

MIREILLE GUILIANO



Francuzki nie tyja

**KSIĄŻKA
KUCHARSKA**

MIREILLE GUILIANO



Francuzki nie tyja

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Z angielskiego przełożyła
ŻANETA DELICKA





OWSIANKA ZE SKÓRKĄ CYTRYNOWĄ I SUSZONYMI ŚLIWKAMI

• 4 PORCJE •

*1 szklanka płatków
owsianych*

2½ szklanki wody

szczypta soli

2 łyżki miodu

skórka starta z 1 cytryny

1 łyżeczka masła

*¼ szklanki mleka
(2% tłuszczu)*

*½ szklanki suszonych
śliwek bez pestek,
posiekanych*

1. W średniej wielkości rondelku połącz płatki owsiane z wodą oraz solą i doprowadź do wrzenia. Gotuj na małym ogniu 3–4 minuty, co jakiś czas mieszając.
2. Dodaj miód, skórkę z cytryny, masło oraz mleko i delikatnie wymieszaj. Gotuj minutę, następnie wrzuć suszone śliwki i ponownie starannie wymieszaj. Podawaj od razu.

UWAGA: *To danie działa rozgrzewająco i w dni robocze stanowi doskonałe śniadanie „na drogę”, miłą alternatywę zimnego jogurtu czy tostu!*



OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM

• 4 PORCJE •

*1 szklanka płatków
owsianych*

2½ szklanki wody

szczypta soli

*2 łyżki masła
orzechowego*

*1 banan, pokrojony
na plasterki*

*⅓ szklanki mleka
(2% tłuszczu)*

½ łyżeczki masła

1. W średniej wielkości rondelku połącz płatki owsiane z wodą oraz solą i zagotuj.
2. Gotuj 5 minut, co jakiś czas mieszając. Dodaj masło orzechowe, banana, mleko, masło i delikatnie wymieszaj. Gotuj jeszcze minutę i podawaj.



MAGICZNY BULION Z PORA

• PORCJA DLA 1 OSOBY NA WEEKEND •

To jeden z najpopularniejszych przepisów z mojej książki *Francuzki nie tyją*, postanowiłam więc umieścić go tu. Kiedy książka wyszła, w prasie rozpisano się o porach, a ja zaczęłam dostawać wiele e-maili od czytelniczek. Oskarżono mnie nawet o spowodowanie deficytu porów w USA. (Słowo daję, nie bujam). Wygląda na to, że wiele osób dzięki mnie dowiedziało się lub przypomniało sobie o istnieniu pora – jedni zakochali się, innych to warzywo odrzuca. Faktem jest, że trzeba przywyknąć do przykrego zapachu, jaki wydziela się podczas gotowania, ale por jest tak wdzięcznym warzywem – na zimno i na ciepło – że jestem w szoku, kiedy ludzie nim gardzą. Bardzo zdrowy, należy do moich ulubionych warzyw. Magiczny bulion z pora często bywa źródłem nieporozumień. Jest to elegancka, lekka zupa, świetnie nadająca się na lunch, zwłaszcza w akompaniamencie sałatki z polanych oliwą liści pora.

Nie oglądając się na nic, zamieszczam ten przepis w niniejszej książce jako pierwszy krok do odchudzania i dobrego samopoczucia i jako trick stosowany tradycyjnie przez Francuzki, przynajmniej w moich sferach. Po pierwsze, ponieważ por jest łagodnym środkiem moczopędnym, pomaga oczyścić krew i nerki, wypłukując z organizmu toksyny. Jestem zwolenniczką łagodnego detoksu co jakiś czas. A ponieważ picie wyłącznie bulionu z pora przez 48 godzin oznacza gwałtowne zmniejszenie ilości spożywanych pokarmów, ludzie tracą pół kilo lub kilo dzięki samemu zabiegowi, a dodatkowo pół kilograma wskutek utraty wody. I, *voilà*, w poniedziałek rano ważysz już kilo lub półtora mniej. I tyle. Nie jest to dieta, którą stosuje się przez cały tydzień, czy co miesiąc. Po prostu co jakiś czas, gdy poczujesz potrzebę oczyszczenia się i szybkiego zrzucenia kilograma czy dwóch dla poprawy samopoczucia, zafunduj sobie weekend (czy choćby tylko 24 godziny) pod znakiem bulionu z pora. Cieszy mnie, że wiele osób zaprzyjaźniło się z porem (nie tylko z Magicznym Bulionem z Pora) i z przyjemnością odpowiadam w tej książce na częste prośby o więcej przepisów na pory, czy to w postaci sałatki, czy jako dodatek do ryb, makaronu, czy – najprościej – z wody.

*1 kg porów
woda do zalania porów
w dużym garnku*

1. Umyj pory i starannie opłucz, żeby pozbyć się piasku i ziemi. Odetnij końce zielonych części, pozostawiając białe w całości z odrobiną zieleni. (Zostaw resztę zielonych liści na wywar do zup).
2. Włóż pory do dużego garnka i zalej wodą. Doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykrywką 20–30 minut. Odlej płyn i zachowaj na później. Pory przełóż do miski.

UWAGA: Wywar (podgrzany lub w pokojowej temperaturze) należy pić w szklance co 2, 3 godziny. Jeśli zgłodniejesz lub uznasz, że czas na posiłek, możesz jeść same pory, w ilości ½ szklanki na raz. Skrop kilkoma kroplami oliwy z pierwszego tłoczenia i soku z cytryny. Delikatnie posól i popieprz. Możesz dodać siekanej natki pietruszki. To będzie twoje jedzenie przez dwa dni aż do niedzielnego obiadu, kiedy wolno ci zjeść kawałek mięsa bądź ryby (10 do 15 dag; nie wracaj od razu do dawnej wagi!) z dwoma duszonymi na parze warzywami, przyprawionymi odrobiną oliwy i ziół, i owocem.



ZUPY



ZUPA Z DYNI PIŻMOWEJ

• 4 PORCJE •

1 średnia dynia piżmowa
(ok. 1 kg mięszu)
obrana,
przepotwiona,
oczyszczona z pestek
i włókien

2 łyżki oliwy

2 łyżki masła

1 duża biała cebula,
grubo posiekana

2 ząbki czosnku, obrane
i posiekane

½ łyżeczki świeżo startej
gałki muszkatołowej

3 gałązki świeżego
tymianku

3 świeże liście szatwii
plus 4 do przybrania

3 marchewki, obrane
i grubo posiekane

1 jabłko Granny Smith,
obrane, wydrążone
i posiekane

4 do 5 szklanek bulionu
drobiowego

sól i świeżo zmielony
pieprz

1. Pokrój dynię w kostkę o boku 1 cm i odstaw.
2. Rozgrzej oliwę i masło w dużym garnku postawionym na dość silnym ogniu. Dodaj cebulę i czosnek i smaż 4 minuty, aż zmiękną i wypuszczą zapach. Dodaj gałkę, tymianek, szalwię i mieszając, smaż jeszcze minutę. Dołóż dynię, marchew, jabłko i wlej cztery szklanki bulionu. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i przykryj. Gotuj 20 minut, aż warzywa będą miękkie.
3. Wyjmij z zupy gałązki tymianku i szalwię. Przelej zupę do blendera i zmiksuj na gładki krem. Jeśli będziesz chciała ją rozcieńczyć, dolej ostatnią szklankę bulionu. Przypraw do smaku solą oraz pieprzem i podawaj na ciepło.

UWAGA: *Podsmażone na maśle liście szatwii są doskonałym uzupełnieniem naturalnej słodczy zupy. Wystarczy na małej patelni postawionej na średnim ogniu roztopić 3 łyżki masła, kręcąc nią od czasu do czasu, a potem wrzucić całe liście szatwii i smażyć 1–2 minuty, aż zbrązowieją i nabiorą chrupkości. Rozlej zupę do misek i przybierz każdą liśćmi szatwii. Polej masłem.*

ZUPA ZIMOWA

• 4 PORCJE •

50 dag ziemniaków,
obranych
i pokrojonych
w kostkę o boku 1 cm

25 dag marchwi, obranej
i pokrojonej
na plasterki

25 dag porów, tylko
białych części,
umytych
i pokrojonych
na plasterki

sól i świeżo zmielony
pieprz

2 łyżki drobno posiekanej
natki pietruszki

1. W dużym garnku zalej wodą ziemniaki, marchew i pory. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień na średni i przykryj garnek. Duś jarzyny 20 minut, aż będą miękkie.
2. Zdejmij garnek z ognia i ostrożnie przełóż warzywa do blendera. Miksuj, podlewając wywarem z warzyw, by osiągnąć gęstość, która ci najbardziej odpowiada. Uważaj, żeby nie zmiksować zupy za mocno, bo uwolniona z ziemniaków skrobia może jej nadać kleistą konsystencję. Przypraw do smaku solą oraz pieprzem, przybierz natką i podawaj na ciepło.