



DZIEŃ DOBRY
ŚNIADANIA Z MAŁGOSIĄ MINTĄ

DZIEŃ DOBRY

DZIEŃ DOBRY

ŚNIADANIA Z MAŁGOSIĄ MINTĄ

Skrzypienie schodów. A właściwie tylko jednego stopnia, przedostatniego – to ono zdradzało, że ktoś już się obudził i zszedł do kuchni. Do pierwszych porannych odgłosów wkrótce dojdą kolejne – szum wody wlewanej do czajnika, klekot sztućców wyławianych z szuflady, ściszone mamrotanie „Trójki”.

– Co zjesz dzisiaj na śniadanie?

Było w tym wszystko: „dzień dobry”, „miło cię widzieć”, „kocham cię”.

To pytanie witło mnie każdego ranka, gdy wchodziłam do kuchni. Zaspana, w piżamie, ze sterczącymi włosami. W kuchni była już Mama, jeszcze domowa, bez szpilek i makijażu. Rozkładałam talerze, a ona, pijąc pierwszą kawę, kroїła pomidory.

– Wyjmiesz jeszcze biały ser? Położ na stole. Dziękuję. Rano w kuchni zbierali się wszyscy. Nieważne, co miał przynieść nowy dzień, zawsze znajdowaliśmy czas na tyk kawy i rozmowę, choćby na trzy zdania.

W kuchni dom budził się do życia, w kuchni uczyłam się doceniać chwile spędzone z najbliższymi, nawet te najkrótsze, poranne. To był czas dla nas. I za to zawsze będę Mamie wdzięczna. Za to – i za dobre śniadanie.

Wstęp

Wyłączam budzik, nim śmie zadzwonić. Wstaję, na bosaka podchodzę do okna, otwieram je; zimne powietrze szczypie w policzki, budzi.

Dalej wszystko dzieje się jak na autopilocie. Jedną ręką wydaję kubek z szafki, drugą włączam czajnik. Przyniosę w biegu, wrzucę do kawiarki, wiadomości z komórki. Mieszam w miseczce jogurt z granolą. Albo rozgniatam twaróg z miodem, zjem go z kromką przypalonego razowca. Okruszki spadają na podłogę, a pospiesznie łykana kawa zaczepnie parzy usta. Nawet nie siadam przy stole, dziś wystarczy mi kuchenny blat. Ale co tam, te kilka minut mam tylko dla siebie. Codzienna gonitwa i tak mnie dopadnie. Jeszcze nie teraz, dopiero za chwilę. Dopijam kawę, naczyń nie sprzątam, szkoda czasu. Życie.

A gdyby tak przeciągnąć ten poranek choćby o kwadrans? Pomedytować przy pyrkającej w garnku owsiance. Ugotować jajko dokładnie tak, jak lubię, ani na twardo, ani na miękko, tak w pół drogi. Zjem je z solą i masłem, z kawałkiem jasnej, pszennej bagietki. Usiądę przy stole, opukam skorupkę łyżeczką i zdejmę ją, kawałek po kawałeczku. Wbiję łyżeczkę, ostrożnie, by nie uronić ani kropli kremowego żółtka. Do torby schowam jabłko i kawałek wczoraj upieczonej brioszki. Na potem, na drugie śniadanie, na dobry dzień.

Naprawdę najbardziej lubię poranki, które trwają aż do popołudnia. Mogę wtedy bezkarnie poleżeć w łóżku dłużej, o wiele dłużej, niż to wypada poważnej, dorosłej osobie. Telefon wyciszony, kalendarz głęboko w szufladzie. Pierwszy kubek kawy zabieram do łóżka, piję

powoli, czytając albo po prostu zwyczajnie leniuchując. I obmyślam, co by tu zjeść na śniadanie. Może rumiane i tłuste od masła tosty z syropem? Albo pachnącą arabskim targiem szakszuke? Wstaję niespiesznie, podlewam zioła na parapecie, wsiadam na rower, jadę po świeży chleb i wciąż ciepłą drożdżówkę. Tę drożdżówkę, jak znam siebie, zjem już po drodze, gubiąc na ulicy kawałki kruszonki i lukru. Może też urwę pięć minut na postój w kawiarni, na gazetę i wygrzanie się w słońcu.

Tylko pięć minut, bo jeszcze nie jadłam śniadania. Kładę na stole ulubione talerze, sztucce przecieram, aby ładnie błyszczały. Myję rzodkiewki, siekam szczypiorrek. Jeszcze dobry chleb i masło, sery z włoskiego sklepu i galaretka z jabłek, którą podesłała mi znajoma. Może wpadnie ktoś jeszcze i przyniesie pomidory z działki?

Chcesz jeszcze kawy? A może naleśnika? Na pewno znajdzie się ktoś, kto usmaży je dla wszystkich przy stole. Ja sobie posiedzę, popatrzę, tuląc kubek, łapiąc strzępy rozmów i wesoły brzęk sztuców.

Bo śniadanie to mój ulubiony posiłek. Nieważne, czy jem je w domu, czy w knajpce po drodze do pracy. Nieważne, czy trwa pięć minut, czy pół godziny – to zawsze czas tylko dla mnie, dla mojej przyjemności. Dlatego musi być dokładnie takie, jak lubię: smaczne, proste, z dobrych składników. Nawet jeśli to tylko tost z domowym dżemem i kawa – tak też można dobrze zacząć dzień.

W tej książce znajdziesz pomysły na moje ulubione śniadania. Szybkie albo leniwe, takie na wynos do pracy i takie dla znajomych, którzy wpadli wczoraj na chwilę i zostali na noc.

Dzień dobry!

Co zjesz dzisiaj na śniadanie?



Witaj w mojej kuchni!

Choć miło jest pójść rano po świeże pieczywo i chrupiące rzodkiewki, wpaść po drodze do pobliskiej kawiarni i pogadać ze znajomą o pogodzie, to w tygodniu raczej nie ma na to czasu. Dlatego staram się mieć w domu wszystko, co konieczne, aby szybko przygotować smaczne śniadanie. Nie gromadzę za dużo, jem na bieżąco, staram się, żeby wszystko było świeże i w pełni wartościowe.



W lodówce mam zawsze:

MASŁO

Nie mogę bez niego żyć, ale musi być naprawdę dobre. Czyli takie, które ma min. 82 proc. tłuszczu i nie zawiera niepotrzebnych dodatków. Moją słabością jest francuskie masło z kryształkami soli morskiej, jem je z dobrym chlebem. Do wypieków używam tylko masła niesolonego.

JAJKA

Jeśli są dobrej jakości, nie potrzebują żadnych dodatków, nawet soli czy masła. Kupuję te oznaczone cyfrą 0 lub 1, czyli pochodzące od tak zwanych „szczęśliwych” kur, z hodowli ekologicznej lub z wolnego wybiegu. Gotuję je na miękko, smażę jajecznicę i omlety, robię ciasto na naleśniki.

MLEKO

Używam zwykle krowiego pasteryzowanego. Jeśli nie tolerujesz laktozy, spróbuj mleka roślinnego, np. migdałowego, z nerkowców, owsianego lub jałganego.

JOGURT NATURALNY

Jego skład zawsze sprawdzam na opakowaniu. Nie macie pojęcia, czym niektórzy producenci „wzbogacają” swoje wyroby! Staram się więc nie kupować jogurtów zawierających substancje zagęszczające, np. skrobię. Poza tym jogurt można też zrobić samodzielnie – przepis znajdziesz w rozdziale „Na zapas”.

BIAŁY SER (tłusty lub półtłusty)

Jem go z miodem i świeżymi ziołami albo przyrządzam z niego różne pasty na kanapki.

PARMEZAN LUB PECORINO

Pikantne włoskie sery świetnie sprawdzają się również jako przyprawa, np. do posypania omletu czy jajecznicy.

KONFITURY

Z maksymalnie wysoką zawartością owoców i minimalną ilością cukru.

SRIRACHĘ

Sriracha to ostry, azjatycki sos na bazie papryczek chili – moim zdaniem pasuje do wszystkiego, a zwłaszcza do twarogu i jajek.

DUŻO ZIELENINY

W zależności od sezonu może to być rukola, roszponka, młody szpinak. Używam ich do dań wytrawnych i zielonych koktajli.

WARZYWA

Tylko te, na które akurat jest sezon, np. rzodkiewki, gruntowe ogórki, młodziutki cukinie.

ŚWIEŻE ZIOŁA

Pietruszka i koperek. Dodatkowo jałdalne kwiaty, np. fiołki rogate lub bratki – nie tylko pięknie wyglądają, ale też wybornie smakują!





W zamrażarce przechowuję:

POSIEKANĄ NATKĘ PIETRUSZKI I MIĘTĘ

Umyte, osuszone na papierowym ręczniku zioła mrozę na płaskiej tacce, potem przekładam do szczelnego pojemnika. Zamrożone tracą strukturę, dlatego używam ich jedynie do koktajli lub omletów.

JAGODY LUB MALINY

Robię z nich koktajle, dorzucam do ciasta na placuszki. Uduzione bez dodatku wody idealnie pasują do owsianki lub tostów.

DWA BAJGLE LUB KAWAŁEK DOBREGO CHLEBA NA ZAKWASIE

Na tak zwane sytuacje awaryjne. Pieczywo trzymam zawinięte w papierową torebkę oraz szczelny foliowy woreczek. Staram się przechowywać w lodówce nie dłużej niż trzy tygodnie.

Przyprawy, które zawsze mam pod ręką:

SÓL MORSKA

Do gotowania używam soli miękkiej lub średnioziarnistej; do końcowego doprawiania potraw, takich jak szakszuka, tosty z awokado czy choćby gotowane jajka, używam zwykle kwiatu soli morskiej (fr. *fleur de sel*, port. *flor de sal*), np. soli Maldon lub Halen Môn, która ma dekoracyjne kryształki.

PŁATKI CHILI

Dodają charakteru wielu prostym składnikom, takim jak biały ser czy jajka na twardo.

WĘDZONA PAPRYKA

Ma bardzo ciekawy głęboki aromat dymu; dodaję ją np. do past kanapkowych i tortilli.

ZA'ATAR

Mieszanka ziół (oregano, tymianku, cząbbru) oraz sezamu, charakterystyczna dla kuchni północnej Afryki i Bliskiego Wschodu.

CZARNY I CZERWONY PIEPRZ

Zawsze w catych ziarenkach; mielony szybko traci moc i aromat.

W szafce trzymam:

OLIWĘ EXTRA VIRGIN

Czyli tę z pierwszego tłoczenia, która ma najwięcej wartościowych substancji odżywczych. Używam jej czasem do pieczywa zamiast masła oraz do krótkiego smażenia w niskiej temperaturze.

OLEJ RZEPAKOWY Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA

Ma wyjątkowy orzechowy smak. Używam go na zimno, głównie do dressingów sałatkowych.

SUSZONE OWOCE

Daktyle, śliwki (bardzo lubię polskie wędzone), figi, jabłka, gruszki. Suszone owoce to świetne źródło soli mineralnych i błonnika pokarmowego, który wspomaga trawienie.

ORZECHE WŁOSKIE, MIGDAŁY, PESTKI DYNI

Dodaję je do jogurtu, owsianki lub kaszy. Robię też z nich domowe masło orzechowe.

PŁATKI OWSIANE

Przygotowuję z nich rozmaite wersje owsianek i granoli.

OTRĘBY

Owsiane, pszenne, żytnie... Każdy rodzaj ma nieco inny smak. Dodaję je do kasz lub muesli.

KASZE

Lubię różne: orkiszową, jęczmienną, owsianą, gryczaną (najchętniej niepaloną), pęczak. Niektóre kasze, np. owsianą czy gryczaną, przyrządzam tak samo jak owsiankę. Gruby pęczak wykorzystuję do sałatek.

PUSZKĘ SARDYNEK LUB SZPROTEK

Przygotowuję z nich pasty, np. kultową awanturkę z białego sera i wędzonych ryb (przepis na stronie 24).

MAKĘ PSZENNĄ TORTOWĄ I PEŁNOZIARNISTĄ

DROŻDŻE INSTANT

Tak, wiem, co sobie o mnie myślisz – ale naprawdę, z uwagi na wygodę, wolę korzystać z drożdży suszonych. Jeśli jednak wolisz świeże, pamiętaj: 1 saszetka (7 g) drożdży instant to 25 g świeżych.

PROSZEK DO PIECZENIA

MIÓD

Wybieram miody o wyrazistym smaku, np. gryczany lub wrzosowy.

CUKIER

Do wypieków zwykle używam cukru białego lub jasnobrązowego; jeśli zależy mi na mocnym karmelowym smaku, sięgam po ciemny i lepki cukier muscovado.







Bladym świtem

Gdzie są klucze?! Znowu się spóźnię!
Nie wiem, co na to fizycy, ale o poranku
czas zdaje się biec szybciej. Na szczęście
mam kilka sprawdzonych pomysłów
na śniadania, których przygotowanie
nie wymaga wiele czasu.

Zrobiłam rekonesans wśród znajomych. Większość z nich je na śniadanie jogurt. Mam sposób na to, by jogurt z kubeczka sprawiał frajdę nie tylko podniebieniu, ale także oczom. A jednocześnie, by dostarczył nam wszystkiego, czego potrzeba rano: białka, węglowodanów oraz witamin.



Granola z owocami

1 PORCJA

1 banan

sok z ½ pomarańczy

100 g owoców jagodowych świeżych lub mrożonych

200 g gęstego jogurtu

50 g granoli (przepis na domową granolę znajdziesz w rozdziale „Na zapas”)

2 łyżki migdałów lub orzechów laskowych, uprażonych na suchej patelni i grubo posiekanych

kilka owoców do dekoracji

1. Obierz banana, pokrój w plastry, skrop łyżką soku z pomarańczy.
2. Owoce jagodowe lekko rozgnieć z pozostałym sokiem.
3. Na dno szklanki nałóż porcję jogurtu, rozgniecione owoce, potem pokrojonego banana, połowę porcji granoli, znów jogurt, granolę, migdały. Udekoruj całymi owocami.





Birchermuesli

To słynne danie śniadaniowe zostało wymyślone na początku XX wieku przez szwajcarskiego dietetyka Maksymiliana Birchera-Bennera, orędownika zdrowej diety, bogatej w warzywa, owoce i nieprzetworzone ziarna zbóż, co w owych czasach wiele osób uznawało niemalże za herezję. Oto jedno z dań, które doktor Bircher opracował dla swoich pacjentów i dzięki któremu przeszedł do historii – nie tylko dietetyki, ale także kulinariów. Birchermuesli najlepiej przygotować wieczorem i wstawić na noc do lodówki. Rano dodajemy jogurt oraz świeże owoce i śniadanie gotowe!

2 PORCJE

1 twarde jabłko

100 g płatków owsianych
górskich

2 łyżki otrębów
owsianych

2 łyżki rodzynek

szczypta cynamonu

200 ml soku z jabłek
(niefiltrowanego)

200 g gęstego jogurtu
naturalnego

do podania:

2 łyżki orzechów
laskowych, grubo
posiekanych

1. Jabłko przekrój na pół. Połowę obierz, usuń gniazdo nasienne, zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

2. W misce połącz płatki owsiane, otręby, rodzynki, cynamon, starte jabłko i sok. Wymieszaj, przełóż do zamykanego pojemnika i odstaw na noc do lodówki, by płatki zmiękły.

3. Rano dodaj jogurt, wymieszaj z drugą połówką jabłka pokrojoną na kawałki. Posyp orzechami.

RADA

| Zamiast soku z jabłek możesz użyć pomarańczowego, brzoskwinowego lub wiśniowego.

Awanturka

dziadka

To był nasz mały rytuał, mój i dziadka. Dziadek wyjmował z szafki puszkę wędzonych szprotek, z lodówki tłusty twaróg i cebulkę, najlepiej dymkę z drobnutkim szczypiorkiem. Podział obowiązków był jasny: on siekał cebulkę w drobnutką kosteczkę, ja rozdrabniałam w misce twaróg i dziabalam widelcem ze szprotkami. Potem mogłam jeszcze wymieszać składniki, ale doprawianie należało już do Mistrza. Ciut soli, sporo pieprzu. Jeszcze raz wymieszać widelcem. A potem wcinaliśmy tę awanturkę, siedząc razem przy stole. Zawsze z razowcem na zakwasie, nigdy z pszennym pieczywem – awanturce nie można tego robić.

2-4 PORCJE

**1 puszka (lub 150 g kupowanych na wagę)
wędzonych szprotek**

100 g tłustego, niekwaśnego twarogu

1 drobno posiekana dymka (cebulka)

2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki

szczypta soli

duża szczypta świeżo mielonego czarnego pieprzu

1. Szprotki wyjmij z oliwy, odetnij główki i ogonki.
2. Przełóż do miski, dodaj twaróg, rozdrobnij widelcem.
3. Dodaj cebulkę i natkę, dopraw solą i pieprzem.

RADA

Wędzone szprotki możesz zastąpić sardynkami lub wędzoną makrelą.



Spis treści

Wstęp	6
Witaj w mojej kuchni	9

Bladym świtem

Granola z owocami	21
Birchermuesli	23
Awanturka dziadka	24
Pasta jajeczna	29
Poznański gzik	30
Pięć razy awokado	33
Kanapka z ricottą, ogórkiem i chili	34
Kozi twaróg z miodem i tymiankiem	37
Miód, moja miłość	38
Moje jajko idealne	40
Jajecznica z łososiem, kwaśną śmietaną i koperkiem	43
Jajecznica z pomidorami i awokado	44

O poranku

Jej wysokość owsianka	48
Owsianka przepis podstawowy	51
Owsianka z karmelizowanymi bananami i masłem orzechowym	52
Owsianka marcepanowa z makiem, wiśniami i migdałami	55
Wytrawna owsianka z jajkiem i pieczonymi pomidorkami	56
Owsianka z czterech zbóż	61
Gryczanka z tahiną i owocami w syropie	62
Korzenna kasza jaglana	65
Kokosowa kasza manna	66
Chleb	68
Kanapka z fetą, bobem i miętą	71
Kanapka z baktażanem, kozim serem i miodem	72
Kanapka z sałatką z makreli	75
Kanapka z łososiem i marynowaną cebulką	76
Twarożek z pokrzywą	79
Ostra jajecznica na pomidorowych tostach	83
Omlot z młodymi cukiniami i parmezanem	84
Koktajl żółty	86
Koktajl biały	89

Koktajl czerwony	90
Koktajl zielony	93

Na wynos

Warzywa z dipem z sera gorgonzola	97
Kuskus z bakaliarni	98
Bajgle z omletem, fetą i jarmużem	100
Pity z kalafiozem i tahiną	102
Pita z jajkiem i hummusem	105
Muffinki z porzeczkami	108
Polskie tabbouleh	111
Chia z migdałami i malinami	112
Kokosowa tapioka z mango i granatem	115
Batoniki z suszonymi śliwkami i migdałami	116
Batoniki owsiane z czerwonymi owocami i kokosem	119

Na leniwie

Szakszuka	123
Jajka na szpinaku z chili i jogurtem	124
Tortilla z młodymi ziemniakami i anchois	127
Rzodkiewki z masłem	128
Pasta z zielonego groszku	131
Salatka z pomidorów z żółtą ricottą	132
Bliny z wędzonym pstręgiem	137
Placuszki z czarnymi porzeczkami	138
Orkiszowe naleśniki z powidłami	141
Gofry kokosowo-bananowe	142
Żółte gofry z oscypkiem	145
Tarta śniadaniowa	146
Drożdżowe supłatki z pesto	149
Minichlebki z za'atarem	150
Focaccia z rozmarynem i czosnkiem	152
Brioszka	155
Tosty francuskie z korzennymi śliwkami	158
Wytrawne tosty francuskie	161
Pudding chlebowy z jagodami i białą czekoladą	162
Najprostsze drożdżówki z cynamonem	165
Buteczki cytrynowe z jagodami	166
Pieczona owsianka z malinami i jagodami	171

Grejpfrut zapiekany z migdałami	172
Duszony rabarbar z jogurtem greckim	175
Kawa	176
Lemoniada hibiskusowo-malinowa	180
Mimosa	183
Bellini malinowy	184

Na zapas

Gram w granolę!	189
Granola chrupiąca	191
Granola pomarańczowo-żurawinowa	192
Granola potrójnie kokosowa z czekoladą	195
Granola różano-migdałowa	196
Pesto z natki pietruszki	199
Pesto z suszonych pomidorów	200
Tymiankowa tapenada	205
Majonez domowy	206
Jogurt domowy	209
Domowy biały ser	210
Masto cytrynowe z pieprzem	213
Masto miodowe z chili	214
Masto z anchois	219
Domowe masło orzechowe	220
Masto migdałowe	223
Konfitura morelowa z rozmarynem	225
Konfitura wiśniowa z kardamonem	226
Domowa mieszanka masala chai	228
Dukkah	231
Cukier waniliowy	232
Esencja waniliowa	232

Dzień dobry, przyszłam na śniadanie

Kasza jęczmienna z cynamonem i pu-erh	238
Hummus	241
Omlét z karmelizowanymi morelami	242
Jajecznicą z kurkami	245
Małdżyki	246
Kanapki z dwoma kremami	251
Orkiszowe lane kluski	252
Jajko w koszulce z czerwonym sosem	255
Krem z białej czekolady z wanilią	259

Podziękowania

Nie wiem, jak to bywa w przypadku innych książek, ale ta nie powstałaby, gdyby nie dobrzy ludzie, którymi otoczył mnie los. Jest ich wielu i wszystkim chciałam bardzo podziękować.

W szczególności:

Joannie – za wsparcie zdalne i miejscowe. Oraz za szampana i drożdżówki, gdy były potrzebne.

Katarzynie – za Instagramy, okno i mobilizację.

Paulinie – za post-ity.

Michałowi – za szturchańce.

Wszystkim, z którymi chętnie siadam do śniadania – za czas. Mam nadzieję, że takich śniadań będzie wiele.

Małgosi, Joannie i Ince – za cierpliwość. Oby problemy ze mną były jedynymi problemami w ich życiu.

Mojej Mamie Dorocie – za to, że nie musiałam jeść w dzieciństwie zupy mlecznej.

Redakcja: Małgorzata Welman, Anna Wrońska
Korekta: Małgorzata Kacprzakowa
Projekt graficzny okładki: Ula Pągowska
Projekt makiety i skład: Małgorzata Reda-Głuchowska
Zdjęcia: Małgorzata Minta, Shutterstock.com/Charlotte Lake
Zdjęcie Małgosi Minty: Łukasz Bieniecki
Zdjęcie kanapki Marty: Marcin Klaban
Przygotowanie zdjęć do druku: Zuzanna Przywuska

Miejsca na zdjęciach: Yeżyce Kuchnia w Poznaniu, SAM w Warszawie,
Wesoła Cafe w Krakowie, The Cool Cat Bar w Warszawie



**Wydawnictwo
Agora**

ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa

WYDAWNICTWO KSIĄŻKOWE:

Dyrektor wydawniczy: Małgorzata Skowrońska

Redaktor naczelny: Paweł Goźliński

Koordinacja projektu: Joanna Cieślewska

© copyright by Agora SA 2016

© copyright by Małgorzata Minta 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone

Warszawa 2016

ISBN ebook: 978-83-268-1871-4



Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy.
Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość
możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście
znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty,
nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło.
A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Za pomoc techniczną w realizacji książki dziękuję: Piotrowi i Sony Polska, Amice,
Karolinie ze Spieku Ceramicznego (www.facebook.com/pracowniaspiek),
Makutrze (www.makutra.com.pl), ekipie Napengo (facebook.com/napengo),
Coffedesk.pl, Panu Ziółko i Mlecznej Drodze, wszystkim z Fortecy Kręglićkich.