



7 NAJLEPSZYCH PRZEPISÓW PROSTO ZE SKANDYNAWII!

Szybkie i łatwe w przygotowaniu!



1. Bataty pieczone z serem feta

4 porcje

Składniki:

- 2 słodkie ziemniaki ok. 200g/szt
- 50 g sera feta
- 1 garść pokrojonej pietruszki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- 100 g ugotowanej ciecierzycy

Przygotowanie:

Ustaw piekarnik na 200 stopni i połóż na blaszce pergamin. Umyj bataty i podziel na pół. Posmaruj je oliwą z oliwek zarówno od dołu, jak i od góry. Posól przeciętą część i umieść na blaszce skórką do góry. Piecz około 30 minut. Następnie obróć słodkie ziemniaki i pokrusz na wierzchu ser feta. W misce wymieszaj ciecierzycę z oliwą, solą i pieprzem. Następnie równomiernie rozprowadź na batatach.. Skrop oliwą z oliwek, posyp natką pietruszki i piecz przez kolejne 5-10 minut, aż ser nabierze ładnego, złotego koloru. Podawaj z solą, pieprzem i ulubioną sałatką.



2. Zupa krem z dyni

4 porcje

Składniki:

- Dynia ok. 1 kg
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka soli
- Woda lub bulion 0,5 l
- Śmietana kwaśna 200 ml
- Sok z cytryny 1,5 łyżki

Dodatkowe składniki:

- Czarna fasola z puszki
- Bagietka
- Śmietana

Przygotowanie:

Nagrząć piekarnik do 200 stopni. Dynię wydrążyć i pokroić na kawałki, obrać można po upieczeniu, będzie łatwiej. Cebulę obrać i pokroić, czosnek piec w skórce dopiero po upieczeniu wycisnąć zawartość. Umieść wszystko na blasze w towarzystwie masła. Posyp połową soli. Piecz na środku piekarnika przez około 30 minut, aż dynia będzie miękka. Wszystko przełóż do dużego rondla. Dodaj wodę lub bulion. Gotować razem przez 15 min, następnie dodać śmietanę i zblendować na gładki krem. Dodaj resztę soli i sok z cytryny. W razie potrzeby rozcieńczyć zupę wodą. Udekorować fasolą oraz kleksem kwaśnej śmietany. Podawać z pieczywem. Smacznego!



3. Makaron z owocami morza

Składniki:

- 400 g makaronu, najlepiej grubszy rodzaj spaghetti
- 600 g mieszanki skorupiaków (małży, raków, przegrzebków)
- 6 ząbków czosnku
- 3 szalotki
- 300 ml białego wina
- 2 opakowania pomidorków koktajlowych
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz czarny
- 100 g asiekanej natki pietruszki
- 2 łyżeczki płatków chilli
- Parmezan do posypania

Przygotowanie:

Oczyść małże pod bieżącą wodą odrzuć małże, które są otwarte. Obierz i drobno posiekaj szalotkę i podsmaż je w rondlu lub na wysokiej patelni w oliwie z oliwek. Przekrój na pół pomidorki koktajlowe i smaż je na wolnym ogniu przez kilka minut. Podlej winem, przypraw do smaku solą i pieprzem oraz dodaj płatków chili.

Całość gotuj przez około 15 minut. W międzyczasie ugotuj makaron – najlepiej grubszy, który trudniej się łąmie. Dodaj małże do sosu cebulowo-pomidorowo-winnego i gotuj przez około 5 minut lub do całkowitego otwarcia się. Następnie wymieszaj z połową pietruszki. Dodaj makaron do sosu i obracaj przez kilka minut.

Wyłóż makaron z sosem ze skorupiaków na duży półmisek i ułóż homary (są już ugotowane, kiedy je kupujesz), posyp siekaną pietruszką i dużą ilością tartego parmezanu. Spróbuj przed podaniem i dodaj ewentualnie soli i pieprzu, zanim zaserwujesz danie na stół.



4. Pieczony rabarbar z sosem karmelowym

4 porcje

Składniki:

- 300 g świeżego rabarbaru
- 75 g cukru
- 3 łyżki masła (plus do posmarowania formy)
- łyżka soku z cytryny

Sos karmelowy:

- 100 g masła
- 100 g cukru
- 100 ml lekkiego syropu
- 100 ml śmietany kremówki
- 1/2 łyżeczki soli
- 100 g grubo posiekanych orzechów (najlepiej pistacji lub orzechów laskowych)

Przygotowanie:

Ustaw piekarnik na 175 stopni. Rabarbar oczyścić, opłukać i pokroić na kawałki o długości około 10 cm. Przełożyć do natłuszczonej formy do pieczenia i posypać cukrem. Posmarować masłem i skrop sokiem z cytryny. Piec przez 20-30 minut, aż rabarbar zmięknie

Sos karmelowy: W rondelku zarumienić masło na złoty kolor, nie przypalić. Dodać pozostałe składniki, z wyjątkiem orzechów. Doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez około 5 minut. Na koniec dodać orzechy. Podawać z lodami waniliowymi.



5. Szaszłyki rozmarynowe z mozzarelli i ananasa

25 sztuk

Składniki:

- 1 świeży ananas
- 25 małych kulek mozzarelli
- 25 gałązek świeżego rozmarynu

Przygotowanie:

Ananasa obierz ze skórki i pokrój w kostkę o wymiarach 1,5 x 1,5 cm. Grilluj kostki na grillu. Przygotuj gałązki rozmarynu o długości około 15 cm, obierz listki od spodu. Następnie nadziewaj kulki mozzarelli i ananasa. Smacznego!



6. Tatar z łososia na smażonym papierze ryżowym

10-15 porcji

Składniki:

- 300 g łososia
- 1 jabłko
- 1 łyżka imbiru, obranego i startego
- 0,5 łyżki oleju sezamowego
- Sól dla smaku
- Pieprz
- Papier ryżowy

Przygotowanie:

Pokrój łososia na małe kawałki. Jabłko obierz i również drobno posiekaj. Połącz łososia, jabłko, starty imbir i olej sezamowy. Dopraw solą i pieprzem. Odmierz olej w rondelku, w którym można zmieścić cały papier ryżowy. Rozgrzej olej do 150-160 stopni. Dodawaj po jednym arkuszu papieru ryżowego na raz i smaż kilka sekund, a otrzymasz duży chips ryżowy. Odłóż na ręcznik kuchenny, posól i rozdziel na kawałki około 7 x 7 centymetrów. Sezam uprażyć na patelni na złoty kolor. Uważaj, aby go nie spalić! Ostudzić. Nałóż tatar na papier ryżowy i posyp prażonymi ziarnami sezamu. Udekoruj szczypiorkiem lub koperkiem.



7. Wilgotne ciasto czekoladowe

12 kawałków

Składniki:

- 3 jajka
- 300 g drobnego cukru
- 50 g kakao
- 300 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 125 g roztopionego masła
- 100 ml mleka

Przygotowanie:

Ustaw piekarnik na 180 stopni. W misce wymieszaj jajka i cukier puder. Wymieszaj suche składniki: kakao, mąkę pszenną, proszek do pieczenia i cukier waniliowy. Połącz z masą jajeczną. Dodaj masło i mleko. Szybko wymieszaj wszystko razem na jednolitą masę. Wlej ciasto do natłuszczonej i obsypanej bułką tartą formy do ciasta. Piec ciasto ok 40 minut. Po wyjęciu z pieca niech ostygnie w formie. Smacznego!

Życzymy smacznego!

