

Przyjęcie pod chmurką

Latem, przy pięknej pogodzie, nie trzeba specjalnej okazji, aby urządzić przyjęcie w ogrodzie, na działce lub w jakimś zacisznym miejscu za miastem. Zaprośmy więc przyjaciół, przygotujmy poczęstunek i bawmy się oraz wypoczywajmy wśród bajecznej zieleni. Jakie na to przyjęcie przygotować potrawy?

Najlepiej takie, które można wcześniej przyrządzić w domu, np. sałatki, ciasto, oraz jakieś dania z mięsa albo ryby pieczone na ogrodowym grillu. Do tego różne napoje.

Szarlotka

Składniki

30 dag mąki, 10 dag masła lub margaryny, 10 dag cukru, żółtko, 2 łyżki kwaśnej śmietany, łyżeczka proszku do pieczenia, 1 kg jabłek (antonówek lub renet), 2 łyżki cukru pudru, sól

Sposób przyrządzania

Wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia. Masło wyłożyć na mąkę, posiekać nożem, dodać szczyptę soli i cukier, wbić żółtko, dolać śmietanę. Wyrobić ciasto, wstawić do lodówki na kilka godzin. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na małe plasterki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Z połowy ciasta zrobić placek, wyłożyć nim dno natłuszczonej i obsypanej mąką tortownicy; ulepić z ciasta wysoki brzeg. Nakłuć placek w kilku miejscach widelcem, wstawić do gorącego (200°C) piekarnika, lekko podpiec, ostudzić, nie wyjmując z formy. Rozłożyć na cieście pokrojone jabłka. Z pozostałego ciasta formować wałki grubości małego palca, ułożyć je na wierzchu w kratownicę, wstawić ciasto z powrotem do piekarnika i piec, aż się zrumieni. Gorące oprószyć cukrem pudrem, pokroić w trójkąty. Można podawać szarlotkę ciepłą. Przewozić w folii aluminiowej.

Zielona surówka

Składniki

Kapusta pekińska, 3 łodygi selera naciowego, 3 małe ogórki małosolne lub ogórek szklarniowy, zielona papryka, por, pęczek świeżej bazylii, 3 łyżki sosu winegret z czosnkiem

Sposób przyrządzenia

Wszystkie warzywa umyć. Kapustę poszatkować, łodygi selera obrać z włókien, pokroić w talarki, ogórki - wzdłuż na połówki lub ćwiartki, a następnie pokroić w plasterki. Z papryki usunąć gniazdo nasienne, pokroić ją w kwadraciki. Por pokroić w talarki. Liście bazylii posiekać. Wymieszać warzywa, połączyć sosem winegret.

Koktajl kakaowo-waniliowy

Składniki

Szklanka jogurtu naturalnego, pół szklanki śmietanki 12-proc., 2 łyżki kakao instant (z cukrem), 4 kulki lodów waniliowych



Sposób przyrządzenia

Jogurt i śmietankę wlać do blendera lub wysokiego pojemnika, dodać lody, kakao i dokładnie zmiksować (około 2 min). Brzegi dwóch wysokich szklanek zanurzyć w białku, a potem w cukrze. Wlać koktajl, posypać kakao i włożyć rurkę waflową. Jeśli chcemy przygotować koktajl o mniejszej zawartości tłuszczu, zamiast śmietanki możemy użyć mleka. 100 g - 115 kcal.

Purpurowy koktajl

Składniki

2/3 szklanki soku gruszkowego lub winogronowego, 1/4 szklanki soku z czarnej porzeczki, łyżeczka miodu

Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki wlać do shakera, włożyć kostkę lodu i wstrząsać minutę. Brzeg wysokiej szklanki zanurzyć w białku, a potem w cukrze. Wrzucić do szklanki kilka kostek lodu i przelać koktajl. Udekorować szklankę owocami spiętymi dekoracyjną szpatułką do mieszania koktajli. 100 g - 70 kcal

Koktajl poziomkowy

Składniki



Szklanka kefiru, pół szklanki śmietanki 12-proc., 20 dag poziomek lub truskawek, łyżka cukru pudru, 2 łyżki bitej śmietany, owoce do dekoracji

Sposób przyrządzenia

Poziomki lub truskawki umyć i osuszyć, wsypać do blendera lub głębokiego pojemnika, wlać dobrze schłodzony kefir, śmietankę, dodać cukier puder i dokładnie zmiksować (koktajl powinien być pienisty). Przełożyć do wysokich szklanek, udekorować bitą śmietaną i owocami. 100 g - 75 kcal.

Koktajl egzotyczny

Składniki

Po 1/3 szklanki soku pomarańczowego i ananasowego, ćwierć szklanki soku grejpfrutowego, łyżeczka soku cytrynowego

Sposób przyrządzenia

Soki wlać do shakera, włożyć kostkę lodu i wstrząsać około 3 min. Do wysokiej szklanki włożyć kilka kostek lodu, przełożyć koktajl, włożyć długą słomkę koktajlową. Udekorować szklankę plastrem pomarańczy i wisienką koktajlową. 100 g - 35 kcal.



Sałatka ogrodowa

Składniki



4-5 mięsistych twardych pomidorów, 4-5 cebul białych lub czerwonych, 2-3 ogórki sałatkowe, 2 pęczki szczypiorku, 2-3 strąki papryki w różnych kolorach, 15 dag bryndzy lub startego rokpolu, pęczek koperku, słoiczek majonezu, słoiczek sosu tatarskiego, oliwa, sok z cytryny lub ocet winny, cukier, pieprz, sól

Sposób przyrządzenia

Przygotować szklane naczynie (najlepiej w kształcie walca) o średnicy ok. 20 cm. Pokroić warzywa: pomidory - na części lub na półplasterki, cebulę - w kostkę, obrane ogórki - w półplasterki, paprykę - w paski lub grubą kostkę, szczypior - bardzo drobno. W szklanym naczyniu ułożyć produkty warstwami. Z wierzchu posypać warzywa pokruszoną bryndzą lub rokpołem, posiekany koperkiem i ustawić naczynie na stole na jakimś podwyższeniu. Wokół surówki ustawić sosjerki lub miseczki z majonezem, sosem tatarskim, dzbanuszki z oliwą i sokiem z cytryny albo octem winnym oraz przyprawy. Każdy uczestnik posiłku doprawia swoje porcje surówki tak, jak lubi. Taką surówkę można podać zarówno na przystawkę, jak i do drugiego dania. (100 g - 95 kcal).

Sos ziołowy

Składniki

Szklanka kwaśnej śmietany 12-proc., 2-3 łyżki majonezu (najlepiej niskotłuszczowego), łyżeczka musztardy, 3 jaja ugotowane na twardo, 4 łyżki posiekanych ziół: koperku, szczypiorku, natki pietruszki, bazylii albo melisy, pół łyżeczki cukru, sól



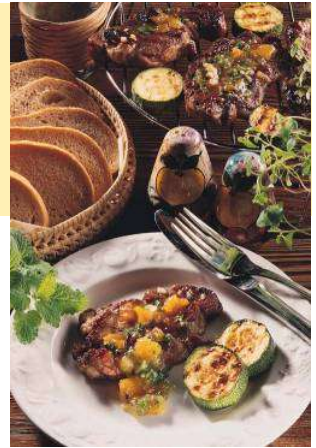
Sposób przyrządzenia

Śmietanę wymieszać z majonezem i musztardą, dodać zieleninę, przyprawy i jaja pokrojone w drobną kostkę. Jeszcze raz wymieszać. Podawać do mięs, ryb i warzyw z grilla. 100 g - 155 kcal.

Schab karkowy w glazurze

Składniki

1 kg schabu karkowego bez kości, łyżka majeranku lub kminku, kilka łyżek oliwy, grubo mielony pieprz, sól. Glazura: 2 łyżki musztardy francuskiej lub sarepskiej, 3 łyżki jasnego dżemu (z mirabelek, moreli, brzoskwiń lub pigwy), łyżka zielonego pieprzu marynowanego, 3 ząbki czosnku, pęczek natki pietruszki, sól



Sposób przyrządzania

Co najmniej 2 godz. przed grillowaniem podzielić karkówkę na 8 kawałków, lekko je zbić i uformować, opłukać, osuszyć, natrzeć oliwą i przyprawami, ułożyć w miseczce i wstawić do lodówki. Przygotować glazurę. Przeciśnięty przez praskę lub drobno posiekany czosnek utrzeć z solą i zielonym pieprzem, wymieszać z musztardą, dżemem i posiekaną natką. Zamarynowane kotlety upiec na grillu (po 6-8 min z każdej strony). Kiedy będą prawie gotowe, posmarować każdy glazurą za pomocą pędzelka i piec jeszcze chwilę. Upieczone kotlety rozłożyć na talerzach i połączyć pozostałą glazurą. Podawać z warzywami z grilla, sezonową surówką i pieczywem. 100 g - 285 kcal.

Sandacz z rusztu

Składniki

8 filetów ze skórą (po ok. 15 dag) z sandacza, 2 łyżki soku z cytryny. Marynata: 5-6 łyżek oleju słonecznikowego, 3 łyżeczki sproszkowanej łagodnej papryki, kilka kropli tabasco, po łyżeczce cukru i soli



Sposób przyrządzania

Składniki marynaty połączyć i dobrze wymieszać. Umyte i starannie osuszone filety nasmarować marynatą i odstawić na 30 min do lodówki. Następnie osuszyć na papierowym ręczniku. Jeszcze raz nasmarować marynatą i ułożyć na rozgrzanym ruszcie. Piec po 5-6 min z każdej strony, smarując w trakcie pieczenia marynatą. Gotowego sandacza jeść z ziemniakami upieczonymi w folii, surowymi warzywami i zielonym sosem. (100 g - 105 kcal).

Ponieważ większość ryb rozpada się w czasie grillowania, nie należy zdejmować skóry z filetów ani przetrzymywać ich na ruszcie zbyt długo. W niektórych sklepach można kupić specjalne koszyczki do pieczenia ryb na grillu.

