

SPIS OWOCÓW I POTRAW

ANANAS

Sałatka z kurczakiem 2

MANGO

Koktajl (lassi) 4

PAPAJA

Sałatka z owocami morza 6

MELON

Melon z szynką 8

AWOKADO

Awokado z tuńczykiem 10

MARAKUJA (PASSIFLORA)

Naleśniki z musem 12

NASHI (GRUSZKA JAPONSKA)

Dip serowy 14

FIGA

Pikantna sałatka 16

KARAMBOLA

Łosoś z karambolą 18

LICZI (ŚLIWKA CHIŃSKA)

Ciasto z liczi 20

GRANAT

Deser z granatem 22

KAKI (SHARON)

Lody z kaki i ananasem 24

PITAJA (SMOCZY OWOC)

Sałatka owocowa z pitają 26

BANAN

Bananowe ciastka 28

KIWI

Owocowe babeczki 30

Wydawnictwo Literat

ul. Łazienna 28

87-100 Toruń

tel.: 56 6539540

e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie, zdjęcia

i aranżacja, skład:

Anna Smaza

Copyright © by LITERAT

ISBN 978-83-7774-412-3



WSTĘP

W ciągu ostatnich lat w polskich sklepach pojawiło się wiele różnorodnych owoców importowanych z dalekich krajów. Obok zdomowionych już w Polsce cytrusów coraz częściej widzimy mango, papaje, karambole czy kaki. Chętnie próbujemy nowych rzeczy, poznajemy nowe smaki, ale nie zawsze wiemy, jak dany owoc smakuje, do jakich potraw się nadaje, a nawet jak go jeść i które z jego części w ogóle nadają się do jedzenia, a które są po prostu niejadalne lub niesmaczne.

Dlatego przygotowaliśmy mały przewodnik po owocach egzotycznych. Znajdą tu państwo informacje zarówno o owocach znanych (np. bananie, kiwi, ananasie), jak i rzadkich oraz trudniej dostępnych, ale naprawdę interesujących (np. pitai, granacie, fidze).

Z krótkich opisów mogą się państwo dowiedzieć, skąd owoc pochodzi, jak wygląda i smakuje, jakie ma właściwości zdrowotne, jak go używać w kuchni oraz jak przechowywać.

Wiele z owoców tropikalnych zawiera bardzo dużo substancji cennych dla organizmu człowieka: witaminy, składniki mineralne, beta-karoten, glukozę, a nawet białko i aminokwasy (np. awokado). Jednocześnie prawie wszystkie owoce zawierają niewiele kalorii, co czyni je cennym składnikiem różnych diet odchudzających oraz zdrowotnych.

Owoce egzotyczne warto włączyć do jadłospisu. Dlatego proponujemy przepisy na potrawy z owocami, które prezentujemy. Znajdą tu państwo dania charakterystyczne dla różnych kuchni: polskiej, włoskiej, indyjskiej i wielu innych. Nasze przepisy mogą być dla państwa pomocą w układaniu menu na elegancką kolację oraz wykwintne przyjęcie. Z owoców tropikalnych można przyrządzić proponowane przez nas dania lub serwować je jako osobne przystawki czy przekąski. Całe owoce układa się zwykle na dużych talerzach, tacach lub paterach i stawia na środku stołu lub na jego dwóch końcach. Należy wtedy pamiętać o podaniu gościom nożyka do obierania owoców, talerza na owoce oraz talerzyka do skórek, skorupek czy pestek.



ANANAS

POCHODZENIE	Ameryka Południowa, Afryka Południowa
WYGLĄD	owalny, ok. 20 cm wysokości i 1 kg wagi, ma twardą, chropowatą (niejadalną) skorupę i podłużne liście na czubku, w środku żółty miąższ
SMAK	kwaskowaty, świeży, intensywny
ZALETY	pomaga przyswajać substancje odżywcze (zawiera bromelinę), zawiera witaminy: C, A, PP, działa korzystnie na nerki, serce i wątrobę, likwiduje obrzęki (przykłada się plastry do bolących miejsc) Uwaga! Kobiety ciężarne nie powinny jeść niedojrzałych owoców.



ZASTOSOWANIE	sałatki owocowe oraz pikantne, desery, lody, sorbety, galaretki, ciasta
SPOSÓB JEDZENIA	odkrawamy czubek z liści oraz plasterki z podstawy, owoc stawiamy i odcinamy pionowo skórę (dostatecznie grubo, żeby nie zostały ślady brązowej skorupy, lecz tylko żółty miąższ), następnie kroimy w plastry lub kostkę; na talerze możemy też nałożyć kawałki nieobranego, pokrojonego wzdłuż owocu, jemy je widelcem i nożem, zostawiając skórę na talerzu

SAŁATKA Z KURCZAKIEM

2 os.

1 h

*1 ananas
1/2 czerwonej papryki
1/2 zielonej papryki
5 cm białej części pora
60 g ryżu
1 filet z piersi kurczaka
4 łyżki oliwy
1 łyżeczka sosu sojowego
1 łyżeczka słodkiej papryki*
SOS:
*150 ml majonezu
4 łyżki jogurtu naturalnego
1 ząbek czosnku
1 łyżeczka łagodnego curry
1 łyżka prażonych orzechów włoskich, sól, pieprz, kurkuma*

Ananasa przekrawamy wzdłuż na pół, wydrążamy miąższ ze środka i kroimy w kostkę. Ryż gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem 1/2 łyżeczki kurkumy. Marynujemy pierś z kurczaka (1 łyżeczka sosu sojowego, 1 łyżeczka słodkiej papryki, szczypta soli) i wkładamy do lodówki na 30 min. Po tym czasie smażymy ją na oliwie, a następnie kroimy w paseczki. Do ugotowanego, odcedzonego ryżu dodajemy pokrojoną w kostkę czerwoną i zieloną paprykę, pokrojony w krążki por oraz kostki ananasa i paseczki kurczaka. Wszystko mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem. Przygotowujemy sos z majonezu, jogurtu, zmiażdżonego czosnku i prażonych orzechów. Dodajemy do smaku sól, pieprz i łagodne curry. Część sosu dodajemy do ryżu z ananasem, kurczakiem i warzywami. Całość mieszamy i umieszczamy w połówkach ananasów. Wierzch sałatki polewamy resztą sosu.

