BIOOIL LABORATORIUM

Wielkanocne PRZEPISY

Wielkanoc

to ogólne określenie okresu świątecznego obejmującego Wielki Piątek, Wielką Sobotę, Niedzielę Wielkanocną i Lany Poniedziałek. Kojarzy nam się przede wszystkim z wymiarem spożywczym (kulinarnym), choć tak naprawdę jest to czas na świętowanie wydarzeń niezwykle istotnych dla wyznawców wiary chrześcijańskiej – wydarzenia te upamiętniają misterium paschalne Jezusa Chrystusa: jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie.

Symbolem Wielkanocy, uzasadnionym kulturowo i religijnie, który dzisiaj nosi znamiona raczej znaku rozpoznawczego jest… **jajko**.
Wiele osób Wielkanoc świętuje przede wszystkim ze względu na przysmaki z jajkami, aniżeli pamiątkę wydarzeń religijnych.
Dlaczego jajko? Jajko od tysięcy lat uznawane jest za symbol życia, początku, odrodzenia.

Niezależnie od tego jakie wyznanie reprezentujecie, jeśli świętujecie wiosną Wielkanoc, z pewnością uwielbiacie jajka. I właśnie taki jest przygotowany przez nas e-book – bardzo jajeczny. Skomponowaliśmy dla Was przepisy na potrawy klasyczne, ale i finezyjne. Z naszego ebooka możecie czerpać inspiracje zarówno na wielkanocny stół, jak i na codzienną potrawę niezależnie od pory roku.

BIOOIL
LABORATORIUM

Farbowanie jajek

Święta Wielkanocne to również wieloletnia tradycja ozdabiania jajek! Pisanki, kraszanki i inne regionalne ozdoby z jajek to symbole wiosennych świąt. Istnieje wiele metod ozdabiana jajek. Jedną z nich jest farbowanie jajek na różne kolory. Można to robić na różne sposoby, my jednak zachęcamy Was do ekologicznego farbowania jajek – bezpiecznie, bez chemii, tylko przy użyciu produktów spożywczych. Jak zafarbować jajka przy użyciu składników, które znajdziecie w każdej kuchni?

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE:

1. Przygotowanie naturalnego barwnika warto zacząć dzień wcześniej. Składnik farbujący zalewamy wodą, dodajemy odrobinę soli i zostawiamy na noc. Następnie zagotowujemy wodę, dodajemy łyżkę octu i odcedzamy. Dopiero do takiego barwnika wkładamy jajo.
2. Możemy farbować jaja surowe i te już ugotowane. Mocniejszą barwę uzyskamy na jajach surowych, które nie były wcześniej gotowane.
3. Ładniejsze i bardziej intensywne kolory będą na jajkach z białą skorupką.

Majonez lniany

/ Składniki:

1 żółtko
200 ml oleju lnianego
2 łyżki musztardy
(najlepiej Dijon)
sól i pieprz do smaku
opcjonalnie: sok z cytryny

/ Przygotowanie:

1. Żółtko wbijamy do wysokiego naczynia.
2. Dodajemy 1 łyżkę musztardy i miksujemy.
3. Stale miksując, dolewamy strużką olej lniany.
4. Mniej więcej w połowie procesu, dodajemy drugą łyżkę musztardy i miksujemy dalej.
5. Gdy majonez przyjął już odpowiednią konsystencję i kolor, przyprawiamy do smaku.

Tak przygotowany majonez, możemy w lodówce przechowywać kilka dni. To znakomita propozycja na wielkanocny stół – zdrowy domowy majonez Omega 3.

Zakochane jajeczka

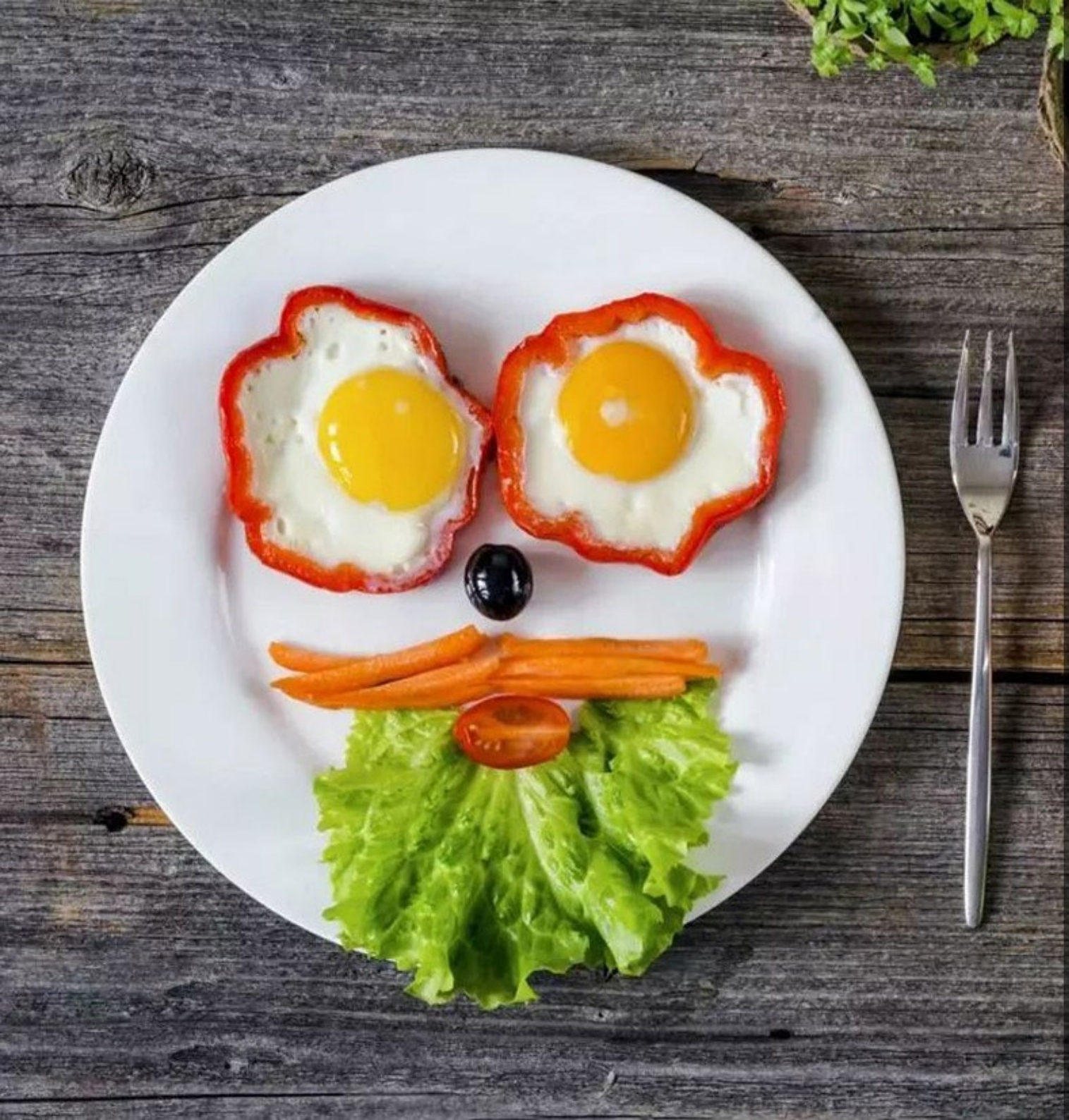
JAK przygotować jajka
w kształcie serca?

/ Przygotowanie:

1. Ugotuj na twardo jajko.
2. Przygotuj ołówek lub kredkę i mocną nitkę lub gumkę recepturkę oraz kartonik.
3. Wykonaj konstrukcję zgodną z instrukcją:

Wielkanoc z jajem

Chcesz przygotować ciekawe potrawy i przekąski dla swoich dzieci? A może po prostu chcesz rozweselić wielkanocny stół? Zobacz co dla Ciebie przygotowaliśmy! Mamy nadzieję, że się zainspirujesz!



Jajeczny brodacz

/ Składniki:

kilka liści sałaty
kilka pomidorków
papryka czerwona
Jaja
kilka oliwek

/ Przygotowanie:

1.Warzywa dokładnie myjemy i osuszamy.
2. Pomidorki dzielimy na połówki.
3. Z papryki kroimy kilka paseczków.
4. Z reszty papryki wykrawamy „obręcze" o grubości ok. 1 cm.
5. Obręcze wrzucamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju kokosowego
6. Do obręczy wbijamy po 1 jajku – i smażymy jajko aż zetnie się białko – konsystencja żółtka nie będzie taka, jaką twój domownik lubi najbardziej.
7. Skompletuj piękny obraz na talerzu!

Wiosenne jajeczka w papryce

/ Składniki:

Papryka (dowolny kolor)
jajka
sól, pieprz
olej kokosowy

/ Przygotowanie:

Paprykę umyj i usuń gniazdo nasienne bez przekrawania jej. Pokrój poprzecznie na plastry w taki sposób, aby papryka była „foremką" w której usmażysz jajko. Na rozgrzanej patelni umieść odrobinę oleju kokosowego, wbij jajo, przypraw solą, pieprzem i usmaż do pożądanej konsystencji

Króliczki z jajek

/ Składniki:

jaja ugotowane na twardo
szczypiorek
goździki
papryka

/ Przygotowanie:

PRZYGOTOWANIE:
1. Jaja gotujemy na twardo i obieramy. Odcinamy cienki plaster z dołu (tak, by zawierał żółtko).
2. Pozostałą część obracamy „do góry nogami", nacinamy i wsadzamy uszy z odkrojonej części.
3. Z goździków formujemy oczy, z papryki nosek, a ze szczypiorku wąsy. Zamiast goździków można użyć np. pieprzu.

Kurczaki w gniazdach

/ Składniki:

kilka jaj ugotowanych na twardo
Kilka sporych pieczarek
pęczek pietruszki
papryka czerwona
pieprz ziarnisty
majonez
olej kokosowy – do podsmażenia pieczarek

/ Przygotowanie:

1. Jaja gotujemy na twardo.
2. Pieczarki myjemy, wycinamy nóżki, smażymy na oleju kokosowym, aby nie były surowe.
3. Do środka kapeluszy pieczarek, dodajemy odrobiny majonezu.
4. Usadzamy jajecznego kurczaka na pieczarkowej grzędzie – w boki wkładamy gałązki pietruszki.
5. W jajko wbijamy oczy, nosek i grzebień z papryki.

Chaczapuri z jajkiem

/ Składniki:

ciasto:
500 g mąki
10 g drożdży
500 ml wody lub mleka
1 łyżeczka soli
1 łyżka cukru
mąka do podsypywania

farsz:
dowolne rodzaje sera
żółtego i serów kruchych
jajko
sól i pieprz
świeże zioła

/ Przygotowanie:

1. Drożdże ucieramy z cukrem, dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy sprężyste ciasto. Przygotowane odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce – przykrywamy szmatką.
2. Kruszymy lub ścieramy sery i mieszamy je ze sobą.
3. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 5 równych części, formujemy kule i rozwałkowujemy placki.
4. Na środek każdego placka wysypujemy ser, a następnie zawijamy brzegi w taki sposób, by utworzyć kształt zamkniętych łódeczek.
5. Gotowe placki z serem wkładamy na blachę z papierem i pieczemy w temperaturze 180 stopni około 15 – 20 minut. Dopiero wtedy wbijamy jajka, posypujemy ziołami, solą i pieprzem i pieczemy tak długo, aż jajo się zetnie.

Chaczapuri z szynką parmeńską i mozarellą

/ Składniki:

ciasto:
150 g mąki
5 g drożdży
100 ml wody lub mleka
1/3 łyżeczki soli
1/3 łyżki cukru
mąka do podsypywania

farsz:
szynka parmeńska
1 kulka mozarelli
2 jaja
sól i pieprz
świeże zioła

/ Przygotowanie:

1. Drożdże ucieramy z cukrem, dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy sprężyste ciasto. Przygotowane odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce – przykrywamy szmatką.
2. Kruszymy lub ścieramy sery i mieszamy je ze sobą.
3. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 5 równych części, formujemy kule i rozwałkowujemy placki.
4. Na środek każdego placka wysypujemy ser, a następnie zawijamy brzegi w taki sposób, by utworzyć kształt zamkniętych łódeczek.
5. Gotowe placki z serem wkładamy na blachę z papierem i pieczemy w temperaturze 180 stopni około 15 – 20 minut. Dopiero wtedy wbijamy jajka, posypujemy ziołami, solą i pieprzem i pieczemy tak długo, aż jajo się zetnie.

Grzanka z burakiem i jajkiem

/ Składniki:

4 jajka sadzone
2 średnie buraki (ugotowane lub upieczone w piecu)
szczypiorek
4 grzanki
sól, pieprz
olej lniany cytrynowy

/ Przygotowanie:

Przygotuj świeże chrupiące grzanki. Buraka musisz ugotować lub upiec wcześniej (najlepiej poprzedniego dnia). Usmaż jajo sadzone.
Na grzance poukładaj cienkie plastry buraka, następnie jajo sadzone, szczypiorek (lub inna ulubiona zielenina). Całość posól, popieprz i skrop olejem lnianym cytrynowym.

Kanapka z jajem na szparagach

/ Składniki:

1 bułka wieloziarnista
8-10 ugotowanych szparagów
2 jaja
garść kiełek lub rzeżuchy
sól, pieprz do smaku
olej kokosowy

/ Przygotowanie:

Szparagi obierz i ugotuj. Jaja usmaż na oleju kokosowym. Kanapkę możesz delikatnie posmarować olejem kokosowym, aby zawartość kanapki z niej nie spadała.

Jajka w awokado

/ Składniki:

2-3 awokado
2 jaja na każde awokado
sól, pieprz
odrobina oleju z pestek dyni

/ Przygotowanie:

1. Myjemy awokado, przekrawamy na pół i wyjmujemy pestkę.
2. Poszerzamy nieco otwór po pestce.
3. Do każdej połówki awokado wbijamy 1 jajo.
4. Całość obsypujemy solą, pieprzem, ulubionymi ziołami.
5. Awokado przykrywamy srebrną folią i wstawiamy do piekarnika na 30 minut.
6. Pieczemy w temperaturze 180 stopni.
7. Tuż przed podaniem, polewamy olejem z pestek dyni.

Jajka po benedyktyńsku

/ Składniki:

sos holenderski:
4 żółtka (ogrzane do temperatury pokojowej)
1 łyżeczka soku z cytryny
sól, pieprz, gałka muszkatołowa
80 g oleju kokosowego

1 bułka
kilka liści szpinaku baby
2 jaja w koszulce
4 plastry bekonu
sos holenderski

/ Przygotowanie:

Na gazie postaw garnek z wodą i zagotuj ją – nad gotującą się wodą umieść miskę- najlepiej szklaną. Wbij do niej żółtka i sok z cytryny, sól i pieprz oraz gałkę muszkatołową – dokładnie mieszaj trzepaczką na puszystą masę. Stale mieszając stopniowo dodawaj olej kokosowy. Ubijać na parze kilka minut aż sos zgęstnieje. UWAGA! Sos powinien mieć gładką aksamitną konsystencję – jak majonez.

Bułkę przekrój na pół i wewnętrzną stroną podpiecz na patelni by była bardziej chrupka. Wytop zbędny tłuszczyk z bekonu – możesz oczywiście pominąć bekon – będzie zdrowiej! Na kanapce połóż kilka liści szpinaku baby, następnie bekon, ugotowane w koszulce jajko. Całość tuż przed podaniem polej sosem holenderskim.

Piekielne jajeczka

/ Składniki:

6 jajek
3 łyżki majonezu
lnianego lub zwykłego
1 łyżka oleju
konopnego
papryczka chilli

pesto:
Pęczek pietruszki
2 ząbki czosnku
sól, pieprz do smaku
4 łyżki oleju konopnego

/ Przygotowanie:

Ugotuj jaja na twardo. Przestudzone jaja przekrój na połówki i wyjmij żółtka. Rozgnieć widelcem, połącz z majonezem. Farszem faszeruj połówki jajek. Na górę wyłóż pietruszkowe pesto i papryczkę chilli pokrojoną bardzo drobno. Całość skrop olejem konopnym.

Jajka faszerowane kremem groszkowym

/ Składniki:

10 jaj ugotowanych na twardo
100 g groszku mrożonego
parmezan
sól, pieprz do smaku
olej z ostropestu

/ Przygotowanie:

1. Jaja gotujemy na twardo. Obieramy, przekrawamy na połówki i wydrążamy żółtka. Żółtka przekładamy do osobnej miski.
2. Groszek gotujemy w osolonej wodzie, ok. 10 minut. Odcedzamy i blendujemy na puree.
3. Do miski z żółtkami dodajemy puree groszkowe, ścieramy odrobinę parmezanu, przyprawiamy solą i pieprzem. Na koniec dodajemy 2 łyżki oleju z ostropestu.
4. Połówki jaj faszerujemy zielonym nadzieniem.

Jajka curry

/ Składniki:

Jajka
Majonez lniany
curry w proszku
ostra lub słodka papryka w proszku

/ Przygotowanie:

Ugotuj jajka na twardo. Wydrąż żółtka. Wcześniej przygotuj majonez lniany (przepis na str.). Żółtka połącz z majonezem lnianym na jednolitą masę, dodaj szczyptę curry. Faszeruj jaja przygotowanym kremem majonezowo-jajecznym. Oprósz ostrą lub słodką papryką.

Rajskie jajka

/ Składniki:

1 marchewka
1/3 pora (zielona część)
1 mała cebula
1 łyżka oleju kokosowego
2 łyżki majonezu lnianego

/ Przygotowanie:

Marchewkę, por i cebulę pokroić w bardzo cienkie paseczki (igiełki) i podsmażyć na niewielkiej ilości oleju kokosowego z solą i pieprzem. Odsącz z nadmiaru oleju na ręczniku papierowym.
Jaja ugotuj na twardo – wydrąż żółtka. Przestudzone żółtka rozgnieć widelcem na drobno i połącz z majonezem lnianym. Przygotowaną masą faszeruj jajka, a następnie udekoruj je pieczonymi warzywami.

Puszysty omlet z pieczarkami i kaparami

/ Składniki:

4 jajka
2 pieczarki
2 łyżki kaparów w zalewie
1 łyżeczka oleju kokosowego
3 łyżki dowolnej mąki
1/3 szklanki wody
sól, pieprz do smaku

/ Przygotowanie:

Jajka rozbij w miseczce, rozkłóć. Dodaj wodę, ponownie rozkłóć. Do masy dodaj mąkę, sól, pieprz, pokrojone pieczarki i kapary. Smaż na oleju kokosowym do całkowitego upieczenia – użyj przykrywki aby uzyskać lepszy efekt. Całość oprósz świeżo mielonym pieprzem, liśćmi tymianku.

Omlet jajeczny z pastą budwigową

/ Składniki:

omlet:
3-4 jajka
2 łyżki mleka lub wody
2 łyżki mąki
sól, pieprz do smaku
olej kokosowy do smażenia

pasta:
100 g chudego twarogu
2 łyżki oleju lnianego bazyliowego
świeży szczypiorek
sól, pieprz do smaku

do dekoracji: sałata, rzodkiewka

/ Przygotowanie:

Pasta budwigowa: łączymy olej lniany z chudym twarogiem. Dla uzyskania lepszej i ciekawszej konsystencji, można dodać naturalnego jogurtu. Na końcu przypraw i dodaj szczypiorek.

Omlet: rozkłóć jaja, dodaj mleko, mąkę, przyprawy – wymieszaj dobrze. Omlet usmaż na oleju kokosowym – będzie bardzo delikatny i lekko chrupiący.

Podanie: Omlet posmaruj pastą, zwiń w roladkę. Roladkę pokrój na mniejsze fragmenty.

Szakszuka

/ Składniki:

4 pomidory
4 jaja
1 ząbek czosnku
łyżeczka ostrej papryki
natka pietruszki
1 łyżka oleju kokosowego
sól i pieprz do smaku

/ Przygotowanie:

Na oleju kokosowym podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek. Dorzuć pokrojone drobno pomidory. Podduś kilka minut aż puszczą sok i utworzą gęsty sos. Dodaj przyprawy – sól, pieprz, ostrą paprykę. Zamieszaj i po kolei wbijaj po jednym jajku. Przykryj pokrywką i smaż około 4-5 minut na bardzo słabym płomieniu. GOTOWE :)

Tarta brokułowo-serowa

/ Składniki:

- mąka pszenna – 1 szklanka
- mąka owsiana – 1 szklanka
- szczypta soli
- ¼ szklanki wody
- 120 g oleju kokosowego
- 5 jajek
- śmietana 30% - ok 300 ml
- dowolny ser pleśniowy – 100 g
- ser parmezan – 100 g
- cebula
- duży brokuł
- sól, pieprz do smaku
- szczypta gałki muszkatołowej

/ Przygotowanie:

Z obu mąk, soli, wody, oleju kokosowego i 1 jajka wyrób kruche ciasto. Zawiń folią spożywczą i włóż do lodówki. W wysokim naczyniu rozkłóć jaja ze śmietaną, solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Schłodzone ciasto rozwałkuj i wyłóż nim formę na tartę (1 dużą lub kilka mniejszych). Na cieście poukładaj różyczki brokuła. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulkę. Całość powolutku zalej masą jajeczno-śmietanową. Następnie posyp serami (pokruszonymi lub utartymi).

Piecz około 35-40 minut w piecu nagrzanym do 200 stopni.

Zapiekanka

/ Składniki:

- 1 duży brokuł
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- Kilka pieczarek
- 1 cebula
- Ser żółty (100 g)
- Jogurt grecki (200 g)
- Olej kokosowy 3 łyżki
- 5 jajek
- sól, pieprz do smaku
- gałka muszkatołowa mielona

/ Przygotowanie:

Warzywa umyj i podziel na mniejsze części – brokuły na różyczki, paprykę w dużą kostkę, pieczarki w plastry, a cebulę w piórka. Wszystko wymieszaj w brytfance z 1 łyżką rozpuszczonego oleju kokosowego. W osobnym naczyniu połącz jajka, jogurt grecki, starty ser żółty, resztę oleju kokosowego z solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Zalej warzywa masą i zapiekaj ok. 20-25 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni (aż masa się zetnie).

Zupa wiosenna

/ Składniki:

400 g mrożonego groszku
1 marchewka
1 pietruszka
kawałek selera
cebula
świeży szczypiorek do dekoracji
jogurt grecki
jajka
sól, pieprz do smaku
olej kokosowy

/ Przygotowanie:

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na łyżce oleju kokosowego – doprowadzamy do zarumienienia. Dodajemy starte na tarce marchew, pietruszkę, seler – podsmażamy 2 minuty i zalewamy 1,5 litra wody. Gotujemy 15 minut i dodajemy groszek. Całość gotujemy jeszcze ok 5-10 minut. Doprawiamy solą, pieprzem. Blendujemy na gładką masę.

Podajemy z kleksem jogurtu greckiego i jajkiem w koszulce (gotowanym bez skorupki) lub jajkiem na twardo.

Wiosenna sałatka z falafelem

/ Składniki:

falafele:
300 g suche ciecierzycy (do moczenia przez całą noc) lub 1 puszka ciecierzycy w zalewie
1 cebula
1-2 ząbki czosnku
natka pietruszki
½ łyżeczki sody oczyszczonej
1/3 łyżeczki chilli
odrobina soli, pieprzu
łyżeczka curry
olej kokosowy do smażenia

roszponka – garść
kilka jadalnych kwiatów
kilka falafeli
sól, pieprz
sos balsamiczny
olej lniany cytrynowy do skropienia

/ Przygotowanie:

Ciecierzycę należy ugotować i odcedzić lub opłukać ciecierzycę z puszki. Następnie należy ją zmielić w maszynce do mielenia mięsa lub zblendować na gładką masę. Pokroić cebulę i natkę pietruszki bardzo drobno. Czosnek przecisnąć przez praskę. Dodać przyprawy, dokładnie wymieszać. Z masy formuj niewielkie kotleciki i smaż je do zarumienienia na oleju kokosowym.
Na talerzu rozsyp roszponkę, poukładaj falafele, rozsyp jadalne kwiaty, całość skrop sosem balsamicznym i olejem lnianym cytrynowym!

Sałatka wiosenna

/ Składniki:

Świeży szpinak
ugotowane jaja
ugotowana cieciorka
jaja ugotowane
natka pietruszki
olej konopny (4-6 łyżek)
sok z ½ cytryny
świeży koperek
sól, pieprz do smaku

/ Przygotowanie:

Jaja ugotuj na twardo. Cieciorkę dzień wcześniej namocz i ugotuj lub skorzystaj z cieciorki gotowej w puszce. Szpinak i natkę pietruszki dokładnie umyj. Posiekaj i wysyp na talerz. Ułóż na talerzu z sałatą jajka, dosyp cieciorki i obficie polej dressingiem

Dressing: połącz olej konopny z sokiem z cytryny, posiekanym koperkiem, solą i pieprzem. Gotowe!

Sałatka wiosenna z jajkiem

/ Składniki:

100 g kaszy pęczak
100 g ugotowanej cieciorki
2 duże marchewki
100 g ugotowanej dyni w kostce
garść sałat
jajko ugotowane na twardo (3-4 szt)
olej lniany cytrynowy

/ Przygotowanie:

Kaszę pęczak i cieciorkę ugotuj (cieciorkę możesz wykorzystać z puszki). Dynię i marchewkę ugotuj aldente. Na talerzu wymieszaj sałatę z pęczakiem, cieciorką, dynią, marchewką. Na górze ułóż jajo – całość polej olejem lnianym cytrynowym.

Deser z Chia

/ Składniki:

1 mango
4 łyżki nasion chia
1 ½ szklanki mleka migdałowego (można zastąpić dowolnym roślinnym)
4 łyżki mleka kokosowego

/ Przygotowanie:

1. Dzień wcześniej namaczamy nasiona chia mlekiem i odstawiamy na noc aby zaabsorbowały mleko.
2. Obieramy mango, i kroimy w kostkę. Jeśli nie lubicie konsystencji mango, można zrobić z niego puree.
3. Do mleka z chią dodajemy mleko kokosowe.
4. Na koniec dodajemy kostki mango i gotowe.

Smaczny i prosty deser wielkanocny, w alternatywie dla ciasta.

Mini ptysie z kremem jagodowym

/ Składniki:

krem jagodowy:
500 ml mleka
100g cukru
100g mąki ziemniaczanej
6 żółtek
40 g oleju kokosowego
opakowanie cukru waniliowego
200g mrożonych jagód (lub świeżych jeśli macie do nich dostęp)

ciasto:
1 szklanka wody
120 g oleju kokosowego
1 szklanka mąki
4 jaja
szczypta soli

/ Przygotowanie:

1. Gotujemy mleko z cukrem waniliowym. Po zagotowaniu ściągamy z gazu. W międzyczasie należy utrzeć żółtka z cukrem, na jasną i puszystą masę. Kiedy żółtka będą utarte, dodajemy mąkę i miksujemy, aż do uzyskania gładkiej masy.
2. Przygotowaną masę jajeczną wlewamy do mleka i mieszamy. Dopiero gdy mleko z masą jajeczną będą dobrze wymieszane, całość wstawiamy na gaz. Gotujemy aż masa stężeje i przyjmie konsystencję budyniu. Następnie zdejmujemy z gazu i zostawiamy do ostygnięcia.
3. Do masy po przestudzeniu dodajemy olej kokosowy i dokładnie miksujemy. Na koniec dodajemy mrożone jagody i w zależności od upodobania miksujemy lub tylko mieszamy. Krem jest gotowy – wkładamy go do lodówki.
4. Przygotowanie ciasta na ptysie rozpoczynamy od przygotowania ciasta parzonego. W rondelku gotujemy wodę z olejem kokosowym i solą. Do gotującej się wody dodajemy mąkę i energicznie mieszamy. Gdy ciasto odchodzi od ścianek garnka – jest gotowe. Schładzamy je. Do wystudzonego ciasta dodajemy jaja i dokładnie miksujemy.
5. Z gotowego ciasta parzonego wyciskamy na blachę ptysie – góry i doły. Możemy formować dowolnej wielkości ptysie – od mini ptysiów po ptysie giganty.
6. Ciasto pieczemy ok. 25-30 minut w temperaturze 200 C.
7. Przestudzone ciasto wypełniamy kremem jagodowym i przykrywamy górą.

Rolada biszkoptowa matcha

/ Składniki:

biszkopt:
5 jaj
6 łyżek cukru trzcinowego
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki mąki pszennej
1 łyżka herbaty matcha (czubata)
1 łyżka proszku do pieczenia

krem:
300 ml śmietany 30%
1 łyżka herbaty matcha
3 łyżki cukru pudru
1 łyżka żelatyny
4 łyżki wody

/ Przygotowanie:

1. Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia i herbatą matcha. Oddzielamy białka od żółtek i białka ubijamy z cukrem na pianę. Do piany z białek dodajemy stopniowo żółtka nadal ubijając. Na koniec dodajemy mąkę i dokładnie mieszamy. Całość przelewamy na blachę wyłożoną pergaminem. Ciasto pieczemy około 15 minut w temperaturze 180 stopni. Ciepłe ciasto wyjmujemy z piekarnika i odstawiamy na chwilę. Delikatnie wyjmujemy ciasto z blachy, przykrywamy lnianą ściereczką i zwijamy w rulon. Odstawiamy.

2. Śmietanę ubijamy z herbatą matcha i cukrem pudrem. Osobno rozpuszczamy żelatynę w wodzie i mieszamy z ubitą już bitą śmietaną.

3. Rozwijamy roladę, smarujemy masą śmietanową, i zwijamy roladę ponownie. Ciasto można dodatkowo przyozdobić cukrem pudrem. Roladę trzymamy w lodówce – podajemy schłodzoną.

Sernik nowojorski

/ Składniki:

spód:
180g ciasteczek pełnoziarnistych
80 g oleju kokosowego

masa serowa:
1500 g sera mielonego
250 g cukru
70g mąki pszennej
5 jajek
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

do dekoracji:
bita śmietana
wiórki kokosowe
biała czekolada

/ Przygotowanie:

1. Ciasteczka dokładnie mielimy (najlepiej blenderem lub młynkiem). Wsypujemy je do garnka z rozpuszczonym olejem kokosowym i dokładnie mieszamy. Całość powinna mieć konsystencję mokrego piasku. Tak przygotowaną masę wykładamy na spód tortownicy. Podpiekamy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni około 10 minut.
2. W dużej misie ucieramy jaja z cukrem. Stopniowo dodajemy po łyżce sera. Na koniec dodajemy mąkę, proszek do pieczenia i śmietanę. Gotową masę przelewamy na tortownicę.
3. Pieczemy sernik około 45-50 minut, w temperaturze 180 stopni.
4. Po upieczeniu sernik schładzamy i przestudzony wkładamy do lodówki.
5. Osobno przygotowujemy bitą śmietanę z wiórkami kokosowymi – w zależności od tego jaką grubą warstwę bitej śmietany chcemy położyć na sernik, ubijamy 200, 300, 500 ml i wsypujemy wiórki kokosowe. Delikatnie mieszamy łyżką drewnianą. Całość wykładamy na schłodzony sernik i wyrównujemy.
6. Na górę sernika ścieramy białą czekoladę.
7. Sernik trzymamy w lodówce. Podajemy tuż po wyjęciu z lodówki.

Wiosenne ślimaki cynamonowe

/ Składniki:

500 g mąki pszennej
50 g cukru
szczypta soli
40 g świeżych drożdży
100 g oleju kokosowego
350 ml mleka
2 jaja
cynamon w proszku
cukier trzcinowy
Do posmarowania:
2 rozkłócone jajka

/ Przygotowanie:

Mąkę umieszczamy w głębokiej misie robota kuchennego. W wysokim osobnym naczyniu przygotowujemy zaczyn – świeże drożdże łączymy z mlekiem, olejem kokosowym, cukrem, szczyptą soli. Zaczyn wlewamy do misy z mąką, dodajemy olej, jaja. Wyrabiamy ciasto drożdżowe – odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce i przykrywamy czystą szmatką. Po wyrośnięciu wyjmujemy ciasto i rozwałkowujemy je na cienki (ok. 0,5 cm) prostokątny placek. Placek dzielimy na długie pasy. Następnie każdy pasek należy posmarować rozkłóconym jajkiem, a następnie oprószyć cynamonem i cukrem. Tak przygotowany pas zwijamy w ślimaka i umieszczamy w blasze, jak na załączonym zdjęciu. Całość należy posmarować rozkłóconym jajkiem. Pieczemy ok 25-30 minut w temperaturze ok. 220 stopni.