

ZDROWO I KOLOROWO NA TALERZU - PRZYKŁADOWE PRZEPISY

Wiosna za oknami nas nie rozpieszcza. Trzeba więc zadbać o lepszy nastrój i postawić na wiosnę na talerzu. Ta pora roku kusi pierwszymi świeżymi warzywami. Może nie są tak idealne jak latem, ale po długiej zimie tęsknimy za młodą zieleniną.

Proponuję więc kilka przepisów z produktów, które widziałam i część z nich kupiłam na moim lokalnym targowisku.

ZUPA Z MŁODEJ KAPUSTY

Składniki:

- 1 litr wywaru (najlepiej drobiowego)
- 0,5 l wody
- 1/2 główki młodej kapusty
- 1 biała cebula
- 2 marchewki
- 1 pęczek świeżego koperku
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz do smaku



Przygotowanie:

Kapustę pozbawiamy zewnętrznej warstwy liści i twardych wewnętrznych części, a następnie kroimy w średniej wielkości paski. W rozgrzanej patelni, na maśle szklimy posiekaną drobno cebulę. Następnie dodajemy do niej pokrojoną w cienkie plastry marchew i dusimy warzywa 5 minut na małym ogniu.

Do garnka wlewamy wywar, wodę i wrzucamy kapustę. Gotujemy na średnim ogniu przez ok. 10-15 minut, do czasu aż zmięknie. Pod koniec gotowania dodajemy marchew z cebulą. Następnie zdejmujemy garnek z ognia i dodajemy garść posiekanego koperku.

ZUPA SZCZAWIOWA

Składniki:

- 1,5 l dowolnego bulionu
- 3 pęczki liści szczawiu
- 4 ziemniaki, 2 marchewki, 1 pietruszka



- 1 łyżka masła
- ząbek czosnku
- 1/2 szklanki płynnej kremówki
- sól, pieprz
- 4 jajka na twardo

Przygotowanie:

Szczaw oczyszczamy z ogonków, liście bardzo dokładnie płuczemy, osuszamy i kroimy w paski. W garnku z grubym dnem rozgrzewamy łyżkę masła, wrzucamy czosnek, przesmażamy, dokładamy szczaw, mieszamy i dusimy ok. 5 min. Dodajemy marchewkę i pietruszkę starte na grubej tarce, i dusimy jeszcze 3 min. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę i zalewamy gorącym bulionem. Przyprawiamy solą i gotujemy tak długo, aż ziemniaki będą miękkie.

Następnie dodajemy podduszony szczaw z warzywami i gotujemy jeszcze 5 minut. Na koniec wlewamy kremówkę, mieszamy i już nie gotujemy. Zupę podajemy z gotowanym jajkiem, przyprawiamy do smaku pieprzem.

Wraz z nadejściem wiosny zmieniają się nasze preferencje kulinarne. Ciepłe i sycące potrawy zastępujemy lekkimi i kolorowymi daniami. W sezonie wiosennym idealnie sprawdzą się proste i pożywne sałatki.

Potrawy powinny nie tylko smakować, lecz także pięknie prezentować się na talerzu. Nie zapominajmy o tym, że jemy także oczami!

WIOSENNA SAŁATKA

Składniki:

- 4 jajka
- 4 plastry szynki gotowanej
- 1 długi ogórek
- pęczek rzodkiewek
- pęczek szczypiorku
- 1-2 łyżki majonezu
- 1 łyżka gęstego jogurtu naturalnego
- sól i pieprz



Przygotowanie:

Jajka gotujemy na twardo, studzimy, obieramy i kroimy w kostkę. Szynek, rzodkiewki i ogórka również kroimy w kostkę. Szczypiorek drobno siekamy. Do pokrojonych składników sałatki dodajemy majonez oraz jogurt, mieszamy i doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Do czasu podania sałatkę przechowujemy w lodówce. Dekorujemy posiekanym szczypiorkiem i rzodkiewkami.

SAŁATKA Z JAJKIEM W KOSZULCE

Składniki: Składniki sosu:

- boczek
- 3 łyżki oliwy
- mix sałat ze szpinakiem 1 łyżeczka soku z cytryny
- pomidorki koktajlowe 1 łyżeczka miodu
- ogórek 1 łyżeczka musztardy
- 2 jajka
- szczypta soli i pieprzu
- szczypiorek
- sól, pieprz



Przygotowanie:

Boczek kroimy w mniejsze kawałki, smażymy na suchej patelni do czasu wytopienia tłuszczu. Mix sałat wykładamy na talerz, dokładamy pozostałe pokrojone warzywa – ogórki w plastry, pomidory na pół. Składniki sosu energicznie mieszamy w słoiczku. Polewamy sałatkę. W garnku zagotowujemy wodę. Kawałek folii spożywczej smarujemy masłem, wbijamy jajko i zawijamy.

Tak przygotowane paczuszki z jajkami wrzucamy na wrzątek i gotujemy na małym ogniu 4 minuty. Ugotowane jajka, przekładamy na sałatkę, solimy oraz pieprzymy. Całość posypujemy boczkiem i szczypiorkiem.

Życzę przyjemnych wrażeń kulinarnych.

Justyn Hnat-Bojar