

Warzywa w roli głównej

Przewodnik
po kuchni
nowoczesnej

alice
zaslavsky



APN Promise
Warszawa

Spis treści

Serdecznie witam! 8
Szybka ściągawka 12
Obróbka cieplna 16
Spiżarnia mocy 20

Zrób zapasy i wywar 468
Epilog 470
Książki, które pokochasz 472
Podziękowania 473
Indeks 474

BIAŁE

Czosnek 28
Chrzan 40
+ Wasabi 41
Rzodkiew japońska 44
Pasternak 54
Kalarepa 62
Koper włoski 68
Seler 76
Kalafior 80
+ Fioretto 82
Kapusta pekińska 90

ŻÓŁTE

Imbir 98
+ Galangal 101
+ Kurkuma 101
Trawa cytrynowa 108
Kukurydza 114
Patison 122

POMARAŃCZOWE

Marchewka 130
Batat 142
Dynia piżmowa 154
+ Dynia makaronowa 157
Dynia zwyczajna 162

CZERWONE

Pomidor 174
+ Miechunka
pomidorowa 178
Rzodkiewka 186
Papryka czerwona 192
Rabarbar 204
Chili 212



FIOLETOWE

Rzepa 224

+ Brukiew 226

Burak czerwony 234

+ Burak żółty 237

Radicchio 250

+ endywia 251

Karczoch 256

Bakłażan 262

BRAŻOWE

Cebula 274

+ Czerwona

cebula 278

+ Szalotka 278

Ziemniak 292

Topinambur 304

Warzywa

bulwiaste 308

Grzyby 312

+ Trufle 315

CIEMNOZIELONE

Szpinak 326

+ Burak liściowy

i boćwina 329

+ Szpinak

nowozelandzki 329

Rukola 338

+ Pokrzywa 339

Zioła 342

Jarmuż i jarmuż

toskański 356

Brokuł 362

+ Brokuł chiński 364

+ Broccolini 364

Cukinia 370

+ Kwiaty cukinii 373

Ogórek 382

Fasola 386

+ Kiełki fasoli 389

Okra 394

JASNOZIELONE

Por 402

+ Dymka 405

Szparagi 410

Seler naciowy 416

+ Sałata łodygowa 417

Sałata 422

+ Rukiew wodna 424

Kapusta chińska 430

Brukselka 436

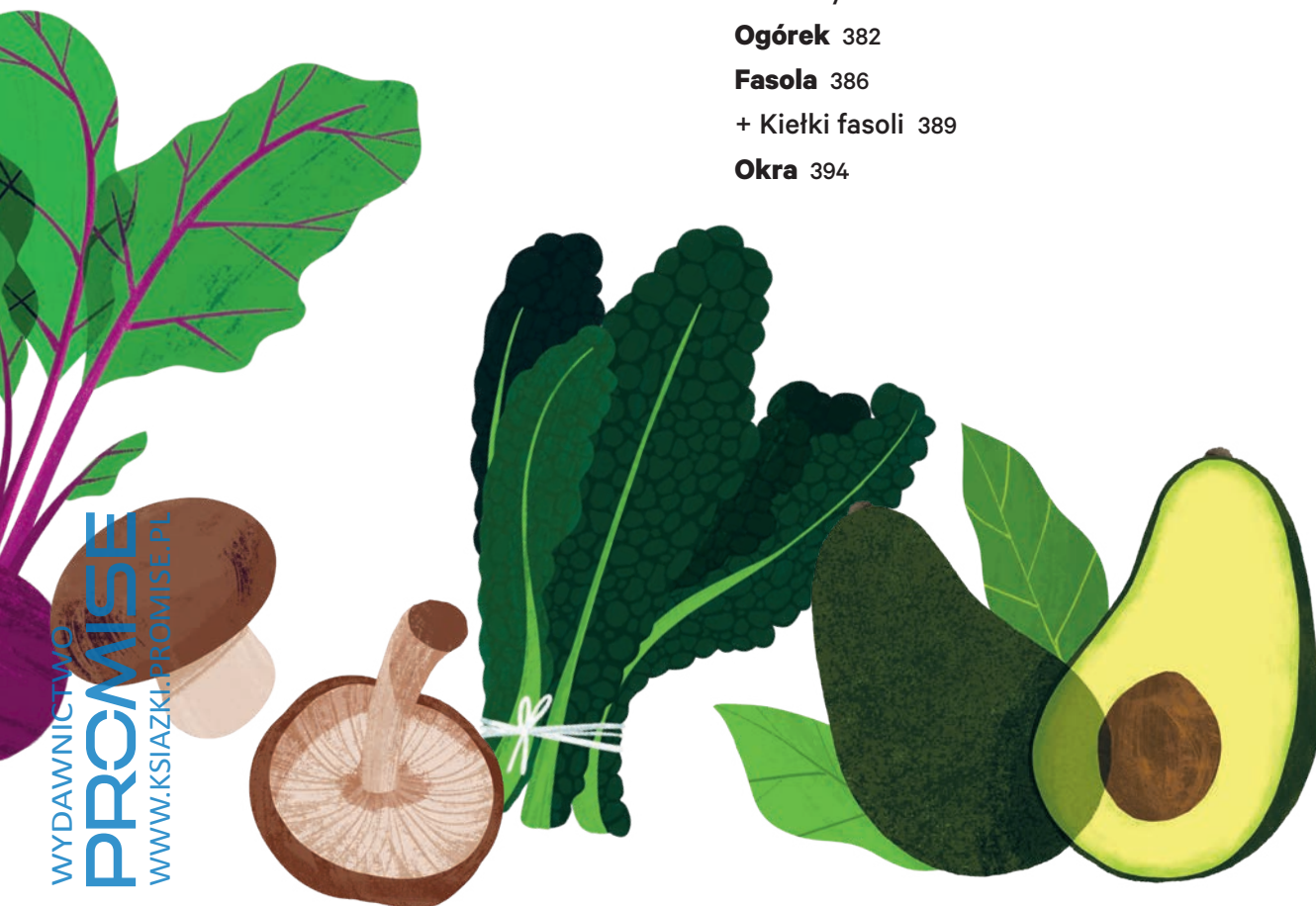
Groszek zielony

i cukrowy 442

Kapusta 448

Awokado 460

+ Przepékła ogórkowata
463



Szybka ściągawka

Jeśli wolisz improwizować, niż podążać za przepisem, oto zestawienie, które pozwoli łatwo i przyjemnie przyrządzać warzywa. Niektóre powinno się gotować powoli w niskiej temperaturze, inne – na dużym ogniu i długo, a jeszcze inne – najlepiej odrobinę podgrzać, potrząsając patelnią.

Bez względu na metodę gotowania i rodzaj warzyw pokrój je na kawałki o podobnej wielkości, aby zapobiec ich nierównomiernemu gotowaniu. Im mniej masz czasu na pichcenie, tym drobniej należy je pociąć. Dobrym rozwiązaniem może być nawet tarka o największych oczkach, jeśli planujesz purée, sos lub miksowaną zupę. Krótszy czas gotowania to również sposób na zminimalizowanie strat składników odżywczych, gdyż skraca czas moczenia warzyw w wodzie, która zostanie wylana do zlewu.

Uwaga na temat piekarników: mój piekarnik ma termoobieg (i jest bardzo gorący!), więc być może będziesz musiała dopasować czas gotowania do parametrów własnego piekarnika.

WARZYWO	NA SZYBKO	LEKKIE I JASNE	NASTAW I ZAPOMNIJ	BOMBA SMAKÓW
Kalafior 	surowy zmiksuj na „ryż” jak w tabouleh z fioletowego kalafiora (s. 83)	podziel na różyczki + ugotuj na parze 4–6 minut do miękkości	podziel na różyczki + upiecz obtocz w soli i oleju, piecz 15–20 minut w 220°C	podziel na różyczki + smaż w panierce kerański smażony kalafior z kokosowym chutneyem (s. 86)
Pasternak 	surowy zetrzyj do sałatki lub surówki	pokrój w kostkę + ugotuj w wodzie 10–15 minut do miękkości, zmiksuj na purée	pokrój w słupki + upiecz obtocz w soli i oleju, piecz 25–30 minut w 200°C	zetrzyj na tarce + upiecz pieczony pudding z daktyli, imbiru i pasternaku (s. 60)
Koper włoski 	surowy + poszatkuj (lub pokrój na plasterki) wymieszaj z sałatką lub surówką	pokrój w łódki + uduś przysmaż w rondelku, zalej wywarem, sokiem pomarańczowym lub passatą pomidorową, duś 10–15 minut	pokrój na kawałki + upiecz obtocz w soli, oleju i parmezanem, piecz 40–45 minut w 180°C	pokrój w łódki + usmaż w panierce chrupiący fenkuł z kwaśną śmietaną i słodkim sosem chili (s. 74)

Białe

* CZOSNEK
* CHRZAN
+ Wasabi
* RZODKIEW
JAPÓŃSKA
* PASTERNAK

* KALAREPA
* KOPER WŁOSKI
* SELER
* KALAFIOR
+ Fioretto
* KAPUSTA
PEKIŃSKA

„Czosnek tkwi głęboko w genach ludzkiej kuchni. Znajdziemy go w niesamowitych potrawach na całym świecie. Dla mnie to jeden z najskromniejszych, ale niezwykle różnorodnych składników: od pikantnego po słodki, od ostrego po delikatny i od pikantnego po owocowy. Jest jak fajny kumpel, którego można zabrać na każdą imprezę, bo zawsze dogada się ze wszystkimi!” – JOSÉ ANDRÉS, HISZPANIA



ZAKUP I PRZECHOWYWANIE

Bardzo ważne jest, aby kupować czosnek z lokalnych upraw zawsze, gdy to możliwe, ponieważ gwarantuje to dłuższy okres przydatności do spożycia, lepszy smak i mniejszą potrzebę stosowania chemikaliów lub naświetlania – niefortunnego, ale koniecznego, gdy czosnek pochodzi z importu. Świeżo zerwana wczesnym latem bylina jest tak soczysta, że przed zmagazynowaniem lub sprzedażą wymaga 3–4 tygodni dojrzewania (suszenia). Czasami na półce sklepowej można spotkać młody czosnek, który należy traktować bardziej jak dymkę lub por. Ściśnij główkę, a jeśli łuska dobrze przylega i lekko pęka, a miąższ pod spodem jest jędrny, masz trochę czasu na jego przechowywanie. Każde chrupnięcie oznacza, że ząbki zaczęły już wysychać – potraktuj to jak ostrzegawcze grzechotanie węża i unikaj takiego czosnku. Jeśli trafiłaś na gąbczastą główkę czosnku, to znak, że zaczął już kiełkować. Wyrastające z ząbków zielone pędy mogą wyglądać słodko i świeżo, ale podczas gotowania szybko robią się gorzkie. Najlepiej więc je usunąć, po prostu ściskając ząbek i wyciągając zielony kawałek, a następnie postępować jak zwykle. Można spowolnić starzenie się czosnku, przechowując go w chłodnym, ciemnym miejscu, lekko przewiewnym i dość suchym.

PRZYGOTOWANIE



Jeśli nie jesteś właścicielką dużej sieci sklepów z jedzeniem na wynos, nie daj się nabrać na kupowanie wstępnie obranego czosnku, ponieważ łuska ochrania ząbki przed żywiołami, więc lepiej, aby pozostała na nich tak długo, jak to możliwe. Czasem, zwłaszcza w kuchni francuskiej, zostawia się łuski na czosnku (lub cebuli), który poetycko określa się jako *l'ail en chemise*, czyli czosnek w koszuli. Robi się tak dlatego, że łuska, oprócz tego, że nadaje smak, zawiera też sporą dawkę pektyny – związku odpowiedzialnego za zagęszczanie dżemów, galaretek i sosów. Właściwie nie zwracaj sobie głowy obieraniem czosnku, chyba że planujesz go zmiążdżyć lub pokroić. Jeśli pieczesz całą główkę, odetnij wierzch, aby uwolnić trochę ostrości, ale nie zdejmuj łusek. Aby szybko obrać czosnek, użyj nadgarstka, dna słoika lub innego ciężkiego przedmiotu, aby przyłożyć trochę siły i rozerwać łuskę, a ząbek powinien od razu wyskoczyć. Jeśli chcesz obrać kilka ząbków czosnku na raz, wrzuć je do słoika z pokrywką i mocno potrząsaj nim przez jakieś pół minuty.

PANZANELA Z FENKUŁEM, POMIDORAMI I DOMOWĄ RICOTTĄ

Zrobienie własnej ricotty może wydawać się wyzwaniem, ale jest w tym haczyk: to tak szybkie i łatwe, że prawdopodobnie cały czas będziesz chciał ją robić. Tradycyjnie składnikiem panzanelli jest czerstwy chleb, nasiąknięty i zmiękczony sokiem pomidorowym. Moja wersja to kompozycja chrupiącego chleba i kopru włoskiego na tle kremowej ricotty, poprzetykanej słodkimi, słodkimi letnimi pomidorami. Mieszanka nasion nieodparcie wywołuje skojarzenia z bajgłem... i wtedy zdaję sobie sprawę, że w zasadzie mam w misce wszystkie składniki dobrej kanapki z bajgla.

NA 4 PORCJE

1 mały koper włoski (zachowaj listki)	3 łyżki grubo krojonej, usmażonej na chrupko szalotki
1 czerwona cebula pokrojona w cienkie krążki	1 łyżeczka nasion kminku
500 g gruntowych pomidorów pokrojonych na kawałki	1 łyżeczka ziaren sezamu
¼ szklanki (60 ml) octu winnego czerwonego	1 łyżeczka nasion czarnuszki bazylii zielona, purpurowa lub azjatycka do podania (opcjonalnie)
¼ szklanki (60 ml) oliwy extra virgin z oliwek i trochę do skropienia	Ricotta (na 2 szklanki)
150 g poszarpanego na kawałki chleba na zakwasie	2 łyżeczki nasion kopru włoskiego (lub 1 łyżeczka mielonego kopru włoskiego, jeśli dostaniesz)
	4 szklanki (1 l) mleka (patrz niżej)
	2 łyżki soku z cytryny

Aby zrobić ricottę, utrzyj nasiona kopru włoskiego na proszek w moździerzu. Wlej mleko do garnka, dodaj utarte nasiona, postaw na średnim ogniu i doprowadź do wrzenia. Domieszaj sok z cytryny, a gdy tylko mleko zacznie się ścinać, zdejmij garnek z ognia i odstaw na 30 minut, aby się zsiadło.

Wyłóż sitko lub durszlak etaminą (gazą) lub czystym płótnem. Przecedź płyn przez sitko, oddzielając twaróg od serwatki. Zachowaj serwatkę na następne naleśniki lub zupę jarzynową!

Położ sitko na dużej misce, wstaw do lodówki na 1 godzinę, aby ser dobrze odciekł i ostygł.

W międzyczasie przekrój koper włoski wzdłuż na pół, a następnie zetrzyj na szatkownicy przekrojoną stroną w dół. Włóż go do wody z lodem w misce.

W drugiej misce namocz cebulę i pomidory w occie winnym.

Podgrzej oliwę na patelni na dużym ogniu. Wrzuć kawałki chleba i smaż 4–5 minut, mieszając, aby zrobić przyrumienione na złoto grzanki. Dodaj wiórki szalotki oraz nasiona kminku, sezamu i czarnuszki. Smaż 1–2 minuty na chrupko.

Przed podaniem odcedź koper włoski i obtocz w mieszance pomidorowej. Ułóż go na półmisku i posyp pokruszoną ricottą, przyprawionymi grzankami oraz listkami fenkułu i bazylii. Na koniec danie skrop oliwą.

Rada Im bardziej kremowe i tłuste mleko, tym lepsza konsystencja i smak ricotty. Skoro podejmujesz się samodzielnie ją zrobić, użyj mleka najwyższej jakości, jakie dostaniesz.

Pomysł Oczywiście powiem „kup ricottę”. Więc kiedy to zrobisz, wybierz taką z bawolego mleka, bo ma najlepszy smak i konsystencję. Drugą najlepszą opcją jest ricotta z czystej serwatki – taka, jak dawniej.



CIASTECZKA IMBIROWE Z PRZYPRAWĄ PIĘCIU SMAKÓW

Te przypieczone, miękkie w środku i chrupiące na brzegach ciasteczka przypadną do gustu amatorom pierników. Tego typu przepisy często mają multum różnych składników, co oznacza, że wymagają zaopatrzenia się w całą szafkę nowych przypraw. Zamiast tego proponuję sięgnąć po paczkę świeżej chińskiej przyprawy pięciu smaków. W zależności od producenta mieszanka różni się proporcją składników, ale zwykle zawiera mielony anyż gwiazdasty, nasiona kopru włoskiego, strączyńiec (lub cynamon), pieprz syczański i goździki. Mielony imbir działa rozgrzewająco i dopełnia smak. Każdy ciepły napój podany z tymi ciasteczkami jeszcze bardziej odblokuje aromat przyprawy (preferuję ciepłe mleko lub czarną filtrowaną kawę). Z kilku porcji tego ciasta można upiec i zbudować najwspanialszy domek piernikowy, jakiego nigdy nie widzieli Twoi sąsiedzi. Dodatkowe punkty zdobędziesz za witraże w otworach okiennych, zrobione z roztopionych twardych cukierków imbirowych.

NA 50 SZTUK

⅓ szklanki (115 g) czarnej melasy (lub melas; patrz niżej)	150 g ciemnobrązowego cukru
120 g niesolonego masła	¼ szklanki (55 g) kandyzowanego cukru (patrz niżej)
1 łyżeczka przesianej sody oczyszczonej	¼ szklanki (70 g) kandyzowanego imbiru, drobno poszatkowanego, szatkownicą, startego na tarce lub pokrojonego bardzo ostrym nożem
1 ubite jajko	
2½ szklanki (350 g) mąki pszennej i trochę do oprószenia	
1½ łyżki mielonego imbiru	
1½ łyżeczki chińskiej przyprawy pięciu smaków	

W dużym garnku zagotuj melasę i masło na dużym ogniu. Dodaj sodę oczyszczoną i dobrze rozmieszaj. Masa zacznie się pieniać i podwoi objętość. Odstaw, aby nieco przestygła, a następnie dodaj jajko i rozmieszaj je elastyczną szpatułką.

W misce wymieszaj mąkę, przyprawy i brązowy cukier na jednorodną mieszankę. Na jej środku zrób zagłębienie. Elastyczną szpatułką nałóż do niego ciepłą melasę i rozmieszaj, aby je połączyć i pozbyć się grudek.

Wyjmij ciasto na czysty blat i uformuj z niego kulę. Przekrój ją na pół i z każdej połówki zrób płaskie koło. Zawij je w folię i włóż do lodówki na co najmniej godzinę lub nawet na całą noc. Nagrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż trzy blaszki papierem do pieczenia.

Lekko oprósz wałek i blat mąką. Rozwałkuj jedno koło ciasta na grubość 5 mm. Okrągłą foremką do ciastek o średnicy 6 cm (lub karbowanym spodeczkiem z porcelanowego serwisu babci) wytnij ciastka i ułóż na blaszce, zostawiając między nimi odstęp 1 cm. To samo zrób z drugą połową ciasta.

Posyp ciastka kandyzowanym cukrem i imbirem. Piecz je 7–8 minut, aż zrobią się złocistobrązowe. Wyjmij blaszki na kratki i zostaw do ostygnięcia.

Ciastka najlepiej przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku do tygodnia. Zamrożone można trzymać do miesiąca – więc zrób podwójną ilość, jeśli masz na nie ochotę.

Rady Nada się każdy podobny do melasy ciemny, słodki syrop, np. daktylowy, kokosowy lub trzcinowy.

Kandyzowany cukier można kupić w niektórych supermarketach, herbaciarniach czy w hipsterskich kawiarniach.



Słodko-słone placki
batatowe
(s. 152-153)



„Na pierwszy rzut oka są w tym samym matowym kolorze co ściany mojej surowej państwowej szkoły, ale w środku kończy się nuda i zaczyna zabawa. W mojej kuchni obieranie to przestępstwo, a gotowanie na parze to zbrodnia! Traktuj je szorstko: duże kawałki, pieczone na gorąco i ostro smażone. To Ci się opłaci” – SIMON BRYANT, WIELKA BRYTANIA



ZAKUP I PRZECHOWYWANIE

Z pewnością dynie piżmowe zaliczą kilka obić, zanim trafią do Twojego koszyka, ale unikaj tych z głębokimi nacięciami czy miękkimi plamami. Grubsza skóra wskazuje, że miały szansę dojrzeć na płożącej się łodydze, a warzywa z chłodnego klimatu nie lubią się z tym spieszyć. Zważ je w rękę, bo jeśli są ciężkie jak na swój rozmiar, świadczy to o ich świeżości i o tym, że nie zaczęły wysychać w środku. Sprawdź też, jak zachowują równowagę na Twojej dłoni, odchylając je nieco od pionu. Jeśli przechylają się za daleko w bok, to pękata część jest raczej pusta niż mięsista. Przechowuj je do miesiąca w chłodnym, ciemnym miejscu, z dala od wilgoci. Jeśli chcesz wykorzystać tylko połowę dyni, przekrój ją na pół w poprzek, aby zminimalizować odsłoniętą powierzchnię, i trzymaj ją przykrytą w lodówce. Resztki upieczonej lub ugotowanej dyni schowaj do lodówki, aby dodać do kanapek, wrapów i sałatek lub rozdrobnić na purée. Nawiasem mówiąc, purée można też zamrozić na później. Świetnie sprawdza się jako zagęszczacz do zup i jako prosty sos do makaronów i risotto, posypyany prażonymi pestkami dyni lub orzeszkami piniowymi. Zamrażam również kawałki świeżej dyni na tacy i chowam do pojemników, żeby było łatwo je dzielić według potrzeb. To samo można zrobić ze zwykłą dynią, ale jędrniejszy, bardziej suchy miąższ dyni piżmowej lepiej to znosi.



Z DODATKAMI

Papryka kajeńska, szczypiorek, kminek, czosnek, zioła (oregano, kolendra, mięta), gałka muszkatołowa, oliwa z oliwek, papryka.



NIE TYLKO DYNIA: DYNIA MAKARONOWA

Jeśli lubisz „makaron” z cukinii, to w przypadku dyń możesz odłożyć spiralizer, ponieważ Matka Natura już Cię wyręczyła w najcięższej pracy. Dynia makaronowa to wyjątkowo włóknista przedstawicielka rodziny dyniowatych i po ugotowaniu jednym ruchem widelca zrobisz z niej kłęb złotych nitek. Co prawda, smak ma łagodny, wręcz nijaki, ale to czyni ją jeszcze doskonalszą neutralną alternatywą dla prawdziwego spaghetti. Wiele tradycyjnych przepisów zaleca jej gotowanie, ale moim zdaniem zawiera tyle wody, że lepiej ją upiec. Przekrój ją wzdłuż, wybierz pestki łyżką, połóż połówki miąższem w dół, nakłuj skórkę widelcem i piecz 30–40 minut w temperaturze 200°C. Gdy zmięknie, widelcem wygarnij miąższ, który zmieni się w nitki szybciej, niż zdążysz powiedzieć: „Już nie mogę się doczekać, aż dodam parmezan, czosnek i oliwę i podam to w skórce jak w misce!”.

Jednogarnkowa
zupa romesco
(s. 198)



JEDNOGARNKOWA ZUPA ROMESCO

Pochodzący z Katalonii romesco to tradycyjny jaszkrawoczerwony sos podawany do ryb. Ze względu na składniki, pomidory i paprykę, sprowadzone do regionu przez kupców i żeglarzy powracających z Ameryk, kiedyś byłaby to dość dekadencja potrawa. Może być zarówno sosem, jak i zupą po dodaniu rosółu, chrupiących grzanek i pysznej kulki burraty – świeżej włoskiej mozzarelli, której w zasadzie nie powinno tu być, ale świetnie pasuje.

NA 4 – 6 PORCJI

4 pokrojone na ćwiartki czerwone papryki bez nasion	½ szklanki (125 ml) oliwy extra virgin z oliwek i trochę do podania
1 zmiażdżony ząbek czosnku	2 łyżki octu winnego z sherry
250 g pomidorów czereśniowych na gałązce	½ szklanki (65 g) siekanych migdałów
400 g całych, obranych pomidorów z puszki	4 małe kulki burraty (opcjonalnie)
1 łyżeczka papryki wędzonej i trochę do podania	Czosnkowe grzanki
½ łyżeczki papryki kajeńskiej	350 g pokrojonego w kostkę chleba na zakwasie
2 szklanki (500 ml) bulionu warzywnego (patrz niżej)	2 drobno starte ząbki czosnku
	2 łyżki oliwy z oliwek
	50 g roztopionego niesolonego masła

Nagrzej piekarnik do 190°C.

W dużym naczyniu do zapiekanek lub brytfance wymieszaj paprykę, czosnek i wszystkie pomidory. Dopraw papryką wędzoną i kajeńską. Wlej bulion, oliwę i ocet winny, posyp migdałami i zamieszaj.

Przykryj pokrywką lub folią i piecz 45 minut, aż wszystkie składniki zmiękną.

Zdejmij pokrywkę lub folię i zwiększ temperaturę w piekarniku do 210°C. Piecz kolejne 15–20 minut, aż migdały nieco się uprażą.

W międzyczasie przygotuj czosnkowe grzanki. Wrzuć wszystkie składniki do miski i wymieszaj, aby równomiernie pokryć grzanki tłuszczem i przyprawami. Rozłóż je na blaszce do pieczenia i wstaw na górną półkę piekarnika na ostatnie 15 minut pieczenia papryki. Wyjmij z piekarnika i odstaw.

Wlej ¼ upieczonej masy pomidorowo-paprykowej do blendera, zmiksuj na gładko i przelej do garnka na zupę. To samo zrób z pozostałymi częściami masy. (Albo wlej całość do garnka i zmiksuj ręcznym blenderem).

Zagotuj zupę i dopraw do smaku. Rozlej ją do misek, skrop oliwą i posyp szczyptą papryki. Wrzuć do zupy grzanki. Dorzuć po jednej kulce burraty nakłutej nożem, aby serowa pyszność przeniknęła do zupy. Podaj od razu.

Rada Jeśli zostały Ci „łyż papryki” (s. 200,) dodaj je do zupy, aby wzmocnić jej wędzony paprykowy aromat.

Z resztek Z tej zupy powstaje również zabójczy sos parmigiana do kurczaka. Jest już na tyle gęsty, że nie trzeba go odparowywać.

Pieczony rabarbar
z truskawkami i wanilią
(s. 207)





SAŁATKA ZIEMNIACZANA NA CZTERY PORY ROKU

Ziemniaki to fantastyczny nośnik smaku i fantastyczny „smak do zaniesienia” na przyjęcia – w misce, jako sałatka. Oto cztery sezonowe sposoby na podrasowanie gotowanych kartofli.



Jesienna

Do dużej miski wrzuć 800 g ugotowanych młodych, fioletowych ziemniaków pokrojonych na kawałki na jeden kęs. Dodaj liście 1 małej sałaty rzymskiej, garść siekanego szczypiorku i koperku oraz 1 awokado w plasterkach. Polej 100 g kwaśnej śmietany. Dopraw solą i pieprzem.



Wiosenna

W dużej misce wymieszaj 800 g gotowanych ziemniaków Kipfler (Fingerling), 100 g rozdrobnionego wędzonego pstrąga, 1 czerwoną cebulę w plasterkach, 250 g krótkiego ogórka w plasterkach, 3 łydgi selera naciowego w plasterkach i garść koperku. Polej $\frac{1}{4}$ szklanki (60 ml) oliwy i sokiem z $\frac{1}{2}$ cytryny. Dopraw solą i pieprzem.

Chaczapuri z boćwiną
(s. 336)



Jasnozielone

- * POR
+ Dymka
- * SZPARAGI
- * SELER
NACIOWY
+ Sałata
łodygowa
- * SAŁATA
+ Rukiew wodna
- * KAPUSTA
CHIŃSKA
- * BRUKSELKA
- * GROSZEK
ZIELONY
I CUKROWY
- * KAPUSTA
- * AWOKADO
+ Przepęklą
ogórkowata