

## **Krem z pieczonych buraków z suszonymi grzybami**

Typowy wigilijny barszczyk, to w zasadzie wywar z buraków i innych jarzyn, wzbogacony często o zakwas z buraków. Podawany jest najczęściej z uszkami lub pasztecikami z grzybami i kapustą. Stanowi więc raczej pewne uzupełnienie niż odrębną potrawę, coś co może stanowić zarówno ciekawy dodatek do pasztecików, jak i odrębne pyszne danie, a wzbogacone o suszone grzybki świetnie się nadaje na potrawę wigilijną.

Moja propozycja to aksamitny i esencjonalny krem z pieczonych buraków.

### **Składniki:**

*6 małych lub 3 duże buraki*

*Wywar:*

*Ok. 1,5 – 2 litra wody*

*1 marchewka*

*1 pietruszka*

*½ korzenia selera*

*½ cebuli*

*1 ząbek czosnku*

*2 listki laurowe*

*4 ziarenka ziela angielskiego*

*Łyżeczka tymianku*

*Łyżeczka majeranku*

*Garść suszonych grzybów (podgrzybków lub borowików), namoczonych uprzednio na noc (wlewamy wraz z wodą w której się moczyły)*

*2-3 śliwki suszone*

*½ szklanki soku z kiszonych buraków*

*Sól, świeżo zmielony pieprz*

*Odrobina cukru (opcjonalnie)*

Buraki dokładnie szorujemy i pieczemy w skórkach zawinięte w folię (lub bez foli na blaszce) aż będą miękkie, około 1,5 godziny. W międzyczasie przygotowujemy wywar.

Do wrzącej wody wrzucamy listki laurowe, ziele angielskie, tymianek, oraz namoczone wcześniej suszone grzyby i śliwki. Marchew, pietruszkę i seler kroimy w plasterki i wrzucamy do garnka, gotujemy na wolnym ogniu do miękkości warzyw. Pod koniec gotowania dodajemy sok z kiszonych buraków, sól, pieprz i w miarę potrzeby odrobinę cukru. Upieczone i wystudzone buraki kroimy w mniejsze kawałki, zalewamy szklanką przygotowanego wywaru (bez warzyw) i miksujemy w malakserze lub blenderze, aż zupa będzie miała kremową, aksamitną konsystencję. Z wywaru możemy wyłowić jedynie suszone grzybki i dodać do zupy. Jeśli chcemy otrzymać zupę bardziej rzadką dodajemy więcej wywaru. Po zmiksowaniu trzymamy jeszcze przez chwilę na ogniu i doprawimy w miarę potrzeby. Przed podaniem posypujemy majerankiem. Zupa jest naprawdę bardzo pyszna. Upieczone buraki nadają jej wyjątkowej słodyczy i aromatu. Należy pamiętać aby buraki dokładnie zmiksować żeby krem był rzeczywiście aksamitny i kremowy.

## **Pani Marchewka**

Marchewka należy do takich warzyw, dzięki którym potrawy z ich udziałem cieszą nie tylko podniebienie ale również oko. Nie ma chyba bardziej radosnego i pogodnego koloru niż pomarańczowy. W zasadzie marchewkę można dodać do wszystkiego. Do zup, sosów, sałatek, surówek a nawet ciast. Można dodać startą marchewkę również do mielonego mięsa na pulpety czy kotlety. Dobrze smakuje solo: surowa – jako zdrowa przekąska lub w formie soku, a także gotowana np. w towarzystwie groszku lub pieczona. Surowa marchew zawiera niemal wszystkie pierwiastki i witaminy niezbędne dla ludzkiego organizmu. Sok z marchwi to najlepszy spośród wszystkich soków warzywnych ale pod warunkiem że jest absolutnie świeży i prawidłowo przygotowany. Stanowi cudowny środek oczyszczający wątrobę. Beta-karoten występujący w marchwi, korzystnie wpływa na układ odpornościowy, skórę i włosy. Jest on składnikiem marchwi, zawierającym najlepszą postać witaminy A, łatwo przyswajalną przez organizm. Dzięki obecności karotenoidów, marchew zalecana jest w profilaktyce cukrzycy, bo pomaga utrzymać cukier na prawidłowym poziomie. Marchew jest doskonałym źródłem przeciwutleniaczy które chronią przed chorobami układu krążenia i rakiem a także poprawiają wzrok. Zawarty w marchwi związek falkarinol przeciwdziała rakowi jelita grubego. . Marchewka bardzo dobrze komponuje się z aromatycznymi przyprawami takimi jak imbir, cynamon i kumin, dlatego obie potrawy mają te przyprawy w swoim składzie.

## **Zupa marchewkowo – migdałowa**

*4 marchewki*

*1 słodki ziemniak*

*2 cebule*

*2 ząbki czosnku*

*100 g migdałów*

*2 cm świeżego imbiru*

*1 łyżeczka cynamonu*

*1/2 łyżeczki kurkumy*

*1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego*

*1 łyżka soku z cytryny*

Marchewki, ziemniak słodki i cebulę kroimy na drobne kawałki i podduszamy na oliwie, dodajemy drobniutko pokrojony imbir i pozostałe przyprawy. Zalewamy wywarem warzywnym i gotujemy aż marchew i ziemniaki będą miękkie. Część migdałów mielimy i wrzucamy do zupy, część moczymy przez ½ godz. w ciepłej wodzie. Zupę miksujemy w blenderze zostawiając trochę kawałków marchwi i ziemniaków w całości. Do zupy dodajemy połówki migdałów i sok z cytryny. Można podawać z łyżką śmietany.

## **Zupa krem, surówka oraz frytki z topinamburu**



Kto z was słyszał o topinamburze? Może zapytać raczej powinienam kto o nim nie słyszał, bo ostatnio bardzo głośno o tym warzywie, szczególnie w świątku ludzi kulinarnie zakreconych.

Żywię jednak nadzieje że są wśród Was osoby które jeszcze nie słyszały nic o słoneczniku bulwiastym, ziemnej gruszcze czy jerozolimskim karczochu (bo tak również jest topinambur zwany) i skorzystają z informacji o tej ciekawej roślinie które udało mi się odnaleźć.

Topinambur przywędrował do Europy w XVII w. z Ameryki. W Polsce uprawiany był przez dziesięciolecia aż do czasów po II Wojnie Światowej. Potem na długi czas o nim zapomniano, być może dlatego, że kojarzył się ludziom z biedą i głodem II Wojny Światowej. Brakowało w owym czasie praktycznie wszystkiego oprócz topinamburu, który konsumowano wówczas w dużych ilościach. Dziś topinambur odkrywany jest na nowo, a jego popularność rośnie nie tylko ze względu na smak, ale przede wszystkim za właściwości prozdrowotne.



Ze względu na dużą zawartość inuliny i niski indeks glikemiczny, polecany jest przede wszystkim osobom chorym na cukrzycę. Inulina jest doskonałą pożywką dla pożytecznej mikroflory przewodu pokarmowego, dlatego przyczynia się do regulacji pracy jelit, poprawia przemianę materii oraz wzmacnia odporność. Topinambur posiada poza tym całe mnóstwo witamin i minerałów, głównie wit. z grupy B, C oraz potasu i żelaza.

Topinambur wyglądem przypomina korzeń chrzanu lub kłącze imbiru. Smak trudny do określenia, jak dla mnie najbardziej zbliżony do świeżo wyłuszczonego ze słonecznika pestek lub świeżych orzechów. Niektórzy rozpoznają w nim karczoch, rzodkiewkę, lub kalarepę. Bardzo przyjemnie chrupie więc super że można jeść go na surowo.

Można z niego przyrządzić całe mnóstwo potraw gdyż doskonale smakuje nie tylko na surowo ale również gotowany, pieczony oraz smażony. Ja przerobiłam topinambur na surówkę z gruszką i natką pietruszki, dodałam do kremowej zupy z białych warzyw oraz usmażyłam jak frytki i muszę przyznać że ta ostatnia propozycja, mimo że może nie najzdrowsza, okazała się być najpyszniejsza;)

## Zupa krem z białych warzyw z topinamburem

### Składniki:

- *1 średni korzeń selera*
- *2 korzenie pietruszki*
- *1 marchewka*
- *Biała część pora*
- *Ok. 250 g obranego topinamburu.*
- *Olej*
- *Sól, pieprz*
- *Kilka kropel soku z cytryny*
- *1 litr bulionu warzywnego lub wody*
- *1 łyżeczka suszonego tymianku*

Warzywa obieramy, myjemy i kroimy na mniejsze kawałki. Na rozgrzany na patelni olej wrzucamy pokrojony w krążki por i często mieszając czekamy aż się zeszkli, wsypujemy tymianek, dorzucamy pozostałe warzywa i smażymy 2-3 min. Warzywa przekładamy do większego garnka, zalewamy bulionem i gotujemy do miękkości. Pod koniec gotowania solimy i dodajemy odrobinę soku z cytryny. Zdejmujemy zupę z ognia a gdy przestygnie miksujemy za pomocą blendera „stopki”.

## Frytki z topinamburu

Przepis banalnie prosty. Obrany topinambur kroimy w słupki, lub po prostu krążki i smażymy na złoty kolor na oleju (polecam ryżowy). Pamiętać należy jednak, że topinambur szybciej robi się miękki niż ziemniak dlatego należy smażyć go krócej.

## Surówka z topinamburem, gruszką i pietruszką.

### Składniki:

- *Kilka bulw topinamburu*
- *1 duża twarda gruszka*
- *Sok z cytryny*
- *Natka pietruszki*
- *Szczypta soli*
- *Olej lniany zimno tłoczony lub oliwa z oliwek*



Topinambur obieramy ze skórki, gruszkę niekoniecznie, ale dokładnie myjemy. Ścieramy na grubych oczkach tarki, natkę drobno siekamy. Starty topinambur i gruszkę mieszamy razem, lekko solimy, dodajemy sok z cytryny i oliwę z oliwek. Posypujemy natką, mieszamy i gotowe!