



Marta Ignasiak – Kciuk: Ośmiornica z owocami morza

Sekcja Specjalna - Książka przepisów | niedziela, 25 września 2017 ZOBACZ PEŁNY ODCINEK NA  **player**



0



Marta Ignasiak – Kciuk: Ośmiornica z owocami morza

Ośmiornica z owocami morza

Purée marchewkowo – kalafiorowe, karmelizowane marchewki, szparagi, kwiaty jadalne

Składniki:

1 ośmiornica
średnia cebula biała
1 cebula dymka
1/2 cytryny
limonka
4 marchewki
1/2 selera
korzeń pietruszki
2 liście laurowe
sól, pieprz biały mielony
1 przegrzebek (mięso)
1 łyżeczka miodu

1 łyżeczka soku z cytryny
1/2 kalafiora
140 ml śmietanki 30 %
½ łyżeczki gałki muszkatołowej mielonej
2 łyżki masła klarowanego
½ łyżeczki tymianku
6 mały brzytw
kwiaty ogórecznika i kietki do dekoracji
40 ml białego wina
gwiazdka anyżu

Przygotowanie:

W dużym garnku zagotować wodę na bulion z przepłowioną cebulą, 2 marchewkami, cytryną, limonką, selerem i pietruszką. Dodać liście laurowe, sól i pieprz do smaku. Do wrzącego bulionu włożyć ośmiornicę i gotować około 50 min do miękkości.

Marchewkę obrać, pokroić na mniejsze kawałki i ugotować do miękkości w niewielkiej ilości wody z solą. Kalafior podzielić na mniejsze różyczki, podsmażyć na maśle z solą, pieprzem i gałką muszkatołową i tymiankiem. Dodać 90 ml śmietanki i 50 ml wody i dusić na mały ogniu do miękkości około 7 minut. Marchewkę odcedzić i zblendować z 20 ml śmietanki, gałką muszkatołową i odrobiną soku z cytryny. Kalafior przetrzeć do blendera i zmiksować na gładką masę.

Na łyżeczce masła klarowanego podsmażyć posiekana dymkę z połową gwiazdki anyżu, dodać brzytwy, zalać białym winem i dusić pod przykryciem 2 minuty. Wytwócić dwie małe kremówki i zredukować.

Szparagi zblanszować we wrzątku. Marchewki podgotować 3 minuty w posolonej wodzie. Odsączyć i podsmażyć na maśle z odrobiną cukru.

Przeżrebka obtoczyć z miodzie z sokiem z cytryny.

Ośmiornicę wytwócić z bulionu, uciąć macki (około 5-6 cm), doprawić pieprzem i cytryną z miodem. Usmążyć na klarowanym rozgrzanym maśle, z połową gwiazdki anyżu razem z przeżrebką do rumianego koloru.

Na talerzu rozsmarować 3 porcje puree z kalafiora, na tym rozłożyć puree z marchewki. Ułożyć macki ośmiornicy, przeżrebka i muszle brzytw. Udekorować marchewkami i szparagami. Polać sosem po bokach. Położyć kilka kwiatków ogórecznika i kietków.



Podziel się



0



Udostępnij

Zobacz również



Drugi odcinek "MasterChef"



Magda Gessler na planie nowego sezonu programu "MasterChef"



4. odcinek "MasterChef"



Ona schudła bez wychodzenia z domu. Je ten jeden składnik i nie tnie.

Sponsorowane

Komentarze (0)

Skomentuj

Nawigacja

[Start »](#)
[Odcinki »](#)
[Prowadzący »](#)
[Wideo »](#)
[Książka przepisów »](#)

[Aktualności »](#)
[O programie »](#)
[Foto »](#)
[Makro »](#)
[Konkursy »](#)

Nasze programy

[Azja Express »](#)
[Druga Szansa »](#)
[Fakty »](#)
[Kuba Wojewódzki »](#)
[Mam Talent! »](#)
[Na Noże »](#)
[Rozmowy w toku »](#)
[Szkoła »](#)
[Ugotowani »](#)

[Co za tydzień »](#)
[Dzień Dobry TVN »](#)
[Kobieta Na Krańcu Świata »](#)
[Kuchenne rewolucje »](#)
[Masterchef »](#)
[Na Wspólnej »](#)
[Singielka »](#)
[Top Model »](#)
[Ukryta prawda »](#)
[Wszystkie programy](#)

Kontakt

[Biuro reklamy »](#)
[Investor Relations »](#)
[Kariera z TVN »](#)
[Biuro prasowe »](#)
[Distribution »](#)

Kontakt
ul. Wiertnicza 166
02-952 Warszawa
tel. (22) 856 6161
widzowie@tvn.pl

Newsletter TVN

Zostań Reporterem 24!