

KUCHNIE ŚWIATA W WERSJI

**KETO**

Ewelina Podrez-Siama

autorka bloga:  Ms-Fox.pl

# KUCHNIE ŚWIATA



W WERSJI  
**KETO**

# SPIS TREŚCI

<b>1. WSTĘP</b> .....	<b>8</b>
1.1. List od Autorki .....	8
1.2. Garść informacji praktycznych .....	10
<b>2. KUCHNIA FRANCUSKA</b> .....	<b>14</b>
2.1. Francuski omlet .....	17
2.2. Piersz z kurczaka w omlecie .....	18
2.3. Rillettes de canard .....	21
2.4. Ratatouille .....	22
2.5. Ragoût .....	25
2.6. Boeuf Bourguignon .....	26
2.7. Piersz z kaczki z purée z dyni .....	29
2.8. Crêpes na słodko .....	30
2.9. Crêpes zapiekane z boczkiem .....	33
2.10. Tarta kokosowa z owocami .....	34
2.11. Coco au miel .....	37
2.12. Crème pâtissière .....	38
<b>3. KUCHNIA WŁOSKA</b> .....	<b>40</b>
3.1. Frittata z pomidorami .....	43
3.2. Spaghetti bolognese .....	44
3.3. Tagliatelle carbonara .....	47
3.4. Sałatka Cezar .....	48
3.5. Sałatka Caprese .....	51
3.6. Kurczak maślano-cytrynowy z pomidorami .....	52
3.7. Polędwiczki wieprzowe z suszonymi pomidorami i szpinakiem .....	55
3.8. Prosciutto crudo e rucola (na spodzie serowym <i>fat head</i> ) .....	56
3.9. Pizza na spodzie kalafiorowym .....	59
3.10. Krem pomidorowy .....	60
3.11. Ciasteczka amaretti .....	63
3.12. Mascarpone z owocami .....	64
<b>4. KUCHNIA GRECKA</b> .....	<b>66</b>
4.1. Feta zapiekana z warzywami .....	69
4.2. Suvlaki (souvlaki) z karkówki z tzatzikami .....	70

4.3.	Bifteki z jogurtowym sosem .....	73
4.4.	Horiatiki – klasyczna sałatka grecka .....	74
4.5.	Halibut w szpinaku .....	77
4.6.	Gyros z „pitą” .....	79
4.7.	Keftedes .....	81
4.8.	Kofty jagnięco-wołowe z sosem z pieczonej papryki .....	82
4.9.	Sezamki .....	85
<b>5.</b>	<b>KUCHNIA POLSKA .....</b>	<b>86</b>
5.1.	Zupa ogórkowa .....	89
5.2.	Rosół kolagenowy z perliczką .....	90
5.3.	Kwaśnica ze skwarkami .....	93
5.4.	Schabowy z kapustą zasmażaną .....	94
5.5.	Mielone z mizerią .....	97
5.6.	Staropolski bigos .....	98
5.7.	Pieczone udka z kaczki .....	101
5.8.	Pieczony kurczak z masłem ziołowym .....	102
5.9.	Polędwiczka wieprzowa w sosie borowikowym, podana z fasolką szparagową .....	105
5.10.	Pstrąg grillowany z masłem i ziołami .....	106
5.11.	Karkówka pieczona w kapuście kiszzonej .....	109
5.12.	Awanturka .....	110
5.13.	Sernik .....	113
5.14.	Wuzetka .....	114
<b>6.</b>	<b>KUCHNIA INDYJSKA .....</b>	<b>116</b>
6.1.	Butter chicken .....	119
6.2.	Kurczak tikka masala .....	120
6.3.	Tandoori chicken z ryżem z kalafiora .....	123
6.4.	Udka z kurczaka w sosie curry .....	124
6.5.	Dorsz w pomidorowym curry .....	127
6.6.	Sandesz .....	128
6.7.	Barfi kokosowe z pistacjami .....	131
<b>7.</b>	<b>KUCHNIA AMERYKAŃSKA .....</b>	<b>132</b>
7.1.	American breakfast .....	135
7.2.	Cheeseburger z bułkami kokosowymi .....	136
7.3.	Chicken burger w oopsie bread .....	139
7.4.	Pulled pork z surówką coleslaw .....	141
7.5.	Stek z chimichurri .....	143
7.6.	BLT sandwich .....	144

7.7.	Papryka faszerowana chilli con carne .....	147
7.8.	Pikantne skrzydełka z salsą pomidorową .....	148
7.9.	Fajitas z guacamole i nachosami .....	151
7.10.	Żeberka BBQ .....	152
7.11.	Brownie z masłem orzechowym .....	155
7.12.	Chocolate chip cookies .....	156
7.13.	Lemon cupcakes .....	159
<b>8.</b>	<b>POTRAWY Z RÓŻNYCH ZAKĄTKÓW ŚWIATA .....</b>	<b>160</b>
8.1.	Ramen .....	162
8.2.	Pad thai z krewetkami .....	165
8.3.	Wołowina z woka .....	166
8.4.	Smażony ser z sosem tatarskim .....	169
8.5.	Sałatka z camembertem zapiekany w boczku .....	170
8.6.	Szakszuka z chorizo .....	173
8.7.	Paella z ryżem z kalafiora .....	174
8.8.	Sznyceł wiedeński z cytryną i jajkiem sadzonym .....	177
8.9.	Kotlety rybne z remuladą .....	178
8.10.	Tort bezowy Pavlova .....	181
8.11.	Krem orzechowo-czekoladowy .....	182
8.12.	Dżem z rozmarynem .....	185
8.13.	Tarta z lemon curd i włoską bezą .....	186
8.14.	Koktajl owocowy .....	189
<b>9.</b>	<b>KUCHNIA ŚWIĄTECZNA Z RÓŻNYCH ZAKĄTKÓW ŚWIATA .....</b>	<b>190</b>
9.1.	Łosoś po grecku .....	193
9.2.	Jajka faszerowane w pięciu odsłonach .....	194
9.3.	Zupa grzybowa .....	199
9.4.	Chleb czystoziarnisty .....	200
9.5.	Pasztet pieczony z pistacjami .....	203
9.6.	Rolada z boczku .....	204
9.7.	Filet z karpia w migdałach z korzennym purée .....	207
9.8.	Śledzie w śmietanie .....	208
9.9.	Zapiekane polędwiczki w sosie z suszonymi grzybami .....	211
9.10.	Brownie korzenne z gruszkami i orzechami pekan .....	212
9.11.	Korzenna gorąca czekolada z bitą śmietaną .....	215
9.12.	Miniserniczki .....	216
9.13.	Ciasteczka polvorones .....	219
9.14.	Tort czekoladowy z owocami .....	220

# 1. WSTĘP

## 1.1. LIST OD AUTORKI

**D**roga Czytelniczko,  
rogi Czytelniku,

dieta ketogeniczna odmieniła moją kuchnię. Pomimo początkowych trudności i niechęci do prac kucharskich obudziła we mnie kreatywność i pasję do gotowania. W połączeniu z umiłowaniem podróży (już odbytych, ale częściej jeszcze wyczekiwanych) i zainteresowaniem tradycyjnymi potrawami różnych miejsc Europy i świata zrewolucjonizowała moje codzienne menu. Stało się ono bogate w przyprawy, nieprzetworzone, proste składniki i przede wszystkim smak – to tłuszcz jest jego nośnikiem, a w keto go nie brakuje.

Niezależnie od tego, czy interesujesz się kuchnią niskowęglowodanową i wysokotłuszczową z konieczności czy chęci zmian w codziennym odżywianiu, chcę pokazać Ci, że rezygnacja z chleba, makaronów i cukru nie musi oznaczać braku fantazji i próbowania nowych rzeczy. Wręcz przeciwnie! Dlatego powstała ta książka.

Zabieram Cię w kulinarną podróż. W pierwszej kolejności odwiedzimy

romantyczną Francję i spróbujesz omeletów na kilka sposobów, pysznych gulaszy, purée warzywnych i tarty. Następnie sąsiadujące, temperamentne Włochy – ze smakiem zjesz niskowęglowodanowe sałatki, kremy czy... pizzę i makarony. Potem wezmę Cię do słonecznej i pełnej aromatów Grecji, której kuchnia nie wymaga większych modyfikacji, bo już na co dzień jest wysokotłuszczowa. Z przepisów tych trzech krajów czerpię najwięcej inspiracji smakowych.

Zrobimy również dość długi i ważny przystanek w Polsce, by nacieszyć się naszą tradycyjną, fantastyczną kuchnią, której potrawy od dziecka jadłam w najlepszym wydaniu – przygotowane przez moją niezwykle utalentowaną kulinarnie Mamę. Od kiedy pamiętam, nie bała się zestawiać ciekawych smaków i testować nowych, niestandardowych receptur. Dzięki niej mam odwagę do zabawy w kuchni. Spróbujemy więc pieczonych z żurawiną udek z kaczki, staropolskiego bigosu, rozgrzewających zup, schabowego z kapustą zasmażaną, ale również uwielbianych w mojej rodzinie mielonych.

W dalszej kolejności odwiedzimy smaczkowite, pachnące curry Indie. Z tą kuchnią swoją kulinarną przygodę zaczęłam dosyć niedawno, ale skradła mi serce.

Zabiorę Cię również na mniejsze wybieżki do multikulturowej Ameryki, nie zabraknie więc burgerów, żeberka BBQ, pikantnych fajitas czy chilli con carne. A inne bliższe i dalsze zakątki Europy i świata? Czy pokochasz ramen? Pad thai? Szakszuke? Duńskie kotlety rybne z remuladą? A może to czeski smażony ser lub austriacki sznyceł skradną Ci serce (i żołądek)?

Dzięki tym mniejszym i większym podróżom, mam nadzieję, znajdziesz swoje smaki, z entuzjazmem zaczniesz

eksplorować tradycyjne przepisy i szukać możliwości ich zaadaptowania do wymogów diety keto. Właśnie w tym tkwi sedno tych receptur – w poszukiwaniu mniejszych lub większych kompromisów, które pozwolą Ci cieszyć się ulubionymi specjałami bez dużych wyrzeczeń.

Naszą podróż natomiast zakończymy, jakżeby inaczej: ŚWIĘTUJĄC. Nie zabraknie potraw wigilijnych czy wielkanocnych, nie tylko z Polski.

W większości przepisów znajdziesz dodatkowo protipy, dzięki którym będziesz mogła/mógł rozbudowywać i zmieniać potrawy, tym samym tworząc z bazowej listy 95 receptur kolejne i kolejne dania, unikając nudy i rutyny.

**Dziękuję na koniec moim Najbliższym,  
którzy testowali, podpowiadali i cieszyli się wraz ze mną:**

**MĘŻOWI BARTKOWI,**

bez którego pomocy ta książka nie miałaby szansy powstać

**MAMIE ANICIE,**

za bogactwo kulinarnych doświadczeń, ciągle inspiracje i trafne podpowiedzi (nie tylko kucharskie)

**TACIE ANDRZEJOWI,**

za częste, potrzebne mi wsparcie i dobre słowo

**I PRZYJACIÓLKOM: ASI I AGACIE,**

które cierpliwie słuchały, pomagały, komentowały, podpowiadały kadry zdjęć i po prostu: żyły ze mną tą książką.

**Z sercem na dłoni i niemałą ekscytacją zapraszam Cię do mojej kuchni!**

*Ewelina*

## 1.2. GARŚĆ INFORMACJI PRAKTYCZNYCH

### JEŚLI NIE JESTEŚ I NIE PLANUJESZ BYĆ W KETOZIE

Jeśli po prostu szukasz niskowęglowodanowych inspiracji kulinarnych i nie chcesz wprowadzać organizmu w stan ketozy oraz skrupulatnie liczyć makroskładników, to śmiało pomiń ten rozdział i przejdź od razu do przepisów. Uwzględnij jedynie, że przepisy celowo mają wysokotłuszczowy charakter, by spełniały wymogi diety keto. Jeśli Twoim celem są wyłącznie doznania smakowe i częściowe ograniczenie węglowodanów, możesz odrobinę obniżyć zawartość tłuszczu poprzez ograniczenie oliwy, oleju czy smalcu w wytrawnych potrawach czy wybór chudsze mięsa.

### JEŚLI JESTEŚ W KETOZIE LUB PLANUJESZ W NIEJ BYĆ

Jeśli utrzymujesz organizm w ketozie lub chcesz zacząć przygodę z dietą ketogeniczną w celach zdrowotnych, zapoznaj się z kilkoma praktycznymi informacjami poniżej. Nie będą to jednak wytyczne dotyczące ułożenia Twojej diety – te zostawiam lekarzom i dietetykom, czyli osobom mającym ku temu kompetencje.

#### PROPORCJE MAKROSKŁADNIKÓW

Jeśli dopiero zaczynasz dietę ketogeniczną, prawdopodobnie spotkałeś/spotkałaś się w polskich źródłach z terminem „adaptacja”, oznaczającym przygotowanie organizmu do czerpania energii z tłuszczów, oraz uogólnionymi zasadami dotyczącymi proporcji tłuszczów, białka i węglowodanów: 80% kcal z tłuszczów, 1–1,5 g białka na kilogram masy ciała i nie więcej niż 20 g węglowodanów dziennie. Musisz wiedzieć, że z czasem, po adaptacji, te proporcje będą się zmieniać. Nawet

aktywność fizyczna wpłynie na Twoje zapotrzebowanie na węglowodany i białko, a w pełni zaadaptowany organizm nie będzie potrzebował już tak dużych ilości tłuszczu.

Obecnie w mojej diecie znajduje się 50 g węglowodanów i ok. 60% kcal z tłuszczów i pod takie mniej więcej proporcje makroskładników, dość już naturalnie i odruchowo, tworzę przepisy. Nie wahaj się zatem dowolnie przerabiać ich pod siebie, zmieniając proporcje masy ghee, oliwy czy smalcu lub obniżając zawartość wyżej węglowodanowych składników potrawy. Chciałabym, by ta książka stała się dla Ciebie inspiracją do smacznego, kreatywnego gotowania, dostosowanego do Twoich potrzeb.

#### ORIENTACYJNE MAKRO

W każdym z przepisów znajdziesz **orientacyjne** makro porcji danej potrawy. Zazwyczaj moje posiłki mają ok. 700–800 kcal, ponieważ spożywam je od dwóch do trzech razy dziennie. Ograniczenie liczby posiłków w diecie ketogenicznej jest częste, spotykam się nawet z osobami, które jedzą jedną potrawę na 24 godziny (tzw. OMAD). Podobnie jak w przypadku proporcji makroskładników, jeśli to konieczne, zmieniaj wielkość porcji i dostosowuj je do swojego zapotrzebowania.

Zwróć również uwagę, że określenie „orientacyjne” makro nie jest przypadkowe. Tak jak prawdopodobnie będziesz robić to Ty, tak i ja wyliczam składniki

odżywcze w potrawach za pomocą tabeli kalorii, lecz margines błędu może tu być duży. Nie mamy większego wpływu na zawartość tłuszczu w mięsie czy wielkość, dojrzałość i wagę danego warzywa. Nie jesteśmy również w stanie określić makro długo gotowanego bulionu bez skomplikowanych badań składu chemicznego czy nie zbadamy gramatury przypraw z bardzo dużą dokładnością. Wskazane z książki makro potraktuj jako wstępną informację, którą zweryfikujesz już podczas przygotowania potrawy, samodzielnie ważąc i dodając składniki do aplikacji czy stosowanych tabeli kalorii. W swoich dziennych limitach kalorycznych uwzględnij również pewien zapas, by niewielkie różnice w makro nie stanowiły dla Ciebie przeszkody w realizacji planów.

#### SKŁADNIKI STOSOWANE W POTRAWACH

Nie wszystkie składniki stosowane w moich przepisach są ketogeniczne. W niektórych z nich znajdziesz marchewkę, cebulę, dynię czy gruszkę, czyli warzywa i owoce wysokowęglowodanowe. Zauważysz również chudsze mięso i ryby. Dbam jednak o takie proporcje składników, by ładunek glikemiczny potrawy pozostawał niewysoki, a proporcje makroskładników ketogeniczne. Jeśli chcesz, oczywiście możesz tych składników unikać i rezygnować z ich zawartości w przygotowywanych potrawach. Zapraszam Cię jednak do kulinarnej podróży, w której będziemy pilnować, aby posiłek pozostał niskowęglowodanowy

i wysokotłuszczowy, lecz zadbamy również o pełny smak i możliwie jak największą zgodność z tradycyjnym oryginałem.

## ALTERNATYWY MĄKI PSZENNEJ

Aby zastąpić mąkę i produkty pszenne, często używamy będziemy mąki migdałowej, mąki kokosowej, lnu mielonego czy wiórków kokosowych. Bardzo ważny jest ich wybór na bazie udziału węglowodanów na 100 g produktu.

Największe różnice znajdziesz w produktach na bazie kokosa (od kilku do nawet kilkudziesięciu gramów węglowodanów na 100 g!). Mowa o mące kokosowej i wiórkach kokosowych (po których zmieleniu również możesz otrzymać mąkę). Wybieraj takie produkty, które mają do 14 g węglowodanów. Najlepsze pod tym kątem wiórki kokosowe znalazłam w popularnej niemieckiej sieci marketów – zawierają 6 g węglowodanów na 100 g.

Mąka kokosowa ma wysokie zdolności absorpcyjne, zależne od produktu, który wybierzesz. Oznacza to, że w razie jej użycia w za dużej ilości potrawa będzie sucha. Szczególnie możesz to odczuć podczas przygotowywania coco au miel, czyli kokosank (str. 37). Dlatego nie bój się użyć mniej mąki kokosowej niż w przepisie, jeśli widzisz, że kokos zbyt zagęszcza masę.

Mąka migdałowa to nic innego jak blanszowane, drobno mielone migdały. Możesz również przygotować ją

samodzielnie, mieląc migdały bez skórki. Mąka ta powinna zatem mieć ok. 20 g węglowodanów na 100 g. Jest to najbardziej neutralna w smaku alternatywa mąki, lecz niezbyt stabilna w wysokich temperaturach, a używana głównie do... pieczenia deserów. To jeden z powodów, dla których w zróżnicowanej diecie keto słodziki i mąka migdałowa powinny być traktowane w kategoriach *cheat meal*.

Trzecim spotykanym w książce produktem będzie len złocisty mielony, czyli odtłuszczona mąka z nasion lnu złocistego, która ma do 2 g węglowodanów na 100 g i jest dość neutralna w smaku (jak na len). To jej użycie Ci rekomenduję.

Możesz jednak wykorzystać również brązowy len mielony, czyli tak naprawdę mielone siemię lniane, o odrobinę intensywniejszym smaku (w moim odczuciu) i wyższej zawartości węglowodanów – ok. 29 g na 100 g. Lnu używać będziemy ze względu na właściwości zagęszczające, najczęściej przy mielonym mięsie czy naleśnikach i będą to bardzo małe ilości, stąd różnice w zawartości węglowodanów nie odbiją się znacząco na całościowym makro potrawy.

## DESERY I UŻYTE W NICH SŁODZIKI

W książce znajdziesz również przepisy na niskowęglowodanowe desery, słodzone naturalnymi słodzikami: ksylitolem, erytrole, czasem stewią. O ile nie wskazuję dokładnie, że w przepisie powinien zostać użyty konkretny słodzik,

możesz stosować je według swoich preferencji.

Ksylitol w smaku jest najbardziej zbliżony do cukru, lecz ulega częściowemu trawieniu, stąd podnosi wartość kaloryczną potrawy. Ze względu na to, że desery jem dość rzadko i zapraszam na nie osoby odżywiające się wysokowęglowodanowo, osobiście najczęściej wybieram właśnie ksylitol.

Uważaj na ksylitol, jeśli jesteś opiekunem psa lub kota – ksylitol, choć bezpieczny dla ludzi, jest śmiertelnie trujący dla zwierząt domowych – nawet bardzo niewielka dawka powoduje wyrzut insuliny (bez wzrostu glukozy) i w konsekwencji ostrą hipoglikemię.

Erytrol z kolei nie zmienia kilokalorii potrawy, lecz ma o wiele bardziej charakterystyczny, „zimny” i szczypiący posmak.

Stewię stosuję zazwyczaj w płynie, do kremów na bazie bitej śmietany lub jako dosłodzenie do potraw bardziej wytrawnych. Ma charakterystyczny posmak, który najlepiej sprawdza się w lekko słodkich potrawach.

Ze względu na to, że ostateczny wybór rodzaju i ilości słodzika należy do Ciebie, **nie są one uwzględnione w makro**. Jeśli zdecydujesz się na używanie ksylitolu, pamiętaj, by doliczyć jego kilokalorie do potrawy.

## JEDNOSTKI MIARY

W książce nie znajdziesz „szklanek”, przy większych miarach zawsze posługuję się gramami/mililitrami. Często jednak poza standardowymi jednostkami miar pojawi się łyżeczka, łyżka lub szczypta. To dość naturalne w kuchni miary, zwłaszcza jeśli instynktownie gotujesz „na oko”.

Mowa zawsze o **płaskiej** łyżeczce/łyżce danego produktu, dokładnie w ten sposób dodaję przyprawy do potraw. W przypadku płynu, jak np. oliwa czy sok z cytryny, pojawia się najczęściej łyżka – mowa tu o 15 ml. W przypadku szczypty chodzi o ilość mniejszą niż 1/4 łyżeczki, mieszczącą się między dwoma palcami – kciukiem i palcem wskazującym. Oczywiście jeśli zależy Ci na większej dokładności, śmiało waż składniki przed przygotowaniem i wpisuj je w tabelę kalorii, by mieć pewność swojego makro.

**Myślę, że wiesz już wszystko. Oznacza to, że właśnie teraz udajemy się w naszą podróż po smakach Europy i świata!**



kuchnia

francuska





# FRANCUSKI OMLET

## CZAS PRZYGOTOWANIA

10 minut

## SKŁADNIKI

- 3 jajka
- woda gazowana
- 10 g masła
- sól i pieprz do smaku
- natka pietruszki

## ORIENTACYJNE MAKRO

(całość)

Kcal	B [g]	T [g]	W [g]
326	23	26	0

*Puszysty francuski omlet to jedno z najprostszych, lecz bardzo pożywnych śniadań na bazie jajek. Zachwyca delikatnością smaku i... szybkością przygotowania. Jajka i masło to składniki, które z całą pewnością masz w lodówce, a dzięki kilku prostym zabiegom możesz przenieść się na chwilę do romantycznej Francji.*

**PRZEPIS** Do jajek dodaj łyżkę wody, najlepiej gazowanej, oraz sól i pieprz. Dokładnie roztrzep całość, by napowietrzyć jajka.

Patelnię rozgrzej i rozpuść na niej łyżeczkę masła. Wlej jajka. Gdy spodnia warstwa się zetnie, zacznij delikatnie podrzucać omlet na patelni, by docelowo zawinął się w Twoją stronę. Dzięki temu w środku będzie mniej ścięty oraz bardzo delikatny i puszysty. Idealny francuski omlet ma żółty kolor i nie jest nadmiernie przypieczony.

Omlet przerzucić na talerz, udekoruj pietruszką i masłem. Dopraw w razie potrzeby.

**PROTIP 1.** Łagodne podrzucanie to jedyna metoda, by delikatny omlet się nie połamał. Wprawieni Francuzi i kucharze uzyskują wygląd rogalika. Wystarczy jednak, by omlet się zawinął tak jak u mnie.

**PROTIP 2.** Do masy jajecznej możesz dodawać kolejne składniki, na przykład ser, szynkę, szczypior, i rozbudowywać bazowy przepis. Aby jednak zachować delikatność i puszystość omleta, nie przesadz z ilością dodatków.



# PIERŚ Z KURCZAKA W OMLECIE

## CZAS PRZYGOTOWANIA

10 minut

## SKŁADNIKI

(2 porcje)

### KOTLETY Z KURCZAKA

- 2 piersi z kurczaka (ok. 400 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól i pieprz
- 2 jajka
- 30 g tartego, twardego, aromatycznego sera, np. ementalera (równie dobrze sprawdzi tu się włoski parmezan czy polski oscypek)
- natka pietruszki
- olej do smażenia

### PURÉE

- 400 g kalafiora (świeżego lub mrożonego)
- 50 ml śmietanki 18%
- 20 g masła
- sól

## ORIENTACYJNE MAKRO

Kcal	B [g]	T [g]	W [g]
702,7	60	7	46

○ *Omlet francuski z dojrzewającym, twardym serem jest odpowiedzią na pytanie, jak panierować kurczaka bez bułki tartej. Pyszna, serowa panierka, a do tego rozplývające się w ustach purée z kalafiora, czyli klasyczny obiad z bardzo francuskim sznytem.*

● **PRZEPIS** Piersi z kurczaka umyj, powycinaj z nich błonki i oddziel połędwiczki. Większe kawałki mięsa przekrój wzdłuż, a następnie delikatnie rozbij powstałe kotlety (najlepiej na czas rozbijania owiń kotlety folią spożywczą lub włóż do foliowego woreczka, by nie straciły formy). Całość przełóż do miseczki, dopraw solą i pieprzem, dodaj oliwę z oliwek i sok z cytryny. Odstaw na godzinę (lub dłużej).

Świeżego kalafiora umyj i podziel na mniejsze różyczki, mrożonego po prostu rozmroź. Masło rozpuść na patelni, dodaj śmietankę i wymieszaj. Przełóż różyczki na patelnię, przykryj pokrywką i duś na wolnym ogniu do miękkości (ok. 15 minut).

W międzyczasie jajka rozbij do głębokiego talerza i dokładnie roztrzep, na przykład widelcem. Dodaj drobno utarty ser i posiekaną zieloną pietruszkę.

Na drugiej, sporej patelni rozgrzej olej. Kawałki kurczaka zanurzaj w jajkach i przekładaj na patelnię. Gdy już wyłożysz całość, z całą pewnością na talerzu zostanie Ci jeszcze jajko i większość sera oraz pietruszki. Łyżką delikatnie dolej ciasta na każdy z kotletów (możesz na początku dolać połowę, a drugą połowę po obróceniu mięsa). Smaż ok. 7–8 minut, w międzyczasie delikatnie obracając i zarumieniając z każdej strony.

Miękki już kalafior, wraz z pozostałym sosem, zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Dopraw solą do smaku i wyłóż na talerze. Kotlety przełóż na ręcznik papierowy i odsącz, a następnie połóż na purée. Smacznego!

### PROTIP 1.

Jeśli potrzebujesz podbić tłuszcz w przepisie, dodaj więcej masła do purée z kalafiora.

### PROTIP 2.

Zarówno kurczak, jak i purée dobrze się odgrzewają, więc z powodzeniem możesz przygotować więcej porcji na 2–3 dni.





## RILLETES DE CANARD

### CZAS PRZYGOTOWANIA

4 godziny  
+ 12 godzin oczekiwania

### SKŁADNIKI

(30 porcji)

- 4 udka z kaczki
- 2 piersi z kaczki
- 300 ml smalcu gęsiego
- 300 ml białego wytrawnego wina
- 50 ml whisky
- 2–3 ząbki czosnku
- 1 płaska łyżeczka tymianku
- 1 płaska łyżeczka majeranku
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól

### ORIENTACYJNE MAKRO

(1 porcja)

Kcal	B [g]	T [g]	W [g]
179	9,4	14,3	0,2

*Rillettes z kaczki to moje ulubione smarowidło i miłość od pierwszego kęsa. Pieczołowicie i wielokrotnie przygotowywane oraz pozostawiane pod naszymi drzwiami przez Przyjaciela, w końcu doczekało się realizacji i u nas w domu. Jak zwykle „na oko” powstała lżejsza alternatywa smalcu, który znamy z kuchni polskiej. Aromatyczna między innymi dzięki użyciu sporej ilości wina.*

**PRZEPIS** Części kaczki dzień wcześniej umyj i osusz. Nasmaruj bardzo dokładnie solą, wyłóż do sporej miski lub worka foliowego i odstaw na minimum 12 godzin.

Po tym czasie udka i piersi wyciągnij i dokładnie osusz. Smalec gęsi rozpuść w dużym garnku. Włóż mięso, dodaj zioła, 2 obrane ząbki czosnku i ziele angielskie. Wlej whisky i wino. Gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu ok. 3,5–4 godziny (kaczka powinna się rozpadać). W tym czasie kilkakrotnie mieszaj i odwracaj kawałki mięsa.

Mięso wyjmij ze smalcu. Zdejmij skórę, pozbądź się kości i poszarpuj udka i piersi widelcami. Smalec przelej przez odporne na wysokie temperatury sitko (np. metalowe). Przechowuj w naczyniach lub zawekuj w słoikach, najpierw wkładając mięso, a następnie wlewając płyn tak, by przykrył całość mięsa. Podawaj ze świeżym tymiankiem i majerankiem, na oopsie bread lub chlebie czystoziarnistym.

**PROTIP 1.** Zamiast smalcu gęsiego możesz użyć kaczego.

**PROTIP 2.** Aby przedłużyć trwałość rilletes, warto je zawekować. Zamknij słoiki i na blasze do pieczenia, zachowując odstępy pomiędzy słoikami, włóż je do zimnego piekarnika. Włącz urządzenie i ustaw na 130 stopni. Wyciągnij po ok. 30 minutach od osiągnięcia wskazanej temperatury. Pozostaw do ostygnięcia i przechowuj w lodówce.