



Przy**GOTUJ**
się na Święta





Koniec grudnia to czas, kiedy przygotowujemy ulubione potrawy kultywując świąteczną tradycję. To zwieńczenie całego roku pełnego wyzwań – co w 2020 odczuliśmy szczególnie mocno. Specjalnie dla zespołu JLL oraz wszystkich klientów i partnerów firmy przygotowałam 12 prostych przepisów, które wpisują się w polską tradycję świąteczną, a jednocześnie idą z duchem nowoczesności oraz ideą zero waste i „healthy life, happy life”. Wśród moich propozycji znajdziecie także przepis na trufle. Ich własnoręczne przygotowanie to nie tylko świetna zabawa dla dzieci i dorosłych, ale też wspaniały prezent dla najbliższych. Smacznego!

Klaudia Budny

Klaudia Budny
Masterchef



Przy**GOTUJ** się na święta z JLL

W czasach, kiedy świat stanął na głowie, wielu z nas marzy, by zaszyć się w przytulnym miejscu i poczekać na koniec 2020 roku. A czy jest coś bardziej kojącego niż aromaty świątecznych potraw oraz gotowanie dla naszych najbliższych i... nas samych?

W tym roku nasz charytatywny projekt świąteczny pachnie domową kuchnią. Mamy dla Was zestaw potraw (tradycyjnych, ale w nowoczesnym wydaniu), które można przygotować we własnym domu – dla tych lub z pomocą tych, z którymi spędzacie świąteczny czas. I mimo, że w tworzeniu receptur wsparła nas Klaudia Budny, finalistka MasterChef, wcale nie trzeba być mistrzem kuchni, by na ich podstawie stworzyć smaczne i zdrowe, a do tego nieskomplikowane dania. Wierzimy, że efekty kulinarnych eksperymentów wprawią Was w świąteczny nastrój!

Gorąco zachęcamy do dzielenia się naszymi przepisami z rodziną i przyjaciółmi.

Wy gotujecie, a my pomagamy! Nasza akcja to nie tylko coś od nas dla Was, ale też okazja, aby przekazać fundusze na cele charytatywne.

Kolejny rok z rzędu zrezygnowaliśmy ze świątecznych wysyłek prezentowych dla naszych klientów i partnerów biznesowych. Przekażemy natomiast środki Fundacji Siepomaga, która przeznaczy je na zakup sprzętu do tlenoterapii dla polskich szpitali.

Oczywiście Was również zachęcamy do wsparcia fundacji. Szczegóły akcji dostępne są na stronie naszej świątecznej kampanii

<https://www.bazabiur.pl/GotujzJLL>

Życzymy dużo zdrowia i bardzo wesołych Świąt!

Zespół JLL





– Rozdział I –

Na początek królowa polskiej kuchni, czyli zupa

Wigilijna bomba witaminowa, czyli krem z buraka na zakwasie

Kojący aromat świąt, czyli tradycyjna i pełna smaku zupa grzybowa z pietruszkowymi kluseczkami

– Rozdział II –

Czym byłoby święta bez grzybów?

Grzyby w wersji al forno, czyli chrupiące paszteciki z podgrzybkami i prawdziwkami

Wigilijny evergreen, czyli delikatne pierogi z kapustą i grzybami

– Rozdział III –

3 x P, czyli pożywne, pełnowartościowe i po prostu pyszne dania z ryb i warzyw

Śródziemnomorska inspiracja wigilijna, czyli pieczony pstrąg z pesto pietruszkowym

Tradycja idzie z duchem czasu, czyli zaskakująco delikatny karp w migdałach

Bałtycki twist, czyli aromatyczny śledzik w bazylu

Uczta dla (nie)mięsożerców, czyli uzależniający pasztet z soczewicy i marchwi

– Rozdział IV –

Czas na deser!

Włoska pasta na słodko, czyli conghilioni faszerowane makiem z sosem karmelowym i migdałami

Nie tylko pierniczki, czyli piernikowe muffiny z marchewki

Święta w wersji fit, czyli zdrowe i pyszne pieczone jabłko z bakaliami

Kulinaryny prezent, czyli prawdziwe trufle czekoladowe

ROZDZIAŁ I

Na początek królowa polskiej kuchni, czyli zupa

Wigilijna bomba witaminowa

czyli krem z buraka na zakwasie



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 2 h



Fit and healthy

1,5 l wywaru z warzyw
6 średniej wielkości buraków
½ cebuli
½ jabłka
2 ząbki czosnku
20 g masła
100 ml zakwasu z buraków
Sól, pieprz

Na początku obieramy i myjemy buraki. Pieczemy je przez około godzinę w temperaturze 180°C i odstawiamy do ostygnięcia.

W międzyczasie obieramy jabłko i wycinamy z niego gniazdo nasienne. Jabłko, cebulę, czosnek i buraki kroimy w plastry.

W garnku na maśle podsmażamy cebulę, dodajemy buraki, czosnek i jabłko, a całość dusimy około 15 minut.

Do garnka wlewamy połowę bulionu i gotujemy 30 minut pod przykryciem.

Całość miksujemy blenderem i dodajemy do niego zakwas* oraz sól i pieprz. Jeśli krem jest zbyt gęsty – dolewamy nieco więcej bulionu.

**Można kupić w sklepach spożywczych tak jak zakwas żytni do żuru. Można użyć również koncentratu buraczanego, który jest łatwiej dostępny.*

Kojący aromat świąt

czyli tradycyjna i pełna smaku zupa grzybowa z pietruszkowymi kluseczkami



Liczba porcji: 5



Czas przygotowania: 2,5 h



Zero waste*

Włoszczyzna (2 marchewki,
1 średni korzeń pietruszki,
kawałek selera, kawałek pora)

1 duża cebula

100 g suszonych prawdziwków

2,5 l wody

2-3 łyżki śmietanki 30%

2-3 liście laurowe

3 ziarna ziela angielskiego

2 gałązki świeżego tymianku

6-7 ziaren pieprzu

Sól, pieprz mielony

Grzyby moczymy w zimnej wodzie przez minimum 4 godziny (można to zrobić nawet dzień wcześniej, pamiętając, żeby po namoczeniu nie wylewać wody), a następnie kroimy na około 3 cm kawałki.

Włoszczyznę obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i wkładamy do dużego garnka. Zalewamy zimną wodą, dodając ziele angielskie, tymianek, liście laurowe i ziarna pieprzu, a następnie gotujemy na średnim ogniu.

W tym czasie cebulę w łupinie kroimy na grube plastry, opalamy nad płomieniem lub na patelni z niewielką ilością oleju (powinna nabrać czarnego koloru) i od razu dodajemy do gotujących się warzyw.

Po tym, jak warzywa zmiękną, a woda trochę się zredukuje, wyjmujemy włoszczyznę*, dodajemy grzyby i połowę wody, która została z namaczania grzybów. Całość gotujemy około 45-60 minut, aż grzyby będą miękkie.

Całość doprawiamy solą i pieprzem.

**włoszczyznę można pokroić w małą kostkę i dodać do zupy.*

Kluseczki:

2 jajka

100 g mąki pszennej

100 ml wody

Szczypta soli

Natka pietruszki

Kluski pietruszkowe

(możemy je przygotować w czasie gotowania zupy):

Siekamy drobno natkę pietruszki i przekładamy do głębokiej miski, do której dodajemy jajka i wodę, całość miksujemy blenderem, a następnie dodajemy mąkę i dokładnie mieszamy.

W niedużym garnku gotujemy wodę z dodatkiem soli.

Niewielką ilość ciasta przekładamy na płaski talerz i do lekko gotującej się wody „ściągamy” łyżką kawałki ciasta. Za każdym razem moczymy łyżkę we wrzątku, to ułatwia pracę!



ROZDZIAŁ II

Czym byłyby święta bez grzybów?

Grzyby w wersji al forno

czyli chrupiące paszteciki z podgrzybkami i prawdziwkami



Liczba porcji: 12 sztuk



Czas przygotowania: 1 h

2 płaty gotowego ciasta francuskiego

20 g suszonych prawdziwków

400 g mrożonych podgrzybków

1 średnia cebula

2 ząbki czosnku

2 łyżki bułki tartej

1 jajko

Mak do posypania

Olej

Sól, pieprz, rozmaryn lub tymianek

Farsz

Prawdziwki moczymy przez minimum 2 godziny, a podgrzybki rozmrażamy w temperaturze pokojowej.

Cebulę, czosnek i grzyby siekamy w drobną kostkę. Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej, dodajemy czosnek i cebulę i podsmażamy na złocisty kolor.

Następnie dodajemy grzyby. Całość doprawiamy solą, pieprzem, ziołami i chwilę smażymy. Na koniec dodajemy bułkę tartą. Farsz dokładnie mieszamy i odstawiamy do ostygnięcia.

Paszteciki

Rozwijamy i kładziemy płaty ciasta francuskiego jeden na drugi wyrównując krawędzie, a następnie równą warstwą rozkładamy farsz grzybowy pozostawiając pasek 5 cm bez farszu po dłuższej stronie ciasta, który smarujemy roztrzepanym jajkiem.

Ciasto (od dłuższej krawędzi) zwijamy w rulon. Część bez farszu powinna pozostać na koniec zwijania, co pozwala skleić krawędzie.

Rulon kroimy na 12 równych kawałków, które układamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

Każdy kawałek należy lekko przygnieść ręką, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać makiem.

Paszteciki pieczemy około 20-30 minut (aż się zrumienią) w 180°C.

Wigilijny evergreen

czyli delikatne pierogi z kapustą i grzybami



Liczba porcji: 50 sztuk



Czas przygotowania: 2,5 h



Zero waste*

Farsz

500 g kiszonej kapusty
70 g suszonych grzybów
1 średnia cebula

Ciasto

550 g mąki
350 ml gorącej wody
30 g masła
Sól, pieprz, majeranek

Farsz

Grzyby namocz przez całą noc w zimnej wodzie. Dzięki temu skróci się czas ich gotowania.

Kapustę przekładamy do garnka, zalewamy zimną wodą i gotujemy około 30 minut (od momentu, kiedy woda zacznie wrzeć).

Grzyby odsączamy, przekładamy do garnka, zalewamy zimną wodą, tak aby je przykryła i gotujemy około 45 minut do momentu, kiedy zmiękną.

Kapustę i grzyby odsączamy* i siekamy na około 1 cm. Cebulę kroimy w drobną kostkę i smażymy na maśle aż się zrumieni. Do niej dodajemy kapustę i grzyby i dusimy około 15 minut doprawiając solą, pieprzem i majerankiem.

Ciasto

Do miski wsypujemy mąkę.

W rondlu podgrzewamy wodę z masłem, którą dolewamy stopniowo do mąki.

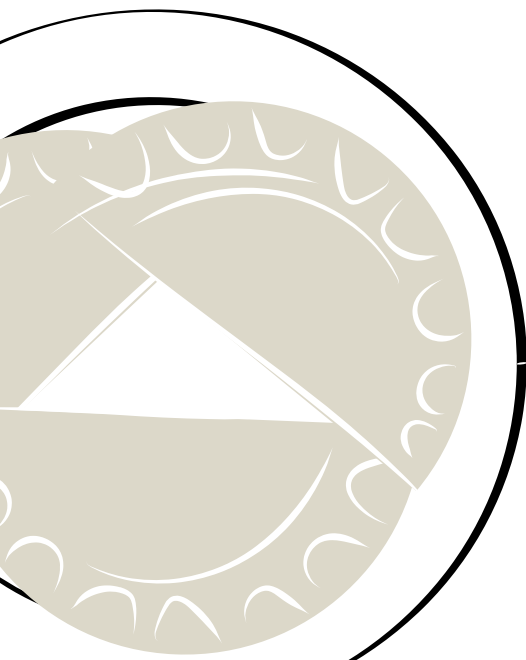
Zaczynamy zagniatą ciasto przez około 2-3 minuty, a następnie przekładamy je na blat/ stolnicę oprószoną mąką, i przykrywamy na 10 minut bardzo gorącą metalową miską (można ją zagrząć w piekarniku).

Ciasto wałkujemy, często je przekładając, żeby nie przykleiło się do blatu. Wycinamy kółka szklanką.

Na środek każdego kółka nakładamy 1 łyżkę farszu, składamy ciasto pół i mocno ściskamy.

W dużym garnku (około 5 l) nalej wody do 3/4 objętości, dodaj 1 łyżeczkę soli i zagotuj. Jak woda zawrze, to wrzuć 12-15 pierogów i delikatnie zamieszaj. Gotuj 3 minuty od wypłynięcia pierogów na wierzch.

**Wodę po grzybach wylewamy. Możemy też zostawić i dolać do zupy grzybowej lub użyć np. do risotto grzybowego.*



ROZDZIAŁ III

3 x P, czyli pożywne, pełnowartościowe i po prostu pyszne dania z ryb i warzyw

Śródziemnomorska inspiracja wigilijna

czyli pieczony pstrąg z pesto pietruszkowym



Liczba porcji: 4 sztuk



Czas przygotowania: 50 min



Fit and healthy

4 pstrągi - wypatroszone

Pesto:

Duża garść natki pietruszki
(około 1 szklanka)

2 niewielkie ząbki czosnku

Sok z połowy cytryny

1 łyżka łuskanego słonecznika

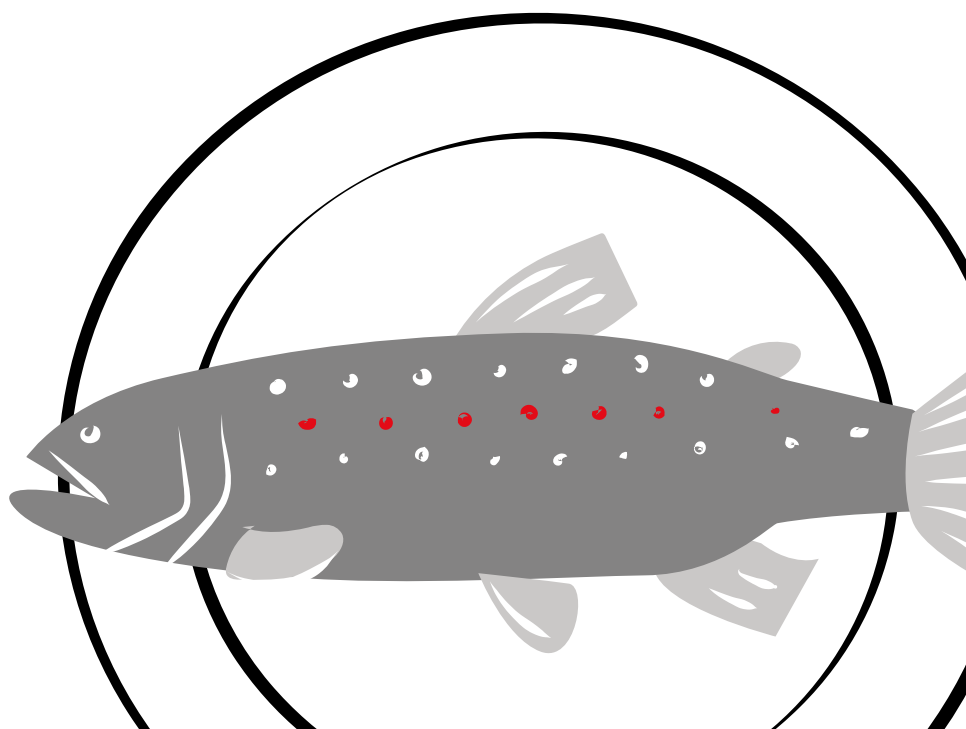
70 ml oleju lub oliwy z oliwek

Sól, pieprz

Do wysokiego naczynia wkładamy wszystkie składniki na pesto i miksujemy je blenderem na prawie jednolitą masę.

Ryby myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i z każdej strony nacieramy przygotowanym pesto.

Pieczemy na blaszce na papierze do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym około 20-30 minut w 180°C.



Tradycja idzie z duchem czasu

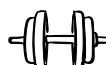
czyli zaskakująco delikatny karp w migdałach



Liczba porcji: 6-8



Czas przygotowania: 45 min



Fit and healthy

2 średnie filety karpia bez skóry

1 l mleka

2 jajka

3 ząbki czosnku

200 g migdałów w płatkach

Olej do smażenia (olej rzepakowy/
migdałowy/ tłuszcz kokosowy)

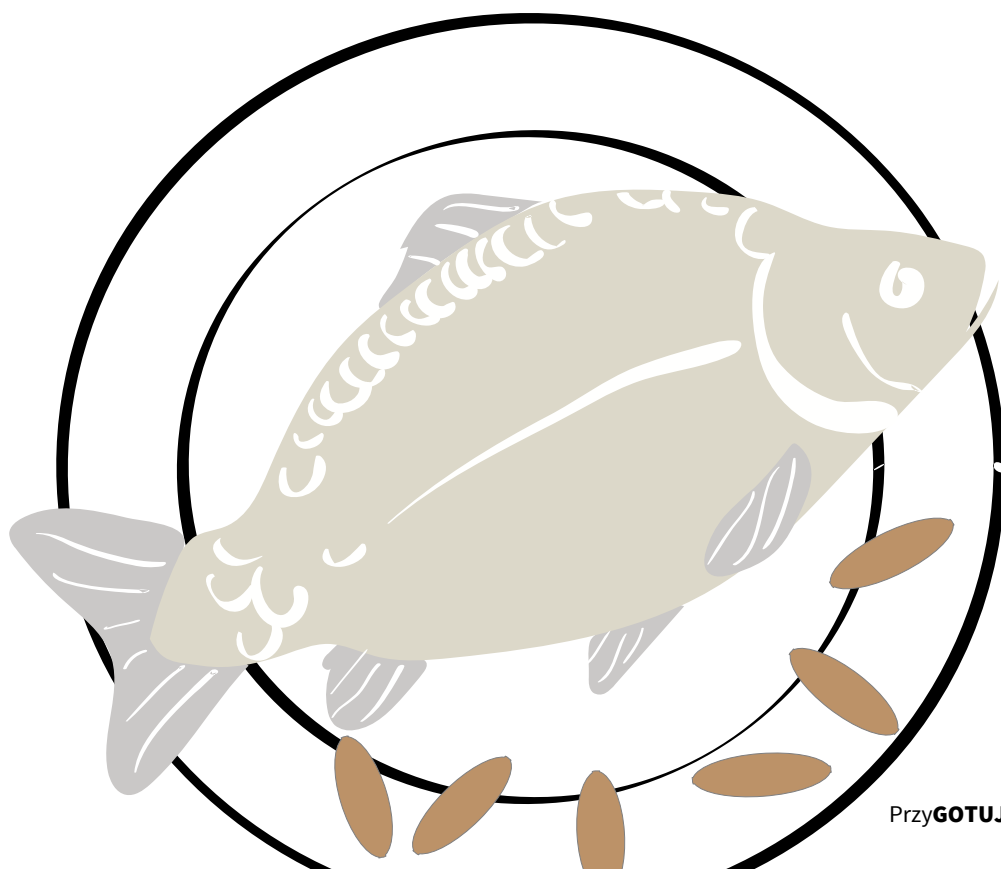
Sól, pieprz

Umyte filety wkładamy do dużej miski, dodajemy do nich plasterki czosnku, zalewamy mlekiem, przykrywamy (np. talerzem) i wstawiamy do lodówki na całą noc.

Odsączone z zalewy filety dokładnie osuszamy ręcznikiem papierowym i kroimy w poprzek na szerokie paski.

Roztrzepujemy jajka dodając 1 łyżkę zimnej wody. Migdały przesypujemy do miski. Filety doprawiamy solą i pieprzem, moczymy w jajku, a następnie dokładnie obtaczamy w migdałach.

Rybę smażymy na rozgrzanym oleju z każdej strony, aż się zrumieni. Jeśli migdały zaczną się przypalać, filety można dopiec tuż przed podaniem w piekarniku w 160°C przez około 10 minut.



Bałtycki twist

czyli aromatyczny śledzik w bazylii



Liczba porcji: 8



Czas przygotowania: 30 min

500 g śledzi matias

1 doniczka świeżej bazylii

1 mała czerwona cebula

1 ząbek czosnku

2 łyżki soku z cytryny

1 płaska łyżka ziaren łuskanego
słonecznika

100 ml oleju słonecznikowego

50 ml oliwy

Sól, pieprz

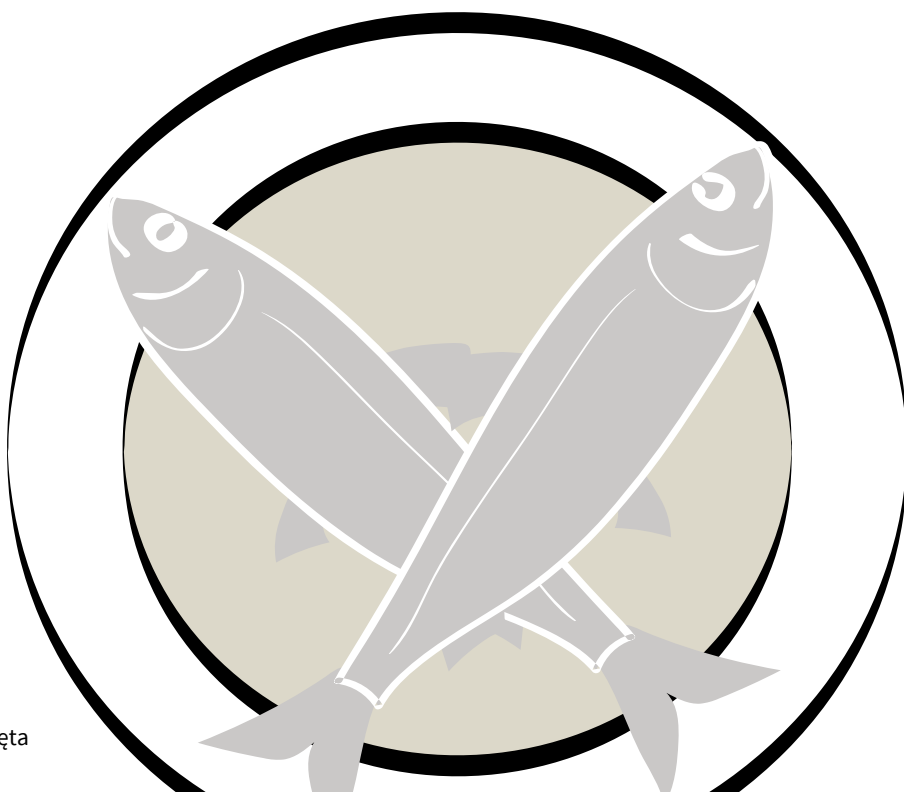
Śledzie odsączamy z zalewy, zalewamy zimną wodą i pozostawiamy na 2 godziny. Następnie zmieniamy wodę i ponownie odstawiamy na około 1-2 godziny, po czym odsączamy.

Olej, oliwę, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, słonecznik, szczyptę soli, pieprz i bazylię miksujemy blenderem.

Śledzie kroimy w duże romby, przekładamy do miski i polewamy pesto.

Czerwoną cebulę kroimy w drobną kostkę i dodajemy do śledzi. Dokładnie wszystko mieszamy.

Zabezpieczamy miskę folią spożywczą lub przekładamy śledzie do słoika. Odstawiamy do lodówki na 48 godzin.



Uczta dla (nie)mięsożerców

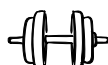
czyli uzależniający pasztet z soczewicy i marchwi



Liczba porcji: 10



Czas przygotowania: 2 h



Fit and healthy



Zero waste*

500 g marchewki*
100 g surowej kaszy jaglanej
300 g surowej czerwonej soczewicy
250 g ciecierzycy z puszki
2 łyżki oliwy
1 ząbek czosnku
600 ml bulionu jarzynowego
2 jajka
1 łyżeczka papryki wędzonej
½ łyżeczki słodkiej papryki
½ łyżeczki kurkumy
½ łyżeczki curry
50 g masła

Cebulę i czosnek siekamy na małą kostkę, a marchew ścieramy na tarce na grubych oczkach.

Na dużej patelni podsmażamy cebulę z czosnkiem. Następnie dodajemy marchew i smażymy jeszcze przez około 2-3 minuty.

Do marchwi wlewamy 250 ml bulionu i gotujemy aż zmięknie. Następnie dodajemy resztę bulionu, masło, suchą soczewicę oraz suchą kaszę jaglaną i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i pozostałymi przyprawami.

Gotujemy przez około 15 minut, aż składniki będą miękkie i wchłoną cały płyn. Pozostawiamy do ostudzenia.

Odcedzoną ciecierzycę miksujemy blenderem, dodajemy zawartość patelni i jeszcze przez chwilę blendujemy (masa nie musi być idealnie gładka, powinna mieć konsystencję hummusu).

Na koniec dodajemy jajka i dokładnie mieszamy.

Formę keksową wykładamy papierem do pieczenia, napętniamy masą i pieczemy przez około 1 godzinę w 180°C, piekarnik góra i dół. Pamiętajmy, aby przed pokrojeniem pasztetu go ostudzić!

**możesz wykorzystać wiórki z marchwi, które pozostają w sokowirówce po wyciśniętym soku.*



ROZDZIAŁ IV

Czas na deser!

Włoska pasta na słodko

czyli conghilioni faszerowane makiem z sosem karmelowym i migdałami



Liczba porcji: 5



Czas przygotowania: 1,5 h

300 g makaronu conghilioni

400 g gotowej masy makowej

200 ml śmietanki 36% (schłodzona)

50 g migdałów w płatkach

100 g cukru

30 g masła

80 ml śmietanki 30%

Sos karmelowy (zamiast sosu można użyć także miodu)

100 g cukru wsypujemy na zimną patelnię i podgrzewamy aż się rozpuści i nabierze złotego koloru. Dodajemy 30 g masła, mieszamy i powoli dolewamy 80 ml śmietanki.

Faszerowany makaron:

Makaron gotujemy al dente, a następnie odcedzamy przelewając obficie zimną wodą, aby przerwać proces gotowania.

Migdały prażymy na suchej patelni.

Śmietankę 36% ubijamy na sztywno, a masę makową przekładamy do dużej miski i łączymy ją z ubitą śmietaną.

Tak przygotowaną masę nakładamy do makaronowych muszli, które układamy na talerzu i polewamy sosem lub miodem oraz posypujemy prażonymi migdałami.



Nie tylko pierniczki

czyli piernikowe muffiny z marchewki



Liczba porcji: 12 sztuk



Czas przygotowania: 45 min



Zero waste*

3 średnie marchewki lub 2 szklanki wiórek z marchwi po przeciśniętym soku*

120 ml oleju roślinnego

250 ml mleka

1 jajko

300 g mąki pszennej

150 g cukru trzcinowego

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody oczyszczonej

3 łyżeczki przyprawy piernikowej
(bez skrobi, sprawdź skład)

Do miski ścieramy obrane marchewki lub przekładamy wiórki marchwi. Dodajemy do niej olej, mleko, jajko i wszystko mieszamy różgą lub łyżką.

Następnie wsypujemy mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę oraz przyprawę piernikową i delikatnie mieszamy aż do połączenia się wszystkich składników (nie można robić tego zbyt długo).

Do formy na muffiny wkładamy papilotki, napełniamy je masą i pieczemy 20-25 minut w 180°C.

**możesz wykorzystać wiórki z marchwi, które pozostają w sokowirówce po wyciśniętym soku.*



Święta w wersji fit

czyli zdrowe i pyszne pieczone jabłko z bakaliami



Liczba porcji: 4



Czas przygotowania: 1 h



Fit and healthy

4 duże jabłka
50 g suchej kaszy jaglanej
30 g rodzynek
30 g żurawiny
6 suszonych śliwek
30 g łyżki orzechów włoskich
50 g orzechów laskowych
Miód
10 g kandyzowanej skórki
pomarańczowej
Cynamon
Mielony kardamon
1 laska wanilii

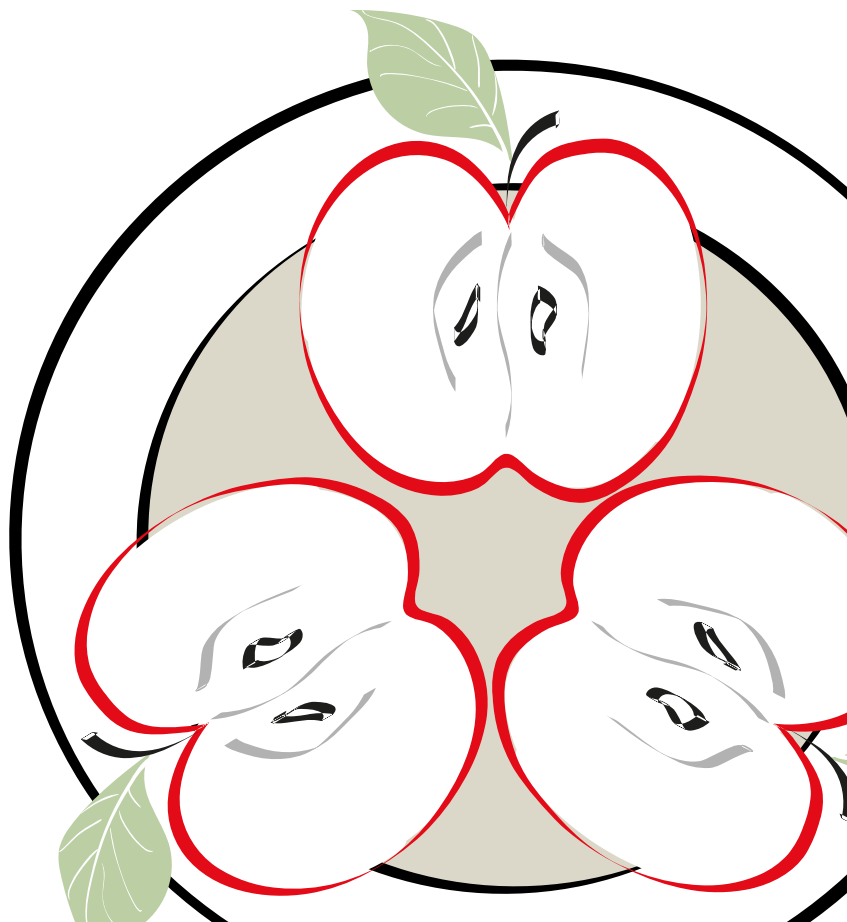
Kaszę jaglaną gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a śliwki kroimy w kostkę.

Odcinamy około 1/3 jabłka (część z ogonkiem) i wydrążamy środek, aby pozostała skorupka o grubości ścianek około 1 cm.

Miąższ z wydrążonego jabłka siekamy, mieszamy z kaszą, bakaliami, posiekanymi orzechami, 2 łyżkami miodu, ziarnami wanilii, szczyptą cynamonu i kardamonu.

Farsz nakładamy do jabłek, przykrywamy je odciętą wcześniej częścią, ustawiamy na wyłożonej papierem do pieczenia blasze i pieczemy przez około 25 minut w 180°C.

Przed podaniem polewamy miodem.



Kulinaryny prezent czyli prawdziwe trufle czekoladowe



Liczba porcji: 20-30 sztuk



Czas przygotowania: 2,5 h

Czekolada biała z kokosem

200 g białej czekolady

30 g słodkiej, płynnej śmietany 30%

30 g masła

Wiórki kokosowe

2 krople olejku migdałowego

Do metalowej miski wkładamy pokruszoną czekoladę, śmietanę i masło.

Rondelek, na którym wygodnie można ustawić miskę, w połowie napełniamy wodą i doprowadzamy wodę do wrzenia. Zmniejszamy nieco ogień, ustawiamy miskę na rondlu.

Gotujemy wodę dopóki czekolada w misce się nie rozpuści, mieszając zawartość co jakiś czas.

Kiedy masa robi się gładka, możemy zacząć dodawać dodatki smakowe. Można również stworzyć własne kompozycje smakowe zachowując proporcje.

Następnie pozostawiamy masy do ostygnięcia, najlepiej wstawiając je do lodówki.

Po kilku godzinach wyjmujemy miski z lodówki, małą łyżeczką nabieramy trochę masy, formujemy z niej kulkę o średnicy około 2-3 cm i obtaczamy w wybranej posypce.

Tak przygotowane trufle można przechowywać w lodówce do 7 dni.

Czekolada mleczna z pomarańczami i chilli

200 g czekolady mlecznej

60 g słodkiej, płynnej śmietany 30%

30 g masła

50 g kandyzowana skórka pomarańczy

1 op. chilli mielone

Czekolada deserowa z orzechami

250 g gorzkiej czekolady mi. 55% kakao

200 g śmietanki 30%

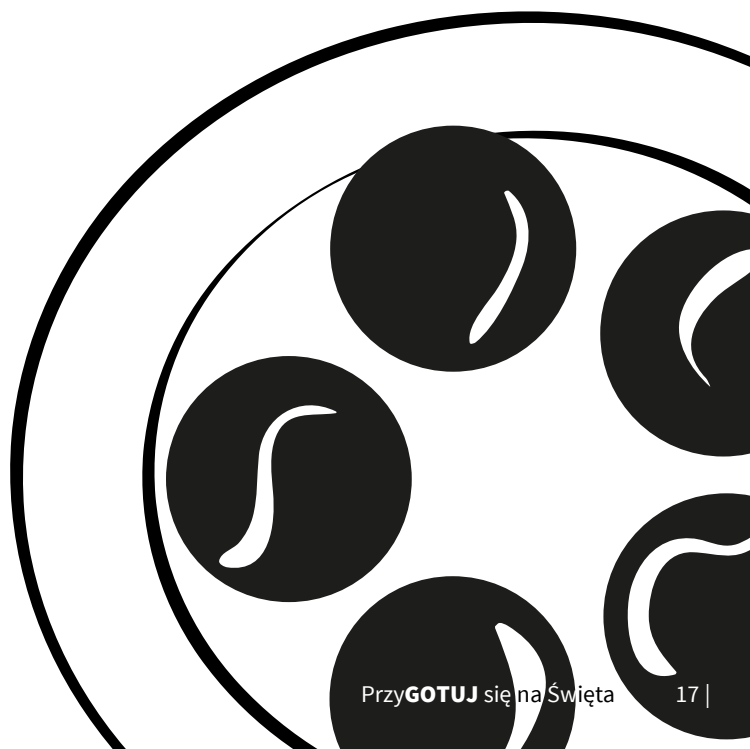
10 g cukru

50 g masła

30 g orzechów laskowych

30 g orzechów włoskich

Posypki: kakao, wiórki kokosowe, siekane orzechy, sezam, itp.





jll.pl

bazabiur.pl/gotujzjll

