Smaczne i zdrowe Święta
z Laboratorium Biooil
BIOOIL
LABORATORIUM

Święta Bożego Narodzenia to czas niezwykły, mający w naszej polskiej tradycji specjalne miejsce. Czekamy na nie, tęsknimy, planujemy, a później smakujemy i biesiadujemy w rodzinnym gronie. Co sprawia, że tych kilka dni tak bardzo zaprząta nasze głowy i serca? Bo jest to czas spędzony w gronie najbliższych i dzielenie się tym, co w nas najlepsze.

Szczególnie wieczór wigilijny sprawia, że magia Świąt udziela się wszystkim. Podczas wieczerzy na nakrytym białym obrusem stole pojawiają się potrawy, które jemy tylko raz w roku – właśnie podczas Wigilii. Ta wyjątkowość nadaje potrawom specjalny smak, budzi wspomnienia, wywołuje uśmiech.

Świąteczne dania są przygotowywane zgodnie z tradycją, przekazywaną z pokolenia na pokolenie. A gdyby tak… być wiernym tradycji, ale wykorzystać pomysły na tradycyjne potrawy równie smaczne, ale odrobinę lżejsze?
Przygotowaliśmy dla Was kilka świątecznych inspiracji. Mamy nadzieję, że z nich skorzystacie, a podczas wspólnego świątecznego biesiadowania Wasi bliscy i goście będą rozpływać się w zachwytach nad kulinarnym kunsztem gospodarzy.

Życzymy Wam wesołych, rodzinnych, zdrowych i smacznych Świąt!

BIOOIL
LABORATORIUM

Olej lniany

to bardzo wyjątkowy olej. Świadczy o tym między innymi wieloletnia tradycja tłoczenia w Polsce oleju lnianego. Ten olej tłoczono już w starożytnym Egipcie, jednak w Polsce na popularności znacząco zyskał na przełomie XVIII i XIX wieku, kiedy to na wsiach dysponowano siemieniem lnianym i tłoczono olej na potrzeby własne. Olej lniany – być może nawet wasze babcie czy prababcie także – nazywany bywał olejem wigilijnym, głównie ze względu na to, że dawniej tłoczony był w okresie świątecznym i uznawany był za objaw dobrodziejstwa w gospodarstwie.

Świeży, tłoczony na zimno, nierafinowany i nieoczyszczony olej lniany wykorzystywano do wielu świątecznych potraw: m. in. jako dodatek do kapusty, surówek świątecznych, wszelkiej maści śledzi, kaszy.

Jak wykorzystać olej lniany w nowoczesnej kuchni świątecznej?

Można to zrobić na wiele sposobów! Po pierwsze: śledzie w oleju lnianym – znakomita propozycja, która zaskoczy nawet największego amatora śledzi :-) Śledzie można przygotować w tradycyjnym oleju lnianym, oleju lnianym cytrynowym, bazyliowym, a nawet w ostrzejszej wersji dla amatorów mocnych smaków w oleju lnianym z kapsaicyną.

Inną propozycją może być przygotowanie majonezu domowego na bazie tłoczonego na zimno oleju lnianego. Taki domowy majonez na pewno będzie zdrowszy i z dużym prawdopodobieństwem możemy stwierdzić, że będzie smakował lepiej niż ten ze sklepu. Taki majonez możesz dodać do sałatek świątecznych.

Jeśli w Waszym domu jada się świąteczne pierogi, zamiast przygotowywać tradycyjną omastę na bazie smalcu lub oleju rafinowanego z cebulą, polej świeżo ugotowane pierogi olejem lnianym tłoczonym na zimno.

W te święta wprowadź do swojego świątecznego menu trochę zdrowia - przywitaj olej lniany w swoich potrawach.

Tradycyjne polskie święta

Pierogi z kapustą i grzybami

/ Składniki:

ciasto:
4 szklanki mąki
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka oleju kokosowego
2 szklanki gorącej wody

farsz:
1 kilogram kapusty kiszonej
0,5 kg grzybów suszonych
sól, pieprz
łyżka czarnuszki
4 łyżki oleju kokosowego
3 cebule pokrojone w kostkę

/ Przygotowanie:

Mąkę dokładnie przesiewamy, dodajemy sól i olej kokosowy. Zalewamy gorącą wodą i wyrabiamy elastyczne ciasto. W zależności od tego jak mocno klei się ciasto, wody należy dodać mniej lub więcej. Zagniecione ciasto zostawiamy, by „odpoczęło" ok. pół godziny. Wypoczęte ciasto rozwałkowujemy na placek grubości ok. 2 mm, z którego wycinamy szklanką koła. Nakładamy farsz, sklejamy i gotujemy. Gotowe pierogi, zamiast tradycyjną omastą z cebulą warto polać olejem lnianym.

OLEJ LNIANY nada delikatnym pierogom zupełnie nowego smaku, a NASIONA CZARNUSZKI zaskoczą Twoich gości korzenną nutką smaku!

Przygotowanie pierogów warto zacząć od zrobienia farszu. Grzyby suszone płuczemy, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na minimum 4 godziny (najlepiej jednak na całą noc). Namoczone grzyby płuczemy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do uzyskania miękkości. W osobnym garnku gotujemy kapustę z wodą. Kapustę należy gotować do uzyskania miękkości. W zależności od tego, czy lubimy kwaśne smaki – kapusty nie płuczemy przed gotowaniem lub jeśli wolimy delikatniejszy farsz – płuczemy delikatnie.

Po ugotowaniu kapustę szatkujemy lub mielimy razem z grzybami w maszynce do mięsa. Na patelni na rozgrzanym oleju kokosowym podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulkę. Smażymy do zarumienienia. Łączymy grzyby, kapustę, cebulkę ze sobą, dodajemy sól, pieprz i czarnuszkę.

Uszka z grzybami

/ Składniki:

farsz:
1 cebula
50 g prawdziwków suszonych
2 łyżeczki oleju kokosowego
sól, pieprz

Do uszek z grzybami możesz wykorzystać to samo ciasto, co do pierogów.

/ Przygotowanie:

Grzyby zalewamy wodą, moczymy 4 godziny, a następnie gotujemy ok. 45-55 minut do miękkości. Odcedzamy i drobno siekamy (lub przepuszczamy przez maszynkę).

Cebulkę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju kokosowym. Dodajemy zmielone/posiekane grzyby, podsmażamy i przyprawiamy.

Z rozwałkowanego ciasta wykrawamy kwadraty lub romby (w zależności od techniki klejenia), nakładamy farsz, sklejamy i gotowe.

Uszka gotujemy na lekko osolonej wodzie.

Świeże uszka podajemy z olejem z ostropestu, który polecamy jest przy daniach ciężkostrawnych :)

Świąteczny barszcz wigilijny z czarnuszką

/ Składniki:

1 cebula
4 ząbki czosnku
2 kg buraków
1 mały korzeń selera
2 marchewki
małe jabłko
odrobina soli i pieprzu
nasiona czarnuszki
(2 łyżki stołowe)
3 liście laurowe
5 kulek ziela angielskiego
nasiona czarnuszki (2 łyżki stołowe)
3 liście laurowe
5 kulek ziela angielskiego
2 łyżeczki cukru
20 g suszonych borowików
(opcjonalnie)

/ Przygotowanie:

Suszone borowiki zalewamy wodą (ok 500 ml) i gotujemy na małym ogniu ok. 30 minut. Po tym czasie należy dodać cebulę, 2 ząbki czosnku i gotować 15 minut. W międzyczasie obrać i umyć warzywa. Pokroić na mniejsze elementy.

Do gotującego się wywaru dodać seler, marchew, obrane jabłuszko, liść laurowy, ziele angielskie i czarnuszkę. Gotować 25 minut.

Buraki w całości ugotować w osobnym garnku w łupinach ok. 1 godziny. Po ugotowaniu obrać ze skóry, zetrzeć na tarce lub pokroić w drobną kostkę. Dodać do wywaru, trzymać na wolnym ogniu ok. 5min. pilnując, aby barszcz się nie zagotował.
Na koniec doprawiamy dodając cukier, sól i pieprz.

CZARNUSZKA doda ciekawego korzennego smaku i pikanterii!

Bigos Staropolski

/ Składniki:

1 główka kapusty białej (ok. 1 kg)
1 kg kapusty kiszonej
1 duża cebula
ok. 50-70 dkg wędzonki (np. żeberka, boczek, kiełbasa)
ok. 50 dkg mięsa (wołowina i/lub wieprzowina)
przyprawy: ziele angielskie, owoc jałowca, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól, czarnuszka
pół kieliszka czerwonego wina
garść suszonych grzybów
kilka suszonych śliwek (ok. 6szt.)
koncentrat pomidorowy

/ Przygotowanie:

Cebulę, wędzonkę i mięso kroimy w kostkę. Na niewielkiej ilości tłuszczu dusimy cebulę, a następnie wrzucamy na nią wędzonkę i lekko podsmażamy, osobno smażymy mięso. Kapustę szatkujemy i układamy warstwowo na przemian z kapustą kiszoną i zalewamy niewielką ilością wrzątku (dzięki temu kapusta lekko się zmaceruje). Do gotującej się kapusty dodajemy wędzonkę z cebulą, mięso, suszone grzyby, wędzone śliwki, kieliszek czerwonego wytrawnego wina. Jeżeli chcemy, aby nasz bigos nabrał intensywnej barwy możemy dodać koncentrat pomidorowy (pół słoiczka lub cały). Na koniec dodajemy przyprawy. Bigos, aby miał odpowiedni smak, aromat i barwę, powinien być gotowany kilka godzin na małym ogniu i często mieszany. Najlepszy efekt jest po kilkukrotnym odgrzewaniu.

Filety śledziowe na ostro

/ Składniki:

500 g filetów śledziowych
200 g suszonych pomidorów w zalewie
3 cebule
2 łyżki cukru
200 ml oleju lnianego z kapsaicyną
1 łyżka oleju kokosowego

/ Przygotowanie:

Śledzie opłucz, pokrój na mniejsze kawałki. Cebulkę pokrój w piórka i podsmaż delikatnie na oleju kokosowym. Pomidory odsącz z zalewy, pokrój na paski, połącz z cukrem. Wymieszaj z przestudzoną cebulą, dodaj do śledzi i całość zalej olejem lnianym z kapsaicyną. Odstaw na minimum 12 godzin do lodówki.

UWAGA:
propozycja dla mocnych zawodników

Śledzie w oleju lnianym

/ Składniki:

1 kilogram filetów śledziowych
5-6 cebul
3 łyżeczki octu jabłkowego lub
soku z cytryny
olej lniany tłoczony na zimno, ok 200 ml
pieprz kolorowy

/ Przygotowanie:

Śledzie solone moczymy w wodzie kilka godzin. Następnie śledzie osuszamy, kroimy na kawałki lub zawijamy w rollsy. Zasypujemy cebulką, dodajemy kulki pieprzu lub świeżo mielony pieprz, skrapiamy octem. Całość zalewamy obficie olejem lnianym i odkładamy do lodówki na co najmniej 24 godziny.

Domowy majonez z olejem lnianym

/ Składniki:

4 surowe żółtka
szklanka oleju lnianego – ok 250 ml
łyżeczka soku z cytryny
sól, pieprz, odrobina cukru
łyżeczka musztardy

/ Przygotowanie:

Jajko umyj i sparz. Oddziel białko od żółtka. Żółtka umieść w dużej misie i ucieraj do uzyskania puszystej masy. Następnie dolewaj cienką stróżką olej lniany i ubijaj aż do uzyskania pożądanej konsystencji, opcjonalnie można dodać odrobinę musztardy dla bardziej wyrazistego smaku. Gotowy majonez doprawiamy solą, pieprzem i cukrem do smaku. Odstawiamy do lodówki, by majonez się przegryzł. Podane proporcje umożliwią przygotowanie ok. 300 ml majonezu

Wersja wegańska:

/ Składniki:

180 ml mleka sojowego
550 ml oleju lnianego
1 czubata łyżka musztardy
1 cytryna
3 łyżki octu – można dać o łagodnym smaku, np. ryżowy
1 łyżeczka soli
1-2 łyżki syropu z agawy, miodu, melasy, syropu kukurydzianego lub cukru pudru (do wyboru)

/ Przygotowanie:

Do blendera wlewamy mleko, ocet, sok wyciśnięty z cytryny, słód, sól i chwilę miksujemy.
Cienkim strumieniem dolewamy olej przy ciągle chodzącym blenderze. Gdy olej się skończy, możemy jeszcze skosztować, czy majonez jest odpowiednio doprawiony i po chwili można go umieszczać w słoiczkach.
Taki majonez możemy przechowywać w lodówce przez wiele dni (brak jajek wyklucza ewentualne zatrucia).

Sałatka śledziowa z majonezem lnianym

/ Składniki:

na ok. 6 porcji:
6 dużych ugotowanych buraków
4 duże ugotowane marchewki
10 jajek
3 cebule
10 filetów śledziowych (matjasów)
majonez lniany

domowy majonez lniany:
4 surowe żółtka
szklanka oleju lnianego – ok. 250 ml
łyżeczka soku z cytryny
sól, pieprz, odrobina cukru

/ Przygotowanie:

Jajko umyj i sparz. Oddziel białko od żółtka. Żółtka umieść w dużej misie i ucieraj do uzyskania puszystej masy. Następnie dolewaj cienką stróżką olej lniany i ubijaj aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Gotowy majonez doprawiamy solą, pieprzem i cukrem do smaku. Odstawiamy do lodówki, by majonez się przegryzł.
Podane proporcje umożliwią przygotowanie ok. 300 ml majonezu.

Buraki ugotuj i zetrzyj na tarce z drobnymi oczkami. Marchewkę ugotuj i pokrój w drobne słupki lub również zetrzyj na tarce. Jaja ugotuj, obierz ze skóry, pokrój w kostkę. Cebulkę obierz z łupiny, pokrój w kosteczkę. Filety przepłucz, pokrój w kostkę. Do przygotowania estetycznej sałatki niezbędny będzie pierścień kuchenny – możesz zrobić go z grubszego papieru pokrytego folią aluminiową. Na talerzu ustaw pierścień. Na dnie wyłóż warstwę śledzi, następnie cebulki, na którą nałóż cienką warstwę majonezu. Na majonez jajko pokrojone w drobne kawałki i kolejna warstwa majonezu. Na górną warstwę majonezu wędruje marchew, a na marchew buraczki.

Oczywiście tę samą sałatkę warstwową możesz też przygotować w dużym naczyniu, np. szklanej misce, w której będzie się wspaniale prezentowała.

Kutia

/ Składniki:

1 szklanka pszenicy (wyłuskanej, można kupić gotową pszenicę „do kutii”)
1 szklanka maku
1 szklanka mleka
½ szklanki miodu
100 g orzechów włoskich
100 g migdałów
2 łyżki ostropestu plamistego
opcjonalnie: suszone figi, rodzynki

/ Przygotowanie:

Pszenicę płuczemy pod bieżącą wodą, a następnie zalewamy wrzątkiem (2 cm ponad poziom ziaren) i odstawiamy na noc. Następnego dnia pszenicę płuczemy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy 4 godziny (lub odrobinę krócej/dłużej – do uzyskania miękkości). Po ugotowaniu pszenicę należy dokładnie odsączyć, wypłukać, ponownie odsączyć i zostawić do ostygnięcia.
Mak zalewamy wrzącym mlekiem i odstawiamy do napuchnięcia na przynajmniej 2 godziny. Gdy mak wchłonie mleko, masę makową przepuszczamy przynajmniej dwukrotnie przez maszynkę do mielenia.
W garnuszku rozpuszczamy miód, dodajemy do niego pszenicę, mak, pokruszone orzechy, migdały, ewentualne suszone owoce. Całość mieszamy i odkładamy do wystudzenia, na koniec dodajemy ostropest plamisty. Przechowywujemy w lodówce.

Ostropest plamisty jest naturalnym źródłem sylimaryny, która odciąża wątrobę – warto więc ostropest przemycać go do potraw ciężko-strawnych.

Lekkie święta

Orientalny łosoś w płatkach migdałowych

/ Składniki:

500 g fileta z łososia
2 łyżki oleju kokosowego
1 pomarańcza
50 g płatków migdałów
sałata do podania
sól, pieprz

/ Przygotowanie:

Fileta umyj, oprósz solą i pieprzem mielonym. Na górę połóż 2 plastry pomarańczy (nie trzeba obierać ze skóry). Na całość nasyp trochę płatków migdałów. Naczynie żaroodporne wysmaruj na dnie olejem kokosowym – układaj łososia ciasno obok siebie. Piecz 25-30 minut w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni.

Podawaj na ulubionej sałacie: rukola, roszponka, szpinak baby lub innej.

Przekąski z pastą i łososiem

/ Składniki:

opakowanie krakersów lub chleba typu pumpernikiel
250 g chudego twarogu
80 ml jogurtu naturalnego
pęczek szczypiorku
5 łyżek oleju lnianego cytrynowego
200 g łososia wędzonego

/ Przygotowanie:

Przygotuj pastę budwigową: połącz w misie blendera ser, olej lniany i jogurt. Zblenduj na gładką masę i dodaj pokrojony drobno szczypiorek. Nakładaj na krakersa odrobinę pasty, a na wierzch kawałek łososia – całość możesz udekorować gałązką szczypiorku.

Orzeźwiająca sałatka śledziowa

/ Składniki:

500 g śledzi typu matjas
1 duża cebula
1/3 żółtej papryki
1/3 czerwonej papryki
4 ogórki konserwowe
natka pietruszki
olej lniany cytrynowy
sól i pieprz do smaku.

/ Przygotowanie:

Filety śledziowe opłucz, pokrój w dużą kostkę. Cebulkę i ogórek konserwowy pokrój w maleńką kosteczkę, papryki w nieco większą. Wymieszaj warzywa z rybą i natką pietruszki. Całość obficie skrop olejem lnianym cytrynowym, oprósz odrobiną soli – przed podaniem posyp świeżo mielonym kolorowym pieprzem.

Surówka do świątecznego obiadu

/ Składniki:

1 opakowanie roszponki (200g)
1 duża marchewka
100 g poszatkowanej fioletowej kapusty
pęczek koperku
mała biała cebula
olej lniany cytrynowy
sól, pieprz

/ Przygotowanie:

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy. W misce mieszamy: sałatę roszponkę (można zastąpić rukolą), fioletową kapustę, starkowaną marchew, cebulę i koperek. Przyprawiamy solą, pieprzem, obficie polewamy olejem lnianym cytrynowym.

Nowoczesna zupa rybna z łososiem

/ Składniki:

500 g łososia
½ pora
2 marchewki
2 ziemniaki (duże)
2 łyżki oleju kokosowego
1 liść laurowy
kilka ziarenek ziela angielskiego
1 łyżeczka słodkiej papryki
0,5 łyżeczki ostrej papryki
1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
100 ml śmietany 30% lub mleka kokosowego
sól, pieprz

/ Przygotowanie:

Warzywa należy obrać i dokładnie umyć. Łososia myjemy, zdejmujemy skórę, odsączamy, solimy z obu stron i kroimy na mniejsze kawałki.

W garnku rozgrzewamy olej kokosowy. Na gorący olej wrzucamy warzywa pokrojone w talarki lub kostkę. Podsmażamy z papryką – zalewamy 2 litrami wody. Dodajemy skórę z łososia i dusimy 25 minut.

Następnie wrzucamy łososia pokrojonego w kratkę i ziemniaki – gotujemy 15 minut. W międzyczasie odławiamy skórę i wyrzucamy ją.

Na koniec dodajemy koncentrat, sól, pieprz, ewentualnie inne przyprawy „do smaku", a na koniec zabielamy wszystko śmietanką 30% lub mlekiem kokosowym.

OLEJ KOKOSOWY nada zupie rybnej ciekawego orientalnego charakteru!

Pieczony bakłażan

/ Składniki:

1 mały bakłażan
2 pomidory
50 g sera feta
2 łyżki oleju kokosowego
olej lniany bazyliowy

/ Przygotowanie:

Bakłażana natnij wzdłuż (nie przekrawaj do końca). Nasmaruj środkowe części bakłażana olejem kokosowym (aby nie wysechł w trakcie pieczenia). Pomiędzy pasy bakłażana włóż plastry pomidora i plastry fety. Całość piecz w naczyniu żaroodpornym 35 minut. Przed podaniem oprósz solą, świeżo mielonym pieprzem, pokrusz fetę. Podawaj z olejem lnianym bazyliowym, który doskonale urozmaici smak tej wegetariańskiej potrawy!

Doskonała propozycja zamiast mięsa w świąteczny obiad

Świąteczne wypieki

Sernik nowojorski

/ Składniki:

masa serowa:
1 kg twarogu mielonego
200 g cukru brązowego lub cukru kokosowego
1 opakowanie budyniu waniliowego
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
skórka otarta z cytryny
3 jaja

ciasto:
65 g oleju kokosowego
150 g herbatników

/ Przygotowanie:

Herbatniki kruszymy w blenderze lub umieszczamy w worku i miażdżymy je wałkiem do ciasta lub tłuczkiem do mięsa. Pokruszone na piasek herbatniki wrzucamy na gorący rozpuszczony olej kokosowy i dokładnie mieszamy – masa powinna mieć konsystencję mokrego piasku. Gotową masą wykładamy spód tortownicy, w której będziemy piec sernik.

Wszystkie składniki masy serowej należy umieścić w mikserze i dokładnie zmiksować.
Masę należy wylać na schłodzony spód ciasteczkowy.
Sernik pieczemy w kąpieli wodnej. Formę z sernikiem należy umieścić w większej formie wypełnionej wodą. Formę z sernikiem dodatkowo warto zabezpieczyć warstwą folii aluminiowej.
Sernik pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 10 minut, a następnie obniżamy temperaturę do 110 stopni i pieczemy jeszcze ok. 40 minut.

Sernik najlepiej podawać z sosem owocowym lub konfiturą domową.

OLEJ KOKOSOWY nada sernikowi nowojorskiemu nowego wyrazu!

Rolada czekoladowo-śmietankowa

/ Składniki:

ciasto:
5 jajek
100 g cukru
150 g mąki pszennej
4 łyżki kakao
50 g startej czekolady
1 łyżka oleju kokosowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia

krem:
300 ml śmietanki kremowej 30%
250 g chudego twarogu
3 łyżki oleju lnianego cytrynowego
2 łyżki cukru

polewa:
4 łyżki oleju kokosowego
1 łyżka miodu
4 łyżki kakao

/ Przygotowanie:

Żółtka oddzielamy od białek. Białka ubijamy na sztywną pianę, dodając powolutku cukier. Do ubitej piany powoli dodajemy żółtka, jedno za drugim. Mąkę, kakao, proszek do pieczenia i startą czekoladę delikatnie mieszamy szpatułką, i dosypujemy delikatnie do masy jajecznej wciąż mieszając. Tak przygotowane ciasto wylewamy na blachę do biszkopta (podłużną), która wyłożona jest papierem do pieczenia. Pieczemy 15 minut w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu biszkopt wyjmujemy i przykrywamy szmatką, a następnie zwijamy w rulon.

Chudy twaróg blendujemy z cukrem i olejem lnianym. W osobnym naczyniu ubijamy śmietanę. Obie masy łączymy ze sobą do uzyskania delikatnego puszystego kremu. Olej i miód rozpuszczamy w garnuszku. Dodajemy kakao i bardzo energicznie mieszamy, do całkowitego połączenia.

Biszkopt nasączamy zaparzoną mocną kawą lub herbatą bądź specjalnym syropem. Na biszkopt nakładamy warstwę kremu i wyrównujemy. Zwijamy roladę – polewamy gorącą polewą. Odstawiamy do wystudzenia – przechowujemy w lodówce.

Ciasto miodowe z przyprawami korzennymi

/ Składniki:

ciasto:
320 g mąki pszennej
300 g miodu (najlepszy będzie akacjowy)
100 g oleju kokosowego
1 opakowanie przyprawy do piernika
12 g sody oczyszczonej
130 ml mleka
100 g brązowego cukru

lukier
1 białko jaja
1 szklanka cukru pudru
sok z cytryny (1 plasterek)

/ Przygotowanie:

W garnuszku przygotuj miód, olej kokosowy, mleko, cukier. Podgrzewaj tak długo, aż składniki się rozpuszczą – mieszaj często, aby masa się nie przypaliła. Po rozpuszczeniu, gdy składniki się ze sobą połączą, odstaw do wystudzenia.
Do przestudzonej masy dodaj przyprawę do piernika i sodę oczyszczoną.
Następnie drewnianą łyżką wymieszaj masę z mąką – mieszaj delikatnie, w jednym kierunku. Ciasto będzie rzadkie, więc należy mieszać je raczej krótko, aby nie doprowadzić do powstania zakalca.
Gotowe ciasto przelewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 180°C około 40 minut lub dłużej, do tzw. suchego patyczka.

Całość możemy udekorować białym lukrem w formie gęstej masy.

Białko jaja dokładnie mieszamy z cukrem pudrem - miksujemy do uzyskania jednolitej gęstej masy. Możemy wzmocnić smak sokiem z cytryny. Taki lukier dobrze się nakłada, można nim ozdobić nie tylko ciasto miodowe, ale i pierniczki.

Makowiec na kruchym kokosowym spodzie z lekką kruszonką

/ Składniki:

ciasto:
200g mąki (pszennej lub mieszanka 1:1 orkiszowej i pełnoziarnistej)
150 g oleju kokosowego
1 jajko
3 łyżeczki cukru kokosowego (można zastąpić białym cukrem)

masa:
650 g maku
150 g oleju kokosowego
200 g cukru kokosowego (można zastąpić zwykłym cukrem)
5 jajek (żółtka i białka osobno)
60g kaszy mannej
50 g rodzynek
100 g orzechów
50 g skórki pomarańczowej

kruszonka:
100 g oleju kokosowego (w formie stałej)
100g mąki pszennej
2 łyżki cukru kokosowego

W osobnej misce przygotowujemy kruszonkę – mieszamy składniki przecierając je pomiędzy palcami, tak by powstały grudki ciasta.

/ Przygotowanie:

Wszystkie składniki kruchego ciasta łączymy w misce i wyrabiamy ciasto. Zagniecione ciasto zawijamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na co najmniej 60 minut.

Mak zalewamy wrzącą wodą (tak, żeby dokładnie zakryła cały mak w misce), odstawiamy do wystudzenia. Po napuchnięciu maku odsączamy z wody i mielimy w maszynce do mielenia z drobnym sitkiem.
W misie za pomocą miksera olej kokosowy i cukier ucieramy do uzyskania puszystej masy. Dodajemy żółtka i ucieramy. Następnie dodajemy mak, kaszę, rodzynki, skórkę pomarańczową, orzechy i inne bakalie. Mieszamy delikatnie.
Białka ubijamy na sztywną pianę i łączymy z masą makową – całość delikatnie mieszamy z użyciem szpatułki do ciasta.

Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia wykładamy kruchy spód z rozwałkowanego ciasta. Ciasto nakłuwamy widelcem wzdłuż i wszerz. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na około 15 minut. Na podpieczony spód wykładamy masę makową, wygładzamy. Wysypujemy kruszonkę i wkładamy do pieca na około 60 minut, aż makowiec urośnie i kruszonka u góry delikatnie się zarumieni.

Upiecz makowiec na kruchym spodzie z użyciem oleju kokosowego – ciasto nabierze ciekawego kokosowego posmaku i będzie łatwiejsze w przygotowaniu!

Ciasto kakaowo-makowe

/ Składniki:

300 g mąki pszennej
1,5 szklanki suchego maku
200 g cukru
4 jaja
200 g oleju kokosowego
¾ szklanki mleka
2 łyżki kakao
½ łyżeczki kardamonu
2 łyżeczki proszku do pieczenia

/ Przygotowanie:

Olej kokosowy ucieramy na puszystą masę z żółtkami. Białka ubijamy na sztywną pianę. Do masy kokosowo-jajecznej dodajemy mąkę, proszek do pieczenia, suchy mak, kakao, kardamon. Delikatnie mieszamy i stopniowo dolewamy mleko. Całość należy wymieszać szpatułką. Następnie dodajemy pianę i delikatnie mieszamy.

Przygotowaną masę wylewamy na tortownicę (20 cm) wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 40-50 minut w temperaturze 180 stopni do uzyskania efektu suchego patyczka. Po całkowitym ostudzeniu można udekorować czekoladą, lukrem lub cukrem pudrem.

Ciasto marchwiowo-orzechowe z serkiem mascarpone

/ Składniki:

ciasto:
1,5 szklanki mąki pszennej
200 g oleju kokosowego
1,5 szklanki startej marchwi
½ szklanki startych jabłek
3 jaja
½ szklanki cukru
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
1,5 łyżeczki sody
łyżeczka cynamonu
2 łyżki kakao
szklanka posiekanych orzechów (włoskich lub laskowych)

/ Przygotowanie:

Mąkę łączymy z proszkiem do pieczenia i sodą, cynamonem oraz kakao. W misie miksera ucieramy jaja i cukier. Dodajemy jaja, olej kokosowy i mąkę z dodatkami. Mieszamy. Na koniec dodajemy marchew, jabłka, orzechy, mieszamy delikatnie szpatułką. Pieczemy w formie wyłożonej papierem lub natłuszczonej i obsypanej bułką tartą, przez około 40 minut (temperatura 180 stopni).

Krem:
100 g serka mascarpone
2 łyżki cukru pudru
1 łyżka soku z cytryny
do dekoracji: pestki dyni, skórka pomarańczowa

Serek mascarpone łączymy w misie z cukrem i sokiem z cytryny. Mieszamy na gładki krem. Krem rozsmarowujemy na zupełnie wystudzonym cieście marchwiowym. Ozdabiamy pestkami dyni, skórką pomarańczową lub orzechami.

Przykrucha gwiazda

/ Składniki:

ciasto:
500 g mąki
200 g oleju kokosowego
1 łyżka proszku do pieczenia
50 g drożdży
2 jaja
4 łyżki mleka
cukier waniliowy
szczypta soli

/ Przygotowanie:

Drożdże rozpuszczamy w mleku. Dodajemy mąkę, proszek do pieczenia, olej kokosowy, jaja, cukier, sól. Wyrabiamy elastyczne ciasto. Aby ciasto było bardziej elastyczne i lepiej formowalne, warto wstawić je do lodówki na 2 godziny. Pod wpływem chłodu ciasto będzie się lepiej wałkowało, gdyż będzie twardsze.

Gotowe ciasto dzielimy na 2 części. Każdy placek rozwałkowujemy i wycinamy identycznego rozmiaru koło.

Na pierwszym kole ułóż farsz: możesz wykorzystać krem czekoladowy, masę makową, powidła śliwkowe. Nałóż drugi placek. Na środku ciasta odciśnij szklanką okrąg. Od tego okręgu podziel ciasto na 4 części, potem na 8 części, a następnie na 16. Wszystkie części powywijaj w przeciwną stronę, tworząc piękną i efektowną gwiazdę z ciasta.

Gwiazdę posmaruj rozkłóconymi białkami. Ciasto piecz około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Pannetone to tradycyjne włoskie babki z bakaliami, które we Włoszech, szczególnie w Mediolanie, pieczone są w okresie Bożego Narodzenia i Nowego Roku. W związku z tym, że jest ciastem dość 'suchawym' warto podawać ją z odrobiną serka śmietankowego lub mascarpone.

Włoskie pannetone

/ Składniki:

porcja na 2 babki:
½ szklanki rodzynek
¼ szklanki skórki pomarańczowej
½ szklanki kolorowych ananasów
¼ szklanki wina słodkiego
56 g świeżych drożdży
1 łyżka cukru drobnego do wypieków
1 i ¼ szklanki ciepłego mleka
750 g mąki pszennej
1 łyżeczka soli
50 g cukru
3 roztrzepane jajka
3 duże żółtka
2 łyżeczki startej na tarce skórki pomarańczowej
100 g oleju kokosowego roztopionego

/ Przygotowanie:

Do dwóch form o średnicy mniej więcej 20 cm włóż papier do pieczenia, który utworzy kołnierz. Babka pannetone jest bardzo wysoka, więc z całą pewnością „wyjdzie" ponad tortownicę.

Bakalie moczymy w winie przez około 30 minut. W osobnym naczyniu przygotowujemy rozczyn ciasta drożdżowego: świeże drożdże rozcieramy z cukrem i mlekiem (¼ szklanki). W osobnej misce umieszczamy mąkę, sól, cukier, jaja, żółtka, skórkę pomarańczową, olej kokosowy, resztę mleka, drożdżowy rozczyn i namoczone w winie bakalie.

Zagniatamy ciasto. Ciasto powinno być elastyczne – wówczas łatwiej będzie odchodziło od ścianek naczynia. Miskę z ciastem przykrywamy ręcznikiem i zostawiamy do podwojenia objętości.

Gdy ciasto podwoi swoją objętość, wyjmujemy je na powierzchnię oprószoną mąką i zagniatamy kolejnych kilka minut. Ciasto dzielimy na 2 części i wkładamy do foremek, pozostawiamy do wyrośnięcia. Tak przygotowane ciasto smarujemy roztrzepanym białkiem. Ciasto pieczemy przez 10 minut w temperaturze około 200 stopni Celsjusza. Następnie zmniejszamy temperaturę do 180 stopni i pieczemy kolejne 30 minut.

Upieczone ciasto wyjmujemy i studzimy. Nie wyjmujemy z formy do zupełnego wystudzenia.

Pierniczki, ciasta, ciasteczka

Babeczki cytrusowe

/ Składniki:

200 g oleju kokosowego
skórka z 2 cytryn
150 g cukru
3 jaja
40 g mielonych migdałów
sok z połówki cytryny
370 g mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
pół płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej
180 g jogurtu naturalnego
mała garść kandyzowanych skórek pomarańczy, limonki, cytryny

/ Przygotowanie:

Utrzyj olej kokosowy z cukrem na gładką puszystą masę. Powoli dodawaj jaja, skórkę z cytryny i sok z cytryny. Uwaga – ciasto może się delikatnie zwarzyć przez kwas, ale nie należy się tym przejmować.

Do masy dodajemy migdały, mąkę, proszek do pieczenia i sodę. Dokładnie łączymy składniki – następnie powoli dodajemy jogurt i mieszamy szpatułką. Na koniec dodajemy kandyzowane skórki i mieszamy.

Ciasto pieczemy w foremkach nasmarowanych olejem kokosowym i obsypanych mąką lub bułką tartą. Pieczemy ok. 20-25 minut (jeśli pieczemy dużą babkę, to ciasto pieczemy ok. 50 minut) w temperaturze 180 stopni. Po ostygnięciu oprószamy cukrem pudrem.

Świąteczne pierniczki pełnoziarniste

/ Składniki:

500 g mąki orkiszowej lub pełnoziarnistej pszennej drobno zmielonej
300 g miodu lejącego
100 g oleju kokosowego
1 jajo
2 łyżeczki sody oczyszczonej
1 opakowanie przyprawy do piernika (można zrobić samodzielnie)
łyżka kakao

/ Przygotowanie:

Olej kokosowy i miód łączymy w garnku na małym gazie. Po połączeniu oleju i miodu, dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy masę. Ciasto odstawiamy, aby odpoczęło. Wystudzone ciasto przykrywamy szmatką i wkładamy do lodówki na godzinę. Następnie wyjmujemy, wałkujemy podsypując mąką. Wykrawamy dowolnych kształtów pierniczki. Pieczemy w temperaturze ok. 180 stopni przez 8-10 minut.

Amaretti z cukrem pudrem

/ Składniki:

2 białka
1/3 szklanki cukru pudru
150 g startych migdałów
łyżka oleju kokosowego
kilka kropli olejku migdałowego
cukier puder do posypania
szczypta soli

/ Przygotowanie:

Białka ubijamy powoli dodając cukier. Do piany z jaj i cukru dodajemy zmielone migdały i olejek migdałowy oraz szczyptę soli i olej kokosowy (płynny). Z masy formujemy ciasteczka, które pieczemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia nie dłużej niż 10 minut (temperatura 200 stopni). Ciastka powinny mieć lekko ciągnącą konsystencję. Jeszcze ciepłe obficie posypujemy cukrem pudrem.

Ciasteczka orzechowe z czekoladą

/ Składniki:

50 g orzechów (włoskich lub laskowych mielonych)
50 g cukru
150 g mąki
100 g oleju kokosowego

do dekoracji:
50 g oleju kokosowego
łyżka miodu (solidna)
1 duża łyżka kakao

/ Przygotowanie:

Wszystkie składniki ciasta powinny być w temperaturze pokojowej. Składniki zagniatamy w misce na jednolitą masę. Gotowe ciasto rozwałkowujemy i wycinamy ciastka. Ciastka powinny być dosyć grube (bo mogą się łamać). Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 10 minut.

Przygotowanie polewy rozpoczynamy od rozpuszczenia oleju kokosowego i miodu. Następnie dodajemy kakao i energicznie mieszamy, by składniki połączyły się w jednolitą masę.

Upieczone ciastka maczamy końcówkami w czekoladowej polewie i odkładamy do wystygnięcia.

Kokosanki

/ Składniki:

200 g wiórków kokosowych
50 ml oleju kokosowego
2 białka z jaj
100 g cukru

/ Przygotowanie:

Olej kokosowy roztapiamy w garnku i dodajemy wiórki kokosowe – nie smażymy! Odstawiamy do ostygnięcia. W wysokiej misce ubijamy białka z cukrem – dodajemy do nich przestudzone wiórki kokosowe z olejem kokosowym. Z gęstej masy formujemy niewielkie kuleczki i wykładamy je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy przez około 15 minut do uzyskania złotej barwy.

W osobnym garnuszku rozpuszczamy 100 ml oleju kokosowego, łyżkę miodu oraz 2-3 łyżki kakao. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki do uzyskania masy o jednolitej konsystencji. Schłodzone kokosanki moczymy w czekoladzie i układamy do góry dnem do wyschnięcia.

Ciasteczka migdałowe

/ Składniki:

¼ szklanki miodu
¼ szklanki cukru pudru
¾ szklanki mąki owsianej
¼ szklanki mleka
½ szklanki mąki pszennej
¼ szklanki mielonych migdałów
4 łyżki oleju kokosowego
½ łyżeczki proszku do pieczenia
płatki migdałów do dekoracji
odrobina kardamonu
1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
szczypta soli
½ łyżeczki sody oczyszczonej

/ Przygotowanie:

Wszystkie składniki w temperaturze pokojowej (poza płatkami migdałów) łączymy ze sobą aż do uzyskania gładkiej masy. Z masy formujemy kulki, które kładąc na blasze rozgniatamy na płaskie ciasteczko. Górę posypujemy płatkami migdałowymi – pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 15 minut.

Po upieczeniu można obsypać cukrem pudrem.

Kruche ciasteczka

/ Składniki:

250 g mąki pszennej
100 g cukru pudru
100 g oleju kokosowego
2 łyżeczki kakao
1 jajo
1 łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta soli

/ Przygotowanie:

Mąkę, proszek do pieczenia i cukier przesiewamy. Dodajemy olej kokosowy, jajo i zagniatamy. Ciasto dzielimy na 2 połówki – do 1 dodajemy kakao i ponownie zagniatamy. Gotowe ciasto zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na co najmniej godzinę.

Schłodzone ciasto dzielimy według uznania, rozwałkowujemy i wycinamy ciasteczka. Pieczemy około 12-15 minut w temp. 180°C.

Takie EKSPRESOWE ciasteczka zdążysz upiec nawet na ostatnią chwilę!

Nietypowe zimowe słodkości

Praliny kokosowe

/ Składniki:

pół szklanki surowej kaszy jaglanej
¾ szklanki mleka migdałowego (lub ryżowego)
2 łyżki miodu
100 g wiórków kokosowych
2 łyżki oleju kokosowego
migdały całe

/ Przygotowanie:

Kaszę dokładnie płuczemy, następnie zalewamy mlekiem i gotujemy na minimalnym ogniu aż wchłonie całe mleko. Kasza nie może być rzadka – jeśli mleka jest za dużo, trzeba dodać kaszy i odwrotnie.
½ wiórków kokosowych prażymy na patelni i dodajemy do ugotowanej kaszy jaglanej. Zostawiamy do ostudzenia.
Do przestudzonej masy dodajemy miód, olej kokosowy i wyrabiamy jednolitej konsystencji masę. Formowanie zaczynamy od nabrania masy – rozpłaszczamy na dłoni niewielki placek, na środek wkładamy migdał i dookoła okrywamy go masą. Formujemy kulę (pralinkę). Gotową pralinkę obtaczamy w surowych wiórkach kokosowych. Do podania przechowujemy w lodówce.

Świąteczne praliny

/ Składniki:

porcja na ok. 20 sztuk:
200 g suszonych owoców (śliwki, morele, skórka pomarańczowa, rodzynki)
100 g orzechów pokruszonych lub zmielonych
50 g nasion słonecznika
2 łyżki ostropestu mielonego
2 łyżki oleju kokosowego
1 łyżka kakao
wiórki kokosowe do obtoczenia

/ Przygotowanie:

Suszone owoce drobno kroimy. Orzechy kruszymy lub mielimy. Łączymy bakalie z orzechami, słonecznikiem, ostropestem, kakao, olejem kokosowym (musi być w temperaturze pokojowej). Wyrabiamy masę,z której formujemy kule. Gotowe praliny obtaczamy w wiórkach kokosowych.

Panna cotta jaglana z korzenną śliwką

/ Składniki:

na ok. 8 sztuk:
1 szklanka kaszy jaglanej
2 szklanki wody
2 łyżki oleju kokosowego
2 łyżki cukru pudru

500 g śliwek
1 szklanka wody
¼ szklanki cukru
kilka lasek cynamonu
kilka goździków
gwiazdka anyżu

/ Przygotowanie:

Kaszę jaglaną opłucz w zimnej wodzie, ugotuj w 2 szklankach wody. Do ugotowanej kaszy dodaj cukier puder, olej kokosowy i dokładnie zblenduj na gładką masę. Tak przygotowaną masą wypełnij foremki na deser. Schłódź w lodówce.

Sos: obierz śliwki, pokrój na półksiężyce, zasyp cukrem, zalej szklanką wody, dodaj cynamon, anyż i goździki. Podgotuj do zagotowania, a następnie duś na niewielkim ogniu do zredukowania wody, aż powstanie gęsty, lepki sos owocowy.

Panna cottę podawaj z gorącym sosem korzenno-owocowym.

Pieczone jabłuszka zimowe

/ Składniki:

Na każde jabłko:
kilka orzechów laskowych
kilka orzechów włoskich
kilka rodzynek
łyżka płatków owsianych
szczypta kardamonu
szczypta cynamonu
łyżka miodu
łyżka oleju lnianego cytrynowego

/ Przygotowanie:

Bakalie mieszamy z namoczonymi w wodzie płatkami, przyprawami i miodem. W jabłkach wydrążamy dziurę, którą faszerujemy bakaliowym farszem. Jabłko wkładamy do kokilki lub głębokiej miseczki – na spód nalewamy odrobinę wody, by jabłko się nie przypaliło.

Pieczemy ok. 30 minut w temperaturze 180 stopni.

Gorące jabłuszka podajemy z łyżeczką oleju lnianego cytrynowego, który pełni funkcję orzeźwiającego sosu.

Deser bananowy z chia

/ Składniki:

1 duże dojrzałe awokado
4 banany
2 łyżki kakao
8 łyżek nasion chia
szklanka mleka roślinnego (najlepiej migdałowego)
odrobina wiórków kokosowych do dekoracji

/ Przygotowanie:

Nasiona chia namoczyć na noc w mleku roślinnym. Z 1 banana, awokado i kakao w blenderze przygotować krem czekoladowy. W naczyniu na ściankach poukładać plastry bananów. Zalać mlekiem z nasionami chia. Na górę nałożyć 2 łyżki kremu kakaowego z awokado i banana. Całość ozdobić bananami i wiórkami kokosowymi.

Lżejszy deser idealny na święta.

BIOOIL LABORATORIUM

Zaproponowaliśmy Ci wiele przepisów, które z powodzeniem możesz wykorzystać w trakcie świątecznych przygotowań. Aby potrawy były pyszne, zwłaszcza w przypadku tych dań do przygotowania których niezbędny jest OLEJ LNIANY, musisz wykorzystać świeży olej.

Kupując olej lniany upewnij się:
że pochodzi ze sprawdzonego źródła (producent, któremu można ufać)
był przechowywany w lodówce (lub odpowiednich warunkach chłodniczych: 4-10 stopni)

Gdzie kupisz ŚWIEŻY Olej lniany marki Laboratorium Biooil?

- ✓ w lokalnych sklepach ze zdrową żywnością
- ✓ w lokalnych sklepach zielarskich
- ✓ w wybranych aptekach
- ✓ na aukcjach internetowych i w sklepach on-line
- ✓ w naszym firmowym sklepie **www.biooil.com.pl**

Copyrigt by Laboratorium BIOOIL ®

Zabrania się w jakikolwiek sposób wykorzystywać niniejszy e-book,
zmieniać lub kopiować jego treść bez zgody właściciela.