

BiomedicTM

Jadłospis świąteczny

2020

inspirowany Kuchnią Lidla i mojej Babci :)



BiomedicTM

1.Domowa zupa grzybowa

Składniki:

200 g suszonych grzybów (np. borowiki, podgrzybki)
200 g pieczarek
pęczek włoszczyzny (z selerem, pietruszką, porem i marchwią)
1 cebula (w diecie lekkostrawnej omijamy i dodajemy więcej pora)
120 ml śmietanki 30%
1 łyżka smalcu gęsiego
natka pietruszki
sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, kminek, majeranek

Przygotowanie:

Wkładamy umytą i oczyszczoną włoszczyznę do zimnej wody, zagotowujemy z ziele angielskim i listkami laurowymi. Grzyby namaczamy na całą noc w wodzie o temperaturze pokojowej, następnie dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą. Podduszamy razem z cebulką na smalcu gęsim. Do bulionu dodajemy zawartość patelni- podduszoną cebulkę z grzybami i gotujemy kilka godzin, do miękkości warzyw. Doprawiamy wg uznania. Przed podaniem zabilamy zahartowaną śmietaną.



BiomedicTM

2. Zupa krem z cebuli na kasztanach

Składniki:

ok. 8 kasztanów (lub 4-5 ziemniaków)
pęczek włoszczyzny (z selerem, pietruszką, porem i marchwią)
4-5 szt. dużej cebuli
2-3 ząbki czosnku
2 łyżki smalcu gęsiego
natka pietruszki
sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, papryka słodka i wędzona, tymianek, oregano
plaster imbiru
1/2 butelki wina białego wytrawnego

Przygotowanie:

Wkładamy umytą i oczyszczoną włoszczyznę do zimnej wody, zagotowujemy z ziele angielskim i listkami laurowymi. Czosnek podduszamy razem z cebulką i imbirem na smalcu gęsim. Doprawiamy papryką słodką i papryką wędzoną. Zalewamy winem i dusimy do lekkiego odparowania. W tym samym czasie w osobnym garnku w małej ilości wody gotujemy kasztany (ew. ziemniaki) aż będą al dente. Do bulionu dodajemy zawartość patelni oraz ugotowane kasztany i gotujemy jeszcze całość 2 godziny, do miękkości warzyw. Zostawiamy do ostygnięcia. Blendujemy. Doprawiamy ziołami.



BiomedicTM

3. Pieczony karp

Składniki:

4 filety z karpia
2 duże cebule
2 dojrzałe cytryny
oliwa z oliwek
natka pietruszki/ koper
sól, pieprz, liście laurowe

Przygotowanie:

Filety z karpia umyć, dokładnie oczyścić i osuszyć. Podzielić na mniejsze kawałki. Cebulę i wyparzoną cytrynę pokroić w grube plastry, część ułożyć na dnie naczynia żaroodpornego. Na cebuli rozłożyć kawałki karpia, na przemian układać warstwy cebuli, cytryny, ziół i ryby. Przykryć naczynie i schować do lodówki na całą noc, aby ryba „przeszła” zapachem cebuli i ziół. W dniu wigilii wyjąć naczynie z rybą z lodówki i pozostawić, by zawartość naczynia złąpała temperaturę pokojową. Wyjąć płaty karpia z „marynaty” i przełożyć do czystego naczynia żaroodpornego. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 30- 40 minut (w zależności od grubości płatów czas pieczenia może się wydłużyć).



BiomedicTM

4. Ryba w panierce z jajka

Składniki:

filety rybne (np. z dorsza, morszczuka lub mintaja)
jajko kurze całe
cytryna lub limonka
masło klarowane
natka pietruszki/ koper
sól, pieprz

Przygotowanie:

Filety rybne umyć, dokładnie oczyścić i osuszyć. Doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać masło klarowane na nieprzywierającej patelni. Jajka rozbełtać z płytkiej miseczce. Kolejno obtaczać kawałki ryby w jajku i smażyć do lekkiego zarumienienia. Odkładać na papierowy ręcznik, który wchłonie nadmiar tłuszczu, po czym przełożyć do naczynia żaroodpornego. Bezpośrednio przed podaniem zrumienić w piekarniku. Podawać z kawałkami cytryny lub limonki i ziołami.



BiomedicTM

5. Ryba w galarecie

Składniki:

upieczone lub usmażone kawałki ryby (możesz wykorzystać pozostałości ryby z wigilii)
włoszczyzna
ulubione zioła, np. lubczyk, estragon, kminek
ziele angielskie lub ziarna kolendry
sól, pieprz
cytryna
oliwa
żelatyna (ok. 20 g na 1,5 litra)

Przygotowanie:

Umyte, obrane, pokrojone w grube paski warzywa skrapiamy oliwą i podpiekamy w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 15 minut na złoty kolor. Do garnka wlewamy 1,5 litra wody, dodajemy upieczone warzywa, ziele angielskie, zioła, sól i odrobinę pieprzu. Gotujemy ok. 20 minut. Wywar przelewamy przez sito i doprawiamy do smaku. W osobnym garnku rozpuszczamy żelatynę i dodajemy do wywaru. W naczyniach układamy kawałki przygotowanej wcześniej ryby, dekorujemy warzywami i zalewamy wywarem. Odstawiamy do lodówki i chłodzimy do stężenia.



BiomedicTM

6. Kompot z owoców i suszu

Składniki:

2 litry wody
2 świeże jabłka
2 świeże gruszki
50 g suszonych śliwek
50 g suszonych fig lub niesiarkowanych ciemnych moreli
2 plastry imbiru
cynamon, goździki
ew. naturalny miód pszczeli

Przygotowanie:

Wodę delikatnie zagotowujemy z przyprawami. Owoce płuczemy, kroimy i razem ze skórką dodajemy do ciepłej (nie wrzącej) wody z przyprawami. Następnie dodajemy suszone owoce. Gotujemy kilka godzin na najmniejszym ogniu (najlepiej przez całą noc). Najlepiej smakuje po 2-3 przegotowaniach :)

Miód można dodać do lekko schłodzonego kompotu tuż przed podaniem.



BiomedicTM

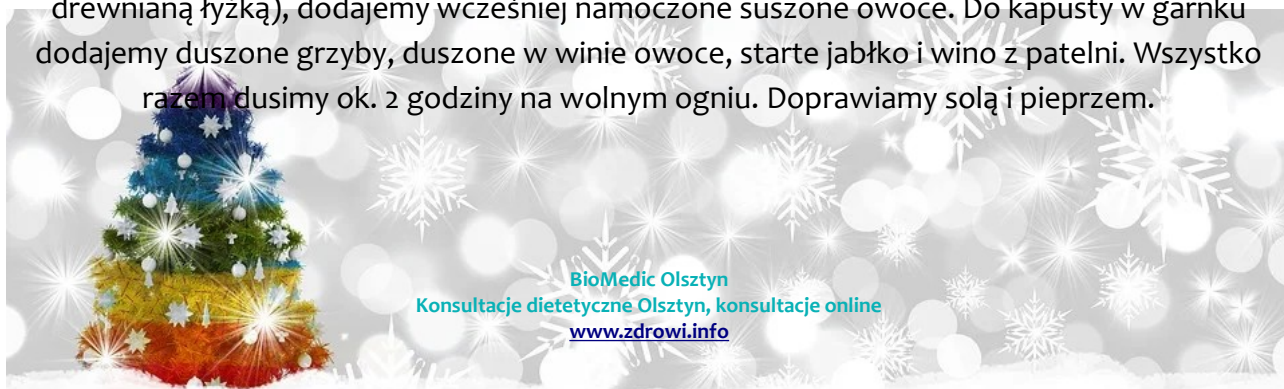
7. Bigos w wersji wege

Składniki:

200 kiszanej kapusty
200 g białej kapusty
garść suszonych śliwek
garść suszonej żurawiny
garść suszonych grzybów
2 plastry świeżego jabłka
liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz
szklanka wina białego wytrawnego
masło klarowane/ oliwa

Przygotowanie:

Grzyby dokładnie płuczemy, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na godzinę. Podobnie robimy z suszonymi owocami. Kiszoną kapustę odciskamy, dodajemy pokrojoną białą kapustę, gotujemy z liśćmi laurowymi i ziele angielskim do miękkości. Co jakiś czas mieszamy, aby się nie przypaliło. Grzyby kroimy w kostkę, rumienimy na patelni na maśle, zdejmujemy. Na tę samą patelnię wlewamy wino, zagotowujemy i zbieramy „smak” ze smażenia grzybów (najlepiej drewnianą łyżką), dodajemy wcześniej namoczone suszone owoce. Do kapusty w garnku dodajemy duszone grzyby, duszone w winie owoce, starte jabłko i wino z patelni. Wszystko razem dusimy ok. 2 godziny na wolnym ogniu. Doprawiamy solą i pieprzem.



BiomedicTM

8. Kluski z makiem

Składniki na ciasto:

500 g ziemniaków z dużą zawartością skrobi
1 szklanka mąki kasztanowej
3 łyżki skrobi ziemniaczanej
szczypta soli

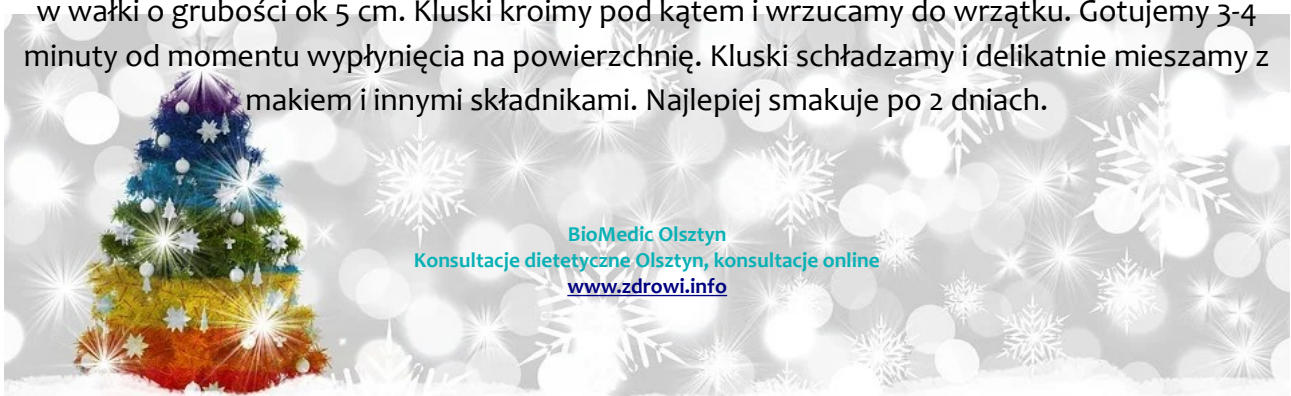
Dodatki:

1/2 szklanki maku
2/3 szklanki mleka kokosowego
śmietana 30% lub jogurt kokosowy
2 garści ulubionych orzechów
skórka z 1 pomarańczy
miód

Przygotowanie:

Ziemniaki gotujemy i odstawiamy do ostygnięcia. Mak mielimy i wsypujemy do garnka.

Dodajemy mleko kokosowe i gotujemy przez 30 minut, a następnie odstawiamy do przestygnięcia. Ziemniaki przeciskamy przez praskę. Dodajemy do nich sól, mąkę ziemniaczaną oraz kasztanową. Całość wyrabiamy na jednolitą masę. Ciasto dzielimy na dwie części i rolujemy w wałki o grubości ok 5 cm. Kluski kroimy pod kątem i wrzucamy do wrzątku. Gotujemy 3-4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Kluski schładzamy i delikatnie mieszamy z makiem i innymi składnikami. Najlepiej smakuje po 2 dniach.



BiomedicTM

9. Bezglutenowe pierniczki

Składniki na ciasto:

1 szklanka mąk bezglutenowych (np. kasztanowa, ryżowa, kukurydziana)
1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
przyprawy korzenne: imbir, goździki, cynamon, kardamon, gałka muskatołowa
1/3 kostki zimnego masła

Dodatki:

lukier: naturalny miód + mleko kokosowe
ulubione bakalie
skórka starta z cytryny/ pomarańczy

Przygotowanie:

Wszystkie składniki ciasta łączymy i mieszamy w misce, tak by masło nie zdążyło się roztopić. Ciasto spłaszczamy, formujemy w prostokąt o grubości ok. 1 cm, zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na min. 1 godzinę (lub na całą noc). Schłodzone ciasto rozwałkowujemy na grubość ok. 5 mm na blacie oprószonym mąką. Za pomocą foremek lub szklanki wykrawamy pierniki, które następnie układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 10 - 15 minut. Dekorujemy lukrem i ulubionymi bakaliami.



BiomedicTM

10. Rolada z gęsiną

Składniki na 2-3 porcje:

3 jajka kurze
serek kozi do smarowania
filet z gęsi pieczony (produkt dostępny w Lidlu)
300 g szpinaku i/ lub jarmużu
oliwa z oliwek
sól, pieprz
majeranek, pietruszka, koper

Przygotowanie:

Szpinak blanszujemy na oliwie na rozgrzanej patelni. Gdy zmniejszy objętość i odparuje, dodajemy przyprawy. Zdejmujemy z ognia, odstawiamy. Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na sztywną pianę. Żółtka przekładamy do osobnej miski. Szpinak siekamy i dodajemy do żółtek.

Dodajemy pianę z białek i delikatnie mieszamy całość, aż składniki się połączą. Masę przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wyrównujemy z wierzchu. Pieczemy ok. 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Na ciepłym cieście rozsmarowujemy miękki serek kozi i układamy kawałki pieczonej lub wędzonej gęsi. „Ciasto” z dodatkami przenosimy na blat razem z papierem. Roladę ciasno zwijamy, zaczynając od dłuższego boku i odklejając delikatnie ciasto od papieru. Roladę kroimy w plastry i podajemy ze świeżymi ziołami.



BiomedicTM

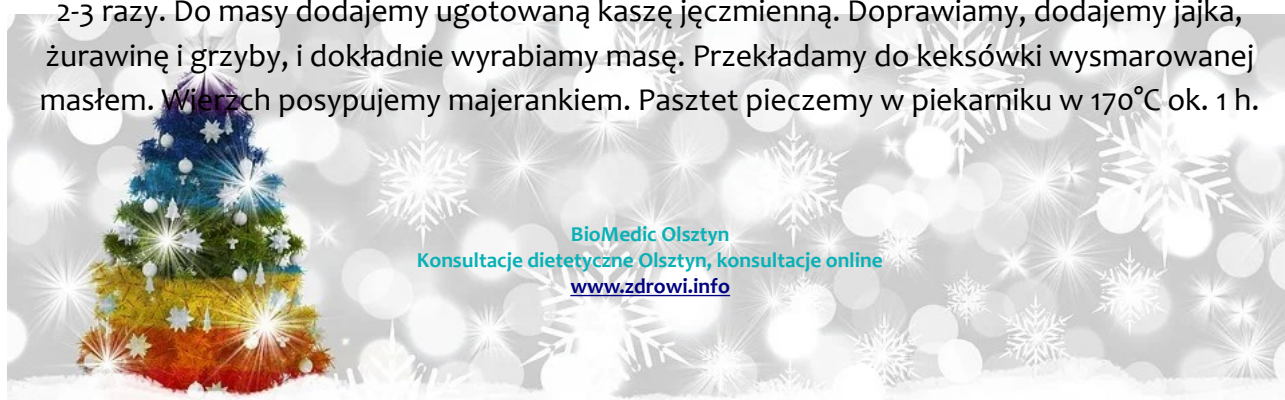
11. Pasztet z dziczyzny

Składniki:

500 g mięsa z dzika lub jelenia
200 g wątróbki (np. drobiowej)
200 g drobnej kaszy (np. jęczmiennej)
200 g surowego boczku lub słoniny
2 średnie cebule
50 g suszonych grzybów
50 g suszonej żurawiny
2 łyżki majeranku
2 jaja kurze
ziele angielskie, listki laurowe, gałka, sól, pieprz
masło

Przygotowanie:

Mięso doprawiamy solą i pieprzem, kroimy na mniejsze kawałki. Boczek kroimy w kostkę, a cebulę drobno siekamy. Mięso przesmażamy wraz z boczkiem na rozgrzanej patelni. Zalewamy wodą, dodajemy liście laurowe i ziele angielskie. Całość dusimy do miękkości. Kaszę gotujemy. Suszone grzyby wcześniej namaczamy i gotujemy do miękkości, kroimy. Nie wylewamy wody z gotowania grzybów. Wątróbki oczyszczamy i przesmażamy wraz z cebulą, odstawiamy do wystudzenia. Wszystkie przygotowane i ostudzone składniki mielimy w maszynce do mielenia 2-3 razy. Do masy dodajemy ugotowaną kaszę jęczmienną. Doprawiamy, dodajemy jajka, żurawinę i grzyby, i dokładnie wyrabiamy masę. Przekładamy do keksówki wysmarowanej masłem. Wierzch posypujemy majerankiem. Pasztet pieczemy w piekarniku w 170°C ok. 1 h.



BiomedicTM

12. Paszтет vegetariański

Składniki:

250 g ciecierzycy (ugotowanej lub konserwowej)
100 g ulubionych suszonych owoców (np. ciemnych moreli i żurawiny)
50 g płatków orkiszowych lub owsianych
1 średnia cebula
1 średnia marchewka
2 jaja kurze
masło klarowane
2 łyżki orzechów włoskich
kmin, curry, imbir, cynamon, sól, pieprz

Przygotowanie:

Ciecierzycę przepłukujemy na sitku i gotujemy do miękkości, solimy pod koniec gotowania. Odstawiamy do wystudzenia. Cebulę i marchew drobno siekamy. Podsmażamy na rozgrzanym maśle. Dodajemy imbir, kmin, curry i cynamon. Dusimy do miękkości, podlewając wodą przez około 10 minut. Odstawiamy warzywa do wystudzenia, dodajemy orzechy. Do misy blendera wrzucamy przestudzone warzywa, ciecierzycę i płatki owsiane. Całość miksujemy. Do masy dodajemy jaja i ponownie miksujemy. Następnie masę przekładamy do miski, dodajemy żurawiny i morele pokrojone drobno. Całość mieszamy, możemy również doprawić solą i pieprzem. Paszтет przekładamy do keksówki i wyrównujemy. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez około 60 minut

