

## WARSZTATY KULINARNE W TEORII - NOWE PROPOZYCJE

**Dzisiejsza propozycja dotyczy śniadania.** Ale zanim podam dwa przepisy. Przedstawię trochę teorii na temat tego posiłku.

Jedzenie śniadań to nie tylko zaspokojenie głodu, to energia na cały dzień. Dzięki niemu organizm nie będzie potrzebował słodyczy w kolejnych godzinach. Osoby, które nie jedzą porannego posiłku odczuwają rozdrażnienie, brak koncentracji, problem z pamięcią i nadmierną senność. Z kolei spożycie śniadania wpływa na spadek nastrojów depresyjnych, większą kreatywność, lepszą koncentrację, lepszą pamięć i spadek nadpobudliwości. Co więcej, spożywanie śniadań podkreśla metabolizm, a według ekspertów żywieniowych jedzenie tego posiłku obniża ryzyko cukrzycy i zawału serca.

Naprawdę warto o tym pamiętać i wprowadzić rytuał spożywania śniadania na stałe w swój styl życia.

### **A teraz udajemy się do kuchni.**

Większość z nas jada jajka, bo są smaczne i pożywne. Proponuję dwa przepisy na ciepłe śniadanie. Zachęcam do zamiany pospolitej jajecznicy na hiszpańską tortillę lub pochodzącą z Bliskiego Wschodu szakszukę. Zapewniam dania bardzo proste, smaczne i szybkie w wykonaniu.

### **SZAKSZUKA**

#### Składniki

- 4 świeże dojrzałe i słodkie pomidory lub puszka pomidorów krojonych
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- ½ czerwonej papryki
- 3 jajka
- łyżka ostrej pasty harrisy lub kawałek strąka ostrej papryczki (w zależności od upodobań, choć oryginalnie danie powinno być pikantne)
- oliwa
- kmin rzymski (nie mylić z kminkiem)
- sól
- świeżo zmielony pieprz



### Przygotowanie

Bazą są pokrojone w drobną kostkę pomidory, podduszone na oliwie z oliwek i zeszkłonej cebuli, do których dodaje się pozostałe składniki - pokrojoną w kostkę paprykę, czosnek i przyprawy.

Specyficznego smaku nadaje szakszuce utarty w morderzu kmin rzymski oraz pasta harrisa.

Do uduszonych składników należy wbić jajka, wcześniej robiąc lekkie zagłębienia w sosie pomidorowym.

Następnie przykryć i gotować na małym ogniu około 3 minuty, do całkowitego ścięcia białka (żółtko powinno pozostać płynne).

Gotowe danie można posypać - w zależności od upodobań - świeżą natką pietruszki, kolendrą lub bazylią.

Przygotowanie szakszuki trwa około 15 minut.

Jeżeli nie przepadacie za kminem lub nie wiecie jak smakuje i ostrą papryką można z tego zrezygnować.

## **TORTILLA HISZPAŃSKA**

### Składniki

- 3 jajka
- 3 ziemniaki najlepiej nieduże (obrane, umyte i osuszone, pokrojone w półksiężycy lub starte na tarce o grubych oczkach). Jeżeli chcecie przyspieszyć można wykorzystać ugotowane ziemniaki, które zostały z poprzedniego dnia po obiedzie.
- 1 mała cebula, pokrojona drobno lub w piórka
- 3 łyżki oliwy
- sól, pieprz

### Przygotowanie

Rozgrzewamy oliwę na wysokiej patelni (o średnicy 20 cm), o nieprzywierającej powłoce. Surowe ziemniaki i cebulę wrzucamy do rozgrzanej oliwy. Smażymy na średnim ogniu przez ok. 15 minut (gotowane 5 minut).



Co kilka minut mieszamy i ewentualnie regulujemy palnik, żeby całość się nie przypaliła. Odcedzamy warzywa z tłuszczu i odstawiam do przestudzenia. Część tłuszczu z patelni można odlać, jeśli patelnia nie ma nieprzywierającej powłoki, całość tłuszczu musi na niej zostać.

Jajka ubijamy widelcem lub trzepaczką w wysokiej misce, wprowadzając do nich jak najwięcej powietrza, żeby tortilla nabrała odrobiny puszystości. Dodajemy do masy jajecznej przestudzone warzywa, doprawiamy solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy. Wylewamy masę na patelnię i smażymy na średnim ogniu, na średniej wielkości palniku przez około 10 – 15 minut.

Gdy masa jest prawie całkowicie ścięta, staramy się poruszyć tortillą i oderwać ją od dna i boków patelni. Przykrywamy patelnię dużym talerzem. Podnosimy przykryte naczynie i sprawnym, szybkim ruchem obracamy spodem do góry, przytrzymując jedną dłonią patelnię z tortillą, a drugą talerz.

Omlet zsuwamy z patelni na talerz i przekładamy ponownie na patelnię, aby dopiekła się góra. Dosmażamy tortillę jeszcze przez ok. 5 minut. Serwujemy posypaną szczypiorkiem lub natką pietruszki, pokrojoną w trójkąty.

**Przekładając tortillę z patelni na talerz i odwrotnie koniecznie zabezpieczcie dłoń przed poparzeniem, używając rękawic kuchennych.**

Tortilla wymaga więcej czynności, zwłaszcza przy odwracaniu, ale przygotowanie nie trwa dłużej jak 25 minut.

**Życzę smacznego ☺**

Justyna Hnat-Bojar