...Po radę do książki

septem
septem.pl



IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowalni

BESTSELLER NOWOŚĆ

Ale pyszne! Tata gotuje



Autor: Bob Sloan
Tłumaczenie: Anna Owsiak
ISBN: 978-83-246-1450-9
Tytuł oryginału: Dads Own Cookbook
Format: 180x235, stron: 304

Wszystko, co każdy ojciec powinien wiedzieć o kuchni

- Trening sprawnościowy z piekarnikiem, mikrofalówką, blenderem, mikserem i innymi tajemniczymi sprzętami
- Witaminy, w których drzemie moc
- Śniadania z jajem, do łóżka i na jednej nóżce
- Kurczaki uciekające, smażone, pieczone i na zimno
- Wielkie Grillowanie
- Dania prawdziwie mistrzowskie

Uzbrojony w chochlę też możesz być męski!

„Nadzwyczajna książka kucharska. Sloan porusza wszystkie podstawowe kwestie, przedstawiając wspaniałe przepisy na dania, których jedzenie sprawia prawdziwą przyjemność. Gdybym miał tę książkę dwadzieścia lat temu, zaoszczędziłbym sobie mnóstwo frustracji w kuchni”

JIM HARRISON, „ESQUIRE”

Pokaż w kuchni, kto tu rządzi

Wyobraź sobie następujący scenariusz – Twoja żona lub dziewczyna przez cały tydzień jest nieobecna, zbyt zajęta albo po prostu nie ma ochoty na gotowanie. Oświadcza: „Teraz Ty zajmiesz się organizowaniem posiłków” albo „Ciekawe, czy z Tobą nasze dzieci nie umarłyby z głodu?”. To wystarczy, by ambicja wzięła górę nad obawą przed patelnią. Pierwszego wieczoru coś zamawiasz – wraz z dziećmi siedzicie przed telewizorem, zajadacie pizzę i oglądacie Killera. Maluchy są wniebowzięte, ale Ty czujesz pewien niesmak. Wszakże powinieneś być w stanie coś samodzielnie przyrządzić! Przecież musi istnieć jakieś danie, które potrafiłbyś ugotować; danie, które mógłbyś zaserwować na obiad, nie licząc sałatki z tuńczykiem czy przystawki z mrożonki; coś, co uchroniłoby Twoją rodzinę przed „śmieciowym jedzeniem”. Nic jednak nie przychodzi Ci do głowy.

Nadszedł czas, byś porządnie nakarmił swoją rodzinę!
KSIĄŻKA NIE TYLKO DLA OJCÓW!

Helion
Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o księgarni septem.pl

Spis treści

Przedmowa Mario Batali *17*

Wstęp *19*

Na dobry początek *21*



Zakupy 22
Zakupy przez internet 23
Zdrowa żywność 24
Etykiety 24
Składniki 25

Zioła i przyprawy dla początkujących *26*

Podstawowy sprzęt kuchenny Taty 28

Robot kuchenny *32*

Kuchenka mikrofalowa . *34*

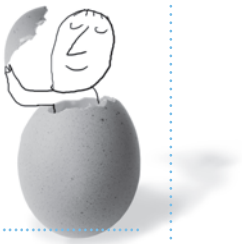
Bezpieczne przechowywanie produktów żywnościowych 36
Zamrażanie 36
Jak długo można to przechowywać? 37
Prawdziwi mężczyźni dozują 38
Jak czytać przepis 39

Demistyfikacja patelni sauté *40*

Sprzątanie 42

Śniadanie *43*

Śniadanie z jajem *44*



Jajka gotowane
Jajecznica
Jajka smażone
Jajka w koszulkach
Omlety

Naleśniki 48
Francuskie tosty 49

Śniadanie do łóżka *50*

Delikatna jajecznica z wędzonym łososiem, kwaśną śmietanką i kawiorem
Mimoza
Café au lait

Gorąca owsianka 52
Puszysty naleśnik 52
Frittata 53
Najlepsze smażone ziemniaczki ... 54
Mufinki 55

Porządna filiżanka kawy i filiżanka dobrej herbaty 56

Śniadanie z jogurtem i owocami ... 58



Drugie śniadanie 59

Sześć kanapek, które Twoje dzieci naprawdę będą jadły 60
Masło orzechowe i dżem 60
Kanapka z sałatką z tuńczyka 60
BLT 61
Kanapka z grillowanym serem 62
Kanapka klubowa z indykiem 62
Sloppy Joe 63

Cztery tradycyjne amerykańskie drugie śniadania 64
Hamburgery 64
Hot dogi 65
Makaron z serem na szybko 66
Sałatka szefa kuchni 67

Pojemnik na drugie śniadanie 68

Szybkie drugie śniadania bez przepisu 69
Pizza z angielskich mufinek
Jogurtowy bufet
Paszteciki z tuńczyka
Makaron z serem
Ekspresowe burritos

Wykorzystywanie resztek 70
Ekspresowe Lo Mein z resztek 70
Chilaquiles z kurczakiem, pomidorami i serem 71
Minestrone delux 72

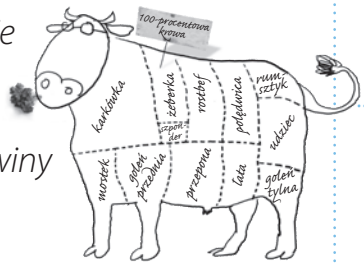
Obiad 73

Kurczak od A do Z 76
Kawałki i części
Porcje
Przechowywanie
Kurczak pieczony
Kurczak opiekany
Kurczak smażony
Kurczak podsmażany



Doskonały kurczak pieczony 78
Bliskowschodni „smażony" kurczak z piekarnika 79
Pierś z kurczaka piccata 80
Kurczak z pomidorami i kiełbaską 81

Wołowina od A do Z..... 82
Kawałki
Porcje
Przechowywanie
Wołowina z rusztu
Duszenie wołowiny na potrawkę lub gulasz
Duszona wołowina
Rostbef
Wołowina i burgery smażone na patelni



Jak kroić cebulę..... 86

Oficjalny mięsny bochen Taty 87
Rostbef 88
Pieczeń z garnka 88
Faszerowana rolada z łaty 89
London broil 90
Smażona wołowina i brokuły..... 91

Meksykańska uczta..... 92
Przygotowywanie uczty.....94

Fajitas ze stekiem 95
Burritos z kurczakiem 95
Tacos wegetariańskie 96
Brudny ryż 97
Ciasto lodowo-lemoniadowe..... 97

Jagnięcina od A do Z 98
Porcje
Jagnięcina z patelni
Pieczeń jagnięca
Jagnięcina z rusztu

Kotlety z polędwicy jagnięcej w sosie z czerwonego wina 100
Kotlety z łopatki jagnięcej z czosnkiem i rozmarynem 101

Wieprzowina od A do Z..... 102
Kawałki
Porcje
Przechowywanie
Pieczeń wieprzowa
Wieprzowina z patelni
Pieczona szynka
Kotlety wieprzowe z rusztu

Pieczona polędwica wieprzowa w sosie pomarańczowo-imbirowym z prowincji Hunan 104
Kotlety wieprzowe w panierce.... 104
Zapiekanka z ziemniaków i wieprzowiny..... 105

Ryby od A do Z..... 107
Jak kupować ryby
Porcje
Przechowywanie
Ryba pieczona na ruszcie



Ryba smażona na patelni
Ryba pieczona
Ryba pieczona w folii
Ryba duszona

Ryby dla początkujących 110

Czerwony snapper pieczony w folii 112
Filet z soli z szafranem w sosie pomidorowo-śmietanowym ... 113
Łosoś pieczony po cajuńsku 113
Pieczona makrela z suszonymi na słońcu pomidorami i ziołami 114
Flądra z patelni 115

Skorupiaki dla początkujących 116

Krewetki barbecue po cajuńsku 117
Smażone przegrzebki z ziarnkami czerwonego pieprzu i kukurydzą mini 118

Ryż i ziemniaki *119*

Gotowany biały ryż 120
Pilaw podstawowy 120
Podstawowy brązowy ryż 121
Zapiekany dziki ryż 122
Kasza gryczana 123

Ziemniak to podstawa 124

Ziemniaki gotowane
Ziemniaki pieczone
Ziemniaki opiekane na ruszcie w piekarniku
Tłuczone ziemniaki

Frytki 127
Frytki z piekarnika 127

Pieczony ziemniak jako posiłek 128

Faszerowane ziemniaki z boczkiem i serem 129
Młode ziemniaki pieczone na patelni 130

Warzywa *131*

Przyrządzanie podstawowych warzyw 132

Gotowanie
Gotowanie na parze
Gotowanie w kuchence mikrofalowej
Smażenie z ciągłym mieszaniem

Karczochy 134
Szparagi 135
Buraki 135
Brokuły 136





Marchewki 137
Kalafior 138
Kukurydza 138
Zielona fasolka szparagowa 139
Grzyby 140
Groszek 140
Szpinak 141
Cukinia 142

Dwa fantazyjne obiady *143*

Lekka letnia kolacja 144
Harmonogram czynności

Nakrywanie do stołu 146

Tortellini z kurczakiem w kremowym sosie z szynki parmeńskiej i pomidorów 147
Pieczony łosoś z ziołową skórką 147
Dziki ryż z winogronami 148
Mus truskawkowy 149

Wino dla początkujących 150



Kalifornia 151
Francja 152
Włochy 153

Pożywny posiłek w śródziemnomorskim stylu 154
Harmonogram czynności

Melon z szynką 156
Mozzarella z pomidorem i świeżą bazylią 156
Filet wołowy z leśnymi grzybami 157
Ziemniaczki pieczone w piekarniku z rozmarynem i ząbkami czosnku 157
Duszone gruszki z lodami waniliowymi i likierem pomarańczowym 158

Sałatki 159

Bez sałaty ani rusz..... 160
Sałaty liściaste
Warzywa liściaste z goryczką

Sosy do sałatek..... 164
Oliwa z oliwek
Ocet
Sos winegret à la Tata



Sałatka z kurczaka..... 166
Sałatka z białej fasolki i bazylii ... 167
Sałatka grecka 167
Sałatka Cezara..... 168
Sałatka ze szpinaku..... 168
Sałatka Waldorf..... 169
Sałatka z marchewki i czarnej fasoli..... 170
Sałatka z tuńczyka, ciecierzycy i wędzonego cheddara 171
Coleslaw..... 172
Sałatka z czerwonego ziemniaka..... 172
Sałatka z rukwi, groszku chińskiego i melona..... 173

Sałatki stanowiące kompletny posiłek..... 174
Sałatka nicejska 174
Sałatka z wołowiną po japońsku..... 175
Chińska sałatka z kurczaka 176

Makaron 177

Makaron dla początkujących..... 178

Sosy do makaronów dla początkujących..... 180
Sosy śmietanowe
Sosy na bazie pomidorów
Sosy na bazie oliwy

Podstawowy sos pomidorowy 182
Klopsiki..... 183
Lasagne bez gotowania à la Tata 184
Niezawodna zapiekanka makaronowa..... 185



Osiem kroków do makaronowego nieba..... 186

Fettuccine z pomidorami, kiełbasą i bazylią..... 188
Linguine z owocami morza..... 189
Penne z tuńczykiem, pomidorami i pieczoną papryką..... 190
Spaghetti carbonara..... 190
Makaron z pustej szafki 191

Sałatka z tortellini na zimno 192
Makaron z masłem orzechowym na zimno 193
Makaron azjatycki z kurczakiem i szynką 194

Zupy i gulasze 195

Zupy — kanon podstawowy 196
Zupa standardowa
Zupa krem
Zupa pożywna

Minestrone 198
Zupa z grochu w połówkach 199
Rosół z makaronem à la Tata 200
Zupa z małży rodem z Nowej Anglii 201
Zupa z ziemniaków i endywii 202
Zupa marchwiowo-pomarańczowa 203
Tradycyjny gulasz wołowy 204
Zupa brokułowo-jabłkowa 205

Domowy rosół: dla naprawdę zaangażowanych 206
Rosół wołowy
Rosół z kurczaka

Meksykański gulasz z kurczaka 208
Śródziemnomorski gulasz z ryb i owoców morza 209

Desery 211



Ciasteczka owsiano-rodzynkowe à la Tata 212
Pudding czekoladowy 213
Szybkie, dekadenckie batoniki z czekolady, masła orzechowego, musli i kokosu 213
Hermits 214
Ciasto limonkowe Dave'a 215
Jabłecznik à la Tata 216
Ciasto à la Tata 217
Ciasteczka owsiano-czekoladowe 218
Ekspresowe czekoladowe ciastka z rondla 219
Brzoskwiniowo-borówkowa brązowa Betty 220
Tiramisu 221



Najprostsze i najzdrowsze desery 222

Pieczone jabłka 224
Melon z miodem i limonką 224
Duszone gruszki 225

Banany smażone sauté z truskawkami 225
Kandyzowane cząstki pomarańczy 226

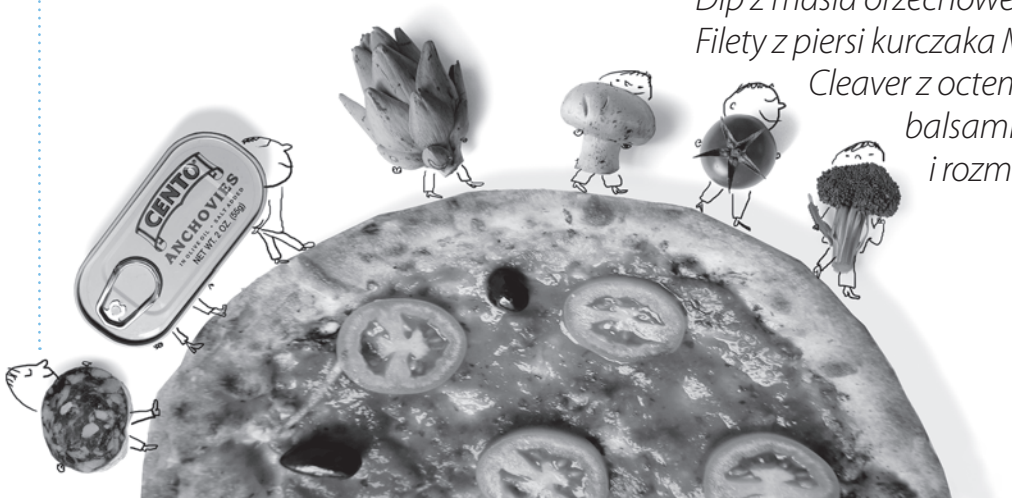
Pieczenie chleba i pizzy razem z dziećmi 227

Chleb od A do Z..... 229

Biały chleb wiejski 232
Chleb z mąki z pełnego przemiału 233
Pumpernikiel z rodzynkami 234
Chleb kukurydziany..... 235
Irlandzki chleb sodowy..... 236

Pizza à la Tata..... 237
Ciasto
Pizza

Angielskie bułeczki..... 240



Gotowanie w plenerze 241



Gril od A do Z..... 242
Przygotowywanie węgli
Technika grillowania
Konserwacja grilla
Marynaty
Technika marynowania
Czas pieczenia
Steki
Hamburgery
Kotlety jagnięce (polędwica)
Polewanie

Sos do potraw z grilla à la Tata... 247
Marynata winno-ziołowa 247
Marynata azjatycka 248
Kurczak z grilla 248
Żeberka z grilla 249
Szaszłyki jagnięce..... 250
Grillowane warzywa..... 251
Miecznik z grilla po azjatycku 252
Szaszłyki z wieprzowiny lub kurczaka..... 252
Dip z masła orzechowego 253
Filety z piersi kurczaka Mary Cleaver z octem balsamicznym i rozmarynem... 254



Gotowanie dla większej liczby osób 255

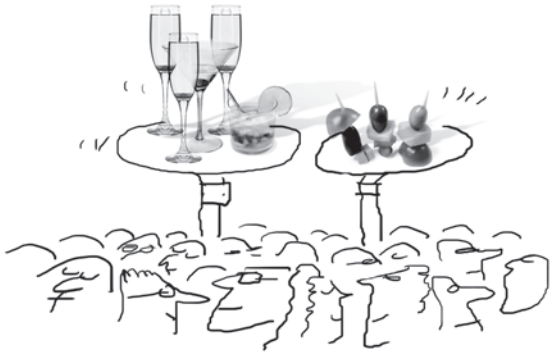
Pieczona wędzona szynka 256
Chili à la Tata 256
Czerwony snapper Vera Cruz 257
Piersi z kurczaka z szynką parmeńską i mozzarellą 258
Jambalaya z krewetkami i kurczakiem 259
Pieczona polędwica wołowa 261
Cielęcina, kiełbaski i kurczak z kuskusem po marokańsku 261

Kolacja z okazji Święta Dziękczynienia dla dwunastu osób 263

Pieczony indyk 264
Farsz z jabłek i kiełbasy à la Tata .. 265
Ekspresowy sos żurawinowy 265
Glazurowane słodkie ziemniaczki 266

Przyjęcie koktajlowe 267

Drinki 269



Łatwe kąski i etniczne zakąski 270

Sajgonki i dim sum 270
Guacamole 270
Mini quiche 270
Pasztet 271
Dolmas i spanakopita 271
Tapenade i pesto 271
Pizza rotolo 271
Kawior z łososia 271
Pizza-pita z kozim serem 272
Grillowane skrzydełka kurczaka 272
Hummus lub baba ghanoush z klinami z chleba pita 272
Krewetki z sosem koktajlowym 272
Ser i krakersy 272

Menu na wymyślne przyjęcie koktajlowe dla 25 osób 273
Harmonogram czynności
Lista zakupów

Crudités 276
Dip z suszonych na słońcu pomidorów i pieczonej czerwonej papryki 276
Świeża salsa i chipsy 277
Jerkowane skrzydełka kurczaka 277
Siekany łosoś na listkach cykorii 278
Melon z szynką parmeńską 279

Serowy elementarz 280
Krewetki z sosem koktajlowym ... 282

Przyjęcie urodzinowe Twojego dziecka 283



Przyjęcia tematyczne ... 284
Pomysły na zabawy

Menu na przyjęcie 287
Przekąski 287
Pizza 287
Tacos z indykiem 287
Kanapki 287
Grillowane hamburgery i hot dogi 288
Lasagne 288
Napoje 288

Tort urodzinowy 289
Podstawowy tort urodzinowy 289
Smakowita polewa czekoladowa 291
Ekspresowa polewa waniliowa 291

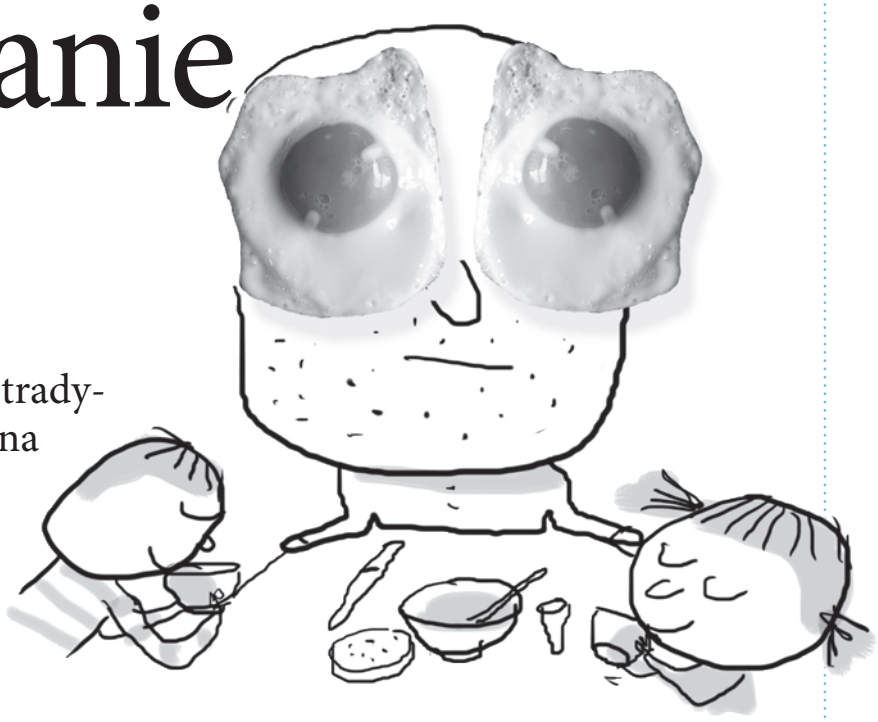
Nakładanie polewy na tort 292

Dekorowanie ciasta 293

Słowniczek 294

Spis potraw 296

Śniadanie

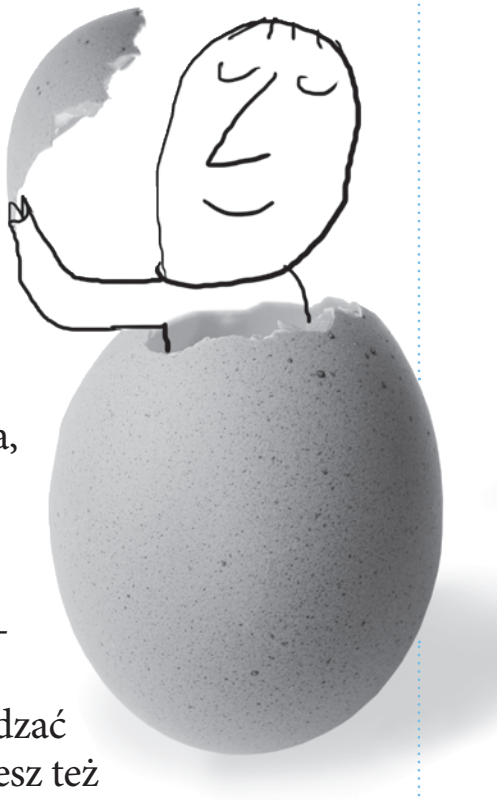


Śniadanie to tradycyjna domena Taty. Gdy byłem dorastającym chłopcem, mój tata zwykł wstawać wcześniej w niedzielne poranki, aby upichcić dla nas stos naleśników, francuskie tosty lub monstrualnych rozmiarów omlet. Robił to po części dlatego, aby pozwolić mamie trochę dłużej pospać, a po części po to, aby pokazać jej, że gotowanie nie jest znowu takim przykrym obowiązkiem.

Jednak przygotowywanie śniadań dzień w dzień to zupełnie inna sprawa. Cudownie jest zacząć dzień od miseczki z gorącą owsianką albo gorącej babeczki lub rogalika z dżemem, lecz większość z nas nie ma czasu na jedzenie śniadań, nie wspominając nawet o ich przyrządzaniu. Niemniej jednak śniadanie uważa się za najważniejszy posiłek dnia, który dostarcza nam prawdziwego zastrzyku energii na cały dzień.

Codzienne wyczarowywanie zdrowego śniadania wymaga zespolenia sił kuchenki mikrofalowej, wysokiego płomienia pod patelnią z omletem, mądrych zakupów i od czasu do czasu paru prostych czynności przygotowawczych na wieczór przed.

Śniadanie z jajem



Jajko, które zjadasz jest jednym z około 250 jaj, które rocznie znosi kura hodowana na fermie kurzej, i jednym z około 390 miliardów jaj produkowanych rocznie na świecie. Jajko to waży około 55 g i dostarcza 6,5 g białka, co stanowi około 13% zalecanego dziennego zapotrzebowania. Przeciętne jajko dostarcza 80 kalorii i spore ilości żelaza, fosforu oraz tiaminy. Jego wadą jest to, że zawiera dużo cholesterolu, który w całości znajduje się w żółtku. Aby zmniejszyć jego spożycie, spróbuj przyrządzać omlety z połączenia całych jaj z białkami. Możesz też serwować jajka smażone, lecz podawaj je z kilkoma plasterkami pomarańczy lub melona zamiast z boczkiem czy kiełbaskami, a tosta smaruj niesłodzonym dżemem, a nie masłem.

Jajka gotowane

Możesz zaserwować jajka na miękko w skorupkach, lecz wtedy będą Ci potrzebne kieliszki na jajka. Prościej jest wrzucić obrane jajko na miękko do miseczki z kawałkami pieczywa tostowego. Metoda ta sprawdza się zwłaszcza w przypadku przeziębionych dzieci, które mają problem z przełykaniem z powodu bólu gardła.

Składniki *(dla 2 osób)*

4 świeżuteńkie, ekstraduże jajka

Sprzęt

Średniej wielkości rondel
Łyżka cedzakowa

1. Rondel wypełnij w ⅔ wodą, a następnie zagotuj ją na *dużym* ogniu.

2. Zmniejsz ogień na *średni* i delikatnie, za pomocą łyżki cedzakowej, włóż jajka do wody.

Jak ugotować doskonałe jajko na twardo

Umieść zimne jajka w rondlu lub garnku, a następnie zalej je zimną wodą. Doprowadź wodę do wrzenia; zredukuj ogień. Gotuj na wolnym ogniu przez 12 minut. Wrzuć jaja bezpośrednio do zimnej wody, aby przestały się gotować oraz by można je było natychmiast obrać ze skorupki.

3. Gotuj na wolnym ogniu przez 3 minuty, aby uzyskać zwykłe jajka na miękko, albo przez 4 minuty, jeżeli lubisz, gdy żółtko jest nieco mocniej ścięte.
4. Wyjmij jaja z rondla, posługując się łyżką cedzakową. Umieść gorące jaja na ściereczce lub na podwójnej warstwie ręczników papierowych, a następnie delikatnie rozbij tyłem łyżeczki skorupkę u szczytu jajka. Obierz jajko na tyle, abyś był w stanie włożyć do niego łyżeczkę. Wydobądź żółtko i delikatnie wyskrob białko. Podawaj od razu z tostem, ponieważ jajka gotowane na miękko szybko stygną.

Jajecznica

Cały sekret polega na tym, aby patelnia była odpowiednio rozgrzana oraz by sprawnie posługiwać się szpatułką.

Składniki *(dla 4 osób)*

8 dużych jaj
1½ łyżki masła lub margaryny

Sprzęt

Duża teflonowa patelnia
Średniej wielkości miska
Trzepaczka
Krótka szpatułka

1. Wbij jajka do miski i ubij trzepaczką.
2. Postaw teflonową patelnię na *dużym* ogniu i pozwól jej rozgrzewać się przez około 30 sekund.
3. Rozprowadź masło lub margarynę po powierzchni patelni. Gdy przestanie skwierczeć, wlej jajka. Pozwól dolnej warstwie ścinać się przez mniej więcej 10 sekund. Następnie za pomocą szpatułki zeskrob ścięte jajko z dna patelni i zamieszaj.
4. Gdy jajka osiągną taką konsystencję, jaką lubisz, przenieś je z patelni na talerz (w przeciwnym razie nadal będą się ścinały) i natychmiast podaj.

Wariacje

Jeżeli chcesz uatrakcyjnić nieco serwowane przez Ciebie jajka, a jednocześnie nie chcesz robić omletów, dodaj do rozbitych jajek jakąkolwiek kombinację poniższych składników i postępuj według powyższej instrukcji:

- Małe kawałki szynki lub gotowanego boczku.
- Tarty ser (cheddar, szwajcarski, Gruyère lub jakikolwiek inny twardy ser).
- Kawałki wędzonego łososia.
- Którekolwiek z następujących ziół (świeżych lub suszonych): oregano, bazylia, tymianek, a także szczypiorek.
- Cienkie plasterki salami, pastrami lub peklowanej wołowiny.
- Podsmażana cebula pokrojona w kostkę, grzyby, papryka lub cukinia.

Jajka smażone

Aby uzyskać jajka smażone z obydwu stron, nie uszkadzając żółtek, postępuj tak, jak postąpiłby doświadczony kucharz restauracyjny, wiodący nieustanny wyścig z czasem: wysmaruj szpatułkę odrobiną oliwy, wsuń ją pod smażące się jajka, a następnie delikatnie oddziel je od powierzchni patelni i obróć.

Składniki *(dla 2 osób)*

1 łyżka masła lub margaryny
4 duże jajka

Sprzęt

Duża patelnia
Szpatułka

1. Postaw patelnię na *dużym* ogniu i pozwól jej rozgrzewać się przez około 30 sekund.
2. Rozprowadź masło lub margarynę po powierzchni patelni. Gdy przestanie skwierczeć, wbij jajka, otwierając je tuż nad powierzchnią patelni, tak aby nie uszkodzić lądujących na niej żółtek.
3. Smaż jajka tak długo, aż ich białko się zetnie, czyli przez około 2 minuty. Jeżeli chcesz uzyskać ładne „słoneczka", zmniejsz ogień na *średni* i smaż przez dodatkową minutę. Aby uzyskać jajka smażone z obydwu stron, obróć je tak, jak opisano powyżej, smażąc 30 sekund dłużej.

4. Za pomocą szpatułki delikatnie oddziel jajka od patelni, uważając na żółtka, które wciąż mogą się rozlać. (W razie konieczności posłuż się krawędzią szpatułki, aby oddzielić poszczególne jajka).

Wskazówka
Umieść pieczywo w tosterze zaraz po rozpoczęciu smażenia jajek, tak aby tost był gotowy w tym samym czasie, co jajka.

Jajka w koszulkach

Gotowanie „w koszulkach" to technika kulinarna polegająca na gotowaniu w płynie o temperaturze wrzenia lub nieco niższej pozbawionych skorupki jaj lub obranych ze skóry owoców bądź drobiu. Odpowiednio przyrządzone jajka w koszulkach, podane na toście, stanowią bardzo krzepiące śniadanie. Zaserwuj je Mamusi z dostawą do łóżka.

Składniki *(dla 2 osób)*
1 łyżka octu białego lub jabłkowego
4 świeżuteńkie duże jajka

Sprzęt
Duża, głęboka patelnia
4 małe miseczki
Łyżka cedzakowa

1. Patelnię wypełnij w ⅔ zimną wodą. Dodaj ocet i doprowadź do wrzenia na *dużym* ogniu.

2. Gdy woda zacznie wrzeć, wbij po jednym jajku do każdej z 4 miseczek, uważając przy tym, aby nie rozlać żółtek. Jeżeli żółtko się rozleje, sięgnij po nowe jajko, zachowując to rozlane do czegoś innego.
3. Zmniejsz ogień pod gotującą się wodą na *średni*, tak aby ledwie wrzała. Trzymając miseczkę w sposób pozwalający krawędzi stykać się z wodą, zsuń jajko do wrzątku. Stosując tę właśnie technikę, umieść każde jajko w wodzie, starając się działać możliwie jak najszybciej, aby wszystkie jajka były gotowe w tym samym czasie.
4. Gotuj jajka na wolnym ogniu przez 3 minuty, czyli do czasu, aż białka zaczną się ścinać. Za pomocą łyżeczki delikatnie przenieś nieco wody na żółtka, tak aby i one się zagrzały. Jeżeli woda zacznie gwałtownie wrzeć, zmniejsz nieco ogień. Gotowe jajka delikatnie wyjmij z wody, posługując się łyżką cedzakową, i umieść je na tostach lub bułkach.

Omlety

Jakość omletu zależy w równym stopniu od właściwych proporcji jajek w stosunku do rozmiarów patelni, co od umiejętności kucharza.

3 duże jaja
= patelnia o średnicy 20 cm (dla 1 osoby)

5 dużych jaj
= patelnia o średnicy 25 cm (dla 2 osób)

8 dużych jaj
= patelnia o średnicy 30 cm (dla 3 osób)

Omlet nie zetnie się odpowiednio, jeżeli na patelni znajdzie się zbyt dużo jajek, a jeśli będzie ich zbyt mało, usmaży się za szybko. Zawsze lepiej zrobić więcej omletów, aniżeli przeładować patelnię nadmierną ilością jajek. A ponieważ usmażenie omletu zabiera jedynie około minuty, gdy tylko nabierzesz nieco wprawy, ich przyrządzenie nie będzie wymagało żadnego wysiłku z Twojej strony.

Składniki *(na jeden omlet)*
Około ½ filiżanki nadzienia (patrz poniżej)
3 duże jajka
1 łyżeczka masła lub margaryny

Sprzęt
Patelnia o średnicy 20 cm, najlepiej teflonowa
Średniej wielkości miska
Trzepaczka
Szpatułka

1. Przygotuj nadzienie (jeżeli masz ochotę) i odstaw je na bok.
2. Za pomocą trzepaczki delikatnie ubij jajka w misce.

3. Postaw patelnię na *dużym* ogniu i pozwól jej rozgrzewać się przez około 30 sekund. Rozprowadź masło lub margarynę po powierzchni patelni. Gdy przestanie skwierczeć, wlej ubite jajka. Pozwól dolnej warstwie ścinać się przez mniej więcej 15 sekund.

4. Wsuń mniej więcej jedną trzecią szpatułki pod omlet. Unieś jego brzeżek przechylając jednocześnie patelnię w taki sposób, aby nieścięte jajko wypełniło zwolnioną w ten sposób powierzchnię. Powtarzaj czynność tak długo, aż jajka zetną się całkowicie.

5. Szybkim ruchem rozprowadź nadzienie w centralnej części omletu, a następnie zawiń, unosząc jego grubszą część.

6. Za pomocą szpatułki strąć omlet na talerz.

7. Przetrzyj patelnię do czysta papierowym ręcznikiem i stosownie do potrzeb przystąp do robienia kolejnego omletu.

Nadzienie

- Tarty cheddar, Monterey Jack[1], mozzarella, ser szwajcarski, Gruyère, edamski, parmezan lub bardziej miękkie sery, takie jak gorgonzola lub feta, pokrojone na małe kawałki.
- Szynka, salami lub gotowany boczek, pokrojone na małe kawałki.
- Pokrojona w kostkę cebula, papryka, grzyby, pomidor lub szalotki (bezpośrednio z puszki lub delikatnie podsmażone).
- Odgrzane resztki chili, podsmażanej fasolki albo sos pomidorowy (o temperaturze pokojowej).
- Szczypta dowolnej kombinacji świeżych lub suszonych ziół, takich jak oregano, zielona pietruszka, bazylia, rozmaryn lub, oddzielnie, estragon (około 1 łyżeczki na 4 jajka).

[1] Delikatny w smaku, miękki, dobrze się topiący ser podpuszczkowy. Można go zastąpić dowolnym łagodnym serem żółtym — *przyp. red.*

O jajkach słów kilka

W przypadku jajek kluczowa jest ich świeżość. Zazwyczaj najlepsze, najbardziej przesycone smakiem jajka można kupić bezpośrednio od hodowcy. W niektórych sklepach można również dostać jajka z hodowli ekologicznych lub zniesione przez kury z chowu wolno wybiegowego. Nie ma natomiast żadnej różnicy smakowej ani odżywczej pomiędzy jajkami o białej skorupce a tymi ze skorupką brązową (kolor skorupki jajka zależy od karmy kury, która je zniosła). Ważne jest, zwłaszcza w przypadku pieczenia, aby jajka miały odpowiedni rozmiar. W wszystkich przepisach *Taty* wykorzystywane są jajka duże lub ekstraduże. Kupując jajka sprawdzaj datę na pudełku, starając się wybrać możliwie najświeższe. Najlepiej spożyć je w przeciągu tygodnia od zakupu, lecz w lodówce można przechowywać je nawet do 3 tygodni. Jajka zawsze przechowuj w kartonowym pojemniku. Oto prosty sposób na to, aby sprawdzić, czy jajko jest nadal świeże: umieść jajko w małej miseczce z wodą. Świeże jajko opadnie na dno, starsze wypłynie na powierzchnię. Powietrze zawsze przedostaje się do jajka przez jego porowatą skorupkę, jeśli jednak dostało się do niego aż tyle powietrza, że zaczyna dryfować po powierzchni wody, oznacza to, że było przechowywane zbyt długo i należy je wyrzucić.

Naleśniki

Spektrum smaku naleśników jest bardzo szerokie, począwszy od wstrętnych po wspaniałe, w zależności od tego, kto mieszał ciasto i kto obracał je na patelni. Te są lekkie i pożywne.

Składniki *(dla 4 osób)*

1 filiżanka mąki
½ filiżanki maki pszennej z pełnego przemiału
3 łyżki cukru
2 łyżki zarodków pszennych (wedle uznania)
1½ łyżeczki proszku do pieczenia
½ łyżeczki sody oczyszczonej
½ łyżeczki soli
1 duże jajko
1 filiżanka mleka
2 łyżki masła lub margaryny, roztopione i ostudzone, albo oleju roślinnego
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (wedle uznania)
Dodatkowe masło, margaryna lub olej roślinny do smażenia naleśników
Sos do naleśników

Sprzęt

Duża patelnia
Średniej wielkości miska
Mała miseczka
Mały dzbanuszek
Trzepaczka
Drewniana łyżka
Szpatułka

1. Posługując się trzepaczką, wymieszaj wszystkie suche składniki w średniej wielkości misce.
2. W małej miseczce delikatnie roztrzep jajka, mleko, roztopione masło lub margarynę (albo olej roślinny) i wanilię.
3. Płynne składniki dolej do suchych i wymieszaj je drewnianą łyżką. Uważaj, aby nie przesadzić z mieszaniem. W tym momencie być może zechcesz przelać ciasto do małego dzbanuszka, aby ułatwić sobie jego rozlewanie po patelni.
4. Postaw patelnię na *dużym* ogniu i pozwól jej rozgrzewać się przez około 30 sekund. Następnie zmniejsz ogień na *średni*.
5. Rozprowadź masło lub margarynę po powierzchni patelni. Gdy przestanie skwierczeć, rozlej trochę ciasta po patelni, aby uzyskać pożądanych rozmiarów naleśnik, czyli tyle, aby ciasto nie dotykało krawędzi patelni.
6. Smaż do momentu, w którym na powierzchni naleśnika *zaczną* się tworzyć kratery. Obróć i smaż przez 1 – 2 minuty w przypadku cienkich naleśników lub nieco dłużej w przypadku grubszych. Podawaj od razu z masłem lub margaryną albo z ulubionym sosem.

Wariacje

Do ciasta dodaj nieco jagód (świeżych lub mrożonych), pokrojonych w cienkie plasterki truskawek lub pokrojonych w kostkę brzoskwiń. Jeżeli chcesz dodać jabłka, najpierw pokrój je w cienkie plasterki, a następnie lekko podsmaż.

Banana pokrój w plasterki i podsmaż na *średnim* ogniu z ⅓ filiżanki prawdziwego syropu klonowego. Uzyskanym w ten sposób ciepłym sosem polewaj naleśniki.

Wskazówki

- Jeżeli masz do wykarmienia cały tabun głodomorów i nie chcesz zaczynać podawać naleśników, zanim nie zrobisz ich na tyle, aby każdy mógł dostać po jednym, włóż gotowe naleśniki, ułożone na blasze do pieczenia, na kilka minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 90°C.
- Pierwsza partia naleśników może nie wyjść dokładnie tak, jak powinna, ponieważ patelnia musi osiągnąć odpowiednią temperaturę. Jeżeli wysmażenie Twoich pierwszych naleśników zabrało Ci nieco więcej czasu, niż podano w przepisie, zwiększ ogień. Zmniejsz ogień, gdy stwierdzisz, że naleśniki zaczynają się przypalać.
- Po wysmażeniu pierwszej partii naleśników być może nie będziesz musiał wcale dodawać masła.

Francuskie tosty

Francuski tost był jedną z pierwszych rzeczy, których przyrządzania nauczył mnie mój tata. Oto jego przepis z pewnymi drobnymi zmianami (tata nie należał do miłośników wanilii):

Składniki *(dla 4 osób)*

6 dużych jaj
½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
Trochę mleka
Szczypta cynamonu (wedle uznania)
8 kromek chleba
1 łyżeczka masła lub margaryny

Sprzęt

Duża patelnia
Forma do pieczenia ciasta lub duża miska
Trzepaczka
Szpatułka

1. W dużej misce lub formie do pieczenia ciasta roztrzep jajka, wanilię, mleko i cynamon (jeżeli lubisz).

2. Zanurz każdą kromkę w mieszance jajecznej, obracając po kilka razy, tak aby jajko nasączyło chleb z każdej strony.

3. Patelnię postaw na *dużym* ogniu i pozwól jej rozgrzewać się przez około 20 sekund. Następnie zmniejsz ogień na *średni*. (W przeciwieństwie do omletów francuskie tosty wymagają powolnego podsmażania).

4. Rozprowadź masło lub margarynę po powierzchni patelni. Gdy przestanie skwierczeć, połóż chleb. Smaż przez 3 – 4 minuty, do momentu, w którym chleb delikatnie się zarumieni. Obróć i smaż przez kolejne 3 – 4 minuty.

Wskazówki

- Chleb z mąki z pełnego przemiału nadaje się na francuskie tosty równie dobrze jak białe pieczywo, a jest bardziej pożywny.
- Dla urozmaicenia możesz zrobić francuskie tosty z bagietki pokrojonej w ukośne kromki o grubości około 2,5 cm.
- Możesz spróbować również zrobić francuskie tosty z grubo krojonej chałki.
- Jeżeli podczas robienia francuskich tostów nie korzystasz z pieczywa krojonego, pokrój chleb w 2,5-centymetrowe kromki.
- Możesz również zrobić ciekawe francuskie tosty z mufinek.

Aby oszczędzić na czasie

Nieusmażone francuskie tosty doskonale nadają się do zamrażania. Nasącz kromki chleba w mieszance jajecznej, a następnie ułóż jedna obok drugiej na blasze do pieczenia i włóż do zamrażalnika na kilka godzin. Zamrożone kromki przenieś do plastikowego woreczka.

Przed podaniem: ułóż zamrożone pieczywo na lekko natłuszczonej blasze do pieczenia i piecz przez 15 minut w piekarniku uprzednio nagrzanym do temperatury 200°C.

Śniadanie do łóżka

Niektórzy uważają, że nie ma lepszego sposobu na okazanie swoich uczuć ukochanej osobie niż pojawienie się rankiem w drzwiach sypialni, niosąc na tacy świeżo wyciśnięty sok, gorącą kawę i wystawne śniadanie. Możesz to zrobić w Dzień Matki, urodziny, rocznicę — każdego ranka, kiedy chcesz sprawić, aby ta szczególna dla Ciebie osoba poczuła się jak królowa.

Delikatna jajecznica z wędzonym łososiem, kwaśną śmietanką i kawiorem

Elegancki wygląd, rozkoszny smak — to śniadanie aż prosi się o szampana.

Składniki *(dla 2 osób)*

- *4 kromki białego pieczywa*
- *4 jajka*
- *115 g wędzonego łososia, pokrojonego w drobną kosteczkę*
- *2 łyżki masła*
- *2 łyżki kwaśnej śmietanki o temperaturze pokojowej*
- *Plasterki świeżych owoców i amerykańskie borówki*

Sprzęt

- *Specjalny podwójny garnek (z dolną częścią do wypełniania wodą)*
- *Średniej wielkości miska*
- *Foremka o średnicy 10 cm do wycinania ciasteczek w kształcie serca (wedle uznania)*
- *Trzepaczka*

1. Za pomocą foremki do wycinania ciasteczek lub małego nożyka pośrodku każdej kromki chleba wytnij serduszko. Powstałe w ten sposób serduszka wyrzuć lub zachowaj na inną okazję. Umieść pozostały chleb pośrodku dwóch talerzy.

2. Jajka roztrzep w średniej wielkości misce. Dodaj wędzonego łososia.

3. Dno podwójnego garnka wypełnij wodą do wysokości 5 cm. Na górze połóż masło i postaw garnek na średnim ogniu. Gdy masło się roztopi, rozprowadź je po dnie garnka, a następnie dodaj jajka. Mieszaj za pomocą trzepaczki do czasu, aż jajka ulegną ścięciu, czyli przez około 2,5 minuty.

MENU

Delikatna jajecznica z wędzonym łososiem, kwaśną śmietanką i kawiorem

Croissants

Mimoza

Café au lait

Świeże owoce

4. Zdejmij jajka z ognia i wmieszaj kwaśną śmietankę. Nałóż po jednej czwartej części jajek w wycięte serduszka. Na górę połóż nieco kawioru, a brzegi talerzy udekoruj na zmianę plastrami świeżych owoców i amerykańskimi borówkami. Podawaj od razu.

Mimoza

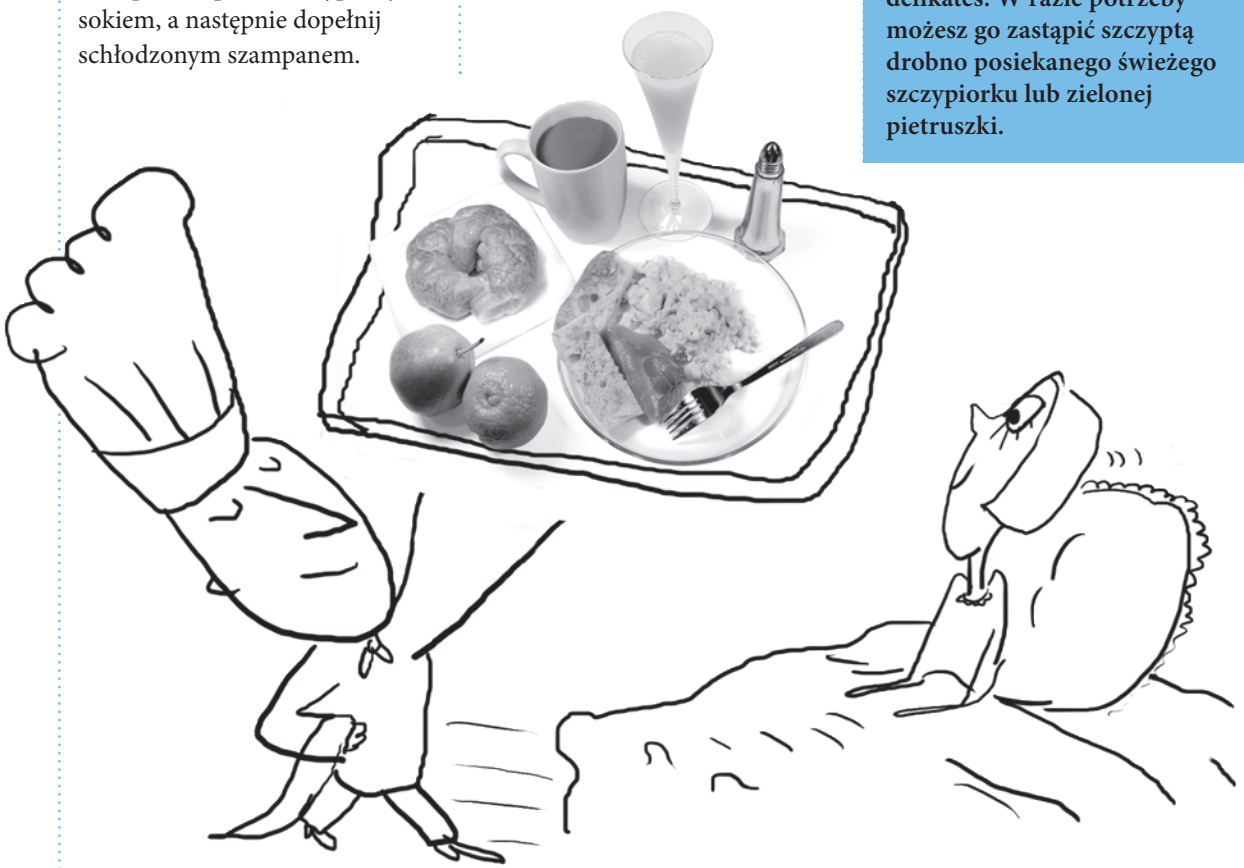
Aby przygotować dwie mimozy, wyciśnij sok z trzech świeżych pomarańczy. Dwa kieliszki do szampana w połowie wypełnij sokiem, a następnie dopełnij schłodzonym szampanem.

Café au lait

Wraz z tym specjalnym śniadaniem podaj filiżankę café au lait. Zaparz kawę tak, jak to zwykle czynisz, lecz nieco mocniejszą. Dodaj też szczyptę cynamonu do zmielonych ziaren. Jednocześnie w małym rondelku zagrzej trochę mleka. Na chwilę przed podaniem do obydwu filiżanek nalej po równo mleka i kawy.

Kawior emptor[2]

Świeży czarny kawior, jak ten pozyskiwany z jesiotra czy z bieługi, zazwyczaj można dostać w specjalistycznych sklepach. Jeżeli nie możesz dostać świeżego kawioru, zawsze możesz zastąpić go tym pasteryzowanym lub prasowanym, dostępnym w supermarketach, choć ich smak trudno porównywać. Pamiętaj, że nie wszyscy lubią intensywny rybi smak, którym charakteryzuje się ten delikates. W razie potrzeby możesz go zastąpić szczyptą drobno posiekanego świeżego szczypiorku lub zielonej pietruszki.



[2] Nawiązanie do łac. słów *caveat emptor* znaczących: „niech kupiec strzeże się” — *przyp. tłum.*

Gorąca owsianka

Kiedy byłem 22-letnim młodzieńcem o chaotycznych zwyczajach żywieniowych, a mój dziadek pełnym życia 91-letnim staruszkiem, stwierdziłem, że najlepsze, co mogę zrobić, to jeść to, co on. A trzeba Ci wiedzieć, że mój dziadek dzień w dzień, bez wyjątku, jadał gorącą owsiankę.

Składniki *(na jedną miseczkę)*

⅓ filiżanki zwykłych płatków owsianych
¼ filiżanki wody
Trochę mleka i brązowego cukru, syropu klonowego lub miodu (według uznania)

Sprzęt

Kuchenka mikrofalowa
Mała miseczka nadająca się do użytku w kuchence mikrofalowej

1. Do miseczki wsyp owsiankę i zalej wodą, a następnie luźno przykryj folią spożywczą.
2. Umieść miseczkę w kuchence mikrofalowej i gotuj na *średniej* mocy przez 5 – 6 minut. Dobrze wymieszaj.
3. Dodaj mleko i ewentualne dodatki.

Owsianka tradycyjna

Przyrządzając owsiankę na tradycyjnej kuchence, zagotuj wodę w litrowym rondelku. W przypadku drobniejszych płatków dodaj nieco więcej wody; mniej — w przypadku *grubszych*. Do gotującej się wody wsyp płatki i zdecydowanie zmniejsz ogień. Gotuj bez przykrycia przez około 5 minut, intensywnie mieszając. Zdejmij owsiankę z kuchenki, przykryj i odstaw, tak aby uzyskała pożądaną konsystencję. Dobrze wymieszaj, następnie dodaj mleko i wedle uznania cukier, syrop klonowy lub miód.

Wariacje

Podczas ostatnich 30 sekund gotowania dodaj do owsianki świeże jagody, plasterki banana, kawałki jabłka, rodzynki lub jogurt.

Puszysty naleśnik

Puszyste naleśniki należały do tych nielicznych potraw przyrządzanych przez naszego tatę, które uważaliśmy za prawdziwy przysmak. Oto niezawodny przepis na to efektowne danie.

Składniki *(dla 4 osób)*

6 dużych jajek
1½ filiżanki mleka
1 filiżanka mąki
3 łyżki cukru
1 łyżeczka wanilii
¼ łyżeczki cynamonu
6 łyżek masła lub margaryny
Dżem, polewa lub miód

Sprzęt

Żeliwna patelnia o średnicy 30 cm lub inne żaroodporne naczynie
Blender

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 220°C.
2. Ustaw blender na średnią prędkość i zmiksuj jajka, mleko, mąkę, cukier, wanilię i cynamon (zajmie Ci to około 15 sekund). Ciasto powinno być nieco grudkowate.
3. Roztop masło lub margarynę na patelni, umieszczając ją na około 30 sekund w nagrzanym piekarniku.
4. Wyjmij naczynie z piekarnika, rozprowadź masło po całej jego powierzchni, a następnie wlej ciasto. Włóż patelnię z powrotem do piekarnika, ustawiając ją na środkowej kratce, i piecz naleśnik przez około 20 minut lub do momentu, w którym naleśnik stanie się puszysty i przybierze złocisto-brązową barwę. (Nie otwieraj piekarnika przed

upływem 17 minut; po każdym sprawdzeniu drzwi piekarnika zamknij powoli i ostrożnie).

5. Gotowy naleśnik pokrój na kawałki i natychmiast podaj z dżemem, polewą lub miodem.

Wariacje

Puszysty naleśnik doskonale komponuje się ze świeżymi plastrami jabłek, bananów z jagodami lub kawałkami brzoskwini. Jabłka najlepiej przez kilka minut podsmażać na łyżeczce masła na *średnim* ogniu, gdy naleśnik piecze się w piekarniku.

Wskazówki

- Jeżeli masło na patelni zrobi się brązowe, oznacza to, że przypaliło się i że nie nadaje się do spożycia. W takim przypadku wylej je, oczyść patelnię i zacznij od nowa.
- Średnica patelni musi mierzyć dokładnie 30 cm. W przeciwnym razie naleśnik nie będzie puszysty.
- Jeżeli nie posiadasz blendera, skorzystaj z ręcznego miksera lub trzepaczki, albo z robota kuchennego pracującego w trybie pulsacyjnym.

Frittata

To klasyczne włoskie danie, serwowane jako zakąska w wielu trattoriach, jest niczym kisz bez kruchego ciasta i śmietany, tak proste, że trudno sobie wyobrazić coś równie nieskomplikowanego.

Składniki *(dla 4 osób)*

8 dużych jajek
4 plasterki szynki parmeńskiej, włoskiego salami lub pepperoni
1 łyżeczka suszonego oregano
1 średniej wielkości cukinia
1 czerwona papryka
6 pieczarek lub grzybów leśnych
2 szalotki lub jedna mała cebula
3 łyżki oliwy
½ filiżanki tartego cheddara

Sprzęt

Duża, teflonowa patelnia z nienagrzewającą się rączką
Średniej wielkości miska
2 szpatułki
Talerz o średnicy 30 cm (według uznania)

1. Rozgrzej opiekacz; kratkę umieść w dolnej części piekarnika, na jednej trzeciej wysokości.

2. Delikatnie wbij jajka do miski. Pokrój mięso na 2-centymetrowe kawałki i dodaj do jajek wraz z oregano. Odstaw na bok.

3. Umyj i osusz cukinię i paprykę. Obetnij końcówki cukini, a następnie przekrój ją wzdłuż; uzyskane w ten sposób połówki cukini pokrój w grube na centymetr półksiężyce. Usuń gniazdo nasienne z papryki, a następnie pokrój ją w szerokie na centymetr paski. Te z kolei pokrój na dwucentymetrowe kawałki. Grzyby pokrój w cienkie plasterki. Szalotki lub cebule obierz i pokrój na cienkie talarki.

4. Dużą teflonową patelnię z nienagrzewającą się rączką postaw na *średnim* ogniu i *pozwól jej rozgrzewać się* przez około 30 sekund. Dodaj dwie łyżki oliwy z oliwek, cukinię, paprykę, grzyby i szalotki. Podsmażaj, często mieszając, tak długo, aż warzywa zmiękną, czyli przez około 6 minut.

5. Dodaj pozostałą łyżkę oliwy, rozprowadzając ją po dnie patelni. Wlej mieszankę jajeczną. Następnie dodaj tarty ser. Smaż, często mieszając, aż spód frittaty się zetnie. (Górna warstwa powinna być płynna).

6. Zdejmij patelnię z kuchenki i umieść ją na dolnej kratce w gorącym piekarniku. Opiekaj przez 3 – 5 minut, lub do czasu, aż frittata spuchnie i zbrązowieje.

7. Wyjmij patelnię z piekarnika i odstaw na chwilę, aby ostygła.

8. Przenieś frittatę z patelni na talerz za pomocą dwóch szpatułek, albo podawaj bezpośrednio z patelni. (Posłuż się łapką, aby nie poparzyć się rączką patelni, która długo jeszcze będzie utrzymywała swoją wysoką temperaturę).

9. Przed podaniem pokrój frittatę w kliny.

Najlepsze smażone ziemniaczki

Często zamawiam jajka sadzone albo nawet stek z polędwicy wołowej tylko po to, aby mieć pretekst do zjedzenia moich ulubionych smażonych ziemniaczków.

Składniki *(dla 4 osób)*

4 lub 5 dużych ziemniaków
1 średniej wielkości cebula, obrana i pokrojona w cienkie słupki przypominające zapałki
1 zielona papryka pozbawiona gniazda nasiennego pokrojona w cienkie słupki przypominające zapałki
1 ząbek czosnku, posiekany
2 łyżki oleju kukurydzianego
1 łyżeczka czerwonej papryki
Sól i pieprz

Sprzęt

Średniej wielkości rondel
Duża patelnia teflonowa
Cedzak

1. Pokrój ziemniaki wzdłuż na ćwiartki, a następnie w grube na 2 cm słupki. Tak pokrojone ziemniaki umieść w rondelku i zalej zimną wodą na tyle, aby wszystkie znalazły się pod jej powierzchnią. Ziemniaki wystarczy pokroić na ćwiartki. Wodę doprowadź do wrzenia na *dużym* ogniu, który następnie zredukuj na *średni*; gotuj na wolnym ogniu przez dalsze 10 minut. Ziemniaki powinny być lekko niedogotowane. Odcedź je w cedzaku i odstaw na bok.
2. Gdy ziemniaki będą już podgotowane i osuszone, postaw patelnię na *dużym* ogniu i pozwól jej rozgrzewać się przez około 30 sekund. Zmniejsz ogień na *średnio duży*, dodaj cebulę i paprykę i smaż tak długo, aż ta pierwsza zmięknie, czyli przez około 6 minut. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
3. Dodaj ziemniaki. Smaż przez około 15 minut, często obracając ziemniaczki, tak aby obrumieniły się ze wszystkich stron. Dodaj czerwoną paprykę, pieprz i sól do smaku.
4. Smaż jeszcze przez 5 minut, tak aby ziemniaczki stały się złociste i chrupiące.

Aby oszczędzić na czasie

Ziemniaki można podgotować poprzedniego wieczoru, dobrze przykryć i wstawić do lodówki.

Wskazówka

Aby uzyskać jeszcze bardziej chrupiące ziemniaczki, wystarczy zrezygnować z czerwonej papryki (przyprawy), a zamiast tego na 10 minut przed końcem smażenia dodać do ziemniaków kolejną łyżkę oliwy i położyć bezpośrednio na nich ciężki żaroodporny talerz lub drugą patelnię.

Mufinki

Składniki *(na 12 mufinek)*

2 filiżanki mąki
3 łyżeczki proszku do pieczenia
¼ filiżanki cukru
3 łyżki zarodków pszennych (wedle uznania)
½ łyżeczki soli
1 duże jajko
1 filiżanka mleka
6 łyżek roztopionego masła lub oleju roślinnego, plus dodatkowa ilość potrzebna do wysmarowania formy na mufinki

Sprzęt

Forma na 12 mufinek
Mała miseczka
Średniej wielkości miska
Drewniana łyżka
Trzepaczka

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C.
2. Natłuść formę na mufinki.
3. W średniej wielkości misce wymieszaj wszystkie suche składniki.
4. W małej miseczce delikatnie roztrzep mokre składniki.
5. Mokre składniki wlej do suchych. Wymieszaj drewnianą łyżką. Uważaj, aby nie przesadzić z mieszaniem — ciasto powinno być grudkowate.

Natłuszczanie

Cienką warstwę masła, margaryny, tłuszczu piekarniczego lub oleju roślinnego rozprowadź po powierzchni (po bokach i na dnie) rondla, formy do pieczenia mufinek lub blachy do pieczenia za pomocą papierowego ręcznika złożonego na cztery. Lepiej *nie* stosować w tym celu masła, ponieważ tłuszcz ten szybko się przypala. Oleje roślinne w sprayu sprawdzają się podczas pieczenia, a poza tym pozwalają oszczędzić nieco kalorii.

6. Każdą z foremek wypełnij w ⅔ ciastem.
7. Piecz na środkowej półce przez 20 minut lub tak długo, aż mufinki lekko zbrązowieją, a zapałka bądź wykałaczka wbita w środek mufinki po wyjęciu okaże się sucha.
8. Zanim wyjmiesz mufinki z foremek odczekaj 10 minut, aby mogły nieco ostygnąć.

Wariacje

- Do mokrych składników, przed wymieszaniem ich z suchymi, dodaj filiżankę świeżych lub mrożonych jagód, świeżych borówek lub pokrojonego w kostkę jabłka. Jeśli robisz mufinki z owocami, zamiast natłuszczać formę, posłuż się specjalnymi papierowymi foremkami.
- Zastąp 1 filiżankę mąki filiżanką mąki kukurydzianej. Pozwala to na uzyskanie ciekawych efektów smakowych, zwłaszcza w połączeniu z jagodami (i tym razem nie zapomnij o zastosowaniu papierowych foremek).
- Zastąp 1 filiżankę mąki filiżanką płatków owsianych. Przygotuj płatki owsiane, zalewając je mlekiem w małej miseczce i pozostawiając na minutę, aby dobrze nim nasiąkły. Nasączone płatki, wraz z ½ filiżanki rodzynek, dodaj do pozostałych mokrych składników. Dalej postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w punkcie 5. przepisu.

Aby oszczędzić na czasie

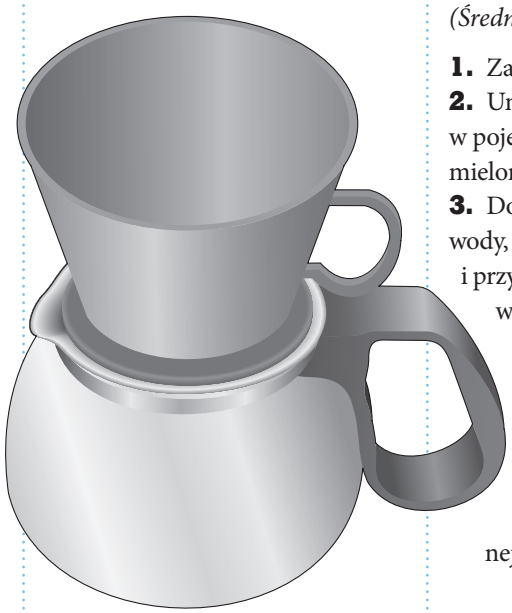
Aby w najprostszy, najszybszy sposób uzyskać świeże mufinki z samego rana, wystarczy poprzedniego wieczoru przygotować składniki. Po prostu wymieszaj wszystkie suche składniki w jednej misce, a mokre w drugiej. Obydwie miski przykryj szczelnie folią spożywczą; naczynie z płynnymi składnikami włóż do lodówki. Rano zacznij od połączenia suchych składników z mokrymi i piecz według wskazówek podanych w przepisie.

Porządna filiżanka kawy i filiżanka dobrej herbaty

Kawa

Ziarna kawowca są wypalane w miejscach o ciepłym klimacie: w Afryce, na Jamajce, w Brazylii i oczywiście w Kolumbii — ojczyźnie kawy Juan Valdez. Ziarna kawowców wyhodowanych w różnym klimacie i na różnej glebie różnią się nieznacznie między sobą pod względem smaku i aromatu. Ziarna te zbiera się, gdy są jeszcze zielone, transportuje się je do miejsca przeznaczenia, a następnie wypala, dzięki czemu zyskują swoją brązową barwę. Im dłużej trwa proces wypalania ziaren kawy, tym robią się one ciemniejsze i bardziej intensywne w smaku. Ziarna palone przez Francuzów i Włochów przybierają niemal czarną barwę i należą do najbardziej aromatycznych, dzięki czemu parzoną z nich kawę charakteryzuje bogaty, lekko cierpki i intensywny smak. Ziarna wypalane metodą wiedeńską są jasnobrązowe, dzięki czemu parzona z nich kawa jest bardziej łagodna i delikatna, pozostawiając lekki posmak. Między tymi dwoma biegunami istnieje wiele smaków.

Często sklepy z kawą sprzedają specjalne mieszanki, stanowiące połączenie ziaren o intensywnym smaku i tych delikatniejszych, z których uzyskuje się kawę o bogatszym i bardziej złożonym aromacie niż ta zaparzana z ziaren jednego typu. Możesz kupić kawę mieloną na miejscu, w sklepie, lecz najlepszą kawę uzyskasz, mieląc ziarna w domowym młynku do kawy bezpośrednio przed ich zaparzeniem. W przypadku prostszej, codziennej kawy wystarczy puszka mielonej, mocno wypalonej kawy.



Niezależnie jednak od gatunku kawy, którą kupujesz, ilość kawy pozostaje taka sama: jedna miarka kawy (2 łyżki) na 170 ml wody. Kawę parz, stosując którąkolwiek z trzech przedstawionych poniżej metod, a uzyskasz wspaniałe rezultaty. Oczywiście najprościej jest zrobić kawę w ekspresie przelewowym. W tym przypadku wystarczy postępować zgodnie ze wskazówkami podanymi w instrukcji.

Kawa z ekspresu przelewowego

(Średnio zmielone ziarna)

1. Zagotuj wodę w czajniku.
2. Umieść papierowy filtr w pojemniku na filtr i odmierz mieloną kawę.
3. Do filtra wlej jedynie tyle wody, aby zmoczyć ścianki filtra i przykryć mieloną kawę; pozwól wodzie opaść. Bardzo powoli wlej resztę wody, zatrzymując się co jakiś czas, tak aby mogła swobodnie przejść przez filtr.
4. Wodę wlewaj do momentu uzyskania pożądanej ilości kawy w dzbanku.



Świeżość

Oczywiście najlepszą kawę możemy uzyskać z najświeższych ziaren. Miłośnicy kawy przechowują jej ziarna w zamrażalniku i mielą je bezpośrednio przed zaparzeniem. Mielone ziarna dłużej zachowają swoją świeżość, jeżeli włożymy je do lodówki lub zamrozimy. Mniej więcej w miesiąc po otwarciu pojemnika mielone ziarna tracą swój intensywny aromat, a po dwóch miesiącach nasza kawa niemal całkowicie będzie go pozbawiona. Wiele supermarketów i sklepów delikatesowych oferuje różne ziarna kawy sprzedawane na wagę. Trzeba jednak pamiętać, że jeżeli ziarna były przechowywane przez dłuższy czas, prawdopodobnie utraciły swój intensywny aromat, w związku z czym lepiej już kupić kawę mieloną sprzedawaną w puszkach lub w opakowaniach próżniowych.

Kawa z kafeterii tłokowej

(Średnio zmielone ziarna)

1. Zagotuj wodę w czajniku.
2. W czasie, gdy woda się gotuje, wyjmij tłoczek ze szklanego dzbanka i wsyp kawę na dno naczynia.
3. Wypełnij dzbanek stosowną ilością wody. Włóż tłoczek z powrotem, tak aby spoczywał tuż nad poziomem wody, a przykrywka ciasno przylegała do ścianek tworząc próżnię.
4. Odczekaj 5 minut, a następnie powoli przepchnij tłoczek w dół. Kawa gotowa.



Mocca

(Bardzo drobno zmielone ziarna)

1. Wypełnij dolną część ekspresu zimną wodą do poziomu małego zaworka znajdującego się w bocznej ściance.
2. Nałóż część z filtrem na dolną część ekspresu, wypełnij ją zmieloną kawą i przykryj specjalnym sitkiem. (Nie ubijaj jej).
3. Szczelnie skręć część z wodą i mieloną kawą z pojemnikiem na gotową kawę. Tak przygotowany ekspres postaw na *średnim* ogniu. Gotuj do momentu, w którym stwierdzisz, że górna część wypełniła się kawą, i usłyszysz charakterystyczne skwierczenie.

Herbaty

Być może trudno będzie w to uwierzyć miłośnikom kawy, lecz to właśnie herbata jest najbardziej popularnym napojem świata. Istnieją trzy główne typy herbaty: czarna (o najsilniejszym aromacie), zielona (niefermentowana, o łagodnym, nieco gorzkawym smaku) i oolong (o subtelnym, delikatnym smaku). Herbatki ziołowe nie powstają z liści herbaty, lecz stanowią napar z ziół, kwiatów i przypraw. Aby zaparzyć czajniczek doskonałej herbaty, doprowadź wodę w czajniku do silnego wrzenia. Ogrzej czajniczek na herbatę, przepłukując go gorącą wodą. Wrzuć do niego po jednej łyżeczce lub torebce herbaty na filiżankę wody plus „jedną dla czajniczka". Zalej herbatę wrzątkiem i pozostaw do zaparzenia na 3 do 6 minut. Jeżeli korzystasz z herbaty sypanej, jej napar rozlewaj do filiżanek przez sitko (aby zatrzymać liście).

Śniadanie z jogurtem i owocami

Zwykła miseczka z jogurtem i owocami lub płatkami zbożowymi to kolejny sposób na szybki i zdrowy początek dnia. Ponadto decydowanie o tym, jakie składniki zmieszać z jogurtem, może stanowić dodatkową atrakcję dla dzieci.

Składniki

Musli lub zarodki pszenne
Orzechy, rodzynki, nasiona słonecznika
Różne owoce, takie jak banany, truskawki, jagody, maliny, ananas, jabłka lub winogrona
Jogurt naturalny lub waniliowy

1. Dodatki wyłóż w małych miseczkach.
2. Każdemu uczestnikowi śniadania nałóż do miseczki po filiżance jogurtu.
3. Pozwól, aby każdy sam dobrał sobie dodatki.

O jogurcie słów kilka

Istnieje wiele typów jogurtów: odtłuszczone, niskokaloryczne, naturalne, smakowe, kremowe i wiele, wiele innych. Wcale nie musisz kupować wyłącznie jogurtów krajowych producentów, jednak zawsze uważnie czytaj etykietkę. Wiele spośród jogurtów owocowych zawiera całe mnóstwo cukru. Wygodną alternatywę dla nich stanowi jogurt naturalny wymieszany w domu z niesłodzonym dżemem. Dzieci z pewnością go polubią, unikając tym samym spożycia zbędnego cukru. Dla Taty najlepszy jest chudy lub całkowicie odtłuszczony jogurt, zawierający mniej cholesterolu niż tradycyjne, tłuste jogurty.