PRZEPISY NA PRZEPYSZNE PRZYJECIE SYLWESTROWE

EAT ME FIT ME

WYSTRZAŁOWE MENU

STARTERS

Ślimaczki z ciasta francuskiego z bazylią i parmezanem lub z pieczarkami i czarnuszką 3

Mini burgery z pomidorkami koktajlowymi 4

Sałatka z paluszków krabowych dla miłośników sushi 5

KONKRETY

Sałatka z kurczakiem, pesto, rukolą i suszonymi pomidorami 6

Quiche z gruszką, wędzonym łososiem i camembertem, posypane rukolą 7

COŚ SŁODKIEGO

Sangria, czyli owocowe orzeźwienie 8

Błyskawiczne ciasto z pomarańczami i kremem czekoladowo-miętowym 9

ŚLIMACZKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO Z BAZYLIĄ I PARMEZANEM LUB Z PIECZARKAMI I CZARNUSZKĄ

- *opakowanie ciasta francuskiego XXL*
- *300 g zielonych oliwek*
- *pęczek bazylii*
- *50 g tartego parmezanu (odrobinę możesz zostawić do dekoracji)*
- *ząbek czosnku*
- *szczypta białego pieprzu*
- *3 łyżki sezamu*
- *450 g pieczarek*
- *2 cebule*
- *¼ łyżeczki soli*
- *szczypta czarnego pieprzu*
- *1 łyżka czarnuszki (do dekoracji)*
- *odrobina oleju*

Posiekaj drobno pęczek bazylii i ząbek czosnku. Wwrzuć bazylię i czosnek do blendera, dodaj pozostałe składniki i zmiksuj na gładką masę.

Na tarce z dużymi oczkami zetrzyj oczyszczone wcześniej pieczarki, obierz cebulę i zetrzyj ja na tarce (lub bardzo drobno posiekaj.
Rozgrzej na patelni odrobinę oleju (jeśli masz patelnię z powłoką teflonową możesz nie używać oleju), wrzuć cebulę i smaż chwilę na dużym ogniu ciągle ją mieszając.
Dodaj pieczarki, sól i pieprz i smaż wszystko aż do momentu wyparowania wody.
Pozwól przestygnąć pieczarkom i zajmij się zielonym nadzieniem.
Rozłóż papier do pieczenia, wyjmij ciasto z lodówki i rozwiń je na papierze.
Ciasto posmaruj do połowy bazyliowo-oliwkowym nadzieniem, drugą część ciasta francuskiego posmaruj masą pieczarkową.
Blachę do pieczenia wyłóż papierem – będziesz na nie od razu przekładać ślimaczki.
Zwiń ciasto chwytając w palce dłuższy bok ciasta – krótszy ma tworzyć ślimaczki :)
Włącz piekarnik i ustaw temp. na 170 stopni Celsjusza.
Ostrym nożem rozcinaj powstałą roladę.
Plasterki powinny mieć grubość od 7 mm.
Jeśli Ci się rozwalają możesz zrobić trochę grubsze.
Przekładaj na bieżąco ślimaczki na blachę, a gdy się zapełni wstaw ją do rozgrzanego do 170 stopni C piekarnika na około 12-15 minut.
Gotowe ślimaczki posyp sezamem i czarnuszką.

MINI BURGERY Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *400 g mięsa wołowego (może być zmielone, tylko uważaj czy kupujesz już posolone czy nie)*
- *1 mała cebulka*
- *2 ząbki czosnku*
- *250 g pomidorków koktalowych*
- *8 liści sałaty masłowej lub zwykłej*
- *kilka plasterków sera topionego w plasterkach ;p*
- *1/2 płaskiej łyżeczki soli*
- *1/2 płaskiej łyżeczki czarnego mielonego pieprzu*
- *50 g ketchupu*
- *około 200 ml oleju*
- *wykałaczki*

Roztrzep jedno jajko – dodaj do niego 1/2 płaskiej łyżeczki soli, 1/2 płaskiej łyżeczki czarnego mielonego pieprzu i dokładnie wymieszaj.
Posiekaj bardzo drobno małą cebulkę i ząbki czosnku.
Podsmaż w niewielkiej ilości oleju cebulę i czosnek na złoty kolor.
Mięso wołowe zmiel. Dodaj do niego jajko oraz przesmażoną i przestudzona cebulę z czosnkiem.
Wszystko dokładnie wymieszaj używając obu dłoni
Przygotuj sobie zimną wodę w niewielkiej miseczce do maczania dłoni.
Rozgrzej w niewielkim rondelku olej – powinien zajmować około 2-3 cm naczynia.
Zamocz dłonie w zimnej wodzie i zrób wołową kuleczkę o rozmiarze orzecha włoskiego.Czynność powtarzaj, aż Ci się skończy mięso.
Wrzuć do rozgrzanego oleju kilka kulek. Smaż około 4-5 minut, aż mięso nabierze ładnego, ciemnego koloru.
Na jeszcze gorące/ciepłe usmażone kulki nakładaj kwadraciki z serka topionego. Możesz zrobić to też gdy już wystygną – wystarczy wtedy wstawić kulki z serem na 30 sekund do mikrofalówki, żeby ser się stopił.
Nadziewaj na wykałaczki kulkę mięsa z serem.
Następnie dodaj odrobinę ketchupu.
Wbij kawałek sałaty i całość dociśnij połówką pomidorka koktajlowego.

SAŁATKA Z PALUSZKÓW KRABOWYCH DLA MIŁOŚNIKÓW SUSHI

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *300 g surimi (paluszków krabowych)*
- *1 awokado*
- *por (kawałek o długości 8-10 cm)*
- *1 płaska łyżka pasty miso*
- *2 łyżki majonezu*
- *odrobina zielonego tabasco i chilli (ewentualnie wasali i chilli)*
- *ewentualnie pieczywo do towarzystwa*

Zroluj paluszki krabowe, tak by rozdzieliły się na niteczki, następnie pokrój je tak, by te niteczki były długości około 1 cm. Pora umyj i posiekaj dość drobno. Obierz awokado i pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj pastę miso z majonezem i sosem tabasko (ilość zależy od twojej wrażliwości na pikantne przyprawy, zamiast tabasco możesz dodać też wasabi lub chilli). Wszystkie składniki wymieszaj z sosem. Spróbuj i ewentualnie dopraw tabasco. Możesz podać z pieczywem.

paluszki krabowe
awokado
pasta miso
por
zielone tabasco
majonez

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, PESTO, RUKOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Ekspresowa i bardzo ciekawa sałatka, która robi błyskawiczną karierę na każdej imprezie/spotkaniu. Świetnie nadaje się też na lekki lunch do pracy. Dodatkowo ogromną zaletą tej sałatki jest wyjątkowe zestawienie dobrych składników – niskokaloryczna i baaardzo białkowa pierś z kurczaka, lekka i bardzo pozytywnie naładowana witaminami rukola, naładowane likopenem i witaminą C suszone pomidory, oraz feta, słonecznik i nieocenione pesto.

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *2 piersi z kurczaka*
- *odrobina przyprawy do kurczaka (lub zestawu sól + pieprz + papryka)*
- *Kilka garści rukoli (125g)*
- *100-150 g fety*
- *50 g ziaren słonecznika*
- *5-10 suszonych pomidorów w oliwie (ilość zależy od wielkości pomidorów lub od tego jak bardzo je lubicie)*
- *2 łyżeczki zielonego pesto bazyliowego (świetnie pasuje też pesto z rukolą)*

Upraż na patelni ziarna słonecznika. Pierś oczyść, pokrój w kostkę, wymieszaj z ulubionymi przyprawami i usmaż na rozgrzanej patelni. Przełóż kurczaka na talerz, żeby mógł ostygnąć przed wymieszaniem z pozostałymi składnikami sałatki. Pokrój fetę w kostkę a suszone pomidory w paski. Wymieszaj umytą rukolę z pesto, kurczakiem, słonecznikiem i pomidorami. Posyp fetą i wcinaj

QUICHE Z GRUSZKĄ, WĘDZONYM ŁOSOSIEM I CAMEMBERTEM, POSYPANE RUKOLĄ

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *250 g mąki pszennej*
- *150 g schłodzonego masła*
- *1 płaska łyżeczka soli morskiej*
- *1 jajko*
- *125 g wędzonego łososia*
- *1 duża gruszka*
- *4 jajka*
- *125 g sera camembert*
- *1/3 szklanki (80 ml) śmietanki kremowej 30%*
- *sól i biały pieprz*
- *1 łyżka soku z cytryny*
- *1 łyżeczka różowego pieprzu*
- *rukola do posypania*

Posmaruj masłem formę na tartę. Pozostałe masło pokrój w kostkę i wrzuć do mąki wymieszanej z solą. Rozetrzyj palcami masło z mąką do powstania drobnych okruchów, dodaj jajko i wyrób ciasto. Zrób z niego kulę i schowaj do lodówki na godzinę. Po schłodzeniu rozwałkuj ciasto na papierze do pieczenia na placek o średnicy trochę większej niż średnica Twojej formy. Ciasto połóż na formie papierem do góry i delikatnie go zdejmij. Dokładnie wyłóż boki formy i dociśnij ciasto do jej ścianek. Spód ciasta podziurkuj widelcem i schowaj je do lodówki na czas rozgrzewania piekarnika do 190°C. Formę z ciastem przykryj folią aluminiową i połóż obciążenie (np. sucha fasola). Obciążone ciasto wstaw do piekarnika na 15 minut, później zdejmij obciążenie i usuń folię i pozwól tarcie nabierać złotego koloru przez ok. 13 minut. Po tym czasie wyjmij ją z piekarnika, a temperaturę zmniejsz do 180°C Zrób nadzienie: W misce roztrzep jajka z solą i białym pieprzem. Schłodzony ser zetrzyj na tarce i dodaj do jajek. Wlej śmietankę i całość wymieszaj. Łososia pokrój na kawałki, a gruszki w cienkie półplasterki i skrop je sokiem z cytryny. Masę serową wylej na tartę, ułóż kawałki łososia i gruszki, posyp różowym pieprzem. Wstaw quiche do nagrzanego do 180°C piekarnika na ok. 25 minut. Udekoruj świeżą rukolą i wcinaj..

SANGRIA, CZYLI OWOCOWE ORZEŹWIENIE

SKŁADNIKI

- *Twoje ulubione, czerwone wino pochodzącego z Hiszpanii*
- *szklanka soku wyciśniętego z pomarańczy*
- *1 łyżka cukru*
- *2 pomarańcze pokrojone w kostkę*
- *1 limonka*
- *mięta do dekoracji*
- *2-3 brzoskwinie lub nektarynki*
- *ewentualnie czereśnie i truskawki*
- *mięta do dekoracji*
- *woreczek kostek lodu*
- *do wersji zmodyfikowanej: kilku cytryn, by stworzyć 2 szklanki lemoniady, a także wzmacniającego całość rumu (2-3 kieliszków). Nadaje się też Triple Sec, brandy, wódka smakowa (np. cytrynowa), likier pomarańczowy – Cointreau lub gin.*

I WYKONANIE

Przelej do dzbanka sok pomarańczowy i wino, dodaj cukier, pokrojone cytrusy i brzoskwinie, czereśnie, truskawki, miętę. Wstaw do lodówki na min. 1 godzinę (a najlepiej na kilka godzin).
Przed podaniem wrzuć do Sangrii kostki lodu.
W wersji zmodyfikowanej stwórz lemoniadę – wyciśnij sok z jednej cytryny, pozostałe 2 umyj i pokrój wraz ze skórką w kostkę.
Zalej dwoma szklankami wody mineralnej.
Wstaw do lodówki na min. 1 godz.
Przed połączeniem lemoniady z winem, przecedź ją dokładnie.
Gdy już wymieszasz wino i lemoniadę, oprócz kostek lodu możesz dodać trochę wzmacniającego napój rumu.
Świetnie smakuje połączenie z Cointreau.
Sangrię podaj w dużej szklanej misie z chochelką lub w dużym dzbanku i z dużą ilością lodu.

BŁYSKAWICZNE CIASTO Z POMARAŃCZAMI I KREMEM CZEKOLADOWO-MIĘTOWYM

SKŁADNIKI I WYKONANIE

opakowanie ciasta francuskiego
200 g masła
puszka masy krówkowej lub kajmakowej
3 łyżki kakao
6-7 pomarańczy w tym najlepiej 3 czerwonych
kilka listków mięty (możesz pominąć)

Ciasto francuskie rozwiń i nakłuj widelcem w wielu miejscach.
Wstaw do piekarnika na około 15 minut i piecz w temp. 200 stopni.
Do garnka wrzuć kawałki masła, dodaj masę i kakao, dodaj kilka posiekanych listków mięty (jeśli lubisz oczywiście, bo w tym przepisie można miętę pominąć).
Rozpuść masę i wystudź ją.
Pomarańcze możesz po prostu obrać i pokroić na plastry.
Możesz też (jeśli masz trochę czasu) sparzyć je wrzątkiem i zetrzeć z nich skórkę (wysuszona z pewnością przyda Ci w kuchni).
Na wystudzone ciasto wyłóż wystudzony krem i ułóż pomarańcze według własnej inwencji.
Udekoruj listkami/gałązkami mięty. Jeśli czekasz na gości to wstaw je do lodówki, jeśli goście czekają na ciasto – po prostu podaj je na stół ;D

EAT ME FIT ME

Find us on Facebook

Instagram

Pinterest

„KOPIOWANIE, PRZETWARZANIE, POWIELANIE W CAŁOŚCI LUB W CZĘŚCI TREŚCI OPISU, ZDJĘĆ ORAZ WSZELKICH ELEMENTÓW GRAFICZNYCH A TAKŻE PRZECHOWYWANIE W SYSTEMACH WYSZUKIWANIA, UMIESZCZANIE NA INNYCH STRONACH WWW, PRZEKAZYWANIE, PRZESYŁANIE CZY UDOSTĘPNIANIE INNYM OSOBOM WYŻEJ WYMIENIONYCH ELEMENTÓW BEZ ZGODY WŁAŚCICIELA I AUTORA JEST ZABRONIONE. USTAWA Z DNIA 4 LUTEGO 1994R. O PRAWIE AUTORSKIM I PRAWACH POKREWNYCH. (DZ. U. Z 2006R. NR 90. POZ. 631 Z PÓŹN. ZM.)”

COPYRIGHT BY JOANNA SUROWIEC
ZDJĘCIA WWW.EATMEFITME.PL SKŁAD I GRAFIKA JOAŚKA SUROWIEC