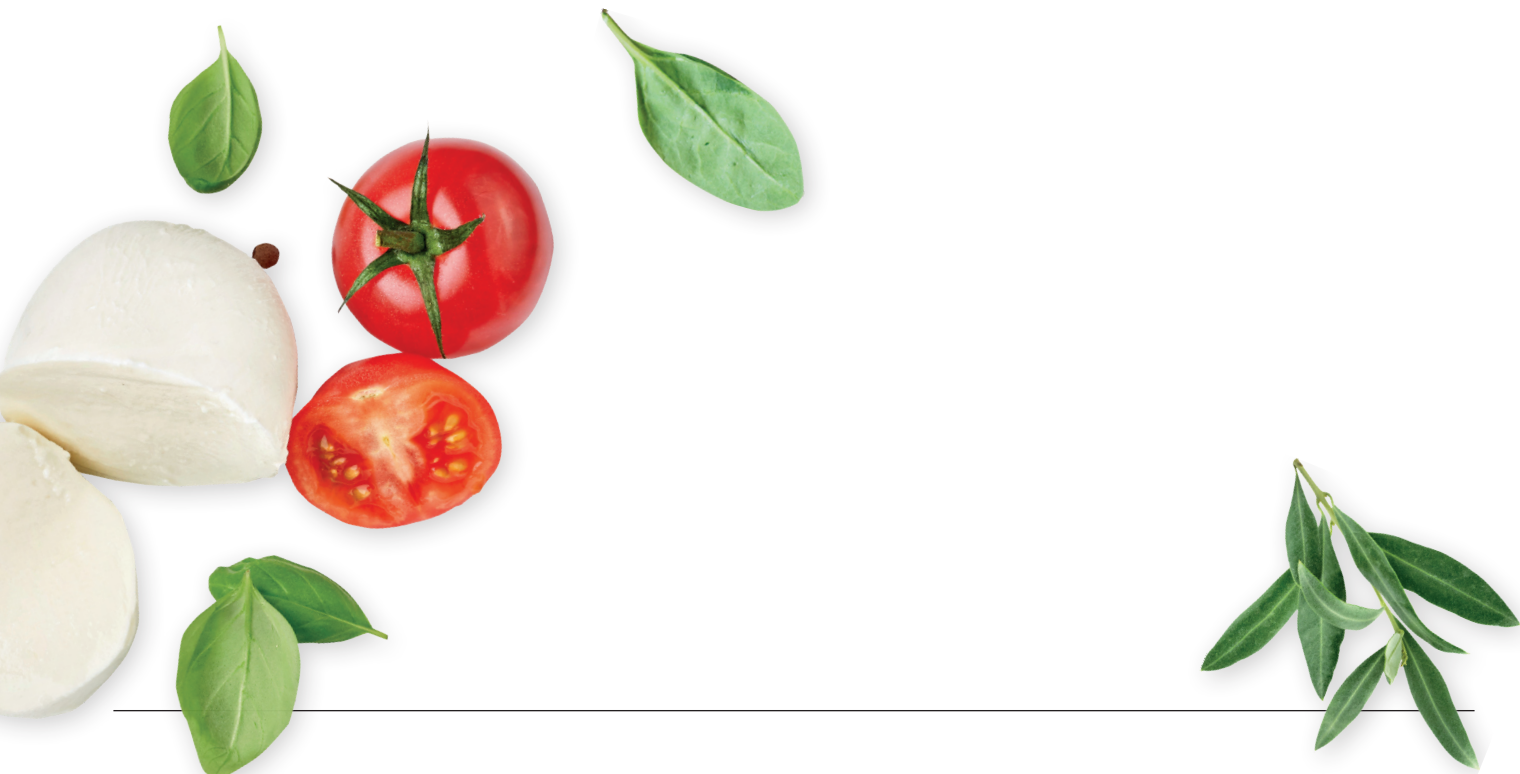
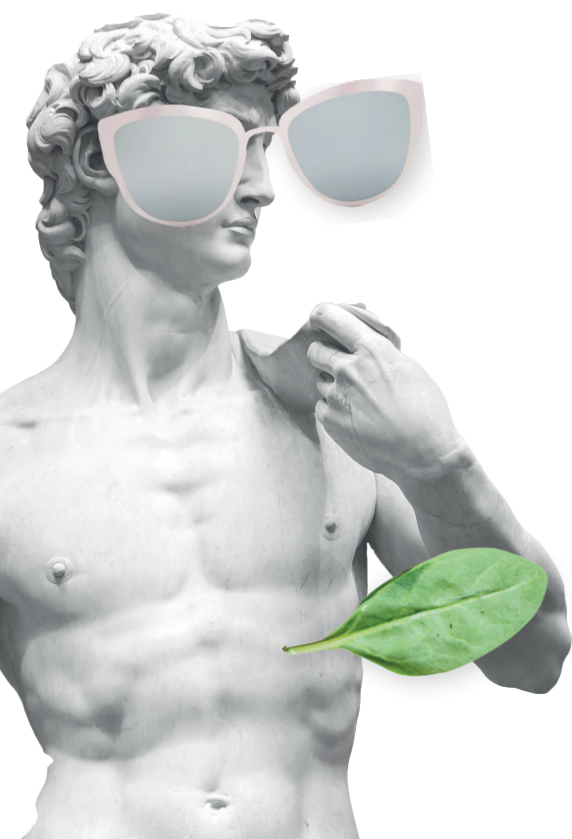




DANIA INSPIROWANE KUCHNIĄ WŁOSKĄ Z DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ WITAMINY D



Łosoś pieczony z pistacjami i mascarpone



ok. 4 porcje



Rybę można podawać z dowolną sałatką i pieczonymi ziemniakami



Piekarnik do 180°C

Składniki

800 g fileta z łososia
3 łyżki oleju rzepakowego
1 łyżeczka musztardy
1 łyżeczka miodu
1/2 łyżeczki soli
1/3 łyżeczki pieprzu
1 ząbek czosnku
1 łyżka soku z cytryny
3 łyżki serka mascarpone
30 g obranych ze skorupki i posiekanych pistacji
koperek

Wykonanie

1. Piekarnik nagrzać do 180°C.
2. Blatkę wyłożyć papierem do pieczenia.
3. Rybę pokroić na 4 kawałki, osuszyć, naciąć nożem co 2-3 cm, niezbyt głęboko.
4. Składniki na marynatę dokładnie wymieszać i posmarować nią rybę po wierzchu.
5. Mascarpone wymieszać z pistacjami i posmarować rybę z góry. Posypać resztą pistacji.
6. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec ok. 15-20 min w zależności od grubości ryby.
7. Po wyjęciu, udekorować gałązkami koperku.



Pasta kanapkowa z parmezanu i suszonych pomidorów



ok. 4 porcje



Pastę można podawać z ciabattą
lub paluszkami grissini



1 godzina co najmniej
w lodówce

Składniki

1/2 szklanki pomidorów
suszonych (nie z oleju)

1/2 szklanki czarnych oliwek
(bez pestek)

200ml passaty pomidorowej

150g tartego parmezanu

1 ząbek czosnku

3 łyżeczki soku z cytryny

kilka gałązek natki pietruszki

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka suszonej bazylii

1 łyżeczka ostrej papryki
w proszku

pieprz

Wykonanie

1. Suszone pomidory zalać gorącą wodą i odstawić na ok. 20 minut.
2. Po ostudzeniu, dokładnie odsączyć i razem z oliwkami pokroić w drobną kostkę.
3. Natkę pietruszki posiekać. Ząbek czosnku obrać i przecisnąć przez praskę do czosnku.
4. Wszystkie posiekane składniki wrzucić do blendera.
5. Dodać passatę tartego parmezanu, przyprawy, wyciśnięty sok z cytryny i oliwę z oliwek.
6. Miksować przez 2 minuty, aby składniki dobrze się rozdrobniły i połączyły.
7. Pastę przełożyć do słoiczka i włożyć na co najmniej godzinę do lodówki.





Tarta ze szpinakiem i serem feta



ok. 8 porcji



Danie można podawać
na ciepło lub na zimno



Piekarnik do 180°C

Składniki

250g mąki pszennej

400g szpinaku

1 opakowanie sera feta (200g)

2 ząbki czosnku

2 jajka

2 żółtka

1 łyżka śmietany 18%

100g masła

Sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Wykonanie

1. Na stolnicę przesiać mąkę i dodać zimne masło. Pokroić je nożem na mniejsze kawałki. Dodać dwa żółtka oraz łyżkę śmietany i szczyptę soli. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać.
2. Ugniatać, aż wszystkie składniki się połączą. Kiedy ciasto jest już dobrze zagniecione, można włożyć je do lodówki na ok. 1 godzinę.
3. Po tym czasie ciasto rozwałkować i wyłożyć nim dno oraz boki formy na tartę. Ciasto nakłuć widelcem. Na cieście ułożyć papier do pieczenia i obciążyć go dwiema garściami fasoli, aby ciasto nie „wstało”.
4. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C. Po ok. 15 minutach usunąć papier z fasolą i piec jeszcze przez 5 minut. W międzyczasie, można się zabrać za przygotowanie farszu do tarty.
5. Na patelni rozgrzać łyżeczkę masła i podsmażyć na niej drobno posiekany czosnek. Gdy zacznie się rumienić, dodać do niego szpinak i smażyć na wolnym ogniu do odparowania nadmiaru wody.
6. Następnie patelnię zestawić z ognia, aby szpinak lekko przestygł i dodać ser oraz jajka. Doprawić do smaku gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Całą masę dokładnie wymieszać.
10. Na podpieczone ciasto wyłożyć szpinakowy farsz.
11. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 25 minut.

