Święta to czas radości, przytulasów i jedzenia… Wychodząc naprzeciw tej tradycji, redakcja przygotowała kilka przepisów, które nieco pomogą Wam nabrać trochę kochanego ciałka przed noworocznymi postanowieniami wybrania się do siłowni (o ile te siłownie otworzą…). Także najpierw masa, a potem leżenie pod świątecznym drzewkiem!

~redakcja ET

# Moonlight

# Świąteczne brownie z pomarańczą i korzenną nutą

Czy brownie to tradycyjny świąteczny wypiek w kraju nad Wisłą? - Nie… ale jeśli w wypieku jest choć odrobina przyprawy do piernika, to automatycznie nabiera jakoś ten zimowy klimacik. Ponadto, pomarańcze i mandarynki są nieodłącznym elementem grudniowej diety. Zatem deser ten idealnie wpasowuje się w wymagania odnośnie świątecznej strawy, wzbogacając to intensywną, czekoladową nutą. Można do tego użyć czekolad, które zostały z mikołajek i tym samym otrzymujemy aromatyczne, bardzo świąteczne brownie. Plus, do tego przepisu nie potrzebujecie miksera, więc to wypiek studentoodporny!

Składniki na blaszkę o średnicy 25 cm:

- 180 g masła

- 300 g gorzkiej czekolady ok. 50-70%

- ok. 50-100g mlecznej lub białej czekolady do posypania ciasta

- 3 duże jajka

- kilkanaście kropel ekstraktu pomarańczowego

- świeżo otarta skórka z 2 pomarańczy

- sok z połowy pomarańczy

- 220 g drobnego cukru do wypieków (można dać mniej)

- łyżka przyprawy piernikowej (lub odpowiednia ilość imbiru, cynamonu, itp.)

- ok. 100 g mąki pszennej

- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Ważne jest, by składniki były w temperaturze pokojowej, aby praca poszła sprawniej.

Na początek siekamy gorzką czekoladę na drobne kawałki, by łatwiej się rozpuściły i wrzucamy je do miski razem z masłem. Następnie miskę umieszczamy w kąpieli wodnej lub w mikrofali, w celu rozpuszczenia czekolady w maśle. W przypadku mikrofali wystarczy ok. 1 min kontrolowanego podgrzewania (czasem mniej, w zależności od mocy mikrofali). Po roztopieniu, mieszaninę odstawiamy do ostygnięcia.   
W międzyczasie, w większej misce roztrzepujemy jajka rózgą kuchenną. Dodajemy do nich cukier, olejek pomarańczowy, świeżo otartą skórkę z pomarańczy oraz sok i dalej mieszamy. Następnie, kontynuując mieszanie, dodajemy do masy przestudzoną do temperatury pokojowej maślaną czekoladę. Na koniec dodajemy przesianą mąkę z dodatkiem proszku do pieczenia i mieszamy, aż do połączenia składników.

Gotową masę na ciasto przelewamy do uprzednio natłuszczonej formy (jeśli obawiacie się przywarcia ciasta, możecie użyć dodatkowo papieru do wypieków) i wyrównujemy. Następnie szatkujemy pozostałą czekoladę i posypujemy nią masę na brownie.

Ciasto pieczemy ok. 20-30 min w temperaturze 160 stopni bez termoobiegu, aż do momentu ścięcia się ciasta. By sprawdzić gotowość brownie, wystarczy wetknąć drewniany patyczek w pieczącą się masę. Jeśli po wyjęciu patyczka z ciasta pozostaje na nim surowa masa, brownie potrzebuje jeszcze trochę czasu w piekarniku. W innym przypadku brownie jest już gotowe i można cieszyć się jego intensywnym smakiem po lekkim wystudzeniu.

Nie pozostaje nic, tylko próbować!

# Blackie

## Pierniczki dla zapominalskich

Święta za rogiem, a Ty nadal nie upiekłeś pierniczków? Matka patrzy na Ciebie spode łba, a ojciec już zgrzyta zębami? Oto wybawienie! Szybkie pierniczki, które wypieczesz od razu po wyrobieniu ciasta! Bez czekania! Są miękkie, lekko kruche i doprowadzają do obłędu swoją smakowitością.

Składniki:

- 300 g mąki pszennej

- 100 g mąki żytniej pełnoziarnistej

- 2 duże jajka

- 130 g cukru pudru

- 100 g masła (roztopionego i lekko przestudzonego)

- 100 g łagodnego miodu (polecam akacjowy!)\*

- 1 łyżka przyprawy do piernika

- 1 łyżka kakao

- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Wszystkie składniki wsyp do naczynia, wymieszaj i wyrób ciasto, aż stanie się gładkie. Można to zrobić mikserem, ale nie oszukujmy się, kto ma mikser, który to uciągnie?! Polecam złapać za kulę do ucierania i wyrobić ciasto ręcznie. Ciasto będzie się kleiło. Można je trochę podsypać mąką, ale warto zrobić to dopiero w trakcie wałkowania.

Ciasto rozwałkuj na grubość 4 mm (nie cieniej!), podsypując je mąką. Ja wrzucam mąkę pod spód, żeby nie kleiło się do stołu i obsypuję wałek. Jak ciasto jest już względnie rozwałkowane, ale nadal się lepi do wałka, to możesz nieco obsypać je z wierzchu.

Wykrój różne kształty pierniczków (albo jeden, wedle woli). Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w niewielkich odstępach. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 8-10 minut. Długość pieczenia zależy od wielkości pierniczków, więc jeśli są małe, to będą piekły się krócej. Wyjmij je, wystudź i dowolnie udekoruj.

Pierniczki z tego przepisu pozostają miękkie przez wiele tygodni. Może się jednak zdarzyć, że stwardnieją przez zawarty w nich miód. Nie martw się na zapas, na to też mam rozwiązanie! Aby zmiękły potrzebują pochłonąć odpowiednią dawkę wilgoci. Możesz spakować je do szczelnej puszki z kawałkami obranych jabłek albo kromką chleba. Jabłka wymieniaj co parę dni, żeby nie zaczęły pleśnieć!

\*Miód o stałej konsystencji podgrzej w garnuszku. Warto jednak wybrać płynny, zaoszczędzi to dodatkowej roboty.

Smacznego!

# Hefajstos

## Maras w zębach, czyli śląskie makówki

Świąteczny stół, poza tradycyjną wigilijną kolacją nie może się obyć bez ciast i łakoci. Na Górnym Śląsku, obok ciast, muszą się znaleźć makówki, które - choć czasochłonne w przygotowaniu - odwdzięczają się cudownym (s)makiem.

Składniki:

 - 250 g maku mielonego

 - bułka paryska (zwana potocznie batonem bądź francuzem)

 - 2 litry mleka

 - 6 łyżek cukru

 - 3 duże łyżki masła

 - 100 g rodzynek

 - orzechy i migdały (w całości i siekane)

 - wiórki kokosowe

Do garnka wlewamy odrobinę wody, gotujemy i dodajemy mleko. Po zagotowaniu dodajemy cukier (tak, by całość była fest słodka), mak, masło i rodzynki (zwane fujkami). Całość gotujemy ok. godziny mieszając na tyle często, by mak nie przywarł do garnka. Jako, że mak będzie wpijał płyn, po trochu dolewamy mleka. Pod koniec dorzucamy garść siekanych migdałów.

Na dno szklanego naczynia wlewamy kielnię mieszanki makowej, układamy warstwami kromki francuza i znów wlewamy mak (tak, by zakryć pieczywo). Powtarzamy aż do zapełnienia naczynia, przy czym pamiętamy, by na górze nie wystawały kromki. Odstawiamy całość do lodówki, by deser zastygł, po czym dekorujemy wiórkami, orzechami i płatkami migdałów.

"A jak podajemy makówki?" zapytacie. Ano normalnie, jak sałatkę - wystawiamy naczynie z deserem na stół i niech każdy sobie nakłada, co by mu słodko było.

Smacznego!

## Procent placebo, czyli grzaniec totalnie bezalkoholowy

Zimą każdy z nas potrzebuje ciepła. Czy to sweterki w reniferki, pufa przy kaloryferze, ukochana osoba czy kubek parującego grzańca - grunt, to odegnać zimno. A co, jeśli chcemy zachować trzeźwy umysł? Z pomocą przychodzi nam bezalkoholowy grzaniec!

Składniki:

 - 0.5 l soku jabłkowego

 - 0.5 l wody

 - 10 g herbaty z hibiskusa

 - 1 laska cynamonu

 - 3 sztuki kardamonu

 - skórka z pomarańczy

 - goździki

 - szczypta bądź dwie gałki muszkatołowej

 - stołowa łyżka miodu

 - pół pomarańczy w kawałkach

W garnku gotujemy wodę ze skórką pomarańczową i przyprawami, aż do wrzenia. Zdejmujemy z ognia, dorzucamy herbatę, przykrywamy i pozwalamy się parzyć przez 10 minut. W drugim garnku gotujemy sok jabłkowy z miodem i pomarańczami, następnie wlewamy do odcedzonej wcześniej herbaty. Mieszamy, przelewamy do dzbanka, dekorujemy laską cynamonu i podajemy.

Smacznego i trzymajcie się ciepło!

# Magda B

## Poniemiecka tradycja w formie nietradycyjnej, czyli bomby legnickie po mojemu

Niejeden rzucił się w tym momencie na wujka Google z zapytaniem, czym te legnickie bomby są. Dociekliwi (wcale nie leniwi) dowiedzą się ode mnie, że to przysmak typowo świąteczny, pochodzący z Legnicy i wymyślony przez braci Müller. Bomba kaloryczna i kształt też... bombowy. Jako student mieszkający pół roku w Legnicy i półtora roku w niej "studiujący", nie mogłam przejść obok tego przepisu obojętnie - a co mi w nim nie pasowało, to podrasowałam.

Składniki:

- 300 g miodu

- 130 g cukru

- 125 g masła

- 3 jajka (albo 2 i pół rozgniecionego banana)

- 400 g mąki pszennej

- 50 g zmielonych migdałów

- 50 g migdałów, bardzo drobno posiekanych (albo zmielonych drobniej niż te wyżej)

- 30 g kakao (albo 2 kopiaste łyżki)

- 2 łyżeczki sody oczyszczonej

- 5 łyżeczek korzennej przyprawy do piernika

- kilka kropel aromatu pomarańczowego

Na masę (nie jest niezbędne, a jeśli chcecie, to polecam zrobić tylko pół):

- 200 g masy marcepanowej

- 3 łyżki dżemu (śliwka albo pomarańcza)

- 1 łyżka spirytusu (lub likier pomarańczowy, wtedy bez ekstraktu)

- garść zmielonych migdałów (albo i nie)

- ekstrakt pomarańczowy (kilka kropel)

- ok. 200 g czekolady deserowej na polewę

Masło, cukier i miód podgrzewamy w rondelku do uzyskania jednolitej, rozpuszczonej masy. Mąkę, kakao i sodę przesiać i dodać do nich rozpuszczoną masę. Następnie dodajemy jajka, migdały, przyprawę korzenną i aromat. Ciasto jest klejące, dlatego polecam mieć w pobliżu miseczkę z wodą i łyżeczkę, łatwiej nakładać.

Jeżeli nasz kaprys obejmuje masę, to marcepan ścieramy na grubych oczkach, mieszamy z pozostałymi składnikami do masy i voila!

Bomby powinny być robione w formach okrągłych, ale prędzej w domu zlokalizujemy foremki do muffinek - i to polecam wykorzystać! Na spód przygotowanej foremki nakładamy kopiastą łyżkę ciasta (wszystko zależy też od wielkości foremek, moje miały 5 cm średnicy), mokrą łyżeczką w masie robimy dołek, do którego nakładamy przygotowaną masę marcepanową (ok. łyżeczki się mieści, warto od razu po zrobieniu dołka dawać masę, bo potem się to rozjeżdża). Na wierzch nakładamy jeszcze ok. łyżeczki ciasta i mokrą łyżeczką zaklejamy masę marcepanową wewnątrz. Z foremki masa nie powinna wystawać, po kilku muffinach dojdziecie do wprawy w nakładaniu. Finalnie otrzymacie ok. 20 takich (o średnicy 5 cm) muffin.

Nasze legnickie bomby muffinowe pieczemy w 170 stopniach Celsjusza przez 13 szczęśliwych minut.

Na koniec dekorujemy wierzch roztopioną czekoladą (choćby i z kąpieli wodnej), można skorzystać z usług kandyzowanych owoców - i tak nic nie będzie w stanie rozbroić tych bomb kalorycznych.

Na co komu po tym serniczek?

Dolar84

Marzenie łasucha, czyli comber czekoladowo-migdałowy

- 0,5 kostki masła

- ¾ szklanki cukru

- 1 łyżka spirytusu

- 8 dkg zmielonych migdałów

- 5 łyżek mąki

- 4 jajka

- 1 cukier waniliowy

- 1 czekolada deserowa (zmielona)

- 1 budyń czekoladowy

- 4 łyżki mleka

- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

- 4 dkg słupków migdałowych (opcjonalnie)

Ciasto to sprawdza się zarówno na święta, jak i w życiu codziennym – u mnie robimy je raz do roku. Uwierzcie mi, naprawdę warto.

Pierwszą czynnością przygotowawczą przed przystąpieniem do produkcji łakocia powinno być zmielenie migdałów i czekolady. Od razu dodam, iż o ile pierwszy składnik zwykle zgodnie współpracuje, to drugi potrafi przysporzyć bólu głowy. Problemem jest to, iż niektóre, zwykle starsze, blendery, zanim czekoladę zmielą, to ją stopią – a wtedy wszystko trzeba zaczynać od początku. Tak więc jeżeli sprzęt nie wyrabia, to czeka Was randka z klasyczną tarką. Używanie jej do czekolady jest męczące, ale efekt będzie wart trudów. A teraz do przepisu właściwego.

Wziąć miskę i w niej zmiksować masło z cukrem i cukrem waniliowym, wbijając co chwila po jednym żółtku (białka zachować!). Dodać pozostałe składniki – spirytus, zmielone migdały, czekoladę (zmiksowaną lub startą na proszek), budyń, mąkę i proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie zmiksować. Białka ubić na sztywną pianę, dodać i dobrze wymieszać. Włożyć do formy z półokrągłym dnem, piec 50 minut w 150 stopniach. Po wyjęciu pozwolić przestygnąć i polać polewą czekoladową (lub, jeżeli ktoś woli, rozpuszczoną czekoladą z łyżeczką masła). Opcja dekoracyjna dla osób cierpliwych – w polewę wbijać słupki migdałowe, aż powstanie jeżyk. Opcja dekoracyjna dla masochistów – jak wyżej, ale przy braku słupków migdałowych pociąć w nie sparzone i obrane wcześniej klasyczne migdały.

Teraz tylko ukroić kawałek, dobrać filiżankę kawy i pogrążyć się w czekoladowym szaleństwie. Smacznego!

Coś konkretnego, czyli sałatka śledziowo-ziemniaczana z burakami

- 4 płaty śledzia solonego

- 2 małe cebule

- 2 średniej wielkości buraki pieczone

- 6-8 średniej wielkości ugotowanych ziemniaków

- majonez (najlepiej smakuje z Dekoracyjnym Winiary)

Tę sałatkę, chociaż świetnie sprawdza się na świątecznym stole, z powodzeniem można podawać o dowolnej porze roku. Zawsze smakuje doskonale.

Najupierdliwszym składnikiem są pieczone buraki – ich przygotowanie zajmuje czas. Jeżeli więc musicie się spieszyć, warto kupić takie już upieczone – trafiają się po Lidlach czy innych Biedronkach i są zwykle nawet niezłe. A teraz do właściwego przepisu.

Przygotować miskę na gotowy produkt – najlepiej nieco przezroczystą. Posiekać cebulę w drobną kostkę. Śledzie ułożyć na desce, osuszyć dokładnie papierowymi ręcznikami i pokroić w kostkę. Jej wielkość uzależniona jest od upodobań, osobiście preferuję dosyć dużą.

Ryby wraz z cebulą ułożyć na dnie miski. Wszystko pokryć warstwą majonezu. I tu znowu wchodzą upodobania, można dać go dużo, można dodać minimalnie. Sam zwykle staram się, by pokrywał dosyć dokładnie śledzia z cebulką, ale by jednocześnie jego warstwa była cienka.

Na tarce o dużych okach zetrzeć ziemniaki. Ułożyć na poprzedniej warstwie i również pokryć majonezem. W ten sam sposób zetrzeć buraki – przed tą procedurą sugeruję ubrać rękawiczki, jeżeli nie chcecie mieć kolorowych rąk. Starte buraki ułożyć na wierzchu, najlepiej tak, by z góry widać było tylko ich bogatą barwę.

Do sałatki nie dodajemy żadnych przypraw, składniki same zadbają o świetną kompozycję smaku. Można ją jeść natychmiast po wyprodukowaniu, jednak osobiście polecam przed spożyciem odłożyć ją na 2-3 godzinki do lodówki, żeby smaki się dobrze wymieszały. Nakładać tak, by na talerz trafiło po trochu z każdej warstwy. Życzę smacznego!