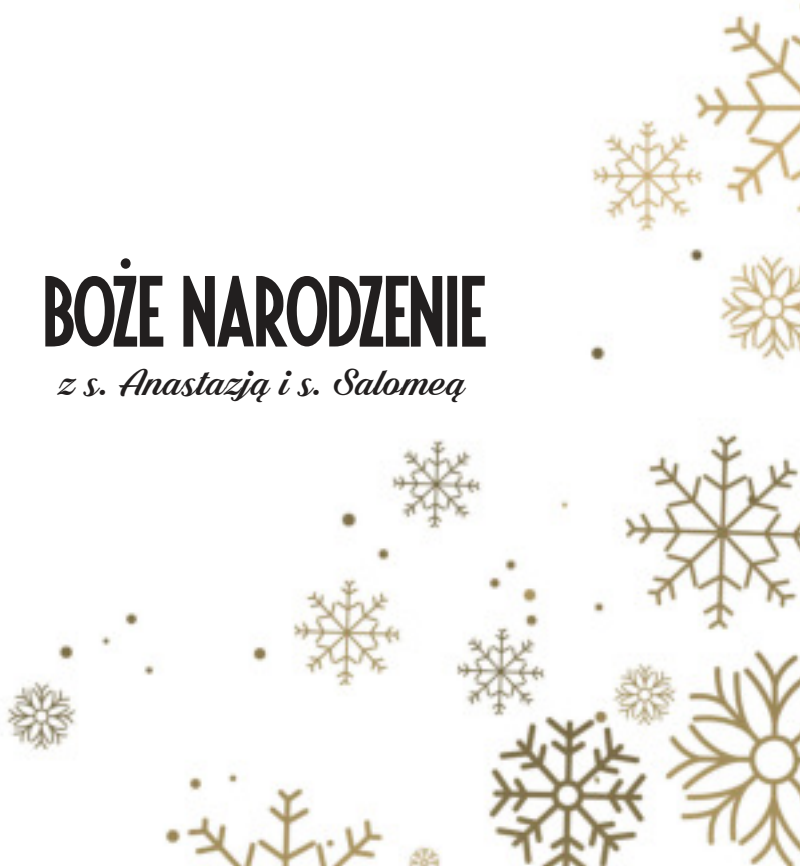


BOŻE NARODZENIE

z s. Anastazją i s. Salomeą





BOŻE NARODZENIE

z s. Anastazją i s. Salomeą

tradycyjne zwyczaje

świąteczne przepisy

Wydawnictwo WAM



© Wydawnictwo WAM, 2017
Autorka przepisów: s. Salomea Łowicka FDC
Konsultacja: s. Anastazja Pustelnik FDC
Opracowanie: Elżbieta Mazur
Korekta: Dariusz Godoś
Opracowanie graficzne: Marcin Jakubionek
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Fotografie na okładce: Grażyna Makara
Fotografie potraw: Agnieszka Piątkowska
Fotografie potraw i stylizacja:
Agnieszka Piątkowska
agnieszkapiatkowska.com
Pozostałe fotografie: Shutterstock.com

ISBN 978-83-277-1470-1



WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 ■ 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 ■ faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 ■ faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
e.wydawnictwowam.pl

druk:
Dimograf ■ Bielsko-Biała
Publikację wydrukowano na papierze
Stella Press 70 g wol. 1.3
dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.



Dzisiejsza kuchnia bardzo się zmienia, ale mimo wszystko cenimy w niej to, co dobrze znane. Lubimy, kiedy obok nowych smaków pojawiają się te tradycyjne, przywodzące na myśl nasz dom z okresu dzieciństwa. Dzieje się tak zwłaszcza podczas świąt. Pamiętam doskonale, jak zapewne każdy z Was, smak wigilijnych i bożonarodzeniowych potraw, zapachy, które wypełniały każdy kąt domu, a przede wszystkim atmosferę radości i wzajemnej bliskości.

Bożonarodzeniowa kuchnia Siostry Salomei łączy w sobie obie te potrzeby: odkrywania kulinarnych wrażeń i czerpania z tradycji. Jest świeża, zaskakująca, a zarazem sięga do sprawdzonych receptur. I co najważniejsze, jest smaczna oraz barwna, dzięki czemu nasi bliscy z radością zasiadają do stołu. Ryby, pierogi, grzyby i suszone owoce, pieczone mięsa i słodkie ciasta - wszystko to doskonale znamy, Siostra Salomea potrafi jednak wydobyć z nich zupełnie nowe smaki. Smacznych i błogostawionych, pełnych ciepła Świąt Narodzenia Pańskiego życzy

Siostra Anastazja Pustelnik FDC

PORADY SIOSTRY SALOMEI

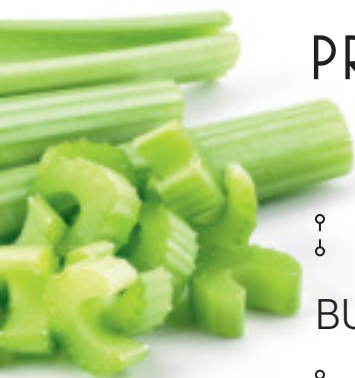
1. Kupując rybę, zawsze zwracam uwagę na jej jędrność i elastyczność, a także na charakterystyczny świeży zapach. Łuska powinna być silnie przylegająca i błyszcząca, a skóra bez plam o naturalnym dla danej ryby wyglądzie.
2. Przy zakupie mięsa również ważny jest jego zapach, barwa i jędrność tkanki.

Świeże mięso wołowe charakteryzuje się żywym, czerwonym kolorem. Świeża wieprzowina ma barwę różową, cielęcina i mięso kurczaka – ma kolor bladoróżowy. Mięso kaczek charakteryzuje się żółtym odcieniem, a indyka – lekko sinym.

3. Czasami do krótkotrwałego smażenia używam masła, ale zawsze jest to masło wcześniej sklarowane.
4. Do wypieku ciast wybieram jaja o nieuszkodzonych skorupkach, a przed użyciem dokładnie je myję i wbijam pojedynczo do osobnego naczynia.
5. Sernik po upieczeniu pozostawiam w wyłączonym, ale nagrzanym piekarniku przez ok. 10-20 min, po czym uchylam drzwiczki piekarnika i pozostawiam tam ciasto do całkowitego wystudzenia.
6. Ze względu na różne rodzaje piekarników w przepisach podaję przybliżoną temperaturę i przybliżony czas pieczenia.



7. W niektórych przepisach podają jako jeden ze składników bulion warzywny, czysty rosół czy smażoną skórkę pomarańczową, dlatego zachęcam wszystkich do przygotowania takiego bulionu, rosółu czy skórki pomarańczowej w większej ilości. Rosół i bulion będą stanowiły podstawę do sporządzenia szybkich odżywczych zup, sosów czy gulaszy. Większą ilość bulionu czy rosółu można zamrozić w odpowiednich porcjach i korzystać z nich w razie potrzeby. Aromatyczną skórkę pomarańczową przygotowaną w domu można przechowywać w słoiczkach i korzystać z niej w każdej chwili.
8. Dla ułatwienia wszystkie te dodatkowe składniki oraz inne przepisy, jak wykonanie zakwasu buraczanego, konfitury z pomarańczy, domowej przyprawy do piernika, domowego makaronu, uszek czy ciasta na paszteciki zamieszczam w rozdziale pt. Przepisy podstawowe.



PRZEPISY PODSTAWOWE

BULION WARZYWNY

Składniki:

5 l wody
4 pietruszki
3 marchewki
1 seler
1 cebula
½ pora
6-7 ziaren
pieprzu czarnego
2-3 liście laurowe
1 pęczek zielonej pietruszki
sól

Wykonanie:

Warzywa obrać, dokładnie wymyć, przekroić wzdłuż i zalać wrzącą wodą. Dodać ziarna pieprzu i liście laurowe. Gotować na bardzo wolnym ogniu pod przykryciem przez 3-4 godz. Pod koniec dodać związany pęczek natki pietruszki.

Gotowy wywar precedzić, ostudzić, zlać do mniejszych pojemników i zamrozić.

Ugotowane warzywa wykorzystać do zupy, sałatki lub jarzynowego farszu.

BULION MIĘSNO-WARZYWNY

Wykonanie:

Warzywa obrać, dokładnie wymyć i przekroić wzdłuż. Mięso wymyć, zalać zimną wodą, dodać przyprawy i sól do smaku. Gotować na bardzo wolnym ogniu przez 3-4 godz., po czym dodać pokrojone warzywa i związany pęczek natki pietruszki. Ugotowane mięso wyjąć (wykorzystać np. do obiadu), pozostawić kości i dalej wolno gotować przez następne 3-4 godz. Gotowy wywar przecedzić, ostudzić, zlać do mniejszych pojemników i zamrozić.

Uwaga: podaną ilość poszczególnych składników można dowolnie zwiększyć i poszerzyć o ulubione przyprawy.

Składniki:

1-2 kg różnego mięsa z kością
(wołowe, drobiowe, wieprzowe)
6 l wody
4 pietruszki
3 marchewki
1 seler
1 cebula
½ pora
6-7 ziaren pieprzu czarnego
2-3 liście laurowe
1 pęczek zielonej pietruszki
sól



ZAKWAS BURACZANY

Składniki:

- 1 kg buraków czerwonych (podłużnych)
- 4 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy
- 2-3 ziarna ziela angielskiego
- 3 ziarenka pieprzu
- ½ łyżeczki soli
- 1 piętka razowego chleba na zakwasie

Wykonanie:

Buraki wymyć, obrać, pokroić w grube plastry i ciasno ułożyć w dużym szklanym słoju (lub w kamionkowym naczyniu), przekładając plasterkami czosnku i przyprawami. Zalać zimną przegotowaną wodą, tak by buraki nie wystawały poza jej powierzchnię. Wierzch przykryć piętą razowego chleba. Słój nakryć gazą i odstawić w ciepłe miejsce na 4-5 dni.

Po kilku dniach zebrać z powierzchni wytworzoną pianę, przecedzić i czysty zakwas przelać do butelek. Butelki szczelnie zakręcić i wstawić do lodówki. Tak przygotowany zakwas jest gotowy zarówno do sporządzenia barszczu czerwonego, jak i do bezpośredniego wypicia.

Kwas buraczany bogaty jest w składniki mineralne takie jak wapń, potas, magnez i żelazo. Zawiera witaminy C i B1, również duże ilości kwasu foliowego i betainę.

Kwas buraczany można pic przez cały rok. Latem ugasi pragnienie, zimą uchroni przed przeziębieniami.

Regularnie spożywany wzmocni między innymi naszą odporność, poprawi funkcjonowanie układu krwionośnego, trawiennego, obniży ciśnienie krwi, oczyści organizm, doda sił i energii.



zakwas
na
BARCZCZ



USZKA DO ZUP CZYSTYCH

Składniki:

3 szklanki mąki
1 jajo
1 szklanka ciepłej wody
2 łyżki oliwy

Wykonanie:

Do mąki dodać jajo, oliwę i zarobić, stopniowo dolewając wodę. Podsypując mąką, wyrobić na jednolitą konsystencję. Gotowe ciasto przykryć ściereczką i odstawić na 30 min, po czym odcinając po kawałku, rozwałkować placki i wykrawać foremką krążki o średnicy 3-4 cm. Na środek każdego nałożyć wcześniej przygotowany farsz grzybowy, zlepiać brzegi jak na pierogi, a następnie mocno z sobą zlepiać końcówki pierożka, tworząc kształt uszka.

Gotowe uszka wrzucić do wrzącej, osolonej wody, delikatnie wymieszać drewnianą łyżką i gotować przez 3-4 min do czasu ich wypłynięcia. Ugotowane uszka wyjąć łyżką cedzakową, odsączyć z wody, rozłożyć na talerzach i zalać gorącą czystą zupą.

Do uszek można przygotować farsz z grzybów, z mięsem, kapustą białą lub kiszoną. Uszka z grzybami tradycyjnie podaje się do wigilijnego barszczu czerwonego. Można również podawać z czystą zupą grzybową czy pomidorową.





MAKARON DOMOWY

Składniki:

25 dag mąki pszennej
2 jaja
1 łyżki oleju
¼ łyżeczki soli

Wykonanie:

Mąkę przesiać na stolnicę, na środku zrobić wgłę-
bienie, wlać roztrzepane jaja, olej i sól. Wymieszać
wszystkie składniki, zagnieść ciasto i wyrabiać,
podsypując mąką tak długo, aż uzyska jednolitą
konsystencję, będzie elastyczne i po przekrojeniu
widoczne będą pęcherzyki powietrza. Gotowe ciasto
przykryć czystą ściereczką i odstawić na ok. 15 min,
po czym odcinając po kawałku, rozwałkować cienkie
placki, oprószyć mąką i pozostawić do wyschnięcia
na ok. 30 min. Podsuszone placki podsypać mąką,
zwinąć w rulon o szerokości ok. 5 cm i ostrym no-
żem pokroić ukośnie na cienkie paseczki. Rozrzucić
na stolnicy i pozostawić na 15 min do przeschnięcia.
Do gotującej się osolonej wody wrzucać partiami
makaron, gotować do czasu wypłynięcia na wierzch,
odcedzić i przelać gorącą wodą.

Nadmiar przygotowanego makaronu można usu-
żyć, rozkładając pokrojone i podsypane mąką nitki
na ściereczce. Dobrze wysuszony makaron przeło-
żyć do słoika i szczelnie zakręcić.

Makaron można podawać z zupą grzybową, pomi-
dorową, serową, gulaszową, porową, fasolową, gro-
chową czy owocową. Ugotowany makaron świetnie
sprawdzi się z różnymi sosami warzywnymi czy
mięsnymi, jak również w sałatkach na zimno.





ŁAZANKI

Składniki:

25 dag mąki pszennej

2 jaja

1 łyżka oleju

$\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

Wykonanie:

Mąkę przesiać na stolnicy, na środku zrobić wgłębienie, wlać roztrzepane jaja, olej i sól. Wymieszać wszystkie składniki, zagnieść ciasto i wyrabiać, podsypując mąką tak długo, aż uzyska jednolitą konsystencję, będzie elastyczne i po przekrojeniu widoczne będą pęcherzyki powietrza.

Gotowe ciasto przykryć czystą ściereczką i odstawić na ok. 15 min, po czym odcinając po kawałku, rozwałkować cienkie placki, oprószyć mąką i pozostawić do wyschnięcia na ok. 30 min.

Podsuszane placki pokroić nożem lub radełkiem na paski o szerokości ok. 1 cm, następnie w kwadraciki. Do gotującej się osolonej wody wrzucać partiami łazanki, gotować do czasu wypłynięcia na wierzch, odcedzić i przelać zimną wodą.

Łazanki, podobnie jak makaron można łączyć z zupami czystymi jak i podawać jako samodzielne danie np. łazanki z młodą kapustą, z kapustą kiszoną, z mięsem, wędzonym boczkiem czy na słodko z makiem lub z owocami.





PASZTECIKI

Składniki:

25 dag mąki

20 dag masła

1 jajo

1 żółtko

1 białko

10 dag gęstej śmietany

$\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

CIASTO

Wykonanie:

Masło posiekać z mąką wymieszaną z solą, dodać jajo, żółtko, śmietanę, szybko zagnieść i wyrobić ciasto do połączenia się wszystkich składników. Następnie przełożyć do lodówki na ok. 30 min. Schłodzone ciasto podzielić na kilka części, każdą rozwałkować, na środku ułożyć farsz, zwinąć w rulon i ostrym nożem pokroić na niewielkie porcje. Wierzch każdego pasztecika posmarować białkiem, przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec w nagrzanym piekarniku w temp. ok. 180 st. C przez 15-20 min.

Paszteciki można nadziewać farszem z kapusty kiszonej, mięsem mielonym, czy grzybami.

Najczęściej podaje się je jako dodatek do zup czystych np. pomidorowej, barszczu czerwonego, bulionu mięsnego, warzywnego oraz świetnie sprawdzają się jako dodatek do zup kremów.





DOMOWA PRZYPRAWA KORZENNA

Składniki:

- 4 łyżeczki mielonego
cynamonu
- 3 łyżeczki mielonego imbiru
- 4 łyżeczki mielonych
goździków
- 2 łyżeczki mielonej gałki
muszkatołowej
- 1 łyżeczka mielonego ziela
angielskiego
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki mielonego anyżu
- 1 łyżeczka mielonej
kolendry
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki mielonego
pieprzu

Wykonanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, przesy-
pać do szklanego pojemnika i szczelnie zakręcić.

Przyprawa korzenna jest aromatyczną przyprawą,
nadającą ciastu intensywny zapach i smak.

Najczęściej stanowi nieodzowny dodatek do ciast
piernikowych.