

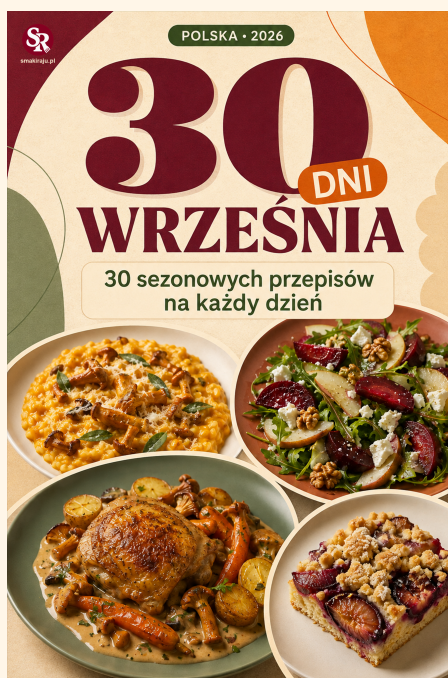


Smaki Raju

BEZPŁATNA PRÓBKĄ

3 dni z e-bookiem 30 Dni Września

Trzy sezonowe pomysły do Twojej kuchni.



Dzień 1 · Krem z pieczonych pomidorów

Dzień 8 · Krem z dyni i jabłka

Dzień 13 · Krucha szarlotka z cynamonem

DZIEŃ 1

KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW

4 PORCJE ♦ 45 MINUT



SKŁADNIKI



1,2 kg
pomidorów



1 papryka



1 cebula +
4 ząbki czosnku



2 łyżki oliwy



500 ml bulionu



oregano +
bazylia



cukier,
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój pomidory, paprykę i cebulę.



2. Piecz warzywa z czosnkiem przez 30 minut.



3. Zblenduj z gorącym bulionem.



4. Dopraw i podaj z bazylią.



✦ **WSKAZÓWKA:** Jeśli pomidory są bardzo soczyste, piecz je 5–10 minut dłużej.

KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW

4 PORCJE • 45 MINUT

SKŁADNIKI

1,2 kg dojrzałych pomidorów

1 czerwona papryka

1 duża cebula

4 ząbki czosnku

2 łyżki oliwy

500 ml bulionu warzywnego

1 łyżeczka suszonego oregano

1/2 łyżeczki cukru

garść świeżej bazylii

sól i świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

1.

Rozgrzej piekarnik do 210°C. Pomidory pokrój na ćwiartki, paprykę w szerokie paski, a cebulę w piórka. Ułóż na blasze z całymi ząbkami czosnku.

2.

Skrop oliwą, posyp oregano, solą i pieprzem. Piecz 30 minut, aż brzegi warzyw lekko się skarmelizują.

3.

Przełóż warzywa wraz z sokami do garnka, wlej gorący bulion i zblenduj na gładki krem. Gotuj 5 minut.

4.

Dopraw cukrem, solą i pieprzem. Rozlej do misek i dodaj porwane liście bazylii.

WSKAZÓWKA

Jeśli pomidory są bardzo soczyste, piecz je 5–10 minut dłużej, aby smak był intensywniejszy.

PODANIE I PRZECHOWYWANIE

Podawaj z grzankami. Po szybkim schłodzeniu przechowuj w lodówce do 3 dni albo zamroź do 2 miesięcy.

KREM Z DYNI I JABŁKA

4 PORCJE • 40 MINUT



SKŁADNIKI



900 g dyni



2 jabłka + 1 marchew



1 cebula



2 cm imbiru



700 ml bulionu

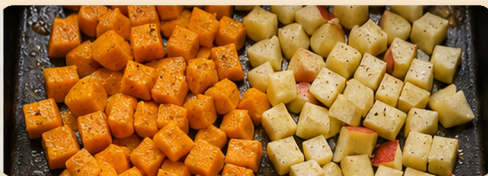


100 ml mleczka kokosowego



kurkuma, pestki, sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

1 Pokrój dynię, jabłka i warzywa.**2** Podsmaż cebulę, imbir i kurkumę.**3** Ugotuj wszystko w bulionie.**4** Zblenduj z mleczkiem i podaj.

✦ WSKAZÓWKĄ: Kwaśne jabłka równoważą słodycz dyni bez potrzeby dodawania soku z cytryny.

KREM Z DYNI I JABŁKA

4 PORCJE • 40 MINUT

SKŁADNIKI

900 g miąższu dyni

2 kwaśne jabłka

1 marchew

1 cebula

2 cm świeżego imbiru

2 łyżki oleju

700 ml bulionu warzywnego

100 ml mleczka kokosowego

1/2 łyżeczki kurkumy

sól i pieprz

2 łyżki pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

- 1 Dynię pokrój w kostkę. Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój. Marchew i cebulę pokrój w plasterki.
- 2 W garnku rozgrzej olej. Smaż cebulę 3 minuty, dodaj starty imbir i kurkumę, mieszaj 30 sekund.
- 3 Dodaj dynię, marchew, jabłka i bulion. Gotuj pod przykryciem 22–25 minut, aż wszystko będzie miękkie.
- 4 Wlej mleczko kokosowe, zblenduj na gładko i dopraw. Podawaj z podprażonymi pestkami dyni.

WSKAZÓWKA

Kwaśne jabłka równoważą słodycz dyni bez potrzeby dodawania soku z cytryny.

PODANIE I PRZECHOWYWANIE

Podawaj z pestkami i pieczywem. Schłodzoną zupełnie przechowuj do 3 dni albo zamroź.

KRUCHA SZARLOTKA Z CYNAMONEM

12 PORCJE • 90 MINUT



SKŁADNIKI



1,5 kg jabłek



350 g mąki



200 g masła



120 g cukru

2 żółtka +
śmietanacynamon +
cytrynaproszek, sól i
cukier puder

PRZYGOTOWANIE

1 Zagnieć kruche ciasto i schłódź.**2** Duś jabłka z cynamonem.**3** Wylóż formę ciastem i dodaj jabłka.**4** Zetrzyj wierzch i upiecz na złoto.

WSKAZÓWKA: Nadmiar soku z bardzo soczystych jabłek odparuj, aby spód pozostał kruchy.

KRUCHA SZARLOTKA Z CYNAMONEM

12 PORCJE • 90 MINUT

SKŁADNIKI

1,5 kg kwaśnych jabłek

350 g mąki pszennej

200 g zimnego masła

120 g cukru

2 żółtka

2 łyżki kwaśnej śmietany

1,5 łyżeczki cynamonu

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżeczka proszku do pieczenia

szczypta soli

cukier puder do podania

PRZYGOTOWANIE

- 1 Mąkę wymieszaj z proszkiem, 80 g cukru i solą. Dodaj masło, żółtka oraz śmietanę, szybko zagnieć. Podziel 2:1 i schładzaj 30 minut.
- 2 Jabłka obierz, zetrzyj na grubych oczkach i duś 10 minut z pozostałym cukrem, cynamonem oraz sokiem z cytryny. Ostudź.
- 3 Formę 24 × 30 cm wyłóż większą częścią ciasta, nakłuj i podpiecz 12 minut w 180°C. Rozłóż jabłka.
- 4 Na wierzch zetrzyj pozostałe ciasto. Piecz 40–45 minut w 180°C. Ostudź i lekko oprósz cukrem pudrem.

WSKAZÓWKĄ

Nadmiar soku z bardzo soczystych jabłek odparuj, aby spód pozostał kruchy.

PODANIE I PRZECHOWYWANIE

Podawaj po przestudzeniu. Przechowuj przykrytą w chłodnym miejscu do 2 dni lub w lodówce do 3 dni.



Smaki Raju

GOTUJ DALEJ ZE SMAKI RAJU

To dopiero początek wrześniowych inspiracji.

Pełny e-book „30 Dni Września” zawiera:

- 30 sezonowych przepisów na 67 stronach.
- Zdjęcia składników i etapów przygotowania.
- Dokładne ilości, porcje i czas przygotowania.
- Propozycje dań na 7 dni i orientacyjną listę zakupów.
- Wskazówki dotyczące podawania i przechowywania.

POZNAJ PEŁNY E-BOOK