**Jesienne chilli con carne – czyli mięso dla faceta   
z pasztetem z kaszy jęczmiennej**

**Składniki:**

* Mięso mielone wołowe 1000 g
* Fasola czerwona 300 g
* Cieciorka 300 g
* Papryka chilli 3 szt.
* Papryka czerwona 4 szt.
* Cukinia 1 szt.
* Dynia 200 g
* Seler naciowy 1 szt.
* Marchewka 2 szt.
* Cebula 2 szt.
* Czosnek 3 ząbki
* Pomidory polskie 1 kg
* Kmin rzymski, pieprz, sól, papryka w proszku, oregano,
* Świeża kolendra, natka pietruszki, koperek
* Bulion
* Olej do smażenia

**Sposób przygotowania:**

Na patelni rozgrzewamy olej i szklimy cebulę z czosnkiem, dodajemy pokrojoną marchewkę, seler naciowy, chilli, kmin rzymski, oregano. Dokładamy jeszcze paprykę, pokrojone pomidory i przedłużamy czas gotowania o kolejne 15 minut.

Dodajemy wołowinę mieloną, a następnie bulion. Doprawiamy solą, pieprzem, dodajemy pieczoną dynię. Gotujemy około 20 minut. Na koniec dokładamy fasolę, cieciorkę.

**Pasztet z kaszy jęczmiennej**

**Składniki:**

* Kasza jęczmienna 3 szkl
* Marchew 2 szt.
* Jajka 4 szt.
* Pietruszka 1 szt.
* Seler mały 1 szt.
* Pieczarki 150 g
* Cebula 2 szt.
* Kminek, cząber, kolendra mielona, gałka muszkatołowa,
* Czarny pieprz, sól

**Sposób przygotowania:**

2 szklanki kaszy gotujemy w osolonej wodzie na miękko. Na patelni szklimy pokrojoną cebulę, dodajemy pokrojone pieczarki. W maszynce do mielenia mięsa mielimy cebulę, pieczarki, możemy też zmielić warzywa lub zetrzeć na drobnej tarce, ale po co się męczyć.

W misce mieszamy kaszę ugotowaną razem ze szklanką kaszy suchej, dodajemy wszystko to, co zmieliliśmy w maszynce, jajka i przyprawiamy. Sporo doprawiamy - pamiętajmy, że smak powinien być mocny i zdecydowany. Wszystko dokładnie mieszamy i wykładamy do blaszek wcześniej posmarowanych olejem i posypanych bułką.

Wstawiamy do pieczenia na temp. 160 stopni na około 40 minut. Pasztet świetnie smakuje na zimno, ale również na ciepło - podany prosto z patelni idealnie pasuje do mięs w sosie.

**Ciasto parzone z żurawiną i kremem z kaszy manny i białej czekolady**

**Składniki:**

* Mąka 1 szkl
* Woda 1 szkl
* Jajka 4-5 szt.
* Sól
* Masło 100 g
* Olej do smażenia

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotowujemy z masłem i solą, dodajemy mąkę i wszystko razem dokładnie mieszamy, do momentu, aż na dnie naczynia pojawi się biały osad. To będzie oznaka, że mąka została odpowiednio zaparzona. Do masy dodajemy pojedynczo jajka i cały czas ucieramy. Masę przenosimy na pergamin. Rozgrzewamy olej i z dwóch stron smażymy okrągłe ciastka.

**Składniki :**

* Żurawina świeża 500 g
* Miód 200 g
* Cukier puder

**Sposób przygotowania:**

Na patelni rozgrzewamy miód, aż zacznie nam się lekko karmelizować, wrzucamy żurawinę   
i chwilę karmelizujemy. Potem odstawiamy do wystygnięcia.

**Składniki:**

* Mleko 500 ml
* Kasza manna ok 200 g
* Czekolada biała 6 tabliczek
* Śmietana 36% 500 ml
* Cytryna 1 szt.

**Sposób przygotowania:**

Mleko zagotowujemy, wsypujemy kaszę mannę do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Czekoladę rozpuszczamy i dodajemy do kaszy, wciskamy sok z jednej cytryny, dokładnie mieszamy i studzimy. Śmietanę ubijamy na sztywno, do masy z kaszy i czekolady dodajemy partiami ubitą śmietanę. Mieszamy i studzimy.

Gotowe, usmażone ciastka przekrawamy na pół, przekładamy kremem z kaszy manny i czekolady, posypujemy skarmelizowaną wcześniej żurawiną i przykrywamy górną częścią. Całość posypujemy cukrem pudrem.

**Karmelowy popcorn z kaszy gryczanej, gruszki smażone**

**Składniki :**

* Kasza gryczana prażona 300 g
* Olej 1 l
* Masło 200 g
* Cukier kryształ 200 g
* Śmietana 36% 600 ml
* Gruszki 1 kg
* Miód 200 ml

**Sposób przygotowania:**

Olej rozgrzewamy do dość wysokiej temperatury , na rozgrzany olej wrzucamy kaszę , czekamy aż ziarenka zaczną nam pękać i wyławiamy na papierowy ręcznik, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Na patelni przygotowujemy karmel z cukru, o lekko złotym kolorze . Wrzucamy masło, wlewamy śmietanę i wszystko dokładnie mieszamy, podgrzewając, aż do całkowitego połączenia się składników.

Gotowy sos karmelowy wlewamy do miski, w której mamy popcorn z kaszy i energicznie mieszamy tak, aby kasza obkleiła się sosem.

Miód podgrzewamy i wrzucamy na niego obrane i pokrojone w cząstki gruszki, lekko karmelizujemy, wykładamy na talerz i całość posypujemy popcornem.

**Udko z kurczaka, kolorowa fasola, dynia, śliwka węgierka**

**Składniki:**

* Kasza pęczak 200 g
* Fasola czarna 80 g
* Cieciorka biała 80 g
* Cieciorka brązowa 80 g
* Soczewica zielona 100 g
* Dynia 300 g
* Bulion warzywny 300 ml
* Koperek, natka pietruszki, szczypior z dymki
* Sól, świeżo mielony czarny pieprz, olej do smażenia

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie warzywa strączkowe oprócz soczewicy zalewamy zimną wodą i odstawiamy do namoczenia. Następnie odsączamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy z dodatkiem soli do miękkości. Kaszę pęczak również gotujemy do momentu, aż będzie miękka.

Na patelnię wlewamy odrobinę oleju, podgrzewamy i wrzucamy suchą soczewicę, chwilę smażymy,   
a następnie podlewamy bulionem warzywnym. Gdy soczewica jest już prawie miękka wrzucamy dynię pokrojoną w drobną kostkę. Możemy podlać jeszcze delikatnie bulionem, aby dynia zmiękła.

Na końcu, na patelnię wsypujemy ugotowane wcześniej kolorowe fasolki i wszystko razem chwilę smażymy, przyprawiamy do smaku solą , pieprzem i świeżymi ziołami.

**Składniki:**

* Śliwki węgierki 500 g
* Żurawina świeża 200 g
* Miód 200 g

**Sposób przygotowania:**

Na patelni rozgrzewamy miód , wrzucamy pozbawione pestek śliwki i żurawinę, chwilę karmelizujemy a następnie blendujemy, w celu uzyskania kremowej konsystencji.

**Składniki:**

* Udka z kurczaka 6 szt.
* Sól, pieprz, szałwia,
* Cytryna 2 szt.
* Masło klarowane 1 kg

**Sposób przygotowania:**

Udka z kurczaka dokładnie nacieramy przyprawami, dodajemy świeże zioła, cytrynę pokrojoną   
w cząstki i odstawiamy do zamarynowania.

Zamarynowane mięso wkładamy do rozpuszczonego i podgrzanego masła klarowanego i gotujemy do miękkości. Proces gotowania musi zachodzić powoli, nie dopuszczamy do nadmiernego rozgrzania masła .

Gotowe udka z kurczaka wyławiamy z masła, wkładamy na mocno rozgrzaną patelnię, obsmażamy  
 z dwóch stron na złoty kolor i podajemy z kolorowymi fasolami i kaszą pęczak oraz sosem śliwkowo-żurawinowym.

**Arancini po polsku, czyli krokiety z kaszy gryczanej   
z kremowym sosem serowym**

**Składniki:**

* Cebula z dymką 1 pęczek
* Kasza gryczana nieprażona 200g
* Jajka 4 szt.
* Ser tarty bursztyn 200 g
* Koncentrat pomidorowy 4 łyżki
* Bułka tarta,
* Olej do smażenia,
* Koperek, natka pietruszki

**Sposób przygotowania:**

Drobno siekamy cebulę i przesmażamy na oleju rzepakowym, dodajemy surową kaszę. Chwilę smażymy i podlewamy bulionem warzywnym. Kaszę gotujemy do uzyskania dość gęstej konsystencji.

Do ugotowanej, przestudzonej kaszy dodajemy żółtka, tarty ser, łyżkę koncentratu pomidorowego, pokrojoną drobno cebulkę dymkę, koperek i natkę. Na koniec, dodajemy jeszcze sól, pieprz czarny  
 i wszystko wyrabiamy na jednolitą masę.

Przygotowujemy małe krokiety okrągłe, obtaczamy w białku i bułce tartej. Smażymy na oleju na złoty kolor.

**Składniki :**

* Śmietana 36% 0,5 l
* Serek topiony śmietankowy 500 g
* Sok z jednej cytryny

**Sposób przygotowania:**

Śmietanę zagotowujemy, wrzucamy do niej serki topione, wszystko dokładnie rozpuszczamy, delikatnie zakwaszamy sokiem z cytryny i taki serowy, kremowy sos podajemy do krokietów z kaszy.