

Przemysław Muszyński

# GOTOWANIE DLA STUDENTÓW

Sprawdzone przepisy



**Szybko** ■

**Tanio** ■

**Smacznie** ■

**Kalorycznie** ■

Przemysław Muszyński

Gotowanie dla studentów

Wydanie pierwsze, Toruń 2011

ISBN: 978-83-61744-35-1

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Rozpowszechnianie całości lub fragmentu (innego niż udostępniony przez wydawnictwo) w jakiegokolwiek postaci, bez pisemnej zgody wydawnictwa, jest zabronione.

Zostań Partnerem wydawnictwa i zarabiaj na legalnym rozpowszechnianiu wydawanych przez nas publikacji. Szczegóły:

<http://EscapeMagazine.pl/pp>

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

<http://www.EscapeMagazine.pl>

Przemysław Muszyński

# Gotowanie dla studentów

EscapeMagazine.pl

# Spis treści

Wstęp

## CZĘŚĆ TEORETYCZNA

I. Najważniejsze składniki w Twojej kuchni

II. Podstawowe narzędzia kuchenne

III. Podstawowe techniki przyrządzania potraw

IV. Miary i wagi

## CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

O przepisach

Porady i informacje do przepisów

Porady

Informacje dotyczące niektórych składników

Informacje dotyczące niektórych potrawach

V. Śniadania i kolacje (31 przepisów)

VI. Zupy (16 przepisów)

VII. Dania z mięsa (19 przepisów)

VIII. Dania z drobiu (18 przepisów)

IX. Potrawy z ryb (18 przepisów)

X. Potrawy jarskie (30 przepisów)

XI. Potrawy za 5zł, biwakowe i partyzanckie (19 przepisów)

XII. Desery i lansowne przekąski na imprezy (23 przepisy)

# Wstęp

Studia to doskonały czas zabawy i (w mniejszym stopniu) nauki, ale także moment usamodzielnienia się i nabycia kilku życiowych umiejętności. Jedną z nich jest gotowanie. Wiem to z własnego doświadczenia, gdyż sam opanowałem tę sztukę na pierwszym i drugim roku studiów, gdy okazało się, że stołówka jest dwa razy gorsza i dwa razy droższa od wszystkiego, co ewentualnie umiałbym samodzielnie przyrządzić (do dziś nie wiem, jak oni to zrobili). Jednak nauczenie się gotowania samodzielnie z książek nie jest rzeczą łatwą. Teoretycznie na naszym rynku dostępne są dziesiątki, jeśli nie setki pozycji przeznaczonych dla młodych kucharzy. Jednak większość z nich kierowana jest do osób, które potrafią już, przynajmniej w minimalnym stopniu gotować. Posługują się też bardzo specyficznym językiem. Kto, będąc całkowitym laikiem jest w stanie powiedzieć, czym różni się pieczenie od smażenia lub duszenie od gotowania? Ja sam miałem na początku trudności ze zrozumieniem tych terminów. W tej książce wszystko zostanie wyjaśnione tak, aby każdy początkujący zrozumiał.

W tej książce, oprócz cennych porad, otrzymasz także przepisy. Są to dania, które sam przygotowywałem na studiach, po pracy lub na spotkania ze znajomymi. Dobrałem je tak, żeby zarazem były proste w przygotowaniu, tanie oraz jednocześnie zaspokajające większość potrzeb żywieniowych człowieka.

Jednocześnie starałem się, żeby zamieszczone przepisy były wyrafinowane, posiadały swój charakter, były zróżnicowane i składały się łatwo dostępnych produktów. Zdając sobie sprawę, że odbiorcami są studenci, starałem się unikać kosztownych, egzotycznych i rzadko spotykanych składników.

Wziąłem też pod uwagę, że w życiu młodego kucharza zdarzają się sytuacje podbramkowe, gdy oszczędność jest bardzo w cenie, więc w rozdziale jedenastym zebrałem zestaw przepisów na takie sytuacje. Nie gwarantuję, że każdy z nich wyniesie Cię dokładnie 5 złotych, ale wszystkie te dania będą tanie i pozwolą zapełnić brzuch wartościowym i smacznym pokarmem.

W rozdziale dwunastym umieściłem nieco bardziej ekstrawaganckie i wymagające przepisy. Każdy z nich jest bardzo łatwy w przyrządzeniu i gwarantuje zdobienie dobrego wrażenia na gościach.

Zapraszam do lektury!

Przemek

# CZĘŚĆ TEORETYCZNA

## I. Najważniejsze składniki w Twojej kuchni

### Kasza

Kasza to nasiona zbóż, pozbawione twardej powłoki i często lekko rozgniecione. Przed spożyciem kasza musi zostać ugotowana. W tym celu należy zanurzyć ją we wrzącej, osolonej wodzie i trzymać w niej około 20-30 minut (w zależności od rodzaju kaszy), aż napęcznieje i zrobi się miękka. Zasadniczo istnieje kilkanaście gatunków, przy czym do najważniejszych należą:

- **gryczana**, która jest wytwarzana z gryki i posiada dużą wartość odżywczą. Dzięki relatywnie dużej zawartości białka jest cenniejsza od kasz zbożowych, dostarcza dużo energii, zawiera też sporą dawkę mikroelementów oraz witamin (głównie B1 i PP)
- **jaglana** produkowana jest z ziaren prosa. Ma dużą wartość energetyczną oraz niewielkie ilości białka, zawiera też mało błonnika. W szczególności nadaje się dla małych dzieci, osób na diecie lekkostrawnej i bezglutenowej.
- **jęczmienna** jest najczęściej spożywana w naszym kraju. Spotyka się jej trzy rodzaje: pęczak, kaszę perłową i kaszę łamaną. Do jej wyrobu wykorzystuje się ziarno jęczmienia. Ma dość dużą wartość energetyczną, zawiera też relatywnie dużo białka. Stanowi bardzo dobre uzupełnienie dla głównego dania.
- **kuskus** stał się popularny w latach 90-tych na fali mody na zdrowe żywienie. Jest to rodzaj kaszy wytwarzanej z drobno mielonych ziaren pszenicy. Ma dość dużą war-

tość energetyczną, zawiera też dużo błonnika. Jednak w porównaniu z innymi kaszami jest bardzo ubogi w białko. Pochodzi z krajów arabskich, gdzie tradycyjnie spożywa się go razem z baraniną lub dynią.

To tylko jeden ze składników.

W pełnej wersji publikacji jest ich więcej.

## V. Śniadania i kolacje

### Bruschette włoskie

Składniki:

- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oregano
- 4 kromki pieczywa pszennego
- 2 pomidory
- 1 łyżeczka bazylii
- 4 plastry startego sera żółtego

1) Pomidory pociąć wrzątkiem i obrać ze skórek. Pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę.

2) Na suchej patelni położyć kromki chleba. Podpiekać, aż stwardnieją z obu stron i zrobią się chrupiące.

3) Położyć na nich pomidory, posypać ziołami i czosnkiem, a na wierzchu ułożyć po plasterze sera. Trzymać na ogniu, aż ser się stopi.



## Jaja marmurowe

Składniki:

- 12 jajek
- 2 litry mocnej, zielonej herbaty
- 2 łyżki sosu sojowego

1) Umieścić jajka w wodzie i zagotować. Gotować około 1-2 minuty, zdjąć z ognia i ostudzić.

2) Rozbić ich skorupki tak, by przerwać błonkę, ale zawartość jajek nie wypłynęła. Delikatnie umieścić z powrotem w naczyniu i zalać herbatą. Przyprawić sosem sojowym i doprowadzić do wrzenia.

3) Gotować około półtorej godziny, od czasu do czasu uzupełniając płyn.

Wskazówki: Jeśli zależy nam na wyrazistym kolorze jajek, można zastosować czarną herbatę (lepiej barwi) zamiast zielonej. Z tego samego powodu warto użyć ciemnego sosu sojowego.

To tylko dwa przepisy.

W pełnej wersji publikacji jest ich 174.

Pełna wersja:

<http://escapemagazine.pl/369702-gotowanie-dla-studentow>