



ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK
DORADZTWA ROLNICZEGO
W BARZKOWICACH

Grażyna Falandysz

OWOCOWE ROZMAITOŚCI



Barzkowice 2013

ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK DORADZTWA
ROLNICZEGO W BARZKOWICACH

Grażyna Falandysz

Owocowe różności

Barzkowice 2013

Wydawca:

Zachodniopomorski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
73-134 Barzkowice
tel. (91) 561 37 00 do 02, fax (91) 561 37 91
www.zodr.pl, e-mail: barzkowice@home.pl
Dyrektor: dr inż. Irena Agata Łucka

Opracowanie graficzne okładki i obróbka zdjęć do druku:

Jolanta Gapys

Skład komputerowy:

Izabela Skorupa - Rusiecka

Korekta:

Sylwia Lenard

ISBN 978-83-61534-90-7

Druk: Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
zam. nr 56/2013, nakład: 1000 egz.

Specjaliści żywienia zalecają, aby owoce jeść kilka razy w ciągu dnia, a najlepiej pięć razy dziennie - powinny być stałym składnikiem naszej diety. Owoce, oprócz warzyw, są największym źródłem witamin, spożywane na surowo zapewniają organizmowi niezbędne witaminy i składniki mineralne, są pomocne w odkwaszaniu organizmu.

Najważniejszych zalety owoców:

- stanowią cenne źródło witamin, przede wszystkim witaminy C i beta-karotenu,
- zawierają składniki odżywcze i substancje bioaktywne o działaniu leczniczym, dlatego ich jedzenie jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom, a czasem także ich leczenia,
- przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu,
- mają bardzo niską wartość energetyczną, czyli mało kalorii – dieta bogata w owoce sprzyja odchudzaniu,
- ułatwiają trawienie.

Korzystajmy więc z bogatej oferty, jaką daje nam matka natura, możliwie jak najczęściej, i jedzmy je w jak największych ilościach, szczególnie surowych – w postaci soków czy też gotowanych na parze. Owoce należy jeść na czczo. Zamiast dołączać je do posiłku, lepiej jest zjeść je jako samodzielne danie. Warto potraktować owoce jako zdrową przekąskę. Ponieważ po godzinie zostaną strawione, można będzie spokojnie zabierać się za kolejny posiłek. Zwłaszcza latem owoce i warzywa powinny być nie tyle dodatkiem, ile podstawą wszystkich posiłków. Oryginalne połączenie smaków zachwyci każdego. Pamiętajmy: warzywa i owoce należy przed zjedzeniem dokładnie umyć pod bieżącą wodą (ale nie moczyć!) lub sparzyć wrzątkiem – szczególnie, gdy spożywa się je na surowo.

A więc poznajmy najciekawsze przepisy na pyszne, lekkie i dietetyczne dania na lato.



Sałatka z truskawkami na szynce

25 dag truskawek, 2 garście sałaty rukoli, 6 plasterków szynki parmeńskiej, garść prażonych orzeszków pinii, wiórki parmezanu

Sos do sałatki: 4 łyżki oliwy, 2 łyżeczki miodu, 2 łyżki octu balsamicznego, świeżo zmielony pieprz

Składniki sosu mieszamy. Rukolę wykładamy na talerz, dodajemy pokrojone w plastry truskawki. Na to układamy plastry szynki parmeńskiej. Polewamy sosem, dekorujemy wiórkami parmezanu oraz prażonymi orzeszkami pinii.

Orzeźwiająca sałatka z arbuzem i miętą

Ćwiartka arbuza bez pestek, 100 g sera feta lub 50 g parmezanu, świeże zioła, np. mięta, sałata rukola, roszponka, 3 łyżki soku z cytryny, 3 łyżki miodu

Arbuza schładzamy w lodówce na ok. 6 godzin przed przyrządzeniem sałatki. Obieramy go ze skórki, wyjmujemy pestki, kroimy na niewielkie części i układamy na talerzu. Posypujemy pokruszoną fetą lub tartym parmezanem oraz świeżymi ziołami, w tym koniecznie miętą. Sałatkę polewamy sosem z cytryny i miodu. Podajemy schłodzoną jako przystawkę w upalne dni.

Dietetyczna sałatka z borówkami amerykańskimi

2 garście borówki amerykańskiej, garść świeżego szpinaku, 50 g sera brie, kilka prażonych orzechów włoskich, oliwa, ocet balsamiczny, świeżo mielony czarny pieprz

Myjemy szpinak i układamy na talerzu. Posypujemy borówkami. Ser brie kroimy w kostkę i dodajemy do sałatki. Całość skrapiamy oliwą i octem balsamicznym. Posypujemy świeżo zmielonym pieprzem i prażonymi na suchej patelni orzechami włoskimi.

Sałatka z truskawkami i serowymi kulkami

50 dag truskawek, 20 dag sera białego, 10 dag twarogu koziego, pęczek młodych świeżych listków szpinaku, 1/2 pęczka bazylii, 2 łyżki posiekanych orzechów laskowych

Sos: 5 łyżek oleju z pestek winogron, 2 łyżki miodu płynnego, 2 łyżki octu winnego (najlepiej malinowego lub czerwonego), sól, pieprz

Biały ser kruszymy w misce lub rozgniatamy widelcem i mieszamy z twarogiem kozim. Zwilżonymi dłońmi formujemy z masy serowej kuleczki wielkości małego orzecha włoskiego i odstawiamy je na około 30 minut do lodówki. Szpinak i truskawki myjemy, suszymy. Truskawki kroimy w grube plastry. Listki szpinaku oraz plasterki truskawek układamy na talerzu. Obkładamy serowymi kuleczkami, posypujemy posiekanymi orzechami laskowymi i listkami bazylii.

Przygotowujemy sos: olej z pestek winogron z płynnym miodem, winnym octem mieszamy i doprawiamy do smaku solą, szczyptą pieprzu. Sosem polewamy sałatkę. Przed podaniem dodatkowo posypujemy ją świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

Salatka arbuзова z fetą

1/2 arbuza, 2 ogórki, 1 czerwona cebula, 20 dag sera feta, 1 łyżka posiekanej mięty, grubo mielony pieprz cytrynowy

Sos: 1 kieliszek białego wina wytrawnego, 1 łyżka białego octu balsamicznego, 1 łyżeczka płynnego miodu, skórka otarta z połowy cytryny

Z arbuza wydrążamy kulki miąższu. Możemy do tego użyć specjalnej okrągłej łyżeczki do wycinania kulek z owoców. Ogórki myjemy i kroimy w średniej wielkości kostkę. Cebulę obieramy i myjemy pod zimną wodą. Ostрым nożem kroimy na cienkie plasterki. Następnie rozdzielamy je na pojedyncze pierścienie.

Przyrządzamy sos winegret: wino mieszamy z octem balsamicznym, dodajemy miód i skórkę otartą z cytryny. Mieszamy.

Składniki sałatki przekładamy do salaterki, dodajemy pokrojoną w kostkę fetę i lekko mieszamy. Sałatkę polewamy sosem, posypujemy posiekaną miętą oraz pieprzem cytrynowym.

Rubinowa sałatka owocowa



40 dag truskawek, po 30 dag kulek wydrążonych z arbuza, melona, 1 banan, 2 jabłka, 3 kiwi, po 30 dag winogrona jasnego i ciemnego, 2 gruszki, 3 kawałki kory cynamonu lub 2 łyżki mielonego cynamonu, 3 szklanki cukru, 20 ml aromatu rumowego

W szklance wrzątku rozpuszczamy cukier. Studzimy, wlewamy aromat i odstawiamy na 20 minut. Gruszki myjemy, obieramy, przekrawamy, usuwamy gniazda nasienne, a następnie zalewamy syropem rumowym. Gotujemy z cynamonem 3 minuty, studzimy i odstawiamy na około 5 godzin. Z syropu wyjmujemy cynamon, gruszki odsączamy i kroimy w dużą kostkę. Jabłka, winogrona, truskawki myjemy i osuszamy. Z truskawek

obrywamy szypułki, kroimy na połówki. Jabłka i kiwi obieramy, kroimy w kostkę. Banany obieramy i kroimy w plastry, winogrona przekrawamy. Dodajemy melona i arbuza. Wszystkie składniki sałatki mieszamy oraz zalewamy syropem.

Ciasto agrestowe z bezą



Ciasto: 1 szklanka cukru, 5 żółtek, 3 szklanki mąki krupczatki, 25 dag masła, 1 cukier wanilinowy, 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Masa: 1 kg agrestu, 1 l kompotu z agrestu (bez owoców), 3 budynie waniliowe

Beza: 6 białek, 2 budynie śmietankowe, 3/4 szklanki cukru, 25 dag płatków migdałów

Masło ucieramy z cukrem, dodajemy żółtka, cukier wanilinowy. Wsypujemy mąkę z proszkiem do pieczenia, cały czas ucieramy. Wrobione ciasto wstawiamy do lodówki na około 30 minut. Ciasto dzielimy na dwie części, z większej wyklejamy dno blachy o wymiarach 36 x 36 cm, z mniejszej robimy kruszonkę. Budyń mieszamy z kompotem i gotujemy. Wsypujemy owoce. Studzimy, wykładamy na ciasto. Białka ubijamy z cukrem, wsypujemy budynie i chwilę ubijamy. Wykładamy na masę, posypujemy kruszonką oraz migdałowymi płatkami. Pieczemy 45 minut w temp. 190°C.

Wiśniowe co nieco

50 dag wiśni, 10 dag cukru, 10 dag masła, 3 jaja, 10 dag mąki pszennej, 150 ml mleka, szczypta soli, 5 kropli aromatu waniliowego, płatki migdałów, łyżka tłuszczu do smarowania foremki, cukier puder do posypania

Masło roztopiamy, studzimy. Jajka miksujemy z cukrem. Ciągłe miksując, wsypujemy mąkę i sól. Stopniowo wlewamy masło, mleko, aromat, ubijamy aż ciasto będzie gęste

i gładkie jak na naleśniki. Żaroodporne naczynie smarujemy tłuszczem, na dno wysypujemy wiśnie. Wlewamy ciasto, posypujemy płatkami migdałów. Pieczemy około 10 minut w piekarniku w temperaturze 190°C. Następnie zmniejszamy temperaturę do 175°C, pieczemy jeszcze około 50 minut. Po zarumienieniu się ciasto wyjmujemy z piekarnika, po 10 minutach posypujemy cukrem pudrem. Podajemy na ciepło.

Herbatnikowy domek z malinami

1 kg malin, 2 paczki herbatników, 60 dag mielonego twarogu, 20 dag cukru, 1 cukier wanilinowy, 250 ml śmietany kremówki, sok i skórka utarta z cytryny, 3-4 łyżki kakao, kieliszek likieru czekoladowego

Twaróg ucieramy z cukrem, cukrem wanilinowym i łączymy z ubitą śmietaną. Masę dzielimy na pół, do jednej części dodajemy sok i skórkę cytrynową, do drugiej kakao i likier. W 3 rzędach układamy na folii aluminiowej połowę herbatników. Smarujemy masą kakaową i przykrywamy pozostałymi herbatnikami. Drugą warstwę herbatników smarujemy białą masą serową. Na środkowym rzędzie herbatników ustawiamy pionowo rząd malin. Następnie, pomagając sobie folią, składamy boczne rzędy herbatników tak, by powstał trójkąt. Sernik zawijamy w folię. Wstawiamy na kilka godzin do lodówki. Przed podaniem odwijamy z folii, układamy na paterze i kroimy na porcje. Dekorujemy malinami.

Czekoladowy torcik truskawkowy z mascarpone

3/4 szklanki mąki, 2 łyżki kakao, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 1/2 szklanki cukru, 2 jajka, 15 dag masła, 4 łyżki wody, 50 dag truskawek, 25 dag mascarpone, szklanka schłodzonej kremówki, 10 dag białej czekolady, 1/2 szklanki naparu kawy, 3 łyżki likieru amaretto, 5 dag ciemnej czekolady

W rondlu rozpuszczamy masło. Dodajemy cukier, kakao, wodę, studzimy. Miksujemy z jajkami, mąką i proszkiem do pieczenia. Masę nakładamy w kwadratową formę o boku 20 cm, pieczemy 40-50 minut w temp. 190°C, studzimy. Ubijamy kremówkę, czekoladę rozpuszczamy na parze. Mascarpone miksujemy, dodając schłodzoną czekoladę, dodajemy kremówkę i lekko mieszamy. Truskawki płuczemy, połowę kroimy w plasterki i mieszamy z masą. Ciasto przekrawamy na pół, nasączamy kawą z likierem, smarujemy cienką warstwą kremu. Przykrywamy drugą częścią ciasta. Wierzch ciasta smarujemy kremem oraz dekorujemy pozostałymi truskawkami. Posypujemy ciemną czekoladą.

Torcik bezowy Pawłowej

Ciasto: 12 białek z dużych jajek, 1/4 łyżeczki soli, 1 szklanka cukru pudru, 4 łyżeczki octu, 2 łyżki mąki kukurydzianej, 2 łyżeczki ekstraktu wanilii

Krem: 1 litr dobrej tłustej śmietanki, ok. 1/2 szklanki cukru pudru

Dekoracja - świeże owoce: maliny, truskawki, kiwi, brzoskwinie lub jagody

Piekarnik nagrzewamy do temp. 120°C. Bezowych blatów tak naprawdę nie piecze się, lecz suszy, dlatego temperatura jest niższa niż do tradycyjnego pieczenia. Wycinamy w papierze do pieczenia 2 okręgi o średnicy 30 cm, tj. średnicy własnej paterki na torty.



Oddzielamy żółtka od białek (żółtka nam do tego przepisu nie są potrzebne). Do białek dodajemy sól i ubijamy je na póższywno w dużej misce, dodajemy cukier i mąkę stopniowo przesiewając przez sito do białek, cały czas ubijając. Ubijamy do powstania sztywnych lśniących pików. Ubijamy około 15-20 minut, zależnie od siły miksera. Pod koniec ubijania dodajemy wanilię. Dodajemy ocet i mieszamy dokładnie, ale delikatnie ręcznie łopatką, ograniczając czas mieszania do minimum. Ubitą masę z białek wykładamy na wycięte okręgi z papieru. Dokładnie rozprowadzamy, zwracając uwagę, aby środek okręgu był nieco zagłębiony, czyli brzeg nieco grubszy od środka (to po to, by bita śmietana i owoce mniej wychodziła bokami przy krojeniu). Okręgi pieczemy około 1 godziny i 15 minut w temperaturze 120°C. Jeśli nasz piekarnik jest wystarczająco duży, jednocześnie pieczemy dwa blaty. Blaty muszą nabrać koloru lekko beżowego, ale nie mogą całkiem zbrązowieć. Wyłączamy piekarnik pozostawiając upieczone blaty wewnątrz piekarnika. Uchylamy nieco drzwiczki, aby wilgoć odparowała i pozwoliła bezowym blatom ostygnąć.

Krem: Ubijamy na sztywno śmietanę, dodajemy cukier. Część bitej śmietany wykładamy na blat bezowy i układamy owoce. Nakładamy drugi blat i rozsmarowujemy pozostałą ubitą śmietanę, dekorujemy owocami. Do bitej śmietany można po ubiciu dodać mielone orzechy. Z połowy składników można upiec jeden blat i przełożyć tylko raz bitą śmietaną.

Omlet z jagodami

30 dag jagód, 1 szklanka bitej śmietany, 8 jajek, 4 łyżki mąki, 2 łyżki masła, 3 łyżki cukru pudru, cukier wanilinowy

Żółtka oddzielamy od białka, ucieramy z cukrem i mąką. Z białek ubijamy pianę, dodajemy masę z żółtek, delikatnie mieszamy, dodajemy cukier wanilinowy, mieszamy. Na patelni rozgrzewamy masło, wlewamy 1/6 część ciasta. Smażymy na małym ogniu, aż zarumieni się spód, po czym przewracamy na drugą stronę. Smażymy kolejne omlety. Na omletach układamy umyte, przebrane jagody, placki składamy na pół. Śmietaną mieszamy z łyżką rozgniecionych jagód i szprycą wyciskamy na omlet. Od razu podajemy.

Deser z truskawkami

Szklanka schłodzonej śmietany kremówki (30%), 2 łyżki cukru pudru, płaska łyżka zmielonej kawy, 6 łyżek likieru kawowego, 35 dag truskawek, 25 małych bezików, 6 długich biszkoptów

Kremówkę ubijamy z cukrem pudrem, dodajemy kawę, mieszamy. Truskawki myjemy w zimnej wodzie, delikatnie osuszamy papierowym ręcznikiem, kroimy w kostkę. Beziki i biszkopty kruszymy tłuczkiem do mięsa. Do sześciu wysokich pucharków sypujemy pokruszone biszkopty oraz beziki, polewamy likierem kawowym. Przykrywamy pokrojonymi truskawkami. Krem kawowy nakładamy do szprycy cukierniczej z końcówką w kształcie dużej gwiazdki i wyciskamy na warstwę truskawek. Wierzch deseru dekorujemy pokrojonymi truskawkami, bezikami oraz biszkoptami. Dodatkowo deser możemy oprószyć kawą.

Truskawki po maltańsku

70 dag truskawek, 3 pomarańcze, 2 łyżki cukru wanilinowego, 1 kieliszek likieru pomarańczowego, listki mięty do dekoracji

Pomarańcze myjemy, kroimy na połówki i wykrawamy miąższ, nie uszkadzając skórki. Na dole każdej połówki odcinamy cienki pasek, aby były stabilne. Pomarańczowe wydrążone połówki wstawiamy do lodówki. Miąższ z jednej pomarańczy kroimy w kostkę, resztę miksujemy i odciskamy sok. Do soku pomarańczowego wlewamy likier, wsypujemy cukier oraz cukier wanilinowy, wszystko razem mieszamy. Truskawki myjemy i osuszamy, oczyszczamy z szypułek, kroimy na cząstki. Polewamy przygotowanym sokiem. Dodajemy pokrojony w kostkę miąższ z pomarańczy oraz pokrojone w paski listki mięty. Schładzamy w lodówce. Połówki pomarańczy napełniamy nadzieniem truskawkowym i od razu podajemy.

Maliny z sosem śmietankowym



30 dag malin, 1 szklanka mleka, łyżka budyniu śmietankowego, 1/2 szklanki kremówki, 2 łyżki cukru pudru, 2 łyżki płatków migdałowych, 3 łyżki nalewki malinowej Maliny delikatnie płuczemy, osuszamy papierowym ręcznikiem. Polewamy nalewką malinową i odstawiamy. W szklance mleka gotujemy gęsty budyń, studzimy. Schładzamy kremówkę, ubijamy na sztywno, dodajemy cukier puder. Cały czas miksując budyń na małych obrotach, dodajemy po łyżce kremówki. Maliny układamy w pucharkach, polewamy sosem śmietankowym i posypujemy płatkami migdałowymi. Deser z malin z sosem śmietankowym podajemy zaraz po przygotowaniu, gdyż sos może podejść wodą. Dekorujemy miętą.

Deser jogurtowy z rabarbarem

500 ml jogurtu naturalnego, 150 g serka homogenizowanego waniliowego, cukier wanilinowy, 3-4 łyżki cukru pudru, 2 łyżki żelatyny, 4 łydzy rabarbaru, 4 łyżki cukru, kieliszek czerwonego półwytrawnego wina

Żelatynę namaczamy w 4 łyżkach zimnej wody, podgrzewamy do rozpuszczenia się, po czym studzimy. Jogurt miksujemy z serkiem, cukrem wanilinowym i pudrem, łączymy z żelatyną. Rozlewamy do 4 miseczek, studzimy. W rondelku podgrzewamy połowę cukru, dodajemy kawałki rabarbaru. Dodajemy resztę cukru, podlewamy winem, dusimy 5 minut, ostudzimy. Deser polewamy sosem rabarbarowym.

Deser owocowo-jogurtowy

4 owoce kiwi, 4 połówki brzoskwiń, 20 dag malin, skórka otarta z 2 cytryn, 2 duże (po 400 g) jogurty naturalne, 5 łyżek płynnego miodu

Kiwi myjemy, obieramy cienutko ze skórki, kroimy w kostkę, miksujemy w malakserze z łyżką płynnego miodu. Brzoskwinie obieramy, miksujemy w osobnym naczyniu. Maliny delikatnie płuczemy, suszymy, ugniatamy widelcem. Jogurt mieszamy z pozostałym miodem i skórką otartą z cytryny. Połowę jogurtu mieszamy z połową zmiksowanych brzoskwiń. Tak przygotowane składniki układamy warstwami w wysokich pucharkach, podając od razu. Dekorujemy listkami mięty.

Truskawkowy słodki bałagan

500-600 g truskawek, 500 ml śmietanki kremówki, cukier wanilinowy (2 łyżeczki), bezy (ok. 150 g), listki mięty

Truskawki myjemy, odszypułkowujemy i umieszczamy w misce. Następnie krótko zgniatamy widelcem, tak by mieć część niemal płynną, a część wciąż w kawałkach. Mieszamy z dwoma łyżeczkami cukru, odstawiamy. Ubijamy schłodzoną śmietankę (bez cukru), wkruszamy do niej bezy, mieszamy z większością truskawek (zostawiamy ok. 100 g do ozdoby). Przekładamy do szklanych misek lub dużych kieliszków (powinniśmy uzyskać 4 duże lub 6 skromniejszych porcji). Każdą porcję deseru dekorujemy połówką truskawki oraz świeżą miętą.





Truskawkowy deser lodowy

30 dag truskawek, 4 łyżki cukru, 1 szklanka śmietany kremówki, listki mięty i bazylii
Truskawki myjemy, osączamy i usuwamy szypułki. Miksujemy z cukrem i wstawiamy na godzinę do lodówki. Schłodzoną śmietanę ubijamy na krem, delikatnie łączymy ze zmiksowanymi i schłodzonymi truskawkami. Masę truskawkowo-śmietanową wykładamy do czterech pojemników o tej samej wielkości (mogą być po jogurtach), w każdą porcję wtykamy patyczek do lodów. Tak przygotowane lody wstawiamy na 5-6 godzin do zamrażarki. Przed podaniem każdą porcję dekorujemy ziołami.

Truskawki z pieprzem

4 szklanki truskawek drobno pokrojonych, 4 łyżki brązowego cukru, 3 łyżki masła, 1/4 szklanki sznapsa truskawkowego, 1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu
W małym rondlu rozgrzewamy masło, dodajemy cukier i karmelizujemy go. Uważamy, aby nie przypalić karmelu. Dodajemy truskawki i podgrzewamy. Dodajemy sznaps i ostrożnie zapalamy. Posypujemy świeżo zmielonym pieprzem i układamy na każdą porcję lodów waniliowych. Podajemy od razu po przygotowaniu.

Malinowy jogurtowiec

25 dag kruchych ciastek, 15 dag masła, 1,6 l jogurtu naturalnego, 1/2 szklanki cukru pudru, 4 galaretki cytrynowe, 2 galaretki malinowe, maliny do dekoracji

Ciastka kruszymy tłuczkiem na drobne kawałki. Masło rozpuszczamy i dodajemy do ciastek, mieszamy. Dno formy o wymiarach 20 na 30 cm wykładamy „ciasteczkową” masą. Wstawiamy do lodówki do stężenia. Jogurt miksujemy, dodajemy cukier puder. Galaretki cytrynowe rozpuszczamy w 400 ml wrzącej wody, mieszamy, a po schłodzeniu dodajemy do jogurtu i dokładnie miksujemy. Masę jogurtową wylewamy na schłodzone ciastka i zostawiamy do zastygnięcia na 3 godz. Galaretki malinowe rozpuszczamy w 800 ml wrzącej wody. Studzimy i chłodne wlewamy na jogurtowiec. Wstawiamy ponownie do zastygnięcia w lodówce. Dekorujemy malinami i listkami melisy.

Sernik na zimno

500 ml śmietanki kremówki, 3 opakowania waniliowego serka homogenizowanego, 2 tabliczki białej czekolady, 4 łyżki żelatyny, cukier wanilinowy, sok z 1 pomarańczy

Na wierzch: 70 dag truskawek, 1 galaretka truskawkowa, 3 łyżeczki skórki pomarańczowej, listki mięty lub melisy do dekoracji

Czekoladę łamiemy na kawałki, rozpuszczamy w gorącej kąpieli wodnej, lekko przestudzoną wlewamy i mieszamy z serkiem homogenizowanym. Żelatynę rozpuszczamy w gorącym soku pomarańczowym, studzimy. Śmietanę ubijamy z cukrem wanilinowym i zimną żelatyną. Dodajemy do masy serowej. Umyte truskawki kroimy na połówki. Połowę z nich dodajemy do masy serowej, mieszamy i wlewamy do tortownicy. Odstawiamy do lodówki, aby stężała. Układamy na wierzchu pozostałe truskawki i zalewamy tężejącą galaretką. Ponownie wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Schłodzony układamy na patery, dekorujemy skórką pomarańczową i listkami mięty lub melisy.



Sernik na zimno z truskawkami

Biszkopt: 3 jajka, 1/2 szklanki mąki, 3 łyżki kakao, 3 łyżki cukru, łyżeczka proszku do pieczenia

Masa serowa: 500 g sera białego trzykrotnie zmielonego, 200 ml śmietany kremówki, 3/4 szklanki cukru, łyżka żelatyny

Białka ubijamy na sztywno, pod koniec dodajemy cukier oraz żółtka. Dodajemy przesianą mąkę z kakao i proszkiem do pieczenia, dokładnie mieszamy. Przelewamy do tortownicy o średnicy 21 cm, wstawiamy do nagrzanego do temp. 180°C piekarnika i pieczemy ok. 20-25 minut. Żelatynę rozpuszczamy w kilku łyżkach ciepłej wody, odstawiamy. Zmielony ser ucieramy z cukrem. Śmietanę ubijamy na sztywno, dodajemy do masy serowej, delikatnie mieszamy, dodajemy żelatynę i ponownie mieszamy. Masę przelewamy na biszkopt, wstawiamy do lodówki. Gdy ser zaczyna już gęstnieć, układamy na nim pokrojone w plasterki truskawki i zalewamy tężejącą, rozpuszczoną wcześniej galaretką. Wstawiamy do lodówki.

Bezy z kremem kawowym i truskawkami

Bezy: 10 dag białka, 10 dag cukru, 20 dag mielonych orzechów włoskich

Krem kawowy: 2 jajka, 50 g cukru pudru, 250 g sera mascarpone, 100 g bitej śmietany, 2 płatki żelatyny, łyżeczka kawy rozpuszczalnej

Białka z cukrem ubijamy na sztywną pianę, dodajemy orzechy. Na papier do pieczenia nakładamy łyżką ubitą pianę w formie okrągłych placuszków. Pieczemy 10-15 minut w temperaturze 140°C. Studzimy. Żelatynę rozpuszczamy w zimnej wodzie. Jajka ucieramy z cukrem, dodajemy serek mascarpone i kawę, mieszamy, dodajemy żelatynę i ubitą śmietanę. Wstawiamy do lodówki aż krem zastygnie. Krem nakładamy na krążki bezy, a na to pokrojone w plasterki truskawki. Przykrywamy drugą bezą.

Gruszka w czekoladzie



2 gruszki, 2 łyżki prażonych płatków migdałowych, pół tabliczki gorzkiej czekolady, 25 g masła

Gruszki obieramy ze skórki, pozostawiając ogonek. Usuwamy gniazda nasienne. Owoce gotujemy na małym ogniu - na parze lub w syropie z wody oraz cukru – krótko, tak aby się nie rozgotowały. Rozpuszczamy czekoladę w kąpieli wodnej, dodajemy masło i dokładnie mieszamy. Gorące gruszki polewamy ciepłym sosem i posypujemy uprażonymi płatkami migdałowymi. Serwujemy na ciepło.

Ciasto z rabarborem i twarogiem

30 dag mąki, 25 dag masła, 15 dag ścisłego twarogu, 1 jajko, 10 dag cukru pudru, cukier wanilinowy, szczypta soli, skórka starta z cytryny, 80 dag rabarbaru, pół szklanki cukru, cukier puder do posypania

Schłodzone masło siekamy z mąką, dodajemy twaróg, składniki rozkruszamy w palcach. Dodamy cukier puder, cukier wanilinowy, sól, skórkę z cytryny oraz jajko. Zagniatamy kruche ciasto, formujemy z niego kulę, owijamy folią spożywczą, wkładamy na godzinę do lodówki. Rabarbar oczyszczamy, kroimy na kawałki długości ok. 10 cm. Na patelni roztapiamy masło, wsypujemy cukier i mieszamy przez chwilę, dodajemy rabarbar, mieszamy, przesmażamy 5 minut, po czym studzimy. Ciasto rozwałkowujemy do grubości ok. 0,5 cm, kroimy na kwadraty o boku 10 cm. Na środku każdego układamy 4-5 kawałków rabarbaru. Wystające rogi zakładamy na siebie, smarujemy białkiem i dociskamy, aby się zlepiły. „Paczuszki” układamy na blasze wyłożonej pergaminem. Pieczemy ok. 15 minut w temp. 190°C. Posypujemy cukrem pudrem. Uwaga! Jeśli chcemy, aby rabarbar nabrał lekko karmelowego smaku, najpierw na patelni zrumieńmy łyżkę cukru, następnie dodajemy masło, pozostały cukier, a na koniec dodajemy rabarbar.

Sernik z malinami

Ciasto: 25 dag mąki, 10 dag masła, 5 dag cukru, 1 torebka cukru wanilinowego, żółtko, 2-3 łyżki kwaśnej śmietany

Masa: 50 dag mielonego twarogu, 10 dag cukru, 3 jajka, 1 szklanka konfitury malinowej (lub dżemu malinowego), 1 cytryna, 1 torebka budyniu malinowego

Dekoracja: 20 dag świeżych malin, cukier puder, listki mięty lub melisy

Zagniatamy kruche ciasto. Schładzamy w lodówce przez 20 minut, po czym rozwałkowujemy, wykładamy nim dno i boki formy o średnicy 30 cm. Żółtka oddzielamy od białek, ucieramy z cukrem do białości. Konfiturę malinową dodajemy do mielonego sera razem z utartymi żółtkami, skórką otartą z cytryny oraz wyciśniętym z niej sokiem. Masę serową mieszamy z proszkiem budyniowym. Na koniec dodajemy ubite na sztywną pianę białka. Wyłożoną ciastem formę wypełniamy masą serową. Sernik wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C. Pieczemy na złoty kolor przez 45 minut. Po ostudzeniu wyjmujemy z formy, wierzch posypujemy cukrem pudrem i dekorujemy malinami.

Przekładaniec truskawkowy z kremem owocowym

Ciasto: 4 jajka, 4 łyżki mąki kukurydzianej, 4 łyżki cukru, łyżka mąki ziemniaczanej, szczypta soli

Krem: 50 dag truskawek, 10 dag malin, 1/2 szklanki cukru, 3/4 szklanki cukru pudru, 40 dag masła, sok z połowy cytryny

Do nasączenia ciasta: 1/4 szklanki wody, sok z połowy cytryny, 2 łyżki cukru

Żółtka ucieramy z cukrem. Białka ze szczyptą soli ubijamy na sztywną pianę. Do utartych żółtek dodajemy ubitą pianę z białka, lekko mieszamy. Do masy jajecznej przesiewamy obie mąki i mieszamy. Ciasto wylewamy do foremki o bokach 20 x 30 cm wyłożonej papierem do pieczenia, pieczemy 10-15 minut (180°C). Wyjmujemy, studzimy, kroimy na 3 paski wzdłuż dłuższego boku. Truskawki płuczemy, kroimy, łączymy z malinami oraz cukrem i smażymy do czasu aż masa zgęstnieje. Studzimy. Masło ucieramy z cukrem pudrem, dodając po łyżce owoców. Zanim podamy kolejną łyżkę owoców, poprzednia powinna dobrze się połączyć z masłem. Biszkopt nasączamy ponczem (woda z sokiem z cytryny i cukru), smarujemy kremem, wierzch ciasta smarujemy pozostałym kremem. Dodatkowe truskawki płuczemy, osuszamy, przekrawamy na pół i dekorujemy ciasto. Odstawiamy na godzinę do lodówki.

Panierowany camembert

2 serki camembert (może być zwykły Turek), świeża bazylia, 2 żółtka, troszkę mleka, bułka tarta ze zmielonymi orzechami włoskimi 1:1, przyprawy: pieprz, sól, trochę papryki mielonej, olej albo inny tłuszcz do smażenia

Okrągły serek przekrawamy wzdłuż na 2 połówki, obtaczamy w jajku z posiekanymi listkami bazylii, pieprzem, solą i papryką. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu krótko, na złoty kolor. Dekorujemy plasterkiem ananasa i winogronami.



Grzanki cynamonowe

40 dag dużych truskawek, 1 pomarańcza, 4 kromki chałki lub ciasta drożdżowego, 2 szklanki mleka, 1 jajko, 4 łyżki brązowego cukru, 4 łyżki likieru pomarańczowego, 4 łyżki masła, mielony cynamon, listki melisy lub mięty do dekoracji

Pomarańczę myjemy, ze skórki zestrugujemy wiórki i wyciskamy sok. Umyte truskawki kroimy w połówki, kilkakrotnie nakłuwamy widelcem, skrapiamy sokiem pomarańczowym i likierem. Mleko roztrzepujemy z jajkiem oraz szczyptą cynamonu. Zanurzamy kromki chałki. Na patelni rozpuszczamy dwie łyżki masła z dwoma łyżkami brązowego cukru. Smażymy pieczywo z jednej strony na rumiano przez 4 minuty. Obracamy grzanki. Dodajemy pozostałe masło i cukier. Na wierzchu układamy truskawki. Smażymy 4 minuty, aż spody się zarumienią. Grzanki układamy na talerzu i polewamy pozostałym na patelni masłem ze skarmelizowanym cukrem, posypujemy otartą skórką pomarańczową i dekorujemy listkami ziół.

Naleśniki z truskawkami

20 dag mąki, sól, 2 jajka, oliwa, 250 ml mleka, 0,5 litra lodów waniliowych, 2-3 łyżki startej czekolady, cukier puder lub gotowa polewa truskawkowa

Nadzienię: 70 dag truskawek, 3 łyżki rumu, 5 łyżek dżemu truskawkowego, sok z cytryny

Miksujemy jajka, mleko, przesianą mąkę i szczyptę soli. Odstawiamy ciasto naleśnikowe na 30 minut, a potem jeszcze raz mieszamy. Rozgrzewamy patelnię, smarujemy oliwą. Wlewamy taką porcję ciasta, aby rozlało się cienką warstwą po całej patelni. Truskawki myjemy, kroimy na cząstki i skrapiamy rumem. Rozpuszczamy, podgrzewamy, dżem mieszamy z sokiem z cytryny. Smarujemy naleśniki, układamy truskawkami i składamy w trójkąty. Naleśniki układamy na talerzach, posypujemy cukrem pudrem. Obok układamy kulki lodów, posypujemy czekoladą i polewamy sosem truskawkowym. Deser można ozdobić listkami melisy lub mięty.

Jagodowe niebo

Ciasto: 1 szklanka wody gazowanej, 1 szklanka mleka, 20 dag mąki, 2 jajka, 2 łyżki oleju

Masa jagodowo-serowa: 25 dag białego sera, 50 dag jagód, cukier waniliowy, jogurt jagodowy mały (ewentualnie kilka łyżek śmietany)

Ucieramy mikserem jajka, dodajemy mąkę, wodę, mleko, wyrabiamy ciasto, a na koniec dajemy dwie łyżki oleju. Smażymy na złoto cienkie naleśniczki. Jagody miksujemy z serem, cukrem oraz jogurtem na gładką, puszystą masę. Masą jagodowo-serową smarujemy naleśniki, zwijamy w ruloniki lub trójkąty i zasmażamy. Posypujemy jagodami. Całość można połączyć śmietaną i posypać owocami.

Zapiekanka jabłecznikowa z żurawiną

20 dag ryżu, szklanka mleka, 10 dag rodzynek, 3 jabłka, słoiczek powideł z żurawin, 3 jajka, 1/2 szklanki cukru, 10 dag masła, cukier wanilinowy, do dekoracji listki mięty lub melisy

Gotujemy mleko ze szczyptą soli, wsypujemy ryż i gotujemy na małym ogniu. Rodzynki zalewamy wrzątkiem, kiedy staną się miękkie - odlewamy wodę i osuszamy. Jaja rozbijamy, oddzielamy żółtka od białek. Masło ucieramy z cukrem, cukrem wanilinowym na białą puszystą masę. Nie przerywając ucierania dodajemy po jednym żółtku. Kolejne dodajemy, gdy poprzednie się połączy z masą. Ryż łączymy z masą maślano-jajeczną, dodajemy rodzynki i ubitą z białek pianę. Formę żaroodporną smarujemy masłem. Wykładamy masą ryżowo-rodzynkową. Powierzchnię zapiekanki wyrównujemy łyżką. Jabłka obieramy i kroimy na połówki, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w krążki. Układamy na wierzchu zapiekanki. W otwory jabłek układamy małe porcje powideł żurawinowych. Zapiekankę wstawiamy do rozgrzanego piekarnika o temperaturze 180°C i pieczemy około 30 minut. Dekorujemy listkami mięty. Podajemy ze śmietaną.

Puszysta kwaskowa tarta

Po 20 dag malin, winogron, porzeczek, 4 morele, 1/2 szklanki cukru pudru, cukier wanilinowy, 3 jajka, 10 dag masła, 1 szklanka mąki pszennej, 6 łyżek śmietany, łyżka skórki pomarańczowej, 5 dag posiekanych migdałów, do ozdoby; cukier puder i mięta

Owoce przebieramy, myjemy, osuszamy. Morele przekrawamy na pół, wyjmujemy pestki, miąższ kroimy w paski. Masło ucieramy z cukrem pudrem i cukrem wanilinowym na białą i puszystą masę. Nie przerywając ucierania, dodajemy po jednym jajku. Kolejne dodajemy, gdy poprzednie połączy się z masą. Na koniec dodajemy śmietanę, skórkę pomarańczową i mąkę. Dokładnie mieszamy. Formę do tarty smarujemy tłuszczem, układamy połowę ciasta, większość owoców (pozostałą część odkładamy), posypujemy migdałami. Przykrywamy pozostałą częścią masy i wstawiamy ciasto do piekarnika nagrzanego do 180°C, pieczemy około 40 minut. Tartę dekorujemy owocami, posypujemy cukrem pudrem, ozdabiamy miętą. Gorącą tartę przed podaniem możemy poleać polewą jogurtową wykonaną z gęstego jogurtu naturalnego, wymieszanego z łyżką startej czekolady i łyżką posiekanej mięty.

Sorbet owocowy

Sorbet owocowy nie tylko orzeźwia i świetnie smakuje. Przygotowany ze świeżych owoców, jest zdrowym deserem na upalne dni. Sorbet można przygotować z rodzimych sezonowych owoców - truskawek, poziomek, malin, czereśni, jabłek czy gruszek. Ale nie tylko, również egzotyczne owoce, takie jak kiwi czy melon świetnie nadają się do tego, aby przygotować z nich pyszny lodowy lekki i zdrowy deser.

Sorbet z kiwi

4 owoce kiwi, 1/3 szklanki cukru, 2 białka, sok z połowy cytryny, owoc kiwi do dekoracji

Gotujemy szklankę wody z cukrem na małym ogniu przez ok. 10 minut, co jakiś czas mieszamy. Syrop zdejmujemy z gazu, odstawiamy do ostudzenia. Owoce kiwi cienko obieramy, kroimy na mniejsze kawałki, miksujemy, mieszamy z zimnym syropem cukrowym. Białka ubijamy na sztywną pianę, łączymy z musem owocowym. Masę przelewamy do płaskiego, zamkniętego pojemnika. Wstawiamy do zamrażarki na 4-5 godzin, co jakiś czas mieszamy zamarzający sorbet widelcem. Gotowy deser przekładamy do pucharków, dekorujemy plasterkami kiwi.

Sorbet truskawkowy

50 dag truskawek, 3/4 szklanki cukru brązowego, szklanka białego wina półsłodkiego, 4 łyżki nalewki owocowej

Dekoracja: 30 dag truskawek, 4 łyżki nalewki owocowej

Truskawki płuczemy, kroimy na połówki, zasypujemy cukrem i odstawiamy na 2 godziny, a następnie miksujemy. Dodajemy wino oraz nalewkę, mieszamy. Przelewamy do płaskiego pojemnika, przykrywamy i zamrażamy przez ok. 6 godz. Przed podaniem wyjmujemy na 5 minut, aby masa lekko zmiękła. Formujemy kulki. Sorbet podajemy w pucharkach z pokrojonymi i wymieszanymi z nalewką świeżymi truskawkami.



Koktajle truskawkowe, jagodowe, jogurtowe, rzodkiewkowe

Koktajle owocowe i warzywne mają to do siebie, że kochają je wszyscy. Na bazie mleka lub jogurtu, soku owocowego, przecieru warzywnego - nie ma lepszego pomysłu na zdrowy początek dnia!

- Arbuzowo-melonowy miąższ melona miksujemy z listkami świeżej mięty i naparem (jedną gałązkę mięty zalewamy szklanką wrzątku), doprawiamy sokiem z cytryny, rozlewamy do szklaneczek. Uzupełniamy zmiksowanym miąższem arbuza.
- Szklanka jogurtu naturalnego, szklanka malin lub jagód, po jednej sztuce banana i papai, szczypta imbiru. Papaję i banana kroimy na kawałki, miksujemy z pozostałymi składnikami.
- Szklankę jogurtu naturalnego, kefiru lub maślanki miksujemy ze szklanką jagód lub borówki amerykańskiej, 1 łyżeczką płynnego miodu, 1 łyżeczką likieru miętowego. Przelewamy do szklaneczek, wierzch posypujemy gorzką czekoladą oraz dekorujemy listkami mięty.
- Szklankę jogurtu naturalnego, kefiru lub maślanki miksujemy ze szklanką truskawek i 1 łyżeczką płynnego miodu. Posypujemy posiekaną melisą.
- Szklanka jogurtu i soku z pomarańczy, 3 marchewki, ok. 10 truskawek, 2 łyżki popingu amarantusowego, łyżka orzechów. Wyciskamy sok z marchewki, miksujemy z pozostałymi składnikami.



- 2 średnie pomidory, pół szklanki jogurtu, łyżka koperku lub natki z pietruszki. Obrane ze skóry pomidory miksujemy z ziołami oraz jogurtem.
- Miksujemy po trzy łyżki czarnych, czerwonych i białych porzeczek. Dodajemy 3/4 szklanki maślanki lub jogurtu naturalnego, trzy listki mięty i trzy łyżki miodu.
- Do sokowirówki dajemy dwie umyte i obrane marchewki, średniej wielkości jabłko i pomarańczę.
- Kilka gałązek zielonej pietruszki miksujemy ze szklanką maślanki, szczyptą soli morskiej i odrobiną białego pieprzu. Szklankę dekorujemy plasterkiem ogórka.

- 1/2 szklanki kefiru, pęczek rzodkiewek, 2 łyżki posiekanego koperku, ząbek czosnku, sól, świeżo zmielony czarny pieprz. Rzodkiewki oczyszczamy, kroimy, a następnie miksujemy z kefirem oraz czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Dodajemy koperek, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.
- Szklanka jogurtu, duże awokado, pół szklanki mleka, 3 łyżki soku z cytryny, ząbek czosnku, kilka kropli sosu worcester, sól, pieprz. Awokado obieramy, kroimy, miksujemy z jogurtem, mlekiem oraz czosnkiem. Doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, sosem worcester, solą i pieprzem. Przelewamy do szklanek, dekorujemy kawałkiem cytryny i awokado.
- Duża gruszka, 3 łydgi selera naciowego, 1/2 długiego świeżego ogórka, 3/4 szklanki niegazowanej wody, 2 łyżki soku z cytryny, sól, biały pieprz. Seler, ogórek i obraną gruszkę miksujemy z wodą, sokiem z cytryny oraz szczyptą soli i pieprzu.
- 2 szklanki naturalnego jogurtu, 1 ogórek, 2 ząbki czosnku, pęczek koperku, pół pęczka natki, pół pęczka bazylii, sól.

Chłodnik

Chłodnik to nic innego jak zupa podana na zimno. Idealnie nadaje się na letnie, upalne dni. W Polsce najbardziej popularny jest chłodnik litewski, czyli zupa gotowana na młodej botwince, z dodatkiem zsiadłego mleka lub kwaśnej śmietanki, kwaszonych ogórków oraz przypraw. Często podaje się również zupy owocowe - podczas upalnych dni to orzeźwienie i ochłoda. Chłodnik na słodko można przygotować z praktycznie każdego rodzaju owocu. Bazą są sezonowe, rodzime truskawki, maliny, morele, jagody czy czereśnie. Chłodnik można wykonać również w wersji czekoladowej. Na Bałkanach taką zimną zupą jest tarator. W Hiszpanii z kolei funkcję chłodnika spełnia gazpacho.

Chłodnik tarator



1 ogórek, 1/2 l gęstego jogurtu i przegotowanej wody, 2 łyżki oliwy, 5 dag orzechów włoskich, 3 ząbki czosnku, koperek, cukier, sól, pieprz

Ogórkę myjemy, obieramy, kroimy w małą kostkę. Solimy, odstawiamy na 5 minut. Orzechy i koperek siekamy. Czosnek obieramy, siekamy, ucieramy z solą i oliwą. Jogurt ubijamy z zimną wodą. Ogórkę płuczemy, by usunąć sól. Dodajemy do jogurtu, łączymy z orzechami, czosnkiem i oliwą, doprawiamy. Zupę schładzamy, wstawiając do lodówki na kilka godzin.

Chłodnik z rokpołem i dymką

20 dag sera rokpol, szklanka bulionu, 4 szklanki jogurtu, 1/4 pęczka koperku, pęczek cebulki dymki, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz, 5 ziarenek czerwonego pieprzu

Bulion podgrzewamy, wkruszamy do niego połowę sera rokpol i dokładnie mieszamy. Miksujemy, ciepły bulion łączymy z jogurtem naturalnym. Dymkę i koperek płuczemy, suszymy, kroimy, dokładamy do jogurtu z bulionem. Zupę doprawiamy do smaku solą, szczyptą mielonego białego pieprzu oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Odstawiamy do lodówki na około 30 minut, aby wszystkie smaki się połączyły. Pozostały ser kroimy ostrym nożem w dość grubą kostkę. Schłodzoną zupę rozlewamy do miseczek. Posypujemy pokrojonym serem. Chłodnik podajemy z podsmażonymi na oleju grzankami z bułki lub bagietki. Chłodnik dodatkowo można posypać połówkami orzechów włoskich lub uprażonymi migdałowymi płatkami.

Słodki chłodnik

1 l jogurtu naturalnego, 30 dag truskawek, 20 dag malin i porzeczek, cukier waniliowy, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka skórki otartej z cytryny, 6 łyżek bitej śmietany, listki melisy

Owoce myjemy, osączamy, obieramy z szypułek. Porzeczki i maliny miksujemy, przecieramy przez sito, mieszamy z jogurtem. Doprawiamy cukrem wanilinowym, sokiem z cytryny, skórka otarta z cytryny. Dodajemy pokrojone truskawki. Łączymy z bitą śmietaną. Wstawiamy do lodówki na 2 godziny. Przed podaniem dekorujemy listkami melisy.

Truskawkowy chłodnik z sokiem pomarańczy

60 dag truskawek, 1/2 szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy, 3 łyżki miodu, miąższ z połowy laski wanilii, 1/2 łyżeczki startego imbiru, 20 dag serka waniliowego, 5 dag posiekanej białej czekolady, listki melisy

Truskawki płuczemy, delikatnie osuszamy, usuwamy szypułki. 50 dag owoców miksujemy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy, startym imbirem, miodem i miąższem z połowy laski wanilii. Na godzinę odstawiamy do lodówki. Do schłodzonego chłodnika dodajemy pozostałe, pokrojone w cienkie plasterki truskawki. Gotowy chłodnik przelewamy do miseczek. Dekorujemy łyżką serka waniliowego, posiekaną lub startą na tarce czekoladą oraz listkami melisy.

Chłodnik jagodowy z makaronem

50 dag jagód, cukier do smaku, 10 dag grubszego makaronu (np. wstążki, kolanka), 250 ml śmietany, sól

Jagody przebieramy, płuczemy, odsączamy. Wsypujemy do rondelka, zalewamy zimną wodą, tak by tylko je przykrywała, doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy 3 minuty na małym ogniu, słodzimy, studzimy. Makaron gotujemy al dente (na półtwardo) w osolonym wrzątku, odcedzamy. Ugotowane jagody mieszamy ze śmietaną, schładzamy. Chłodnik podajemy z makaronem. Dekorujemy listkami mięty.

Orzeźwiające napoje

Latem więcej pijemy, a mniej jemy. Nudną wodę można zamienić na przygotowane szybko napoje, cierpki smak limonki, słodki sok malinowy, liść mięty. Niezależnie od tego, co w nim lubimy, możemy otrzymać wspaniały smak bez dodatku dużych ilości cukru i kalorii. Dodatkowo możemy wybrać świeże składniki, takie jak arbuzy, jagody i owoce cytrusowe, o intensywnym smaku, bogate w przeciwutleniacze, błonnik i inne składniki odżywcze. Szklanka zimnej lemoniady brzmi wspaniale w gorące, letnie popołudnie.



Napój z imbiru

1 l gazowanej wody mineralnej, 140 g świeżego imbiru, 4 łyżki brązowego cukru, 3 cytryny, kilka listków świeżej mięty do przybrania

Ucieramy imbir na tarce o dużych oczkach, wrzucamy do miski i zasypujemy cukrem. Dodajemy cytryny ze skórkę. Całość zgniatamy tłuczkiem i wciskamy sok z cytryn. Wlewamy wodę i odstawiamy na 10 minut. Dodajemy cukier (gdy napój jest za kwaśny) lub sok z cytryny (gdy jest za słodki). Odcedzamy przez sitko, przelewamy do dzbanka, wrzucamy kilka listków świeżej mięty i sporo kostek lodu.

Lemoniada arbuzowa

4 szklanki arbuza bez pestek, sok wyciśnięty z 3 cytryn, 2 łyżki cukru

Wszystkie składniki mieszamy. Napój podajemy z lodem. Jedna szklanka tej słodkiej mikstury zawiera tylko 50 kcal, ponadto pokrywa w 45% dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.

Napój jeżynowy

6 szklanek wody, 3 szklanki świeżych jeżyn, 1/2 szklanki brązowego cukru, 2/3 szklanki świeżego soku z limonki (ok. 4 limonki), 8 cienkich plasterków limonki

Do miksera wlewamy 1 szklankę wody, 3 szklanki jeżyn i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Pestki przecieramy przez sitko. Dodajemy pozostałe 5 szklanek wody, 1/2 szklanki brązowego cukru i 2/3 szklanki soku z limonki, mieszamy. Całość przelewamy do dzbanka, dekorujemy plasterkiem cytryny i dodajemy do środka kilka całych jeżyn.

Arbuz i maliny

2 szklanki arbuza bez pestek, 1 szklanka malin, 1 szklanka lodu, 2 łyżki cukru do smaku

Miksujemy wszystkie składniki.

Awokado z malinami

1 szklanka soku pomarańczowego, 1 szklanka soku malinowego, obrane awokado (bez pestki), szklanka mrożonych malin

Całość miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.

Kompot z rabarbaru i jabłka

1 łydyga rabarbaru, 1 jabłko, woda, cukier

Owoce obieramy, kroimy i zalewamy wodą. Dodajemy cukier do smaku i gotujemy 10 minut. Studzimy. Podajemy schłodzony.

Letni orzeźwiający lodowy drink

50 dag poziomek lub malin, kilka jagód do ozdoby, 20 dag miodu, 1 szklanka białego musującego wina, 1 białko

Owoce myjemy, dokładnie osuszamy, przecieramy przez gęste sito, aby pozbyć się pestek. Miód rozpuszczamy w winie, białko z jajka ubijamy na sztywną pianę, w miseczce dokładnie łączymy wszystkie przygotowane składniki, wstawiamy na 3 godziny do zamrażalnika. Zamrożoną masę kruszymy i ucieramy w mikserze lub spulchniamy, skrobiąc łyżką. Malinowy drink przekładamy szybko do pucharków, przybieramy całym owocami.

Truskawkowa róża

Z 16 truskawek usuwamy szypułki, odcinamy spodnią część z 4 truskawek. Będą one stanowiły środkową część róż. Pozostałe truskawki kroimy wzdłuż na cienkie plasterki (z każdej truskawki powinno wyjść około 8 plasterków). Będą to płatki róż. Do szklanek z deserem wtykamy przy krawędziach po 2 listki świeżej mięty. Zaczynamy układać truskawkowe płatki w taki sposób, aby ich szpiczasta część była skierowana na zewnątrz naczynia. Zaczynamy od ułożenia pierwszego okręgu - płatki truskawkowe powinny nieco wystawać poza krawędź szklanki. Po zrobieniu pierwszego okręgu robimy drugi, jednak ten powinien być ułożony nieco bliżej środka szklanki. Truskawkowe płatki drugiego okręgu powinny znaleźć się pomiędzy płatkami z pierwszego okręgu. W taki sam sposób układamy pozostałe płatki. Na koniec w sam środek układamy truskawkę z odciętą spodnią częścią. Truskawki lubią miętę i melisę.

CO WARTO WIEDZIEĆ?

- Owoce najlepiej jeść na surowo.
 - Wszystkie warzywa i owoce należy bardzo dokładnie płukać pod bieżącą wodą – nie moczyć!
 - Obierać trzeba cienko, bowiem najwięcej witamin znajduje się pod skórką.
 - Surówki powinno się przygotowywać tuż przed posiłkiem, skrapiając je sokiem z cytryny, przyprawiając oliwą, majonezem, śmietaną lub sosami.
 - Piękne i różnorodne barwy owoców i warzyw nie są jedynie fantazją natury, ale przede wszystkim ważną informacją o cennych składnikach odżywczych.
 - Żółta, pomarańczowa lub czerwona barwa warzywa i owoce zawdzięczają karotenoidom. Odpowiadają one także za ich specyficzny smak i zapach. Barwniki te należą do najtrwalszych barwników występujących w żywności. W czasie obróbki technologicznej i kulinarnej ich straty są niewielkie, wynoszą od 10% do 20% (boćwina, cykorja, dynia, jarmuż, koperek, marchew, natka pietruszki, szczaw, szpinak; brzoskwinie, mango, melon, morele, śliwki).
 - BAZYLIA - wyróżnia się intensywnym zapachem, a doświadczeni kucharze nie zalecają łączenia jej w potrawach z innymi ziołami, jedynie czosnek stanowi wyjątek.
 - AWOKADO w sprzedaży jest niedojrzałe i twarde, wówczas należy zawinąć je w papier i odłożyć na parapet. Po dwóch dniach owoc będzie nadawał się do spożycia.
 - Jak zrobić karmel? Karmel to cukier, który najpierw topi się, a później ogrzewa, aż do uzyskania złotego lub ciemnobrązowego koloru, w zależności od tego jak długo jest ogrzewany. Cukier będzie stale ciemniał, aż do momentu przelania karmelu z rondelka lub dolania zimnego płynu.
- Sos z karmelu doskonale nadaje się, jako dodatek do lodów lub deserów owocowych. W trakcie przygotowywania karmelu, w osobnym garnku podgrzewamy 300 ml śmietany. Gdy karmel osiągnie odpowiednią barwę, łączymy składniki razem. Mieszamy całość i odstawiamy do ostygnięcia.

SPIS TREŚCI

Sałatka z truskawkami na szynce	4
Orzeźwiająca sałatka z arbuzem i miętą	4
Dietetyczna sałatka z borówkami amerykańskimi	4
Sałatka z truskawkami i serowymi kulkami	4
Sałatka arbuzowa z fetą	5
Rubinowa sałatka owocowa	5
Ciasto agrestowe z bezą	6
Wiśniowe co nieco	6
Herbatnikowy domek z malinami	7
Czekoladowy torcik truskawkowy z mascarpone	7
Torcik bezowy Pawłowej	7
Omlet z jagodami	9
Deser z truskawkami	9
Truskawki po maltańsku	9
Maliny z sosem śmietankowym	10
Deser jogurtowy z rabarbarem	10
Deser owocowo-jogurtowy	11
Truskawkowy słodki bałagan	11
Truskawkowy deser lodowy	12
Truskawki z pieprzem	12
Malinowy jogurtowiec	13
Sernik na zimno	13
Sernik na zimno z truskawkami	14
Bezy z kremem kawowym i truskawkami	14
Gruszka w czekoladzie	14
Ciasto z rabarbarem i twarogiem	15
Sernik z malinami	15
Przekładaniec truskawkowy z kremem owocowym	16
Panierowany camembert	16
Grzanki cyrkonowe	17
Naleśniki z truskawkami	17
Jagodowe niebo	17
Zapiekanka jabłecznikowa z żurawiną	18
Puszta kwaskowa tarta	18
Sorbet z kiwi	19

Sorbet truskawkowy	19
Koktajle truskawkowe, jagodowe, jogurtowe, rzodkiewkowe	20
Chłodnik tarator	21
Chłodnik z rokpołem i dymką	22
Słodki chłodnik	22
Truskawkowy chłodnik z sokiem pomarańczy	22
Chłodnik jagodowy z makaronem	23
Napój z imbiru	24
Lemoniada arbuzowa	24
Napój jeżynowy	24
Arbuz i maliny	24
Awokado z malinami	24
Kompot z rabarbaru i jabłka	24
Letni orzeźwiający lodowy drink	25
Truskawkowa róża	25



Zachodniopomorski
Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Barzkowicach

73-134 Barzkowice
tel. 91 561 37 00 do 02
fax 91 561 37 91
e-mail: barzkowice@home.pl
www.zodr.pl

ISBN 978-83-61534-90-7