

# Jesiennik

*Niezbędnik z przepisami na jesień*



Jesień przynosi w darze kosze pełne jabłek i gruszek. Zostanie nimi ukoronowana owsianka, która pozbywa się już jaskrawych czerwieni truskawek i malin przeplatanych sznurem ciemnoniebieskich borówek. Jesienią rozpoczynają się jej rządy na dobre, ozłaca się miodem, zdobi orzechami i pokrywa koroną z prażonych, słodkich owoców w bardziej dojrzałych, stonowanych kolorach beżu, zieleni i brązu. Jest może nieco mniej spontaniczna, niż latem, gdy wystarczyło skroić kilka świeżych owoców, ale za to jeszcze bardziej wprawna w rozpieszczaniu.

# \* o w s i a n k a \*

---

(2 porcje)

1 szklanka płatków owsianych górskich  
szczypta soli  
1 jabłko lub gruszka  
1 banan  
1 łyżka miodu + odrobina do polania na koniec  
pół łyżeczki cynamonu  
masło orzechowe  
orzechy włoskie  
pyłek pszczeli

Płatki zalej na noc wodą. Rano dodaj do nich szczyptę soli, pół banana pokrojonego na małe plasterki i gotuj na małym ogniu, co jakiś czas mieszając (na tym etapie możesz dodać odrobinę dowolnego mleka, będzie bardziej kremowa), gotową przelóż do miski. Na patelni rozpuść miód, dodaj obrane i pokrojone w kostkę jabłko lub gruszkę oraz cynamon. Wymieszaj i smaż przez chwilę, po chwili wlej odrobinę wody i gotuj kilka minut na małym ogniu, do czasu gdy owoce zmiękną i cała woda wyparuje. Na owsiankę wyłóż dowolną ilość masła orzechowego, następnie plasterki banana oraz owoce z patelni, ozdób posiekanymi orzechami i pyłkiem pszczelim, na koniec całość polej odrobiną miodu.





Na kromce pieczywa spotyka się słone, słodkie i chrupiące. Zaczyna się jak klasyczny dowcip, ale bynajmniej nic w tym śmiesznego, chociaż śmiech jest jak najbardziej na miejscu - ze szczęścia. Kanapka, która składa się z pięter już wskazuje na jakość, ale rzecz w tym co owe piętra tworzy. A są to: ser z niebieską pleśnią, figa, orzechy włoskie, tymianek i miód. Połączenie niezawodne, które dzięki takiej różnorodności smaków i faktur dostarcza pełni kanapkowych wrażeń i radości.

# \* grzanki z serem pleśniowym, figami i tymiankiem \*

---

kromki pieczywa lub bagietki  
ser z niebieską pleśnią  
świeże figi  
kilka orzechów włoskich  
kilka gałązek świeżego tymianku  
miód gryczany  
oliwa z oliwek



Kromki pieczywa posmaruj odrobiną oliwy z oliwek, włóż na kilka minut do rozgrzanego piekarnika, mają się jedynie lekko podpiec i być z wierzchu chrupiące. Na podpieczone kromki połóż plastry sera, następnie plastry figi, posyp posiekanymi orzechami włoskimi, ułóż gałązki świeżego tymianku i skrop miodem.

Wskazówka:

Figi może z powodzeniem zastąpić gruszka





Jesienią wewnątrz kuchni ulega niewielkiemu przeobrażeniu. Zmieniają ją ciepłe kolory brązowych kasztanów, przyniesionych ze spaceru i wyrazistej, pomarańczowej dyni, czekającej, aż znajdzie się na nią pomysł. Kuchenny parapet ubogaca się zaś o słoik z granolą. Regularnie i często uzupełniany, bo trudno oprzeć się dokładce granoli do jogurtu lub podjadaniu jej do herbaty.

# \* g r a n o l a \*

---

3 szklanki płatków owsianych górskich  
ok. 200 g mieszanki orzechów włoskich i migdałów, grubo posiekanych  
1 szklanka wiórek kokosowych  
½ łyżeczki gruboziarnistej soli  
⅓ szklanki miodu  
½ szklanki oleju kokosowego lub 2 łyżki masła

Suche składniki połącz w dużej misce, miód i olej/masło rozpuść na małym ogniu, a następnie wlej do pozostałych składników. Wymieszaj, przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w 180 stopniach Celsjusza przez ok. 20 minut. Pamiętaj o dość częstym mieszaniu, aby granola się nie przypaliła. Po upieczeniu pozostaw, aż całkowicie wystygnie i nabierze chrupkości, wówczas przesyń ją do słoika.

Wskazówka:

Polecam zdecydować się na dodatek masła, granola pachnie wtedy jeszcze rozkoszniej oraz jest bardziej chrupiąca.

Upieczoną i wystudzoną granolę możesz wzbogacić o gorzką czekoladę lub liofilizowane czy suszone owoce, wszelkie, ulubione dodatki się sprawdzą.





Dobra wróżka dostrzegła w dyni potencjał do stania się piękną, pozłocaną karocą dla Kopciuszka. Wyciągam lekcję i zamieniam moją dynię w równie udane dzieło. Powstaje zupa krem, gładka i aksamitna, dla księżniczek idealna, niemal je się sama. A żeby bardziej przypominała tę baśniową, pozłacam ją podsmażonym halloumi i ozdabiam chipsem z jarmużu w kolorze leśnego mchu.



# \* krem z dyni z halloumi i chipsami z jarmużu \*

---

1 kg dyni Hokkaido  
1 marchewka  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
1 łyżeczka kurkumy  
sól, pieprz  
600 ml wywaru warzywnego  
oliwa z oliwek  
1 opakowanie sera halloumi  
100 g jarmużu

Obraną i pozbawioną pestek dynię pokrój na kawałki. Na oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i starty czosnek. Dodaj dynię, pokrojoną marchewkę oraz przyprawy, chwilę podsmaż. Wlej wywar i gotuj ok. 30 minut, aż warzywa zmiękną. Następnie rozdrobnij całość blenderem. Jarmuż pozbądź twardych łodyg. Liście przełóż do miski i wymieszaj z dwiema łyżkami oliwy z oliwek, dopraw solą.

Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

Piecz ok. 10 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni Celsjusza. Ser halloumi pokrój w większą kostkę. Podsmaż z każdej strony na rozgrzanej patelni. Zupę przelej do miski, a na wierzch rozłóż chipsy z jarmużu i halloumi.





Z połączenia mąki i wody powstaje podplomyk, który przypomina płótno, kolorem i przeznaczeniem. Białe i gładkie tło domaga się obrazu. Paleta kolorów i faktur jest liczna i dowolna dla twórcy, ważne jednak, by całość była wykonana ze smakiem. Ja postanowiłam stworzyć leśny krajobraz, wybrałam więc głęboką zieleń jarmużu, na którym rozprowadziłam pomarańczowe kurki z odcieniami brązu, które uzyskałam dzięki podsmażeniu ich wraz z cebulą na maśle.

# \* p o d p ł o m y k i \*

---

(2 duże podpłomyki)

300 ml mąki pszennej

250 ml gorącej wody

½ łyżeczki soli

łyżka masła

2 kulki mozzarelli

100 g jarmużu

1 cebula

250 g kurek

Składniki na ciasto wymieszaj łyżką w misce. Po chwili, gdy nieco ostygnie zagnieć je rękoma i utwórz z niego kulkę. Odłóż do miski. Kurki umyj, większe okazy pokrój na mniejsze. Cebulę pokrój w piórka i podsmaż ją na maśle. Gdy cebula się zeszkli i zmięknie dodaj kurki i smaż kilka minut. Dopraw solą i pieprzem. Jarmuż pozbadź twardych łodyg i zalej go wrzątkiem na 1 minutę, odcedź. Ciasto na podpłomyki podziel na dwie części, każdą rozwałkuj na cienki placek. Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Na spodach poukładaj pokrojoną w plastry mozzarellę, następnie jarmuż, a na koniec kurki z cebulą. Piecz w 230 stopniach Celsjusza do momentu, aż ciasto się zarumieni, a ser roztopi (ok. 15 minut).





Jesieni należą się medale za pyszne smaki, jakie podarowuje. Taki medal musi być zaprojektowany przemyślanie, tak by wszystkie elementy komponowały się w znakomitą całość. Medal będzie oczywiście rzeźbiony na złocie, którym jest ciasto francuskie, czyli wielce pożądany surowiec. Na nim w kolorze purpury, a zatem królewskim spocznie konfitura z cebuli, jeszcze pieczęć z sera koziego i na zwieńczenie dzieła, niczym laur - dekoracja ze świeżego tymianku.

# \* tartaletki z konfiturą z cebuli, serem kozim i tymiankiem \*

---

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 3 duże czerwone cebule
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- ½ szklanki czerwonego, wytrawnego wina
- 3 łyżki cukru brązowego
- kilka gałązek świeżego tymianku
- ser kozi, najlepiej rolada
- 1 jajko



Cebule pokrój w piórka i podsmaż na oliwie z oliwek. Smaż kilka minut na małym ogniu, aż cebula zmięknie. Następnie wlej wino i pozostaw na kilka minut, aż płyn wyparuje. Po kilku/kilkunastu minutach dodaj cukier, kilka listków tymianku, dopraw solą i pieprzem. Smaż kilka minut, co jakiś czas mieszając. Konfitura jest gotowa, gdy cebula będzie miękka i ciemna. Rozłóż ciasto francuskie, za pomocą szklanki powycinaj kółka. Na środku każdego kółka rozłóż konfiturę z cebuli, następnie plaster sera koziego. Brzegi każdej tarty posmaruj rozmaconym jajkiem. Piecz ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza. Gotowe tartaletki udekoruj świeżymi gałązkami tymianku.

Wskazówka:

Jeśli nie chcesz używać wina, możesz je pominąć, też będzie pyszne

Oprócz sera koziego będzie pasował każdy wyrazisty ser pleśniowy lub feta



Uroki letnich kwiatów skradły drzewa. Ich żółcie i pomarańcze wabią oczy.  
Żal mi uspiomych kwiatów, przywykłych do zbierania zachwyków, więc rozbudzam je ze snu. Ususzone, ożywiam cukrem i dodaję do kardamonowego wypieku, który sam przypomina pęk róży.

# \* bułeczki kardamonowe z różą \*

---

500 g mąki pszennej  
250 ml mleka  
7g suszonych drożdży  
½ łyżeczki soli  
50g cukru  
75g roztopionego masła  
3 żółtka  
1 białko jajka



## Składniki na nadzienie:

90 g cukru trzcinowego  
1 łyżka mielonego kardamonu  
90 g roztopionego masła

## Składniki na syrop cukrowy:

70 ml wody  
60 g cukru  
2 łyżki suszonych płatków róży

Mleko podgrzej, następnie rozpuść w nim drożdże. Odstaw na 5 minut. Mąkę przesiej do miski, dodaj cukier, sól, wymieszaj. Zrób wgłębienie i wlej mleko z drożdżami. Połącz za pomocą łyżki. Następnie dodaj jajka i wyrabiaj ciasto. Po chwili wlej roztopione masło i kontynuuj wyrabianie ciasta. Gdy będzie całkowicie gładkie, przełóż je z powrotem do miski, przykryj ściereczką i odstaw na 2 godziny.

Po tym czasie ciasto podziel na dwie części. Każdą z nich rozwałkuj na prostokąt, posmaruj roztopionym masłem, a następnie równomiernie rozprowadź mieszankę cukru z kardamonem. Jeśli chcesz utworzyć tradycyjne szwedzkie kardemummabullar polecam obejrzeć filmiki pokazujące w jaki sposób zwijać bułki. Prostszy sposób jest zwinięcie ciasta w roladkę i pokrojenie go w plasterki.

Bułeczki układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, Pozostaw do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Po tym czasie wstaw je do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz ok. 20 minut.

W tym czasie wymieszaj w garnku 70 ml wody, 60 g cukru oraz dwie łyżki drobnych suszonych płatków róży. Zagotuj. Upieczone bułeczki od razu polej syropem cukrowym z płatkami róży.





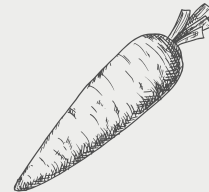


Jesień, to czas dla warzyw korzeniowych, mają szansę się wykazać i zostać bardziej docenione. Wcześniej skryte w cieniu kolorowych i szybko przemijających warzyw wiosny i lata, teraz błyszczą w świetle lamp piekarnika i zdobią stoły w wersji wytrawnej i słodkiej. Marchewka jest tego najlepszym przykładem. Może być frytką, kanapkową pastą, składnikiem na kluskę i ciasto. Wybitna z niej aktorka. Cukiernicze grono docenia ją za wkład słodczy i koloru w znakomite dzieło, jakim jest proste, miękkie i puszyste ciasto, przełożone białym kremem.

# \* ciasto marchewkowe \*

---

200 g mąki pszennej  
200 g drobno startej marchewki  
200 g cukru  
150 ml oleju roślinnego  
2 jajka  
50 g wiórek kokosowych  
50 g posiekanych orzechów włoskich  
1 łyżeczka cynamonu  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1 łyżeczka sody  
szczypta soli



## Składniki na krem:

250 g serka typu Philadelphia  
100 g cukru pudru

Jajka utrzyj z cukrem za pomocą miksera. Cały czas ucierając dodawaj stopniowo olej. Następnie dodaj posiekane orzechy, wiórki kokosowe, marchewkę, wymieszaj. W oddzielnej misce wymieszaj przesianą mąkę z cynamonem, proszkiem do pieczenia, sodą i solą. Dodaj do pozostałych składników i wymieszaj. Ciasto przełóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok. 45-50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza. Składniki na krem połącz mikserem. Ostudzone ciasto przekrój na pół i posmaruj je kremem, złóż ciasto z powrotem i pokryj kremem także wierzch. Na koniec ozdób orzechami.



Niezbędnik jesiennych wieczorów. A oto lista: imbir, miód i cytrusy. Cytryna i limonka wycisną wszystkie swoje kwaśne soki, pomarańcza nieco je osłodzi, miód dosłodzi, a imbir zaostrzy. Wszystkie smaki zatańczą we wrzątku, połączą się w nim i powstanie eliksir, który rozgrzeje pragnienie na picie go codziennie.

# \* n a p a r \*

---

(Na jedną, dużą szklankę)

3-4 plastry pomarańczy

3-4 plastry cytryny

pół limonki

3 cm imbiru

1-1,5 łyżki miodu

ok. 300 ml wody



Pozbądź się pestek z owoców. Limonkę oczyść z białych elementów. Imbir obierz i pokrój na plastry. Zagotuj wodę w garnku, a następnie włóż owoce i imbir.

Pozostaw na kilka minut, aż płyn zmętnieje, a owoce będą wyglądać na wygotowane.

Wówczas podociskaj je drewnianą łyżką, by wydobyć z nich resztę soków.

Gdy zacznie roznosić się zapach owoców (przypomina on zapach cukierków

Nimm2), to czas, by dodać miód. Zamieszaj, spróbuj, czy słodycz miodu idealnie się równoważy z kwaśnością i ostrością imbiru. Jeśli tak, to przelej do kubka i gotowe.



[www.cannelle.com.pl](http://www.cannelle.com.pl)

[www.instagram.com/elle\\_cannelle](https://www.instagram.com/elle_cannelle)

[www.facebook.com/cannellecompl](https://www.facebook.com/cannellecompl)



