Szybkie sposoby na pieczone ziemniaki

Gdy mamy ochotę na pożywny, prosty i lekki posiłek lub przystawkę, możemy przygotować ziemniaki w mundurkach z nadzieniem lub dodatkami.

Jakie ziemniaki

Wybierz odmianę nadającą się do pieczenia. Lepsze będą ziemniaki bogate w skrobię, mączyste lub uniwersalne niż sałatkowe, które są bardziej wodniste. Sprawdzą się na przykład odmiany ibis, tajfun lub bryza. Piec można również bataty.

Pieczenie

Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wyszorować twardą szczoteczką pod bieżącą wodą 1 bądź 2 ziemniaki o wadze 300 g. Osuszyć papierowym ręcznikiem i nakłuć w kilku miejscach widelcem lub małym, ostrym nożem (w przeciwnym razie pod wpływem rosnącego ciśnienia w ich wnętrzu mogą się rozpaść w czasie pieczenia i pobrudzić piekarnik). Piec 1,5 godziny, aż skórka będzie chrupiąca, a miąższ miękki po nakłuciu szpikulcem lub małym nożem.

Na skróty

Posmarować wyszorowane, osuszone i ponakłuwane ziemniaki niewielką ilością oliwy z oliwek, po czym ułożyć na papierowym ręczniku. Piec 8 minut w kuchence mikrofalowej – w połowie pieczenia odwrócić na drugą stronę. Skórka nie będzie tak chrupiąca jak po wyjęciu z piekarnika, ale czas przygotowania zdecydowanie się skróci.

Nadzienie lub dodatki

Odkroić plasterek upieczonego ziemniaka i wydrążyć środek (pozostawić przy skórce warstwę miąższu grubości 1 cm). Utłuc miąższ z pozostałymi składnikami nadzienia, doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, a następnie nałożyć z powrotem do środka.
Drugi sposób: przekroić ziemniaka wzdłuż na pół i wzruszyć widelcem miąższ, po czym nałożyć dodatki. Odgrzewać tak przygotowane ziemniaki 10–15 minut w piekarniku, zwłaszcza jeśli w nadzieniu jest ser, który powinien się roztopić.

Serowe pyszności
Utłuc miąższ ze startym cheddarem, pokrojoną dymką lub posiekanym szczypiorkiem i niewielką ilością masła. Można użyć również sera brie, niebieskiego sera pleśniowego lub fety.

Świeże zioła
Rozgnieść miąższ z posiekanymi ziołami, na przykład rozmarynem, szczypiorkiem, natką pietruszki, tymiankiem lub bazylią – można użyć jednego rodzaju ziół lub kilku naraz. Dodać trochę masła, po czym posypać solą i pieprzem (smak zaostrzy odrobina posiekanej papryczki chili i/lub czosnku, usmażonych na oleju lub maśle).

Salsa pomidorowa
Wydrążyć miąższ i utłuc ze startym cheddarem. Nałożyć z powrotem do środka. Przykryć sałatką z drobno pokrojonych pomidorów, osączonej kukurydzy z puszki i pokrojonego w kostkę awokado z odrobiną soku z cytryny lub limonki.

Ryby i owoce morza
Wymieszać miąższ z odsączonym łososiem, tuńczykiem, sardynkami z puszki lub małymi gotowanymi krewetkami, kawałkami wędzonego łososia albo śledzia, rozdrobnionym gotowanym dorszem lub łupaczem. Udekorować śmietaną.

Warzywna uczta

Podsmażyć na oliwie plasterki cukinii, pieczarek, i czosnku oraz talarki cebuli. Dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe i usmażyć. Doprawić do smaku i nałożyć do ziemniaków.

Dla mięsożerców
Wymieszać rozgnieciony miąższ z salami; musztardą i drobno pokrojoną szynką; pieczoną wołowiną i chrzanem śmietankowym; usmażonym, pokrojonym w kostkę boczkiem lub chorizo.

Śródziemnomorska magia
Przekroić ziemniaka na pół, wzruszyć miąższ i nałożyć sos bolognese lub trochę ratatui. Posypać parmezanem i bazylią.

Pyszne jajko
Wymieszać miąższ z posiekanymi, ugotowanymi na twardo jajkami, szczypiorkiem i łyżką majonezu.

Dekoracyjna przystawka

Jeśli pieczone ziemniaki podajemy jako dodatek do dania głównego, wystarczy nałożyć na nie nieco masła, kwaśnej śmietany, majonezu, serka śmietankowego czy jogurtu naturalnego i ewentualnie polać je kilkoma kroplami słodkiego sosu chili.

Fot. Shutterstock