

Kawałki kurczaka z ryżem



Kombinowane danie z tego, co miałam w domu, bez wychodzenia do sklepu, jako że pół dnia lał deszcz i nie chciało mi się ruszać... Kurczak, ryż i parę dodatków, pycha :)

Składniki:

- 400-500g piersi z kurczaka
- dwie torebki ryżu długoziarnistego
- jedna cebula
- sól
- pieprz
- czosnek granulowany
- czerwona papryka w proszku (słodka)
- olej do smażenia

Na panierkę:

- 4 łyżki bułki tartej
- 4 łyżki otrębów pszennych
- 3 łyżki mąki krupczatki

- 1 całe jajko
- ćwierć szklanki mleka

Na sos:

- pół szklanki śmietany
- łyżka sosu czosnkowego (można zastąpić czosnkiem granulowanym lub świeżym)
- pół łyżeczki cukru
- pieprz
- jedno żółtko z jaja ugotowanego na twardo

Wykonanie:

1. Mięso myjemy, osuszamy i kroimy na kawałki. Posypujemy solą, pieprzem, papryką i czosnkiem, odstawiamy na 10-15 minut.
2. W jednej misce mieszamy składniki na panierkę, w drugiej mieszamy jajo z mlekiem. Kawałki kurczaka obtaczamy w mleku z jajem i w panierce. Smażymy na rozgrzanym oleju na złoto. Zdejmujemy z patelni i odstawiamy.
3. Ryż gotujemy według przepisu na opakowaniu, na ogół w lekko osolonej wodzie przez 15-20 minut.
4. Na 2-3 łyżkach oleju podsmażamy cebulę pokrojoną w piórka. Kiedy się zrumieni, dodajemy ryż, mieszamy i smażymy razem przez kilkanaście minut.
5. W szklance przygotowujemy sos. Rozcieramy żółtko widelcem, dodajemy śmietaną, cukier i sos czosnkowy (lub czosnek) i mieszamy. Doprawiamy do smaku pieprzem i wlewamy na patelnię z ryżem, mieszamy.
6. Dodajemy mięso, mieszamy i smażymy chwilę na średnim ogniu. Podajemy od razu, gorące.

Chleb żytni



Jest to chleb pieczony z tych samych składników, z których piekę [żytnie bułki](#). Zwiększyłam tylko o połowę ich ilość. Pyszny, pachnący i zdrowy chleb upieczony z samych naturalnych składników. Przepyszny z wędlinami i serami.

Składniki:

- 400g mąki żytniej
- 1,5 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru (nie jest konieczny)
- 20g świeżych drożdży
- pół szklanki ciepłego mleka
- 1 szklanka ciepłej wody
- pół szklanki otrębów pszennych (nie są konieczne)
- 2-3 łyżki płatków owsianych do posypania

Wykonanie:

1. Mąkę wsypujemy do miski, dodajemy sól, mieszamy. W środku robimy zagłębienie. Drożdże wkruszamy do mleka, dosypujemy cukier i rozcieramy. Całość wlewamy delikatnie do zagłębienia w mące i odstawiamy na 15 minut, by drożdże zaczęły "pracować".

2. Zarabiamy. Dolewamy wodę, wsypujemy otręby i wyrabiamy ciasto. Jeśli zbyt się klei do rąk, dodajemy po trochu mąki, jeśli jest zbyt suche, dolewamy wody. Starajmy się jednak nie dosypywać niepotrzebnie zbyt dużej ilości mąki, bo chleb wyjdzie nam za twarde i będzie pękał. Ciasto z mąki

żytniej ma się kleić. Z ciasta formujemy kulę, wkładamy do miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na godzinę, półtorej, by wyrosło.

3. Błat posypujemy lekko mąką i wyrabiamy ciasto przez chwilę. Formujemy bochenek, lekko podłużny. Foremkę keksówkę (ok. 26-28 cm długą) wykładamy papierem do pieczenia. Nacinamy nożem umoczonym w ciepłej wodzie. Ponownie przykrywamy ściereczką i odstawiamy na pół godziny.

4. Piekarnik nagrzewamy do 220-230 stopni Celsjusza. Na samo dno piekarnika wstawiamy blaszkę lub formę żaroodporną i wlewamy do niej szklanę wody. Chleb smarujemy ciepłą wodą, posypujemy płatkami owsianymi i wkładamy do piekarnika. Pieczemy ok. 30-40 minut. Zostawiamy w piekarniku na 10 minut, po czym wyjmujemy chleb z formy i studzimy na metalowej kratce.

[Drożdżowy chlebek słonecznikowy](#)



Być może nie grzeszy zbytnią urodą, ale jest smaczny, mięciutki i bardzo prosty w wykonaniu.

Każdemu się uda, nawet tym, którzy w sztuce pieczenia nie mają doświadczenia. Osobiście uwielbiam go na świeżo z twaróżkiem Almette.

Składniki:

- 650 g mąki pszennej
- 100 g świeżych drożdży
- łyżka soli
- 2 łyżeczki cukru
- 3,5 szklanki ciepłej wody
- 200 g łuskanych ziaren słonecznika
- 3 łyżki otrębów pszennych
- 3 łyżki otrębów owsianych

Wykonanie:

1. Drożdże wkruszyć do miski i rozetrzeć z cukrem. Zalać połową szklanki ciepłej wody i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
 2. Mąkę wymieszać z solą, słonecznikiem i otrębami. Dwie łyżki słonecznika odkładamy na później.
 3. Wyrośnięty zaczyn z drożdży dodać do mąki, wyrobić. Dolać 3 szklanki ciepłej wody, wyrobić. Ciasto powinno być dość rzadkie. Odstawiamy do ponownego wyrośnięcia.
 4. Dwie duże keksówki smarujemy dokładnie masłem lub margaryną. Do każdej wlewamy połowę ciasta i jeszcze raz odstawiamy, tym razem na około 15 minut. Wierzchy chlebków posypujemy pozostałymi ziarnami słoneczka.
 5. Piekarnik nagrzewamy do 230 stopni Celsjusza. Wkładamy formy do piekarnika i pieczemy chleby 20 minut. Po tym czasie zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy kolejne 20 minut. Po upływie tego czasu ponownie zmniejszamy temperaturę, tym razem do około 150 stopni i pieczemy jeszcze 10-15 minut.
 6. Wyłączamy piekarnik i zostawiamy chleby na pół godziny. Po tym czasie wyjmujemy. Kiedy nieco przestygną, wyjmujemy z foremek i studzimy na kratce. Kroimy dopiero, kiedy przestygnie.
 7. Najlepiej przechowywać ten chlebek zawinięty w lnianą lub płócienną ściereczkę.
-