

Cytrusy cudowny dodatek do posiłków

Pomarańcza, grejpfrut, cytryna czy też mandarynka... Dodają smaku i aromatu i sprawiają, że zimowe dni stają się piękniejsze, z tych owoców możecie przygotować różne dania.



rańczy możecie przyrządzić różne typy sosów. Starta skórka z pomarańczy doda specyficzny smak sosowi karmelowemu czy czekoladowemu. Używa się jej również do sałatek owocowych. Według antycznych greckich medyków, każdy pokarm wpływa na stan ciała i ducha człowieka. Pomarańcz znana była jako źródło energii. Być może dlatego właśnie szklanka soku z pomarańczy to cudowny początek dnia. Z pomarańczą Walencja możecie być pewni, że tak będzie.

Gorzki ale słodki

Pod grubą skórą z grejpfruta kryje się albo jasno żółte albo czerwone wnętrza, mimo, że jest lekko gorzkawy, używa się go do przystawek czy deserów. Ze skórki grejpfruta można zrobić słodycze. Zanim zrobi się coś słodkiego ze skórki grejpfruta, należy ją zalać wodą i odczekać, by straciła swoją gorycz. Potem potniemy skórkę i wrzucimy do syropu z cukru i podgotujemy na małym ogniu. Tego typu słodkość można spożywać zarówno samą jak i jako dodatek do potraw wraz z kolendrą czy też do sałat zielonych i owoców morskich.

Lekko kwaśne jest dobre

Sok z cytryny i startą skórę można użyć do marynat, sosów i niektórych gorących zimowych napojów. Wystarczy wymieszać z oliwą z oliwek i uzyskacie znakomitą marynatę do mięs. Grubo pokrojona cytryna wraz ze skórką będzie znakomitą dodatką do gulaszu mięsnego. Zanim wstawicie kurczaka do piekarnika, możecie go skropić sokiem z cytryny. Przyrządzając kuskus na parze, zamiast wody dodajcie bulion mięsny lub warzywny z sokiem z cytryny. Przy cytrynie pamiętać należy, że biała część skórki nie sprawi, że potrawa będzie kwaśna lecz nada jej gorzki smak.

Największy wybór w mandarynkach

Mandarynka słynie z tego, że ma najwięcej rodzajów. Mandarynka jest najczęściej spożywanym na świeżo cytrusem. Mandarynka będzie dobrze pasować ze zwykłymi buraczkami. Możecie użyć mandarynki by przyozdobić takie desery jak tiramisu czy sernik. Oczywiście, że mandarynkę możecie użyć do zrobienia takich deserów jak suflet, pudding krem czy lody. Tutaj rada by robiąc desery dodawać mniej cukru. Ponieważ mandarynka może być wystarczająco słodka.

Przyciągające wzrok nawet latem, swym pomarańczowym kolorem cytrusy, zimą dodają specyficznego smaku wszelkim przyrządzanym potrawom. W zimne dni cytrusy dodadzą takiego smaku jaki chcemy sycącej sałatce zimowej, zupie, czy pełnemu przypraw gorącemu posiłkowi albo słodkim wypiekiem. By przyrządzić posiłek wykorzystaj wszelkie bogactwo owoców; do sosów sok z cytrusów, do głównego dania jako jeden ze składników, wewnątrz cytrusa, a jako aromatyczną przyprawę użyjcie skórkę.

Sekret pomarańczy

Sałatki, przystawki czy główne dania, najczęściej używa się do ich przygotowania pomarańczy. Używając soku z cytryny i poma-

rańczy z dodatkiem oliwy z oliwek, możecie zrobić na przykład sos do duszonej wołowiny czy jagnięciny. Pomarańcza wykazuje w najwyższym stopniu dopasowanie się w różnych kombinacjach, ukazując swoje najlepsze strony. Takie pomarańcze jak Navel czy Walencja, z rodzaju pomarańczy z czerwonym mięszem, najlepiej pasują z czerwoną cebulą, oliwką, granatem, różnymi rodzajami zielonej sałaty. Wyciskając sok z kwaskowych poma-



NAJŚWIEŻSZE I NAJAROMATYCZNIJSZE SĄ TURECKIE CYTRUSY, MOŻECIE JE WYKORZYSTAĆ DO WYKREOWANIA ZARÓWNO SŁONEGO JAK I SŁODKIEGO SMAKU. PRZYGOTUJcie SIĘ DO NOWYCH DOŚWIADCZEŃ W KUCHNI.



PRZEPYSZNE MUFFINKI pełne witamin z tureckich cytryn

Dla tych co uwielbiają cytryny specjalna muffinka,
zarówno ciasto jak i krem są cytrynowe!

Babeczka muffinka

3 jajka
1,5 szklanka cukru
1 szklanka mleka
1 szklanka oleju
2,5 szklanki mąki
2 łyżeczki startej skórki z cytryny
2 łyżki stołowe soku z cytryny
1 opakowanie proszku do pieczenia
3 jajka oraz 1,5 szklanki cukru ucierać tak długo, aż osiągną kremową konsystencję. Dodajemy; tłuszcz, mleko, sok z cytryny oraz skórki z cytryny i mieszamy wszystkie składniki razem na jednolitą masę. Na koniec dodajemy mąkę i proszek do pieczenia i ucieramy tak długo, aż uzyskamy jednolitą masę. Przebrać ciasto do papierowych foremek do muffinek i piec w piekarniku nagrzanym do 175°C przez około 25-30 minut. Z tego przepisu otrzymacie 24 muffinki. Jeżeli wolicie to możecie zrobić 12 sztuk, wystarczy wartości składników podzielić na pół.

Wypełnienie muffinki;

1 opakowanie śmietany kremówki (200 ml/300 g białej czekolady)
Zagrzać śmietanę w rondelku o podwójnym dnie, aż się zagotuje. Rozprowadzić śmietanę po

drobno posiekanej czekoladzie i jak będą kompletnie przykryte odczekać kilka minut. Roztopione w śmietanie kawałki czekolady dokładnie mieszamy trzepaczką, aż osiągniemy jednolitą masę, pozostawiamy do przestygnięcia. Upieczone i wystudzone muffinki nacinamy nożem, tak by powstała dziurka, przez którą dodamy białą czekoladę, kawałkiem muffinki ze środka zamykamy muffinę.

Lukier na muffinę :

500 g cukru pudru/ 250 g masła/ 2 łyżki stołowe soku z cytryny/ 2 łyżki stołowe mleka/ 1 łyżeczka startej skórki z cytryny/ 1 opakowanie cukru waniliowego.
Masło w temperaturze pokojowej i połowę cukru pudru ubijać mikserem jeżeli nie ma to trzepaczką, aż do uzyskania kremowej masy. Pozostały cukier puder i skórki z cytryny ugnieść w rękach i dodać do ubitego masła. Na koniec dodajemy mleko, sok z cytryny oraz cukier waniliowy, przekładamy do rękawa cukierniczego z końcówką gwiazdą. Po schłodzeniu przez ok 5 min w lodówce, lukier jest gotowy do ozdabiania muffinek.

Tylko to pozostaje, abyście wyrobowali ten smaczny przepis!

CHRUPIĄCA kaczka pomarańczowa

Oto przepis na pyszną chrupiącą kaczkę pomarańczową by urozmaicić Noworoczny wieczór. Jeżeli będziecie chcieli to możecie go również wykorzystać na inne szczególne dni.

Składniki

60 g rodzynek
500 g kaczyc piersi
500 ml soku z pomarańczy
50 g cukru
5 łyżek stołowych sosu sojowego

Przygotowanie

1. W letniej wodzie namoczyć rodzynek
2. Piersi z kaczki oczyścić i położyć tak by część ze skóry znalazła się na spodzie, podsmażyć bez tłuszczu na rozgrzanej patelni.
3. Obrócić mięso i krótko podsmażyć część bez skóry.
4. Przełożyć piersi kaczki do uprzednio rozgrzanego piekarnika i piec w 120°C aż do zrumienienia.
5. Zawinąć piersi kaczki w folię aluminiową i pozostawić na ok 15 min w ciepłym.
6. Usunąć nadmiar tłuszczu z patelni i wlać sok z pomarańczy oraz dodać rodzynek i gotować aż do redukcji płynu o ¼ (wg uznania można posłodzić).
7. Dodać sos sojowy i gotować, zredukować płyny aż do zgęstnienia sosu.
8. Przełożyć piersi z kaczki z piekarnika na patelnię i poddać je glazurowaniu.
9. Następnie przełożyć piersi kaczki na talerz i połączyć pozostałym sosem, podawać z ulubionymi dodatkami (warzywa lub ryż)



Sałatka z grejpfruta i awokado

Źródło zdrowia w sezonie zimowym, depozyt witaminy C, która pozwala zwalczać infekcje, grejpfrut; pokrojony w cienkie plasterki świeże awokado pokrojone w kostkę oraz chrupiące liście szpinaku wszystko w miseczce, tak stworzymy przepis smaczny i lekki.

Składniki

2 dojrzałe awokado
2 średnie soczyste grejpfruty
200 g młodego szpinaku (ogórek, małe i chrupiące listki szpinaku)
½ szklanki ziaren granatu

Sos do sałaty:

½ cebuli perłowej
1 łyżeczka oregano
skórka otarta z 1 cytryny
3 łyżki stołowe
2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 łyżka stołowa cukru
½ łyżeczki soli

Porada

Jeżeli włożycie awokado do papierowej torebki razem z jabłkiem lub bananem i poczekać, to uzyska odpowiednią miękkość. Jeżeli awokado będzie dojrzałe to nie przetrzymujcie go dłużej, w przeciwnym razie, kremowe wnętrze owocu awokado poczernieje i się zepsuje.

Przygotowanie

1. By przygotować kwaskowy w smaku i oleisty sos do sałaty (vinaigrette) należy pokroić cienko wcześniej obraną ze skóry cebulę perłową.
2. Do małej miski wrzucamy, startą na małych oczkach skórkę z cytryny, świeżo wyciśnięty sok z cytryny, oregano, oliwę z oliwek, cukier, sól i pokrojoną cebulę, mieszamy za pomocą blendera.
3. Właściwy smak sałatce dodadzą grejpfruty, by je przygotować należy w średnich soczystych grejpfrutach z góry i ze spodu usunąć po pół centymetrowej grubości okręgi.
4. Jeden grejpfrut pokroić w cienkie plasterki. Na drugim grejpfrucie zrobimy inne



zabiegi. Za pomocą ostrego noża zwracając uwagę na linie na owocu, wydobyć z błonek plastry. Grejpfrut pozbawiony skóry i błonek będzie doskonale pasował do sałatki.

5. Awokado należy przekroić na pół za pomocą ostrego noża, usunąć pestkę i pokroić w małą kostkę.

6. Młody szpinak wypluć w dużej ilości

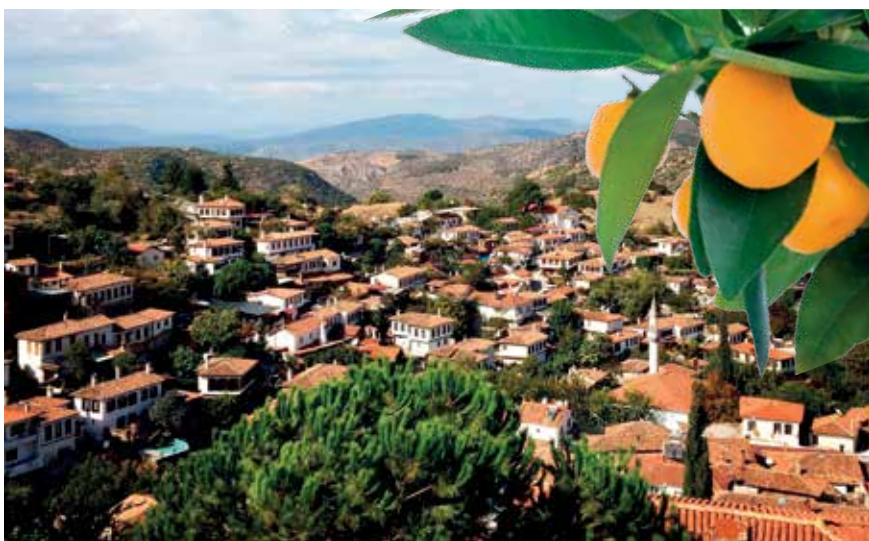
wody, tak by nie uszkodzić liści i uważnie osuszyć w suszarce do sałaty.

7. Wymieszać w głębokiej misie, plastry grejpfruta, pokrojone w drobną kostkę awokado oraz młody szpinak.

8. Dodać ziarenka granatu, uprzednio oczyszczone z białych skórek. Sałatkę poleć wcześniej przygotowanym sosem i zaraz podawać. Smacznego!

Historyczna wieś rozłożona wśród mandarynkowych sadów

Czy jesteście gotowi by odkrywać położoną na wzgórzu wśród mandarynkowych sadów, egejską wioskę w której czas stanął w miejscu, wioskę Sirince? Fantastycznie położona, bogata w historię i otoczona antycznymi miastami wioska Sirince czeka na Was.



Odczucia jakie w Was zostawi to zapachy i smaki które najbardziej utkwiają Wam w pamięci. Jak pamiętam Sirince? Zanim wjechało się na stromą górę, gdzie leży wioska przez otwarte okno, samochód przepelniał zapach kwiatów mandarynkowych. Nie ma lepszej od tej ceremonii powitalnej! Znajdująca się około godziny drogi od Izmiru wioska, nie na darmo odwiedzana jest co roku przez setki a nawet tysiące ludzi z kraju i zagranicy. Ta położona na stromym wzgórzu wioska niedaleko od majestatycznych ruin antycznego Efezu, oczarowuje unoszącym się z sadów zapachem

kwiatów mandarynkowych, smakiem syropu z dzikiego bzu oraz trzaskiem drzew w palącym się kominku. Ten region posiada wszystko by zapewnić prosperowanie zarówno cywilizacji jak i cytrusom: Słońce, umiarkowany klimat i płodne ziemie. Sirince w jakiś sposób uchroniło się przed inwazją czasów nowoczesnych. Strome drogi wsi wybrukowane kamieniem i autentyczne domy są tego najlepszym dowodem. To znaczy, że jakie było Sirince 200 a może nawet 300 lat temu, takie jest teraz.

Żyjąc tu w czasach Bizancjum społeczność chrześcijańska, w latach 1300 wymieszala się z Turkami i w ten sposób ta piękna wioska stała się kosmopolityczna. Po wizycie w kościele św.



Demetriusza trochę dalej za kościołem rzuci się Wam w oczy fontanna z czasów osmańskich. Tu wąskie uliczki opowiadają o spotkaniu wzajemnie się przenikających architektur greckiej i osmańskiej. Wiecie co jest takie fajne w tym, że czas się zatrzymał w tej wiosce?

Na stromych uliczkach są restauracje w których możecie zakosztować smaków kuchni regionalnej, kawiarnie gdzie możecie się napić kawy po turecku przygotowywanej w gorącym pisaku. Oczywiście krajobrazy okolicy nie opuszczają Was i tu. Nie można też nie wspomnieć o lokalnym bazarze we wsi. Na bazarze możecie kupić, ręcznie robione mydła, autentyczną biżuterię, konfitury z mandarynek i innych cytrusów, suszone pomidory oraz owocowe wina. Sirince słynie z win. Zwłaszcza z win owocowych. Robi się wina ze wszystkich owoców które w regionie rosną a wina mandarynkowe należy do jednych z najsmaczniejszych win. Po udanych zakupach, na przerwę wstąpcie do Restauracji Artemis. To jedno z miejsc w Sirince, które koniecznie należy odwiedzić. Kamienny budynek restauracji był dawno temu szkołą wiejską, 20 lat temu został odrestaurowany i powstała w nim restauracja. Wchodząc do budynku nie zapomnijcie spojrzeć na stare fotografie opowiadające historię wsi i ludzi.



CZeka na Was wizualna uczta z tymi ciągnącymi się kilometrami, egejskimi sadami mandarynkowymi historycznej wsi. Nie będziecie mieli dość tego wspaniałego smaku i witamin z konfitur z mandarynki i napojów.