



# Pomarancino®

## Książka kulinarna potrawy faszerowane



Duo



Uno

**Foremki  
do faszerowania**  
Jeden zestaw,  
mnóstwo możliwości!

## Drogi Czytelniku!

**P**olska kuchnia jest wspaniała. Warto ją wzbogacać i odkrywać na nowo, wykorzystując rodzime produkty do przygotowania niecodziennych potraw.

W ostatnich latach na całym świecie jesteśmy świadkami odwrócenia trendów żywnościowych: od produkcji żywności typu *fast food* do bardziej zdrowej *slow food*. Następuje powrót do starych i zdrowych tradycji spożywczych, jak również odrodzenie wielu produktów i potraw regionalnych. Jedną z takich dobrych tradycji, która stwarza wprost niezliczone możliwości przyrządzania wyjątkowych posiłków, jest faszerowanie.

**Faszerowane produkty gastronomiczne** są słynne na całym świecie. Każdy kraj posiada unikalną tradycję kulinarną i oferuje własne nadziewane produkty w lokalnej gastronomii. Potrawy faszerowane stają się coraz bardziej popularne także w Polsce, jednakże dla wielu miłośników dobrej i zdrowej kuchni ta dziedzina pozostaje nadal nieodkryta! Ten fakt zainspirował nas do podjęcia działań mających na celu popularyzację produktów faszerowanych. Postanowiliśmy napisać książkę, założyć blog i organizować warsztaty kulinarne, których głównym celem będzie wspólna nauka oraz zabawa podczas przyrządzania takich potraw jak: sushi, onigiri, arancini, coxinha, falafel, gołąbki, canederli, jaja po szkocku, jajka wielkanocne i wiele, wiele innych!

### Jakie są zalety potraw faszerowanych?

- są ciekawe i różnorodne – pozwalają na łączenie i mieszanie wielu smaków,
- są zdrowe i tanie – przygotowujemy je na bazie prostych i nieprzetworzonych składników, takich jak ryż czy ziemniaki,
- doskonale sprzyjają inwencji i kreatywności w kuchni – pozwalają tworzyć nieograniczoną liczbę niebanalnych i zaskakujących smakowych kombinacji.

Przepisy, które poznasz dzięki tej książce, łączą smaki z wielu zakątków świata oraz pomogą Ci zanurzyć się w historii i kulturze tych miejsc. Razem odkryjemy, w jaki sposób niezwykle połączenia produktów kreują nowe smaki. Inspirując się tradycyjnymi przepisami, będziemy tworzyć nowe dla urozmaicenia codziennej diety. Zadbamy o nasze sylwetki i o zdrowie, razem bawiąc się w kuchni i przekonamy się, że pyszne i zdrowe dania mogą być bardzo tanie!

Lektura tej książki wzbogaci Twoją wiedzę o potrawach faszerowanych i – mam nadzieję – zainspiruje do dalszej kulinarnej kreatywności. Większość opisanych dań jest odpowiednia dla wegetarian i wegan, ale nie brakuje także dań mięsnych. Nasze motto to: **pyszne, zdrowe i tanie, dostępne dla każdego!**

Warto zapamiętać słowa Paula Pitchforda z książki *Odżywianie dla zdrowia*: „Przeglądając się indywidualnej diagnozie i konkretnym właściwościom pożywienia, można dojść do wniosku, że uniwersalna dieta nie istnieje, inaczej mówiąc, zachowanie równowagi w diecie jest dla każdego człowieka sprawą całkowicie indywidualną. W odnalezieniu tej równowagi pomocne jest nie tylko poznanie swoich potrzeb i właściwości pożywienia, lecz także poznanie odpowiednich metod przygotowania posiłków oraz wyćwiczenie umiejętności prawidłowego jedzenia”.

**Zapraszam do wspólnego gotowania!**

*Vincenzo Giustiniano*

## Książka kulinarna potrawy faszerowane

„Uczymy się mieszać, co najlepszego  
nam Matka Natura daje”



# Smacznie, zdrowo, tanio...

## Czy to możliwe?

### Sprawdzamy!

**N**iskie ceny powszechnie dostępnych produktów żywnościowych są tylko iluzją. Pieniądze pozornie zaoszczędzone na jedzeniu i tak kiedyś zostaną wydane... gdzieś indziej. Jeśli nie zapłacimy ich w kasie sklepu, to po jakimś czasie wydamy je na nasze zdrowie lub na zdegradowane środowisko!

Sami decydujemy o tym, czym się odżywiamy, jednak warto wiedzieć, że 70% tego, co jemy, jest „no food” – nie posiada wartości odżywczych! Libero Ciuffreda, onkolog ze Szpitala Molinette w Turynie, powiedział, że: **co roku zjadamy 5 kilogramów sztucznych dodatków**. Taka ilość przeraża! Ten sam lekarz twierdzi, że dieta oparta na dobrej żywności jest najlepszym lekiem przeciwnowotworowym na świecie!

Konserwanty, barwniki, emulgatory, syntetyczne dodatki itp. są po prostu „no-food” (sztucznie „pompują” żywność, powiększając masę i wagę produktów). Te syntetyczne dodatki i składniki nie mają właściwości odżywczych i są bardzo szkodliwe dla zdrowia człowieka, zwłaszcza jeśli są gromadzone w organizmie w dużych ilościach. Na przykład w cukierkach gumowych znajdziemy aż 14 sztucznych z 25 składników! To właśnie dlatego mądrzy rodzice nie chcą karmić dzieci takimi słodyczami. Nie mówiąc o przetworach mięsnych, w których poza chemią, konserwantami i sztucznymi dodatkami znajduje się zaledwie 60–70% oryginalnego produktu!

Prof. Matteo Giannattasio, uczonec z Uniwersytetu w Padwie i dyrektor magazynu „Wartość Jedzenia”, alarmuje: „60 lat temu piramidy naszej diety były zupełnie inne: konsumowaliśmy 70% świeżej żywności i tylko 30% przetworów. Teraz jest dokładnie odwrotnie. Do naszych organizmów (żołądków) trafia bardzo dużo przetworzonej żywności zbyt niskiej jakości, w której chemiczne dodatki zastępują naturalne składniki”.





## Co zatem zrobić? Konsumujmy jak najwięcej żywności naturalnej!

Spędzajmy nieco więcej czasu w kuchni, opanujmy sztukę gotowania, starajmy się walczyć z niezdrowymi nawykami żywieniowymi. W ten sposób uda nam się pokonać wiele dolegliwości fizycznych i psychicznych, i wygrać zdrowie dla siebie i całej rodziny! Oprócz nauki gotowania, starajmy koncentrować się na jedzeniu świeżym i mało przetworzonym: **podczas**

**każdego posiłku spożywajmy surowe i świeże warzywa, świeże owoce i sezonowe przekąski.** Ważne, aby podczas robienia zakupów mieć pełną świadomość tego, co wkładamy do koszyka: jeśli to tylko możliwe, kupujmy produkty ze składników naturalnych i organicznych. Starajmy się wszystko zrobić i ugotować sami. W ciągu kilku godzin miesięcznie możemy przygotować produkty, które po zamrożeniu mogą wystarczyć na bardzo długo! W ten sposób odniesiemy wiele korzyści dla zdrowia a dodatkowo zaoszczędzimy pieniądze.

**Smacznie, zdrowo, tanio... TAK, to możliwe!**  
**A ponadto łatwe i przyjemne, jeśli w kuchni**  
**towarzyszyć nam będzie Pomarancino®!**



# Co to jest Pomarancino®?



**Pomarancino®** jest zestawem foremek wykonanych z tworzywa sztucznego, wyjątkowo przydatnych do faszerowania produktów takich jak: sushi, arancini, coxinha, onigiri, falafel, pyzy, gołąbki, canederli, jaja po szkocku, jajka wielkanocne, lody nadziewane, batony i wiele innych!

## Do czego służy i jak działa Pomarancino®?

- Pomarancino® jest wielofunkcyjne – jeden zestaw form umożliwia ręczne faszerowanie produktów gastronomicznych na gorąco lub na zimno, w różnych kształtach, wielkościach i wadze, w sposób prosty i wydajny.
- Pomarancino® pozwala na przygotowanie faszerowanego produktu w taki sposób, że nie otwiera się on podczas gotowania. Można go też łatwo przyrządzić w piekarniku lub usmażyć w oleju. Faszerowany produkt jest zawsze chrupiący na zewnątrz, a delikatny i soczysty w środku.
- Pomarancino® umożliwia wytwarzanie według tradycyjnych i nowych przepisów kulinarnych, również na bazie produktów wegetariańskich i wegańskich, które zazwyczaj nie dają się łatwo faszerować.



Pomarancino® to nowy wynalazek, który pozwala na łatwe, szybkie i sprawne przygotowanie produktów faszerowanych.

Patent zgłoszony pod nr P.418228 i P.424516.

Wyprodukowano w Polsce



**Pomarancino® UNO**

### Kolory foremek



**Pomarancino® BIG**

## Jeden zestaw, mnóstwo możliwości!

### Potrawy faszerowane z ryżu



pojemnik



foremki



pokrywa



tłoczek



wypychacz



zatycki



Smarujemy olejem foremki. Umieszczamy zatyczkę w środku pojemnika. Wkładamy ugotowany ryż do pojemnika i zamykamy pojemnik pokrywą.



Wkładamy tłoczek do środka pokrywy i pchamy do końca. Wyciągamy tłoczek i zdejmujemy pokrywę. Nakładamy farsz do środka wydrążonego produktu, a wierzch uzupełniamy ryżem.



Wkładamy foremkę do środka pojemnika, pchamy ją do końca i zdejmujemy. Umieszczamy pojemnik na tłoczku, wciskamy w dół i wyciągamy produkt faszerowany.



# Pomarancino®



**Pomarancino®** umożliwia łatwe, szybkie i sprawne faszerowanie wielu produktów. Chrupiące i pyszne arancini zrobimy w różnych kształtach i gramaturze. Świeże rolady sushi przygotujemy w kilka minut. Ciekawe gołąbino zaskoczy naszych gości i ucieszy podniebienia pasjonatów ciekawostek kulinarnych.

## Arancini



## Sushi



## Gołąbino



## Arancini oscypek



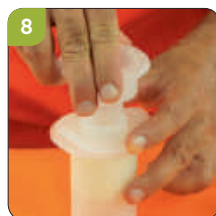
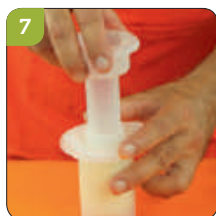


## Jeden zestaw, mnóstwo możliwości!

### Onigiri



Smarujemy olejem foremki. Umieszczamy dwie zatyczki w środku pojemnika.



Wkładamy do pojemnika ugotowany produkt i zamykamy pojemnik pokrywą. Wkładamy tłoczek do środka pokrywy i pchamy do połowy. Wyciągamy tłoczek.



Zdejmujemy pokrywę. Nakładamy farsz do środka wydrążonego produktu, a wierzch uzupełniamy produktem. Wkładamy foremkę do pojemnika i pchamy ją do końca.



Zdejmujemy foremkę. Umieszczamy pojemnik na tłoczku, wciskamy w dół i wyciągamy produkt faszerywany.



# Pomarancino®

Pomarancino® umożliwia łatwe i sprawne faszerowanie wielu produktów. Onigiri, koszyki ryżowe i jaja wielkanocne przygotowujemy ze świeżych składników i na pewno nie zabraknie nam fantazji, żeby je pięknie udekorować.

## Onigiri



## Koszyki ryżowe



## Jajka wielkanocne



Jeden zestaw, mnóstwo możliwości!

## Falafel • Bento • Batony



pojemnik



foremki



pokrywa



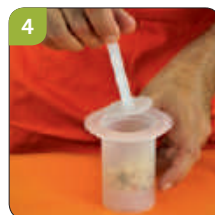
tłoczek



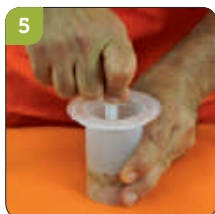
wypychacz



zatyczki



Smarujemy olejem zatyczkę i umieszczamy ją w środku pojemnika. Wkładamy do pojemnika produkt i pchamy go do końca przy pomocy posmarowanego olejem wypychacza.



Wyciągamy wypychacz na zewnątrz i umieszczamy pojemnik na tłoczku. Wciskamy w dół, wyjmujemy zatyczkę i zdejmujemy z niej gotowy produkt.



W zależności od przygotowywanego przepisu, wkładamy do foremki Pomarancino® jednorazowo od 30 g do 50 g produktu.



# Pomarancino®

Pomarancino® umożliwia łatwe i sprawne faszerowanie wielu produktów. Falafele zaskoczą różnorodnością i nie będą otwierać się podczas smażenia. Batony, bento i kanapki ryżowe ze świeżych i zdrowych produktów, udekorowane na tysiące sposobów, będą często gościć w kuchni – tak jak w Japonii.

## Falafel



## Bento



## Kanapki ryżowe



## Batony



Jeden zestaw, mnóstwo możliwości!

## Potrawy faszzerowane z ziemniaków



pojemnik



foremki



pokrywa



łtoczek



wypychacz



zatycki



Smarujemy olejem foremki. Umieszczamy zatyczkę w środku pojemnika. Wkładamy ugotowanego ziemniaka do pojemnika i zamykamy pokrywą. Wkładamy łtoczek do środka pokrywy i pchamy do końca.



Wyciągamy łtoczek i zdejmujemy pokrywą. Nakładamy farsz do środka wydrążonego produktu, a wierzch uzupełniamy ziemniakiem. Wkładamy foremkę do środka pojemnika.



Pchamy foremkę do końca i zdejmujemy. Umieszczamy pojemnik na łtoczku, wciskamy w dół i wyciągamy produkt faszzerowany.



# Pomarancino®

**Pomarancino®** umożliwia łatwe i sprawne faszerowanie wielu produktów. Ziemniaki faszerowane naszym ulubionym serem lub pesto zaskoczą podniebienie każdego smakosza sztuki kulinarnej. Pieczone czy smażone – zawsze pyszne i zdrowe!

## Ziemniaki faszerowane



## Jak przygotować ziemniaki do faszerowania?

Do wyboru mamy dwie możliwości:

- 1. Faszerowanie całego ugotowanego ziemniaka** (nie rozgotowanego!)  
Wielkość ziemniaka należy dopasować do rozmiaru foremki Pomarancino®.
- 2. Faszerowanie purée.** Gotujemy kilogram ziemniaków, studzimy i ubijamy (np. przepuszczając przez prasę). Następnie dodajemy szklankę mąki pszennej, sól i dwie łyżeczki mielonego siemienia lnianego zalanego trzema łyżkami wrzącej wody. Całość mieszamy, ugniatamy w wielką kłuskę i faszerujemy przy pomocy foremek Pomarancino®. Jeżeli chcemy uzyskać jednakowy kształt i wielkość nadziewanych ziemniaków, możemy podzielić purée na równe porcje przy pomocy wagi. Gotowy produkt odstawiamy na około 30 minut do lodówki. Następnie możemy zdecydować się na panierowanie i smażenie faszerowanych ziemniaków na rozgrzanym oleju lub wybrać wersję lekkostrawną, czyli gotować je przez 10 minut w osolonej wodzie.



I

## Bulion

Bulion warzywny to zdrowa alternatywa dla popularnych „kostek rosołowych”. Przygotowany na bazie aromatycznego „soffritto” doskonale sprawdzi się podczas przyrządzania różnych dań.

Dobry bulion to także podstawa wielu potraw faszerowanych – nadaje im wyjątkowy smak i aromat. Nie bez powodu „soffritto” nazywane jest sekretem mistrzów włoskiej kuchni.

## Gotuj zupy i inne potrawy na bazie beztłuszczowego „soffritto”

**W**cale nie trzeba gotować zup na bazie wywaru z kości lub mięsa. Doskonałą bazą do wielu potraw, w tym zup, jest „soffritto” – sekret aromatycznych dań mistrzów włoskiej kuchni. Nie tylko zresztą włoskiej, bowiem „soffritto” występuje w wielu innych kuchniach świata (np. azjatyckich), tylko nie posiada tej nazwy, choć przygotowywane jest identycznie (różnią się tylko dodawane przyprawy). Zjawisko znane jest również w Polsce, choć też nie posiada określonej nazwy.



### Czym jest „soffritto”?

Jest to baza smakowa, od której zaczyna się przygotowanie potrawy. Na odrobinie oliwy (w kuchni śródziemnomorskiej) lub klarowanego masła ghee (w kuchni np. indyjskiej) podsmaża się nadające aromatu całej potrawie warzywa cebulowe (cebule, czosnek, por), dodając następnie charakterystyczne dla danej kuchni przyprawy (w kuchni śródziemnomorskiej będzie to natka pietruszki czy inne śródziemnomorskie zioła oraz drobniutko posiekana włoszczyzna, zaś w kuchniach azjatyckich wonne orientalne przyprawy, pasta imbirowa oraz chili). Włoskie panie domu często robią „soffritto” na zapas i mrozą je,

co potem znacząco skraca czas przygotowywania potraw.

### Czy można zrobić „soffritto” bez użycia tłuszczu?

Oczywiście! Jeśli użyjemy dobrze rozgrzanej, nieprzywierającej patelni do wykonania naszego „soffritto” (w przypadku zupy lub dania jednogarnkowego często robię je bezpośrednio w garnku, w którym potem gotuję całą potrawę). Nie ma potrzeby używania żadnego tłuszczu – tak czy inaczej potrawa uzyskuje wspaniały smak i ta łyżka dodanego wyizolowanego tłuszczu częstokroć naprawdę niczego tutaj nie doda (z wyjątkiem dodatkowych 90 kcal) ani nie ujmie. Zyskujemy witaminy, które rozpuszczają się w tłuszczu. Dla podkreślenia smaku świetnie zadziałają podlanie warzyw np. sosem Tamari, naturalnym octem (winnym, jabłkowym), bulionem warzywnym lub białym wytrawnym winem i duszenie następnie już na małym ogniu, z dodatkiem niewielkiej ilości wody w miarę potrzeby.





## II

# Panierowanie Smażenie

Dobra potrawa musi mieć odpowiednią oprawę. Dla wielu potraw faszerowanych tą „oprawą” jest panierka. Aby nasze nadziewane produkty były chrupiące na zewnątrz, a soczyste i delikatne w środku, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad dotyczących panierowania i smażenia.

# Jak zdrowo panierować i smażyć



Jedną z niewielu maksym w kuchni, z którą wszyscy możemy się zgodzić, brzmi: „jeśli jest smażone, to jest dobre”, i to prawda, ale to zależy od...! W kuchni mówi się również: „powiedz mi, jakie smażenie wybierasz, a powiem Ci, kim jesteś”. Czyż to nie jest prawda? W zależności od tego, co smażymy, warto zapamiętać kilka podstawowych zasad:

## Po pierwsze – olej

Na oleju nie warto oszczędzać. Najlepiej kupić rzepakowy, dobrej jakości. Jednakże niezależnie od tego, jaki olej wybierzemy, pamiętajmy, że kluczowe znaczenie po jakości oleju ma temperatura smażenia!

## Temperatura smażenia

Nie rozpoczynamy smażenia, zanim olej nie osiągnie temperatury 170–180°C. Tylko na gorącym oleju potrawy będą smażyły się równomiernie i nie będą zbyt mocno nasiąkały tłuszczem. Aby zapobiec ochłodzeniu oleju, które miałyby niekorzystny wpływ na przygotowywane potrawy, należy smażyć niewielkie ilości produktów na raz.

## „Pastella”

„Pastella” to inaczej kleiwo (woda + mąka + jajka) używane do panierowania. Odpowiednia proporcja to: 300 ml bardzo zimnej wody + 150 g mąki + 1 jajko (idealna „pastella” ma konsystencję śmietanki). Pamiętajmy: im zimniejsza „pastella”, tym lepszy będzie efekt smażenia!

- **Gruba i tradycyjna** – to klasyczna „pastella”, która powstaje w każdym domu. Jej smak zależy od proporcji użytych składników, a grubość i kremowość uzyskuje się dzięki dodaniu ubitych białek. Zwykle służy do smażenia warzyw i arancini.
- **Gruba i kwaskowa** – jeśli dodamy do „pastelli” trochę piwa. Dzięki temu uzyskamy naprawdę „mocną” panierkę. Dla poprawy smaku i większej chrupkości

można również dodać trochę mąki kukurydzianej. Tak przygotowaną „pastellę” stosuje się do potraw takich jak np. klasyczna *fish and chips* – ryba z frytkami, wzbogacona przyprawami.

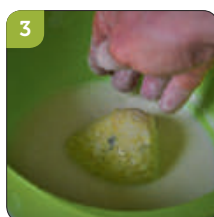
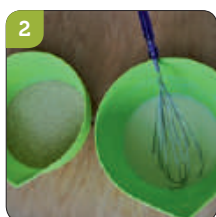
- **W stylu orientalnym (tzw. tempura)** – ciasto jest delikatne i bardzo chrupiące, znane również dzięki japońskiej kuchni, która – jak żadna inna – wie, jak używać tempury. Sekretem tego rzadkiego ciasta jest mieszanie składników na zimno, co oznacza m.in. umieszczenie patelni w kolejnej, pełnej kostek lodu, i dodanie zimnej i gazowanej wody, aby upewnić się, że panierka pęcznieje w smażeniu. Jeśli zamiast wody gazowanej użyjemy bardzo zimnego piwa, efekt może być jeszcze bardziej satysfakcjonujący!
- **Z mąki ryżowej** – aby uzyskać super chrupiące ciasto, możemy użyć mąki ryżowej. **Mieszaj często, nawet podczas odpoczynku, czekając na użycie, ponieważ ma tendencję do osiadania na dnie patelni.**

Dobra panierka jest chrupiąca, podkreśla smak potrawy i chroni ją przed wchłonięciem zbyt dużej ilości oleju. Jeśli panierka jest miękka i tłusta, może to być oznaką źle przygotowanej receptury lub zbyt niskiej temperatury smażenia. W takim przypadku jest bardzo prawdopodobne, że wewnątrz potrawy będzie bardzo tłuste.

## Panierowanie i smażenie produktów faszerowanych

Poniżej prezentujemy panierowanie i smażenie kul ryżowych. Ten sam sposób można z powodzeniem wykorzystać podczas przyrządzania innych potraw nadziewanych, np. faszerowanych ziemniaków.

Po ukończeniu faszerowania wkładamy kule ryżowe na 20 minut do lodówki. Następnie rozpoczynamy panierowanie.



Przygotowujemy bardzo drobno mieloną bułkę tartą oraz kleiwo, czyli „pastellę”: 300 ml bardzo zimnej wody mieszamy z 300 g mąki i jednym jajkiem, następnie ubijamy trzepaczką, aż do uzyskania konsystencji śmietanki. Faszerowane kule kolejno zanurzamy w keiwie i odkładamy na oddzielny talerz.



Myjemy ręce pod bieżącą wodą, osuszamy. Każdą z kul dokładnie obtaczamy w drobno mielonej bułce tartej. Panierowane kule można przechowywać w lodówce do 3-4 dni albo od razu usmażyć w piekarniku lub frytkownicy.

Do pieczenia w piekarniku odpowiednie są tylko małe kule ryżowe lub ziemniaczane. Panierowane kule należy najpierw skropić oliwą z oliwek, a następnie włożyć do piekarnika rozgrzanego do temp. 250°C i piec maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią). Kule możemy również smażyć w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut. Smażymy nie więcej niż 3-4 kul na raz (w zależności od wielkości), aby nie obniżyć temperatury oleju. Gotowe kule będą ciepłe aż do 3-4 godzin.

### III

## Ryż

Ryż jest najbardziej wartościowym i kompletnym spośród wszystkich zbóż. Stanowi cenne źródło węglowodanów, składników mineralnych, białka i witamin. Jest produktem o niezliczonej ilości kulinarnych zastosowań. Ryż jest nie tylko pyszny, ale przede wszystkim zdrowy. Oczywiście tylko wtedy, gdy dobrze go wybierzemy i odpowiednio przygotujemy do spożycia.





**R**yz jest jednym z głównych produktów żywnościowych na świecie. Jego doskonałe właściwości odżywcze są znane od tysiącleci we wszystkich kulturach, co sprawia, że ryż w wielu krajach, m.in. we Włoszech, stanowi podstawę diety. Ryż jest bardzo smaczny i bardzo lekki, czyli ma niską zawartość tłuszczu. Zawiera tyle samo kalorii, co makaron, ale jest znacznie łatwiejszy do strawienia.

Spożywanie ryżu to nie tylko przyjemność dla podniebienia, ale także prawdziwa ulga i pożytek dla ciała. **Ryż to pełnia zdrowia i energii** – jest idealny dla dzieci, dla sportowców, dla tych, którzy potrzebują wzmocnienia, oraz dla tych, którzy muszą przestrzegać diety, aby dbać o linię. Ryż jest dobry dla wszystkich!

### Główne składniki odżywcze ryżu

Ryż jest najbardziej wartościowy i kompletny spośród wszystkich zbóż. Jest cennym źródłem węglowodanów, składników mineralnych, białka i witamin. Ma niską zawartość tłuszczu i jest całkowicie wolny od glutenu, dzięki czemu mogą go spożywać osoby z celiakią. Zawiera również oryzanol – ważną broń w walce ze złym cholesterolem.

Ryż jest bogatym źródłem magnezu, fosforu, żelaza, cynku, manganu, miedzi i selenu oraz witamin z grupy B (B1, B2, PP, B5, B6, kwas foliowy). Jest też najłatwiej przyswajalnym przez nasz organizm zbożem. Poleca się go sportowcom, którzy



z powodu wzmożonego wysiłku muszą przyjmować produkty bogate w węglowodany. Ryż jest lekkostrawny i nie wywołuje kłopotów trawiennych. Porcja 100 g ryżu zawiera około 350 kalorii, talerz ryżu przyprawionego to 450–600 kalorii.

Ryż jest produktem o niezliczonej ilości kulinarnych zastosowań. Jest nie tylko pyszny, ale przede wszystkim zdrowy. Oczywiście tylko wtedy, gdy dobrze go wybierzemy i odpowiednio przygotujemy do spożycia.

Warto pamiętać, że ryż ryżowi nie jest równy. W Polsce niestety używamy mało ryżu. Spośród krajów EU konsumujemy najmniejszą jego ilość. Dobry ryż jest u nas mało dostępny i bardzo drogi. Brakuje nam też wiedzy i umiejętności odpowiedniego przygotowania dań i przepisów z ryżem. Często natrafiamy na najtańszy i najpopularniejszy gatunek ryżu białego, sprowadzany z dalekich krajów, przy czym mało wiemy o prawdziwym jego pochodzeniu.

Od wielu lat na półkach polskich sklepów króluje ryż w woreczkach (nieodstępny i zakazany w wielu krajach). Niestety nie jest on zdrowy: podczas gotowania uwalnia się z woreczka toksyczny bisfenol A, który przenika do ryżu. Zdecydowanie lepiej jest gotować ryż bez woreczka. W sklepach bez problemu można kupić ryż niepaczkowany, który w dodatku jest o wiele tańszy!



Czy wiesz, że najlepsze gatunki ryżu produkowane są we Włoszech? Włoskiemu ryżowi poświęcony jest portal internetowy „Riso Italiano” [www.risoitaliano.eu](http://www.risoitaliano.eu)

## Garnek do ryżu

### • Kształt

Aby prawidłowo ugotować ryż, potrzebujemy szerokiego i odpowiednio wysokiego garnka z dwoma uchwytyami. Taki garnek umożliwia równomierne rozprowadzenie porcji ryżu, zapobiega przywieraniu ziaren do dna i boków naczynia oraz pozwala na uzyskanie po ugotowaniu jednolitej kremowej konsystencji. Do przyrządzania ryżu nie należy używać garnków wąskich i wysokich (przeznaczonych dla makaronu), ponieważ ryż nie ugotuje się w nich równomiernie i przypali się. Ryż musi leżeć wygodnie! Masa ryżowa ma być nierzadka i niezbyt zbita. Sekret? Masa jest idealna, kiedy ma tzw. „szeroki kąć błysku”.



- **Materiał**

Najlepsze do gotowania ryżu są garnki z miedzi lub z żelaza. Ze względu na swoje właściwości są doskonałymi przewodnikami ciepła. Miedziane garnki są dość drogie, ale mają same zalety: są odporne, wytrzymałe i pięknie zdobią kuchnię. Garnki z żelaza są porównywalne: ciepło uwalnia się w nich powoli i równomiernie, więc ryż gotuje się nam łatwo i bez przyklejania.

- **Wymiary**

Aby wybrać idealny garnek, trzeba ustalić, jaka średnica najbardziej odpowiada Twoim potrzebom: dla 4–6 osób polecamy średnicę 30 cm, dla 8–10 osób 36 cm.

## Gotowanie ryżu

Gotowanie ryżu wymaga przestrzegania kilku prostych zasad. Przede wszystkim musimy mieć świadomość, że w trakcie obróbki termicznej ryż traci część witamin i minerałów. Aby zminimalizować te straty i zachować jak najwięcej wartości odżywczych w gotowej potrawie, należy pamiętać o tym, że:



1. Nie płuczemy ryżu przed gotowaniem (w przypadku włoskiego ryżu Arborio nie ma takiej potrzeby, ponieważ ryż jest odpowiednio przygotowany do gotowania).
2. Do garnka wlewamy niewielką ilość wody, tak aby w trakcie gotowania ryż wchłonął ją w całości – w ten sposób nasz ryż nie tylko zachowa więcej właściwości, ale również będzie bardziej smaczny.
3. Nie mieszamy ryżu podczas gotowania!



Do przyrządzania potraw faszerowanych najlepiej używać ryżu **Arborio**. Ta wyjątkowa odmiana o lekko zaokrąglonych kształtach, niezwykle popularna w kuchni włoskiej, w czasie gotowania wydziela dużo skrobi, dzięki czemu ugotowany ryż uzyskuje spójną, delikatnie kleistą konsystencję, która doskonale nadaje się do formowania.



# Jak przygotować ryż do faszerowania?

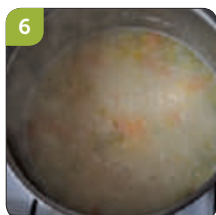
## Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 1,1 l bulionu warzywnego
- 50 g masła lub margaryny\*
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania



Do gotującego się bulionu dodajemy masło\*, mieszamy i wsypujemy ryż. Czekamy, aby bulion ponownie się zagotował, następnie zmniejszamy ogień (uwaga: bulion musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Zdejmujemy garnek z ognia i mieszamy ryż, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Czekamy około 30 minut, następnie mieszamy ponownie. Masa ryżowa jest gotowa!



\* Dla wegetarian/wegan: zamiast masła można użyć żelu Inianego (2 płaskie łyżki mielonego siemienia Inianego zalewamy gorącą wodą, mieszamy i odstawiamy aż zgęstnieje; powstały żel lekko podgrzewamy, a następnie dodajemy do gotującego się bulionu).



Objętość ryżu Arborio podczas gotowania zwiększa się trzykrotnie!

500 g ryżu wystarczy do przygotowania:

- 5 szt. faszerowanych kul o wadze 280 g
- 10 szt. faszerowanych kul o wadze 150 g
- 15 szt. faszerowanych kul o wadze 100 g

## Ryż na słonno

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 1,1 l bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy lub szafranu
- 50 g masła lub margaryny albo 2 płaskie łyżki mielonego siemienia lnianego (wersja dla wegan)\*
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 10 zł

Do gotującego się bulionu dodajemy kurkumę (lub szafran) oraz masło, mieszamy i wysypujemy ryż. Czekamy, aby bulion ponownie się zagotował, zmniejszamy ogień (uwaga: bulion musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia i mieszamy, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

\* Wersja wegańska – zamiast masła można użyć **żelu lnianego**: 2 płaskie łyżki mielonego siemienia lnianego zalewamy gorącą wodą (pół szklanki), mieszamy i odstawiamy, aż zgęstnieje; powstały żel lekko podgrzewamy, a następnie dodajemy do gotującego się bulionu.

## Ryż na słodko

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 500 ml wody
- 600 ml mleka
- 50 g masła lub margaryny
- cukier i cynamon do smaku



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 12 zł

Do gotującej się wody z mlekiem dodajemy masło, mieszamy i wysypujemy ryż. Czekamy, aby całość ponownie się zagotowała, zmniejszamy ogień (uwaga: woda musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia, doprawiamy do smaku cukrem i cynamonem. Mieszamy, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

## Ryż do ryby

Ryż przeznaczony do dań rybnych i do sushi



### Składniki

- 250 g ryżu Arborio
- 250 g czarnego ryżu Venus
- 1,1 l bulionu rybnego
- 2 płaskie łyżki mielonego siemienia lnianego
- sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 15 zł

Do gotującego się bulionu dodajemy żel lniany\* i masło, mieszamy i wsypujemy ryż. Czekamy, aby bulion ponownie się zagotował, zmniejszamy ogień (uwaga: bulion musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mieszamy wszystko, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

\* Zobacz przepis na stronie.....

## Ryż do sushi

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 1,1 l bulionu warzywnego
- 2 płaskie łyżki mielonego siemienia lnianego
- tarty imbir, sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 10 zł

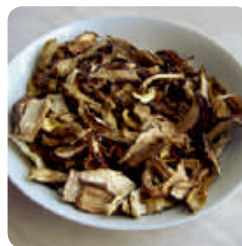
Do gotującego się bulionu dodajemy żel lniany\* i tarty imbir, mieszamy i wsypujemy ryż. Czekamy, aby bulion ponownie się zagotował, zmniejszamy ogień (uwaga: bulion musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mieszamy wszystko, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

\* Zobacz przepis na stronie.....

## Ryż z suszonymi grzybami

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 1,1 l bulionu warzywnego
- garść suszonych borowików
- 50 g masła lub margaryny albo 2 płaskie łyżki mielonego siemienia lnianego (dla wegan)\*
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 12 zł

Namaczamy grzyby w szklance ciepłej wody przez 20 minut, odsączamy. Do gotującego się bulionu dodajemy masło i drobno pokrojone grzyby, mieszamy i wysypujemy ryż. Czekamy, aby bulion ponownie się zagotował, zmniejszamy ogień (uwaga: bulion musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia i mieszamy, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt zwarta. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

\* Zobacz przepis na stronie.....

## Ryż z sosem pomidorowym

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 1,1 l bulionu warzywnego
- 150 g koncentratu pomidorowego
- 50 g masła lub margaryny albo 2 płaskie łyżki mielonego siemienia lnianego (dla wegan)\*
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 12 zł

Do gotującego się bulionu dodajemy koncentrat pomidorowy i masło, mieszamy i wysypujemy ryż. Czekamy, aby bulion ponownie się zagotował, zmniejszamy ogień (uwaga: bulion musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia i mieszamy, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt zwarta. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

\* Zobacz przepis na stronie.....

## Ryż z parmezanem

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 1,1 l bulionu warzywnego
- 150 g tartego sera parmezan\*
- 50 g masła lub margaryny
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 12 zł

Do gotującego się bulionu dodajemy masło, mieszamy i wsypujemy ryż. Czekamy, aby bulion ponownie się zagotował, zmniejszamy ogień (uwaga: bulion musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia, dodajemy tarty parmezan i mieszamy wszystko, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

\* Zamiast parmezanu można użyć innego dojrzałego sera, jak np. oscypek, pecorino itp.

## Ryż ze szpinakiem

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 1,1 l bulionu warzywnego
- 150 g szpinaku
- 50 g masła lub margaryny albo 2 płaskie łyżki mielonego siemienia lnianego (dla wegan)\*
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 12 zł

Do gotującego się bulionu dodajemy masło, mieszamy i wsypujemy ryż. Czekamy, aby bulion ponownie się zagotował, zmniejszamy ogień (uwaga: bulion musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia, dodajemy ugotowany wcześniej, drobno pokrojony szpinak i mieszamy wszystko, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Czekamy około 30 minut, a następnie faszerujemy przy pomocy foremek Pomarancino®!

\* Zobacz przepis na stronie.....

## Ryż z czekoladą

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 500 ml wody
- 600 ml mleka
- 50 g gorzkiej czekolady
- 50 g masła
- 1 łyżka cukru
- kakao i cynamon do smaku



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 12 zł

Do gotującej się wody z mlekiem dodajemy czekoladę, masło i cukier, mieszamy i wysypujemy ryż. Czekamy, aby woda ponownie się zagotowała, zmniejszamy ogień (uwaga: woda musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia, doprawiamy do smaku kakao i cynamonem. Mieszamy wszystko, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

## Ryż z pistacjami

### Składniki

- 500 g ryżu Arborio
- 500 ml wody
- 600 ml mleka
- 30 g zmielonych pistacji
- 50 g masła
- 1 łyżka cukru



### Przygotowanie



30 minut



dla 4 osób



około 12 zł

Do gotującej się wody z mlekiem dodajemy masło i cukier, mieszamy i wysypujemy ryż. Czekamy, aby woda ponownie się zagotowała, zmniejszamy ogień (uwaga: woda musi nadal lekko się gotować) i gotujemy bez przykrycia przez 15 minut. Po ugotowaniu przekładamy ryż z garnka do naczynia i dodajemy zmielone pistacje. Mieszamy wszystko, aby uzyskać kremową masę, która nie jest zbyt płynna ani zbyt twarda. Czekamy około 30 minut, a następnie rozpoczynamy faszerowanie przy pomocy foremek Pomarancino®!

## IV

# Pesto • Sosy • Kremy

Sosy, kremy, pesto... bez nich trudno wyobrazić sobie jakiegokolwiek danie. Nie każdy ma jednak świadomość, że tego typu dodatki to zazwyczaj bomba kaloryczna. Wszystko z powodu składników użytych do przyrządzenia. Ale wcale nie muszą one być wrogiem zdrowia i szczupłej sylwetki. Trzeba tylko wiedzieć, jak je przygotować.

# Krem parmezanowy

Aromatyczny krem parmezanowy przygotowuje się, dodając do sosu ser parmezan. Krem jest doskonałym farszem do kul ryżowych i ziemniaczanych.

## Składniki

- 200 g tartego parmezanu
- 500 ml mleka
- 50 g mąki (typ 00)
- 50 g masła



## Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

W wysokim garnku podgrzewamy mleko (nie dopuszczamy do wrzenia). W drugim garnku, na małym ogniu, roztopiamy masło i powoli dodajemy do niego mąkę. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy o złotym kolorze. Następnie stopniowo dodajemy ciepłe mleko i całość dokładnie mieszamy trzepaczką. Masę gotujemy na małym ogniu, ciągle mieszając. Kiedy masa zgęstnieje, zdejmujemy garnek z ognia i dodajemy stopniowo starty parmezan. Mieszamy, aby uzyskać jednolity krem o dość gęstej konsystencji. Krem parmezanowy jest gotowy!

## Przechowywanie

Krem parmezanowy należy przechowywać w lodówce, przykryty folią do żywności, maksymalnie 2-3 dni.

## Rada

Krem solo czy wzbogacony dodatkami? Orzechami włoskimi, pistacjami czy rybą? Wszystkie wersje są dobre. A Ty, którą wolisz?





## Krem serowy – wersja wegańska

Wegański krem serowy jest szybki i bardzo łatwy do przygotowania – wystarczy zblendować podane składniki. Płatki drożdżowe nadają aromat i smak sera. Krem jest doskonałym farszem do kul ryżowych oraz do ziemniaków faszerowanych.

### Składniki

- 220 g ugotowanej fasoli (lub 1 puszka bez zalewy)
- 5 łyżek mleka owsianego lub innego roślinnego niesłodzonego
- 5 łyżek płatków drożdżowych nieaktywnych
- 2 łyżeczki suszonej cebuli
- 2 łyżeczki musztardy
- sok z małej cytryny
- pół łyżeczki kurkumy
- sól, biały pieprz, kminek, suszona pietruszka i czosnek do smaku



### Przygotowanie



20 minut



około 20 zł

Wszystkie składniki blendujemy na gładką masę. Doprawiamy do smaku. Krem serowy w wersji wegańskiej jest gotowy!

### Przechowywanie

Krem serowy wegański należy przechowywać w lodówce, przykryty folią do żywności, maksymalnie 2–3 dni.

### Rada

Konsystencja kremu zależy od ilości dodanego mleka owsianego. Aby uzyskać gęsty krem, idealny do faszerowania arancini, należy dodać mniej mleka. Krem serowy wegański bardzo dobrze pasuje do grillowanych lub pieczonych warzyw.



## Pesto sycylijskie

Jesteś zmęczony klasycznym pesto i chcesz zmienić kolor i smak? Sycylijskie pesto to coś dla Ciebie! Przygotowując je, poczujesz smak tradycyjnych produktów tego pięknego regionu: dojrzałych na słońcu pomidorów i sera ricotta.

### Składniki

- 500 g dojrzałych pomidorów malinowych
- 50 g orzeszków piniowych (lub łuskanego słonecznika, migdałów, pestek z dyni)
- 150 ml oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek bazylii
- 150 g sera ricotta
- 100 g tartego parmezanu, oscypka lub pecorino
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

Dojrzałe pomidory malinowe dokładnie myjemy i przekrawamy na połówki. Usuwamy nasiona i nadmiar soku. Pod bieżącą wodą myjemy listki bazylii i odsączamy je na suchej szmatce. Umieszczamy pomidory w blenderze, dodajemy umytą i osuszoną bazylię oraz orzeszki piniowe. Obieramy ząbek czosnku, przedzielamy go na pół i dodajemy do blendera wraz ze startym parmezanem i ricottą. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Następnie dolewamy oliwę i włączamy blender na niskie obroty, aby kontrolować stopień pożądanej kremowości (do faszzerowania najlepszy jest sos o gęstszej konsystencji). Sycylijskie pesto jest gotowe!

### Przechowywanie

Pesto sycylijskie należy przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku (najlepiej szklanym) do 2 dni.

### Rada

Sycylijskie pesto ma wiele odmian: aby wypróbować inny smak, wystarczy zastąpić orzeszki piniowe obranymi migdałami lub pestkami dyni.

Pesto doskonale pasuje do krewetek, ryb i różnego rodzaju serów.

Miłośnikom mięsa polecamy połączenie sycylijskiego pesto z kiebasą.



## Pesto z papryki

Papryka jest ulubionym letnim warzywem. Dziś wybraliśmy czerwone papryki, ale możesz również przygotować pesto z żółtych lub zielonych, albo z kilku kolorów. Aby Twoje potrawy były bardziej aromatyczne, można połączyć paprykę z ricottą lub dodać orzechy i migdały.

### Składniki

- 600 g papryki
- 50 g orzeszków piniowych lub pestek z dyni
- 50 g migdałów
- 60 ml oliwy z oliwek
- 20 g bazylii
- 100 g tartego parmezanu lub oscypka
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

Przygotowanie pesto rozpoczynamy od upieczenia papryki (aby łatwo zdjąć z niej skórkę): umieszczamy całe, umyte czerwone papryki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy je do piekarnika o temp. 220°C na 20–25 minut. Upieczone papryki zamykamy w torbie spożywczej na co najmniej 15 minut. Następnie przekrawamy je na pół, zdejmujemy skórkę i usuwamy nasiona. Oczyszczone papryki kroimy na paski. Połowę porcji umieszczamy w blenderze, dodajemy orzeszki piniowe, listki bazylii, czosnek, obrane migdały i tarty ser parmezan. Dolewamy oliwę, dodajemy szczyptę soli i miksujemy, aż masa będzie gładka. Wlewamy masę do miski i mieszamy z pozostałą porcją pokrojonej papryki. Paprykowe pesto jest gotowe!

### Przechowywanie

Pesto z papryki umieszczone w szklanym słoiku i pokryte olejem może być przechowywane w lodówce przez 3–4 dni.

### Rada

Można również przygotować pesto z żółtej lub zielonej papryki. Doskonale pasuje do ryb lub kiełbasy.



## Pesto Trapanese

Pesto Trapanese ma bardzo delikatny i aromatyczny smak i jest doskonałym farszem do kul ryżowych i ziemniaków. Jak nakazuje tradycja, wszystkie składniki pesto powinny być ubite w moździerz, ale jeśli go nie posiadasz, możesz także użyć blendera.

### Składniki

- 50 g bazylii
- 250 g dojrzałych pomidorów śliwkowych
- 50 g migdałów
- 1 łyżka startego sera pecorino lub oscypka
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

Przygotowanie pesto Trapanese rozpoczynamy od obrania migdałów: zanurzamy migdały na kilka minut we wrzątku, odcedzamy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Obieramy je, naciskając delikatnie palcami, aby odkleić skórkę. Przygotowujemy pomidory (wybieramy jak najtwardsze) i myjemy je dokładnie pod bieżącą wodą. Na ogniu stawiamy duży garnek wypełniony wodą. Gdy woda zacznie się gotować, wkładamy do niej pomidory. Po upływie 2–3 minut wyjmujemy pomidory łyżką cedzakową i ostudzamy. Wystudzone pomidory obieramy i umieszczamy blenderze. Dodajemy pęczek bazylii, obrane migdały, czosnek i miksujemy całość przez kilka minut. Po uzyskaniu jednorodnej mieszanki, dodajemy starty ser pecorino lub oscypek i przekładamy masę do miski. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pesto Trapanese jest gotowe.

### Przechowywanie

Pesto Trapanese umieszczone w szczelnie zamkniętym pojemniku i pokryte warstwą oleju może być przechowywane w lodówce przez 2–3 dni.

### Rada

Pesto solo czy wzbogacone dodatkami?  
W tym drugim przypadku – jak i z czym?  
Z serem mozzarella czy z mięsem?  
Wszystkie wersje są dobre.  
A Ty, którą wolisz?



## Pesto z pistacji

Pesto pistacjowe charakteryzuje się świeżym, aromatycznym smakiem, który doskonale podkreśla walory innych potraw. Przygotowanie jest bardzo łatwe: wystarczy zmiksować posiekane pistacje z bazylią, parmezanem i skórką z cytryny.

### Składniki

- 200 g niesolonych, nieprażonych pistacji (w łupinach)
- 35 g tartego sera Grana Padano lub oscypka
- skórka z połowy cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 100 ml oliwy z oliwek
- 100 ml wody
- 3 listki bazylii
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

Do garnka z wrzącą wodą wsypujemy łuskane orzechy pistacjowe, gotujemy przez 5 minut, aby zmiękczyć skórki, odcedzamy, zdejmujemy skórki. Umieszczamy pistacje w blenderze, dodajemy oliwę z oliwek, tarty ser Grana Padano, listki bazylii, ząbek czosnku i startą skórkę z połowy cytryny. Miksujemy przez chwilę, a następnie dolewamy wodę i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Miksujemy ponownie, aż do uzyskania jednorodnego kremu. Pesto z pistacji jest gotowe!

### Przechowywanie

Pesto z pistacji umieszczone w szklanym słoiku i pokryte olejem może być przechowywane w lodówce przez 3-4 dni.

### Rada

Pesto można urozmaicić dodatkiem aromatycznych ziół, np. majeranku i mięty. Jeśli nie lubisz czosnku, można go pominąć. Pesto z pistacji doskonale nadaje się do faszerowania i współgra z wieloma innymi dodatkami.



## Pesto z suszonych pomidorów

Pesto z suszonych pomidorów jest bardzo smaczne, idealne na farsz. Suszone pomidory, które są kluczowym składnikiem tego przepisu, są bardzo popularne w południowych Włoszech, zwłaszcza w Kalabrii, Apulii i na Sycylii. Połączenie orzeszków piniowych, obranych migdałów i bazylii z pomidorami nasączonymi oliwą stworzy wspaniałe pesto, skoncentrowane zarówno w formie jak i w smaku.

### Składniki

- 400 g suszonych pomidorów w oleju
- 30 g orzeszków piniowych lub pestek z dyni
- 20 g blanszowanych migdałów
- 20 g bazylii
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

Aby przygotować pesto z suszonych pomidorów, umieszczamy suszone pomidory z olejem w blenderze, dodajemy orzeszki piniowe, obrane migdały i liście bazylii. Miksujemy do momentu, aż mieszanina będzie bardzo **piaszczysta**. Pesto z suszonych pomidorów jest gotowe!

### Przechowywanie

Pesto z suszonych pomidorów umieszczone w szklanym słoiku i pokryte olejem może być przechowywane w lodówce przez 3–4 dni.

### Rada

Do pesto z suszonych pomidorów nie używamy soli kuchennej, ponieważ suszone pomidory są już zachowane w oleju i soli. Jak lubisz, możesz dodać 20 g kaparów lub świeżego chilli. Aby uzyskać bardziej delikatne pesto, podwój ilość świeżej bazylii.



## Pesto z cukinii

Pesto z cukinii jest wyśmienitym i pachnącym dodatkiem do wielu potraw. Doskonale pasuje do krewetek, łososia lub sera. Pesto z cukinii sprawia, że każde danie nabiera niepowtarzalnego smaku. Ten delikatny krem zachwyci Cię swoim smakiem i szybkością przygotowania.

### Składniki

- 500 g cukinii
- 200 ml oliwy z oliwek
- 60 g orzeszków piniowych, migdałów lub pestek z dyni
- 70 g tartego parmezanu lub oscypka
- 70 g tartego sera pecorino
- 30 g bazylii
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

Cukinię myjemy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Utartą cukinię umieszczamy w blenderze, solimy i odstawiamy na 30 minut, następnie odcedzamy nadmiar soku. Do odcedzonej cukinii dodajemy orzeszki piniowe i całość miksujemy. Dodajemy suszoną bazylię, tarty parmezan (lub oscypek), tarty ser pecorino i część oliwy – miksujemy przez kilka sekund, następnie dodajemy pozostałą oliwę i miksujemy, aż do spienienia. Wlewamy masę do miski, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pesto z cukinii jest gotowe!

### Przechowywanie

Pesto z cukinii umieszczone w szklanym słoiku i pokryte olejem może być przechowywane w lodówce przez 3–4 dni.

### Rada

Pesto solo czy wzbogacone dodatkami? W tym drugim przypadku – jak i z czym? Orzechami włoskimi, pistacjami, świeżymi liśćmi mięty? Wszystkie wersje są dobre. A Ty, którą wolisz?



## Pesto ze szparagów

Szparagi były uprawiane i stosowane już przez starożytnych Egipcjan w rejonie Morza Śródziemnego i Azji Mniejszej 2000 lat temu. Rzymianie w 200 roku dysponowali przepisami na uprawę i wykorzystanie szparagów w kuchni. Ta roślina była tak popularna, że cesarze rzymscy nazywali swoje statki „szparagami”. Począwszy od XV wieku, uprawa szparagów osiągnęła szczyt popularności w Europie, później przybyły do Ameryki Północnej, gdzie, po wysuszeniu, były używane przez rdzennych Amerykanów w celach leczniczych. Z najnowszych badań wynika, że szparagi mają m.in. funkcje przeciwdepresyjne, odtruwające i moczopędne.

### Składniki

- 300 g zielonych szparagów
- 50 g tartego parmezanu lub oscypka (opcjonalnie)
- 30 g orzeszków piniowych
- 1 ząbek czosnku
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku



### Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

Szparagi myjemy i odcinamy końcówki. Oczyszczone szparagi przecinamy na pół i gotujemy we wrzącej osolonej wodzie przez około 10 minut. Odcedzamy i podstawiamy pod strumień zimnej wody, aby nie straciły zielonego koloru. Osuszamy i umieszczamy w blenderze wraz z orzeszkami piniowymi, czosnkiem i parmezanem (ser jest opcjonalny – można go pominąć). Całość mieszamy, dodając trochę oliwy z oliwek, aż do uzyskania konsystencji gładkiej, gęstej śmietany. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Szparagowe pesto jest gotowe!

### Przechowywanie

Pesto ze szparagów umieszczone w szklanym słoiku i pokryte olejem może być przechowywane w lodówce przez 3–4 dni.

### Rada

Szparagowe pesto można przyrządzić na wiele sposobów: aby wypróbować inny smak, wystarczy zastąpić orzeszki piniowe obranymi migdałami lub pestkami dyni. Pesto doskonale pasuje do krewetek, ryb lub różnego rodzaju serów.





# Sos boloński (ragù bolognese)

## Składniki

- 300 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego (wersja wegetariańska: zamiast mięsa i boczku można użyć 300 g soi granulowanej)
- 120 g selera
- 100 g boczku
- 100 g cebuli
- 100 g marchwi
- 60 g masła
- 150 g koncentratu pomidorowego
- 200 ml bulionu
- 350 ml mleka
- 200 ml wytrawnego czerwonego wina
- sól i pieprz do smaku



## Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

Przygotowanie ragù bolognese rozpoczynamy od posiekania cebuli, selera, marchwi i boczku. W dużym garnku rozpuszczamy masło i dodajemy posiekane warzywa, a następnie boczek i mielone mięso. Garnek stawiamy na dużym ogniu. Gdy mięso nabierze ładnego brązowego koloru, dolewamy czerwone wino i zostawiamy do odparowania. Następnie mieszamy i dolewamy gorący bulion. Gotujemy co najmniej półtorej godziny do momentu, aż bulion odparuje. Potem dodajemy koncentrat pomidorowy i doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem i solą. Następnie zalewamy całość gorącym mlekiem i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż wyparuje cały płyn (minimum półtorej godziny). Ragù bolognese jest gotowe!

## Przechowywanie

Sos bolognese umieszczony w szklanym słoiku i pokryty olejem może być przechowywany w lodówce przez 3 dni.



# Krem z seitanu z duszonych warzyw

## Składniki

- 1 kg świeżego seitanu organicznego
- 50 g marchwi
- 60 g selera
- 60 g czerwonej cebuli
- 20 ml oliwy z oliwek
- 400 g przecieru pomidorowego
- 150 ml białego wytrawnego wina
- 10 g koncentratu pomidorowego
- sól i pieprz do smaku



60 minut



około 25 zł

## Przygotowanie

Aby przygotować sos seitan cebulę, marchew i seler należy pokroić na duże kawałki. Umieść wszystko w blenderze uruchamiamy ostrza do bardzo drobnego posiekania. Rozgrzej olej w dużym garnku i dodaj posiekane zioła. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż sos nie będzie suchy. Tymczasem poświęć się seitan. Włóż ją po trochu w maszynce do mięsa w celu uzyskania mielonego. Jeśli nie masz maszynki do mięsa, możesz mielić Seitan nożem. Dodaj zmielony Seitan do masy i gotuj kilka minut, często mieszając drewnianą łyżką. Następnie wlej białe wino, i niech się odparuje. Jak sos wyschnie. Dodaj przecier pomidorowy, przepłukać trochę wodą, aby uzyskać bardziej wilgotny sos mięsny. Dobrze wymieszaj i dodaj koncentrat pomidorowy. Kontynuuj gotowanie na małym ogniu przez 40 minut, często mieszając. Pod koniec gotowania dodaj sól i pieprz i dokładnie wymieszaj. Krem z seitan jest gotowy do użycia w Twoich pomysłowych przepisach!

## Przechowywanie

Krem z seitanu należy przechowywać w lodówce, w szczelnym pojemniku, przez maksymalnie 3 dni.

## Rada

Aby zrobić dobry krem, wybieraj dobry Seitan organiczny, a najlepiej jeśli masz czas, przygotuj go w domu!

## Muhammara – syryjska pasta z orzechów i papryki

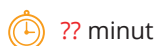
Orzechy włoskie mają wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. Łagodzą stany zapalne i bólowe. Nawilżają płuca i jelita, a przede wszystkim odżywiają nerki i mózg. Są polecane szczególnie przy intensywnej pracy umysłowej.

### Składniki

- 2 czerwone papryki
- **szklanka** orzechów włoskich
- sok z jednej cytryny
- **1/4 szklanki** oliwy
- łyżka miodu naturalnego lub słodku ryżowego
- 1 czerwona, poszatkowana papryczka chilli (z pestkami lub bez)
- sól do smaku, poszatkowana pietruszka do przybrania



### Przygotowanie



?? minut



około ?? zł

Paprykę nakłuwamy i pieczemy w całości w piekarniku z termoobiegiem, w temperaturze 200°C, przez około 20 minut (skórka powinna być mocno przypieczona). Upieczoną paprykę przekładamy do garnka i przykrywamy pokrywką. Zostawiamy, aby trochę przestygła, dzięki temu łatwiej będzie ją obrać ze skóry. Usuwamy skórkę i gniazda nasienne. Wszystkie składniki pasty (oprócz soli i natki pietruszki) miksujemy na jednolity krem. Doprawiamy solą do smaku. Podajemy z natką pietruszki.

### Przechowywanie

Pastę można przechowywać w lodówce polaną na wierzchu warstwą oliwy (to zapobiega utlenianiu i wysychaniu).



## Krem czekoladowy

Naturalna „nutella” bez konserwantów i oleju palmowego – z pewnością zdrowsza i o wiele smaczniejsza.

### Składniki

- 300 g gorzkiej czekolady
- 8 łyżek kakao
- 200 g cukru
- 200 ml mleka
- 100 g margaryny
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej



### Przygotowanie

 60 minut  około 15 zł

W garnku na małym ogniu roztopiamy czekoladę i dodajemy cukier. Mieszymy, aby nie przypalić. Dodajemy margarynę i stopniowo wysypujemy kakao. Mieszymy przez cały czas. Na koniec dodajemy mąkę ziemniaczaną, aby zagęścić krem. Chwilę mieszamy, dbając, aby nie pozostawić grudek. Po ostygnięciu krem czekoladowy jest gotowy.

### Przechowywanie

Krem czekoladowy można przechowywać w lodówce przez 14 dni.



## Krem mascarpone

Krem mascarpone jest jednym z najbardziej smacznych i popularnych kremów, znany przede wszystkim jako krem do tiramisu. Dzięki delikatnemu smakowi i aksamitnej konsystencji jest wspaniałym deserem sam w sobie. W naszym przepisie znajdziesz wszystko co sprawi, że Twój krem mascarpone będzie wyjątkowy!

### Składniki

- 250 g mascarpone
- 250 ml śmietanki tortowej 36%
- 2 łyżki cukru pudru

### Przygotowanie



60 minut



około 10 zł

Śmietankę i ser mascarpone mocno schładzamy. Następnie ubijamy śmietankę na sztywno, pod koniec dodając cukier puder i ser mascarpone. Krem jest gotowy!

### Przechowywanie

Krem mascarpone umieszczony w pojemniku pokrytym folią można przechowywać w lodówce nie dłużej niż 3 dni.

### Rada

Jeśli wolisz bardziej zwarty krem, wstaw go na godzinę do lodówki.



## Dżem z papryki

Dżem z papryki idealnie nadaje się na farsz. Słodki smak i intensywny czerwony kolor papryki doskonale pasuje do serów i delikatnych ryb.

### Składniki

- 500 g czerwonej papryki
- 200 g cukru
- 100 ml octu jabłkowego
- 1 łyżeczka soli



### Przygotowanie

 60 minut  około 10 zł

Paprykę myjemy, przekrawamy na pół, usuwamy nasiona i oczyszczamy wewnątrz. Kroimy paprykę na paski (bez zdejmowania skóry), przekładamy do miski, dodajemy sól, cukier i ocet, i odstawiamy na około 3 godziny. Następnie umieszczamy całą mieszaninę w rondlu z grubym dnem i gotujemy przez około 35 minut na małym ogniu. Mieszymy od czasu do czasu, aby zapobiec przypaleniu cukru. Wyłączamy ogień i przekładamy paprykę do blendera. Miksujemy tak, by skórka zmieliła się całkowicie. Pyszny dżem z papryki jest gotowy do serwowania i faszrowania!

### Przechowywanie

Dżem z papryki można przechowywać w lodówce .....

### Rada

Dżem z papryki można wzbogacić szczyptą aromatycznych ziół, np. mięty.



V

## Arancini

Arancini – smażone lub pieczone kulki ryżowe – są dumą kuchni sycylijskiej. Na Sycylii można je znaleźć wszędzie i o każdej porze dnia, zawsze ciepłe i chrupiące. Arancini, zgodnie z kulinarną tradycją, królują na stołach w dniu 13 grudnia, podczas uroczystych obchodów „Santa Lucia” – święta Świętej Łucji, patronki Syrakuz.





## Arancini i Święta Łucja

Co roku, 13 grudnia, Sycylijczycy (i nie tylko) urocząście świętują „Santa Lucia” – dzień Świętej Łucji, patronki Syrakuz. Tak jak ze wszystkimi tradycyjnymi sycylijskimi świętami, również z tym świętem związane są tradycyjne regionalne potrawy (wszak każdy pretekst jest dobry, żeby dobrze zjeść). Jednak, jak każde obyczaj, w dniu „Santa Lucia”, należy powstrzymać się od spożywania niektórych potraw... nadrabiając z nawiązką innymi. Ale zacznijmy od początku :)

### Cudowny ratunek od głodu

W 1646 roku Sycylia, a przede wszystkim Syrakuzy, były dotknięte klęską głodu. Tradycja głosi, że kres klęski nadszedł w cudowny sposób. W niedzielę – 13 grudnia – zdarzył się cud. Do portu w Syrakuzach przyplłynął statek załadowany ziarnem. Ten fakt przypisano wstawiennictwu Świętej Łucji, gdyż w tym właśnie dniu obchodzono uroczyste Jej święto. Sycylijczycy, wykończeni głodem od wielu miesięcy, nie tracili czasu na mielenie ziarna na mąkę: ugotowali ziarno i zjedli je z samą oliwą. W ten sposób narodziła się *cuccia*, tradycyjna sycylijska potrawa, która spożywana jest do dzisiaj, choć w nieco zmienionej i urozmaiconej postaci.

Od tego czasu w wielu miejscowościach na Sycylii w dniu Świętej Łucji nie spożywa się makaronu, chleba ani niczego z mąki. Dania przygotowuje się jedynie z całego, niezmielonego ziarna oraz z ryżu i warzyw strączkowych. W tym dniu prawie wszystkie piekarnie są zamknięte, a prym wiodą liczne smażalnie, które obfitują w *panelle di ceci* – smażone placuszki z mąki z ciecierzycy, czy najróżniejsze *crocche* – pulpeciki ziemniaczane lub ryżowe i warzywne... Cukiernie natomiast, podtrzymując klasztorne tradycje, przygotowują deser oparty na tradycyjnej *cuccia* z kremem z sera ricotta i cynamonem, z kawałeczkami czekolady.





## Arancini

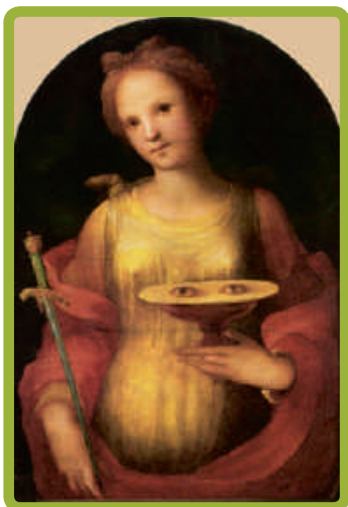
Tradycja nakazuje, że w dniu 13 grudnia bezdyskusyjną kulinarną królową święta „Santa Lucia” jest... **arancina** – przepiękna, ciepła, chrupiąca i smakowita „złota kula”, duma sycylijskiej kuchni!

Arancini – smażone kule ryżowe – zawdzięczają swoją nazwę zewnętrznemu podobieństwu do pomarańczy (po włosku *arancia*). Jest to regionalne danie z Mesyny i Palermo, ale można je znaleźć na całym terenie wyspy. Tradycyjna arancina to dwa dekagramy pachnącego ryżu z małymi zielonymi ziarnkami groszku i serowym sercem oraz pachnącym mięsnym sosem ragu. Danie to można przygotować także na wiele innych sposobów. Małutkie arancini doskonale pasują jako „coś na ząb” do aperitifów lub jako jeden z elementów antipasto (przystawki). Większe – serwowane są jako pierwsze danie albo mogą zastąpić drugie. W zależności od nadzienia mogą być podane również jako deser (nadziewane np. czekoladą).

Sycylijczycy nawet w ciągu tygodnia kupują arancini zamiast obiadu albo kolacji. Przy większych okazjach i dużej liczbie osób przygotowują je w domu (bo przecież nie można zrobić tylko dwóch). Od miasta do miasta arancini zmieniają kształt i rozmiar: mogą być okrągłe, stożkowate, owalne, w formie gruszki... W zależności od regionu mają też różne nadzienia.

Arancini od zawsze towarzyszyły w podróży sycylijskim emigrantom – był to ostatni zapach i smak domu... Obecnie istnieją najrozmaitsze odmiany tego dania, odpowiednie dla każdego podniebienia: klasyczne z masłem lub sosem mięsnym, nadziewane grzybami, ze szpinakiem, z czekoladą, z gorgonzolą, z kiełbasą, nadziewane łososiem i krewetkami, no i oczywiście arancina pistacjowa z Bronte!





## 13 grudnia – „Santa Lucia”

Wróćmy do Świętej Łucji, którą wielu Sycylijców wspomina, przygotowując arancini. Łucja (Lucia) urodziła się w Syrakuzach pod koniec III wieku w bardzo bogatej szlacheckiej rodzinie. W dzieciństwie została sierotą – umarł jej ojciec. Matka wychowywała ją w wierze chrześcijańskiej, którą zmuszone były wyznawać potajemnie, aby uniknąć prześladowań. Jako młoda dziewczyna została obiecana na żonę poganinowi, ale odmówiła, gdyż była głęboko wierząca i oddana Bogu. Odtrącony młodzieniec, pod wpływem gniewu, zawiadomił władze Syrakuz, że Łucja jest chrześcijanką. Kobieta została aresztowana i poddana torturom, ale nie wyrzekła się swojej wiary. Według legendy, wydłubała sobie oczy, aby się oszpecić i nie być zmuszana do prostytucji. Łucja jednak nie oślepla – odzyskała nowe, jeszcze piękniejsze źrenice. Zginęła śmiercią męczeńską w Syrakuzach, 13 grudnia 304 roku. Kult Męczennicy bardzo szybko zaczął się rozprzestrzeniać. Łucja czczona jest jako patronka Syrakuz, patronka niewidomych, uzdrawiająca choroby oczu i chroniąca przed klęską głodową.

Święto „Santa Lucia”, obchodzone 13 grudnia, to przede wszystkim pamiątka męczeństwa Łucji i cudownego ocalenia sycylijców od klęski głodu w 1646 roku, ale również okazja do spróbowania przepysznych sycylijskich dań i tradycyjnej złotej aranciny! Czy to wystarczający argument, aby zacząć pakować walizki?



# Arancini



Arancini są pyszne, chrupiące na zewnątrz a delikatne i soczyste w środku; są zdrowe i tanie, ponieważ połowę produktu stanowi ryż. Przygotujemy je łatwo, szybko i sprawnie przy pomocy zestawu foremek do faszzerowania Pomarancino®.

# Tradycyjne sycylijskie arancini

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż z sosem pomidorowym” (str. ....)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia



160 minut



dla 6 osób

12 kul o wadze 120 g



około 25 zł

## Farsz

- 300 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego
- 150 g koncentratu pomidorowego
- 200 ml wytrawnego czerwonego wina
- 120 g selera
- 100 g boczku
- 100 g cebuli
- 100 g marchwi
- 60 g masła
- 200 ml bulionu
- 350 ml mleka
- sól i pieprz do smaku



## Przygotowanie

1. **Ryż** przygotowujemy według przepisu „Ryż z sosem pomidorowym” (str. ....).
2. **Farsz – sos ragù**: siekamy cebulę, seler, marchew i boczek. W dużym garnku rozpuszczamy masło i dodajemy posiekane warzywa, a następnie boczek i mielone mięso. Garnek stawiamy na dużym ogniu. Gdy mięso nabierze ładnego brązowego koloru, dolewamy czerwone wino i zostawiamy do odparowania. Następnie mieszamy i dolewamy gorący bulion. Gotujemy co najmniej półtorej godziny do momentu, aż bulion odparuje. Potem dodajemy koncentrat pomidorowy i doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem i solą. Następnie zalewamy całość gorącym mlekiem i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż wyparuje cały płyn (minimum półtorej godziny). Gotową masę wlewamy do miski i odstawiamy na 30 minut do ostygnięcia. Sos ragù jest gotowy!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszerujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** con carne można przechowywać w lodówce przez 3 dni.

## Rada

Wersja wegetariańska: zamiast mięsa i boczku można użyć 300 g soi granulowanej.




# Polsko-włoskie arancini z oscypkiem, żurawiną i pistacjami

**Arancini** z oscypkiem to kreacja kulinarna, która napawa nas dumą. **Pomarancino**® potrafi zaskoczyć! Dzięki naszym wielofunkcyjnym foremkom możemy przygotować tradycyjne **arancini** w zupełnie nowym kształcie oscypka. Ryż, oscypek, żurawina i pistacje to doskonałe polsko-włoskie połączenie smaków. Spróbuj – jest baaardzo pyszne!

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słono” (str. ...) lub „Ryż na słodko” (str. ...)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 4 osób  
8 kul o wadze 140 g

 około 30 zł

## Farsz

- 250 g (lub 2 szt.) sera oscypka wędzonego
- 150 g konfitury żurawinowej
- 100 g pistacji
- masło roślinne do smażenia
- miód do smaku



## Przygotowanie

1. **Ryż** do **arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słono” (str. ....) lub „Ryż na słodko” (str. ...).
2. **Farsz – oscypek z żurawiną i pistacjami**: ser oscypek kroimy w kostkę i delikatnie podsmażamy na roztopionym maśle. Po chwili dodajemy konfiturę żurawinową i pistacje, doprawiamy do smaku miodem i całość mieszamy, aż do uzyskania jednorodnego kremu. Twój krem jest gotowy do faszerowania!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne **arancini** z oscypkiem panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** z oscypkiem można przechowywać w lodówce przez 4 dni.




# Arancini z pesto z cukinii

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słono” (str. 23)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 6 osób  
12 kul o wadze 120 g

## Farsz

- 500 g cukinii
- 200 ml oliwy z oliwek
- 50 g orzeszków piniowych, migdałów lub pestek z dyni
- 50 g tartego parmezanu lub oscypka
- 50 g tartego sera pecorino
- 30 g suszonej bazylii
- sól i pieprz do smaku

 około 30 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż do arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słono” (str. 23).
2. **Farsz – pesto z cukinii:** umytą cukinię ścieramy na tarce o dużych oczkach. Utartą cukinię umieszczamy w blenderze, solimy i odstawiamy na 30 minut, następnie odcedzamy nadmiar soku. Do odcedzonej cukinii dodajemy orzeszki piniowe i całość miksujemy. Dodajemy suszoną bazylię, tarty parmezan (lub oscypek), tarty ser pecorino i część oliwy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem – miksujemy przez kilka sekund, następnie dodajemy pozostałą oliwę i miksujemy, aż do spienienia. Wlewamy masę do miski. Pesto z cukinii jest gotowe!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszerujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe arancini będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** z pesto z cukinii można przechowywać w lodówce przez 4 dni.




# Arancini z pesto z pistacji

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słono” (str. 23)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 6 osób  
12 kul o wadze 120 g

## Farsz

- 200 g niesolonych, nieprażonych pistacji (w łupinach)
- 50 g tartego sera Grana Padano lub oscypka
- skórka z połowy cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 100 ml oliwy z oliwek
- 100 ml wody
- 3 listki bazylii
- sól i pieprz do smaku



## Przygotowanie

1. **Ryż do arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słono” (str. 23).
2. **Farsz – pesto z pistacji:** do garnka z wrzącą wodą wsypujemy łuskane orzechy pistacjowe, gotujemy przez 5 minut, aby zmiękczyć skórki, odcedzamy, zdejmujemy skórki. Umieszczamy pistacje w blenderze, dodajemy oliwę z oliwek, tarty ser Grana Padano, listki bazylii, ząbek czosnku i startą skórkę z połowy cytryny. Miksujemy przez chwilę, a następnie dolewamy wodę. Miksujemy ponownie, aż do uzyskania jednorodnego kremu. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pesto z pistacji jest gotowe do faszerowania!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** z pesto z pistacji można przechowywać w lodówce przez 4 dni.

## Rada

Pesto solo czy wzbogacone dodatkami? W tym drugim przypadku: jak i z czym? Z orzechami włoskimi, rybą, z serem? Wszystkie wersje są dobre. A Ty którą wolisz?




# Arancini z papryką

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słono” (str. 23)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 6 osób  
12 kul o wadze 120 g

## Farsz

- 600 g papryki
- 50 g orzeszków piniowych lub pestek z dyni
- 50 g migdałów
- 100 ml oliwy z oliwek
- 20 g bazylii
- 100 g tartego parmezanu lub oscypka
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku

 około 30 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż do arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słono” (str. 23)
2. **Farsz – pesto paprykowe:** umieszczamy całe, umyte czerwone papryki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy je do pieca o temperaturze 220°C na 20–25 minut. Upieczone papryki zamykamy w torbie spożywczej na co najmniej 15 minut. Następnie przekrawamy je na pół, zdejmujemy skórkę i usuwamy nasiona. Oczyszczone papryki kroimy na paski. Połowę porcji umieszczamy w blenderze, dodajemy orzeszki piniowe, listki bazylii, czosnek, obrane migdały i tarty ser parmezan. Dolewamy oliwę, dodajemy szczyptę soli i miksujemy, aż masa będzie gładka. Wlewamy masę do miski i mieszamy z pozostałą porcją pokrojonej papryki. Paprykowe pesto jest gotowe do faszerowania!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** z pesto paprykowym można przechowywać w lodówce przez 4 dni.






# Arancini ze szparagami

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słono” (str. 23)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 6 osób  
12 kul o wadze 120 g

## Farsz

- 300 g zielonych szparagów
- 50 g parmezanu lub oscypka (opcjonalnie)
- 30 g orzeszków piniowych lub pestek z dyni
- 1 ząbek czosnku
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku

 około 25 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż** do **arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słono” (str. 23)
2. **Farsz – pesto ze szparagów**: szparagi myjemy i odcinamy końcówki. Przeracinamy szparagi na pół i gotujemy we wrzącej osolonej wodzie przez około 10 minut. Odcedzamy i podstawiamy pod strumień zimnej wody, aby nie straciły zielonego koloru. Osuszamy i umieszczamy w blenderze wraz z orzeszkami piniowymi, czosnkiem i parmezanem (ser jest opcjonalny – można go pominąć). Całość mieszamy, dodając trochę oliwy z oliwek, aż do uzyskania konsystencji gładkiej, gęstej śmietany. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Szparagowe pesto jest gotowe do faszzerowania!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszzerujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** z pesto ze szparagów można przechowywać w lodówce przez 4 dni.

## Rada

Pesto solo czy wzbogacone dodatkami?

W tym drugim przypadku: jak i z czym?

Z krewetkami, z serem...? Wszystkie wersje są dobre. A Ty, którą wolisz?




# Arancini z kremem parmezanowym

Krem parmezanowy jest aromatyczną kompozycją smakową, którą przygotowuje się, dodając do sosu ser parmezan. Krem jest doskonałym farszem do kul **arancini**, a także dodatkiem do dań z makaronem i risotto. W naszym przepisie znajdziesz wszystko, co sprawi, że Twój krem parmezanowy zachwyci wszystkich!

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słono” (str. 23)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 6 osób  
12 kul o wadze 120 g

## Farsz

- 200 g tartego parmezanu
- 500 ml mleka
- 50 g mąki (typ 00)
- 50 g masła

 około 30 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż do arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słono” (str. 23).
2. **Farsz – krem parmezanowy**: w wysokim garnku podgrzewamy mleko (nie dopuszczamy do wrzenia). W drugim garnku, na małym ogniu, roztopiamy masło i powoli dodajemy do niego mąkę. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy o złotym kolorze. Następnie stopniowo dodajemy ciepłe mleko i całość dokładnie mieszamy trzepaczką. Masę gotujemy na małym ogniu, ciągle mieszając. Kiedy masa zgęstnieje, zdejmujemy garnek z ognia i dodajemy stopniowo starty parmezan. Mieszamy, aby uzyskać jednolity krem o dość gęstej konsystencji. Po wymieszaniu odstawiamy na 30 minut do ostygnięcia. Krem parmezanowy jest gotowy!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszerujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** z kremem parmezanowym można przechowywać w lodówce przez 3 dni.

# Arancini Venus z rybą

W tej recepturze proponujemy kreatywną alternatywę dla popularnych **arancini**. Kule ryżowe Venus z rybą są wykonane z czarnego ryżu. Czarny ryż to wysokiej jakości ziarna znane w Chinach od wieków. Czarny ryż aż do XIX wieku zarezerwowany był wyłącznie dla cesarza ze względu na jego unikalność. Ma niezwykle świeży zapach świeżo upieczonego chleba i bardzo dobrze komponuje się z rybą.

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż do ryby” (str. ....)



60 minut



dla 6 osób

12 kul o wadze 120 g

## Farsz

- 200 g krewetek
- 200 g surimi
- 200 g pstrąga
- 150 g groszku
- 1 ząbek czosnku
- 2 średnie jajka
- czarny sezam
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku



około 50 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż do arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż do ryby” (str. ...)
2. **Farsz:** rozpoczynamy od oczyszczenia krewetek i ryb potrzebnych do farszu. Płukamy krewetki pod zimną wodą, usuwamy głowę, pancerz i ogonek. Nacinamy krewetki wzdłuż całego grzbietu i usuwamy jelito. Pozyskane filety siekamy. Do rondla wlewamy niewielką ilość oliwy i dodajemy posiekany ząbek czosnku. Następnie wrzucamy posiekane ryby, surimi i krewetki. Dodajemy groszek oraz sól i pieprz do smaku i smażymy wszystko około 5 minut. Następnie przekładamy masę do miski. Farsz rybny jest gotowy!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszerujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy: w jednej misce roztrzepujemy jajka, w drugiej przygotowujemy czarny sezam; obtaczamy kule w jajku, a następnie zanurzamy w czarnym sezamie, dokładnie pokrywając całą powierzchnię.
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** Venus z rybą można przechowywać w lodówce przez 4 dni.


# Arancini z kremem czekoladowym

Krem czekoladowy jest naturalnym i aromatycznym kremem deserowym. Przygotowując arancini z kremem według naszego przepisu, zachwycisz wszystkich!

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słodko” (str. ...)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 6 osób  
12 kul o wadze 120 g

## Farsz

- 300 g gorzkiej czekolady
- 200 g cukru
- 100 g margaryny
- 8 łyżek kakao
- 200 ml mleka
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej

 około 30 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż do arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słodko” (str. ...).
2. **Farsz – krem czekoladowy:** w garnku na małym ogniu roztopiamy czekoladę i dodajemy cukier. Mieszamy, aby nie przypalić. Dodajemy margarynę i stopniowo wsypujemy kakao. Mieszamy przez cały czas. Na koniec dodajemy mąkę ziemniaczaną, aby zagęścić krem. Chwilę mieszamy, dbając, aby nie pozostawić grudek. Po ostygnięciu krem czekoladowy jest gotowy.
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszerujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** z kremem czekoladowym można przechowywać w lodówce przez 3 dni.

## Rada

Krem czekoladowy doskonale współgra z różnymi dodatkami. Można go wzbogacić orzechami włoskimi lub laskowymi, pistacjami, żurawiną itp.




# Arancini z kremem pistacjowym

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słodko” (str. ...)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 6 osób  
12 kul o wadze 120 g

## Farsz

- 300 g niesolonych, nieprażonych pistacji (w łupinach)
- skórka z połowy cytryny
- 2 płaskie łyżki mielonego siemienia lnianego
- miód do smaku

 około 30 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż** do **arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słodko” (str. ...).
2. **Farsz – krem pistacjowy**: do garnka z gotującą się wodą wsypujemy łuskane orzechy pistacjowe, gotujemy przez 5 minut, aby zmiękczyć skórki, odcedzamy, zdejmujemy skórki. Umieszczamy pistacje w małej misce. Przygotowujemy żel lniany: zmielone siemię lniane zalewamy gorącą wodą (pół szklanki), mieszamy i odstawiamy aż zgęstnieje; powstały żel lekko podgrzewamy, a następnie umieszczamy w blenderze razem z pistacjami oraz startą skórką z połowy cytryny. Całość miksujemy przez chwilę, a następnie doprawiamy do smaku miodem. Miksujemy nadal, aż do uzyskania jednolitej masy. Krem pistacjowy jest gotowy!
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

## Przechowywanie

**Arancini** z kremem pistacjowym można przechowywać w lodówce przez 4 dni.

## Rada

Krem pistacjowy doskonale komponuje się z wieloma dodatkami. Można go wzbogacić orzechami włoskimi lub laskowymi, żurawiną itp.




## Arancini z kremem mascarpone

Krem mascarpone jest jednym z najbardziej smacznych i popularnych kremów, znany przede wszystkim jako krem do tiramisu. Dzięki delikatnemu smakowi i aksamitnej konsystencji jest wspaniałym deserem sam w sobie. W przepisie znajdziesz wszystko, co sprawi, że Twój krem mascarpone będzie wyjątkowy!

### Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż na słodko” (str. ...)
- bułka tarta, mąka i olej do smażenia

 60 minut

 dla 6 osób  
12 kul o wadze 120 g

 około 30 zł

### Farsz

- 250 g mascarpone
- 250 ml śmietanki tortowej 36%
- 2 łyżki cukru pudru

### Przygotowanie

1. **Ryż** do **arancini** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słodko” (str. ...)
2. **Farsz – krem mascarpone**: śmietankę i ser mascarpone mocno schładzamy. Następnie ubijamy śmietankę na sztywno, dodając pod koniec cukier puder i ser mascarpone. Krem jest gotowy! Jeśli wolimy bardziej zwarty krem, wstawiamy go na około godzinę do lodówki.
3. Ugotowany i wystudzony ryż faszerujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe i zimne kule ryżowe **arancini** panierujemy według przepisu (str. ...).
5. **Arancini** pieczemy w piekarniku o temp. 250°C przez maksymalnie 20 minut (aż się zarumienią) lub smażymy w frytkownicy o temp. 190°C przez maksymalnie 10 minut (smażymy nie więcej niż trzy kule na raz, aby nie obniżyć temperatury oleju). Gotowe **arancini** będą ciepłe aż do 3–4 godzin.

### Przechowywanie:

**Arancini** z kremem mascarpone można przechowywać w lodówce przez 3 dni.

### Rada

Krem mascarpone doskonale współgra z różnymi dodatkami. Można go wzbogacić orzechami włoskimi lub laskowymi, pistacjami, żurawiną itp.





## VI

# Sushi • Onigiri Bento

Japońska kuchnia uważana jest za jedną z najzdrowszych na świecie. Króluje w niej ryż wykorzystywany do przygotowania rozmaitych potraw, takich jak sushi, onigiri czy bento, które nie tylko cieszą podniebienia, ale także oczu, kusząc kolorami i fantazyjnym kształtem.



**J**apońska kuchnia w ciągu setek lat zyskała niezliczone ilości fanów – ma miano jednej z najzdrowszych na świecie. Dominuje w niej ryż, który dla Japończyka jest tak samo powszechny, jak chleb dla mieszkańca Europy. Ryż w kuchni japońskiej jest podstawą niemal każdej potrawy, spożywany jest na śniadanie, obiad i kolację. Zwrot „Gohan desu yo”, który w języku japońskim oznacza zaproszenie do posiłku, można przetłumaczyć dosłownie

jako „podano ryż”. W Polsce ryż nie odgrywa głównej roli tak jak w Japonii, ale nowy trend sushi, od dłuższego czasu, cieszy się zadziwiająco dużą popularnością, która ciągle rośnie. Czy z biegiem czasu w Polsce będziemy zmieniać kulturę kulinarną i – podobnie jak w Japonii – ryż zacznie dominować nad mąką? Kultura *street food* ciągle kwitnie na całym świecie, również w Polsce, gdzie na rynku dominuje pizza, hod-dog i kebab z hamburgerem. Tak jak w przypadku tych dań z Włoch, Persji i USA, również sushi nad Wisłą zdegradowało się niemalże do roli *fast foodu*, robionego byle jak, z przeciętnej jakości składników. W Japonii, tak jak wszędzie na świecie, też dostaniemy tanie sushi przeciętnej jakości, często przygotowane nie ręcznie, a z maszyn do sushi. Włosi też nie serwują pizy z keczupem czy ananasem, ale i tam też trafić się nam może niezbyt dobra pizza, często mrożona...

W przypadku sushi, nawet jeśli nie jesteśmy wybitnymi znawcami filozofii i rytuałów tego bardzo ciekawego i smacznego dania, koniecznie zwracajmy uwagę na trzy podstawowe reguły:

1

**Jakość składników.** Pierwsza, podstawowa reguła sushi brzmi „zrób i zjedz”. Jeśli poszczególne składniki lub gotowe sushi nie są świeże, potrawa może być bardzo szkodliwa dla zdrowia.

2

**Ryż do sushi.** Dostępny w Polsce tani i słabej jakości ryż do sushi może, pomimo swojej popularności, spowodować, że sushi nie spotka się z entuzjazmem Polaków. Czasem słyszymy, że nawet odradza się spożywanie tego pysznego dania.

3

**Przygotowanie.** Sushi, tak jak pizza i inne dania, wymagają czasu, cierpliwości i zdolności manualnych.

Co proponujemy? Spróbuj skorzystać z naszych porad oraz z foremek do faszowania Pomarancino®. Podpowiemy, w jaki sposób można łatwo, szybko i sprawnie przygotować Twoje ulubione sushi!





# Sushi

Pomarancino® umożliwia przygotowanie rolad do sushi w sposób łatwy, szybki i sprawny. Gotowe rolady sushi owijamy liśćmi nori lub panierujemy sezamem. Oстрыm i mokrym nożem możemy je pokroić na 2,5-centymetrowe plastry.

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż do sushi” (str. ....)

 60 minut

 dla 10 osób  
Sushi o wadze 1,8 kg

## Farsz

- 250 g łososia wędzonego
- 100 g surimi
- 2 awokado
- przyprawy do smaku według gustu
- liście nori do owinięcia rolady lub ziarna sezamu na panierkę

 około 40 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż** przygotowujemy według przepisu „Ryż do sushi” (str. ...).
2. **Farsz:** umyte i obrane awokado rozgniatamy widelcem. Łosoś i surimi kroimy i mieszamy z awokado. Doprawiamy do smaku według gustu.
3. Rozpoczynamy przygotowanie rolady: ugotowany i wystudzony ryż wkładamy do foremek Pomarancino® i faszujemy według instrukcji (str. ...) i filmiku.
4. Gotowe rolady owijamy liśćmi nori lub panierujemy sezamem.
5. Sushi serwujemy z naszymi ulubionymi sosami i dodatkami (rolady można podać w całości lub pokroić ostrym i mokrym nożem na 2,5-centymetrowe plastry).

## Przechowywanie

Roladę sushi można przechowywać w lodówce przez 2 dni.

## Rada

Rolady sushi możemy przygotować na wiele sposobów, w zależności od produktów i składników, które najbardziej lubimy.




# Onigiri

Onigiri, czyli kanapka dla Japończyka. Są to nadziewane figury ryżowe, o kształcie trójkątnym lub owalnym. Zazwyczaj faszerowane są na słońco, zawijane w liście nori lub panierowane sezamem. Onigiri to jedna z popularnych przekąsek w Japonii, którą japońskie mamy przygotowują swoim pociechom, i często wymyślnie dekorują w celu zachęcania dzieci do konsumowania ryżu. Dzięki foremkom Pomarancino® także i Ty przygotujesz onigiri łatwo, szybko i sprawnie!

## Ryż

- składniki wg przepisu „Ryż do sushi” (str. ....)

 60 minut

 dla 10 osób  
Onigiri o wadze 1,8 kg

## Farsz

- 250 g krewetek
- 100 g surimi
- 2 awokado
- przyprawy do smaku według gustu
- liście nori do owinięcia rolady lub ziarna sezamu na panierkę

 około 40 zł



## Przygotowanie

1. **Ryż** przygotowujemy według przepisu „Ryż do sushi” (str. ...).
2. **Farsz:** umyte i obrane awokado rozgniatamy widelcem. Krewetki i surimi kroimy i mieszamy z awokado. Doprawiamy do smaku według gustu.
3. Rozpoczynamy przygotowanie onigiri: ugotowany i wystudzony ryż wkładamy do foremek Pomarancino®, faszerujemy i formujemy w kształt trójkątny lub owalny według instrukcji (str. ...) oraz filmiku.
4. Gotowe onigiri owijamy liśćmi nori lub panierujemy sezamem. Możemy je również udekorować.
5. Onigiri serwujemy z naszymi ulubionymi sosami i dodatkami.

## Przechowywanie

Onigiri można przechowywać w lodówce przez 2 dni.

## Rada

Onigiri możemy przygotować na wiele sposobów, w zależności od tego, jakie składniki najbardziej lubimy.



## Gołąbino • Pulpety

Gołąbino to kreatywna odmiana gołąbków – tradycyjnego polskiego dania. Można je przygotować zarówno w wersji klasycznej, owinięte liśćmi kapusty, jak i bez zawijania.

Pulpety .....

# Gołąbino



Foremki Pomarancino® ułatwiają przygotowanie rolad do gołąbków. Rolady można zrobić w sposób tradycyjny lub bez zawijania w kapustę. Można je zalać różnego rodzaju sosami i zapiec w piekarniku.

 160 minut  dla 4 osób

 około 25 zł

## Składniki

- 1 duża główka kapusty
- 1 l zagęszczonego sosu pomidorowego
- pozostałe składniki według przepisu „Ragù bolognese” (s. ...)

## Przygotowanie

1. **Ryż** do gołąbino przygotowujemy według przepisu „Ryż na słońco” (s. ...).
2. Z kapusty wycinamy głąb, przekładamy główkę do dużego garnka, zalewamy wodą i zagotowujemy. Co kilkanaście minut zdejmujemy 2–3 wierzchnie liście. Liście lekko przestudzamy. Z zaparzonych liści kapusty ścinamy zgrubienie.
3. **Farsz** do gołąbino przygotowujemy według przepisu „Ragù bolognese” (s. ...). Gotowy farsz odstawiamy na 30 minut do wystygnięcia.
4. Przygotowujemy rolady: ugotowany i wystudzony ryż faszerujemy i formujemy według instrukcji (s. ...) oraz filmiku.
5. Faszerowane rolady układamy na liściach kapusty (na jednym liściu jedna rolada). Gołąbino zwijamy w kopertę, czyli najpierw składamy boki liścia do środka, a następnie owijamy całość pozostałą częścią liścia.
6. Gotowe gołąbino zarumieniamy na rozgrzanym oleju.
7. Podsmażone gołąbino przekładamy do garnka, zalewamy zagęszczonym sosem pomidorowym i bulionem. Doprawiamy do smaku. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem około 30 minut. Życzymy smacznego!

## Rada

Gołąbki tradycyjne czy bez zawijania? Owijane kapustą czy liśćmi winogron? Jak i z czym? Ze szpinakiem, grzybami, cukinią? Wszystkie wersje są bardzo dobre... A Ty, którą wolisz?



# Gołąbino bez zawijania

Gołąbino można zrobić zarówno w sposób tradycyjny, jak i bez zawijania. Foremki Pomarancino® pomogą w odpowiednim uformowaniu i ściśnięciu rolady. Nasze gołąbino będą pyszne, chrupiące na zewnątrz, a delikatne i soczyste w środku.

## Składniki

- 200 g ryżu Arborio
- 1 duża główka kapusty
- 900 g mięsa mielonego (łopatki lub karkówki)
- 100 g boczku
- 100 g cebuli
- 100 g marchwi
- 60 g masła
- 150 g koncentratu pomidorowego
- 750 ml przecieru pomidorowego (passaty)
- 200 ml bulionu
- 350 ml mleka
- 200 ml wytrawnego czerwonego wina
- sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie



160 minut



dla 4 osób



około 25 zł

1. **Ryż** przygotowujemy według przepisu „Ryż na słońce” (str. ...).
2. Kapustę rozdrabniamy w malakserze, przekładamy do dużego garnka, zalewamy wodą i zagotowujemy. Po zagotowaniu odcedzamy na sitku i studzimy.
3. **Farsz**: siekamy cebulę, marchew i boczek. W dużym garnku rozpuszczamy masło i dodajemy kolejno: posiekane warzywa, boczek oraz mielone mięso. Garnek stawiamy na dużym ogniu. Gdy mięso nabierze ładnego brązowego koloru, dolewamy czerwone wino i zostawiamy do odparowania. Następnie mieszamy i dolewamy gorący bulion. Gotujemy co najmniej półtorej godziny do momentu, aż bulion odparuje. Potem dodajemy koncentrat pomidorowy i doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem i solą. Następnie zalewamy całość gorącym mlekiem i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż wyparuje cały płyn (minimum półtorej godziny). Następnie dodajemy ugotowany ryż Arborio **według strona xxx**. Mieszamy całą masę i odstawiamy na 30 minut do wystygnięcia.
4. Gotową masę dzielimy na porcje po około 160 g i formujemy w rolady przy pomocy foremek Pomarancino®, tak jak w instrukcji (str. ...) oraz filmiku.
5. Uformowane i mocno ściśnięte rolady zarumieniamy na rozgrzanym oleju. Następnie układamy w brytfance z zachowaniem odstępów, zalewamy przecierem pomidorowym i bulionem. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C przez 45 minut.

## Rada

Gołąbki tradycyjne mięsne czy wersja wegetariańska? Jak i z czym? Ze szpinakiem, grzybami, cukinią? Wszystkie wersje są bardzo dobre! A Ty, którą wersję wolisz?


## Pulpety z brokułami i serem

Pulpety z brokułami i serem przygotujemy łatwo, szybko i sprawnie. Pieczenie sprawi, że będą pyszne i chrupiące na zewnątrz, a delikatne w środku, ze względu na ser, który topi się w trakcie pieczenia i tworzy soczyste nadzienie.

### Składniki

- 500 g gotowanych brokułów (lub przygotowanych na parze)
- 100 g startego sera parmezan lub osypek
- ser do nadziewania – do wyboru: Caciotta, Brie, Fontina, ser wędzony
- 2 jajka
- oliwa z oliwek
- bułka tarta
- sól i pieprz do smaku

 60 minut

 dla 4 osób  
10 kul o wadze 80 g

 około 20 zł



### Przygotowanie

1. Ugotowane i wystudzone brokuły wkładamy do miski i dokładnie rozdrabniamy widelcem. Dodajemy starty ser parmezan, jajka, bułkę tartą, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
2. Mieszymy, aż do uzyskania gładkiej masy (jeśli masa jest zbyt rzadka, dodajemy kolejną łyżkę bułki tartej). Gotową masę wkładamy na jedną godzinę do lodówki.
3. Schłodzoną masę faszujemy serem i formujemy w kule przy pomocy foremek Pomarancino® zgodnie z instrukcją (str. ...) oraz filmikiem.
4. Faszowane kule wkładamy na 15 minut do zamrażarki, a następnie panierujemy według instrukcji (str. ...).
5. Kule układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i skrapiamy oliwą z oliwek. Pieczemy w temp. 180°C przez 17–20 minut, obracając dwa lub trzy razy.
6. Nasze pulpety są gotowe! Serwujemy je na ciepło z twarogiem lub na zimno – zawsze będą znakomite.

## Pulpety warzywne z kaszy jaglanej

Pulpety warzywne przygotowujemy łatwo, szybko i sprawnie. Pieczenie sprawi, że będą pyszne i chrupiące na zewnątrz, a delikatne w środku, ze względu na ser, który topi się w trakcie pieczenia i tworzy soczyste nadzienie.

### Składniki

- 1 i 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki mielonych pestek słonecznika
- 1/2 szklanki mielonych pestek z dyni
- 100 ml oliwy z oliwek
- 12 suszonych pomidorów
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- sól i pieprz do smaku



60 minut



dla 4 osób

10 kul o wadze 80 g



około 20 zł

### Przygotowanie

1. Ugotowaną kaszę jaglaną mieszamy z mielonymi pestkami słonecznika i dyni. Dodajemy drobno pokrojone suszone pomidory, oliwę z oliwek i żel lniany\*. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
2. Mieszamy, aż do uzyskania gładkiej masy (jeśli masa jest zbyt miękka, wkładamy ją na 20 minut do lodówki).
3. Masę dzielimy na 40-gramowe porcje i formujemy w kule przy pomocy przy pomocy foremek Pomarancino® zgodnie z instrukcją (str. ...) oraz filmikiem.
4. Uformowane kule układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i skrapiamy oliwą z oliwek. Pieczemy w temp. 180°C przez 30 minut, obracając dwa lub trzy razy.
5. Pulpety są gotowe! Serwujemy je na ciepło z twarogiem lub na zimno. Zawsze będą znakomite.

### Rada

Pulpety z kaszy jaglanej można wzbogacić dodatkami. Wszystkie wersje na bazie warzyw są dobre. A jaka jest Twoja ulubiona?

\* Aby otrzymać żel lniany, zalewamy łyżkę mielonego siemienia lnianego połową szklanki gorącej wody, mieszamy i odstawiamy, aż zgęstnieje.

## Canederli • Falafel

Pikantny i aromatyczny falafel to popularna przekąska kuchni arabskiej i izraelskiej. Canederli – typowa potrawa dla północnych regionów Italii – to jeden z tradycyjnych przysmaków serwowanych na włoskim bożonarodzeniowym stole.

Aby ich zakosztować, wcale nie trzeba wybierać się w daleką podróż. Możemy przygotować je we własnej kuchni!




# Canederli

W Polsce, podobnie jak w Niemczech i Austrii, znane jako knedle, we Włoszech noszą śpiewniejszą nazwę – canederli. Rozpowszechnione w regionach północnych, są jedną z popularnych świątecznych potraw na bożonarodzeniowym stole.

## Składniki

- 400 g czerstwego chleba
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 300 ml mleka
- 2 litry bulionu
- 150 g boczku
- 200 g mąki
- cebula, jajko, szczypiorek, oliwa
- sól i pieprz do smaku

 60 minut

 dla 4 osób  
8 kul o wadze 90 g

 około 20 zł

## Przygotowanie

1. Przygotowujemy żel lniany: siemię lniane zalewamy gorącą wodą (pół szklanki), mieszamy i odstawiamy aż zgęstnieje.
2. Chleb kroimy w kostkę i mieszamy razem z mlekiem i jajkiem.
3. Siekamy boczek i cebulę, podsmażamy na oliwie.
4. Mieszamy chleb z podsmażoną cebulą, boczkiem i szczypiorkiem.
5. Dodajemy mąkę i żel lniany. Doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy i odstawiamy na 45 min.
6. Rozpoczynamy formowanie kul przy pomocy foremek Pomarancino®, tak jak w instrukcji na stronie ..... oraz na filmie.
7. Gotujemy bulion i wrzucamy do niego uformowane kulki na około 10 minut. Serwujemy kulki z bulionem. Smacznego!

## Rada

Canederli tradycyjne czy wzbogacone dodatkami? W tym drugim przypadku – jak i z czym? Ze szpinakiem, burakami, cukinią czy pistacjami? Wszystkie wersje są dobre. A Ty, którą wolisz?





# Falafel

Falafel to najpopularniejsza przekąska kuchni arabskiej i izraelskiej, pikantna i bardzo aromatyczna. W wersji klasycznej robi się ją z ciecierzycy, ale wariantów jest mnóstwo, w większości na bazie warzyw. Falafel to pyszne, sycące i bogate w białko danie, połączone z solidną porcją ziół i przypraw.

## Składniki

- 400 g ciecierzycy
- 4 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 3 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki drobno posiekanych liści kolendry
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka kurkumy, pietruszki, imbiru, kardamonu, gałki muskatołowej, kuminu rzymskiego i sody oczyszczonej
- pół łyżeczki mielonego kminku i cynamonu
- olej kokosowy do smażenia
- sól i chili do smaku

 45 minut

 około 15 zł



## Przygotowanie

1. Surową ciecierzycę namaczamy w chłodnej wodzie przez 12 godzin. Po namoczeniu mielimy ją blenderem ręcznym.
2. Przygotowujemy żel lniany: 4 łyżki mielonego siemienia zalewamy połową szklanki gorącej wody, mieszamy i odstawiamy, aż zgęstnieje. Otrzymany żel lekko podgrzewamy i dodajemy do zmielonej ciecierzycy.
3. Dodajemy kolejne składniki: olej sezamowy, przeciśnięty przez praskę czosnek, wszystkie przyprawy oraz sodę. Całość mieszamy i odstawiamy na 30 minut. Jeżeli masa nie jest spójna, dodajemy więcej żelu lnianego lub np. płatków owsianych.
4. Gotową masę dzielimy na porcje 35-gramowe i formujemy w jednakowe spłaszczone kuleczki przy pomocy foremek Pomarancino® według instrukcji (s. ....) oraz filmiku.
5. Falafele smażymy na patelni, na rozgrzonym oleju przez ok. 5–8 minut. Dobrze usmażone falafele są ciemne na zewnątrz, a chrupiące i soczyste w środku.

## Rada

Falafel tradycyjny czy wzbogacony dodatkami? W tym drugim przypadku – jak i z czym? Wszystkie wersje na bazie warzyw są dobre. A Ty, którą wolisz?



IX

# Jajka wielkanocne Batony

.....

# Babeczki owsiane

## Składniki

- 1 kg dojrzałych bananów
- 200 g płatków owsianych
- 200 g płatków kukurydzianych
- 100 g mielonych orzechów laskowych
- 100 ml miodu
- sok z jednej małej cytryny
- olej migdałowy i cynamon do smaku



## Przygotowanie



60 minut



porcja 20 sztuk



około 18 zł

1. Banany rozgniatamy widelcem i dodajemy sok z cytryny. Dodajemy miód i doprawiamy do smaku olejem migdałowym i cynamonem.
2. Dodajemy drobno zmielone orzechy laskowe, następnie powoli wsypujemy płatki owsiane i płatki kukurydziane, tak aby masa zyskała konsystencję odpowiednią do formowania. Jeżeli masa jest zbyt rzadka, możemy wstawić ją na 15 minut do lodówki.
3. Dzielimy masę na porcje nie większe niż 50 g. Formujemy babeczki przy pomocy foremek Pomarancino® tak jak w instrukcji (str. ...) oraz na filmiku.
4. Babeczki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy na 20 minut do piekarnika o temp. 160 stopni z włączonym termoobiegiem. Babeczki są gotowe! Można je udekorować ulubionym krem z dodatkami.

## Przechowywanie

Babeczki można przechowywać w lodówce przez 7 dni.

## Rada

Babeczki można serwować z ulubionymi dodatkami: kremem czekoladowym, owocami, orzechami laskowymi itp. Jeśli masz ochotę, możesz dodać do masy 50 ml rumu (wersja dla dorosłych).



# Batony typu Ferrero Rocher

## Składniki

- 300 g czekolady mlecznej
- 300 g wafelków z orzechami laskowymi (lub czekoladowych)
- 100 g masła
- 100 g mielonych orzechów laskowych
- 15 orzechów laskowych całych

 30 minut

 porcja 15 szt.

 około 18 zł

## Przygotowanie

1. Wkładamy wafelki do miksera i siekamy na drobno. Dodajemy roztopione masło i 200 g roztopionej czekolady. Dobrze mieszamy i wstawiamy do lodówki na pół godziny.
2. Schłodzoną masę dzielimy na porcje nie większe niż 35–40 g.
3. Rozpoczynamy formowanie i faszerowanie półkul przy pomocy foremek Pomarancino®. Do środka każdej półkuli wkładamy po jednym orzechu – tak jak w instrukcji (str. ...) oraz na filmiku.
4. Roztapiamy pozostałą mleczną czekoladę. Uformowane faszerowane półkule „panierujemy”, zanurzając je w płynnej czekoladzie, a następnie obtaczając w posiekanych orzechach laskowych.
5. Gotowe półkule układamy na papierze do pieczenia i wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Batony typu Ferrero Rocher są gotowe!

## Przechowywanie

Batony można przechowywać w lodówce przez 7 dni.

## Rada

Batony można faszerować i panierować pistacjami lub dodać do środka żurawinę. Jeśli lubisz, możesz dodać do masy 50 ml rumu (wersja dla dorosłych).

# Jajka wielkanocne czekoladowe

Wielkanoc to czas wielkiego świętowania, gdy na polskich stołach królują różnego rodzaju jajka. Przy pomocy Pomarancino® z łatwością przygotujesz wielkanocne jajka czekoladowe formowane lub faszerowane, które zachwycą wszystkich i będą dumą oraz piękną ozdobą rodzinnego stołu.

## Składniki

- 500 g mleka w proszku
- 5 łyżek kakao
- mielone orzechy (opcjonalnie)
- 100 ml mleka
- 400 g cukru
- 50 g margaryny
- materiał do dekorowania

## Przygotowanie



60 minut

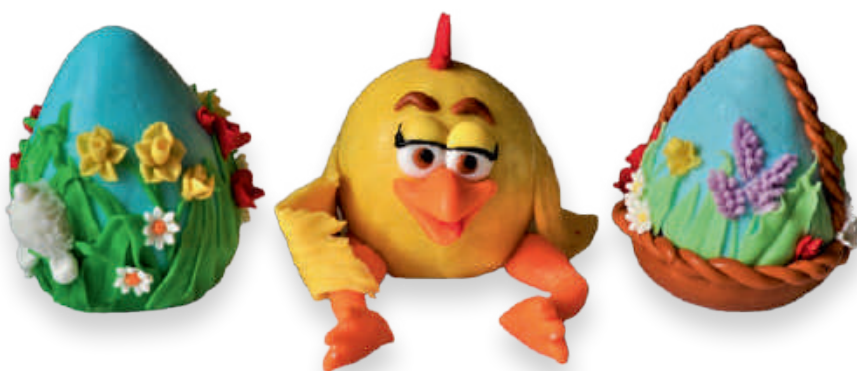


około 20 zł

1. Mleko w proszku mieszamy z kakao i mielonymi orzechami.
2. W garnku na małym ogniu podgrzewamy mleko, dodajemy margarynę i cukier. Mieszamy, aż do rozpuszczenia.
3. Gorącą masę wlewamy do mieszanki mleka w proszku, kakao i orzechów. Całość dokładnie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej konsystencji, dbając, aby nie pozostawić grudek.
4. Gotową masę dzielimy na porcje około 70-gramowe i formujemy jajka przy pomocy foremek Pomarancino® według instrukcji (str. ...) i filmiku.
5. Uformowane jajka wkładamy na godzinę do lodówki. Gotowe! Teraz możemy wykorzystać swoje artystyczne zdolności i udekorować nasze „pisanki” tak, by pięknie wyglądały na wielkanocnym stole :)

## Przechowywanie

Czekoladowe jajka wielkanocne można przechowywać w lodówce przez 15 dni.



# Jajka wielkanocne wegańskie

W tym przepisie proponujemy nową wersję świątecznego przysmaku – wielkanocne jajka wegańskie! Dzięki Pomarancino® łatwo, szybko i sprawnie przygotujesz zarówno jajka wegańskie faszerowane, jak i formowane. Każde z nich będzie wyjątkowo smaczne i pięknie ozdobi Twój wielkanocny stół.

## Składniki

- 300 g płatków owsianych
- 200 g daktyli
- mielone orzechy (opcjonalne)
- 100 g masła orzechowego
- 2 banany
- 1 łyżka kakao
- materiał do dekorowania

## Przygotowanie



60 minut



około 20 zł

1. Daktyle namaczamy przez 20 minut w wodzie, odcedzamy.
2. Na podgrzaną patelnię wsypujemy płatki owsiane i delikatnie pieczemy, aż się zarumienią.
3. W blenderze miksujemy banany, masło orzechowe, orzechy, kakao i daktyle. Na koniec dodajemy pieczone płatki owsiane. Miksujemy całość, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli masa jest zbyt płynna, wstawiamy ją na 30 minut do lodówki.
4. Gotową masę dzielimy na porcje około 70-gramowe i formujemy jajka przy pomocy foremek Pomarancino® według instrukcji (str. ...) i filmiku.
5. Uformowane jajka wkładamy na godzinę do lodówki. Gotowe! Teraz możemy przystąpić do dekorowania, aby nasze „pisanki” zachwyciły wszystkich, którzy zasiądą z nami przy wielkanocnym stole.

## Przechowywanie

Wegańskie jajka wielkanocne można przechowywać w lodówce przez 15 dni.





X

# Ziemniaki

.....





**W**brew temu, co sądzą niektórzy, ziemniaki są **warzywem**: dostarczają energii i witamin oraz posiadają niezaprzeczone walory odżywcze. Warto zwrócić uwagę na to, jakie ziemniaki kupujemy i co z nich przyrządzamy. Na opakowaniach często znajdują się informacje dotyczące typu kulinarnego tych warzyw i ich właściwego wykorzystania. Istnieją trzy podstawowe typy ziemniaków: A, B i C – każdy kolejny jest bardziej miękki i mączysty. Wyróżniamy też typy pośrednie, idealne do faszerowania.

## Typy ziemniaków

- **Typ A – sałatkowy**

Ziemniaki typu A są najtwardsze, zawierają niewiele skrobi, przez co po ugotowaniu pozostają zwarte i wilgotne. Nie rozpadają się i dają się łatwo kroić w plastry czy kostki. **Ziemniaki typu A nadają się do faszerowania.**

- **Typ B – ogólnoużytkowy**

Ziemniaki typu B to najbardziej uniwersalny i najczęściej spotykany w sprzedaży typ kulinarny ziemniaków. Ziemniaki typu B często podaje się do obiadu, ale również wykorzystuje się na purée, kopytka, babki ziemniaczane oraz do zup i smażenia. Mięsz odmian zakwalifikowanych do tego typu po ugotowaniu pozostaje dość zwięzły. **Ziemniaki typu B idealnie sprawdzają się podczas faszerowania.**

- **Typ C – mączysty**

Ziemniaki typu C zawierają najwięcej skrobi. Ich mięsz rozpuszcza się po ugotowaniu, jest suchy i wyraźnie mączysty. Doskonale nadają się m.in. na placki, frytki, purée i do pieczenia. Mogą też stanowić bazę do wypieków i zagęszczania zup. **Ziemniaki typu C nie nadają się do faszerowania.**



## 4 powody, dla których warto jeść ziemniaki

### 1 Ziemniaki dostarczają energii

Bulwy ziemniaka są cennym źródłem skrobi (20 g/100 g) – węglowodanu złożonego, który w organizmie człowieka powoli rozkłada się na glukozę, czyli paliwo potrzebne do pracy komórek. Dzięki temu po spożyciu ziemniaków odczuwamy przypływ energii i przez dłuższy czas czujemy się syci. Aby w pełni wykorzystać właściwości tych warzyw, starajmy się gotować je krótko, najlepiej na parze lub w mundurkach. Do ugotowanych ziemniaków warto dodać trochę masła i plaster szynki, aby wspomóc metabolizm i ułatwić przyswajanie węglowodanów złożonych.

### 2 Ziemniaki są bogate w witaminy i minerały

Ziemniaki są źródłem witaminy C – około 16 mg w 100 g (45 mg w 100 g młodych ziemniaków i 13 mg w 100 g ziemniaków dłużej przechowywanych). Ilość witaminy C zawarta w standardowej dwustugramowej porcji pozwala w dużej mierze zaspokoić dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka. Ziemniaki zawierają także witaminy A i E oraz witaminy z grupy B (B1 – tiamina, B2 – ryboflawina, B3 – niacyna i B6 – pirydoksyna), niezbędne do prawidłowego metabolizmu. Ziemniaki obfitują w potas, który obniża ciśnienie krwi, zawierają wzmacniający kości wapń oraz działający korzystnie na układ nerwowy magnez, a także fosfor, żelazo, cynk, miedź i mangan. Są też źródłem cennego białka roślinnego. Spożywanie ziemniaków pomaga uzupełnić niedobory substancji mineralnych w naszym organizmie.

### 3 Ziemniaki regulują pracę jelit

Ziemniaki są bogate w skrobię. Im są młodsze, tym więcej zawierają aktywnego błonnika (mniej agresywnego niż celuloza zawarta w otrębach zbożowych), który pomaga przeciwdziałać zaparciom i biegunkom.

### 4 Ziemniaki nie tuczą

Wbrew panującemu przekonaniu ziemniaki wcale nie są tuczące, są raczej niskokaloryczne. Ugotowane w mundurkach dostarczają zaledwie 76 kcal/100 g, podczas gdy ta sama ilość chleba zawiera 250 kcal, a 100 g makaronu – 150 kcal. Warto jeść ziemniaczane purée – tłuczone ziemniaki z dodatkiem mleka i masła zawierają 96 kcal w 100 gramach. Frytki są bardziej sycące: dostarczają 274 kcal na 100 gramów. Najbardziej kaloryczne są chipsy: 568 kcal na 100 g.

Wszystkie materiały znajdujące się w książce są chronione prawem autorskim. Kopiowanie i wykorzystywanie bez zgody autorów jest zabronione i stanowi naruszenie art.17 oraz art.23 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.