

KUCHNIA. Smaki czerwca

# Zielono mi



**Szpinak, szparagi, botwina i rabarbar to zielenina typowo czerwcową. Jeśli dodamy do tego truskawki, na które czekamy przez cały rok, otrzymamy całą gamę kulinarnych możliwości charakterystycznych dla początku lata.**

## Szpinak

### ■ Przystawka ze szpinakiem

**Składniki ciasta:** 2 szklanki mąki, 2 szklanki mleka, 2 jajka, szczypta soli

**Nadzienie:** ok. 80 dag świeżego lub 1,5 opakowania mrożonego szpinaku, jajko, 2-3 ząbki czosnku, 8 plasterków wędzonego łososia, 2 łyżki masła, pieprz, sól

Masło podgrzewać aż się stopi, szpinak opłukać, osączyć, pokroić na grube paski (jeśli jest mrożony – rozmrozić). Na patelni rozgrzać masło, wrzucić posiekany czosnek, podsmażyć, dodać szpinak i dusić

kilka minut, mieszając. Doprawić solą i pieprzem. Starannie wymieszać z roztrzepanym jajkiem, zdjąć z ognia. Usmażyć naleśniki, ostudzić. Naleśniki posmarować farszem, przykryć plastrzem wędzonego łososia i zwinąć w rulonik. Przekroić na trzy części, nadziać na szpadki lub wykałaczki i serwować jako zimne przekąski. Można dodać do farszu sera feta, a do ciasta ziarna słonecznika lub sezamu.

### ■ Kluski szpinakowo-ziemniaczane

**Składniki:** 4 średnie ziemniaki, 10 dag szpinaku świeżego lub mrożonego (liście), 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 3 łyżki mąki pszennej, 3 łyżki masła, jajko, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie, odparować, zrobić puree. Szpinak poddusić na maśle i doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Dodać z jajkiem

i mąką do ziemniaków. Zagnieść ciasto, uformować wałek i pokroić na kluski. Kluski ugotować w osolonej wodzie.

Podawać z sosem czosnkowo-koperkowym.

**Sos:** 3 łyżki kwaśnej śmietany, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, posiekany szczypiorek i koper

Składniki na sos wymieszać, połączyć z gorącymi kluskami.

### ■ Risotto ze szpinakiem

**Składniki:** 40 dag ryżu, duża cebula, 4 ząbki czosnku, 4 łyżki oliwy, 350 ml bulionu drobiowego, świeży szpinak lub 2 opakowania mrożonego, pół pęczka oregano i bazylii, 30 dag mrożonego groszku, 10 dag masła, 8 łyżek startego żółtego sera, sól, pieprz

Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelni rozgrzać oliwę, zeszklić cebulę, do-

dać czosnek, wsypać ryż. Wlać bulion, gotować na małym ogniu około 20 minut. Na pozostałym bulionie, w rondelku podduścić szpinak, groszek, bazylię i połowę oregano. Następnie zmiksować na gładką masę, dodać masła, posiekane zioła oraz starty ser i wymieszać z ryżem.

#### ■ Placki ziemniaczane ze szpinakiem

**Składniki na placki:** 10 średniej wielkości ziemniaków, łyżka pszennej mąki, jajko, pieprz, sól i czosnek

Ziemniaki zetrzeć na tarce, następnie odsączyć wodę, dodać mąkę, jajko, sól i pieprz oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Masę wymieszać. Smażyć placki na rozgrzanej patelni na oleju. Na każdy placek nałożyć łyżkę szpinaku.

**Szpinak:** 2 opakowania mrożonego szpinaku, 20 dag żółtego sera, kostka rosółowa, trochę słodkiej śmietany, łyżeczka masła

Na patelni rozgrzać masło, dodać szpinak, dusić około 10 minut. Dodać kostkę rosółową, starty żółty ser i odrobinę śmietany, chwilę pogotować. Na gorące placki nakładać po łyżce szpinaku, na środku zrobić kleks z gęstej śmietany.

## Szparagi

#### ■ Zupa krem ze szparagów

**Składniki:** 50 dag szparagów, 3 dag masła, 3 dag mąki, 250 ml śmietany, żółtko, starta gałka muszkatołowa, łyżeczka cukru, sok z cytryny, kieliś białego wina, sól do smaku

Szparagi umyć, obrać, odciąć zdrewniałe końce. Umyte skórki szparagów gotować 20 minut w osolonej wodzie, odcedzić, wywar przelać do garnka. Powtórnie zagotować wywar z dodatkiem cukru i niedużej ilości soli. Wrzucić pokrojone na kawałki szparagi i gotować ok. 15 minut. Powtórnie odcedzić, wywar uzupełnić wodą do objętości 750 ml. Dla podkreślenia smaku

zupy dodać nieco białego wina (lecz niekoniecznie).

W rondelku rozpuścić masło, wsypać mąkę, wymieszać, wlać trochę wywaru ze szparagów, wymieszać, połączyć z zupą i zagotować. Zupę zaprawić śmietaną wymieszaną z żółtkiem, ale już nie gotować. Doprawić solą, pieprzem gałką muszkatołową i sokiem z cytryny. Ugotowane kawałki szparagów wrzucić do zupy, podgrzać i niezwłocznie podawać.

#### ■ Szparagi po polsku

**Składniki:** pęczek białych szparagów, jajko ugotowane na twardo, 3 łyżki bułki tartej, 5-6 łyżek masła, łyżka posiekanego koperku, sól, pieprz i cukier

Szparagi obrać, odciąć końcówki i ugotować w wodzie z solą i cukrem. Szparagi zachowują więcej smaku, jeśli ugotujemy je w wywarze ze szparagowych skórek. Bułkę lekko uprażyć na suchej patelni, dodać masło, zrumienić. Jajko drobno posiekać. Ciepłe szparagi polać bułką tartą z masłem, posypać jajkiem i koperkiem.

#### ■ Zrazy wieprzowe ze szparagami

**Składniki:** 1 kg szparagów, 1 kg karkówki, sól, pieprz, 20 dag tłustego sera topionego (śmietankowego), 200 ml słodkiej śmietany, 200 ml kwaśnej śmietany, smalec do smażenia

Szparagi obrać, krótko obgotować, odsączyć. Mięso pokroić w plastry, rozbić jak na zrazy. Każdy plaster mięsa posmarować łyżeczką topionego sera i ułożyć po kilka szparagów. Zrazy zawinąć, spiąć wykałaczką. Smażyć 10 minut na tłuszczu pod przykryciem, podlewać wodą ze szparagów. Zrazy przełożyć do wysmarowanego tłuszczem żaroodpornego naczynia. Śmietanę wlać na patelnię, na której były smażone zrazy, doprawić solą i pieprzem, zagotować. Sosem polać zrazy, piec ok. 30 minut w temperaturze 200 °C, aż na powierzchni sosu utworzy się skorupka.

Podawać z ziemniakami usmażonymi na złoty kolor i zieloną sałatą.

#### ■ Grzanki z kremem szparagowym

**Składniki:** 8 kawałków chleba na grzanki, mała puszka pokrojonych szparagów

**Sos:** 4 łyżki mąki, 1½ łyżki masła, ¼ szklanki mleka, ¼ szklanki zalewy ze szparagów, 6 łyżek tartego sera, sól, pieprz

Odsączyć szparagi zachowując zalewę. Kilka czubków odłożyć do dekoracji, a resztę szparagów drobno posiekać. W garnuszku stopić masło, wsypać mąkę i wymieszać nie przestając smażyć (ale nie rumienić). Rozcieńczyć stopniowo dodając mleko i zalewę ze szparagów, doprowadzić sos do wrzenia. Gotować przez kilka minut, a potem dołożyć posiekane szparagi i utarty ser. Przyprawić solą i pieprzem. Sos powinien być gęsty. Kromki chleba posmarować masłem i zapiec w piekarniku na rumiano. Na gorące grzanki włożyć porcję gorącego sosu. Przybrać czubkami szparagów, wcześniej podgrzanych w małej ilości zalewy.

#### ■ Naleśniki ze szparagami

**Składniki:** 6 dużych usmażonych naleśników, 6 dużych plasterów gotowanej szynki, słoik szparagów, majonez, żółty ser

Naleśniki posmarować majonezem, położyć plaster szynki i na to 3 szparagi. Zwinąć w rulon. Naleśniki ułożyć w żaroodpornym naczyniu, posypać startym serem. Zapiec w nagrzanym piekarniku przez ok. 10 minut.

#### ■ Sałatka z orzechami

**50 dag szparagów, kwaśne jabłko, 2 łyżki posiekanych orzechów, 4-5 łyżek majonezu, 2 jajka ugotowane na twardo, 2 pomidory pokrojone na ćwiartki, pieprz, sól, cukier, sałata**

Obrane i opłukane szparagi gotujemy 15-20 minut w osolonej wodzie z odrobiną cukru. Po ugotowaniu

i przestudzeniu kroimy na trzycentymetrowe kawałki. Dodajemy obrane i pokrojone w drobną kostkę jabłko oraz 2 łyżki orzechów. Mieszamy z majonezem i przyprawiamy do smaku. Sałatkę układamy na liściach sałaty i przybieramy plasterkami jaj i cząstkami pomidorów.

## Botwina

### ■ Zupa botwinkowa z tymiankiem i serem feta

**Składniki:** 50 dag botwinki (bez buraczków, z bardzo małymi lub większymi buraczkami), włoszczyzna – średnia marchewka, pół małej pietruszki, mały kawałek selera, mała cebula, ząbek czosnku, 2 litry wody, świeży tymianek i koperek, łyżka masła, łyżka oliwy, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny, 80 ml śmietanki kremowej 30%, łyżka mąki pszennej

**Dodatki:** 20 dag sera feta (lub chudego sera koziego o konsystencji i smaku przypominających fete), młode ziemniaki z koperkiem lub grzanki z chleba razowego

Botwinę dokładnie opłukać i drobno posiekać. Jeśli botwina ma buraczki, należy je drobno pokroić tak, aby ugotowały się w tym samym czasie, co liście. Warzywa z włoszczyzny obrać i opłukać, gotować w wodzie do miękkości przez około pół godziny, dodając sól i pieprz do smaku. Wyjąć warzywa z wywaru, dodać do niego listki z kilkunastu gałązek tymianku, 2 łyżki posiekanego koperku, masło i oliwę. Zmniejszyć ogień i włożyć posiekaną botwinę. Gotować do miękkości na niewielkim ogniu przez około 3-4 minuty. Śmietankę wymieszać z mąką i dwiema łyżkami zimnej wody, następnie stopniowo wlewać kilka łyżek zupy. Powoli wlewać do garnka z zupą, zagotować, odstawić z ognia, doprawić do smaku solą, pieprzem, szczyptą cukru, dodać pół łyżeczki soku z cytryny. Podawać z pokruszonym serem feta lub kozim, z dużą ilością świeżego tymianku i koperku.

Obok podać młode ziemniaki z koperkiem. W miarę upływu czasu zupa będzie nabierała smaku, najlepsza jest po kilku godzinach od przygotowania lub nawet następnego dnia. Można ją podawać na ciepło lub jako chłodnik.

### ■ Pierogi z botwinką a'la szpinakowe

**Składniki ciasta:** 1 kg mąki, szklanka gorącej wody z rozpuszczoną w niej połową kostki masła lub 1/3 szklanki oleju i łyżeczką soli, szklanka zimnej wody (może być pół na pół z mlekiem) z roztrzepanymi w niej 2 jajkami

Mąkę podzielić na dwie części. Jedną część wymieszać z gorącą wodą z tłuszczem, a drugą – z zimną wodą wymieszaną z jajkiem. Połączyć obie części i podsypując mąką wyrobić lekkie ciasto. Przykryć i zostawić na ok. pół godziny.

**Farsz:** 50 dag botwinki (liście i połowa łądyżek), 20 dag białego sera, 2 łyżki masła, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz

Botwinę drobno pokroić i blanszować na maśle z czosnkiem

przeciśniętym przez praszkę do czasu aż będzie miękka. Dodać sól i pieprz do smaku. Po wystudzeniu dodać ser i dokładnie wymieszać.

### ■ Makaron z botwinką i kozim serem

**Składniki:** pęczek botwinki bez buraków, 10 dag makaronu np. o smaku czosnkowo-bazyliowym, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku pokrojone w plasterki, 10 dag koziego sera (rolady lub twarożku), 4 łyżki oliwy z oliwek, starty parmezan, sól i świeżo zmielony czarny pieprz  
**dekoracja:** gałązki tymianku (usmażone na wolnym ogniu, na patelni, na oliwie lub maśle)

Botwinę dokładnie umyć, odciąć korzenie i łodygi, pozostawiając same liście. Grubo pokroić. Makaron ugotować al dente w dużej ilości osolonej wody. Na 4 minuty przed końcem gotowania dodać pokrojoną botwinę. W dużym rondlu lub na patelni rozgrzać oliwę, dodać czosnek, chwilę podgrzewać nie rumieniąc. Na patelnię z czosnkiem włożyć odcedzony makaron z botwiną. Wymieszać, podgrze-



wać przez 2 minuty. Dodać pokrojony na kawałki lub rozdrobniony widelcem ser, wyłożyć na talerze, polać oliwą, posypać świeżo zmielonym pieprzem i tartym parmezanem. Udekorować usmażonymi gałązkami tymianku.

#### ■ Botwinka blanszowana jak szpinak

(smaczny dodatek do mięsa i ryb)  
Składniki: duży pęczek botwinki (same liście), 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki masła, sól i pieprz, pół szklanki kremowej śmietanki 30%, łyżeczka mąki pszennej

Liście botwinki dokładnie opłukać, osuszyć, posiekać na około czterocentymetrowe kawałki. Na patelni rozgrzać oliwę i dodać posiekany czosnek, lekko zrumienić. Dodać botwinę i na małym ogniu smażyć, mieszając aż liście zwiędną. Dodać masło, doprawić solą i pieprzem. Wlać śmietankę i dusić przez 3 minuty aż botwinka będzie miękka. Mąkę wymieszać z dwoma łyżkami zimnej wody, dodać do botwiny. Wymieszać i gotować aż sos zgęstnieje.

Botwinę można też przygotować nie zagęszczając jej mąką.

## Rabarbar

#### ■ Ciasto z rabarborem

Składniki: 2 szklanki mąki pszennej, szklanka cukru, 25 dag masła, 4 jajka, 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Masa z rabarborem: 50 dag rabarbaru (obranego), galaretką truskawkowa

Masa kokosowa: 15 dag wiórków kokosowych, 50 g masła, ćwierć szklanki cukru

Masło utrzeć z cukrem i żółtkami, dalej ucierając dodać mąkę pszenną i proszek do pieczenia. Na koniec dodać pianę ubitą z białek i delikatnie wymieszać. Gotowe ciasto wyłożyć do prostokątnej formy

o wymiarach 25/36 cm wyłożonej papierem do pieczenia.

Rabarbar obrać, opłukać i pokroić w kostkę. Przełożyć do miski, wysypać do niego galaretkę truskawkową w proszku, dokładnie wymieszać i wyłożyć na surowe ciasto.

Na patelnię wsypać wiórki kokosowe. Dodać masło i cukier. Wymieszać i smażyć na złoty kolor. Gotową masę kokosową wyłożyć na rabarbar. Całość włożyć do nagrzanego piekarnika i piec przez około 50 minut w temperaturze 180 °C.

#### ■ Bułeczki z rabarborem

Składniki: 1 kg mąki, szklanka cukru, 10 dag drożdży, kostka masła (ćwierć kostki zostawić na kruszonkę), 4 jajka, 500 ml mleka, 2 łyżki oleju

Jajka ubić z cukrem, dodać mąkę, olej, zaczyn z drożdży, a na końcu ciepłe mleko. Wyrobić ciasto i pozostawić do wyrośnięcia. Podzielić na kawałki, rozwałkować na półcentymetrowy placek. Posmarować placek masłem, złożyć na pół, masłem do środka. Pokroić w centymetrowe paski. Każdy pasek skręcić w spiralę i związać w supeł. W środek włożyć usmażony rabarbar i kruszonkę. Upiec. Po wystygnięciu polukrować.

#### ■ Konfitury z truskawek i rabarbaru

Składniki: 25 dag truskawek, 30 dag rabarbaru, 30 dag cukru, pęczek świeżej mięty

Truskawki i rabarbar umyć i pokroić na małe kawałki. Wymieszać z cukrem po 3/4 i odstawić na co najmniej 3 godziny, żeby puściły sok. Po upływie tego czasu dodać resztę owoców, zagotować i przez 4 minuty utrzymywać w stanie wrzenia. Ostudzić a następnie ponownie postawić na ogniu i gotować jeszcze raz przez 20 minut. Miętę umyć, osączyć, pokroić w paski i dodać do konfitur. Gorące konfitury przełożyć do słoików.

Ewa Wróbel, DODR we Wrocławiu  
fot. DODR we Wrocławiu

## Polecamy nasze publikacje

Zapytaj swojego doradcę o wydawnictwa DODR we Wrocławiu

DODR Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu

### Przepisy prawno-podatkowe w działalności agroturystycznej



INFORMUJEMY SZKOLIMY DORADZAMY  
www.dodr.pl

DODR Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu

### Smak tradycji złoty orkisz



INFORMUJEMY SZKOLIMY DORADZAMY  
www.dodr.pl

DODR Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu

### Siła małych strączków



INFORMUJEMY SZKOLIMY DORADZAMY  
www.dodr.pl