



**RACHEL KHOO**

**MOJA**

**MALA FRANCUSKA KUCHNIA**

PONAD 100 PRZEPISÓW Z GÓR,  
TARGÓW I WYBRZEŻY FRANCJI





Tytuł oryginału  
MY LITTLE FRENCH KITCHEN

Text copyright © Rachel Khoo 2013  
Photography copyright © David Loftus 2013  
Illustrations copyright © Rachel Khoo 2013  
The moral rights of the authors have been asserted  
First published in the English language in 2013 by Penguin Books Ltd.

Polish edition copyright © Wydawnictwo Albatros A. Kuryłowicz 2014  
Polish translation copyright © Żaneta Delicka 2014

Fotograf: David Loftus  
Ilustrator: Rachel Khoo

Przekład tekstu angielskiego: Żaneta Delicka  
Redakcja i konsultacja merytoryczna: Marzena Wasilewska-Ginalska  
Skład: Plus 2 Witold Kuśmierczyk

*Dystrybutor*

Firma Księgarska Olesiejuk sp. z o.o. sp. jawna  
Poznańska 91, 05-850 Ożarów Maz.  
[www.olesiejuk.pl](http://www.olesiejuk.pl)

*Wydawca*

WYDAWNICTWO ALBATROS A. KURYŁOWICZ  
Hlonda 2A/25, 02-972 Warszawa  
[www.wydawnictwoalbatros.com](http://www.wydawnictwoalbatros.com)



Wydanie I. 2014

ISBN 978-83-7885-923-9

Wszystkie prawa zastrzeżone.  
Żadna część niniejszej publikacji nie może być przedrukowywana, kopiowana  
i rejestrowana na jakimkolwiek nośniku bez uprzedniej pisemnej zgody  
właściciela praw autorskich i polskiego wydawcy.





## Les sardines rapides au vinaigre

### SARDYNKI W EKSPRESOWEJ MARYNACIE

Migotliwe srebrne sardynki z przybrzeżnych wód cieszą się wielkim wzięciem na targowiskach Bretanii. Gwałtowne przyływy sprawiają, że ryby w okolicach półwyspu Quiberon mają twardsze mięso niż ich śródziemnomorscy kuzyni. Okoliczni mieszkańcy po obfitych połowach od stuleci gotują nadwyżki sardynek i przechowują je w solonym maśle. Z czasem rozwinął się z tego cały przemysł – okoliczne fabryczki konserwują miejscowe ryby w puszkach. Produkty konserwowane *en boîte* wymagają przynajmniej kilku dni, żeby smaki zdążyły się przegryźć, natomiast w przypadku mojego przepisu jest odwrotnie: jeśli sardynki poleżą w lodówce za długo, zamieniają się w papkę – a więc choć raz niecierpliwość popłaca!

#### 5–6 porcji na przystawkę

*Czas przygotowania: 10 minut*

*Czas chłodzenia: 6 godzin albo przez noc*

150 ml octu jabłkowego

150 ml białego octu winnego

10 dag cukru

2 łyżki soli

2 listki laurowe

10 ziarenek czarnego pieprzu

2 ziarenka jałowca

20 świeżych filetów z sardynek

1 mały ogórek, pokrojony w bardzo cienkie plasterki

1 mała czerwona cebula, obrana i drobno posiekana

1 cytryna, otarta i podzielona na cząstki

Włóż do garnka wszystkie składniki z wyjątkiem sardynek, ogórka, cebuli i otartej skórki z cytryny. Zagotuj i mieszaj, aż cukier się rozpuści. Zdejmij z ognia i odstaw.

Po ostygnięciu marynaty do temperatury pokojowej przelej ją do niezbyt głębokiego naczynia (nie metalowego). Włóż do środka filety – upewniwszy się, że nie zostały żadne ości – ogórek, cebulę i skórkę z cytryny. Wszystkie składniki muszą być pod zalewą. Przykryj półmisek folią spożywczą (nie aluminiową!) i zostaw w lodówce przynajmniej na 6 godzin albo na noc.

Podawaj na chlebie żytnim z masłem albo krakersach kminkowych słodzonych jabłkiem (patrz str. 234) z cząstkami cytryny.

---

Nie zapomnij o sardynkach w lodówce! Jeśli postoją za długo w marynacie, po 24 godzinach nabiorą mazistej konsystencji.





# Caramel au beurre salé

## KARAMEL Z MASŁEM I SOLĄ

Pozostawało tylko kwestią czasu, by ktoś wpadł w Bretanii na to, że połączenie sztandarych produktów regionu – masła i śmietany z cukrem i solą, da niepowtarzalny efekt. Karmel doprowadzamy do nieco ciemniejszego odcienia niż zwykle, dzięki czemu nabiera lekkiej nuty gorzkości, stanowiącej przeciwagę dla słodczy cukru. Uwielbiam łyżkę tego przysmaku w porannym jogurcie.

### Okolo 25 dag karmelu

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 15 minut

Akcesoria: termometr kuchenny

15 dag cukru

100 ml śmietany kremówki

4 dag syropu z trzciny cukrowej lub płynnego miodu

4 dag masła

½ łyżeczki soli

Wsyp połowę cukru do czystego rondla i wlej 2 łyżki wody. Postaw na średnim lub dużym ogniu i zostaw, aż się roztopi. Nie mieszaj, tylko delikatnie poruszaj rondlem.

Kiedy karmel nabierze ciemnorudego odcienia, zdejmij rondel z ognia i dodaj resztę składników. Uważaj, żeby nie nachylać się nad rondlem, bo karmel intensywnie paruje i bulgoce. Zakręć energicznie rondlem i zmniejsz ogień do średniej temperatury. Gotuj 3–4 minuty lub do temperatury 113°C.

Zdejmij z ognia i odstaw na parę minut do ostygnięcia, zanim przelejesz do szklanego słoika. Szpatułką z tworzywa odpornego na wysokie temperatury wyskrob resztki karmelu z rondla. W lodówce możesz go przechowywać parę miesięcy; jeśli chcesz go rozcieńczyć, podgrzej z odrobiną wody.

### Cukierki karmelowe

Gotuj dalej karmel na umiarkowanym ogniu do temperatury 127°C. Przelej do małego naczynia żaroodpornego lub na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Kiedy ostygnie i stwardnieje, pokrój w kostkę nożem moczonym we wrzątku.

**Les petites astuces – rady** Możesz przyprawić karmel łyżeczką cynamonu, dodać pół łyżeczki mielonego imbiru; w wersji aromatycznej – strata skórka z cytryny i pomarańczy; w wersji czekoladowej – 3 łyżki nibsów kakaowych, czyli pokruszonych prażonych ziarem kakao.





# Galette des rois

## PLACEK TRZECH KRÓLI

To jeden z moich ulubionych francuskich zwyczajów. W styczniu w Anglii panuje posucha gastronomiczna, bo po Bożym Narodzeniu każdy jest na jakiejś diecie, we Francji natomiast szóstego stycznia świętuje się Trzech Króli smaczkowym plackiem, *galette*, z *frangipane*, masą migdałową. W cieście ukryta jest *fève*, porcelanowa figurka, której nazwa pochodzi od suchego nasiona bobu, używanego w zamierzchłych czasach w tym samym celu. Szczęściarzowi, któremu trafi się kawałek ciasta z *fève* – jeśli nie złamie przy okazji zęba – przypada zaszczyt noszenia złotej korony. Zwykle *galette* bardziej przypomina placek z nadzieniem migdałowym w środku, ja jednak wolę na wierzch zamiast ciasta użyć jabłek o kontrastowym smaku.

### 6–8 porcji

Czas przygotowania: 30 minut

Czas chłodzenia: 30 minut

Czas pieczenia: 45 minut

Akcesoria: tortownica o średnicy 18 cm i wysokości 7 cm; 1 mała figurka ceramiczna albo 1 czysty grosz; 1 korona ze złotego papieru.

10 dag bardzo miękkiego masła i odrobina do posmarowania formy

35 dag ciasta francuskiego

15 dag łuskanych blanszowanych orzechów laskowych

8 dag cukru

szczypta soli

1 jajko

1 jabłko, nieobrane, wydrążone i pocięte w cienkie plasterki

Wyłóż dno tortownicy papierem do pieczenia i natrzyj masłem boki. Przetnij ciasto na pół i rozwałkuj jedną połowę tak, żeby przykryła dno tortownicy. Drugą połowę rozwałkuj na prostokąt 15 cm x 35 cm i przetnij wzdłuż na pół na dwa paski.

Pierwszym paskiem wyłóż boki tortownicy, tak by ciasto lekko zachodziło na dno. Czubkiem palca dociśnij miejsce złączenia, żeby brzegi na pewno się skleiły. Drugim paskiem ciasta wyłóż dno tortownicy przy krawędzi tak, żeby lekko zachodziło na boki.

Oстрыm nożem powycinaj po bokach trójkąty, nadając ciastu kształt korony; nacięcia nie mogą jednak sięgać do dna, żeby nie wypływał krem orzechowy. Wyłożoną ciastem tortownicę wstaw do lodówki na 30 minut.

Praż orzechy na suchej patelni, aż się zrumienią. Kiedy lekko ostygną, złuszc skórę i zetrzyj melakserem na proszek. Ubij na gładko masło z cukrem, solą i orzechami, na koniec wbijając jajko. Rozprowadź równo masę po cieście na dnie tortownicy. Zatop w masie figurkę lub grosik i zakryj z wierzchu jabłkami.

Włóż blachę do piekarnika i nagrzej go do 200°C. Postaw tortownicę na blasze i zmniejsz temperaturę do 180°C. Piecz 45 minut, aż ciasto nabierze ciemnozłocistej barwy. Gdyby za szybko się rumieniło, przykryj je natłuszczoną folią.

