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, sałatą czy z serem. Ze względu na "zieloną bazę" czyli głównie bazylia, ale też jak w moim przypadku rukola znajdziemy w tym sosie duże ilości chlorofil, 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, bazylie, 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 bazylia 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 kolacje. Tym razem jednak dodamy moja ukochaną cukinie ! <3 Mam nadzieje, 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…

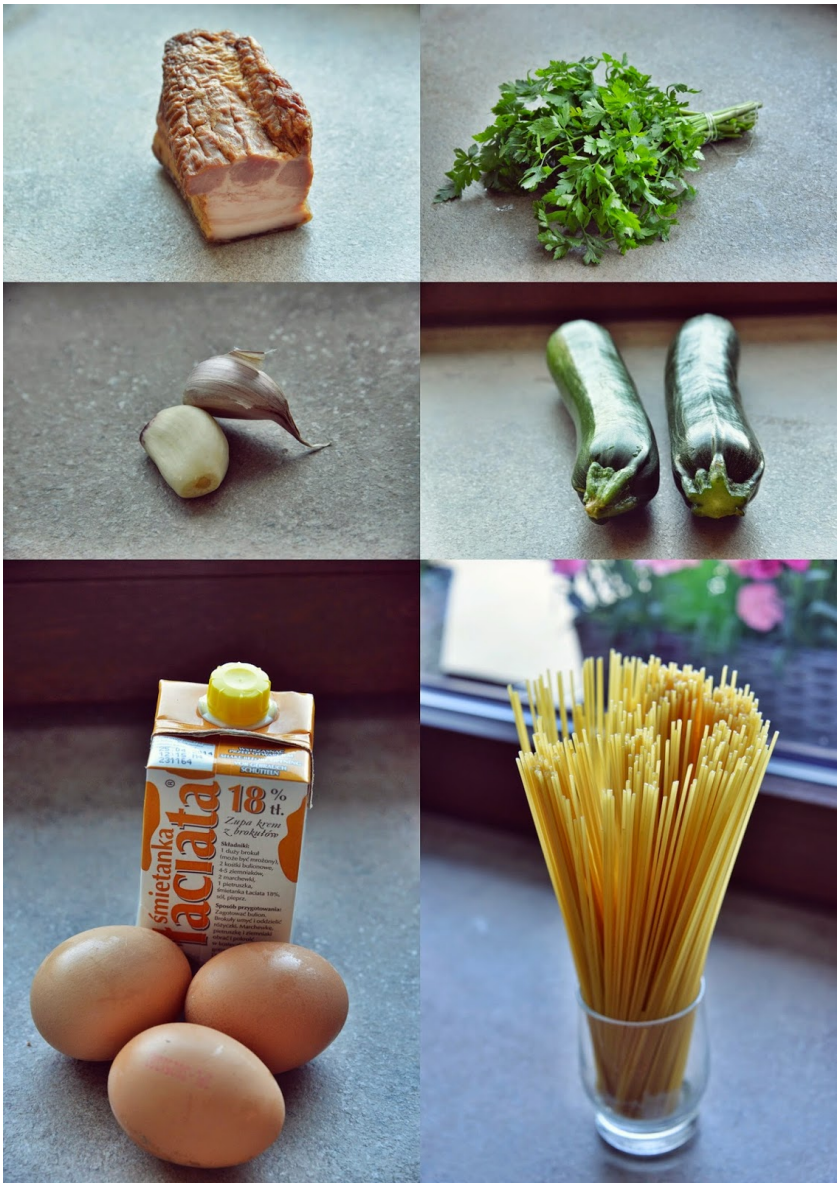
SPAGHETTI CARBONARA Z CUKINIĄ

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



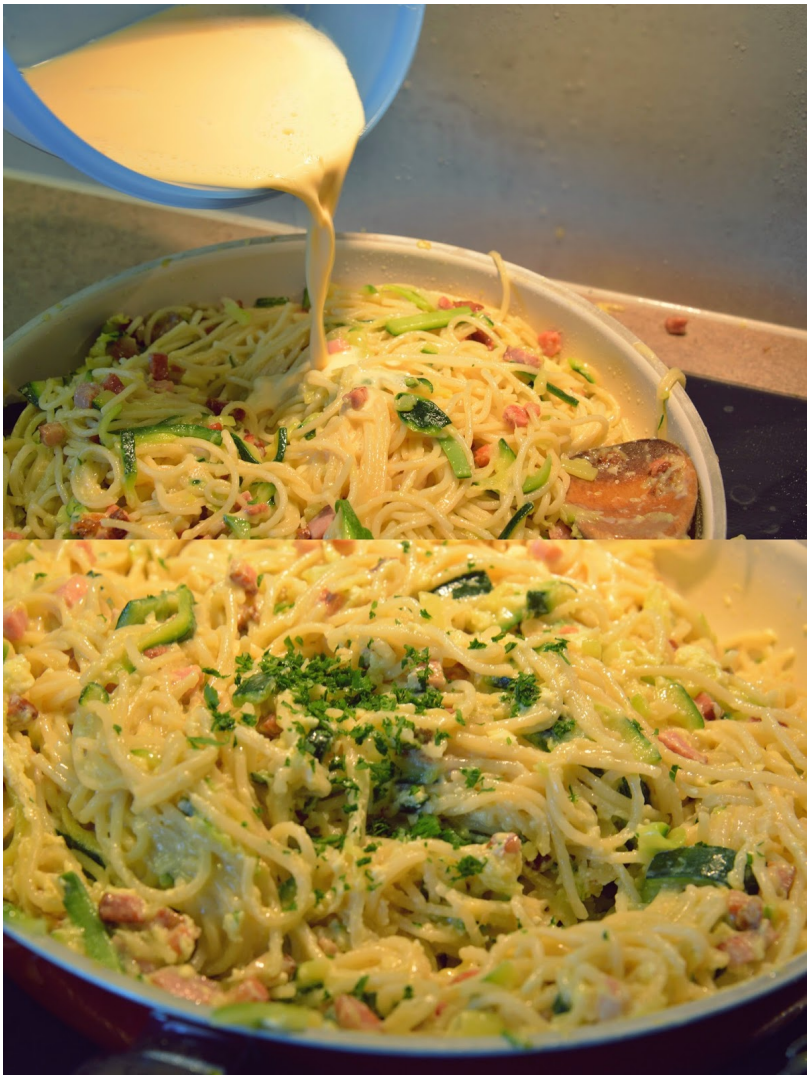
Zaczynamy:

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 wrzuć na rozgrzaną patelnie i smaż, aż będzie rumiany i puści tłuszcz.
Po paru minutach dorzucamy czosnek oraz cukinie i podsmażaj jeszcze chwilę, w zależności czy lubisz warzywa chrupiące czy miękkie.
Następnie wrzuć ugotowany makaron i dokładnie wymieszaj.
Na końcu dodaj starty ser, ale zostaw troszkę na wierzch do podania.

Wyłącz ogień i wlej mieszankę jajeczną, wymieszaj wszystko. Dodaj pietruszkę i dopraw sola 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 obiadek 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 moździerzu, 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 patelnie z oliwą z oliwek.

Na przeszkloną 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.
Dokładne 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 makarony i polewamy resztą sosów.
Wszystko posypujemy startym parmezanem.

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

SMACZNEGO !!!