

**SUPER
PROSTE**

gotowanie

NIE WIĘCEJ NIŻ 6 SKŁADNIKÓW

JEDNOŚĆ



SPIS TREŚCI

WSTĘP 4

PRZYSTAWKI i przekąski 8

MAKARONY, zupy i zboża 60

DANIA Z MIĘSA 150

RYBY i owoce morza 190

PIZZE i inne słone wypieki 238

WARZYWA i rośliny strączkowe 282

CIASTA i desery 338



KUCHNIA PROSTA, A RACZEJ... SUPERPROSTA

Ileż to razy, z powodu braku czasu, zmęczenia czy też po prostu z braku chęci, ograniczamy się do zamówienia pizzy, podgrzania mrożonej potrawy czy nawet otwarcia puszki znalezionej gdzieś w głębi naszej spiżarni.

Nic w tym złego, jeśli zdarza się to raz na jakiś czas. Jednak gdy staje się codziennością, uświadamiamy sobie, że brakuje nam smaku świeżych owoców i warzyw, czegoś przyrządzonego z polotem i pasją. A przecież ugotowanie apetycznego posiłku w krótkim czasie i z niewielkim wysiłkiem jest bardzo proste, jeśli wiesz, jak to zrobić.

Proste gotowanie, według naszej książki, oznacza używanie niewielu, ale za to właściwych produktów, i tylko tych. Oznacza także ograniczanie marnotrawstwa, wykorzystywanie tego, co nam pozostało, i w końcu oszczędzanie czasu... Prosta kuchnia to pewna filozofia życia, która przede wszystkim czyni je lepszym.

Często uważa się, że prosta kuchnia jest uboga w smaki, monotonna.

Nic bardziej mylnego. Korzystając z naszych porad, z doświadczenia naszych szefów kuchni, a zwłaszcza z naszych przepisów, można uczynić proste gotowanie najlepszym sposobem nie tylko na to, by odżywiać się zdrowo, ale także po prostu dobrze i smacznie jeść.

KUCHNIA DÓBRA, ZDROWA... ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Ta książka to zestaw przepisów opartych właśnie na kuchni śródziemnomorskiej. Prostota i praktyczność są mocną stroną tych potraw, zawsze pełnych smaku i wartości odżywczych. Co więcej, zdrowa kuchnia to często właśnie kuchnia prosta, esencjalna. Tak więc wszystko się zgadza. Nie pozostaje nic innego, jak zacząć eksperymentować z bardzo prostą kuchnią.

SPIŻARNIA

Czego nie może zabraknąć, by zorganizować, nawet w ostatniej chwili i w krótkim czasie, obiad czy też kolację jak się patrzy? Podpowiemy ci. Jeśli zgromadzisz w spiżarni następujące produkty, nigdy nie będziesz... głodny!

2 kg mąki białej
i/lub pełnoziarnistej



1 opakowanie drożdży



1 torebka proszku
do pieczenia



3 puszki strączkowych
(cieciorka, groszek...)



3 opakowania anchois,
tuńczyka, makreli



1 słoik oliwek, kaparów



1 opakowanie pulpy
pomidorowej



1 kg ryżu,
½ kg różnych zbóż



2 opakowania
makaronu



1 opakowanie kuskusu



1 kg soli drobnej,
1 kg soli grubej



1 kg cukru



bakalie



1 opakowanie
bułki tartej



olej do smażenia, oliwa,
ocet balsamiczny



jajka



1 litr mleka,
250 g śmietanki



kawa, dżem



warzywa konserwowe,
przyprawy



zioła aromatyczne,
czosnek, cebula



5 ZŁOTYCH REGUŁ

PODSTAWY DOBRZE ZORGANIZOWANEJ KUCHNI

Miejsce, gdzie gotujemy, jest także bardzo ważne. Na nic korzystanie z superszybkich przepisów pozwalających oszczędzać czas i siły, jeżeli tracimy je w źle zorganizowanej kuchni. Oto kilka złotych reguł.

1

Podstawowe pytanie brzmi: jak często tego używasz? Rozmieść narzędzia w twojej kuchni według prostego kryterium, jakim jest częstotliwość używania. Tak więc ustaw garnki i wszelkie narzędzia do codziennego użytkowania w miejscach łatwo dostępnych. Na najwyższych i trudno dostępnych półkach umieść to, czego używasz rzadziej. Ta sama reguła dotyczy szuflad: sztućce, korkociąg, obieraczki idą do pierwszej szuflady, a obrusy i ściereczki mogą zachekać w dolnych szufladach.

2

Także w chłodziarce i zamrażarce winien zawsze panować porządek. Na przykład, jeśli w najbliższym czasie będziesz używać warzyw, możesz je przechowywać – wcześniej umyte i poporcjowane – w przeznaczonych do tego pojemnikach. W zamrażarce zaś przechowujemy podzielone na porcje mięso, chleb, proste sosy na bazie pomidorów czy też pesto.

3

Dobry nóż w kuchni jest niezmiernie ważny; powinien być zawsze naostrzony i łatwo dostępny. Możesz go przechowywać na przykład w specjalnym drewnianym pojemniku, który stanowi także kuchenną dekorację. Jeśli trzymasz noże w szufladzie, warto mieć na nie futerał.

4

Sól, pieprz, olej. To niezbędne trio, które zawsze winno być w zasięgu ręki. Sól i pieprz najlepiej przechowywać w pojemnikach, które można łatwo otworzyć jedną ręką, znajdujących się blisko kuchenki.

5

Przyprawy i zioła. Jeśli jest ich mało, zastosuj wspomnianą już zasadę: jak często ich używasz. W dostępnym miejscu winny znajdować się te, których potrzebujesz najczęściej. Inne mogą stać w drugim rzędzie. Jeśli zaś jesteś „uzależniony” od przypraw, czemu nie ułożyć ich na przykład w porządku alfabetycznym?

P.S. Rada zdrowotna: pewnie już to wiesz, ale możesz zmniejszyć użycie soli, jeśli właściwie wykorzystasz zioła aromatyczne i przyprawy, takie jak np. curry.

SZKLANE POJEMNIKI

LEGENDARNE „CUDOWNE NACZYNIA”

Myślisz, że chodzi o jakieś drogie przedmioty, za które musisz słono zapłacić, by ułatwiły ci życie w kuchni? Nic z tych rzeczy. Mówimy bowiem o zwykłych szklanych słoikach czy pojemnikach, naszych prawdziwych sprzymierzeńcach w walce z chaosem i stratą czasu w kuchni.

Przede wszystkim, kiedy wrócisz do domu z zakupami, przesyp makaron, ryż czy sól z ich opakowań do właściwych pojemników. Może ci się to wydawać stratą czasu, ale w rzeczywistości zaoszczędzisz cenne minuty za każdym razem, gdy będziesz potrzebować makaronu, fasoli, ryżu, przypraw itd. Nie musisz wtedy szperać po opakowaniach, otwierać ich, a następnie dokładnie zamykać, i tak w kółko.

Co więcej, szklane pojemniki są praktyczne i czyste, dobrze chronią przed molami spożywczymi i natychmiast nas informują, czy dany produkt się kończy, lub też przeciwnie – przypominają nam, że mamy nadal spory zapas.

I jeszcze jedno: jeśli obawiasz się, że zapomnisz, wytnij z opakowania informację o terminie przydatności do spożycia i czasie gotowania i przyklej ją na szklanym słoiku.

A jeśli chcesz nadać trochę szyku (ale także praktyczności) twojej kuchni, wsyp produkty podobne do siebie w pojemniki tej samej wielkości.



CZEGO NIE MA W 6 SKŁADNIKACH?



W sześciu składnikach, o których mówią przepisy w naszej książce, nigdy nie podajemy tych, które w każdej kuchni się znajdują... albo powinny się znajdować!

Po prostu: garść mąki, szczypta soli, szczypta pieprzu, parę łyżek oleju. Kiedy zaś te produkty są fundamentalne dla przyrządzenia jakiejś potrawy i trzeba ich użyć w większej ilości, wtedy mówi się o nich wyraźnie.



+



+





PRZYSTAWKI
i przekąski

MINIROŻKI stone



1 OPAKOWANIE CIASTA
FRANCUSKIEGO



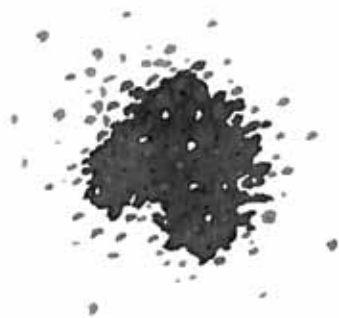
5-6 PLASTERKÓW
SZYNKI WĘDZONEJ



1 ŻÓŁTKO




30 G SERA PECORINO ROMANO



ZIARNKA MAKU

Możesz łatwo zmienić
smak tych rożków,
np. zamienić ser
pecorino na fontinę.

 4 osoby

 10 minut

 20 minut

Rozłożyć **CIASTO FRANCUSKIE** i posypać je startym serem **PECORINO** oraz **ZIARNKAMI MAKU**. Wyciąć trójkąty z ciasta i na każdym z nich położyć porcję **SZYNKI**. Zwinąć ciasto, aby powstały rożki, położyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i posmarować ubitym **ŻÓŁTKIEM**.

Obsypać rożki ziarnkami maku i piec w piekarniku rozgrzanym do 190°C przez 20 minut.



CZERWONA CYKORIA z szynką i sosem z malin



1 GŁÓWKA
CZERWONEJ CYKORII



200 G SZYNKI
DOJRZEWAJĄCEJ



2 KIŚCIE WINOGRON
JASNYCH I CIEMNYCH



1 POMARAŃCZA



70 G MALIN



15 G MUSZTARDY



oliwa extra vergine



1 łyżeczka
czerwonego octu



sól i pieprz



4 osoby



10 minut

Umyć **CYKORIĘ** i pokroić ją w małe romby. Rozgnieść w miseczce **MALINY**, dodać sok z **POMARAŃCZY**, szczyptę soli i trochę oliwy. Wszystko wymieszać, dodać ocet i **MUSZTARDĘ**. Umyć **WINOGRONA**, przeciąć je na pół i usunąć nasiona. Wymieszać cykorię, winogrona i pokrojoną w cienkie plasterki **SZYNKĘ**, przyprawić szczyptą soli i sosem malinowym. Udekorować całymi malinami.



BAGIETKA Z KURCZAKIEM i grillowaną cukinią



200 G BAGIETKI



350 G PIERSI Z KURCZAKA



2 CUKINIE



1 CYTRYNA



100 G RÓŻNYCH SAŁAT



4 RZODKIEWKI



4 łyżki oliwy
extra vergine



sól i pieprz



4 osoby



15 minut



20 minut

Przyprawić **PIERŚ Z KURCZAKA** solą i pieprzem, skropić sokiem z **CYTRYNY**. Owinąć folią spożywczą i marynować przez godzinę. **CUKINIE** i **RZODKIEWKI** umyć i pokroić w cienkie plasterki. **SAŁATĘ** wymyć i osuszyć. Na rozgrzanej grillowej patelni zrumienić cukinię, a następnie przyprawić solą i oliwą. Na tej samej patelni grillować pierś z kurczaka, po czym ją ostudzić i pokroić w plasterki. Przeciąć na pół **BAGIETKĘ**, wypełnić ją sałatą (przyprawioną solą i odrobiną oliwy), cukinią, kurczakiem i rzodkiewkami. Zamknąć bagietkę i pociąć na kawałki długości 8–10 cm.



KULECZKI SEROWE z ziołami



240 G KOZIEGO SERA



1 CZERWONA CEBULA



1 PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI



1 PĘCZEK SZAŁWII



2 ŁYŻECZKI
ZIAREN SEZAMU

Możesz wzbogacić
to proste danie
mieszaną sałat
sezonowych.



4 łyżki oliwy
extra vergine



sól i pieprz



4 osoby



10 minut



5 minut

Umyć i drobno pokroić **CEBULĘ**, następnie dusić na patelni z odrobiną oliwy przez 1–2 minuty. Zdjąć z ognia i ostudzić. W tym czasie dokładnie umyć i osuszyć **NATKĘ PIETRUSZKI** oraz **SZAŁWIĘ** i drobno je posiekać. W miseczce rozgnieść widelcem **KOZI SER**, dodać **ZIARNA SEZAMU**, szczyptę pieprzu i duszoną na oliwie cebulę, przyprawić solą do smaku. Z powstałej masy serowej uformować kulki o średnicy 2 cm i obtoczyć je w posiekanych ziołach.



POLENTA SMAŻONA z szynką wędzoną i parmezanem



200 G MAKI KUKURYDZIANEJ



50 G MASŁA



12 PLASTERKÓW
SZYNKI WĘDZONEJ



200 G ŚMIETANKI 30%



130 G PARMEZANU



GAŁKA MUSZKATOŁOWA



sól i pieprz



4 osoby



15 minut



20 minut

Do ½ litra osolonej wrzącej wody dodawać porcjami **MAKĘ**, ciągle mieszając. Gotować na wolnym ogniu przez 10 minut, nie przestając mieszać. Podgrzać w garnku **ŚMIETANKĘ**, doprawić startą **GAŁKĄ MUSZKATOŁOWĄ** i zagotować. Dodać starty **PARMEZAN** i mieszając, gotować na wolnym ogniu przez 10 minut. Wyłożyć polentę i wyciąć okrągłe plastry. Ostudzić je, a następnie obsmażyć na **MASŁE**. Nałożyć na talerz krem z parmezanem oraz plastry polenty i zwieńczyć całość plasterkiem **SZYNKI**. Udekorować listkami świeżej szalwii i podawać.

