Danie tanie niesłychanie – letnie warzywa, lekkie dania

Polskie warzywa są coraz częściej obiektem zainteresowania zagranicznych odbiorców. Sprzyja to wzrostowi eksportu świeżych i przetworzonych warzyw. Dzięki temu uprawa warzyw w Polsce ma szansę się rozwijać. Tymczasem liczba gospodarstw ekologicznych, produkujących zdrowe warzywa i owoce na Dolnym Śląsku maleje.

Ekologiczne jedzenie jest zdrowe i smaczne. Jest też drogie. Dlatego to, co znajduje się na stole przeciętnego Dolnoślązaka to kompromis między finansami a zdrową kuchnią. Aby ułatwić życie tym, którzy gotują podajemy kilka pomysłów i inspiracji kuchnią naszych babć.

Kotleciki selerowe

Składniki: 1-2 duże selery, 2 cebule, 2 jajka, sól, mielona papryka, łyżka tartej bułki, natka pietruszki, olej, tarty chrzan, masło, smalec

Podgotowany seler zetrzeć i wymieszać z jedną posiekaną cebulą. Ostudzić, dodać jajka, sól, szczyptę papryki, tartą bułkę i posiekaną natkę. Wymieszać. Jeśli masa jest za rzadka. dodać mąkę. Uformować kotleciki, usmażyć. Drugą cebulę posiekać, usmażyć na złoto i polać kotlety. Podawać z ziemniakami i zmieszanym z masłem tartym chrzanem.

Zaliwajka babci

Składniki: 6-8 ziemniaków, 2,5 litra wody, 80 ml zakwasu żytniego, cebula, 20 dag boczku wędzonego, 2 łyżki oleju rzepakowego, 10 dag śmietany 18%, liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego, dodatkowo chleb i masło

Ziemniaki gotujemy na pół miękko w osolonej wodzie z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Nie zdejmując z palnika, zalewamy zakwasem i gotujemy do miękkości. Boczek kroimy w kostkę, wrzucamy na patelnię z olejem i wytapiamy tłuszcz z mięsa. Pod koniec na patelnię dorzucamy pokrojoną drobno cebulę. W momencie, kiedy lekko się zezłoci, zdejmujemy z ognia.

W miseczce umieszczamy śmietanę i zalewamy ją powoli zupą, jednocześnie roztrzepując, by się nie zwarzyła. Kiedy połączą się ze sobą, wlewamy do garnka z pozostałą częścią zupy i całość zagotowujemy. Zdejmujemy z ognia. Rozlewamy do misek, okraszając skwarkami. Doprawiamy solą i pieprzem według uznania. Jemy z chlebem posmarowanym masłem.

Pikantny czerwony koktajl warzywny

Składniki: duży pomidor, pół czerwonej papryki, pół marchewki, mała czerwona cebula, mały ząbek czosnku, 300 ml kefiru, pół łyżeczki pieprzu cayenne, pół łyżeczki granulowanego lub świeżo wyciśniętego czosnku, pół łyżeczki soli

Pomidora i paprykę sparzyć i obrać ze skóry. Marchewkę i cebulę obrać. Wszystkie warzywa pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do blendera. Miksować dość długo, aby nie było grudek. Dodać sól, chili, czosnek, czosnek granulowany i kefir. Miksować jeszcze chwilę. Gotowy koktajl przelać do szklanki. Udekorować bazylią.

Sałatka z fasoli z kozim serem

Składniki: 60 dag fasolki szparagowej, łyżka soku i łyżeczka otartej skórki z cytryny, sól, łyżka masła, ząbek czosnku, łyżeczka cukru, 10 dag koziego sera, cebula, 2 łyżki posiekanych listków bazylii, jajko na twardo; Sos: 2 łyżki oleju, łyżka soku z cytryny, łyżeczka miodu, łyżeczka majonezu, łyżka wywaru z fasoli, sól, pieprz

Fasolkę pokroić na kawałki, ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem masła, czosnku, cukru, soku i skórki z cytryny. Odcedzić, wymieszać z bazylią. Dodać pokrojony w kostkę ser i posiekaną cebulę, polać sosem, posypać pokruszonym jajkiem.

Pyry z gzikiem

Składniki: 40 dag twarogu, 150 ml gęstej śmietany, duża cebula, ziemniaki, sól i pieprz

Twaróg rozdrobnić widelcem i połączyć ze śmietaną. Cebulę pokroić w drobną kostkę, posolić i pozostawić chwilę, dodać do sera i całość przyprawić. Ziemniaki ugotować w łupinach. Na talerzu obierać ziemniaki ze skórki, przekroić na pół, posmarować masłem i przełożyć gzikiem.

Plendze ziemniaczane

Składniki: 1 kg ziemniaków, 10 dag czerstwej bułki, szklanka mleka, 3 dag drożdży, cebula, łyżka oleju, 2 jajka, sól i pieprz, tłuszcz do smażenia, ketchup

Bułkę namoczyć w mleku, gdy napęcznieje rozetrzeć i dodać drożdże. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odsączyć. Do masy ziemniaczanej dodać jajka, bułkę z drożdżami oraz cebulę. Całość przyprawić do smaku i wymieszać. Wykładać masę łyżką na rozgrzany tłuszcz i smażyć z dwóch stron na rumiano. Po usmażeniu polać ketchupem.

Naleśniki jarskie

Składniki: 2 szklanki maki, jajko, 1½ szklanki mleka, szklanka wody (może być gazowana), 2 łyżki oleju, szczypta soli; Na farsz ze szpinakiem: opakowanie mrożonego szpinaku, 125 g śmietany, czosnek (3-4 ząbki), sól, pieprz, cukier, ocet winny, ser żółty lub feta

Utrzeć mikserem jajka z mlekiem, wodą i mąką na gładką masę. Odstawić do lodówki na około godzinę. Z przygotowanej porcji wylewać niepełną chochlę ciasta na lekko posmarowaną olejem patelnię. Smażyć naleśniki, aż lekko się zarumienią. Nałożyć farsz zwińąć w kopertę i zasmażyć.

Kopytka ze szpinakiem

Składniki: 1 kg ugotowanych i przemielonych ziemniaków, 2 jajka, szklanka mąki, 50 dag szpinaku, 2 łyżki masła, czosnek, 2 łyżki śmietany

Przygotować ciasto ziemniaczane i pokroić małe kopytka. Wrzucić do osolonej wody i ugotować. Szpinak wrzucić do wrzącej wody na około minutę, zblanszować i zmiksować. W woku rozgrzać masło, wrzucić posiekany drobno czosnek, dodać szpinak i smażyć, aby połączyć smaki. Pod koniec smażenia dodać śmietanę i wymieszać. Do woka wrzucić ugotowane kopytka i wymieszać z sosem. Przed podaniem posypać startym żółtym serem.

Domowe lasagne z warzywami

Składniki: 2 szklanki mąki, 4 jajka, niecały kubek wody, olej, puszka: soczewicy, kukurydzy, pomidorów, szklanka uduszonego szpinaku, dwie łyżki startego sera żółtego, czubata łyżka majonezu, kubek kremówki, dwa ząbki czosnku, cebula, sól, pieprz, łyżeczka posiekanego oregano (lub pół łyżeczki suszonego), masło

Wysypać mąkę, zrobić w niej dołek i dodać jajka, odrobinę soli i wodę. Zagnieść ciasto. Włożyć je do miski, przykryć ściereczką i odstawić na około 15 minut. Podzielić ciasto na dwie części i cienko rozwałkować.

Zagotować wodę z odrobiną soli. Kiedy woda zacznie wrzeć, wrzucić do niej delikatnie prostokąty ciasta i gotować 3 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową i ułożyć na ściereczce.

I Farsz: Obrać cebulę i czosnek. Cebulę pokroić w drobną kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę. Podsmażyć je w oleju. Dodać pomidory z puszki i gotować na małym ogniu przez 6-7 minut. Przyprawić solą, pieprzem i oregano.

II Farsz: wymieszać kukurydzę z soczewicą i majonezem, przyprawić solą i pieprzem.

III Farsz: z usmażonego szpinaku

Wlać kremówkę do garnuszka, wsypać tarty ser i delikatnie wymieszać. Wysmarować naczynie żaroodporne masłem i wyłożyć dno płatami ciasta.

Wyłożyć pierwszy farsz. Przykryć go warstwą ciasta. Wyłożyć drugi farsz, ciasto i

trzeci farsz aż do zużycia wszystkich składników. Ostatnią warstwą ma być ciasto. Polać lasagne kremówką z serem i wstawić do nagrzanego do 190 °C piekarnika na około 30 minut. Lasagne można podawać też z innym nadzieniem np. z podsmażonymi grzybami, czerwoną fasolą z puszki, podgotowanymi brokułami, żółtą lub zieloną fasolką szparagową.

Ciasto budyniowe z galaretką i musem bez pieczenia

Składniki: duże opakowanie herbatników (petitki), 2 galaretki malinowe lub agrestowe mus z ok. 150 g malin (zmiksowane maliny z łyżką cukru, mogą być mrożone), 700 ml wrzątku, 1 200 ml mleka, kostka masła, budyń waniliowy lub śmietankowy, 170 g mąki pszennej (szklanka), 4 żółtka, szklanka cukru

Galaretki rozpuścić we wrzątku. Dodać mus malinowy.

Dokładnie wymieszać i pozostawić do ostygnięcia.

Litr mleka zagotować z cukrem i masłem. W 200 ml mleka (niepełna szklanka) dokładnie rozrobić żółtka, budyń i mąkę pszenną – można mikserem.

Gotujące się mleko zdjąć z ognia i wlać do niego rozrobioną masę, energicznie mieszając, by nie zrobiły się grudki. Zagotować ciągle mieszając i gotować ok. 30-40 sekund.

Dużą blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie jej dno przykryć herbatnikami. Wylać na herbatniki gorącą masę budyniową i ułożyć na wierzchu ponownie herbatniki. Odstawić do ostudzenia.

Gdy galaretka zacznie tężeć, wylać ją ostrożnie na herbatniki i wstawić do lodówki na ok. 3 godziny.

Nalewka z liści

Składniki: liście wiśni i aronii (po 150 szt.), łyżeczka kwasku cytrynowego, pół litra i ¼ szklanki wody, pół litra spirytusu

Liście dokładnie umyć i odsączyć. Włożyć do rondla zalać wodą, gotować 8-10 minut, schłodzić i przecedzić przez sito. Dodać kwasek cytrynowy i cukier, chwilę pogotować. Do wystudzonego wlać spirytus i zostawić na 1-2 dni.

Ulubione letnie wody smakowe z owocami i miętą

Poszczególne składniki wystarczy wrzucić do dzbanka i zalać wodą mineralną. Dzbanek odstawić na ok. dwie godziny wtedy smak będzie intensywniejszy.

- **woda z plastrami cytryny i miętą,**
- **woda z arbuzem, melonem i świeżą miętą,**
- **woda ze świeżą miętą i plastrami grapefruita itp. (1,5 l wody, łyżka tartego imbiru, świeży pokrojony w plastry ogórek, sok z cytryny, 12 liści mięty).**

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
02.09.2016