Michel Moran



Doradca smaku

Doradca smaku

Z życzeniami kulinarnych sukcesów



i



Michael Moran

Doradca smaku

FRAGMENT

MUZA SA

Doradca smaku.pl

Świat kulinarnych inspiracji





Partner merytoryczny

Prymat®

wstęp

Z ogromną przyjemnością prezentuję zbiór przepisów, które przyrządziłem w programie „Doradca smaku". Motywem przewodnim odcinków jest przede wszystkim łatwość wykonania prezentowanych przeze mnie potraw, ale także oryginalne połączenia smaków kuchni europejskiej z tradycyjną kuchnią polską. Nieskomplikowane danie wbrew pozorom może być wyjątkowo smaczne, ponieważ tajemnica gotowania tkwi w szczegółach. Te szczegóły to cała gama aromatycznych przypraw i ziół, dzięki którym nasze potrawy nabiorą wyrazistego smaku. Wielu przypraw używa się od wieków. Ba, stoczono o nie mnóstwo wojen! Zapisały się na kartach historii ciągle żywym bukietem zapachów. A dziś? Mamy w zasięgu ręki przyprawy z całego świata i nie trzeba wydawać na nie fortuny.

Zioła i przyprawy powinny być nieodłącznym elementem każdej kuchni, bo to one właśnie inspirują i nadają charakter przyrządzanym potrawom. Szereg z nich zostało zapomnianych, innych po prostu nie znamy, a jeszcze kolejne zaszufladkowano pod nazwą „tradycyjne".

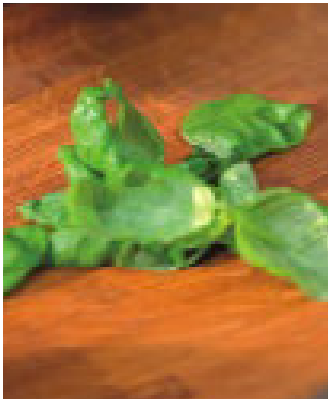
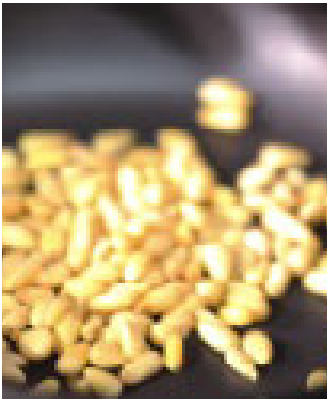
Otwórzmy się zatem na nowe możliwości i dajmy ponieść się fantazji w doborze smaków i aromatów. Odkryjmy te nieznane i przywróćmy do łask te zapomniane. Ożywmy naszą kuchnię za pomocą ziół i przypraw Prymat, których różnorodna paleta pobudzi nasze zmysły, ucieszy podniebienie oraz nada charakter potrawom.

Niech wspaniałe smaki i zapachy na stałe zagoszczą w Państwa domach.

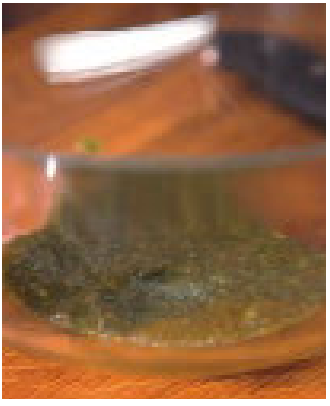
Michel Moran

słone









słone

Zeskanuj kod i obejrzyj film

stone makaron

z domowym pesto

SKŁADNIKI
(dla 2 osób)

200 g makaronu penne

kilka płatków suszonych pomidorów

Pesto:

pęczek świeżej bazylii

3 ząbki czosnku

oliwa z oliwek

50 g orzechów pinii

50 g parmezanu

Przyprawy Prymat:

rozmaryn

oregano

sól morska

pieprz czarny mielony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Pesto: Czosnek drobno siekamy. Orzechy pinii prażymy na suchej patelni. Parmezan ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Całość miksujemy razem z liśćmi bazylii. Na koniec dodajemy oliwę z oliwek – jej ilość zależy od preferencji.
- Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie. Jeszcze ciepły wrzucamy do pesto i dokładnie mieszamy. Na koniec doprawiamy do smaku pieprzem, rozmarynem i oregano.
  Na wierzchu układamy paski suszonych pomidorów.



Piniole
To orzeszki pinii (nasiona sosny).
Wykorzystywane są bardzo często w kuchni włoskiej.











słone

stone

stek z tuńczyka

w sosie sojowo-sezamowym

SKŁADNIKI
(dla 2 osób)

300 g świeżego tuńczyka

olej

5 pomidorów cherry

sałata roszponka

2–3 płatki pomidorów suszonych

olej sezamowy

Marynata:

50 ml sosu sojowego jasnego

50 ml oleju sezamowego

25 ml octu winnego

1 łyżka cukru

Przyprawy Prymat:

imbir mielony

pieprz cytrynowy

sól morska

pieprz czarny mielony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Marynata: Mieszamy wszystkie składniki marynaty oraz odrobinę imbiru.
- Tuńczyka dzielimy na 2 części i marynujemy ok. 10 minut.
- Następnie smażymy na mocno rozgrzanej patelni na oleju sezamowym i oleju zwykłym po ok. 20 s z każdego boku. Posypujemy pieprzem cytrynowym. Następnie przekładamy do naczynia żaroodpornego, polewamy odrobiną tłuszczu z patelni i wstawiamy bez przykrycia do piekarnika nagrzanego do temperatury 180–190°C na 4 minuty.
- Na patelni na odrobinie oleju podsmażamy pokrojone w ćwiartki pomidory cherry. Posypujemy solą, pieprzem czarnym, pieprzem cytrynowym oraz imbirem. Dodajemy pokrojone w paski pomidory suszone. Wlewamy marynatę i smażymy, aby zredukować płyn.

PODANIE

- Tuńczyka wyjmujemy z piekarnika i kroimy w plastry. Powinien być lekko różowy w środku. Podajemy na roszponce. Polewamy marynatą z pomidorami.









słone

stone

smażone krewetki

SKŁADNIKI
(dla 2 osób)

250 g krewetek

5 pomidorów cherry

50 ml wina białego wytrawnego

50 g migdałów obranych i w płatkach

150 g masła

olej

Opcjonalnie:
szczypiorek

Przyprawy Prymat:

sól morska

papryka ostra mielona

gorczyca biała

imbir tarty

kolendra cała

pieprz czarny ziarnisty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W moździerzu rozgniatamy kolendrę, gorczycę oraz imbir. Proporcje zależą od upodobań. Na koniec dodajemy paprykę ostrą.
- Krewetki obieramy i wrzucamy na patelnię z odrobiną oleju. Posypujemy solą, świeżo zmielonym czarnym pieprzem i smażymy krótko do uzyskania złotawego koloru. Odwracamy krewetki na drugą stronę i ponownie posypujemy solą i pieprzem.
- Krewetki wyjmujemy, a na pozostały tłuszcz wrzucamy migdały całe oraz płatki i podsmażamy. Gdy się przyrumienią, dodajemy połówki pomidorów cherry i zalewamy winem. Odparowujemy. Doprawiamy do smaku przygotowaną mieszanką przypraw. Do migdałów wrzucamy krewetki i całość smażymy ok. 4 minut. Możemy dodać posiekany szczypiorek. Na koniec dodajemy masło i mieszamy, aż się rozpuści.

PODANIE

- Zdejmujemy z ognia i podajemy. Możemy posypać szczypiorkiem.



Gorczyca
W smaku ostra, zbliżona do chrzanu.
Po uprażeniu w gorącym oleju nasiona zyskują ostry aromat.
Jest głównym składnikiem musztardy.
Stosowana jest do pikli, marynat, sosów oraz mięsa.









słone

stone risotto

z parmezanem

SKŁADNIKI
(dla 2 osób)

250 g ryżu risotto
15 g grzybów suszonych
100 g parmezanu
3 szalotki
1 ząbek czosnku
oliwa z oliwek
700 ml wywaru warzywnego
40 g masła
natka pietruszki
kilka listków świeżej bazylii

Przyprawy Prymat:
pieprz biały mielony
oregano
sól morska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Czosnek i szalotki bardzo drobno siekamy i wrzucamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy z oliwek. Gdy szalotki lekko się zeszklą, wsypujemy suchy ryż i małe kawałki grzybów. Całość chwilę podsmażamy, mieszając od czasu do czasu, aby ryż się nie przypalił. Następnie wlewamy wywar warzywny, w takiej ilości, aby przykryć ryż. Zmniejszamy ogień i pozwalamy wywarowi odparować. Co jakiś czas mieszamy. Następnie ponownie dolewamy wywaru ponad poziom ryżu i mieszamy. Czynność powtarzamy, aż ryż będzie odpowiednio miękki (ok. 20 min).
- Gdy ryż jest już miękki, doprawiamy całość do smaku pieprzem białym i oregano oraz posypujemy parmezanem startym na tarce o dużych oczkach. Następnie zdejmujemy patelnię z ognia, dodajemy masło i mieszamy.

PODANIE

- Gotowe risotto wykładamy na talerz, dekorujemy listkami świeżej bazylii i posypujemy posiekaną natką pietruszki.

* * *

koniec darmowego fragmentu
zapraszamy do zakupu pełnej wersji



Parmezan
Jeden z najbardziej znanych na świecie włoskich serów.
Nadaje się do konsumpcji w zestawie serów,
a także tarty jako dodatek smakowy i dekoracyjny do różnych dań.

Projekt okładki i stron tytułowych: *Paweł Panczakiewicz/PANCZAKIEWICZ ART. DESIGN*
Projekt graficzny książki: *grupaa3.com.pl*
Redaktor prowadzący: *Bożena Zasieczna*
Korekta: Elżbieta Morawska
Fotografie autora na okładce: *Earl Grey Film*
Fotografie autora na s. 7, 139 i 155: *Jacek Nowaczyński*
Pozostałe fotografie potraw: *Earl Grey Film*
Fotografie ziół: *Fotolia.com*
s. 9 Kondor83, s. 13 Swapan, s. 15 Alessandro Capuzzo, s. 25 scis65, s. 29 artmim, s. 31 Dionisvera, s. 33 Dionisvera, s. 37 Dionisvera, s. 45 andriigorulko, s. 49 Andrea Wilhelm, s. 51 Paulista, s. 61 M.studio, s. 69 margo555, s. 75 Taiga, s. 79 andriigorulko, s. 83 volff, s. 95 margo555, s. 99 Kesu, s. 101 photocrew, s. 105 viperagp, s. 109 scis65, s. 111 andriigorulko, s. 113 womue, s. 127 Paulista, s. 127 Roman Samokhin, s. 131 andriigorulko, s. 133 Abel Tumik, s. 141 GIS, s. 157 andriigorulko, s. 149 uwimages, s. 163 andriigorulko, s. 167 Yasonya, s. 171 Valentina R., okładka s. II i III: furtseff

Przepisy zamieszczone w książce pochodzą z programu Doradca smaku

© for this edition by MUZA SA, Warszawa 2015

ISBN 978-83-287-0188-5

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych i przekazywana w jakiejkolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody posiadacza praw.

MUZA SA
00-590 Warszawa, ul. Marszałkowska 8
tel. 22 6211775
e-mail: info@muza.com.pl
Dział zamówień: 22 6286360
Księgarnia internetowa: www.muza.com.pl

Warszawa 2015
Wydanie I

Skład i łamanie: grupaa3.com.pl, Toruń