



Norway
grants

Szef Kuchni
ARCHE
HOTEL PIŁA
Poleca!

Frittata z pieca

Liczba porcji: 3-4 (około 600 gram)

Patelnia o średnicy 24 cm (cała metalowa lub z odpinaną rączką lub można użyć naczynia żaroodpornego lub formy do tarty – naczynia nie mogą mieć plastikowych elementów)

Składniki:

8 średnich lub 6 dużych jajek

1/3 płaskiej łyżeczki soli + spora szczypta pieprzu

2 łyżki mleka lub śmietanki kremówki 30 %

łyżeczka masła klarowanego

2 łyżki oleju np. ze słoika suszonych pomidorów

1 mała cebula + szczyptę szczypiorku - około 100 g

2 ząbki czosnku - około 10 g

garść liści szpinaku - około 50 g (można dodać inne warzywa np. cukinia lub papryka w zależności co mamy w naszej lodówce)

3 kawałki suszonego pomidora z oleju - około 40 g (lub inne warzywo do smaku lub szynkę)

150 g serów - np. 80 g fety i 70 g sera cheddar

dwie gałązki rozmarynu, ulubione przyprawy

Na patelnię o średnicy 24 cm wlewamy dwie łyżki oleju do smażenia. Można użyć oleju ze słoika z suszonymi pomidorami. Nagrzewaj patelnię na średniej mocy palnika. Wlej olej i dodaj obraną i posiekaną drobno cebulę, opcjonalnie dodać pół garści grubego szczypiorku. Po pięciu minutach podsmażania dodać dwa ząbki czosnku pokrojone w plasterki. Całość zamieszać i smażyć dwie minuty.

Po tym czasie na patelnię wyłożyć garść szpinaku baby oraz suszone pomidory z oleju pokrojone na mniejsze kawałki (jeśli dodajemy cukinię, paprykę lub grzyby to należy smażyć je dłużej niż szpinak). Całość zamieszać, po dwóch minutach szpinak powinien zmięknąć. Zawartość patelni przełożyć do szklanej miski, patelnię przetrzeć od wewnątrz przy pomocy ręcznika papierowego (za chwilę użyjesz jej do szykowania frittaty).

Do miski wbić jaja, dodać dwie łyżki pełnotłustego mleka lub śmietanki kremówki. Doprawić solą i pieprzem, następnie bardzo dokładnie rozbełtać jajka na jednolity płyn.

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni z opcją pieczenia góra/dół.

Na patelnię wyłożyć łyżeczkę masła klarowanego (może być też olej do smażenia). Tłuszcz rozpuścić delikatnie na patelni (lub naczyniu) rozsmarować po całej powierzchni. Na rozgrzaną patelnię wylać płyn jajeczny z warzywami, nie mieszać. Zmniejszyć moc palnika i "smażyć" tak frittate przez pięć minut, aż od spodu zacznie się lekko ścinać. Po tym czasie zdejmij ją z palnika, posyp serami i ziołami, następnie włożyć do piekarnika na środkową półkę i piec około 10 minut aż całość się zetnie. Podawać na ciepło lub zimno.





Norway
grants

Szef Kuchni
ARCHE
HOTEL PIŁA
Poleca!

Smażony ryż z warzywami po azjatycku

Liczba porcji: 3

Składniki:

3 łyżki sosu sojowego jasnego

250 g ryżu

1 marchewka, pokrojona w małą kostkę lub startą na tarce

2 jajka

¼ cebuli, pokrojona w małą kostkę

2 ząbki czosnku, drobno pokrojone

2 łyżki zielonego groszku (mrożonego lub z puszki)

¼ czerwonej papryki; pokrojona w małą kostkę

2 łyżki oleju, do smażenia

szczypta czarnego pieprzu

Do przygotowania dania możesz wykorzystać swoje ulubione warzywa.

Ryż ugotuj na sypko lub użyj ryżu z poprzedniego dnia.

Rozgrzej olej na patelni i podsmaż przez 2 minuty czosnek oraz cebulę. Wbij jajka i zetnij je na patelni.

Dodaj warzywa i smaż przez kolejne 2 minuty, mieszając od czasu do czasu. Dodaj ryż, sos sojowy i całość podsmażaj przez 8 minut na patelni. Na koniec dopraw pieprzem, przed podaniem można posypać nasionami.



Piłski
Bank Żywności



MARCHEW
RESTAURACJA



Norway grants

Szef Kuchni
ARCHE
HOTEL PIŁA
Poleca!

Pancakes

Porcja dla 4 osób

Składniki:

200g mąki pszennej

250ml mleka

3 średnie jajka około 160g po rozbiciu

30g jogurtu naturalnego (zamiast riccotty)

25g cukru

3g sody oczyszczonej

30 ml roztopionego masła

Szczypta soli

Sodę mieszamy z jogurtem dodajemy cukier, mleko, żółtko i szczyptę soli.

Białko ubijamy na sztywno.

Mąkę przesiewamy przez sito (żeby napowietrzyć ciasto) składniki mieszamy razem. Na koniec gumowa łyżka dodajemy białko.

Odstawiamy na 20 minut, żeby ciasto odpoczęło. Po wyciągnięciu z lodówki dodajemy do niego rozpuszczone, ale niegorące masło. Mieszamy wszystko razem i możemy zacząć smażyć naleśniki.

Jako dodatki możesz użyć syropu klonowego.

Świeżych sezonowych owoców.

