



PRZEPISY

Pierogi z kaszą gryczaną i białym serem

500 g mąki
300 ml gorącej wody
Oliwa
1 jajko
250g kaszy gryczanej
300 dkg sera białego najlepiej wiejskiego
2 cebule czerwone
1 cebula biała
Sól
Pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy olej, jajko i gorącą wodę. Ciasto wyrabiamy na stolnicy, aż zrobi się elastyczne i będzie je można wałkować. Podczas wałkowania dobrze jest podsypać je mąką, żeby nie kleiło się do wałka. Wykrawać okrągłe kształty, np. szklanką. Farsz przygotowuje się z kaszy i sera. Kasze gotujemy do miękkości, studzimy i dodajemy do niej zeskłoną cebulkę i pokruszony ser. Doprawiamy solą i pieprzem. Na każdy wycięty kształt nakładamy farsz i skleamy. Pierogi gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem oleju żeby się nie posklejały. Gotujemy aż nie wypłyną na wierzch.

Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynekami i wiórkami kokosowymi

Na 1 porcję
120 g (1 i 1/3 szklanki) płatków owsianych
375 ml (1 i 1/2 szklanki) wody
1 łyżka siemienia lnianego
1 łyżka wiórków kokosowych
90 g (1/2 szklanki) rodzynek

PRZYGOTOWANIE:

W rondelku gotujemy wodę. Dodajemy płatki owsiane i gotujemy 5 minut od czasu do czasu mieszając. Następnie dodajemy siemię lniane i gotujemy jeszcze 3 minuty. Teraz dodajemy pozostałe składniki i stale mieszając gotujemy jeszcze chwilę. Podajemy lekko przestudzone.

Jak zrobić zakwas

Należy przygotować dużą, czystą miskę. Następnie wsypujemy do niej 100g mąki żytniej i wlewamy 100ml letniej wody. Całość starannie mieszamy, aby powstało gęste ciasto, przykrywamy talerzem i odstawiamy na 24 godziny w ciepłe miejsce o temperaturze 29-30 stopni. Po tym czasie dodajemy kolejne 100g mąki i 100ml wody i odstawiamy na kolejne 24 godziny. W trzeciej fazie trzeba dodać 200g mąki i 200ml wody i przez kolejną dobę zakwas powinien fermentować. Dopiero po ostatnim etapie z zakwasu można przygotować chleb.

Jednak 50-100g zakwasu odkłada się zazwyczaj i dodaje, jako zaczątek do nowego zakwasu, co przyspiesza namnażanie bakterii. Po odłożeniu do lodówki zakwas potrafi jeszcze przez jakiś czas aktywnie pracować i zwiększać swoją objętość, dlatego słoik powinien być przynajmniej 2 razy większy niż objętość zakwasu, który do tego słoika odkładamy. Słoik zakręcamy na tyle lekko, żeby ewentualny nadmiar gazów powstających w zakwasie miał swobodne ujście ze słoika.

Chleb żytni na zakwasie - przepis podstawowy

500g zakwasu żytniego
500g mąki żytniej
200ml wody
15g soli

Do miski z zakwasem wsypujemy mąkę wymieszaną z solą, następnie dodajemy wodę. Całość starannie mieszamy, początkowo łyżką, a potem ręką. Ciasto żytnie dosyć ciężko się miesza (słabsze roboty kuchenne nie dają sobie z nim rady), dlatego najlepiej mieszać ręką. Ciasto wkładamy do długiej formy keksówki (najlepiej kwasoodpornej) wyściełanej papierem do pieczenia. Ciasto powinno wypełniać formę do połowy wysokości lub nieco więcej.

Zanim będziemy mogli upiec chleb, musimy pozwolić mu wyrosnąć. Dlatego wstawiamy formę z ciastem do piekarnika i włączamy go na ok. pół minuty w celu podniesienia nieco temperatury wewnątrz. Dzięki temu chleb będzie mógł szybciej rosnąć.

Czekamy aż ciasto podwoi swoją objętość. Wyrasta zwykle w czasie od 1 do 3 godzin, a czas wyrastania zależy głównie od mocy zakwasu. Jeśli na początku podgrzewaliśmy piekarnik, a po godzinie ciasto jeszcze nie wyrosło, to ponownie włączamy piekarnik na pół minuty i dalej czekamy. Nie należy przesadzać z podgrzewaniem, robimy to z wyczuciem.

Gdy ciasto już wyrośnie, wyciągamy je ostrożnie z piekarnika. Rozgrzewamy piekarnik do 220 stopni. Po rozgrzaniu piekarnika wstawiamy ponownie chleb i pieczemy przez 60 minut w trzech fazach:

- 1) Pieczemy przez 10 minut w 220 stopniach.
- 2) Zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy w tej temperaturze przez kolejne 10 minut.
- 3) Zmniejszamy temperaturę do 180 stopni i po 40 kolejnych minutach pieczenia wyciągamy gotowy chleb z piekarnika.

Zaraz po upieczeniu i wyjęciu chleba z formy przykrywamy go czystą ściereczką (taką jak do osuszania naczyń) i czekamy aż ostygnie. Przed przykryciem można go jeszcze spryskać lekko wodą w celu nadania mu połysku. Wtedy przykrywamy chleb po chwili, gdy woda odparuje.

Kotlety mielone z kaszą jęczmienną

400 g łopatki wieprzowej
1 szkl. ugotowanej na sypko kaszy jęczmiennej perłowej
1 cebula
2 jajka
mała bułka pszenna lub żytnia
2 łyżki posiekanego koperku
sól do smaku
pieprz do smaku
czosnek do smaku
1/4 szk wody
olej do smażenia
bułka tarta lub otręby do panierowania

PRZYGOTOWANIE:

Mięso po umyciu zmielić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Te składniki umieścić w misce, dodać kaszę i resztę składników (bułkę trzeba wcześniej namoczyć w wodzie a kiedy będzie miękka odcisnąć) i wyrobić masę mięsno - kaszową. Z tej masy formować kotlety dowolnego kształtu, panierować w bułce tartej/otrębach. Na patelni rozgrzać olej i smażyć kotlety na złoto brązowy kolor z każdej strony.