

Monika Walecka



# Opowiadania drewnianego słoju

• 125 przepisów, jak sprawić przyjemność sobie i bliskim •



septem  
septem.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo Helion dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Redaktorzy prowadzący:** Teresa Szczepańska, Barbara Gancarz-Wójcicka

**Koncepcja graficzna książki:** Magdalena Valencia

**Ilustracje:** Ewa Jarocka / Magdalena Valencia

**Projekt okładki:** Magdalena Valencia

**Opracowanie graficzne składu / skład:** Ewa Jarocka

**Projekt ilustracji na stronach rozdziałowych oraz tytułowych:** Magdalena Valencia

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

www: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/opodre>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1017-9

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

wstęp .....10



czym gotować? .....15



jak robić zakupy?  
co warto mieć w lodówce i szafkach? .....21



na śniadanie .....27



na obiad .....103



na śladko .....225



8 **Opowiadania drewnianego stołu.** 125 przepisów, jak sprawić przyjemność sobie i bliskim

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)



# wstęp

Zapewne każdy, kto gotuje, marzy o wielkim stole. Starym, drewnianym, solidnym stole, w którego brzdach zapisała się historia posiłków biesiadujących przez pokolenia domowników. Ja swój wymarzony drewniany stół znalazłam na ulicy. Pewnie większość przeszłaby obok niego obojętnie, bo tak naprawdę mój stół nie do końca jest... stołem. To raczej stara, zużyta deska, nasiąknięta mglistą wilgocią miasta, pociemniała tu i ówdzie. Wypatrzyłam ją przy samochodzie chińskiej ekipy remontującej i zapytałam, czy czasem nie jest zbędna. Była. Duża, dość ciężka, nieporęczna. Dobrze, że szłam w towarzystwie mojej koleżanki Uli, to doniosłyśmy ją jakoś do domu. Musiała się trochę podsuszyć w korytarzu (strasznie wtedy padało, a takie deski są jak gąbki). Na początku miała stać gdzieś z boku, a używać jej miałam tylko czasem do zdjęć. Jednak od momentu, w którym położyłam ją na innym stole — wiotkim czteronogu ze szwedzkiego sklepu, który można skrócić w godzinę — wiedziałam, że ta deska przykleiła się do niego na zawsze.

Gościnność wyniosłam z domu, a jedzeniem uwielbiam się dzielić. Jednak nawet gdy nasza kanapa dla gości stoi pusta, nie brakuje mi motywacji, aby wyprawić małą ucztę samej sobie. Nam. Wraz z rosnącą fascynacją światem kulinariów odkryłam, że jedzenie potrafi nie tylko zaspokoić potrzeby, ale przede wszystkim ukoić duszę. To niesamowite, jak bardzo można poprawić swoją jakość życia, gdy zacznie się jadać świadomie. Nie potrzeba nam wiele. Kilkanaście ulubionych przepisów, które będziemy odmieniać przez pory roku i przez to, co akurat mamy w lodówce. Jedzenie, które lubimy. Jedzenie, które sprawia przyjemność. Jedzenie, którym okazujemy uczucia. Innym, ale i sobie. Jedzenie, którego nie możemy przestać gotować. Nie chcemy.

## początki i inspiracje

Właściwie nie wiem, od czego się zaczęło. Czy od programów telewizyjnych pokazujących kolorowe potrawy, których nigdy nie widziałam na oczy i których smaków nie potrafiłam sobie nawet wyobrazić. Czy od garstki pierwszych polskich blogów, które czytałam od deski do deski. Czy może od tego, że kiedyś do pracy zaniiosłam domowe drożdżówki — wszystkim smakowały, więc upiekłam następne. A może od tego, jak na trasie Warszawa — Gdańsk rozmawiałam z koleżankami z redakcji MTV o chlebie na zakwasie. A może jeszcze wcześniej: od mamy, najlepszej domowej kucharki świata, która w kilka minut potrafiła wyczarować prawdziwe przyjęcie, nawet dla niezapowiedzianych gości. Nie byłam gotującym dzieckiem, bo kuchnia w moim domu miała jedną królową. Ale nagle coś zaskoczyło. Może była to ta impreza, na którą przyrządziłam kilka potraw z kolorowych programów. I gazet — potrafiłam nad nimi ślęczeć po kilka godzin. I potem wszyscy pytali o przepisy, a jeden kolega nawet napisał do mnie: „Wiesz co, powinnaś założyć bloga”. Dosłownie parę godzin po tym, gdy napisałam pierwszą notkę pod adresem [gotujebolubi.pl](http://gotujebolubi.pl).



Moja kulinarna podróż trwa już kilka lat i jej końca nie widać. To wszystko bardzo zmieniło moje życie. Okazja czyni kucharza, a ja znajdowałam się w odpowiednich miejscach, pośród bardzo otwartych ludzi. Gdy opuściliśmy Polskę i zamieszkaliśmy w Pradze, kontynuowałam gotowanie, z silniejszym naciskiem na stronę wizualną. Był to niesamowity czas, kiedy potrawy zaczęłam doprawiać nie tylko przyprawami, ale także formami i kolorami. Po roku ponownie spakowaliśmy dobytek i przeprowadziliśmy się za ocean, do San Francisco. Nie sądziłam, że oto trafiam do kulinarnego raju położonego w samym środku Kalifornii — stanu, który szczyci się mianem ogrodu Ameryki, w którym pogoda sprzyja najlepszym zbiorom, w którym ludzie z jedzenia uczynili obsesję. W mieście miliona kultur i miliona smaków. Chłonę to, co się dzieje dookoła mnie, a wszystkie inspiracje materializują się na moim talerzu. San Francisco to także nowy, fascynujący rozdział w mojej przygodzie. To w tym mieście stałam się profesjonalnym piekarzem, który jeździ rowerem do pracy na 3:30.

## o książce

Przez lata gotowania przetestowałam setki przepisów. Często zastanawiam się, ile tak naprawdę potrzeba nam do szczęścia. Czy lepiej gotować za każdym razem co innego, czy skupić się na kilku potrawach i dopracować je do perfekcji. Każdy z nas jest inny, a smaki się zmieniają. Dlatego pomyślałam sobie, Drogi Czytelniku, że w Twoje ręce oddam książkę inspirację. Znajdziesz w niej potrawy na każdą okazję i porę. Od rana do wieczora. Proste, bezpretensjonalne jedzenie, które ma Cię zachęcić do gotowania, a nie odstraszać. Przepisy, które dostajesz, to moja propozycja i coś, co mi bardzo smakowało, ale jeżeli chcesz się nimi bawić, gorąco Cię do tego zachęcam. Pamiętaj o proporcjach, ale eksperymentuj. Jeżeli zechcesz zastąpić rozmaryn tymiankiem, jeżeli nie chce Ci się iść do sklepu po kozę twarożek, a w lodówce masz kawałek fety, jeżeli Twoim zdaniem do dania bardziej pasuje olej sezamowy niż oliwa — bardzo proszę. Lubię gotować maksymalnie, co znaczy tyle, że kiedy myślę sobie o danej potrawie, nie jestem w stanie znaleźć już żadnego ulepszenia. Stąd w moich przepisach dużo posypek, prażenia czy innych technik maksymalizowania smaku i doznań. Jeżeli to dla Ciebie za dużo, opuść poszczególne elementy. Gotowanie ma być przyjemnością, procesem twórczym, w którym ryzyko wliczone jest w zabawę. Nie bój się eksperymentować i naucz się cieszyć z porażek, bo one uczą nas najwięcej. Z takim podejściem i przepisami na start gwarantuję, że rozkochasz się w gotowaniu równie mocno jak ja 😊









na śniadanie

# miodowy amarantus z jagodami goji



To moja jesienna propozycja na amarantusiankę, choć oczywiście do tej potrawy możesz użyć swoich ulubionych płatków lub kaszy, choćby jaglanej. Nie ma nic lepszego o poranku niż gorąca miska, która cudownie Cię rozgrzeje. Ciepło, które poczujesz w żołądku, jeszcze długo będzie Ci przypominać o tym, jak smakowite i zdrowe było Twoje śniadanie.

## składniki (1 porcja):

- 0,5 szklanki amarantusa
- 1,5 szklanki mleka roślinnego
- 2 łyżki miodu
- 1 gruszka
- szczypta cynamonu
- 3 łyżki jagód goji
- 2 łyżeczki pyłku pszczelego

## jak przygotować:

Amarantus zalej mlekiem, postaw na gazie i gotuj na średnim ogniu około 30 minut — do momentu aż zrobi się kremowy i gęsty. Dostódź miodem, dodaj startą gruszkę i szczyptę cynamonu i gotuj jeszcze chwilę, bo dodatek owocu i miodu rozrzedzi amarantus. Ugotowaną amarantusiankę przelej do miseczki, posyp jagodami *goji* oraz pyłkiem pszczelim.





# śniadaniowy koszmar Stareckiej

Moja koleżanka Basia, znana pod pseudonimem Nakarmiona Starecka, zawzięcie tropi koszmary warszawskiej gastronomii, bezlitośnie wytykając restauratorom wszystkie potknięcia i przejawy kulinarnych banałów. Jedną ze zmór, na które Basia ma szczególne uczulenie, są słoiki do wszystkiego. Z innych źródeł wiem, że nienawidzi również owsa, którym według niej powinno się paść konie, nie ludzi. Nie wiem, co by powiedziała na ten śniadaniowy pudding, w którym znajdziesz i kawę, i owies. Może jednak Basia spojrzy na niego łaskawszym okiem, jeżeli dodam, że w tym posiłku jest również palona kasza gryczana, kakao, a zamiast hipsterskiej kawy *shot* klasycznego *espresso*. Dla mnie to doskonałe, energetyczne śniadanie, może Basia też się przekona. W końcu zawsze można ten pudding zjeść z miseczki.



## składniki (2 porcje):

- 0,5 szklanki płatków owsianych
- 0,5 szklanki prażonej kaszy gryczanej
- 2 szklanki mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 2 shoty espresso
- 0,5 szklanki wody
- szczypta soli
- 2 łyżki kakao
- miód do smaku

## jak przygotować:

Płatki owsiane i kaszę gryczaną wsyp do garnka, zalej mlekiem, kawą i wodą, dodaj szczyptę soli. Gotuj na średnim ogniu przez 25 – 30 minut, aż płatki i kasza nabiorą kremowej konsystencji. Dodaj kakao i dobrze zamieszaj. Dopraw miodem. Podawaj natychmiast.

pudding możesz też zjeść następnego  
dnia — wówczas dodaj do niego  
odrobinę mleka i podgrzej  
na wolnym ogniu.







# bruschetty z pieczonymi pomidorami



Kiedy przychodzi sezon na pomidory, mogłabym się żywić tylko bruschettami. Podpieczony chleb nasączony sokiem ściekającym z najdojrzałych pomidorów ma niewyobrażalnie uzależniające właściwości. Ponieważ zawsze w sezonie piekę podłużne pomidory Roma, czasami dodaję kilka do tych słodkich prosto z krzaka, dzięki czemu otrzymuję wielowymiarową pomidorową słodycz. Co tu dużo mówić: jest to totalny pomidorowy odlot.

## jak przygotować:

Pomidory przekrój wzdłuż, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop je oliwą, oprósz cukrem pudrem i oregano. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 150° i piecz przez 1,5 – 2 godziny. Ja lubię, kiedy smak pomidorów lekko się koncentruje i wciąż są jędrne, ale jeżeli wolisz bardziej wysuszone, trzymaj je w piekarniku dłużej.

## składniki (2 porcje):

### pieczone pomidory

- 20 podłużnych pomidorów Roma
- 3 łyżki oliwy + oliwa do zalania w stoikach
- 2 łyżki cukru pudru
- 2 łyżeczki oregano do posypania

### bruschetty

- 3 duże pomidory
- 6 pieczonych pomidorów
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka octu balsamicznego
- kilka listków świeżej bazylii
- 4 grube kromki opieczzonego chleba
- szczypta soli
- świeżo zmielony pieprz do podania

Upieczone pomidory pozostaw do ostygnięcia, a następnie przełóż do stoika i zalej oliwą. Pieczone i świeże pomidory pokrój w grubą kostkę. Dodaj oliwę, posiekany czosnek, ocet balsamiczny i porwane listki bazylii. Dopraw szczyptą soli i odstaw na kilka minut, aby pomidory puściły sok. Podawaj na grzance chleba, oprószone świeżo zmielonym czarnym pieprzem.







na obiad



tarta  
parmezanowa  
z pieczonymi  
pomidorami  
i papryką  
oraz  
bazyliowym  
pesto

Ta tarta to oda do moich ukochanych pieczonych pomidorów, które w sezonie goszczą u mnie niezmiennie od kilku lat. Aby przełamać ich smak, dorzuciłam do nich nieco pieczonej papryki, a całość zalałam sosem z ricotty. Skorupka z ciasta z dodatkiem parmezanu doda nutę umami, co sprawi, że trudno będzie się od tej tarty oderwać.

### jak przygotować:

Mąkę wysyp na blat, dodaj parmezan, sól i dobrze wymieszaj. Masło pokrój w kostkę i wrzuć do mąki. Posiekaj nożem, aż kawałki masła będą miały wielkość ziaren groszku. Dodaj lodowatą wodę i szybko zagnieć ciasto. Uformuj w kulę, spłaszcz do postaci dysku. Owiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki przynajmniej na 30 minut. Po tym czasie ciasto rozwałkuj cienko i wyłóż nim formę do tarty. Odetnij brzegi, spód ponakłuj widelcem. Wstaw do zamrażarki na 20 minut.

Piekarnik rozgrzej do 180°. Piecz spód tarty około 15 minut, aż wierzch lekko się zrumieni. Wyjmij z piekarnika i nieco przestudź.

Ricottę i jajka zmieszaj w miseczce razem z oregano i solą. Pomidory i paprykę potnij na kawałki. Rozmieść je na przestudzonym cieście. Zalej przygotowanym sosem z jajek i ricotty. Wstaw do piekarnika i piecz około 30 minut, aż wierzch tarty się zetnie i zrumieni. Po wyjęciu polej tartę pesto zmieszanym z oliwą. Podawaj na ciepło. Tarta smakuje równie znakomicie w temperaturze pokojowej.

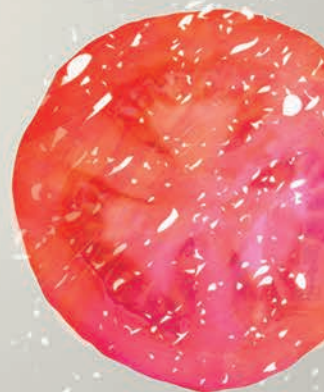
### składniki (8 porcji):

#### spód


- 250 g mąki
- 50 g startego parmezanu
- 0,5 łyżeczki soli
- 200 g zimnego masła
- 2 – 3 łyżki lodowatej wody

#### nadzienie

- 3 kopiatste łyżki sera ricotta
- 2 jajka
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 0,25 łyżeczki soli
- 6 upieczonych pomidorów (z przepisu na str. 49)
- 2 upieczone papryki
- 1 łyżeczka bazyliowego pesto
- 1 łyżeczka oliwy







# pudding chlebowy z wędzonym serem i kwiatami cukinii

Kwiaty cukinii to bez wątpienia jedne z najpiękniejszych sezonowych skarbów. Same w sobie są może mało wyraziste — to bardziej forma niż smak, ale odpowiednio podrasowane nie dość, że wzbogacają kolorystycznie nasz posiłek, to jeszcze dodadzą mu ciekawego smaku i tekstury. Można je np. zatopić w wytrawnym puddingu chlebowym. Chleba ci u mnie pod dostatkiem, a jest to świetny sposób na smaczne wykorzystanie kromek drugiej, a nawet trzeciej świeżości. Pamiętaj tylko, że w zależności od tego, jak bardzo wyschnięty jest chleb, będzie się zmieniał czas przesiąkania masą jajeczną. Świeży chleb nasiąknie jajkami od razu, natomiast bardzo czerstwy może potrzebować kilku godzin, dlatego jeżeli chcesz, możesz pudding przygotować dzień wcześniej, wstawić na noc do lodówki i upiec następnego dnia.

## składniki (4 porcje):

- 6 jajek
- 4 łyżki mleka (lub 2 łyżki gęstego jogurtu)
- sól, pieprz do smaku
- 2 grube kromki chleba
- garść posiekanego szczypiorku
- 1 ząbek czosnku
- 0,5 szklanki startej wędzonej goudy (wędzonego cheddaru lub ostatecznie parmezanu)
- 10 kwiatów cukinii
- masło (do smażenia)

## jak przygotować:

Jajka roztrzep w misce wraz z mlekiem, dopraw solą i pieprzem, a następnie wrzuć do miski chleb pokrojony w grubą kostkę. Delikatnie przemieszaj go z miksturą jajeczną i pozostaw na kilkanaście minut (jeżeli jest dość świeży) lub na godzinę (jeżeli jest czerstwy), a nawet całą noc w lodówce. Dodaj posiekany szczypiorek, zmiażdżony czosnek i starty ser oraz 6 niedbale posiekanych kwiatów cukinii i wszystko jeszcze raz dokładnie przemieszaj. Przełóż miksturę do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem, wierzch puddingu udekoruj pozostałymi kwiatami cukinii. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200° i zapiekaj około 30 minut, do momentu aż wierzch się zetnie i ładnie zarumieni.





na stojko

składniki (8 - 10 porcji):

*lawendowa śmietanka*

- 0,5 szklanki świeżych kwiatów lawendy lub 2 łyżki suszonych
- 150 ml śmietanki kremowej

*sernik*

- 100 g masła w temperaturze pokojowej
- 0,5 szklanki cukru
- 0,5 szklanki miodu
- 600 g zmielonego sera twarogowego
- 6 jajek
- 100 ml śmietanki lawendowej
- 1 łyżka maki ziemniaczanej

*kruszonka*

- 50 g masła
- 50 g marcepanu
- 100 g maki typu 450
- 75 g cukru

*pieczone brzoskwinie*

- 4 brzoskwinie
- 2 łyżki miodu
- kwiaty lawendy do podania







## sernik lawendowo-miodowy z marcepanową kruszonką i pieczonymi brzoskwiniami

Obok mojego domu stoi piękny dom. Tak piękny, że każdy, kto przechodzi obok niego po raz pierwszy, musi się zatrzymać i przez chwilę na niego popatrzeć. Przed domem stoi drzewo, którego fioletowe kwiaty kwitną przez cały rok. Do domu przyklejony jest mały ogródek wypełniony ogromnymi kwitnącymi krzakami lawendy i rozmarynu. Zakradam się tam czasem, by narwać kwiatków do dekoracji deserów, gdy lawenda kwitnie najbardziej intensywnie. Jeżeli nie masz dostępu do świeżej lawendy, możesz skorzystać z suszonych kwiatów.

### jak przygotować:

W garnuszku umieść kwiaty lawendy, zalej je śmietanką. Umieść garnuszek na gazie i zacznij go lekko podgrzewać. Na chwilę przed tym, jak śmietanka się zagotuje, wyłącz gaz i pozostaw wszystko na mniej więcej 30 minut, aby woń kwiatów przeniknęła każdą molekułą śmietanki. Po tym czasie przelej śmietankę przez sitko i odstaw na bok.

Masło utrzyj z cukrem i miodem na puszystą masę. Dodaj twaróg i szybko ucieraj na gładką masę. Nie przerywając ucierania, dodawaj po 1 jajku, a na koniec wlej lawendową śmietankę, wsyp 1 łyżkę mąki ziemniaczanej i dobrze zamieszaj. Wylej masę do tortownicy (o średnicy 22 cm) wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°. Gdy sernik będzie w środku, zmniejsz temperaturę do 150°. Piecz przez 60 – 70 minut, aż środek sernika się zetnie, a poruszony sernik zatrzęsie się jak galaretką. Wyjmij z pieca, ostudź, a następnie wstaw do lodówki na całą noc.

Przygotuj kruszonkę. Masło, marcepan, mąkę i cukier posiekaj razem w blenderze lub rozetrzyj między palcami do otrzymania kruszonki. Wysyp ją na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i zapiekaj w 160° przez 10 – 15 minut, aż kruszonka się zrumieni. Wystudź i przesyj ją do szczelnego słoika. Przygotuj pieczone brzoskwinie. Pokrój owoce na ćwiartki. Połóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, polej miodem. Zapiekaj około 20 minut w 120°. Przed podaniem posyp sernik marcepanową kruszonką, udekoruj pieczonymi brzoskwiniami i kwiatami lawendy.

# indeks

## A

amarantus, 23, 15, 34  
ananas, 270  
awokado, 42, 106, 113, 135

## B

bajgle, 64, 66  
tureckie, 68  
bakłazan, 123, 124, 126  
banan, 227, 258  
bataty, *Patrz:* ziemniaki słodkie  
bliny gryczane, 182  
bostock, 99  
bób, 106, 109, 160, 172  
brioche, 96, 101, 255  
brokuł, 80  
brownie, 252  
brukselka, 105, 175, 187  
bruschetta, 49  
brzoskwinie, 272  
pieczone z granolą i miodem, 75  
bulgur, 23  
bulion, 136  
orientalny, 139

## C

caprese arbuzowa, 109  
chałka, 92  
chłodnik, 135  
chorizo, 192  
chowder, 148  
ciasto, 17  
biszkoptyowe, 17  
brioche, 17  
drożdżowe, 17, 94, 96, 101, 133

francuskie, 234

parmezanowe, 128

ciociorka, 25, 110, 187, 194, 197  
crème brûlée, 44  
crème fraîche, 53, 149, 261  
cukinia, 89, 110, 116, 146, 158, 160, 172  
kwiat, 133, 163

## D

dulce de leche, 262  
dynia, 105, 187, 207

## F

falafelki, 197  
fasola, 25, 130  
focaccia, 133  
frytki, 157

## G

granola, 71, 72, 75, 76  
grzyby shiitake, 139

## H

humus, 194

## I

imbir, 139, 175

## J

jablka, 229  
jagnięcina, 160, 198, 210  
jagody goji, 34  
jajka, 25, 79, 80  
sadzone, 83  
w koszulkach, 42  
jarmuż, 80, 105, 110, 113, 119

## K

kaczka, 218  
kajmak, 261, 262  
kalafior, 148, 150  
kapary, 25, 124  
kapusta, 218  
kasza, 23  
bulgur, 126, 160  
gryczana, 36, 184, 188  
jaglana, 140  
kukurydziana, 204  
manna, 23  
komosa ryżowa, 23, 26, 76, 79, 105, 106, 113  
konfitura z brzoskwiń i rabarbaru, 272  
konfitura z rabarbaru, 45  
koper włoski, 115  
krem  
budyniowy, 101  
z młodych ziemniaków, 146  
z pieczarek, 145  
krewetki, 148  
kukurydza, 25, 177  
kumin, 204

## L

lahmacun, 198  
lassi, 33  
lemon curd, 265, 266  
leniwe, 222

## Ł

łopatka wieprzowa, 204  
łosoś, 46, 86

## M

majonez, 16, 25  
makaron, 23, 120, 175, 177, 201, 215, 217  
małże, 191, 192  
marchewka, 56, 89, 116, 120, 177  
masło, 25  
    orzechowe, 25, 177, 258  
    z prażonych migdałów, 41  
matchamisu, 244  
membrillo, 275  
mięso, 17, 201, 202, 204  
mille-feuille, 234  
miód, 25, 33, 39  
muesli, 30  
muffinki  
    marchewkowo-cukiniowe, 89  
    bananowo-kukurydziane, 258  
mus czekoladowy, 255

## N

nakładany hermelin, 164  
naleśniki, 233  
gryczane, 187  
nasiona chia, 33  
nudle ryżowe, 177

## O

olej sezamowy, 24, 175  
omlet, 17, 90  
oregano, 24  
pancetta, 130  
paszтет z wątróbek, 85  
persymona, 72  
pestki  
    dyni, 24, 113

    słonecznika, 24, 79  
pesto, 16, 25, 128, 145, 188  
    musztardowe, 150  
pęczak, 171  
pieczarki, 110, 145, 166  
pierś z kurczaka, 179  
pigwa, 275  
pilaw, 172  
płatki owsiane, 30, 33, 36, 39, 71, 250  
polenta, 204  
pomidory, 49  
ptysie, 256, 276  
pudding chlebowy, 163  
pulpety, 202  
purée z dyni i słodkich ziemniaków, 207

## Q

quinoa, *Patrz:* komosa ryżowa

## R

rabarbar, 45, 237, 272  
ragoût, 200  
    z białej fasoli, 130  
ricotta, 61, 62  
risotto, 169  
rogaliki, 230  
ryż, 169  
    basmati, 172

## S

sernik, 238, 241  
sezam, 24, 21  
shortbread, 265  
sos  
    aioli, 157  
    boloński, 200  
    rybny, 24, 139

sojowy, 24  
tamari, 42  
teriyaki, 46, 175  
    z masła orzechowego, 177  
szarlotka, 228  
szparagi, 109, 146, 172

## Ś

śliwki suszone, 39

## T

tahina, 25, 59, 101, 124, 194  
tatar z łososia, 86  
tiramisu, 244  
tofu, 175  
tort miodowy, 260  
tortilla, 158  
tost, 42, 46  
    francuski, 44  
truskawki, 50, 115, 255  
tuńczyk, 217  
twaróg, 16, 24, 55, 56, 59, 222, 238, 241

## W

wasabi, 46, 213  
wątróbka, 85  
woda  
    różana, 24, 101, 272  
    z kwiatów pomarańczy, 24, 76, 101

## Z

zatar, 24, 194, 210  
ziemniaki, 146, 148, 150, 153, 154, 157, 158  
    słodkie, 207  
zupa pomidorowa, 143

## Ż

żeberka wołowe, 208



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Gotuj, eksperymentuj i rozkoszuj się jedzeniem!

Stary, drewniany stół – miejsce rodzinnych i przyjacielskich spotkań, gorących dyskusji, serdecznych toastów i wspaniałych przyjęć. Miejsce, przy którym kolejne pokolenia wspólnie biesiadują i rozkoszują się zarówno pysznym jedzeniem, jak i ciepłem domowego ogniska. Miejsce magiczne, zarezerwowane tylko dla najbliższych, którym chcesz sprawić przyjemność. Na takim stole nie wypada stawiać byle czego. On zasługuje na coś więcej: na potrawy przygotowane z uczuciem, fascynacją, odrobiną kuchennej alchemii. Na jedzenie, w które tchniesz nieco własnej fantazji.

W Twoje ręce trafiła właśnie książka, w której znajdziesz najróżniejsze przepisy na przepyszne dania na każdą porę dnia i roku, wymyślone i sprawdzone przez niezwykłą kucharkę. Znajdziesz wśród nich i szybkie, pożywne potrawy, i prawdziwe kulinarne dzieła sztuki. Ty też możesz je wyczarować w swojej kuchni i podać na stół. Zachwyć rodzinę, przyjaciół, a także samego siebie!



## Monika Walecka

– fotograf, stylista jedzenia, piekarz, autorka bloga [gotujebolubi.pl](http://gotujebolubi.pl). Podczas studiów filologicznych i psychologicznych zaczęła pracę w MTV Polska, gdzie przez cztery lata produkowała programy muzyczno-kulturalne. Później pracowała w studiu fotograficznym, gotując dla najlepszych fotografów, celebrytów i modelek. Gdy przeprowadziła się do Pragi, zaczęła szlifować warsztat fotograficzny i realizować zlecenia sesji fotograficznych i stylizacji jedzenia. Dziś mieszka w San Francisco, gdzie dzieli swój czas pomiędzy bycie fotografem a praktykowanie w fantastycznych piekarniach. Każdą wolną chwilę poświęca na odkrywanie nowych smaków i uwiecznianie ich na zdjęciach.

### Patroni medialni:

**KUKBUK**  
www.kukbuk.com.pl


**KUCHNIA**  
magazyn.kuchnia.pl

UGOTUJ.TO

 **durszlak.pl**

**septem**  
septem.pl


Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

 Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-1017-9



9 788328 310179

 cena 69,00 zł



„Monika gotuje jak natchniona, od serca, nie oglądając się na dietetyczne tabele. Nigdy nie poświęca przy tym najważniejszego: smaku, który jest pełny, zarazem wykwintny i po domowemu krzepiący. Osobny pean można by napisać na cześć jej przepięknych fotografii, które działają jak najlepsza zachęta, by jeść, gotować i karmić – siebie i bliskich. Po lekturze musiałam przyrządzić chowder we własnej kuchni!”

**Agata Michalak**  
redaktorka naczelna magazynu KUKBUK

„Tosty z awokado i idealnym jajkiem, porcja dobrotliwej sałatki z jarmużu i zachowany specjalnie dla ciebie kawałek orzechowej szarlotki. Wysmakowane, charakterne, zrobione z uwagą i miłością. By zasiąść przy stole Moniki i spróbować jej dań, mogłabym w tej sekundzie wsiąść do samolotu i przelecieć przez Atlantyk”.

**Małgosia Minta**  
autorka bloga [mintaeats.com](http://mintaeats.com),  
dziennikarka „Gazety Wyborczej”

„Znamy się od kilku lat. Kiedy spotkałam ją pierwszy raz i zobaczyłam, w jaki sposób potrafi celebrować wspólne posiłki, zrozumiałam, że mam do czynienia z prawdziwym smakoszem. Poszukiwaczka smaków, podróżniczka, otwarta na świat osobowość, która uśmiechem zjednuje sobie ludzi. Mistrzyni w wypiekaniu chleba, w doprowadzaniu do perfekcji każdego kulinarnego wyzwania. Jej kuchnia jest szczerą, pełną miłości, a przy tym nowoczesna i pożywna. Polecam jej pierwszą, piękną książkę”.

**Eliza Mórańska**  
[whiteplate.com](http://whiteplate.com)

„Monika Walecka jest w stanie przekonać mnie nawet do jedzenia owsa. Pasza dla konia w jej wydaniu staje się równie całuśna i seksowna jak sama autorka, sądzę więc, że nie tylko ja będę rzeź z zachwytu po lekturze tej książki!”

**Basia Starecka**  
autorka bloga [Nakarmiona Starecka](http://NakarmionaStarecka.pl)  
oraz zastępczyni redaktorki naczelnej KUKBUK-a

„Doczekałam się książki, której nie da się tylko ustawić na kuchennej półce. Będzie mnie kusić do częstych powrotów. Perfekcjonizm Moniki jest w wielokrotnie przeciwicznych proporcjach, zapach aż czuć z autorskich fotografii, a jej miłość do jedzenia nareszcie trafiła do książki. Podziwiam!”

**Agata Wojda**  
SzeF Kuchni

„Przy drewnianym stole Moniki mogłabym przesiadywać godzinami, jest na nim wszystko, co chciałam jeść codziennie. Czytając *Opowiadania...* wiem, że każde zakończę hedonistyczną uczta, bez względu na porę dnia”.

**Dominika Wójciak**  
autorka książek kucharskich i zwyciężczyni programu MasterChef