

Szparagi

KRÓTKI EBOOK NA KRÓTKI
SEZON



Magdalena i Grzegorz
Łapanowscy

Spis treści

Wstęp 3

O szparagach 5

**Połączenia
smakowe** 12

Techniki 23

Przepisy 33

35 Jajka sadzone ze szparagami

38 Białe szparagi z shiitake i
karczochami

41 Szparagi po polsku

44 Bowl

48 Jarmuż, wakame i kimchi -
majo

52 Ekspresowa tarta

55 Zielone szparagi w cieście filo

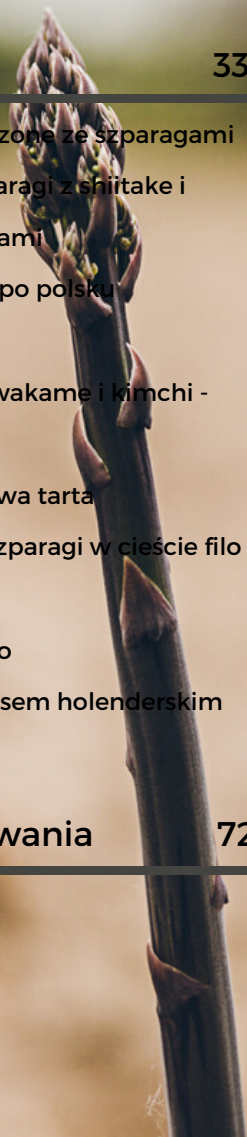
58 Krem

61 Orkiszotto

65 Ryba z sosem holenderskim

69 Bonus

Podziękowania 72



Wstęp

Oboje gotujemy. Nieustająco i namiętnie. Każde z nas trochę inaczej. Magda lubi zdrowe i lekkie opcje, mnie dla odmiany kusi by wszędzie dodać po łyżce masła lub oliwy, choć od jakiegoś czasu uczę się od Niej umiarkowania. Chcieliśmy wspólnie dać Ci coś, co o tej porze roku, może okazać się niezbędne. Mamy taką nadzieję. W tej małej publikacji postanowiliśmy zebrać kilka szparagowych propozycji. Kto wie, może będzie to początek jakiejś dłuższej kulinarno-broszurkowej przygody.

Do dzieła!



0 szparagach

Na szparagi smakosze czekają cały rok. Sprężyste i chrupiące, jędrne i strzeliste. Ich falliczny kształt z pewnością przyczynił się do tego, że w wielu kulturach uznawane są za afrodyzjak. Czy tak jest w istocie, to temat na odrębną dywagację.

Dla nas liczy się ich smak, a ten jest wybitny. Subtelny i delikatny. Właściwie można też powiedzieć, że różnorodny. Bo szparag niejedno ma imię. Białe, purpurowe, zielone, ultraświeże, grube lub cienkie, dzikie lub uprawne. Każdy ma swój unikatowy charakter.

Lubię angielskie określenie „farm fresh”, czyli zerwane dziś rano, prosto z pola na stół. To jest jakość, której szukamy. W szparagach świeżość ma fundamentalne znaczenie. To widać. Ich skórka powinna być jędrna, gładka, bez oznak podeschnięcia, w miejscu ścięcia powinny być nadal soczyste, nie uschnięte.

Szparagi warto przechowywać zanurzone spodem łodyg w wodzie tak, by mogły ją „pić”. Można też owinąć je zwilżoną ściereczką i trzymać w lodówce.



Białe szparagi są ciut bardziej wytrawne, bywa, że lekko gorzkawe, ale jednocześnie jeszcze bardziej „szparagowe”. W smaku trochę, jak groszek świeżo wyłuskany z łupiny.

Właśnie pożałem jednego na surowo – wspaniały – choć zwykle serwuję je poddane obróbce termicznej. Ten nie miał w sobie krzty goryczy. A bywa, że są piekielnie gorzkie. Możesz wtedy do gotowania dodać cukru lub gotować je w mleku – to zneutralizuje odrobinę gorycz, acz niestety nie całkowicie.

Purpurowe szparagi spotykane są relatywnie rzadko – w smaku mogą przypominać zielone, mają delikatny słodkawy smak zielonego warzywa. Są wybitną, szlachetną barwę tracą w trakcie gotowania, ale za to idealnie nadają się do jedzenia na surowo. Można chrupać je niczym marchewkę lub kroić obieraczką do warzyw w długie wstęgi i podawać do sałatek. Tak przygotowane, lubię wrzucić na chwilę do lodowatej wody. Wtedy stają się jeszcze bardziej chrupiące i szytwe. Piękne.



Kupując je na targu szukaj najświeższych. Odwiedź kilka stoisk. Kupuj wyłącznie w sezonie. Na tym polega ich urok, że są z nami tylko przez chwilę. Właściwie jako jedne z pierwszych, po nowalijkach, świeże warzywa po długim, zimowym okresie kulinarno-warzywnego marazmu.

My lubimy jeździć po nie do Majlertów, gospodarstwa rolno na warszawskiej Białołęce. Pan Ludwik i Jego Familia – to szparagowa legenda i 5-pokoleniowa tradycja. Mekka dla wszystkich tych, którzy cenią sobie jakość i smak. Mieliśmy sporo szczęścia. Asia przygotowała dla nas skrzynkę ultraświeżych szparagowych różnaitości, a Pan Ludwik udzielił krótkiej audiencji na polu, gdzie mogliśmy podziwiać, jak rosną i spróbować, jak smakują prosto z pola. Na surowo zjadłem cały pęczek. Ale do rzeczy.



Połączenia
smakowe

Szparagi są dobre same w sobie. Nie potrzebują wiele. Blanszowane, uwielbiają masło, kolegują się z oliwą, z boczkiem, a i z szynką znajdują wspólny język. Z jajkiem stanowią parę niemal idealną.

Łącząc powyższe kropki łatwo wydedukować, że klasyczną formą ich podania jest dodatek sosu holenderskiego oraz jajka w koszulce i ot cała filozofia. W luksusowej restauracji dodadzą jeszcze trufle i kawior, ale uwierz mi nie jest to niezbędne. Prostota też jest piękna, np. z bułką tartą. Duszone z oliwą, czosnkiem i tymiankiem z dodatkiem grzybów, czasem chorizo, jeśli lubisz mięso.

Do odkrywania nowych połączeń dobra jest książka „*Leksykon Smaku*” (aut. Niki Segnit). Sam kilka lat temu napisałem też „*Wzór na smak*” – tam również znajdziesz sporo map smaków dla poszczególnych produktów, więc serdecznie Ci ją polecam.

Szparagi lubią

GROSZEK

KOPER
WŁOSKI

KARCZOCH

SZPINAK

WARZYWA

POR

SZALOTKA

POMIDOR

ZIEMNIAK

Szparagi lubia

LIMONKA

MORELA

CYTRYNA

OWOCE

JABŁKO

TRUSKAWKA

Szparagi lubią

KURCZAK

BOCZEK

MIĘSO

WEDLINY
DOJRZEWAJĄCE

WOŁOWINA

Szparagi lubia



Szparagi lubia

ANYŻ

SZAFRAN

PRZYPRAWY

CHILLI

IMBIR

CZOSNEK

Szparagi lubia



Szparagi lubią



Szparagi lubią

SZAŁWIA

BAZYLIA

ZIOŁA

PIETRUSZKA

TYMIANEK

KOLENDRA



Takie mapy połączeń smakowych to fajna rzecz. Może się przydać, jeśli chcesz poeksperymentować i wycisnąć z sezonu to, co najlepsze. Ten trwa krótko, niecałe dwa miesiące. Zatem jeśli już 5 razy zjadłeś/aś je z wody i z bułką tartą, to może czas najwyższy poszukać dalej i głębiej. A możliwości, jak widzisz, jest bez liku.



Techniki

Po pierwsze liczy się produkt, technika i połączenia smakowe. Po drugie serce, czas, miejsce, specyficzny flow danej chwili. Nie mniej, jeśli już uda Ci się kupić superprodukt, drugą najlepszą rzeczą, którą możesz z nim zrobić, to przetworzyć go jak najlepiej. Szparagi można przygotowywać na dziesiątki sposobów.

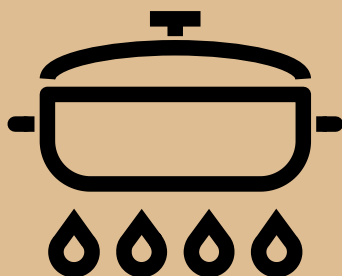
Surowe,

cienkie lub grube, głównie zielone, możesz chrupać w całości, możesz pokroić je obieraczką we wstęgi niczym makaron tagliatelle, a następnie możesz pociąć pod skosem i wyjdą Ci piękne romby. Surowe szparagi przed podaniem lubimy kąpać w lodowatej wodzie, by nabrały dodatkowej chrupkości. Bywa, że pokrojone w cienkie plasterki (rzadziej w zapałkę), dodajemy do sałatek, jak do tej z wakame i kimchi – majo.

Gotowane,

to najczęstsza forma podawania szparagów. Nie potrzeba specjalnych garnków. Może być nawet patelnia. Sporo wrzącej wody, sól i opcjonalnie cukier (np. 2 l wody, 3 łyżki soli, 4 łyżki cukru). Białe szparagi można gotować w mleku, by pozbawić je goryczy.

Teraz kluczowe pytanie: jak długo? Otóż, tak długo, jak będzie dobrze. Wszystko zależy od grubości szparaga – cieniutkie zielone to może być kilkadziesiąt sekund – grube białe to może być i 10 min. Ważne by w trakcie gotowania wyciągnąć jedną sztukę, przekroić nożem i spróbować – powinien być al dente. Generalnie białe gotujemy ciut dłużej. Staram się trafić w moment, kiedy są one ugotowane, ale wciąż jędrne.





Grillowane,

najchętniej zielone, grilluję do lekkiego przypalenia, można je wcześniej zamarynować w oliwie i sosie sojowym. Chrupię solo, z rybą lub z mięsem. Podaję z rukolą i kozim serem. To jest pyszne!

Pieczone,

znowu najchętniej zielone lub purpurowe. Piekę w 200°C, nie za długo tak, by dostały lekkiego koloru, nie przesuszam. Wcześniej sól i oliwa, ew. kilka kropel dobrego octu przed podaniem. Można też zawinąć je w listkujące ciasto francuskie lub chrupiące filo z dodatkiem kremowego serka, na co znajdziesz receptury w rozdziale z przepisami. Proste i wygodne. Białe dla odmiany warto jest wcześniej ugotować i następnie zapiekać, np. pod serem lub beszamelem z ziemniakami i szyneczką. Nielekko, ale za to wybornie.





Możemy podawać je od razu na stół lub wrzucić do lodowatej wody by je zahartować, czyli zatrzymać proces gotowania. Potem można podawać je na zimno lub zagrząć we wrzątku, na patelni lub w piecu (uwzględnij to w czasie gotowania, żeby ich później, ekhm, „nie przelecieć”) i podawać np. z grzybami shiitake i karczochami.

Parowane,

delikatna forma obróbki termicznej, rzadko stosowana. Dzięki niej możemy zachować sporo walorów odżywczych, gdyż to co wartościowe nie przechodzi do wody.

Smażone,

zielone możesz wrzucić na oliwę, np. z dodatkiem masła, soli, pieprzu, a po jakimś czasie czosnku, tymianku. Możesz je przykryć na moment. Potrząśnij patelnię od czasu do czasu, by zamieszać jej zawartością. Kilka kropel soku z cytryny, parmezan, ew. grzyby, szynka – coś pysznego. Czasem wcześniej ciut je blanszuje – wtedy efekt jest delikatniejszy.

Frytowane,

tempura, ciasto piwne lub naleśnikowe i na głęboki. Podaję z majonezem. Zielone i purpurowe – to zawsze działa.

W formie kremu,

na dobrym bulionie. Ze szparagów zawsze zostaje sporo obierek i dolnych końcówek. Zachowujemy je i już z resztek po 2-3 pęczkach udaje się przygotować mały garnek smacznej zupy, na co przepis znajdziesz w następnym rozdziale. Odłamane końcówki możesz także pozbawić tych najbardziej zdrewniałych, białych elementów, pokroić w 0,5 cm plastry i po zblanszowaniu dodać do sałatek, makaronów, omletów, na pizzę itp.





Przepisy



Jajka sadzone ze szparagami

2 porcje
czas: 20 minut pracy

Być może kupiłeś tego e-book'a i zaraz potem nabyłeś kilka pęczków szparagów. Z pomocą na ich jedzenie już od samego rana przychodzi przepis na sadzone z rzeczonymi szparagami i pieczarkami. W wersji luksusowej użyj soli lub oliwy truflowej. To taka mała przyjemność na niedzielne śniadanie ze znajomymi... na Zoom'ie.

Składniki:

- ½ pęczka cienkich zielonych szparagów
- 2 garści młodej kapusty pak choy lub szpinaku
- 3 bardzo świeże pieczarki
- 2 ząbki czosnku
- 2 łodygi cebuli dymki
- kilka kępek natki pietruszki
- 2 jajka
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki (ok. 40 g) masła
- sól i świeżo mielony pieprz
- kilka kromek pieczywa

opcjonalnie: sól truflowa zamiast zwykłej lub oliwa truflowa

Przygotowanie:

1. Szparagom odłam zdrewniałe końcówki. Zblanszuj al dente w lekko osolonym wrzątku przez ok. 2-3 min. i przełóż do zimnej wody, aby zahamować proces i zachować żywy kolor. Liście pak choj'a lekko posiekaj. Dwie pieczarki pokrój w drobną kostkę, a tę ostatnią pokrój w cienkie plasterki, np. przy pomocy mandoliny, aby podać ją na surowo. Jeśli Twoje pieczarki nie są pierwszej świeżości, wykorzystaj tylko te w formie podsmażonej na patelni. Czosnek pokrój w plasterki. Cebulę dymkę i natkę pietruszki drobno posiekaj.
2. Rozgrzej na patelni oliwę i usmaż na złoto pieczarki, nie mieszając, aż się nie zarumienią. W połowie smażenia dopraw je solą i dodaj czosnek. Po 1 min. dodaj zielone liście i kolejną szczyptę soli oraz łyżkę masła. Gdy liście stracą jędrność, dorzuć szparagi, aby tylko się zagrzały, a następnie zdejmij patelnię z ognia.
3. Równolegle na drugiej patelni roztop pozostałe masło i wybij na nie jajka. Posyp je solą, pieprzem i smaż na średnim ogniu do uzyskania pożądanej konsystencji żółtka (możesz to robić pod przykryciem).
4. Sadzone przełóż na talerz, obok nałóż zielone warzywa i grzyby. Posyp surowymi pieczarkami (jeśli ich używasz) i ziołami. Jeśli masz oliwę truflową, to jest to właściwy moment na jej użycie. Zajadaj z dobrym chlebem.



Białe szparagi z shiitake i karczochami

2 porcje

czas: 20 minut pracy, 60 min oczekiwania

To może być przystawka lub pomysł na bardzo lekką kolację. W przepisie znajdziesz trick na to, co zrobić, gdy zakupione przez Ciebie białe szparagi okażą się być gorzkie.

Składniki:

- ¼ szklanki całych migdałów ze skórką
- 1–2 kromki czerstwego chleba na zakwasie
- 2 ząbki czosnku
- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- 3 świeże grzyby shiitake lub pieczarki
- 4–6 karczochów marynowanych w oliwie
- kilka kępek natki pietruszki
- ½ pęczka białych szparagów
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka (ok. 20 g) masła
- ok. 300 ml mleka do gotowania szparagów
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Migdały zalej wrzątkiem i odstaw do namoczenia na min. 1 godz. Po tym czasie obierz je ze skórki i podziel na połówki. Dlaczego nie użyć po prostu obranych migdałów? Chodzi o smak – te namoczone są mleczne, kremowe, orzeźwiający, zupełnie jakby świeżo zerwane z drzewa.
2. Chleb pokrój w kostkę. Czosnek zmiażdż, nie obieraj z łupiny, wrzuc na patelnię razem z rozmarynem, 1 łyżką oliwy i masła. Na średnim ogniu doprowadź tłuszcz do skwierczenia i wrzuc grzanki. Smaż ok. 4 min., często mieszając, aż grzanki staną się złociste.
3. Grzyby pokrój w grube plastry. Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj shiitake i smaż na złoto, nie przekręcając grzybów, dopóki się nie zrumienią z jednej strony. Natkę pietruszki drobno posiekaj.
4. Szparagi obierz, odłam zdrewniałe końcówki. Do garnka wlej mleko i doprowadź do zagotowania. Wrzuc szparagi ze szczyptą soli i ugotuj al dente, ok. 2-3 minuty. Wyciągnij łyżką cedzakową na talerz.
5. Ciepłe szparagi podaj z ciepłymi grzybami, karczochami, posyp grzankami, migdałami i natką pietruszki.



Szparagi po polsku

2 porcje
czas: 20 minut pracy

Salatkę jarzynową w Polsce zna każdy. Ugotowane warzywa w kostkę, chrupiący ogórek, słodkie jabłko, ostra cebulka, kremowy ziemniak i spajający całość majonez. To jest to! Do tego tarte jajeczko i gotowane białe szparagi na zimno. To nie może się nie udać. Jeszcze tylko kromka dobrego chleba i nawet największy kulinarny konserwatysta da się przekonać. Spróbujesz?

Składniki:

- 6 białych szparagów
- ok. 300 ml mleka do gotowania szparagów
- 2 małe ogórki kiszzone
- 1–2 szalotki
- kilka kępek natki pietruszki
- 3 jajka
- 1–2 łyżki majonezu
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Szparagi pozbaw zdrewniałych końcówek, obierz i ugotuj w gotującym się mleku. Więcej na ten temat w przepisie na białe szparagi z grzybami shiitake i karczochami. Ugotowane i przestudzone pokrój w 5 mm plasterki. Kiszzone ogórki i szalotkę pokrój w drobną kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekaj.
2. Jajka ugotuj na twardo, czyli włóż je już do zimnej wody, doprowadź do wrzenia i gotuj 8 min. Zahartuj, a gdy ostygną, obierz ze skorupki i drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce. Część jajka możesz zostawić do dekoracji, jak na zdjęciu.
3. Połącz ze sobą szparagi, ogórki, szalotkę, jajko, majonez i część natki pietruszki.
4. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Nałóż na talerze, udekoruj odłożonym jajkiem i posiekaną natką pietruszki. Podawaj z chlebem.



Bowl

2 porcje
czas: 20 minut pracy

„Bowl” to miska, a zwykle się tak określać dania w niej podawane, najczęściej składające się z roślinnych składników, często z azjatyckim sznytem.

Tak też jest w tym przypadku. W nieoczywisty sposób połączyliśmy tahini z miso i wyszedł z tego przepyszny dressing. To dobra propozycja na każdy rodzaj posiłku, np. na weekendowe śniadanie, albo lekką i pożywną kolację.

Składniki:

- ½ szklanki ryżu basmati
- ¼ dyni piżmowej lub 2 marchewki
- ½ pęczka zielonych szparagów
- 200 g miękkiego tofu
- 4 łyżki oleju
- szczypta gochugaru lub chilli w proszku
- kilka gałązek kolendry i bazylii tajskiej
- 2 łodygi cebuli dymki
- 1 łyżka sezamu
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól do smaku

sos:

- 1–2 ząbki czosnku
- ok. 3 cm kawałek imbiru
- $\frac{1}{4}$ szklanki uprażonych nerkowców
- 5 łyżek tahini
- 1 łyżka jasnej pasty miso
- 2–3 łyżki sosu sojowego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki cukru palmowego lub brązowego
- sok z cytryny do smaku
- szczypta gochugaru lub chilli

Przygotowanie:

1. Ryż zalej $\frac{3}{4}$ szklanki zimnej wody, opcjonalnie posól i gotuj pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia wody (ok. 10 min.). Na początku na mocnym ogniu, a gdy zacznie wrzeć, zmniejsz o połowę i uchyl przykrywkę od czasu do czasu.
2. Przygotuj warzywa. Piekarnik nagrzej do 180°C. Dynię pokrój w kostkę, wymieszaj z 2 łyżkami oleju, solą i papryką gochugaru. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok. 12 min., aż dynia zmięknie. Szparagi obierz (opcjonalnie) i odłam twarde końcówki. Zblanszuj je al dente (ok. 2–3 min.) w lekko osolonym wrzątku, a następnie przełóż do zimnej wody, aby zatrzymać proces i zachować żywy kolor.

Przygotowanie c.d.:

1. Tofu pokrój w 2-3 cm plastry. Rozgrzej na patelni pozostały olej i ułóż ostrożnie tofu. Smaż z każdej ze stron, aż się zarumieni. Pod koniec smażenia dodaj sos sojowy i ściągnij patelnię z ognia.
2. Czosnek i imbir do sosu zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i wymieszaj trzepaczką z pozostałymi składnikami. Kolendrę i bazylię posiekaj grubo, a cebulę dymkę w drobne, skośne plasterki.
3. Włóż do miseczki porcję ciepłego ryżu, tofu, dynię i szparagi, polej wszystko sosem i podaj ze świeżymi ziołami.



Jarmuż, wakame i kimchi-majo

2 porcje
czas: 20 minut pracy

O ile pierwsze skojarzenie ze szparagami to kuchnia francuska, niemiecka, polska lub szeroko pojęta europejska, o tyle największym producentem szparagów są Chiny, a te są na tyle uniwersalne, że świetnie się sprawdzą w daniach kuchni azjatyckiej. Sam szparag jest na skrzyżowaniu dwóch sezonów – końcówki zimy, przednówka, wiosny i prawie lata. Jeszcze gdzieś tam ostał się jarmuż. Kiedyś w restauracji alewino jadłem sałatkę z jarmużu i wakame – pasują do siebie świetnie. No to zmiksujemy – szparagi, jarmuż, wakame i kimchi, a co! Nasz ebook bez kimchi byłby niekompletny. Do tego jajeczko, sezam i majo. Na zdrowie!

Składniki:

- ¼ szklanki suchego wakame
- 1 łodyga jarmużu
- 3 świeże zielone lub fioletowe szparagi
- 3 rzodkiewki
- 1 ogórek gruntowy
- 2 jajka
- kilka gałązek kolendry
- 1 łyżka uprażonego sezamu
- garść uprażonych nerkowców

sos do wakame:

- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżeczki oleju sezamowego
- kilka kropel soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- ok. 1 cm kawałek imbiru
- kimchi-majo:
- 1 łyżka kapusty kimchi
- 2 łyżki oleju sezamowego
- sos sojowy do smaku
- cukier (najlepiej brązowy) do smaku

Przygotowanie:

1. Wakame zalej ciepłą wodą i odstaw na kilka minut do napęcznienia. W międzyczasie przygotuj do nich sos. Połącz miód z sosem sojowym, olejem sezamowym, sokiem z cytryny, drobno startym imbirem i czosnkiem. Jeśli zauważysz taką potrzebę, dopraw do smaku większą ilością składników. Glony odcedź i połącz z sosem.
2. Jajka gotuj przez 6 min., wkładając je do ciepłej, ale jeszcze nie wrzącej wody. Po ugotowaniu przełóż do zimnej kąpieli, aby je zahartować. Zimne obierz ze skorupki i przekrój na pół. Żółtko powinno pozostać częściowo płynne.

Przygotowanie c.d.:

1. Jarmuż podziel na kawałki wielkości kęsa, oddzielając je od grubego nerwu. Zblanszuj w lekko osolonym wrzątku przez ok. 30–60 sek. i wyciągnij łyżką cedzakową do miski z zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Szparagi pozbaw twardej końcówki. Główki odetnij i przekrój na pół. Resztę szparaga „obierz” przy pomocy obieraczki w cienkie podłużne plastry. Włóż je do miski z zimną wodą, aby nabrały chrupkości. Rzodkiewkę pokrój na równie cienkie plasterki, np. na mandolinie i podobnie przełóż je do zimnej wody. Ogórki pokrój w plasterki.
2. Posiekaj kapustę kimchi, a następnie połącz z pozostałymi składnikami. Ponownie, jeśli zauważysz taką potrzebę, dopraw większą ilością poszczególnych składników, aby sos był odpowiednio ostry, kwaśny i słodki.
3. Talerz posmaruj kimchi – majoj, ułóż glony wakame wraz z sosem, ogórki, jarmuż, szparagi i jajo, a na koniec posyp listkami kolendry, sezamem i orzeszkami.



Chszpresowa tarta

6 małych porcji
czas: 15 minut pracy, 25 minut oczekiwania

Pewnie podobnie jak Ty, podczas epidemii przestawiliśmy się na niemal stuprocentowe gotowanie w domu. Wcześniej zdarzało się nam jeść poza domem, w szczególności, kiedy nie było chwili na zrobienie zakupów, albo weny na mieszanie w garnkach. Po miesiącu odkryliśmy, że konia z rzędem temu, kto zna przepisy, do których przygotowania potrzebnych jest max. 15 min., aby udało się to pogodzić z innymi obowiązkami. Tak oto zrodził się ten przepis. Poszukaj w sklepie dobrego ciasta francuskiego, reszta jest już prosta.

Składniki:

- 5–7 szparagów zielonych lub białych
- 2 małe płaty mrożonego ciasta francuskiego (szukaj z dobrym składem: masło, mąka, woda, sól)
- 1 jajko
- 120 g ricotty lub koziego twarożku kanapkowego
- ½ główki pieczonego czosnku
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól (najlepiej w płatkach) do smaku
- 2 garści rukoli
- pół garści orzechów laskowych
- sok z cytryny do smaku
- 1 łyżka oleju tłoczonego na zimno (np. lnianego, rzepakowego)

Przygotowanie:

1. Wyciągnij z zamrażalnika płaty ciasta i ułóż je od razu na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, odstaw na kilka minut do rozmrożenia.
2. Szparagi obierz i odłóż zdrewniałe końcówki (białe szparagi warto zblanszować, patrz przepis: białe szparagi z shiitake i karczochami).
3. Rozgrzej piekarnik do 220°C (bez termoobrotu). Jajko wybij do miseczki i wymieszaj. Nożem natnij wzór prostokąta w odległości ok. 1,5 cm od brzegów ciasta, ramkę posmaruj jajkiem, a w powstałym okienku rozsmaruj ricottę, posyp szczyptą soli, gałki muskatołowej, ułóż po 2–3 ząbki pieczonego czosnku, a następnie ułóż szparagi, jeden obok drugiego. Piecz ok. 20–23 min., aż brzegi i spód ciasta się zarumienią i staną chrupiące.
4. Tarty smakują dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno. Podawaj je z sałatką z ostrej rukoli, połączonej z orzechami laskowymi, sokiem z cytryny i olejem.



Zielone szparagi w cieście filo

2-4 porcje

czas: 20 minut pracy, 15 minut oczekiwania

Kolejny przepis na szybką przekąskę, a równocześnie na całkiem wykwintną przystawkę. Przygotuj ich od razu więcej i rozwieź bezdotykowo wszystkim przyjaciołom i rodzinie. Będą zachwyceni! Jakieś małe przyjemności nam się od życia wciąż należą!

Składniki:

- 8 zielonych szparagów
- 2 pieczarki
- 1 ząbek czosnku
- garść uprażonych orzechów laskowych
- 3 płaty ciasta filo
- ok. 100 g masła, roztopionego
- 100 g ricotty
- 1 sparzona cytryna
- 2 łyżki oliwy
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotuj wszystkie składniki, bo gdy rozmrożysz płaty ciasta, warto działać sprawnie, aby nie obsychały. Szparagi obierz i odłam zdrewniałe końcówki. Pieczarki pokrój w drobną kostkę. Czosnek drobno posiekaj. Rozgrzej na patelni oliwę, dodaj pieczarki i smaż na złoto, nie mieszając, dopóki nie zrumienią się z jednej strony. W połowie smażenia dodaj czosnek, dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem. Orzechy rozgnieć w móżdzierzu lub posiekaj.
2. Piekarnik nagrzej do 220°C. Rozmrożone ciasto podziel na 2 równe części, tak aby w konsekwencji otrzymać 6 mniejszych płatów ciasta. Arkusze układaj jeden na drugim, każdorazowo smarując, przy pomocy pędzelka, cienką warstwą roztopionego masła. Tak przygotowane podziel na 8 równych kawałków. Na każdym rozsmaruj porcję ricotty, ułóż pieczarki, orzeszki i otartą skórkę z cytryny oraz dodaj po jednym szparagu. Zawijaj możliwie jak najściślej i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj wystające elementy szparagów i powierzchnię ciasta pozostałym masłem, posyp szczyptą soli i piecz ok. 12 min. aż filo się zezłoci i stanie chrupiące.
3. Najlepiej smakuje na ciepło, na zimno trochę traci na chrupkości, ale też jest w porządku!



Krem

4 porcje

czas: 30 minut pracy, 20 minut oczekiwania

To jakby naturalny efekt uboczny. W sezonie jemy mnóstwo szparagów. Często łatwiej jest ułamać zdrewniałe końcówki niż je obierać. Ale zawsze szkoda je wyrzucać. Dlatego przechowujemy je nawet kilka dni (można też zamrozić), by potem zamienić je na wyborny krem szparagowy. Ten robi się szybko, zarówno z białych, jak i zielonych szparagów. Smakuje wybornie. Ma kremową konsystencję i delikatny smak. Lubię go.

Składniki:

- 1 ziemniak
- 1 cebula lub 2 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 2 duże garści zdrewniałych nóżek i obierków od szparagów, ewentualnie 1 pęczek
- 1 mała marchewka
- 1 mała pietruszka lub pasternak
- 3 cm pora
- 3-4 łyżki oliwy extra virgin
- ok. 1 l bulionu, np. warzywnego lub drobiowego
- szczypta gałki muszkatołowej
- ok. 80 ml śmietanki 36% lub mleka kokosowego
- prażone orzechy laskowe
- 4 łyżeczki oliwy extra virgin
- garść świeżych ziół, np. natki pietruszki

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obierz i pokrój w 0,5 mm plastry (szybko się ugotują), a cebulę w niezbyt drobną kostkę. Czosnek drobno posiekaj. Szparagi opłucz i odetnij ewentualne brzydkie końcówki. Następnie pokrój w 1 cm plasterki – dzięki temu szybko się ugotują i będą miały miły smak. Marchewkę i pietruszkę obierz i pokrój w drobną kostkę, a pora w półplasterki.
2. W garnku na rozgrzanej oliwie skarmelizuj cebulę na lekko złoty kolor (ok. 3 min.), następnie dodaj czosnek, a po 2 min. marchew, pietruszkę i pora. Całość smaż jeszcze jakieś 2-3 min. Dodaj ziemniaka i zalej warzywa bulionem do zakrycia. Doprowadź do wrzenia na mocnym ogniu i po ok. 5 min. gotowania, gdy warzywa już lekko zmiękną, dodaj szparagi. Gotuj bez przykrycia do pełnej miękkości, nie dłużej niż 10 min. Zmiksuj, przetrzyj przez sito i wlej z powrotem do garnka. Dodaj śmietanę (zawsze warto uprzednio ją zahartować), dopraw do smaku gałką, solą i pieprzem.
3. Nalej porcję zupy do miski, posyp posiekanymi orzechami i udekoruj świeżymi ziołami.



Orkiszotto

2 porcje

czas: 45 minut pracy, 8 godzin oczekiwania

To danie wymaga zaplanowania, bo orkiszu niestety nijak nie da się ugotować bez uprzedniego moczenia, ale jest to warte zachodu, oj jest! To pradawne zboże jest poddawane nikłej obróbce – to dość nietypowe w dobie wysokoprzetworzonych produktów, dzięki czemu ma wysoką wartość odżywczą. Można go przyrządzić wegańsko albo z polskim serem dojrzewającym i śmietanką. Żadna wersja nie ustępuje drugiej bogactwem smaków, sam/a zdecyduj, która jest Twoją ulubioną.

Składniki:

- 2/3 szklanki suchego orkiszu
- 2/3 pęczka zielonych lub białych szparagów
- 3 szalotki lub 1 biała cebula
- 3 duże boczniaki
- 2 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy i kilka gałązek tymianku
- ½ pęczka natki pietruszki
- 4 łyżki oleju
- 200 g śmietanki migdałowej lub śmietanki 30%
- 2–3 łyżki nieaktywnych płatków drożdżowych lub niewielki kawałek Bursztynu
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- kilka kropel oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Przygotowanie:

1. Orkisz zalej wodą na 2 cm ponad powierzchnię ziaren i mocz min. 7 godz. Odcedź, wsyp do garnka i zalej 2 szklankami wody, posól, przykryj, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj do miękkości ziaren, ok. 35–45 min. W razie potrzeby, dolej w trakcie gotowania więcej wody.
2. Szparagi obierz i odłam zdrewniałe końcówki. Z tych końcówek odetnij jeszcze najjaśniejszą i najbardziej łykowatą część, a resztę pokrój w 5 mm plasterki. Pozostałą część szparagów przekrój pod skosem na 2–3 części, w zależności od długości. Doprowadź do wrzenia lekko osoloną wodę (lub mleko w przypadku białych szparagów) i zblanszuj talarki i kawałki szparagów al dente, ok. 2–3 min. Wyciągnij łyżką cedzakową do zimnej wody, aby zatrzymać proces gotowania.
3. Szalotkę pokrój w kosteczkę, boczniaki porwij w dłoniach na cienkie paski. Czosnek zmiążdż i posiekaj. Natkę pietruszki drobno posiekaj.
4. Rozgrzej na patelni połowę oleju i usmaż boczniaki, nie mieszając zbyt często, na chrupko z obu stron. W połowie smażenia dopraw szczyptą soli. Ściągnij je z patelni, wlej pozostały olej i od razu dodaj szalotkę ze szczyptą soli. Smaż na średnim ogniu ok. 2 min., dodaj czosnek, liść laurowy i tymianek i wlej wino (jeśli używasz). Po kolejnych 2 min. dorzuc ugotowany orkisz, boczniaki, zalej wszystko roślinną śmietanką/śmietanką.

Przygotowanie c.d.:

1. Duś 3-5 min. do zredukowania i zgęstnienia płynu na patelni. Pod koniec gotowania dosyp 2 łyżki płatków drożdżowych/Bursztynu oraz sos sojowy. Na sam koniec dorzuć szparagi, aby tylko się zagrzały, dopraw dużą ilością pieprzu i natki pietruszki
2. Podawaj polane olejem rzepakowym, posypane płatkami drożdżowymi/Bursztynem i natką pietruszki.



Ryba z sosem holenderskim

2 porcje
czas: 45 minut pracy

Mody przychodzą i odchodzą, a klasyka jest wieczna. Niczym szparagi z sosem holenderskim, z białą rybą smażoną na maśle i chrupiącym kawałkiem dojrzewającej karkówki z restauracji Supperlardo. Do tego purée z karmelizowanego pasternaku od Teścia i kwiatami szczypiorku czosnkowego od Marii Przybyszewskiej. Tata jak zjadł tę rybę to powiedział, że tak to mógłby jadać codziennie. To jest komplement! Ze względu na ilość masła i zasobność akwenów proponuję potraktować to raczej jako odświeżną propozycję. Niemniej warto!

Składniki:

- 2 pasternaki
- ok. 300 ml mleka do gotowania
- 4 łyżki (ok. 80 g) masła
- 4 łyżki oliwy
- 1/2 pęczka zielonych szparagów
- 2 kawałki lub filety, tj. ok. 130 g ryby ze zrównoważonych łowisk MSC, np. połędwicy z dorsza, czarniaka lub filetu z pstrąga
- 2 plasterki cippy lub innej szynki długodojrzewającej
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

sos holenderski:

2 jajka

120 g masła

kilka kropel soku z cytryny

sól i świeżo mielony pieprz do smaku

garść rukwi wodnej lub rukoli

Przygotowanie:

1. Korzenie pasternaku obierz i pokrój w kostkę. W rondlu rozgrzej łyżkę masła i 2 łyżki oliwy. Smaż na złoto (ok. 8 min.) pasternak, na średnim ogniu, doprawiając szczyptą soli, często mieszając. Zalej mlekiem tak, aby tylko zakryć to, co jest w rondelku, przykryj i gotuj do miękkości. Zblenduj, a w razie konieczności przetrzyj przez sito. Dopraw do smaku solą.
2. Szparagom odłam zdrewniałe końcówki. Zblanszuj al dente w lekko osolonym wrzątku przez ok. 2-3 min. i przełóż do zimnej wody, aby zahamować proces i zachować żywy kolor.
3. Przygotuj sos holenderski. Wybij oddzielnie żółtka i białka – te zachowaj do innego przepisu (np. na bezę lub omlet białkowy), a żółtka ubij w kąpeli wodnej na biało, co potrwa 2-3 min. Uważaj, aby temperatura nie była za wysoka, bo zrobi się jajecznica, więc w razie konieczności ściągnij miskę znad garnka z gotującą się wodą i kontynuuj ubijanie. Zdejmij gotowe żółtka na bok, postaw miskę na ściereczce i wlej cienkim strumieniem masło, nie przerywając ubijania. Na koniec dopraw do smaku sokiem z cytryny i solą.

Przygotowanie c.d.:

1. Kawałki dorsza osusz na ściereczce, posyp solą z obu stron. Rozgrzej na patelni pozostałą oliwę i smaż rybę (skórą do dołu, a jeśli masz filet bez skóry, to od strony, na której ta skóra była). Na początku na mocnym ogniu, a po ok. 2 min. na średnim. Czekaj, aż równomiernie się zarumieni, stanie chrupiąca z tej jednej strony. Nie przekręcaj jej na drugą stronę. Zmniejsz ogień i dodaj na patelnię plasterki cypy i łyżkę masła. Zbastuj rybę (czyli polewaj roztopionym, pieniającym się masłem powierzchnię mięsa), aż ta dojdzie w środku.
2. Na talerz nałóż porcję purée, na to dorsza wraz z chipsem z szynki, obok szparagi i polej wszystko ciepłym sosem holenderskim. Udekoruj listkami rukwi wodnej.



Bonus!

3 porcje

czas: 15 minut pracy, 60 minut oczekiwania

Na truskawki także czekamy cały rok, więc gdy już się pojawią, najchętniej zjedlibyśmy je prosto z łubianki. Kupujemy od razu kupić dwie, żeby coś zostało na przygotowanie truskawek pod kawowo-orzechową kruszonką! Wszystkie składniki prawdopodobnie masz w domu, ale jeśli brakuje Ci np. płatków owsianych, pomini je, dodając więcej mąki. Orzechy laskowe zastąp pestkami słonecznika lub dyni i także wyjdzie to smacznie. Najważniejsza w tej kruszonce jest kawa – jej nie próbuj zastępować czymkolwiek!

Składniki:

- 20 g uprażonych orzechów laskowych
- 80 g masła, roztopionego
- 40 g cukru (najlepiej brązowego)
- 1 łyżeczka esencji waniliowej lub ½ opakowania cukru z prawdziwą wanilią
- 50 g mąki pszennej
- 50 g płatków owsianych (najlepiej błyskawicznych)
- 1 łyżeczka mielonej kawy
- szczypta soli
- 400 g truskawek
- 1 duże jabłko
- 100 g sera mascarpone
- 150 g jogurtu naturalnego
- 10 g cukru pudru (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Zaczynij od kruszonki. Orzechy laskowe utłucz nieco w młynku lub posiekaj, a następnie razem ze wszystkimi pozostałymi składnikami wyrób do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Włóż do lodówki na min. 15 min. Możesz to zrobić z kilkugodzinnym wyprzedzeniem, a nawet mrozić ciasto i wykorzystywać, kiedy pojawi się taka potrzeba.
2. Truskawki pozbaw szypułek i przekrój na pół, a jabłka obierz i pokrój na kawałki wielkości kęsa.
3. Piekarnik nagrzej do 180°C (bez termoobiegu). Owoce przełóż do formy do zapiekania o śr. 15 cm, posyp kruszonką tak, aby powstał jej spory kopczyk (owoce po upieczeniu tracą na objętości) i piecz 30-45 min., aż owoce puszczą soki i wszystko zacznie bulgotać. Wyjmij i odstaw na 15 min. do lekkiego przestudzenia.
4. Połącz ze sobą mascarpone, jogurt i cukier puder, do powstania jednolitej, kremowej konsystencji i podawaj razem z jeszcze ciepłymi owocami pod kruszonką.



Podziękowania

Taki ebook to praca zespołowa i mogliśmy go tworzyć z bliskimi. Można by rzec, że było to rodzinne przedsięwzięcie, z zachowaniem wszystkich epidemiologicznych obostrzeń. Zdjęcia zrobiliśmy aparatem siostry Magdy – Zosi Świączek. Dziękujemy. Jadzia jak zwykle wykazała się anielską cierpliwością, ale towarzystwa dotrzymywali jej i sprawowali nad nią opiekę Dziadkowie. Na Was zawsze można liczyć!

Byliśmy też z wizytą w Gospodarstwie u Państwa Majlertów, gdzie podjął nas sam szef Pan Ludwik, który oprowadził nas po polu i zdradził kilka ciekawostek. To był zaszczyt. Asia Pruska jak zwykle ciepło i serdecznie podjęła nas w sklepiku i wybrała najpiękniejsze pęczki. Wizyta w tym miejscu jest, m.in. dzięki niej, zawsze przyjemnością.

Za okładkę, kilka zdjęć portretowych, niektóre zdjęcia jedzenia i w terenie odpowiadają Ania i Kamil Mastalerzowie czyli duet masz.talerz – z Wami praca to przyjemność. Nie pierwszy i nie ostatni raz!

Podziękowania c.d.

Na deser została korekta. Bo ja mam dysleksję i dysortografię, więc w tej sprawie pojawiły się kolejne niezastąpione siostry – Ula, kiedyś Łapanowska, dziś Kalinowska i Maria, kiedyś Świąciaszek, dziś Gajkowska.

Zatem, jak widzisz, jest to rodzinna robota. Dziękujemy Wam Kochani! I Tobie Drogi Czytelniku. Mamy nadzieję, że ta miniksiążeczka Ci się przyda i spotkamy się jeszcze nie raz. A tym czasem smacznego. Do zobaczenia w kuchni!

Napisał Grzesiek, ale Magda się pod tym podpisuje.



Tytuł:

Szparagi. Krótki ebook na krótki sezon.

Teksty:

Grzegorz Łapanowski

Skład:

Magdalena Łapanowska

Korekta:

Urszula Kalinowska

Maria Gajkowska

Fotografie:

Duet masz.talerz 1, 2, 4, 9, 11, 24, 25, 27, 29, 32, 54,
57, 68, 71, 73

oraz własne 7, 34, 37, 40, 43, 47, 51, 60, 64

Lokalizacja sesji zdjęciowej:

Gospodarstwo Rolne Ludwik Majlert

Rok publikacji:

2020