



DOMOWE DANIA NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

365 OBIADÓW



Marta Krawczyk

DOMOWE DANIA NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

365 OBIADÓW







DOMOWE DANIA NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

365

OBIADÓW

ZIMA



GRUDZIEŃ 10

STYCZEŃ 42

LUTY 74

WIOSNA



MARZEC 104

KWIECIEŃ 136

MAJ 166



LATO

CZERWIEC 200

LIPIEC 230

SIERPIEŃ 262



JESIEŃ

WRZESIEŃ 296

PAŹDZIERNIK 326

LISTOPAD 358





WSTĘP

Obiad to najważniejszy posiłek w każdym domu. Powinien składać się z przynajmniej dwóch gorących dań, a także, co docenią zwłaszcza najmłodsi, z deseru.

Niestety, coraz częściej nie mamy czasu ani ochoty, by przygotowywać dania od podstaw. Jednocześnie martwimy się, czy to co podajemy najbliższym jest zdrowe i pełnowartościowe. Kolejnym problemem jest wybór i zestawienie menu. Codzienne zastanawiamy się, jakie potrawy podać na stół. Skutkiem tego jest traktowanie tej części dnia jak wielkiego wyzwania.

Książka ta jest próbą ułatwienia planowania i wykonania codziennych, a także bardziej uroczystych posiłków. Czytelnik znajdzie tu wiele pomysłów na zupy, drugie dania, a także słodkie desery. Można wybrać z niej taki obiad, na który właśnie mamy ochotę i czas. Szybki i nieskomplikowany lub bardziej wystawny i efektowny.

Zestawy obiadowe zostały przypisane do konkretnych pór roku i miesięcy, by łatwiej było się zorientować, jakie składniki naszego pożywienia najlepiej pasują do panującej aury, kiedy jest sezon zbiorów poszczególnych warzyw i owoców, a co jest z tym związane, kiedy są najzdrowsze i najbardziej naturalne.



A rustic dish of braised meat and vegetables in a clay pot, garnished with rosemary, on a wooden table with pinecones and onions.

ZIMA



ZUPA Z KURCZAKA, SERA PLEŚNIOWEGO I BAKALII

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Por umyć, pokroić w krążki, morele i gruszki pokroić, mięso pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać por i podsmażyć, następnie dodać mięso i smażyć do zrumienienia. Wsypać kaszę i suszone owoce, przyprawić, wymieszać i smażyć 5 minut, wlać wodę, dodać pokruszony ser i gotować 20 minut.



Składniki:

- 5 łyżek kaszy gryczanej
- 2 wędzone filety z piersi kurczaka
- 50 g sera pleśniowego
- 800 ml wody
- 1 por (jasna część)
- 1 garść moreli suszonych
- 1 garść suszonej żurawiny
- 3 suszone gruszki
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa



BURACZKOWE PIEROGI Z FARSZEM PAPRYKOWO-CZOSNKOWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Burak obrać, zetrzeć na tarce. Z mąki, śmietany, buraka, drożdży i szczypty soli zagnieść ciasto, odstawić na około 30 minut. Czosnek obrać, z papryki wyciąć gniazdo nasienne, umyć warzywa i pokroić w kostkę. Czosnek zrumienić na oleju, dodać paprykę i chwilę dusić. Następnie przyprawić solą, pieprzem i kurkumą, ostudzić. Twaróg zmiksować ze smażonymi warzywami, szczypiorem i sokiem z cytryny, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować, wyciąć koła, na każdym ułożyć porcję masy i skleić pierogi. Piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C.

Składniki:

- 20 dag mąki
- 1 jajko
- 3 łyżki śmietany 18%
- 1 mały burak
- 1 żółta papryka
- 2 ząbki czosnku
- 10 dag twarogu
- szczypiorek
- sok z ½ cytryny
- ½ łyżeczki drożdży suchych
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz, kurkuma



Składniki:

- 5 łyżek kaszy jaglanej
- 800 ml wody
- 3 marchwie
- 2 pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- ½ pęczka koperku
- 1 łyżeczka masła
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

ZUPA KREM Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Marchwie, pietruszki i czosnek obrać, umyć. Marchew i pietruszkę pokroić na kawałki, gotować aż zmiękną w osolonej wodzie z kaszą. Pod koniec gotowania dodać czosnek, zmiksować zupę z masłem, rozlać do talerzy. Koperek umyć, posiekać, posypać nim zupę.



Składniki:

- 1 duża kapusta
- 1 szklanka ryżu
- 2 szklanki wody
- 40 dag mięsa mielonego z szynki
- 2 cebule
- 1 jajko
- 1 pęczek koperku
- olej do smażenia
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki śmietany
- sól, pieprz, papryka słodka

GOŁĄBKI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Ryż ugotować w osolonej wodzie, ostudzić. Cebulę obrać, umyć, posiekać. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju, zeszklić cebulę, ryż wymieszać z mięsem i zawartością patelni, koperek umyć, posiekać, dodać do masy, przyprawić, wymieszać. Kapustę polewać wrzącą wodą i po kolei odcinać sparzone liście (użyć tylko tych większych). Liście faszerować masą ryżowo-mięsną i związać ciasno. Gołąbki ułożyć w szerokim naczyniu do zapiekania, zalać wodą do połowy wysokości warzyw. Piec 30 minut pod przykryciem w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Po upływie tego czasu do gołąbków dodać koncentrat pomidorowy wymieszany ze śmietaną, przyprawić, delikatnie wymieszać i piec jeszcze 10 minut.

GRUDZIEŃ

ZESTAW

2

ZIMA

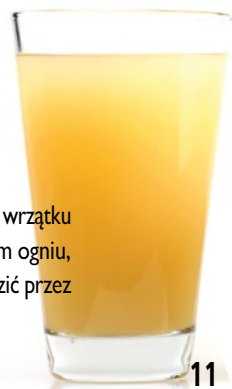
Składniki:

- 50 dag pigwy
- 2 l wody
- 100 ml miodu
- ½ laski cynamonu
- 1 łyżka soku z limonki

KOMPOT Z PIGWY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Pigwę umyć i pokroić na kawałki. W garnku zagotować wodę, do wrzątku wrzucić pokrojoną pigwę i gotować około 20 minut na średnim ogniu, zdjąć z ognia, dodać miód, wymieszać. Gotowy kompot przecedzić przez sito, odstawić do ostygnięcia.





RYŻ Z BRUKSELKĄ, ŻURAWINĄ I INDYKIEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Ryż ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem kurkumy. Indyka umyć, pokroić w kostkę, przyprawić, obsmażyć na patelni. Żurawinę moczyć kilka minut w gorącej wodzie, brukselkę oczyścić, ugotować w osolonej wodzie. Migdały uprzyżyć na suchej patelni. Do indyka dodać brukselkę, chwilę smażyć, a następnie dodać ryż i żurawinę, przyprawić, dodać migdały, całość delikatnie wymieszać.

Składniki:

- 10 dag mieszanki ryżu dzikiego i parboiled
- 20 dag brukselki
- 40 dag udźca indyka bez kości
- 2 garści suszonej żurawiny
- 1 garść płatków migdałów
- kurkuma, sól, pieprz, papryka słodka, gałka muszkatołowa, bazyli, chili

GRUDZIEŃ

ZESTAW

3

ZIMA



CIASTECZKA BAKALIOWO- -CZEKOLADOWE Z RUMEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Owoce posiekać, wymieszać z rumem i odstawić na 30 minut do nasiąknięcia. Migdały uprzyżyć na suchej patelni, ostudzić, wymieszać z płatkami kukurydzianymi. Czekoladę połamać na małe kawałki i razem z masłem rozpuścić w kąpieli wodnej, stale mieszając. Namoczone owoce dodać do płatków z migdałami, dodać rozpuszczoną czekoladę i wymieszać. Formować w rękach ciasteczka wielkości dużego orzecha włoskiego, lekko spłaszczając od spodu. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawić w chłodne miejsce, żeby czekolada zastygła.



Składniki:

- ½ szklanki suszonych moreli
- ½ szklanki suszonych śliwek
- 3–4 łyżki rumu
- ½ szklanki płatków migdałów
- 1 szklanka płatków kukurydzianych
- 100 g czekolady gorzkiej
- 100 g czekolady mlecznej
- 2 łyżki masła

Składniki:

- 100 g makaronu pełnoziarnistego świderki
- 50 g soczewicy
- 800 ml wody
- 2 ząbki czosnku
- ½ pęczka natki pietruszki
- 3 łyżki oliwy
- sól, pieprz, tymianek

ZUPA Z SOCZEWICY Z MAKARONEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Makaron ugotować, odcedzić, przelać zimną wodą. W garnku zalać soczewicę wodą, gotować 20 minut. Czosnek obrać, umyć, pokroić w plastry, marchew obrać, umyć, pokroić w plastry, seler pokroić w plastry. Na patelni rozgrzać oliwę, zrumienić na niej czosnek, dodać marchew i seler, chwilę smażyć. Zawartość patelni dodać do zupy, przyprawić, gotować jeszcze kilka minut. Natkę pietruszki umyć, posiekać, dodać do zupy. W talerzach ułożyć makaron, zalać zupą.



KACZKA Z JABŁKAMI W WINIE

Składniki:

- 1 kaczka
- 4 jabłka
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki soku z cytryny
- 400 ml czerwonego wina
- 2 goździki
- sól, pieprz, tymianek

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Kaczkę umyć, osuszyć, podzielić na porcje, oprószyć solą, pieprzem i tymiankiem. W rondlu rozgrzać olej, zrumienić na nim mięso ze wszystkich stron. Zalać winem, dodać goździki i cynamon, i dusić pod przykryciem 50 minut. Jabłka obrać, przekroić na pół, wyciąć gniazda nasienne, skropić sokiem z cytryny, dodać do kaczki, dusić jeszcze 20 minut.



GALARETKA Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY

Składniki:

- 25 dag owoców dzikiej róży
- 550 ml wody
- 6 łyżek miodu
- 2 łyżeczki żelatyny

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Owoce umyć, pozbawić szypułek, gotować 25 minut w 500 ml wody z miodem. Płyn przelać przez sito, żelatynę rozpuścić w 50 ml zimnej wody, dodać do garnka, zagotować, a następnie klarowny płyn przelać do małych misek. Wstawić do lodówki na 2–3 godziny.



GRUDZIEŃ

ZESTAW

4

ZIMA



ZUPA Z DYNI I SCHABU Z MLECZKIEM KOKOSOWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Marchew i dynie obrać, umyć razem z porem. Marchew i por pokroić w paski. Z dyni usunąć pestki, również pokroić w paski, mięso umyć, osuszyć, pokroić w paski, przyprawić. W garnku rozgrzać olej, podsmażyć schab, dodać warzywa, smażyć jeszcze kilka minut, zalać wodą i mleczkiem kokosowym, gotować 20 minut, przyprawić.

Składniki:

- 1 mała dynia
- 20 dag schabu
- 2 marchwie
- 1 por (jasna część)
- 800 ml wody
- 200 ml mleczka kokosowego
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz, curry, imbir, chili

GRUDZIEŃ

ZESTAW

5

ZIMA

ZIELONO-ŻÓŁTE SPAGHETTI W SOSIE SEROWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Makaron ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem kurkumy, odcedzić i przelać zimną wodą. Camembert obrać ze skórki, pokroić w kostkę. W garnku podgrzać mleko, dodać pokrojony ser, podgrzewać, mieszać, aż się rozpuści. Dodać pokrojone w kostkę suszone owoce, przyprawić pieprzem i gałką muszkatołową, gotować kilka minut na małym ogniu. Orzechy uprażyć na suchej patelni. Na talerzach ułożyć makaron, polać sosem, posypać orzechami i posiekaną natką pietruszki.

Składniki:

- 100 g makaronu spaghetti
- 100 g zielonego makaronu spaghetti (z dodatkiem szpinaku)
- 100 g sera camembert
- 100 ml mleka
- 1 garść suszonych moreli
- 1 garść suszonych śliwek
- 1 garść orzechów laskowych
- natka pietruszki
- pieprz, sól, gałka muszkatołowa, kurkuma

CIASTKA Z BITĄ ŚMIETANĄ, KIWI I MIGDAŁAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Herbatniki dokładnie pokruszyć, wymieszać z masłem tak, by powstało ciasto. Wylepić ciastem foremki na ciastka razem z bokami. Piec 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C, a następnie ostudzić. Śmietanę ubić na sztywno, porcje śmietany umieścić na upieczonych spodach. Kiwi obrać, umyć, pokroić w kostkę, ułożyć na śmietanie. Płatki migdałów uprażyć na suchej patelni, posypać nimi ciastka.

Składniki:

- 15 dag herbatników
- 80 g masła (o temperaturze pokojowej)
- 4 łyżki miodu
- 3 kiwi
- 100 ml śmietany 30%
- 1 łyżka płatków migdałów



Składniki:

- 4 główki czosnku
- 2 duże ziemniaki
- 600 ml wody
- 1 łyżeczka marynowanego pieprzu
- 2 łyżki oliwy
- pęczek natki pietruszki
- sól

ZUPA KREM Z GRILLOWANEGO CZOSNKU I MARYNOWANEGO PIEPRZU

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Czosnek piec w całości nieobrany przez 30 minut, ostudzić, obrać, wcisnąć ząbki do garnka. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę, dodać do czosnku, zalać wodą i gotować 20 minut. Pieprz rozgnieść, dodać do zupy, posolić. Zupę zmiksować, pietruszkę umyć posiekać. Zupę rozlać do talerzy, posypać natką pietruszki.



Składniki:

- 60 dag ziemniaków
- 4–5 łyżek mąki
- 1 jajko
- 40 dag wołowiny
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 3 cebule
- natka pietruszki
- 4 łyżki oleju
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra

PYZY Z MIĘSEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Mięso ugotować. Warzywa: marchew, pietruszkę, seler i jedną cebulę obrać, dodać do mięsa w połowie gotowania, ostudzić. Mięso zemleć z warzywami. Drugą cebulę obrać, umyć pokroić w kostkę zrumienić na 2 łyżkach oleju. Dodać do mięsa razem z umytą i posiekaną natką pietruszki, przyprawić i wymieszać. Ziemniaki obrać, umyć, 1/4 odłożyć, resztę pokroić w kostkę, ugotować w osolonej wodzie. Dokładnie rozgnieść, ostudzić. Odłożone ziemniaki zetrzeć na tarce o małych oczkach, odcisnąć przez ściereczkę, dodać surowe ziemniaki do ugotowanych, dodać jajko, szczyptę soli. Partiami dosypywać mąkę i wyrabiać ciasto. Uformować kilka wałków z ciasta o średnicy około 3 centymetrów, pokroić na 3–4 centymetrowe kawałki. Z każdego formować w dłoni kulkę, a następnie spłaszczyć. Nakładać na środek porcje farszu, zlepiać dokładnie brzegi ciasta i znowu uformować kulkę. Kluski gotować w osolonej wodzie do wypłynięcia, odcedzić przelać zimną wodą.

GRUDZIEŃ

ZESTAW

6

ZIMA

JOGURT Z PAPAJĄ I KARMElizowanymi PŁATKAMI MIGDAŁÓW

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Jogurt wymieszać z 2 łyżkami miodu. Papaję obrać, umyć, pozbawić pestek, pokroić w kostkę. Na patelni roztopić masło, wrzucić płatki migdałów, zrumienić, dodać 2 łyżki miodu i podgrzewać 2 minuty, mieszając. Przelać płatki na arkusz pergaminu, cienko rozsmarować, poczekać, aż ostygnie. Jogurt przelać do pucharków, na wierzchu ułożyć kawałki papai, płatki pokruszyć na małe kawałki, dodać do jogurtu.

Składniki:

- 300 ml jogurtu naturalnego
- 4 łyżki miodu
- 2 papaje
- 2 łyżki masła
- 4 łyżki płatków migdałowych





ZUPA Z BROKUŁÓW Z ŻURAWINĄ I WĘDZONYM KURCZAKIEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Marchew i pietruszkę obrać i umyć, liście pora umyć, gotować warzywa w wodzie przez 20 minut, wyjąć je z wywaru. Brokuły umyć, podzielić na różyczki, dodać do gotującego się bulionu. Gotować 10 minut, po tym czasie dodać żurawinę i gotować kolejne 10 minut. Następnie dołączyć mleko i przyprawić, fileć pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju, aż się zrumieni. Dodać do zupy i jeszcze chwilę gotować.

Składniki:

- 2 brokuły
- 20 dag wędzonego fileta z piersi kurczaka
- 2 garście suszonej żurawiny
- 800 ml wody
- 200 ml mleka
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 5 liści pora
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, papryka słodka

GRUDZIEŃ

ZESTAW
7
ZIMA

POŁĘDWICE PIECZONE Z PIURE MARCHWIOWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Polędwice umyć, osuszyć, zamarynować w oliwie, miodzie, occie, sosie sojowym i przyprawach, odstawić na 20 minut do lodówki. Następnie obsmażyć mięso na patelni, przełożyć do naczynia do pieczenia i piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Marchwie obrać, umyć, ugotować w osolonej wodzie. Dodać masło, parmezan, sól, pieprz i gałkę muszkatołową, zmiksować na piure. Polędwice pokroić na kawałki, podawać z marchwią.

Składniki:

- 2 polędwice wieprzowe
- 5 dużych marchwi
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżka tartego parmezanu
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- sól, pieprz, papryka słodka



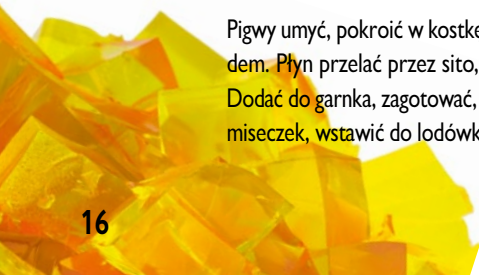
GALARETKA Z PIGWY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Pigwy umyć, pokroić w kostkę, gotować 25 minut w 500 ml wody z miodem. Płyn przelać przez sito, żelatynę rozpuścić w 50 ml zimnej wody. Dodać do garnka, zagotować, następnie klarowny płyn przelać do małych miseczek, wstawić do lodówki na 2–3 godziny.

Składniki:

- 25 dag pigwy
- 550 ml wody
- 6 łyżek miodu
- 2 łyżeczki żelatyny



Składniki:

- 40 dag pietruszki
- 800 ml
- 40 g parmezanu
- 4 plastry boczku
- ½ pęczka natki pietruszki
- 3 łyżki mąki
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz, gałka muszkatowa

ZUPA KREM Z PIETRUSZKI I PARMEZANU Z BOCZKIEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Pietruszkę obrać, umyć, pokroić w kostkę, 2 łyżki oleju i masło rozgrzać w garnku, dodać pietruszkę, zrumienić. Wlać wodę, gotować 15 minut, przyprawić, dodać parmezan, zmiksować. Boczek pokroić w kostkę, usmażyć na chrupko na patelni, natkę pietruszki umyć, posiekać. Zupę rozlać do talerzy, posypać boczkiem i zieleniną.



GRUDZIEŃ

ZESTAW

8

ZIMA

Składniki:

- 20 dag mąki
- 250 ml wody
- 20 dag wędzonej szynki
- 50 dag pieczarek
- 2 cebule
- 4 jajka
- 20 dag bułki tartej
- olej do smażenia
- ½ pęczka natki pietruszki
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 łyżeczki sosu sojowo-grzybowego
- sól, pieprz, papryka słodka

KROKIETY Z PIECZARKAMI I SZYNKĄ

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Z mąki, wody, szczypty soli zrobić ciasto na naleśniki, usmażyć. Cebulę obrać, umyć, posiekać, pieczarki oczyścić, pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju, wrzucić cebulę, zrumienić, dodać grzyby, smażyć 4–5 minut. Szynkę pokroić w kostkę, dodać do pieczarek, wlać sos sojowo-grzybowy i przyprawić. Smażyć jeszcze 5 minut, mieszając. Natkę pietruszki umyć, posiekać. Dodać do składników na patelni, wymieszać. Na każdym naleśniku układać porcję grzybów z szynką, założyć boki i zwinąć. Jajka rozkłócić, naleśniki moczyć w jajkach, obtoczyć w bułce tartej. Na patelni rozgrzać olej i smażyć naleśniki na złoty kolor z każdej strony.



ZUPA Z BOROWIKÓW I BIAŁYCH KIEŁBASEK

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Grzyby oczyścić, pokroić. Cebule obrać, umyć, pokroić w kostkę. Kielbaski pokroić w grube plastry. W garnku rozgrzać olej, zrumienić cebulę, dodać grzyby i kielbasę, zrumienić, wsypać mąkę i smażyć, aż mąka zbrązowieje. Wlać wodę, wymieszać i gotować 20 minut. Zupę przyprawić, wlać śmietanę, zagotować. Koperek umyć, posiekać, dodać do zupy.

Składniki:

- 40 dag borowików
- 30 dag cienkich białych kiełbasek parzonych
- 2 cebule
- 1 l wody
- 1 pęczek koperku
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki śmietany 30%
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, papryka słodka

ZAPIEKANE MUSZLE Z TWAROGIEM I BURAKIEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie z kurkumą, odcedzić, przełożyć zimną wodą. Burak umyć, ugotować, ostudzić, obrać, pokroić w kostkę, zmiksować z twarogiem i czosnkiem. Koperek umyć, posiekać, dodać do masy, razem ze słonecznikiem. Masę przyprawić, wymieszać, nakładać porcje masy do muszelek. Makaron ułożyć w naczyniu do zapiekania, polać oliwą, piec 15 minut w temperaturze 180°C.

Składniki:

- 14 sztuk makaronu duże muszle
- 1 burak
- 1 ząbek czosnku
- 10 dag wędzonego twarogu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka czarnuszki
- ½ pęczka koperku
- 2 łyżki słonecznika
- kurkuma, sól, pieprz
- 2 łyżki oliwy

CHRUST DROŻDŻOWY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Masło roztopić, drożdże wymieszać z mlekiem, połączyć z mąką i dodając resztę składników, zagnieść ciasto. Włożyć na dwie godziny do lodówki. Schłodzone ciasto rozwałkować, pokroić w ukośne pasy, rozciąć wzdłuż przez środek (nie do końca), przez otwór przewinąć jeden koniec i przeciągnąć. Smażyć w głębokim gorącym oleju, po wyjęciu posypać cukrem.

Składniki:

- 1 kg mąki
- 10 dag drożdży
- 200 g masła
- 3 jajka
- 4 łyżki cukru
- 1 szklanka mleka
- olej do głębokiego smażenia
- cukier puder do posypania

Składniki:

- 1 l wody
- ½ kalafiora
- 2 marchwie
- 2 ząbki czosnku
- 1 korzeń pietruszki
- 2 wędzone kielbasy polskie
- 1 wędzona pierś kurczaka
- 5 plastrów wędzonej surowej polędwicy
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, majeranek

ZUPA Z WĘDZONEK I KALAFIORA

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Kielbasę pokroić w grube plastry. kurczaka i polędwicę pokroić w grubą kostkę. Marchew i pietruszkę obrać, umyć, pokroić w dużą kostkę. Kalafior umyć, podzielić na różyczki, Czosnek obrać, posiekać. W garnku rozgrzać olej, wrzucić mięsa, zrumienić, a następnie dodać czosnek, zrumienić. Na koniec dodać marchew i pietruszkę, smażyć jeszcze kilka minut, wlać wodę, dodać kalafior i gotować 20 minut. Zupę przyprawić.

PIKANTNA TORTILLA ZIEMNIACZANA

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w cienkie plastry. Cebulę, czosnek i szczypior umyć, cebulę i czosnek pokroić w kostkę, szczypior posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić ziemniaki i smażyć na średnim ogniu, mieszając przez kilka minut. Dodać cebulę i czosnek, smażyć jeszcze do zrumienienia. Przyprawić, wlać sok z cytryny, wymieszać. Jajka rozkłócić z przyprawami, dodać połowę szczypioru, wlać masę jajeczną. Na małym ogniu smażyć do całkowitego ścięcia jajek, zdjąć z patelni i posypać resztą szczypioru.

Składniki:

- 5 jajek
- 6 ziemniaków
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- ½ pęczka szczypioru
- 4 łyżki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól, pieprz, papryka słodka, chili, imbir

Składniki:

- 3 szklanki mąki pszennej
- 3 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mleka
- ¾ szklanki oleju
- 3 gruszki
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki mleka w proszku
- 4 łyżki marmolady wiśniowej
- 2 łyżki ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżeczki cukru pudru

CIASTO KAKAOWE Z GRUSZKAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

W jednej misce wymieszać mikserem mokre składniki: mleko, jajka, olej, ekstrakt waniliowy, marmoladę (na końcu). W drugiej misce wymieszać składniki suche. Następnie do mokrych składników dodawać po łyżce suchych składników i miksować do uzyskania gładkiej masy. Gruszki umyć, obrać, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w kostkę, dodać owoce do ciasta, wymieszać łyżką, wylać masę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec około 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Posypać cukrem pudrem.

GRUDZIEŃ

ZESTAW
10
ZIMA

ZUPA KREM Z PSTRĄGĄ

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Warzywa obrać, umyć, pokroić w kostkę. Gotować 20 minut w osolonej wodzie z pstrągiem pokrojonym na kawałki. Pstrąga wyjąć z zupy, resztę zmiksować z warzywami, bulionem i serkiem. Doprawić do smaku, wlać sok z limonki. Koperek umyć, posiekać, połowę dodać do zupy, wymieszać. Wlać do talerzy, ułożyć w każdym kilka kawałków odłożonej ryby, posypać resztą koperku.

Składniki:

- 1 l wody
- 40 dag filetu z pstrąga bez skóry
- 10 dag sera twarogowego śmietankowego
- 1 marchew
- mały kawałek selera
- 1 pietruszka
- sok z ½ limonki
- 1 pęczek koperku
- sól, pieprz, papryka ostra

KOTLETY SCHABOWE Z KARMELIZOWANĄ MARCHEWKĄ

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Marchew obrać, umyć, pokroić na grube kawałki, gotować na parze 10 minut. Na patelni roztopić masło, dodać miód, wymieszać. Wrzucić marchew, smażyć kilka minut na małym ogniu, mieszać. Przyprawić szczyptą soli i imbirem, wymieszać. Mięso umyć, rozbić lekko, przyprawić solą, pieprzem i papryką. Jajka rozkłócić, mąkę wymieszać z żółtką czarnuszki. Na patelni rozgrzać olej, mięso moczyć w jajkach, obtaczać w mące i smażyć do zrumienienia z obydwu stron. Na talerzach rozłożyć marchewkę, posypać ją resztą czarnuszki, na wierzchu ułożyć mięso.

Składniki:

- 50 dag marchwi
- 6 plasterów schabu
- 4 łyżki mąki
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki masła
- 2 jajka
- olej do smażenia
- 2 garści czarnuszki
- sól, pieprz, papryka słodka

Składniki:

- 50 g sera topionego
- 10 dag sera ementaler
- ½ szklanki mleka
- 800 ml wody
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki mąki
- 2 żółtka
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- ½ pęczka natki pietruszki

ZUPA SEROWA Z CZOSNKIEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Ser żółty zetrzeć na tarce, zalać mlekiem i odstawić na około 10 minut, ser topiony dodać do wrzącej wody i gotować na małym ogniu do rozpuszczenia. Czosnek obrać, umyć pokroić w małą kostkę. Na patelni roztopić jedną łyżkę masła, zrumienić na niej czosnek, posypać mąką i jeszcze chwilę smażyć, mieszając. Dodać zasmażkę do roztopionego w wodzie sera, cały czas mieszać. Następnie dodać namoczony ser razem z mlekiem i gotować 15 minut na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przyparzyć. Zupę zdjąć z ognia, po kilku minutach dodać do niej żółtka, cały czas mieszać, by się nie ścięły. Natkę pietruszki umyć, posiekać. Zupę wlać do talerzy, posypać zieleniną.

Składniki:

- 40 dag makaronu cannelloni
- 50 dag mięsa mielonego z indyka
- 10 dag szpinaku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku
- 20 g sera żółtego startego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- 1½ szklanki mleka
- sól, pieprz, papryka słodka, gałka muszkatołowa

CANNELLONI Z MIĘSEM INDYKA I SZPINAKIEM W SOSIE BESZAMELOWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Czosnek obrać, umyć, pokroić w kostkę, zrumienić na patelni. Dodać mięso i smażyć 10 minut, mieszając, przyparzyć. Na patelnię wrzucić umyty szpinak, smażyć 2–3 minuty, cały czas mieszać. Następnie przełożyć na talerz, rurki nadziewać mięsem. W garnku roztopić masło, dodać mąkę i mieszać. Wlewać powoli mleko, ciągle mieszając, chwilę gotować, przyparzyć solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Naczynie żaroodporne posmarować połową sosu, ułożyć rurki, wlać resztę sosu, posypać serem. Zapiekać 20–30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Składniki:

- 50 dag owoców dzikiej róży
- 2 l wody
- 100 ml miodu
- ½ laski cynamonu
- 1 łyżka soku z limonki

KOMPOT Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Owoce umyć. W garnku zagotować wodę z cynamonem, do wrzątku wrzucić owoce róży i gotować około 20 minut na średnim ogniu. Zdjąć z ognia, dodać miód, wymieszać. Gotowy kompot przecedzić przez sito i odstawić do ostygnięcia.

GRUDZIEŃ

ZESTAW
12
ZIMA

ZUPA KREM POMIDOROWO- -BROKUŁOWY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Marchew i pietruszkę obrać. Wszystkie warzywa umyć. Marchew, pietruszkę i liście selera gotować 30 minut w osolonej wodzie. Następnie wyjąć liście, brokuły podzielić na różyczki, wrzucić do wywaru z pomidorami, gotować 20 minut. Zupę przyprawić, dodać koncentrat, wymieszać i gotować jeszcze kilka minut. Zmiksować, wlać zupę do talerzy, ułożyć w niej omlety, posypać umytym i posiekanym koperkiem.

Składniki:

- 2 brokuły
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 600 ml wody
- pęczek koperku
- pietruszka
- marchew
- 5 liści selera
- sól, pieprz, chili, gałka muszkatołowa, tymianek

KOPYTKA Z BIGOSEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Ziemniaki zemiać, dodać mąkę, jajko i sól, wyrobić ciasto, pokroić kopytką, gotować w osolonej wrzącej wodzie do chwili wypłynięcia, odlać i przelać zimną wodą. Kapustę włożyć do garnka, zalać wodą, dodać ziele angielskie i liście laurowe. Dusić 30 minut, cebulę obrać, umyć, posiekać. Pieczarki oczyścić, pokroić w kostkę, boczek pokroić w kostkę. Szynek umyć, pokroić w kostkę, przyprawić. Rozgrzać patelnię, dodać boczek, wytopić tłuszcz, wrzucić cebulę, zrumienić. Dodać szynkę, zrumienić, dodać grzyby, smażyć 4–5 minut. Zawartość patelni wrzucić do kapusty, wlać sos sojowo-grzybowy i przyprawić. Dusić 30 minut, od czasu do czasu mieszać. Natkę pietruszki umyć, posiekać, dodać do garnka wymieszać. Podawać z kopytkami.

Składniki:

- 60 dag ugotowanych ziemniaków
- 1 niepełna szklanka mąki
- 1 jajko
- 40 dag kapusty kiszzonej
- 200 ml wody
- 20 dag pieczarek
- 20 dag wędzonego boczku
- 20 dag szynki
- 2 cebule
- sól, pieprz, papryka słodka

Składniki:

- 2 puszki pomidorów krojonych
- 1 l wody
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki śmietany
- 2 marchwie
- 2 ząbki czosnku
- 1 pietruszka
- 1 korzeń selera
- 3 skrzydełka
- 10 dag makaronu ryżowego
- ½ pęczka koperku
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz, papryka słodka

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM RYŻOWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Marchew, pietruszkę i seler obrać i umyć. Skrzydełka umyć, włożyć do garnka z osoloną wodą razem z warzywami. Gotować godzinę. Z wywaru wyjąć mięso i ugotowane warzywa. Dodać do wywaru pomidory, gotować 20 minut z zieleń angielskim. Czosnek obrać, zmiążyć, dodać do zupy. Śmietanę wymieszać z koncentratem i dodać do zupy, mieszać. Dodać makaron, wymieszać, koperek umyć i posiekać, dodać do zupy.



GRUDZIEŃ

ZESTAW
14

ZIMA

Składniki:

- 50 dag filetu z piersi kurczaka
- 3 papaje
- 100 ml śmietany 30%
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz, papryka słodka, imbir, kolendra

KURCZAK ZAPIEKANY W PAPAÍ

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, przyprawić. Papaje umyć, obrać, pozbawić pestek, pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, zrumienić na nim mięso, a następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego. Dodać papaje, zalać śmietaną. Zapiekać 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

CZARNINA

SPOSÓB PRZYZRZĄDZENIA:

Mięso umyć. Marchew i pietruszkę obrać i umyć, liście umyć. Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w ćwiartki. Mięso, włoszczyznę, ziele angielskie, liście laurowe i jabłko zalać zimną wodą w dużym garnku, gotować dwie godziny na małym ogniu. Wywar odcedzić, zdjąć z ognia. Do krwi dodać mąkę, rozmieszać, dodając łyżkę wywaru. Wlać do wywaru, wymieszać i wstawić na ogień. Cały czas mieszając, zagotować. Przyprawić, dolać ocet. Marchew i podroby pokroić w kostkę, dodać do zupy. Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, przelać zimną wodą. W talerzach ułożyć makaron, zalać zupą.

Składniki:

- skrzydła i szyja kaczki oraz podroby
- 20 dag makaronu
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- kilka liści pora i selera
- 1 jabłko
- 2 łyżki mąki
- 200 ml krwi kaczki
- 2 łyżki octu
- sól, cukier, ziele angielskie, liść laurowy, cząber

GOŁĄBKI Z PĘCZAKIEM I MIĘSEM INDYKA

SPOSÓB PRZYZRZĄDZENIA:

Kapustę gotować 10 minut w osolonej wodzie, odlać, ostudzić, oderwać duże liście. Grzyby zalać wrzącą wodą, odstawić na kilka minut. Po upływie tego czasu odcedzić, grzyby pokroić w kostkę, cebulę obrać, umyć, pokroić w kostkę. Kaszę ugotować w osolonej wodzie. Koperek umyć, posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i zrumienić. Dodać grzyby i smażyć jeszcze kilka minut. Zawartość patelni dodać do kaszy, dodać mięso, $\frac{2}{3}$ koperku, jajko, wymieszać, przyprawić. Farszem nadziać liście kapusty, zwinąć w gołąbki. Ułożyć ciasno w garnku, zalać do połowy wodą. Dodać resztę grzybów, dusić 30 minut pod przykryciem, na koniec wysypać resztę koperku i dusić jeszcze 10 minut.

Składniki:

- 1 kapusta
- 20 dag pęczaku
- 30 dag mielonego mięsa z indyka
- 50 g suszonych grzybów
- 2 pęczki koperku
- 1 cebula
- 1 jajko
- sól, pieprz, tymianek, papryka słodka
- 2 łyżki oleju

ODWRÓCONE CIASTO Z CYTRUSAMI

SPOSÓB PRZYZRZĄDZENIA:

Owoce umyć, obrać ze skórek, pokroić w plastry. 50 g masła rozpuścić na patelni na średnim ogniu, dodać miód, cynamon i owoce. Mieszać na patelni, aż owoce pokryją się lepkim syropem. Mąkę, sól, cukier, mleko, proszek do pieczenia, pozostałe masło i jaja zmiksować. Masę nałożyć na przygotowane na patelni owoce. Od razu wstawić na 30 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Po wyjęciu odstawić na kilka minut, a następnie umieścić na patelni talerz i szybko odwrócić patelnię, tak by owoce ze spodu znalazły się na wierzchu. Ciasto można upiec w okrągłej formie, wtedy owoce należy przełożyć do formy i wyłożyć na nie masę na ciasto.

Składniki:

- 2 pomarańcze
- 2 grapefruity
- 10 dag miodu
- 30 dag masła
- 10 dag cukru
- 25 dag mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 duże jajka
- 2 łyżki mleka

Składniki:

- 800 ml wody
- 20 dag schabu
- 1 puszka czarnej fasoli
- 1 żółta papryka
- 1 por (jasna część)
- 1 todyga selera naciowego
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, papryka ostra, tymianek

ZUPA KREM Z CZARNEJ FASOLI I PAPRYKI ZE SMAŻONYM SCHABEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Paprykę pozbawić gniazda nasiennego, umyć, pokroić w kostkę. Por i seler umyć, pokroić w plastry. Mięso umyć, pokroić w kostkę, przyprawić. W garnku rozgrzać olej, zrumienić mięso, a następnie przełożyć na talerz i zabezpieczyć przed wystygnięciem. Do garnka dodać pokrojone warzywa i smażyć jeszcze kilka minut. Wlać wodę i gotować 20 minut. Fasolę osączyć, przelać zimną wodą, dodać do zupy. Zupę przyprawić i gotować jeszcze kilka minut, zmiksować. Rozlać do talerzy, w każdym ułożyć kilka kawałków mięsa.

Składniki:

- 60 dag dyni obranej i bez pestek
- 10 dag sera feta
- 20 dag mąki
- 100 g masła
- 3 jajka
- 1 cebula czerwona
- 2 łyżki śmietany 12%
- oliwa
- sól, pieprz, gałka muskatołowa

TARTA Z PIECZONĄ DYNIĄ

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Dynię pokroić w dużą kostkę, przyprawić, polać oliwą, piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Z mąki, masła, 1 jajka, szczypty soli i szczypty gałki muskatołowej zagnieść ciasto. Uformować kulkę i włożyć na 1–2 godziny do lodówki, po tym czasie ciasto rozwałkować i wyłożyć nim blaszkę. Ciastem wykleić również boki blaszki, by powstał kołnierz, ponakłuć ciasto widelcem i piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C. Na tartę wyłożyć dynię, pozostałe jajka rozkłócić ze śmietaną, solą, pieprzem, gałką muskatołową, i zalać nimi dynię. Cebulę pokroić w piórka, wysypać na tartę, a na wierzch pokruszyć ser. Piec jeszcze 15 minut w piekarniku.

Składniki:

- 10 dag suszonej żurawiny
- 2 szklanki wody
- 50 ml śmietany 30%
- 40 g płatków migdałowych
- kilka liści mięty do dekoracji
- mielony kardamon

MUS Z SUSZONEJ ŻURAWINY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Żurawinę gotować w wodzie 20 minut, ostudzić, zmiksować na gładką masę i przyprawić kardamonem. Śmietanę ubić na sztywno. 4 łyżki bitej śmietany dodać do musu, dokładnie wymieszać. Płatki migdałów uprażyć na suchej patelni, do wysokich lampek wlać porcję musu, na wierzch wyłożyć porcję migdałów, na migdałach umieścić bitą śmietanę. Listki mięty umyć, udekorować nimi deser.

GRUDZIEŃ

ZESTAW
16
ZIMA



ZUPA OGÓRKOWA Z PŁATKAMI OWSIANYMI I INDYKIEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Pietruszkę obrać, umyć z liśćmi pora i selera, włożyć do garnka z wodą, gotować 30 minut. Marchewki obrać, umyć, zetrzeć na tarce razem z ogórkami. Z wywaru wyjąć pietruszkę i liście, dodać do wywaru marchew i ogórki, oraz liście laurowe i ziele angielskie, gotować 15 minut. Po upływie tego czasu gotować jeszcze 15 minut. Zupę przyprawić. Czosnek obrać, posiekać, dodać do zupy. Śmietanę wymieszać z łyżką zupy i wlać, mieszając, do garnka. Koperek umyć, posiekać, dodać do zupy, wymieszać. Indyka pokroić w plasty, a następnie paski, zrumienić na patelni z rozgrzanym olejem, dodać do zupy.

Składniki:

- 1 l wody
- 6 ogórków kiszonych
- 3 marchwie
- 1 pietruszka
- kilka liści pora i selera
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki śmietany
- 4 łyżki płatków owsianych
- 8 plasterów wędzonej piersi indyka
- ½ pęczka koperku
- 1 łyżka oleju
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz



GULASZ JARSKI Z FASOLĄ

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Marchew obrać, umyć razem z łodygami selera, pieczarki oczyścić, paprykę pozbawić gniazda nasienne, umyć. Cebule i czosnek obrać, umyć, pokroić w kostkę. Fasolę odcedzić, przelać wodą. Na patelni rozgrzać dwie łyżki oleju, zrumienić cebulę i czosnek. Marchew, seler i pieczarki pokroić w plasty, paprykę w kostkę. Dodać na patelnię, mieszając, smażyć kilka minut. Dodać pomidory i fasolę, dusić 10 minut. Koncentrat wymieszać ze śmietaną, dodać do sosu, przyprawić i zagotować.

Składniki:

- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchwie
- 20 dag pieczarek
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 papryka
- 1 puszka fasoli
- 200 ml pomidorów z puszki
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka wody
- 2 łyżki śmietany
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, majeranek, tymianek
- olej do smażenia

Składniki:

- 50 dag ziemniaków
- 10 dag jarmużu
- 1 l wody
- 50 ml śmietany 30%
- 40 g parmezanu
- 2 ząbki czosnku
- ½ pęczka koperku
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka pokruszonych orzechów włoskich
- sól, pieprz, gałka muskatołowa, papryka słodka

ZIEMNIACZANĄ ZUPA KREM Z JARMUŻEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Ziemniaki, cebulę i czosnek obrać, umyć i pokroić w kostkę, następnie podsmażyć na maśle, dodać wodę i gotować 15 minut. Koperek umyć, posiekać, jarmuż umyć, wyciąć twarde rdzenie w liściach, posiekać. Do zupy dodać jarmuż i koperek, gotować jeszcze 15 minut. Ser zetrzeć na tarce, zupę zmiksować, dodać śmietanę, 30 g sera, przyprawić. Gotować kilka minut, ciągle mieszając, aż ser się rozpuści. Zupę wlać do talerzy, posypać resztą sera i orzechami.

Składniki:

- 6 udek kurczaka
- 5 pietruszek
- 5 ziemniaków
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżka tartego parmezanu
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka oliwy
- sok z połówki limonki
- sól, pieprz, papryka słodka, gałka muskatołowa, curry, imbir

UDKA PIECZONE Z PIURE ZIEMNIACZANO- -PIETRUSZKOWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Mięso umyć, osuszyć, zamarynować w oliwie, miodzie, soku z limonki i przyprawach. Odstawiać do lodówki na 20 minut, a następnie obsmażyć mięso na patelni. Przełożyć do naczynia do pieczenia i piec 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Pietruszkę i ziemniaki obrać, umyć, ugotować w osolonej wodzie. Dodać masło, parmezan, sól, pieprz i gałkę muskatołową, zmiksować na piure. Podawać z kurczakiem.

GRUDZIEŃ

ZESTAW
18
ZIMA

Składniki:

- 25 dag mleka w proszku
- 100 g cukru trzcinowego
- 16 g cukru wanilinowego
- 75 g masła
- ½ szklanki wody
- 10 dag rodzynki
- 10 dag suszonej żurawiny
- 10 dag suszonego ananasa
- 10 dag suszonej papai
- dodatkowo ok. 50 g żelków

BLOK MLECZNY Z BAKALIAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

W garnku na niewielkim gazie rozpuścić masło, dodać cukier, wlać wodę, a pod koniec wsypać cukier wanilinowy. Dokładnie wymieszać i odstawić do lekkiego przestudzenia. W osobnym naczyniu wymieszać mleko w proszku i bakalie. Powoli mieszając, wlać rozpuszczoną zawartość garnka, dokładnie wymieszać. Małą keksówkę wyłożyć folią aluminiową, wlać masę, chłodzić w lodówce 6 godzin.

ZUPA Z BRUKSELKI I DYNI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Mięso gotować godzinę w wodzie z umytymi liśćmi pora i selera oraz solą. Następnie mięso wyjąć do ostygnięcia, liście usunąć. Do gotującego się wywaru dodać umytą i oczyszczoną brukselkę. Dynię pokroić w dużą kostkę, dodać do brukselki. Z mięsa usunąć kości i ścięgna i pokroić w kostkę, dodać do zupy. Przyprawić i gotować kolejne 20 minut. Dodać mleko. Pod koniec gotowania dodać umytą i posiekaną pietruszkę. Zupę rozlać do talerzy i posypać wcześniej uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

Składniki:

- 1 kg brukselki
- 20 dag dyni bez skóry i pestek
- 2 golonki indyka
- 2 l wody
- 1 ząbek czosnku
- ½ szklanki mleka
- ½ pęczka pietruszki
- 1 łyżka pestek dyni
- kilka liści pora i selera
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, tymianek, oregano

KALAFIOR I DORSZ GOTOWANE NA PARZE Z SOSEM CYTRYNOWO- KOLENDROWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Kalafior umyć, pozbawić liści, filety umyć, osuszyć. Kalafior gotować na parze 25 minut, a filety rybne – 20 minut. Kolendrę umyć i posiekać. Na małym ogniu podgrzewać śmietankę ze skórką cytryny, zagotować, dodać sok z cytryny, kolendrę i przyprawy. Gotować 3–4 minuty, aż sos zgęstnieje. Kalafior ułożyć na półmisku, ryby przekroić na pół, ułożyć obok kalafiora, polać połową sosu, resztę przelać do sosjerki.

Składniki:

- 1 kalafior
- 30 dag filetów z dorsza
- 250 ml śmietanki 30%
- skórka starta z 1 cytryny
- sok z ½ cytryny
- ½ pęczka świeżej kolendry
- sól, pieprz

OWOCE NA WAFLACH PSZENNO-RYŻOWYCH

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Mango umyć, okroić wokół pestki, zdjąć skórkę. Następnie smażyć na patelni grillowej przez chwilę z każdej strony. Wafle rozłożyć na talerzach, ułożyć na nich owoce. Granat umyć, przekroić na pół, wyjąć pestki, ułożyć na wafłach razem z mango. Owoce posypać sezamem i siemieniem lnianym, polać sokiem z limonki i miodem.

Składniki:

- 3 mango
- 1 granat
- 4 wafle pszenno-ryżowe
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka miodu

Składniki:

- 40 dag pasternaku
- 800 ml wody
- 1 łyżka masła
- 1 ząbek czosnku
- mały kawałek imbiru
- sól, pieprz, gałka muskatołowa, kolendra

AROMATYCZNA ZUPA KREM Z PASTERNAKU

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Pasternak obrać, umyć, pokroić w kostkę. Czosnek i imbir obrać, posiekać. W garnku rozgrzać 2 łyżki oleju i masła, dodać czosnek i imbir, zrumienić. Dodać pasternak, zrumienić. Wlać wodę, gotować 15 minut, przyprawić i zmiększać.



Składniki:

- 20 dag ryżu
- 2 puszki łososia
- 2 ząbki czosnku
- 50 g oliwek
- 100 ml śmietany 22%
- 1 jajko
- 30 g sera feta
- 4 łyżki oliwy
- ½ pęczka kopru
- sól, pieprz, papryka słodka

ZAPIEKANKA RYŻOWA Z ŁOSOSIEM I OLIVKAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Ryż ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem kurkumy (dwa razy tyle wody co ryżu). Koperek umyć, posiekać. Ser pokroić w małą kostkę. Śmietanę, jajko, koperek, 10 g sera i przyprawy wymieszać. Łososia osączyć, czosnek umyć, posiekać. Oliwki pokroić w plastry. Połowę oliwek, oliwy i czosnku wymieszać z ryżem. W naczyniu żaroodpornym ułożyć połowę ryżu, rybę, resztę oliwek, oliwy i czosnku. Następnie wyłożyć resztę ryżu. Każdą warstwę połączyć sosem i posypać serem, a na koniec wylać resztę sosu i posypać resztą sera. Zapiekać 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.



Składniki:

- 1 puszka mleka skondensowanego niesłodzonego
- 4 łyżki jogurtu bałkańskiego
- 1 szklanka cukru brązowego
- 100 g masła
- kilka kropeli aromatu kokosowego
- 10 dag wiórków kokosowych

KRÓWKI KOKOSOWE

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Mleko, jogurt, cukier, masło wrzucić do garnka i gotować 20–30 minut na niewielkim ogniu, aż masa zrobi się gęsta i karmelowa. Zdjąć z ognia, przestudzić, po ostudzeniu wlać aromat kokosowy, dodać wiórki, wymieszać. Na desce rozłożyć folię spożywczą, wylać masę, zakryć folią. Masę rozwałkować i odstawić do lodówki na około 2 godziny. Po wyjęciu pokroić w prostokąty.



GRUDZIEŃ

ZESTAW
20
ZIMA

RYŻ Z SOSEM Z SERDUSZEK DROBIOWYCH I KUKURYDZY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Serca umyć, pokroić, przyprawić solą, pieprzem, papryką i curry. Smażyć na patelni kilka minut, mieszając. Por pokroić w krążki, wrzucić na patelnię, smażyć kolejne kilka minut. Wlać wodę, pomidory, dodać łyżkę koncentratu, przyprawić, dodać osączoną kukurydzę i umytą, posiekaną zieleninę. Śmietanę połączyć z pozostałym koncentratem i dodać do sosu, chwilę dusić. Ryż ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem kurkumy, dodać do sosu. Ser zetrzeć na tarce. Danie rozłożyć na talerze, posypać serem.

Składniki:

- 30 dag serc drobiowych
- 1 puszka kukurydzy
- 20 dag ryżu
- 50 dag sera żółtego
- 10 dag pomidorów z puszki
- 1 por (biała część)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka śmietany
- ¼ szklanki wody
- 1 pęczek koperku
- sól, pieprz, papryka słodka, curry, kurkuma



MINISERNICZKI CZEKOLADOWE

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Cukier puder utrzeć z żółtkami i olejem, dodawać po łyżce sera, dalej ucierać. Budynie rozpuścić w mleku, wlać do masy serowej, dokładnie wymieszać. Masę serową wlać do silikonowych foremek, do każdej wrzucić trochę płatków migdałowych. Piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

Składniki:

- 1 kg sera twarogowego mielonego
- 30 dag cukru pudru
- 6 żółtek
- 2 budynie czekoladowe
- 500 ml mleka
- 4 łyżki oleju
- 4 łyżki płatków migdałowych

Składniki:

- 20 dag udźca indyka bez kości
- 4 ziemniaki
- 2 brukwie
- 3 marchwie
- 1 korzeń pietruszki
- 1 korzeń selera
- ½ pęczka natki pietruszki
- 1 l wody
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz, papryka słodka

ZUPA WARZYWNA Z INDYKIEM I BRUKWIA

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Warzywa obrać, umyć. Marchew i pietruszkę pokroić w plastry, resztę warzyw w kostkę. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, przyprawić. W garnku rozgrzać masło, wrzucić mięso, zrumienić. Dodać warzywa i smażyć 2–3 minuty. Zalać wodą i gotować 25 minut. Zupę przyprawić. Natkę pietruszki umyć, posiekać, dodać do zupy, wymieszać.



KNEDLE Z BOCZKIEM I GRZANKAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Boczek pokroić w kostkę, chleb również. Na rozgrzaną patelnię wrzucić boczek i topić, aż się zrumieni. Czosnek obrać, umyć, posiekać, wrzucić na patelnię. Po chwili dodać chleb i smażyć jeszcze chwilę, mieszając, przyprawić. Natkę pietruszki umyć, posiekać, część zostawić do posypania knedli, resztę dodać do boczku z chlebem. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę, ugotować w osolonej wodzie. Dokładnie roznieść, ostudzić, dodać jajko, szczyptę soli. Partiami dodawać mąkę i wyrabiać ciasto. Następnie z ciasta uformować kilka wałków o średnicy około 3 centymetrów. Kroić na 3–4 centymetrowe kawałki, z każdego formować w dłoni kulkę, a następnie spłaszczyć. Nakładać na środek porcje boczku z chlebem, zlepiać dokładnie brzegi ciasta i znowu uformować kulkę. Knedle gotować w osolonej wodzie, aż wypłyną. Odcedzić, przelać zimną wodą. Podawać posypane resztą natki pietruszki.

Składniki:

- 60 dag ziemniaków
- ok. 1 szklanki mąki
- 1 jajko
- 20 dag wędzonego boczku
- 20 dag pełnoziarnistego chleba
- 1 ząbek czosnku
- natka pietruszki
- sól, pieprz,

Składniki:

- 300 ml mleka
- 200 ml mleczka kokosowego
- 2 żółtka
- 4 łyżki miodu
- 3 łyżki cukru wanilinowego
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki masy kajmakowej

BUDYŃ KOKOSOWO-KARMELOWY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

200 ml mleka i mleczko kokosowe zagotować w garnku z cukrem wanilinowym i masłem. 100 ml mleka zmiksować z mąką ziemniaczaną i żółtkami. Pod garnkiem zmniejszyć płomień, dodawać cienkim strumieniem zmiksowane mleko, cały czas mieszać. Następnie dodać masę kajmakową i wymieszać. Zagotować i gotować jeszcze około pół minuty. Budyń przelać do miseczek i schłodzić w lodówce.



GRUDZIEŃ

ZESTAW
22
ZIMA

ZUPA KREM Z PIECZONEJ DYNI I MLECZKA KOKOSOWEGO

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Dynię pokroić w dużą kostkę, przyprawić, polać łyżką oliwy, a następnie piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Wodę z mleczkiem kokosowym zagotować. Dynię przełożyć do garnka, zalać płynem, zmiksować, doprawić do smaku. Orzechy uprażyć na suchej patelni, lekko pokruszyć. Zupę rozlać do talerzy, posypać orzechami.

Składniki:

- 50 dag dyni bez pestek i skóry
- 400 ml wody
- 100 ml mleczka kokosowego
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki orzechów nerkowca
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kmin rzymski

TARTA Z RYBĄ I FENKUŁEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Z mąki, masła, jednego jajka i szczypty soli zagnieść ciasto, uformować kulkę i włożyć na 1–2 godziny do lodówki. Fenuły umyć, pokroić w paski. Rybę umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, przyprawić solą, pieprzem i papryką. Na patelni rozgrzać oliwę i obsmażyć rybę. Ser zetrzeć na tarce, por umyć, pokroić w krążki. Pozostałe jajka rozkłócić z połową sera. Masę jajeczną przyprawić solą, pieprzem, papryką. Ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować, wyłożyć nim formę na tartę, tak by ciasto znajdowało się również na brzegach formy. Ponakłuwać ciasto widelcem i piec 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C. Po upływie wyznaczonego czasu ułożyć na cieście kawałki ryby, fenuła i pora, a całość zalać masą jajeczną, posypać resztą sera i zapiekać w piekarniku jeszcze 20 minut.

Składniki:

- 20 dag mąki
- 10 dag masła zimnego
- 20 dag filetu z tilapii
- 3 jajka
- 2 fenuły
- 1 por (jasna część)
- 10 dag parmezanu
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz, papryka słodka

KOKTAJL BANANOWY Z GRANATEM I SEZAMEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Banany obrać i zmiksować z jogurtem. Z granatu wyjąć pestki. Sezam uprażyć na suchej patelni, banany przełożyć do pucharków, posypać granatem i sezamem.

Składniki:

- 2 banany
- 250 ml jogurtu naturalnego
- ½ granatu
- 1 łyżka sezamu

Składniki:

- 2 brukwie
- 10 dag kielbasy krakowskiej
- 1 cebula
- 500 ml wody
- 1 bułka pszenna
- 20 g parmezanu
- 2 łyżki oliwy
- szczypior
- sól, pieprz, tymianek, gałka muszkatołowa

ZUPA KREM Z BRUKWI Z KIEŁBASĄ

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Brukiew umyć, obrać, cebulę obrać i umyć. Brukiew i cebulę pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać łyżkę oliwy, zrumienić na niej cebulę, dodać brukiew, smażyć chwilę, mieszając, zalać wodą, przyprawić, gotować 15 minut. Dodać pokruszoną bułkę, parmezan, zmiksować, kielbasę pokroić w półplasty, połać oliwą, smażyć z obydwu stron na rozgrzanej patelni grillowej. Zupę przelać do talerzy, ułożyć w niej grillowaną kielbasę, posypać umytym i posiekanym szczypiosem.

Składniki:

- 1 sprawiony kurczak
- 20 dag kaszy jęczmiennej
- 5 dag suszonych grzybów
- 3 cebule
- 1 pęczek natki pietruszki
- 6 łyżki oleju
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz, papryka słodka, tymianek
- gruba biała nić

KURCZAK FASZEROWANY KASZĄ JĘCZMIENNĄ Z SUSZONYMI GRZYBAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Kurczaka umyć, osuszyć, dokładnie przyprawić solą, pieprzem, papryką i tymiankiem (z zewnątrz i wewnątrz), połać dwiema łyżkami oleju i sokiem z cytryny. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Grzyby namoczyć w gorącej wodzie. Kaszę ugotować w osolonej wodzie, osączyć. Cebulę obrać, umyć, pokroić w kostkę. Grzyby osączyć, pokroić w kostkę. Natkę pietruszki umyć, posiekać. Na patelni rozgrzać dwie łyżki oleju, zrumienić cebulę, następnie wrzucić grzyby. Smażyć jeszcze kilka minut, dodać kaszę, przyprawić. Wrzucić natkę pietruszki, wymieszać. Wyjąć kurczaka, faszerować go kaszą, zaszyć, włożyć do naczynia żaroodpornego. Piec 80–90 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. W czasie pieczenia kilka razy połać mięso wytworzonym sosem.

Składniki:

- 1 kostka margaryny
- 1½ szklanki cukru
- 6 jajek
- 1½ szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 7 łyżek oleju
- ½ szklanki suchego maku
- ½ szklanki kandyzowanych wiśni

MUFFINKI Z MAKIEM I KANDYZOWANYMI WIŚNIAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Margarynę utrzeć z cukrem. Dodawać stopniowo jajka, mąkę, proszek do pieczenia i olej. Starannie wymieszać, dodać mak, i ponownie wymieszać. Wiśnie pokroić w kostkę, dodać do ciasta, wymieszać. Ciasto wylać do foremek na muffinki. Piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

GRUDZIEŃ

ZESTAW
24
ZIMA

ZUPA WARZYWNA Z MIĘSEM INDYKA I RYZEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Cebule obrać, umyć, pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej, zrumienić cebulę, dodać mięso, smażyć, aż się zrumieni. Marchew obrać, umyć, pokroić w plastery, dodać do mięsa i smażyć kilka minut. Pietruszkę obrać, umyć z liśćmi pora. Do garnka dodać pomidory, wodę, ryż, ziele angielskie, liść laurowy, pietruszkę i por, gotować 30 minut. Dodać odcedzony, przepłukany wodą groszek. Koncentrat wymieszać z jogurtem i łyżką gorącego wywaru, wlać do zupy, wymieszać.

Składniki:

- 40 dag mięsa mielonego z indyka
- 6 łyżek ryżu
- 1 l wody
- 2 cebule
- 1 pietruszka
- 2 marchwie
- kilka liści pora
- 1 puszka groszku
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka oleju
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz, papryka słodka, oregano, tymianek

KOTLETY SCHABOWE NADZIEWANE MASŁEM CZOSNKOWO- -KOPERKOWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Masło zostawić w temperaturze pokojowej na godzinę. Czosnek obrać, zmiążyć. Koperek umyć, posiekać. Do miękkiego masła dodać czosnek, koperek, sól i pieprz, dobrze wymieszać. Łyżką ułożyć gotowe masło czosnkowe na arkuszu folii aluminiowej, zwinąć w kielbasę, zakręcić końce. Włożyć do lodówki, aby stwardniało. Mięso umyć, osuszyć, przekroić wzdłuż na pół, delikatnie rozbić, przyprawić solą i pieprzem. Na każdym plastrze ułożyć porcję masła, złożyć na pół. Kotlety obtoczyć kolejno w mące, jajku i bułce tartej. Na patelni rozgrzać tyle oleju, żeby ułożone w niej mięso było zanurzone do połowy. Kotlety smażyć z każdej strony, aż się zrumieni.

Składniki:

- 4 plastery schabu
- 12 dag mąki
- 3 rozkłócone jajka
- 20 dag bułki tartej
- 150 g masła
- 3 ząbki czosnku
- 2 pęczki koperku
- sól, pieprz
- olej do głębokiego smażenia

KOMPOT CYTRUSOWY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Cytrusy umyć i pokroić na kawałki. W garnku zagotować wodę z cynamonem, do wrzątku wrzucić pokrojone owoce i gotować około 20 minut na średnim ogniu. Zestawić, dodać miód, wymieszać. Gotowy kompot przecedzić przez sito, odstawić do ostygnięcia.

Składniki:

- 2 pomarańcze
- 2 grapefruity
- 4 mandarynki
- 2 l wody
- 100 ml miodu
- ½ laski cynamonu

Składniki:

- 2 filety z piersi kurczaka
- 3 pęta wędzonej kiełbasy
- 3 pasternaki
- 600 ml wody
- 100 ml śmietany 30%
- sok z ½ cytryny
- 1 pęczek koperku
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, papryka słodka, curry

ZUPA Z PASTERNAKU, KURCZAKA I KIEŁBASY

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Filety z piersi kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, przyprawić. Kiełbasę pokroić w grube plastry. Pasternak obrać, umyć, pokroić w pasy. W garnku rozgrzać olej, wrzucić kurczaka i zrumienić. Dodać kiełbasę i smażyć jeszcze 5 minut. Dodać pasternak, smażyć kolejne 5 minut, następnie zalać wodą i gotować 20 minut. Po upływie tego czasu dodać śmietanę i sok z cytryny, przyprawić. Koperek umyć, posiekać i dodać do zupy.

GRUDZIEŃ

ZESTAW
26
ZIMA

Składniki:

- 1 szklanka kaszki orkiszowej
- 10 dag brukselki
- 1 garść suszonej żurawiny
- 1 garść suszonych moreli
- 1 garść suszonych śliwek
- 1 garść pestek dyni
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz, gałka muskatowa

KASZKA ORKISZOWA Z BRUKSELKĄ I BAKALIAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Kaszkę gotować 10 minut w dwóch szklankach osolonej wrzącej wody. Brukselkę oczyścić, umyć, gotować w osolonej wodzie 10 minut, odcedzić, przekroić na pół. Suszone owoce zalać wrzącą wodą, zostawić na kilka minut, osączyć. Morele i śliwki pokroić w kostkę, pestki dyni uprażyć na suchej patelni. Brukselkę i owoce dodać do gorącej kaszki, dodać masło, przyprawy i pestki dyni, wymieszać.



ZUPA KREM Z KAPUSTY WŁOSKIEJ Z BOCZKIEM I PARMEZANEM

Składniki:

- ½ kapusty włoskiej
- 10 dag startego parmezanu
- 800 ml wody
- 1 pietruszka
- ½ korzenia seler
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- koperek
- 50 g boczku wędzonego
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz, papryka słodka, curry

SPOSÓB PRZYZRZĄDZENIA:

Kapustę umyć, pozbawić głąba, poszatkować. Cebulę, pietruszkę i seler obrać, umyć, pokroić w kostkę. Boczek pokroić w kostkę, w garnku rozgrzać olej, wrzucić boczek, smażyć, aż będzie chrupiący. Wyjąć boczki, wrzucić cebulę, zeszklić. Dodać kapustę, seler i pietruszkę, chwilę smażyć, wlać wodę, dodać ziele angielskie, gotować 20 minut. Po 10 minutach wyjąć 2 łyżki pasków kapusty, wyjąć ziarenka ziela angielskiego. Zupę przyprawić, dodać ser, całość zmiksować. Koperek umyć, posiekać, dodać do zupy, wymieszać (trochę zostawić do dekoracji). Zupę wlać do talerzy, ułożyć resztę kapusty, posypać boczkiem i koperkiem.



SCHAB DUSZONY W POMIDORACH Z OLIWKAMI

SPOSÓB PRZYZRZĄDZENIA:

Mięso umyć, osuszyć, przyprawić, obsmażyć na patelni. Dymkę pokroić, wysypać na patelnię i podsmażyć ze schabem. Dodać pomidory, wodę i dusić 20 minut pod przykryciem, od czasu do czasu mieszać. Dodać oliwki, umytą, posiekaną zieleninę i przyprawy, dusić jeszcze 10 minut.



Składniki:

- 6 plastrów schabu
- 1 puszka pomidorów
- 1 szklanka wody
- 1 garść oliwek
- 2 dymki
- ½ pęczka natki pietruszki
- kilka gałązek bazylii
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, curry

Składniki:

- 50 dag małych pieczarek
- 30 dag kabanosów
- 4 łyżki ryżu
- 2 cebule
- 1 l wody
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki śmietany 30%
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, papryka słodka

ZUPA PIECZARKOWA Z RYŻEM I KABANOSAMI

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Pieczarki oczyścić, większe przekroić na pół. Cebule obrać, umyć, pokroić w kostkę. Kiełbaski pokroić w grube plastry. W garnku rozgrzać olej, zrumienić cebulę, dodać pieczarki i kiełbasę, zrumienić. Wsypać mąkę i smażyć, aż mąka zbrązowieje. Wlać wodę, wymieszać, dodać ryż i gotować przez 20 minut. Zupę przyprawić, wlać śmietanę, zagotować. Natkę pietruszki umyć, posiekać, dodać do zupy.

Składniki:

- 1 puszka ananasa krojonego
- 1 puszka kukurydzy
- 2 wędzone udka kurczaka
- 3 łodygi selera naciowego
- 1 granat
- 150 g sera z błękitną pleśnią
- sok z ½ limonki
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz, papryka chili

EGZOTYCZNA SAŁATKA Z KURCZAKIEM WĘDZONYM I SEREM PLEŚNIOWYM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Mięso kurczaka oddzielić od kości, pokroić w kostkę. Ser pokroić w kostkę, seler umyć, pokroić w półksiężycy. Z granatu wydrążyć ziarenka. Ananas i kukurydzę osączyć. Połączyć wszystkie składniki. Dodać sok z limonki, oliwę i przyprawy, wymieszać.

Składniki:

- 1 kostka margaryny
- 1½ szklanki cukru
- 6 jajek
- 1½ szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 7 łyżek oleju
- 2 kisiele wiśniowe

BABECZKI Z KISIELEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Margarynę utrzeć z cukrem. Stopniowo dodawać jajka, mąkę, proszek do pieczenia i olej. Starannie wymieszać, dodać kisiele, wymieszać. Ciasto wylać do silikonowych foremek na babeczki. Piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

GRUDZIEŃ

ZESTAW
28
ZIMA



ZUPA BROKUŁOWA Z INDYKIEM

SPOSÓB PRZYZRZĄDZENIA:

Mięso umyć, pokroić w dużą kostkę, przyprawić. Czosnek obrać, pokroić w plasterki. W garnku rozgrzać olej, dodać czosnek i pokruszoną papryczkę chili, dodać mięso i obsmażyć. Brokuł umyć, podzielić na różyczki, marchew obrać, umyć i pokroić w kostkę. Dodać na patelnię, wszystko obsmażyć, wlać wodę i gotować 20 minut. Koncentrat pomidorowy wymieszać ze śmietaną i, mieszając, dodawać do zupy. Natkę pietruszki umyć, posiekać. Zupę przyprawić i posypać natką pietruszki.

Składniki:

- 30 dag udźca indyka bez kości
- 1 l wody
- 1 brokuł
- 2 marchwie
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka śmietany
- natka pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 1 suszona papryczka chili
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, oregano



SŁODKO-KWAŚNA POTRAWKA Z RYŻEM I KURCZAKIEM

SPOSÓB PRZYZRZĄDZENIA:

Ryż ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem kurkumy. Trawę cytrynową pokroić w cienkie plasterki, chili pokruszyć. Kurczaka umyć, pokroić w paski, wlać do mięsa sok z limonki, 2 łyżki soku z ananasów, oliwę. Dodać trawę cytrynową, chili, przyprawić, wstawić na chwilę do lodówki, mięso usmażyć. Kolby kukurydzy przekroić wzdłuż i na pół, tofu w kostkę, wiórki uprzyżyć na suchej patelni. Do ryżu dodać mięso, kukurydzę, ananasa, tofu, wiórki kokosowe, polać sosem, delikatnie wymieszać.

Składniki:

- 1 torebka ryżu dzikiego i parboiled
- 1 filet z kurczaka
- ½ puszki minikolb kukurydzy
- ½ puszki pokrojonego ananasa
- 1 lodyga trawy cytrynowej
- 125 g tofu
- 2 suszone małe papryki chili
- sok z ½ limonki
- 1 łyżka oliwy
- 1 garść wiórków kokosowych
- sól, pieprz, curry, imbir, kurkuma
- 2 łyżki sosu chili z ananasm



Składniki:

- 35 dag ziemniaków
- ½ kapusty
- 15 dag cebuli
- 25 dag topatki wieprzowej
- 5 cienkich kielbasek
- 2 łyżki smalcu
- 1 ½ l wody
- 1 marchew
- sól, pieprz



ZUPA PARZYBRODA

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Marchew oraz pietruszkę obrać i umyć. Łopatkę umyć, pokroić w małą kostkę, zalać wodą, dodać obrane warzywa i gotować 20 minut. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w grubą kostkę. Kapustę umyć, dość grubo poszatkować i razem z ziemniakami dorzucić do zupy, gotować kolejne 20 minut. Cebulę obrać, umyć, posiekać. Kielbaski pokroić w plasterki, razem podsmażyć na rozgrzanym smalcu. Połączyć z zupą, doprawić i jeszcze chwilę gotować.

.....

PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I TWAROGIEM

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Kaszę ugotować, odsączyć. Czosnek obrać posiekać. Na patelni rozgrzać olej, zrumienić czosnek, dodać kaszę, chwilę smażyć, przyprawić. Ostudzić, dodać pokruszony twaróg i połowę umytego i posiekanego kopru, wymieszać. Z mąki, wody i szczypty soli zagnieść ciasto na pierogi. Ciasto rozwałkować, a następnie wycinać szklanką kółka. Na każdy krąg ciasta nakładać porcje masy, sklejać pierogi. Wodę osolić i zagotować. Pierogi wrzucać do wrzątku i gotować, aż wypłyną. Odcedzić, przelać zimną wodą, posypać resztą koperku.

.....

Składniki:

- 50 dag mąki
- ½ szklanki wody
- 30 dag kaszy gryczanej
- 20 dag twarogu
- 2 ząbki czosnku
- koperek
- 1 łyżka oleju
- pieprz, sól



GRUDZIEŃ

ZESTAW
30
ZIMA

Składniki:

- 400 ml mleka
- 200 g czekolady deserowej
- 2 łyżki miodu
- kardamon mielony

GORĄCA CZEKOLADA

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Mleko zagotować, dodać połamaną czekoladę, rozpuścić, gotując na małym ogniu. Mieszać, dodać miód i cynamon, rozlać do filiżanek.

