

CHŁODNIKI najlepsze na upał

Zupa na zimno to obowiązkowa pozycja w letnim menu. To witaminowa bomba, która bosko orzeźwia i wzmacnia.

Lato w pełni. Dni skąpane w wakacyjnym słońcu, ulice pełne opalonych ludzi skrywających się pod kapeluszami i słonecznymi okularami. Uff, jak gorąco! Taka aura sprzyja odchudzaniu. W sezonie letnim zwiększamy swoją aktywność fizyczną, unikamy ciężkich potraw, a witaminy, błonnik i minerały przyswajamy, jedząc świeże, sezonowe warzywa i owoce. Mimo że w upalne dni nasz organizm broni się przed zbędnymi kaloriami, nie wykazując ochoty na ciężkostrawne dania takie jak zasmażana kapusta, kotlet schabowy czy grochówka, to coś trzeba jeść. Latem mamy apetyt na lekkie, świeże i orzeźwiający potrawy. Tutaj z pomocą przychodzą chłodniki – zdrowe, pełne świeżych warzyw, pachnące ziołami i kuszące kolorami. Bez względu na to, czy są gęste czy rzadkie, wytrawne czy słodkie, orzeźwiają i dostarczają niesamowite dawki witamin i minerałów. Jako mała dziewczynka na słowo „chłodnik” uciekałam z kuchni. Nie lubiłam szczególnie tych owocowych. A teraz nie wyobrażam sobie bez nich lata.

Feeria barw i smaków

Sezon „chłodnikowy” zawsze rozpoczynam od chłodnika litewskiego. Ważne jest, żeby był dobrze zakwaszony, np. octem jabłkowym, winnym lub sokiem z cytryny. Dzięki temu otrzymamy nie tylko piękny głęboki kolor, ale i wspaniały rzeński smak. Chłodnik litewski klasycznie przygotowuje się na śmietanie i podaje z jajkiem. Ja przyrządzam go na dużo lżejszych niż śmietana maślanec lub kefirze i serwuję z młodymi ziemniakami i twarogiem. Nigdy nie żałuję też rzodkiewki. Dodaję ją do chłodnika razem z drobno pokrojonymi liśćmi, bogatymi w witaminę C, żelazo, wapń oraz substancje odtruwające i odkwaszające organizm. Taki smakuje mi najbardziej. Inne, niedawno odkryte smaki to połączenie awokado i ogórków. Takie danie to delikatne, pastelowe odświeżenie. Ogórki są dietetyczne, zawierają dużo wody i cudownie gaszą pragnienie. Z kolei awokado ma mnóstwo aminokwasów, nienasyconych tłuszczów (w tym omega-3 i -6), a także białka. Taki chłodnik idealnie uzupełnia niedobory substancji odżywczych.



Beata Śniechowska
Zwycięzczyni II edycji kulinarnego show MasterChef, doktor inżynier, autorka książki „Smaki marzeń”. Prowadzi bloga (www.beatasniechowska.pl), jest gospodynią programu „Teraz kuchnia”. Jako stażystka renomowanych restauracji zdobywała wiedzę pod okiem mistrzów sztuki kulinarnej. Uważa, że kuchnia i sezonowość to synonimy.

Jednak mój ulubiony miks smaków kryje się pod postacią chłodnika melonowo-truskawkowego. Jego tajniki poznałam na stażu w „Bistro de Paris”. Jest słodkawy od skąpanych w słońcu dojrzałych owoców, z wyczuwalnym w tle imbirem i słonawym kozim serem. Ta oryginalna fuzja sprawia, że lato smakuje naprawdę niewiarygodnie!

Melonowy chłodnik z truskawkami i kozim serem

PRZYGOTOWANIE 15 MINUT + CHŁODZENIE
■ NA 4 PORCJE ■ **BARDZO ŁATWE**

10 truskawek
ok. 1/2 słodkiego, dojrzałego melona (np. kantalupa)
sok z 1 i 1/2 limonki
300-400 ml zimnej wody mineralnej
ew. syrop z agawy do smaku
ok. 60 g koziego sera
1 łyżka listków tymianku (np. cytrynowego)

- Truskawki myjemy, usuwamy szypułki. Melona obieramy i kroimy w mniejsze kawałki. Do miski miksera wkładamy melona i 5 truskawek. Wlewamy sok z limonki i 300 ml wody mineralnej (w razie gdyby zupa była zbyt gęsta, można dolać wody mineralnej). Miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Ewentualnie dosładzamy do smaku syropem z agawy.
- Resztę truskawek kroimy w bardzo drobną kostkę i dodajemy do zmiksowanych owoców. Chłodnik wstawiamy do lodówki na minimum 1,5 godziny do schłodzenia.
- Przelewamy do misek. Posypujemy rozkruszonym kozim serem i posiekanym tymiankiem.

Pastelowy chłodnik z ogórków i awokado z krewetkami

PRZYGOTOWANIE 15 MINUT + CHŁODZENIE
■ NA 4 PORCJE ■ **BARDZO ŁATWE**

1 dojrzałe awokado
2-3 łyżki soku z cytryny lub limonki
5 ogórków gruntowych
1 ząbek czosnku
1 łyżka posiekanego koperku
1 łyżka posiekanej bazylii
1 łyżka oliwy
300 ml bulionu warzywnego lub wody
250 ml jogurtu naturalnego
sól, pieprz do smaku
4 łyżki krewetek koktajlowych w zalewie, odsączonych, do dekoracji

- Awokado przekrawamy, usuwamy pestkę. Mięsz wybieramy za pomocą łyżki i przekładamy do wysokiego naczynia. Skrapiamy sokiem z cytryny. Ogórki myjemy, usuwamy końcówki i kroimy w mniejsze kawałki. Dodajemy do awokado razem z czosnkiem, koperkiem i bazylią.
- Wlewamy oliwę, bulion lub wodę i jogurt naturalny. Miksujemy na jednolitą masę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Wstawiamy do lodówki na ok. 1,5 godziny.
- Chłodnik przelewamy do misek i podajemy z dodatkiem krewetek koktajlowych.

Chłodnik z botwiny z gorącym ziemniakiem

PRZYGOTOWANIE 40 MINUT + CHŁODZENIE
■ NA 4 PORCJE ■ **BARDZO ŁATWE**

1 pęczek botwiny
2 łyżki octu winnego z białego wina
sól, pieprz do smaku
6 dużych rzodkiewek z liśćmi
1 duży ząbek czosnku
1/3 pęczka koperku, posiekanego
1/3 pęczka szczypiorku, posiekanego
500 ml maślanek lub kefiru
4 młode ziemniaki
100 g chudego twarogu

- Liście botwiny drobno kroimy, buraczki ścieramy na tarce o dużych oczkach, przekładamy do garnka. Dodajemy ocet i sól. Zalewamy 150-200 ml wody i zagotowujemy. Gotujemy 2-3 minuty. Studzimy.
- Rzodkiewki i czosnek ścieramy na tarce o dużych oczkach, liście rzodkiewki drobno kroimy. Przekładamy do miski, dodajemy koperek i szczypiorek. Zalewamy maślaną lub kefirem. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy z wywarem z botwiny i wstawiamy do lodówki do schłodzenia.
- Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie. Chłodnik serwujemy na zimno z przekrojonym na pół gorącym ziemniakiem i pokruszonym twarogiem.

ZDJ.: BBS, MONIKA BAGIŃSKA

