

Wszystkie przepisy pochodzą z książki „Kuchnia Fit” Konrada Gacy

Gołąbki wigilijne z kaszą i grzybami

Składniki:

- kapusta biała 1 szt.
- suszone grzyby 100 g
- cebula 1 szt.
- kasza gryczana prażona 2 szklanki
- woda 3 szklanki
- masło 30 g
- pieprz czarny

Wykonanie:

Grzyby suszone wypłukać i namoczyć w zimnej wodzie, odstawić na noc. Następnego dnia ugotować i pokroić w paski, zachowując wywar. Kapustę gotować w garnku, nożem oddzielając liście wierzchnie już sparzone. Cebulę pokroić w plasterki i uparować do miękkości, poszatковать. Do garnka wlać 3 szklanki wody i dodać masło, zagotować. Na wrzątek wrzucić opłukaną i przebraną kaszę. Zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu, aż kasza wchłonie wodę. Dodać grzyby i cebulę i dokładnie wymieszać. Wstawić garnek z kaszą do piekarnika nagrzanego do 160 stopni i piec przez 40 minut. Odstawić do wystudzenia. Kaszę zawijać w liście sparzonej kapusty i układać dosyć ciasno w naczyniu żaroodpornym. Zalać wywarem z grzybów i piec w temperaturze 160 stopni przez godzinę.

Karp z pistacjami i pomarańczowymi buraczkami

Składniki:

- karp 700 g
- świeżo zmielony pieprz
- pistacje bardzo drobno posiekane 7 łyżek
- bułka tarta z chleba orkiszowego 7 łyżek
- cebulka szalotka drobno posiekana 2 szt.
- starta skórka cytryny 0,5 łyżeczki
- starta skórka pomarańczy 0.5 łyżeczki
- Posiekana natka pietruszki 4 łyżki
- czosnek przeciśnięty przez praskę 1 ząbek
- oliwa z oliwek 8 łyżek
- burak 3 szt.
- sok ze świeżo wyciśniętej pomarańczy 0,5 szklanki
- rodzynki 0,5 szklanki
- cynamon 0,5 łyżeczki

Wykonanie:

Rozdrobnione pistacje uprażyć na suchej patelni. Wymieszać z bułką tartą, szalotką, skórką cytryny, czosnkiem, natką pietruszki, 6 łyżkami oliwy z oliwek i świeżo zmielonym pieprzem. Karpia podzielić na dzwony, opłukać zimną wodą. Ułożyć na blasze do pieczenia i przykryć pistacjowym farszem, lekko go dociskając do ryby. Włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec przez 20 minut. Buraczki umyć, każdy zawinąć oddzielnie w kawałek folii aluminiowej, ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec przez 1 godzinę. Rodzynki zalać wrzącą wodą i moczyć przez około 20 minut. Buraczki obrać ze skórek i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do buraczków dodać skórkę i sok z pomarańczy, wymieszać z odsączonymi rodzynkami. Doprawić cynamonem i sporą ilością świeżo zmielonego pieprzu. Wymieszać i podgrzać.

Muffiny świąteczne

Składniki:

- Płatki owsiane 100 g
- płatki migdałowe 50 g
- suszone morele 50 g
- suszona żurawina 2 łyżki
- jogurt naturalny 200 g
- mąka orkiszowa 180 g
- jajko 1 szt.
- miód gryczany 2 łyżki
- cynamon 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek 80 ml
- proszek do pieczenia 2,5 łyżeczki
- soda oczyszczona 0,5 łyżeczki

Wykonanie:

Płatki owsiane łączymy z jogurtem i odstawiamy na kilka minut. Morele kroimy w drobną kostkę. Mąkę mieszamy z cynamonem, proszkiem do pieczenia i sodą. Przesiewamy do miski. Do mąki dodajemy migdały, morele i suszoną żurawinę. Do płatków z jogurtem dodajemy roztrzepane jajko, miód i oliwę. Całość mieszamy z suchymi składnikami. Do blaszki wyłożonej papilotkami przekładamy ciasto. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni, około 25 minut.

Pasztet drobiowy z kaszą jaglaną i żurawiną

Składniki:

- 0,5 szklanki kaszy jaglanej
- 1 kg piersi z kurczaka
- 300 g wątróbki drobiowej
- porcja rosółowa
- 1 seler
- 1 por
- 2 pietruszki
- 2 marchewki
- 1 duża cebula
- 2 jajka
- pieprz, liść laurowy 2 szt., kilka ziaren ziela angielskiego
- świeży tymianek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła bez soli
- 0,5 szklanki suszonej żurawiny
- 6 ząbków czosnku

Wykonanie:

Kaszę jaglaną gotujemy wg instrukcji podanej na opakowaniu. Porcję rosółową, piersi z kurczaka, warzywa, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz i czosnek zalewamy wodą i gotujemy na wywar. Wystudzamy i przecedzamy. Warzywa, mięso z porcji i piersi odkładamy na bok. Wątróbki i cebulę grillujemy na patelni grillowej. Przekładamy do garnka, dodajemy tymianek, masło, oliwę i podlewamy wcześniej przygotowanym wywarem. Dusimy przez parę minut na małym ogniu. Zawartość garnka, mięso z kurczaka i warzywa przekładamy do jednej misy i mielimy wszystko na maszynie minimum 3 razy. Do masy dodajemy żurawinę, wyrabiamy i przekładamy do keksówek. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około godzinę.

Świąteczne pierogi z dynią, migdałami i cynamonem

Składniki:

- mąka orkiszowa jasna 700 g
- gorąca woda 450 ml
- oliwa z oliwek 2 łyżki
- jajka 2 szt.
- ½ kg dyni mrożonej
- 3 cm świeżego imbiru
- 3 łyżeczki curry bez soli
- 50 g płatków migdałowych
- łyżeczka cynamonu

Wykonanie:

Dynię gotujemy al dente w małej ilości wody. Następnie rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków. Dodajemy płatki z migdałów, curry i starty korzeń imbiru. Mąkę, wodę i 1 jajko zagniatamy na ciasto i wyrabiamy przez około 15 minut. Gotowe ciasto dzielimy na mniejsze części i rozwałkowujemy. Szklanką wycinamy krążki w cieście, a na krążkach układamy farsz. Zwijamy ciasto, formując pierogi. Do garnka z wodą dodajemy łyżkę oliwy z oliwek i doprowadzamy do wrzenia. Na wrzątek kładziemy pierogi i gotujemy przez około 15 minut. Po wyjęciu z wody posypujemy cynamonem.