KINGA STĘPIEŃ

Ladygugu

POLECA

11 szybkich przepisów





Dzień dobry!

Codziennie jestem główną bohaterką programu pt. „Kuchenne rewolucje Kingi". W jury zasiadają najsurowsi krytycy kulinarni – moje dzieci. A wtóruje im dzielnie mój mąż.

Ileż to razy oczyma wyobraźni widziałam, jak rzucam talerzami, oddaję fartuch i wychodzę. A oni gotują sobie sami.

Ale żadna matka nie poddaje się tak łatwo! Co to, to nie. Od lat staram się udoskonalać moje kulinarne wyczyny. Staram się, żeby było coraz smaczniej, zdrowiej, coraz sprawniej i sprytniej. I jestem z tego dumna, bo to, co ląduje na talerzach mojej rodziny, to efekt mojej pracy nad samą sobą i… miłości. Do krytyków, z którymi mieszkam.

Często dzielę się z Wami na InstaStory przepisami, z których korzystam w mojej kuchni na co dzień. I wiecie, InstaStory to naprawdę świetna rzecz, ale problem polega na tym, że po 24 godzinach filmiki znikają, a przepisy po prostu przepadają razem z nimi.

Dlatego wpadłam na pomysł, żeby przygotować dla Was ebooka kulinarnego, w którym zebrałam kilka przepisów. Trochę obiadów, sałatka z tuńczykiem, coś słodkiego na ząb… wszystkie przetestowane na moich własnych garnkach oraz podniebieniach domowników. Łączy je to, że są nieskomplikowane i szybkie. A do tego – według mnie – bardzo smaczne. A jakie są Waszym zdaniem? Mam nadzieję, że się o tym przekonam i dacie znać, czy smakowało. Szczególnie, że ten ebook jest zupełnie DARMOWY i dostępny dla wszystkich!

Oddaję go w Wasze ręce i kuchnie, mając nadzieję, że te przepisy przyjdą Wam z odsieczą, kiedy będziecie zmęczone, znudzone lub zwyczajnie zabraknie Wam pomysłu na kolejny obiad albo słodką przekąskę.

Nie przejmujcie się, jeśli nie urodziłyście się w kuchni. Z tymi przepisami raczej bez żadnych trudności powinnyście sobie poradzić.

A jeśli nie, to pytajcie! Jak zwykle czekam na Was na blogu – **ladygugu.pl** i na Instagramie – **@ladygugublog** i gorąco Was zapraszam do dyskusji na tematy nie tylko kulinarne. Zawsze miło mi się z Wami spotkać w komentarzach i wiedzieć, że jesteście, śledzicie i czytacie! To nadaje sens nie tylko ebookowi, ale i każdemu tekstowi czy filmikowi, który publikuję.

A teraz, serdecznie Was zapraszam do kulinarnej mini lektury!

Smacznego! :-)

Spis treści



Tarta pomidorowa na kruchym serowym spodzie



Ciasto czekoladowe z gruszkami



Czekoladowe ciasto bananowe



Dżem dyniowy



Kluski dyniowe



Kurczak w kremowym sosie dyniowym



Pieczone jabłka



Pieczony camembert



Rogaliki drożdżowe według rodzinnego przepisu



Sałatka z tuńczykiem



Studencki kurczak



Tarta pomidorowa na kruchym serowym spodzie

Kruchy serowy spód:

- **200 g mąki**
- **120 g zimnego masła**
- **1 jajko**
- **Pół łyżeczki soli**
- **100 g sera Gouda**

Nadzienie:

- **2 opakowania serka Ricotta**
- **2 jajka**
- **1 łyżka suszonej bazylii**
- **Garść świeżej bazylii (można pominąć)**
- **Sól**
- **Pieprz**
- **50 g sera Gouda**
- **Pomidory**
- **Świeża bazylia do dekoracji**
- **Opcjonalnie: boczek**

Zarabiamy ciasto łącząc mąkę, jajko, sól i ser. Ciasto zawijamy w folię i wkładamy na 10 min do zamrażarki, a w tym czasie rozgrzewamy piekarnik do 180°C.

Ciasto rozgniatamy palcami w formie do pieczenia i wkładamy do piekarnika na 15 minut.

Kiedy ciasto się piecze, przygotowujemy nadzienie. Serek mieszamy z przyprawami, posiekaną świeżą bazylią i jajkami. Pomidory kroimy w plastry.

Kiedy kruchy spód jest gotowy, smarujemy go grubą warstwą serka z przyprawami. Górę posypujemy serem utartym na tarce. Jako ostatnią warstwę układamy pomidory.

Tartę wkładamy do piekarnika na 15-25 minut (w zależności od piekarnika).

Ser po upieczeniu może być płynny, w miarę stygnięcia tarty będzie gęstniał.

Tartę dekorujemy świeżą bazylią. Można również przygotować ją w wersji z boczkiem, który podsmażamy na patelni i dodajemy jako kolejną warstwę między serem a pomidorami.



Ciasto czekoladowe z gruszkami

- **150 g masła**
- **5 łyżek cukru**
- **160-170 g mąki**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **3 płaskie łyżki kakao bez cukru**
- **3 jajka**

Masło rozpuszczamy w rondelku.

Cukier ucieramy z jajkami, dodajemy przesianą mąkę, proszek do pieczenia, kakao i masło.

Mieszamy na gładką masę.

Wlewamy na blaszkę (użyłam blaszki 23 cm) wyłożoną papierem do pieczenia. Na samej górze układamy pokrojone gruszki, delikatnie wgniatając je w ciasto. Formę wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 25-35 minut). Sprawdzamy za pomocą patyczka czy ciasto jest gotowe. Zbyt długie pieczenie spowoduje wysuszenie ciasta. Jeśli patyczek jest suchy, ciasto jest upieczone.



Czekoladowe ciasto bananowe

- **4 dojrzałe banany**
- **Szczypta soli**
- **1,5 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **2 jajka**
- **200 g mąki pełnoziarnistej lub zwykłej**
- **30 g płatków owsianych**
- **4 łyżki rozpuszczonego masła**
- **2 łyżeczki cukru z wanilią**
- **2-3 łyżki kakao**

Banany rozgniatamy widelcem.

Wszystkie składniki mieszamy w dużej misce za pomocą łyżki. Ciasto powinno być lekko lejące, konsystencją przypominające gęsty budyń.

Pieczemy 35-45 minut w 180°C (użyłam foremki 26x12 cm). Najlepiej sprawdzać patyczkiem czy ciasto jest już upieczone. Jeśli patyczek jest suchy, można wyjąć z piekarnika.

Moje ciasto piekło się tylko 35 minut, dzięki czemu było delikatnie wilgotne w środku.



Dżem dyniowy

- **500 g dyni pokrojonej w kostkę (może być świeża lub mrożona)**
- **Trochę wody**
- **1 jabłko**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **Sok z 2 pomarańczy**
- **Opcjonalnie: 1 łyżeczka cukru**

Dynię gotujemy zaledwie 5 minut pod przykryciem z odrobiną wody. 5 minut wystarczy, bo zależy nam na tym, żeby zachować maksymalną ilość witamin.

Blendujemy na gładką masę i następnie dodajemy pokrojone w kostkę jabłko, sok z pomarańczy i cynamon.

Gotujemy jeszcze 5 minut.

Dżem przechowujemy 2-3 dni w lodówce.



Kluski dyniowe

- **500 g ziemniaków**
- **400 g dyni pokrojonej w kostkę**
- **1 jajko**
- **4 -5 łyżek mąki pszennej**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej**
- **Szczypta soli**

Ziemniaki gotujemy do miękkości. Chwilę przed końcem gotowania do garnka wrzucamy dynię (5 minut powinno wystarczyć).

Odcedzamy i odstawiamy do wystudzenia. Następnie dodajemy wszystkie pozostałe składniki i ubijamy tłuczkiem do ziemniaków. Jeśli mieszanka jest zbyt płynna, dodajemy trochę mąki.

Wrzucamy na wrzątek za pomocą łyżki lub formujemy w kluski i po lekkim obtoczeniu ich w mące wrzucamy na wrzątek.



Kurczak w kremowym sosie dyniowym

- **200 g dyni**
- **80 g marchewki**
- **1 średnia cebula**
- **3 pojedyncze filety z kurczaka**
- **1 ziarenko ziela angielskiego**
- **2 liście laurowe**
- **1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku**
- **1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego**
- **1 łyżka suszonego lubczyku (można pominąć)**
- **40-50 g korzenia pietruszki**
- **1 ząbek czosnku**
- **4 łyżki śmietany 30%**
- **Garść świeżej lub suszonej kolendry**
- **300 ml wody**
- **Trochę oleju**
- **Sól, pieprz**

Filet kroimy na małe kawałki w plastry, w kostkę albo w serca - jeśli mamy ochotę i chcemy zaskoczyć mężczyznę swojego życia (nie, żartuję, nie róbcie tego). A jeśli zrobicie to, koniecznie wyślijcie mi zdjęcie. Mięso przyprawiamy solą i pieprzem oraz pozostałymi przyprawami.

Cebulę kroimy w kostkę, a marchewkę i pietruszkę ucieramy na dużych oczkach tarki.

Na patelni podsmażamy cebulkę. Dokładamy filet i smażymy kilka minut.

Następnie na patelnię wędruje marchewka z korzeniem pietruszki i dynia. Wszystko smażymy jeszcze 2-3 minuty.

Całość zalewamy wodą, dodajemy ziele angielskie oraz liść laurowy i dusimy pod przykryciem około 20 minut.

Jeśli sos ma być bardziej kremowy, można część zblendować.

Podajemy z puree ziemniaczanym lub kaszą.



Pieczone jabłka

- **Jabłka**
- **Cynamon**

- **Opcjonalnie: miód, orzechy, owoce (czerwona porzeczka, czarna porzeczka, maliny).**

Jabłka myjemy i wydrążamy gniazda nasienne.

Do powstałych otworów możemy włożyć orzechy, konfiturę albo tylko posypać owoce cynamonem.

Układamy w naczyniu żaroodpornym (bez przykrycia) i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 30 minut. Jeśli po upływie tego czasu jabłka będą twarde, zostawiamy je jeszcze na 15 minut.



Pieczony camembert

- **Serek camembert (lub brie)**
- **Dodatki (np.: maliny, miód, orzechy, żurawina, winogrona, figi, konfitura owocowa, krakersy, pieczywo czosnkowe)**

Serek układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 20 minut.

Po upieczeniu dekorujemy dodatkami, polewamy miodem. Przygotowujemy tuż przed podaniem.



Rogaliki drożdżowe według rodzinnego przepisu

Jest taka anegdotka związana z tymi rogalikami, która od wielu lat krąży po naszej rodzinie. Ponieważ przepis wbrew pozorom jest bardzo prosty, rogaliki według niego piekł nawet mój młodszy brat.

Pewnego dnia (mieliśmy wtedy po naście lat) postanowiliśmy, że skoro mama jeszcze przez kilka godzin jest w pracy, to upieczemy sobie smaczną przekąskę.

Wyrobiliśmy ciasto, odstawiliśmy je do wyrośnięcia, przygotowaliśmy powidło śliwkowe, tacę wyłożyliśmy papierem, zdemolowaliśmy mamie całą kuchnię. I kiedy ciasto było już pięknie wyrośnięte, mój brat wziął miskę, żeby przełożyć je na stolnicę do rozwałkowania. Problem w tym że po drodze upuścił ciasto na podłogę.

Do dziś pamiętam to uczucie bezradności i rozdarcia, które towarzyszyło nam w tamtej sytuacji. Przerażone, porozumiewawcze spojrzenia: podnosić i piec, udając, że nic się nie stało czy przeboleć i obejść się smakiem?

Pozwólcie, że zostawię to w tym przypadku bez odpowiedzi.



Rogaliki drożdżowe według rodzinnego przepisu

Zaczyn:
- **25 g drożdży**
- **4 łyżki cukru**
- **50 g mąki**
- **50 ml ciepłego mleka (nie gorącego)**

Pozostałe:
- **500 g mąki**
- **2 jajka**
- **90 g masła**
- **Powidło śliwkowe**
- **¼ łyżeczki soli**
- **200 ml mleka**

Do posmarowania:
- **Kilka łyżek mleka**
- **Żółtko**

Zarabiamy zaczyn. W wysokim naczyniu mieszamy wszystkie składniki. Miskę przykrywamy ściereczką i odkładamy w ciepłe miejsce na 30 minut. Ja rozgrzewam delikatnie piekarnik i wkładam do niego zaczyn do wyrośnięcia. Zazwyczaj po 15 minutach mój zaczyn jest gotowy i mogę działać dalej.

Kiedy zaczyn podwoi swoją objętość, do miski dodajemy pozostałe składniki. Zarabiamy ciasto.

Wysoką miskę nacieramy olejem roślinnym za pomocą nasączonego ręcznika papierowego, wysypujemy mąką, tak żeby ścianki pokryły się cienką warstwą mąki. Do miski przekładamy zarobione ciasto, przykrywamy ściereczką i odkładamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, dzielimy je na kilka części i posypując stolnicę niewielką ilością mąki (im mniej mąki tym delikatniejsze rogaliki) rozwałkowujemy ciasto na szerokie paski, z których następnie wycinamy sporej wielkości trójkąty.

Piekarnik rozgrzewamy do 180°C.

W szerszej części trójkąta nakładamy trochę powidła śliwkowego i zawijamy rogaliki od podstawy trójkąta.

Rogaliki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, smarujemy mieszanką mleka i żółtka, a następnie… tu opcje są dwie w zależności od tego, jak bardzo leniwą kurą domową jesteś:
– odkładamy do wyrośnięcia;
– wkładamy do rozgrzanego piekarnika.

Pieczemy około 15 minut (do zarumienienia rogalików).



Sałatka z tuńczykiem

- **1 puszka tuńczyka w sosie własnym**
- **1 awokado**
- **Kawałek czerwonej cebuli**
- **2-3 łyżki soku z cytryny**
- **2 łyżki oliwy z oliwek**
- **Ogórek świeży**
- **Kolendra świeża**
- **Sól**

Wszystkie składniki mieszamy w wysokiej misce.



Studencki kurczak

- **1 podwójny filet z kurczaka**
- **1 cebula**
- **½ papryki czerwonej**
- **2 -3 ząbki czosnku**
- **Śmietana do sosów**
- **3 łyżki śmietany 30% (opcjonalnie)**
- **Masło klarowane lub olej**
-
- **Sól, pieprz, papryka słodka w proszku, zioła prowansalskie**
- **Opcjonalnie: koperek**

Na patelni, na niewielkiej ilości tłuszczu podsmażamy cebulkę pokrojoną w kostkę lub w plastry.

Kiedy cebula się zarumieni, dodajemy kurczaka i przyprawy. Podsmażamy przez kilka minut.

Po chwili dodajemy śmietanę w ilości takiej, żeby żaden domownik nie marudził, że ma za mało sosu (żeby przykryć mięso).

Dusimy pod przykryciem około 20 minut.

Na koniec możemy dodać garść posiekanego koperku.