


POLECAJĄ [wysokie obcasy.pl](http://wysokie.obcasy.pl)

KATARZYNA BOSACKA



CUDA
W KUCHNI

CUDA

W KUCHNI

KATARZYNA BOSACKA

CUDA

W KUCHNI

*Marcinowi, Janowi, Marii, Zofii i Frankowi,
czyli mojej rodzinie*



SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
ROZDZIAŁ 1 CUDA Z RESZTEK	17
Z rosołu	21
Z ziemniaków	35
Z bananów	51
Z sera	59
Z chleba	77
Z jajek	95
Z warzyw	105
Z kaszy, ryżu, makaronu	135
ROZDZIAŁ 2 COŚ Z NICZEGO	151
Z grzybów	155
Z mirabelki i jarzębiny	173
Ze szczawiu	181



Z czarnego bzu	187
Z jagód	203
Przyjęcie w ogrodzie	217
ROZDZIAŁ 3 KULINARNE PREZENTY	235
ROZDZIAŁ 4 ZRÓB TO SAM	267
W kuchni i spiżarni	269
Środki czystości	289
ZAKOŃCZENIE: felieton pandemiczny, a w zasadzie lockdownowy	297
INDEKS PRZEPISÓW	301





Wstęp

O ekologii mówimy od lat. Zastanawiamy się, czy pić wodę z plastikowej butelki czy z kranu, staramy się zabierać torby wielorazowego użytku na zakupy, jeść jak najmniej przetworzone jedzenie, nie śmiecić, nie przyskać, nie kosić, nie odkomarzać, nie jeść z plastiku.

Tymczasem niewiele się zmienia. Zimą dusimy się w smogu, a latem, spacerując po plaży czy lesie, obserwujemy, jak zalewa nas coraz większa fala śmieci. Edukacją w zakresie zdrowego żywienia, ekologii i racjonalnych zakupów zajmuję się od lat, a w zeszłym roku otworzyłam na YouTube kanał o nazwie EkoBosacka. Można na nim znaleźć nie tylko rady na temat niemarnowania jedzenia, ale także wskazówki dotyczące naszych codziennych, mniej lub bardziej ekologicznych wyborów.

W tym miejscu muszę przyznać, że nie jestem wojującą ekoterrorystką, która chodzi tylko w łapciach z łyka i gieźle z wegańskiej bawełny, je wyłącznie śrutę i borówki, włosy myje tylko mąką żytnią, nie uznaje szczepień i zamiast iść z dzieckiem do lekarza, wkłada je na trzy zdrowaśki do pieca. Wręcz przeciwnie. Uważam, że jeśli dotąd nie jedliśmy skóry z arbuza, naci marchewki czy pestek z awokado, dlaczego akurat teraz mamy to robić? Zmiany są konieczne, ale trzeba wprowadzać je stopniowo, codziennie, małymi krokami. Ważne, żeby zdecydowała się na to większość z nas.



Paradoksalnie, czas zamknięcia pomógł we wprowadzaniu ekozmiian. Na stoły wróciły najprostsze potrawy znane z wakacji u dziadków na wsi – młode ziemniaki z jajkiem sadzonym i mizerią, pierogi leniwe z bułką tartą, kotlety mielone z kaszą jęczmienną i buraczkami, zupy, kiszonki, a nawet kisiele, kogle-mogle i kompoty. Zakupy stały się szybsze i bardziej uporządkowane – precyzyjna lista, maseczka, rękawiczki, żadnego wybrzydzenia, sięgania po nowe, nieznanne produkty, żadnego przeczesywania półek w poszukiwaniu wodorostów wakame, mąki kasztanowej czy bezglutenowego proszku do pieczenia. Czytanie etykiet też przestało mieć aż tak duże znaczenie – przecież dziś można to spokojnie zrobić na ekranie komputera w domu, zanim pójdziemy na zakupy, lub ściągnąć na telefon jedną z aplikacji zakupowych. Zaczęliśmy jeść sezonowo, czyli zdrowiej i taniej. Zdjęliśmy pajęczynę z piwnicznych słoików, przeczesałiśmy zamrażarki i szuflady lodówek aż do samego dna; dojedliśmy kaszę, ryż i makarony.

Warzywa i owoce mają w sezonie najwięcej składników odżywczych, w dodatku są wtedy dużo tańsze. To argumenty nie bez znaczenia, bo ceny żywności szybkują, wielu z nas pandemia uderzyła po kieszeni. Wiemy już, że nadciąga kryzys gospodarczy, dlatego oprócz rozsądnych zakupów ważne są też umiejętności kulinarne nabyte w trudnych czasach izolacji: pieczenie chleba czy bułek, przyrządzanie domowych wędlin, własny zielnik na balkonie, warzywniak w ogródku, wyczarowywanie czegoś z niczego – syropu z kwiatów czarnego bzu, soku z mniszka, zupy z pokrzywy, nalewki z tarniny czy czeremchy. Tak przecież robili moi rodzice i dziadkowie, kiedy byłam dzieckiem!

Nauczyliśmy się, że mniej wcale nie znaczy gorzej czy mniej smacznie. Klasyczna scena sprzed pandemii. Nastolatek podchodzi do wypełnionej po brzegi lodówki, otwiera ją, przewraca oczami i mówi: „Tu nie ma nic do jedzenia!”. Dziś już wiemy, że pełne po brzegi lodówki i zapasy żywności mrożonej jak na wojnę nikomu nie są do szczęścia potrzebne.

Szafki, piwnice i spiżarnie w czasie kwarantanny zostały mocno odchudzone. Nauczyliśmy się wyjadać, wykańczać i nie marudzić przy stole. Dziś na obiad jest to, co jest dziś na obiad. Proste.

Wydumane diety, wyszukane smaki i przedziwne produkty spożywcze przestały nas interesować. W czasach pandemii nawet najlepsze restauracje zostały zmuszone do uproszczenia menu. Flambirowane polędwiczki z pulardy oraz piersi perlicze w płatkach róż zostały zastąpione przez schabowego, pierogi i kapuśniak. Pandemia wyhamowała nachalny marketing nowości spożywczych – olejów kokosowych, egzotycznych jagód z innej części świata, zielonych jęczmieni, sproszkowanych korzeni i innych specyfików lansowanych przez celebrytów kulinarnych jako superfoods. Nareszcie zaczęliśmy doceniać siemię lniane, kapustę kiszoną czy aronię – nasze polskie superjedzenie!

I na koniec – przestaliśmy wyrzucać żywność. W zamknięciu, gdy do sklepów chodziliśmy bardzo rzadko, liczył się każdy kęs. Resztką ziemniaków z obiadu, która w normalnych czasach wylądowałaby w koszu, była zachętą do stworzenia nowego, kreatywnego dania. Cuda z resztek – makaronu rosołowego, przejrzałych bananów, garstki ryżu – zatrzymały lawinę wyrzucanego i marnowanego w normalnych czasach jedzenia. Pandemia zmusiła nas do bardziej ekonomicznego podejścia do gotowania – wszystko jest ważne, nic nie można wyrzucić, można co najwyżej przerobić, zawekować lub zamrozić. Zaczęliśmy szanować jedzenie. Nareszcie!

W naszym domu było podobnie. Dlatego dziś z radością oddaję w wasze ręce zbiór przepisów, dzięki którym na własnym stole sprawdzicie, jakie cuda można wyczarować z resztek. Zatem noże w górę, garnki w dół, obiad na stół!



Jak gotować, żeby nie marnować?

Po pierwsze: lista. Dań i zakupów. Potrawy nie muszą być mięsne - żeby wzmocnić odporność, powinniśmy jeść dużo warzyw, trochę owoców, nabiał, czyli m.in. jajka, ale przede wszystkim fermentowane napoje mleczne (jogurty, kefir, maślanki), które są bogate w bakterie probiotyczne zabezpieczające nas przed infekcjami. Jeśli jemy mięso, powinno być ono chude, najlepiej drobiowe. Pamiętajmy też o rybach bogatych w kwasy omega-3 i witaminę D wspomagającą naszą odporność. Listę zakupów zamykają produkty pełnoziarniste - kasze, makarony razowe, brązowy ryż, płatki owsiane i chleb razowy na prawdziwym zakwasie. Cukru, chipsów, batonów, chrupek, ciastek i wszelkich przetworzonych gotowców nie kupujemy.

Po drugie: zakupy. Jednoosobowe, jak najkrótsze i jak najbezpieczniejsze - w rękawiczkach i maseczce zasłaniającej twarz, z kartą płatniczą, a nie

gotówką w rękę. Bo pandemia ma się dobrze i wcale nie ustępuje. Uwaga! Naprawdę nie sądziłam, że kiedykolwiek tak powiem, ale tak, to mówię ja, Katarzyna Bosacka: błagam, nie czytajcie etykiet, nie studiujcie składów; róbcie szybkie zakupy z listą i do domu. Warto przygotować sobie bazę: kupujemy więc jak najwięcej warzyw korzeniowych, rozmaitych odmian kapusty, ziemniaków, kiszzonek, jabłek - to poleży najdłużej. Mrożonki - groszek, buraczki, kalafior, mrożone mięsa i ryby - produkty bez żadnych dodatków, które też można długo przechowywać. Warzywa w słoikach też postoją jakiś czas. Do tego zapas mąki, kaszy, makaronów. „Baza” spowoduje, że do sklepu będziemy wychodzić najwyżej raz w tygodniu, tylko po produkty, które najszybciej się psują. Jeśli to możliwe, róbmy zakupy przez internet.

Po trzecie: nie marnujemy. Wyjadamy. Pamiętajmy, że na opakowaniach mamy dwa rodzaje daty przydatności do spożycia. Pierwsza - „należy spożyć do” - dotyczy produktów, które szybko się psują, czyli na przykład jogurtów, wędlin, serów. Po tej dacie, niestety, trzeba je wyrzucić, dlatego należy często je sprawdzać. Drugi napis brzmi „najlepiej spożyć



przed”. Znajdziemy go na produktach suchych - kaszach, ryżu i makaronach, które można jeść jeszcze długo po upływie tego terminu. Wystarczy tylko otworzyć opakowanie, powąchać zawartość, obejrzeć, czy nie ma tam pleśni lub nieproszonych lokatorów, i zjeść. Wyjadamy też mrożonki i na bieżąco mrozimy to, co zostaje - chleb, rosół, a nawet sernik. Miksujemy i przerabiamy - na przykład warzywa z obiadu na zupę krem, ziemniaki na kopytka, kluski z rosółu na babeczki śniadaniowe, banany na chrupiące placki. Internet pełen jest wspaniałych inspiracji, wystarczy

wpisać w wyszukiwarkę odpowiednie hasło, na przykład: „Co zrobić z dojrzałymi gruszkami”, i możemy korzystać z setek pomysłów.

Po czwarte: robimy sobie małe przyjemności. Pytajmy domowników: co byście zjedli dziś na obiad? Wracajmy do prostych, ulubionych przepisów z dzieciństwa - ożyją dobre wspomnienia, które dadzą nam poczucie bezpieczeństwa. Dzwońmy do babć, dziadków, prośmy o podanie przepisu na najlepszą pieczeń cioci Grażyny czy ciasto piaskowe wujka Leona. Niech seniorzy poczują się ważni i potrzebni! Eksperymentujmy w kuchni, w końcu mamy na to czas! Zróbmy to, na co zawsze mieliśmy ochotę - pierwsze w życiu gołąbki, wegański paszтет z soczewicy czy crème brûlée z sosem morelowym. Jak się nie uda, nie szkodzi, i tak nie będą tego oceniać żadni goście.





Na skróty w kuchni:

■ Gotujmy prosto, z kilku składników. Pieczmy mięsa, ryby czy warzywa, zamiast je smażyć. Jedzmy dużo kiszonek do obiadów. Wyciągnijmy z piwnicy domowe soki, przeciera, powidła.

■ Róbmy grzanki z chleba. Niezbyt świeże pieczywo łatwo przerobić na „rybki” do zupy (pokroić w kosteczkę, podsmażyć na oleju na patelni). Kromki można też przykryć na przykład serem i wędliną i zrobić z nich zapiekanki.

■ Gotujmy zupy kremy z warzyw. Mrożony groszek albo przecier pomidorowy (pomidory z puszki) wystarczy zalać niewielką ilością wody, dodać łyżkę masła i ugotować do miękkości, po czym zmiksować i doprawić: pomidory śmietanką, szczyptą cukru i solą, groszek solą, śmietaną i gałką muszkatołową. Gotowe!

■ Używajmy zastępników. Nie ma cukru? Może jest miód albo syrop klonowy, a nawet słodki sok z malin? Nie ma cytryny do buraczków czy

czerwonej kapusty? Dodajmy trochę octu, musztardy lub chrzanu!

■ Wykorzystujmy to, co zostało z dzisiejszego obiadu, jako bazę do dań jutrzejszych. Ugotowane ziemniaki, kasza, ryż, makaron mogą być podstawą klusek śląskich, gnocchi, placków, kotletów, a nawet babeczek.

■ Nie wyrzucajmy resztek serów. Zużyjemy je do zapiekanek, grzanek, podpłomyków, makaronów. Nic nie może się zmarnować!



Rozdział 1

CUDA Z RESZTEK







Ziemniaki z obiadu, trochę klusek z rosółu, resztkę kaszy – to wszystko do niedawna lądowało w koszu. Jednak rok 2020 przyniósł wielkie zmiany. Zamknięcie w domach i obawa przed złapaniem wirusa zrewidowały nasze myślenie. Nie mogliśmy chodzić do sklepu tak często jak do tej pory, więc każdy kawałek jedzenia nabierał wartości. Czas izolacji uświadomił nam, jak ważna jest prosta kuchnia domowa – ta oparta na niewyszukanych składnikach i rodzinnych recepturach znanych z czasów dzieciństwa. To one dawały nam poczucie bezpieczeństwa i wiarę, że przetrwamy w dobrym zdrowiu ten trudny czas. Pandemia zmieniła świat – także ten kulinarny. W sumie na lepsze.





I z rosółu

O Jego Wysokości Rosole, ulubionej zupie Polaków, można by napisać pracę habilitacyjną.

Ba, w szkołach kulinarnych powinien być przedmiot zwany „rosolnictwem stosowanym”. Nic tak nie wzmacnia, nie odżywia, nie rozgrzewa, nie dodaje sił jak talerz złocistej zupy. Rosół budzi najlepsze

wspomnienia z dzieciństwa, dając w tych zwariowanych czasach poczucie absolutnego bezpieczeństwa. W dodatku leczy – na przykład odblokowuje górne drogi oddechowe. Ale to nie wszystko! Rosół jest najlepszą zupą na świecie, bo z jego resztek można zrobić mnóstwo dań.

Pierogi, sałatkę jarzynową, zupę pomidorową, mnóstwo pysznych sosów. Sekretem mojego rosółu jest sproszkowany imbir. Dodaje mu mocy i jeszcze bardziej rozgrzewa.

Niech moc będzie z wami!



Składniki

■ Mięso, jakie mamy:

korpus z kurczaka
albo skrzydełka (4-6 sztuk)

wołowina lub wieprzowina (mniej
więcej 1/2 do 3/4 kg)

- duży pęczek włoszczyzny
- wielka cebula albo 2 małe
- 3 łyżki suszonego
lub 4-5 gałązek świeżego,
najlepiej gruntowego lubczyku
- 6 liści laurowych
- kilka kulek ziela angielskiego
- 2 łyżki imbiru w proszku
- sól, pieprz

Do podania:

- kluski rosółowe
- natka pietruszki lub lubczyk



Przygotowanie

Mięso myjemy, układamy na dnie garnka, zalewamy mniej więcej 2 litrami wody. Gotujemy na średnim ogniu, doprowadzamy do wrzenia. Warzywa obieramy. Kiedy mięso zagotuje się w wodzie, nie odlewamy niczego, nie zbieramy żadnych szumowin, bo to jest sam smak. Wrzucamy warzywa. Na suchej patelni podpiekamy pokrojoną w talarki cebulę. Powinna się przypalić z obu stron na ciemny kolor. Wkładamy ją do rosółu. Dodajemy

przyprawy - liście lubczyku w całości (lub suszony lubczyk), liście laurowe, ziele angielskie, imbir. Gotujemy 2-3 godziny na małym ogniu. Dopiero potem przyprawiamy do smaku pieprzem i solimy (sól konserwuje mięso i warzywa, nie pozwala im oddać smaku do wywaru). Jeśli dodaliśmy suszony lubczyk, rosół trzeba przecedzić.

Podajemy z kluskami rosółowymi i natką lub posiekanym lubczykiem. A z mięsa i warzyw wyczarowujemy potem pierogi i sałatkę jarzynową.

Jak lekarstwo

Niby zwykła zupa, a daje poczucie bezpieczeństwa, budzi przyjemne skojarzenia z dzieciństwem.

Zapach gotującego się domowego rosółu poprawia samopoczucie.

Rosół działa też jak lekarstwo: wzmacnia, mocno rozgrzewa, a olejki z warzyw i przypraw (ziela angielskiego, pieprzu, lubczyku) oraz ciepło unoszące się nad talerzem oczyszczają górne drogi oddechowe.





Pierogi z mięsem

To danie jest częścią mojego dzieciństwa. Tata niemal w każdą sobotę gotował rosół, a w niedzielę mama robiła z warzyw sałatkę jarzynową, z mięsa zaś pierogi. Sekretem dobrych pierogów jest nie tylko cienkie ciasto, ale przede wszystkim bardzo dobrze doprawiony farsz. Moje pierogi podałam z podsmażoną kapustą doprawioną resztką suszonych grzybów.

Podkreść smak

Mięso z rosółu znaczną część swojego smaku oddało do wywaru.

Aby podkreślić farsz, dodajemy do niego podsmażoną cebulę, pieprz, sól, gałkę muszkatołową

i majeranek – to dodaje wyrazistości. By farsz nie był zbyt suchy, dokładamy do niego

warzywa rosółowe – ugotowaną marchewkę, pora i cebulę.



Składniki

Kapusta:

- kilka suszonych grzybów
- ½ kg kapusty kiszonej
- 5-6 kulek ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- duża cebula
- łyżka masła

Farsz do pierogów:

- 60 dag ugotowanego mięsa z rosółu (drób, wołowina, wieprzowina, zależy, na czym był gotowany rosół)
- ugotowana marchewka
- ugotowany por
- 1-2 ugotowane cebule
- 2 duże świeże cebule
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- łyżka masła
- jajko
- 3 łyżki majeranku
- sól, pieprz
- łyżki gałki muszkatołowej

Ciasto do pierogów:

- 2 szklanki mąki pszennej (ja dałam 1 szklankę zwykłej, 1 pełnoziarnistej)
- ½ szklanki gorącej wody
- 5 łyżek oleju

Do podania:

- masło (lub olej), w którym podsmażyliśmy posiekany czosnek

Przygotowanie

Przyrządzamy kapustę: grzyby namaczamy w wodzie przez jakieś 15 minut. Kroimy w kostkę, wlewamy wraz z wodą do rondelka i gotujemy ok. 15 minut. Dodajemy poszatkowaną kapustę, ziele angielskie i liście laurowe. Gotujemy pół godziny. Cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy na złoto na łyżce masła. Dodajemy do kapusty i grzybów, dusimy razem przez chwilę.

Robimy farsz do pierogów: mięso oddzielamy od kości i drobno szatkujemy lub przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa wraz z warzywami z rosółu. Surową cebulę obieramy, kroimy w drobiutką kostkę, podsmażamy na złoto na oleju i masle. Dorzucamy do rozdrobnionego mięsa i warzyw. Wbijamy jajko, wsypujemy przyprawy i łączymy (najlepiej rękami) wszystkie składniki. Farsz powinien być wyrazisty w smaku - pieprzny, słony, mocno ziołowy.

Robimy ciasto: mąkę przesiewamy przez sito, dodajemy powoli wodę na zmianę z olejem, zagniatamy. Jeśli ciasto będzie zbyt mokre, dosypujemy trochę mąki, jeśli za twarde - dolewamy jeszcze trochę wody i ciut oleju. Rozwałkujemy, szklanką wycinamy krążki. Na każdym układamy mniej niż łyżeczkę farszu i sklejemy. Pierogi wrzucamy partiami do wrzącej osolonej wody, a gdy wypłyną na powierzchnię, gotujemy jeszcze minutę.

Pierogi podajemy na kapuście. Możemy je polać masłem (lub olejem), w którym przesmażyliśmy trochę posiekanego czosnku.

Sałatka jarzynowa z warzyw z rosółu lub pieczonych

Ile domów w Polsce, tyle przepisów na kultową jarzynową. Podstawa jest prosta: włoszczyzna, jajka na twardo, ogórki kiszone. Ale potem zaczynają się schody: groszek z puszki czy kukurydza? Por czy cebula? Grzybki w occie, jabłko, a może ziemniaki? W każdym razie sałatkę jarzynową można zrobić z warzyw wyjętych z rosółu, ale ja często robię ją z pieczonych warzyw. Chodzi o to, że mają skoncentrowany smak, podczas gdy te z rosółu wiele dobrego oddały już do wywaru podczas gotowania.



Składniki

- pęczek włoszczyzny
- łyżeczka oleju rzepakowego
- 1½ szklanki mrożonego zielonego groszku
- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 4 średnie ogórki kiszzone
- średnie jabłko
- 2 czubate łyżki majonezu
- 2 czubate łyżki jogurtu naturalnego
- łyżeczka musztardy
- sól, pieprz, szczypta cukru

Mrożony czy z puszki?

Groszek w puszcze sprzedawany jest w zalewie, której dwie piąte stanowi woda. Cena groszku w puszcze i tego mrożonego jest w sumie podobna, tyle tylko, że ten mrożony jest zdrowszy. Nie ma żadnych dodatków, podczas gdy jego puszkowy kolega i owszem: sól, cukier, czasem konserwanty, a nawet E133 – błękit brylantowy – sztuczny barwnik, który nadaje wodnemu wymoczkowi zieloniutki kolor. Wszystkie puszki ponadto wyściełane są warstwą plastiku zawierającego bisfenol A niekorzystnie wpływający na nasz układ hormonalny.

Przygotowanie

Warzywa (poza porem) obieramy, kroimy wzdłuż na pół, smarujemy olejem, układamy na blasze do pieczenia i wstawiamy na 30-40 minut do piekarnika nagrzanego do 170 stopni. Po upieczeniu studzimy. Groszek zalewamy minimalną ilością wrzątku i gotujemy 2 minuty. Studzimy.

Obrane jajka ugotowane na twardo, ogórki kiszzone, pora, obrane i pozbacone pestek jabłko oraz upieczone warzywa kroimy w niezbyt małą kostkę. Dodajemy groszek, majonez, jogurt, musztardę, przyprawiamy solą, pieprzem i cukrem. Mieszamy dokładnie, aż składniki się połączą. Jeśli trzeba, jeszcze mocniej doprawiamy (sałatka powinna być wyrazista w smaku).





Kolorowa pomidorowa

Jeśli w sobotę i niedzielę jest rosół, to w poniedziałek musi być pomidorowa. Może być zrobiona na rosolu albo z samych pomidorów. Obie wersje są pyszne!

Składniki

- 1 kg dojrzałych pomidorów malinowych
- 3-4 duże żółte pomidory
- 2 szklanki rosołu lub wody
- sól

Do podania:

- ½ szklanki śmietanki kremówki
- natka pietruszki

Przygotowanie

Pomidory zalewamy wrzątkiem, pozostawiamy na 2 minuty, odlewamy wodę, studzimy i obieramy ze skórki. Do jednego garnka wkładamy pokrojone pomidory malinowe, do drugiego - żółte. Do pomidorów w każdym z garnków wlewamy szklankę rosołu lub wody i gotujemy ok. 5 minut, po czym miksujemy na gładką masę i doprawiamy solą. Śmietanę ubijamy na sztywno, natkę siekamy jak najdrobniej. Obie zupy wlewamy na talerze - jednocześnie z dwóch stron, dzięki czemu powstanie żółto-czerwony wzór. Pośrodku dajemy kleks ze śmietany, posypujemy zupę natką.

Wybieramy pomidory

- Najsmaczniejsze są gruntowe. Poznasz je po grubszej skórce i po niedoskonałościach: nieidealnym kształcie, zgrubieniach i plamkach na skórce.
- Przed zakupem pomidory warto powąchać, ponieważ dojrzałe i smaczne będą pachnieć mocno pomidorowo.
- Jeśli jesteś zdany tylko na pomidory ze szklarni, wybieraj te sprzedawane z szypułkami.
- Sięgaj po pomidory dość twarde, ale dojrzałe, mocno wybarwione. Im intensywniej czerwone, tym więcej w nich składników odżywczych.





Babeczki z klusek

Idealne na śniadanie lub lekki obiad. Wystarczy otworzyć lodówkę i uruchomić wyobraźnię. Dwa suszone pomidory na dnie słoika, resztką szczypiorku, może jakaś dogorywająca wędlina? Wszystko to posiekane idealnie wzmocni smak babeczek.

Składniki

- szklanka ugotowanego makaronu (na przykład resztek klusek ugotowanych wcześniej do rosółu)
- dowolne dodatki, na przykład wędlina, szczypiorek, oliwki, suszone pomidory, kapary
- 100 g żółtego sera
- jajko
- sól, pieprz, szczypta gałki muszkatołowej

Przygotowanie

Makaron drobno siekamy, mieszamy z pokrojoną wędliną, szczypiorkiem, oliwkami, suszonymi pomidorami, kaparami (lub innymi dodatkami). Ser ścieramy na tarce o małych oczkach, wsypujemy do makaronu. Wbijamy jajko, doprawiamy. Masę napętniamy papilotki lub foremki na babeczki. Zapiiekamy przez 30 minut w 170 stopniach.

Placki z klusek

Placki w naszym domu to zawsze hit. Z owocami, ziemniaczane czy z cukinii. W czasie kwarantanny wpadłam na pomysł zrobienia placków makaronowych. Wyszły! I to w dwojakim sensie tego słowa – naprawdę się udały i zniknęły bardzo szybko!

Ile jajek w makaronie

Tradycyjnie do rosółu używamy makaronu z jajkami. Krajanka dwujajeczna zawiera dwa jajka na kilogram mąki, czterojajeczna – cztery jajka, ale bardzo często są to jaja w proszku, a czasem nie ma ich w ogóle! Żółciutki makaron z napisem „żłocisty” na opakowaniu może mieć w sobie dodatek kurkumy nadającej potrawom właśnie taki kolor. „Jajeczność” makaronu udaje również beta-karoten, czyli barwnik występujący na przykład w marchewce.
Czytajmy etykiety!



Składniki

- ok. ½ kg ugotowanego makaronu (na przykład resztek klusek ugotowanych wcześniej do rosółu)
- 2 średnie pomidory lub 2 garści pomidorków koktajlowych
- średnia czerwona cebula
- posiekana zieleń: rukola, szczypiorek lub natka
- ok. 100 g wędliny (mogą być kabanosy, szynka, kiełbasa)
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki (najlepiej pełnoziarnistej)
- sól, pieprz, gałka muskatołowa
- olej rzepakowy do smażenia

Do podania:

- sałatka z pomidorów, zielona sałata lub mizeria



Przygotowanie

Kluski drobno kroimy, wrzucamy do miski. Pomidory, cebulę, zieleninę i wędlinę kroimy w drobną kostkę i dodajemy do klusek. Wbijamy jajka, zagęszczamy mąką, doprawiamy solą, pieprzem i gałką muskatołową. Wszystko dokładnie mieszamy. Rozgrzewamy olej, łyżką nakładamy porcje masy, smażymy placki. Podajemy je z sałatką z pomidorów, zieloną sałatką lub mizerią.