

Gulasz z kurczaka w sosie pieczarkowym



Nie dość, że gulasz, to z kurczaka, a nie dosyć, że z kurczaka, to jeszcze w sosie pieczarkowym, a jak sos, to musiał być przygotowany własnoręcznie - żadnych torebek z gotowymi mieszankami proszkowymi. Połączenie kurczaka z pieczarkami i cebulką, jest jednym z moich ulubionych. Do tego obowiązkowo ryż gotowany na sypko, najlepiej długoziarnisty, prosto z wody.

Składniki na sos:

- 1 średnia cebula
- 250g pieczarek
- mała marchewka
- mała pietruszka
- mały kawałek selera
- łyżka masła
- 3/4 szklanki śmietany 12%
- czubata łyżka mąki pszennej
- sól
- czarny pieprz (najlepiej świeżo utarty)

Składniki na gulasz:

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 250g pieczarek (najlepsze jak najmniejsze)
- 3 średnie cebule
- pół szklanki oleju lub oliwy z oliwek
- czubata łyżka masła
- sól
- czarny pieprz (najlepiej świeżo utarty)
- papryka w proszku
- czosnek granulowany
- dwie torebki lub szklanka ryżu długoziarnistego

Wykonanie:

1. Włoszczyznę do sosu gotujemy w dwóch szklankach wody do miękkości. Wyjmujemy warzywa, a z wywaru odlewamy szklankę i odstawiamy.
2. Cebulę drobniutko kroimy i podsmażamy na łyżce masła na złoto. Pieczarki myjemy i kroimy w plasterki, dodajemy do cebuli, smażymy razem przez 5-8 minut. Po tym czasie oprószamy mąką, dokładnie mieszamy, zalewamy szklanką wywaru z warzyw i dalej mieszamy. Od chwili, gdy się zagotuje, gotujemy około 3 minut.
3. Do sosu wlewamy śmietanę, nadal mieszamy i kiedy się zagotuje, gotujemy ponownie około 3 minut. Zdejmujemy z ognia i doprawiamy solą oraz pieprzem, przelewamy do garnka.
4. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy, odkrawamy tłuszcz i chrząstki, po czym kroimy na cienkie, długie paski. Wkładamy do miski, posypujemy przyprawami i skrapiamy olejem. Przykrywamy folią spożywczą i wstawiamy na pół godziny do lodówki.
5. Cebule obieramy i kroimy w talarki. Podsmażamy na maśle na rumiano, zdejmujemy z ognia, a na patelnię wkładamy kurczaka. Smażymy, mieszając od czasu do czasu, aż do zrumienienia. Przekładamy mięso do sosu pieczarkowego, dodajemy cebulkę, mieszamy.
6. Pieczarki myjemy, odkrawamy końcówki ogonków, zostawiamy je w całości (większe dzielimy na pół), wkładamy na tłuszcz po smażeniu mięsa i zrumieniamy, dodajemy do garnka. Mieszamy. Ostawiamy.
7. Ryż gotujemy w osolonej wodzie wedle opisu na opakowaniu, odlewamy. Podajemy z gulaszem.



Ciełęcina pod cebulką



Coś pasującego do diety Dukana, a wreszcie nie kurczak. Delikatne mięso cielęce i do tego pachnąca cebulka, w fazie II można dodać dowolne warzywa. Robiłam to danie na parze, więc było bardzo aromatyczne i lekkostrawne.

Składniki:

- 300g cielęciny
- dwie średnie cebule
- dwie marchewki
- dowolne przyprawy (u mnie była tylko sól i czarny pieprz)

Wykonanie:

1. Mięso myjemy, osuszamy, kroimy na małe kawałki, oprószamy ulubionymi przyprawami.
2. Cebule obieramy i kroimy w grubsze krążki. Marchew obieramy i przekrawamy każdą w poprzek.
3. Mięso układamy w garnku do gotowania na parze (lub w parowarze lub na nakładce do garnka służącej do gotowania na parze), przykrywamy je cebulką, na wierzchu kładziemy marchew. Gotujemy około pół godziny. Pyszne bez dodatków.

Kotleciki jajeczne



Lekkie, puszyste, łagodne i na dodatek smaczne. Bardzo je lubimy, zwłaszcza z prawdziwych, wiejskich jaj (z podziękowaniem dla mojej teściowej) i ze świeżutkim, własnoręcznie wyhodowanym szczypiorkiem. Z podanych proporcji wychodzi 6-7 kotletów.

Składniki:

- 6 jaj ugotowanych na twardo
- 2 całe jaja surowe
- 3 czubate łyżki bułki tartej (+ trochę bułki tartej do panierowania)
- 1 duża cebula
- sól
- pieprz
- mały szczypior z dymki
- smalec lub olej do smażenia

Wykonanie:

1. Cebulę siekamy na drobnutko i podsmażamy na tłuszczu na złoto. Szczypior siekamy na drobno.

2. Jaja rozgniatamy widelcem lub siekamy za pomocą robota kuchennego na drobno, wrzucamy do miski. Dodajemy dwa surowe jaja i mieszamy łyżką. Dodajemy szczypior, bułkę tartą oraz cebulę i mieszamy razem. Dostawiamy do smaku, dodając trochę soli i więcej pieprzu.

3. Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce tartej, smażymy na niedużym ogniu, z obu stron na złoto. Podajemy z ziemniakami lub ziemniaczanym puree i zieloną sałatą lub pomidorami.

Wątróbka duszona z cebulką



Danie obiadowe przyszykowane w najprostszy z możliwych sposobów, po domowemu. Smaczne z ziemniaczanym puree lub z makaronem.

Składniki:

- 500g wątróbki drobiowej (najlepiej z kurczaka)
- pół szklanki mąki pszennej (może być pół na pół z krupczatką)
- dwie średnie cebule

- smalec do smażenia
- sól

Wykonanie:

1. Wątróbkę dokładnie myjemy, oczyszczamy. Mąkę wsypujemy do miseczki, kawałki wątróbki obtaczamy w mące i smażymy na średnim ogniu na rozgrzanym smalcu, koniecznie pod przykryciem. Smażymy na złoto z obu stron. Przekładamy do garnka, solimy (solimy po usmażeniu, ponieważ wątróbka posolona przed smażeniem robi się twarda i niesmaczna).
2. Cebulę kroimy w plastry i przesmażamy na tłuszczu z wątróbki na złoto. Dodajemy do wątróbki w garnku.
3. Całość zalewamy gorącą wodą (nie za dużo, wystarczy, że woda przykryje 2/3 wątróbki). Przykrywamy i dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem około pół godziny. Można zagęścić mąką pszenną (robiąc zasmażkę).

Ryż zapiekany z kurczakiem



<http://marta.kolonia.gda.pl/kuchnia>

Coś dla smakoszy chińskiego ryżu na słodko. Mimo, że z mięsem, ma łagodny posmak słodczy dzięki dodatkowi miodu. Stosunkowo niewielka ilość tłuszczu sprawia, że potrawa jest lekkostrawna.

Składniki:

- 3 torebki długoziarnistego ryżu
- jedna podwójna pierś z kurczaka
- sól
- pieprz (czarny mielony)
- granulowany czosnek
- papryka w proszku (słodka)
- dwie średnie cebule
- 4 łyżki łagodnego ketchupu lub sosu pomidorowego
- 100g margaryny Kasia
- 1 łyżka miodu naturalnego
- 4 szklanki wody

Wykonanie:

1. Margarynę wkładamy do garnka. Dodajemy do niej 1 łyżkę słodkiej papryki, 1 łyżkę miodu, ketchup, łyżeczkę pieprzu, łyżeczkę czosnku granulowanego oraz 4 szklanki wody. Gotujemy wszystko na wolnym ogniu do chwili, gdy margaryna się roztopi.

2. Pierś myjemy, osuszamy i kroimy w większą kostkę. Obsypujemy solą, pieprzem, słodką papryką i pieprzem. Cebule obieramy i siekamy na drobno.
 3. Do żaroodpornego naczynia wsypujemy ryż (nieugotowany!). Na ryż układamy cebulę i układamy kurczaka. Całość zalewamy przygotowaną wcześniej miksturą.
 4. Danie zapiekamy około godziny w piekarniku nagrzanym do 200-220 stopni Celsjusza.
-

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 śmietanę, 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.
-

Filet z cebulką



Mała wariacja na temat dukanowskiego pieczonego fileta, bo ileż można jeść to samo, tak samo ;) Świetny na ciepło, nabiera wyrazistego smaku, tak samo jest dobry na zimno do pieczywa lub dukanowskich chlebków otrębowych.

Składniki:

- jedna podwójna pierś z kurczaka
- średnia cebula
- sól do smaku
- papryka w proszku (słodka)
- czosnek granulowany

Wykonanie:

1. Filety myjemy i z grubszej strony przekrawamy w poprzek do połowy (nie do końca). Lekko solimy (można też skropić jasnym sosem sojowym). W rozcięciu mięso posypujemy do smaku granulowanym czosnkiem.
2. Cebulę obieramy i kroimy w plastry. Układamy je w rozcięciu filetów.
3. Filety układamy na blaszce wyłożonej folią aluminiową. Pieczemy w temperaturze 200 stopni

Celsjusza przez pół godziny.

Bułeczki cebulowe



Mogą stanowić przekąskę samą w sobie, ale będą też smaczne z dodatkiem wędliny lub pieczonego mięsa. Osobiście wolę je, kiedy przestygną.

Składniki:

- 150g mąki pszennej
- 15g świeżych drożdży
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju (do ciasta)
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju (do usmażenia cebuli)
- 1/4 szklanki mleka
- 1 małe jajko
- pół łyżeczki soli
- 200g cebuli

- 2 plastry żółtego sera

Wykonanie:

1. Mąkę wsypujemy do miski robimy w niej wgłębienie. We wgłębienie wkruszamy drożdże i wlewamy ciepłe mleko. Mieszymy w środku tak, by do zaczynu dostało się trochę mąki. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 20-30 minut, by zaczyn podrośł.
 2. Cebulę obieramy, kroimy w kosteczkę i smażymy na złoto, często mieszając. Odstawiamy z ognia.
 3. Do rozczynu drożdżowego dodajemy całe jajo, oliwę, sól i przestudzoną cebulę, mieszamy, po czym wyrabiamy ciasto. Odstawiamy ponownie do wyrośnięcia na około pół godziny.
 4. Z ciasta formujemy wałeczki i zwijamy je w spiralki. Bułeczki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, niezbyt ciasto, ponieważ podczas pieczenia jeszcze urosną. Ponownie odstawiamy.
 5. Po 15-20 minutach (bułeczki powinny się lekko napuszyć) układamy na każdej po kawałku sera. Bułeczki pieczemy około pół godziny w temperaturze 180 stopni Celsjusza.
-