



Kulinarne inspiracje

Przepisy, wskazówki, ciekawostki...

Adrian Wojtasik



Tytuł: Kulinarne inspiracje
Prawa autorskie: Adrian Wojtasik
Wydawca: Adrian Wojtasik
Projekt: Adrian Wojtasik
Dystrybucja: e-bookowo

W publikacji wykorzystano zdjęcia z archiwum prywatnego autora oraz ilustracje na licencji Pixabay License do użytku komercyjnego.

*All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki
możliwe jest tylko za zgodą wydawcy.*

szamiemy.pl@gmail.com
wydawnictwo@e-bookowo.pl

ISBN: 978-83-963048-0-3



1. Pierwsze:

- Zupa krem z czerwonej soczewicy
- Zupa krem z dyni
- Zapiekana zupa cebulowa
- Zupa fasolowa
- Zupa z białych warzyw
- Zupa gulaszowa
- Chłodnik z młodej botwiny

2. Drugie:

- Gulasz słodko-kwaśny z bakłażana
- Lecz z cukinii
- Pstrąg łososiowy
- Potrawka z indyka
- Kuskus z warzywami
- Orientalna ciecierzycy curry
- Kluseczki z dyni
- Zielone szparagi z anchois
- Pierogi z kaszą gryczaną i bazylią
- Klasyczne pierogi z twarożkiem

Co
dzisiaj
zjemy

[Kup książkę](#)





3. Coś na ząb

- Chleb z sezonowymi warzywami
- Jajko w koszulce na awokado
- Kruche paluszki
- Frytki z batatów
- Pieczone ziemniaki z rozmarynem
- Humus - pasta do chleba
- Śledzik na raz
- Pasta z czerwonej fasoli
- Paszteciki
- Ślimaczki

4. Sałatki

- Sałatka z pieczoną dynią
- Sałatka grillowa
- Sałatka z buraków
- Buraczki ćwikłowe
- Sałatka z camembertem
- Ogórki z chili

Ziel
ono
mi





5. Na słodko:

- Ciasto marchewkowe
- Klasyczna szarlotka
- Ciasto mocno czekoladowe
- Sernik na zimno z musem
- Ciasto ucierane z owocami
- Śliwki pod kruszonką
- Pudding chlebowy
- Pakieciki z jabłkiem
- Jabłkowe różyczki
- Szybkie ciasteczka orzechowe
- Kruche babeczki z mascarpone
- Krówki z pistacjami
- Szybkie deser
- Banany w karmelu
- Lemon curd



Na zdrowie

6. Na zdrowie

- Napar z hibiskusa
- Lemoniada ogórkowa
- Smoothie z ananasa
- Smoothie "Zielono mi"
- Koktajl z banana i awokado
- Idealne kakao



Dobry obiad to gwarancja dobrego humoru

Gotowanie może stać się prawdziwą pasją, albo też smutnym obowiązkiem. Warto jednak pamiętać, że jedzenie to nie tylko kwestia pełnego żołądka. Dobre śniadanie to podstawa udanego dnia, świetny obiad to gwarancja wyśmienitego wieczoru, a pyszna kolacja to ukoronowanie całodniowego trudu. Jedzenie wpływa na nasze emocje, warunkuje nasz humor. Warto więc byśmy jedli tylko to co najlepsze.

Dziękuję, że tutaj jesteś...

Adrian Woitasik

A glass jar filled with a vibrant orange soup, topped with several pumpkin seeds. The jar is placed on a green textured cloth, which is set against a background of a woven basket filled with more pumpkin seeds. A wooden spoon with a circular hole in its head is positioned to the left of the jar.

PIERWSZE

"Dobrze przyrządzona zupa to jest sprawa absolutnie kluczowa. Zupa kreuje dom - można powiedzieć."

Jerzy Pilch, Pod Mocnym Aniołem

[Kup książkę](#)

Zupa krem z czerwonej soczewicy

Potrzebujesz:

- 6 łyżek czerwonej soczewicy
- 3 łyżki zielonej soczewicy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 średniej wielkości pomidor malinowy
- 1 łyżka suszonego amarantusa
- 1,5 - 2 litry czystej wody
- 2 łyżki masła i 1 łyżka oliwy
- 0,5 łyżeczki cukru
- 50 ml. miodu pitnego (np. dwójniak)
- 1 łyżka octu winnego jabłkowego
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka soli
- 2 liście laurowe
- 5-6 ziarenek ziela angielskiego
- po pół łyżeczki papryki słodkiej, papryki ostrej, pieprzu cytrynowego
- szczypta cynamonu

KROK 1:

Cebulę pokrój w piórka, a czosnek w drobne plasterki. Przygotuj także pomidora, którego należy pokroić na mniejsze części. Do nagrzanego średniej wielkości garnka wrzuć masło, a gdy to się roztopi cebulę i czosnek. Dodaj łyżkę oliwy i cukier, a także liść laurowy i ziele angielskie. Smaż, aż cebula zacznie się karmelizować, tzn. lekko zbrązowieje. Wtedy zalej całość miodem pitnym i smaż jeszcze ok. 1 min. Pamiętaj o mieszaniu. Po tym czasie wrzuć pomidora, poczekaj aż ten się lekko podsmaży. Następnie dodaj przyprawy tj. pieprz, oba rodzaje papryki, cynamon i kminek. Podsmaż i szybko dodaj oba rodzaje soczewicy i amarantus. Następnie zalej całość wodą. Dodaj sól i kurkumę i dokładnie wymieszaj. Gotuj pod przykryciem do czasu, aż soczewica stanie się miękka.





KROK 2:

Z garnka wyjmij liście laurowe, następnie zmiksuj całość na gładki krem za pomocą blendera ręcznego. Zupę ponownie wstaw na ogień. Dopraw octem, możesz także dodać więcej przypraw (kwestia indywidualnego smaku).

Krem możesz podawać z grzankami z chleba lub z karmelizowaną cebulą. Tą przyrządzisz wg. wskazówek z początku przepisu.

Wskazówka

*Podsmażenie przypraw to świetny sposób by
wzmocnić ich aromat, jeśli jednak zostaną
przypalone nabiorą niechcianej goryczki.*

[Kup książkę](#)

Zupa z dyni

Potrzebujesz:

- 1 średniej wielkości dynię (dynia piżmowa sprawdzi się doskonale)
- 2 czerwone papryki słodkie
- 2 marchewki
- 1 czerwoną cebulę
- 4 ząbki czosnku
- 1 pietruszkę
- 1 pomidora malinowego
- 2 l. bulionu
- pęczek natki pietruszki
- kilka listków świeżej bazylii
- po 1 łyżeczce: kurkumy, curry, słodkiej papryki, pieprzu cytrynowego
- 0,5 płaskiej łyżeczki papryki ostrej i kminu rzymskiego
- oliwę z oliwek
- 3 łyżki masła
- 1 łyżkę miodu gryczanego
- sól, cukier

KROK 1:

Dynię obierz ze skóry i pozbaw nasion. Następnie pokrój ją na mniejsze kawałki. Warzywo przełóż na blachę do pieczenia, dopraw solą i polej oliwą z oliwek. Taką marynatę rozprowadź za pomocą rąk. Paprykę przekrój na połówki i pozbaw nasion. Przełóż na blachę do pieczenia. Cebulę pokrój na ósemki, przełóż na blachę, każdą z nich posypując odrobiną cukru. Marchew i korzeń pietruszki obierz i pokrój w talarki, również przełóż na blachę. Obok warzyw ułóż czosnek pozostawiony w łupinach. Każda blacha powinna być wyłożona papierem do pieczenia i skropiona odrobiną oliwy. Wszystkie warzywa włóż do nagrzanego do 180 st. C. piekarnika i piecz do momentu, gdy dynia stanie się miękka.





KROK 2:

Upieczone warzywa przełóż do większego garnka. Z każdego ząbka czosnku wyciśnij miąższ. Po upieczeniu jest to bardzo proste. Całość zalej bulionem, dołóż listki bazylii oraz natkę pietruszki. Zmiksuj wszystkie składniki za pomocą blendera ręcznego. Pomidora pokrój na drobne części i dorzuć do kremu. Dodaj kurkumę, curry, oba rodzaje sproszkowanych papryk oraz pieprz cytrynowy i miód gryczany. Połącz wszystko nadal używając blendera.

KROK 3:

Garnek z kremem postaw na ogniu. Poczekaj aż zupa się zagotuje. Dodaj masło, całość dopraw do smaku solą i pieprzem. Zupę podawaj skropioną oliwą z oliwek i posypaną świeżą natką pietruszki lub bazylią. Możesz także użyć groszku ptysiowego lub grzanek z [chleba](#).

Chłodnik z młodej botwiny

Potrzebujesz:

- 500 ml. maślanki
- 200 ml. dobrej jakości, gęstego jogurtu naturalnego
- pęczek młodej botwinki wraz z małymi buraczkami
- 1 kg. buraków
- woda
- pęczek koperku
- pęczek szczypiorku
- kilka rzodkiewek
- 2 średniej wielkości ogórki szklarniowe
- sok z cytryny
- sól, pieprz
- 3 listki laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego

KROK 1:

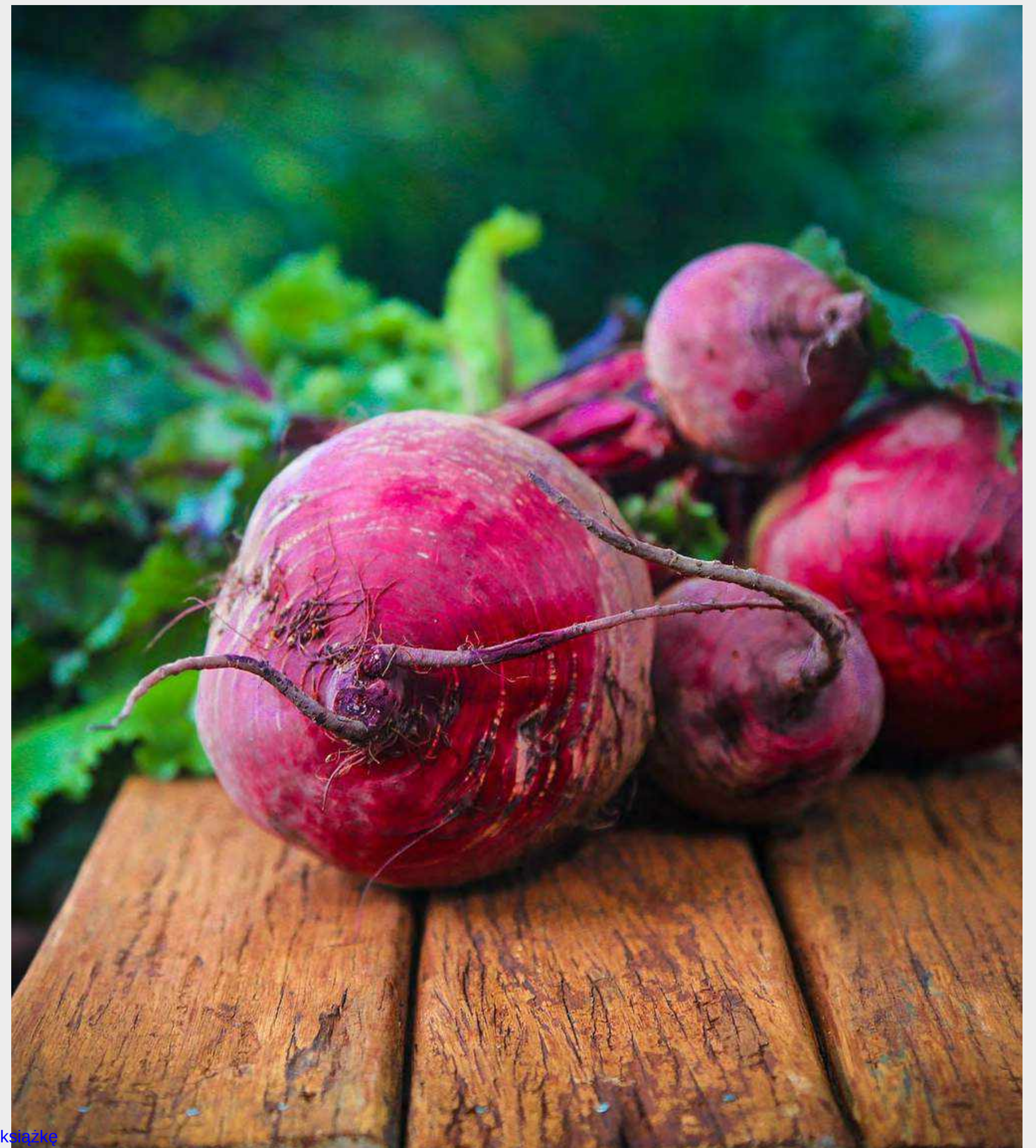
Buraki obierz i dokładnie umyj. Pokrój na drobne części i zalej wodą, tak by ta zakryła je w całości. Dorzuć liście laurowe i ziele angielskie. Postaw na kuchni i gotuj, aż buraki staną się miękkie. Chodzi o to by uzyskać wywar buraczany. Po tym czasie przecedź wywar do innego garnka. Powinien być on intensywny i mocny.



KROK 2:

Od botwinki odetnij małe buraczki i liście. Łodyżki pokrój drobno. Buraczki sprawdzą się w formie kostki. Wrzuć je do wywaru buraczanego. Wystarczy kilka minut gotowania. Sprawdź czy buraczki zmiękły i są al dente. Wtedy odstaw całość do ostygnięcia.

W tym czasie przygotuj resztę składników. Ogórki obierz i pokrój w średniej wielkości kostkę. Rzodkiewki dokładnie umyj i również pokrój w kostkę. Szczypiorek i koperek posiekaj drobno.





KROK 3:

Do dużej miski wlej maślankę i połącz ją z jogurtem naturalnym. Stopniowo zacznij dodawać wywar z buraków z botwinką. Dodaj go tyle, aż gęstość i smak będą Ci odpowiadać, a kolor będzie ładnie różowy. Następnie dodaj pokrojone warzywa tj. ogórki, rzodkiewkę, koperek i szczypiorek.

Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Kwestia doprawienia zależy od Twoich gustów.

Chłodnik odstaw w zimne miejsce (najlepiej do lodówki) by wszystkie smaki się przegryzły i uzupełniły.

Podawaj z dodatkiem drobno posiekanych świeżych listków botwiny.

DRUGIE



*"Nie ma bardziej szczerzej miłości niż
miłość do jedzenia"*

George Bernard Shaw

[Kup książkę](#)

Potrąwka z indyka

Potrzebujesz:

- średniej wielkości, pojedynczą pierś z indyka
- 1 małą cukinię
- 1 małą czerwoną paprykę
- 1 czerwoną cebulę
- 2 ząbki czosnku
- 4-5 pomidory suszone
- 1 szklankę passaty pomidorowej
- 1 łyżeczkę ostrej papryki w płatkach
- 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczkę curry
- szczyptę kminu rzymskiego
- sól, pieprz
- oliwę z oliwek
- 100 g. ciemnego ryżu
- pęczek świeżego koperku
- listki świeżego jarmużu

KROK 1:

Mięso z indyka pokrój w średniej wielkości kostkę. Dopraw słodką papryką w proszku i curry. Odstaw na kilka minut, by mięso przeszło aromatem przypraw. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek posiekaj. Cukinię i paprykę dokładnie umyj, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w kostkę. Suszone pomidory pokrój drobno.





KROK 2:

Na rozgrzaną patelnię wlej 2-3 łyżki oliwy z oliwek, następnie rozłóż na niej mięso. Indyka obsmaż z każdej strony, tak by się zarumienił. Po tym czasie dodaj cebulę i czosnek - smaż jeszcze chwilę, do czasu zeszklenia się cebuli. Uważaj by czosnek się nie przypalił. Następnie dodaj resztę przypraw, tj. ostrą paprykę w płatkach i kurkumę. Po kilku minutach dodaj przygotowane wcześniej warzywa. Dokładnie wymieszaj całość i przełóż do rondla o grubym dnie. Mięso z warzywami zalej passatą pomidorową. Całość uzupełnij odrobiną wody. Dodaj sól i pieprz wg. własnego uznania, a także liście laurowe i ziele angielskie. Potrawkę gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu do czasu, gdy mięso zmięknie i stanie się soczyste. Ważnym jest to, by warzywa nadal pozostały chrupkie. Na 10 minut przed końcem gotowania dorzuć do rondla suszone pomidory. Na sam koniec dodaj posiekany świeży koperek.

KROK 3:

W osobnym naczyniu ugotuj ciemny ryż. Najlepiej będzie, jeśli postąpisz zgodnie z zaleceniami podanymi przez producenta na opakowaniu. Po ugotowaniu, ryż możesz dosmaczyć oliwą spod suszonych pomidorów. Całość wyłóż na talerz, dekorując liśćmi świeżego jarmużu i koperkiem.

Aromatyczna Tunezja

Niewielki kraj położony w Afryce Północnej. Tunezja kojarzy nam się głównie z luksusowymi hotelami all inclusive i piaszczystymi plażami. To błąd. Tunezja to kraj pełen kontrastów, smaków i barw, które warto odkryć, wyruszając w najdalsze zakątki interioru.

Wyznacznikiem kuchni tunezyjskiej jest jej wielokulturowość. Na przestrzeni setek lat, region ten ulegał licznym wpływom, które odcisnęły na nim swój ślad. I tak na samym początku prym wiodli tu Fenicjanie - przedsiębiorczy kupcy, którzy założyli legendarną już, ale jak najbardziej prawdziwą Kartaginę. Kupiectwo zapewniło im szerokie kontakty handlowe w różnych zakątkach świata i dostęp do różnorodnych produktów. Potęgę ekonomiczną zmiotła z powierzchni Ziemi potęga militarna Starożytnego Rzymu. Rzymianie przynieśli więc na te tereny cały swój dorobek, również ten kulinarny.



Jak wybrać awokado?



WZROK

Liczy się pierwsze wrażenie, dlatego spójrz na skórkę awokado. Ta powinna być równo zielona, pozbawiona ciemnych plamek i przebarwień. Nie daj się zwieść zbyt dużym połyskiem.



WĘCH

Użyj zmysłu węchu. Zapach powinien być delikatny i przyjemnie przyciągający.



DOTYK

Sprawdź wierzchołek owocu przy cieńszym końcu. Powinien on być delikatnie miękki. Im miększy tym awokado bardziej dojrzałe. Jeśli stwierdzisz, że jest on twardy, owoc nie nadaje się jeszcze do użycia. Możesz wtedy odłożyć go na parapet by dojrzał i nabrał smaku.

NA ZDROWIE

*"Można nie jeść w ogóle,
ale nie można jeść źle."*

Salvador Dali



[Kup książkę](#)

Napar z hibiskusa i malin

Potrzebujesz:

- 30 g. suszonych kwiatów hibiskusa
- 1 szkl. syropu z malin
- 3 szkl. wody
- 0,5 wyszorowanej i wyparzonej cytryny
- pęczek świeżej melisy lub mięty
- 2 goździki

KROK 1:

Do małego rondelka wsyp kwiaty hibiskusa i zalej je wrzącą wodą, tak by zostały przykryte. Napar pozostaw do zaparzenia. Gdy całkowicie ostygnie, a jego kolor stanie się ciemno czerwony, odcedź go przez sitko.

KROK 2:

Przygotuj wysoki dzbanek. Przelej do niego napar z kwiatów hibiskusa i rozcieńcz go z wodą. Wlej syrop malinowy, dodaj goździki i dokładnie wymieszaj. Cytrynę pokrój w plasterki, a następnie każdy z nich na cztery części. Dodaj do naparu. Wszystko wymieszaj i włóż do środka pęczek melisy.



Dlaczego melisa?

Melisa to jedno z tych ziół, na które często patrzymy z przymrużeniem oka.

Melisa jednak powinna zagościć w naszych kuchniach. Zioło zawiera liczne składniki odżywcze, takie jak: cynk, żelazo czy wapno. Charakteryzuje się działaniem antybakteryjnym i przeciwzapalnym.

Poza tym koi i uspokaja.

To również dobre rozwiązanie dla każdego łakomczucha.



REDUKCJA STRESU

Melisa działa uspokajająco, a przy tym redukuje stres i napięcie, ułatwiając zasypianie.

[Kup książkę](#)



LEPSZE TRWIENIE

Napar z melisy pobudza apetyt, jednocześnie poprawiając proces trawienia.



"CZŁOWIEK JEST TYM CO ZJE..."

Ludwig Feuerbach