

*mini*  
ebook

*Jesień z VERA na talerzu*

Autorskie przepisy szefa kuchni Krzysztofa Żurka





---

# Jesień z VERA na talerzu

Jesień rozpieszcza nas obfitością i różnorodnością owoców, warzyw i grzybów! Jesienią nie tylko gromadzimy zapasy na długą zimę, ale również rozkoszujemy się bogactwem smaków, kolorów i aromatów. Jesień sprzyja miłośnikom kulinarnych wyzwań. Krzysztof Żurek przygotował dla Was wyjątkowe kompozycje, dzięki którym podbijecie podniebienia swoich gości i domowników.

## Dla kogo?

Mini książeczkę z przepisami na jesienne dania dedykujemy wszystkim tym, którzy uwielbiają gotować korzystając z darów, jakimi obdarza nas obficie ta piękna pora roku. Nasze propozycje nie są skomplikowane w przygotowaniu, ale są oryginalne. Bazują, nie tylko na jesiennych rarytasach, ale również na wybranych produktach marki VERA, którymi możemy cieszyć się przez cały rok.



---

# Na jaką okazję?

Nasze przepisy wykorzystasz na każdą okazję. Przystawki, lekkie dania główne i desery. Można ich użyć do przygotowania zarówno romantycznej kolacji, przyjęcia dla wyjątkowych gości, jak i domowego obiadu dla najbliższych. Z kolei propozycje słodkich deserów wykorzystasz wtedy, gdy będziesz miał akurat ochotę na coś słodkiego, ale niebanalnego.

# Wypróbuj już dziś!

Nie zastanawiaj się nad skomplikowanym menu.  
Daj się zaskoczyć niecodzienną kompozycją smaków!  
Sięgnij po nasze jesienne przepisy!  
Pobierz mini ebooka z 6 pomysłami na ciekawe  
i niecodzienne dania.  
Jesień z VERA na talerzu będzie wyjątkowa.



# Krzysztof Żurek

znany krakowski szef kuchni  
i ambasador marki VERA

Należy do pokolenia kucharzy, które w latach 90-tych zmieniło kształt polskiej gastronomii.

Tworzy ciekawe i niebanalne kompozycje dań. Jego styl to klasyczne i sezonowe smaki w nowoczesnych aranżacjach. Wieloletnie doświadczenie i wyobraźnia kulinarna pomagają mu tworzyć kunsztowne dania, które z powodzeniem można przygotować w domowych kuchniach i wpisać na stałe w rodzinne menu.

#gotujzvera



# Szatatka z karczochów i małży św. Jakuba

## składniki

1 słoik karczochów w zalewie VERA  
12 szt. świeżych małży św. Jakuba  
1 opakowanie sałaty roszponka  
oliwa do smażenia Pomace VERA  
2 ząbki czosnku  
pęczek zielonej pietruszki  
2 pomidory (sparzone i obrane ze skórki)  
liście świeżej bazylii  
oliwa Extra Virgin VERA  
ocet balsamiczny

## wykonanie

Karczochy wyjąć z zalewy, odsączyć i obsmażyć na oliwie na złoty kolor. Pozostawić do ostygnięcia. Zimne wymieszać z siekaną pietruszką, oliwą Extra Virgin, doprawić solą i pieprzem. Małże smażyć na mocnym ogniu z dwóch stron. Po usmażeniu trzymać w ciepłe. Z pomidorów wyciąć gniazda nasienne i pokroić w drobną kostkę. Wrzucić je razem z bazylią na rozgrzaną patelnię, tę samą na której smażyliśmy małże i lekko poddusić, aż pomidory puszczą sok.

Na talerzu ułożyć sałatę roszponkę, ułożyć na niej karczochy oraz małże św. Jakuba, połączyć sosem z pomidorów, oliwą i octem balsamicznym, dekorować bazylią.

Karczochy to wykwintne warzywo w smaku przypominające szparagi. Sprowadzamy je z Włoch. Mogą być oryginalnym dodatkiem do wielu dań.

czas przygotowania 15 MIN

na ile osób? 4

użyte produkty Vera





# Risotto z ciecierzycą, grzybami i oliwą truflową

## składniki

400 g ryżu Arborio  
½ dużego pora  
40 g masła klarowanego  
100 ml wina białego  
500 ml wywaru jarzynowego  
lub rosołu z kurczaka  
½ puszki ciecierzycy VERA  
400 g świeżych sezonowych grzybów  
(kurki, prawdziwki)  
siekana pietruszka  
czosnek  
tarty parmezan

oliwa truflowa VERA  
oliwa Extra Virgin VERA  
rozmaryn świeży lub suszony  
śmietana 30% UHT  
sól

czas przygotowania 25 MIN

na ile osób? 4

## użyte produkty Vera

Ciecierzycą w puszcze to jedno z ulubionych warzyw strączkowych wegetarian i wegan. Jest gotowa do spożycia. Nie wymaga gotowania.

## wykonanie

Białą część pora pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Dodać ryż i prażyć przez kilka minut na niskim ogniu. Zalać winem, poczekać, aż odparuje i dolewać wywar stopniowo aż, ryż go wchłonie. W między czasie dodać odsączoną z zalewy ciecierzycę i wymieszać z ryżem. Gotować całość, aż ryż będzie al dente. Grzyby rozdrobnić, jeśli są za duże i usmażyć osobno na oliwie, czosnku i rozmarynie. Ryż al dente zagęścić parmezanem i śmietanką, dodać posiekaną pietruszkę oraz oliwę truflową. Doprawić

solą. Wyłożyć na talerz lub miseczkę. Podsmażone grzyby ułożyć na ryżu. Całość udekorować gałązką świeżego rozmarynu.





# Naleśniki z farszem

z bakłażana, oliwek i kaparów, polane czerwonym pesto

## składniki

### Ciasto na naleśniki

500 ml mleka krowiego lub roślinnego  
50 g mąki pszennej  
150 g mąki z kasztanów  
3 świeże jajka  
50 g roztopionego masła  
sól  
olej do smażenia

### Farsz

4 dorodne bakłażany  
30 g zielone oliwki krojone VERA  
30 g czarne oliwki krojone VERA  
20 g kaparów VERA drobno pokrojone

tymianek  
czosnek  
parę gałązek szczypiorku  
masło klarowane  
sól, pieprz  
olej do smażenia  
1 słoik czerwonego pesto VERA

czas przygotowania 45 MIN

na ile osób? 4

## wykonanie

### Ciasto na naleśniki

Wszystkie składniki wymieszać różgą. Na rozgrzanej patelni smażyć cienkie naleśniki.

### Farsz

Na patelnię wlać olej, dodać czosnek i tymianek. Dodać obranego ze skórki i pokrojonego w kostkę bakłażana oraz zioła. Smażyć na złoty kolor. Całość zmiksować na gładką masę. Dodać zielone i czarne oliwki oraz kapary, wymieszać i doprawić do smaku.

Farsz nakładać do naleśników i formować w sakiewki. Przewiązać gałązką szczypiorku i ponownie lekko smażyć na patelni na maśle klarowanym, aż będą ciepłe. Gotowe podawać z czerwonym pesto i dekorować ziołami.

Czerwone pesto ze słodkich suszonych pomidorów to sos, który z najprostszego dania wydobędzie szlachetny smak. Jest kwintesencją włoskiej kuchni - prostej i pysznej, a jednocześnie wykwintnej.

użyte produkty Vera





# Coco krem z dyni i pulpy z mango

## składniki

1 kg dyni Hokkaido  
1 duża cebula  
20 g żółte curry - puder z Madrasu  
1 puszka coconut milk VERA  
250 ml pulpy z mango VERA  
50 ml oliwy do smażenia Pomace VERA  
1 l wywaru jarzynowego  
świeża kolendra  
sól  
makaron ryżowy  
biały i czarny sezam

## wykonanie

Na oliwie podsmażyć pokrojoną cebulę, ale nie rumienić, dodać pokrojoną w kostkę dynię (odmiany Hokkaido nie obieramy ze skórki). Całość dusić, aż dynia lekko zmięknie i puści aromat. Dodać wywar z warzyw oraz resztę składników i przypraw, gotować do miękkości. Zmiksować i doprawić do smaku.

Podawać ze smażonym makaronem ryżowym i prażonym białym, i czarnym sezamem oraz świeżą kolendrą.

czas przygotowania 55 MIN

na ile osób? 4

Pulpa z mango dojrzewającego w egzotycznych Indiach to jeden z najpopularniejszych produktów w kuchni azjatyckiej a ostatnio również jeden z bardziej pożądanym orientalnych owoców w Europie. Odmiana Alphonso, z której powstaje pulpa, jest najdroższym i najsmaczniejszym gatunkiem mango.

użyte produkty Vera







# Fasolowe brownie

## z gruszkami w lekkim syropie

### składniki

1 puszka fasoli czerwonej VERA 3 żółtka  
250 g gorzkiej czekolady łyżeczka esencji waniliowej  
140 g masła 1/2 puszki gruszek połówki w lekkim syropie VERA  
140 g olej kokosowy  
430 g cukru muscovado  
175 g mąki tortowej  
30 g proszku do pieczenia  
50 g kakao  
3 jajka

### wykonanie

Fasolę odsączyć z zalewy. Połowę fasoli wraz ze wszystkimi składnikami, oprócz czekolady, wyrobić w mikserze. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Dodać do zmiksowanej masy wraz z resztą fasoli (całej) i pokrojonymi w kostkę gruszkami. Całość delikatnie wymieszać. Kwadratową formę wyłożyć pergamiem, wlać ciasto i wygładzić na górze. Piec w temp. 170°C przez około 40 min. Ostudzone ciasto pokroić na kawałki.

Czerwona fasola króluje nie tylko w kuchni wegetarian. Do wypieków, szczególnie czekoladowych nadaje się dzięki swojej konsystencji i specyficznym właściwościom. Świetna również do tortilli, chili con carne, sałatek, pikantnych gulaszy i zup na ostro.

czas przygotowania 25 MIN

czas pieczenia 40 MIN

PORCJA NA MAŁĄ KWADRATOWĄ BLACHĘ

użyte produkty Vera





# Tarta chatwowa

## ze śliwkami w syropie i figami

### składniki

#### Kruche ciasto na spód

porcje na 2 spody  
(część możesz zamrozić na następny raz)  
3 szklanki mąki  
1 szklanka cukru  
3 łyżki kakao  
250 g masła  
3 żółtka  
1 jajko  
3 łyżki kwaśnej śmietany  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

#### Krem chałwowy z tahini

200 ml śmietanki kremowej UHT 18 %  
4 jajka  
300 g masła  
200 g pasty tahini OLYMPOS  
120 g cukru  
2 listki żelatyny

1 puszka figi suszonej w syropie VERA  
1 słoik śliwek połówek VERA

czas przygotowania 60 MIN

czas pieczenia 10-15 MIN

na ile osób? 6

### użyte produkty

Greckie figi suszone w syropie to egzotyka zamknięta w puszcze. Owoce drzewa figowego znane i uprawiane były już w starożytności, a dzisiaj cieszą się niesłabnącym wzięciem. Słodki smak fig uszlachetni każdy wypiek, doskonale sprawdzi się w dżemie, konfiturze, czy aromatycznej nalewce.

### wykonanie

#### Kruche ciasto na spód

Wszystkie składniki wymieszać klasycznie nożem lub w mikserze. Odstawić do lodówki aż stężeje. Połowę porcji rozwałkować i wyłożyć na okrągłą blachę. Nakłuć widelcem i ponownie włożyć do lodówki na 10 min. Schłodzone ciasto wyłożyć pergaminem i wysypać na wierzch suchy groch lub fasolę. To zapobiegnie deformacji ciasta.

Piec w temp. 180 stopni Celsjusza przez 10-15 minut.

#### Krem chałwowy z tahini

Listki żelatyny namoczyć w zimnej wodzie, aż zmiękną i wycisnąć je

w rękach. Wszystkie składniki wymieszać dokładnie w misce różgą i podgrzewać na kąpieli wodnej do 82°C. Po rozpuszczeniu, całość przecedzić. Gotową i ostudzoną masę wylać na upieczony wcześniej spód tarty i włożyć do lodówki. Gdy masa całkowicie stężeje, układać na niej figi i śliwki. Owoce posmarować, zredukowanym na patelni, syropem z figi, doprawionym sokiem z cytryny.





## „Vera” z włoskiego znaczy prawdziwa

Marka VERA jest własnością polskiej, rodzinnej firmy Limpol. Od 24 lat cieszy się nieustannym powodzeniem na krajowym rynku.

Produkty VERA to przetwory warzywne i owocowe, oliwy, oliwki oraz ryby, sprowadzane z całego świata - z 33 krajów położonych na 5 kontynentach. Portfolio produktów jest systematycznie powiększane o nowości. Dzisiaj to już ponad 170 propozycji.

„VERA” z włoskiego znaczy „prawdziwa”, a dla firmy Limpol oznacza produkty starannie wyselekcjonowane, o sprawdzonej i dobrej jakości, a także atrakcyjnej cenie. W ich poszukiwaniu pracownicy firmy przemierzają świat.



**Facebook**

[www.facebook.com/smakivera/](http://www.facebook.com/smakivera/)



**Instagram- smakivera**



**smakivera.pl**

**Kolejny  
miniebook  
w listopadzie!  
Śledźcie nas!**

**#gotujzvera**