

smaczne i zdrowe

Dania z ziemniaków



smaczne i zdrowe

Dania z ziemniaków





SPIS TREŚCI

| | | | |
|--|----|--|----|
| WSTĘP | | 4 | |
| PLACKI ZIEMNIACZANE | | 6 | |
| DODATKI | 6 | Placki ziemniaczane gospodarskie | 17 |
| Pieczarki duszone w śmietanie | 6 | Placki ziemniaczane z sosem serowym | 18 |
| Sos pomidorowy pikantny | 6 | Placki ziemniaczane ze szpinakiem | 19 |
| Surówka z cykorii z orzechami | 7 | Placki ziemniaczane z kminkiem | 20 |
| Salatka z awokado i pomidorów | 7 | Placki ziemniaczane z listkami mięty | 20 |
| PLACKI TRADYCYJNE | 8 | Placki ziemniaczane à la naleśniki | 21 |
| Placki ziemniaczane tradycyjne | 8 | Placuszki ziemniaczane ze śmietaną | 21 |
| Placki ziemniaczane tradycyjne z cebulą | 9 | Placuszki ziemniaczane z siekanym jajkiem | 22 |
| Placki ziemniaczane domowe | 9 | Placki ziemniaczane ze skwarkami i śmietaną | 22 |
| Placki ziemniaczane języki | 10 | Placki ziemniaczane z sałatką z jabłka, | |
| Bliny ziemniaczane | 10 | awokado i bryndzy | 23 |
| Placki ziemniaczane na drożdżach | 11 | Placki ziemniaczane z serem raclette | 24 |
| Oładki | 11 | Placki ziemniaczane z ryżem i warzywami | 25 |
| PLACKI Z DODATKAMI | 12 | Placki ziemniaczane po węgiersku | 25 |
| Placki ziemniaczane z suszonymi prawdziwkami | 12 | Placki ziemniaczane z pomidorami | |
| Placki ziemniaczane z pieczarkami | 13 | i wędzonym boczkiem | 26 |
| Placki ziemniaczane z wędzonymi śliwkami | 14 | Placki ziemniaczane z parówkami | 26 |
| Placki ziemniaczane (według dawnego przepisu) | 14 | Placki ziemniaczane z drobiowymi wątróbkami | 27 |
| Placki ziemniaczane z tartym serem | 15 | Placki ziemniaczane z sosem | 27 |
| Placuszki ziemniaczane z serem kaszkawał | 15 | Placki ziemniaczane z gulaszem wołowym | 28 |
| Placuszki ziemniaczane z serem gorgonzola | 16 | Placki ziemniaczane z rybą w śmietanie | 29 |
| Placuszki ziemniaczane z twarogiem i grubo mielonym pieprzem | 16 | Placki ziemniaczane ze śledziem | 29 |
| Placki ziemniaczane z twarogiem | 17 | Placki ziemniaczane nadziewane rybą | 30 |
| | | Gałki ziemniaczane | 31 |
| | | Klops ziemniaczany z jajkiem | 31 |
| KLUSKI, KNEDLE, PIEROGI | | 32 | |
| KLUSKI | 32 | Knedle szpinakowe z farszem z cieciorki | |
| Dwukolorowe kluski ze smażoną szynką i daktylami | 32 | i suszonych pomidorów | 37 |
| Kluski dyniowe z sosem serowym | 33 | Knedle z boczkiem i grzankami | 38 |
| Kopytka z łososiem i groszkiem | 33 | Knedle z mięsem | 39 |
| Kluski śląskie z sosem mięsno-warzywnym | 34 | Knedle z truskawkami | 40 |
| Kopytka z fasolką szparagową i marchwią | 35 | Słoneczne knedle ze śliwką | 40 |
| KNEDLE I PIEROGI | 36 | Pomidorowe knedle ze szpinakiem i serem feta | 41 |
| Knedle marchewkowe z farszem drobiowym | 36 | Pyzy z kapustą | 42 |
| | | Pierogi ruskie | 43 |
| ZAPIEKANKI | | 44 | |
| Zapiekanek chłopska | 44 | Zapiekanek jajeczna | 49 |
| Zapiekanek warzywna z kurczakiem | 45 | Zapiekanek ziemniaczana z ćwikłą | 49 |
| Zapiekanek z mięsem | 46 | Zapiekanek z mięsa mielonego | 50 |
| Zapiekanek z ziemniaków z kapustą | 46 | Zapiekanek ziemniaczano-twarogowa | 50 |
| Zapiekanek ze szpinakiem | 47 | Ziemniaki zapiekane z mięsem lub z rybą | 51 |
| Zapiekanek z dzika | 48 | Ziemniaczany omlet ole! | 51 |
| SAŁATKI | | 52 | |
| Salatka z kapusty pekińskiej z jabłkiem | 52 | Salatka ziemniaczano-selerowa | 56 |
| Salatka z prawdziwkami, szynką i ziemniakami | 53 | Salatka ziemniaczana z rzodkiewką | 56 |
| Salatka ziemniaczana ze śledziem | 54 | Salatka ziemniaczano-pieczarkowa | 57 |
| Salatka ziemniaczano-cebulowa | 55 | Salatka ziemniaczana z ogórkami małosolnymi | 57 |
| Salatka ziemniaczano-fasolowa | 55 | | |
| W PARZE Z MIĘSEM | | 58 | |
| Baranina w winie | 58 | Kotlety wieprzowe z chrzanem i ziemniakami | 62 |
| Jagnięcina z warzywami | 59 | Wieprzowina z ziemniakami | 62 |
| Cielęcina z warzywami | 59 | Kulki ziemniaczano-mięsne | 63 |
| Pieczony udka kurczaka z purée | 60 | Wołowina zapiekana z ziemniakami | 63 |
| Rolada drobiowa z krokietkami | 61 | | |

WSTĘP

Ziemniaki w Europie obecne są od XVI wieku, a w Polsce od XVII wieku. Powszechnie zaczęto używać je w kuchni dopiero w drugiej połowie XVIII wieku. Wówczas zaczęły zyskiwać uznanie jako roślina jadalna. A przecież trudno sobie wyobrazić, przynajmniej z dzisiejszej perspektywy, kuchnię polską bez ziemniaków. Zresztą ziemniak zrewolucjonizował nie tylko naszą kuchnię, do czego przyczyniły się zapewne wojny i głód. Zanim stał się najbardziej popularnym warzywem na świecie, traktowany był z rezerwą i hodowany dla kwiatów, gdyż należy do rodziny psiankowatych i spokrewniony jest z wieloma trującymi roślinami.

Europa do mączystych bulw ziemniaka przekonywała się powoli i początkowo przeznaczala je na pożywienie dla trzody chlewnej. W końcu jednak rozsmakowała się w ziemniakach i doceniła ich zalety. Ziemniaki zawierają dużo witamin (z grupy B i witaminę A), magnezu, potasu, fosforu, a przede wszystkim są źródłem dobrze przyswajanych węglowodanów. Są doskonałym i łatwym w przygotowaniu dodatkiem do potraw z mięsa i ryb, niezastąpionym składnikiem rozmaitych sałatek jarzynowych. Ugotowane, upieczone lub usmażone – przyrządzamy je na wiele sposobów i za każdym razem zaskakują smakiem. Ziemniaki znalazły zastosowanie nie tylko w przemyśle spożywczym i spirytusowym, wykorzystywane są również w przemysłach: farmaceutycznym, kosmetycznym, papierniczym, włókienniczym.



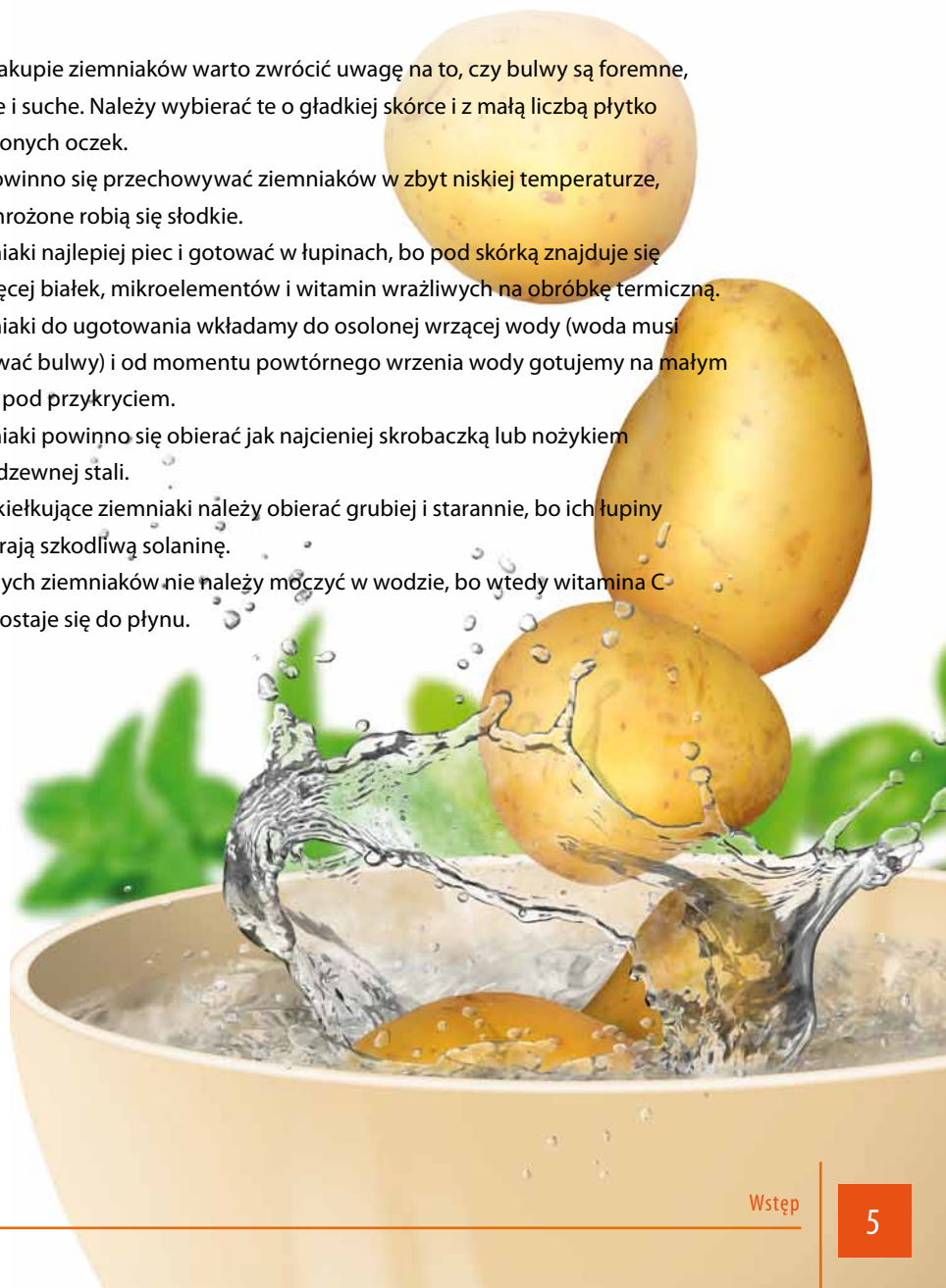
O ZIEMNIAKACH W KUCHNI

W kuchni używamy ziemniaków odmian jadalnych, są smaczne i gotują się równomiernie.

Zależnie od przeznaczenia dzieli się odmiany jadalne na trzy typy: odmiany uniwersalne, mączyste i sałatkowe. Odmiany uniwersalne (irys, malwa, sokół, bronka, irga) przeznaczamy do gotowania, na zapiekanki, na frytki, nadają się również do sałatek.

Na purée, placki ziemniaczane, zupy nadają się najlepiej ziemniaki mączyste odmian koral, bryza, janka, mila, lena. Na sałatki – ziemniaki o miąższu związłym, nierozsypujące się po ugotowaniu, np. frezja. Oto kilka rad:

- Przy zakupie ziemniaków warto zwrócić uwagę na to, czy bulwy są foremne, jędrne i suche. Należy wybierać te o gładkiej skórce i z małą liczbą płytko osadzonych oczek.
- Nie powinno się przechowywać ziemniaków w zbyt niskiej temperaturze, przemrożone robią się słodkie.
- Ziemniaki najlepiej piec i gotować w łupinach, bo pod skórką znajduje się najwięcej białek, mikroelementów i witamin wrażliwych na obróbkę termiczną.
- Ziemniaki do ugotowania wkładamy do osolonej wrzącej wody (woda musi zakrywać bulwy) i od momentu powtórnego wrzenia wody gotujemy na małym ogniu pod przykryciem.
- Ziemniaki powinno się obierać jak najcieniej skrobaczką lub nożykiem z nierdzewnej stali.
- Stare kiełkujące ziemniaki należy obierać grubiej i starannie, bo ich łupiny zawierają szkodliwą solaninę.
- Obranych ziemniaków nie należy moczyć w wodzie, bo wtedy witamina C przedostaje się do płynu.



DODATKI

Placki można podawać tradycyjnie – z kwaśną śmietaną albo z cukrem. Można je też wzbogacić dodatkami, takim jak: pikle, surówki, sałatki, sosy, gulasze. Warto skorzystać z poniższych przepisów.

■ PIECZARKI DUSZONE W ŚMIETANIE

SKŁADNIKI:

½ kg małych pieczarek
2 cebule
3 łyżki oliwy
1 łyżka masła
2–3 łyżki gęstej śmietany
sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Oczyszczone pieczarki opłukać, osuszyć i pokroić w plasterki. Cebulę obrać, drobno posiekać i zeszklić na rozgrzanej oliwie. Następnie dodać pieczarki i dusić około 10 minut. Pod koniec duszenia dodać masło, doprawić solą, pieprzem i wlać śmietanę.

■ SOS POMIDOROWY PIKANTNY

SKŁADNIKI:

½ kg pomidorów
1–2 cebule
3 łyżki oliwy
1 ząbek czosnku
1 łyżka soku z cytryny
½ łyżeczki cukru
szczypta ostrej papryki, imbiru
sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać i posiekać, a następnie razem z pomidorami dusić na gorącej oliwie 45 minut (na małym ogniu). Posilić, dodać pozostałe przyprawy, sok z cytryny i dusić jeszcze 15 minut. Sos powinien być gęsty i pikantny.

