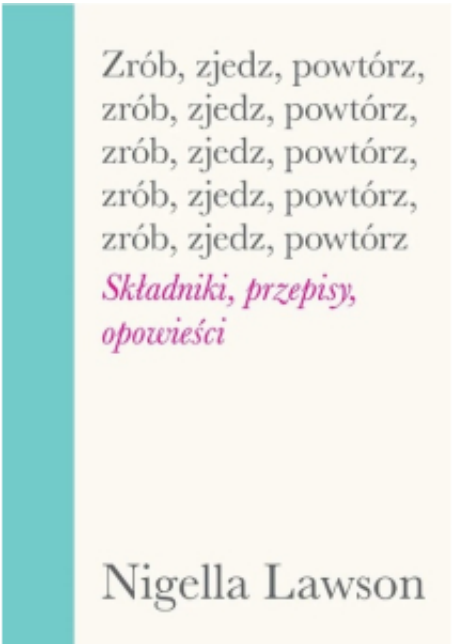


Link do produktu: <https://silesiabook.pl/zrob-zjedz-powtorz-skladniki-przepisy-opowieści-nigella-lawson-p-1408.html>



ZRÓB ZJEDZ POWTÓRZ
składniki przepisy
opowieści Nigella LAWSON

Cena	45,00 zł
Forma	poradnik
Waga produktu z opakowaniem jednostkowym	0.9
Seria	Tomek Łebski
Wysokość produktu	170
Szerokość produktu	245
Numer wydania	1
Liczba stron	352
Gatunek	Kuchnie świata i regionalne
Język publikacji	polski
Rok wydania	2021
Nośnik	książka papierowa
Autor	Nigella Lawson
Okładka	twarda
Tytuł	Zrób, zjedz, powtórz
Wydawnictwo	Insignis
ISBN	9788366873339

Opis produktu

Zrób, zjedz, powtórz

Nigella Lawson

- Okładka: twarda
- Nośnik: książka papierowa
- ISBN: 9788366873339
- Język publikacji: polski
- Waga produktu z opakowaniem jednostkowym: 0,900 kg
- Rok wydania: 2021
- Forma: poradnik
- Wydawnictwo: Insignis
- Liczba stron: 352
- Numer wydania: 1
- Seria: Tomek Łebski
- Szerokość produktu: 245,00 cm
- Wysokość produktu: 170,00 cm

- Gatunek: Kuchnie świata i regionalne
- Stan: NOWA

Zrób, zjedz, powtórz,
zrób, zjedz, powtórz,
zrób, zjedz, powtórz,
zrób, zjedz, powtórz,
zrób, zjedz, powtórz

*Składniki, przepisy,
opowieści*

Nigella Lawson

Zrób, zjedz, powtórz to dla mnie nie tylko mantra, to historia mojego życia. Jedzenie jest dla mnie źródłem nieustających przyjemności: lubię myśleć o nim łakomie, głęboko się nad nim zastanawiać i czerpać z niego mądrość. Jedzenie daje mi otuchę, inspirację, sens i piękno; odżywia moje ciało i wyznacza porządek dnia.

W nowej książce Nigella Lawson dzieli się z czytelnikami rytuałami, które panują w jej kuchni. Nigella przygotowała dla nas ponad 150 nowych przepisów, w pełni oddających hołd jej ulubionym składnikom. Zrób, zjedz, powtórz to zachwycające połączenie przepisów z opowieściami o jedzeniu w przepięknym, wciągającym stylu Nigelli.

Rozdziały A jak anchois (hołd na cześć morskiego bekonu), Rabarbar, obszerna część poświęcona rodzinnym obiadom oraz inspirujące pomysły na wegańskie uczyty, kolacje solo i świąteczne rarytasy to tylko zapowiedź niektórych z serwowanych tu przez Nigellę pyszności.

W bogatym menu znalazły się potrawy na wszelkie gusta i cztery pory roku: dip cebulowo-bakłażanowy, dynia z sosem buraczanym, colcannon z palonym masłem, spaghetti z boćwiną, chili i anchois, kurczak w kremowym sosie czosnkowym, policzki wołowe z kasztanami i porto, makaron z giczą jagnięcą w wonnym bulionie. Na łasuchów czekają biszkopty z kremem i rabarbarem, czekoladowe ciasto z masłem orzechowym, ciasto z puddingu ryżowego i crumble wiśniowo-migdałowe. Smacznego!



PIKANTNY BULGUR Z PIECZONYMI WARZYWAMI

Potrawę tę serwuję bardzo często, zwłaszcza gdy wśród gości mam wegetarian lub wegan. Ale nie tylko wtedy – nawet mięsożercy nie muszą jeść mięsa codziennie. I choć podanej ilości składników wystarczy dla czworga, nie zmniejszam ich, kiedy gotuję dla dwojga – to danie zawsze warto mieć w lodówce i zjadać odgrzane albo w formie salatek. Stanowi też piękny i praktyczny dodatek – skrobia i warzywa w jednym – na przykład do pieczonego kurczaka czy potrawki z jagnięciny. Ja szczególnie lubię łączyć tę kaszę z (dopasowanymi kolorystycznie) filetkami z czerwonej barweny. Żeby je przyrządzić, rozgrzej na patelni odrobinę oliwy, połóż na niej filety skórą do dołu, oprósź płatkami soli morskiej i smaż je 2 minuty, a następnie obróć i smaż jeszcze minutę. Sprawdź, czy są prawie usmażone – dojdą jeszcze poza patelnią – i przełóż na podgrzany talerz, piękną różową skórą do góry. Postaw patelnię z powrotem na palnik, wlej na nią trochę oliwy extra virgin, dodaj przeciśnięty przez praskę lub drobno starty czosnek i wymieszaj. Wlej na patelnię sporo soku z cytryny; jeśli chcesz, dodaj trochę soku z pomarańczy albo zastąp sok z cytrusów różowym winem (to właśnie z nim serwuję filety) lub wytrawnym białym wermutem. Poczekaj, aż sos zacznie bulgotać, a następnie polej nim rybę; posyp je płatkami soli morskiej i posiekany szczypiorek albo kilkoma gałązkami tymianku, i gotowe.

Nie zapominaj, że danie to sprawdza się też bez pieczonych warzyw: miska bulguru to świetny, pyszny i prosty kandydat na węglowodanowy dodatek. Poniższy przepis traktuj jako punkt wyjścia. Zamiast pomarańczy możesz użyć cytryny, kolendrę zastąpić natką pietruszki, dodać odrobinę świeżej mięty, wykorzystać inne ziarna, cieciorę z puszkii w miejsce soczewicy – albo całkiem z nich zrezygnować – i na koniec wymieszać kaszę z prażonymi płatkami migdałów lub drobną zieloną fasolką szparagową, wcześniej krótko obgotowaną i odcedzoną. Innymi słowy to baza, którą można zarazem powtarzać i modyfikować.

Wróćmy jednak do podstawowego przepisu w pełnej krasie. Jeśli ułatwi ci to życie, przygotuj warzywa kilka godzin wcześniej i zostaw je w brytfance. Ja ich nie przykrywam, ale ty możesz, jeśli nie chcesz, żeby kuchnię wypełnił aromat surowych porów. Osobiście wolę też ugotować bulgur z góry – po kwadransie we wrzątku może spokojnie czekać 2 godziny, bo nie musi być gorący.

Danie to darzę szczególną nostalgią, bo właśnie je podawałam przyjaciółkom na ostatniej wieczery w starym świecie, przed pandemicznym lockdownem. Na tamtą kolację przygotowałam też pieczoną dynię piżmową z sosem buraczanym (s. 225) i pavlówką z czerwonymi pomarańczami i marakują (s. 243) na deser. To był piękny wieczór.



WSTĄŻKI Z GICZĄ JAGNIĘCĄ W WONNYM BULIONIE

Chociaż bezwarunkowo kocham wszystkie potrawy, które opisuję w swoich książkach, ta jest absolutnie wyjątkowa i za każdym razem sprawia mi w zachwyt. A przy tym jest niezwykle wdzięczna – dziecinnie łatwo ją przyrządzić, cicha ceremonia powolnego gotowania niezwykle uspokaja, a gotowe danie jest zarazem syjące i ożywcze. Nie wiem, jak wpadłam na ten przepis, ale podejrzewam, że – być może podświadomie – zainspirowała mnie wizyta w londyńskiej restauracji Master Wei, gdzie podają pikantny, aromatyczny bulion z domowym makaronem białym. Nie zamierzałam odtwarzać tego dania, zależało mi jednak na uzyskaniu takiego samego połączenia pikanterii i łagodności. I choć potrawa ta stosunkowo niedawno weszła do mojego repertuaru, dzieci regularnie ją już u mnie zamawiają, kiedy zapowiadają się na kolację. To miska prawdziwej rozkoszy.

Potrawa wymaga trochę planowania, bo bulion trzeba ugotować dzień wcześniej (możesz to zrobić nawet z większym wyprzedzeniem), ale jeśli masz pod ręką podstawowe składniki, jest bardzo prosta. Magiczną nutą jest tu gochujang, koreańska sfermentowana pasta z chili, która nadaje bulionowi głębi i pikanterii. Choć używam jej już od dawna, nadal nie przestaje mnie zachwycać. Zachęcam, żeby się w nią zaopatrzyć, bo dzięki niej potrawki chili, zapiekanki, majonez, zupy i gulasze nabierają ostrości i ciekawego smaku umami. W tym przypadku pozwala uzyskać bulion tak wyszukany i wykwintny jakby ktoś skrupulatnie opracował specjalną mieszankę tysięcy i jednej przypraw.

Jeżeli nie uda ci się kupić pasty gochujang, zastap ją łyżeczką suszonych płatków chili – z pewnością odtworzysz w ten sposób pikanterię (a przed podaniem dodaj do bulionu miso). Jeśli jednak ją zdobędziesz (dzięki internetowi to wcale nie takie trudne) – musisz poznać przepis na jedną z moich ulubionych prostych solowych kolacyjek, którymi pocieszałam się w niejedną wieczór spędzoną w pandemicznej pustelni: makaron z wieprzowiną i gochujang. Wstaw wodę na makaron. Ja używam 75 g tajskiego makaronu ryżowego sen lek, który ma podobną grubość co linguine, ale ramen też dobrze się sprawdzi (linguine lub spaghetti również). Rozgrzej wok albo patelnię o podobnym kształcie i wlej na nią odrobinę oleju roślinnego. Na rozgrzany tłuszcz wrzuć 125 g rozdrobnionego mięsa wieprzowego (w zamrażarce trzymam odpowiednio poporcjowane mięso specjalnie do tego dania) i przez 2 minuty mieszaj widelcem, żeby je porozdzielać i osuszyć. Dodaj do wieprzowiny 1 łyżkę pasty gochujang, wymieszaj i od czasu do czasu mieszając, smaż 5 minut, aż niemal się skarmelizuje. Wlej na patelnię 100 ml wody i mieszaj wszystko nadal na dużym ogniu, aż płyn wyparuje (powinien zrobić to błyskawicznie).

PRZYJEMNOŚĆ

[57]