

SIERPNIOWA KUCHNIA. Owocowe przysmaki

# Lato, lato wszędzie

Owocowe dania, potrawy i wypieki można przyrządzać na słodko i słono – dodajemy je i do ciast, i do mięsa. Na dodatek sierpień to czas, kiedy owoce są świeże, dojrzałe i soczyste. Wykorzystajmy je jak najpełniej.

## Zupa mleczna z makaronem i sokiem owocowym

*Składniki: ½ l mleka, 10 dag makaronu, płaska łyżka cukru, garść płatków migdałowych, 2 łyżki soku (np. malinowego), świeże maliny do dekoracji, szczypta soli*

Makaron ugotować według wskazówek na opakowaniu, odcedzić, przelać zimną wodą. Mleko zagotować na wolnym ogniu pilnując, aby nie wykypiało. Dodać łyżkę cukru, szczyptę soli i wymieszać. Makaron przełożyć do talerzy i zalać ciepłym mlekiem. Do każdej miseczki wlać ok. 1 łyżki soku malinowego, posypać migdałami i udekorować świeżymi malinami.

## Makaron z owocami

*Składniki: 400 g makaronu wstążki, po 200 g malin i wiśni, 3 żółtka, szklanka mleka, cukier waniliowy, 4 łyżki cukru, sok z cytryny*

Żółtka utrzeć z 2 łyżkami cukru. Mleko zagotować z połową cukru waniliowego. Zalać nim żółtka i cały czas mieszając mocno podgrzać, ale nie zagotować. Zagęszczony sos schłodzić. Owoce opłukać, osączyć. Wiśnie wydrylować. Pozostały cukier i cukier waniliowy rozpuścić w 3 łyżkach wody. Połączyć z owocami. Gotować 2-3 minuty. Doprawić sokiem z cytryny, zostawić pod przykryciem do ostygnięcia. Makaron ugotować, przelać zimną wodą, ostudzić. Rozłożyć na talerze, połączyć sosem i owocami.

## Parowańce z owocami

*Składniki: 2 szklanki mąki, 3 jajka, szklanka mleka, 4 dag drożdży,*

*2 łyżki cukru, ½ łyżeczki soli, ½ kg truskarwek lub innych, sezonowych owoców, bita śmietana*

Ciepłe mleko wymieszać z cukrem i rozkruszonymi drożdżami, wymieszać do uzyskania gładkiej konsystencji i zostawić na około 30 minut do wyrośnięcia. Mąkę wymieszać z jajkami, solą i wyrośniętymi drożdżami. Wyrabiać ciasto tak długo, aż będzie odchodzić od ręki. Przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Następnie ciasto ponownie wyrobić. Odrywać małe kawałki, lekko je rozplaszczyc. W środek każdego parowańca włożyć owoc i uformować kulkę. Pozostawić na chwilę do wyrośnięcia, po czym parować w cedzaku położonym na garnku z gotującą wodą. Podawać na gorąco albo na zimno ozdobione bitą śmietaną lub mussem owocowym.

## Naleśniki z owocami

*Składniki: 15 dag mąki, szczypta soli, 3 łyżki cukru pudru, 2 duże jajka,*

*300 ml mleka, 3 dag masła, olej do smażenia, skórka z pomarańczy, pomarańcza, banan, brzoskwinia, kilka łyżek płynnego miodu*

Do dużej miski wsypać mąkę, cukier, sól, wbić jajka, wlać mleko. Wszystko zmiksować, dodać skórkę pomarańczową otartą ze sparzonej wcześniej pomarańczy i roztopione masło. Dalej ubijając, aż powstanie gładka masa. Na patelni rozgrzać olej, wlewać po łyżce ciasta, usmażyć 8 cienkich naleśników z obu stron na złoty kolor. Na środek każdego z nich nakładać pokrojone, świeże owoce, składać brzegi do środka, połączyć płynnym miodem.

## Lasagne z owocami

*Składniki: opakowanie lasagne, 1 kg brzoskwiń, wiśni albo gruszek, kubek śmietanki, 2-3 świeże jajka, pół szklanki cukru pudru, 2 łyżki cukru kryształu, opakowanie cukru waniliowego, sól, tłuszcz do formy*

W dużym, płaskim garnku zagotować wodę ze szczyptą soli, partiami wkładać paski lasagne na 3 minuty, wyjąć odsączyć, ostudzić, ułożyć pojedynczo na równej powierzchni. Umyć dojrzałe owoce, odsączyć, pokroić, posypać cukrem. Każdy plasterzek lasagne przekroić wzdłuż



foto: Archiwum

Racuchy z owocami to jeden z przysmaków letniej kuchni

na pół, ułożyć owoce, zwinąć w roladki. Cukier zmiksować z jajkami i cukrem waniliowym. Roladki układać w formie wysmarowanej tłuszczem, zalać sosem, piec około 20 minut.

### Pierogi z jabłkami

*Składniki na ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, ¾ szklanki gorącej wody, ¼ szklanki zimnej wody, sól do smaku*  
*Składniki na nadzienie: 1 kg dojrzałych, miękkich jabłek (mogą być również inne sezonowe owoce – poziomki, jagody, truskawki, maliny, śliwki czy wiśnie), ¾ szklanki cukru, łyżka soku z cytryny*

Mąkę wymieszać z solą, przesiać do miski, dodać gorącą wodę, energicznie wyrobić ciasto i odstawić na kilka minut, dodać zimną wodę, ponownie wymieszać. Ciasto zwinąć w folię i odstawić na kolejne 15 minut. Po tym czasie ciasto rozwałkować i wykrawać szklanką krążki.

Jabłka obrać, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w kostkę. Tak przygotowane owoce wymieszać z cukrem i sokiem z cytryny, odstawić na sicie, aby obciekły z soku. Na krążki ciasta nakładać owoce, brzegi dokładnie skleić. Gotować 3 minuty, polać masłem z cynamonem lub sokiem owocowym.

### Krokiety z owocami

*Składniki: 20 dag ryżu, 2 szklanki mleka, ½ laski wanilii, 5 dag mąki, 2 jabłka, 5 dag tartej bułki, 10 dag cukru pudru, skórka pomarańczowa, tłuszcz do smażenia*

Przebrany ryż wypłukać, wsypać do naczynia z dużą ilością wrzącej wody, gotować 2 minuty. Odcedzić, opłukać zimną wodą. Odcedzony ryż zalać wrzącym mlekiem, w którym gotowała się wanilia, dodać cukier i gotować (na płytce azbestowej) ok. 30 minut. Ostudzony ryż wymieszać z obranymi i pokrojonymi w kostkę jabłkami i drobno posiekaną skórką pomarańczy (mogą to być również inne, kandyzowane owoce). Formować podłużne krokiety, obtoczyć w mące, zanurzyć w rozmąconym

jajku, panierować w bułce i smażyć w gorącym tłuszczu na złoty kolor. Wyjmować łyżką cedzakową. Podawać polane sosem owocowym lub sokiem.

### Racuchy z owocami

*Składniki: ok. 3 szklanek mąki, łyżka sody, 2 jajka, 800 ml kefiru (ew. kwaśnego mleka lub serwatki), 6-7 jabłek, cukier puder do dekoracji, olej do smażenia, szczypta soli*

Z jajek, kefiru, mąki, soli i sody zrobić ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Połączyć z drobno pokrojonymi jabłkami (owoce można też zetrzeć na tarce o grubych oczkach). Usmażyć. Posypać cukrem pudrem.

### Knedle ze śliwkami

*Składniki: 70 dag ziemniaków, 25 dag mąki, jajko, 0,5 kg śliwek, łyżeczka cukru i cukier puder, sól*

Ziemniaki ugotować w mundurkach w osolonej wodzie. Odstawić na kilka chwil, żeby wystygły, następnie obrać ze skórki i przecisnąć przez praskę. Śliwki umyć i przekroić na pół, usuwając pestki. Do zmielonych ziemniaków dodać mąkę, wbić jajko, dodać szczyptę soli i zagnieść ciasto. Podzielić na 3 części i z każdej z nich uformować wałek o średnicy ok. 3 cm i pokroić go na równe porcje. Do każdego kawałka ciasta włożyć pół śliwki, posypać cukrem i ulepić kulki. Knedle wrzucać do wrzątku i gotować ok. 5 minut. Do knedli ze śliwkami polecam śmietaną z cukrem.

### Schab ze śliwkami

*Składniki: 1,5 kg schabu środkowego bez kości (w jednym kawałku), 15 dag suszonych śliwek bez pestek, pół łyżeczki tymianku, szczypta szałwii, łyżka soku z cytryny, 3 łyżki sklarowanego masła, kieliszek brandy, pieprz i sól*

Schab umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, natrzeć solą i mieszanką ziół, lekko oprószyć pieprzem, zawinąć w folię i wstawić na noc do lodówki. Następnie wyjąć mięso, ostrym, spiczastym nożem naciąć w środku wzdłuż

(najlepiej na krzyż) tak, aby powstał w miarę prosty tunel. Umyte i osuszone śliwki skropić brandy i kolejno wciskać w tunel, aż całkowicie się wypełni. Komu sprawia trudność nacięcie tunelu, może przeciąć mięso wzdłuż z boku do połowy głębokości, wcisnąć śliwki w głąb nacięcia i spiąć mięso wykałaczkami. Posmarować schab sklarowanym masłem, włożyć w foliowy rękaw, ułożyć w brytfance i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 °C. Po 10 minutach obniżyć temperaturę do 160 °C i piec jeszcze półtorej godziny.

### Letnia sałatka

*Składniki: mieszanka różnych sałat, 4 brzoskwinie, nieduża cukinia, 15 dag wędzonej rolady ustrzyckiej lub oscypka, łyżka octu balsamicznego, 3 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, łyżka kielków z rzeżuchy*

Brzoskwinie obrać ze skórki i pokroić w grubą kostkę, cukinię na plasterki i lekko opiec na patelni lub grillu. Wędzony ser pokroić w grube plastry i również opiec tak, aby był miękki. Na talerzu wyłożyć liście różnych sałat, na to owoce, cukinię i ser. Polać sosem winegret zrobionym z oliwy i odrobiny octu balsamicznego, szczypty soli i pieprzu. Posypać kielkami rzeżuchy.

### Cukinia z jabłkami pachnąca pietruszką

*Składniki: 4 łyżki oliwy, pomidor, 3 łyżki śmietany, słodkie jabłko, 50 dag młodych cukinii, 2 ząbki czosnku, cebula (czerwona lub biała), pęczek natki pietruszki, sól, pieprz*

Pomidor i jabłko pokroić w kostkę, a cukinię przekroić na pół, wybrać pestki i ze skórą pokroić w słupki. Obraną cebulę posiekać, a czosnek zmiażdżyć. Na 2 łyżkach oliwy podsmażyć cebulę. Na drugiej patelni, na pozostałej oliwie usmażyć cukinię i jabłko. Połączyć cebulę z cukinią i jabłkiem, wymieszać, dodać pomidory, posiekaną natkę i czosnek oraz śmietaną. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, jeszcze raz delikatnie wymieszać.

*Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu*