni smażymy oczyszczone, umyte i pokrojone grzyby. W końcowej fazie gotowania kaszy dokładamy grzyby, doprawiamy solą i pieprzem. Na końcu dodajemy łyżkę masła oraz starty na drobnych oczkach tarki ser i posiekaną natkę kolendry. Mąkę przesiewamy do miski z przyprawami. Jajka łączymy z mlekiem, puree z pieczonej dyni oraz olejem. Dodajemy mokre składniki do suchych i ubijamy do powstania jednolitego ciasta. Na patelni rozprowadzamy olej i wylewamy dużą porcję ciasta. Gdy się podpiecze, układamy na środku porcję farszu i delikatnie składamy na pół. Tak powstałe naleśniki zapiekamy przez 10 minut w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni C.



Gofry gryczane

AUTORKA:
EKOCENTRYCZKA

Składniki:

- mąka gryczana -1 szklanka
- skrobia ziemniaczana -¼ szklanki
- proszek do pieczenia -1 łyżeczka
- mleko roślinne -1 szklanka
- syrop klonowy (opcjonalnie) -2 łyżki
- sok z cytryny -1 łyżeczka
- olej roślinny -1 łyżka
- szczypta soli

Szybkie i smaczne danie do lunch boksu do szkoły lub pracy, na wycieczkę rowerową czy w podróż samochodem

Wykonanie:

Mleko mieszamy z sokiem z cytryny, syropem klonowym, olejem i odstawiamy na 5 minut. Do dużej miski przesiewamy mąkę, dodajemy proszek do pieczenia i sól. Następnie łączymy suche składniki z mokrymi i wszystko dokładnie mieszamy. Na rozgrzaną gofrownicę wlewamy około pół szklanki ciasta na 1 gofra. Gofry pieczemy ok. 5-6 minut, aż zrobią się złote.



Grillowana kasza manna z krewetkami, salsą pomidorową i makaronem z cukinii

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Składniki:

(NA 4 PORCJE)

- woda -1/2 l
- kasza manna -150 g
- ser cheddar -40 g
- masło -płaska łyżeczka
- krewetki tygrysie -24 sztuki
- dojrzały słodki pomidor -2 sztuki
- cebula szalotka -1 sztuka
- olej rzepakowy -1 łyżka
- masło klarowane -2 łyżki
- świeża kolendra -1/2 pęczka
- cukinia -1 sztuka średniej wielkości
- sok z cytryny -2 łyżeczki
- biały pieprz mielony i sól do smaku

Świetnie sprawdzi się podczas eleganckiego przyjęcia czy spotkania z przyjaciółmi

Wykonanie:

Ścieramy ser cheddar na tarce o grubych oczkach. W rondelku zagotowujemy posoloną wodę. Powoli wsypujemy kaszę mannę, od razu mieszając. Po 1 minucie zdejmujemy ją z ognia i szybko dodajemy starty ser, łyżeczkę masła oraz pieprz biały do smaku. Dokładnie i energicznie mieszamy całość. Przekładamy do naczynia cienko wysmarowanego masłem i odstawiamy do ostygnięcia. Kaszę mannę będzie można ją pokroić, jak zastygnie.

Z krewetek zdejmujemy pancerze oraz usuwamy układ trawienny. Myjemy je pod zimną wodą i osuszamy ręcznikiem papierowym. Cukinię płuczemy pod zimną wodą i osuszamy. Wycinamy paski, używając obieraczki do warzyw. Odrzucamy miękką środek z pestkami. Pomidory sparzamy wrzątkiem, obieramy i kroimy w małą kostkę. Przekładamy do miseczki. Szalotkę obieramy, siekamy i dodajemy do pomidorów. Na końcu wsypujemy do miseczki posiekaną kolendrę i dodajemy olej i mieszamy. Doprawiamy całość solą i pieprzem, dokładnie mieszamy.

Kaszę manną kroimy na mniejsze kawałki i grillujemy ze wszystkich stron na patelni grillowej bądź na grillu. Można też usmażyć ją na zwykłej patelni. W tym samym czasie na dwóch patelniach rozgrzewamy po 1 łyżce masła klarowanego. Na jedną patelnię dodajemy paski cukinii, na drugą wrzucamy krewetki. Do cukinii wlewamy sok z cytryny, dodajemy do smaku sól i pieprz. Również krewetki doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy wszystko, smażąc na dość dużym ogniu przez 2 - 3 minuty. Na talerzu układamy grillowaną kaszę mannę, porcję makaronu z cukinii oraz krewetki. Polewamy salsą pomidorową, odcedzając nadmiar powstałej wody.



Kasza jęczmienna z warzywami po meksykańsku

AUTORKA:

KUCHENNE MECYJE

Propozycja dania na rodzinne grillowanie
lub spotkanie w rodzinnym gronie

Składniki:

- kasza pęczak -1 szklanka
- czerwona papryka -1 sztuka
- cukinia -1 mała sztuka
- cebula -1 sztuka
- czerwona fasolka -1 puszka
- kukurydza -1 mała puszka
- bulion warzywny -2 szklanki
- koncentrat pomidorowy -2-3 łyżki
- chilli -1/2 łyżeczki
- sól i pieprz do smaku
- olej rzepakowy -1 łyżka

Wykonanie:

Cebulę kroimy w kostkę, wrzucamy na rozgrzany olej i podsmażamy, aż się zeszkli. Następnie wsypujemy kaszę pęczak, mieszamy z cebulą i prażymy na ogniu około minuty. Po tym czasie stopniowo wlewamy po łyżce wazowej bulionu, mieszamy i gotujemy na niewielkim ogniu, aż kasza wchłonie płyn. Postępujemy tak aż do wyczerpania bulionu. Następnie dorzucamy cukinię oraz pokrojoną w kostkę paprykę i gotujemy, aż warzywa zmiękną. Dodajemy odsączoną czerwoną fasolkę, a potem kukurydzę, wszystko dokładnie mieszamy. Na koniec przyprawiamy koncentratem pomidorowym, chilli, solą i pieprzem.



Kasza pęczak z grzybami z patelni

AUTORKA:

ŻANETA HAJNOWSKA

Pomysł na spotkanie
z przyjaciółmi lub rodziną

Składniki:

- kasza pęczak -1 szklanka
- grzyby, np. shimeji -150 g
- cebula szalotka -2 sztuki
- czosnek -3 ząbki
- olej rzepakowy -1 łyżka
- masło -3 łyżki
- świeży tymianek -garść
- natka pietruszki -garść
- sok z 1 cytryny
- sól
- świeżo mielony pieprz

Wykonanie:

Kaszę gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Szalotkę kroimy na cienkie paski. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy szalotkę, aż będzie ładnie zarumieniona. Następnie ściągamy ją z patelni na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Na tę samą patelnię dodajemy łyżkę masła, podgrzewamy i wrzucamy grzyby. Mieszkamy, żeby pokryły się masłem i smażyjemy, bez mieszania, aż się zarumienią. Posypujemy solą, pieprzem i ściągamy z patelni, starając się zostawić jak najwięcej tłuszczu. Na patelnię dodajemy resztę masła, ugotowaną kaszę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz listki tymianku. Podsmażamy chwilę i dorzucamy grzyby, szalotkę oraz posiekaną natkę pietruszki. Całość doprawiamy solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Podajemy na ciepło lub na zimno.



Kasza z pieczonymi warzywami, białym serem i ziarnami

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Okazją do zaserwowania dania może być spotkanie z przyjaciółmi, piknikowa uczta czy rodzinne grillowanie

Składniki:

- kasza jęczmienna -200 g
- cukinia -1 mała sztuka
- czerwona papryka -1 sztuka
- dynia hokkaido -ok. 150 g bez miąższu, umyta ze skórą
- biały ser tłusty -200 g
- mieszanka ziaren, np. pestek dyni, słonecznika i orzeszków pinii -3 łyżki
- sok z cytryny -1/2 sztuki
- olej rzepakowy do skropienia
- natka pietruszki -pęczek
- rukola do podania
- sól i biały mielony pieprz do smaku

Wykonanie:

Umyte warzywa kroimy na mniejsze kawałki. Przekładamy je do naczynia. Skrapiamy warzywa olejem i solą, dokładnie mieszamy. Na wierzch układamy pokruszony ser biały oraz posypujemy ziarnami. Ponownie skrapiamy wszystko z góry. Tak przygotowane warzywa wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni C z funkcją grzania termoobieg. Pieczemy przez 20 minut. Można również zapiekać z funkcją grzania góra-dół przez ok. 5-10 minut dłużej. W tym czasie gotujemy kaszę jęczmienną w osolonym wrzątku. Odcedzamy. Mieszmamy kaszę z warzywami, z serem i ziarnami. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki (zostawiamy trochę do podania na talerzu) oraz sok z cytryny. Doprawiamy całość solą i mielonym białym pieprzem. Na talerzach układamy porcję rukoli, a na niej warzywa z kaszą. Posypujemy danie z wierzchu pozostałą posiekaną natką pietruszki.



Pasta z zielonego groszku, kaszy jaglanej i jajka

AUTORKA:

NASZA KASZA

Pasta to smaczne i pożywne uzupełnienie kanapek, które można zabrać w lunch boksie do pracy bądź szkoły, a także wykorzystać jako oryginalny dodatek do przekąsek imprezowych

Składniki:

- groszek zielony świeży lub mrożony -100 g [$\frac{3}{4}$ szklanki]
- jajko -1 sztuka
- kasza jaglana -2 łyżki
- czosnek -1 ząbek
- jogurt naturalny -2 łyżki
- mięta świeża -1 garść
- ocet jabłkowy -1 łyżeczka
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Gotujemy kaszę jaglaną zgodnie z przepisem na opakowaniu. Groszek gotujemy we wrzącej wodzie do momentu, aż całkowicie zmięknie. Gotujemy również jajko na twardo. Umieszczamy w kielichu blendera wszystkie składniki i blendujemy na gładką pastę. W razie potrzeby dodajemy niewielką ilość wody.



Sałatka z kaszą gryczaną, serem kozim i burakiem

AUTORKA:

NASZA KASZA

Z powodzeniem można zaserwować ją na spotkaniu z przyjaciółmi, podczas rodzinnego grillowania, piknikowej uczty czy też zabrać w lunch boksie do pracy lub szkoły

Składniki:

- kasza gryczana, sucha -3 łyżki
- ser kozi -2 plastry
- burak -1/2 sztuki
- roszponka -1 szklanka
- olej rzepakowy -1 łyżka
- miód pszczeli -1 łyżeczka
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Buraka myjemy i owijamy folią aluminiową, pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni C ok. 90 minut, a następnie obieramy ze skórki i kroimy w paski. Kaszę zalewamy wrzątkiem i gotujemy ok. 15 minut, dodając szczyptę soli. Przygotowujemy dressing, mieszając olej z miodem, musztardą i przyprawami. Składniki przekładamy na talerz, posypujemy rozkruszonym serem i polewamy dressingiem.



Papryki faszerowane kaszą jęczmienną i wołowiną

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Danie, które świetnie smakuje i pięknie się prezentuje, dlatego sprawdzi się podczas eleganckiego przyjęcia bądź spotkania z przyjaciółmi

Składniki:

- czerwona papryka -6 sztuk średniej wielkości
- kasza jęczmienna perłowa -200 g
- dojrzały pomidor -1 sztuka
- cebula -1 sztuka średniej wielkości
- czosnek -2 ząbki
- dobrej jakości wołowina (np. rostbief) -300 g
- masło klarowane -1 łyżka
- migdały -100 g
- zioła prowansalskie do doprawienia
- miękki ser feta -250 g
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- olej rzepakowy

Wykonanie:

Kaszę jęczmienną płuczemy pod zimną wodą, a następnie gotujemy ją w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Odcedzamy i przekładamy do większej miski. Czosnek i cebulę obieramy, siekamy osobno. Mięso wołowe mielimy w maszynce do mięsa. Pomidora sparzamy, obieramy ze skórki, usuwamy twarde gniazdo nasienne, resztę kroimy w kostkę. Migdały ze skórką zalewamy wrzątkiem i po 10 minutach obieramy – skórka będzie z nich łatwo schodzić. Obrane migdały siekamy, ale niezbyt drobno. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane. Wrzucamy cebulę i smażymy, aż się zeszkli. Dodajemy czosnek, a po 30 sekundach mieszania - zmielone mięso wołowe. Dopraviamy całość solą i pieprzem, smażymy mieszając. Do usmażonego mięsa dodajemy na patelnię pokrojonego w kostkę pomidora. Smażymy całość jeszcze 5 minut. Całą zawartość patelni przekładamy do miski z kaszą i dokładnie mieszamy. Do miski dodajemy także posiekane migdały oraz pokruszony ser feta. Dodajemy zioła prowansalskie i całość mieszamy dokładnie łyżką. Miękki ser feta powinien idealnie rozprowadzić się w farszu. Dopraviamy farsz pieprzem i solą według uznania. Papryki myjemy pod zimną wodą. Odcinamy „czapeczki”, a ze środka wydrążamy i usuwamy pestki. Nadziewamy je powstałym farszem. Układamy papryki w naczyniu żaroodpornym i wszystkie przykrywamy „czapeczkami”. Skrapiamy je olejem. Papryki faszerowane wstawiamy w naczyniu żaroodpornym do piekarnika nagrzanego do 190 stopni C z funkcją grzania góra-dół. Pieczemy przez 20-25 minut, aż papryki będą rumiane. Podajemy gorące, np. z jogurtem naturalnym.



Placki z kaszy gryczanej i cukinii z sosem kurkowym

AUTORKA:
FLY ME TO THE SPOON

Placuszki z powodzeniem sprawdzą się przy takich okazjach, jak spotkanie z przyjaciółmi czy z rodziną

Składniki:

(4 PORCJE)

Placki

- sucha kasza gryczana niepalona -130 g
- cebula -1 duża sztuka
- czosnek -2 ząbki
- posiekany koperek -3 łyżki
- cukinia -1 duża sztuka
- jajka -2 sztuki
- gęsta śmietana 18% tł. -3 łyżki
- mąka z ciecierzycy (lub mąka pszenna) -1/2 szklanki
- proszek do pieczenia -1 łyżeczka
- sól, pieprz do smaku
- olej do smażenia

Sos kurkowy

- olej rzepakowy -1 łyżka
- cebula szalotka -1 sztuka
- czosnek -2 ząbki
- masło -1 łyżka
- oczyszczone i umyte kurki -200 g
- śmietana 18% tł. -250 ml
- bulion lub białe wino -100 ml
- koperek -1/2 pęczka
- sól, pieprz do smaku
- kurkuma (opcjonalnie) -1 łyżeczka

Wykonanie:

Kaszę gryczaną zalewamy wodą w proporcji 2:1, solimy i gotujemy pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości, lekko studzimy. Cebulę i czosnek siekamy, cukinię ścieramy na tarce o dużych oczkach. Dodajemy do kaszy razem z pozostałymi składnikami i mieszamy. Placki smażymy od razu, inaczej cukinia puści za dużo soku. Na patelni rozgrzewamy około 1/2 cm oleju i wykładamy łyżką małe placki. Smażymy na złoty kolor z każdej strony i kładziemy na ręcznik papierowy, żeby odsączyć z nadmiaru tłuszczu. Na innej patelni lub w rondelku rozgrzewamy olej, wrzucamy posiekaną szalotkę i czosnek. Po 2 minutach dodajemy masło, a po jego rozpuszczeniu wrzucamy kurki. Smażymy 5 minut. Wlewamy śmietanę i bulion lub wino. Przyprawiamy koperkiem, solą, pieprzem, kurkumą i gotujemy ok. 2-3 minuty. Placuszki podajemy polane sosem.



Szybka kasza gryczana z cukinią i halloumi

AUTORKA:

MONIKA STROMKIE-ZŁOMANIEC

Idealne danie na spotkanie z przyjaciółmi
lub rodzinne grillowanie

Składniki:

- kasza gryczana palona -80 g
- czerwona cebula -1/3 sztuki
- cukinia -1/2 sztuka
- suszone pomidory z zalewy -3 sztuki
- ser halloumi -3 plastry
- sól, pieprz, mieszanka przypraw kuchni włoskiej
- orzechy włoskie -20 g
- olej rzepakowy lub zalewa z suszonych pomidorów -1 łyżka

Wykonanie:

Kaszę płuczemy na sitku pod bieżącą wodą, a następnie gotujemy (można ją przygotować dzień wcześniej). Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy posiekane drobno suszone pomidory i cebulę. Podsmażamy 3-4 minuty, po czym dodajemy pokrojoną w półplasterki cukinię i zioła. W międzyczasie grillujemy plastry halloumi. Kiedy cukinia się zrumieni, dodajemy na patelnię ugotowaną kaszę i posiekane drobno orzechy. Wszystko dokładnie mieszamy. Podajemy z grillowanym serem.



Roladki schabowe faszerowane kaszą pęczak, ricottą i szpinakiem, zawinięte szynką parmeńską, podane z dipem z kurkami

AUTORKA:

CZOSNEK W POMIDORACH

Idealne danie na eleganckie przyjęcie
lub spotkanie z przyjaciółmi

Składniki:

- plastry mięsa wieprzowego, jak na schabowe -4 sztuki
- kasza pęczak -100 g
- liście szpinaku -200 g
- serek ricotta -1 łyżka
- czosnek -2 ząbki
- szynka parmeńska -8 plasterków
- sól i biały pieprz mielony do smaku
- masło klarowane do smażenia

na dip kurkowy

- kurki -200 g
- natka pietruszki -1 pęczek
- cebula -1 sztuka średniej wielkości
- śmietana 18% tł. -330 ml
- masło klarowane do smażenia
- sól i biały pieprz mielony do smaku
- oliwa truflowa -ok. 10 ml

Wykonanie:

Kaszę pęczak płuczemy pod zimną wodą i gotujemy w osolonym wrzątku zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odcedzamy i odstawiamy. Liście szpinaku myjemy pod zimną wodą i osuszamy. Czosnek obieramy i siekamy bądź rozgniatamy przez praskę. Na patelni rozgrzewamy 1 łyżeczkę masła klarowanego i dodajemy czosnek. Smażymy 30 sekund i wrzucamy liście szpinaku. Doprawiamy solą i białym pieprzem mielonym. Smażymy mieszając, aż szpinak lekko „zwiędnie”, co powinno potrwać ok. 1 minuty. Odstawiamy. Plastry wieprzowiny rozbijamy tłuczkiem do mięsa dość cienko, uważając, aby ich nie uszkodzić. Solimy i posypujemy białym pieprzem mielonym z obu stron. Na każdym kawałku mięsa kładziemy po 3 listki szalwii. Na listki układamy liście szpinaku z czosnkiem, odcisnięte z powstałej w trakcie smażenia wody. Serek ricotta mieszamy z ugotowaną kaszą pęczak. Kładziemy na szpinaku. Każdy kawałek mięsa układamy delikatnie na plasterku szynki parmeńskiej i zawijamy w roladkę. Następnie zawijamy w drugi plasterek. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła klarowanego. Smażymy roladki z każdej strony, delikatnie przekładając, aby ich nie uszkodzić. Przekładamy roladki do naczynia żaroodpornego. Przykrywamy naczynie folią aluminiową i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C z funkcją grzania góra-dół, na 20 minut. W tym czasie przygotowujemy dip. Oczyszczamy kurki. Najłatwiej zrobimy to zalewając je wrzątkiem z solą. Mieszmą łyżką i odstawiamy na 5 minut. Po tym czasie odciedzamy kurki i płuczemy pod zimną wodą. W ten sposób pozbędziemy się z grzybów całego brudu i piachu. Na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę masła klarowanego. Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i smażymy, aż się zeszkli. Dodajemy kurki i doprawiamy

całość solą i mielonym białym pieprzem. Smażymy mieszając, aż kurki się lekko zarumienią. Dodajemy śmietanę, oliwę truflową, mieszamy i na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki. Dolewamy także sos powstały z pieczenia roladek. Wyjmujemy roladki z piekarnika i każdą kroimy na 4 plasterki. Porcję podajemy z dipem z kurkami i posypujemy posiekaną natką pietruszki.

Sałatka z kaszy z fasolką szparagową

AUTORKA:

KULINARNE PRZYGODY GATITY

Pomysł na danie do lunch
boksu do pracy bądź szkoły

Składniki:

- sucha kasza jęczmienna -1 szklanka
- ugotowana fasolka szparagowa -200 g
- czerwona papryka -1 mała sztuka
- czerwona cebula -1 mała sztuka
- ser feta -ok. 50 g
- olej rzepakowy -1 łyżka
- sok z cytryny
- sól
- pieprz
- świeże zioła (np. oregano)

Wykonanie:

Kaszę płuczemy na sitku, zalewamy dwiema szklankami wody, solimy i gotujemy na małym ogniu w garnku z grubym dnem, aż woda się wchłonie. Odstawiamy do wystudzenia. Paprykę i fasolkę kroimy na drobne kawałki, a cebulę w piórka. Warzywa wraz z kaszą wkładamy do miski, dodajemy pokruszoną fetę, olej, sok z cytryny i przyprawy. Wszystko dokładnie mieszamy i posypujemy ziołami.





Sałatka z kaszą jęczmienną

AUTORKA:

MRS KAMII GOTUJE

Pomysł na danie do zabrania w lunch
boksie do pracy bądź szkoły

Składniki:

- kasza jęczmienna perłowa -100 g
- czerwona cebula -1 sztuka
- pomidor malinowy -1 sztuka
- czerwona papryka -1 sztuka
- sera feta -1/2 kostki
- natka pietruszki -pęczek
- sok z cytryny -1 łyżka
- olej rzepakowy -2 łyżki
- szczypta chilli
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Kaszę gotujemy w lekko osolonej wodzie, ok. 15 minut. Paprykę, pomidora i fetę kroimy w kostkę. Czerwoną cebulę również kroimy w kostkę, ale nieco drobniejszą. Natkę pietruszki siekamy na drobne kawałki. Do miski przekładamy ugotowaną kaszę, dodajemy pokrojone warzywa, fetę, natkę pietruszki oraz szczyptę soli i pieprzu. Olej mieszamy z sokiem z cytryny oraz szczyptą chilli i dodajemy do kaszy. Wszystko dokładnie mieszamy.



Sałatka a'la tabbouleh z kaszą jaglaną

AUTOR:

JAN KUROŃ

Polecana jako danie do zabrania w lunch boksie do pracy bądź szkoły

Składniki:

(4 PORCJE)

- kasza jaglana -100 g
- obrany ogórek szklarniowy -1 sztuka
- pomidor malinowy -1 sztuka
- papryka -1/2 sztuki
- czerwona cebula -1 mała sztuka
- czosnek -2 ząbki
- olej rzepakowy -20 ml
- sok z 1/2 cytryny
- mielony kumin -1 płaska łyżeczka
- drobno posiekana natka pietruszki -6 łyżek
- sól -1/2 płaskiej łyżeczki
- mielony pieprz czarny -1/4 łyżeczki
- sos sriracha lub posiekana papryczka pepperoni (opcjonalnie) -2 łyżki

Wykonanie:

Kaszę gotujemy i odstawiamy do ostygnięcia. Wszystkie warzywa kroimy w kosteczkę i łączymy z kaszą. Dodajemy przyprawy - sól, pieprz, kumin, a następnie dodajemy olej oraz sok z cytryny. Wsypujemy posiekaną natkę pietruszki. Całość dokładnie mieszamy. Przed podaniem najlepiej wstawić na godzinę do lodówki, zwłaszcza w upalne dni.



Sałatka z grillowanym fenkułem, buraczkową kaszą gryczaną, orzechami włoskimi, żurawiną i serem halloumi

AUTORKA:
NASZA KASZA

Ciekawa i oryginalna propozycja dania na spotkanie z przyjaciółmi, piknikową ucztę czy podczas rodzinnego grillowania

Składniki:

- kasza gryczana palona -50 g
- sok z buraka -100 ml
- fenkuł -1/2 sztuki
- endywia -100 g
- orzechy włoskie -8sztuk
- suszona żurawina -2 łyżki
- ser halloumi -100 g
- ocet balsamiczny -1 łyżka
- miód pszczeli -1 łyżeczka
- olej rzepakowy -2 łyżki do sosu
+ 1 łyżeczka do smarowania
- sól -2 szczypty
- pieprz -2 szczypty

Wykonanie:

Gotujemy kaszę gryczaną według czasu podanego na opakowaniu. Wrzucamy do wrzącej, osolonej wody wymieszanej w proporcji 1:1 z sokiem buraczkowym. Fenuła obieramy z zewnętrznej warstwy, kroimy na półcentymetrowe plastry, smarujemy cienką warstwą oleju i grillujemy z dwóch stron na mocno rozgrzanej patelni. W trakcie grillowania posypujemy niewielką ilością soli i pieprzu. Orzechy włoskie kroimy na drobniejsze kawałki. Ser halloumi kroimy na dosyć grube plasterki i smażymy lub grillujemy na suchej patelni do momentu intensywnego zarumienienia. Plastry możemy też upiec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C bądź dodać do sałatki bez obróbki termicznej. Endywię (lub jakąkolwiek inną sałatę) rwiemy na mniejsze kawałki, układamy na talerzu lub w miseczce. Sałatę posypujemy buraczkową kaszą, orzechami i suszoną żurawiną. Na sałacie lub obok układamy grillowany koper włoski oraz ser halloumi. Całość skrapiamy octem balsamicznym wymieszanym z miodem i olejem.



Stir-fry z kaszą pęczak, suszonymi pomidorami i szpinakiem

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Wykwintne danie pasujące
na eleganckie przyjęcie

Składniki:

(NA 2 PORCJE)

- kasza kujawska pęczak -1/2 szklanki
- pojedyncza pierś z kurczaka -1 sztuka
- cebula -1 sztuka średniej wielkości
- czosnek -2 ząbki
- suszone pomidory z zalewy -10 sztuk
- liście szpinaku -1 garść
- pestki słonecznika -1 garść
- olej do smażenia -kilka łyżek
- woda lub bulion warzywny -1/2 szklanki
- pokruszony sera feta -2 łyżki
- kiełki lub natka pietruszki do ozdoby
- opcjonalnie czarne oliwki -kilka sztuk
- pieprz, sól do smaku
- suszone oregano -1 łyżeczka
- czerwona słodka papryka -1 łyżeczka
- kurkuma -1 łyżeczka

Wykonanie:

Półowę szklanki kaszy pęczak wsypujemy na sito, dokładnie płuczemy pod wodą. Do garnka wlewamy dwie szklanki wody, dodajemy szczyptę soli oraz łyżkę oleju, zagotowujemy. Do gotującej się wody wrzucamy kaszę i pod przykryciem gotujemy 20 minut. Po ugotowaniu pozostawiamy kaszę pod przykryciem na kolejne 15-20 minut, aby wchłonęła nadmiar wody i była dobrze ugotowana na sypko. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę 1cmx`71cm, doprawiamy solą, pieprzem i czerwona słodka papryką. Rozgrzewamy mocno teflonową patelnię i bez dodatku żadnego tłuszczu prażymy na niej przez kilka minut ziarna słonecznika. Często je mieszamy, aby się nie przypaliły, następnie przekładamy na talerz. Teraz na patelni rozgrzewamy kilka łyżek oleju, po czym wrzucamy na nią drobno posiekaną cebulę oraz czosnek przeciśnięty przez praskę, smażymy krótko do zeszklenia. Kolejno dodajemy pierś z kurczaka, smażymy na niewielkim ogniu kilka minut, aż mięso zarumieni się. Dodajemy pokrojone w paseczki suszone pomidory oraz umyte i osuszony szpinak, podlewamy wszystko ok. 1/3 szklanki wody lub bulionu. W kolejnym kroku dorzucamy ugotowaną na sypko kaszę pęczak i dodajemy wszystkie przyprawy: kurkumę, czerwona słodka paprykę, oregano oraz sól i pieprz. Mieszamy warzywa z kaszą, w razie potrzeby należy dodać trochę płynu lub odrobinę oleju, doprowadzając danie do smaku. Danie przekładamy na talerze, posypujemy posiekaną natką pietruszki, pestkami słonecznika, pokruszonym serem feta oraz pokrojonymi oliwkami. Podajemy na ciepło.



Tabbouleh z kaszy jaglanej, z kolorowymi pomidorkami i kolendrą

AUTOR:

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

Orzeźwiająca przekąska na spotkanie z przyjaciółmi czy rodzinne grillowanie. To także prosty i pożywny posiłek do lunch boksu do pracy lub szkoły

Składniki:

(2 PORCJE)

- sucha kasza jaglana -40 g
- natka pietruszki -1 pęczek
- pomidorki koktajlowe (2 garście)
lub pomidor -1 większa sztuka
- ogórek -1/2 sztuki
- papryka -1/2 sztuki
- czerwona cebula -1/2 sztuki
- sok z 1/2 cytryny
- olej rzepakowy -4 łyżki
- kilka łyżek świeżej kolendry
lub mięty (opcjonalnie)

Wykonanie:

Gotujemy kaszę jaglaną zgodnie z przepisem na opakowaniu. Można ją wcześniej wypłukać bądź uprażyć, a następnie gotować ok. 15 minut, dając dwa razy więcej wody niż kaszy. Gotujemy ją pod przykryciem i po ugotowaniu zostawiamy pod nim, by kasza „naciągnęła”. Natkę pietruszki i czosnek drobno siekamy. Ogórka, paprykę, cebulę i pomidory kroimy w kostkę. Wystudzoną kaszę mieszamy z pozostałymi składnikami. Podajemy jako przystawkę lub dodatek do mięsnych i warzywnych dań. Dobrze smakuje też z fetą, migdałami i namoczonymi rodzynkami.



Wytrawny bowl z łososiem i kaszą jęczmienną

AUTORKA:

COŚ SŁODKIEGO

Składniki:

(2 PORCJE)

- kasza jęczmienna sucha -100 g
- łosoś wędzony na gorąco -120 g
- sos sojowy -1 łyżka
- ogórek gruntowy -2 sztuki
- pomidorki koktajlowe -160 g
- awokado -½ sztuki
- marchewka -1 sztuka
- kiełki fasoli mung -30 g
- czarny sezam do podania
- limonka -1 sztuka
- kolendra świeża do podania (opcjonalnie)

SOS

- świeże mango -100 g
- miód -1 łyżeczka
- sok z limonki -1 łyżka
- czosnek -1 ząbek
- olej -2 łyżki
- chilli mielone do smaku
- imbir mielony do smaku
- sól do smaku

Pomysł na danie do lunch boksu do pracy bądź szkoły. Idealnie pasuje na spotkanie z przyjaciółmi czy w gronie rodzinnym

Wykonanie:

Kaszę gotujemy na sypko według przepisu na opakowaniu. Łososia rozkruszamy na mniejsze kawałki, polewamy sosem sojowym i mieszamy. Ogórki myjemy, osuszamy, rozkrawamy na pół, wydrążamy gniazda nasienne i kroimy w grubsze półplasterki. Pomidorki kroimy na pół, a awokado w plastry lub w kostkę i skrapiamy sokiem z limonki. Marchewkę obieramy i kroimy w słupki. Do blendera wrzucamy wszystkie składniki na sos: mango, miód, sok z limonki, czosnek, olej, chilli, imbir oraz sól. Całość miksujemy, aż uzyskamy gładką i jednolitą konsystencję. W głębokiej miseczce układamy obok siebie kaszę, łososia, ogórka, awokado, marchew oraz kiełki fasoli. Całość polewamy słodko-pikantnym sosem mango i posypujemy sezamem. Danie możemy podawać od razu po przygotowaniu.



Zapiekanka warzywna z ziołową kruszonką z kaszy kuskus

AUTORKA:
TYSIA GOTUJE

Zapiekanka idealnie pasuje jako danie na spotkanie z przyjaciółmi, eleganckie przyjęcie, jak również podczas rodzinnego grillowania

Składniki:

(PROPORCJE NA 2-3 PORCJE)

- sucha kasza kuskus -3/4 szklanki
- starty parmezan/grana padano -50 g
- masło -20 g
- cukinia -1 mała sztuka
- marchew -2 sztuki
- czerwona cebula -1 sztuka
- czerwona papryka -1 sztuka
- pomidor -2 sztuki
- kawałek dyni hokkaido
- czosnek -1 ząbek
- olej rzepakowy -5-6 łyżek
- suszone oregano -1 łyżeczka
- świeży tymianek -kilka gałązek
- pieprz, sól do smaku
- posiekana natka pietruszki
- do podania opcjonalnie ulubiony sos, np. pomidorowy albo czosnkowy

Wykonanie:

Cebulę, cukinię oraz marchew siekamy w półplasty. Paprykę kroimy w paseczki, dynię w kostkę, a pomidory w ćwiartki. Warzywa układamy naprzemiennie na dnie naczynia żaroodpornego (powinny wyjść 2-3 warstwy). W misce rozcieramy czosnek przeciśnięty przez praskę wraz z kilkoma łyżkami oleju. Za pomocą pędzelka smarujemy warzywa olejem i czosnkiem. Między warzywa układamy świeże gałązki tymianku, posypujemy je również solą oraz pieprzem do smaku. Piekarnik rozgrzewamy do 160 stopni C i wstawiamy naczynie pod przykryciem (pokrywka albo folia aluminiowa). Pieczemy warzywa do miękkości i do czasu, aż puszczą sok, tj. ok. 30-40 minut. W tym czasie przygotowujemy kruszonkę z kaszy kuskus. Przekładamy kaszę do miseczki, dodajemy szczyptę soli do smaku i zalewamy ją gorącą wodą w takiej proporcji, aby woda sięgała ok. 1 cm powyżej kaszy. Pod przykryciem pozostawiamy kuskus na kilka minut do wchłonięcia wody i zwiększenia swojej objętości. Kiedy kasza będzie miękka i sypka, pozostawiamy ją do całkowitego ostygnięcia, następnie przekładamy do większej miski, dodajemy parmezan starty na małych oczkach tarki, łyżeczkę suszonego oregano oraz masło. Schłodzony kuskus mieszamy z masłem i parmezanem, tak, aby powstała kruszonka. Upieczone warzywa posypujemy przygotowaną kruszonką i zapiekamy jeszcze przez 10-15 minut, do momentu, aż całość delikatnie przyrumieni się. Zapiekankę po upieczeniu posypujemy jeszcze startym parmezanem, dekorujemy posiekaną zielenią i od razu podajemy w towarzystwie wyrazistych sosów, np. czosnkowego albo pomidorowego.



Ogólnopolska kampania promocyjno-edukacyjna
„Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień”,
której organizatorem jest Federacja Branżowych Związków Producentów
Rolnych, sfinansowana jest ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż
i Przetworów Zbożowych

Więcej informacji o kampanii znajduje się tutaj:

<http://www.lubiekasze.pl/>

<https://www.facebook.com/lubiekasze/>

https://www.instagram.com/lubie_kasze/