

Rozgrzewające dania na jesienną słotę

Kochani, nastąpiła jesień, a wraz z nią pogoda przestała nas rozpieszczać i na zewnątrz zrobiło się zimno i dżdżysto. Musimy więc szczególnie zatroszczyć się o nasze zdrowie. Co zrobić, żeby nie zachorować, kiedy wracamy z dworu zziębnięci i przemoczeni deszczem? Proponuję zjeść coś pożywnego i rozgrzewającego, a przy tym smacznego. Przedstawiam Wam kilka propozycji pysznych zup i słodkości, od których zrobi się Wam ciepło na ciele i duszy 😊

Zupa porowa

Składniki:

- oliwa,
- 1 cebula,
- szczypta gałki muszkatołowej,
- około 1 l wody,
- natka pietruszki,
- szczypta kozieradki,
- ćwiartka selera,
- 5 łyżek ryżu okrągłego lub słodkiego,
- 4 małe ziemniaki,
- 1 mała marchewka,
- 1 mała pietruszka,
- 1 duży por,
- 3 liście laurowe,
- 3 ziarna ziela angielskiego,
- sól do smaku,
- natka pietruszki.



Rozgrzej oliwę w garnku. Po chwili na oliwę wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę, a gdy będzie szklista, dodaj szczyptę galki muszkatołowej. Następnie wlej ciepłą wodę i dorzucić natkę pietruszki. Potem dodawaj w kolejności: kozieradkę, ryż, ziemniaki i marchewkę pokrojone w kostkę, całą pietruszkę i seler, por posiekany w cienkie krążki, liście laurowe, ziele angielskie i na końcu sól (w tym momencie można dodać ciepłej wody, jeśli jest jej za mało). Gotuj zupę, aż ryż będzie bardzo miękki. Po ugotowaniu wyjmij pietruszkę i seler (lub jeśli lubisz, możesz je też pokroić w kostkę i zostawić). Nałóż zupę na talerz i posyp natką pietruszki.

Kapuśniak



Składniki:

- 6 łyżek oliwy,
 - 4 pieczarki pokrojone w plasterki,
 - 2 małe cebule,
 - 3 ząbki czosnku,
 - 1/3 płaskiej łyżeczki majeranku,
 - 1/3 płaskiej łyżeczki cząbr,
 - 5 szklanek wody,
-
- 40 dkg poszatowanej kiszanej kapusty,
 - 3 liście laurowe,
 - 5 ziaren ziela angielskiego,
 - szczypta kurkumy,
 - 4 łyżki kaszy jaglanej,
 - 1 marchewka pokrojona w kostkę,
 - 2 ziemniaki pokrojone w kostkę,
 - 1 pietruszka,
 - kawałek selera,
 - kilka suszonych grzybów leśnych,
 - pieprz do smaku,
 - płaska łyżeczka soli.

Rozgrzej oliwę w garnku, po chwili wsyp pokrojone pieczarki, a gdy się lekko zarumienia, wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę. Kiedy cebula będzie szklista, dodaj pokrojony w plasterki czosnek oraz majeranek i cząber. Chwilę podsmaż. Następnie zalej całość zimną wodą, a gdy woda będzie gorąca, ale nie wrząca, wrzucić kapustę kiszoną, następnie ziele angielskie, liście laurowe i szczyptę kurkumy. Po chwili wsyp

kaszę jaglaną, marchewkę, ziemniaki, seler, pietruszkę i suszone grzyby. Dodaj pieprz i sól do smaku. Gotuj zupę, aż warzywa będą miękkie. Nałóż zupę na talerz i posyp posiekaną natką pietruszki.

Zupa pomidorowo-ziemniaczana

Składniki:

- oliwa,
- 1 cebula,
- szczypta pieprzu,
- około 0,75 l wody,
- mały przecier pomidorowy,
- trochę świeżego tymianku,
- ćwiartka selera,
- 4 łyżki kaszy jaglanej,
- 2 ziemniaki,
- 1 mała marchewka,
- 1 mała pietruszka,
- 0,5 pora,
- 3 liście laurowe,
- 3 ziarna ziela angielskiego,
- sól do smaku,
- natka pietruszki.
- ziarna słonecznika do dekoracji



Rozgrzej oliwę w garnku, po chwili wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę i podsmaż. Gdy cebula będzie szklista, dodaj szczyptę pieprzu, następnie wlej ciepłą wodę, a po chwili przecier pomidorowy. Potem dodawaj w kolejności: tymianek, wypłukaną kaszę jaglaną, ziemniaki i marchewkę pokrojone w kostkę, całą pietruszkę i seler, por, liście laurowe, ziele angielskie, a na końcu sól (w tym momencie można dodać ciepłej wody, jeśli jest za mało). Gotuj, aż kasza się rozpadnie. Po ugotowaniu wyjmij pietruszkę, por i seler (lub jeśli lubisz, pokrój je w kostkę i zostaw w zupie). Nalej zupę na talerz i posyp natką pietruszki i ziarnami słonecznika.



Krupnik

Składniki:

- 5 łyżek oliwy,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- szczypta pieprzu,
- około 1 l wody,
- 4 łyżki kaszy jęczmiennej,
- 2 ziemniaki,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- ćwiartka selera,
- 0,5 pora,
- kilka łyżek przecieru pomidorowego,
- szczypta suszonego majeranku,
- szczypta suszonego tymianku,
- 3 liście laurowe,
- 3 ziarna ziela angielskiego,
- sól do smaku,
- natka pietruszki.
- prażone pestki dyni do dekoracji

Rozgrzej oliwę w garnku, po chwili wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę, gdy będzie szklista, dodaj marchew, pietruszkę i seler. Chwilę podsmaż. Dodaj pokrojony w plasterki czosnek, pokrojony por i szczyptę pieprzu. Następnie wlej gorącą wodę i wsyp sól, a po chwili dodaj kilka łyżek przecieru pomidorowego. Potem dodaj także: liście laurowe, majeranek, tymianek, ziele angielskie, wypłukaną kaszę jęczmienną oraz pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotuj, aż warzywa będą miękkie. Nalej zupę na talerz i posyp natką pietruszki i prażonymi pestkami.



Zupa z dyni

Składniki:

- 0,75 kg dyni,
- 2 marchewki,

- 1 cebula,
- 0,5 cm korzenia świeżego imbiru,
- 1/3 płaskiej łyżeczki nasion kolendry,
- 1/3 płaskiej łyżeczki nasion kozieradki,
- pół łyżeczki kurkumy,
- 2-3 łyżki stołowe posiekanej natki pietruszki razem z lodygami,
- 4-5 łyżek stołowych ryżu pełnoziarnistego (opcjonalnie),
- 5 łyżek oliwy z oliwek,
- sól morska do smaku.

Rozgrzej oliwę w garnku, po chwili wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę, a gdy będzie szklista, dodaj starty na drobnej tarce imbir, sól i około 1 l wody. Oczekaj chwilę i dorzuć posiekaną natkę pietruszki razem z lodygami. Następnie dodaj kozieradkę, kurkumę i rozgniecioną w moździerzu kolendrę. Na koniec dorzuć dynię i marchewkę pokrojoną w grubą kostkę i wypłukany ryż. Gotuj zupę, aż warzywa będą miękkie.

Duszona marchewka z rozmarynem

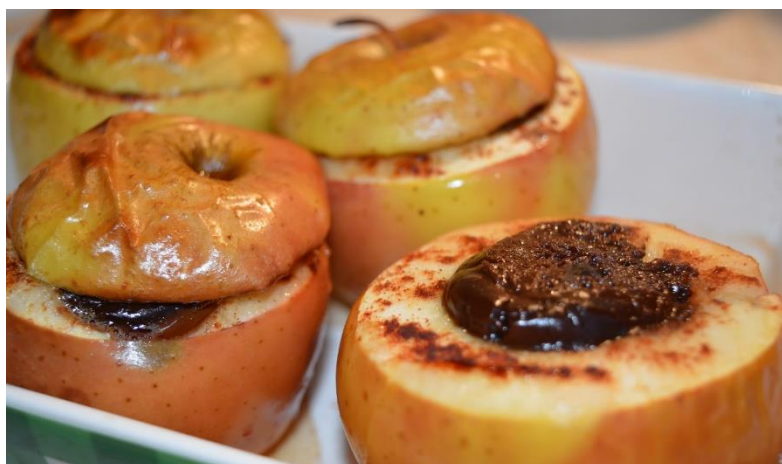
Składniki:

- 2 marchewki pokrojone w cienkie plasterki,
- 1 cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- mała gałązka świeżego rozmarynu,
- natka pietruszki z lodygami,
- sól do smaku,
- pół płaskiej łyżeczki brązowego cukru,
- oliwa,
- szczypta kurkumy,
- pieprz do smaku.



W garnku albo patelni z przykryciem rozgrzej oliwę. Wrzuć pokrojoną w plasterki cebulę, a gdy będzie szklista, dodaj pokrojony w plasterki czosnek oraz listki rozmarynu. Następnie dorzuć szczyptę soli, pokrojone lodygi natki pietruszki, szczyptę kurkumy i marchewkę. Smaż przez chwilę, cały czas mieszając. Potem

dodaj brązowy cukier, pieprz, podlej ciepłą wodą i zostaw pod przykryciem, aż marchewka zmięknie. Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki. Serwuj jako dodatek do dań mięsnych.



Jabłka pieczone nadziewane śliwkami i żurawiną

Składniki:

- 4 duże jabłka,
- 2 garści suszonych śliwek,
- łyżka suszonych żurawin,
- szczypta soli,
- cynamon.

Wypłucz suszone owoce w niedużym rondelku. Zalej wodą, dodaj szczyptę soli i gotuj pod przykryciem ciągle mieszając, aż owoce rozpadną się na niezbyt gęstą masę. Dokładnie umyj jabłka. Odetnij górną ich część, wydrąż pestki, wypełnij nadzieniem i posyp odrobiną cynamonu. Przykryj odciętą częścią i piecz w nagrzanym piekarniku około 30 min.

Tarta z jabłkami

Składniki:

- 1 szklanka mąki kukurydzianej,
- 1,5 szklanki mąki pszennej razowej,
- 0,5 szklanki zimnej wody,
- cynamon,
- 150 g masła o temperaturze pokojowej,



- 1 łyżka masła,
- 1 kg jabłek,
- 250 g suszonych daktyli bez pestek,
- garść rodzynek,
- płatki migdałów,
- 1 laska wanilii lub cukier z prawdziwą wanilią.

Formę na tartę wysmaruj masłem. Rodzynki wypłucz i zalej wrzątkiem. Z masła, mąki kukurydzianej i mąki pszennej zagnieć ciasto, dodając szczyptę cynamonu i tyle wody, by ciasto dało się uformować. Wstaw do lodówki na około 1 godzinę.

Do rondla wrzuc opłukane daktyle i zalej wodą. Gotuj, ciągle mieszając, aż daktyle rozpadną się na gęstą masę. Na rozgrzaną patelnię wrzuc łyżkę masła, a gdy się roztopi, wrzuc obrane i pokrojone w cienkie plasterki jabłka, odsączone rodzynki oraz wanilię. Dodaj szczyptę cynamonu i podlej odrobiną wody. Duś do miękkości.

Cienko rozwałkowanym ciastem wyklej formę i włóż ją do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na około 15 minut. Wyjmij ciasto, posmaruj masą daktylową, włóż jabłka i po wierzchu posyp odrobiną cynamonu i płatkami migdałowymi. Piecz, aż wierzch się lekko zarumieni – około 20 minut.

Pamiętajcie, że niezależnie od pogody i pory roku, aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest bardzo ważna! Nie zapomnijcie tylko o ubraniu odpowiednim do temperatury i warunków atmosferycznych. A po spacerze życzę Wam smacznego przy jesiennym stole.

Hanna Włosek

Źródła: przepisy.pl; dziecisawazne.pl; aniagotuje.pl; haps.pl; kuchniabazylii.pl; ganek.pl; mojegotowanie.pl