

A close-up photograph of a white ceramic plate containing a serving of risotto. The risotto is a creamy, yellowish-orange color, mixed with diced red bell peppers, green peas, and small pieces of yellow vegetables. Three fresh, vibrant green basil leaves are scattered around the risotto: one at the top, one on the left, and one at the bottom right. The background is a plain, light-colored surface.

Dorota Sawicka

**ŻYCZĘ
SMACZNEGO**

RODZINNA KUCHNIA DOROTY

DOROTA SAWICKA

**ŻYCZĘ
SMACZNEGO**

RODZINNA KUCHNIA DOROTY

© Copyright by Dorota Sawicka

ISBN e-book: 978-83-970611-0-1

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.
Wydanie II 2024

WSTĘP

Prawidłowe żywienie jest uznawane za jeden z ważniejszych czynników, aby zachować zdrowie, a także być w dobrym stanie psychicznym oraz fizycznym. Pozwala nam prawidłowo funkcjonować w środowisku oraz czerpać radość z życia. Odżywianie powinno polegać na regularnym dostarczaniu naszemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, w proporcjach oraz ilościach odpowiadających jego potrzebom i zależnych od rodzaju wykonywanej pracy, stanu fizjologicznego, wieku, płci oraz masy ciała.

ZUPY KREMY



Bardzo duży wpływ na smak oraz wartość odżywczą zupy ma jej główny składnik, np. kapusta lub cukinia, oraz to, jak potrawa jest wykończona, a to może być wykonane na kilka różnych sposobów.

Najszersze zastosowanie przy gotowaniu zup powinien mieć wywar z mięsa lub warzyw. Jak najrzadziej należy używać tłustych zasmażek, a jak najczęściej spożywać zupy czyste, ewentualnie podprawiane mlekiem lub jogurtem naturalnym.



erry
these plants usually
purple

Krem porowy

Przepis na 2 l zupy

10 porcji po 200 ml, ok. 46 kcal każda

8 porcji po 250 ml, ok. 60 kcal

SKŁADNIKI:

- 2 czerwone cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 średnie pory
- 3 małe ziemniaki
- 1½–2 l wywaru warzywnego
- sól
- 1 szczypta chili (jeśli ktoś lubi pikantne)
- olej ryżowy



Opcjonalnie: 1 paczka groszku ptysiowego

PRZYGOTOWANIE:

1. W średnim garnku rozgrzej niewielką ilość oleju i przez 3–5 min podsmażaj pokrojone w kostkę cebule oraz posiekane ząbki czosnku.
2. Obierz ziemniaki, pokrój w niewielką kostkę, włóż do garnka, chwilę podsmażaj.
3. Obierz pory i pokrój w talarki, włóż do garnka i chwilę podsmażaj z resztą składników.
4. Zalej bulionem warzywnym. Posól. Dodaj szczyptę chili według uznania.
5. Gotuj na wolnym ogniu 20–30 min, do miękkości warzyw.
6. Wystudź i zmiksuj.
7. Smacznego.

Uwaga:

Olej ryżowy można zastąpić olejem z chili i czosnkiem, ale należy pamiętać,

aby była to niewielka ilość, wtedy już nie dodajemy chili do zupy.

Zupę można podawać z groszkiem ptysiowym.

Przybliżone wartości odżywcze
oraz kalorie całego dania:

Białko: 12 g

Tłuszcze: 20,8 g

Węglowodany: 48 g

Błonnik: 10,6 g

Kcal: ok. 460

Krem pomidorowy

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 95 kcal każda

10 porcji po 200 ml, ok. 80 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 4 świeże pomidory
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 200 g pomidorów z puszki pokrojonych w kostkę
- 400 g suszonych pomidorów
- bulion warzywny
- sól
- olej ryżowy



Opcjonalnie: 100–200 g ryżu basmati

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż na niewielkiej ilości oleju pokrojone w kostkę cebule oraz czosnek.
2. Pokrój w kostkę (może być duża) świeże pomidory i włóż je do garnka, chwilę podsmażaj.
3. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory. Podsmaż.
4. Zalej bulionem. Doprowadź do wrzenia i dodaj osączone z oleju, pokrojone w kostkę suszone pomidory. Posól.
5. Gotuj 20–30 min.
6. Wystudź, a następnie zmiksuj.
7. Smacznego.

Uwaga:

W tym przypadku również, jeśli ktoś preferuje zupę pikantną, można olej ryżowy zastąpić olejem z chili i czosnkiem lub dodać trochę pasty wasabi.

Olej ryżowy, na którym podsmażamy warzywa, możemy też zastąpić olejem ze słoika z suszonymi pomidorami.

Zupę można także podawać z ryżem.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 20 g

Tłuszcze: 41,6 g

Węglowodany: 86,1 g

Błonnik: 17 g

Kcal: ok. 770



Krem dyniowy

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 80 kcal każda

10 porcji po 200 ml, ok. 66 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 1 niewielka dynia lub 1 l musu dyniowego
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 5-centymetrowy kawałek imbiru
- 3 małe ziemniaki
- ½ cytryny
- 1 szczypta chili
- sól
- olej ryżowy
- 1 l bulionu warzywnego
- 100–200 g pestek dyni



PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż w garnku na niewielkiej ilości oleju pokrojone w kostkę cebule, czosnek oraz imbir.
2. Włóż do garnka pokrojone w kostkę ziemniaki. Chwilę podsmażaj.
3. Dodaj obraną, pokrojoną w kostkę dynię lub mus dyniowy. Chwilę podsmażaj.
4. Zalej bulionem. Posól. Gotuj 20–30 min.
5. Dodaj szczyptę chili.
6. Wystudź i zmiksuj.
7. Dodaj sok z połowy cytryny. Wymieszaj.
8. Smacznego.

Uwaga

Zupę można podawać posypaną uprażonymi pestkami dyni.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 16,8 g

Tłuszcze: 22,8 g

Węglowodany: 96,4 g

Błonnik: 8 g

Kcal: 400

Krem brokułowy

Przepis na 2 l zupy

10 porcji po 200 ml, ok. 73 kcal każda

8 porcji po 250 ml, ok. 90 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 1 brokuł
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 1 duża marchewka
- 2 średnie ziemniaki
- 1 ser pleśniowy lazur
- bulion warzywny
- olej ryżowy
- sól

Opcjonalnie: 100 g płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój cebule oraz czosnek w kostkę i podsmaż na niewielkiej ilości oleju.
2. Obierz i pokrój w talarki marchewkę. Dodaj do garnka i chwilę podsmaż.
3. Obierz i pokrój w niewielką kostkę ziemniaki, również chwilę podsmaż.
4. Brokuł podziel na różyczki i włóż do garnka.
5. Wszystko podsmaż 3–5 min.
6. Zalej bulionem warzywnym. Posól. Gotuj 20–30 min na średnim ogniu.
7. Pokrój w kostkę ser lazur i dodaj do zupy. Mieszaj do rozpuszczenia.
8. Wystudź i zmiksuj.
9. Smacznego.

Uwaga

Zupę można podawać posypaną płatkami migdałowymi.



Przybliżone wartości odżywcze
oraz kalorie całego dania:

Białko: 41,2 g

Tłuszcze: 53,3 g

Węglowodany: 56,5 g

Błonnik: 18,9 g

Kcal: 365

Krem z cukinii

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 60 kcal

10 porcji po 200 ml, ok. 50 kcal

SKŁADNIKI:

- 1 duża cukinia
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 średnie marchewki
- 2 małe ziemniaki
- 1 l bulionu warzywnego
- olej ryżowy
- sól

Opcjonalnie: uprażone z kromek chleba grzanki

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż na niewielkiej ilości oleju pokrojone w kostkę cebule oraz czosnek.
2. Dodaj pokrojone w talarki marchewki. Podsmażaj.
3. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki. Podsmażaj.
4. Dodaj oczyszczoną, pokrojoną w kostkę cukinię.
5. Zalej bulionem.
6. Gotuj 20–30 min. Wystudź i zmiksuj. Smacznego.

Uwaga

Zupę można podawać z uprażonymi grzankami.



Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 13,4 g

Tłuszcze: 20,7 g

Węglowodany: 29 g

Błonnik: 10,6 g

Sól: 0,8 g

Kcal: ok. 490

ZUPY TRADYCYJNE I NIE TYLKO



Pasta

Ribbon Pasta Noodles
Ribbon Pasta Noodles
Ribbon Pasta Noodles



Kapuśniak

Przepis na 5 l zupy

20 porcji po 250 ml, ok. 75 kcal

25 porcji po 200 ml, ok. 60 kcal

SKŁADNIKI:

- 300–400 g kiszonej kapusty
- 1 pęczek włoszczyzny
- 400–500 g żeberek
- ok. 3 cm paska wędzonego boczku
- 4 średnie ziemniaki
- 2 cebule + ½ cebuli przypalanej
- 1–2 kiełbasy śląskie
- kminek
- 2 łyżki keczupu lub koncentratu pomidorowego
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój w kostkę obraną włoszczyznę i włóż do garnka, dodaj pokrojone żeberka, skórkę z boczku, boczek oraz pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotuj 1–1½ godziny.
2. Dodaj kiszoną kapustę oraz sok z kapusty.
3. Przysmaż na niewielkiej ilości oleju pokrojone w kostkę cebule, a następnie pokrojoną w kostkę kiełbasę śląską. Przełóż do zupy.
4. Dodaj odrobinę kminku i przypaloną cebulę.
5. Gotuj na wolnym ogniu 3–4 godziny.
6. Można zabarwić keczupem lub koncentratem pomidorowym.
7. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 85 g

Tłuszcze: 92 g

Węglowodany: 84,6 g

Błonnik: 23 g

Sól: 3,5 g

Kcal: ok. 1460

Solianka rybna

Przepis na 4 l zupy

16 porcji po 250 ml, ok. 56 kcal każda

20 porcji po 200 ml, ok. 45 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 300–400 g dorsza lub łososia
- 5 ząbków czosnku
- 400-mililitrowy słoik pokrojonej czerwonej papryki konserwowej (ok. 290 g)
- 400 g pokrojonych w kostkę pomidorów
- 100 g przecieru pomidorowego
- słoik 200 ml ogórków konserwowych
- 2 czerwone cebule
- sól
- 1 cytryna
- olej ryżowy

Opcjonalnie:

200 g oliwek bez pestek

200 g jogurtu naturalnego



PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój rybę w kostkę, włóż do garnka, zalej wodą i gotuj.
2. W czasie gotowania ryby podsmaż na niewielkiej ilości oleju pokrojony czosnek.
3. Odsącz paprykę konserwową z zalewy i dodaj do czosnku. Podsmaż.
4. Dodaj pomidory z puszki i przecier pomidorowy.
5. Na rozgrzanej kuchence przysmaż do prawie przypalenia.
6. Dodaj pokrojone w kostkę ogórki konserwowe. Podsmaż.
7. Przełóż wszystko do gotującej się ryby, pomieszaj i gotuj na bardzo wolnym ogniu ok. 2 godzin.
8. Na koniec dodaj plasterki cytryny.
9. Zupę podawaj ciepłą. Smacznego.

Uwaga

Zupę można podać z łyżeczką jogurtu naturalnego i oliwką.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 51,5 g

Tłuszcze: 49 g

Węglowodany: 60,5 g

Błonnik: 2,6 g

Sól: 0,8 g

Kcal: ok. 900



Zupa rybna

Przepis na 5 l zupy

20 porcji po 250 ml, ok. 62 kcal

25 porcji po 200 ml, ok. 50 kcal

SKŁADNIKI:

- 2–3 pęczki włoszczyzny
- całe ryby (łosoś, flądra, okoń, dorsz)
- 2 czerwone cebule
- ząbki czosnku
- 5-centymetrowy kawałek imbiru
- 4–5 pomidorów
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- sól
- pieprz
- olej ryżowy

Dodatkowo: gaza

PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz i pokrój włoszczyznę. Gotuj na wolnym ogniu wywar warzywny.
2. Płetwy, kręgosłupy i głowy ryb umieść na kawałku gazy, zawiąż i dodaj do gotującego się w garnku wywaru, zawieszając na jego uchwycie. Gotuj 30 min.
3. W osobnym garnku podsmaż na oleju pokrojone w kostkę cebule, czosnek oraz imbir. Dodaj do zupy.
4. Gdy wywar jest prawie gotowy, dodaj pokrojone w średnią kostkę pomidory. Gotuj 30 min.
5. Dodaj ziele angielskie oraz liście laurowe. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Wyjmij gazę.
6. Pokrój w kostkę pozostałą rybę. Gotuj na wolnym ogniu 1,5–2 godziny. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 131 g

Tłuszcze: 54 g

Węglowodany: 83 g

Błonnik: 32 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 1235

Ostra zupa palmowa

Przepis na 4 l zupy

16 porcji po 250 ml, ok. 210 kcal każda

20 porcji po 200 ml, ok. 170 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 1 kg pręgi wołowej
- ½ kg pomidorów
- 3 czerwone cebule
- 5-centymetrowy kawałek imbiru
- 5 ząbków czosnku
- 150 g przecieru pomidorowego
- 800 ml basic palm soup
- 2 żółte papryczki habanero
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 pomarańczowa papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój pręgę wołową w kostkę, zalej wodą i gotuj.
2. W czasie gotowania mięsa wlej ⅓ szklanki wody do blendera kielichowego i dodaj pokrojone w kostkę cebule i pomidory, a także czosnek, imbir, papryczki habanero oraz przecier pomidorowy. Wszystko zblenduj.
3. Wlej do mięsa powstały krem. Zagotuj.
4. Dodaj basic palm soup. Dokładnie wymieszaj i zagotuj.
5. Pokrój w kostkę czerwoną, żółtą oraz pomarańczową paprykę i dodaj do zupy.
6. Gotuj ok. 1 godziny.
7. Smacznego.

Uwaga

Do zupy można dodać podzieloną na kawałki wędzoną makrełę.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 225 g
Tłuszcze: 233 g
Węglowodany: 86 g
Błonnik: 10 g
Kcal: ok. 3380

Ostra zupa orzechowa

Przepis na 4 l zupy

16 porcji po 250 ml, ok. 235 kcal każda

20 porcji po 200 ml, ok. 190 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 1 kg filetów z kurczaka
- 3 czerwone cebule
- ½ kg pomidorów
- 5-centymetrowy kawałek imbiru
- 5 ząbków czosnku
- 2 papryczki habanero
- 150 g przecieru pomidorowego
- 500 g masła orzechowego bez cukru
- 3 marchewki

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój filety w kostkę, zalej wodą i gotuj.
2. Wlej do blendera kielichowego ⅓ szklanki wody, dodaj pokrojone w kostkę cebule, pomidory, imbir, czosnek i papryczki habanero.
3. Dodaj przecier pomidorowy oraz masło orzechowe. Zblenduj.
4. Dodaj powstały krem do gotującego się mięsa. Gotuj.
5. Obierz i pokrój w talarki marchewki. Dodaj do zupy. Gotuj ok. 1 godziny.
6. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 240,4 g

Tłuszcze: 261 g

Węglowodany: 89 g

Błonnik: 6,8 g

Sól: 0,8 g

Kcal: ok. 3740



Ostra zupa z białej kapusty

Przepis na 4 l zupy

16 porcji po 250 ml, ok. 30 kcal każda

20 porcji po 200 ml, ok. 25 kcal każda

SKŁADNIKI:

- ⅓ główki białej kapusty
- 2 marchewki
- 1 zielona papryka
- 1–2 papryczki habanero
- 2½ l bulionu warzywnego
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Poszatkuj kapustę, włóż do garnka.
2. Obierz i pokrój w talarki marchewki. Dołóż do garnka z kapustą.
3. Pokrój w kostkę zieloną paprykę i włóż do garnka z warzywami.
4. Przekrój na pół, wypestkuj papryczki habanero i umieść w garnku.
5. Zalej warzywa bulionem. Gotuj do miękkości. Posól.
6. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 27,5 g

Tłuszcze: 3,5 g

Węglowodany: 80 g

Błonnik: 42 g

Sól: 0,8 g

Kcal: ok. 460

Nie do końca zupa miso

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 80 kcal każda + makaron

10 porcji po 200 ml, ok. 65 kcal każda + makaron

SKŁADNIKI:

- 1 pęczek dymki
- 500 g pokrojonych pieczarek
- 1 l bulionu warzywnego
- 100 g pasty miso
- 200 g makaronu razowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój dymkę i włóż do garnka.
2. Dodaj pokrojone pieczarki.
3. Zalej bulionem warzywnym. Doprowadź do wrzenia.
4. Dodaj pastę miso. Zagotuj.
5. Podawaj z ugotowanym makaronem razowym.
6. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 50 g

Tłuszcz: 14,2 g

Węglowodany: 77,5 g

Błonnik: 20 g

Sól: 11 g

Kcal: ok. 640

Zupa kebabowa

Przepis na 3 l zupy

12 porcji po 250 ml, ok. 160 kcal każda

15 porcji po 200 ml, ok. 125 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 500 g mięsa kebabowego
- 1 duża czerwona cebula
- 1 pęczek włoszczyzny
- $\frac{3}{4}$ l passaty pomidorowej z czosnkiem lub oregano
- 1 l bulionu warzywnego
- 3 średnie ziemniaki
- $\frac{1}{4}$ główki białej kapusty
- 1 ostra papryczka habanero
- masło klarowane
- sól
- pieprz



PRZYGOTOWANIE:

1. W garnku na maśle klarowanym podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę.
2. Obierz i pokrój w kostkę włoszczynę, dodaj do garnka i chwilę podsmaż.
3. Zalej passatą wymieszaną z bulionem warzywnym i gotuj ok. 20 min.
4. Dodaj pokrojone mięso kebabowe oraz pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotuj ok. 20 min.
5. Dodaj poszatkowaną kapustę i gotuj na wolnym ogniu ok. 2 godzin.
6. Dodaj pieprz i sól do smaku.
7. Przekrój na pół, oczyść i dodaj do zupy papryczkę habanero.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 164 g
Tłuszcze: 90 g
Węglowodany: 140 g
Błonnik: 50 g
Kcal: ok. 1890

ZUPY NA SŁODKO





Blackberry
The fruit of these plants, usually
black, purple, or deep red.

Zupa jabłkowa z lanymi kluskami

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 75 kcal każda + makaron

10 porcji po 200 ml, ok. 60 kcal każda + makaron

SKŁADNIKI:

- ½ kg jabłek
- 3–4 goździki
- cukier do smaku
- 1 łyżka mąki
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój jabłka na małe kawałki i gotuj jak na kompot z kilkoma goździkami.
2. Dodaj cukier do smaku.
3. Wymieszaj mąkę z jajkiem, aby powstała lejąca masa, i dodaj do wrzącej zupy.
4. Podawaj na ciepło.
5. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 10,4 g

Tłuszcze: 7,6 g

Węglowodany: 111 g

Błonnik: 11 g

Sól: 0,5 g

Kcal: ok. 585



Zupa morelowa

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 90 kcal każda

10 porcji po 200 ml, ok. 70 kcal każda

SKŁADNIKI:

- ½ kg moreli
- ok. 50 g cukru
- 1 łyżka mąki
- ½ szklanki śmietany 12%
- 2 ziemniaki

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj morele jak na kompot.
2. Dodaj cukier do smaku.
3. Rozcieńcz mąkę w ½ szklanki śmietany, wlej do zupy, mieszając.
4. Podawaj z pokrojonymi w kostkę ugotowanymi ziemniakami.
5. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 11 g

Tłuszcze: 7,5 g

Węglowodany: 147,5 g

Błonnik: 11,5 g

Sól: 0,5 g

Kcal: ok. 700

Zupa wiśniowa

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 90 kcal każda + makaron

10 porcji po 200 ml, ok. 70 kcal każda + makaron

SKŁADNIKI:

- ½ kg wiśni
- 50 g cukru
- 1 łyżka mąki
- makaron nitki



PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj wiśnie jak na kompot.
2. Dodaj cukier do smaku.
3. Rozcieńcz mąkę w ⅓ szklanki wody i mieszając, wlewaj do zupy.
4. Podawaj z makaronem.
5. Smacznego.

Uwaga

Można wydrylować wiśnie i zupę zmiksować, podawać z bezikami.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 14 g

Tłuszcze: 3,4 g

Węglowodany: 153 g

Błonnik: 6 g

Sól: 0,5 g

Kcal: ok. 720

Zupa jagodowa

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 80 kcal każda + makaron

10 porcji po 200 ml, ok. 60 kcal każda + makaron

SKŁADNIKI:

- ½ kg czarnych jagód
- 50 g cukru
- 1 łyżka mąki makaron nitki

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj jagody jak na kompot.
2. Dodaj cukier do smaku.
3. Rozcieńcz mąkę w ⅓ szklanki wody i wlewaj do zupy, mieszając.
4. Podawaj z makaronem nitki.
5. Smacznego.

Uwaga

Podobnie jak zupę wiśniową zupę jagodową można zmiksować i podawać z małymi bezikami.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 13,5 g

Tłuszcze: 4,4 g

Węglowodany: 148 g

Błonnik: 17 g

Kcal: ok. 620



Zupa garus

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 70 kcal każda

10 porcji po 200 ml, ok. 75 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 10 śliwek lub 5 jabłek
- cukier do smaku
- ⅓ szklanki śmietany 12%
- 4–5 średnich ziemniaków
- 1 kawałek słoniny

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj jabłka lub śliwki jak na kompot.
2. Przetrzyj. Pośódź do smaku.
3. Zabel niewielką ilością śmietany.
4. Ziemniaki ugotuj i ugnieć.
5. Podsmaż słoninę.
6. Wlej zupę na talerze, a na osobne wyłoż ziemniaki okraszone słoniną.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 10 g

Tłuszcze: 17 g

Węglowodany: 128 g

Błonnik: 10,4 g

Kcal: ok. 740

DANIA Z MIĘSA MIELONEGO NA 4 RÓŻNE SPOSOBY I NIE TYLKO



Mięso to dla wielu najcenniejszy składnik wielu dań. Jego najbardziej wartościowym makroelementem jest białko, ale można w nim znaleźć fosfor oraz żelazo. Znajduje się w nim również witamina B12, która wpływa na nasz układ nerwowy.

W naszej polskiej piramidzie żywieniowej zajmuje miejsce u samego szczytu, co znaczy, że należy je jadać rzadko i w małych ilościach. Powodem tego jest fakt, że mięso zawiera nasycone kwasy tłuszczowe, które podwyższają cholesterol. Człowiek, który nie wykonuje na co dzień ciężkiej pracy fizycznej, nie musi jeść mięsa częściej niż dwa razy w tygodniu.

Do przygotowania dań mięsnych wykorzystuje się różne rodzaje mięs świeżych lub mrożonych. Składnik ten można na wiele sposobów formować, przyprawiać oraz rozdrabniać. Można gotować w wywarach warzywnych, dusić z różnymi dodatkami, piec w całości lub w częściach w piekarniku, gotować na parze, smażyć lub opiekać na grillu.

Wartości odżywcze oraz smak dań mięsnych zależą od ich odpowiedniego przyprawienia oraz starannego przyrządzenia.

Najczęściej jako dodatek do potraw mięsnych podaje się ziemniaki, kasze lub delikatne kluski. Oczywiście w każdym przypadku danie jest uzupełniane warzywami.



Kotlety mielone drobiowe z piekarnika

Przepis na 10 średnich kotletów

SKŁADNIKI:

- 2 czerwone cebule
- 500 g świeżo zmielonej piersi z kurczaka
- 3 szczypty przyprawy do mielonego mięsa
- 1½ łyżki majonezu
- olej ryżowy
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój w drobną kosteczkę cebule, podsmaż na odrobinie oleju, a następnie wystudź.
2. Przełóż mielone mięso do miski i dodaj wystudzoną cebulę.
3. Dodaj przyprawę do mielonego mięsa.
4. Dodaj majonez i dokładnie wymieszaj.
5. Nagrzej piekarnik do 180°C.
6. Uformuj kotlety. Mogą się trochę lepić do ręki.
7. Piecz w żaroodpornym naczyniu ok. 40 min. Można przykryć folią aluminiową.
8. Podawaj z pieczonymi ziemniakami i warzywami lub sałatką.
9. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 97 g
Tłuszcze: 61 g
Węglowodany: 10 g
Sól: 1 g
Kcal: ok. 1020

Kotlety mielone na parze

Przepis na 10 średnich kotletów

SKŁADNIKI:

- 2 czerwone cebule
- 200 g mrożonej włośzczyzny
- ½ l bulionu warzywnego
- 5 łyżek sosu sojowego
- 2 łyżki keczupu
- 500 g świeżo zmielonej piersi z kurczaka
- 2 łyżeczki pieprzu ziołowego
- 1 czubata łyżka majonezu
- 1 szczypta chili
- 2 jajka
- 1 czerwona średnia cebula
- 4 ząbki czosnku
- ½ szklanki bułki tartej
- 2 łyżki oleju ryżowego



PRZYGOTOWANIE:

1. Na niewielkiej ilości oleju podsmaż w garnku pokrojone w kostkę cebule oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj mrożoną włośzczyznę i zalej bulionem z dodatkiem sosu sojowego i keczupu.
3. Duś do wyparowania sosu. Wystudź.
4. Do miski przełóż mielone mięso drobiowe, dodaj majonez, pieprz ziołowy, odrobinę chili, ostudzoną włośzczyznę oraz jajka. Wymieszaj.
5. Dodaj bułkę tartą i pomieszaj.
6. Formuj niewielkie klopsiki.
7. Układaj w parowarze lub w garnku do gotowania na parze i gotuj ok. 30 min.
8. Podawaj z gotowanymi ziemniakami i z warzywami gotowanymi na parze.
9. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całej potrawy:
Białko: 121 g
Tłuszcze: 72,5 g
Węglowodany: 119 g
Błonnik: 13 g
Kcal: 960 kcal

Kotlety mielone

Przepis na 10 średnich kotletów

SKŁADNIKI:

- 1–2 czerwone cebule
- 1 bułka pszenna
- mleko
- 500 g mielonego mięsa z indyka lub wieprzowo-wołowego
- 1 jajko
- sól pieprz
- olej ryżowy
- 2 szklanki bułki tartej

PRZYGOTOWANIE:

1. Zeszklij na niewielkiej ilości oleju pokrojone w kostkę cebule. Wystudź.
2. Namocz bułkę pszenną w mleku.
3. Przetóż mięso do miski i dodaj wystudzoną zeszkloną cebulę oraz rozgniecioną bułkę pszenną. Dokładnie wymieszaj.
4. Dodaj jajko oraz pieprz i sól do smaku. Dokładnie wymieszaj.
5. Formuj kotlety, obtaczaj w bułce tartej i smaż na rozgrzanym oleju.
6. Podawaj z ziemniakami i duszoną marchewką.
7. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 118 g

Tłuszcze: 54,5 g

Węglowodany: 66 g

Błonnik: 1,4 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 1260

Kotlety mielone

Przepis na 10 średnich kotletów

SKŁADNIKI:

- 2 czerwone cebule
- 500 g mielonej piersi z kurczaka
- ok. 250 ml mleka
- 1 łyżka kolendry
- 1 jajko
- 1 bułka pszenna
- 1 łyżka pieprzu ziołowego
- 1 szczypta chili
- 1 łyżeczka majonezu
- 4 ząbki czosnku
- bułka tarta
- 2–3 garście czarnuszki
- 2–3 garście sezamu
- olej ryżowy
- pieprz
- sól

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 120 g
Tłuszcze: 85 g
Węglowodany: 144 g
Błonnik: 2,8 g/ 3 g
Kcal: ok. 2000

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż na niewielkiej ilości oleju pokrojoną w kostkę cebulę. Wystudź.
2. Namocz bułkę pszenną w mleku.
3. Przełóż mięso do miski.
4. Dodaj kolendrę i wymieszaj.
5. Dodaj jajko i bułkę pszenną osączoną z mleka i pomieszaj – najlepiej dłonią.
6. Dodaj pieprz ziołowy oraz chili. Pomieszaj dłonią.
7. Dodaj majonez oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Wymieszaj.
8. Dodaj sól i pieprz do smaku.
9. W miseczce wymieszaj bułkę tartą z czarnuszką i sezamem.
10. Formuj niewielkie kotleciki, obtaczaj je w ziarnach i smaż na niewielkiej ilości oleju.
11. Podawaj z pieczonymi ziemniakami i sałatką.
12. Smacznego.

Golonka z warzywami

Przepis na 2 golonki

SKŁADNIKI:

- 2 golonki po 370 g
- 5 ząbków czosnku
- 2 czerwone cebule
- 450 g mrożonej włoszczyzny
- ½ l bulionu warzywnego
- 150 ml pilznera
- olej do smażenia
- 2–3 łyżki keczupu

Marynata:

- 1 łyżka oleju
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2–3 szczypty majeranku
- 2 łyżki pikantnego keczupu do marynaty

PRZYGOTOWANIE:

1. Połącz wszystkie składniki marynaty i natrzyj nią golonki. Pozostaw w marynacie w lodówce na 2 godziny.
2. W garnku podsmaż golonkę z każdej strony na niewielkiej ilości oleju.
3. Dodaj pokrojone w kostkę cebule oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmaż.
4. Dodaj włoszczyznę i całość zalej bulionem warzywnym z 2–3 łyżkami keczupu oraz piwem.
5. Gotuj do prawie całkowitego wyparowania sosu.
6. Podawaj z ziemniakami.
7. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 159 g

Tłuszcze: 139,5 g

Węglowodany: 69 g

Błonnik: 13 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 2220

**TARTY, PIZZA, CHICKENBURGER,
RYŻ Z WARZYWAMI I PASZTETY...
A MOŻE ZAPIEKANKA?**





Tarta z pieczonym mięsem

Przepis na tortownicę o wym. 23 × 23 cm (4–8 porcji)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 250 g mąki
- 125 g masła
- 1 jajko
- sól

Farsz:

- ok. ½ kg upieczonej, poszarpanej wieprzowiny
- 5 czerwonych cebul
- 5 ząbków czosnku
- ser pleśniowy lazur
- masło klarowane

Sos:

- 200 ml śmietany 12%
- 3 jajka
- 2 garście parmezanu
- 1 łyżeczka bazylii
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- sól

Przybliżone wartości
i kalorie całego dania:
Białko: 192 g
Tłuszcze: 300 g
Węglowodany: 206,5 g
Błonnik: 4,2 g
Sól: 5,5 g
Kcal: ok. 4320

PRZYGOTOWANIE:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Wyrób ciasto i rozłóż na wysmarowaną masłem tortownicę. Piecz z termoobiegiem ok. 30 min (do zarumienienia się ciasta na złoty kolor). Wyjmij z piekarnika i wystudź.
3. Pokrój cebule w kostkę oraz przeciśnij czosnek przez praskę i zeszklij na niewielkiej ilości masła klarowanego.
4. Dodaj poszarpaną wieprzowinę. Wymieszaj.
5. Pokrój w kostkę ser i dodaj do mięsa. Wymieszaj i chwilę duś.
6. Przygotuj sos. Do miski wlej śmietanę, wbij jajka, dodaj parmezan, bazylię, oregano, zioła prowansalskie oraz sól do smaku. Zmiksuj.
7. Zalej sosem mięso. Bardzo dokładnie pomieszaj.
8. Wylej farsz na ostudzone podpieczone ciasto.
9. Zwiększ temperaturę piekarnika do 200°C i piecz tartę 30–40 min.
10. Podawaj z sałatką.
11. Smacznego.

Tarta jarzynowa w sosie serowym

Przepis na tortownicę o wym. 23 × 23 cm (4–8 porcji)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 250 g mąki
- 125 g masła
- 1 jajko
- sól

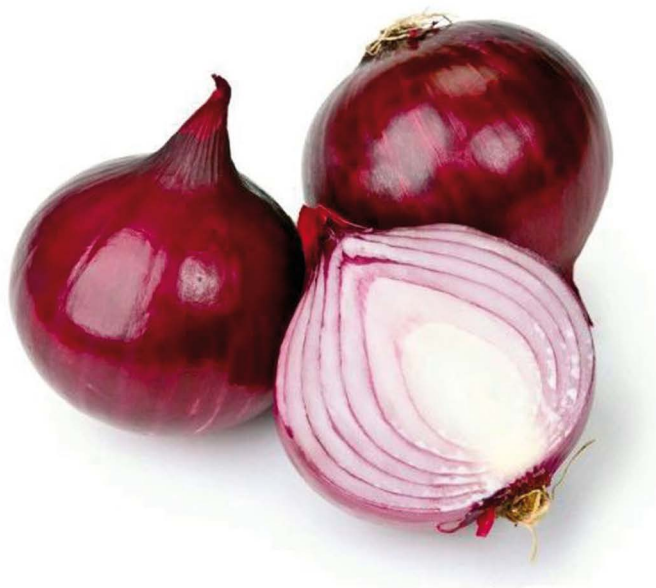
Farsz:

- 4 czerwone cebule
- 5 ząbków czosnku
- 1 średnia cukinia
- 1 pomarańczowa papryka
- 200 g kukurydzy
- 3 pomidory
- masło klarowane
- 1 garść bazylii

Sos:

- 200 ml śmietany 12%
- 3 jajka
- łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki soli
- 1–2 serki śmietankowe w tubce

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 80 g
Tłuszcze: 160 g
Węglowodany: 274 g
Błonnik: 28 g
Sól: 8 g
Kcal: ok. 3170





PRZYGOTOWANIE:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Wyrób ciasto, rozwałkuj i wyłóż nim wysmarowaną masłem tortownicę. Wstaw do piekarnika na 30 min (tak, aby ciasto się zarumieniło). Po tym czasie wyjmij i wystudź.
3. Zeszklij na maśle klarowanym pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez prasę czosnek.
4. Oczyszcz i pokrój w kostkę cukinię oraz paprykę i dodaj na patelnię.
5. Odsącz i dodaj kukurydzę.
6. Wszystko dokładnie pomieszaj i duś na patelni ok. 10 min.
7. Sparz pomidory, zdejmij skórkę, oczyść i pokrój w kostkę. Dodaj do chłodnego farszu i dobrze wymieszaj.
8. Zrób sos. Do miski wlej śmietanę i wbij jajka, dodaj sól, pieprz, oregano i bazylię. Wyciśnij ser z tubki. Zmiksuj.
9. Polej sosem farsz i dobrze wymieszaj. Wyłóż na podpieczone ciasto, zwiększ temperaturę do 200°C i piecz 30–40 min.
10. Podawaj z sałatką.
11. Smacznego.

Tarta porowa

Przepis na tortownicę o wym. 23 × 23 cm (4–8 porcji)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 250 g mąki
- 1 jajko
- 125 g masła
- sól

Farsz:

- 100 g pokrojonego boczku
- 2 średnie pory
- 3–4 jajka
- 200 ml śmietany
- parmezan
- zioła prowansalskie lub włoskie
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ze składników ugnieć ciasto, posmaruj spód tortownicy tłuszczem i przełóż ciasto. Nakłuj widelcem i piecz 30 min w piekarniku nagrzanym do 180°C.
2. Przygotuj farsz.
3. Podsmaż boczec na patelni.
4. Pokrój pory i dodaj do boczku. Duś 5–10 min.
5. Na spód podpieczonego ciasta wyłóż por z boczkiem.
6. Z jajek i śmietany zrób sos. Dodaj przyprawy i polej tartę.
7. Posyp parmezanem.
8. Piecz 20–30 min w nagrzanym do 180°C piekarniku.
9. Smacznego.
10. Podawaj z sałatką.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 92 g
Tłuszcze: 159 g
Węglowodany: 220 g
Błonnik: 12 g
Sól: 6 g
Kcal: ok. 2760

Pasztet z kaszy gryczanej z boczkiem i warzywami

Przepis na keksówkę o wym. 32 × 8 cm (ok. 10 porcji)

SKŁADNIKI:

- 200 g kaszy gryczanej
- 1 pęczek włoścзыzny
- 150 g pokrojonego boczku
- 2–3 czerwone cebule
- olej ryżowy
- bulion warzywny
- 3 jajka
- sól



PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj kaszę gryczaną w bulionie warzywnym. Wystudź.
2. W tym samym czasie obierz i ugotuj włoścзыznę. Wystudź.
3. Na niewielkiej ilości oleju zeszklij pokrojone w kostkę cebule i dodaj boczek. Chwilę podsmaż.
4. Wystudzoną kaszę przesyp do miski.
5. Pokrój w kostkę włoścзыznę i dodaj do kaszy. Pomieszaj.
6. Dodaj cebulę z boczkiem i wymieszaj.
7. Dodaj jajka i dokładnie pomieszaj.
8. Nagrzej piekarnik do 180°C, wyłóż keksówkę papierem do pieczenia i przełóż przygotowaną masę. Wyładź.
9. Piecz w piekarniku 1 godzinę.
10. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 36 g

Tłuszcze: 48 g

Węglowodany: 72 g

Błonnik: 16,5 g

Sól: 5 g

Kcal: ok. 825

Pasztet jarzynowy z czerwoną soczewicą

Przepis na keksówkę o wym. 32 × 8 cm (ok. 10 porcji)

SKŁADNIKI:

- 250 g czerwonej soczewicy
- 1 pęczek włoszczyzny
- 1 czerwona cebula
- 4 ząbki czosnku
- 1 żółta papryka
- 1 mała cukinia
- 3 jajka
- chili w proszku
- 1 liść laurowy
- ziele angielskie
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Gotuj czerwoną soczewicę w wywarze warzywnym z liściem laurowym i zielem angielskim aż do rozgotowania, co jakiś czas mieszając. Wystudź.
2. Obierz i ugotuj włoszczyznę na półtwardo. Wystudź.
3. Podczas gdy soczewica i włoszczyzna się gotują, zeszklij na patelni na niewielkiej ilości oleju pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj oczyszczoną i pokrojoną w kostkę cukinię oraz paprykę. Podsmaż.
5. Ostudzoną włoszczyznę pokrój w kostkę i dodaj na patelnię. Posól i posyp chili według uznania. Duś 5–10 min, a następnie wystudź.
6. Soczewicę przetóż do miski i dodaj warzywa.
7. Dokładnie pomieszaj.
8. Stopniowo dodawaj po jednym jajku i mieszaj.
9. Nagrzij piekarnik do 180°C, wyłóż keksówkę papierem do pieczenia, przetóż masę i piecz 1 godzinę.
10. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze i kalorie całego dania:
Białko: 98 g
Tłuszcze: 35,6 g
Węglowodany: 182 g
Błonnik: 42 g
Sól: 5 g
Kcal: ok. 1600

Paszтет z cukinii

Przepis na keksówkę o wym. 32 × 8 cm (ok. 10 porcji)

SKŁADNIKI:

- 2 średnie cukinie
- 3 białe cebule
- 200 g salami w kawałku
- 1½ szklanki bułki tartej
- ½ szklanki oleju ryżowego
- 4 jajka
- pieprz
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Zetrzyj na tarce cukinie, cebule, salami i umieść w misce.
2. Wsyp bułkę tartą i dokładnie wymieszaj.
3. Wlej olej. Wymieszaj.
4. Oddziel żółtka od białek. Dodaj żółtka do reszty składników i wymieszaj.
5. Ubij białka i również dobrze pomieszaj z resztą składników.
6. Posól i popieprz do smaku.
7. Wyłóż keksówkę papierem do pieczenia i przełóż masę.
8. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. półtorej godziny.
9. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 76 g

Tłuszcze: 135 g

Węglowodany: 100 g

Błonnik: 6,6 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 1750



Pizza z cebulą i gotowaną włoszczyzną

Przepis na 8 porcji

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki
- ½ kostki drożdży
- 4 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 1 szklanka wody
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki cukru

Sos pikantny na spód do pizzy:

- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 5 ząbków czosnku
- 5 łyżek pikantnego keczupu
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka bazylii
- trochę wody

Farsz:

- 12 plasterków sera mozzarella
- 4 czerwone cebule
- włoszczyzna ugotowana w rosole lub w bulionie



Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 62,5 g

Tłuszcze: 88 g

Węglowodany: 302 g

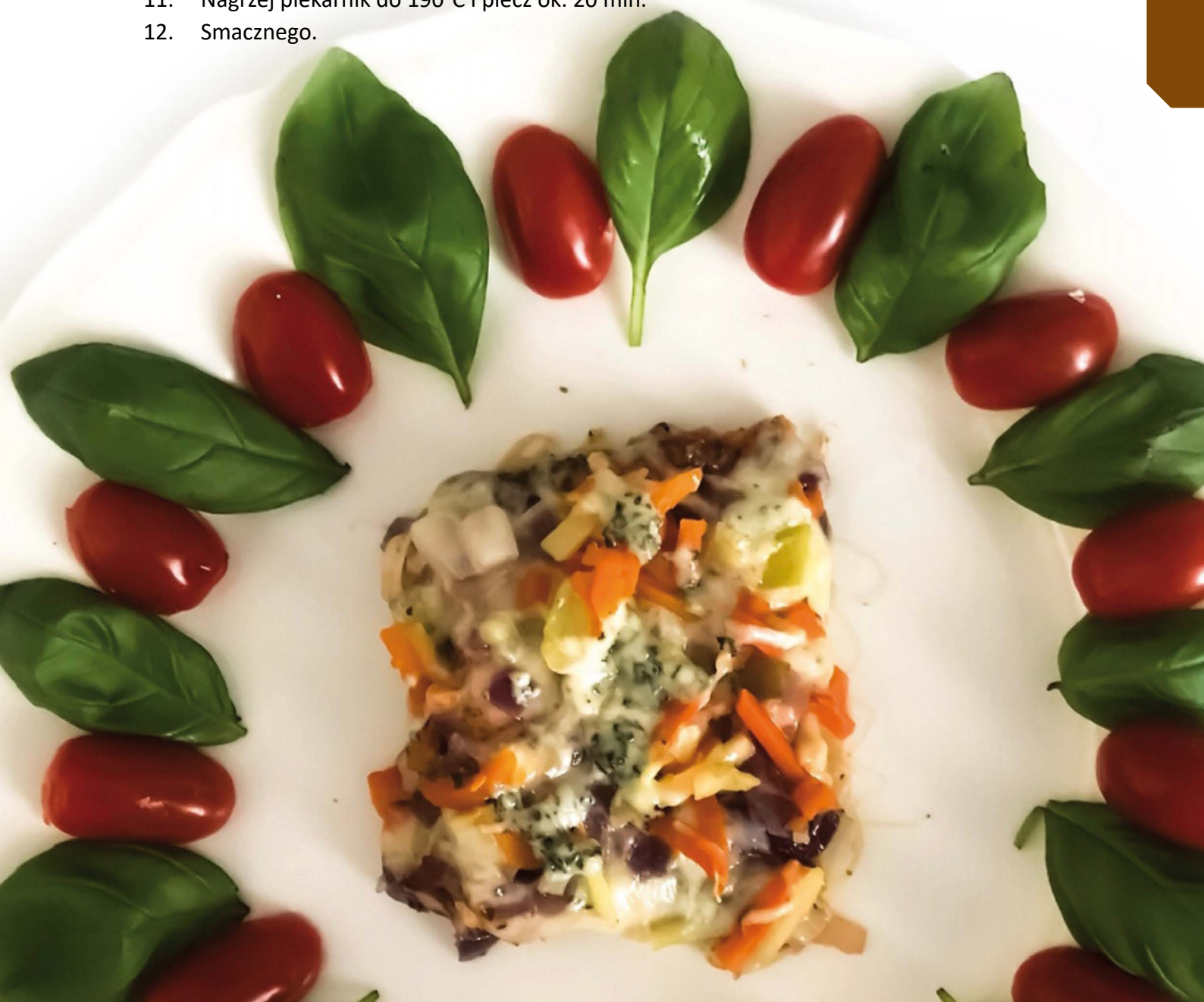
Błonnik: 17,6 g

Sól: 6 g

Kcal: ok. 2455

PRZYGOTOWANIE:

1. Przesiej mąkę.
2. W $\frac{2}{3}$ szklanki wody rozpuść drożdże i dobrze wymieszaj łyżeczką. Dodaj do mąki i dodaj jeszcze $\frac{1}{3}$ szklanki wody.
3. Dodaj 4 łyżki oliwy z oliwek oraz sól i cukier.
4. Ugniataj ciasto tak długo, dopóki nie przestanie lepić się do dłoni. Jeśli jest taka potrzeba, dosyp trochę mąki. Ugniataj ciasto 10 min lub dłużej. Im dłużej, tym lepiej.
5. Gdy ciasto całkowicie zacznie odchodzić od dłoni i miski, uformuj kulę, przykryj ściereczką i odstaw na nie dłużej niż 20 min.
6. Po wyrośnięciu rozwałkuj ciasto na prostokąt w kształcie blachy.
7. Rozłóż na posypanej mąką blasze.
8. Połącz wszystkie składniki na sos i posmaruj nim pizzę.
9. Rozłóż plastry sera na pizzę, posyp pokrojone w kostkę cebule.
10. Pokrój w kostkę ugotowaną włoszczyznę i rozłóż na pizzę.
11. Nagrzej piekarnik do 190°C i piecz ok. 20 min.
12. Smacznego.

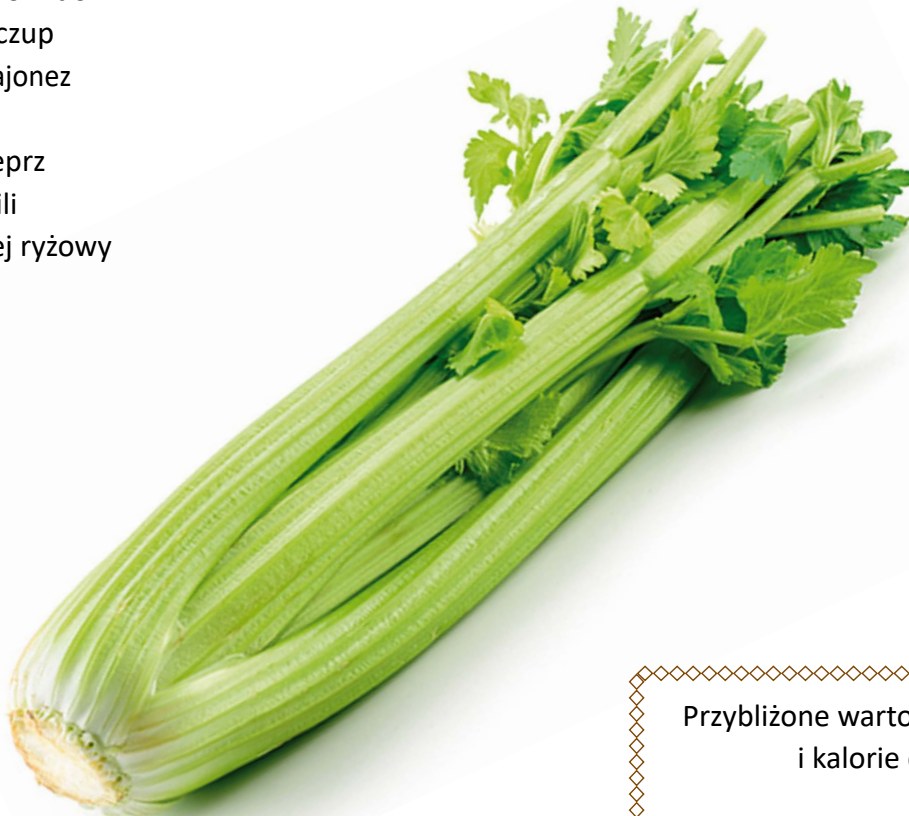


Chickenburger z selerem naciowym

Przepis na 6 burgerów

SKŁADNIKI:

- 500 g świeżo mielonego mięsa z piersi kurczaka
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 łodygi selera naciowego
- 1 czerwona papryka
- 6 bułek wieloziarnistych
- 6 plastrów sera gouda
- 6 ogórki konserwowe sałata lodowa
- 1 pomidor
- keczup
- majonez
- sól
- pieprz
- chili
- olej ryżowy



Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 140 g

Tłuszcze: 90 g

Węglowodany: 91 g

Błonnik: 9 g

Sól: 5 g

Kcal: potrawa 1350 + bułka 230



PRZYGOTOWANIE:

1. Zeszkluj na oleju pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Pokrój w małą kostkę seler oraz czerwoną paprykę i przetóż na patelnię. Podsmażaj ok. 5 min. Wystudź.
3. Mięso przetóż do miski. Dodaj wystudzone warzywa. Dokładnie wymieszaj.
4. Dodaj pieprz, chili oraz sól do smaku.
5. Nagrzij piekarnik do 180°C.
6. Przekrój bułki, połóż na blachę, a na drugiej umieść uformowane z mięsa kotlety.
7. Bułki piecz ok. 7 min, natomiast kotlety ok. 10–15 min.
8. Posmaruj bułki niewielką ilością majonezu, połóż liść sałaty, kotlet, plaster sera, plaster pomidora, dwa plastry ogórka i polej keczupem. Przykryj drugą połówką bułki.
9. Smacznego.

Ryż z kurczakiem i warzywami

Przepis na 4 porcje

SKŁADNIKI:

- 2 duże piersi z kurczaka (300 g każda)
- 4 ząbki czosnku
- 100 g ryżu basmati
- 2 czerwone cebule
- 1 pęczek włoszczyzny
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- łyżka przyprawy do ryżu
- olej ryżowy
- sól

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 67 g

Tłuszcze: 16,4 g

Węglowodany: 96 g

Błonnik: 24 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 650

PRZYGOTOWANIE:

1. W garnku na niewielkiej ilości oleju podsmaż przeciśnięte przez praskę 2 ząbki czosnku, wsyp ryż, zamieszaj, zalej wodą i gotuj, dopóki woda nie wyparuje, ok. 20–30 min.
2. Podczas gotowania się ryżu podsmaż na patelni na niewielkiej ilości oleju pokrojone w drobną kostkę cebule oraz przeciśnięte przez praskę pozostałe dwa ząbki czosnku.
3. Obierz i pokrój w kostkę włoszczyznę. Przełóż na patelnię i podsmaż ok. 10 min.
4. Dodaj pokrojone w kostkę papryki. Wymieszaj i podsmaż wszystkie składniki pod przykryciem ok. 10 minut.
5. Pokrój pierś z kurczaka w kostkę i dodaj do warzyw. Dokładnie wymieszaj. Posól do smaku. Podsmaż 10–12 min, aż kurczak będzie gotowy.
6. Gdy ryż się ugotuje, dodaj warzywa z kurczakiem i dokładnie wymieszaj. Dosyp przyprawę do ryżu i wymieszaj.
7. Smacznego.

Uwaga

Potrawę można zrobić w wersji jarskiej bez dodatku kurczaka.

Dla chętnych można również dodać małą puszkę odsączonej kukurydzy.



Zapiekanka z kurczaka

Przepis na 4–8 porcji (tortownica o wym. 32 × 32 cm)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki
- 1 żółtko
- ok. 150 g miękkiego masła
- sól

Farsz:

- 1 kg udek z kurczaka bez kości lub 3–4 piersi z kurczaka
- 4 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 200 g pokrojonych pomidorów
- 200 g kukurydzy
- 200 g zielonych wypestkowanych oliwek
- pietruszka
- bulion warzywny
- 100 g parmezanu

Sos beszamelowy:

- 30 g masła
- 45 g mąki pszennej
- 500 ml ciepłego mleka
- 1/3 łyżeczki tartej gałki muskatołowej
- olej ryżowy
- pieprz
- sól



Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

| | |
|--------------|----------|
| Białko: | 234 g |
| Tłuszcze: | 266 g |
| Węglowodany: | 287 g |
| Błonnik: | 13,5 g |
| Sól: | 8 g |
| Kcal: | ok. 4000 |



PRZYGOTOWANIE:

1. Wyrób ciasto, podziel na dwie części. Jedną częścią obłóż spód i boki naczynia żaroodpornego lub tortownicy. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C i piecz na złoty kolor 20–30 min.
2. Ugotuj kurczaka w bulionie warzywnym, wystudź i porwij na kawałki.
3. Na dużej patelni zeszklij na oleju pokrojone w kostkę cebule i przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Dodaj pomidory z puszki. Duś, dopóki sos nie odparuje.
5. Dodaj osączoną kukurydzę, pokrojone w kostkę oliwki oraz pietruszkę i kurczaka. Dokładnie pomieszaj.
6. Wyłóż farsz na podpieczone ciasto.
7. Przygotuj sos beszamelowy: w garnuszku roztop masło, dodaj mąkę i zrób zasmażkę, następnie wlej ciepłe mleko i mieszaj, aż powstanie gładki sos. Gotuj na małym ogniu. Dopraw gałką muszkatołową, pieprzem oraz solą.
8. Polej zapiekanekę sosem beszamelowym oraz posyp parmezanem i wstaw na 20–30 min do piekarnika nagrzanego do 180°C.
9. Smacznego.

DANIE RYBNE TEŻ SIĘ ZNAJDZIE LUB OWOCE MORZA...



Część z nas nie spożywa za często ryb czy owoców morza. Nie doceniamy ich wartości odżywczych, a szczególnie zawartego w nich lekkostrawnego i pełnowartościowego białka. Są one również bardzo bogate w składniki mineralne, takie jak np. magnez, żelazo czy fosfor. Ryby morskie są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, dlatego ich jedzenie wpływa na obniżenie chociażby ciśnienia krwi.

Ryby najlepiej gotować na parze, by zachowały korzystne kwasy tłuszczowe i witaminy, lub w wywarze warzywnym.



Krewetki w sosie pomidorowym

Przepis na 2 l sosu

SKŁADNIKI:

- 250 g krewetek
- 4 średnie czerwone cebule
- 1 bardzo duży ząbek czosnku
- 400 g krojonych pomidorów z puszki
- 200 ml wywaru warzywnego
- 300 g ananasa w kostce
- 4 łyżki wytrawnego czerwonego wina
- sól
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój cebule i czosnek w kostkę. Podsmaż na niewielkiej ilości oleju ryżowego ok. 5 min na średnim ogniu.
2. Dodaj pomidory z puszki oraz wywar warzywny. Zamieszaj. Gotuj na małym ogniu ok. 10 min.
3. Do gotującego się sosu dodaj ananas. Zamieszaj.
4. Dodaj wino. Dokładnie zamieszaj. Gotuj.
5. Do sosu dodaj krewetki. Dokładnie wymieszaj z resztą składników.
6. Gotuj na wolnym ogniu ok. 10 min.
7. Podawaj z ryżem lub makaronem jako sos do spaghetti. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 50 g
Tłuszcze: 1 g
Węglowodany: 35 g
Błonnik: 1 g
Kcal: ok. 400

Makaron z warzywami i tuńczykiem

Przepis na 4 porcje

SKŁADNIKI:

- 500 g tuńczyka w sosie własnym
- 1 czerwona cebula
- 400 g pokrojonych pomidorów z puszki
- 2 średnie marchewki
- 1 mała cukinia
- 200 g kukurydzy
- ½ szklanki bulionu warzywnego
- 200 g makaronu razowego lub pszennego
- sól
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż w garnku na niewielkiej ilości oleju cebulę, a następnie dodaj pomidory z puszki. Podsmaż.
2. Dodaj obrane, pokrojone w talarki marchewki oraz oczyszczoną i pokrojoną w kostkę cukinię.
3. Dodaj osączoną kukurydzę.
4. Zalej bulionem i duś ok. 10 min.
5. Odsącz tuńczyka z sosu własnego i dodaj do warzyw. Posól do smaku i pomieszaj. Duś ok. 10 min.
6. Podawaj z ugotowanym makaronem.
7. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 99 g

Tłuszcze: 19 g

Węglowodany: 122 g

Błonnik: 14 g

Sól: 4 g

Kcal: ok. 1100

ZAPIEKANKI



Zapiekanek należą do ulubionych i klasycznych dań z piekarnika. Podstawą dobrej zapiekanki są świeże, dobrej jakości składniki. Na zapiekankę nada się większość naszych produktów, które mamy w lodówce, np. wędliny. Można je połączyć z kaszą, ryżem lub ziemniakami pozostałymi z obiadu.

Niektóre składniki można podsmażyć lub blanszować.

Przygotowanie nie jest skomplikowane, a przy tym dość szybkie. Doskonałym spoiwem jest serek topiony, najlepiej ziołowy, ponieważ dodatkowo wzbogaci smak dania.

Zapiekanek należy również zarumienić, więc dobrze ją posypać chociażby startym serem.



Zapiekanka ze szpinakiem

Przepis na żaroodporne naczynie o wym. 18 × 18 cm i poj. 1,3 l

SKŁADNIKI:

- 200 g świeżego szpinaku
- 1 czerwona cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 średnie pomidory
- 3–4 jajka
- 60 g sera pleśniowego
- pieprz
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Na dużej patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciętą przez praskę ząbki czosnku.
2. Porwij na kawałki liście szpinaku. Duś 5–10 min, od czasu do czasu mieszając. Wystudź.
3. Oczyszcz i pokrój w małą kostkę pomidory. Przełóż do miski.
4. Dodaj do pomidorów wystudzony szpinak.
5. Wbij jajka i wszystko dokładnie wymieszaj.
6. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach ser pleśniowy i dodaj płaską łyżeczkę pieprzu, dokładnie pomieszaj.
7. Nagrzej piekarnik do 180°C.
8. Polej niewielką ilością oleju spód naczynia żaroodpornego i przełóż masę.
9. Piecz ok. 45 min.
10. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 36,9 g
Tłuszcze: 35,6 g
Węglowodany: 26,5 g
Błonnik: 5,7 g
Sól: 2 g
Kcal: ok. 590

Zapiekanka z boczkiem

Przepis na żaroodporne naczynie o wym. 18 × 18 cm i głęb. 4,5 cm

SKŁADNIKI:

- 100 g boczku w kostce
- 1 mała cukinia
- 3 jajka
- 1 średnia czerwona cebula
- 200 g wiórków mozzarelli
- pieprz
- sól
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE

1. Boczek smaź ok. 4 min na średnim ogniu w garnuszku.
2. Czerwoną cebulę pokrój w kostkę i dodaj do boczku. Smaź na małym ogniu ok. 5 min.
3. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Przełóż do miski średniej wielkości.
4. Dodaj boczek z cebulą.
5. Dodaj ok. 200 g mozzarelli. Dokładnie wszystko wymieszaj.
6. Wbij jajka i połącz z resztą składników. Posól i dopraw pieprzem do smaku.
7. Polej niewielką ilością oleju dno naczynia żaroodpornego. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. 45 min.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 84,3 g
Tłuszcze: 106,92 g
Węglowodany: 8,55 g
Błonnik: 1,2 g
Sól: 1,5 g
Kcal: ok. 1350

Zapiekanka z pieczarkami

Przepis na żaroodporne naczynie o wym. 18 × 18 cm i poj. 1,3 l

SKŁADNIKI:

- 200 g pieczarek
- 2 czerwone cebule
- 1 mała cukinia
- 200 g szynki konserwowej w kawałku
- 3–4 jajka
- 200 g sera topionego gouda lub cheddar albo wiórki mozzarelli
- sól
- pieprz
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój cebule w kostkę i podsmaż na niewielkiej ilości oleju ryżowego.
2. Pokrój pieczarki w kostkę i przetóż do średniej wielkości miski.
3. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach i dodaj do pieczarek.
4. Dodaj podsmażoną cebulę.
5. Szynkę konserwową zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj do reszty składników i dokładnie wymieszaj.
6. Wbij do miski jajka i dokładnie wymieszaj z resztą składników.
7. Dodaj ser i wymieszaj. Popieprz i posól do smaku.
8. Przetóż do lekko polanego olejem naczynia żaroodpornego.
9. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. 45 min.
10. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:
Białko: 80 g
Tłuszcze: 48,42 g
Węglowodany: 12,8 g
Błonnik: 5 g
Sól: 1 g
Kcal: ok. 810

PIEROGI... USZKA...



Pierogi... Cieszymy się ich wielopokoleniową tradycją lepienia.
Podajemy je w wielu wersjach w zależności od regionu.
Zjemy je smażone, grillowane, ugotowane
z nadzieniem wytrawnym lub słodkim,
w wersji wegetariańskiej czy wegańskiej.
Idealne ciasto na pierogi powinno być miękkie,
gładkie, elastyczne oraz nie lepić się do rąk.



Pierogi z warzywami na rybę po grecku

Przepis na 35–40 dużych pierogów

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- ½ kg mąki pszennej
- 1 jajko
- ½ szklanki wrzątku
- ½ szklanki zimnej wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól

Farsz (najlepiej zrobić dzień wcześniej):

- ⅓ główki białej kapusty
- średniej wielkości marchewki
- 2 czerwone cebule
- 1 mały seler
- 2 korzenie pietruszki
- 1 mały por
- 1 łyżeczka keczupu
- 1 łyżeczka przecieru pomidorowego
- olej ryżowy
- sól

Dodatki: smażona cebulka do okraszenia, oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1. Przesiej do miski mąkę, dodaj jajko, wrzątek i zimną wodę, oliwę z oliwek i szczyptę soli.
2. Zagnieć ciasto do uzyskania konsystencji miękkiej plasteliny. Zawień w ściereczkę i odłóż na 30 min.
3. Pokrój cebule w kosteczkę i podsmaż na małym ogniu w garnku.
4. Poszatkuj kapustę i dodaj do garnka z cebulą. Duś do miękkości kapusty, ok. 30 min.
5. Na tarce o dużych oczkach zetrzyj marchewkę, seler, pietruszkę. Pokrój w talarki por. Dodaj warzywa do kapusty i duś ok. 1 godziny.
6. Posól i popieprz do smaku. Dodaj keczup zmieszany z koncentratem pomidorowym. Dokładnie wymieszaj, a następnie wystudź.
7. Rozwałkuj ciasto, formuj pierogi z farszem i włóż do wrzącej osolonej wody. Po wypłynięciu gotuj 3–4 minuty.
8. Podawaj okraszone cebulką.
9. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 105 g

Tłuszcze: 38 g

Węglowodany: 455 g

Błonnik: 70 g

Sól: 3 g

Kcal: ciasto ok. 1830, farsz ok. 760

Uwaga

Gdy zostanie farsz, można zrobić rybę po grecku lub podać jako danie z rybą i grzanką.

Pierogi z szarpanym mięsem

Przepis na 35–40 dużych pierogów

SKŁADNIKI:

- Ciasto na pierogi (s. 73)

Farsz:

- 1,3 kg łopatki wieprzowej
- czosnek w proszku
- papryka ostra w proszku
- sos salsa lub chili
- sól, pieprz
- oliwa z oliwek

Dodatki:

- smażona cebulka do okraszenia
- oliwa z oliwek

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 210 g
Tłuszcze: 162 g
Węglowodany: 355 g
Błonnik: 7 g
Sól: 2 g
Kcal: ciasto ok. 1830, farsz ok. 2110

PRZYGOTOWANIE:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Natrzyj mięso solą, pieprzem, czosnkiem w proszku oraz ostrą papryką.
3. Przełóż mięso do żaroodpornego naczynia i piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku ok. 2½ godziny. Wystudź, a następnie widelcem lub rękoma rozdziel na cienkie włókna.
4. Wymieszaj z powstałym sosem, przełóż do miski i polej sosem salsa lub chili. Dokładnie wymieszaj.
5. Przygotuj ciasto na pierogi według przepisu ze s. 73.
6. Rozwałkuj ciasto, formuj pierogi i wkładaj do wrzącej osolonej wody z 2 łyżkami oliwy z oliwek.
7. Podawaj okraszone cebulką.
8. Smacznego.

Uwaga

Gdy nie zużyjemy całego farszu, można go podać z pieczonymi ziemniakami i sałatką.



Pierogi z kaszą gryczaną, boczkiem i cebulą

Przepis na 35–40 dużych pierogów

SKŁADNIKI:

Ciasto na pierogi (s. 73)

Farsz:

- 100 g kaszy gryczanej
- 100–150 g boczku
- 2 czerwone cebule
- olej ryżowy

Dodatki: smażona cebulka do okraszenia, oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj kaszę gryczaną według przepisu na opakowaniu. Wystudź.
2. W tym czasie w garnuszku na niewielkiej ilości oleju podsmaż przez 5–10 min pokrojone w kostkę cebule. Dodaj boczek i smaż ok. 10 min.
3. Kaszę gryczaną wymieszaj z boczkiem i cebulą.
4. Zagnieć ciasto na pierogi. Odstaw na 30 min zakryte ściereczką.
5. Rozwałkuj ciasto, formuj pierogi i gotuj we wrzącej osolonej wodzie z 2 łyżkami oliwy z oliwek.
6. Podawaj okraszone cebulką.
7. Smacznego.

Uwaga

Jeśli farsz zostanie, można podać go z kefirem.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 85 g
Tłuszcze: 43 g
Węglowodany: 432 g
Błonnik: 19 g
Sól: 2 g
Kcal: ciasto ok. 1830, farsz ok. 610

Pikantne uszka do barszczu

Przepis na 30–40 uszek

SKŁADNIKI:

Ciasto jak na pierogi (s. 73)

Farsz:

- ok. 300g suszonych grzybów
- 3 małe czerwone cebule
- 1 jajko
- bułka tarta
- pieprz
- sól
- masło klarowane

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 128 g
Tłuszcze: 51 g
Węglowodany: 540 g
Błonnik: 7,2 g
Sól: 2 g
Kcal: ciasto ok. 1830, farsz ok. 1540

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj suszone grzyby, wystudź i pokrój w drobną kostkę.
2. Na maśle klarowanym zeszklij pokrojone w drobną kostkę cebule.
3. Do cebuli dołóż grzyby i smaż ok. 10 min.
4. Posól i dodaj dużo pieprzu, aby farsz był bardzo pikantny.
5. Do lekko wystudzonego farszu dodaj jajko. Jeśli jest za rzadki, dodaj bułkę tartą.
6. Zagnieć ciasto.
7. Lep uszka i wkładaj do osolonej gotującej się wody.
8. Gotuj 3–4 min.
9. Smacznego.
10. Podawaj z barszczem.

Uwaga

Gdy pozostanie nadmiar farszu, można go podać z kaszą gryczaną.

SAŁATKI



Sałatki dobrze jest przygotowywać z jednego lub kilku rodzajów owoców lub warzyw.

Warzywa i owoce delikatne w smaku warto łączyć z tymi o mocnym aromacie.

Sałatki najlepiej podawać w przezroczystej salaterce lub niezbyt głębokim półmisku.

Do dekoracji można użyć kawałków pomidora, cząstek pomarańczy, kolorowej papryki, liści pietruszki czy bazylii. Można je również posypać pokruszonymi orzechami lub ziarnami słonecznika.



Salatka z zielonych szparagów z szynką prosciutto

Przepis na średnią salaterkę

SKŁADNIKI:

- 1 pęczek zielonych szparagów
- 200 g szynki parmeńskiej
- 1 opakowanie pomidorków koktajlowych (250 g)
- sos winegret
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj szparagi w osolonej wodzie na półtwardo. Wystudź i pokrój na trzy części.
2. Pokrój szynkę i dodaj do wystudzonych pokrojonych szparagów.
3. Pokrój pomidorki koktajlowe i dołóż do szparagów i szynki. Wymieszaj.
4. Polej sosem winegret i posól do smaku.
5. Smacznego.



Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 37 g

Tłuszcze: 14 g

Węglowodany: 16 g

Błonnik: 9 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 400

Sałatka z selerem naciowym

Przepis na średnią salaterkę

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka (200–230 g)
- 4 łydgi selera naciowego
- 1 jabłko
- 1 garść rodzynki
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu
- sól
- wywar warzywny

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj pierś z kurczaka w wywarze warzywnym. Wystudź i porwij na kawałki.
2. Seler naciowy i jabłko pokrój w kostkę i dodaj do kurczaka.
3. Wsyp rodzynki.
4. Wymieszaj jogurt z majonezem. Powstałym sosem polej sałatkę, pomieszaj i dodaj szczyptę soli.
5. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 45 g

Tłuszcze: 24 g

Węglowodany: 38 g

Błonnik: 6 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 575

Sałatka ziemniaczana

Przepis na średnią salaterkę

SKŁADNIKI:

- 4 ziemniaki
- 3 czerwone cebule
- sól
- pieprz
- olej
- ocet

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj ziemniaki w mundurkach do miękkości. Wystudź i pokrój w kostkę.
2. Pokrój w kostkę cebule i dodaj do ziemniaków. Wymieszaj.
3. Posól oraz popieprz. Wymieszaj.
4. Polej odrobiną oleju oraz octu.
5. Wymieszaj.
6. Smacznego.

Uwaga

Sałatkę można podać z ciepłymi parówkami lub kielbasą.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 10 g

Tłuszcze: 21 g

Węglowodany: 62 g

Błonnik: 5 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 500



Sałatka z kurczakiem i papryką

Przepis na dużą salaterkę

SKŁADNIKI:

- 2 piersi z kurczaka
- 1 żółta papryka
- 1 zielona papryka
- 1 czerwona papryka
- 200 g szpinaku liściastego typu baby
- sos winegret
- wywar warzywny
- sól

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 95 g

Tłuszcze: 8 g

Węglowodany: 28 g

Błonnik: 11 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 580

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj piersi z kurczaka w wywarze warzywnym. Wystudź i porwij na kawałki.
2. Pokrój w kostkę papryki i dodaj do kurczaka.
3. Dodaj szpinak i wymieszaj. Posól i pomieszaj.
4. Przed podaniem polej sosem winegret.
5. Smacznego.



Sałatka z buraków

Przepis na średnią salaterkę

SKŁADNIKI:

- 200 ml buraków w occie
- 2 jajka na twardo
- 1 jabłko
- 1 mała czerwona cebula
- 4 łyżki kukurydzy
- 3–4 łyżki majonezu
- pieprz
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój w kostkę buraki, jabłko, jajka oraz cebulę.
2. Dodaj kukurydzę i majonez.
3. Wymieszaj.
4. Posól i popieprz według uznania. Pomieszaj.
5. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 20 g

Tłuszcze: 21 g

Węglowodany: 89 g

Błonnik: 8 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 780

Salatka z selera

Przepis na średnią salaterkę

SKŁADNIKI:

- 200 g selera konserwowego
- 4 jajka
- 200 g kukurydzy w puszcze
- 1 czerwona cebula
- 200 g szynki wędzonej w kawałku
- 2 łyżki majonezu
- pieprz
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski włóż osączony seler.
2. Ugotuj jajka na twardo, pokrój w kostkę i dodaj do selera.
3. Osącz kukurydzę i przełóż do miski.
4. Pokrój cebulę w drobną kostkę i dodaj do reszty składników.
5. Na tarce o dużych oczkach zetrzyj wędzoną szynkę i wymieszaj z resztą składników.
6. Posól i popieprz do smaku.
7. Dodaj dwie łyżki majonezu i ponownie dokładnie wymieszaj.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 60 g

Tłuszcze: 74 g

Węglowodany: 62 g

Błonnik: 16 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 1110

Sałatka z kapusty pekińskiej

Przepis na średnią salaterkę

SKŁADNIKI:

- ½ główki kapusty pekińskiej
- 300 g czerwonej fasoli z puszki
- 1 por
- 1 ogórek sałatkowy
- 2 łyżki majonezu
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój w kostkę kapustę pekińską. Przełóż do miski.
2. Osącz i dodaj do kapusty fasolę.
3. Pokrój por oraz ogórek sałatkowy w kostkę i dodaj do kapusty pekińskiej.
4. Posól i dokładnie wszystko pomieszaj.
5. Dodaj majonez i jeszcze raz wszystko dokładnie wymieszaj.
6. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 33 g

Tłuszcze: 21 g

Węglowodany: 40 g

Błonnik: 27 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 560



Pieczone bakłażany

Przepis na średnią salaterkę

SKŁADNIKI:

- 3 bakłażany
- 200 g wypestkowanych zielonych oliwek
- 5 ząbków czosnku
- 2 duże czerwone cebule
- 4 pomidory
- 1 szklanka oliwy z oliwek oregano
- pieprz
- sól



PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój bakłażany w paski i rozłóż na dnie polanego odrobiną oliwy z oliwek dużego żaroodpornego naczynia.
2. Posyp bakłażany solą i pieprzem.
3. Pokrój w kostkę oliwki, czosnek i cebule, a następnie posyp nimi bakłażany.
4. Pokrój w plasterki pomidory i ułóż na bakłażanach.
5. Posyp solą i pieprzem.
6. Polej oliwą z oliwek.
7. Posyp oregano.
8. Przykryj folią aluminiową.
9. Nagrzewaj piekarnik do 200°C i piecz 30–40 min.
10. Zdejmij folię i ostrożnie pomieszaj warzywa, nie wyjmując z piekarnika.
11. Zmniejsz temperaturę do 180°C i co 15 min mieszaj, 4–8 razy maksymalnie.
12. Kiedy sos wyparuje, przestań piec i pozostaw w piekarniku.
13. Podawaj na zimno z chlebem.
14. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 12 g
Tłuszcze: 93 g
Węglowodany: 60 g
Błonnik: 26 g
Sól: 6 g
Kcal: ok. 1300



Pieczarki z burakami na pikantnie

Przepis na 3–4 l potrawy, ok. 4 porcji

SKŁADNIKI:

- 2 duże buraki
- 1 czerwona cebula
- 3 ząbki czosnku
- kminek
- chili w proszku
- 500 g pokrojonych lub całych pieczarek
- sól
- pieprz
- chili
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj buraki. Wystudź
2. Zeszklij na oleju cebulę pokrojoną w piórka, po chwili dodaj pokrojony czosnek, posyp odrobiną kminku oraz chili.
3. Pieczarki pokrój na plasterki.
4. Gdy cebula się zeszkli, dodaj pokrojone pieczarki. Przykryj i duś ok. 15 min.
5. Pokrój w kostkę wystudzone buraki i włóż do garnka z pieczarkami.
6. Wlej pół szklanki wody.
7. Dopraw solą i jeszcze do smaku.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 20 g

Tłuszcze: 22 g

Węglowodany: 37 g

Błonnik: 15 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 460

Szpinak liściasty z serem lazur

Przepis na 3 porcje

SKŁADNIKI:

- 2 czerwone małe cebule
- 3 ząbki czosnku
- 200 g szpinaku typu baby
- 60 g kostki sera pleśniowego lazur
- masło klarowane
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż na maśle klarowanym pokrojone w kostkę cebule i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dołóż umyty porwany szpinak. Przykryj i duś 5–10 min, od czasu do czasu mieszając.
3. Pokrój ser w kostkę i dodaj do szpinaku. Mieszaj do roztopienia się sera. Posól do smaku.
4. Podawaj jako dodatek do dań obiadowych, np. z ryżem i łososiem, lub jako sos do makaronu.
5. Smacznego.



Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 18 g

Tłuszcze: 32 g

Węglowodany: 17 g

Błonnik: 5 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 450

Salatka ziemniaczana z ogórkami konserwowymi

SKŁADNIKI:

- 1 średni ziemniak
- 4 średnie ogórki konserwowe
- 2 jajka
- 2 małe czerwone cebule
- 1 średnie jabłko
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka musztardy czosnkowej
- 1 łyżka majonezu light
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj ziemniaki w mundurkach. Wystudź, pokrój w kostkę i przełóż do miski.
2. Pokrój w kostkę ogórki konserwowe i dołóż do miski z ziemniakami.
3. Ugotuj jajka na twardo, pokrój w kostkę i dołóż do reszty składników.
4. Pokrój jabłko i cebule w kostkę, dodaj do miski. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki.
5. Połącz jogurt z majonezem i musztardą czosnkową. Dodaj do miski ze składnikami i dokładnie pomieszaj. Posól i popieprz do smaku.
6. Przełóż do salaterki.
7. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 40 g

Tłuszcze: 17,4 g

Węglowodany: 98 g

Błonnik: 4,1 g

Sól: 1 g

Kcal: ok. 675

Salatka z czerwonej kapusty

SKŁADNIKI:

- ½ główki czerwonej kapusty
- 2–3 jabłka
- 1 duża czerwona cebula
- sok z cytryny do smaku
- ocet
- sól
- pieprz ziołowy
- cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Kapustę poszatkuj i ugotuj al dente. Wystudź i przelóż do miski.
2. Obierz jabłka i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj do kapusty.
3. Pokrój w kostkę cebulę i dodaj do reszty składników. Dokładnie wymieszaj.
4. Dodaj sól, pieprz ziołowy, sok z cytryny, ocet oraz cukier do smaku.
5. Przelóż do salaterki i podawaj.
6. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 12 g

Tłuszcze: 3 g

Węglowodany: 70 g

Błonnik: 16 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 600



Sos winegret

SKŁADNIKI:

- ¼ szklanki sosu sojowego
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny
- ocet
- ¼ – ½ łyżeczki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1. Sos przygotuj dzień wcześniej.
2. Wszystkie składniki połącz i dokładnie wymieszaj.
3. Wstaw do lodówki.

COŚ NA CHLEB





Pasta rybna

Przepis na średnią miskę

SKŁADNIKI:

- 1 wędzona makrela
- 150 g jogurtu greckiego
- 4 łyżki podkładu z solianki
- kilka kawałków gotowanej ryby z solianki
- 2 łyżki sosu paprykowego (może być własnej produkcji)
- 1 łyżka keczupu
- 1 łyżka musztardy czosnkowej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- pieprz
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski włóż makrele bez ości.
2. Dodaj jogurt grecki i dokładnie wymieszaj.
3. Wlej podkład z solianki. Dobrze pomieszaj.
4. Dodaj keczup i musztardę czosnkową. Pomieszaj.
5. Dodaj sok z cytryny.
6. Do smaku dodaj sos paprykowy, pieprz oraz sól. Dobrze wymieszaj.
7. Wstaw do lodówki.
8. Podawaj z chlebem.
9. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 83 g

Tłuszcze: 63 g

Węglowodany: 55 g

Błonnik: 3,6 g

Sól: 8 g

Kcal: cała pasta ze 100 g makreli
zawiera ok. 1050 kcal

Tatar warzywny na grzanki

Przepis na średnią miskę

SKŁADNIKI:

- 1 pęczek zielonych szparagów
- 1 mały por
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 marchewka
- 1 mały ogórek sałatkowy
- 2 łyżki majonezu
- pieprz
- sól
- natka pietruszki
- masło czosnkowe lub czosnek i oliwa z oliwek
- pieczywo

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj szparagi na półtwardo w osolonej wodzie. Wystudź.
2. Posiekaj w blenderze por, następnie rzodkiewki i marchewkę.
3. Pokrój wystudzone szparagi i również posiekaj w blenderze.
4. W blenderze rozdrobnij ogórek.
5. Wszystkie warzywa wymieszaj.
6. Przełóż na sitko na 10–20 min, aby osączyć.
7. Warzywa umieść w misce. Posól i popieprz do smaku. Dodaj majonez. Pomieszaj.
8. Podgrzej chleb w grzankownicy. Posmaruj masłem czosnkowym lub natrzyj oliwą z oliwek z czosnkiem.
9. Nałóż tatar warzywny na grzanki i posyp pietruszką.
10. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 15 g

Tłuszcze: 20 g

Węglowodany: 25 g

Błonnik: 12 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 380

Humus

Przepis na litrową miskę

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka cieciorki
- 1 łyżeczka sody
- 3–4 ząbki czosnku
- 3–4 łyżki soku z cytryny
- 1 szklanka pasty sezamowej tahini
- sól
- $\frac{1}{3}$ szklanki lodowatej wody

PRZYGOTOWANIE:

1. Cieciorkę mocz w dużej ilości wody z dodatkiem sody do 12 godzin.
2. Odcedź, przepłucz i gotuj ok. 40 min do miękkości.
3. Odlej wodę i wystudź, przełóż do blendera kielichowego, dodaj ząbki czosnku, sok z cytryny, sól i pastę sezamową.
4. Miksuj do uzyskania gęstej masy, dodaj $\frac{1}{3}$ szklanki lodowatej wody.
5. Ucieraj w blenderze jeszcze 2–3 min. Przełóż do miseczki.
6. Można podawać z surową marchewką, selerem naciowym oraz pokrojoną w paski papryką lub używać jako pastę na chleb.
7. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 77 g

Tłuszcze: 145 g

Węglowodany: 44 g

Błonnik: 37 g

Kcal: ok. 1850



CZAS NA COŚ SŁODKIEGO

Wielu z nas często ma ochotę na coś słodkiego...

Najważniejsze, żeby nie sięgać wtedy po batoniki, chrupki lub wafelki.

Warto próbować zrobić deser lub upiec ciasto.

Najzdrowsze oczywiście będą desery z owoców. W sezonie najlepiej wybierać świeże, potem suszone lub mrożone, których nie brakuje wiosną, jesienią oraz zimą. Zamiast cukierka raz na jakiś czas wybierzmy łyżkę miodu. Przez cały rok najlepiej jeść jabłka, ponieważ pomagają obniżyć ciśnienie krwi oraz regulują pracę przewodu pokarmowego.

Warto również przyrządzić sałatkę wieloowocową
polaną np. odrobiną likieru.

Czasami oczywiście możemy się skusić na niewielką ilość gorzkiej czekolady.

Jest bardzo dobrym źródłem żelaza, białka, magnezu.

Zjadanie niewielkiej ilości czekolady co jakiś czas dobrze wpływa na serce.

Ciasta i desery bardzo często podawane są na podwieczorek, zwłaszcza podczas świąt lub imprez okolicznościowych.



Keks z suszonym ananasem i wiórkami kokosowymi

Przepis na keksówkę o wym. 32 × 8 cm (ok. 10 porcji)

SKŁADNIKI:

- 300 g masła
- 1 szklanka cukru pudru
- 4 duże jajka
- 10 g cukru waniliowego
- 2 szklanki mąki tortowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 50–100 g wiórków kokosowych
- 50–100 g suszonego ananasa

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski włóż miękkie masło i ubijaj ok. 5 min, aż będzie puszyste.
2. Wsyp cukier puder, wciąż ubijając.
3. Cały czas ubijając, dodaj po jednym jajku.
4. Dodaj wiórki kokosowe i cukier waniliowy.
5. Wsyp przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i powoli miksuj do połączenia składników.
6. Dodaj suszonego ananasa i dokładnie wymieszaj.
7. Masę przełóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piecz 1 godzinę w piekarniku nagrzanym do 170°C.
9. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 70 g
Tłuszcze: 333 g
Węglowodany: 444 g
Błonnik: 26 g
Sól: 3 g
Kcal: ok. 4330

Krem z marakui

Przepis na salaterkę 23 × 23 cm

SKŁADNIKI:

- 400 ml soku z marakui (lub pulpa z marakui)
- 200 ml mleka skondensowanego w puszcze
- 200 ml śmietany 30%
- 1 paczka żelatyny deserowej
- 100 ml syropu z marakui

PRZYGOTOWANIE:

1. W blenderze wymieszaj sok z marakui z mlekiem skondensowanym i śmietaną.
2. Żelatynę przygotuj według przepisu na opakowaniu i dodaj do masy.
3. Przelej do miski i włóż na parę godzin do lodówki.
4. Wierzch polej syropem z marakui.
5. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 32 g
Tłuszcze: 88 g
Węglowodany: 83 g
Sól: 1 g
Kcal: ok. 1450



Tarta mango-marakuja

Przepis na tortownicę 23 × 23 cm (4–8 porcji)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 240 g mąki
- 60 g cukru pudru
- 150 g miękkiego masła
- 1 jajko

Masa:

- 7 dużych żółtek
- 2 duże jajka
- ½ szklanki cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- mocny zaczyn mango-marakuja

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto. Posmaruj szklaną tortownicę masłem, rozwałkuj ciasto i wylep nim spód i brzegi naczynia. Nakłuj ciasto widelcem.
2. Nagrzej piekarnik do 175°C, włóż ciasto i piecz ok. 30 min, aż do zrumienienia.
3. Oddziel żółtka od białek i włóż do garnuszka, następnie wbij dwa całe jajka i wsyp pół szklanki cukru. Podgrzej do rozpuszczenia się cukru, cały czas mieszając.
4. Dodaj zaczyn mango-marakuja i wymieszaj.
5. Rozcieńcz mąkę ziemniaczaną w ¼ szklanki wody i wlej do masy. Mieszaj energicznie do momentu zgęstnienia masy.
6. Masę przełóż na ostudzone ciasto. Zostaw do wystygnięcia.
7. Po ostudzeniu włóż na całą noc do lodówki.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 72 g

Tłuszcze: 133 g

Węglowodany: 355 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 3215

Ptasie mleczko

Przepis na duży tort

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- ½ kg mąki krupczatki
- 1 jajko
- ½ kostki masła
- 150 g cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżeczki śmietany 12%
- 4 łyżki mleka

Masa 1:

- ½ l mleka
- 150 g cukru
- 10–20 g cukru waniliowego
- 3 łyżki kaszy manny
- 200 g masła roślinnego
- ok. 150 g dżemu porzeczkowego niskosłodzonego

Polewa:

- 5 łyżek mleka
- 150 g cukru
- 5 łyżek kakao
- 1 łyżka masła roślinnego

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto. Schłódź 1–2 godziny. Podziel na trzy części i rozwałkuj.
2. Nagrzej piekarnik 180–190°C i piecz na złoty kolor.

Masa 2:

1. Mleko, cukier, kaszę manną i cukier waniliowy zagotuj do uzyskania gęstości śmietany.
2. Utrzyj w makutrze z masłem roślinnym.
3. Przekładaj placki naprzemiennie masą oraz dżemem niskosłodzonym, oprócz wierzchu ostatniego.
4. Zmieszaj składniki polewy i polej nią ciasto.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 85 g

Tłuszcze: 316 g

Węglowodany: 480 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 5830

Sernik

Przepis na blachę o wym. 25 × 25 cm

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru pudru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 żółtka
- 2 łyżki kakao
- $\frac{1}{2}$ kostki stopionego masła

Masa serowa:

1. 1 jajko
2. 1 $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
3. 2 śmietankowe serki homogenizowane
4. 1 budyń śmietankowy
5. $\frac{1}{2}$ kostki stopionego masła

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto, podziel na dwie części, zawiń w folię spożywczą i włóż na dwie godziny do zamrażarki.
2. Jajka utrzyj z cukrem, dodaj serki homogenizowane, budyń w proszku oraz masło. Wszystko dokładnie zmiksuj.
3. Po dwóch godzinach jedną część ciasta zetrzyj na tarce o dużych oczkach na spód blachy wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Na startym cieście rozprowadź masę serową.
5. Na wierzch masy serowej zetrzyj drugą połowę ciasta.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. godziny.
7. Podawaj wystudzone. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 90 g

Tłuszcze: 250 g

Węglowodany: 390 g

Błonnik: 6 g

Sól: 3 g

Kcal: 1350 kcal



Placek bananowy

Przepis na blachę o wym. 25 × 25 cm

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki oleju roślinnego
- ½ szklanki cukru
- 2 jajka
- 1 ½ szklanki mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody
- 4 dojrzałe banany
- rodzynki
- orzeszki
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski wlej olej, wsyp cukier, wbij jajka, dodaj szczyptę soli i zmiksuj.
2. Miksując, wsypuj stopniowo mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i sodą.
3. Zmiel lub zgnieć banany i dodaj do ciasta. Zmiksuj.
4. Według uznania dodawaj bakalie. Pomieszaj.
5. Wlej ciasto do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. 45 min – do suchego patyczka.
7. Podawaj wystudzone.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 67 g

Tłuszcze: 160 g

Węglowodany: 425 g

Błonnik: 27 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 2900

Placek z owocami

Przepis na blachę o wym. 25 × 25 cm

SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- ½ kostki masła
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 ml kwaśnej śmietany
- owoce (wiśnie, jabłka, śliwki)

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel białka od żółtek, żółtka utrzyj z cukrem i połową kostki miękkiego masła.
2. Wsyp do masy mąkę i zmiksuj.
3. Dodaj proszek do pieczenia oraz kwaśną śmietaną. Zmiksuj.
4. Ubij białka na pianę, dodaj do masy i dokładnie wymieszaj łyżką.
5. Przełóż ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, na cieście umieść owoce.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. 45 min – do suchego patyczka.
7. Podawaj wystudzone.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 60 g

Tłuszcze: 150 g

Węglowodany: 465 g

Błonnik: 8 g

Sól: 2 g

Kcal: ok. 2790



Placek kruchy

Przepis na blachę o wym. 25 × 25 cm

SKŁADNIKI:

- ½ kg mąki
- 1 kostka masła
- ⅓ kostki smalcu
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 15 g proszku do pieczenia
- 4 jajka
- 3 łyżki cukru pudru
- owoce (jabłka, wiśnie, śliwki)

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel białko od żółtek i połącz żółtka z mąką, masłem, smalcem, śmietaną i proszkiem do pieczenia.
2. Ubij białka na pianę z cukrem pudrem i dodaj do ciasta.
3. Podziel na dwie części, jedną z nich włóż do zamrażarki na 40 min.
4. Drugą część ciasta przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
5. Na cieście umieść owoce.
6. Wyjmij z zamrażarki drugą część ciasta i zetrzyj na tarce o dużych oczkach bezpośrednio na owoce.
7. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. 45 min. Podawaj wystudzone.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 80 g

Tłuszcze: 250 g

Węglowodany: 450 g

Błonnik: 12 g

Sól: 3 g

Kcal: ok. 4730

Placek marchewkowy

Przepis na średnią tortownicę 23 × 23 cm lub blachę 25 × 25 cm

SKŁADNIKI:

- 3 małe marchewki
- 3 jajka
- 2 szklanki cukru
- 1 szklanka oleju roślinnego
- 2 szklanki mąki
- 2 łyżeczki – 15 g proszku do pieczenia
- cukier puder (do posypania)

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki zetrzyj na tarce o dużych oczkach i przełóż do blendera kielichowego.
2. Wbij jajka.
3. Wsyp cukier.
4. Wlej olej i wszystko zmiksuj.
5. Przelej do miski i dodaj mąkę oraz proszek do pieczenia. Zmiksuj.
6. Przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blachę i piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku 40–50 min do suchego patyczka.
7. Wystudź i posyp cukrem pudrem.
8. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 49 g
Tłuszcze: 100 g
Węglowodany: 275 g
Błonnik: 5 g
Sól: 4 g
Kcal: ok. 2220

COŚ NA ŚWIĘTA





Bigos

Przepis na pięciolitrowy garnek

SKŁADNIKI:

- 1 kg kapusty kiszanej
- ½ główki białej kapusty
- 2 cebule
- 250 g wieprzowiny na gulasz
- 250 g wołowiny na gulasz
- 3 kiełbasy śląskie
- 100 g suszonych śliwek
- 2 łyżki powideł
- 200 g suszonych grzybów
- 1½ łyżki przecieru pomidorowego
- 4 szczypty chili w proszku do smaku
- 1 kieliszek czerwonego wina
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Poszatkuj i uduś kapustę słodką.
2. W oddzielnym garnku uduś kapustę kiszoną.
3. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij pokrojone w kostkę cebule.
4. Do cebuli dodaj pokrojone w kostkę kiełbasy śląskie, wieprzowinę oraz wołowinę. Podsmażaj ok. 10 min.
5. Połącz kapusty i pomieszaj.
6. Dodaj mięsa i dokładnie wymieszaj.
7. Dodaj suszone śliwki i grzyby, powidła i przecier pomidorowy. Dokładnie pomieszaj.
8. Można podlać kieliszkiem wytrawnego czerwonego wina.
9. Odstaw na noc w chłodne miejsce.
10. Podawaj na ciepło z chlebem.
11. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 200 g
Tłuszcze: 70 g
Węglowodany: 302 g
Błonnik: 107 g
Kcal: ok. 2700

Pierniki

SKŁADNIKI:

- 1 kostka masła
- 500 ml miodu
- 375 g cukru
- 1 kg mąki tortowej
- 16 g cukru waniliowego
- 2 łyżki kakao
- 1½ łyżeczki sody
- 4 jajka
- 2 opakowania przyprawy do pierników (po 25 g)

PRZYGOTOWANIE:

1. Roztop masło, miód i cukier w garnku. Wystudź
2. Mąkę przesiej, dodaj cukier waniliowy, kakao, sodę, jajka i przyprawę do piernika. Wymieszaj.
3. Dodaj letnią masę miodową i wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Ciasto podsyp mąką i zawiń w papier do pieczenia.
5. Odstaw do lodówki na 1–2 tygodnie.
6. Przed pieczeniem połóż ciasto w ciepłym miejscu na 1 godzinę.
7. Dziel na porcje, rozwałkuj, wycinaj figurki i rozkładaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piecz 10–15 min w piekarniku rozgrzanym do 180–200°C.
9. Uprzednie nagrzanie piekarnika powoduje szybsze pieczenie pierników.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 100 g

Tłuszcze: 90 g

Węglowodany: 1700 g

Kcal: ok. 7200

Spis treści

| | |
|--|-----------|
| WSTĘP | 5 |
| ZUPY KREMY | 7 |
| Krem porowy | 9 |
| Krem pomidorowy..... | 10 |
| Krem dyniowy..... | 12 |
| Krem brokułowy | 13 |
| Krem z cukinii | 14 |
| ZUPY TRADYCYJNE I NIE TYLKO | 15 |
| Kapuśniak | 17 |
| Solianka rybna | 18 |
| Zupa rybna | 20 |
| Ostra zupa palmowa..... | 21 |
| Ostra zupa orzechowa | 22 |
| Ostra zupa z białej kapusty | 23 |
| Nie do końca zupa miso..... | 24 |
| Zupa kebabowa | 25 |
| ZUPY NA SŁODKO | 27 |
| Zupa jabłkowa z lanymi kluskami | 29 |
| Zupa morelowa | 30 |
| Zupa wiśniowa..... | 31 |
| Zupa jagodowa | 32 |
| Zupa Garus | 33 |

DANIA Z MIĘSA MIELONEGO NA 4 RÓŻNE SPOSOBY I NIE TYLKO.....35

| | |
|---|----|
| Kotlety mielone drobiowe z piekarnika | 37 |
| Kotlety mielone na parze..... | 38 |
| Kotlety mielone | 39 |
| Kotlety mielone | 40 |
| Golonka z warzywami..... | 41 |

TARTY, PIZZA, CHICKENBURGER, RYŻ Z WARZYWAMI I PASZTETY... A MOŻE ZAPIEKANKA?43

| | |
|---|----|
| Tarta z pieczonym mięsem | 45 |
| Tarta jarzynowa w sosie serowym..... | 46 |
| Tarta porowa | 48 |
| Pasztet z kaszy gryczanej z boczkiem i warzywami..... | 49 |
| Pasztet jarzynowy z czerwoną soczewicą | 50 |
| Pasztet z cukinii | 51 |
| Pizza z cebulą i gotowaną włoszczyzną..... | 52 |
| Chickenburger z selerem naciowym..... | 54 |
| Ryż z kurczakiem i warzywami..... | 56 |
| Zapiekanka z kurczaka | 58 |

DANIE RYBNE TEŻ SIĘ ZNAJDZIE LUB OWOCE MORZA.....61

| | |
|---------------------------------------|----|
| Krewetki w sosie pomidorowym | 63 |
| Makaron z warzywami i tuńczykiem..... | 64 |

ZAPIEKANKI65

| | |
|--------------------------------|----|
| Zapiekanka ze szpinakiem | 67 |
| Zapiekanka z boczkiem | 68 |
| Zapiekanka z pieczarkami | 69 |

PIEROGI... USZKA...71

| | |
|---|----|
| Pierogi z szarpanym mięsem | 73 |
| Pierogi z warzywami na rybę po grecku | 74 |
| Pierogi z kaszą gryczaną, boczkiem i cebulą | 76 |
| Pikantne uszka do barszczu | 77 |

SAŁATKI79

| | |
|--|----|
| Sałatka z zielonych szparagów z szynką prosciutto..... | 81 |
| Sałatka z selerem naciowym | 82 |
| Sałatka ziemniaczana..... | 83 |
| Sałatka z kurczakiem i papryką..... | 84 |
| Sałatka z buraków..... | 85 |
| Sałatka z selera | 86 |
| Sałatka z kapusty pekińskiej | 87 |
| Pieczone bakłażany..... | 88 |
| Pieczarki z burakami na pikantnie | 90 |
| Szpinak liściasty z serem lazur | 91 |
| Sałatka ziemniaczana z ogórkami konserwowymi..... | 92 |
| Sałatka z czerwonej kapusty..... | 93 |
| Sos winegret..... | 94 |

COŚ NA CHLEB95

| | |
|-----------------------------------|----|
| Pasta rybna | 97 |
| Tatar warzywny na grzanki 1 | 98 |
| Humus | 99 |

CZAS NA COŚ SŁODKIEGO101

| | |
|--|-----|
| Keks z suszonym ananasem i wiórkami kokosowymi | 103 |
| Krem z marakui..... | 104 |
| Tarta mango-marakuja | 105 |
| Ptasie mleczko | 106 |
| Sernik..... | 107 |
| Placek bananowy..... | 109 |
| Placek z owocami | 110 |
| Placek kruchy..... | 111 |
| Placek marchewkowy..... | 112 |

COŚ NA ŚWIĘTA113

| | |
|----------------|-----|
| Bigos | 115 |
| Pierniki | 116 |

Więcej przepisów na stronie:
www.dorotasawicka.com.pl