Makaron ze szparagami i szynką (parmeńską)

Tydzień leci za tygodniem, ciagle w biegu! Jeszcze się dobrze nie przyzwyczaiłam do takiego tempa pracy. Rano szkoła, po szkole 2 h przerwy i do pracy do 19. Zanim zaczął się ten semestr miałam więcej czasu, dla siebie, Dominicka, Was i dla moich książek. W Święta przeczytałam ciurkiem 3 części Igrzysk Śmierci. Pamietam jak mój młodszy brat cieszył sie na każdą nową część która wchodziła do kin, a ja się śmiałam z boku myśląc, ” Jakaś bajka dla dzieciaków…”. Sama nie spodziewałam się, że jak w końcu pooglądam jedną część w tv to wpadnę jak śliwka w kompot! Tak też się stało, pooglądałam każdą część i poczułam niedosyt. Chciałam więcej.

Pojechałam do antykwariatu i kupiłam całą trylogie w dość dobrej cenie i zaczęła się moja przygoda z Hunger Games. Nie raz się popłakałam, nie raz uśmiałam do łez, ale przyznaje z ręką na sercu: KSIĄŻKA JEST NIESAMOWITA! Gdy czytałam ostatnie strony, zwyczajnie odkładałam ją na bok i robiłam coś innego, byle by tylko jeszcze nie kończyć. Tutaj musze dodać jeden ważny fakt… Ja nigdy, przenigdy nie czytałam książek! W szkole z ręką na sercu, do matury nie przeczytałam ani jednej książki, oczywiście oprócz streszczeń! Po liceum zdażyło mi się przeczytać 50 Twarzy Greya, ale czytałam tą książkę ze 3 miesiące. W tym przypadku było całkiem inaczej! <3

Zaczęłam o czasie, a raczej jego braku i jak zwykle zjechałam z toru! No właśnie, brakuje mi tych książek, ale co zrobić…teraz moją lekturą ma być Frankenstein i książka z Historii. Nie idzie mi to już, aż tak szybko, ale jeśli polecacie mi jakieś dobre książki, przygodowe itp. To piszcie !

Wracając do przepisu… Szybki, piękny i pyszny przepis na kolacje we dwoje <3 Cuż tu więcej mówić. Wydaje nam się, że

takie przepisy to nie na nasze umiejętności, NIC BARDZIEJ MYLNEGO. Fakt, szparagi nie są teraz tanie, bo to jeszcze nie sezon, ale na Walentynki możemy sobie poszaleć! Danie to szykuje się w mgnieniu oka. Dosłownie 20 minut ? Mniej, 15 nawet, jeśli bardzo się postaracie.
Ja w przepisie użyłam szybki parmeńskiej, ale Wy możecie użyć inny rodzaj. Ważne, żeby był to akcent mięsny. Będzie pysznie, dużo miłości, a i bym zapomniała!

Szparagi to świetny AFRODYZJAK!
Poza ich pięknym kształtem, kuszą też ilością potasu i wapnia, które wspomagają produkcję hormonów i podnoszą poziom energii! Szparagi zawierają też witaminę E, która wspomaga dopływ krwi, a dokąd… sami już wiecie

Makaron ze szparagami i szynką

Składniki:

4 plasterki szynki (ja użyłam parmeńskiej)
150g makaronu (najlepiej wstążki-fetuccine)
6-8 szparagów
1/2 szklanki śmietanki kremówki (18% lub 30%)
2 jajka
1/3 szklanki wody (z gotującego się makaronu)
4 łyżki tartego sera (najlepiej parmezanu lub grana padano)

Wykonanie:

Szparagi myjemy i odłamujemy twarde dolne końcówki. Jest to bardzo proste, dolną część wystarczy delikatnie nagiąć, a szparagi złamią się w odpowiednim miejscu. Te zdrewniałe końcówki wyrzucamy, a resztę szparag kroimy. Takie pokrojone szparagi odkładamy na bok.

Makaron gotujemy w osolonej wodzie.

Na około 2, 3 minutki przed końcem gotowania dodajemy do gotującego makaronu pokrojone szparagi i gotujemy z makaronem. Po tym czasie odcedzamy makaron, ale zachowajmy 1/3 szklanki gorącej wody z makaronu.

Jajka mieszamy ze śmietanką oraz serem. Dodajemy szczyptę soli i pieprzu.

Na patelni podsmażamy pokrojoną w paseczki szynkę z dodatkiem oliwy z oliwek. Dodajemy makaron wraz z 1/3 szklanki wody z makaronu. Mieszamy i zmniejszamy ogień do minimum. Dodajemy mieszankę jajeczną i wszystko znowu mieszamy. Wyłączamy ognień i pozostawiamy na chwilkę na patelni.

Makaron podajemy z tartym serem oraz szczyptą gałki muszkatołowej.

MIŁOSNEJ KOLACJI ! <3

wszystkomaniaczka.pl

wszystkomaniaczka.pl

Muszelki conchiglie ze szpinakiem i feta

Wczoraj piękne słońce dzisiaj pada śnieg… Jednak powiedzenie “W marcu jak w garncu” jest bardzo trafne! Nie ma co narzekać trzeba sobie w domu umilić czas i poprawić humor np. pysznym i szybkim obiadkiem. Dzisiejszy przepis typowo włoski, znany na pewno przez wiele z Was.

Będąc dwa dni temu z mama w TKMaxxie zobaczyłam ten włoski makaron i powiedziałam, że muszę przygotować coś prostego i szybkiego w tych pięknych muszelkach, no a kto nie lubi makaronu ze szpinakiem ? Także, wczoraj pojechałam na zakupki, nakupiłam składników… I TU polecam Wam użyć prawdziwej FETY, nie jest bardzo droga, w lidlu kosztuje 6,99 za 200 g, a do przepisu potrzebne jest 100g.
Te serki bardzo słone (kanapkowe) nie smakują tak dobrze jak prawdziwy grecki ser. Zachęcam bardzo bardzo !

Makaron jest przepyszny, muszelki gotujemy przez ok. 8 minut, w trakcie podsmażamy szpinak z czosnkiem, w tym samym czasie podgrzewamy pomidorki z puszki na małym ogniu z solą, pieprzem i odrobiną cukru… Wszystko robi się bardzo szybko, a efekt końcowy jest prześwietny. Dlatego tak bardzo lubię makarony! Nie ma co czekać zapraszam Was serdecznie do wypróbowania tego przepisu!

Makaron Conchiglie ze szpinakiem i fetą.

Składniki:

250 g świeżego szpinaku baby

100 g fety
15-17 muszelek conchiglie
1 duży ząbek czosnku
50 g sera do starcia
400 g pomidorów z puszki (najlepiej pokrojonych) –
Ja użyłam domowego przecieru i wkroiłam pomidorki koktajlowe
8-10 pomidorków koktajlowych
sól, pieprz, cukier
Świerza bazylia dla ozdoby
(zdjęcie zrobione po zrobieniu zakupów-śmietanka nie znajduje się w przepisie)

Zaczynamy:

Muszelki gotujemy w osolonej wodzie przez około 8-9 minut. Odcedzamy i odstawiamy.

Na dużej patelni rozpuszczamy łyżkę masła i wrzucamy umyty szpinak *(Możecie pozbyć się małych łodyg, ja uważam, ze to zbędne bo gdy szpinak zmięknie są niewyczuwalne)*.
Na średnim ogniu podgrzewamy aż zmięknie.
Oczywiście doprawiamy solą i dodajemy 1 ząbek czosnku *(wyciśnięty lub drobno pokrojony).*
W tym samym czasie w małym rondlu podgrzewamy pomidorki z puszki i podprawiamy solą, pieprzem oraz łyżeczką cukru. Ja dodałam również szczyptę gałki muszkatołowej.
Gdy szpinak już jest gotowy, a sos z pomidorkami zgęstniał, wyłączamy gaz i odstawiamy do wystygnięcia.

Następnie do szpinaku dodajemy pokrojoną fetę i dokładnie mieszamy.

Na dno naczynia żaroodpornego wlewamy sos pomidorowy. Muszelki faszerujemy szpinakiem
z fetą i układamy w naczyniu. Pomidorki koktajlowe wkładamy pomiędzy muszelki
i wszystko posypujemy startym serem.
Pieczemy około 20 minut w temp. 180*C.

SMACZNEGO !!!

Ps. Miłej niedzieli :*

Domowe pesto z bazylii

Dzisiaj mam dla Was przepis na szybki, ale bardzo bardzo przepyszny domowy obiadek.

Ale zanim przejdę do przepisu, chce podzielić się z Wami jedną z lekcji z książki Reginy Brett “Bóg Nigdy Nie Mruga”. Lekcja 10 nosi tytuł: ***Bóg nigdy nie daje nam więcej, niż potrafimy udźwignąć.***
Zaznaczyłam w tym rozdziale parę zdań, które pozwoliły mi wziąć duży oddech i wyrzucić z siebie wraz z wydychanym powietrzem wszystkie złe myśli, moje skargi, żale itd.

Dobrze czasem powiedzieć sobie w trudnych chwilach DAM RADĘ *(stąd też mój tatuaż "With God all things are possible")*, Bóg przecież nie da mi na barki więcej niż mogłabym udźwignąć.

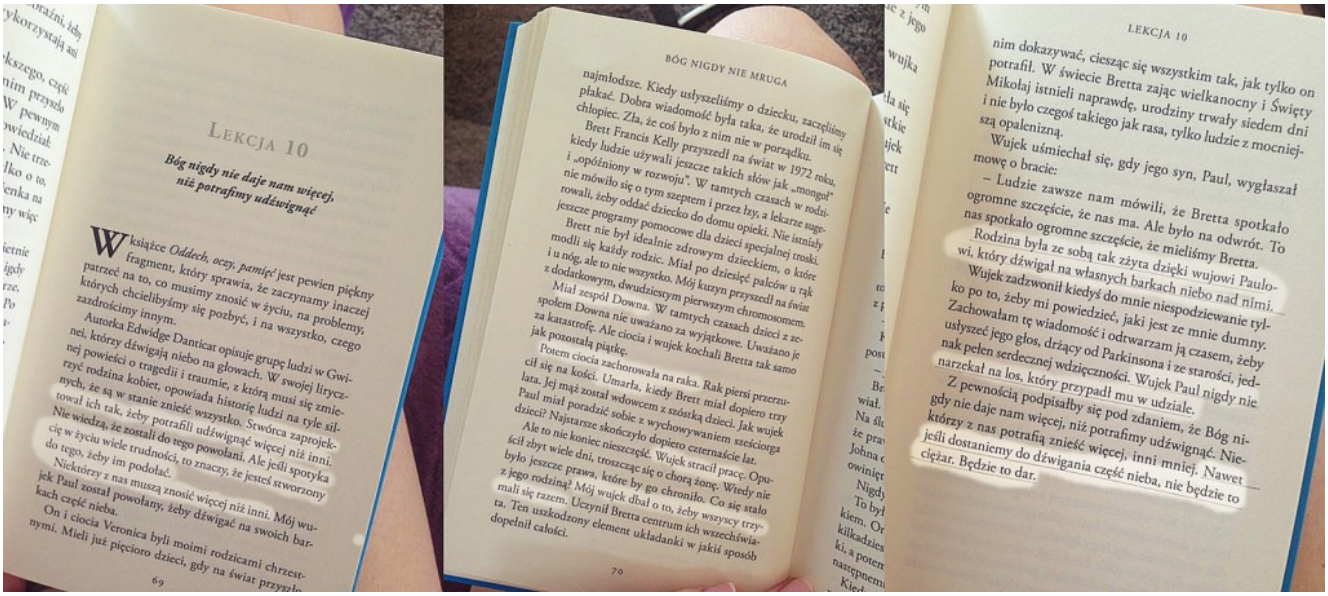
Lekcja 10 opisuje nam historie Paul'a, męża i ojca 5 dzieci. Gdy na świat przychodzi 6 dziecko (Brett), okazuje się, że ma zespół Downa, jest opóźniony w rozwoju. Mimo trudności, kochają syna jak resztę swoich dzieci, ale niestety po 3 latach Veronica (matka) umiera na raka. Paul zostaje sam z 6 dzieci w tym z Brettem, który wymaga ogromnej opieki. Wdowiec traci prace, ale wychodzi z tych wszystkich nieszczęść z podniesioną głową. Trzyma rodzinę razem. Wykonuje domowe obowiązki gdy dzieci już śpią wieczorem. Daje swoim im przede wszystkim MIŁOŚĆ. Zaczyna pracować w domu i nigdy nie narzeka

na to co go spotyka. Ich życie nie jest łatwe, ale Brett staje się dla rodzeństwa centrum ich własnego wszechświata.
Ich brat nauczył rodzeństwo przede wszystkim radości z każdego oddechu.

“Rodzina była ze sobą zżyta dzięki Paulowi, który dźwigał na własnych barkach niebo nad nimi. “

“Nawet jeśli dostaniemy do dźwigania część nieba, nie będzie to ciężar. BĘDZIE TO DAR “

Każdy z nas jest inny i każdy z nas potrafi znieść więcej lub mniej, ale to co najważniejsze
NIGDY nie dostaniemy więcej niż moglibyśmy udźwignąć.



LEKCJA 10

Bóg nigdy nie daje nam więcej, niż potrafimy udźwignąć

W książce *Oddech, oczy, pamięć* jest pewien piękny fragment, który sprawia, że zaczynamy inaczej patrzeć na to, co musimy znosić w życiu, na problemy, których chcielibyśmy się pozbyć, i na wszystko, czego zazdrościmy innym.

Autorka Edwidge Danticat opisuje grupę ludzi w Gwinei, którzy dźwigają niebo na głowach. W swojej liryczne powieści o tragedii i traumie, z którą musi się zmierzyć rodzina kobiet, opowiada historię ludzi na tyle silnych, że są w stanie znieść wszystko. Stwórca zaprojektował ich tak, żeby potrafili udźwignąć więcej niż inni. Nie wiedzą, że zostali do tego powołani. Ale jeśli spotyka cię w życiu wiele trudności, to znaczy, że jesteś stworzony do tego, żeby im podołać.

Niektórzy z nas muszą znosić więcej niż inni. Mój wujek Paul został powołany, żeby dźwigać na swoich barkach część nieba.

On i ciocia Veronica byli moimi rodzicami chrzestnymi. Mieli już pięcioro dzieci, gdy na świat przyszło

69

BÓG NIGDY NIE MRUGA

najmłodsze. Kiedy usłyszeliśmy o dziecku, zaczęliśmy płakać. Dobra wiadomość była taka, że urodził im się chłopiec. Zła, że coś było z nim nie w porządku.

Brett Francis Kelly przyszedł na świat w 1972 roku, kiedy ludzie używali jeszcze takich słów jak „mongoł" i „opóźniony w rozwoju". W tamtych czasach w rodzinie mówiło się o tym szeptem i przez łzy, a lekarze sugerowali, żeby oddać dziecko do domu opieki. Nie istniały jeszcze programy pomocowe dla dzieci specjalnej troski.

Brett nie był idealnie zdrowym dzieckiem, o które modli się każdy rodzic. Miał po dziesięć palców u rąk i u nóg, ale to nie wszystko. Mój kuzyn przyszedł na świat z dodatkowym, dwudziestym pierwszym chromosomem. Miał zespół Downa. W tamtych czasach dzieci z zespołem Downa nie uważano za wyjątkowe. Uważano je za katastrofę. Ale ciocia i wujek kochali Bretta tak samo jak pozostałą piątkę.

Potem ciocia zachorowała na raka. Rak piersi przerzucił się na kości. Umarła, kiedy Brett miał dopiero trzy lata. Jej mąż został wdowcem z szóstką dzieci. Jak wujek Paul miał poradzić sobie z wychowywaniem sześciorga dzieci? Najstarsze skończyło dopiero czternaście lat.

Ale to nie koniec nieszczęść. Wujek stracił pracę. Opuścił zbyt wiele dni, troszcząc się o chorą żonę. Wtedy nie było jeszcze prawa, które by go chroniło. Co się stało z jego rodziną? Mój wujek dbał o to, żeby wszyscy trzymali się razem. Uczynił Bretta centrum ich wszechświata. Ten uszkodzony element układanki w jakiś sposób dopełnił całości.

70

LEKCJA 10

nim dokazywać, ciesząc się wszystkim tak, jak tylko on potrafił. W świecie Bretta zając wielkanocny i Święty Mikołaj istnieli naprawdę, urodziny trwały siedem dni i nie było czegoś takiego jak rasa, tylko ludzie z mocniejszą opalenizną.

Wujek uśmiechał się, gdy jego syn, Paul, wygłaszał mowę o bracie:

– Ludzie zawsze nam mówili, że Bretta spotkało ogromne szczęście, że nas ma. Ale było na odwrót. To nas spotkało ogromne szczęście, że mieliśmy Bretta.

Rodzina była ze sobą tak zżyta dzięki wujowi Paulowi, który dźwigał na własnych barkach niebo nad nimi.

Wujek zadzwonił kiedyś do mnie niespodziewanie tylko po to, żeby mi powiedzieć, jaki jest ze mnie dumny. Zachowałam tę wiadomość i odtwarzam ją czasem, żeby usłyszeć jego głos, drżący od Parkinsona i ze starości, jednak pełen serdecznej wdzięczności. Wujek Paul nigdy nie narzekał na los, który przypadł mu w udziale.

Z pewnością podpisałby się pod zdaniem, że Bóg nigdy nie daje nam więcej, niż potrafimy udźwignąć. Niektórzy z nas potrafią znieść więcej, inni mniej. Nie- jeśli dostaniemy do dźwigania część nieba, nie będzie to ciężar. Będzie to dar.

Wracając do przepisu…

Przepis na pesto z bazylią, tym razem nie z orzeszkami pinii, dla mnie są one po prostu za drogie, za malutki woreczek płacimy ponad 20 zł. W moim pesto używam orzechów włoskich, które według mnie świetnie zastępują swoich droższych kuzynów Świeżą bazylie możemy dostać w każdym supermarkecie. Jest to koszt 3 do 4 zł, a jak dla mnie to też świetna roślina doniczkowa do kuchni.

Oczywiście w sklepach dostępne jest gotowe pesto, ale składniki mnie przerażają, a koszt takiego pesto nie jest mały.
SOS PESTO Z BAZYLIĄ ma w swoim składzie olej słonecznikowy, a

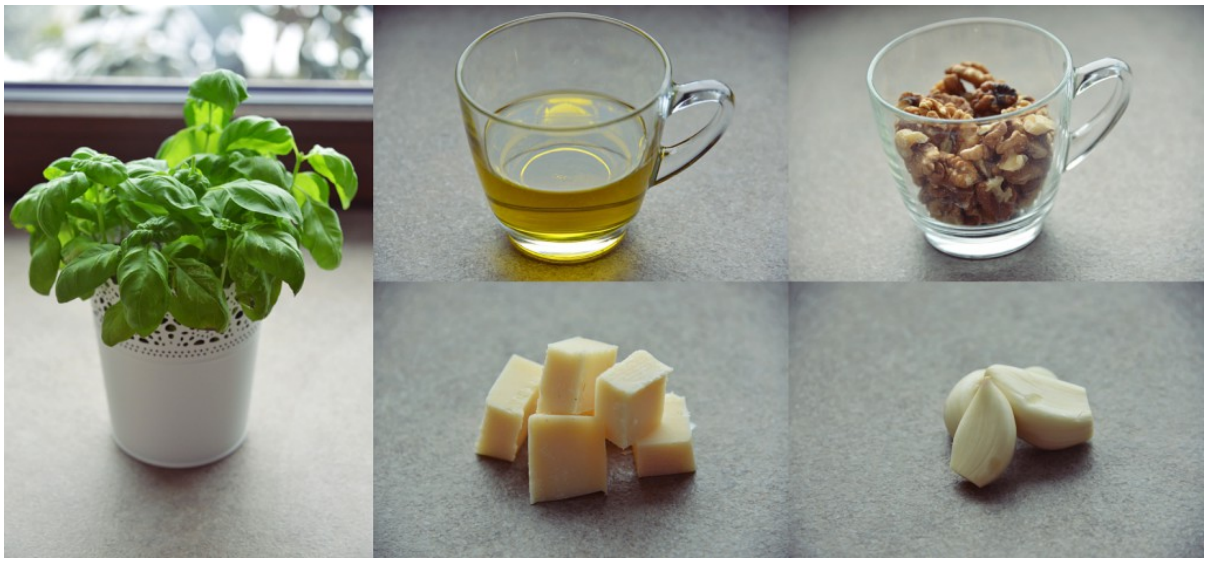
to przecież oliwa z oliwek powinna się tam znaleźć.
Oprócz tego LIZOZYM z jaj, czyli substancje konserwującą E 1105. Nie jest to związek bardzo szkodliwy, aczkolwiek może powodować alergie i co ciekawe znajduje się głównie w krwi, ślinie i łzach ludzkich.
Moje pytanie to PO CO W PESTO płatki ziemniaczane i cukier?
Oczywiście nie obyło się bez regulatora kwasowości w tym przypadku Laktonu kwasu glukonowego.
Orzeszków piniowych tylko 1%…
I za to wszystko płacimy 10-15 zł ?
Ten sos Pesto z Bazylią i tak nie zaskoczył mnie tak bardzo jak Pesto, które kupić można w Tesco. 14,99 zł płacimy za serwatkę w proszku, aromat z bazylii, aromaty z mleka, czosnku, maślankę w proszku….. AŻ OCZY BOLĄ !

Dlatego dzisiaj mam dla Was przepis na prawdziwe pesto, które możecie zrobić w domu i wymieszać z gorącym, ugotowanym makaronem.

DOMOWE PESTO Z BAZYLII

Składniki:
2 duże garści świeżych liści bazylii
1/2 szklanki oliwy z oliwek

1/2 szklanki orzechów włoskich,
1/2 szklanki sera twardego, dojrzewającego np. Grana Padano ok. 100g
4 ząbki czosnku
sól i pieprz do smaku



Wykonanie:

Wszystkie składniki blendujemy razem. Możecie to zrobić w dużym blenderze, ale też przy pomocy tego ręcznego odpowiednika. Gdybyście nie mieli ani jednego ani drugiego wtedy poszatkujcie dokładnie wszystkie składniki (ser wystarczy zetrzeć na tarku) i ugniatajcie wszystko przez dobre 4/5 minut w misce
np. przy pomocy kulki do ucierania mas.
Pesto powinno nie być za oleiste, ale też nie za suche.

Takie pesto najlepiej przechowywać dokładnie przykryte folią, aby nie dostawało się powietrze.

Przed podaniem wystarczy wymieszać z ugotowanym ciepłym makaronem, można dodać podprażone orzechy włoskie i pomidorki koktajlowe.
Pesto możecie podać na bruschettach, z pokrojonymi pomidorkami.
Pamiętajcie tylko aby nie podgrzewać za długo naszego sosu, bo stanie się gorzki.

SMACZNEGO !!!

Najprostszy makaron z pieczarkami, czosnkiem, chili i pietruszką

Styczeń to miesiąc w którym wszyscy mocno trzymają się swoich noworocznych postanowień… Chcemy zrzucić zbędne kilogramy, zacząć się więcej uczyć, czytać dla przyjemności, bardziej o siebie zadbać, czy choćby zacząć w końcu dobrze gospodarować pieniędzmi. Musimy tylko pamiętać, że ani odchudzanie się ani oszczędzanie pieniędzy nie równa się głodówkom!
Musimy jeść i dostarczać organizmowi odpowiednią ilość składników odżywczych. Co więcej?

Kto w dzisiejszych czasach ma czas na długie stanie przy

garach ?
Ciągle gdzieś gonimy, śpieszymy się i zapominamy o tym, że nie jemy.
Dlatego dobrze mieć w rękawie parę prostych pomysłów na szybki i tani obiad.

Przepis, która mam dzisiaj dla Was to jedno z dań, które powstało podczas zabieganego dnia, kiedy nie było czasu na zakupy, a w kuchni znalazło się 5 produktów. To trochę jak historia pewnego kucharza, który wymyślił Sałatkę Cezara.
To przepis na prosty i tani obiad, który przyrządzicie w mgnieniu oka, nie wydacie fortuny, a w dodatku bardzo ładnie się zaprezentuje.

Najprostszy makaron z pieczarkami, czosnkiem, chili i pietruszką

Składniki:

3/4 opakowania makaronu

4 ząbki czosnku

1 mała papryczka chili

oliwa z oliwek

15 małych pieczarek

natka pietruszki

Wykonanie:

Zaczynamy od ugotowania makaronu.
Najlepiej al dente, indeks glikemiczny jest wtedy niższy.

Następnie zajmujemy się pieczarkami (gdy makaron się gotuje).
Skoro będziemy je smażyć, zbędne jest ich obieranie.
Wystarczy je dokładnie umyć i odciąć trochę trzon.
Pieczarki kroimy w ćwiartki i podsmażamy na oliwie z oliwek z dodatkiem soli,
pieprzu i np. ziół prowansalskich (Ja dodałam troszkę kurkumy dla koloru).

Z kolei gdy pieczarki podsmażają się na patelni, pokrójmy resztę składników.
Siekamy drobno ząbki czosnku, z chili pozbywamy się pestek (są najostrzejsze) i kroimy w cienkie plasterki, natkę pietruszki również drobno siekamy.

Makaron gotowy, pieczarki również więc zaczynamy łączyć nasze składniki.
Dodajemy wszystko do pieczarek smażonych na patelni.
Możemy dodać 2 czy 3 łyżki oliwy, aby składniki łatwiej do siebie przylegały.

Do takiego makaronu możemy dodać np. pokrojoną w plastry grillowaną pierś z kurczaka, obtoczoną w tymianku, kurkumie, soli i pieprzu.
Oczywiście to zależy od Was

SMACZNEGO !!!

Spaghetti Bolognese

Niektóre osoby przechodząc na dietę popełniają ogromny błąd,bo odmawiają sobie wszystkiego oprócz tzw. trawy. Przez co zapominają, że nasz organizm aby przetrwać wymaga od nas dostarczania mu pewnych składników odżywczych. Jedząc sałatę zaopatrzamy go w takie związki jak w witaminy A,B,D czy E, w małej ilości witaminę C, żelazo, wapno, magnez, nasza ukochana trawa zawiera też małe ilości błonnika.

Teraz pada pytanie czy to wystarczy ?

Z pewnością NIE.

Musimy dostarczyć naszym ciałkom trochę więcej, bo przecież węglowodany, które dadzą nam energii !
Dlatego też nie możemy rezygnować z MAKARONU, który dostarczy nam ich dość sporo. Co więcej makaron posiada o wiele większe ilości błonnika niż sałata co zapełni nas na dłużej. A dla ciekawskich: Pełnoziarnisty makaron posiada również TRYPTOFAN czyli substancje, która jest niezbędna do produkcji hormonu szczęścia!

Dlatego JEMY MAKARONY !

Dziś dla Was przepis na makaron z sosem bolognese po mojemu czyli bardzo prosto i szybko !
Pamiętajcie tylko, żeby makaron gotować al dente, wtedy ma mniejszy indeks glikemiczny.

Spaghetti Bolognese (wersja fit)

Składniki:

1 duża cebula
3/4 ząbki czosnku
400 g mielonego mięsa z indyka lub kurczaka
1 szklanka przecieru pomidorowego
(jeśli tylko lubicie wybierzcie ten z kawałkami pomidorów)
szczypta soli,pieprzu, słodkiej papryki,bazylii czy ulubionych ziół
Makaron pełnoziarnisty

Zaczynamy:

Czosnek oraz cebulkę kroimy drobno.

Na rozgrzaną patelnie z dodatkiem oliwy z oliwek wrzucamy
TYLKO pokrojoną cebulkę
i podsmażamy, aby się zeszkliła.

Gdy cebula jest już zeszklona dorzucamy mielone białe mięso i doprawiamy. Tak podsmażamy przez 3/4 minuty.
Gdy mięso jest już prawie całkiem podsmażone dodajemy czosnek i smażymy dalej mieszając.

Gdy mięso jest już gotowe dolewamy przecieru pomidorowego i jeszcze doprawiamy sos do smaku. Możecie dodać szczyptę cukru jeśli lubicie.
Tak podgrzewamy na małym ogniu całość jeszcze 5 minut.
Podajemy z ugotowanym al dente makaronem pełnoziarnistym.

SMACZNEGO !!!

***

**Dodaje tez pare zdjec z dnia wolnego,
ktory spedzilam na sloncu przegladajac wszytskie gazety z przepisami<3**

food
network
magazine
SO EASY!
COOL SUMMER
DESSERTS
MIX-AND-MATCH
SANDWICHES
NEW
RECIPES
ALL-AMERICAN
COOKOUT!