

AGNIESZKA MACIĄG



PRZEPISY NA
CZTERY PORY ROKU



Dom
pełen
miłości



AGNIESZKA MACIĄG

Dom pełen miłości

PRZEPISY NA
CZTERY PORY ROKU

zdjęcia
Robert Wolański


OTWARTE
KRAKÓW 2021

Wykaz oznaczeń potraw:



Dieta wegańska



Dieta wegetariańska



Ryby



Owoce morza



Drób

SPIS TREŚCI

WIOSNA. Wszystko rozkwita miłością **77**

WIELKANOC. Święto życia **119**

LATO. Gorące, obfite, kolorowe **165**

JESIEŃ. Dojrzałe bogactwo natury **223**

ZIMA. W kręgu najbliższych **271**

BOŻE NARODZENIE. Czas miłości **313**

Spis potraw **348**



WITAJ, UKOCHANA PRZYJACIÓŁKO MOJEGO SERCA!

Piszę do Ciebie tę książkę niemal jak list, w którym pragnę się podzielić dobrem i życiowym doświadczeniem. Dziś mam pięćdziesiąt dwa lata. Chociaż trudno mi w to uwierzyć, przeżyłam pół wieku na tej niezwykłej planecie. Czuję się młoda, a jednocześnie bogata w wiedzę i przeżycia. Mój syn Michał ma dwadzieścia dziewięć lat, a córka Helenka dziewięć. Moim mężem jest Robert, który zawodowo robi zdjęcia – także do tej książki. Jesteśmy ze sobą od 1996 roku. Naszą rodzinę tworzy również moja ukochana mama Wanda, która ma osiemdziesiąt pięć lat. To ona wszystkiego mnie nauczyła i pokazała, jak tworzyć dom przepełniony ciepłem i miłością. Ponadto do kręgu najbliższych należą moi dwaj bracia, Andrzej i Krzysiek, wraz z rodzinami. W ubiegłym roku Robert odnalazł swojego brata, poznał jego żonę oraz rodzinę ze strony ojca. Historia jego życia jest zawiła i skomplikowana, ale ostatni okres był dla nas czasem zaskoczeń i szczęścia.

Rodzina mojego serca jest liczna, ponieważ tworzą ją nasi przyjaciele i również Ty, moja ukochana Czytelniczko. Pojemność mego serca zwiększa się każdego dnia!

Miłość jest niezwykła, daje i podtrzymuje życie. Ma tę fascynującą właściwość, że im więcej jej dajemy, tym więcej jej otrzymujemy. Porównuję to do płomienia świecy – od

jednego niepozornego płomyka możemy zapalić nieskończenie wiele świec. Moc światła podobnie jak moc miłości jest potężna. Można się nią dzielić bez końca, a samej miłości podobnie jak światła nigdy nie ubywa. Staje się nieustannie pomnożona.

Ze wzruszeniem patrzę na podróż mojego życia. Mam za sobą mnóstwo doświadczeń i przerobionych lekcji, które nauczyły mnie empatii, akceptacji, zrozumienia i ogromnej wdzięczności za wszystko, co posiadam i co stało się moim udziałem. Spoglądam w przyszłość z ufnością i nadzieją. Widzę radosną podróż pośród pięknych dusz, które towarzyszą mi podczas mojej wędrówki. Dzisiaj zapraszam Cię do świata pełnego czułości i ciepła. Pachnącego cynamonem, lawendą, rozmarynem i świeżym chlebem. Kolorowego jak barwy czterech pór roku. Do domu pełnego miłości!

Agnieszka ♥

W KRĘGU NAJBLIŻSZYCH

Rodzina jest przestrzenią, w której czujemy bliskość, wsparcie i radość – choć czasem to pośród najbliższych przychodzi nam się też mierzyć z największymi i najważniejszymi życiowymi wyzwaniami. Moim zdaniem rodzina to najcenniejszy skarb, o który warto walczyć i stale się troszczyć. Spełniona, kochająca się rodzina stanowi fundament, z którego wyrasta szczęście tworzących ją ludzi. Nie oznacza to oczywiście, że pośród bliskich zawsze wszystko jest idealnie. Rodzina składa się z różnych osób, o odrębnych charakterach i osobowościach: często skomplikowanych, czasem wymagających. W rodzinie nie wszyscy jesteśmy przecież tacy sami, często ogromnie się między sobą różnimy. Ja jednak wierzę, że nikt z nas nie jest tu przypadkiem, bez powodu. Wierzę też, że każdy członek rodziny jest ważnym nauczycielem dla innych. Właśnie dlatego rodzina jest pierwszą i najważniejszą przestrzenią, w której uczymy się wzajemnego szacunku i akceptacji, pomimo dzielących nas różnic. Nie kochamy siebie nawzajem za to, że jesteśmy identyczni, ale pomimo tego, że jesteśmy różni, że mamy odmienne zdania, upodobania i poglądy. Członkowie rodziny są dla nas najważniejszymi nauczycielami bezwarunkowej miłości i akceptacji. Dzięki nim rozwijamy się, wzrastamy i stajemy się lepszymi ludźmi. Lekcje, które przepracowujemy w tym intymnym, kameralnym gronie, czasami nie są łatwe, ale zawsze są bardzo ważne i niezwykle pożyteczne. A jeśli uda się z nimi uporać i wyciągnąć z nich wnioski, doświadczamy szczęścia i radości, których nie sposób porównać z niczym innym na świecie. To nasze najważniejsze i najcenniejsze zwycięstwa.

Zwierzęta, nasi bracia mniejsi

Moja najbliższa rodzina to osoby, które wymieniłam we wstępie do tej książki. Ale ważnymi jej członkami są również nasze koty! Teraz mieszkają z nami Tytus i Maurycy, ale przez lata towarzyszył nam również piesek, było też kilka ukochanych kotek. Helenkę urodziłam w domu, a jej przyjsciu na świat towarzyszyły Iśka, Luśka i Dzidka (czyli Zdziśława). Wiem, że w dzisiejszych czasach może się to wydawać dziwne, ale przecież kiedyś dzieci rodziły się w domach, a ich narodzinom towarzyszyły domowe zwierzęta. Może dlatego Helenka nie ma żadnego uczulenia na sierść zwierząt, pomimo że ja mam. Ale ja urodziłam się w sterylnym szpitalu, a mieszkanko, w którym się wychowałam, było tak małe i zatłoczone, że nie było w nim miejsca dla psa czy kota.

Mój mąż Robert oglądał niedawno film dokumentalny zatytułowany *Szczęśliwe koty*. Był poruszony zawartą w nim wiedzą. Pokazano w nim mężczyznę mieszkającego w Japonii, który cierpiał na głęboką depresję. W ramach terapii, którą zalecił mu lekarz, mężczyzna zaczął przychodzić do parku zamieszkanego przez koty. Było to miejsce stworzone specjalnie w tym celu: aby ludzie mogli przebywać w otoczeniu zwierząt, głaskać je i z nimi obcować. Mężczyzna przyjmował przepisane leki i przychodził do „kociego” parku codziennie, kładł się na trawie i pozwalał, aby otaczały go przyjacielskie futrzaki. Aby łąsiły się do niego, siadały na nim, przytulały się i kojąco mruczały. Każdego dnia czuł się lepiej, a wkrótce proces jego zdrowienia stał się tak szybki, że opiekujący się nim psychiatrzy nie mogli wyjść ze zdziwienia. Uzдоровienie okazało się trwałe. Mężczyzna wrócił do pracy i normalnego życia, jednak nadal przynajmniej raz w tygodniu odwiedza

w parku swoich kocich przyjaciół, aby przebywać w ich kojącym towarzystwie.

W Japonii mieszkania są często tak niewielkie, że nie sposób hodować w nich zwierząt domowych. Dlatego w Kraju Kwitnącej Wiśni popularnością cieszą się kocie kawiarnie czy właśnie parki, które pomagają ludziom utrzymać wewnętrzną harmonię i równowagę. Obecność zwierząt ma działanie lecznicze i otwiera w nas nieprzebrane pokłady miłości. Czy istnieje coś wspanialszego niż doświadczanie tych ciepłych, kojących uczuć...?

Pomimo że mam alergię na kocią sierść, w moim sercu jest tak wiele miłości, a w mojej głowie tak niezachwiany spokój, że nie przejmuję się tą diagnozą. Czuję się dobrze, a raz na jakiś czas używam homeopatycznych granulek na alergię, które skutecznie łagodzą objawy i nie dają skutków ubocznych. Oprócz tego istnieją rasy kotów i psów, które są odpowiednie dla osób uczulonych na sierść.

Wszystkie nasze kotki były bezpańskie, przygarnęliśmy je, otoczyliśmy miłością i daliśmy im dom. Wyjątkiem jest Maurycy, którego Helenka dostała w prezencie od przyjaciółki. Maurycy to piękny kot syjamski, pierwszy rasowy w naszej rodzinie. Z charakteru nie jest jednak arystokratą, ale wiernym towarzyszem o ogromnym sercu.

W rodzinie wszyscy jesteśmy tak samo ważni i każdy znajduje w niej miejsce dla siebie: mała dziewczynka, osoba starsza, a także koty, nasi puchaci przyjaciele, których miseczki, codziennie napełniane przysmakami, stoją w naszej kuchni. Ponadto każdego dnia od późnej jesieni do wczesnej wiosny, karmimy dzikie ptaki, które przylatują do ogrodu. Obserwowanie ich ekscytuje i daje mi ogromną radość podczas zimowych dni. Pozwalają nam pamiętać, że zimą natura wcale nie zamiera. Jest pełna, piękna, różnorodna i przeobfita.



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
około 15 minut

LICZBA PORCJI:
na 1 słoiczek

Aromatyczna, uniwersalna mieszanka przypraw domowej roboty

Choć wywodzi się z ajurwedy, jest uniwersalną przyprawą, która sprawdzi się w niemal każdej kuchni. Możesz jej używać do zup, dań z roślin strączkowych, dań z ryb czy mięs, kasz, gotowanych warzyw, a nawet ziemniaków. Nie tylko wyjątkowo smakuje, ale również wspomagająco reguluje trawienie i podnosi odporność. Przechowujemy ją w dużym słoiku. Świeże, samodzielnie robione mieszanki przypraw mają smak nieporównywalnie intensywniejszy i piękniejszy niż te kupowane w sklepie.

SKŁADNIKI

- x 30 g nasion kminu rzymskiego
- x 30 g nasion kolendry
- x 20 g nasion kopru włoskiego
- x 2 łyżki nasion kardamonu
- x 1 łyżka nasion kozieradki
- x 1 łyżeczka mielonej kurkumy

WYKONANIE

Na suchej patelni podpraż wszystkie składniki (z wyjątkiem mielonej kurkumy), zaczynając od największych. Uważaj, aby się nie przypaliły – cały czas mieszaj.

Gdy przyprawy staną się złociste i zaczną wydzielać piękny zapach, zdejmij je z ognia. Wciąż ciepłe, zmiel je na proszek (na przykład w młynku do kawy), a następnie dodaj kurkumę.

Wymieszaj i przełóż do suchego, szczelnie zamykanego pojemnika.

Oliwa czosnkowa: królowa przypraw i dodatków

O domowej roboty oliwach ziołowych opowiadałam już w swojej pierwszej książce kulinarnej, czyli w *Smaku życia*. Jednak pisząc *Dom pełen miłości*, nie mogę nie wspomnieć przynajmniej o tej najbardziej podstawowej w naszym domu. Jest z nami niezmiennie od lat, uwielbiamy ją wszyscy i nie wyobrażamy sobie bez niej codziennego gotowania.

Po raz pierwszy posmakowałam oliwy podczas podróży po krajach Morza Śródziemnego. Oliwy używa się tam zamiast masła i być może właśnie za jej sprawą mieszkańcy południa Europy cieszą się tak dobrym zdrowiem. Dziś w naszej kuchni dobra oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno stoi na zaszczytnym miejscu. Kiedyś przywoziliśmy ją z podróży, teraz można kupić ją wszędzie, również ekologiczną.

Oliwy czosnkowej używamy do polewania pieczywa, makaronów, kasz, warzyw, dań z roślin strączkowych, serów, a także do robienia wszelkich pesto. Helenka uwielbia polewać nią kaszę gryczaną, ryż i kozi ser feta, a także maczać w niej razowe pieczywo.

Pamiętaj, że oliwa w wysokich temperaturach staje się szkodliwa, dlatego nie należy na niej smażyć. Można ją tylko lekko i krótko podgrzewać.

Najlepsza domowa oliwa czosnkowa

Za sprawą oliwy czosnkowej potrawa nabiera wyrazistego, obłędnego smaku. Kiedy nie masz dressingu do sałaty, wystarczy, że polejesz nią warzywa, dodasz trochę soku z cytryny, szczyptę soli i gotowe!

SKŁADNIKI

- × 6–8 obranych i przekrojonych na ćwiartki ząbków czosnku
- × 250 ml dobrej jakości oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- × 1 łyżeczka suszonej bazylii lub mieszanki ziół prowansalskich
- × sok wyciśnięty z 1 dobrze wyszorowanej cytryny

WYKONANIE

Czosnek włóż do szklanej miseczki, zalej sokiem z cytryny, przykryj i odstaw na 24 godziny. Po upływie tego czasu przecedź czosnek i odstaw do osuszenia.

Do czystej i całkowicie suchej butelki włóż czosnek i zioła. Całość zalej dobrej jakości oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Zamknij szczelnie butelkę, wstrząśnij nią i odstaw na kilka dni, aby oliwa przeszła aromatem przypraw. My używamy specjalnej butelki z lejkiem: oliwa łatwo wydostaje się na zewnątrz, a dodatki zostają w środku.



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
2 dni

LICZBA PORCJI:
1 buteleczka



Omlet z zielonymi szparagami i świeżymi ziołami

Szparagi uważa się za roślinę szlachetną i wykwinłą. Znane i uwielbiane w rozmaitych kuchniach, są składnikiem niezliczonych przepisów. W naszym domu pełnym miłości lubimy je między innymi w tej właśnie postaci: jako składnik pożywne omletu.

SKŁADNIKI

- x 4 jajka od kur z wolnego wybiegu
- x kilka ugotowanych zielonych szparagów
- x 1 łyżka mleka roślinnego niesłodzonego (np. ryżowego)
- x ½ czerwonej papryki pokrojonej w kostkę
- x ½ pora
- x 2–3 obrane ząbki czosnku
- x 1 łyżeczka zdrowego tłuszczu roślinnego (lub masła klarowanego)
- x do posypania świeże zioła (np. liście bazylii)
- x sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

WYKONANIE

Rozgrzej patelnię i rozpuść na niej odrobinę zdrowego tłuszczu. Drobną pokrojoną porę oraz czosnek podsmaż na rumiano. W misce rozkłóć jajka, mleko roślinne, sól morską i świeżo mielony czarny pieprz.

Mieszanke wylej na rozgrzaną na patelni masło, na wierzchu ułóż ugotowane wcześniej szparagi i całość posyp posiekanymi ziołami. Omlet udekoruj kosteczkami czerwonej papryki. Smaż tak długo, aż masa jajeczna będzie zupełnie ścięta – możesz w tym celu użyć pokrywki.



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
około 15 minut

LICZBA PORCJI:
dla 2 osób



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
5-10 minut

LICZBA PORCJI:
dla 2-3 osób

Sałatka z młodych ogórków, kiełków, rzodkiewek i awokado

Wspaniała! Czekam na nią całą zimę. Możesz ją dać na przykład na śniadanie w ciepłe dni, z dodatkiem tostowanego, pełnoziarnistego pieczywa, co jest zgodne z dietą nietłuszczenia.

SKŁADNIKI

- x 2-3 ogórki gruntowe
- x pęczek młodych rzodkiewek
- x 1 dojrzałe awokado
- x garść kiełków koniczyzny, lucerny, brokuła lub rzeżuchy
- x garść młodych listków jarmużu lub rukoli
- x garść posiekanych ziół: bazylii, lubczyku lub natki pietruszki
- x 2 łyżki lekko podprażonych nasion sezamu
- x 1 łyżka lekko podprażonych pestek dyni
- x 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
- x odrobina skórki otartej z dobrze wyszorowanej limonki
- x oliwa z oliwek (najlepiej czosnkowa, domowej roboty, zob. s. 41)
- x sól kamienna lub himalajska do smaku

WYKONANIE

Awokado przekrój, usuń pestkę, a miąższ wydrąż łyżeczką i pokrój na kawałki. Rzodkiewki i ogórki również pokrój na kawałki. Pozostałe rośliny i warzywa umyj i osusz. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i zjadaj na zdrowie.



Kopytka ze szpinakiem i ziołami

Klasyczne, domowe, smakujące dzieciństwem domowe kopytka czasami serwuję w wykwintniejszej wersji, ze szpinakiem i aromatycznymi ziołami. Wtedy smakują jak najlepsza włoska potrawa. Najbardziej w naszym domu lubi je Robert i Helenka. Dobrze doprawiony szpinak może stać się ulubioną potrawą nawet małych dziewczynek...

SKŁADNIKI

- × 3–4 porcje domowych kopytek (około 10–15 sztuk na osobę; przepis na s. 107)
- × 1 średniej wielkości por
- × 4–6 ząbków czosnku
- × 4 garści młodego szpinaku
- × garść mieszanki posiekanych świeżych ziół (np. natki pietruszki, koperku, szczypiorku, lubczyku, szatwii)
- × 1 łyżka zdrowego tłuszczu roślinnego (lub masła klarowanego)
- × 1 łyżeczka soku z cytryny
- × tarty parmezan
- × sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

WYKONANIE

Pora i czosnek obierz i posiekaj. Szpinak umyj i osusz na sicie. Na patelni podgrzej zdrowy tłuszcz i podsmaż na rumiano posiekanego pora i czosnek. Dodaj ugotowane wcześniej kopytka, również podsmaż na rumiano i na końcu dodaj szpinak, sok z cytryny oraz świeże zioła. Całość wymieszaj i dopraw świeżo mielonym czarnym pieprzem oraz parmezanem.



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
około 15 minut

LICZBA PORCJI:
dla 4 osób



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
40 minut

LICZBA PORCJI:
dla 6–8 osób

Barszcz biały z kurkumą i kurkami

Lata płyną, zmieniają się mody i obyczaje kulinarne, a klasyczny, polski barszcz biały niezmiennie króluje na wielkanocnych stołach. Przyrządziła go moja babcia, przyrządzali rodzice, dziś ja gotuję tę niezrównaną zupę z pomocą mojej Helenki. Tu podaję przepis odświeżony, ponieważ odkryłam, że barszcz biały wybornie komponuje się z odrobiną zdrowej kurkumy o bajecznej barwie. Dodatek w postaci kurek przydaje tej potrawie subtelnej wykwintności.

SKŁADNIKI

- x 2 litry bulionu z warzyw
- x 250–500 ml dobrego, naturalnego zakwasu
- x 2 opakowania mrożonych kurek
- x 1 łyżka zdrowego tłuszczu roślinnego (lub masła klarowanego)
- x 3–4 liście laurowe
- x 6 ziaren ziela angielskiego
- x 5–10 ziaren czarnego pieprzu
- x 1–2 łyżeczki suszonego majeranku
- x 1 łyżeczka suszonego tymianku
- x ¼ łyżeczki mielonej kurkumy
- x sól morska i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- x do podania: jajka na twardo, ugotowane młode ziemniaki i świeże zioła (posiekana natka pietruszki lub koperek)
- x opcjonalnie śmietana

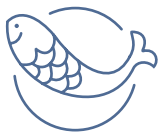
WYKONANIE

Kurki rozmroź i osusz na sicie. Podgrzej patelnię i podsmaż grzyby bez dodatku tłuszczu. Gdy odparuje z nich sok, dodaj zdrowy tłuszcz i dopraw solą i pieprzem.

Do gorącego wywaru dodaj wszystkie przyprawy, a na końcu zakwas. Doprowadź do wrzenia i wyłącz. Zupę możesz doprawić śmietaną.

Na talerzach ułóż usmażone kurki, pokrojone kawałki ziemniaków, obrane i pokrojone jajka. Całość zalej zupą i posyp świeżymi ziołami.





CZAS
PRZYGOTOWANIA:
15–20 minut

LICZBA PORCJI:
dla 4 osób

Kolorowa sałatka piętrowa z pieczonym łososiem

Gdy byłam dzieckiem, piętrowe sałatki przygotowywała na święta moja ciocia Irena. Zawsze zachwycaly mnie niczym piękne torty. Zajadałam je z ogromną radością i ekscytacją, obserwując, jak łączą się kolory, smaki i struktury. Ten sentyment pozostał mi do dziś i słabością do piętrowych sałatek zaraziłam swoje dzieci.

SKŁADNIKI

- × 4 ugotowane na twardo jajka od kur z wolnego wybiegu
- × 1–2 szklanki pieczonego filetu z łososa bez skóry
- × 1–2 pęczki rzodkiewek
- × 1 szklanka posiekanego szczypiorku
- × 1–2 szklanki pokrojonych ugotowanych ziemniaków
- × do przybrania świeże zioła (np. rzeżucha, lubczyk, koperek, natka pietruszki)
- × sól morską do smaku

sos majonezowy

- × 1 szklanka domowego majonezu (zob. s. 130)
- × 1 łyżka soku wyciśniętego z dobrze wyszorowanej cytryny
- × 1 łyżeczka płynnego jasnego miodu
- × 2 łyżki posiekanego koperku

WYKONANIE

Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszaj.

Ugotowane jajka obierz i pokrój w kostkę, a następnie posól i delikatnie wymieszaj.

To samo zrób z rzodkiewkami. Upewnij się, że łosoś i ziemniaki również są odpowiednio doprawione.

W misce lub w czterech mniejszych miseczkach układaj piętrowo wszystkie składniki sałatki w dowolnej kolejności. Udekoruj świeżymi ziołami i majonezem.





Chlebek owsiany z serem i świeżymi ziołami

To bardzo prosty i szybki przepis, z którego możesz skorzystać nawet wtedy, gdy jesteś bardzo zapracowana i brakuje ci czasu na czasochłonne wypieki. Chlebek jest pyszny i najlepiej smakuje w dniu jego przyrządzenia. Dobrej zabawy!

SKŁADNIKI

- × 1 szklanka mąki owsianej
- × 1 szklanka otrębów owsianych
- × 50 g koziej fety pokrojonej w kostkę
- × 1½ szklanki mleka roślinnego niesłodzonego
- × 1 jajko od kury z wolnego wybiegu
- × 2–3 łyżki oleju roślinnego
- × 3 łyżeczki suszonego cząbrku
- × ½ łyżeczki suszonego czosnku
- × 1 łyżeczka proszku do pieczenia bez fosforanów
- × 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- × 1 łyżeczka zdrowego słodzika (np. ksylitolu lub stewii)
- × 1 łyżeczka soli kłodawskiej lub himalajskiej
- × 1–2 garści posiekanych ulubionych ziół (np. lubczyku, bazylii, szczypiorku, natki pietruszki)

WYKONANIE

Rozgrzej piekarnik do 200°C.

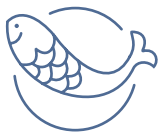
Formę do pieczenia (klasyczną keksówkę) wysmaruj olejem i wysyp odrobiną bułki tartej.

Wymieszaj ze sobą wszystkie mokre składniki, a następnie dodaj suche. Na końcu wmieszaj w masę ser feta oraz zioła. Całość przełóż do foremki i piecz około 40 minut lub tak długo, aż chlebek będzie w środku upieczony, a z wierzchu lekko rumiany.



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
40–50 minut

LICZBA PORCJI:
1 bochenek
(klasyczna
keksówka)



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
około 40 minut

LICZBA PORCJI:
dla 3–4 osób

Ryba pieczona w liściach młodej kapusty

Tradycyjnie liści młodej kapusty używało się do pieczenia w piecach chlebowych, ponieważ nadają wypiekowi lekko słodkawy smak. Lubię dodawać do moich potraw świeże liście chrzanu, selera lub kapusty. O te ostatnie jest zawsze najłatwiej.

SKŁADNIKI

- x 4 kawałki filetów rybnych (np. z halibuta, dzikiego łososia lub dorsza atlantyckiego)
- x 3–4 zewnętrzne liście młodej kapusty
- x 1 cytryna
- x 1 główka młodego czosnku
- x 1 łyżka masła klarowanego
- x sok wyciśnięty z ½ cytryny
- x kilka gałązek tymianku lub rozmarynu
- x sól morska i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

WYKONANIE

Dorsza umyj i osusz. Rozgrzej piekarnik do 190°C.

Na brytfance do pieczenia ułóż umyte i osuszone liście kapusty. Umieść na nich filety, polej roztopionym masłem klarowanym, skrop sokiem z cytryny, posyp solą oraz grubo mielonym czarnym pieprzem. Na rybie rozłóż pokrojone ząbki czosnku, kawałki cytryny oraz gałązki ziół. Całość przykryj dużym liściem kapusty i wstaw do gorącego piekarnika. Piecz około 20 minut. Po wyjęciu ryby z piekarnika usuń górny liść, który spełniał funkcję aromatycznej pokrywki.





Jesienna zupa z selera z gruszką i imbirem

Rozgrzewa, koi, odżywia. Seler i gruszka to jedno z moich najulubieńszych połączeń. W tej wyborowej jesiennej zupie towarzyszy im orientalny akcent w postaci imbiru. Oryginalna kombinacja smaków.

SKŁADNIKI

- x 2 pory (tylko białe części)
- x 1 bulwa selera
- x 1 pietruszka
- x 1–2 gruszki (np. klapsy)
- x 1 łyżka soku z cytryny
- x 3–4 cm utartego korzenia imbiru
- x 1–1½ l bulionu z warzyw
- x 1 łyżka zdrowego tłuszczu roślinnego (lub masła klarowanego)
- x ½ łyżeczki zdrowego słodzika (np. ksylitolu lub stewii)
- x szczypta świeżo mielonej gałki muszkatołowej
- x sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- x do posypania prażone pestki słonecznika i dyni, grzanki z razowego chleba lub kawałki wyrazistego w smaku sera

WYKONANIE

Warzywa umyj, oczyść i pokrój na kawałki.

Na dnie garnka podgrzej zdrowy tłuszcz, podsmaż na złoto pory, dodaj gałkę muszkatołową, a następnie seler i pietruszkę. Na końcu dodaj gruszki. Całość zalej 1 litrem wrzącego bulionu i dodaj wszystkie pozostałe składniki.

Gotuj na wolnym ogniu przez mniej więcej 20 minut. Zmiksuj całość na gładki krem i dopraw do smaku. Jeśli zupa okaże się zbyt gęsta, dodaj taką ilość bulionu, aby otrzymać idealną konsystencję.

Podawaj z prażonymi pestkami, grzankami lub serem.



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
około 30 minut

LICZBA PORCJI:
dla 4–5 osób



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
40 minut

LICZBA PORCJI:
12 babeczek

Babeczki z jagodami i jeżynami

Ich smak pomoże przywołać ostatnie dni gorącego lata. Doskonale na energetyczne śniadanie, jako przekąska do pracy lub do podania na dziecięcym przyjęciu urodzinowym. Szybko znikają!

SKŁADNIKI

- x 1½ szklanki mrożonych jagód i jeżyn
- x 2 szklanki ekologicznej mąki gryczanej, owsianej lub pszennej (mąki można łączyć)
- x 1 szklanka zdrowego słodzika (np. ksylitolu lub stewii)
- x 2 jajka od kur z wolnego wybiegu
- x ½ szklanki mleka roślinnego niesłodzonego
- x 100 g prawdziwego masła w temperaturze pokojowej
- x 1 opakowanie cukru z prawdziwą wanilią
- x skórka otarta z 1 dobrze wyszorowanej pomarańczy
- x 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- x 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- x szczypta soli

WYKONANIE

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Formę do pieczenia muffinków wyłóż papilotkami (ewentualnie wysmaruj masłem).

W dzieży miksera utrzyj masło, słodzik, jajka, mleko roślinne, mąkę i wszystkie pozostałe składniki z wyjątkiem jagód. Jagody delikatnie wmieszaj w ciasto na samym końcu. Formę napełnij ciastem do wysokości około ⅓.

Wstaw do piekarnika i piecz na środkowej półce przez mniej więcej 30 minut.

Po wyjęciu i ostudzeniu możesz ozdobić babeczki lukrem (zob. s. 151), cukrem pudrem lub bitą śmietaną i świeżymi owocami.





Pyszny smalec z roślin z pieczonym czosnkiem

Czasy, kiedy stek był wyłącznie z wołowiny, a smalec wyłącznie wieprzowy, szczęśliwie należą do przeszłości. Dziś kuchnia roślinna cieszy się coraz większą popularnością, a nazwy zarezerwowane dla potraw mięsnych z powodzeniem określają również potrawy wegańskie i wegetariańskie, które odnoszą się do swych mięsnych odpowiedników jedynie konsystencją, smakiem lub sposobem przygotowania. Oto wyśmienity roślinny smalec. Na kromce dobrego ciemnego pieczywa nie ma sobie równych!

SKŁADNIKI

- × 400 g ugotowanej do miękkości białej fasoli (może być z puszki)
- × 1 średnia cebula
- × 1 główka czosnku
- × ½ łyżeczki suszonego majeranku
- × sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- × 1 łyżka zimnej wody
- × trochę oleju roślinnego do smażenia

WYKONANIE

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Nieobraną główkę czosnku piecz przez 20–30 minut, aż ząbki staną się zupełnie miękkie. Posiekaną cebulę podsmaż na oleju na rumiano.

Wybierz z łupinek upieczone ząbki czosnku. Możesz użyć kilku z nich lub nawet całą główkę. Pieczony czosnek staje się łagodny, kremowy w smaku i traci wyrazisty zapach.

Dobrze odsączoną fasolę przełóż do blendera. Dodaj podsmażoną cebulkę, czosnek oraz przyprawy. Zblenduj na gładką masę. Przełóż do słoika i przechowuj w lodówce.



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
10 minut

LICZBA PORCJI:
dla 2–3 osób



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
około 1½
godziny +
marynowanie
przez noc

LICZBA PORCJI:
dla 4–6 osób

Kurczak w cynamonie i imbirze z jabłkami

Jedno z dań, które przywodzą mi na myśl zimy mojego dzieciństwa. Zapach pieczonego kurczaka i jabłek kojarzy mi się ze świątecznym obiadem. Podczas podróży po świecie odkryłam, że cynamon wspaniale wzbogaca dania wytrawne. Nadaje im niepowtarzalny aromat i wyszukany, oryginalny smak. A mnie, gdy czuję jego zapach, natychmiast przypomina się Marrakesz...

SKŁADNIKI

- × 1 duży kurczak zagrodowy
- × 1½ kg polskich jabłek (np. antonówki lub szarej renety)

marynata

- × 4–5 ząbków czosnku, 2 łyżki jasnego miodu
- × sok wyciśnięty z ½ dobrze wyszorowanej pomarańczy
- × 1 łyżka masła klarowanego
- × 1 łyżka majeranku + jeszcze trochę do posypania
- × 1 łyżka soli himalajskiej, ½ łyżeczki mielonego imbiru
- × ½ łyżeczki mielonego cynamonu cejlońskiego

WYKONANIE

Kurczaka dobrze umyj i osusz, usuń tłuszcz. Wszystkie składniki marynaty połącz ze sobą w blenderze. Na trzyj marynatą całego kurczaka, również w środku. Przełóż do pojemnika, posyp pozostałym majerankiem, przykryj i odstaw na całą noc. Następnego dnia rozgrzej piekarnik do 190–200°C. Jabłka umyj i pokrój na kawałki. Część umieść wewnątrz kurczaka i zwiąż jego nogi sznurkiem, aby jabłka nie wypadły. Kurczaka umieść w naczyniu do pieczenia, przykryj wiórkami masła klarowanego i wstaw do piekarnika. Piecz około 40 minut, od czasu do czasu polewając wytopionym tłuszczem. Po tym czasie przekręć kurczaka na drugą stronę. Znow polej tłuszczem. Jeśli jest go zbyt dużo, przelej go do miseczki. Kurczaka obłóż pokrojonymi na ćwiartki jabłkami i ponownie wstaw do gorącego piekarnika. Piecz przez kolejnych 40 minut lub tak długo, aż kurczak będzie rumiany i dobrze upieczony.



Ciasteczka zimowe

Do porannej kawy, do pracy, do chrupania na długie zimowe wieczory... Proste i smakowite ciasteczka zimowe zdobędą serca wszystkich domowników.

SKŁADNIKI

- x 3 szklanki ekologicznej mąki pszennej, owsianej lub orkiszowej
- x 250 g miękkiego masła
- x 1 szklanka zdrowego słodzika (np. ksylitolu lub stewii)
- x 1 jajko od kury z wolnego wybiegu
- x 1 łyżeczka naturalnego jogurtu
- x 2–3 łyżeczki mielonego cynamonu cejlońskiego
- x 1 łyżeczka przyprawy korzennej
- x 1 łyżeczka sody oczyszczonej

WYKONANIE

Wszystkie składniki umieść w dzieży miksera lub zagnieć rękami na elastyczne ciasto. Owiń folią i wstaw do lodówki na godzinę. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Rozwałkuj ciasto na dużej desce wysypanej mąką. Z rozwałkowanego ciasta powykrawaj ciasteczka. Ułóż je na płaskiej blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz około 15 minut, aż staną się lekko rumiane. Wystudzone ciasteczka możesz posypać cukrem pudrem lub ozdobić domowym lukrem (zob. s. 151).



CZAS
PRZYGOTOWANIA:
1 godzina

LICZBA PORCJI:
dla 4–6 osób

Copyright © by Agnieszka Maciąg

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2021

Opieka redakcyjna: Ewelina Tondys

Redakcja tekstu i adiustacja: Joanna Mika

Korekta: Joanna Mika, Aneta Wieczorek

Projekt graficzny książki i łamanie:
Agata Gruszczyńska / Pracownia Register

Projekt okładki: Eliza Luty

Fotografie: 1 s. okładki – © Alberto Bogo / Stocksy, s. 22 i 35 –
© Agnieszka Maciąg, pozostałe fotografie – © Robert Wolański
(podziękowania dla „Urody Życia” za współpracę i za inspiracje, dzięki
którym powstał klimat do stworzenia pięknych zdjęć zapachów i smaków)

ISBN 978-83-8135-125-6

Informacja na s. 60 dotycząca spożywania mięsa: zob. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>, dostęp: 02.08.2021.



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,
ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2021.
Druk: Toruńskie Zakłady Graficzne „Zapolex”

Witaj, Ukochana Przyjaciółko mojego serca!

Napisałam tę książkę niemal jak list do Ciebie, w którym pragnę podzielić się dobrem i życiowym doświadczeniem.

Pomysł na tę książkę zrodził się wśród moich czytelniczek i uczestniczek warsztatów. To one wymarzyły sobie książkę z przepisami na cztery pory roku, dla całej rodziny, na wszystkie okazje. A ja chciałam spełnić ich marzenie. Tak oto powstała książka pełna miłości, ciepła, inspiracji, z przepisami na dania zarówno dla wegetarian i wegan, jak i dla tych, którzy czasami jedzą drób zagrodowy czy dzikie ryby. W naszych rodzinach są przecież osoby w różnym wieku, o różnych preferencjach. To książka stworzona w domu, który jest sercem mojego wszechświata. Dzielę się zatem z Tobą także przepisem na stworzenie domowej przestrzeni, w której miłość rodzinna będzie się rozwijać. Wierzę, że zgodna, ciepła, kochająca się rodzina jest fundamentem szczęścia każdego z nas.

Z miłością

Agnieszka

E-book dostępny na woblink.com

ISBN 978-83-8135-125-6



9 788381 351256

Cena detal. 59,99 zł



WYDAWNICTWO
OTWARTE