



Monika
Wachowiak

ZIELONO I CHRUPIĄCO

Sezonowe sałatki i zupy

Grzegorz
Zawierucha



BAKALLAND



JESZCZE WIĘCEJ SMAKU!

„Zielono i chrupiąco” to zbiór przepisów na sezonowe sałatki i zupy - lekkie, świeże, a przy tym sycące i pełne charakteru. Każdy przepis łączy prostotę przygotowania z naciskiem na sezonowość i jakość składników. Sekret ich smaku? Chrupiące dodatki: prażone pestki, ziarna, grzanki, suszone warzywa i inne drobne akcenty, które nadają potrawom głębię i wyjątkowy charakter.

Szukasz pomysłu na lekki lunch, kolację czy zdrowy obiad dla rodziny?

Jesteś we właściwym miejscu. Zainspiruj się i chrup zdrowo!



Ze specjalnym udziałem

GRZEGORZ ZAWIERUCHA



Szef kuchni i zwycięzca 8. edycji programu MasterChef Polska (TVN). Regularnie występuje w programie Dzień Dobry TVN oraz współprowadzi kulinarny cykl Zawieruchy przepis na kino. Autor książek: Zawierucha w kuchni oraz Dieta faceta, czyli męskie zdrowie od kuchni. W 2021 roku ukończył prestiżową szkołę Le Cordon Bleu w Paryżu, zdobywając tytuł Szefa Kuchni.

MONIKA WACHOWIAK



Autorka popularnego profilu na Instagramie „JakjaluBiejesc”, na którym dzieli się przepisami, kulinarnymi inspiracjami i pomysłami na codzienne gotowanie. Jej treści przyciągają tysiące obserwatorów szukających smacznych i estetycznych rozwiązań w kuchni.





SAŁATKA ORZO Z PAPRYKĄ, MOZZARELLĄ I BAZYLIOWYM PESTO

SKŁADNIKI (NA 2 WIĘKSZE PORCJE):

- 1 szklanka ugotowanego makaronu orzo
- 200 g sera mozzarella
- 8 czerwonych pomidorków koktajlowych
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 świeżego ogórka
- 1/2 szklanki świeżego koperku
- sól i pieprz do smaku
- 1 opakowanie mieszanki Bakalland Chrupiący mix do sałatek włoski

SKŁADNIKI DO PESTO:

- garść świeżej bazylii
- 50 ml oliwy z oliwek
- 25 g orzeszków ziemnych niesolonych
- 15 g sera Grana Padano
- sól i pieprz do smaku
- mały jogurt grecki
- 2-3 łyżki posiekanej mięty
- 1/4 soku z limonki
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Makaron orzo gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Do dużej miski wrzucamy kolejno składniki: makaron, pokrojoną w kostkę mozzarellę, paprykę i ogórka, pomidorki koktajlowe kroimy na ćwiartki, koper siekamy. W blenderze miksujemy składniki z kostką lodu do pesto: bazylię, oliwę z oliwek, orzeszki oraz parmezan. Przed podaniem posypujemy mieszanką Bakalland Chrupiący mix do sałatek włoski.



SAŁATKA Z DUSZONYM RABARBAREM I BURAKIEM

SKŁADNIKI (NA 2 WIĘKSZE PORCJE):

PRZEPIS NA 1 DUŻY PÓŁMISEK:

- 5 łydzy rabarbaru
- garść truskawek
- 2 łyżki cukru
- 50 ml wody
- 1 burrata
- 1 opakowanie rukoli
- 4 buraki
- (możemy upiec lub użyć gotowych już ugotowanych)
- 1 Bakalland Chrupiący mix do sałatek włoski
- Opcjonalnie: 2-3 łyżki kremu balsamicznego na wierzch

PRZYGOTOWANIE:

Rabarbar obieramy i dusimy ok 5 min. na patelni z cukrem i wodą. Odstawiamy do wystudzenia. Buraki i truskawki kroimy na cienkie plastry. Na półmisek układamy rukolę, następnie karmelizowany rabarbar, kolejno buraki naprzemiennie z truskawkami. Na środek sałatki kładziemy burratę (możemy lekko naderwać, żeby zaczęła się rozpląwać) i wierzch posypujemy Chrupiącym mixem do sałatek.



SAŁATKA BROKUŁOWA Z RYŻEM I SOSEM MIĘTOWYM

SKŁADNIKI (NA 2 WIĘKSZE PORCJE):

- 2 łyżki kolendry
- 500 g ryżu jaśminowego
- 4 jajka na twardo
- 1 średni brokuł
- 2 awokado
- 3 łyżki nasion chia
- 2 cukinie
- 160 g świeżego szpinaku
- 1 ogórek
- 30 g Bakalland Chrupiący mix do sałatek grecki

SOS:

- mały jogurt grecki
- 2-3 łyżki posiekanej mięty
- 1/4 soku z limonki
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Brokuły blanszujemy w osolonej wodzie przez około 2 minuty. Przekładamy do zimnej wody i dobrze odsączamy. Ugotowany ryż umieszczamy na czterech talerzach. Dodajemy ugotowane jajka, posiekaną kolendrę, brokuły, cukinię i ogórki pokrojone w plastry oraz szpinak. Awokado obtaczamy w nasionach chia. Całość polewamy sosem i posypujemy mieszanką Bakalland.



GRZEGORZ ZAWIERUCHA



MONIKA WACHOWIAK

SALATKA CEZAR ZE SZPARAGAMI

SKŁADNIKI (NA 2 WIĘKSZE PORCJE):

- 1 sałata rzymska
- 2 łyżki plastrów parmezanu (do posypania na wierzch)
- 2 kromki czerstwego chleba
- 4 cienkie plastry boczku
- 1 pojedyncza pierś z kurczaka
- oliwa z oliwek
- Mix ziaren Bakalland Chrupiąca sałatka
- 10 zielonych szparagów

PRZYPRAWY DO MARYNATY:

- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- sól, pieprz
- Opcjonalnie: pomidorki koktajlowe

SOS:

- 3 łyżki jogurtu greckiego lub naturalnego
- sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki drobno startego parmezanu
- 2 ząbki czosnku

PRZYGOTOWANIE:

1. Pierś z kurczaka oczyszczamy, kroimy wzdłuż na dwie części i marynujemy w przyprawach oraz oliwie. Po kilku minutach smażymy na patelni, aż się zarumieni z obu stron.
2. Szparagi myjemy, odłamujemy zdrewniałe końcówki i smażymy na patelni przez ok. 2-3 minuty, doprawiając solą.
3. Patelnię przecieramy ręcznikiem papierowym i układamy na nią plastry boczku. Smażymy z obu stron, aż będą chrupiące. Odsączamy na ręczniku papierowym.
4. W międzyczasie przygotowujemy grzanki – chleb kroimy w kostkę i rumienimy na su-

chej lub lekko natłuszczonej patelni.

5. Składniki na sos dokładnie mieszamy.

6. Sałatę rwiemy na mniejsze kawałki i mieszamy z sosem, zostawiając odrobinę do dekoracji.

7. Na talerz układamy sałatę, na niej układamy szparagi i pokrojonego w plastry kurczaka. Następnie dodajemy grzanki i pokruszony boczek. Całość skrapiamy resztą sosu.

8. Na koniec posypujemy sałatkę Mixem ziaren Bakalland Chrupiąca Sałatka i ścieramy jeszcze odrobinę parmezanu.

SAŁATKA Z BURRATĄ I PANCETTĄ

SKŁADNIKI:

- mieszanka sałat (roszponka, rukola)
- 50 g pancetty
- 1 buratta
- garść pistacji
- oliwa z oliwek
- 5-6 pomidorków koktajlowych żółtych
- 2 kromki chleba (może być czerstwy)
- 1 pęczek bazylii
- 1 opakowanie Bakalland
- Chrupiąca sałatka
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Pancettę kroimy w bardzo drobną kosteczkę i smażymy na patelni. Następnie blendujemy chleb z bazylią (nie zbyt drobno) i łączymy z mieszanką Bakalland i przestudzoną pancettą. Obrane pistacje prażymy na suchej patelni. Na środku talerza najpierw układamy zblendowany chleb z dodatkami. Dookoła kładziemy mix sałat i na nie przekrojone na pół pomidorki oraz przesiekane pistacje. Na wierzchu układamy burattę. Całość skraplamy delikatnie oliwą i posypujemy mieszanką Bakalland.





KREM Z DYNI I BATATÓW

SKŁADNIKI (NA 2 WIĘKSZE PORCJE):

- około 800 g dyni piżmowej
- 200 g batatów
- 25 g masła
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 1/4 łyżeczki suszonej papryczki chili
- Bakalland Chrupiący mix do zup z grzankami

PRZYGOTOWANIE:

Bataty i dynię obieramy (usuwamy też nasiona) i kroimy w kostkę. W dużym garnku szklimy pokrojoną cebulę i czosnek. Po kilku minutach dorzucamy dynię, ziemniaki, imbir, przyprawę curry, kurkumę. Chwilę smażymy i dolewamy bulion. Gdy warzywa zmiękną miksujemy. Na końcu dodajemy mleko migdałowe. Przed podaniem posypujemy Chrupiącym mixem do zup z grzankami.

ZUPA KREM Z KALAFIORA I BOTWINY

SKŁADNIKI (NA 2 WIĘKSZE PORCJE):

- 1 mniejszy kalafior
- 4 ziemniaki
- 700 ml bulionu warzywnego
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- 100 ml słodkiej śmietanki 36%
- Sól, pieprz
- Szczypota gałki muskatołowej
- 1 Bakalland Chrupiący mix do zup z ciecierzycą

PESTO:

- 3-4 młode buraczki
(opcjonalnie można użyć także 2 zwykłych buraków)
- Kilka łądyg buraczanych
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki płatków migdałów
- 2 łyżki tartego parmezanu
- 2 łyżki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1. ZUPA:

Kalafiora dzielimy na różyczki. Ziemniaki obieramy i kroimy w dużą kostkę. Cebulę i czosnek siekamy. W garnku rozgrzewamy oliwę i masło, podsmażamy cebulę i czosnek do zeszklenia. Dodajemy ziemniaki i kalafiora, chwilę razem smażyjemy, a następnie zalewamy bulionem. Gotujemy do miękkości warzyw (ok. 15-20 minut). Blendujemy na gładki krem, doprawiamy solą, pieprzem i dodajemy śmietankę.

2. PESTO BOTWINKOWE:

Buraczki gotujemy ok 20 min. Jeśli używamy starych buraków to po ugotowaniu obieramy je także ze skórki. Kroimy na mniejsze części i wszystkie składniki blendujemy.

3. Gotową zupę przelewamy do misek, na wierzch dodajemy łyżkę pesto, posypujemy Chrupiącym mixem do zup z ciecierzycą. Dekorujemy listkami botwiny.



KREM Z PIECZONEGO TOPINAMBURU I ZIEMNIAKÓW

SKŁADNIKI (NA 2 WIĘKSZE PORCJE):

- 500 g topinamburu
- 500 g ziemniaków
- 2 części białego pora
- 1 główka czosnku
- oliwa z oliwek
- 50 ml słodkiej śmietany 30 %
- 100 ml bulionu warzywnego
- sól i pieprz do smaku
- Bakalland Chrupiący mix do zup z groszkiem ptysiowym

SKŁADNIKI NA CHRUST:

- biała część pora
- 1 ziemniak
- olej rzepakowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

Topinambur i ziemniaki myjemy, obieramy, polewamy oliwą z oliwek. Pieczemy razem z porem i całym nieobranym czosnkiem przez około 30 minut (do momentu kiedy warzywa będą miękkie) w temperaturze 200 stopni. Upieczone warzywa przekładamy do garnka. Dodajemy upieczoną pastę z czosnku. Podlewamy bulionem. Miksujemy na gładką masę. Po tym czasie dodajemy śmietanę i dalej miksujemy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Ziemniaki i por kroimy w paski julienne. Smażymy na głębokim oleju. Zupę serwujemy z chrustem z pora i ziemniaków oraz Chrupiącym mixem do zup z groszkiem ptysiowym.



ZUPA KREM Z ZIELONYCH SZPARAGÓW

SKŁADNIKI (NA 3-4 PORCJE):

- 500 g zielonych szparagów
- 1 por (jasna część)
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 ziemniaki
- 700 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka masła (lub oliwy)
- 100 ml śmietanki 30% (lub jogurtu naturalnego – wersja lżejsza)

- Sól i pieprz
- Szczypta gałki muskatołowej
- Sok z 1/2 cytryny

NA WIERZCH:

- Plasterki świeżej rzodkiewki
- Bakalland Chrupiący mix do zup z groszkiem ptysiowym
- Oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

Przy szparagach odrywamy zdrewniałe końce (ok. 2-3 cm) i kroimy na kawałki. W garnku rozpuszczamy masło. Dodajemy pokrojoną cebulę, por i czosnek, smażymy na małym ogniu przez 2-3 minuty. Dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, smażymy jeszcze chwilę. Wlewamy bulion, dodajemy szparagi i gotujemy ok. 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Wyciągamy kilka podgotowanych główek szparagów do

dekoracji gotowej zupy. Resztę blendujemy na gładki krem. Dodajemy śmietankę, doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny i gałką muskatołową. W razie potrzeby dolewamy odrobinę wody lub bulionu, by uzyskać odpowiednią konsystencję. Gorącą zupę podajemy udekorowaną plasterkami rzodkiewki, główkami szparagów i Chrupiącym mixem z groszkiem ptysiowym od Bakalland, a także kilkoma kroplami oliwy z oliwek.



SMACZNEGO!

