

PORADNIK

PONIEDZIAŁEK
24 CZERWCA
2002



REDAGUJE
TERESA
DRAS
☎ 532 12 05

■ GOTUJ Z TOMASZEM PIETRASIEWICZEM

Warzywa, których nie wolno solić



KUCHARZ POMYSŁOWY Moje przepisy są ryzykowne. Sam je wymyślam – uprzedza Tomasz Pietrasiewicz z Ośrodka Brama Grodzka – Teatr NN. Fot. Marta Kubiszyn

■ **Daniem głównym jest surówka.** Nie wolno używać soli, ponieważ ta przyprawa zabija naturalny smak warzyw.

Składniki: ogórek świeży, ogórek kiszony, kalafior, rzodkiewka, kapusta włoska, sałata lub kapusta pekińska, pomidory, ser żółty, ugotowana kasza gryczana i ziemniaki, jajka na twardo, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, oliwki oraz szczypiorek i świeże zioła, np. mięta, tymianek, majeranek. Można dodać rodzynki i daktyl.

Wymieszać i odstawić w chłodne miejsce, aby smaki się przegryzły. Podawać z chlebem, zrobionym na zakwasie albo z ziemniakami obłożonymi wiórkami masła. Odpowiedni jest także ryż przyprawiony curry.

■ **Chłodnik.** Najlepszy jest najprostszy, bez botwinki i buraczków. Wystarczy połączyć kefir z ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i ziołami, najlepiej z mięta. Przed podaniem schłodzić.

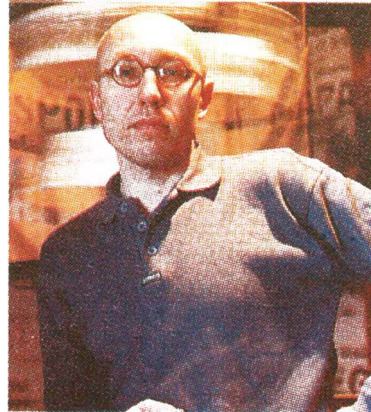
■ **Kurczak z warzywami.** Składniki: piersi z kurczaka, dużo cebuli, marchewka, miód, czosnek, kilka ziaren jałowca, zioła, które mamy pod ręką, pieprz, oliwa z oliwek, koncentrat pomidorowy.

Wykonanie: piersi pokroić na kawałki. Przygotować zaprawę z oliwy, czosnku wygniecionego przez prasę, pieprzu, rozgniecionego jałowca, miodu. Połączyć z mięsem i odstawić w chłodne miejsce na 2-3 godz. Drobno pokroić cebulę i marchew, podsmażyć na mocno rozgrzanej oliwie. Osobno usmażyć kawałki kurczaka. Połączyć mięso z warzywami, dodać koncentrat, podduścić, nie dłużej niż 6-8 minut.

Proszę spróbować.

TD

12 PORADNIK



Kucharz pomysłowy

Moje przepisy są ryzykowne. Sam je wymyślam – uprzedza Tomasz Pietrasiewicz z Ośrodka Brama Grodzka – Teatr NN.