



iCooK

MPM

Świąteczne



PRZEPISY



Czas świątecznych przygotowań zbliża się wielkimi krokami!
W ramach podziękowania za to, że z nami jesteś,
mamy dla Ciebie przepyszny prezent!



Oddajemy w Twoje ręce
e-book z wyjątkowymi
świątecznymi przepisami,
które przygotowaliśmy wraz
z Katarzyną Bosacką.

**Przepisy są proste, zdrowe
i niezwykle smakowite!**

Można je wykonać w termorobocie
iCoo**o**ok lub z użyciem miksera.



KREM Z BURAKÓW Z MALINAMI

Przepis bardzo szybki, idealny dla dzieci, które nie przepadają za zupą grzybową czy klasycznym barszczem czerwonym na zakwasie z uszkami wypełnionymi kapustą i grzybami. Krem jest łagodny w smaku, lekko słodki (choć nie dodajemy cukru), a nuta malinowa jest w nim wyraźnie wyczuwalna.



SKŁADNIKI

500 g pieczonych buraków (można kupić gotowe, pakowane w folię)

szklanka mrożonych malin

750 ml bulionu warzywnego

sól, pieprz do smaku

1-2 łyżki soku z cytryny

kwaśna śmietana lub jogurt do dekoracji

WYKONANIE

1. W naczyniu miksującym umieścić nóż. Pokrojone w kostkę 500 g buraków wrzucić do miski, zalać trzema szklankami bulionu warzywnego.
2. Dodać szklankę mrożonych malin. Zagotować nie doprowadzając do mocnego wrzenia, by buraki nie straciły koloru. Gotowanie: 90°C.
3. Gotować przez kolejne 5 minut w temperaturze 85°C.
4. Poczekać aż temperatura w dzbanku wskaże 55°C i zmiksować buraki na gładką masę. Czas 40 sekund, obroty 7.
5. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny (1-2 łyżeczki).
6. Podawać z kleksami kwaśniej lub słodkiej śmietanki.



SZYBKI SERNIK PIERNIKOWY

Sernik, który zachwyci niejedno podniebienie. Prosty w wykonaniu, pyszny w smaku i pachnący jak najwspanialsze święta.



SKŁADNIKI

- 190 g** mąki pszennej
- 110 g** cukru brązowego
- 1** opakowanie przyprawy do piernika
- 150 g** miękkiego masła
- 35 g** kakao
- Żółtka z pięciu jaj
- 1000 g** serków homogenizowanych naturalnych (5 opakowań)
- 5** płaskich łyżeczek budyniu waniliowego bez cukru

WYKONANIE

1. W naczyniu miksującym umieść nóż. Wsyp 190 g mąki pszennej, 150 g miękkiego masła, 55 g cukru brązowego, 35 g kakao i jedno opakowanie przyprawy do piernika. Zamknij pokrywę z zamkniętą zaślepką.
2. Wymieszaj tak, aby powstała kruszonka (w razie konieczności wydłuż lub skróć czas mieszania).
3. Przełóż kruszonkę do innego naczynia. Misę i nóż dokładnie wyczyść i wysusz.
4. Umieść w misie motylek. Wlej żółtka z pięciu jaj oraz 55 g cukru brązowego. Zamknij pokrywę. Wymieszaj na gładki kogel-mogel. Prędkość 4, czas 5 minut.
5. Otwórz pokrywę, dodaj 5 łyżeczek budyniu, 1000 g serków homogenizowanych. Zamknij pokrywę i dokładnie wymieszaj. Prędkość 3, czas 3 minuty.
6. Okrągłą foremkę o średnicy 25 cm wyłóż papierem do pieczenia. Wsyp połowę kruszonki na dno, lekko ubij, wlej masę serową i posyp delikatnie pozostałą kruszonką. Piecz przez godzinę w temperaturze 175°C.



PSTRĄG W MAKU Z POMARAŃCZĄ

Ryba z makiem? Czemu nie! Doskonały przepis dla fanów ryby i nieoczywistych smaków. Delikatna ryba w makowej panierce zadowoli nawet najbardziej wyszukane podniebienia.



SKŁADNIKI

600 g fileta z pstrąga (źródłanego lub tęczowego)

pół szklanki maku

olej do smażenia

3 pomarańcze

1 opakowanie mrożonego zielonego groszku (400-500 g w zależności od marki)

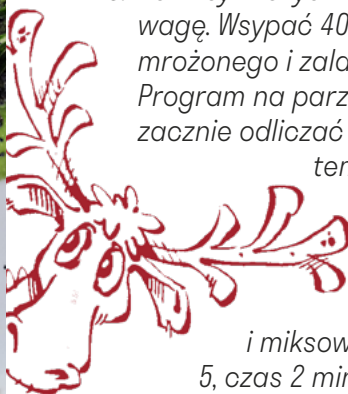
łyżka masła

gałka muszkatołowa

sól

WYKONANIE

1. Filety umyć, sprawdzić dokładnie, czy pstrąg jest pozbawiony ości, jeśli nie – wyjąć je tak, by ryba była dokładnie oczyszczona.
2. Pomarańcze umyć, półtorej pomarańczy pokroić w plastry, z reszty wycisnąć sok do miseczki.
3. Do miski włożyć koszyk. Wytarować wagę. Wsypać 400-500 g zielonego groszku mrożonego i zalać minimalną ilością wody. Program na parze: 10 minut (program zacznie odliczać czas od momentu uzyskania temperatury 95°C).
4. Otworzyć pokrywę, odsączyć groszek z wody, dodać łyżkę masła, doprawić solą i gałką muszkatołową i miksować na gładkie puree. Prędkość 5, czas 2 minuty.
5. Otworzyć pokrywę. Za pomocą łopatkki zgarnąć groszek ze ścianek naczynia. Dodać odrobinę soku z pomarańczy. Miksować. Prędkość 5, czas 2 minuty.
6. Przygotowane wcześniej plastry pomarańczy grillować na grillu elektrycznym lub patelni grillowej kilka minut z każdej strony. Można je też po prostu lekko podsmażyć na rozgrzanej patelni.
7. Rybę posolić, pokroić w zgrabne kawałki. Mak wysypać na talerzyk. Na patelni rozgrzać olej.
8. Każdy kawałek ryby maczać w maku (ale tylko z jednej strony) i delikatnie makową stroną do dołu położyć rybę na rozgrzany olej. Smażyć 2 minuty z każdej strony.
9. Na talerzu ułożyć plastry pomarańczy, dwie-trzy łyżki puree oraz pstrąga i połączyć rybę pozostałym sokiem z pomarańczy.



ŚLEDŹ ZE ŚLIWKAMI POD PIERNIKOWĄ PIERZYNKĄ

Pocziwy śledź nie lubi braku towarzystwa na wigilijnym stole. Łączony jest już na tysiące sposobów, ale może w tym roku warto znaleźć mu nieoczywistego partnera? Śledź i piernik to idealny duet! Całość jest prosta, szybka i nieskomplikowana. Potrzebuje jedynie chwili na przegryzienie.



SKŁADNIKI

500 g śledzi z beczki (w słonej zalewie) lub śledzi w oleju

200 ml mleka do namoczenia śledzi

80 g czerwonej cebuli pokrojonej w piórka

6-8 mrożonych śliwek węgierek

łyżeczka masła

2 łyżki majonezu

2 łyżki jogurtu naturalnego

kilka twardych pierników (mogą być z poprzednich świąt)

koperek lub rozmaryn do dekoracji

WYKONANIE

1. Śledzie wyjąć z zalewy, opłukać chłodną wodą, przełożyć do miseczki i zalać mlekiem. Odstawić na kilka godzin, by zmiękły i straciły mocną słoność.
2. Śliwki wyjąć z zamrażarki, poczekać 10 minut aż lekko się rozmrożą. Pokroić w cienkie paseczki.
3. W naczyniu miksującym umieścić nóż, włożyć połamane kawałki twardych pierników. Posiekać: czas 40 sekund, obroty 8.
4. Otworzyć pokrywę, przełożyć pierniki do innego naczynia. Wyjąć nóż. Umyć misę.
5. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić śliwki i obsmażyć delikatnie tak, by puściły lekko sok. Odstawić do przestygnięcia.
6. Śledzie wyjąć z mleka (można mleko wykorzystać do namoczenia innej ryby, np. karpia, by był delikatniejszy). Osuszyć ręcznikiem papierowym, pokroić w kawałeczki „na raz”.
7. W naczyniu miksującym umieścić mieszadło. Dodać 500 g pokrojonych śledzi, 2 łyżki majonezu, 2 łyżki jogurtu. Dodać cebulę pokrojoną w piórka oraz podsmażone śliwki. Wymieszać: czas 40 sekund, prędkość 2.
8. Śledzie przełożyć do stoika i włożyć do lodówki na co najmniej kilka godzin, by smaki się przegryzły. Podawać na pumperniku lub podpieczonym chlebie razowym posypane pokruszonymi piernikami i udekorowane koprem lub rozmarynem.



MUS Z ŁOSOSIA Z KAWIOREM Z TASZY W CYTRYNOWYCH ŁÓDKACH

Łosoś to zawsze doskonały pomysł na smaczną ucztę! Dodaj rybie odrobinę elegancji, podaj ją w skórcie cytryny w towarzystwie kawioru.



SKŁADNIKI

- 100 g** łososia wędzonego
- 150 g** serka śmietankowego
- 4** cytryny
- 3** łyżki soku z cytryny
- 4** płaskie łyżeczki ikry (np. z taszy, łososia czy pstrąga)
- lód do podania (opcjonalnie)

WYKONANIE

- Cytryny umyć, przekroić wzdłuż na połówki. Naciąć brzeży małym nożykiem tak, by łatwiej wydrążyć miąższ. Skórki cytrynowe zamrozić, miąższ wykorzystać do innych działań kulinarnych.*
- W naczyniu miksującym umieścić nóż. Dodać 100 g łososia, 150 g serka śmietankowego, wlać 3 łyżki soku z cytryny. Zmiksować: czas 90 sekund, prędkość 12. Jeśli mus będzie za gęsty, można w trakcie miksowania dolać 1-2 łyżki wody.*
- Mus przełożyć do stoiczka i włożyć do lodówki na kilka godzin.*
- Do zamrożonych łódek z cytryny nałożyć mus, udekorować kawiolem. Podawać w naczyniu pełnym lodu tuż przed wigilią.*

LENIWE Z MAKIEM I OMASTĄ PIERNIKOWĄ

Wszyscy dorośli zajadają się karpem i rybą w galarecie, a dzieci siedzą głodne albo przejedzone wyłącznie słodyczami. Znaście ten obrazek? To danie to ukłon w stronę dzieci, choć i dorosłym z pewnością zasmakuje. Twarogowe leniwe – smak dzieciństwa – w połączeniu z okruskami piernikowymi lekko podsmażonymi na maśle, tworzą naprawdę przyjemne i wcale nie aż tak słodkie danie.



SKŁADNIKI

500 g dobrego, tłustego twarogu
ok. szklanka mąki może być ciut więcej, w zależności od konsystencji twarogu)

1 jajo

3 łyżki maku

sól

garść suchych pierników (mogą być z zeszłego roku)

4 łyżki masła

Potrzebne będą: stolnica, duży garnek do gotowania klusków

WYKONANIE

1. W naczyniu miksującym umieścić nóż. Włożyć 500 g twarogu, szklankę mąki, 1 jajko, 3 łyżki maku. Wyrobić ciasto: czas 2 minuty, prędkość 2.
2. Otworzyć pokrywę. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, dodać odrobinę mąki (powinna być gładka masa, z której można uformować wałki. Pamiętaj, że gęstość masy na kluski zależy od tego, jaki rodzaj twarogu został wykorzystany).
3. Podsypać mąką stolnicę lub blat kuchenny.
4. Postawić na gazie spory garnek z osoloną wodą.
5. Ciasto podzielić na kilka części, z każdej uformować dłońmi wałeczek, po czym go spłaszczyć.
6. Pokroić wałeczki ostrym nożem w skos. Wrzucać leniwe na wrzącą wodę. Gotować do wypłynięcia, po czym wyłowić.
7. Umyć misę i nóż, a następnie porządnie wysuszyć. Umieścić nóż w naczyniu miksującym, dodać garść suchych pierników i posiekać na sypki proszek, podobny do bułki tartej. Czas 2 minuty, obroty 10.
8. Na patelni rozgrzać na małym ogniu masło, gdy się podgrzeje wsypać proszek piernikowy. Kiedy masło zacznie pieniać się na patelni, od razu zdjąć omastę, by jej nie przypalić.
9. Leniwe podawać z piernikową „bułką tartą”.



PUSZYSTE CIASTO CZEKOLADOWE

Ciasto to smakołyk, którego nie powinno zabraknąć na świątecznym stole. Prosty w wykonaniu ale niezwykle smakowity. Zadowolili zarówno dzieci, jak i dorosłych.



WYKONANIE

1. W rondelku na małym ogniu rozpuść masło, odstaw.
2. W misie miksera utrzyj jaja z cukrem na puch.
3. Zmniejsz obroty i powoli wlewaj roztopione masło.
4. Pokrój czekoladę na małe kawałeczki lub skrusz ją w blenderze.
5. W drugiej misce wymieszaj wszystkie pozostałe suche składniki: mąkę, sól, kakao, proszek do pieczenia, gorzką czekoladę.
6. Do suchych składników wlej masę jajeczną i delikatnie wymieszaj mikserem na niskich obrotach lub szpatułką, do połączenia się składników.
7. Ciasto wlej do formy o średnicy 24 cm wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piecz w 180°C góra dół przez 30-35 minut.
9. Gdy ciasto ostygnie do misy miksera wrzuc zimne mascarpone i zimną kremówkę oraz cukier, ubijaj aż krem będzie gęsty.
10. Kremem posmaruj górę ciasta i udekoruj owocami.

SKŁADNIKI

NA CIASTO:

- 70 g masła pokrojonego (może być zimne, bez znaczenia)
- 200 g cukru
- 8 średnich jajek
- 180 g mąki pszennej
- 50 g kakao naturalnego
- 80 g czekolady gorzkiej min 55%
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

NA KREM

- 100 g śmietanki kremówki min 30% tłuszczu
- 50 g mascarpone
- 2 łyżki cukru pudru

