

Na upalne dni nie ma nic lepszego niż orzeźwiający i lekkostrawny chłodnik! Można go przyrządzić na zsiadłym mleku, kefirze, jogurcie naturalnym lub maślanie.

Chłodnik litewski



Składniki:

- duży pęczek boćwiny wraz z młodymi buraczkami
- 2 ogórki
- pół szklanki posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 2 ząbki czosnku
- 6 szklanek kefiru lub naturalnego jogurtu (nie słodzonego!)
- pół szklanki kwaśnej śmietany

Przygotowanie:

Boćwinę wypłukać i posiekać, buraczki cieniutko obrać i pokroić w kostkę. Włożyć do garnka, zalać niedużą ilością wody (ok. pół szklanki) i dusić ok. 10 minut. Odstawić do ostygnięcia. Wymieszać z kefirem i śmietaną, dodać zgnieciony czosnek, szczypiorek, koperek i pokrojone w drobną kostkę ogórki, posolić do smaku, odstawić na kilka godzin do lodówki. Podawać z połówkami jajka na twardo. Jeśli ktoś lubi wersję bardziej kwaśną, do gotowanej boćwinki dodać można garść liści świeżego szczawiu. W wersji klasycznej do chłodnika dodaje się obrane szyjki rakowe lub kawałki pieczonej cielęciny, piersi z kury czy indyka.



Chłodnik ogórkowy

Składniki:

- 1 litr maślanki
- 8 ogórków gruntowych
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek koperku
- 1/2-1 pęczek mięty
- sól, pieprz



Przygotowanie:

Ogórki umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Oprószyć solą i odstawić na 15 minut, aż puszczą sok. Koperek umyć, osuszyć i posiekać. Następnie ogórki odcisnąć, przełożyć do garnka, wymieszać z maślaną, dodać przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i posiekany koperek, doprawić solą i pieprzem. Wstawić do lodówki na 2-3 godziny, aby chłodnik się schłodził, a smaki przegryzły. Chłodnik można posypać orzechami włoskimi, wcześniej uprażonymi na suchej patelni i grubo posiekanymi.

Ulotka wydana w ramach organizacji Pikniku Mlecznego sfinansowanego z Funduszu Promocji Mleka

Wydawca: Małopolska Izba Rolnicza, Kraków, 2015 r.

Redakcja, skład i opracowanie graficzne: Jolanta Kałmuk, MIR w Krakowie

WSPANIAŁE I POŻYWNE - ZUPY MLECZNE ...

Dla wielu osób to koszmar dzieciństwa, dla innych miłe wspomnienie dawnych czasów i mlecznych barów, oraz szkolnych lub wakacyjnych stołówek. Tanie, pożywne i sycące śniadanie lub deser, a jednocześnie numer jeden kryzysowej kuchni – oto zupa mleczna w kilku odsłonach!

Zupa mleczna z bakaliami

Składniki:

- 1 l mleka
- 1 garść rodzynek sułtańskich
- 1 garść migdałów
- 2 łyżki sezamu
- 1 garść żurawiny
- 6 śliwek
- 6 moreli
- 1 łyżka płatków owsianych
- 2 łyżeczki brązowego cukru



Przygotowanie:

Mleko zagotować, wrzucić do niego żurawinę i pogotować ok. 2 minut. Następnie dodać resztę składników – oprócz płatków i cukru – cały czas mieszając, gotować ok. 5 minut. Na koniec dodać cukier i płatki, zamieszać i zdjąć z ognia.

- ◊ Mleko najlepiej gotować w garnkach ze stali nierdzewnej.
- ◊ Aby nie wykopiało – brzeg garnka wysmarować masłem.
- ◊ Aby się nie przypaliło – garnek wypłukać zimną wodą.
- ◊ Lekko przypalone mleko można uratować, przelewając je do innego czystego naczynia i zagotować z odrobiną cukru waniliowego lub laską wanilii.

Ryż na mleku z migdałami



Składniki:

- 400 g ryżu
- 3,5 szklanki (800 ml) mleka
- 1 szklanka (200 g) cukru
- 100 g zmielonych migdałów
- skórka otarta z 1 cytryny
- 1 laska cynamonu
- 1 łyżka mielonego cynamonu
- 2 łyżki masła
- sól, mielony cynamon do posypania

Przygotowanie:

Do garnka wlać mleko, dodać szczyptę soli, skórkę z cytryny, 3/4 szklanki (150 g) cukru i laskę cynamonu, całość zagotować. Następnie dodać ryż i gotować ok. 25 minut na małym ogniu pod przykryciem, aż ryż będzie miękki. Od czasu do czasu zamieszać. Jeśli ryż wchłonie cały płyn, a będzie wciąż twardy, dolać więcej mleka. Na koniec gotowania dodać łyżkę cynamonu i wymieszać. Gotowy ryż przełożyć do kokilek. Pozostały cukier skarmelizować na masle: dosypać cukier do roztopionego na patelni masła i podsmażać, mieszając, aż zmieni kolor na jasnobrązowy. Wtedy dodać migdały, wymieszać i rozdzielić masę pomiędzy kokilki. Posypać cynamonem i podawać.

Zupa mleczna z kluskami

Składniki:

- 1/2 l mleka
- 1 łyżka masła
- sól
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka mąki
- 1 jajko



Przygotowanie:

Mleko wlać do garnka, dodać masło odrobinę soli i cukier. Mąkę bardzo dokładnie wymieszać z jajkiem tak aby powstało gęste ciasto. Gdy mleko zacznie się gotować dodać kluski małymi porcjami i gotować około 5 minut ciągle mieszając. Na koniec można dodać odrobinę cynamonu.



Zupa mleczna ryżowa



Składniki:

- 2 szklanki mleka
- 1/3 szklanki ryżu
- żółtko
- po łyżce cukru oraz cukru waniliowego
- sól

Przygotowanie:

1,5 szklanki mleka wlać do garnka, zagotować, wysypać ryż, szczyptę soli i gotować do miękkości. Żółtko utrzeć na kogiel-mogiel z dwoma rodzajami cukru. Mieszając wlewać po trochu zimnego mleka, aż żółtko się rozpuści. Następnie dodać do ryżu, zagotować. Zdjąć z ognia, przelać do talerzy.

Owsianka z solonym karmelem

Składniki:

- 5 łyżek płatków owsianych
- 200 ml mleka
- 1 łyżka solonego karmelu (lub 1 łyżka karmelu i duża szczypta soli)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- kilka posiekanych orzechów włoskich



Przygotowanie:

Do rondelka wlać mleko i wsypać płatki. Gotować na wolnym ogniu przez około 5 minut. Zdjąć z ognia i dodać łyżkę solonego karmelu i ekstrakt waniliowy, wymieszać. Przełożyć do miseczki, a wierzch posypać orzechami.



Owsianka z masłem

Składniki:

- 400 ml mleka
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka cukru
- sól



Przygotowanie:



Do garnka wlać mleko i włożyć masło, zagotować na małym ogniu dodać odrobinę soli i cukier oraz płatki owsiane (najlepiej górskie), gotować na małym ogniu około 7 minut często mieszając. Do smaku można dodać zamiast cukru cukier waniliowy.