

Посетителот / Појадокот на скулпторот

Бојана Крижанец



drugizborovi
|||l|

drugebesede
|||l|

Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union



ПОСЕТИТЕЛОТ

Беше недела кога за прв пат го видов, еден ден по мостоа на Гаџево Пасаја. Утринското небо беше темно, полно со густи и тешки облаци. Сеуште немаше никој на плоштадот под мојот прозорец, столчињата чекаа, наредени едно врз друго на кошевите од рестораните, металните маси сјаеа во светлото на неколкуте сончеви зраци што се прекршуваа кон запад. Ја отворив широм дрвената врата на балконот, го помирисав свежиот солен воздух и влегов да се туширам. Како што зачех корив во дневната соба завиткана во долга крпа, тој беше таму, зјапаше во мене. Полн со самодоверба и љубопитност, без срам. "Па, што, како се најде ти тука?" Извикав, малку збунето, фатена во неочекувана ситуација. "Иш, излези, Иш!" Да му се сневиди, како беше на шпански? Посетителот едвај се помрдна. Не, јас нема да те удрам, не, "иш, излези, веднаш!" извикав. Дури тогаш, кога кога почнав да викам, се исплаши. Тој се сврте и полека се движеше кон балконот, како да се обидуваше да ми каже, еј што сакаш, јас сум оној кој отсекогаш е тука, ти си новото дете. Целосно црн, така што дури ни очите не можев да му ги најдам во полутемнината, се повлече кон прагот на балконот, свртен со главата кон мене, и мјаукна. "Јас само дојдов да се поздравам. А ти си толку груба и ладна кон мене. Јас навистина не разбирам", мјаукна, и се качи на оградата. Стоеше таму уште една секунда или две и, како да не постоев, како никогаш да не случи нашата средба - погледна лево и десно, а потоа, пред да исчезне, се упати кон плоштадот под него. Па, тоа е добро, си помислив во себе, не знаев дека имав цимер, и тоа без никакви манири.

Се облеков без брзање, излегов од собата, и во неколку минути целосно го забравив. Океанот сеудираше од карпите, неговата сила предизвикуваше силните карпи да се ронат во продорните води. Еден, два, три, вака ги броиме големите бранови, ми рекоа локалните жители на Пасаја. Потоа следат помалите. Еден, два, три ... тоа е толку смирувачки што јас би можела цел ден да ги бројам. Шалот ми го топлеше вратота лесната јакна беше доволна за да ме заштити од ветровитата преградка од убавото и не премногу наметливо море. Еден, два, три ... валцер! Во далечината видов жена со чадор, поттрчнува по должината на забранетата патека, каде што карпите се ронеа. Па тогаш, тоа воопшто и не е забрането, си помислив, и полека се упатив натака. Прво, има тесен пат низ диви грмушки, а потоа нагоре до гребенот, а потоа напред, низ топлиот ветер, па сè до тесните стрмни скалила врежани во камењата, но за жал, на два метри од карпестите падини. Како ќе се симнам без помош?

Мислам дека можам да го направам тоа; ако жената со пролетта во нејзиниот чекор може да го стори тоа, па можам и јас. Но, каде исчезна таа? Застанав на врвот на скалилата. Броев само четири чекори кон дното, односно кон наредната падина, кога одеднаш повеќе не можев да се движам. Мојата жед за непознатото, сепак, ме покануваше, ме спречуваше мојот страв од паѓање и сценариото на мештаните наоѓајќи ме, странец, повредена само еден ден по мојот доаѓање. Да го направам тоа или не? Луѓето сигурно постојано поминуваат овде, без да паднат од карпите ... Се обидував да се смирам. Еден длабок здив, четири скалила, камена тискалила, а потоа стрмнина. До следните пет чекори кои водеа назад до нагорнината, која ми се чинеше побезбедна.

И следува наградата: поглед на огромен син хоризонт, удирањето на океанските брановите одеродираните карпи, слобода. Следното утро повторно ја отворив вратата од балконот. Го пуштив новиот ден да се втурнениз тесниот стан, направив кафе и се вратив во кревет. Циркулирачкиот воздух беше сув, свеж, сосема нов, будење. Одеднаш бев разбудена од Мјау. Стоеше покрај креветот, само неколку сантиметри од мојата глава, ме поздравуваше. Се разбира, јас не го очекував, целата магија на идејата за милување на меко свиткана топка во моите раце беше заменета со шок по упадот во мојата приватност, и смелоста и љубопитноста, со кои одеднаш не можев да сочувствувам. "Иш, Иш, оди, излегувај", му викнав гласно и полека почна да лазикон прозорецот. "Како сакаш", рече тој, "ако немаш благодарност за искрена љубопитност или за овој вид на поздрав, јас нема да се вратам." Ја затворив вратата, се изнервирав затоа што требаше да ги затворам ролетните и прозорците за да обезбедам приватност и се вратив во кревет.

Оттогаш не се врати. Можам да го слушнам, мјаукајќиво неговите утрински прошетки низ соседните балкони. Ги држам вратите широко отворени, но тој не влегува. Кога одвреме навреме го гледам кај соседите, тој ја превртува главата во друг правец и продолжува да се чисти. Не знам зошто, но сега се чувствувам виновно и посакувам да се врати моментот кога првпат се сретнавме. Можеби овој пат се би било поразлично.

Појадокот на скулпторот

Велат дека појадокот е најважниот оброк во денот. Се согласувам. Особено затоа што доручекот служи како гориво за скулпторите, кои треба да се одржат на нозе поголем дел од денот, бидејќи кога ќе стоите со пет килограмскааголна брусилкаво вашите раце, сечењето на мермерен блок од половина кубни метри, не можете да издржите до ручек со само едно јаболко и јогурт во вашиот стомак. И кога не работам на камен, работам со глина во студиото, полнејќи ги и празнејќи ги тешките гипс плочи или развивање на нова идеја на хартија, која исто така согорува калории. Веројатно, исто така, ќе заминам на утринско трчање и ќе бидам гладен.

Па, да почнеме да го правиме појадокот на нашиот скулптор.

Јајца на око- класика

Ја сфаќам важноста на квалитетни состојки секогаш кога сум во странство и сакам да направам вид на појадок што го правам дома. Се сомневам. Избледени јајца од кокошки кафез, вештачки чадена сланина, Хмм ... Можам да ги измамам очите, но не и другите сетила. Ова е причината зошто јајцата најдобро се прават дома. Преферирам свежи домашни јајца од средна големина, ленти од чаден свински бутод домашно одгледувана свиња, која мојот роднинаја носисекоја година, а може и свеж вргањ или лисичарки, и ако не се свежи може и замрзнати. Јајцата се пржат во емајлирачки сад и од него сејаде.

Постапката е следна.

Исечете ја сланината (ако можам да користам човечка прецизност) 2мм дебели парчиња, пржете до точка на речиси целосно крцкава, скршете ги јајцата (не сакаме жолчката да се скрши и да го уништи нашето утро, или ден), додајте сол и бибер.Посипете со власец.

Јајцата одат добро со леб од елда со додадени ореви или пченкарен леб.

Состојки:

2 јајца

60 гдомашна сланина

1 млад кромид

сол и бибер по вкус

Еве ја и подобрената верзија

Исечете ги жолтите пиперки на ленти од половина сантиметар и пржете гиво тавата додека да потемнат. Додадете малку панцета или џамиринки и продолжете да пржите уште две минути или повеќе, пред да го додадете дебело исечени отвргањ или шитаке, две парчиња грубо исечен кромид, неколку парчиња сушени чили пиперки и две минути подоцна, јајцата.

Една минута пред крајот, кога белките почнуваат да се задебелуваат, попрскајте со пармезан на врвот. Тргнете ја тавата од огнот. Зачинете со сол, бибер и свеж коријандер (кинески магдонос).

Ако го направиме тоа како што треба, добиваме крцкава пржена панцета, благо миризливи печени пиперки, совршено печени златно-кафеавипечурки, шмекот од кромидот, сочни, течни жолчки и свежината на коријандер.

Нешто како ова се случува можеби еднаш неделно, а кога ќе се случи, сигурно е знак за спектакуларниот почеток на денот кога ништо не може да тргне наопаку (и дури и ако тоа се случи, барем појадокотбилкралски).

Состојки:

2 јајца

1 мала жолта или црвена пиперка

50 г панцета или 1 суп.л- сланинаилиџимиринки

4 шитаке печуркисо средна големина или

1 вргањ средна големина пресечен на дебели парчиња

2 парчиња црвенкромид (по можност од локалната сорта од Птуј, Словенија)

пармезан со траење од 24 месеци

сол и бибер по вкус

коријандер (кинески магдонос)

Домашна каша

Рендана кашае името на јадењето што мајка ми го јадела како девојче, пред да оди на училиште. За да стигне до училиштето таа одела пеш околу 7 километри, низ ридови, шуми и долини, во топлина и студ. Во пролет и во есен, кога врнело многу, таа кога ќе стигнела до училиште веќе била жива вода, била целосно сува дури пред да завршат предавањата, а потоа се враќала по дождот кон дома. Таа била вреден и трудољубив студент, па дури и да не била, дома ја чекало полето и мотиката.

Кога ја поминала првата година од гимназијата со одлични резултати, а момчето на соседот, кое е две години постаро од неа, не успеало да ја помине годината, тој се пожалил дека тоа е затоа што неговата мајка никогаш не му правела чорба за појадок.

Едноставен, хранлив оброк, иако месењето на тестото е малку досадно, па дури и кога веќе пораснав, и додека сè уште можеше, тој дел го правеше мајка ми.

Измешајте го брашното, солта и водата и месете до тврдо тесто. Додајте суровини, масното млеко да зоврие, додадете сол, изрендајте ја кашата во млекото и варете 10-15 минути на тивок оган, мешајќи постојано. Декорирајте со кромитче печено во путер.

Состојки

½ л млеко

150 гр брашно

Вода

Сол

1 кромид

1 суп.л- путер

Супа од тестенини

Колку и да звучи чудно, кинеската (или јапонската) супа од тестенини е мојот најпогоден зимски појадок, или, на пример, ран ручек. Јас сум уметник од утрински тип, што значи дека спијам до шест и триесет, а потоа станувам од кревет околу седум или седум и триесет, се облекувам и тргнувам кон студиото, каде што работам околу час или час и половина, или одам за мојот утрински рок и вежбање, се туширам, а потоа, сум страшно гладен, се обидувам да го направам појадокот што е можно поскоро.

Првпат на овој вид супа од тестенини видов, односно кинеската верзија, при мојата посета на Кина.

И покрај тоа што еден месец јадете оризова каша, зеленчук и супи за појадок, копнеете за убави пржени јајца и кафе, овој вид супа ви дава се што ви треба за да го поминете денот. Мојата верзија е опишана подолу.

Исечете ја пиперката на лентии пржете во сад на една лажица масло од сусам додека не се затемни. Намалете ја топлината, додадете сецкан ѓумбир, две грубо мелени чешниња лук, сецкан целер, исечени шитаке или врѓањ, или искинати лисичарки. За еден минута или две, додадете одбујонот од супата за да се спречи прегревање на лукот и да не добие горчелив вкус. Ако бевме работни во текот на целата година, тогаш мора да имаме домати складирани во замрзнувачот. Во зима нема ништо подобро од домашен домати што го ставате во вода да врие неколку секунди (за 5 минути, водата ќе се користи за готвење паста), излупете го, исечете го и додадете го на другиот зеленчук. Пропржете уште пет минути или повеќе, додавајќи повеќе бујон ако е потребно. Конечно, додадете лиснат зелен зеленчук. Повторно, ако сме билевредни, може да имаме и стебла од зелјести растенија кои не чекаат во градината, ако не, користиме неколку лисја од спанаќ или грубо сецкана блитва. Додајте ги тестенините во врелата вода, потребна е минута или две, а потоа се цедат, додадете ги во зеленчукот и додајте уште една кутлача од смесата/залихата. Оставете го да се готви уште една минута на средна топлина. Тргнете ја тавата од огнот. Во меѓувреме, тестенините, кои за само две минути, ќе бидат готови; ставете ги во вок тава и тргнете ги од оган. Додадете една жолчка мешана со лажица крем, измешајте и оставете го сосот малку да се згусне, уште две или три минути. Префрлете сè во голем сад, и дополнително додадете лажица црн кинески оцет и посипете со коријандер. Ако имате вишок печено месо од претходниот ден, пресечете неколку тенки парчиња и поставете ги на врвот. Бидејќи сум брз во сечкање и мешање, и затоа што сум прегладнет до тогаш, ми требаат само дваесет минути за да сум сит. Супата може да се подобри со додавање на лажица таан и малку од кинеската мешавина од чили и соја во масло.

Секако, по таков срдечен појадок (но и по кој билопојадок), ми треба околу половина час за да може малку да се сталожи храната, доколку сакам да сенаведнам додека работам; сепак, поради тоа што е многу ниско-масна храна, тоа не ме тера да сакам да дремнам, туку ме држи на нозе најмалку уште четири часа.

Состојки

1 пиперка

парче ѓумбир (дебелина 1 см)

2 чешниња лук

½ пиперка

½ребро од целер

100 г лиснат зеленчук - блитва, спанаќ, раштан

2 средни домати

бујон

масло од сусам

3 шитакe печурки со средна големина

1 жолчка од јајце

½ длкајмак

сол или соја сос

свеж коријандер

1 кафена лажичка кинески оцет

чили пиперки по вкус

јапонскитестенини од елда или кинески пченичнитестенини

Крцкав леб со паштета, камамбер и џем

Не дозволувајте името да ве доведе во заблуда, можете да направите сè, освен сирење, можеби не во еден ден, и џем, природен, кога е сезона на овошје. Пилешката паштета од црн дроб е, пак, една од оние работи што не ги правам многу често. Совршенана крцкавиот леб со путер и чаша кафе, секогаш кога го имам во фрижидерот и го јадам за доручек, тоа предизвикува таков наплив на среќа и задоволство, исто како и многу малку други видови на појадок.

Ја подготвувам паштетата еден ден порано. Тоа е едно од ретките јадења, на кои посветувам многу време, и за што ми треба апсолутен мир (со соодветна музика во позадина). Го чистам црниот дроб, полека и со голема внимателност, и го сечам на големи парчиња - секој дел од црниот дроб на две или три парчиња. Сецкам две кромитчиња, ги оставам да динстаат во мешавина од маслиново масло и путер, додека не омекнат. Ја зголемувам температурата, го додавам црниот дроб, кој треба да биде преполн во тавата, колку да го покрива дното.

Следно, додадете куркума и ориентален ким и пропржете 2-3 минути на средна температура. Црниот дроб мора да остане розов внатре. На крајот, додадете половина децилитри коњак. Сакам да земам време за да го направам мојот домашен Ги путер.

Јас купувам свеж, непастеризиран путер, загревајќи го 10-15 минути на тивок оган, додека протеините не извријат и кафеавиот остаток не останане на дното. Исцедете. Кога црниот дроб е иссецкан и малите кружни тањири сеполни со паштета, прелиени со топен путер и ставете го во фрижидер. Следното утро, исечете парчиња леб и ставете ги во тостер, или, уште подобро, во рерна, со вклучена е скара. Тоститајте го лебото од двете страни, додека малку не потемни. При притискање на парчиња (музиката треба да се исклучи и да се отстранат сите вознемирувачки звуци), морате да го слушате тоа секси крцвавокрцкање...

Состојки

500 гр пилешки црн дроб

2 кромида

путер, маслиново масло

сол, бибер

куркума, ориентален ким

коњак

непастеризирано млеко

леб

Загорски штрудли

Следниот појадок кој треба да се направи еден ден порано, по можност на сабота или недела, е оваа солена штрудласо урда. Зошто не истиот ден? Бидејќи тогаш може да заборавите за работа, ќе изедете половина плех и директно во кревет. Што не е лоша идеја, ако не е работен ден.

Го познавам јадењето од Хрватскиот регион Загорје. Таму ги вкусив (кога ги посетував роднините) највкусните и мрзливи штрудли, кои речиси секогаш бараа чаша вино да оди со нив, како и мастите кои се закануваа со срцев удар. И, разбира, затоа што мојата тетка секогаш ќе ја "подобри" штрудлата со додавање на голема лажица маст на врвот пред да ја стави во рерна. Во тие делови, најголем комплимент што го добив беше кога ќе додадам две или три килограми во зима, а кога дојдов во посета, ќе изгледам "подобро". Па, сега е некое време, престанав да се ``подобрувам`` во зима, откако трчам цела година.

Загорски штрудли исто така биле омилено јадење на југословенскиот претседател Тито, кој бил роден во Загорје, и и за него беше познато дека - заради небројните богатства што ги организираше или присуствуваше - додека беше на диета, единственото јадење што ја имал било јајца со клиси и кафе лате, што во основа е мојот типичен појадок. Тоа е ваков вид на исхрана на која треба да и се заблагодарам за мојата фигура.

Рецептот е едноставен, колку се посвежи состојките, толку е подобра штрудлата. Потребно е просеано fino брашно, два прстофати сол, јајце (извадено од фрижидерот порано), лажица масло и малку топла вода. Месете го тестото, покријте го и за половина час, извадете го и извлечете го.

Наполнете го со половина кг урда, измешајте со 200 грама кајмак (ако урдата е сува), јајце и малку сол. Префрлете ја штрудлата на тавче со путер и премачкајте со кисела павлака пред печење 35-40 минути на 180 ° C. Кога тоа ќе го направите, покријте го со крпа, почекајте пет минути, па дури и ако е жешко, дувајте во него за да се олади, не дозволувајќи вашите усти, јазикот и грлото да бидат изгорени. Потоа, почекајте уште пет минути или повеќе и уживајте во штрудлата додека е сеуште топла.

Состојки

400 гр фино пченично брашно

1 дц вода (приближно)

½ кафена лажичка сол

1 кафена лажичка масло

600 г урда

150 г кисела павлака и 50 г кисела павлака за фил

½ лажица сол

Со штрудлата, сварете кафе со силен босански стил, на кој сте додале неколку зрна од свеж коријандер.

Јас си правам и пијам кафе речиси две децении. Кафе на италијански стил, виетнамски стил, турски стил, босански стил, со пенливо млеко, крем, шлаг. Со години, моето омилено е свежото мелено мексиканско кафе со крем.

Правилниот љубител на кафе, разбира, би го нарекол грев, бидејќи кафето треба да се пие без да додадава нешто. Па, во тие денови, ништо не можеше да го надмине вкусот на млечното слатко кафе во комбинација со вкусната паштета на тостот ... дури и да дојде попладне, заедно со стомачната болка. Со текот на времето сфатив дека млечните производи во моето кафе се лоши за мене, и е добра работа што повторно се вратив на старото добро турско (сега босанско) кафе, на што јас сеуште му додавам голема количество на шеќер, сепак најчесто тоа единствениот внес на шеќер што имам во текот на целиот ден.

Постапката е следна. По повеќе експерименти сфатив дека најдобриот начин е да се земе целото семе од коријандер, да се излупи, да се скрши во аван, не целосно (да не се направи како фина прашина), туку само до точката пред тоа. Најпрво, ќе додадам коријандер во кафето, а потоа го ставам во ѓезве (бакарен сад за кафе со долга рачка) пред да го направам кафето, видов дека најдобар начин е да го исплакнам ѓезвото пред да го правам, така што дното е мокро, а потоа додадавате семки од коријандер, ставете го садот на оган 5 секунди, додајте кафе, загрејте со мала топлина околу околу 30 секунди, а потоа додајте врела вода. Промешајте и почекајте додека пената не направи балон. Тргнете го ѓезвото од огнот. Истурете ја преостанатата вода што врие, за да се поправи основата на кафето. Засладете со шеќер, и уживајте во мирисот и вкусот.

Пржени сардини, бел леб, шампањ

По некоја случајност, се возев со еден пријател и неговата мајка, лекар, зборувавме за здрави појадоци. Тоа беше сиви носталгичен зимски ден, мислев на морето и на мојата омилено јадење таму, свежо пржени сардини, бел леб и чаша вино. Реакцијата на докторот беше, нормално, да се размислува за тоа. Виното за појадок веројатно поттикнува сосема поинаква перцепција на животниот стил, па оттаму и објаснување.

Сакам да трчам, но во средината на јули на брегот, возможно е да се трча само наутро, околу шест и триесет. После осум станува премногу жешко, а во вечерните часови, моите мисли се вртат само околу храната. Така, совршениот летен појадок започнува нешто после шест, кога се будам и почнувам да се хидрирам.

Малку вода, лежејќи во креветот и размислувајќи за тоа уште колку време имам за лежење, кога треба да станам, уште неколку голтки, разни техники за мотивација, колку убаво се чувствувам по слетрчање и кога конечно е шест и пол, скокнувам од креветот, загрејте, се облекувам и излегувам низ вратата. Непретерувам, трчамо околу 6-7 километри, правам некои вежби, и веќе сум на пристаништето, каде штори барите го продаваат синоќешниот улов. Банкнота од 100 куни е во мојот џеб, и сенадевам дека ќе најдам сардини. Купив килограм, отидов на плажата, ги исчистив, така што секој може да има по пет задоручек; Дотогаш веќе ми станува топло во хеланки и маичка, откако ќе завршам со чистење на рибата, ќе ги сместам во торба и ќе ја покријам торбата со камен за да ја скријам од галебите, време е забрзонуркање во водата,

кадештоуживамвомоменткогасеуштенеманикојнаплажа,
површинатанаморето е мазна, а галебитегракаатнадмене.
Напатоткондомакупувамвекна илибеллеб, се упатувам
конкујната, ги валкам рибите во брашно и ги пржам.
Гијадемедодекасесеуштетопли, сочашаМалвазија, или,
уштеподобро, шампањ. По појадокот барамсенка, дремнувајќи,
читајќи, дремнувајќиповторно, иденот е прекрасен.

Состојки

5-6 сардини по човек

масло за пржење

сол

свеж леб

ладен шампањ

Ориз каша со свински ребра и запржен зеленчук

Овој појадок е најлесен за правење во понеделник, кога можеме да додадеме парчиња свински ребра или свинска сланина што останале од ручек во неделата.

Направете го оризот еден ден претходно. Брзо издистантајте едночешне ситно сецкан лук и ѓумбир во маслиново масло, додадете го оризот, додајте ја зовриената вода, зачинете и тргнете го од огнот кога ќе биде готово.

За најдобра ориз каша ви треба да додадетебујон, додека оризот полека се вари околу 15-20 минути. Оризот ќе омекне и ќе нарасне во водата.

Набрзинапрпржете го зеленчукотпрво со маслиново масло, половина од зелената и половина црвена пиперка, свежи домати (кога се во сезона, по можност некој сочен (месест) вид), и чили пиперки по вкус.

И овде се инструкциите за правење на свинскасланина или ребра. Всушност, треба да почнетевеќе во сабота, кога вечерта ќе го зачините месото со сол, бибер, кинескиот микс од 5 состојки и малку лута пиперка.

Месото треба да се готви на тивко, најмалку 5 часа, од кои 4 часа на 110 ° С и последните шеесет минути на 180 ° С, така што масното убаво ќе се стопи. Откако ќе го извадите од рерна, прелијте ги ребрата со мед и обидете се да не го изедете до недела.

Во понеделник, изрежете ги остатоците и ставете ги во кашата.

Послужете ја топлата каша во длабок сад, преливајќи ја со зеленчукот и месото, додавајќи неколку парчиња од свеж коријандер и голема лажица со црн кинески оцет или балсамико, ако го немате првиот.

Состојки

1 чаша ориз

1 чешне лук

1 парче ѓумбир (широк 1 см)

масло

супа акции

1 пиперка

1-2 сочнидомати

1 кг остаток свински ребра или свинска сланина

Маринада:

1 лажица кинески микс од 5 зачини

малку лута папрака

1 кафена лажичка сол

1 суп.л масло

бибер

Брускети - тост леб со милион додатоци

Сос од авокадо

паштета

печени пиперки со баласмико

иссецкан праз или пролетен кромид

тврдо сирење

свежо козјо сирење

домашна салама

домашен ајвар * или лутеница *

(*доста познативо балканскиот регион, направени од печени пиперки, домати, моркови и топла чили)

Овој вид на појадок се препорачува ако имате компанија од најмалку една личност, и најдобро е ако имате група на пријатели, бидејќи правењето на тост парчиња не е ни малку забавно кога го правите сам. Ви треба леб од претходниот ден, кој ќе гоставите во рерна или тостер. Мачкањето на леб со лук, преливот со маслиново масло, и правењето по вкус.

За намаз/сос од авокадо, или гуакамоле, изгмечете го со вилјушка (без да го ставате во блендер), додајте ситно исечен пролетен кромид и сок од половина лимета, зачинете со сол и бибер и промешајте сè заедно (т.е. мешајте малку повеќе).

Исечете ја пиперката во ленти и запржете ги повремено мешајќи, додека да потемни, додадете сол, и по тргањето на садот од огнот, попрскајте со балсамико.

Уште еден густ сос, домашен ајвар, на кој се става праз и парчиња домашна салама.

Овошно смути

Овој појадок е добар само пред работа за половина ден пред компјутерот, во спротивно тоа ќе нè направи гладни и многу нервозни за само еден час, а бидејќи ние веќе сме внесени, прашливи и длабоко закопани во работата, не можеме да имаме втор појадок.

Јадам овошје многу ретко, по можност директно од дрво, или ако некој лупи за мене и ќе ми понуди половина.

Сакам да јадам овошје пред да возам некаде, затоа што ретко размислувам за храна кога возам, и овој вид на лесна закуска е идеална за долг пат. Освен тоа, ми дава големо чувство дека сум јадела нешто здраво и витамини ќе ми го подигнат имунитетот, уништувајќи вируси, бактерии и лошото расположение.

Имам две омилене овошен јогурт од манго, што едноставно значи користење на добро, зрело манго, блендирано, со вкус на јогурт и малку сол; и јапонско јаболко со кефир.

Излупете го јапонското јаболко, додадете половина банана, две сливи, какао, здробени семки од какао и кефир. Измешајте и пијте додека пишувате. Смесата не треба да биде премногу густа или премногу слатка, па додадете најмалку половина литар кефир.

Кога праските се зрели, гответе ги околу пет минути во тава со една лажица шеќер, две супени лажици коњак, една лажица кисела павлака, и јогурт или кефир, пред сето тоа да се изблендира.

Боровинки се најдобри во текот на летото, кога ќе ги извадиме од замрзнувачот (ако сме вредни и сами сме си ги набрале, уште подобро), додадете кефир и една лажица мед, ставете сè во блендерот и уживајте во летната жештина последоцното спиење, уживајќи во освежителниот пијалак со поглед кон морето.

Бојана Крижанец