

KOŚCIOŁ

DOLNOŚLĄSKI MAGAZYN KULINARNY

BOHATEROWIE NUMERU:
OWOCE JAGODOWE I MŁODE ZIEMNIAKI



NUMER 40
LATO 2023



Grill, Piotr Nowak z Locals Only 71



Drodzy Czytelnicy!

Tego lata chcielibyśmy nacieszyć Wasze podniebienia owocami jagodowymi, czyli malinami, truskawkami, poziomkami, jagodami, borówkami i jeżynami. Z tymi owocami przygotowaliśmy mnóstwo pyszności, od bruschetty z truskawkami zaczynając, przez pampuchy z jagodami, na serniczku z owocami jagodowymi kończąc. A to dopiero pierwsi z naszych bohaterów tego sezonu. Drugą gwiazdą nadchodzącego lata będą młode ziemniaczki. Zachęćmy Was do sprawdzenia naszych przepisów na proste, ziemniaczane dania, jak i takie lekko zwariowane.

W tym sezonie będziemy również biesiadować przy grillu. Na kolejnych stronach znajdziecie propozycje na dania do wrzucenia na ruszt, a także dodatki do potraw z grilla, w tym sałatki, surówki i pieczywo.

W letnim numerze naszego Magazynu przedstawiamy też Piotra z Locals Only 71, który opowie o miejscu, w którym połączył swoją miłość do jedzenia z najlepszymi lokalnymi produktami.

Życzymy Wam cudownego relaksowania się i samych pyszności w trakcie wakacyjnych miesięcy.

*Redaktor naczelna
Katarzyna Sieradz*

SPIS TREŚCI

6

AUTORZY

9

ALFABETYCZNY SPIS PRZEPISÓW

10

DANIE Z KOTŁA - WEGAŃSKI SOS SŁODKO-KWAŚNY

12

PRZEPISY Z OWOCAMI JAGODOWYMI

44

PRZEPISY Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI

66

TEMAT SPECJALNY - GRILL

76

PRZEPISY KUCHNI DOLNOŚLĄSKIEJ

82

WYWIAD Z PIOTREM NOWAKIEM

Wydawca: Stowarzyszenie KOCIOŁ
www.magazynkociol.pl
kontakt@magazynkociol.pl
www.facebook.com/MagazynKociol
www.instagram.com/magazynkociol

W KOTLE MIESZAJĄ



REDAKCJA



Katarzyna Sieradz
redaktor naczelna
gotujzkasia.pl



Laura Chołodecka
redaktor numeru
cafebabilon.pl



Joanna Komorowska
skład
apetyt-na-kuchnie.pl



Dorota Domino
PR & social media
flymetothespoon.com



Nicole Michalkiewicz
michalkiewicz.photo



Natalia Jakubowska
PR & social media
rajpodniebienia.pl



Rafał Komorowski
korekta składu
komorowski-foto.pl



Katarzyna Stochmiałek
korekta tekstu

AUTORZY



Joanna Aniszczyk
ilovetoeat.pl



Natalia Bogubowicz
deliciousplace.pl



Agnieszka Śliwińska-Jamroz
fioletoweaparaty.pl



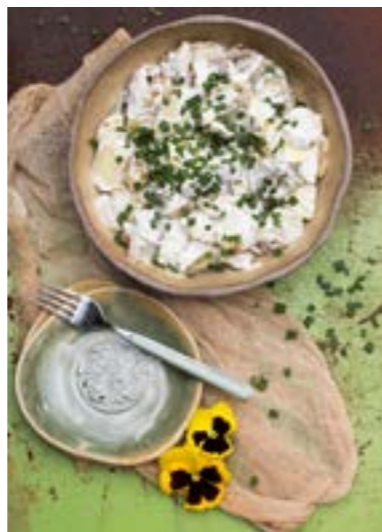
Jagoda Komorowska
apetyt-na-kuchnie.pl



Monika Pazdej
zchatynakoncuwsi.pl



Łukasz Majchrowski
food².pl



SPIS PRZEPISÓW

Bruschetta z truskawkami	16	Paluchy z pesto	70
Chlebek do odrywania	68	Patatas bravas	44
Chłodnik z kiszonym ogórkiem	82	Placuszki gryczane ze szczawiem	80
Danie z kotła - Wegański sos słodko-kwaśny	10	Ptysie z jagodami i bitą śmietaną	26
Eton mess	18	Sałatka śledziowa	52
Grillowana bruschetta	62	Sałatka ziemniaczana z halibutem	54
Grillowany camembert	58	Sernik jagodowy z truskawkami	28
Grillowany chleb z serem	64	Surówka na grilla	76
Gofry z fasoli z owocami	20	Tarta z truskawkami	30
Grillowane grzanki z boczniakami	66	Trifle z owocami lata	32
Grillowane papryczki padron	72	Tortilla de patatas	38
Grillowane różnorodności	60	Ziemniaczki pieczone z rozmarynem	48
Letni obiad z grillowanym halloumi	40	Ziemniaki z parmezanem i pieprzem inspirowane włoskim cacio e pepe	50
Letni obiad z jajkiem sadzonym	42	Zupa ogórkowa z ziemniakami	46
Marynaty grillowe do mięs	74		
Millefeuille z truskawkami i kremem waniliowym	22		
Pampuchy z jagodami	24		

LEGENDA



DANIE WEGETARIAŃSKIE



DANIE WEGAŃSKIE



DANIE BEZMLECZNE



DANIE BEZGLUTENOWE



DANIE RYBNE



DANIE Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM



DANIE Z KOTŁA

WEGAŃSKI SOS SŁODKO-KWAŚNY

PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA, ZDJĘCIE: JAGODA KOMOROWSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

2 opakowania tofu naturalnego
1 średnia marchewka
2 papryki (mogą być dwa kolory)
1 średnia cebula
2 ząbki czosnku
½ puszki ananasa (200 g)
2-4 łyżeczki koncentratu pomidorowego
2 łyżki mąki ziemniaczanej
½ łyżeczki kuminu

½ łyżeczki curry
½ łyżeczki imbiru
sól, pieprz, cukier (np. trzcinowy), ocet ryżowy (do smaku)
3 łyżki oleju

Do podania:

ugotowany ryż
sałata z ulubionym dressingiem

Przygotowanie:

24 godziny przed gotowaniem tofu wkładamy do zamrażarki. Po tym czasie wyjmujemy z lodówki, wyciągamy z opakowania, rozmrażamy. Delikatnie ściskając dłońmi odciskamy delikatnie nadmiar płynu. Tofu kroimy w kostkę, przekładamy do miski, dodajemy mąkę ziemniaczaną i obtaczamy nią kostki tofu. Na patelni rozgrzewamy olej, smażymy tofu.

Kostki mogą się zlepić, ale w dalszym procesie rozłączą się.

Marchewkę obieramy, myjemy i kroimy w słupki. Papryki oczyszczamy z gniazd nasiennych, kroimy w paski lub kostkę. Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w średnią kostkę. ½ puszki ananasa kroimy w średnią kostkę.

Na patelnię na której smażyliśmy tofu wkładamy marchewkę i smażymy, mieszając 3-4 minuty. Dokładamy paprykę i smażymy kolejne 3-4 minuty. Dodajemy cebulę i czosnek szklimy, smażąc ok. 2 minut. Dokładamy tofu, ananasa, przyprawy, cały sok z puszki oraz koncentrat pomidorowy. Całość mieszamy i dusimy 3-5 minut, do zagęszczenia sosu. W razie potrzeby można dodać odpowiednią ilość wody. Na koniec doprawiamy. Podajemy z ryżem i sałata.



PRZEPISY Z OWOCAMI JAGODOWYMI

Owoce jagodowe, takie jak truskawki, maliny, jeżyny, jagody, borówki i poziomki, wnoszą na nasze talerze niepowtarzalne smaki prosto z dzikiej przyrody. Są to kolorowe owoce, które nie tylko zachwycają nasze zmysły, ale także posiadają wiele wartości odżywczych. Przyjrzyjmy się bliżej historii, właściwościom odżywczym, różnorodnym zastosowaniom w kuchni i innym interesującym aspektom tych wyjątkowych darów natury.

OWOCE JAGODOWE

TEKST: NICOLE MICHALKIEWICZ, ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Owoce jagodowe mają długą historię, która sięga tysięcy lat. Od dawna były cennym źródłem pożywienia dla zbieraczy, a w niektórych kulturach miały nawet znaczenie symboliczne. Owoce jagodowe były również wykorzystywane w medycynie ludowej ze względu na swoje potencjalne właściwości lecznicze. Dziś są one szeroko dostępne na rynku i cieszą się popularnością ze względu na swój wyjątkowy smak i wartość odżywczą.

Wartości odżywcze owoców jagodowych są bez wątpienia imponujące. Truskawki, maliny, jeżyny, jagody, borówki i poziomki są bogate w witaminy, minerały i antyoksydanty, które są niezbędne dla utrzymania naszego zdrowia. Dostarczają witaminy C, witamin z grupy B, żelaza, potasu i innych składników odżywczych. Spożywanie tych owoców może wspomagać nasz układ odpornościowy, pomagać w ochronie przed stresem oksydacyjnym i zapewniać inne korzyści dla zdrowia.

Kuchnia oferuje niezliczone możliwości wykorzystania owoców jagodowych. Truskawki doskonale nadają się do przygotowania sałatek, deserów, koktajli i domowych dżemów. Maliny, z ich intensywnym smakiem i delikatną kwasowością, są idealne do wypieków, sosów, przetworów i do jogurtów. Jeżyny i jagody wspaniale komponują się z ciastami, lodami, a także są doskonałym dodatkiem do śniadań i koktajli. Borówki, z ich intensywnym kolorem i lekko kwaskowym smakiem, są świetnym dodatkiem do placków, muffinek, a także doskonałym składnikiem sałatek. Poziomki, o charakterystycznym smaku i zapachu, moż-

na jeść prosto z krzaka, dodawać do naleśników, czy używać w różnego rodzaju deserach.

Owoce jagodowe są nie tylko pysznym przysmakiem, ale także stanowią prawdziwe bogactwo natury. Niektóre z nich mają właściwości przeciwzapalne, antynowotworowe i antybakteryjne. Ponadto, owoce jagodowe są niskokaloryczne, co czyni je doskonałym wyborem dla tych, którzy dbają o zdrową dietę.

Czy wiedzieliście, że owoce jagodowe są jednymi z najbardziej znanych „superfoods”? Ich intensywny kolor świadczy o obecności silnych antyoksydantów, które pomagają w walce z wolnymi rodnikami i przyczyniają się do ogólnego zdrowia. Dodatkowo te owoce są często wykorzystywane w przemyśle kosmetycznym ze względu na swoje korzystne właściwości dla skóry.

Owoce jagodowe to prawdziwe skarby natury, które ożywiają nasze talerze i podniebienia. Ich wyjątkowe smaki, soczystość i aromat są niepowtarzalne i niezapomniane.

ŹRÓDŁA:

<https://www.cefarm24.pl/czytelnia/natura/ktore-owoce-lesne-sa-najzdrowsze/>

<https://dietetycy.org.pl/owoce-lesne/>

<https://www.ekologia.pl/styl-zycia/zdrowa-zywnosc/owoce-lesne-wlasciwosci-sklad-i-rodzaje-owocow-lesnych,26894.html>

<https://bonavita.pl/owoce-jagodowe-wlasciwosci-i-zastosowanie>

Britt M Burton-Freeman, i in., "Red Raspberries and Their Bioactive Polyphenols: Cardiometabolic and Neuronal Health"; ncbi.nlm.nih.gov; 2023-05-30

BRUSCHETTA Z TRUSKAWKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ



Liczba porcji: 2 porcje

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:

150–200 g truskawek
4–6 kawałków ciabatty lub innego pieczywa
garść rukoli
4–6 plastrów sera pleśniowego np. typu blue
3 łyżki oliwy + do skropienia pieczywa
3 łyżki octu balsamicznego
3 łyżeczki miodu
kolorowy pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kromki pieczywa skrapiamy oliwą i opiekamy na patelni lub grillu.

Do garnuszka o grubym dnie wlewamy oliwę, miód i ocet. Podgrzewamy aż się zagotuje, zmniejszamy ogień i gotujemy kilka minut aż sos się zredukuje.

Truskawki kroimy na kawałki i delikatnie mieszamy z ciepłym sosem.

Na chrupiącym pieczywie układamy plastry sera, rukolę oraz truskawki w balsamicznym sosie.
Na koniec oprószamy całość kolorowym grubo mielonym pieprzem.



ETON MESS

PRZEPIS I ZDJĘCIE: AGNIESZKA ŚLIWIŃSKA-JAMROZ



Liczba porcji: 6

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

Beza:

6 białek jajek
250 g cukru pudru
szczypta soli
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
lub gotowa beza wielkości talerza obiadowego
sól, pieprz

Krem:

250 g mascarpone (zimnego)
100 g śmietanki 30 % (zimnej, prosto z lodówki)
2 łyżki cukru pudru

Dodatki:

250 g owoców, najlepiej przełamujące słodki smak bezy. Pasują truskawki, jeżyny, maliny, jagody

Przygotowanie:

Przygotowujemy sześć szklanek lub innych przezroczystych naczyń.

Ubijamy mascarpone z śmietanką i cukrem na nieco puszysty krem. Gotowe bezy kruszymy.

Jeśli zdecydujemy się na przygotowanie bezy samodzielnie, robimy to w ten sposób: białka z solą ubijamy na sztywną pianę, nie przerywamy ubijania i dodajemy po łyżce cukru, na koniec dodajemy mąkę ziemniaczaną i ubijamy. Ubitą pianę przekładamy na papier do pieczenia, mniej więcej na wysokość 2,5 cm. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 120 stopni i pieczemy przez 30 minut. Po tym czasie zmniejszamy temperaturę do 100 stopni i pieczemy przez kolejne 2,5 godziny. Wyłączamy piekarnik, bezę zostawiamy w środku do wystudzenia.

Beza powinna być sucha w środku.

Deser układamy w szklankach. Nakładamy krem, warstwę owoców, pokruszone bezy i tak aż do końca naszego naczynia. Smacznego!

GOFRY Z FASOLI Z OWOCAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO



Liczba porcji: 2-4 sztuk

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:

1 puszka 250 g fasoli białej
130 ml mleka kokosowego lub innego
140 g mąki orkiszowej lub pszennej
2 łyżki syropu klonowego + więcej do podania
4 łyżki oleju
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 szczypta soli

Składniki do podania:

150 g jogurtu greckiego
150 g malin i borówek
1 łyżka pokruszonych pistacji

Przygotowanie:

Fasolę odsączamy i blendujemy z mlekiem, mąką, 2 łyżkami syropu klonowego, olejem i proszkiem.

Gofrownicę natłuszczamy i dobrze rozgrzewamy.

Wykładamy ciasto (jest dość gęste) i pieczemy 5-7 minut, studzimy na kratce.

Gofry podajemy z jogurtem, owocami, pokruszonymi pistacjami, polane syropem klonowym.





MILLEFEUILLE Z TRUSKAWKAMI I KREMEM WANILIOWYM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 8-10

Czas przygotowania: 1 godzina + studzenie

Składniki:

ok. 400 g ciasta francuskiego (najlepiej domowego lub 1 arkusz gotowego)

2 łyżki cukru pudru

250 g truskawek

Składniki na krem waniliowy (crème pâtissière):

500 ml mleka 3,2%

5 żółtek

1 laska wanilii, 1 op. cukru z prawdziwą wanilią lub 1 łyżka ekstraktu waniliowego

30 g mąki pszennej

30 g mąki ziemniaczanej

80 g cukru

Przygotowanie

omowe ciasto francuskie rozwałkowujemy prostokąt o grubości 2-3 mm, gotowe zaś po prostu rozwijamy z arkusza. Wycinamy z niego prostokąty o wymiarach ok. 3x10 cm (24-30 sztuk). Układamy je na blaszce pokrytej papierem do pieczenia, zachowując 2-3 cm odstępy. Wierzch przykrywamy drugim arkuszem papieru i całość obciążamy blaszką. Blaszke wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C i pieczemy 10 minut. Po tym czasie wyjmujemy, zdejmujemy blaszkę i górny arkusz papieru. Ciastka posypujemy cukrem pudrem i wstawiamy ponownie do piekarnika na kolejne 10 minut, aż nabiorą one złoto-brązowego koloru.

Odstawiamy do wystudzenia.

Przygotowanie kremu waniliowego:

W garnku doprowadzamy do wrzenia 400 ml mleka z cukrem i ziarenkami z laski wanilii, garnek zdejmujemy z ognia. W osobnym naczyniu łączymy żółtka z pozostałym mlekiem oraz mąkami, mieszamy tak aby nie było grudek. Masę wlewamy do gorącego mleka i dokładnie mieszamy, wstawiamy z powrotem na palnik i cały czas mieszając, doprowadzamy zgęstnienia. Krem przykrywamy folią i odstawiamy do wystudzenia. Następnie wstawiamy do lodówki na kilka godzin do schłodzenia.

Krem przekładamy do rękawa cukierniczego z okrągłą tyłką o średnicy 1 cm.

Składanie millefeuille:

Truskawki kroimy na cienkie plasterki (2-3 mm). Na prostokącie z ciasta francuskiego układamy warstwę truskawek, a następnie wyciskamy na całej szerokości w dwóch rzędach krem waniliowy. Przykrywamy drugim kawałkiem ciasta i czynność powtarzamy. Na sam koniec układamy trzeci kawałek ciasta. Czynność powtarzamy dla kolejnych millefeuille.

Gotowe ciastka posypujemy cukrem pudrem.

PAMPUCHY Z JAGODAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 8

Czas przygotowania: 2 godziny

Składniki na pampuchy:

300 g mąki pszennej (najlepiej typ 650)
20 g świeżych drożdży
15 g cukru
100 ml letniego mleka
1 duże jajko
20 g roztopionego masła
szczypta soli

Składniki na kisiel jagodowy:

250 g leśnych jagód
50 g cukru
25 g skrobi ziemniaczanej
50 ml wody

Dodatkowo:

200 g kwaśnej śmietany 18%

Przygotowanie:

Przygotowujemy rozczyń: w mleku rozprowadzamy drożdże wraz z cukrem. Dodajemy łyżkę mąki, mieszamy i odstaw na kwadrans. Do miski wsypujemy pozostałą mąkę oraz sól, wbijamy jajko, dodajemy przygotowany rozczyń i zagniatamy krótko ciasto. Kolejno wlewamy masło i kontynuujemy zagniatanie, aż będzie miękkie i lśniące. Pozostawiamy je w misce, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na godzinę do wyrośnięcia. Po tym czasie zagniatamy krótko ponownie i dzielimy na 8 równych kawałków (po ok. 60 g).

Formujemy z nich kule i układamy je na stolnicy oprószonej mąką. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na pół godziny do ponownego wyrośnięcia.

W garnku gotujemy wodę i układamy na wierzchu płaskie gęste sitko lub obwiązujemy wierzch garnka złożoną gazą, zawiązując ją sznurkiem. Zarówno sitko, jak i gaza nie może dotykać lustra wody. Na sitku lub gazie układamy delikatnie 3-4 kule z ciasta, zachowując spore odstępy (mocno rosną). Całość przykrywamy metalową miską, tak, aby stykała się z krawędzią garnka. Ogień zmniejszamy na średni i gotujemy pampuchy na parze przez dokładnie 10 minut. Po tym czasie odkrywamy miskę i delikatnie zdejmujemy kluski. Czynność powtarzamy dla kolejnych partii.

Pampuchy najlepiej smakują od razu po parowaniu.

Do rondelka wsypujemy jagody, zasypujemy cukrem i gotujemy przez kilka minut, aż puszcza sok. Następnie skrobię ziemniaczaną rozrabiamy w wodzie i wlewamy szybkim ruchem do jagód. Zawartość garnka mieszamy cały czas, gotując na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż powstanie gęsty kisiel. Gotowe pampuchy polewamy śmietaną i kisielem z jagód.



PTYSIE Z JAGODAMI I BITĄ ŚMIETANĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 16

Czas przygotowania: 3 godziny + studzenie

Składniki na kruszonkę (craquelin):

65 g miękkiego masła
85 g mąki pszennej
80 g brązowego cukru, najlepiej miękkiego

Składniki na ciasto parzone:

100 g masła
250 ml wody
160 g mąki pszennej
4 duże jajka (rozmiar L)
szczypta soli

Nadzienie jagodowe:

1 kg leśnych jagód (mogą być mrożone)
100 g cukru
25 g pektyny do dżemów

Bitą śmietana:

500 ml śmietany kremówki 30-36%
40 g cukru pudru
1 łyżeczka cukru pudru z prawdziwą wanilią
lub ekstraktu waniliowego
½ łyżeczki sproszkowanego jadalnego złota
lub brokatu – opcjonalnie

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na kruszonkę szybko zagniatamy, tylko do połączenia. Rozwałkowujemy ją pomiędzy arkuszami papieru do pieczenia, na grubość ok. 2 mm i wstawiamy do zamrażarki na 30 minut do schłodzenia.

Po przygotowaniu ciasta parzonego wycinamy z niej okręgi o średnicy 5–6 cm.

Ciasto parzone:

W garnku doprowadzamy do wrzenia wodę z masłem i solą, następnie zdejmujemy z ognia i wsypujemy mąkę. Mieszymy energicznie, aż masa zacznie odchodzić od garnka i powstanie gładkie ciasto. Studzimy, a następnie miksujemy, wbijając jajka, jedno po drugim. Gotowe ciasto przekładamy do rękawa cukierniczego lub szprycy z okrągłą tyłką o średnicy 1 cm i wyciskamy wysokie koła o średnicy ok. 5–6 cm na dwie duże blachy wyłożone papierem do pieczenia, zachowując spore odstępy. Zamrożone okręgi z kruszonki układamy na wyciśniętych ptysiaczkach i całość wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C (bez termoobiegu). Pieczemy przez 25–30 minut do złotobrązowego koloru.

Nadzienie jagodowe:

Jagody zasypujemy cukrem oraz pektyną. Garnek wstawiamy na ogień i cały czas mieszając, doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy przez 5–8 minut, aby owoce delikatnie zmiękły i puściły sok, a pektyna zaczęła żelować. Studzimy i wstawiamy do lodówki do momentu wykorzystania (minimum 2–3 godziny).

Bitą śmietana:

Śmietaną kremówkę ubijamy z cukrem pudrem, aż stanie się sztywna. Do gotowego kremu dodajemy cukier waniliowy i krótko miksujemy do połączenia.



Składanie ptysiów:

Ptysiom odcinamy wierzch tak, aby z łatwością je nadziać. Pozostałe kawałki ciasta odstawiamy. Nadzienie jagodowe przekładamy do rękawa cukierniczego z okrągłą tyłką o średnicy 1 cm i napełniamy nim ptysie. Bitą śmietaną przekładamy do osobnego rękawa z tyłką w kształcie gwiazdki i dekorujemy nim wierzch ptysiów, zostawiając na środku otwór. W jego miejsce nakładamy pozostałe nadzienie jagodowe po sam wierzch kremu.

Odcięte kawałki ciasta ptysiewego kruszymy i mieszamy ze sproszkowanym jadalnym złotem, dekorujemy. Ptysie przechowujemy w lodówce do momentu podania (maksymalnie 1 dzień).

SERNIK JAGODOWY Z TRUSKAWKAMI

PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA, ZDJĘCIE: JAGODA KOMOROWSKA

Liczba porcji: 8-10

Czas przygotowania: 30 minut +chłodzenie

Składniki:

700 g sera twarogowego

6 łyżek cukru pudru

2 płaskie łyżki żelatyny

200 g jagód, mogą być mrożone

1/3 szklanki gorącej wody

Dodatkowo:

3 opakowania galaretki przezroczystej (wielooowocowej)

200 g borówek

200 g truskawek

100 g malin

1 dojrzałe mango

Przygotowanie:

Spód tortownicy o średnicy 21 cm wykładamy papierem do pieczenia. Żelatynę rozpuszczamy w 1/3 szklanki gorącej wody i studzimy. Jagody blendujemy na mus, łączymy z serem, cukrem pudrem oraz wystudzoną żelatyną. Masę przekładamy do foremki, następnie do lodówki do całkowitego stężenia na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.

Stężały sernik okrajamy na około i wyjmujemy z formy, przekładamy go do góry dnem na środek tortownicy o średnicy 23 cm. Usuwamy papier. Zapinamy rant większej tortownicy. Aby mieć pewność, że galaretka nie wypłynie, dokładnie uszczelniamy zapięcie tortownicy od zewnętrznej strony np. cały spód ciasno owijamy folią spożywczą. Galaretki rozpuszczamy w 1200 ml wody, pozostawiamy do wystudzenia i lekkiego stężenia. Owoce myjemy i osuszamy. Truskawki pozbawiamy szypułek i kroimy na plasterki lub mniejsze kawałki. Mango obieramy ze skórki, usuwamy pestkę, miąższ kroimy w kostkę.

Wokół sernika układamy dość ciasno owoce. Łyżką wlewamy lekko gęstą (ale nie całkowicie tężejącą) galaretkę. Wstawiamy do lodówki na ok 10 minut. Na wierzchu sernika układamy pozostałe owoce i łyżką wlewamy resztę galaretki. Wstawiamy do lodówki do całkowitego stężenia. Przed podaniem deser okrajamy i zdejmujemy rant.

TARTA Z TRUSKAWKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: NATALIA BOGUBOWICZ

Liczba porcji: 10

Czas przygotowania: 30 minut + 30 minut pieczenia

Składniki na spód:

200 g mąki pszennej
50 g mąki ryżowej
1 jajko
80 g masła
50 g cukru pudru
50 ml zimnej wody

Składniki na masę budyniową:

400 ml mleka

50 g mąki jaglanej
25 g proszku budyniu waniliowego
80 g cukru

Składniki dodatkowe:

300-400 g truskawek
60 ml wody
¼ łyżeczki żelatyny
1 łyżeczka cukru waniliowego

Przygotowanie:

Ze składników na spód zagniatamy gładkie ciasto. Rozwałkowujemy i wylepiamy ciastem dno oraz brzegi formy do tarty o średnicy 24 cm. Spód nakłuwamy widelcem, kładziemy papier do pieczenia, który obciążamy np. grochem lub fasolą.

Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C i pieczemy 15 minut.
Zdejmujemy obciążenie i pieczemy spód jeszcze przez 15 minut.

100 ml mleka rozrabiamy z proszkiem budyniowym oraz mąką jaglaną. Pozostałe mleko zagotowujemy z cukrem. Do gotującego się mleka wlewamy przygotowaną mieszankę i gotujemy na małym ogniu energicznie mieszając, aby nie powstały grudki. Gotujemy 1-2 minuty i od razu wylewamy na upieczony spód. Odstawiamy do wystudzenia.

Żelatynę namaczamy w zimnej wodzie i odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie rozpuszczamy na małym ogniu, ale nie zagotowujemy. Dodajemy cukier waniliowy.

Truskawki kroimy w plasterki i układamy na wystudzonej masie budyniowej. Polewamy lub smarujemy pędzelkiem tężejącą żelatyną. Wstawiamy do lodówki na minimum 4 godziny.

TRIFLE Z OWOCAMI LATA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Ilość porcji: 6-8

Czas przygotowania: 2 godziny + studzenie

Składniki na biszkopt:

5 białek z dużych jajek (ok. 210 ml)
180 g cukru, najlepiej drobnego do wypieków
90 g mąki pszennej
¼ łyżeczki soli
1 łyżeczka soku z cytryny lub octu

Składniki na krem waniliowy:

500 ml mleka 3,2%
5 żółtek
1 laska wanilii, 1 op. cukru z prawdziwą wanilią lub 1 łyżka ekstraktu waniliowego
30 g mąki pszennej
30 g mąki ziemniaczanej
80 g cukru

Bitą śmietana:

500 ml śmietany kremówki 30-36%
40 g cukru pudru
1 łyżeczka cukru pudru z prawdziwą wanilią lub ekstraktu waniliowego

Dodatkowo:

ok. 800 g ulubionych owoców (u mnie truskawki, borówki i maliny)
100 ml limoncello
sok z 1 cytryny
1 łyżka cukru pudru

Przygotowanie kremu:

W garnku doprowadzamy do wrzenia 400 ml mleka z cukrem i ziarenkami z laski wanilii, garnek zdejmujemy z ognia. W osobnym naczyniu łączymy żółtka z pozostałym mlekiem oraz mąkami, mieszamy tak aby nie było grudek. Masę wlewamy do gorącego mleka i dokładnie mieszamy, wstawiamy z powrotem na palnik i cały czas mieszając, doprowadzamy zgęstnienia.

Krem przykrywamy folią i odstawiamy do wystudzenia.

Następnie wstawiamy do lodówki na kilka godzin do schłodzenia.

Bitą śmietana:

Śmietanę ubijamy z cukrem pudrem, aż stanie się sztywna. Dodajemy cukier waniliowy i krótko miksujemy do połączenia.

Składanie deseru:

Duże owoce, jak truskawki kroimy na plasterki lub ćwiartki. Biszkopt kroimy w kwadraty o boku 2 cm. Limoncello łączymy z sokiem z cytryny i zanurzamy w nim kawałki biszkoptu. Następnie układamy je na spodzie szklanek (6-8 sztuk) lub w jednym dużym szklanym naczyniu (np. misce).

Kolejno wykładamy warstwę bitej śmietany i układamy część owoców. Owoce przykrywamy kremem waniliowym i układamy kolejną warstwę owoców. Całość przykrywamy pozostałą bitą śmietaną i dekorujemy resztą owocami. Deser posypujemy cukrem pudrem.

Przygotowanie biszkoptu:

Białka lekko ubijamy na wolnych obrotach miksera - tylko do spienienia. Dodajemy sól i sok z cytryny. Zwiększamy obroty i ubijamy, aż powstanie sztywna piana. Stopniowo wysypujemy cukier, cały czas ubijając, aż powstanie masa podobna, jak przy bezach. Partiami dodajemy przesianą mąkę i mieszamy delikatnie szpatułką, wykonując obroty w jedną stronę, tak, aby dokładnie połączyła się z białkami. Ciasto przekładamy do foremki o wymiarach ok. 20x20 cm pokrytej od spodu papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 30 minut w 180°C, do suchego patyczka. Gotowy biszkopt układamy formą go góry nogami na kratce i odstawiamy do wystudzenia. Odkrawamy boki nożem i delikatnie wyjmujemy ciasto.



PRZEPISY Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI

Młode ziemniaki to jeden z najbardziej wyczekiwanych skarbów wiosny. Te małe, pachnące warzywa są nieodłącznym elementem kuchni sezonowej. Ich delikatność, wartości odżywcze i wszechstronne zastosowanie czynią je ulubieńcem wśród kucharzy i smakoszy.



MŁODE ZIEMNIAKI

TEKST: NICOLE MICHALKIEWICZ, ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Młode ziemniaki mają fascynującą historię, sięgającą setek lat. Pochodzące z regionu Ameryki Południowej, ziemniaki zostały sprowadzone do Europy w XVI wieku przez hiszpańskich zdobywców. Pierwsze próby uprawy ziemniaków miały miejsce w Hiszpanii, skąd rozprzestrzeniły się na pozostałą część kontynentu. W początkowych latach ziemniaki były uważane za roślinę ozdobną, a nie spożywcą. Jednak z biegiem czasu ich wartość żywieniowa i kulinarne możliwości zostały odkryte, a ziemniaki stały się jednym z najważniejszych składników diety w wielu krajach.

Wartości odżywcze młodych ziemniaków są nie do przecenienia. Te małe bulwy są bogate w witaminy, takie jak witamina C, witaminy z grupy B, a także składniki mineralne, takie jak potas, fosfor i magnez. Co ważne, większość składników odżywczych znajduje się w skórce, dlatego warto ją zostawić do spożycia. Młode ziemniaki są również dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który wspomaga trawienie i utrzymuje nasz układ pokarmowy w zdrowiu.

Kuchnia oferuje niekończące się możliwości wykorzystania młodych ziemniaków. Ich delikatność i subtelny smak sprawiają, że są doskonałą bazą dla różnorodnych dań. Mogą być gotowane, pieczone, smażone lub grillowane. Można je dodać do sałatek, zup, zapiekanek, a nawet przygotować z nich pyszne purée. Co więcej, młode ziemniaki świetnie komponują się z ziołami, takimi jak koper, pietruszka czy rozmaryn. Ich kremowa konsystencja i sub-

telny smak doskonale komponują się z wieloma innymi składnikami, czyniąc je uniwersalnym elementem wielu dań.

Czy wiedzieliście, że młode ziemniaki mają najwięcej składników odżywczych, gdy są jeszcze dość małe? Im większe rosną, tym bardziej składniki odżywcze rozprzeczają się w całej bulwie. Dlatego najlepiej wybierać te mniejsze, gdy chcemy maksymalnie wykorzystać ich wartość odżywczą. Inną ciekawostką jest fakt, że młode ziemniaki są jednym z najwcześniej dostępnych produktów sezonowych, które zapowiadają nadejście cieplejszych dni i radość, jaką przynosi wiosna.

Młode ziemniaki to nie tylko pyszny smak, ale także kulinarne przywitanie sezonu. Czy jesteście gotowi dać się ponieść wiosennej ekstazie smaku? Wypróbujcie kilka przepisów z młodymi ziemniakami i odkryjcie, jak ta skromna bulwa może stać się prawdziwą gwiazdą waszych kulinarnych eksperymentów. Życzymy smacznego i niezapomnianego doznania na waszym talerzu!

ŹRÓDŁA:

- <https://gazetakrakowska.pl/mlode-ziemniaki-wlasciwosci-skladniki-odzywczke-kalorie-witaminy-dlaczego-warto-jesc-mlode-ziemniaki-poradnik/ar/c17-15145606>
- https://www.sadyogrody.pl/z_innej_skrzynki/141/im_mlodsze_ziemniaki_tym_wiecej_maja_w_sobie_cennych_skladnikow,23053.html
- <https://akademiasmaku.pl/arttykul/kilka-faktow-o-ziemniakach,14>
- <https://hpba.pl/mlode-ziemniaki/>



TORTILLA DE PATATAS

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI



Liczba porcji: 2-4

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

800 g ziemniaków (ok. 6-8 sztuk)

1 cebula

3 ząbki czosnku

6 dużych jajek

½ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

1 łyżeczka soli

100 ml oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Ziemniaki obieramy (młode tylko skrobiemy) i osuszamy. Kroimy je pod kątem, odłamując kawałki nożem. Mają powstać nierówne cząstki i podobnej wielkości. Na patelni o średnicy ok. 26 cm rozgrzewamy mocno oliwę z oliwek. Wkładamy ziemniaki i smażymy je na złoty kolor, obracając od czasu do czasu (ok. 8-10 minut). Ziemniaki powinny być lekko twarde. Cebulę kroimy w piórka, a czosnek w plasterki. Wrzucamy je do ziemniaków i smażymy całość jeszcze przez 2-3 minuty. Łyżką cedzakową zdejmujemy warzywa z patelni i odsączamy je na papierowym ręczniku.

Jajka mieszamy różgą, doprawiamy solą oraz pieprzem, dokładamy ziemniaki i mieszamy. Na tej samej rozgrzanej patelni pozostawiamy odrobinę oliwy i wlewamy masę jajeczną. Patelnię przykrywamy pokrywką i smażymy omlet na średnim ogniu przez ok. 5-8 minut, aż na wierzchu prawie się zetnie. W trakcie smażenia potrząsamy patelnią, aby zaokrąglić brzegi. Po tym czasie tortillę obracamy na drugą stronę, korzystając z pokrywki lub talerza.

Smażymy ją jeszcze przez 2-3 minuty. Gotową tortillę kroimy na kwadraty.

Doskonale smakuje zarówno na ciepło, jak i zimno.

LETNI OBIAD Z GRILLOWANYM HALLOUMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: wg uznania
Czas przygotowania: 25 minut

Składniki:

młode ziemniaki
zielone szparagi
halloumi
masło
ulubiona surówka, np. z pomidorów i pora

Przygotowanie:

Młode ziemniaki szorujemy, szparagom odcinamy końcówki.
Warzywa gotujemy do miękkości, najlepiej na parze.

Pod koniec gotowania na suchej, rozgrzanej patelni układamy plastry sera halloumi i smażymy na średniej mocy palnika do zrumienienia.

Ugotowane warzywa przekładamy na talerz, dodajemy do nich odrobinę masła.
Podajemy z ulubioną surówką,
np. z pomidorów, sparzonych plasterków pora, oliwy, soli i pieprzu i maślanką.

LETNI OBIAD Z JAJKIEM SADZONYM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: wg uznania

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki:

młode ziemniaki
fasolka szparagowa
ogórki
jajka
masło
koperek

Przygotowanie:

Młode ziemniaki szorujemy, fasolce odcinamy końcówki.

Warzywa gotujemy do miękkości, najlepiej na parze. Pod koniec gotowania smażymy jajko sadzone na niewielkiej ilości masła.

Ugotowane warzywa przekładamy na talerz, dodajemy do nich odrobinę masła.

Podajemy z dużą ilością koperku.



PATATAS BRAVAS

PRZEPIS I ZDJĘCIE: AGNIESZKA ŚLIWIŃSKA-JAMROZ



Liczba porcji: 3

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:

4 niewielkie ziemniaki

2 ząbki czosnku

oliwa z oliwek

przyprawy: sól morską, ½ łyżeczki papryki słodkiej, ½ łyżeczki papryki wędzonej,

1 łyżeczka listków z gałązki rozmarynu, kilka listków szałwi

Sos:

1 puszka pomidorów

2 ząbki czosnku

½ łyżeczki świeżego tymianku

2 listki szałwi

1 mała papryczka chili pozbawiona pestek

3 łyżki oliwy z oliwek

miód lub inne słodzik

sól, świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

Ziemniaki obieramy, gotujemy w osolonej wodzie przez około 15 minut. Nie powinny być całkowicie ugotowane, jedynie nieco miękkie. Przekładamy do suchego naczynia i jeszcze gorące ostrożnie kroimy na kawałki wielkości kęsa.

W czasie gotowania ziemniaków przygotowujemy sos: na patelnię wlewamy oliwę, pokrojony w cienkie plasterki czosnek, po chwili drobno posiekaną papryczkę chili. Smażymy razem przez 2 minuty, mieszając i uważając, żeby się nie przypaliło. Dodajemy pomidory, tymianek oraz listki szałwi. Gotujemy przez 3–4 minuty, doprawiamy do smaku.

Sos przekładamy do innego naczynia.

Na patelni rozgrzewamy oliwę z posiekanym czosnkiem, chwilę smażymy. Dodajemy ziemniaki oraz wszystkie przyprawy. Smażymy ziemniaki na złoty kolor, zdejmujemy z patelni, przekładamy do miseczki, polewamy sosem i mieszamy.



ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 6

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki:

2-3 marchewki
1 pietruszka (korzeń)
kawałek selera
1 cebula
2-3 ząbki czosnku
300 g ziemniaków
1 łyżka masła
1 l bulionu warzywnego
2 liście laurowe
300 g kiszonych ogórków
300-500 g zalewy z kiszonych ogórków
ok. 100 g śmietanki 30-36%
sól, pieprz
koperek

Przygotowanie:

Warzywa obieramy lub szorujemy. Kroimy w kostkę. Podsmażamy w dużym garnku na maśle.

Dodajemy bulion, liście laurowe i gotujemy do miękkości przez ok. 15 minut.

Dodajmy pokrojone w kostkę ogórki kiszone, zalewę i śmietankę, podgrzewamy przez 5 minut.

Przyprawiamy do smaku. Podajemy z dużą ilością świeżego koperku.

ZIEMNIACZKI PIECZONE Z ROZMARYNEM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA



Liczba porcji: 3

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

750 g młodych ziemniaków

2 łyżki oliwy

3-4 gałązki rozmarynu

grubo mielona sól

Przygotowanie:

Młode ziemniaki szorujemy, lekko osuszamy, skrapiamy oliwą i posypujemy solą.

Mieszamy i wkładamy do naczynia air fryera lub na blaszkę.

Pomiędzy ziemniaki wkładamy gałązki rozmarynu.

Pieczemy, w zależności od wielkości ziemniaków, 25-35 minut.

ZIEMNIAKI Z PARMEZANEM I PIEPRZEM INSPIROWANE WŁOSKIM CACIO E PEPE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: AGNIESZKA ŚLIWIŃSKA-JAMROZ



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:

9 młodych ziemniaków
4 łyżki oliwy z oliwek
świeżo mielony pieprz
4 łyżki tartego parmezanu

Przygotowanie:

Ziemniaki myjemy dokładnie, nie będziemy ich obierać.
Gotujemy do miękkości w osolonej wodzie.

Ugotowane odcedzamy, przekładamy do miski, polewamy oliwą, posypujemy sporą ilością pieprzu i posypujemy parmezanem.



SAŁATKA ŚLEDZIOWA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA



Liczba porcji: 4-5

Czas przygotowania: 50 minut

Składniki:

- 300 g ugotowanych dzień wcześniej młodych ziemniaków
- 2 płaty śledzia po wiejsku, razem z cebulką
- 2 ogórki kiszane
- 1 mały słoiczek grzybków marynowanych
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka skyru lub jogurtu naturalnego
- sól, opcjonalnie
- szczypiorek do posypania, opcjonalnie

Przygotowanie:

Ziemniaki, śledzie, ogórki oraz grzybki kroimy na plasterki lub w kostkę. Wkładamy do miski, dodajemy majonez oraz skyr, mieszamy i opcjonalnie poprawiamy solą.

Przed podaniem posypujemy szczypiorkiem.



SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z HALIBUTEM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 50 minut

Składniki na sałatkę:

600-750 g młodych ziemniaków
5-6 małych ogórków gruntowych
250 g wędzonego halibuta
sól

Składniki na dip z liści rzodkiewki:

2 garści listków rzodkiewek
1 awokado
1-2 łyżki skyru lub jogurtu naturalnego
1 ząbek czosnku
sól

Przygotowanie:

Młode ziemniaki szorujemy, gotujemy w lekko osolonej wodzie. Odsączamy i studzimy. Kroimy na mniejsze kawałki. Ogórki płuczemy, osuszamy, kroimy za pomocą obieraczki do warzyw w długie, cienkie plastry. Halibuta obieramy ze skóry, usuwamy ości.

Składniki na dip miksujemy, doprawiamy solą.

Do miski wkładamy ziemniaki i ogórki, dokładamy dip, mieszamy.
Na wierzch wykładamy halibuta, posypujemy koperkiem.





TEMAT SPECJALNY - GRILL

Jedną z przyjemniejszych letnich rozrywek to wspólne grillowanie. Jeżeli w tym sezonie chcielibyście spróbować czegoś więcej niż grillowane mięsa i kielbaski to zajrzyjcie na kolejne strony!



GRILLOWANY CAMEMBERT

ZDJĘCIE I PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: dowolna

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki w dowolnej ilości:

ser camembert

papryka

pomidorki koktajlowe

szalotka

zioła, np bazylia

oliwa, np z chili

sól, pieprz

Przygotowanie:

Foremkę lub naczynie do grillowania wykładamy papierem do pieczenia.

Wkładamy składniki, skrapiamy oliwą, oprószamy solą i pieprzem.

Układamy na ruszcie i na średnim ogniu grillujemy, po kilku minutach gdy warzywa i ser zaczną się przypiekać całość przekładamy na drugą stronę.

Podajemy z ulubionym grillowanym pieczywem, paluchami czy grissini.



GRILLOWANE RÓŻNORODNOŚCI

ZDJĘCIE I PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: dowolna

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki w dowolnej ilości:

- młoda cukinia
- pomidorki koktajlowe
- papryka
- cebula (np. czerwona)
- czosnek
- świeże zioła
- kotlety z ulubionego mięsa
- kielbaski grillowe
- camembert
- oscypek
- oliwa
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Warzywa myjemy, osuszamy i kroimy wg własnych preferencji. Układamy na tackach.

Kielbaski nacinamy i wraz z uformowanymi kotletami układamy na tackach.

Tackę smarujemy oliwą i układamy na niej sery.

Całość skrapiamy oliwą, oprószamy solą i pieprzem, posypujemy ziołami.

Grillujemy na średnim ogniu z obu stron do ładnego zezłocenia.





GRILLOWANA BRUSCHETTA

ZDJĘCIE: RAFAŁ KOMOROWSKI, PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: dowolna

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

ulubione pieczywo - np. bagietka chłopska
pomidory malinowe
czerwona cebula
czosnek
oliwa
ocet balsamiczny
sól, pieprz
bazylia

Przygotowanie:

Pomidory sparzamy, ściągamy skórę i kroimy w kostkę. Cebulę obieramy, kroimy w kosteczkę, dodajemy wraz z oliwkami i posiekaną bazylią (kilka lików pozostawiamy i odkładamy na później) do pomidorów. Solimy, pieprzymy i mieszamy.

Pieczywo kroimy w kromki. Grillujemy z obu stron.
Kromki nacieramy ząbkami czosnku, skrapiamy oliwą.

Na pieczywo wykładamy wcześniej przygotowaną salsę.
Całość skrapiamy octem balsamicznym i ozdabiamy listkami bazylii.

GRILLOWANY CHLEB Z SEREM

ZDJĘCIE: RAFAŁ KOMOROWSKI, PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: 4-6

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki:

niewielki okrągły chleb

1 ser typu camembert

5-6 gałązek tymianku

Do podania:

słupki warzyw: ogórki, seler naciowy, papryka, cykoria

Przygotowanie:

Szczyt chleba ścinamy, wyciągamy miąższ. Na dnie chleba układamy tymianek.

Z sera ścinamy górną warstwę i układamy go na tymianku, przykrywamy ściętą częścią chleba.

Całość owijamy w folię aluminiową i grillujemy ok. 20 minut.

Po tym czasie ściągamy folię i opiekamy chleb jeszcze 5-7 minut.

Wykładamy na deskę lub talerz. Podajemy ze wcześniej przygotowanymi warzywami.



GRILLOWANE GRZANKI Z BOCZNIAKAMI

ZDJĘCIE: RAFAŁ KOMOROWSKI, PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: dowolna

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki w dowolnej ilości:

ulubione pieczywo

boczniaki

pomidory koktajlowe

mozarella

bazyli

oliwa

sól, pieprz

Przygotowanie:

Pieczywo kroimy w około 5 cm grubości plastry, skrapiamy oliwą.

Boczniaki oczyszczamy i kroimy w paski. Polewamy oliwą, posypujemy solą i pieprzem, mieszamy.

Pieczywo, boczniaki, pomidorki układamy na tacce do grillowania.

Całość grillujemy z obu stron.

Na pieczywie układamy warzywa, plastry mozarelli, ozdabiamy bazylią.



CHLEBEK DO ODRYWANIA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 1 duży bochenek lub 2 małe

Czas przygotowania: 1 godzina 45 minut

Składniki na ciasto:

500 g mąki pszennej
200 g wody
100 g mleka
25 świeżych drożdży, pokruszonych
1 łyżeczka cukru
1½ łyżeczki soli
50 g miękkiego masła

Składniki na farsz:

½ pęczka natki pietruszki
1-2 ząbki czosnku
5 łyżek masła
½ łyżeczki soli
ok. 100 g startego sera żółtego

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na ciasto zagniatamy, odstawiamy na kilkanaście minut do podrośnięcia.

W tym czasie przygotowujemy farsz. Natkę pietruszki i czosnek drobno siekamy.

Mieszamy z masłem i solą.

Podrośnięte ciasto rozwałkujemy na oprószonym mąką blacie. Smarujemy farszem, posypujemy startym serem, kroimy w paski, które zwijamy w harmonijkę.

Przekładamy do 1 dużej lub 2 małych keksówek wyłożonych papierem do pieczenia, odstawiamy na 30 minut do wyrośnięcia. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20 minut. Chlebek można przygotować również bez farszu.



PALUCHY Z PESTO

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: ok. 20 sztuk

Czas przygotowania: 2 godziny

Składniki:

250 g mąki pszennej
150 g ciepłej wody
1 łyżka oliwy
10 g świeżych drożdży
1 łyżeczka cukru lub miodu
½ łyżeczki soli

Dodatkowo:

ulubione pesto
rozdrobiony ser lub gruboziarnista sól

Przygotowanie:

Ze składników na paluchy zagniatamy ciasto (można do tego użyć robota kuchennego). Przekładamy do miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 45 minut, do podwojenia objętości.

Na oprószonym mąką blacie rozwałkujemy ciasto na cienki placek. Połowę smarujemy ulubionym pesto. Przykrywamy drugą połową ciasta.

Kroimy na paski o grubości ok. 1 cm. Skręcamy je wokół własnej osi i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując niewielkie odstępy.

Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 20 minut. Paluchy smarujemy wodą i posypujemy rozdrobnionym serem lub gruboziarnistą solą. Pieczemy 15-20 minut w 200°C.



GRILLOWANE PAPRYCZKI PADRON

PRZEPIS I ZDJĘCIE: AGNIESZKA ŚLIWIŃSKA-JAMROZ



Liczba porcji: 5

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki:

20 papryczek padron

3 łyżki oliwy z oliwek

sól gruboziarnista (morska, himalajska)

Przygotowanie:

Papryczki myjemy, osuszamy i wkładamy do miski, polewamy oliwą i mieszamy.

Papryczki przekładamy na tackę do grillowania lub bezpośrednio na rozgrzaną kratkę grilla.

Papryczki powinny się grillować przez 3–4 minuty z każdej strony, są gotowe kiedy ich skórka zrobi się jasno brązowa. Przekładamy na talerz, posypujemy solą i zjadamy ze smakiem.



MARYNATY GRILLOWE DO MIĘS

PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA, ZDJĘCIE: RAFAŁ KOMOROWSKI



Liczba porcji: 5

Czas przygotowania: 25 minut

Marynata z sosem sojowym:

½ szklanki sosu sojowego ciemnego
½ cytryny (bez wosku, sparzona)
gałązki świeżego rozmarynu
4 ząbki czosnku
3 łyżki oleju

1 i ½ łyżeczki soli (lub do smaku)
½ łyżeczki pieprzu mielonego
3 łyżki

Marynata z ciemnym piwem:

½ litra piwa
2 łyżeczki musztardy francuskiej
1-2 ostre papryczki

Marynata z octem balsamicznym:

½ szklanki octu balsamicznego, np. malinowego
gałązki świeżego cząbrku, tymianku
1 ząbek czosnku
2 łyżeczki pieprzu marynowanego
1 i ½ łyżeczki soli (lub do smaku)
3 łyżki oleju

Przygotowanie marynaty z sosem sojowym:

Sos i olej przelewamy do miseczki. Wyciskamy sok z cytryny, okrajamy skórkę, wszystko dodajemy do miseczki.

Czosnek kroimy w plasterki. Dodajemy wraz z rozmarynem do miski. Całość mieszamy. Marynata idealna jest do wieprzowiny. Mięso nacieramy marynatą, układamy w naczyniu i marynujemy przez minimum 2 godziny, a najlepiej przez noc.

Przygotowanie marynaty z ciemnym piwem:

Piwo i olej przelewamy do miski. Dodajemy przyprawy, musztardę oraz pokrojoną papryczkę. Mieszamy. Marynata idealna jest do drobiu. Mięso (skrzydełka, udka, piersi) przeładamy do miski i mieszamy z ½ części marynaty. Naczynie przykrywamy, schładzamy min. 1 godz. Przed grillowaniem mięso osączamy, a pozostałą marynatę zagotowujemy i redukujemy gotując kilkanaście minut do uzyskania gęstego sosu. Mięso podajemy z powstałym sosem.

Przygotowanie marynaty z octem balsamicznym:

Ocet przelewamy do miski. Dodajemy zioła, sól.

Pieprz rozgniatamy w moździerzu. Dodajemy go wraz z pokrojonym czosnkiem do miski. Całość mieszamy.

Ulubione mięso nacieramy marynatą, układamy w naczyniu i marynujemy przez minimum 2 godziny, a najlepiej przez noc.

SURÓWKA NA GRILLA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 6

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki na surówkę:

¼ białej kapusty

2 marchewki

10 rzodkiewek

½ cebuli

1 jabłko

Składniki na sos:

½ pęczka natki pietruszki

150 g jogurtu naturalnego lub majonezu

½ łyżeczki soli

¼ łyżeczki pieprzu

2 łyżki sezamu

Przygotowanie:

Składniki na surówkę ścieramy na tarce o dużych oczkach, przekładamy do miski.

Natkę pietruszki drobno siekamy i mieszamy z jogurtem, solą i pieprzem.

Przekładamy do miski ze startymi warzywami i dokładnie mieszamy.

Posypujemy sezamem uprażonym wcześniej na suchej patelni.





PRZEPISY KUCHNI DOLNOŚLĄSKIEJ

PLACUSZKI GRYCZANE ZE SZCZAWIEM

ZDJĘCIE: JAGODA KOMOROWSKA, PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 25 minut + smażenie

Składniki:

400 ml jogurtu naturalnego
100 g kaszy gryczanej palonej
2 jajka
3 łyżki mąki pszennej
garść posiekanego szczawiu
garść szczypiorku
1/2 łyżeczki sody
sól, pieprz
olej do smażenia

Do podania:

jogurt lub śmietana
koperek
sól, pieprz

Przygotowanie:

Kaszę gotujemy wg zaleceń producenta, studzimy. Do miski wlewamy jogurt, wkładamy chłodną kaszę, wbijamy jajka. Dodajemy mąkę, sodę, szczaw oraz szczypiorek.

Doprawiamy solą i pieprzem.

Mieszamy i odstawiamy na 15 minut do uwolnienia się glutenu.

Na nieprzywierającą patelnię wlewamy 1 łyżkę oleju, nagrzewamy. Tłuszcz rozprowadzamy po całej patelni, np. przy pomocy pędzelka.

Przy pomocy łyżki wykładamy niewielkie porcje ciasta i na średnim ogniu smażymy placuszki. Przed nałożeniem kolejnych porcji dodajemy odrobinę oleju. Usmażone placuszki układamy na papierze kuchennym, do usunięcia nadmiaru tłuszczu.

Danie podajemy z jogurtem lub śmietaną wymieszaną z koperkiem, solą i pieprzem.



CHŁODNIK Z KISZONYM OGÓRKIEM

ZDJĘCIE: JAGODA KOMOROWSKA, PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 25 minut + czas chłodzenia

Składniki:

1 litr kefiru
3 duże ogórki kiszone
sok spod ogórków
pęczek młodej botwinki
1-2 ząbki czosnku
mały pęczek koperku
1 łyżka pokrojonego szczypiorku
sól, pieprz, cukier

Do podania:

jajka ugotowane na twardo
ziemniaki ugotowane w mundurkach

Przygotowanie:

Botwinę oczyszczamy, odkrawamy buraczki i gotujemy je w minimalnej ilości wody przez 3 minuty. Liście i łodygi kroimy, dodajemy do buraczków oraz szczyptę soli, mieszamy i gotujemy pod przykryciem 2 minuty. Studzimy.

Ogórki ścieramy. Czosnek obieramy i przepuszczamy przez praskę. Koper myjemy, osuszamy i drobno kroimy.

Do miski wlewamy kefir i przygotowane wcześniej składniki. Dostawiamy kwasowość zupy sokiem z kiszonych ogórków. Dostawiamy solą, pieprzem, cukrem. Schładzamy w lodówce najlepiej przez noc. Dzięki czemu smaki uwolnią się i połączą.

Chłodnik podajemy z jajkiem i ziemniakami.



WYZNAJĘ TAKĄ ZASADĘ, ŻE MUSZĘ WIEDZIEĆ CO SPRZEDAJĘ, I MUSZĘ MIEĆ PRZEKONANIE, ŻE JEST TO DOBRE.

WYWIAD PRZEPROWADZIŁA: JOANNA ANISZCZYK, ZDJĘCIA: RAFAŁ KOMOROWSKI

Architekt krajobrazu, któremu życie podsunęło jednak bardzo gastronomiczny scenariusz. O tym jak zaczyna się od zera, by najpierw zaczarować swoich przyszłych gości kanapką ze śledziem, którą serwuje się z food trucka, a potem finalnie znaleźć swoje lokum na wrocławskim „Grunwaldzie” i serwować śniadania oraz lunchy z lokalnymi produktami w roli głównej. Takie rzeczy zdarzają się tylko wtedy, kiedy ktoś całym sercem kocha jedzenie, i chce nim karmić innych.

Zapraszam do rozmowy z wyjątkowym restauratorem i właścicielem
Locals Only 71 - Piotrem Nowakiem.



Joanna Aniszczyk: Masz mocną nazwę, która chyba mocno zobowiązuje?

Piotr Nowak: Nazwa jest dość uniwersalna, międzynarodowa i wpadająca w ucho, a miała na celu zobrazowanie tego, na czym bazujemy w naszych daniach, czyli – tam gdzie jest to oczywiście możliwe – na produktach lokalnych. I nie chodzi tu o sklepy, które importują żywność z zagranicy, tylko chodzi o produkty, które tutaj powstają. Czyli manufaktury – piekarnie, serownie, wędzarnie, masarnie, i przetwórstwa owoców oraz warzyw. A 71 w nazwie wskazuje bezpośrednio, że chodzi o Wrocław.

J. A.: Lokalni wiem, że wpadają chętnie, a jak odczytują to miejsce turyści, czy myślą że tylko tubylcy mogą tu wejść?

P. N.: Spotkałem się z informacją, że ci goście szukają takich miejsc podczas swoich wycieczek po Wrocławiu. Takich z lokalnymi produktami, z lokalnym rzemiosłem, i faktycznie jesteśmy chętnie odwiedzani przez turystów. Niektórzy pytają, czy mogą wejść do środka skoro nie są lokalsami.

J. A.: Patrząc na menu, można by użyć określenia „international”, jak więc przemycacie produkt lokalny?

P. N.: Moim celem było stworzenie miejsca, które będzie przyjazne dla gości, i będzie oferowało coś, co jest znane na świecie. Stąd można spotkać u nas dania kuchni europejskiej, ale i z reszty świata. Mamy jaja po turecku, shakshukę, jajecznicę z kielbaskami, ale mamy też chleb po katalońsku, który ze względu na pomidory jest sezonowym daniem. Co do produktów lokalnych, to mamy sałatkę grecką, którą nazywamy Prasonisi (od słynnej plaży dla surferów na Rodos) i do niej używamy fety rzemieślnicze z Domu Na Wzgórzu, czyli naszej zaprzyjaźnionej serowni, z której mamy nabiał. Dodajemy też grillowane halloumi, również ich produkcji. Tam, gdzie się tylko da, dodajemy te rzemieślnicze smaczki.

J. A.: Czyli inspiracje łapiesz na zagranicznych wyjazdach?

P. N.: Też, bo staramy się jadać te rzeczy w oryginale, ale poza tym dużo próbuję i testuję tu na miejscu. Jestem kucharzem z zamiłowania i pasji,

a nie z zawodu, więc obserwuję, próbuję, żeby mieć punkt odniesienia, w jakim miejscu na tle innych są Locals.

J. A.: Powiedziałeś, że nie jesteś kucharzem z zawodu, więc jak trafiłeś do gastro?

P. N.: Moja przygoda to trochę takie covidowe dziecko, ponieważ z wykształcenia jestem architektem krajobrazu i przez ponad dekadę prowadziłem własną pracownię, realizując różne projekty i założenia zieleni prywatnej i publicznej. Natomiast czas pandemii spowodował to, że firma stała się jedną z tych, która w tym momencie była do odstrzału. Ze względu na to, że poziom naszych obrotów drastycznie spadł, trzeba było poszukać sobie innego zajęcia, dzięki któremu można było krótko mówiąc – przetrwać. Gdzieś z obserwacji i rozmów ze znajomymi, którzy też podczas lockdownu zostali zamknięci na home office, wywnioskowałem że jest potrzeba dostarczania im jakościowych produktów spożywczych. Na mieście działał już Chlebusik, który naprowadził mnie na pomysł, że warto uzupełnić o coś do pieczywa. To była akcja i reakcja, bo pomysł zrodził się w niedzielę wieczorem,

a w poniedziałek mieliśmy już nazwę i znaleźliśmy samochód, który miał być naszym food truckiem. Wykupiliśmy domenę i zaczęliśmy się dość mocno przygotowywać do projektu.

J. A.: Jak wyglądał rozruch?

P. N.: Na początku poszło szybko, bo wyprowadziłem się na podkobieżycką wieś i ku mojemu zdziwieniu, znalazłem tu mnóstwo producentów jakościowego i zdrowego jedzenia. W promieniu kilku kilometrów miałem już dostawców. Dla mnie nie było też trudne podjęcie decyzji, że zmieniamy profil działania i wchodzimy w gastro, bo zawsze zwracałem uwagę, by jeść dobre rzeczy. Czas koronawirusa sprzyjał tym działaniom, ale potem tę ofertę trzeba było stworzyć kompleksowo. Ruszyliśmy na przejażdżkę po bazarach i targach na terenie całego Dolnego Śląska po produkty. Jedynym wyjątkiem w naszej ofercie są Swojskie Dobre Wyroby, ale biorąc pod uwagę odległość Pasięki Na Prerii, od której mamy miody, i zestawiając ją z Grodkowem, który jest w województwie opolskim, to oni są bardziej lokalni, niż tamci. Zrobiliśmy to ze względu na wysoką jakość produktu. Poja-







wia się u nas Budda Bowl, w którym zmieniają się składniki, a jednym z nich było chorizo zrobione właśnie przez Agnieszkę i Arka. Wyznaję taką zasadę, że muszę wiedzieć co sprzedaję, i muszę mieć przekonanie, że jest to dobre. Z tak przygotowanym truckiem, wyruszyliśmy w miasto.

J. A.: Rozumiem, że jest też selekcja i nie wszystko trafia do twoich gości.

P. N.: Tak, musi to być coś do czego mam przekonanie. Jeśli coś mi smakuje, to mogę o tym opowiadać, zachwalać i polecać. Wtedy nie ma oszukiwania. Nawet teraz, kiedy wprowadzamy coś nowego, to próbujemy całym zespołem, i każdy ma prawo się wypowiedzieć. Niektóre dania eliminowane są na

wejściu, i tak popularna kaszanka na grzance, która jest hitem śniadaniowo-brunchowym wielu restauracji, u nas nie pojawi się nigdy. Ani Mateusz, ani ja nie jadamy kaszanki, więc przygotowanie potrawy która nam nie smakuje, nie jest możliwa

J. A.: A jak wyglądała droga z food trucka do lokalu? Musieliście mieć bardzo dobry feedback.

P. N.: Food truck się przyjął bardzo dobrze, natomiast zaczęto luzować obostrzenia i ludzie wrócili do pracy. O ile wcześniej mogłem rozwozić produkty w cztery miejsca dziennie, to w tamtym momencie zaczęliśmy się mijać. W pierwszym roku działalności wystawialiśmy się w Parku Śniadaniowym we Wrocławiu, ale tylko z produktami, bez robienia

śniadań. Za namową Dominiki, która była tam oddelegowana do ogarniania tego miejsca z ramienia organizatorów, zaczęliśmy robić bułę Bismarck (śledź, sos tatarski, sałata i cebula), oraz kanapki z pastą z łososia i makreli. O dziwo, bardzo się to przyjęło, zwłaszcza ta buła ze śledziem, którą zrobiliśmy z moim ówczesnym dostawcą pieczywa. Mogę powiedzieć, że jestem ojcem chrzestnym małej Helenki, czyli mini ciabatty, która wtedy była specjalnie dla nas wypiekana, żeby zmieścić cały płat śledzia. Przekonany, że to jedzenie, które podajemy spotyka się z pozytywnym odbiorem, stwierdziłem że musimy otworzyć małe bistro. Trafiłem tu na ul. Polaka, i razem z małżonką zdecydowaliśmy się wynająć ten lokal. Działamy tu stacjonarnie od kwietnia 2022 roku. Mogę powiedzieć, że to był dobry ruch.

J. A.: A jak z lokalnymi daniami, bo wiem że próbowaliście już wprowadzać elementy kuchni Breslau, czy starego Wrocławia. Będzie kontynuacja?

P. N.: Staramy się wprowadzać właśnie takie smaczki, które podsuwają nam nasi goście. Takim przykładem jest zwiebelkuchen – drożdżowe ciasto przypominające zakalec, z cebulą i sosem śmietanowym, które jest przekąską do wina, popularną wśród Niemców i Austriaków. Placek pojawił się dzięki naszemu pierwszemu stałemu gościowi, który jak tylko jest we Wrocławiu, to bywa u nas codziennie. Szukając receptur na zwiebelkuchen, zależało nam żeby była ona autentyczna, jak od babci. Wyszło na tyle dobrze, że ten nasz stały gość, który wychował się w Niemczech, porównał je do tego, który robiła oma. Oczywiście wszystko w oparciu o nasze lokalne składniki. Będą jeszcze te wątki wrocławskie, w tym sięgniemy po bigos po wrocławsku.

J. A.: Menu jest stałe, ale i są też wkładki sezonowe?

P. N.: Tak, z tym śniadaniem sezonowym to w tym tygodniu jest to śniadanie francuskie, z croissantem, bagietką, jogurtem bądź kozim twarożkiem, konfiturą, pastą od Dobrego Orzecha. Mamy szparagi na naszym toście Localsów, na lunch – zupa krem z białych szparagów i kartoflanka ze szparagami. Teraz wchodzimy w truskawki i rabarbar, które

pojawiają się w formie konfitur na naszych brioskach. Staramy się, by wszystko było faktycznie sezonowo, czyli jak szparagi, to ze Strzeganiowic. Jako laik, ale jednak podający ludziom to jedzenie od roku, widzę tę sezonowość jako duże ułatwienie, bo one same w sobie mają dużo smaku, i nie wymagają tony przypraw, czy specjalnych zabiegów. Zdradzę też, że na ciepłe dni, które już za chwilę szykujemy mocnego zawodnika – sałatkę z arbuzem, lokalną fetą i pieczywem karobowym.

J. A.: Twoje ulubione potrawy?

P. N.: Są zależne od pory roku, pogody i nastroju. Lubię węgierski bogracz, owoce morza i kuchnię śródziemnomorską, ale uwielbiam też flaki. Za dobre flaki, szczególnie zimą, jestem w stanie oddać bardzo dużo. Moja teściowa robi bardzo dobre. Pamiętam też kuchnię mojej babci i najlepsze na świecie pierogi ruskie, które robiła. Była osobą o wielu talentach, i tak naprawdę nauczyła mnie najwięcej o życiu. Spędzałem z nią dużo czasu po szkole, pomagając jej w codziennych obowiązkach. Babcia nauczyła mnie szyć i ręcznie, i na maszynie, a do tego nauczyła mnie gotowania. Klejenie z nią wspomnianych pierogów ruskich, to było coś normalnego. Potem razem z braćmi, starszym i młodszym pomagaliśmy mamie. Potrawą, którą zapamiętałem z dzieciństwa to danie przygotowane przez szwagierkę mojej babci, którym był barszcz zabielały, podany z osobnym talerzem ziemniaków ze skwarkami. I jeszcze pamiętam parowańce ze świeżymi jagodami lub truskawkami, i śmietaną.

J. A.: Na koniec zawsze pytam, jakie jest twoje marzenie?

P. N.: Moim marzeniem było otwarcie takiej knajpki, i chciałbym to nadal rozwijać. Chciałbym, żebyśmy byli miejscem, które się będzie dobrze kojarzyć, że tutaj można dobrze zjeść, napić się dobrej kawy i miło spędzić czas. A drugim marzeniem jest drugie miejsce, lub może jedno większe.

J. A.: I tego Tobie życzę, dziękując za rozmowę.

P. N.: Dziękuję również i zapraszam do nas.

