

donna hay



szybko, świeżo, prosto

Ponad 160 szybkich przepisów, świeżych smaków i prostych przystawek na różne okazje

Tytuł oryginału: fast, fresh, simple.

Copyright © Donna Hay 2010. Design copyright © Donna Hay 2010

Photographs copyright © William Meppem 2010

Styling: Donna Hay

Art direction and design: Genevieve McKelvey and Hayley Incoll

Copy Editors: Kirsty McKenzie and Melanie Hansche

Recipe testing: Peta Dent and Siobhan Boyle

The rights of Donna Hay and William Meppem have been asserted by them under the *Copyright Amendment (Moral Rights) Act (2000)*. This work is copyright. All rights reserved. Apart from any use as permitted under the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced, copied, scanned, stored in a retrieval system, recorded or transmitted in any form or by any means, without the prior written permission of the publisher.

Polish edition copyright © Wydawnictwo Albatros Andrzej Kuryłowicz s.c. 2015

Polish translation copyright © Żaneta Delicka

Z angielskiego przełożyła: Żaneta Delicka

Redakcja: Monika Strzelczyk

Skład: Plus 2 Witold Kuśmierczyk

ISBN 978-83-7885-564-4

Książka dostępna także jako e-book

Dystrybutor

Firma Księgarska Olesiejuk sp. z o.o. sp. j.

Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki

tel. (22) 721 30 00, faks (22) 721 30 01

www.olesiejuk.pl



Sprzedaż wysyłkowa – księgarnie internetowe

www.merlin.pl

www.empik.com

Wydawca

WYDAWNICTWO ALBATROS ANDRZEJ KURYŁOWICZ S.C.

Hłonda 2A/25, 02-972 Warszawa

www.wydawnictwoalbatros.com



2015. Wydanie I

Druk: Drukarnia POZKAL Sp. z o.o. Sp. k-a, Inowrocław

na okładce:

ziołowe spaghetti z pomidorkami koktajlowymi str. 130

sałata Cezara inaczej str. 69

babeczki z płynną czekoladą str. 118

szybko słone



frittata z chorizo, szpinaku i ricotty

*Oszczędzając na czasie, wcale nie musisz
oszczędzać na smaku.*



makaron z trzema serami na szybko

frittata z chorizo, szpinaku i ricotty

2 kiełbaski chorizo*, w plasterkach
1 łyżka listków szalwii
8 dag liści młodego szpinaku
4 jajka, lekko ubite
1 szklanka (250 ml) śmietany kremówki 30%
sól morską i grubo zmielony czarny pieprz
15 dag ricotty
grzanki z masłem jako dodatek

Rozgrzej patelnię teflonową o średnicy 22 cm na dość silnym ogniu. Dodaj chorizo oraz szalwię i smaż 4–5 minut, aż kiełbasa się przyrumieni i zrobi krucha. Dodaj szpinak i mieszaj, dopóki nie zmięknie. Ubij trzepaczką jajka, śmietanę, sól oraz pieprz i wylej na patelnię. Obłóż brzeg dna patelni porcjami ricotty, zmniejsz ogień i smaż 3 minuty. Wstaw patelnię pod nagrzany uprzednio grill i piecz 2 minuty, do chwili gdy frittata zetnie się i przyrumieni. Podawaj żgrybymi, ciepłymi grzankami z masłem. 2 porcje.

makaron z trzema serami na szybko

20 dag rigatoni lub fettucine
2 łyżeczki oliwy
2 dag masła
1 łyżka listków szalwii
15 dag ricotty
½ szklanki (2,5 dag) drobno startego parmezanu
10 dag niebieskiego sera pleśniowego, pokruszonego
sól morską i grubo zmielony czarny pieprz

Wrzuć makaron do dużego garnka z wrzącą osoloną wodą i gotuj 10–12 minut, aż będzie *al dente*. Odcedź i trzymaj w ciepłe. Rozgrzej małą patelnię na dość silnym ogniu. Wlej oliwę, włóż masło i podgrzewaj do roztopienia. Wrzuć szalwię i obsmażaj 3 minuty z każdej strony, aż listki zrobią się chrupkie. Zdejmij patelnię z ognia i odstaw na bok. Dodaj do makaronu ricottę, parmezan oraz niebieski ser i wymieszaj. Nałóż na talerze, rozłóż szalwię i polej odrobiną tłuszczu z patelni. Oprósz solą i pieprzem. 2 porcje.

Jedno z moich nowych odkryć.
Chrupiące, roztopione halloumi
z miodem, ziołami i cytryną.

kurczak z halloumi i miodem



oliwkowo-migdałowy kuskus z baraniną w oregano

oliwkowo-migdałowy kuskus z baraniną w oregano

30 dag combra baraniego (bez kości)
oliwa do posmarowania
sól morską i grubo zmielony czarny pieprz
1 łyżka listków majeranku lub oregano
oliwkowo-migdałowy kuskus
1¼ szklanki (20 dag) błyskawicznego kuskusu*
1¼ szklanki (310 ml) gorącego bulionu drobiowego
2 dag masła, miękkiego
¼ szklanki (4 dag) pokrojonych zielonych oliwek
½ szklanki (2 dag) prażonych płatków migdałowych*

Zalej kuskus w misce bulionem i dodaj masło. Przykryj folią spożywczą na 5 minut, aż bulion się wchłonie. Wymieszaj kuskus z oliwkami i migdałami. Posmaruj baraninę oliwą. Natrzyj mięso solą oraz pieprzem i obłóż listkami majeranku lub oregano. Rozgrzej patelnię na dość silnym ogniu i smaż baraninę po mniej więcej 4 minuty z każdej strony, zależnie od tego, na ile ma być krwista. Odstaw mięso na 3 minuty, a potem pokrój w plastry. Nałóż kuskus na talerze i na wierzchu rozłóż plastry baraniny. 2 porcje.



makaron z ricottą i szynką parmeńską



makaron z miętą i pistacjami

Jeśli zawiniesz w chlebki pita kotleciki sezamowe z sałatą, to możesz wziąć z sobą minicztę i wydać ją, gdzie ci się spodoba.



kotleciki sezamowe z kurczaka



kurczak z pieprzem i solą

kurczak z pieprzem i solą

2 piersi kurczaka (po 20 dag)
 2 łyżki mąki ryżowej
 3 łyżeczki chińskiej przyprawy pięciu smaków*
 ½ łyżeczki grubo zmielonego czarnego pieprzu
 1 łyżeczka soli kuchennej
 ½ łyżeczki chilli
 olej do smażenia
 ryż jaśminowy i groszek cukrowy gotowane na parze jako dodatki,
 listki kolendry i kliny cytryny do dekoracji

Pokrój piersi w poprzek na cienkie kawałki. Obtocz je w mące ryżowej wymieszanej z przyprawą pięciu smaków, pieprzem, solą i chilli. Wlej na patelnię postawioną na silnym ogniu olej na wysokość centymetra. Smaż kurczaka partiami po 1–2 minuty z każdej strony, aż się zrumieni i mięso będzie miękkie. Podawaj z ryżem i groszkiem, udekorowane klinami cytryny i kolendrą. 2 porcje.



łosoś panierowany w sezamie z dressingiem ponzu



sałata z cukinią, miętą, halloumi i cytryną