

KOLA, CO NA OBIAD?

Skrypt dla studentów III roku Matematyki komputerowej

Autor: KOLA OWALSKA

*15 Października 2024
New York, USA*

Przedmowa

Osobom postronnym często się wydaje, że badania matematyczne nie mają związku z otaczającą nas rzeczywistością. Jest to konsekwencja wysoce sformalizowanego języka, którym współcześnie posługuje się matematyka. Za tym formalizmem kryje się jednak bardzo bogaty świat matematycznych intuicji, bezpośrednio inspirowany nie tylko konkretnymi problemami nauki i techniki, ale przede wszystkim doświadczeniem i wyobrażeniami z codziennego życia. Matematycy rozwijają swoją intuicję wymyślając i analizując liczne przykłady. W przykładach tych poszukują powtarzających się prawidłowości. Jeśli taką prawidłowość uda się wykryć i nie udaje się znaleźć przykładu, w którym prawidłowość nie zachodzi, formułuje się hipotezę, że prawidłowość taka zachodzi zawsze. Hipoteza nie musi być i często nie jest w pełni prawidłowym opisem rzeczywistości, choć przynajmniej ziarno prawdy często w niej tkwi.

W odróżnieniu od wielu innych nauk, matematycy odrzucają intuicję i eksperyment jako metodę rozstrzygającą co jest prawdą. Hipotezę trzeba uzasadnić poprzez wyprowadzenie jej drogą logicznego rozumowania z uznawanych za oczywiste faktów. Rozumowanie takie nazywa się dowodem, a hipotezę, dla której udało się podać dowód, twierdzeniem. W tym miejscu pojawia się sformalizowany język. Przeprowadzenie matematycznego dowodu wymaga bowiem stosownej teorii. W teorii takiej ustala się najpierw podstawowe pojęcia, czyli tak zwane pojęcia pierwotne teorii oraz fakty uznawane za oczywiste, nazywane aksjomatami teorii. Wszystkie inne pojęcia teorii definiowane są w oparciu o pojęcia pierwotne, a twierdzenia dowodzone są w oparciu o przyjęte aksjomaty. Wysoki stopień sformalizowania języka matematycznego dowodu ma uniemożliwić, a przynajmniej utrudnić, świadomie lub nieświadomie przemycenie do dowodu fałszywego argumentu.

Tytuły przepisów po których następuje gwiazdka oznaczają dania mięsne.

"In these days the angel of topology and the devil of abstract algebra fight for the soul of every individual discipline of mathematics."
- Hermann Weyl

Spis treści

1 Śniadania	7
1.1 Owsianka z owocami	7
1.2 Tosty francuskie na słono	8
1.3 Naleśniczki bananowe	9
1.4 Pasta jajeczna	10
2 Zupy	11
2.1 Zupa krem z pomidorów	11
2.2 Zupa krem z cukinii	13
2.3 Domowa zupka typu instant	15
3 Dania główne	17
3.1 Makaron z łososiem i warzywami*	17
3.2 Tofu na kuskusie z sezonową sałatką	18
3.3 Błyskawiczny makaron w sosie orzechowym	19
3.4 Pieczona fasolka szparagowa	20
3.5 Ciecierzyca w sosie curry	21
3.6 Sałatka z tofu/kurczakiem*	22
3.7 Sojowe kotlety mielone	23
3.8 Kebab shoarma z boczników z sałatką colesław i piklowaną cebulką	25
3.9 Kremowy makaron z cukinią i serem pleśniowym	26
4 Małe słodkie przyjemności	27
4.1 Owoce pod kruszonką	27
4.2 Jednoosobowy serniczek ciasteczkowy	28
5 Inspiracje	29

1. Śniadania

1.1 Owsianka z owocami

Czas: 10 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: minimalna

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 3 kopiaste łyżki błyskawicznych płatków owsianych
- 1 szklanka mleka
- 1 płaska łyżka miodu/cukru
- 1 łyżeczka nasionek chia (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego (opcjonalnie)



Instruktaż

1. Płatki i nasiona wsypać do niewielkiego garnuszka, zalać mlekiem i mieszać od czasu do czasu aż mleko zacznie bulgotać.
2. Gdy mleko osiągnie wysoką temperaturę, mieszać energicznie przez ok. 2 minuty.

Propozycja podania

Z kawałkami czekolady, z jogurtem greckim, z owocami, z masłem orzechowym, z kremem czekoladowym, z wiórkami kokosowymi, z syropem klonowym.

Dodatkowe uwagi

Owsiankę można urozmaicić smakowo poprzez dodanie do mleka cynamonu, przyprawy do piernika, kakao, masła orzechowego, płatków śniadaniowych, pokrojonego banana lub innych owoców, kawałków czekolady bądź orzechów (np. zimowa owsianka z jabłkami prażonymi i cynamonem, owsianka bakaliowa z kawałkami czekolady i orzechami, owsianka z bananem i masłem orzechowym).

1.2 Tosty francuskie na słono

Czas: 20 minut

Poziom trudności: umiarkowany

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 2 jajka z wolnego wybiegu
- 0.5 szklanki mleka
- 2 dojrzałe pomidory lub odpowiadająca ilość pomidorów koktajlowych
- 4 kromki (najlepiej czerstwego) chleba lub chleba tostowego
- oliwa do smażenia
- przyprawy
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Pomidory pokroić w niewielką kostkę i przełożyć do miski. Doprawić odrobiną oliwy, płaską łyżeczką soli, pieprzu, majeranku, oregano, bazylii, tymianku, czosnku granulowanego. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić.
2. Jajka roztrzepać z mlekiem i dodać po płaskiej łyżeczce soli, pieprzu i papryki słodkiej.
3. Na rozgrzaną na średnim ogniu patelnię wlać oliwę i zaczekać, aż osiągnie temperaturę patelni. Kromki chleba pojedynczo lub parami namoczyć (ale nie rozmoczyć) w mieszance jajecznej z obu stron i smażyć na patelni z każdej strony, do momentu aż jajko się zetnie a tosty się zarumienią.
4. Usmażone tosty przełożyć na talerz i serwować z krojonymi pomidorami.

Propozycja podania

Z tartym serem, z listkami świeżej bazylii.

Dodatkowe uwagi

Latwo zamienić wytrawną wersję tostów na wersję na słodko - wystarczy mieszankę przypraw w miksturze jajecznej zastąpić niewielką ilością cukru i cynamonu, a zamiast z pomidorami serwować z dodatkami takimi jak jogurt, cukier puder, świeże owoce lub miód.

1.3 Naleśniczki bananowe

Czas: 20 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 2 duże łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżki cukru lub miodu (opcjonalnie)
- szklanka mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- olej do smażenia



Instruktaż

1. Banany rozgnieść widelcem na papkę, wbić jajka, ewentualnie dodać cukier, jogurt i wymieszać.
2. Mąkę połączoną z proszkiem do pieczenia dodawać powoli i stopniowo, jednocześnie mieszając, aż do uzyskania jednolitej mikstury o odpowiedniej konsystencji.
3. Patelnię rozgrzać na średnim ogniu, wlać niewielką ilość oleju i zaczekać około 2 minuty, aż nabierze temperatury. Zmniejszyć ogień i wlać po łyżce ciasta na każdego naleśniczka. Gdy krawędzie zaczynają się scinać lub pojawią się na nich bąbelki (około 3-5 minut), ostrożnie przewrócić na drugą stronę i smażyć, aż się zarumienią.

Propozycja podania

Z bitą śmietaną, z cukrem pudrem, z dżemem, z jogurtem, z masłem orzechowym, z kremem czekoladowym, z owocami.

Dodatkowe uwagi

W zależności od tego, jak miękkie i dojrzałe są banany oraz jak duże są jajka, mieszanek może być zbyt wodnistą lub zbyt gęstą - w takim wypadku należy dodać albo odrobinę więcej mąki, żeby ciasto zagleścić, albo niewielką ilość wody/mleka, aby stało się bardziej luźne. Ciasto można również urozmaicić poprzez dodanie do mąki odrobiny cynamonu, przyprawy do piernika, cukru waniliowego lub kawałków czekolady.

1.4 Pasta jajeczna

Czas: 10 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: minimalna

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 3 jajka z wolnego wybiegu
- 1 łyżka majonezu kieleckiego
- 1 mała cebula lub garstka drobno posiekanej szczypiorku/zielonej cebulki
- 100 g tartego sera (np. edamski lub gouda)
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Jajka ugotować na twardo. w międzyczasie posiekać cebulę na drobną kostkę i zetrzeć ser na tarce.
2. Ostudzone jajka obrać ze skorupek, przełożyć do średniej wielkości miski i rozgniać widelcem na drobne kawałki.
3. Do miski z jajkami dodać pokrojoną cebulę, ser, majonez, szczyptę soli i pieprzu. wszystko dokładnie wymieszać i w razie potrzeby doprawić do smaku większą ilością soli i/lub pieprzu bądź większą ilością majonezu do uzyskania pożąданiej konsystencji.

Propozycja podania

Ze świeżym chlebem, z chrupiącą sałatą, z plastrami pomidora lub ogórka, z papryką

Dodatkowe uwagi

Aby ostry smak surowej żółtej cebuli nie przytaczał pozostałych składników, warto ją sparzyć - czyli posiekana już w kawałki wrzucić do niewielkiej miseczki i zalać wrzątkiem na kilka minut. to spowoduje, że cebula w potrawach zachowuje swój pyszny smak, a jednocześnie zaniknie jej nieprzyjemna ostrość.

2. Zupy

2.1 Zupa krem z pomidorów

Czas: 60 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: duży garnek, blender

Składniki

- 2 średniej wielkości marchewki
- 2 średniej wielkości korzenie pietruszki
- 2 cebule
- 4 duże ząbki czosnku
- 3 puszki pomidorów krojonych
- 1 opakowanie śmietany 18%
- oliwa do smażenia
- 1 łyżka masła
- przyprawy
- kostka rosółowa (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Pietruszkę oraz marchew obrać, przekroić wzdłuż na pół i pokroić na kawałki, po czym podsmażać na rozgrzanej oliwie i średnim ogniu przez około 5 minut (lub aż się zarumienią) od czasu do czasu mieszając. Dodać łyżeczkę soli, aby warzywa puścili wodę. W międzyczasie pokroić cebulę na średniej wielkości kostkę (nie musi być dokładna) i obrać czosnek.
2. Po zarumienieniu się pietruszki i marchewki dosypać cebulę i podsmażać mieszając do momentu, aż cebula się zeszkli, czyli również około 5 minut. Warzywa posypać płaską łyżeczką kolejno: pieprzu, bazylii, majeranku, oregano, tymianku, rozmarynu i ewentualnie rozgniecioną kostkę rosółową. Wszystko dokładnie wymieszać. Obniżyć ogień na niski, warzywa na dnie garnka przesunąć na bok tak, aby się nie przypaliły.
3. W wydzielone miejsce dodać masło i przeciśnieć przez praskę czosnek stale mieszając go w maśle tak, aby się nie przypalił, czyli około 20 sekund aż stanie się wonny. Po upływie 20 sekund wszystkie warzywa dokładnie wymieszać.
4. Do garnka wlać pomidory. Każdą z puszek napełnić wodą w celu przepłukania ich i ją również wlać do garnka. Dodać łyżeczkę soli, wymieszać i gotować pod przykryciem na małym ogniu od czasu do czasu mieszając przez co najmniej 45 minut, aczkolwiek im dłużej, tym lepiej.
5. Po skończonym gotowaniu ostudzić lekko zupę (można wystawić garnek na balkon w chłodną pogodę) i zblendować dokładnie. Śmietanę rozrobić z 2-3 łyżkami gorącej zupy i wlać do garnka. Dosolić do smaku.

Propozycja podania

Z tościkiem z serem, z grzankami, z ryżem (żart), z listkami świeżej bazylii

Dodatkowe uwagi

Zupa świetnie się mrozi, dlatego też można bez problemu ugotować większą ilość, pozostawić do ostudzenia i przelać do pojemniczków, w których bezpiecznie się zamrozi - taki zapas awaryjny często przydaje się w dni, w które brakuje nam sił, aby ugotować obiad :)

2.2 Zupa krem z cukinii

Czas: 60 minut

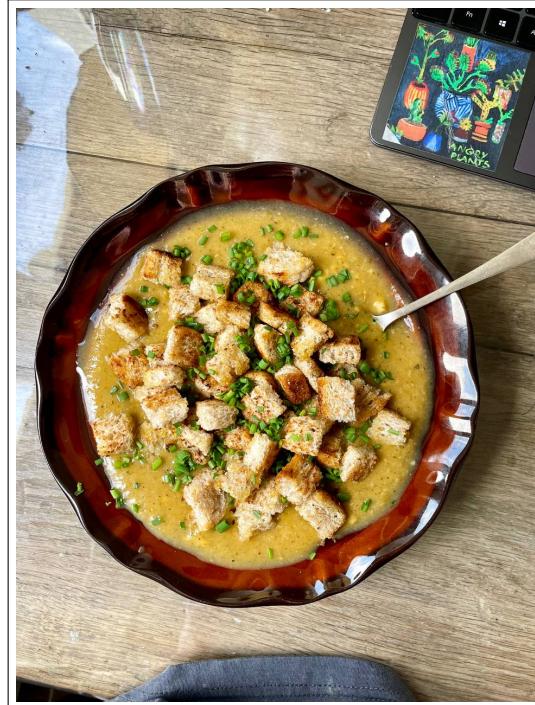
Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: duży garnek, blender

Składniki

- 2 średniej wielkości marchewki
- 2 średniej wielkości korzenie pietruszki
- 1 cebula
- 6 dużych ząbków czosnku
- 4 duże cukinie
- 1 opakowanie śmietany 18%
- ok. 100 g sera z niebieską pleśnią (np. Lazur, Grand Blue)
- oliwa do smażenia
- 1 łyżka masła
- przyprawy
- kostka rosółowa (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Cukinie dokładnie umyć i odkroić łodygę. Obieraczką do warzyw obierać każdą cukinię "w paski", tzn. naprzemiennie na każdy obrany pasek pozostawić podobnej grubości pasek nieobranej skórki. Obrane cukinie przekroić wzdłuż na połowy, po czym każdą połowę przekroić ponownie wzdłuż. Jeśli pestek cukinii wewnętrz ćwiartek będzie zbyt wiele lub pojedyncze pestki będą łatwo widoczne, wyciąć nożem miąższ z nadmiarem pestek. Obrane i oczyszczone kawałki cukinii pokroić na duże kostki i odstawić na bok.
2. Pietruszkę oraz marchew obrać, przekroić wzdłuż na pół i pokroić na kawałki, po czym podsmażać na rozgrzanej oliwie i średnim ogniu przez około 5 minut (lub aż się zarumienią) od czasu do czasu mieszając. Dodać łyżeczkę soli, aby warzywa puściły wodę. W międzyczasie pokroić cebulę na średniej wielkości kostkę (nie musi być dokładna) i obrać czosnek.
3. Po zarumienieniu się pietruszki i marchewki dosypać cebulę i podsmażać mieszając do momentu, aż cebula się zeszkli, czyli również około 5 minut. Warzywa posypać płaską łyżeczką kolejno: pieprzu, bazylii, majeranku, tymianku, rozmarynu i ewentualnie rozgniecioną kostkę rosółową. Wszystko dokładnie wymieszać. Obniżyć ogień na niski, warzywa na dnie garnka przesunąć na bok tak, aby się nie przypaliły.
4. W wydzielone miejsce dodać masło i przecisnięty przez praskę czosnek stale mieszając go w maśle tak, aby się nie przypalił, czyli około 20 sekund aż stanie się wonny. Po upływie 20 sekund wszystkie warzywa dokładnie wymieszać.
5. Do garnka dodać pokrojoną cukinię i dokładnie wymieszać z warzywami znajdującymi się na dnie garnka. Całość zalać taką ilością wrzątku, aby wszystkie warzywa były zanurzone. Dodać łyżeczkę soli, wymieszać i gotować pod przykryciem na małym ogniu od czasu do czasu mieszając przez co najmniej 45 minut, aczkolwiek im dłużej, tym lepiej.
6. Po skończonym gotowaniu ostudzić lekko zupę (można wystawić garnek na balkon w chłodną pogodę) i zblendować dokładnie. Śmietanę rozrobić z 2-3 łyżkami gorącej zupy i wlać do garnka. Dosolić do smaku i w razie potrzeby, gdyby zupa była zbyt gęsta, dodać odrobinę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Propozycja podania

Z domowymi grzankami, z chrupiącym tostem, ze startym długodojrzewającym serem, ze świeżymi ziołami.

Dodatkowe uwagi

Zupa świetnie się mrozi, dlatego też można bez problemu ugotować większą ilość, pozostawić do ostudzenia i przelać do pojemniczków, w których bezpiecznie się zamrozi - taki zapas awaryjny często przydaje się w dni, w które brakuje nam sił, aby ugotować obiad :)

2.3 Domowa zupka typu instant

Czas: 10 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: minimalna

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- cienki makaron ryżowy (lub inny pszenny typu instant)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka pasty miso (opcjonalnie, aczkolwiek zalecane)
- 1/4 kostki bulionu warzywnego, drobiowego lub wołowego
- 1/2 łyżeczki oleju sezamowego
- wybrane źródło białka (np. kostki tofu lub kawałki tzw. "kurczaka z rożna")
- różne warzywa wedle uznania, świeże lub mrożone (np. floretki brokułu, cienkie paski marchewki, zielona cebulka, groszek zielony, itp.)



Instruktaż

1. Na dnie średniej wielkości miski wymieszać ze sobą dokładnie sos sojowy, olej sezamowy, pastę i bulion.
2. Warzywa pokroić na kawałki takiej wielkości, aby mogły ugotować się w kilka minut, tzn. marchewkę w drobną kostkę lub cienkie paski, brokuła rozdrobić na małe floretki, itp.
3. Pokrojone warzywa, tofu/kurczaka oraz makaron przelóż do miski z sosem i zalać odpowiednią ilością wrzątku. Trzymać całość pod przykryciem przez ok. 5 minut lub do otrzymania pożąданej konsystencji makaronu. W razie potrzeby przyprawić do smaku sosem sojowym.

Propozycja podania

Z jajkiem ugotowanym na miękko, z ziarenkami sezamu, z zieloną cebulką, z grzybami shiitake.

Dodatkowe uwagi

Danie można bardzo łatwo dostosować do wzięcia w drogę — wszystkie składniki wystarczy uprzednio włożyć do zamkniętego pudełka na żywność wielokrotnego użytku lub szklanego słoika i zalać wrzątkiem w odpowiedniej chwili.

3. Dania główne

3.1 Makaron z łososiem i warzywami*

Czas: 20 minut

Poziom trudności: umiarkowany

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 50-100 g wędzonego łososia
- 2 ząbki czosnku
- porcja makaronu
- 2 garści młodego szpinaku
- garść pomidorków koktajlowych
- 50 g śmietanki 18
- oliwa do smażenia
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Pomidorki przekrojone w pół podsmażyć na dobrze rozgrzanej patelni wraz ze szczyptą soli przez ok. 3 minuty, lub do momentu, aż się zarumienią. Dosypać szpinak i smażyć aż wytraci całą wodę.
2. Szpinak i pomidorki odsunąć na bok patelni, zmniejszyć moc palnika i na patelni podsmażyć wędzonego łososia poszarpanego na niewielkie kawałki przez ok. 3 minuty. Wszystko dokładnie wymieszać i na boku patelni delikatnie podsmażyć przecisnięty przez praskę czosnek przez ok. 30 sekund. Całość zalać śmietanką, wymieszać i zagotować. Po zagotowaniu zmniejszyć na minimalny ogień i delikatnie dusić pod przykrywką przez ok. 10 minut, od czasu do czasu mieszając.
3. W międzyczasie ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedzić. Ugotowany makaron przełożyć na patelnię z sosem, dokładnie wymieszać i doprawić odrobiną soli i pieprzu (uwaga na sól - wędzony łosoś jest zazwyczaj dość słony).

Propozycja podania

Ze startym serem, z listkami świeżej bazylii.

Dodatkowe uwagi

Szpinak i pomidorki można zastąpić innymi warzywami, również mrożonymi, np. brokułem, groszkiem, papryką, itp.

3.2 Tofu na kuskusie z sezonową sałatką

Czas: 30 minut

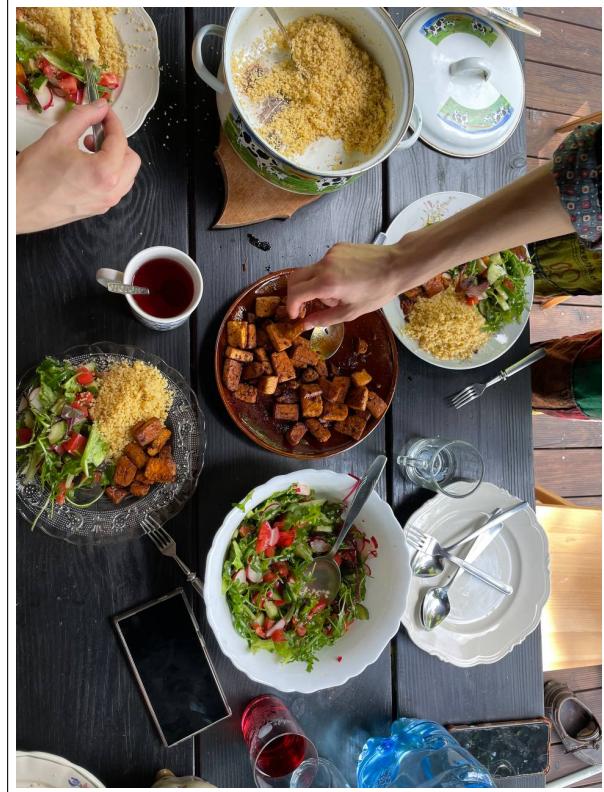
Poziom trudności: umiarkowany

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 1 porcja kaszy kuskus
- 1 kostka tofu (naturalnego, wędzonego, lub w gotowej marynacie)
- mix sałat
- garść pomidorków koktajlowych lub 1 duży, dojrzały pomidor
- 1 ogórek gruntowy
- 0.5 czerwonej cebuli
- zielona cebulka wedle uznania
- 1 duży ząbek czosnku przeciśnieńy przez praskę
- 1 łyżka miodu
- przyprawy
- olej do smażenia
- odrobina oliwy i soku z cytryny
- 0.5 kostki bulionu warzywnego lub drobiowego
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Sałatkę i tofu przygotować osobno zgodnie z przepisem znajdującym się na ostatniej pozycji w spisie treści.
2. W kubku odmierzyć odpowiednią porcję kaszy kuskus na 1 osobę i podsmażać wraz z połową łyżeczką pieprzu na niewielkiej ilości oliwy i małym ogniu do momentu zarumienienia się kaszy, lub przez ok. 3 minuty. Następnie zdjąć z ognia i zalać taką samą objętościowo ilością wody, uprzednio rozpuszczając w niej bulion i szczyptę soli. Całość przykryć i pozostawić na ok. 5 minut.
3. W razie potrzeby kaszę dosolić do smaku i podawać z tofu oraz sałatką

Propozycja podania

Z posiekana zieloną cebulką, z natką pietruszki, z domowym sosem czosnkowym.

Dodatkowe uwagi

Nie mam uwag.

3.3 Błyskawiczny makaron w sosie orzechowym

Czas: 10 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: minimalna

Wymagany mysły sprzęt: blender (opcjonalnie)

Składniki

- porcja makaronu ryżowego (można też użyć pszennego)
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 duży lub 2 małe ząbki czosnku, przecisnięte przez prasę
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1/2 - 1 łyżka ostrego sosu typu sriracha
- odrobina wyciągniętego soku z cytryny
- 1 łyżka miodu lub cukru
- 5 łyżek wrzątku lub wody spod makaronu
- 1 łyżeczka oleju sezamowego



Instruktaż

1. Zagotować osoloną wodę na makaron i gotować według instrukcji na opakowaniu.
2. W międzyczasie połączyć resztę składników w niewielkiej miseczce i dokładnie wymieszać lub zblendować na gładki sos.
3. Makaron odcedzić i przełożyć z powrotem do garnka. Wymieszać z sosem i ewentualnie podgrzać.

Propozycja podania

Z orzeszkami ziemnymi, z posiekana zieloną cebulką, z nasionkami sezamu.

Dodatkowe uwagi

W celu zwiększenia ilości białka w daniu do makaronu można dodać usmażone na chrupko tofu bądź kawałki kurczaka.

3.4 Pieczona fasolka szparagowa

Czas: 45 minut

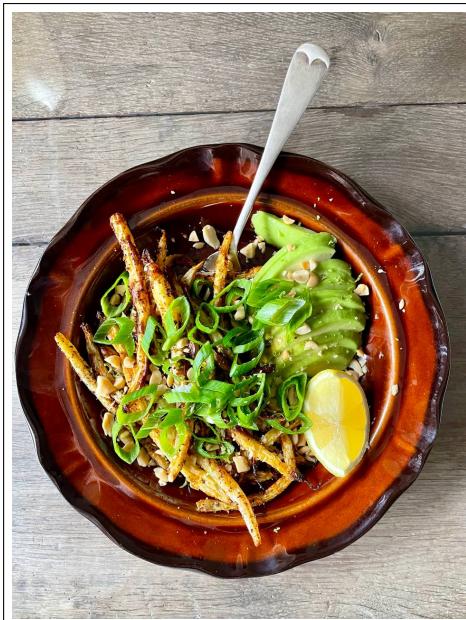
Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: piekarnik

Składniki

- szczodra garść fasolki szparagowej
- 1 łyżeczka skórki z limonki
- 3 łyżki orzeszków ziemnych
- 4 łyżki oliwy
- 0.25 łyżeczki płatków chilli lub pieprzu cayenne
- mała garstka świeżej kolendry (można zastąpić listkami bazylii, mięty, lub pietruszki)
- sól do smaku



Instruktaż

1. Piekarnik rozgrzać do 220 stopni Celsjusza i blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia
2. Odciąć zdrewniałe końcówki z fasolki szparagowej i przełożyć na blaszkę wraz z skórką z limonki, chili oraz hojną szczyptą soli. Skropić oliwą i dokładnie obtoczyć fasolkę w marynatce – najlepiej rękami.
3. Piec przez 30 – 40 minut, aż fasolka będzie miękka i częściowo poczernieje na brzegach.
4. Po upieczeniu dodać orzeszki ziemne oraz kolendrę i dokładnie wymieszać.

Propozycja podania

Ze świeżym sokiem z limonki, z bułką tartą podsmażoną na maśle, z awokado, jako dodatek do obiadu.

Dodatkowe uwagi

Fasolkę najlepiej podawać zaraz po upieczeniu, aby nie traciła na chrupkości.

3.5 Ciecierzycy w sosie curry

Czas: 45 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: minimalna

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 1 duża cebula
- 2 łyżeczki nasion gorczycy (albo graniastej musztardy francuskiej)
- 1 puszka mleka kokosowego (opcjonalnie dodatkowo: małe opakowanie śmietany 18%)
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 3 puszki ciecierzycy
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1-2 łyżeczki cukru trzcinowego (lub zwykłego)
- przyprawy
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Cebulę posiekać na drobne kawałki i podsmażać do zeszklenia na oleju wraz z ziarnami gorczycy/musztardą i hojną szczyptą soli.
2. Przez 30 sekund podsmażać przyprawy: po 3 łyżeczki kminu rzymskiego i curry, 2 łyżeczki kurkumy, chilli zgodnie z pożądanym poziomem ostrości (0.5-1 łyżeczka), hojna szczypta cynamonu.
3. Wstrząsnąć puszkę z mlekiem kokosowym i wlać ją do garnka, dodać pomidory oraz sos sojowy i cukier. Dokładnie wymieszać i gotować aż zgęstnieje na średnim ogniu przez ok. 30 minut od momentu, gdy zacznie wrzeć, mieszając od czasu do czasu.
4. Po upływie 30 minut dosolić do smaku, odsączyć ciecierzycę, wsypać do garnka i gotować na średnim ogniu ok. 15 minut, aż do uzyskania pożąданej konsystencji.

Propozycja podania

Ze świeżą kolendrą, z ryżem, z chlebkami indyjskimi naan z patelni.

Dodatkowe uwagi

Smakuje wyborne zarówno na zimno, jak i ciepło. Idealne do wzięcia w drogę lub do szkoły :)

3.6 Sałatka z tofu/kurczakiem*

Czas: 30 minut

Poziom trudności: umiarkowany

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 1 pierś z kurczaka (lub odpowiadająca ilość tofu)
- mix sałat
- garść pomidorków koktajlowych lub 1 duży, dojrzały pomidor
- 1 ogórek gruntowy
- 0.5 czerwonej cebuli
- zielona cebulka wedle uznania
- garść kiełków brokułu (opcjonalnie)
- 1 duży ząbek czosnku przeciśnieć przez praskę
- 1 łyżka miodu
- przyprawy
- olej do smażenia
- odrobina oliwy i soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Kurczaka/tofu pokroić w średniej wielkości kostkę, przełożyć do niewielkiej miski i doprawić po 1/2 łyżeczki solą oraz pieprzem. dołożyć czosnek i następująco po 1 płaskiej łyżeczce: oliwy, papryki słodkiej, bazylii, oregano, majeranku i przyprawy do kurczaka. wymieszać dokładnie pozostawić do marynowania na ok. 10 minut.
2. W międzyczasie pokroić ogórkę, pomidorki na połówki i cebulkę w piórka. do dużej miski nałożyć garść sałaty i dosypać pokrojone wcześniej warzywa oraz kiełki. całość doprawić solą, pieprzem, oliwą i sokiem z cytryny. wszystko bardzo dokładnie wymieszać.
3. Patelnię rozgrzać na średnim ogniu wraz z niewielką ilością oleju. kurczaka smażyć krótko, ok. 3 min na każdą stronę, aż do momentu uzyskania jednolitego koloru wewnętrz kawałków. tofu smażyć dłużej, ok. 15 minut, często mieszając, do momentu uzyskania chrupkiej warstwy zewnętrznej (można pomóc dodając 2 łyżeczki skrobii ziemniaczanej).
4. po upływie odpowiedniego czasu zgasić palnik, doprawić kurczaka/tofu łyżką miodu, całość dokładnie wymieszać i pozostawić do ostudzenia.
5. Na sałatę nałożyć kurczaka/tofu i posypać posiekana zieloną cebulką

Propozycja podania

Ze świeżym pieczywem i masłem/oliwą, jako dodatek do obiadu.

Dodatkowe uwagi

- do sałatek warto dodać sezonowe warzywa wedle własnego uznania, np. rzodkiewkę, paprykę, marchewkę, awokado, itp.
- aby ostry smak surowej czerwonej cebuli nie przytaczał pozostałych składników, warto ją sparzyć - czyli pokrojoną już w piórka wrzucić do niewielkiej miseczki i zalać wrzątkiem na kilka minut. to spowoduje, że cebula w potrawach zachowa swój pyszny smak, a jednocześnie zaniknie jej nieprzyjemna ostrość

3.7 Sojowe kotlety mielone

Czas: 30 minut

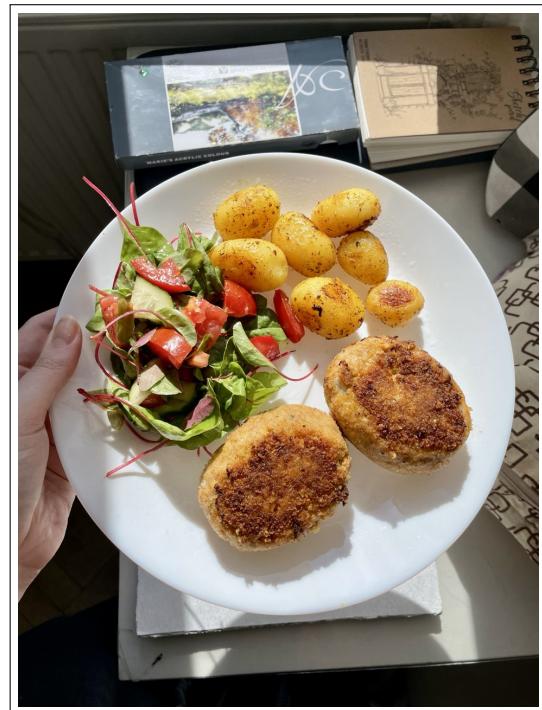
Poziom trudności: umiarkowany

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 150 g granulatu sojowego
- 30 g ugotowanej kaszy jaglanej
- 500 ml wrzątku
- 1-2 łyżki bulionu warzywnego/drobiowego/wołowego ze słoiczka
- 1/2 cebuli
- 1 jajko
- 3 łyżki przyprawy do mięsa mielonego
- 3 łyżki bułki tartej + kilka łyżek do panierowania
- 2 łyżki musztardy
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oleju + do smażenia
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ale bez soli. W międzyczasie wsypać do średniej miski granulat sojowy, zalać wrzątkiem i wymieszać dokładnie razem z bulionem. Odstawić pod przykryciem na 10 minut.
2. Cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę i wrzucić do dużej miski wraz z ugotowaną i lekko ostudzoną kaszą jaglaną, olejem, koncentratem pomidorowym przyprawą do mielonego i musztardą.
3. Przestudzony granulat odcedzić na sitku lub mocno w dloniach i dorzucić do dużej miski z cebulą. Wszystko dokładnie wymieszać i sprawdzić smak pod kątem soli oraz pieprzu.
4. Dodać jajko oraz bułkę tartą i dokładnie wymieszać. Jeżeli konsystencja jest zbyt kleista/mokra do lepienia kotletów, dodać więcej bułki tartej, a jeżeli zbyt sucha, to odrobinę więcej bulionu pozostałego z odciskania granulatu.
5. Rozgrzać mocno olej na średniej wielkości patelni. Na głęboki talerz lub do miski wsypać bułkę tartą do panierowania.
6. Do uformowania jednego kotleta dobrze sprawdza się około garśc masy. Przed wrzuceniem na patelnię każdego kotleta obtoczyć dokładnie w bułce tartej i smażyć po kilka minut na stronę do uzyskania złoto-brązowego koloru z każdej strony.

Propozycja podania

Z ubijanymi lub pieczonymi ziemniaczkami, domową mizerią, buraczkami zasmażanymi lub sałatką.

Dodatkowe uwagi

- w wielu przyprawach do mięsa mielonego głównym składnikiem jest sól — trzeba więc uważać z dodawaniem soli do innych składowych kotletów i przed dodaniem surowego jajka próbować, czy masa nie jest zbyt słona
- kotlety można bardzo łatwo przerobić na wegańskie; dobrym zamienNIKIEM jajka jest łyżeczka nasionek chia zalanych dwiema łyżeczkami wody kilka godzin wcześniej
- w celu uzyskania bardziej „mięsnego” smaku najlepiej wybrać bulion na bazie mięsa; można też opcjonalnie dodać składniki typu sos sojowy czy pasta miso, aczkolwiek są to składniki typowo słone, a z nimi trzeba ostrożnie

3.8 Kebab shoarma z boczników z sałatką colesław i piklowaną cebulką

Czas: 30 minut

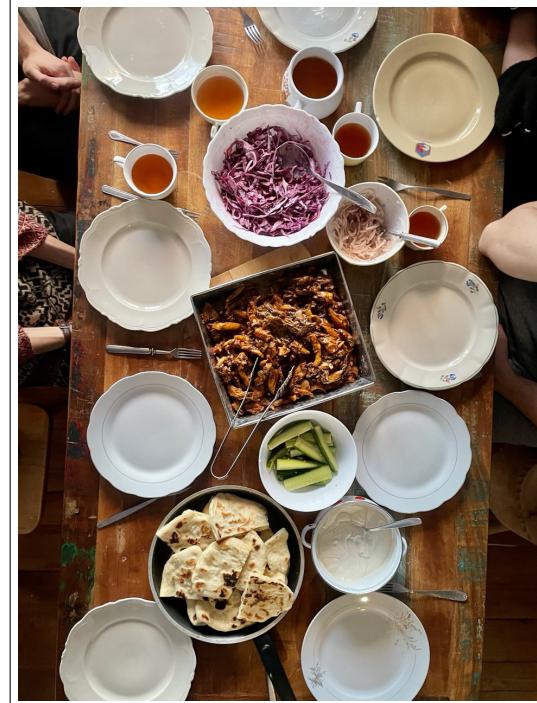
Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 500 g boczników lub 150 g mięsa z kurczaka
- 2 łyżki oliwy
- 5 łyżek jogurtu greckiego
- 2 łyżki pasty tahini
- 1 cytryna
- 1/2 żółtej cebuli
- 1/4 czerwonej kapusty
- 1 łyżka majonezu
- przyprawa do kebabu shoarma lub gyrosa
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka pasty miso (opcjonalnie)
- ogórek kiszony lub korniszonowy
- chlebki pita
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Grzyby oczyścić, a duże fragmenty przekroić lub porozdzielać rękami na mniejsze. Przełożyć do miski i zalać oliwą wraz z przyprawą, sosem sojowym i pastą miso. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na 10 minut do zamarynowania.
2. Cebulę pokroić w piórka, przełożyć do małej miseczki i wycisnąć do niej sok z połówki cytryny oraz doprawić solą oraz pieprzem. Wymieszać dokładnie palcami lub łyżeczką i odstawić na bok.
3. Kapustę pokroić w piórka i wycisnąć do niej sok z połówki cytryny. Wymieszać. Dodać obfitą łyżkę majonezu, sporą szczyptę soli oraz pieprzu i wymieszać raz jeszcze.
4. Do jogurtu dodać tahini oraz sól i pieprz do smaku.
5. Rozgrzać mocno olej na średniej wielkości patelni. Bocznaki smażyć przez ok. 10 minut aż się skarmelizują. Bocznaki tracą mocno na objętości w trakcie smażenia, więc jeśli jest ich na początku za dużo, należy smażyć partiami.
6. Chlebki pita podgrzać zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na ciepłe chlebki nałożyć sos, sałatkę colesław, bocznaki oraz ogórek. Udekorować pikowaną cebulką.

Propozycja podania

Z chlebkami pita (domowe pity są dosyć łatwe w przygotowaniu) lub w tortilli.

Dodatkowe uwagi

W przepisie zamiast sosu tahini równie dobrze sprawdza się domowej roboty sos czosnkowy.

3.9 Kremowy makaron z cukinią i serem pleśniowym

Czas: 30 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: duża patelnia

Składniki

- 1 cebula
- 3 duże żąbki czosnku
- 1 duża cukinia lub kilka mniejszych
- 2-3 porcje makaronu
- 300 g śmietany 18%
- ok. 100 g sera z niebieską pleśnią (np. Lazur, Grand Blue)
- przyprawy
- garść sera podpuszczkowego dojrzewającego (np. grana padano lub parmezan)
- oliwa do smażenia
- sól i pieprz do smaku



Instruktaż

1. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklieć na średnim ogniu na oliwie wraz z obfitą szczyptą soli. Cukinię pokroić w półplasterki i smażyć wraz z cebulą przez ok. 5-10 minut do zauważalnego wytracenia objętości. Na ostatnie 30 sekund smażenia dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i dokładnie wymieszać.
2. Na patelnię wlać śmietankę, posypać płaską łyżeczką kolejno: pieprzu, bazylii, majeranku, tymianku i rozmarynu. Zmniejszyć ogień do minimalnego i wszystko dokładnie wymieszać. Dusić przez ok. 10 minut do przegryzienia się smaków.
3. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przy odcedzaniu zachować szklankę wody z gotowania.
4. Na koniec w sosie rozpuścić ser pleśniowy i dokładnie wymieszać. Sprawdzić smak pod kątem soli oraz pieprzu. Jeżeli konsystencja sosu jest zbyt gęsta, rozrzedzić go wodą z makaronu do uzyskania odpowiedniej gęstości.
5. Ugotowany makaron przełożyć na patelnię i wymieszać z sosem. Gotowe danie posypać serem dojrzewającym.

Propozycja podania

Z listkami świeżej bazylii lub oregano, z chluściem oliwy.

Dodatkowe uwagi

Jeśli pożądana jest kremowa konsystencja, sos można jak najbardziej zblendować.

4. Małe słodkie przyjemności

4.1 Owoce pod kruszonką

Czas: 60 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: -

Składniki

- 250 g ulubionych owoców zważonych bez pestek (śliwki, jabłka, truskawki, czereśnie, brzoskwinie, gruszki, itp.)
- 1 łyżka miodu
- 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej
- 0.3(3) szklanki mąki (może być pszenna, pełnoziarnista, owsiana)
- 2 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki cukru białego lub brązowego
- 0.25 kostki zimnego masła
- szczypta soli



Instruktaż

1. Mąkę, płatki owsiane, szczyptę soli i cukier wymieszać dokładnie w misce i dodać masło pokrojone na małe kawałeczki. Rękami rozcierać masło razem z mąką, aż się połączą. Ciasto uformować w kulę, owinąć folią i wstawić do zamrażalnika na czas przygotowania owoców (10-15 minut).
2. Piekarnik nagrzać do 180 stopni Celsjusza. Większe owoce jak brzoskwinie, śliwki, gruszki czy jabłka pokroić na kawałki przed włożeniem do naczynia żaroodpornego, polać miodem i posypać skrobią, po czym dokładnie wymieszać.
3. Kruszonkę wyjąć z zamrażalnika i pokruszyć palcami lub zetrzeć na tarce i posypać nią owoce.
4. Całość piec około 40 minut, do momentu aż kruszonka się zarumieni, a sok owocowy zacznie bulgotać.

Propozycja podania

Z cukrem pudrem, z bitą śmietaną, z lodami, z jogurtem greckim.

Dodatkowe uwagi

Nektarynki, brzoskwinie, czereśnie, borówki amerykańskie, maliny, truskawki, jeżyny, jagody, jabłka, gruszki, śliwki i morele – jeśli mrożone, należy piec 5 minut dłużej.

4.2 Jednoosobowy serniczek ciasteczkowy

Czas: 60 minut

Poziom trudności: łatwy

Ilość sprzątania: średnia

Wymagany mysły sprzęt: Mini foremka do ciasta lub ramekin

Składniki

- 2 garści ulubionych kruchych ciasteczek
- 3-4 duże łyżki masła
- 2 łyżki śmietankowego serka kanapkowego (najlepiej takiego bez soli) lub serka mascarpone
- 0.5 opakowania lekkiego serka typu „Bieluch”
- 2 łyżki ulubionego kremu (np. Nutella, masło orzechowe, krem ciasteczkowy Biscoff lub karmel)
- 1 płaska łyżka cukru pudru (opcjonalnie)



Instruktaż

1. Ciasteczkę włożyć do woreczka strunowego i pokruszyć na drobno czymś ciężkim, np walkiem lub niewielką patelnią. Pyłek przełożyć do miski i zalać roztopionym masłem do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Przesypać do foremki, ukłapać mocno na dnie i ewentualnie odrobinę na ściankach, najlepiej łyżką lub szklanką o płaskim dnie. Wstawić do lodówki na 10-15 minut.
2. Pozostałe składniki wymieszać w misce do uzyskania jednolitej konsystencji i przełożyć na utwardzony spód. Całość schłodzić w lodówce na około 45 minut lub aż do stężenia masy.

Propozycja podania

Z dekoracją z ciasteczek.

Dodatkowe uwagi

Czas stężenia masy może różnić się w zależności od wielkości foremki i ilości masy.

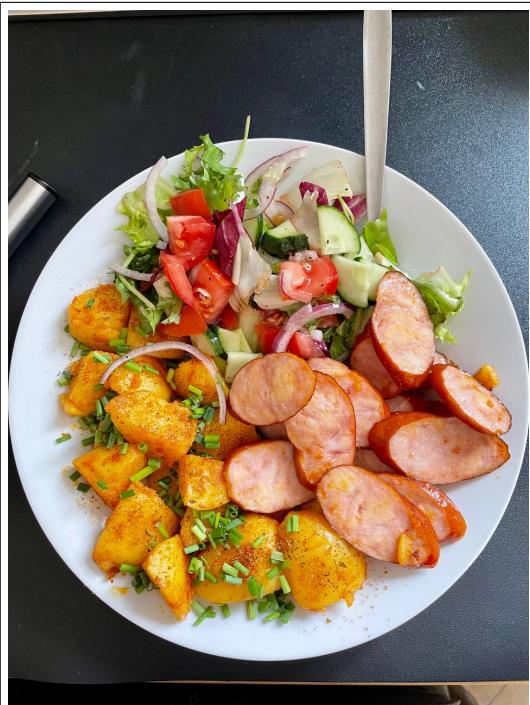
5. Inspiracje



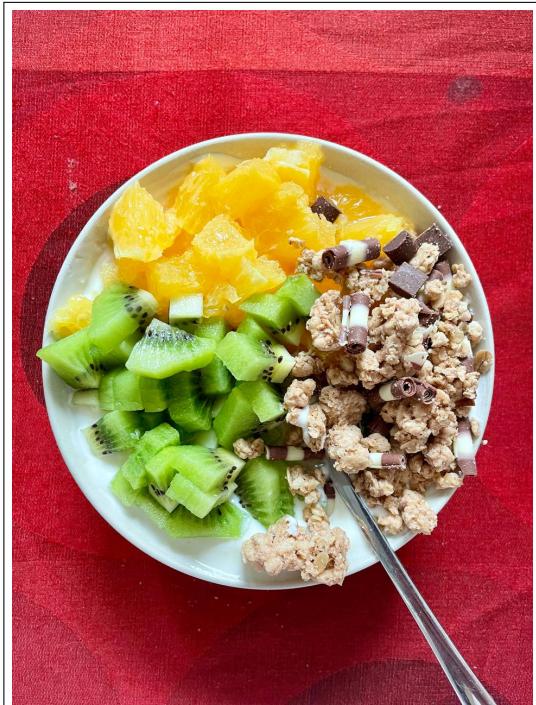
Rysunek 5.1: Indywidualny szwedzki stół



Rysunek 5.2: Sezonowa sałatka z brzoskwinią i orzeszkami



Rysunek 5.3: Smażona kiełbasa z ziemniaczkami i sałatką



Rysunek 5.4: Jogurt z sezonowymi owocami zimowymi



Rysunek 5.5: Jajecznica na maśle z chlebem żytnim i warzywami



Rysunek 5.6: Kurczak w sosie słodko-ostrym z puree ziemniaczanym i sałatką



Rysunek 5.7: Wiosenne kanapki z wędliną i warzywami



Rysunek 5.8: Tosty francuskie na słodko



Rysunek 5.9: Puree ziemniaczane ze smażonym serem halloumi, jajkiem i sezonową sałatką



Rysunek 5.10: Jajka sadzone z boczkiem i smażonymi pomidorami



Rysunek 5.11: Omlet z cebulą i pomidorami



Rysunek 5.12: Cieciorka pieczona na chrupko ze smażonym serem halloumi i sałatką z kuskusem