

SZYBKIE PIĘĆ PRZEMIAN



NA
RÓŻNE OKAZJE

Monika Biblis

SZYBKIE PIĘĆ PRZEMIAN NA RÓŻNE OKAZJE

Dla zabieganych

EscapeMagazine.pl

Szybkie Pięć Przemian na różne okazje

Monika Biblis

Wydanie pierwsze, Toruń 2011

ISBN: 978-83-61744-42-9

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Rozpowszechnianie całości lub fragmentu (innego niż udostępniony przez wydawnictwo) w jakiegokolwiek postaci, bez pisemnej zgody wydawnictwa, jest zabronione.

Zostań Partnerem wydawnictwa i zarabiaj na legalnym rozpowszechnianiu wydawanych przez nas publikacji: <http://EscapeMagazine.pl/pp>

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

<http://www.EscapeMagazine.pl>

bezpłatny fragment

Dedykuję sobie i Wam, zabieganym... :)

Spis treści

WSTĘP	8
PRZEPISY	
SAŁATKI	
Szybka sałatka pomidorowa	9
Sałatka z łososia	9
Sałatka z fasoli i sera	10
Sałatka marchewkowa z rodzynkami	10
Sałatka z fasoli i tuńczyka	10
Sałatka rybna z nerkowcami	11
Sałatka ziemniaczano-jajeczna	11
Sałatka ziemniaczana na ciepło	12
Sałatka kalafiorowa	12
Sałatka z makreli i ziemniaków	12
Sałatka z kurczaka i bakalii	13
Sałatka selerowa	13
Sałatka z kapusty i pieczarek	14
Sałatka ogórkowa na ciepło	14
Sałatka z kapusty i jabłek	15
Sałatka z uszkami mięsnymi	15
Warzywa z gęstym sosem	16
SOSY SAŁATKOWE	
Cytrynowy winegret	16
Sos francuski	16
Dip serowy	17
Gęsty sos jogurtowy	17
Sos koperkowy	17
Majonez	18
ZUPY	
Miksowana pomidorowa na rosole	18
Zupa cebulowa ze śmietaną	19

Chłodnik ogórkowy z orzechami	19
Zupa strączkowo-ziemniaczana	19
Zupa jagodowa	20
Zupa piwna	20
CIEPŁE DANIA	
Warzywa w jajku	21
Młode ziemniaki z rzodkiewką	21
Ziemniaki z serem kozim i boczkiem	22
Brokuły z bułką tartą	22
Miks strączkowy	23
Fasola z czosnkiem	23
Kuskus z czerwoną fasolą	23
Kolba kukurydzy z masłem	24
Kasza jaglana z czosnkiem	24
Makaron z farszem rosółowym	25
Makaron z indykiem	25
Risotto z kurczakiem	26
Kurczak w kukurydzianej panierce	26
Kiełbasa duszona z cebulką	27
DESERY	
Słodkie gotowane owoce	27
Gruszki z twarogiem i bakaliami	27
Brzoskwinie na ostro	28
Zapiekane brzoskwinie	28
Gruszki gotowane w winie	29
Morele z twarogiem i orzechami	29
NAPOJE	
Sok marchewkowo-jabłkowy	30
Miodowa maślanka	30
Koktajl poziomkowy	30
Grzane wino	31
TABELE	32
Inne publikacje o tematyce Pięciu Przemian	36

WSTĘP

Witam Szanownych Czytelników po raz kolejny!

Niniejszą publikacją chcę zachęcić zarówno tych z Was, którzy chcieliby gotować według Pięciu Przemian, ale uważają, że to tylko „długie sterzenie przy garach” i rezygnują z tej kuchni, oraz tych, którzy już w pięciu smakach przykładnie i cierpliwie gotują, lecz potrzebują urozmaicenia w postaci szybkich potraw.

Nie objaśniam już zasad gotowania w pięciu smakach, ponieważ zostały one dogłębnie wyłożone w publikacjach poprzednich. Więc kto żądny wiedzy, niechaj sięgnie do „Kuchni polskiej według Pięciu Przemian” lub innych lektur w tej tematyce. Na końcu załączam potrzebne do komponowania dań tabele smaków. Jeśli brakuje Wam konkretnego składnika lub przyprawy, można, posiłkując się tabelami na końcu książki, zastąpić je innymi ingrediencjami w tym samym smaku.

„Szybkie Pięć Przemian...” zawiera 53 nowe przepisy mojego autorstwa na różne okazje: od imienin i urodzin począwszy, poprzez obiady, czy kolacje rodzinne, na wizytach niespodziewanych gości skończywszy. Tym razem, obok obowiązkowych w kuchni Pięciu Przemian dań na ciepło, królują sałatki. Znajdziecie tu zarówno takie, które robi się w przysłowiowe 5 minut, jak i te z gotowanych składników. Wybór jest spory – od lekkich mieszanek warzywnych, wspaniałych na wiosenne i letnie dni, do pożywnych, mogących stanowić samodzielne danie, sałatek na ciepło, które z powodzeniem mogą być jedzone jesienią i zimą.

Bez zbędnych słów i ceregieli, szanując Wasz czas – bo to przecież książka dla zabieganych – zapraszam do wykonania przepisów i konsumowania!

Zdrowie. Wolność. Miłość.

Monika Biblis :)

PRZEPISY

OZNACZENIA SMAKÓW:

D – Drzewo – smak kwaśny

O – Ogień – smak gorzki

Z – Ziemia – smak słodki

M – Metal – smak ostry

W – Woda – smak słony

SAŁATKI

Szybka sałatka pomidorowa

D – Sparz i obierz ze skórki 4 dojrzałe pomidory, pokrój je w cząstki, ob-
syp bazylią (najlepiej świeżą),

O – majerankiem,

Z – kminkiem mielonym,

M – dodaj 1 posiekaną drobno cebulę, pieprz czarny i mielony imbir,

W – posól wszystko i wymieszaj,

D – polej sosem czosnkowym (patrz: SOSY SAŁATKOWE).

Sałatka z łososia

W – Do półmiska wrzucić odsączonego łososia z puszki w sosie własnym,
rozdrobnij lekko widelcem,

D – skrop sokiem z cytryny, dodaj pół łyżeczki musztardy,

O – oprószyć kurkumą,

Z – polej 1 łyżką oliwy z oliwek, dodaj drobno pokrojoną 1 małą cebulę,
dobrze popieprz i zamieszaj.

Podawaj samą lub z chlebem.

Sałatka z fasoli i sera

W – Na sitku opłucz i dobrze odcedź czerwoną fasolę z 2 puszek, wrzuć do miski, dodaj 150 g pokrojonego w kostkę dowolnego sera pleśniowego (np. Camembert),

D – polej cytrynowym winegretem (patrz: przepis w dziale SOSY SAŁATKOWE),

O – oprósz roztartym majerankiem,

Z – dodaj szczyptę kminku mielonego,

M – 1 cebulę pokrojoną w cienkie krążki,

W – dodaj soli do smaku i delikatnie wymieszaj całość.

Sałatka marchewkowa z rodzynkami

Z – Na tarce (grube oczka) utrzyj 0,5 kg słodkiej marchewki, i mieszając dodaj sparzone na sitku rodzynki (50 g), szczyptę cynamonu,

M – szczyptę imbiru,

W – 2 łyżki sosu sojowego, który szybko rozmieszaj z resztą,

D – po czym dodaj 2 łyżki soku z cytryny, garść posiekanej natki pietruszki

O – i szczyptę kurkumy.

Wymieszaj i pozostaw na 10 min.

Sałatka z fasoli i tuńczyka

Z – Odcedź 1 puszkę tuńczyka w oleju,

M – dodaj szczyptę cząbrzu, pieprzu czarnego i imbiru mielonego,

W – dodaj fasolę z puszki (odcedzoną), 4 łyżki sosu francuskiego (patrz: SOSY SAŁATKOWE),

D – szczyptę bazylii,

O – szczyptę majeranku, kilka przepołowionych oliwek.

Wymieszaj i podawaj.

Sałatka rybna z nerkowcami

W – Do miski wrzucić odsączone na sitku ryby w sosie własnym: 1 puszkę tuńczyka i 1 puszkę łososia,

D – dodaj 3 łyżki soku z cytryny, 1 pokrojone w kostkę jabłko,

O – szczyptę kurkumy,

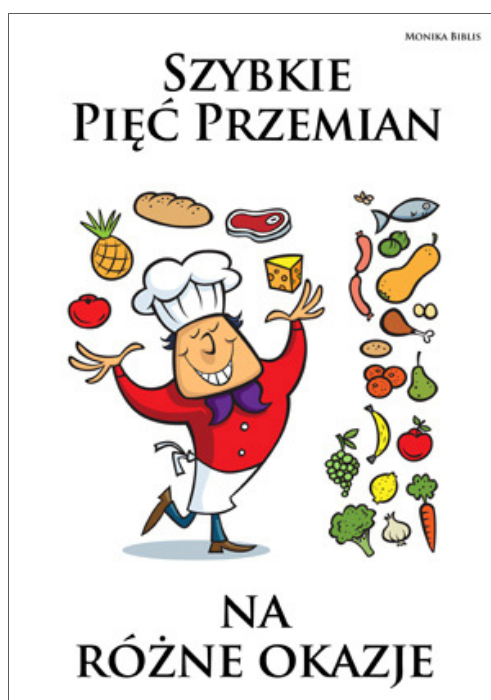
Z – 3 łyżki majonezu, 150 g pokruszonych orzeszków nerkowca,

M – pieprz czarny i imbir mielony po szczypcie, szczyptę pieprzu Cayenne,

W – sól do smaku.

Pełna wersja

Szybkie Pięć Przemian na różne okazje



<http://www.escapemagazine.pl/369711-szybkie-piec-przemian-na-rozne-okazje>