

SZYBKO I PO MĘSKU

Zupa w kwadrans

SZYBKA PRZEKĄSKA KOJARZY SIĘ RACZEJ Z WYJŚCIEM NA KEBAB LUB ZAMÓWIENIEM PIZZY. A PRZECIEŻ MOŻNA W DOMU BŁYSKAWICZNIE UGOTOWAĆ ZUPĘ. UWIERZ – WYSTARCZY KWADRANS.

tekst: Cezary Jęksa

O pomoc w przygotowaniu czterech przepisów poprosiliśmy zawodowca. Witek Iwański jest laureatem pierwszej edycji plebiscytu „Kucharz – odkrycie roku” miesięcznika „Kuchnia”. Teraz szefuje w restauracji Aruana w hotelu Narvil Conference & Spa w Serocku nad Zalewem Zegrzyńskim.

Warunki postawiliśmy wyśrubowane: zupy mają być smaczne, ciekawe – by można podać je czasami gościom (bo przecież kumplom nie zaserwujesz pomidorówki od mamy) i łatwe do zrobienia. Czas przygotowania – maksymalnie kwadrans. Witek Iwański spisał się na medal. Sam spróbowałem, więc wiem. Teraz czas na ciebie.



CEBULOWA Z PARMEZANEM

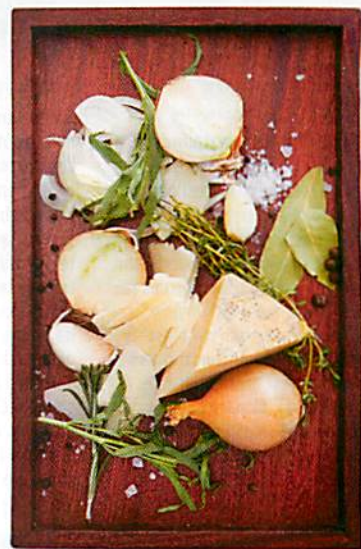
KUCHNIA FRANCUSKA

SKŁADNIKI:

■ 4 cebule ■ 2 ząbki czosnku ■ 20 g masła ■ 1 kostka rosolowa ■ 2 gałązki świeżego tymianku ■ szczypta suszonego estragonu ■ 120 gr parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę pokrój w piórka, czosnek posiekaj i podsmaż wszystko na maśle w rondlu. Gdy cebula zmięknie, wlej 400 ml wody, dodaj kostkę rosolową i zioła. Gotuj powoli około 10 minut. Ser zetrzyj na tarce. Zupę nalej do miseczek, zasyp serem i podawaj. Doskonale smakuje z grzankami.





ZUPA TOM YUM Z MAKARONEM

KUCHNIA TAJSKA

SKŁADNIKI:

- 200 g makaronu ■ 1/4 główki kapusty pekińskiej
- 1 małe czerwone chilli ■ 1/2 pęczka świeżej kolendry
- 200 ml mleka kokosowego ■ 1 kostka rosolowa
- 1 małe opakowanie pasty tom yum ■ 1 niewielka pierś z kurczaka

PRZYGOTOWANIE:

Ugotuj makaron, następnie odcedź i przelóż do miseczki. Kapustę pekińską poszatkuj, kolendrę i chilli posiekaj i dołóż do miseczki z makaronem. W garnku zagotuj 300 ml wody, dodaj mleko kokosowe, kostkę rosolową i pastę tom yum. Gotuj pięć minut. Mięso pokrój w dużą kostkę (1,5 cm x 1,5 cm) i dołóż do zupy. Gotuj kolejne pięć minut. Po tym czasie wlej gorącą zupę wraz z mięsem do miseczki z pozostałymi składnikami. Natychmiast podawaj.



KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI Z FETĄ I CHORIZO

KUCHNIA HISZPAŃSKA

SKŁADNIKI:

- 2 żółte papryki ■ 50 ml oliwy ■ sól ■ 1 kostka rosolowa
- 2 ząbki czosnku ■ 150 g kielbasy chorizo lub innej paprykowej ■ 1/2 kostki sera feta
- 1/2 pęczka szczypiorku

PRZYGOTOWANIE:

Paprykę oczyść z gniazd nasiennych, pokrój w mniejsze kawałki i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Skrop obficie oliwą i dopraw solą. Upiecz w piekarniku w 220 stopniach przez 10 minut. Kielbasę pokrój w plastry i podsmaż na patelni. W tym czasie w garnku zagotuj 300 ml wody z kostką rosolową. Dodaj czosnek i upieczoną paprykę wraz oliwą z pieczenia. Całość dokładnie zmiksuj i przelej na talerz. Połóż na zupie kawałki fety, posiekaną szczypiorek i chorizo.



SZYBKI KREM POMIDOROWY

KUCHNIA WŁOSKA

SKŁADNIKI:

- 1 mała cebula ■ 400 g pomidorków cherry (mogą być też zwykłe)
- 3 ząbki czosnku ■ garść świeżego rozmarynu ■ garść świeżej bazylii ■ 80 ml oliwy
- szczypta soli, pieprzu i cukru ■ grzanki

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę pokrój w cząstki i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Dodaj pomidorki, ziola, czosnek i całość skrop oliwą. Upiecz w 220 stopniach przez 15 minut. Po tym czasie przelej wszystko do miksera. Dopraw solą, pieprzem i cukrem. Zmiksuj i podawaj z grzankami i listkami bazylii.

