

### Wołowina krojona w paski z pieczonym pietruszkowym puree

Dzisiaj propozycja na podanie wołowiny. Puree z zapieczonej pietruszki i jabłka ukradło moje serce. Wołowina marynowała się w ziołach przez całą noc. Dzięki temu była krucha i miękka. Całość uzupełniła sałatka z buraków z serem pleśniowym i winegret.

f/8, 6 s., ISO 200.



#### Potrzebujesz:

- polędwicę wołową – 2 steki,
- tymianek, rozmaryn, sól, pieprz,
- sos worcestshire – 3 łyżeczki,
- oliwa z oliwek,
- łyżka octu jabłkowego

Przygotuj marynatę dla wołowiny. Wołowinę pokrój w drobne paski. Przełóż do woreczka strunowego, zalej marynatą. Wstaw na kilka godzin do lodówki, a najlepiej na całą noc.

**Na pietruszkowe puree potrzebujesz:**

- 3 pietruszki,
- 1 jabłko,
- jogurt grecki,
- sól i pieprz

Pietruszkę obierz ze skórki. Do rozgrzanego piekarnika (175 stopni) włóż obraną pietruszkę i jabłko ze skórką. Zapiecz przez 15-20 minut. Kiedy warzywa przestygną, wyjmij łyżką sam miąższ jabłka, pietruszkę pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj odrobinę jogurtu, zblenduj całość. Dodawaj tyle jogurtu, żeby uzyskać odpowiednią dla siebie konsystencję. Dopraw solą i pieprzem.

**Na sałatkę potrzebujesz:**

- 1 burak,
- ser pleśniowy,
- rukola,
- jabłko

Buraka ze skórką upiecz w piekarniku przez godzinę w temperaturze 175 stopni. Zostaw do wystygnięcia, a potem obierz ze skórki i pokrój w drobne paski. Jabłko obierz ze skórki i pokrój w drobne paski. Dodaj ser pleśniowy i rukolę. Dopraw sosem winegret.

**Na sos winegret potrzebujesz:**

- oliwa z oliwek,
- ocet balsamiczny,
- sól, pieprz i cukier do smaku

Z podanych składników wymieszaj dokładnie widelcem sos, tak by powstała jednolita masa. Specjalnie nie podaję ilości, bo chcę zostawić miejsce na kreatywność:)

---

Karmelizowany fenkuł z kozim twarożkiem czyli sposób na dziwne warzywo

Fenkuł nie jest warzywem często spotykanym w naszej kuchni, a szkoda, bo daje on wiele smakowych możliwości. Ja też powoli przekonuję się do tego, że można to

warzywo wykorzystywać w kuchni na różne sposoby. Nie wpadłabym na pomysł, żeby osłodzić lekko cierpkawy i lekko nijaki smak fenkułu, ale to jednak był strzał w dziesiątkę. Pomysł podkradłam Yotam Ottolenghi'emu, zresztą polecam podkradać jego pomysły, bo są w swojej prostocie genialne.



Na 2 porcje potrzebujesz:

- 1 fenkuł,
- ksylitol,
- nasiona fenkułu,
- sól i pieprz,
- masło klarowane

Fenkuł pokrój tak jak na zdjęciu, w paski i wzdłuż. Odkrój twarde zielone łodygi. Usmaż na rozgrzanej niewielkiej ilości masła klarowanego, z każdej strony po dwie minuty do zezłocenia. Smaż fenkuł na raty. Najpierw usmaż pierwszą porcję warzywa, uważając przy tym, by nie uszkodzić jego miłej dla oka „konstrukcji”. Smaż tak, by warzywa na siebie nie nachodziły, dzięki temu fenkuł nie zniszczy się podczas smażenia.

Usmażone warzywo odłóż na talerz. Na patelnię, na której smażyłeś fenkuł, wsyp cukier, nasiona fenkułu i dużą ilość soli i pieprzu. Możesz dodać odrobinę masła jeszcze. Poczekać aż syrop nabierze słodkiego aromatu. I do tak skarmelizowanego syropu wrzucić usmażony uprzednio cały fenkuł dosłownie na kilka minut.

Podawaj z kozim serkiem twarogowym doprawionym solą, pieprzem, czosnkiem i

świeżym koperkiem.

---

### Jarmuż. Jak przemycić jego gorzki smak?

Jarmuż jest jednym z najzdrowszych warzyw. Muszę jednak stwierdzić, że bardzo ciężko jest mi się przyzwyczaić do jego gorzkiego smaku. Cipsy z jarmużu nie za bardzo mi pasują, jarmuż w sałatkach też nie jest moim faworytem. Za to jarmuż w moim shake'u bardzo mi pasuje. Nie dość, że dodaje pięknego zielonego koloru, to całkiem smacznie smakuje.

Shake z jarmużu podany w słoiczkach firmy Weck ma swój niezapomniany urok, prawda?



**Na 2 słoiki 300 ml potrzebujesz:**

- 1 banan,
  
- 1 jabłko,
  
- 1 pęczek pietruszki,
  
- 200 ml mleka roślinnego,
  
  
- ok. 200 g liści jarmużu

**oraz urokliwe słoiczki, najlepiej z firmy WECK**

Wszystkie składniki umieść w maszynie do przyrządzania soków (u mnie ślimakowa tłoczarka) i gotowe. Podawaj od razu.

Manufaktura Ciastek

