

KULINARIA. Szybka kuchnia dla aktywnych

Pośpieszne gotowanie

Po wielu miesiącach chłódów mamy wreszcie wiosnę. Słoneczna pogoda sprzyja aktywności fizycznej. Spędzamy więcej czasu na zewnątrz, ale zostaje go mniej na gotowanie. Dla tych, którzy czasu mają wciąż za mało, przygotowaliśmy przepisy na dania dla aktywnych. Zdrowe i szybkie.

■ Kotleciki ryżowe

Składniki: 20 dag ugotowanego ryżu, 2 jajka ugotowane na twardo, surowe jajko, łyżka masła, bułka tarta, przyprawy – sól, czarny pieprz, koperek, olej do smażenia

Do ugotowanego dzień wcześniej ryżu dodać drobno posiekane jajka, surowe jajo, masło oraz bułkę tartą. Doprawić solą, pieprzem i koperkiem. Dokładnie wymieszać, aż masa będzie klejąca. Uformować kotleciki, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na złoty kolor na oleju.

Kotleciki można podać jako bezmięsne, samodzielne danie w towarzystwie ulubionej sałatki albo jako dodatek do dania mięsnego.

■ Kotleciki z tuńczykiem

Składniki: 25 dag ugotowanych ziemniaków, 2 puszki tuńczyka w kawałkach (ok. 40 dag), roztarty ząbek czosnku, 2 łyżeczki natki pietruszki, sól, pieprz, żółtko, 2 łyżki mąki, łyżka oleju

Ziemniaki rozgnieść i wymieszać z odsączonym tuńczykiem, czosnkiem i natką. Dodać przyprawy i żółtko. Wyrobić masę, uformować kotleciki i obtoczyć w mące. Kotleciki smażyć na patelni grillowej przez 5-10 minut. Podawać z wiosenną surówką.

■ Makaron z warzywami

Składniki: pół paczki makaronu świderki (najlepiej razowego), cukinia, czerwona papryka, ok. 10-12 pomidorków koktajlowych, 2 ząbki czosnku, masło do smażenia, przyprawy – czarny pieprz, przyprawa

do potraw włoskich, 15 dag starzego żółtego sera

Makaron ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem oliwy (ok. 5-7 minut). Przygotować sos – cukinię pokroić w półplasterki, paprykę w cienkie paski. Usmażyć na maśle, przyprawić pieprzem i ziołami. Wrzucić pokrojone w ćwiartki pomidorki i smażyć razem przez kilka minut. Na koniec połączyć z makaronem, posypać serem i wymieszać.

■ Pierś z kurczaka w warzywach

Składniki: 2 marchwie, pietruszka, seler, 1/4 świeżego ananasa, 2 kwaśne jabłka, por, 2 pojedyncze piersi z kurczaka, ketchup, 3 ogórki konserwowe, pół szklanki oleju, sól, pieprz

Warzywa obrać ze skórki, pokroić w słupek, a pierś z kurczaka w paski. Na oleju podsmażyć piersi z kurczaka, wrzucić warzywa i wlać pół szklanki wody. Do miękkich dodać ketchup i doprawić przyprawami. Na koniec włożyć ogórki konserwowe, wymieszać i zdjąć z ognia. Podawać z ryżem i surówką.

■ Wegetariańskie curry

Składniki: 2 woreczki ryżu basmati, cukinia, 10 dag zielonego groszku, 10 dag zielonej fasolki szparagowej, łyżka czerwonej pasty curry, 200 ml mleka kokosowego lub śmietany 30%, przyprawy – sól, czarny pieprz, kolenkra, masło do smażenia

Cukinię pokroić w półplasterki, groszek i fasolkę podgotować. Podsmażyć warzywa na maśle. Dodać ryż ugotowany w lekko osolonej wodzie. W mleku lub śmietanie rozmieszać pastę curry, doprawić. Zalać warzywa z ryżem, w razie potrzeby doprawić. Dusić razem ok. 5-8 minut.

■ Pierogi leniwe

Składniki: 60 dag sera twarogowego, 2 jajka, 10-15 dag mąki, 1 dag tartej bułki, 2 dag masła

Ser przepuścić przez maszynkę lub dobrze wygnieść ręką, wymieszać z żółtkami, dodać przesianą mąkę i białko ubite na sztywną pianę.

Stolnicę posypać mąką, formować z ciasta wałki, spłaszczyć je i pokroić w skośne kluski. Gotować, wrzucając partiami do wrzątku.

Gdy wypłyną, wyjąć ostrożnie łyżką cedzakową i dokładnie osączyć. Podawać polane masłem ze zrumienioną na patelni tartą bułką.

■ Racuszki

marchewkowe z sosem jogurtowo-koperkowym

Składniki: 50 dag marchwi, 2 jajka, ok. 3/4 szklanki mąki pszennej, sól, olej do smażenia

Sos: mały jogurt naturalny, łyżeczka posiekanego koperku, mielony kumin

Koperek umyć, osuszyć i posiekać. Wymieszać z jogurtem i szczyptą mielonego kuminu.

Marchew obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. W misce wymieszać marchew z jajkami i szczyptą soli. Nie przerywając mieszania wsypywać mąkę, aż masa konsystencją będzie przypominała ciasto na placki ziemniaczane.

Na patelni rozgrzać niewielką ilość tłuszczu i łyżką nakładać placuszki

średniej wielkości. Smażyć je z obu stron na złoty kolor, zdjęć z patelni i odsączyć z nadmiaru tłuszczu. Podawać z sosem koperkowym.

■ Jajka w koszulkach w sosie szczypiorkowym

Składniki: 6 jaj, 5 szklanek wody, sól, pół łyżeczki kwasu cytrynowego

Sos: łyżka masła, łyżka mąki, 1,5 szklanki wywaru z warzyw lub rosołu, mała cebula, pół szklanki śmietany, 2-3 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, sól

Z masła i mąki przygotować białą zasmażkę, rozprowadzić częścią wywaru lub rosołem, a następnie połączyć z resztą wywaru. Szcypiorek oczyścić i umyć. Cebulę obrać, opłukać. Szcypiorek i cebulę drobno posiekać. Do wywaru dodać pokrojony szczypiorek, śmietanę, doprawić solą, zagotować. W płaskim rondelku zagotować wodę z solą i kwaskiem. Na powierzchnię wrzącej wody, blisko brzegu naczynia wbić kolejno umyte jaja, przykryć, odstawić i pozostawić na 4 minuty. Następnie wybrać jaja łyżką cedzakową, tak aby nie pozostała na nich woda, ułożyć na półmisku i zalać gorącym sosem. Podawać z ziemniakami puree oraz surówką z warzyw sezonowych lub zieloną sałatą.

■ Omlet z ziemniaków

Składniki: 1 kg ziemniaków, 6 jaj, 2 cebule, oliwa, sól, pieprz

Ziemniaki obrać i pokroić w cienkie plastry, cebulę drobno posiekać. Na grubej patelni rozgrzać oliwę i usmażyć ziemniaki z cebulą do miękkości. Gdy wystygną, przełożyć do miski, zalać ubitymi jajkami. Na patelni rozgrzać oliwę, włożyć masę ziemniaczano-jajeczną, smażyć na małym ogniu pod przykryciem przez 5 minut. Przewrócić na drugą stronę i smażyć następne 5 minut aż placek stanie się chrupiący. Do ziemniaków można dodać cienkie plastry wędzonej szynki, boczek lub kiełbasę.

■ Omlet biszkoptowy

Składniki (dla 4 osób): 8 jaj, 4 łyżki mąki, masło do smażenia

Jaja umyć, oddzielić żółtka od białek, z białka ubić pianę. Wlać do niej żółtka i wsypywać powoli mąkę, delikatnie mieszając łyżką. Jednolitą masę przełożyć ostrożnie na patelnię z roztopionym tłuszczem, smażyć powoli. Gdy omlet się zetnie, wstawić do gorącego piekarnika na 5-10 minut.

Wyjąć lekko rumiany. Podawać na gorąco, z dżemem, konfiturami, surówkami, jagodami, truskawkami, itp.

■ Racuszki z jabłkami

Składniki: 50 dag jabłek, 35 dag mąki pszennej, 2 szklanki kefiru, 3 jajka, paczka drożdży instant, 10 dag cukru, olej do smażenia oraz cukier puder do posypania

Mąkę i cukier wsypać do miski, wlać kefir wymieszany z drożdżami oraz żółtka. Wymieszać mikserem. Białka ubić na sztywno. Delikatnie, ale dokładnie wmieszać w ciasto. Odstawić na 15 minut. Wrzucić pokrojone w kostkę jabłka i jeszcze raz wymieszać. Smażyć na oleju z obu stron, przed podaniem oprószyć cukrem pudrem.

■ Tarta flambee

Składniki: 20 dag mąki pszennej, 2 łyżki oleju, 125 ml wody, szczypta soli, 20 dag słodkiej gęstej śmietany, 20 dag cebuli, 10 dag boczku pokrojonego w drobną kostkę

Mąkę, olej, wodę i sól zagnieść na jednolitą masę. Ciasto nie powinno być klejące. Jeśli będzie się kleić, należy dosypać jeszcze trochę mąki. Cebulę obrać, pokroić w cienkie półplasty i wymieszać z pokrojonym boczkiem.

Ciasto rozwałkować bardzo cienko, przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować śmietaną i masą cebulową. Od razu wstawić do piekarnika nagrzanego do 250 °C. Piec około 15-20 minut, aż ciasto będzie chrupiące.

■ Tarta flammkuchen

Składniki: 25 dag mąki, łyżka oliwy z oliwek lub oleju słonecznikowego, 100 ml wody, łyżeczka soli, 20 dag słodkiej gęstej śmietany, ząbek czosnku (lub więcej), ulubione zioła, słoik oliwek, 10 suszonych pomidorów w oliwie, feta lub żółty ser, sól i pieprz do smaku

Z mąki, soli, oleju i wody zagnieść gładkie ciasto. Podzielić na 4 por-



cje. Każdą rozwałkować na cienkie placki. Piekarnik rozgrzać do 220 °C. Śmietanę wymieszać z solą, pieprzem, czosnkiem przeciśniętym przez praskę oraz ulubionymi ziołami i rozsmarować na placzkach. Ułożyć oliwki i posiekane suszone pomidory, posypać serem. Piec około 10 minut, aż ciasto stanie się chrupiące. Nie powinno jednak wypiec się za bardzo, ponieważ będzie za twarde.

■ Tarta z ciasta francuskiego

Składniki: opakowanie ciasta francuskiego, 30 dag mielonego mięsa, czerwona papryka, 4 pieczarki, 10 dag zielonego groszku, mały kubek śmietany 18%, 2 łyżki mąki pszennej, przyprawy – sól, czarny pieprz, bazylija, oregano, zioła prowansalskie

Mięso podsmażyć, dodać pieczarki pokrojone w półplasterki, paprykę pokrojoną w paski oraz groszek. Smażyć razem ok. 10-15 minut. Doprawić solą, pieprzem i ziołami. Przystudzić, dodać śmietanę i mąkę, wymieszać i doprawić jeśli trzeba. Formę do pieczenia tarty wyłożyć ciastem francuskim. Rozłożyć na cieście mięso, górę przykryć paseczkami z reszty ciasta. Piec 30 minut w 200 °C. Jeśli wierzch zbyt mocno się zrumieni, dopiec przykryć folią aluminiową.

■ Sałatka z kielkami

Składniki: pół średniej kapusty pekińskiej, pół małego selera, 2 pory, 8 dag kielków (najlepiej mieszanych), garść orzechów włoskich, 40 dag sera cheddar
Sos: 8 łyżek jogurtu naturalnego, 4 łyżki majonezu, 2 płaskie łyżeczki musztardy np. francuskiej z całymi ziarnami gorczycy

Kapustę drobno poszatkować. Seler obrać i zetrzeć na tarce. Białą część pora przekroić wzdłuż, opłukać i drobno pokroić. Wymieszać w misce razem z kielkami i orzechami. Podać na talerzu z kostkami sera. Obficie polać sosem jogurtowo-majonezowym.

■ Sałatka z fasolą

Składniki: 2 pojedyncze filety z kurczaka, 2 puszki białej fasoli, główka sałaty lodowej, 12 dag białej mozzarelli w zalewie, 10-12 pomidorków koktajlowych, przyprawy – sól, czarny pieprz, czosnek, 2 łyżki masła do smażenia, sos sałatkowy winegret, bagietka

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Oprószyć solą i pieprzem, usmażyć na maśle i odstawić do ostygnięcia. Sałatę porwać na małe kawałki. Fasolę odsączyć z zalewy, ser pokroić w kostkę, a pomidorki na połówki. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać. Doprawić sosem przygotowanym według przepisu na opakowaniu. Miękkie masło wymieszać z czosnkiem. Posmarować bagietkę pokrojoną w kromki. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec 15 minut w temperaturze 150 °C.

■ Sałatka z zielonej soczewicy

Składniki: szklanka soczewicy zielonej, 2 buraki czerwone ugotowane, cebula, 4 kiszane ogórki, 3 ugotowane jajka, pół małego słoika majonezu, sól, pieprz do smaku

Ugotowaną dzień wcześniej soczewicę i buraki, cebulę, jajka i ogórki pokroić w kostkę. Całość wymieszać i doprawić majonezem oraz przyprawami.

■ Sałatka owocowo-warzywna

Składniki: 2 owoce kiwi, 2 pomarańcze, 2 garście rukoli, pęczek rzodkiewki, ser camembert, torebka włoskiego sosu sałatkowego, oliwa, sok z cytryny, sól, pieprz

Składniki pokroić w kostkę, wymieszać i polać sosem.

■ Sałatka owocowa z kielkami

Składniki: 2 banany, sok z jednej cytryny, 4 plastry ananasa, 2 owoce mango, 2 owoce kiwi, 20 dag twarożku w granulach, 4 łyżki

miodu, 6 łyżek kielków pszenicy, 6 łyżek kielków słonecznika

Obrać banany i pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny. Pokroić w kostkę ananasa oraz mango i kiwi bez skórki. Wszystkie owoce wymieszać w salaterce z twarożkiem doprawić miodem. Kielki po przepłukaniu osączyć i ułożyć na owocach. Podawać schłodzone.

■ Sałatka południowa

Składniki: opakowanie surowego szpinaku, opakowanie szynki parmeńskiej, pół melona, ocet balsamiczny, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Liście szpinaku porwać na mniejsze kawałki, szynkę pokroić w paski, a melon w kostkę, doprawić octem, oliwą i przyprawami.

■ Sałatka z kurczakiem, grzankami i sosem czosnkowym

Składniki: 2 piersi z kurczaka, ząbek czosnku, bagietka, kapusta pekińska, kukurydza, ogórek małosolny, 2 pomidory, ewentualnie kostki ananasa z puszki

Sos: 3-4 zębki czosnku, przyprawy – sól, pieprz, oregano, majeranek, bazylija, słodka czerwona papryka, cytryna, majonez z dodatkiem 2-3 łyżki mleka lub jogurt naturalny

Sos najlepiej przygotować dzień wcześniej. Majonez lub jogurt doprawić ziołami i pozostawić co najmniej na pół godziny. Piersi z kurczaka drobno pokroić i usmażyć w małej ilości oleju z pokrojonym drobno czosnkiem, wyjąć i ostudzić. Posiekać kapustę pekińską, pomidory pokroić w ósemki, a ogórek w cienkie plasterki. Na pozostałym oleju z kurczaka usmażyć grzanki. Składniki układać warstwami – kapusta, kukurydza, ogórek, kurczak, pomidor, kawałki ananasa, gorące grzanki. Całość zalać sosem czosnkowym.

Ewa Wróbel
DODR we Wrocławiu