

Domowe pesto z rukoli

Delikatna bryza morska, wokół roślinność śródziemnomorska,
błękitna woda,

piękne wille i zapach włoskiego makaronu... **N I E B O <3**

Pesto przywędrowało do nas właśnie z tamtych terenów,
oryginalnie wyrabiane w marmurowych moździerzach na bazie
oliwy z oliwek, bazylii, twardego sera i orzechów
piniowych. Takie pesto możemy kupić w sklepie za około 15 zł,
ale czy nie lepiej zrobić je w domu i mieć pewność, że nie ma
w składzie nic niechcianego?

Pesto jest sosem, który możemy podać nie tylko z makaronem,
możemy jeść go z chlebem, sałata czy z serem. Ze względu na
"zieloną bazę" czyli głównie bazylię, ale też jak w moim
przypadku rukolę znajdziemy w tym sosie duże ilości chlorofilu,
karoten czy błonnik. gdy takie pesto połączymy z
pełnoziarnistym makaronem, ugotowanym al-dente
(ma niższy indeks glikemiczny) staje się pysznym domowym
obiadem, który zabierze nas do pięknej Italii, ale też
zaspokoi nasz głód i nie utuczy.

Babcia zawsze mi powtarza...

*"MARTYNA ! Makaron jest z Włoch, nie? Oni tam tego jedzą tak
jak chińczyki ryż,
a czy są grubi ? NO WŁAŚNIE!
Makaron wcale nie jest taki zły !"*

Zachęcam do wypróbowania i urozmaicenia naszych potraw w
kuchni ☐

DOMOWE PESTO Z RUKOLI

Składniki:

20 g świeżej bazylii
10 pomidorków koktajlowych (do makaronu)
7 ząbków czosnku
120 g rukoli
150 ml oliwy z oliwek
60 g orzeszków włoskich (+30 g do makaronu)
40 g parmezanu



Zaczynamy:

Rukole, bazylię, parmezan, czosnek, orzechy i oliwę z oliwek utrzeć (np. w blenderze) na gładkie pesto.



Takie pesto możecie dodawać do kanapek, pomidorów z mozzarellą, zup czy makaronu co ja lubię najbardziej. Przechowywać możecie je w lodówce do kilku dni.

PESTO GOTOWE!!!



Jeśli chcecie przygotować makaron ugotujcie go al'dente,
indeks glikemiczny będzie wtedy dużo niższy.
Najlepiej też pełnoziarnisty.

Ugotowany makaron podgrzewamy na patelni na małym ogniu,
następnie dodajemy pesto i pokrojone pomidorki,
jednak nie możemy go ani smażyć ani traktować wysoką
temperaturą nie chcemy aby bazylią w pesto stała się gorzka!
Na końcu posypujemy pokrojonymi orzechami włoskimi.



SMACZNEGO !!!



Spaghetti carbonara z cukinią

Spaghetti carbonara to potrawa powstała w połowie dwudziestego wieku. Oparta głównie na masie jajecznej, boczku i długo dojrzewającym serze. Pasta w 100% włoska łączona z wieloma różnymi makaronami. Moja wersja to po prostu makaron spaghetti. Bardzo prosta, a zarazem wyborowa opcja na obiad czy kolację. Tym razem jednak dodamy moja ukochaną cukinię !

<3 Mam nadzieję, że wypróbujecie podzielicie się ze mną wrażeniami. Z chęcią dodam na bloga zdjęcia waszych dzieł, wystarczy tylko podesłać mi zdjęcie na fanpage ! -> **FANPAGE**

Wróćmy jednak do przepisu...

SPAGHETTI CARBONARA Z CUKINIĄ

Przelicznik kulinarny

Śmietanka 18%	1 szklanka = 230g	1 łyżka = 12g
---------------	-------------------	---------------

Składniki:

2 cukinie
400 g makaronu
(wedle uznania, u mnie spaghetti)
150 g boczku
50 ml śmietany 18%
80 g sera długo-dojrzewającego
(polecam z biedronki)
2 duże ząbki czosnku
3 jajka
Natka pietruszki
Sól i pieprz



Zaczynamy :

Makaron ugotuj według opakowania.
Aby przygotować masę jajeczną jajka wymieszaj ze śmietaną.



Cukinie kroimy w plasterki, a następnie w paseczki,
boczek pokrój w kosteczkę, czosnek wyciskamy w dusicielu
(lub kroimy drobniutko),
pietruszkę również kroimy drobniutko.



Boczek wrzucić na rozgrzaną patelnię i smażyć, aż będzie rumiany i puści tłuszcz.

Po paru minutach dorzucamy czosnek oraz cukinię i podsmażamy jeszcze chwilę, w zależności czy lubisz warzywa chrupiące czy miękkie.

Następnie wrzucić ugotowany makaron i dokładnie wymieszać. Na końcu dodać starty ser, ale zostawić trochę na wierzchu do podania.



Wyłącz ogień i wlej mieszankę jajeczną, wymieszaj wszystko.
Dodaj pietruszkę i dopraw solą i pieprzem jak lubisz.



Podawaj ze startym serem.

SMACZNEGO !!!



Ps. Relacja z wizyty w VANCOUVER już w niedzielę ! <3

Ciumki Maniaczka !

Spaghetti ze szpinakiem

Dzisiaj mam dla Was nie tylko przepis na bardzo prosty obiad dla fanów szpinaku ! Zachęcam bardzo do wykorzystania tego przepisu, jest naprawdę powalający, a jeśli nie lubicie sera pleśniowego możecie go po prostu pominąć i dodać zwykły ser żółty, który będzie się dobrze topił. Szybko prosto i pysznie, a przecież w gotowaniu u Maniaczki właśnie o to chodzi, żeby zrobić, a się nie narobić ! To co próbujecie ? ☐

Szpinakowe spaghetti

Przelicznik kulinarny

Śmietanka 18%	1 szklanka = 230g	1 łyżka = 12g
---------------	-------------------	---------------

Składniki:

- 1 opakowanie makaronu spaghetti (*gotujemy jak zwykle*)
- 1 opakowanie mrożonego szpinaku
- 2 ząbki czosnku
- 250 ml śmietanki do zup i sosów
- 1 opakowanie sera pleśniowego (250g)
- sól i pieprz do smaku
- masło do smażenia (*najlepiej klarowane*)

Zaczynamy:

Na patelni rozgrzewamy masło, musimy pamiętać o niskiej temperaturze, aby się nie spaliło. Dodajemy mrożony szpinak i pod przykryciem smażymy przez parę minut, aby szpinak się rozmroził i był mięciutki.



Gdy szpinak jest już gotowy dodajemy dwa ząbki czosnku.
Pamiętamy o małym ogniu i mieszaniu.



Dodajemy śmietankę i serek pleśniowy.
Mieszamy jeszcze chwile, aby ser się rozpuścił i całość
"zabulgotała".
Około 5-8 minut.



Gdy sos jest już gotowy podajemy z makaronem i posypujemy żółtym serem.

SMACZNEGO !!!



Rureczki z pesto i kurczakiem

Już prawie kwiecień... Matura za pasem i coraz mniej czasu.
Pogoda jak na razie dopisuje, przez co coraz mniej mamy ochotę
na siedzenie w książkach.

Ale jak mus to mus!

Niestety, gdy wokół tyle się dzieje często zapominamy o najważniejszych posiłkach w ciągu dnia. Śniadanie, obiad i kolacja to taki sam "mus" jak maturalny "mus". Dlatego też wrzucam dla Was bardzo łatwy przepis na szybki obiad.

Ale czym właściwie jest pesto?

Pesto to włoski sos tradycyjnie robiony w moździerz, składający się z bazylii, oliwy z oliwek, parmezanu czy innego twardego sera, orzechów i soli.

Ma cudowny aromat

i nadaje potrawom cudowny smak.

Można przygotować je samemu w domu, ale zależy nam na czasie, więc wystarczy kupić go w słoiczku.

Takie pesto możemy jeść z pieczywem, sałatkami, czy po prostu makaronem.

Mam nadzieję, że wypróbujecie i zakochacie się tak jak ja w tym smaku.

Rureczki z pesto i kurczakiem

Składniki:

400g makaronu (*ja użyłam rureczek*)

150 g pesto

200 g śmietany

2 duże piersi z kurczaka



Zaczynamy:

Makaron gotujemy 2 minutki krócej niż zalecane na opakowaniu.



Kurczaka kroimy w małe kosteczki, doprawiamy solą i pieprzem.
(Ja nie używam innych przypraw,
aby nie zdominowały czy zmieniły smaku bazyliowego pesto.)
Małe kawałki kurczaka smażymy na oliwie z oliwek.



W misce mieszamy pesto ze śmietaną.



Do usmażonego kurczaka dodajemy makaron i pesto.
Wszystko dokładnie mieszamy i jeszcze chwilę podgrzewamy, ale
nie za długo.



SMACZNEGO !!!



Ps. Zapraszam do polubienia maniaczkowego funpage'a
!

FUNPAGE KLIK

“Lasagne ekspresowe” kokardki z sosem pomidorowym i beszamelem

Uwielbiam niedzielne posiłki... Właśnie w niedziele cała moja rodzinka mobilizuje się, aby zjeść śniadanie, obiad i kolację wspólnie przy stole. W tygodniu nie ma mnie w domu, a w sobotę wszyscy coś
załatwiają i gonią chyba sami za sobą... **Na szczęście jest**

niedziela !

I właśnie w niedziele możemy, a właściwie powinniśmy odpuścić sobie wszelkie roboty, a pozwolić sobie na wylegiwanie się przed telewizorem, spacer na świeżym powietrzu i delektowanie się pysznymi smakami i zapachami.

Dzisiaj mam dla Was bardzo szybki przepis na niedzielny obiad, który smakiem zabierze Was w cudowny klimat Włoch.

Mimo, że samo słowo lasagne to szczególny rodzaj prostokątnego makaronu, dla większości słowo lasagne to po prostu smak sosu mięsno-pomidorowego z sosem beszamelowym.

Przepis jest bardzo łatwy i nie zabiera nam dużo czasu, a to chyba jest najważniejsze, aby w niedziele nie spędzać w garach pół dnia.

Ekspresowe Lasagne

Składniki:

300 g mięsa mielonego wołowo-wieprzowego
Jedno opakowanie makaronu „kokardki”
400 ml przecieru pomidorowego
1 cebula
3 ząbki czosnku
50 g tartego parmezanu
tymianek
oregano



Zaczynamy:

Gotujemy makaron, ale dwie minutki krócej niż zwykle.



Cebule i czosnek obieramy, drobno kroimy i wrzucamy na patelnię z oliwą z oliwek.



Na przeszkłoną cebulkę z czosnkiem wrzucamy mięso i smażymy do momentu, gdy mięso nie będzie już surowe. Dodajemy przecier i doprawiamy tymiankiem, oregano, solą i pieprzem. Mieszamy i jeszcze chwilę smażymy.



Sos beszamelowy

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g

Składniki:

400 ml mleka (dwie niepełne szklanki)

2 łyżki masła

2 łyżki mąki

szczypta gałki muszkatołowej

sól

pieprz



Zaczynamy:

W małym garnku rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i dokładnie mieszamy.

Następnie powoli wlewamy mleko ciągle mieszając.
Doprawiamy solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową.
Dokładnie mieszamy do powstania gładkiej masy.



W naczyniu żaroodpornym na dno wlewamy dwie łyżki beszamelu,
następnie połowę makaronu, który przykrywamy sosem
pomidorowym
oraz beszamelem. Dodajemy resztę makaronu i polewamy resztą
sosów.
Wszystko posypujemy startym parmezanem.



Całość pieczemy w piekarniku w temp. 200°C przez 10 minut, aby góra się zarumieniła.

SMACZNEGO !!!

