Lato to czas na odpoczynek i dogadzanie sobie po ciężkim treningu, by zdobyć upragnioną, wakacyjną figurę. W czasie panującej pandemii wypady za granicę lub zwyczajnie do ulubionej budki z fast foodem mogą być utrudnione, z tego powodu, po raz kolejny, przygotowaliśmy dla Was kilka sprawdzonych przepisów od członków naszej redakcji. O idealny kształt sylwetki trzeba dbać!

# Moonlight

# Najlepsze bułki do burgerów, jeśli chcesz mieć puszyste pieczywko bez wydawania grubych cebulionów

Ten przepis na bułki jest tak mało wymagający, że nawet mój stary piekarnik, który grzeje tylko od dołu i nie pokazuje temperatury podczas pieczania, daje sobie radę. Ponadto to świetna alternatywa dla spłukanych studentów, bo nie wymaga drogich składników i pozwala zaoszczędzić na gotowcach, które potrafią kosztować niemałe sumy. Do tego bułki wychodzą miękkie, duże i ze słodką nutką, przez co mogą być też podawane np. z masłem orzechowym, jako sycący deser. Zależnie od uformowanego kształtu, można je wykorzystać do burgerów, hot dogów, czy innych pyszności, zdeterminowane przez naszą zachciankę. Same korzyści.

Składniki na ciasto (6 dużych bułek lub 8 średnich):

440-500 g mąki pszennej typu 480

250 ml ciepłego mleka

4 łyżki cukru

2 saszetki suszonych drożdży lub 50 g świeżych (ze świeżymi wychodzą lepiej)

łyżka oleju

łyżeczka soli

jajko (uprzednio roztrzepane)

kopiasta łyżeczka masła

Ewentualne dodatki na bułki:

żółtko + 2 łyżki mleka

sezam, mak lub twardy, starty ser

Do dużej miski wlewamy mleko z suchymi drożdżami lub rozczynem ze świeżych drożdży. Dodajemy do nich olej, cukier i zostawiamy na kilka minut, aż drożdże zaczną pracować. Potem dodajemy roztrzepane jajko, roztopione i przestudzone masło oraz przesianą mąkę z solą. Po dokładnym wymieszaniu składników, powstałą mieszaninę przekładamy na stolnicę lub blat posypany mąką. Wyrabiamy ciasto mocno, rozciągając je po blacie, aż stanie się elastyczne i trochę lepkie.

Przygotowujemy sobie blaszkę, wykładając ją papierem do pieczenia i delikatnie smarujemy papier olejem. Formujemy 6-8 bułek i odstawiamy je w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, przykryte folią (można to zrobić już bezpośrednio na blaszce). Wierzch wyrośniętych bułek smarujemy roztworem żółtka z mlekiem i posypujemy wybranymi dodatkami.

Pieczemy je ok. 15-20 minut w temperaturze 220°C. Jeśli nie ma się piekarnika z termoobiegiem, warto upiec bułki na najwyższej półce, aby upiekły się równomiernie.

Gofery dla średnio wymagających smakoszy

Używam tej receptury od lat i jeszcze nigdy mnie nie zawiodła. Przepis na tyle prosty, że nawet dziecko potrafiące obsługiwać mikser sobie poradzi. Zaś same gofery wychodzą dość chrupiące i miękkie w środeczku, a takie są przecież najlepsze!

Składniki na ciasto (ok. 10-14 prostokątnych gofrów):

2 ½ szklanki mąki pszennej

½ szklanki cukru

¾ szklanki mleka

1 szklanka wody

½ szklanki oleju

4 jajka

1 łyżeczka proszku do pieczenia lub sody oczyszczonej

1 opakowanie cukru waniliowego

szczypta soli

ewentualnie kilka kropel ekstraktu o wybranym smaku lub sok i skórka z cytryny

Żółtko i białko z jajek rozdzielamy do dwóch różnych naczyń. Następnie do żółtek dodajemy olej z cukrami i ucieramy na puszystą masę za pomocą miksera na najwyższych obrotach (trwa to ok. minutę). Do mieszaniny dodajemy mleko (można zastąpić je maślanką lub jogurtem naturalnym), wodę, proszek do pieczenia i, ostrożnie mieszając, dodajemy małymi partiami mąkę, aż do otrzymania jednolitej, dość gęstej masy.

W międzyczasie ubijamy białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Gotowy układ gazu zdyspergowanego w fazie białkowej dodajemy do wyjściowego roztworu i mieszamy ostrożnie z pomocą szpatułki lub łyżki.

Tak przygotowane ciasto wlewamy na dobrze rozgrzaną, natłuszczoną gofrownicę i pieczemy aż do zarumienienia (w mojej to ok. 2,5 min). Upieczone gofry zostawiamy jeszcze na chwilę w otwartym urządzeniu do odparowania i przekładamy na kratkę do ostudzenia, tak, by gofer miał od spodu dostęp do powietrza.

Deser można podawać sam, z cukrem pudrem, dżemem lub innym ulubionym dodatkiem. Jak głosi stara mądrość studenta, limitem jest jedynie stan naszego portfela!

Po prostu gulasz bananowy

Proste, tanie, szybkie i smaczne danie z egzotyczną nutką, gdy macie już dość jedzenia makaronu z serem i ketchupem kolejny dzień z rzędu. Nie wymaga wielu składników, czy jakichś specjalistycznych sprzętów. To po prostu gulasz z bananami.

Składniki:

Pierś z kurczaka

jedna mała cebula

2-3 banany (zależnie od wielkości)

½ szklanki wody

kilka łyżek koncentratu pomidorowego lub przecieru

curry

papryka słodka i/lub ostra

sól i pieprz

dodatkowo: imbir, chilli i/lub kurkuma – według uznania

ryż lub kasza

Pierś kurczaka kroimy w drobną kostkę i przyprawiamy solą, pieprzem i papryką (ilość wedle gustu), po czym podsmażamy z posiekaną cebulką. Usmażone składniki przenosimy do garnka i zalewamy wodą. Dorzucamy do tego banany w kawałkach i zaczynamy gotować na małym ogniu. W trakcie grzania, do gulaszu dodajemy curry i pozostałe dodatkowe przyprawy. Całość dusimy do czasu, aż część wody odparuje z garnka i sos stanie się gęstszy

Oddzielnie przygotowujemy ryż lub kaszę, według uznania i znajomości swoich możliwości. Gotowe zboża polewamy gulaszem i podajemy na ciepło. Można udekorować pietruszką, by nadać daniu wykwintności rodem z baru mlecznego.

# Solaris

Odrobina Francji w polskim stylu, czyli cassoulet.

Cassoulet to połączenie zapiekanki z gulaszem, a składniki do niego użyte są mało „francuskie”, patrząc przez pryzmat stereotypów o kraju z Loarą.

Składniki na blachę 25x25 cm:

biała fasola (suszona) – 200 g

liść laurowy – 1 szt.

włoszczyzna – 400 g

cebula – 1 szt.

czosnek – 1 ząbek

boczek (przerośnięty) – 100 g

olej słonecznikowy – 2-3 łyżki

udka kurczaka – 2 szt.

sól

pieprz

obrane pomidory – 2 puszki

bulion warzywny – 300 ml

majeranek – 1 łyżeczka

cukier – 1 szczypta

Fasolę płuczemy w zimnej wodzie, a następnie zalewamy i zostawiamy na noc, aby spęczniała. Następnego dnia ją odcedzamy, znowu płuczemy, zalewamy po raz kolejny wodą i gotujemy z dodatkiem liścia laurowego. Gotujemy ją przez około jedną godzinę, w razie czego dolewając gorącej wody.

Włoszczyznę, cebulę i czosnek obieramy, kroimy w kostkę, zaś boczek pozbawiamy skóry i kroimy na mniejsze kawałki. Boczek podsmażamy na nieprzywierającej patelni, następnie zdejmujemy z ognia i odstawiamy na bok.

Udka kurczaka myjemy, osuszamy i obsmażamy na gorącym oleju, z kolei włoszczyznę, cebulę i czosnek podsmażamy na tłuszczu z patelni po smażeniu boczku. Dodajemy pomidory z puszki wraz z sokiem oraz fasolę z boczkiem, mieszamy wszystko i czekamy aż do zagotowania, doprawiając majerankiem, solą, cukrem i pieprzem.  
  
Fasolę z włoszczyzną i boczkiem przekładamy do żaroodpornego naczynia lub blaszanej foremki, układamy na niej udka z kurczaka i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 75 minut, aż udka z kurczaka się przyrumienią, a wierzch będzie chrupiący.

<https://i.imgur.com/yVbOWv2.jpg>

# Blackie

Zasłodzisz się, zanim spożyjesz, czyli tęczowe babeczki!

Znudziły Ci się zwykłe babeczki? To machnij tęczowe! Nakład pracy potrzebny do ich wykonania jest naprawdę niewielki, a efekt z pewnością wywoła uśmiech na buziach istot, które masz zamiar nakarmić.

Składniki:

* 125g masła
* 125g cukru
* 125g mąki
* 2 jajka
* szczypta soli
* 1 łyżeczka proszku do pieczenia
* cukier waniliowy
* 3 łyżki mleka
* barwniki spożywcze (ja korzystałam z barwników w płynnej formie)

Miękkie masło (takie, które ma temp. pokojową) ucieraj z cukrem i cukrem waniliowym, dodaj jajka i dalej ucieraj. Cały czas miksując, stopniowo dodaj mąkę z proszkiem do pieczenia i solą. Na samym końcu dodaj mleko.

Wyrobione ciasto podziel na 5 równych porcji i każdą zabarw na inny kolor. Wystarczy szczypta barwnika w proszku lub kilka kropel takiego płynnego. Do foremek (mogą być papierowe papilotki, chociaż ja wolę korzystać z silikonowych, bo mają wtedy lepszy kształt) włóż po małych porcjach każdego koloru – wedle uznania. Wypełnione foremki wrzuć na blachę i piecz 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C.

Kargule

Czym są kargule? To niepozorne kotleciki, które nasycą największego głodomora! Są nieco nieforemne i czuć od nich porem… ale z pewnością są ciekawą opcją obiadową. Nie pytajcie mnie o nazwę, nie mam pojęcia. Moja mama, która mi ten przepis dała, również.

Składniki:

* 2 piersi kurczaka
* 1 por
* 2 łyżeczki Vegety
* 2 łyżki zwykłej mąki
* 2 łyżki mąki ziemniaczanej
* 2 jajka
* żółty ser (ilość wg uznania)
* przyprawy wg uznania

**Przygotowanie karguli zaczyna się tak naprawdę co najmniej pół dnia przed tym, kiedy zamierzamy je spożyć!**

Pokrój mięso i pora, wymieszaj z Vegetą i zabezpiecz pojemnik folią spożywczą. Tak przygotowaną mieszankę wrzuć do lodówki i pozostaw na 12-24h.

Tuż przed smażeniem dodaj do mieszanki oba rodzaje mąki oraz jajka i wymieszaj. Dorzuć drobno starty ser i ulubione przyprawy (polecam bazylię, oregano, a nawet ostrą paprykę!).

Ponownie wymieszaj wszystko. Smaż na oleju, wlewając mieszankę jak ciasto na naleśniki – chochelką :)

Grafiki:   
Gulasz bananowy, gofry i kargule bez podpisu:   
<https://sta.sh/2j0eixy929g>

Z podpisami:   
<http://fav.me/de30383>

<http://fav.me/de33bo8>

<http://fav.me/de3g12s>

Zdjęcia do pozostałych przepisów:  
<https://sta.sh/2kxe4kyw4kv>  
  
Linki do użytych wektorów:  
<https://www.deviantart.com/phucknuckl/art/Smug-bug-798500480>

<https://www.deviantart.com/drakizora/art/Pathetic-794658068>   
<https://www.deviantart.com/liamwhite1/art/Twilight-Nom-435914754>