



SZYMON KUBICKI

FACET I KUCHNIA

SMACZNIE, KREATYWNIE
I BEZ GLUTENU

WYDAWNICTWO LITERACKIE

SZYMON KUBICKI

FACET I KUCHNIA

SMACZNIE, KREATYWNIE
I BEZ GLUTENU

© Copyright by Szymon Kubicki

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Literackie, 2015

© Copyright for the photographs by Małgorzata Napiórkowska-Kubicka

Zdjęcia na okładce i na s. 6, 14, 16, 318 © Copyright by Jarosław Berdak

Wydanie pierwsze

Opieka redakcyjna

Dorota Wierzbicka

Redakcja, indeks

Joanna Targoń

Korekta

Ewa Kochanowicz, Weronika Kosińska

Zdjęcia

Małgorzata Napiórkowska-Kubicka

Projekt graficzny

Barbara Kufta

Redakcja techniczna

Bożena Korbut

Wydawnictwo Literackie Sp. z o.o., 2015

ul. Długa 1, 31-147 Kraków

Bezpłatna linia telefoniczna 800 42 10 40

Księgarnia internetowa: www.wydawnictwoliterackie.pl

e-mail: ksiegarnia@wydawnictwoliterackie.pl

Fax: [+48] 12 430 00 96

Tel.: [+48] 12 619 27 70

Skład i łamanie: Piotr Kołodziej

Druk i oprawa: Drukarnia Pozkał, Inowrocław

ISBN 978-83-08-06005-6



S P I S T R E Ś C I

I Szparagi, bób, groszek

1. Duszony groszek z sałatą i porem → 21
2. Minifrittata ze szparagami → 23
3. Sałatka ze szparagów, groszku cukrowego, jajek i dzikiego ryżu → 25
4. Bób z duszoną cukinią, oliwkami i pomidorami malinowymi → 27
5. Sałatka z groszku cukrowego, fenkułu, moreli i prosciutto → 29
6. Sałatka ze szparagami, winogronami i dojrzałym serem → 31
7. Najlepsza zielona sałatka (W)* → 33
8. Placki z bobu → 35

II Cukinia i kwiaty cukinii

1. Kwiaty cukinii z rydzami i jajkiem → 39
2. Placki z cukinii → 41
3. Duszone warzywa w pomidorach z jajem sadzonym → 43
4. Chłodnik z cukinii z granitą porzeczkową (W) → 45
5. Zupa bazyliowa z cukinią (W) → 47

* Literą W oznaczamy przepisy na danie wegańskie

III Pomidory

1. Pasta al pomodoro fresco → 51
2. Sałatka z pomidorów malinowych, bobu i fety → 53
3. Zupa krem z pieczonych pomidorów malinowych [W] → 55
4. Sałatka z kolorowych pomidorów z domowym serem z gorczycą → 57
5. Duszony fenkuł z pomidorami [W] → 59
6. Kolorowa sałatka z wędzonym trewalem → 61
7. Sok z pomidorów malinowych [W] → 63

IV Truskawki, maliny, jagody, wiśnie...

1. Puchaty omlet z owocami sezonowymi → 67
2. Duszone owoce sezonowe z crème fraîche → 69
3. Placuszki z mąki kasztanowej z truskawkami → 71
4. Sałatka z mozzarellą i malinami → 73
5. Smoothie z wiśni, jagód i malin [W] → 75
6. Sorbet truskawkowy [W] → 77
7. Truskawkowa owsianka z pieca [W] → 79

V Dynia

1. Pieczona dynia piżmowa z oscypkiem → 83
2. Zupa z dyni i moreli [W] → 85
3. Dyniowe krążki zapiekane z figami, śliwkami i serem → 87
4. Sałatka z pieczonej dyni, chorizo glazurowanego z winogronami i ricottą → 89
5. Zapiekanka z jabłek i dyni piżmowej → 91
6. Zupa krem z dyni, kasztanów i imbiru → 93
7. Figi w prosciutto z sosem czekoladowym i dynią → 95

VI Jabłka i gruszki

1. Dutch baby z jabłkiem → 99
2. Camembert z pieca z sałatą rzymską, gruszką, tymiankiem i orzechami → 101
3. Risotto z jabłkiem i ricottą → 103
4. Korzenne gruszki zapiekane pod kruchym ciastem → 105
5. Sałatka z jabłek, cykorii i gorgonzoli → 107
6. Zielony koktajl z selerem naciowym [W] → 109

VII Marchew i buraki

1. Marchewkowe pappardelle z krewetkami → 113
2. Pieczone ziemniaki i buraki z pikantną salsą verde [W] → 115
3. Sałatka z pieczonych buraków, szpinaku i fety → 117
4. Marchewkowe placki z fetą → 119
5. Zupa krem z pieczonych buraków → 121

VIII Ziemniaki i bataty

1. Frytki z brukwi i batata [W] → 125
2. Młode ziemniaki z kurkami w lekkim sosie musztardowym → 127
3. Purée z batatów z żurawiną → 129
4. Sałatka z grillowanych ziemniaków i batatów [W] → 131
5. Zapiekane papryczki piquillo nadziewane wędzonym dorszem → 133
6. Hiszpański omlet ziemniaczany → 135

IX Pory

1. Makaronowa zapiekanka z kiełbasą i porem → 139
2. Dorsz miso z porem, brokułem gałązkowym i fioletowymi ziemniakami → 141
3. Zupa z porów i grzybów → 143
4. Zapiekanka rybna z duszonymi porami i amarantusem → 145

X Szpinak i jarmuż

1. Kremowe tagliatelle ze szpinakiem i sardynką → 149
2. Bób duszony z jarmużem, szpinakiem i mangoldem [W] → 151
3. Grillowane szparagi ze szpinakiem, kasztanami i fetą → 153
4. Fizioły, czyli fasola z jarmużem i suszonymi śliwkami po góralsku → 155
5. Makaron z jarmużowym pesto i zielonym chilli [W] → 157
6. Zielony sorbet bananowy | Zielony koktajl szpinakowo-bananowy → 159

XI Soczewica

1. Czarna soczewica z domowym twarogiem → 163
2. Pieczone przepiórki z chorizo i soczewicą → 165
3. Duszone zielone warzywa z soczewicą [W] → 167
4. Zupa z czerwonej soczewicy → 169
5. Cukinie zapiekane z soczewicą i porami [W] → 171

XII Kasze

1. Ciasto czekoladowe z kaszy jaglanej bez pieczenia → 175
2. Zapiekanka z cukinii i kaszy gryczanej → 177
3. Tabbouleh z kaszy jaglanej [W] → 179
4. Pieczone papryki z kaszą jaglaną i szpinakiem → 181
5. Zapiekana kasza jaglana na trzy sposoby → 183

XIII Ryż i komosa ryżowa

1. Komosa ryżowa z pieczonymi warzywami korzeniowymi [W] → 187
2. Słodko-kwaśny kurczak z ryżem basmati i ananasem → 189
3. Smażone przegrzebki z komosą ryżową → 191
4. Risotto z figami i orzechami → 193

XIV Mąka

1. Naleśniki z czereśniami → 197
2. Kruche ciasteczka z orzechami → 199
3. Dutch baby z jagodami → 201
4. Ciacci z ricottą → 203
5. Batoniki słonecznikowe ze śliwkami (W) → 205
6. Ryżowe tortille z jajami przepiórczymi i rukolą → 207
7. Zapiekane naleśniki nadziewane pastą z bobu i suszonych pomidorów → 209

XV Jaja

1. Spaghetti alla carbonara → 213
2. Kaiserschmarrn z porzeczkami → 215
3. Frittata z groszkiem cukrowym → 217
4. Pieczona dynia piżmowa z jajkiem i prosciutto → 219
5. Omlet z białek z malinami i czekoladą → 221
6. Smażone żółtka z kwiatami cukinii, malinami i szynką parmeńską → 223
7. Omlet z pietruszką i domowym serem → 225
8. Frittata z zielonym chilli i pietruszką → 227

XVI Sery

1. Leniwe pierogi z sosem truskawkowym → 231
2. Placki twarogowe z jagodami → 233
3. Miodowo-limonkowe serniczki z ricotty → 235
4. Smażony ser z pomidorową salsą i krewetkami → 237
5. Grillowany brie z sosem figowym i sałatką → 239
6. Sernik waniliowy z owocami na zimno → 241
7. Deser z ricotty, jogurtu i malin → 243
8. Domowy ser twarogowy → 245

XVII Ryby i owoce morza

1. Pieczony dorsz z pastą z pietruszki i szynką parmeńską → 249
2. Pstrąg pieczony z fenkułem i szpinakiem → 251
3. Stek z tuńczyka z bakaliowym risotto → 253
4. Bacalhau à Brás z sałatką z fenkułu → 255
5. Ziołowa sałatka z komosą ryżową i łososiem → 257
6. Pikantne krewetki z papryką i kapustą pak-choi → 259
7. Cytrynowa pasta z dorsza → 261
8. Dorsz w matchy z jarmużem, szparagami i groszkiem cukrowym → 263
9. Frittata ze szprotkami i anchois → 265
10. Gravlax z grillowanymi szparagami → 267

XVIII Mięso

1. Stampot z jarmużem i domowym pieczonym boczkiem → 271
2. Królik duszony w cydrze → 273
3. Wołowy gulasz z polentą → 275
4. Sałatka z rukoli, indyka i daktyli → 277
5. Bresaola z czereśniami na sałacie → 279
6. Sałatka z szynki, rukoli i pomarańczy z kakaowym dressingiem → 281
7. Stir-fry z indyka, brukwi i papryki → 283
8. Comber z jelenia z burakami i szparagami w sosie winno-malinowym → 285

XIX Bakalie

1. Ciastka brownie z kaszy jaglanej (W) → 289
2. Najlepsza domowa granola → 291
3. Lokshen kugel → 293
4. Placek bakaliowy bez pieczenia (W) → 295
5. Batony musli z nasionami chia i prażoną kaszą jaglaną (W) → 297
6. Chleb bakaliowy bez mąki → 299
7. Pomarańczowa owsianka z przyprawami korzennymi → 301

XX Czekolada i kakao

1. Domowa wytrawna nutella → 305
2. Trufle czekoladowe z malinami → 307
3. Caliente — hiszpańska gorąca czekolada (W) → 309
4. Bonet → 311
5. Naleśniki czekoladowe z domową nutellą i porzeczkami → 313
6. Tiffin — czekoladowe babeczki z bakaliami bez pieczenia (W) → 315
7. Czekoladowy koktajl z brzoskwiniami → 317



WSTĘP

Książka, którą trzymasz w ręku, powstała po to, by pokazać, jak smaczne, zdrowe, różnorodne, urozmaicone i kolorowe mogą być dania bez glutenu. Wiele osób nie wyobraża sobie codziennych posiłków bez tradycyjnego pieczywa i potraw opartych na mące pszennej, żytniej czy razowej. Warto jednak uświadomić sobie, że rezygnacja z pszenicy zamyka tylko jedną z furtek w świecie smaków, jednocześnie otwierając cały szereg innych, z których istnienia nie wszyscy zdają sobie sprawę.

Dieta bezglutenowa to doskonała okazja, by zainteresować się mnóstwem nowych, zdrowych i wartościowych produktów spożywczych, które być może dotąd znajdowały się poza twoimi kulinarnymi zainteresowaniami.

Potrzeba wyeliminowania z jedzenia glutenu pobudza kreatywność, sprawia, że inaczej zaczynamy patrzeć na jedzenie i zwracamy baczniejszą uwagę na to, co ląduje na naszych talerzach. Racjonalna dieta bezglutenowa motywuje do starannej lektury etykiet i świadomych zakupów, a także do rezygnacji z gotowych słodkich i słonych przekąsek oraz wielu wysoko przetworzonych produktów (również tych opatrzonych znakiem przekreślonego kłosa, bo przecież nie wszystko, co nie zawiera glutenu, jest zdrowe) oraz zastąpienia ich dobrej jakości jedzeniem, a zwłaszcza świeżymi produktami sezonowymi. →



Czym jest gluten? To białko roślinne, obecne między innymi w pszenicy, życie, jęczmieniu, a także w owsie, z natury jest bezglutenowym, z uwagi na współczesne procesy przetwarzania żywności występuje w handlu w stanie tak zanieczyszczonym, że zalicza się go do grupy zbóż zawierających gluten (z wyjątkiem certyfikowanego owsa oznaczonego jako *gluten-free*). Warto pamiętać, że gluten nie jest w naszej diecie niezbędny, a w glutenowych zbożach nie ma żadnych składników odżywczych, których nie moglibyśmy dostarczyć organizmowi za pośrednictwem innych produktów.

Pojęcie „dieta” kojarzy się zwykle z wyrzeczeniami, mającymi prowadzić do jednego celu: utraty zbędnych kilogramów. Dieta tymczasem to nic innego jak sposób odżywiania — czyli codzienne menu w dowolnym wydaniu, niezależnie od tego, co wchodzi w jego skład. Dieta bezglutenowa rozumiana bywa często jako „narzędzie” do odchudzania, chociaż bardzo nieśluszenie. To po prostu metoda odżywiania, która rządzi się określonymi prawami, przeznaczona przede wszystkim dla osób chorych na celiakię oraz nietolerujących glutenu, ale nie tylko dla nich.

Zgromadzone w książce przepisy dobrałem w taki sposób, by okazały się atrakcyjne także dla tych, którzy niekoniecznie zamierzają całkowicie wykluczyć gluten z diety. Nie jest to więc książka wyłącznie dla osób, które z przyczyn medycznych bezwzględnie muszą wyeliminować żywność glutenową z codziennego jadłospisu, ale też dla wszystkich, którzy chcą zrobić dla siebie coś dobrego i zmienić sposób odżywiania. Nawet bowiem jeśli nie cierpisz na nietolerancję glutenu, dieta oparta na mące i mącznych produktach, za to uboga w warzywa, owoce, ryby czy kasze, wcale nie jest zdrowa.

Kilka zasad, które stanowią fundament zdrowej, racjonalnie skomponowanej diety w każdym wydaniu:

- poświęć czas na samodzielne przyrządzanie posiłków w domu ze świeżych produktów dobrej jakości,
- warzywa i owoce mogą być podstawą posiłku, a nie jedynie skromnym dodatkiem czy barwną ozdobą talerza,
- nie sięgaj po fast food i wysoko przetworzone przekąski (zarówno słodkie, jak i słone) oraz półprodukty ani nie stosuj wymówek w rodzaju „od czasu do czasu można”,
- ogranicz cukier, zrezygnuj z gotowych słodczy: ciast, ciastek, ciasteczek, cukierków czy niskiej jakości popularnych czekolad, w których jest coraz więcej niepotrzebnych dodatków, a coraz mniej czystego, wartościowego kakao — postaw na jakość kosztem ilości,
- świadomie komponuj zróżnicowane posiłki, oparte na nieprzetworzonych składnikach.

Pamiętaj również, że dieta bezglutenowa nie musi sprowadzać się do opracowywania wolnych od glutenu odpowiedników pierogów, chleba, pizzy czy tradycyjnych ciast. Warto spojrzeć na nią kreatywnie, skoro do dyspozycji mamy szeroki wybór świetnych i pysznych produktów, takich jak rośliny strączkowe, kasze, ryż, komosa ryżowa, sery, ryby, jaja, mięso, owoce morza, przyprawy, warzywa i owoce, orzechy, miód, kakao czy ziarna i bakalie. Można je łączyć na wiele sposobów — liczba kombinacji jest nieograniczona. Do tego dochodzi jeszcze bogactwo bezglutenowych mąk



o różnych właściwościach i smakach, a także coraz większy wybór gotowych bezglutenowych makaronów z różnych typów mąki, które są nie tylko smaczne, ale też bardzo dobrej jakości. To właśnie dlatego odpowiednio skomponowana dieta bezglutenowa nie jest, a nawet nie może być nudna, uboga ani niesmaczna. To feeria smaków, aromatów, kolorów i faktur. Jestem przekonany, że nie tylko zdrowe, ale przede wszystkim pełne smaku potrawy, na które przepisy wybrałem do tej książki, w pełni to potwierdzają.

Znajdziesz tu 130 przepisów na śniadania, dania główne, przystawki, sałatki, zupy, desery czy koktajle, oparte na najlepszych, wartościowych, świeżych i kuszących podniebienie składnikach. Pamiętaj, że jakość produktów zawsze przekłada się na smak gotowej potrawy.

Przepisy podzieliłem na 20 rozdziałów, odpowiadających produktom albo grupom produktów, po które w kuchni sięgam najczęściej i które uważam za warte włączenia do codziennego menu. Połowa rozdziałów skupia się na warzywach i owocach (m.in. pomidory, pory, cukinia, szpinak, jarmuż, dynia, ziemniaki, marchew, bób, szparagi, jabłka, truskawki), które moim zdaniem powinny stanowić podstawę dobrego gotowania. Osobne rozdziały poświęciłem soczewicy, kaszy, ryżowi i komosie ryżowej oraz różnym rodzajom mąk, a także jajom i serom. Nie zabrakło też ryb i mięsa. Bohaterami dwóch ostatnich rozdziałów są bakalie oraz czekolada i kakao.

Na koniec najważniejsze: nie traktuj tych przepisów jak instrukcji. Żaden z nich nie jest zestawem sztywnych reguł. Wręcz przeciwnie — poszczególne receptury to bardziej źródło inspiracji, punkt wyjścia do stworzenia takiej potrawy, która będzie zgodna z twoimi upodobaniami, preferencjami smakowymi i oczekiwaniami. Jeśli nie odpowiadają ci jakieś składniki, zioła czy przyprawy albo nie masz do nich dostępu, po prostu zastąp je innymi, według własnego uznania. Przecież danie, które przygotujesz, będzie twoim dziełem, a ono powinno smakować przede wszystkim tobie i tym, dla których je przyrządzisz. Próbuuj, kombinuj, eksperymentuj, łącz smaki, ciesz się gotowaniem i dziel się swoją radością z bliskimi.

**JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH KULINARNYCH KSIĄŻEK ROKU!
POSZUKUJĄCA, TWÓRCZA KUCHNIA I INSPIRUJĄCE POMYSŁY!**

Jeśli jeszcze nie znacie FiKa i jego strony www.facetikuchnia.com.pl, czas najwyższy nadrobić zaległości! Długie ciemne włosy, gęsta broda i iście rockowy wygląd zdecydowanie wyróżniają go na tle gotujących, piekących i blogujących pań domu. To, że jest facetem, w żaden sposób nie przeszkadza mu z zaangażowaniem i pietyzmem podchodzić do tego, co kładzie na talerzu.

A są to potrawy niebanalne, tym bardziej że FIK, czyli Szymon Kubicki, przeszło rok temu wykluczył ze swej diety gluten. Gotowanie bez glutenu otworzyło przed nim nowe, niedostrzegane wcześniej możliwości, pobudziło kulinarną kreatywność, a przede wszystkim – pozwoliło poznać smaki i produkty, na które dotąd nie zwracał szczególnej uwagi.

Książka zawiera 130 przepisów, w dużej mierze nigdzie wcześniej niepublikowanych. To łącznie 20 rozdziałów, odpowiadających produktom albo grupom produktów, po które Szymon sięga najczęściej i które uważa za warte włączenia do codziennego menu.

To kuchnia pełna wyjątkowych smaków i aromatów, hołdująca idei slow food, która zainspiruje nie tylko osoby na diecie bezglutenowej, ale też wegan, wegetarian i wszystkich tych, którzy chcą czerpać przyjemność z jedzenia.

Szymon Kubicki [ur. 1977]
– wrocławianin; z wykształcenia
prawnik, z zawodu redaktor
muzyczny, z zamiłowania
kucharz. Od trzech lat dzieli się
swoimi przepisami z inter-
nautami, prowadząc serwis
www.facetikuchnia.com.pl,
w którym od kilkunastu
miesięcy publikuje przepisy
wyłącznie na potrawy bez
glutenu. **Facet i kuchnia** to
szereg inspiracji na oryginalne,
lekkie i zdrowe posiłki oraz
kreatywne wykorzystanie
w ich przygotowywaniu
najróżniejszych sezonowych
darów natury.

**POZNAJCIE FIKĄ I JEGO KUCHNIĘ,
ODKRYJCIE W SOBIE PASJĘ GOTOWANIA!**



Książka dostępna również jako e-book
WYDAWNICTWO LITERACKIE
www.wydawnictwoliterackie.pl
Bezpłatna infolinia telefoniczna: 800 42 10 40



ISBN 978-83-08-06005-6



Cena
49.90 zł

