SMACZNE DANIA ▫ ŁATWE DO PRZYRZĄDZENIA ▫ DLA KAŻDEGO

5 TYGODNI

SMACZNEGO GOTOWANIA

Koordynator:

Magdalena Gambal

Redaktor prowadząca:

Ewa Popielarz
www.ewapopielarz.pl

Redakcja i korekta:

Zuzanna Bańkowska-Olasik
zuzanna.bankowska@gmail.com
Sylwia Chojnacka
chojnackasylwiaa@gmail.com
Ilona Dąbrowska
ilona1811@interia.pl

Grafika i skład:

Agencja Reklamowa 13Design
Sylwia Stein

NA POCZĄTEK...

Słowo „dieta" nie kojarzy nam się najlepiej. Amatorom wszelkiej maści diet odchudzających często przywodzi na myśl fikuśne rozpiski uwzględniające codzienne jedzenie zupy z kapusty czy grzanek z kawą na śniadanie. Tymczasem sięgając do greckiego rodowodu tego słowa, dowiemy się, że oznacza ono „styl życia". Trzeba przyznać, że to definicja daleka od krótkowzrocznego spojrzenia na dietę – jako na sposób zredukowania kilogramów przed: wakacjami, ślubem, sylwestrem...

Często pierwszym krokiem w kierunku zmian jest spojrzenie na nasz sposób żywienia w szerszej perspektywie. Zadanie sobie pytań: Czy jestem w stanie utrzymać na dłużej zmiany, które wprowadzam? Czy całkowita eliminacja ubóstwianych przeze mnie słodyczy będzie miała sens? A może lepsze okaże się zadbanie o jakość tych produktów i kontrolowanie ich ilości? Jest coś pociągającego w wielkich zmianach i zaczynaniu od zera, jednak w większości przypadków kończy się to nie sukcesem, ale szybkim rozczarowaniem.

Kolejną kwestią jest wyjście poza schematy. Nawet jeśli redukujesz masę ciała, nie musisz bać się jedzenia kolacji czy owoców po 18:00. Po wybiciu tej godziny nie dzieje się nic magicznego, a ciało nie gromadzi nagle wszystkich kalorii do postaci tłuszczu. Co więcej – nie musisz żywić się wyłącznie sałatą i popijać jej wodą, hołdując przekonaniu, że bycie na diecie zawsze wiąże się z głodem. To nieprawda! Można się odchudzać, jedząc smacznie, bez omijania posiłków i głodzenia się. Można modyfikować klasyczne przepisy, stosując mniej kaloryczne produkty, lub po prostu odpowiednio dobrać porcje – a to tylko dwa z wielu rozwiązań.

Prawdziwie zdrowa dieta nie oznacza ciągłych wyrzeczeń. Przyczynia się nie tylko do poprawy kondycji naszego ciała, ale i wspiera psychikę. Jest w niej miejsce zarówno na służący regeneracji posiłek po treningu, jak i na wspomniane wcześniej słodkości. Jedzenie nie tylko nas odżywia i daje energię, ale pełni też wiele innych funkcji, m.in. społecznych czy kulturowych. Oczywiście powinniśmy zachować zdrowy rozsądek – znaleźć balans pomiędzy restrykcyjnym odmawianiem sobie wszystkiego a nadmiernym folgowaniem lub brakiem dbałości o to, co jemy.

Nie chcę mówić, że zmiany są proste, ale mogę wskazać, co takie zmiany ułatwia. Wcześniejsze zaplanowanie i przygotowanie posiłków chroni przed napadami nagłego głodu. A to zawsze słaby doradca żywieniowy. „Ale ja nie mam na to czasu" – ależ masz! Każdy ma tyle samo czasu. To tylko kwestia priorytetów i... planowania. Diabeł bardzo często nie jest tak straszny, jak go malują, jednak nie dowiemy się tego, jeśli nie spróbujemy.

edu diet

Edukacja Dietetyczna

Agnieszka Falborska
www.edukacjadietetyczna.pl
@EdukacjaDietetyczna
@Edukacja Dietetyczna

AUTORKI

Kolorowy Przepisownik

Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

Cuda Celestyny

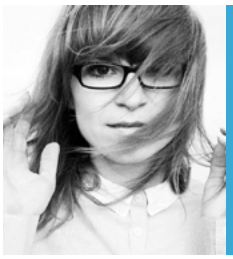
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

Zjem Cie

Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

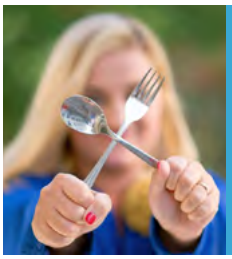
Violetowe Kucharzenie

Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie



Chillijemy

Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy



Smak na Wspak

Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Czekoladowy Muffinek

Magdalena Gambal
czekoladowymuffinek.blogspot.com
@czekoladowymuffinek
@czekoladowymuffinek

BaBy w kuchni

Ewa Popielarz
www.babywkuchni.com.pl
@BabyWKuchni
@popielarzewa_odkuchni

DZIĘKUJEMY
ZA POBRANIE NASZEGO
E-BOOKA
ZAPRASZAMY
DO WSPÓLNEGO
GOTOWANIA!
SMACZNEGO!

SPIS TREŚCI

Na początek 3
Autorki 4

TYDZIEŃ 1
Quiche z warzywami i mozzarellą 11
Bezglutenowe pulpeciki z płatkami ryżowymi 13
Sałatka ryżowa z selerem i fasolą 15
Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów 19
Lasagne po bolońsku 21
Chleb pizzowy z salami 23
Zielony koktajl ze szpinakiem i mango 27
Pierogi z mięsem 29
Soja w sosie pomidorowo-pieczarkowym 31
Chlebek bananowy na mące ryżowej (bezglutenowy) 35
Kotleciki z kurczaka z suszonymi pomidorami i słonecznikiem 37
Sałatka z jajkiem i sosem chrzanowym 39
Pasta jajeczna z wędzonym twarogiem i rzodkiewką 43
Przepis na roladki rybne z sandacza 45
Postne racuchy drożdżowe z jabłkami (na wodzie) 47
Granola na śniadanie 51
Pierogi z soczewicą, wędzonym twarogiem i suszonymi pomidorami 53
Kopytka leniwe 55
Placuszki z płatków orkiszowych na śmietanie 59
Roladki z kurczaka z warzywami i sałatką 61
Zapiekanka makaronowo-warzywna 63

TYDZIEŃ 2
Naleśniki orkiszowe 67
Indyjska zupa z czerwonej soczewicy 69
Jajka po florencku z kozim serem 71
Owsianka z gruszką i borówkami 75
Kociołek z cukinii i bakłażanów 77
Wegetariańska frittata 79
Owocowa kasza jaglana 83
Gotowany ryż z warzywami 85
Tarta szpinakowa 87
Rozgrzewające śniadanko 91
Warzywna zupa z pietruszkowym winegretem 93
Zupa marokańska z ciecierzycy i soczewicy 95
Micha szczęścia 99
Zupa z brokułów, imbiru i białej fasoli 101
Curry z kalafiora, szpinaku i marchewki 103

TYDZIEŃ 3
Jajeczne muffinki 107
Placuszki z piersi kurczaka 109
Kanapki z domowym humusem 111
Jogurt naturalny z owocami 115
Szybka chińszczyzna z piersią z kurczaka 117
Kanapki z pastą z makreli 119
Placuszki z jabłkami 123
Zupa krem z batatów z mleczkiem kokosowym 125
Chleb z naczynia żaroodpornego 127
Pieczona owsianka 131
Gołąbki z kapusty pekińskiej z kaszą i pieczarkami 133
Omlet 135
Gofry z cukinii 139

Bliny z łososiem i śmietaną 141
Kanapki z pastą jajeczną 143
Owsianka na wodzie 147
Pierogi z serem na słodko 149
Kalafior pieczony z ciecierzycą 151
Tost z awokado 155
Potrawka z kurczakiem w pomidorach 157
Tortilla z rukolą i szynką 159

TYDZIEŃ 4
Jaglane naleśniki rafaello 163
Roladki z kurczaka w boczku, z szynką i serem oraz koperkowym sosem beszamelowym 165
Kurczak marynowany w wędzonej papryce i cukrze trzcinowym 167
Migdałowe placuszki z serka wiejskiego 171
Siekane burgery z kurczaka z dodatkiem słonecznika 173
Odrywany chlebek z kurczakiem i serowym nadzieniem 175
Owsiane naleśniki z jagodowym twarożkiem 179
Kurczak z soczewicą 181
Pasztet z zielonej soczewicy 183
Jajka sadzone z pieczarkami, papryką i serem 187
Miruna patagońska w sosie śmietanowo-koperkowym 189
Sałatka 4-składnikowa z kurczakiem 191
Placuszki owsiane z jabłkiem 195
Wołowe kotleciki z kaszą gryczaną w cebulowo-pomidorowym sosie 197
Sałatka z grillowanym kurczakiem i pieczonymi ziemniakami 199
Pasta jajeczna z makrelą, rzodkiewką i serem feta 203
Zupa warzywna z tortellini o smaku szynki 205
Ziemniaczane kuleczki z serem 207
Omlet ze szpinakiem i pomidorkami 211
Zapiekanka makaronowa z brokułem, boczkiem i groszkiem 213
Domowe pszenne tortille serowe z kurczakiem 215

TYDZIEŃ 5
Babeczki bananowe bez cukru 219
Zupa z ciecierzycy z pulpecikami 221
Sałatka z pieczonych buraków z orzechami 223
Śmietankowe naleśniki z serem, dżemem z borówek i siekanymi orzechami 227
Spaghetti z cukinią i schabem 229
Puszyste placki jogurtowe z gruszką 231
Placki orkiszowe z łososiem 235
Kurczak caprese 237
Sałatka z fasolki szparagowej 239
Jajka zapiekane w bułkach 243
Kiełbasa pieczona w kapuście 245
Placki z białego sera i płatków owsianych 247
Hiszpańska tortilla 251
Gazpacho prosto z Andaluzji 253
Krewetki z czosnkiem 255

DESERY
Brownie 259
Leśny mech 261
Sernik z solonym karmelemi 265
Tiramisu w pucharku 267

PIECZYWO
Chleb 4-składnikowy 271
Chleb tostowy 273
Domowa chałka 277
Chlebki z kaszy manny, smażone na patelni 279
Podpłomyki z mąki i wody 281

Kolorowanki 282

Kolorowy Przepisownik
Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

DZIEŃ 1

QUICHE Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ

BEZGLUTENOWE PULPECIKI Z PŁATKAMI RYŻOWYMI

SAŁATKA RYŻOWA Z SELEREM I FASOLĄ

Quiche z warzywami i mozzarellą

SKŁADNIKI

Kruchy spód:
1 i 1/3 szkl. mąki pszennej
100 g zimnego masła
1 jajko
sól i pieprz
1–2 łyżki wody (opcjonalnie)

Nadzienie:
1 cebula dymka ze szczypiorkiem
2 łyżki oleju rzepakowego do smażenia
1 młoda marchewka
50–60 g świeżego szpinaku
200 ml śmietany 30%
sól do smaku
pieprz biały do smaku
2 jajka
1 łyżka czosnku niedźwiedziego
1 kulka mozzarelli

* W przepisie 1 szklanka ma 235 ml.

PRZYGOTOWANIE

Kruchy spód:
Składniki na ciasto siekamy, a potem zagniatamy. Początkowo bez wody – dodamy ją, jeśli ciasto będzie za suche. Gotowe ciasto wałkujemy i wycinamy krążki większe od foremek, w których będziemy piec quiche (możemy piec w formach do tartaletek lub całość w jednej formie do tarty). Wykładamy dno i boki foremek ciastem i podpiekamy spody w 200°C przez 15 min.

Nadzienie:
Cebulę dymkę siekamy i szklimy na 2 łyżkach oleju rzepakowego. Dorzucamy marchewkę startą na tarce o dużych oczkach, a po chwili dodajemy też opłukany i osuszony szpinak. Dusimy wszystko przez 1–2 min, po czym podlewamy połową śmietany.

Wrzucamy posiekany szczypiorek i doprawiamy solą i białym pieprzem. Odstawiamy na bok. Jajka wbijamy do miski i roztrzepujemy z resztą śmietany oraz czosnkiem niedźwiedzim.

Na podpieczony spód tarty wykładamy lekko przestudzone warzywa z patelni, polewamy masą jajeczną, a na wierzch kładziemy kawałki mozzarelli.

Quiche pieczemy przez 15–20 min w 170°C.

Bezglutenowe pulpeciki z płatkami ryżowymi

SKŁADNIKI

1/3 szkl. płatków ryżowych
ok. 1 l bulionu warzywnego
500 g mięsa mielonego mieszanego
2 małe jajka
2 małe cebule
1 łyżka czosnku niedźwiedziego (lub 2 ząbki czosnku)
3–4 łyżki mąki ryżowej lub kukurydzianej
olej do smażenia
1 czubata łyżka mąki ziemniaczanej
200 g gęstego przecieru pomidorowego
sól, pieprz, słodka papryka, oregano, lubczyk i zioła prowansalskie do smaku
3 łyżki posiekanego koperku

PRZYGOTOWANIE

Płatki ryżowe namaczamy w niedużej ilości ciepłego bulionu. Odstawiamy na 15–20 min. Mięso mielone przekładamy do miski, dodajemy jajka, jedną drobno posiekaną cebulę, pół łyżki czosnku niedźwiedziego (jeśli używamy czosnku w ząbkach, to przeciskamy jeden przez praskę lub bardzo drobno siekamy). Dodajemy namoczone płatki, mąkę ryżową (lub kukurydzianą) i wyrabiamy masę na pulpeciki. Jeśli masa jest za luźna, dodajemy jeszcze trochę mąki.

Z masy formujemy pulpeciki, obtaczamy w mące ryżowej (lub kukurydzianej) i obsmażamy z każdej strony na patelni z rozgrzanym olejem.

W garnku gotujemy pozostały bulion. Wrzucamy posiekaną drugą cebulę i pozostałe pół łyżki czosnku niedźwiedziego (lub przeciśnięty przez praskę/drobno pokrojony ząbek czosnku). Cebulę i czosnek można też wcześniej podsmażyć na patelni – w ten sposób wzbogacimy smak sosu. W 2–3 łyżkach zimnej wody rozpuszczamy mąkę ziemniaczaną i wlewamy ją do bulionu, cały czas mieszając, po czym dodajemy przecier pomidorowy i doprawiamy do smaku. Gotujemy przez chwilę, co jakiś czas mieszając.

Do bulionu wkładamy pulpeciki i gotujemy ok. 10–15 min. Po zdjęciu z płyty dodajemy posiekany koperek i mieszamy. Podajemy na ciepło.

DZIEŃ 1 KOLACJA

Sałatka ryżowa z selerem i fasolą

SKŁADNIKI

200 g suchego ryżu
1 słoik selera konserwowego
1 puszka czerwonej fasoli
1 puszka kukurydzy
3 łyżki posiekanego koperku
2 łyżki posiekanego szczypiorku
2 łyżki jogurtu naturalnego
2–3 łyżeczki chrzanu
świeżo mielony pieprz do smaku
sól do smaku (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Ryż gotujemy na sypko w lekko osolonej wodzie i studzimy. Seler, fasolę i kukurydzę odsączamy z zalewy. Do zimnego ryżu dodajemy pozostałe składniki. Mieszamy z jogurtem oraz chrzanem i doprawiamy do smaku pieprzem (i opcjonalnie solą).

Kolorowy Przepisownik
Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

DZIEŃ 2

TYDZIEŃ 1

PASTA ZE SŁONECZNIKA I SUSZONYCH POMIDORÓW

LASAGNE PO BOLOŃSKU

CHLEB PIZZOWY Z SALAMI

Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów

SKŁADNIKI

1 szkl. ziaren słonecznika
1 średnia cebula
1 słoik suszonych pomidorów z żurawiną (w oleju)
1 gałązka świeżej bazylii (lub 1 łyżeczka suszonej)
1 łyżka soku z limonki lub cytryny
sól do smaku
pieprz czarny i biały do smaku

PRZYGOTOWANIE

Ziarna słonecznika wsypujemy do dużej miski i zalewamy zimną, przegotowaną wodą tak, aby wystawała 1/2 cm ponad powierzchnię ziaren. Odstawiamy na kilka godzin, aż spęcznieją i wchłoną wodę (najlepiej na całą noc). Cebulę siekamy grubo i podsmażamy na łyżce oleju po pomidorach.

Do napęczniałych ziaren przekładamy suszone pomidory i ok. 3/4 oleju ze słoika. Dodajemy cebulę, przyprawy, sok z limonki lub cytryny i listki oberwane z gałązki bazylii. Wszystko razem blendujemy na gładką masę. Jeśli potrzeba, dodajemy resztę oleju. Gotową pastę przekładamy do słoiczków i przechowujemy w lodówce.

Lasagne po bolońsku

SKŁADNIKI

Sos beszamelowy:
1/2 l mleka
1/4 kostki masła z 82% tłuszczu
2 czubate łyżki mąki
1/2 łyżeczki soku z cytryny
gałka muszkatołowa
pieprz
słodka papryka

Sos boloński:
1 duża cebula
3 duże ząbki czosnku
500 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego lub wieprzowego
1 łyżeczka bazylii
1 łyżeczka słodkiej papryki
szczypta ostrej papryki
sól i pieprz do smaku
4 łyżki przecieru pomidorowego
olej do smażenia

Dodatkowo:
płaty makaronu
ser żółty
parmezan

PRZYGOTOWANIE

Sos beszamelowy:
Mleko podgrzewamy do 45–50°C. Na patelni lub w rondelku roztapiamy masło, dodajemy mąkę i energicznie mieszamy trzepaczką, żeby nie było grudek. Zestawiamy na chwilę z ognia i wlewamy podgrzane mleko, cały czas mieszając. Dodajemy sok z cytryny i przyprawy i ponownie podgrzewamy, cały czas mieszając. Sos na tym etapie będzie dosyć rzadki, ale w miarę studzenia zacznie gęstnieć. Odstawiamy go na czas przygotowania sosu bolońskiego.

Sos boloński:
Cebulę siekamy i szklimy na patelni z odrobiną oleju. Dodajemy drobno posiekany czosnek i chwilę smażymy (niezbyt długo, żeby nie zgorzkniał), po czym dodajemy mięso. Wszystko razem smażymy, aż mięso przestanie być surowe. Wsypujemy przyprawy i dodajemy przecier pomidorowy. Całość mieszamy i jeszcze chwilę podgrzewamy.

Przełożenie:
Naczynie żaroodporne lub blaszkę smarujemy masłem. Na dno wykładamy płaty makaronu, następnie część sosu bolońskiego, ser żółty, oprószamy parmezanem i polewamy odrobiną beszamelu. Postępujemy tak dalej, wykładając: makaron, mięso, sery, beszamel itd. Wierzch posypujemy dodatkowo serami i ewentualnie oprószamy słodką papryką ze szczyptą ostrej – dla koloru i smaku.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C (góra-dół, bez termoobiegu) na ok. 40–50 min – aż ser się zarumieni.

Po wyjęciu czekamy z krojeniem, żeby całość się związała. Podajemy na ciepło.

Uwaga! Makaronu zazwyczaj nie trzeba wcześniej gotować – ugotuje się w piekarniku. Taka informacja będzie umieszczona na opakowaniu makaronu.

Kolorowy Przepisownik
Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

Chleb pizzowy z salami

SKŁADNIKI

25 g świeżych drożdży (lub 8 g suchych)
1 płaska łyżeczka cukru
3 i 1/2 szkl. mąki pszennej + 2 łyżki
1/2 szkl. ciepłego mleka
1/2 szkl. ciepłej wody
1 łyżka śmietany 18%
1 łyżka oleju
1 łyżeczka przyprawy do pizzy
1 łyżeczka soli
passata pomidorowa/koncentrat pomidorowy
suszona bazylia
pierz do smaku
kilka plasterków salami
2 łyżki drobno startego sera żółtego

PRZYGOTOWANIE

Drożdże z cukrem rozcieramy, aż staną się płynne. Mąkę przesiewamy do miski, robimy wgłębienie i wlewamy drożdże (jeśli używamy suchych, po prostu wsypujemy je do mąki). Dodajemy kilka łyżek ciepłego mleka i ostrożnie zagarniając łyżką mąkę, mieszamy rozczyn. Odstawiamy na kilka minut, po czym dodajemy pozostałe składniki i energicznie zagniatamy gładkie i elastyczne ciasto. Ciasto wkładamy do miski, oprószamy mąką, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 50 min w ciepłe miejsce. Wyrośnięte ciasto dzielimy na części – dwie duże i trzy małe. Obie duże części wałkujemy na długie, ale wąskie paski (ok. 50 × 10 cm). Pasy ciasta smarujemy passatą pomidorową (lub koncentratem), oprószamy pieprzem i bazylią i na połowie układamy plasterki salami. Składamy pasek na pół, łącząc krótkie boki. Można posklejać brzegi, żeby łatwiej było zaplatać. Mniejsze kawałki też wałkujemy na długie, wąskie paski (ok. 25 × 5 cm), tak samo smarujemy, przyprawiamy i układamy salami, ale zwijamy paski w „roladkę".

Układamy większe paski długimi brzegami obok siebie i łączymy, sklejając je przy jednym końcu. Następnie skręcamy każdy z nich parę razy wokół własnej osi.

Zaczynamy przeplatanie:
- przekładamy paski jeden pod drugim,
- pomiędzy nie wkładamy roladkę z małego kawałka ciasta postawioną pionowo,
- ponownie przeplatamy długie paski jeden pod drugim,
- wkładamy drugą roladkę,
- przeplatamy po raz trzeci długie paski,
- wkładamy ostatnią roladkę,
- końce długich pasków sklejamy ze sobą.

Gotową przeplatankę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia (35 × 10 cm) i wstawiamy do zimnego piekarnika. Nastawiamy go na 180°C i pieczemy ok. 50–55 min. Następnie wyłączamy piekarnik, wierzch chleba posypujemy startym serem i dopiekamy go jeszcze przez ok. 10 min – dzięki temu ser się rozpuści, a chleb po wyjęciu będzie miękki i nie będzie miał na wierzchu suchej skorupy.

Kolorowy Przepisownik
Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

DZIEŃ 3

TYDZIEŃ 1

ZIELONY KOKTAIL ZE SZPINAKIEM I MANGO

PIEROGI Z MIĘSEM I KASZĄ

SOJA W SOSIE POMIDOROWO-PIECZARKOWYM

DZIEŃ 3 ŚNIADANIE

Zielony koktajl ze szpinakiem i mango

SKŁADNIKI

2 spore garście świeżego szpinaku
1/2 mango
1 duży dojrzały banan
200 g jogurtu greckiego
2/3 szkl. mleka
miód lub syrop klonowy (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Szpinak płuczemy pod bieżącą wodą. Mango przekrawamy na pół wzdłuż pestki. Połowę bez pestki tniemy w kratkę aż do skórki (nie przecinając jej), wywijamy miąższ, wypychając go palcami od dołu. Odcinamy kawałki od skórki.

Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy na koktajl.

Pierogi z mięsem i kaszą

SKŁADNIKI

Ciasto na pierogi:
3 szkl. mąki pszennej (lub więcej)
5 łyżek oleju rzepakowego
ok. 3/4 szkl. gorącej wody

Farsz mięsny:
100 g kaszy gryczanej
1–2 duże cebule
500 g ugotowanego w bulionie mięsa, najlepiej mieszanego
warzywa z gotowania bulionu (opcjonalnie)
sól i pieprz do smaku
olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Farsz:
Kaszę gotujemy na sypko. Drobno posiekaną cebulę szklimy na niewielkiej ilości oleju. Ugotowane mięso i ewentualnie warzywa mielimy w maszynce razem z kaszą. Do zmielonego mięsa dodajemy cebulę. Farsz doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Ciasto:
Mąkę przesiewamy na stolnicę lub do miski. Dolewamy olej i połowę gorącej wody, po czym mieszamy ciasto łyżką (bo gorące!). Stopniowo dodajemy resztę wody – ilość zależy od rodzaju mąki. Gdy powstaną pierwsze grudki, zaczynamy wyrabiać ręcznie, aż do uzyskania jednolitego, gładkiego i elastycznego ciasta, które nie klei się do rąk. Gotowe odstawiamy na kilka minut, przykryte ścierką lub owinięte folią.

Lepienie pierogów:
Ciasto wałkujemy na ok. 2 mm i wycinamy krążki. (Jeśli nie wałkujemy całości, pozostałą część ciasta trzymamy w folii lub pod ścierką). Na każdy krążek nakładamy farsz i zlepiamy boki pieroga. Odkładamy gotowe pierogi na deskę oprószoną mąką lub na czystą ściereczkę. Przykrywamy je ścierką, żeby nie obeschły. Pozostałe skrawki ponownie zagniatamy i powtarzamy kroki aż do wyczerpania ciasta.

Gotowe pierogi wrzucamy partiami do gotującej się osolonej wody z łyżką oleju. Mieszamy do wypłynięcia, by nie przywarły do dna. Od wypłynięcia i ponownego zagotowania wody trzymamy we wrzątku ok. 2–3 min (w zależności od grubości ciasta).

Pierogi możemy zahartować, by się nie sklejały. W tym celu od razu po wyłowieniu wrzucamy je do lodowatej wody na krótką chwilę i dopiero później wykładamy na talerz.

Podajemy np. ze zrumienioną na patelni cebulką.

Soja w sosie pomidorowo-pieczarkowym

SKŁADNIKI

200 g soi (ugotowanej lub z puszki)
olej kokosowy lub rzepakowy do smażenia
2 cebule dymki
1 duży ząbek czosnku
100 g pieczarek (im mniejsze, tym lepsze)
500 g passaty pomidorowej (lub pomidory krojone z puszki)
1 łyżka octu balsamicznego
1 łyżka słodkiej papryki
1 łyżka oregano
3 łyżki posiekanej natki pietruszki
sól i biały pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Jeśli będziemy gotować soję, moczymy ją w wodzie (stosunek wody do ziaren 4 : 1) przez 10–12 godz. lub dłużej. Napęczniałą soję odcedzamy, płuczemy na sicie pod bieżącą wodą, wrzucamy do garnka i zalewamy wodą (wody powinno być 4–5 razy więcej niż soi). Gotujemy ok. 1 godz. Solimy dopiero pod koniec gotowania, odcedzamy.

Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i szklimy na nim posiekane cebule dymki. Dodajemy bardzo drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek i krótko przesmażamy (żeby nie zgorzkniał). Dorzucamy pokrojone w plastry małe pieczarki (jak są duże, kroimy je w ćwiartki i dopiero wtedy siekamy na plastry), lekko solimy i przykrywamy patelnię na kilka minut, żeby pieczarki puściły wodę.

Wlewamy passatę pomidorową, dodajemy ugotowaną soję, wszystkie przyprawy oprócz natki pietruszki (na początek ostrożnie z białym pieprzem) i dusimy całość przez kilka minut. Sprawdzamy smak i w razie potrzeby doprawiamy jeszcze białym pieprzem.

Natkę pietruszki dodajemy na sam koniec, już po zestawieniu z płyty (aby zachowała jak najwięcej wartości odżywczych).

Kolorowy Przepisownik
Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

DZIEŃ 4

TYDZIEŃ 1

BEZGLUTENOWY CHLEBEK BANANOWY NA MĄCE RYŻOWEJ

KOTLECIKI Z KURCZAKA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I SŁONECZNIKIEM

SAŁATKA Z JAJKIEM I SOSEM CHRZANOWYM

DZIEŃ 4 ŚNIADANIE

Bezglutenowy chlebek bananowy na mące ryżowej

SKŁADNIKI

3–4 mocno dojrzałe banany
kilka kropli aromatu cytrynowego
3 jajka (białka i żółtka oddzielnie)
80 g cukru trzcinowego
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody
100 g oleju kokosowego
260 g mąki ryżowej

Dodatkowo:
tłuszcz do wysmarowania formy
mąka ryżowa do wysypania formy

PRZYGOTOWANIE

Banany obieramy ze skórki i rozgniatamy widelcem wraz z aromatem cytrynowym.

Białka ubijamy na sztywną pianę, pod koniec dosypując cukier. Dodajemy żółtka, proszek do pieczenia i sodę. Krótko miksujemy. Dodajemy rozpuszczony, przestudzony olej kokosowy i znów miksujemy. Mąkę wsypujemy stopniowo, cały czas mieszając masę łyżką (lub na najmniejszych obrotach miksera – bardzo krótko).

Dodajemy papkę z bananów i łączymy składniki.

Masę wykładamy do keksówki wysmarowanej tłuszczem i wysypanej mąką ryżową. Pieczemy ok. 50–55 min w 180°C (do suchego patyczka).

DZIEŃ 4 **OBIAD**

Kotleciki z kurczaka z suszonymi pomidorami i słonecznikiem

SKŁADNIKI

2 jajka
1/2 szkl. mleka
1/2 szkl. mąki pszennej
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 i 1/2 piersi z kurczaka
5 suszonych pomidorów z oleju
3 łyżki ziaren słonecznika
olej rzepakowy do smażenia
1 łyżka słodkiej papryki
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Jajka roztrzepujemy w misce, dodajemy mleko, obie mąki, słodką paprykę, sól i pieprz. Mieszamy do uzyskania ciasta gęstszego niż na naleśniki. Mięso z kurczaka kroimy w drobną kostkę, wrzucamy do ciasta, dodajemy drobno pokrojone suszone pomidory i ziarna słonecznika. Wszystko razem dokładnie mieszamy.

Na patelni rozgrzewamy olej rzepakowy, łyżką wykładamy porcje ciasta i formujemy kotleciki.

Smażymy z obu stron na złoty kolor. Wyjmujemy na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym.

Sałatka z jajkiem i sosem chrzanowym

SKŁADNIKI

1 op. miksu sałat z rukolą i buraczkami (opcjonalnie inne)
3 jajka ugotowane na twardo (lub więcej)
kilka pomidorków koktajlowych
kilka rzodkiewek
kiełki rzodkiewki

Sos chrzanowy:
4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
3 łyżeczki chrzanu (ze słoika lub świeżego)
sól do smaku
świeżo mielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Miks sałat płuczemy na sitku pod bieżącą wodą i pozostawiamy w nim, aż nadmiar wody ścieknie. Rzodkiewki myjemy, odcinamy końcówki i kroimy w cienkie plastry. Jajka obieramy i kroimy na połówki, umyte pomidorki – również.

Sos chrzanowy:
Jogurt mieszamy z chrzanem, doprawiamy do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Rozdzielamy miks sałat równo pomiędzy talerze, układamy jajka, rzodkiewki, pomidorki i oprószamy kiełkami. Polewamy sosem chrzanowym.

Kolorowy Przepisownik
Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

DZIEŃ 5

TYDZIEŃ 1

PASTA JAJECZNA Z WĘDZONYM TWAROGIEM

ROLADKI RYBNE Z SANDACZA

POSTNE RACUCHY DROŻDŻOWE

DZIEŃ 5 ŚNIADANIE

Pasta jajeczna z wędzonym twarogiem i rzodkiewką

SKŁADNIKI

6–7 jajek ugotowanych na twardo
8 rzodkiewek
1 pęczek szczypiorku
250 g twarogu wędzonego
1 łyżka jogurtu naturalnego (lub greckiego)
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Ugotowane na twardo i obrane jajka drobno siekamy i wrzucamy do miski. Rzodkiewki myjemy, odcinamy końcówki i również drobno kroimy, po czym dodajemy do jajek. Szczypiorek płuczemy, otrzepujemy z nadmiaru wody (lub osuszamy ręcznikiem papierowym) i siekamy, a następnie wrzucamy do miski. Dodajemy wędzony twaróg, jogurt naturalny, doprawiamy do smaku i wszystko rozcieramy widelcem do konsystencji pasty, jednocześnie rozdrabniając twaróg.

Jeśli pokroimy składniki na nieco grubsze kawałki i wkruszymy twaróg, z tych samych produktów możemy zrobić sałatkę.

Roladki rybne z sandacza

SKŁADNIKI

4 filety z sandacza
1/2 limonki
1 duża marchewka
1/2 czerwonej papryki
1 cebula dymka
2 ząbki czosnku
olej do smażenia
2 garście szpinaku
(można też użyć mrożonego)
1 łyżeczka mielonego imbiru
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 puszka zielonego groszku
100 g tartego parmezanu
sól i świeżo mielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Filety z sandacza rozmrażamy i odcinamy skórę. Rozcinamy je tak, aby powstał szeroki płat mięsa (nie do końca, żeby po rozłożeniu nie było dziury). Skrapiamy odrobiną soku z limonki i przyprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy na czas przygotowania nadzienia. Marchewkę obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Paprykę pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w bardzo drobną kostkę. Cebulę i czosnek drobno siekamy.

Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju i szklimy cebulę. Dodajemy startą marchewkę i dusimy przez chwilę. Dorzucamy paprykę i dusimy całość ok. 7 min. Wrzucamy szpinak, przesmażamy, aż zmniejszy objętość, i dodajemy czosnek. Skrapiamy pozostałym sokiem z limonki, przyprawiamy imbirem, słodką papryką, odrobiną pieprzu i soli. Groszek odsączamy z zalewy i dodajemy na patelnię, jeszcze raz doprawiamy całość do smaku (groszek będzie słony). Połowę tartego parmezanu wrzucamy na patelnię i wszystko mieszamy. Farsz studzimy.

Na przygotowane wcześniej płaty sandacza nakładamy farsz. Posypujemy pozostałym tartym parmezanem – tak aby był też przy brzegach filetów. Zwijamy roladki i owijamy je ciasno folią aluminiową (błyszczącą stroną do ryby).

Roladki pieczemy ok. 25 min w 200°C.

Postne racuchy drożdżowe z jabłkami (na wodzie)

SKŁADNIKI

50 g świeżych drożdży
2 łyżki cukru
3 szkl. mąki pszennej
1 i 1/2 szkl. letniej wody
2 duże jabłka
olej rzepakowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Drożdże (najlepiej w temperaturze pokojowej) rozcieramy z cukrem, aż się rozpuszczą i będą płynne. Wlewamy je do miski z przesianą mąką, dolewamy wodę i całość mieszamy na jednolite, dość gęste ciasto.

Jabłka obieramy, kroimy w kostkę, dodajemy do masy i mieszamy.

Miskę z ciastem przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce – ciasto podwoi objętość.

Na rozgrzany olej łyżką wykładamy porcje ciasta, formujemy racuchy i smażymy na złoty kolor z obu stron. Nadmiar tłuszczu odsączamy, przekładając gotowe racuchy na ręcznik papierowy.

Kolorowy Przepisownik
Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

DZIEŃ 6

TYDZIEŃ 1

GRANOLA

PIEROGI Z SOCZEWICĄ, TWAROGIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

KOPYTKA LENIWE

Granola

Granola na śniadanie

SKŁADNIKI

2 szkl. płatków owsianych
1/2 szkl. posiekanych orzechów włoskich
1/2 szkl. ziaren słonecznika
3 łyżki miodu
1 duże jabłko
1 łyżka soku z cytryny
1/2 łyżeczki cynamonu
szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane, posiekane orzechy i ziarna słonecznika wsypujemy do miski. Dodajemy miód. Jabłko ścieramy na tarce o drobnych oczkach i skrapiamy sokiem z cytryny, by nie ściemniało. Dodajemy je do płatków z całym sokiem, jaki się wytworzy. Wsypujemy cynamon i szczyptę soli, wszystko dokładnie mieszamy.

Zawartość miski wykładamy na blaszkę przykrytą papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 160–170°C. Pieczemy ok. 25 min – do zrumienienia.

W trakcie pieczenia można granolę przemieszać.

Po wystudzeniu przechowujemy w zamkniętym słoiku. Przed przełożeniem do pojemnika można granolę wymieszać z ulubionymi bakaliami.

DZIEŃ 6 **OBIAD**

Pierogi z soczewicą, wędzonym twarogiem i suszonymi pomidorami

SKŁADNIKI

Farsz:
2 szkl. czerwonej soczewicy + woda do gotowania
250 g wędzonego twarogu
1 słoik suszonych pomidorów (ok. 200 g)
2 duże cebule + olej do smażenia
2 łyżeczki słodkiej papryki
1/2 łyżeczki imbiru
sól, pieprz i chili do smaku

Ciasto:
4 szkl. mąki tortowej
1 szkl. gorącej wody
6 łyżek oleju + odrobina do gotowania
opcjonalnie sól i pieprz

* W przepisie 1 szklanka ma 235 ml.

PRZYGOTOWANIE

Farsz:
Soczewicę płuczemy na sicie pod bieżącą wodą, następnie wsypujemy do garnka, wlewamy 3 i 1/2 szkl. wody i zagotowujemy. Do gotującej się soczewicy dodajemy łyżkę oleju, trochę soli oraz pieprzu i gotujemy na małym ogniu, aż całkowicie wchłonie płyn. W razie potrzeby można dodać jeszcze trochę wrzątku. Gdy soczewica wchłonie całą wodę, wyłączamy gaz, przykrywamy garnek pokrywką i ścierką. Studzimy.

Cebule drobno siekamy i podsmażamy na niewielkiej ilości tłuszczu. Dodajemy je do soczewicy wraz z drobno pokrojonymi suszonymi pomidorami. Do farszu dodajemy również wędzony twaróg i przyprawiamy do smaku, po czym dokładnie mieszamy.

Ciasto:
Mąkę przesiewamy do miski lub na stolnicę. Robimy wgłębienie i wlewamy w nie olej i gorącą wodę (nie wrzącą). Można też dodać sól i pieprz. Łyżką wstępnie mieszamy skł adniki. Gdy ciasto nieco ostygnie i będzie bardziej zwarte, zagniatamy je ręcznie i wyrabiamy, aż będzie gładkie i elastyczne.

Ciasto dzielimy na 2–3 części. Jedną rozwałkowujemy na cienki placek, a resztę przykrywamy ścierką lub owijamy folią. Wycinamy koła lub inne kształty, nakładamy farsz i zlepiamy. Można też zrobić z ciasta wałek, pokroić na plastry i każdy plaster formować w dłoniach na kształt koła.

Ulepione pierogi odkładamy na czystą ściereczkę (lub na podsypaną mąką deskę/tacę) i przykrywamy drugą, by ciasto nie wyschło. W garnku zagotowujemy wodę, solimy i wlewamy trochę oleju. Partiami wrzucamy pierogi na wrzątek – mieszamy, by się nie przykleiły do dna, i gotujemy ok. 2 min od wypłynięcia.

Wyjmujemy łyżką cedzakową prosto do zimnej wody, a dopiero potem na talerz. Po takim hartowaniu nie będą się sklejać.

STAINLESS STEEL

Kopytka leniwe

SKŁADNIKI

500 g ugotowanych i utłuczonych ziemniaków
250 g twarogu półtłustego
2 jajka
1 i 2/3 szkl. mąki pszennej*
+ do podsypywania

1 łyżka oleju
sól

Do podania:
roztopione w kąpieli wodnej masło
brązowy cukier do posypania

* Ilość mąki może się nieznacznie różnić, choćby w zależności od jej typu lub wielkości jajek.

PRZYGOTOWANIE

Do ugotowanych i utłuczonych ziemniaków dodajemy twaróg i całość ugniatamy. Dla uzyskania idealnie jednolitej masy można przepuścić składniki przez maszynkę do mielenia mięsa. Wbijamy jajka, dodajemy szczyptę soli, wsypujemy mąkę i wyrabiamy masę – powinna być klejąca, ale odchodzić od rąk. Jeśli klei się zbyt mocno, dodajemy jeszcze trochę mąki, ale nie za dużo.

Blat lub stolnicę oprószamy mąką, nabieramy porcję ciasta i formujemy wałek, spłaszczamy go lekko i tniemy na kształt rombów. Układamy kawałki na oprószonej mąką desce/stolnicy. Można odcisnąć na nich wzorek foremką do ciastek lub widelcem.

Leniwe kopytka wrzucamy do osolonego wrzątku z łyżką oleju (żeby się nie sklejały), mieszamy, by nie przywarły do dna, i gotujemy ok. 2 min od wypłynięcia na wierzch. Łyżką cedzakową przekładamy kopytka do miski z lodowatą wodą, a gdy opadną, wyławiamy je na talerz/durszlak. Takie hartowanie zapobiega ich sklejaniu się na talerzu.

Gotowe kopytka polewamy rozpuszczonym w kąpieli wodnej masłem i posypujemy delikatnie brązowym cukrem.

Kolorowy Przepisownik
Aneta Warowna
www.kolorowyprzepisownik.pl
@KolorowyPrzepisownik
@kolorowyprzepisownik

DZIEŃ 7

TYDZIEŃ 1

PLACUSZKI Z PŁATKÓW ORKISZOWYCH

ROLADKI Z KURCZAKA Z WARZYWAMI I SAŁATKĄ

ZAPIEKANKA MAKARONOWO-WARZYWNA

DZIEŃ 7 ŚNIADANIE

Placuszki z płatków orkiszowych na śmietanie

SKŁADNIKI

2 jajka
200 g śmietany 18%
1 łyżka miodu
1 szkl. płatków orkiszowych
1/2 szkl. mąki pszennej

PRZYGOTOWANIE

Jajka krótko miksujemy, łączymy ze śmietaną i miodem. Wsypujemy płatki orkiszowe oraz mąkę i całość dokładnie miksujemy. Odstawiamy na ok. 5 min.

Na rozgrzaną patelnię wykładamy porcjami po łyżce masy, lekko ją spłaszczając i formując placuszki. Smażymy na rumiano z obu stron.

Roladki z kurczaka z warzywami i sałatką

SKŁADNIKI

6 połówek piersi z kurczaka
sól i pieprz ziołowy do smaku
6 cienkich plastrów cukinii
1/2 czerwonej papryki
3 plastry sera mozzarella
kilka listków świeżego szpinaku

Panierka:
2 jajka
bułka tarta
olej do smażenia

Sałatka śródziemnomorska:
1 op. miksu sałat (dowolne)
1/2 czerwonej papryki
kilka oliwek
kilka kaparów
3–4 suszone pomidory w oleju
kilka pomidorków koktajlowych
kilka strączków ugotowanej fasolki szparagowej
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka ziół prowansalskich

PRZYGOTOWANIE

Każdą połówkę piersi z kurczaka rozcinamy w połowie, ale nie do końca – aby po rozłożeniu powstał duży płat. Płaty rozbijamy jak na kotlety, nie za cienko. Uważamy, żeby nie porobić dziur. Mięso nacieramy solą i pieprzem ziołowym i odstawiamy na pół godziny do lodówki.

Cukinię kroimy na cienkie plastry np. obieraczką do warzyw i każdy z nich przecinamy na pół. Paprykę kroimy w słupki, szpinak płuczemy i suszymy. Plastry mozzarelli przecinamy na połowy.

Na każdym płacie mięsa kładziemy pół plastra mozzarelli, po 2 połówki plastrów cukinii, 1–2 słupki papryki i 2–3 listki szpinaku. Zwijamy roladki i związujemy dratwą lub spinamy wykałaczkami.

Jajka roztrzepujemy w miseczce, bułkę tartą wsypujemy do osobnej miski lub talerza. Każdą roladkę panierujemy w jajku i bułce tartej i smażymy na złoty kolor ze wszystkich stron. Odsączamy na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu. Przed podaniem usuwamy wykałaczki bądź dratwę (lub uprzedzamy o nich jedzących).

Sałatka śródziemnomorska:
Miks sałat opłukujemy i osuszamy na sicie. Przekładamy do miski. Paprykę kroimy w kostkę. Oliwki, kapary i suszone pomidory odcedzamy z oleju. Suszone pomidory tniemy na mniejsze kawałki. Oliwki można pokroić w plasterki. Pomidorki myjemy i przekrawamy na połówki.
Na sałatę w misce wrzucamy ugotowaną fasolkę (pokrojoną na pół lub jeszcze drobniej) oraz pozostałe składniki. Oliwę mieszamy z ziołami i polewamy sałatkę tuż przed podaniem.

Zapiekanka makaronowo-warzywna

SKŁADNIKI

500 g makaronu orkiszowego (lub innego)
1 cukinia
2 pomidory
1 cebula dymka ze szczypiorkiem
200 g żółtego sera
1 kulka mozzarelli
olej do smażenia
500 g przecieru pomidorowego 100%
1 mała czerwona papryka
4–5 listków świeżej bazylii
1 łyżeczka majeranku
1 łyżeczka ziół dalmatyńskich lub prowansalskich
1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
szczypta ostrej papryki w proszku
gruby szczypiorek do dekoracji
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy al dente i odcedzamy.

Cukinię myjemy, odcinamy końcówki i kroimy w kostkę. Pomidory również kroimy w kostkę. Cebulę siekamy tak, jak lubimy. Ser żółty ścieramy na tarce o dużych oczkach, a mozzarellę kroimy w plastry.

Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oleju, szklimy cebulę i dorzucamy cukinię. Podsmażamy, mieszając, aż cukinia się zrumieni, a następnie dodajemy pomidory. Chwilę smażymy, po czym zalewamy całość przecierem pomidorowym i doprawiamy do smaku. Do warzyw na patelni wsypujemy odcedzony makaron i dokładnie mieszamy z sosem.

Całe danie przekładamy stopniowo do naczynia do zapiekania. Należy to robić warstwami – każdą warstwę posypując startym serem żółtym. Na wierzchu układamy kawałki mozzarelli i paprykę pokrojoną w plastry.

Pieczemy ok. 20–25 min w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Dekorujemy posiekanym szczypiorkiem i listkami bazylii.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

DZIEŃ 1

TYDZIEŃ 2

NALEŚNIKI ORKISZOWE

INDYJSKA ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

JAJKA PO FLORENCKU Z KOZIM SEREM

foto: Remedy Brand

Naleśniki orkiszowe

SKŁADNIKI

150 g mąki orkiszowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
300 ml mleka ryżowego lub sojowego
szczypta soli

Dodatki do wyboru:
masło orzechowe
krem czekoladowy
dżem
świeże owoce

PRZYGOTOWANIE

Mąkę przesiewamy, dodajemy do niej sól i proszek do pieczenia, a następnie mieszamy. Dolewamy mleko w temperaturze pokojowej. Całość miksujemy na gładkie ciasto i odstawiamy na kilka minut, aby odpoczęło.

Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju, nalewamy porcję ciasta i smażymy naleśniki z obu stron.

Podajemy od razu, gorące, z ulubionymi dodatkami.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

foto: Marek Dudek

Indyjska zupa z czerwonej soczewicy

SKŁADNIKI

300 g czerwonej soczewicy
1 l wody
1 łyżeczka soli
6 pomidorów
2 papryki
2 łyżeczki kminu rzymskiego
1 łyżeczka kurkumy w proszku
1/4 łyżeczki chili w proszku
1/2 łyżeczki imbiru w proszku
1 łyżeczka wędzonej papryki
1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
4 ząbki czosnku
1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
pęczek natki pietruszki
4 łyżki oleju z pestek winogron

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę płuczemy na sitku i przekładamy do garnka. Zalewamy wodą, solimy i gotujemy przez 20 min.
W międzyczasie parzymy we wrzątku pomidory, wyjmujemy i obieramy je ze skórki. Pomidory i paprykę kroimy w kostkę. Dodajemy je do zupy i dalej gotujemy.

Dorzucamy przyprawy i czosnek przeciśnięty przez praskę. Gotujemy, aż pomidory się rozpadną, a zupa zgęstnieje.

Na koniec dodajemy mleko kokosowe, mieszamy i gotujemy jeszcze 5 min na małym ogniu. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki i polewamy olejem z pestek winogron.

foto: Marek Dudek

Jajka po florencku z kozim serem

SKŁADNIKI

3 duże garście szpinaku
2 jajka
1 łyżka jogurtu bez laktozy
50 g pokruszonego koziego sera
kilka łyżek masła
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzewamy piekarnik do 180°C. Dużą kokilkę lub naczynie żaroodporne natłuszczamy masłem. Szpinak gotujemy na parze przez 2 min, aż lekko zwiotczeje, lub przelewamy go wrzątkiem i odcedzamy na sitku. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Przekładamy szpinak na dno naczynia żaroodpornego i robimy w środku wgłębienie. Wbijamy do niego 2 jajka i kładziemy na nich odrobinę masła, polewamy jogurtem i posypujemy kozim serem.

Pieczemy w 180°C przez 10–15 min, aż białka się zetną.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

DZIEŃ 2

TYDZIEŃ 2

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I BORÓWKAMI

KOCIOŁEK Z CUKINII I BAKŁAŻANÓW

WEGETARIAŃSKA FRITTATA

foto: Remedy Brand

DZIEŃ 2 ŚNIADANIE

Owsianka z gruszką i z borówkami

SKŁADNIKI

250 ml mleka ryżowego
5 łyżek płatków owsianych bezglutenowych
1/4 gruszki
1/2 dojrzałego banana
1 łyżka syropu klonowego (opcjonalnie)
szczypta cynamonu
borówki lub inne owoce sezonowe (maliny, truskawki, jagody)

PRZYGOTOWANIE

W niedużym garnku zagotowujemy mleko. Wsypujemy płatki owsiane i gotujemy bez przykrycia na małym ogniu przez ok. 3 min, często mieszając, do momentu wchłonięcia się mleka.

Do owsianki dodajemy obraną, pokrojoną na kawałki gruszkę oraz plasterki banana. Całość mieszamy i gotujemy jeszcze przez 1–2 min, aż gruszka i banan zmiękną.

Owsiankę przekładamy do miski, słodzimy syropem klonowym, posypujemy cynamonem i dodajemy świeże owoce.

foto: Marek Dudek

Kociołek z cukinii i bakłażanów

SKŁADNIKI

garść orzechów nerkowca
2 łyżki oleju kokosowego
2 duże cebule
6 ząbków czosnku
80 g korzenia imbiru
200 g czerwonej soczewicy (opłukanej)
800 ml mleka kokosowego
1/2 l wody
1 duży bakłażan
4 duże pomidory
2 duże cukinie
starta skórka i sok z 1 niewoskowanej cytryny
1 łyżeczka syropu klonowego
garść grubo posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

Orzechy prażymy przez kilka minut na suchej patelni. Następnie grubo je siekamy i odstawiamy.

W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzewamy olej kokosowy i przez 10 min smażymy posiekane cebule i czosnek oraz starty imbir – mają być miękkie, ale cebula i czosnek nie powinny zbrązowieć. Dodajemy soczewicę, mleko kokosowe i wodę. Całość gotujemy, co jakiś czas mieszając.

Po 5 min gotowania na średnim ogniu dodajemy bakłażan pokrojony w kawałki o grubości 1 i 1/2 cm. Po kolejnych 10 min dorzucamy pomidory pokrojone w ćwiartki, cukinie pokrojone w kostkę i skórkę z cytryny. Gotujemy jeszcze ok. 5 min.

Zdejmujemy danie z ognia, dodajemy sok z cytryny, syrop klonowy i kolendrę. Mieszamy i ewentualnie doprawiamy do smaku ulubionymi przyprawami. Każdą porcję posypujemy orzechami przed podaniem.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

foto: Marek Dudek

Wegetariańska frittata

SKŁADNIKI

1 cebula
1 czerwona papryka
2 łyżki oleju kokosowego
1 mała cukinia
1 duży pomidor
1/2 szkl. posiekanej natki pietruszki
8 średnich jaj
sól, pieprz
50–100 g startego koziego sera

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzewamy piekarnik do 175°C. Na patelni na oleju kokosowym podsmażamy posiekaną cebulę i drobno pokrojoną paprykę. Smażymy je na średnim ogniu do miękkości, od czasu do czasu mieszając. Dodajemy cukinię pokrojoną w kostkę i trzymamy na średnim ogniu jeszcze przez ok. 4 min. Zmniejszamy ogień, dorzucamy pokrojonego pomidora i natkę pietruszki. Dusimy jeszcze przez 3–5 min, mieszając, aż całość zgęstnieje.

Doprawiamy do smaku.

W misce roztrzepujemy jajka z odrobiną soli i pieprzu. Wlewamy jajka do warzyw i posypujemy serem. Patelnię wkładamy do rozgrzanego piekarnika* i pieczemy przez 12–15 min, aż jajka się zetną. Podajemy na przykład ze świeżym pieczywem.

* Jeśli nie mamy patelni, którą można zapiekać w piekarniku, podduszone warzywa przekładamy do naczynia żaroodpornego. Dalej postępujemy jak w przepisie.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

DZIEŃ 3

TYDZIEŃ 2

OWOCOWA KASZA JAGLANA

GOTOWANY RYŻ Z WARZYWAMI

TARTA SZPINAKOWA

foto: Remedy Brand

DZIEŃ 3 ŚNIADANIE

Owocowa kasza jaglana

SKŁADNIKI

250 ml mleka kokosowo-ryżowego
50 g kaszy jaglanej
50 g malin
50 g borówek
1 łyżka posiekanych orzechów
jogurt grecki bez laktozy
syrop klonowy

PRZYGOTOWANIE

Mleko doprowadzamy do wrzenia w małym garnku. Dodajemy kaszę jaglaną, zmniejszamy ogień i gotujemy przez 10 min lub do momentu, gdy większość płynu zostanie wchłonięta. Zdejmujemy z ognia i dodajemy owoce i orzechy.

Przekładamy kaszę do miseczki. Podajemy z jogurtem greckim oraz syropem klonowym – do smaku.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

foto: Marek Dudek

Gotowany ryż z warzywami

SKŁADNIKI

250 g brązowego ryżu
200 g ciecierzycy (namoczonej wcześniej przez min. 6 godz. lub ze słoika)
1/2 kalafiora
2 średniej wielkości bataty
4 średniej wielkości pomidory
3 łyżki oleju z pestek winogron
1 łyżeczka kminu rzymskiego (całe ziarna)
2 świeże papryczki chili, wydrążone i posiekane
2 łyżki startego świeżego imbiru
1 łyżeczka mielonego kminku
1 i 1/2 l wody
2 łyżeczki soli kłodawskiej
2 łyżeczki kurkumy w proszku
2 łyżki oleju kokosowego
czarny pieprz do smaku
3 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Ryż płuczemy, a ciecierzycę odsączamy. Warzywa myjemy, obieramy i kroimy na różyczki lub w kostkę. W średniej wielkości garnku rozgrzewamy olej i wrzucamy kmin rzymski, chili i imbir. Kiedy kmin zbrązowieje, dodajemy mielony kminek, bataty i różyczki kalafiora. Mieszamy warzywa przez 4–5 min, aż lekko zbrązowieją. Następnie wrzucamy odsączony ryż i ciecierzycę. Smażymy przez ok. 1 min, cały czas mieszając.

Wlewamy wodę, dodajemy sól oraz kurkumę i doprowadzamy całość do wrzenia. Zmniejszamy ogień i gotujemy 30–40 min. Na 10 min przez końcem gotowania dodajemy pokrojone pomidory. Na koniec kładziemy na wierzchu olej kokosowy i gotujemy, aż cała woda się wchłonie. Doprawiamy pieprzem i sokiem z cytryny.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

Tarta szpinakowa

SKŁADNIKI

Ciasto:
350 g mąki orkiszowej jasnej (typ 630)
150 g miękkiego masła
2 jajka
1/2 łyżeczki soli

Nadzienie:
450 g mrożonego szpinaku w liściach
2 łyżki masła
3 ząbki czosnku
250 g sera mascarpone
100 g sera feta 12–18%
220 g jogurtu greckiego
3 łyżki szczypiorku
1 łyżeczka mięty
gałka muszkatołowa
chili
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Ciasto:
Z podanych składników wyrabiamy ciasto – ręcznie lub za pomocą robota. Formujemy kulę, owijamy ją folią i wkładamy do lodówki na ok. 30 min. Po tym czasie wyciągamy ciasto i rozwałkowujemy je. Formę do tarty smarujemy masłem i wylepiamy ciastem dno i boki, po czym nakłuwamy ciasto widelcem w kilku miejscach. Przykrywamy tartę papierem do pieczenia i wysypujemy na wierzch fasolę lub ryż. Pieczemy przez 10 min w temperaturze 190°C. Po tym czasie usuwamy papier z fasolą lub ryżem i pieczemy kolejne 15 min. Wyciągamy tartę i odstawiamy do wystudzenia.

Nadzienie:
Na patelni rozpuszczamy masło i dodajemy szpinak. Smażymy do momentu, aż wyparuje cały płyn, pod koniec dorzucając czosnek. Odstawiamy do przestudzenia. Do dużej miski wkładamy mascarpone, pokrojoną w kostkę fetę, jogurt, szczypiorek i miętę. Wszystko mieszamy i doprawiamy do smaku solą, pieprzem, chili oraz gałką muszkatołową.

Na podpieczonym cieście rozkładamy szpinak i zalewamy równomiernie sosem serowym. Pieczemy w 180°C przez 25 min. Po wyjęciu odstawiamy do przestygnięcia.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

DZIEŃ 4

TYDZIEŃ 2

ROZGRZEWAJĄCE ŚNIADANKO

WARZYWNA ZUPA Z PIETRUSZKOWYM WINEGRETEM

ZUPA MAROKAŃSKA

foto: Remedy Brand

DZIEŃ 4 ŚNIADANIE

Rozgrzewające śniadanko

SKŁADNIKI

3 szkl. ugotowanego dzikiego lub kolorowego ryżu
1 szkl. mleka ryżowego lub kokosowo-ryżowego
1 łyżeczka cynamonu
szczypta soli
1/4 szkl. wiórków kokosowych
1/4 szkl. posiekanych ulubionych orzechów
syrop klonowy
1 łyżka masła lub oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Do rondla wsypujemy ryż i dodajemy mleko, cynamon i sól. Podgrzewamy delikatnie, często mieszając. Jeśli to konieczne, dodajemy więcej płynu. Kiedy danie będzie gorące i kremowe, dodajemy wiórki kokosowe przyrumienione wcześniej na suchej patelni, orzechy i syrop klonowy. Podajemy z łyżką masła lub oleju kokosowego.

foto: Marek Dudek

Warzywna zupa z pietruszkowym winegretem

SKŁADNIKI

1 puszka białej fasoli
1 puszka czarnej fasoli
2 łyżki oleju kokosowego
2 duże cebule
2 duże łodygi selera naciowego
4 liście laurowe
3 ząbki czosnku
2 duże marchewki
1/2 łyżeczki suszonego oregano
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
duża garść suszonych nieaktywnych płatków drożdżowych
1/4 łyżeczki chili w proszku
800 ml wywaru z warzyw
1 puszka pomidorów
sól i pieprz
200 g poszatkowanego jarmużu

Pietruszkowy winegret:
duża garść drobno posiekanej natki pietruszki
5 łyżek oliwy z oliwek
sok z 1 cytryny
sól i czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE

Fasolę odcedzamy i płuczemy.

W dużym garnku na wolnym ogniu podgrzewamy olej kokosowy. Dodajemy cebule i seler pokrojone w kostkę oraz liście laurowe. Smażymy do miękkości przez 8 min. Do garnka dorzucamy posiekany czosnek, marchewki pokrojone w kostkę, oregano, bazylię, płatki drożdżowe i chili. Całość zalewamy wywarem i doprowadzamy do wrzenia, a następnie zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem przez 8 min.

Do zupy dodajemy pomidory i opłukaną fasolę. Gotujemy przez kolejne 8 min, od czasu do czasu mieszając.

Doprawiamy do smaku.

Pietruszkowy winegret:
Posiekaną natkę pietruszki mieszamy w misce z oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami. Winegretem polewamy liście jarmużu.

Zupę przelewamy do talerzy. Na wierzchu układamy jarmuż z winegretem i posypujemy płatkami drożdżowymi.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

foto: Remedy Brand

Zupa marokańska z ciecierzycy i soczewicy

SKŁADNIKI

500 g ciecierzycy
250 g czerwonej soczewicy
2 drobno posiekane cebule
olej kokosowy
2 i 1/2 cm korzenia imbiru (pokrojonego lub startego)
słodka papryka do smaku
1 łyżka kurkumy w proszku
1 puszka pomidorów bez skórki
1/2 l soku pomidorowego
1 l bulionu warzywnego
sól i pieprz do smaku
sok z 2 dużych cytryn
1 pęczek kolendry
1 pęczek natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Myjemy ciecierzycę i moczymy ją w wodzie przez min. 6 godz., a najlepiej całą noc. Po tym czasie ciecierzycę odsączamy. Wkładamy ją do garnka, zalewamy zimną wodą i gotujemy na bardzo małym ogniu, aż zrobi się miękka (ok. 1 godz.). Do ciecierzycy wsypujemy soczewicę i gotujemy, aż zmięknie.

Na patelni podsmażamy cebulę na oleju kokosowym, dodajemy imbir, słodką paprykę i kurkumę i smażymy ok. 1 min. Całość dorzucamy do ciecierzycy i soczewicy. Dodajemy też pomidory, sok pomidorowy i zalewamy bulionem. Doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryn. Gotujemy wszystko na bardzo małym ogniu przez pół godziny.

Po tym czasie zestawiamy garnek z ognia i dodajemy drobno posiekane kolendrę oraz natkę pietruszki. Ponownie podgrzewamy, aż soczewica i ciecierzyca zrobią się bardzo miękkie, a zupa nabierze smaku. W razie potrzeby dolewamy wody.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

DZIEŃ 5

TYDZIEŃ 2

MICHA SZCZĘŚCIA

ZUPA Z BROKUŁÓW, IMBIRU I BIAŁEJ FASOLI

CURRY Z KALAFIORA, SZPINAKU I MARCHEWKI

foto: Remedy Brand

DZIEŃ 5 ŚNIADANIE

Micha szczęścia

SKŁADNIKI

2 szkl. płatków ryżowych
1/2 łyżeczki oleju kokosowego
1/4 szkl. niesolonych orzeszków ziemnych
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki kurkumy
1 cebula
1–2 papryczki chili
szczypta soli himalajskiej lub kłodawskiej
szczypta curry
1 łyżka syropu klonowego
garść pietruszki lub kolendry
sok z cytryny lub limonki do smaku

PRZYGOTOWANIE

Płatki płuczemy w zimnej wodzie i odstawiamy na 10 min. Na głębokiej patelni rozgrzewamy olej kokosowy.

Dodajemy orzechy, kmin, kurkumę i chwilę podsmażamy. Następnie dodajemy posiekaną cebulę, drobno pokrojone chili oraz szczyptę soli. Kiedy cebula ładnie się zeszkli, dodajemy curry i syrop klonowy i mieszamy. Doprawiamy do smaku.

Na koniec dodajemy odsączone płatki ryżowe i wszystko mieszamy. Przykrywamy patelnię pokrywką i zmniejszamy ogień. Gotujemy przez ok. 3–4 min.

Gotowe płatki przekładamy do miseczek. Podajemy ze świeżą natką pietruszki lub kolendrą i sokiem z cytryny lub limonki.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

foto: Marek Dudek

Zupa z brokułów, imbiru i białej fasoli

SKŁADNIKI

2 łyżki oleju kokosowego
2 duże cebule
5 ząbków czosnku
duży kawałek korzenia imbiru
szczypta pieprzu cayenne
600 g brokułów (łodygi i różyczki)
1 i 1/2 l wywaru z warzyw
1 puszka białej fasoli
4 duże garście świeżej kolendry
sok z 1 dużej cytryny
czarny pieprz do smaku
olej lniany do polania

PRZYGOTOWANIE

W dużym garnku rozgrzewamy olej kokosowy i przez 5 min na wolnym ogniu podsmażamy grubo pokrojone cebule, posiekany czosnek, starty imbir i pieprz cayenne. Dodajemy łodygi brokułów pokrojone w plastry i całość zalewamy wywarem.

Doprowadzamy zupę do wrzenia i gotujemy przez 8 min na średnim ogniu. Dodajemy różyczki brokułów, fasolę i kolendrę. Po ok. 5 min, kiedy brokuły zmiękną, zdejmujemy zupę z ognia i odstawiamy do przestygnięcia. Można wyjąć kilka różyczek do udekorowania talerzy.

Dodajemy świeżo wyciśnięty sok z cytryny oraz pieprz i blendujemy zupę na krem. Doprawiamy do smaku. Zupę podajemy skropioną olejem lnianym oraz posypaną szczyptą pieprzu cayenne.

Cuda Celestyny
Celestyna Krajczyńska
www.cudacelestyny.pl
@CudaCelestyny
@cudacelestyny

foto: Remedy Brand

Curry z kalafiora, szpinaku i marchewki

SKŁADNIKI

1 mały kalafior
2 marchewki
olej
1 łyżka kminu rzymskiego
100 g świeżego szpinaku
1 puszka mleka kokosowego
1 łyżka curry
sól, pieprz
1 łyżka mąki ziemniaczanej lub ryżowej
świeża kolendra do posypania

PRZYGOTOWANIE

Myjemy warzywa, kalafior dzielimy na małe różyczki, marchewki tniemy na krążki, a każdy z nich na połówki. Na oleju podsmażamy kmin rzymski. Na patelnię dorzucamy świeże liście szpinaku i podsmażamy je, aż szpinak zwiędnie. Dodajemy pokrojone warzywa. Całość podlewamy mlekiem kokosowym. Doprawiamy curry, dużą szczyptą soli i pieprzem. Dusimy przez ok. 10 min.

Po tym czasie możemy zagęścić sos powstały z mleka kokosowego. Łyżkę mąki mieszamy z odrobiną zimnej wody i dolewamy do dania. Gotowe curry posypujemy świeżą kolendrą.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

DZIEŃ 1

TYDZIEŃ 3

JAJECZNE MUFFINKI

PLACUSZKI Z PIERSI KURCZAKA

KANAPKI Z DOMOWYM HUMUSEM

Jajeczne muffinki

SKŁADNIKI

duża garść szpinaku
(świeżego lub mrożonego)
masło klarowane
1 ząbek czosnku
4 jajka
10 małych kulek mozzarelli
(lub 1/2 dużej kulki)
10 pomidorków koktajlowych
(lub 1/2 dużego pomidora)
czosnek niedźwiedzi
sól himalajska, pieprz kolorowy

Guacamole:
1/2 awokado
odrobina soku z cytryny
sól, pieprz kolorowy

PRZYGOTOWANIE

Szpinak blanszujemy na maśle klarowanym. Dodajemy rozgnieciony czosnek i krótko podsmażamy. Zawartość patelni przekładamy do miski. Wbijamy 4 jajka. Kulki mozzarelli i pomidorki kroimy na pół (lub w kostkę, jeśli są duże). Wszystkie składniki mieszamy w misce z masą jajeczną i doprawiamy.

Masę przekładamy do natłuszczonej lub wyłożonej papilotkami formy na muffinki. Pieczemy przez ok. 20 min w temperaturze 200°C.

Muffinki podajemy z keczupem lub domowym guacamole (wszystkie składniki ucieramy na jednolitą masę).

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Placuszki z piersi kurczaka

SKŁADNIKI

2 duże piersi z kurczaka
3 zmiażdżone ząbki czosnku
2 łyżki majonezu
4 łyżki posiekanego koperku
2 jajka (białka i żółtka oddzielnie)
4 plastry posiekanego żółtego sera lub 2 łyżki startego
2 łyżki mąki ziemniaczanej
sól, pieprz, czerwona słodka papryka i tymianek – do smaku
tłuszcz do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Mięso myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w drobną kostkę. Dodajemy czosnek, majonez, koperek oraz żółtka, żółty ser i mąkę. Całość mieszamy łyżką. Na koniec ubijamy białka na sztywno, dodajemy je do ciasta i delikatnie mieszamy. Placki smażymy na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Kanapki z domowym humusem

SKŁADNIKI

1 puszka ciecierzycy (ok. 400 g, po odsączeniu ok. 240 g)
1 duży ząbek czosnku
3 łyżki pasty tahini (masła sezamowego)
2 łyżki soku z cytryny
3 łyżki oliwy z oliwek
szczypta chili w proszku
szczypta słodkiej papryki
1/2 łyżeczki soli
szczypta posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki blendujemy – i gotowe.

Jeśli pasta będzie zbyt gęsta, możemy dodać odrobinę oliwy z oliwek lub kostkę lodu i całość ponownie zblendować.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

DZIEŃ 2

TYDZIEŃ 3

JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI

SZYBKA CHIŃSZCZYZNA Z PIERSI KURCZAKA

KANAPKA Z PASTĄ Z MAKRELI

DZIEŃ 2 ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z owocami

SKŁADNIKI

Domowy jogurt:
1 l mleka 3,2% (nie UHT)
150 g jogurtu naturalnego (bez mleka w proszku)

Jogurt z owocami:
1 szkl. jogurtu naturalnego
kilka łyżek płatków owsianych
1 gruszka pokrojona w kostkę

PRZYGOTOWANIE

Mleko zagotowujemy i odstawiamy, aby osiągnęło temperaturę ok. 45°C (gdy włożymy palec do mleka, ma być mocno ciepłe, ale nie powinno już parzyć).

Do kamionkowego naczynia wlewamy 150 g jogurtu naturalnego i dodajemy kilka łyżek ciepłego mleka. Całość mieszamy łyżką – chodzi o to, aby ocieplić jogurt. Następnie, ciągle mieszając, wlewamy resztę mleka.

Kamionkę przykrywamy talerzem i odstawiamy w ciepłe miejsce na 8–12 godz.

Odmierzamy szklankę tak przygotowanego jogurtu i mieszamy z płatkami owsianymi i gruszką.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Szybka chińszczyzna z piersi z kurczaka

SKŁADNIKI

4 łyżki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku
1/2 kg piersi z kurczaka
ok. 3 cm świeżego imbiru
1 op. mrożonej mieszanki chińskiej (ok. 1/2 kg)
60 ml sosu sojowego
50 g cukru trzcinowego
ziarna sezamu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Na patelni rozgrzewamy oliwę. Dodajemy rozgnieciony ząbek czosnku, pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka oraz starty na tarce o małych oczkach imbir. Całość podsmażamy, często mieszając, aż mięso się delikatnie zarumieni.

Dodajemy mieszankę chińską i wszystko razem podgrzewamy, aż warzywa zmiękną.

W oddzielnym rondelku przygotowujemy sos teriyaki: sos sojowy podgrzewamy z cukrem trzcinowym tak długo, aż cukier się rozpuści.

Sosem polewamy zawartość patelni. Całość posypujemy sezamem.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

DZIEŃ 2 KOLACJA

Kanapki z pastą z makreli

SKŁADNIKI

1 wędzona makrela (bez skóry i ości)
1 jajko na twardo
1 łyżka majonezu
garść posiekanej natki pietruszki
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki blendujemy na jednolitą masę – i gotowe!

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

DZIEŃ 3

TYDZIEŃ 3

PLACUSZKI Z JABŁKAMI

ZUPA KREM Z BATATÓW

CHLEB Z NACZYNIA ŻAROODPORNEGO

Placuszki z jabłkami

SKŁADNIKI

200 g mąki
1 szkl. kefiru
2 jajka
1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
1 płaska łyżeczka cynamonu
1/2 płaskiej łyżeczki imbiru
1 duże jabłko
tłuszcz do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki poza jabłkami mieszamy, tworząc gładkie, nieco gęste ciasto. Dodajemy jabłko starte na tarce o grubych oczkach i znów mieszamy.

Nakładamy małe porcje masy na rozgrzaną, natłuszczoną patelnię i smażymy z obu stron na rumiany kolor.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Zupa krem z batatów z mleczkiem kokosowym

SKŁADNIKI

2 duże bataty
2 marchewki
4 ziemniaki
1 łodyga selera naciowego lub kawałek bulwy selera
2 czubate łyżki masła klarowanego lub oleju kokosowego
1 poszatkowana cebula
2 ząbki czosnku
kawałek startego imbiru
szczypta kurkumy
4 czubate łyżki czerwonej soczewicy
1 i 1/2 l wody
1 puszka mleczka kokosowego, mascarpone, śmietany lub jogurtu do zabielenia zupy

PRZYGOTOWANIE

Warzywa myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
W garnku na rozgrzanym tłuszczu podduszamy cebulę, następnie dodajemy zmiażdżony czosnek i pokrojone warzywa. Doprawiamy imbirem i kurkumą i jeszcze chwilę podsmażamy.

Dorzucamy soczewicę i wlewamy wodę. Gotujemy wszystko do miękkości warzyw, czyli ok. 35 min. Po tym czasie blendujemy zupę i dodajemy mleko kokosowe lub inny zabielacz.

Chleb z naczynia żaroodpornego

SKŁADNIKI

350 g mąki żytniej typ 720
400 g mąki pszennej typ 450–500
2 szkl. ciepłej (nie gorącej) wody
25 g drożdży świeżych lub
7 g suszonych
1/2 łyżeczki cukru lub miodu
2 płaskie łyżeczki soli
1 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki mieszamy w misce, aż się połączą – konsystencja będzie luźna. Przykrywamy ciasto folią spożywczą i odstawiamy na min. 8 godz. do lodówki. Posypujemy stolnicę mąką, zagniatamy na niej ciasto i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 20–30 min.

W międzyczasie wkładamy do piekarnika naczynie żaroodporne z pokrywką i włączamy grzanie góra-dół na 220°C.

Wyrośnięte ciasto formujemy w kształt chleba i wkładamy je do gorącego naczynia żaroodpornego, przykrywamy pokrywką i pieczemy przez ok. 35 min w 220°C.

Po tym czasie zdejmujemy pokrywkę, zmniejszamy temperaturę do 200°C i pieczemy jeszcze przez 20–30 min.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

DZIEŃ 4

TYDZIEŃ 3

PIECZONA OWSIANKA

GOŁĄBKI Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

OMLET

Pieczona owsianka

SKŁADNIKI

1 szkl. płatków owsianych
1/2 szkl. jogurtu naturalnego
1/2 szkl. mleka
1 jajko
1 rozgnieciony banan
1 łyżka cukru kokosowego (lub innego)
1 łyżeczka cynamonu
płatki migdałów do dekoracji (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki z wyjątkiem płatków migdałów mieszamy ze sobą trzepaczką, rózgą lub widelcem.

Rozlewamy masę do silikonowych foremek i pieczemy ok. 20–25 min w 180°C na termoobiegu. Przed podaniem dekorujemy płatkami migdałów.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Gołąbki z kapusty pekińskiej, z kaszą i pieczarkami

SKŁADNIKI

1 duża główka kapusty pekińskiej lub 2 mniejsze
100 g ugotowanej kaszy gryczanej palonej (ciemnej)
500 g pieczarek
3 cebule
masło klarowane lub olej kokosowy do smażenia
sól i pieprz do smaku

Sos:
1 puszka pomidorów lub 400 g passaty
1 ziele angielskie
1 liść laurowy
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki sosu umieszczamy w rondelku, mieszamy i gotujemy na małym ogniu przez kwadrans.

Kapustę myjemy, oddzielamy liście i gotujemy je w osolonym wrzątku przez ok. 3 min.

Pieczarki obieramy, kroimy i razem z poszatkowaną cebulą podsmażamy na tłuszczu. Mieszamy ze sobą pieczarki, cebulę i ugotowaną kaszę. Całość doprawiamy według uznania.

Gotowy farsz wykładamy na liście kapusty i zawijamy.

Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem, wykładamy je liśćmi kapusty i na taką „wyściółkę" delikatnie kładziemy gołąbki. Zalewamy sosem pomidorowym i ponownie przykrywamy liśćmi kapusty. Pieczemy pod przykryciem przez ok. 25 min w temperaturze 180°C (grzałka góra-dół).

Omlet

SKŁADNIKI

2 jajka
2 łyżki jogurtu naturalnego
szczypta czosnku niedźwiedziego
1 łyżeczka masła klarowanego
do smażenia
tłuszcz do smażenia (np. masło)
ulubione warzywa

PRZYGOTOWANIE

Jajka roztrzepujemy z jogurtem i czosnkiem niedźwiedzim. Mieszaninę wlewamy na rozgrzaną patelnię z roztopionym masłem i smażymy z obu stron na złoty kolor. Podajemy z ulubionymi warzywami.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

DZIEŃ 5

TYDZIEŃ 3

GOFRY Z CUKINI

BLINY Z ŁOSOSIEM I ŚMIETANĄ

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ

Gofry z cukinii

SKŁADNIKI

1 szkl. cukinii startej na tarce o dużych oczkach
3 łyżki roztopionego masła klarowanego
1 jajko
3 łyżki otrębów owsianych
3 łyżki mąki orkiszowej lub pszennej tortowej
2 łyżki cukru kokosowego
1 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

Cukinię mieszamy z masłem i jajkiem. Dodajemy pozostałe składniki i całość mieszamy do uzyskania jednolitej masy.

Na rozgrzaną gofrownicę wykładamy po 3 łyżki ciasta i pieczemy przez 6 min.

Bliny z łososiem i śmietaną

SKŁADNIKI

200 g mąki pszennej lub orkiszowej
200 g mąki gryczanej
ok. 750 ml mleka
szczypta soli
1 łyżka cukru lub syropu klonowego
20 g świeżych drożdży lub 5 g suchych
2 jajka (żółtka i białka oddzielnie)
300 g roztopionego masła
tłuszcz do smażenia

Dodatkowo:
gęsta śmietana
wędzony łosoś w plastrach

PRZYGOTOWANIE

Mąki przesiewamy. Pół litra mleka delikatnie podgrzewamy z solą i cukrem, dodajemy drożdże i mieszamy, aż się rozpuszczą. Drożdżowy zaczyn przelewamy do misy z mąkami i ponownie mieszamy. Przykrywamy całość ściereczką i odstawiamy na 1/2 godz. do wyrośnięcia.

Żółtka oddzielamy od białek. Białka ubijamy na sztywno.

Do wyrośniętego zaczynu dodajemy stopniowo pozostałe mleko, ale tylko tyle, by ciasto konsystencją przypominało gęstą śmietanę.

Następnie dodajemy resztę składników: żółtka, ubite białka i roztopione masło. Całość mieszamy drewnianą łyżką. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na 1/2 godz.

Po tym czasie smażymy bliny na rozgrzanym tłuszczu.

Ciasto wylewamy na patelnię w małych porcjach, na grubość maksymalnie 1/2 cm.

Podajemy ciepłe, z kleksem śmietany i wędzonym łososiem.

DZIEŃ 5 KOLACJA

Kanapki z pastą jajeczną

SKŁADNIKI

kilka plasterków żółtego sera
4 jajka
2 łyżki jogurtu naturalnego
2 łyżki posiekanego koperku

PRZYGOTOWANIE

Ser kroimy w drobną kostkę, jajka rozdrabniamy widelcem i dodajemy pozostałe składniki. Całość mieszamy. Podajemy z ulubionym pieczywem.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

DZIEŃ 6

TYDZIEŃ 3

OWSIANKA NA WODZIE

PIEROGI Z SEREM NA SŁODKO

KALAFIOR PIECZONY Z CIECIERZYCĄ

DZIEŃ 6 ŚNIADANIE

Owsianka na wodzie

SKŁADNIKI

1/2 szkl. płatków owsianych
wrzątek
1 szkl. jogurtu naturalnego
ulubione owoce pokrojone w kostkę
miód i cynamon do smaku

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane wsypujemy do miseczki i zalewamy wrzątkiem tak, aby woda w całości je przykrywała. Miseczkę przykrywamy talerzem i odstawiamy na 10 min. Po tym czasie zdejmujemy talerz, dodajemy jogurt, owoce oraz miód i cynamon do smaku. Całość mieszamy.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Pierogi z serem na słodko

SKŁADNIKI

Ciasto:
350 g mąki pszennej + odrobina do podsypania
1 łyżka soli
1 jajko
1 łyżka oleju rzepakowego
180–220 ml przegotowanej gorącej wody

Farsz:
400 g białego sera
1 żółtko
sól
1 cukier waniliowy lub 2 łyżki ksylitolu/cukru kokosowego

Do podania:
roztopione masło
świeża mięta

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki farszu blendujemy.

Przygotowujemy ciasto. Do miski wsypujemy przesianą mąkę i sól, wbijamy jajko i dolewamy olej. Mieszamy, stopniowo dolewając wodę. Dodajemy jej tylko tyle, aby powstało nielepiące się do dłoni ciasto. Umieszczamy je na stolnicy i wyrabiamy tak długo, aż będzie gładkie (to zajmie tylko chwilę).

Gdy ciasto będzie gotowe, odrywamy spory kawałek. Resztę odkładamy do miski i nakrywamy czystym ręcznikiem, aby ciasto nie wyschło.

Podsypujemy stolnicę mąką, ciasto rozwałkowujemy cienko i wycinamy z niego szklanką krążki. Nakładamy na nie farsz i dokładnie zalepiamy brzegi ciasta. Gotowe pierogi odkładamy na czysty ręcznik i przykrywamy je, aby się nie zeschły.

Gotujemy w osolonym wrzątku przez 3–5 min od wypłynięcia.

Podajemy polane roztopionym masłem i dekorujemy miętą.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Kalafior pieczony z ciecierzycą

SKŁADNIKI

1 kalafior podzielony na różyczki
1/2 puszki odsączonej ciecierzycy
1 łyżka oliwy z oliwek
szczypta soli, wędzonej papryki i curry
1 łyżka soku z cytryny
odrobina posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Kalafior i ciecierzycę mieszamy z oliwą, solą, papryką i curry. Całość wsypujemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczemy przez ok. 30 min w temperaturze 200°C.

Gotowe danie skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy natką pietruszki.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

DZIEŃ 7

TYDZIEŃ 3

TOST Z AWOKADO

POTRAWKA Z KURCZAKIEM W POMIDORACH

TORTILLA Z RUKOLĄ I SZYNKĄ

DZIEŃ 7 ŚNIADANIE

Tost z awokado

SKŁADNIKI

2 kromki chleba
1/2 awokado bez skórki i pestki
sól i pieprz do smaku
rukola

PRZYGOTOWANIE

Chleb zapiekamy w tosterze.

Awokado rozgniatamy widelcem i rozsmarowujemy na pieczywie. Przyprawiamy solą i pieprzem, a na końcu posypujemy rukolą.

Zjem Cie
Anna Lesz
www.zjem-cie.pl
@zjemcie.blog
@zjemcie.blog

Potrawka z kurczakiem w pomidorach

SKŁADNIKI

włoszczyzna (kawałek pora i selera, 3 marchewki, mała cebula)
500 g piersi z kurczaka lub indyka
3 łyżki masła klarowanego
1 puszka pomidorów w kawałkach
1/2 szkl. mleczka kokosowego
1 puszka ciecierzycy
garść posiekanej natki pietruszki
sól, pieprz i czerwona papryka
1 woreczek ryżu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Warzywa myjemy i obieramy, a następnie kroimy w kostkę.

Umyte mięso kroimy w kostkę i razem z warzywami podduszamy na maśle klarowanym przez kilka minut. Dodajemy pomidory z puszki, mleczko kokosowe, ciecierzycę oraz natkę pietruszki.

Potrawkę dusimy na średnim ogniu przez ok. 30 min – do częściowego odparowania sosu.

Opcjonalnie możemy dodać ryż, który wchłonie część sosu i ugotuje się w nim.

Tortilla z rukolą i szynką

SKŁADNIKI

1 tortilla
garść rukoli
kilka plasterków szynki szwarcwaldzkiej
kilka plasterków mozzarelli
sól, pieprz i odrobina oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Na podgrzany placek tortilli kładziemy rukolę, szynkę i mozzarellę. Nadzienie polewamy delikatnie oliwą, przyprawiamy solą oraz pieprzem. Zwijamy tortillę w rulon i zjadamy ze smakiem.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 1

TYDZIEŃ 4

JAGLANE NALEŚNIKI RAFAELLO

ROLADKI Z KURCZAKA

KURCZAK MARYNOWANY

Jaglane naleśniki rafaello

SKŁADNIKI

Naleśniki:
2 jajka
1 i 1/4 szkl. mąki jaglanej
1 i 1/3 szkl. mleka

Nadzienie:
2 mandarynki
1 gruszka
250 g półtłustego twarogu
2 łyżki jogurtu naturalnego
2 łyżki ksylitolu
1/2 łyżeczki cynamonu
4 łyżki wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE

Jajka ubijamy na puszystą pianę. Dodajemy przesianą mąkę i wlewamy mleko (ciasto na naleśniki musi być lejące). Naleśniki smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju rzepakowego.

Mandarynkę obieramy ze skórki, dzielimy na cząstki. Gruszkę obieramy i ścieramy na tarce o średnich oczkach. Twaróg ucieramy z jogurtem, ksylitolem, wiórkami kokosowymi i cynamonem. Łączymy z owocami. Nadzienie rozsmarowujemy na naleśnikach i zwijamy ciasto w rulon lub składamy.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Roladki z kurczaka w boczku, z szynką i serem oraz koperkowym sosem beszamelowym

SKŁADNIKI

500 g fileta z piersi kurczaka
sól, pieprz
przyprawa do kurczaka
7 plastrów żółtego sera
7 plastrów polędwicy wiśniowej
100 g wędzonego surowego boczku
10 pieczarek

Koperkowy sos beszamelowy:
1 i 1/2 łyżki masła
1 i 1/2 łyżki mąki ryżowej
700 ml mleka 3,2%
2 łyżki koperku
1 łyżeczka suszonych pomidorów
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Filet z kurczaka kroimy na płaty, rozbijamy je tłuczkiem. Każdy płat mięsa przyprawiamy solą, pieprzem i przyprawą do kurczaka, a następnie układamy na nich plastry szynki i żółtego sera. Zwijamy w ciasny rulon i owijamy wędzonym boczkiem. Roladki układamy w naczyniu żaroodpornym.

Pieczarki kroimy na ćwiartki i układamy przy mięsie. W garnku rozpuszczamy masło. Wsypujemy mąkę ryżową i energicznie mieszamy, a następnie wlewamy mleko. Sos gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 15 min, często mieszając. Jeśli masa będzie za gęsta, podlewamy mlekiem. Pod koniec dodajemy suszone pomidory z czosnkiem, koperek, sól i pieprz.

Gotowym sosem zalewamy mięso. Pieczemy pod przykryciem w nagrzanym do 200°C piekarniku przez 60 min. Pod koniec pieczenia można odkryć mięso, aby zarumieniło się z wierzchu.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 1 KOLACJA

Kurczak marynowany w wędzonej papryce i cukrze trzcinowym

SKŁADNIKI

400 g fileta z piersi kurczaka
2 łyżki cukru trzcinowego
1 łyżeczka wędzonej czerwonej papryki
1 łyżeczka suszonego lubczyku
1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
1/2 łyżeczki przyprawy do mięsa

PRZYGOTOWANIE

Mięso kroimy w kostkę. Doprawiamy cukrem trzcinowym, wędzoną czerwoną papryką, suszonym lubczykiem, czosnkiem granulowanym i przyprawą do mięsa. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy na 60 min, aby smaki się połączyły.

Mięso smażymy na rozgrzanej patelni na niewielkiej ilości tłuszczu – do miękkości. Podajemy z ulubionym sosem i sałatką.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 2

TYDZIEŃ 4

MIGDAŁOWE PLACUSZKI Z SERKA WIEJSKIEGO

SIEKANE BURGERY Z KURCZAKA

ODRYWANY CHLEBEK Z KURCZAKIEM

DZIEŃ 2 ŚNIADANIE

Migdałowe placuszki z serka wiejskiego

SKŁADNIKI

2 jajka (białka i żółtka oddzielnie)
200 g serka wiejskiego
2 łyżki ksylitolu
2 łyżki mąki migdałowej
2 łyżki mąki ryżowej
olej rzepakowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy je na puszystą pianę. Żółtka mieszamy z serkiem wiejskim, ksylitolem, mąką migdałową i ryżową. Następnie partiami łączymy obie masy. Całość mieszamy do momentu połączenia się składników. Masa na placuszki powinna być puszysta.

Placuszki smażymy na mocno rozgrzanej patelni z obu stron na rumiano. Podajemy na przykład z jogurtem naturalnym i owocami.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Siekane burgery z kurczaka z dodatkiem słonecznika

SKŁADNIKI

350 g fileta z piersi kurczaka
przyprawa do kurczaka
2 łyżki łuskanego słonecznika
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 biała cebula
1/4 czerwonej papryki
4 pieczarki
1 ugotowana marchewka
70 g żółtego ostrego sera
2 jajka
2 łyżki bułki tartej + do obtoczenia
2 łyżki kaszy manny
sól, pieprz
1/2 łyżeczki czosnku granulowanego

Surówka obiadowa z kalarepy
1 mała kalarepa
1 duża marchewka
1 biała cebula
1 por (biała część)
2 łyżki świeżego koperku
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Filet kroimy w drobną kostkę. Doprawiamy przyprawą do kurczaka. Do mięsa wsypujemy łuskany słonecznik oraz posiekaną natkę pietruszki. Cebulę i czerwoną paprykę kroimy w kostkę. Pieczarki, ugotowaną marchewkę oraz żółty ser ścieramy na tarce o średnich oczkach. Wszystkie składniki razem dokładnie mieszamy. Na końcu wbijamy jajka, wsypujemy bułkę tartą, kaszę mannę i przyprawy: sól, pieprz oraz czosnek granulowany.

Wyrabiamy mięso i dodatki na zwartą masę. Formujemy małe kotleciki, każdy obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju rzepakowym z obu stron.

Surówka obiadowa z kalarepy:
Kalarepę oraz marchewkę obieramy i ścieramy na tarce o średnich oczkach. Białą cebulę szatkujemy. Por kroimy w półplasterki. Wszystkie warzywa mieszamy ze sobą, dodajemy koperek, sól i pieprz. Ponownie mieszamy i odstawiamy do lodówki, aby smaki się przegryzły.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Odrywany chlebek z kurczakiem i serowym nadzieniem

SKŁADNIKI

Farsz:
150 g fileta z piersi z kurczaka
przyprawa do gyrosa
150 g żółtego sera
5 plastrów pepperoni
3 ząbki czosnku
2 łyżki zimnego masła
suszona bazylia

Ciasto:
2 szkl. mąki pszennej
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki cukru
3 łyżki oleju rzepakowego
20 g świeżych drożdży
3/4 szkl. ciepłej wody

PRZYGOTOWANIE

Filet kroimy w kostkę i nacieramy przyprawą do gyrosa. Smażymy do miękkości na rozgrzanym oleju.

W tym czasie przygotowujemy resztę składników: żółty ser ścieramy na tarce o średnich oczkach, pepperoni kroimy w kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę, a zimne masło ścieramy na tarce. Wszystkie składniki na farsz mieszamy ze sobą, doprawiamy bazylią i dzielimy na 10 porcji.

Do miski przesiewamy przez sitko mąkę. Dosypujemy sól i cukier oraz wlewamy olej. Drożdże rozpuszczamy w letniej wodzie i przelewamy do mąki. Całość wyrabiamy do momentu uzyskania gładkiego i elastycznego ciasta (ok. 5 min). Formujemy z ciasta kulę, przekładamy ją do miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 40 min.

Po tym czasie odgazowujemy ciasto (uderzamy w nie ręką) i dzielimy na 10 części. Z każdej formujemy placek większy od dłoni i układamy na nim porcję farszu. Dokładnie zlepiamy, tworząc okrągłą bułeczkę.

Przygotowujemy prostokątną foremkę wyłożoną papierem do pieczenia lub dwie keksówki. Kule układamy obok siebie w foremce łączeniem do dołu – mniej więcej po 5 w rzędzie. Obsypujemy całość bazylią i pieczemy w 220°C przez 20 min, aż ciasto się zarumieni.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 3

TYDZIEŃ 4

OWSIANE NALEŚNIKI Z JAGODOWYM TWAROŻKIEM

KURCZAK Z SOCZEWICĄ

PASZTET Z ZIELONEJ SOCZEWICY

DZIEŃ 3 ŚNIADANIE

Owsiane naleśniki z jagodowym twarożkiem

SKŁADNIKI

Naleśniki:
5 łyżek mąki owsianej
1 jajko
2 łyżki ksylitolu
mleko

Nadzienie:
125 g chudego twarogu
1 łyżka ksylitolu
2 łyżki jagód

PRZYGOTOWANIE

Do miski przesiewamy mąkę. Wbijamy jajko i dodajemy ksylitol. Dolewamy tyle mleka, aby masa miała konsystencję gęstej śmietany. Całość dokładnie miksujemy lub mieszamy trzepaczką. Naleśniki smażymy na rozgrzanej patelni z obu stron.

Twaróg blendujemy lub rozgniatamy z ksylitolem i umytymi jagodami, a następnie smarujemy nim naleśniki. Zwijamy je w rulon i podajemy z ulubionymi owocami.

Kurczak z soczewicą

SKŁADNIKI

600 g fileta z piersi kurczaka
przyprawa do mięsa
1 cebula
1/2 czerwonej papryki
olej do smażenia
2 ząbki czosnku
1/4 korzenia selera
1 i 1/2 szkl. wody
2 łyżki świeżej natki pietruszki
1 łodyga selera naciowego
1 gałązka lubczyku
sól, pieprz
szczypta chili
70 g soczewicy

PRZYGOTOWANIE

Filet kroimy w paski i doprawiamy przyprawą do mięsa. Cebulę oraz paprykę kroimy w kostkę i szklimy do miękkości na patelni na rozgrzanym oleju. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek oraz starty na średnich oczkach korzeń selera. Następnie na patelnię dokładamy pokrojone mięso. Wszystko mieszamy i smażymy, aż mięso się zetnie.

Na patelnię wlewamy wodę. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki, pokrojoną łodygę selera i posiekany lubczyk. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i szczyptą chili. W osobnym garnku gotujemy do miękkości soczewicę w osolonej wodzie przez ok. 15 min. Odcedzamy i dodajemy do kurczaka. Całość mieszamy. Podajemy z chlebem lub bagietką.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Pasztet z zielonej soczewicy

SKŁADNIKI

1 szkl. zielonej soczewicy
2 marchewki
1 korzeń pietruszki
kawałek selera
1 cebula
2 ząbki czosnku
3 jajka
2–3 łyżki bułki tartej
liść lubczyku
czosnek granulowany
wędzona czerwona papryka
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Zieloną soczewicę zalewamy wodą i odstawiamy na godzinę. Po tym czasie przelewamy ją zimną wodą i wsypujemy do garnka. Zalewamy kolejnymi dwiema szklankami wody i gotujemy na wolnym ogniu przez 20–25 min. Pod koniec solimy. Ugotowaną soczewicę odsączamy na sitku. Odkładamy kilka łyżek do udekorowania pasztetu z wierzchu.

Marchewkę, pietruszkę i seler gotujemy do miękkości (można wykorzystać warzywa z rosołu). W misce łączymy ze sobą soczewicę, ugotowane warzywa i posiekane cebulę oraz czosnek. Całość blendujemy na gładką masę. Wbijamy jajka, dodajemy bułkę tartą i masę dokładnie mieszamy łyżką. Na koniec przyprawiamy. Masę przelewamy do wyłożonej papierem do pieczenia foremki o wymiarach 10 x 24 cm. Wygładzamy wierzch i układamy na nim odłożone ziarna soczewicy. Pieczemy w 180°C przez 40–45 min, aż pasztet się zarumieni.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 4

TYDZIEŃ 4

JAJKA SADZONE Z PIECZARKAMI

MIRUNA W SOSIE ŚMIETANOWO-KOPERKOWYM

SAŁATKA 4-SKŁADNIKOWA

is EASY
Spat

Jajka sadzone z pieczarkami, papryką i serem

SKŁADNIKI

5 pieczarek
1/3 czerwonej papryki
olej do smażenia
6 jajek
sól, pieprz
50 g żółtego sera
1/2 pęczka natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Pieczarki kroimy w plasterki, paprykę w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej, podsmażamy warzywa. Gdy zmiękną, delikatnie wbijamy po jednym jajku. Smażymy do momentu ścięcia się białek (żółtka powinny zostać delikatnie płynne). Doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem.

Jajka posypujemy startym na bardzo drobnych oczkach żółtym serem. Wierzch dekorujemy posiekaną natką pietruszki.

Miruna patagońska w sosie śmietanowo-koperkowym

SKŁADNIKI

700 g miruny patagońskiej

Marynata:
przyprawa uniwersalna do potraw
sól, pieprz
2 ząbki czosnku
kilka plastrów cytryny

Panierka:
2 jajka
bułka tarta do obtoczenia

Sos śmietanowo-koperkowy:
1 cebula
1 łyżka masła
1 łyżka mąki
300–400 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
1 łyżka koperku
3 łyżki śmietany 18%
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Jeżeli używamy mrożonej ryby, wcześniej ją rozmrażamy. Następnie kroimy ją na mniejsze kawałki. Doprawiamy przyprawą uniwersalną do potraw, solą i pieprzem. W misce naprzemiennie układamy kawałki ryby, posiekany czosnek i cytrynę. Odstawiamy na kilka godzin do lodówki (najlepiej na całą noc).

Rybę panierujemy w rozmąconym jajku i bułce tartej. Smażymy na rumiano z każdej strony na oleju rzepakowym.

Pokrojoną w kostkę cebulę smażymy na maśle, aż cebula zmięknie. Wsypujemy mąkę i energicznie mieszamy do momentu powstania zasmażki. Całość podlewamy bulionem. Mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu. Dodajemy koperek i śmietanę. Doprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy do momentu zgęstnienia sosu. Do ciepłego sosu wkładamy kawałki ryby.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 4 KOLACJA

Sałatka 4-składnikowa z kurczakiem

SKŁADNIKI

1 pojedynczy filet z piersi kurczaka
przyprawa do kurczaka
1 puszka kukurydzy
1 puszka czerwonej fasoli
250 g żółtego sera
3 łyżki majonezu
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Filet kroimy w kostkę, doprawiamy przyprawą do kurczaka. Smażymy do miękkości na patelni na rozgrzanym tłuszczu.

Kukurydzę oraz czerwoną fasolę odsączamy z zalewy na durszlaku. Ser kroimy w drobną kostkę. Wszystkie składniki łączymy ze sobą. Mieszamy z majonezem i doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy do lodówki, aby smaki się przegryzły.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 5

TYDZIEŃ 4

PLACUSZKI OWSIANE Z JABŁKIEM

WOŁOWE KOTLECIKI Z KASZĄ

SAŁATKA Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM

DZIEŃ 5 ŚNIADANIE

Placuszki owsiane z jabłkiem

SKŁADNIKI

6 łyżek płatków owsianych
2 łyżki mąki pszennej lub ryżowej
1 jajko
2 łyżki ksylitolu
ok. 1/2 szkl. mleka
1 jabłko
borówki

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane miksujemy w rozdrabniaczu na mąkę (można również użyć sklepowej mąki owsianej). Rozdrobnione płatki i mąkę wsypujemy do miski, wbijamy jajko i dodajemy ksylitol. Całość podlewamy stopniowo mlekiem, cały czas mieszając. Wlewamy tyle mleka, aby ciasto przypominało konsystencją ciasto naleśnikowe. Jabłko obieramy i ścieramy na tarce o średnich oczkach. Dodajemy do miski, mieszamy.

Placuszki smażymy na rozgrzanej patelni na złoty kolor. Podajemy z ulubionymi owocami lub syropem trzcinowym.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 5 OBIAD

Wołowe kotleciki z kaszą gryczaną w cebulowo-pomidorowym sosie

SKŁADNIKI

Kotleciki:
5 łyżek kaszy gryczanej niepalonej
300 g mięsa mielonego wołowego
200 g mięsa mielonego wieprzowego
1 cebula
1 ząbek czosnku
3 jajka
4 łyżki bułki tartej
sól, pieprz
czosnek granulowany
słodka czerwona papryka
mąka ryżowa do obtoczenia
(lub mąka pszenna)
olej rzepakowy do smażenia

Sos pomidorowy:
2 cebule
700 ml wody
190 g koncentratu pomidorowego
oregano
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Kaszę gryczaną gotujemy do miękkości w delikatnie osolonej wodzie. Odcedzamy.

Mięso przekładamy do miski. Dodajemy bardzo drobno posiekaną cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie wbijamy jajka oraz wsypujemy bułkę tartą i ugotowaną kaszę gryczaną. Doprawiamy solą, pieprzem, słodką czerwoną papryką i czosnkiem granulowanym.

Wyrabiamy mięso na jednolitą, zwartą masę. Formujemy okrągłe kotlety i obtaczamy je w mące. Obsmażamy na patelni z każdej strony i przekładamy do naczynia żaroodpornego.

Na patelni (może być ta po smażeniu mięsa) przesmażamy pokrojoną w piórka cebulę. Gdy zmięknie, zalewamy ją wodą, dodajemy koncentrat pomidorowy i przyprawy: sól, pieprz oraz oregano. Gotujemy przez kilka minut.

Tak przygotowanym sosem zalewamy mięso. Gołąbki pieczemy pod przykryciem w nagrzanym do 200°C piekarniku przez 60 min. Pod koniec możemy zdjąć pokrywkę, aby sos delikatnie się zredukował.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 5 KOLACJA

Sałatka z grillowanym kurczakiem i pieczonymi ziemniakami

SKŁADNIKI

Ziemniaki:
1 kg młodych ziemniaków
sól, pieprz
słodka czerwona papryka
suszona natka pietruszki
2 łyżki oliwy z oliwek

Mięso:
500 g fileta z piersi kurczaka
słodka czerwona papryka
przyprawa do mięsa
curry
suszona natka pietruszki

Sałatka:
kilka liści sałaty lodowej
1 ogórek
1 czerwona cebula
4 pomidory
150 g sera feta
2 łyżki wody
2 łyżki oliwy z oliwek
przyprawa do sałatek

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obieramy i myjemy. Kroimy na plastry, przyprawiamy solą, pieprzem, słodką papryką i suszoną natką pietruszki. Mieszamy z oliwą z oliwek. Przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w nagrzanym do 200°C piekarniku przez 15–20 min.

Filet z kurczaka kroimy na mniejsze kawałki. Doprawiamy przyprawą do mięsa, słodką czerwoną papryką, curry i natką pietruszki. Smażymy na rozgrzanym grillu z każdej strony, aż mięso będzie miękkie.

Sałatę lodową rwiemy na kawałki. Ogórek kroimy w plastry, cebulę w piórka, pomidory w paseczki. Ser feta kroimy w kostkę. Wszystkie warzywa i ser umieszczamy w misce. Wlewamy oliwę z oliwek wymieszaną z wodą i przyprawą do sałatek. Całość dokładnie mieszamy. Podajemy z ciepłymi ziemniakami i kurczakiem.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 6

TYDZIEŃ 4

PASTA JAJECZNA Z MAKRELĄ

ZUPA WARZYWNA Z TORTELLINI

ZIEMNIACZANE KULECZKI Z SEREM

DZIEŃ 6 ŚNIADANIE

Pasta jajeczna z makrelą, rzodkiewką i serem feta

SKŁADNIKI

4 jajka
100 g sera feta
1 mała wędzona makrela
1 pęczek rzodkiewek
2 łyżki majonezu
świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Jajka gotujemy na twardo. Obieramy ze skorupek i bardzo drobno kroimy. Ser feta rozcieramy widelcem na gładką pastę. Makrelę dzielimy na małe kawałki. Rzodkiewki myjemy i ścieramy na tarce o średnich oczkach.

Wszystkie składniki łączymy ze sobą. Dodajemy majonez i świeżo zmielony pieprz. Nie solimy, ponieważ ser jest dość słony.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 6 OBIAD

Zupa warzywna z tortellini o smaku szynki

SKŁADNIKI

1 i 1/2 l bulionu drobiowego
3 marchewki
1 pietruszka
kawałek selera korzeniowego
4 ziemniaki
1 brokuł
250 g makaronu tortellini o smaku szynki
2 łyżki świeżej natki pietruszki
sól, pieprz
3 łyżki śmietany 18%
1 łyżka mąki pszennej

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa obieramy. Marchewkę i pietruszkę kroimy w półplasterki, ziemniaki i seler korzeniowy w kostkę. Brokuł dzielimy na różyczki. Warzywa wkładamy do gotującego się bulionu. Gotujemy ok. 20 min.

Wsypujemy surowy makaron tortellini i gotujemy jeszcze ok. 10 min. Doprawiamy solą, pieprzem i świeżą natką pietruszki.

Do osobnej miseczki odlewamy pół szklanki wywaru z zupy. Hartujemy nim śmietanę i mąkę, wszystko dokładnie mieszając. Przelewamy całość do zupy, mieszamy i gotujemy jeszcze około minuty.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 6 KOLACJA

Ziemniaczane kuleczki z serem

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków
1 i 1/4 szkl. mąki pszennej
2 jajka
sól, pieprz
ostra czerwona papryka
100 g żółtego sera
bułka tarta do obtoczenia
ok. 1 l oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obieramy, kroimy na kawałki i gotujemy do miękkości. Odcedzamy i przeciskamy przez praskę lub dokładnie tłuczemy. Dodajemy mąkę oraz jajka, doprawiamy solą, pieprzem i ostrą czerwoną papryką. Wyrabiamy ciasto. Jeżeli ciasto jest zbyt lepkie, dosypujemy więcej mąki (do uzyskania odpowiedniej konsystencji).

Ser kroimy w kostkę. Lekko wilgotnymi dłońmi formujemy z ciasta niewielkie kulki. W środek każdej kulki wkładamy kostkę sera, a następnie obtaczamy je w bułce tartej. Kuleczki smażymy na rozgrzanym oleju na rumiano, często je obracając. Jedną porcję smażymy ok. 10 min. Podajemy na przykład z sosem czosnkowym.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 7

TYDZIEŃ 4

OMLET ZE SZPINAKIEM I POMIDORKAMI

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM

DOMOWE PSZENNE TORTILLE

DZIEŃ 7 ŚNIADANIE

Omlet ze szpinakiem i pomidorkami

SKŁADNIKI

5 kulek mrożonego szpinaku
1 ząbek czosnku
3 jajka
5 pomidorków koktajlowych
sól, pieprz
olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Na patelni podsmażamy szpinak z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Jajka roztrzepujemy, doprawiamy solą i pieprzem. Wylewamy delikatnie na szpinak i smażymy na wolnym ogniu.

Gdy jajka z jednej strony się zetną, omlet przewracamy na drugą stronę i smażymy do ścięcia. Na omlecie układamy połówki pomidorków koktajlowych.

Violetowe Kucharzenie
Wioleta Szczepańska
violetowekucharzenie.blogspot.com
@VioletoweKucharzenie
@violetowekucharzenie

DZIEŃ 7 **OBIAD**

Zapiekanka makaronowa z brokułem, boczkiem i groszkiem

SKŁADNIKI

1 i 1/2 szkl. makaronu świderki
1/2 główki brokułu
100 g sera feta
200 g wędzonego boczku
2 cebule
5 łyżek zielonego groszku konserwowego

Sos:
1 łyżka masła
1 i 1/2 łyżki mąki ryżowej
ok. 3 szkl. mleka 3,2%
2 łyżki świeżego szczypiorku
1 łyżka koperku
1 łyżka soku z cytryny
sól, pieprz
gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy do miękkości w delikatnie osolonej wodzie. Odcedzamy.

Brokuł dzielimy na małe różyczki, gotujemy do miękkości, odcedzamy na sitku. Ser feta kroimy w kostkę.
Boczek oraz cebulę kroimy w kosteczkę. Na rozgrzanej patelni szklimy cebulę. Gdy zmięknie, dodajemy boczek i smażymy do zrumienienia.

W garnku rozpuszczamy masło. Wsypujemy mąkę i energicznie mieszamy, aż powstanie zasmażka. Całość podlewamy mlekiem. Sos gotujemy na wolnym ogniu do momentu zgęstnienia, często mieszając. Na koniec wsypujemy koperek oraz szczypiorek. Wlewamy sok z cytryny, doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

W misce mieszamy ze sobą makaron, brokuł, zielony groszek, ser feta i boczek z cebulą. Całość zalewamy sosem i ponownie mieszamy. Zapiekankę przekładamy do naczynia żaroodpornego. Pieczemy pod przykryciem przez 20 min w 180°C.

Domowe pszenne tortille serowe z kurczakiem

SKŁADNIKI

Tortilla:
1 szkl. mąki pszennej
1/2 łyżeczki soli
1 i 1/2 łyżki oleju
80 ml gorącej wody

Nadzienie:
300 g fileta z piersi kurczaka
przyprawa do gyrosa
1/2 puszki kukurydzy
1/2 żółtej papryki
200 g żółtego sera
3 łyżki świeżej natki pietruszki
3 łyżki sosu czosnkowego

PRZYGOTOWANIE

Tortilla:
Do miski przesiewamy mąkę oraz wsypujemy sól. Wlewamy olej i dokładnie mieszamy. Powoli dolewamy gorącą wodę i zagniatamy ciasto przez ok. 5 min. Ciasto musi być elastyczne i nie może kleić się do rąk, ale jeśli tak się zdarzy, podsypujemy je odrobiną mąki.

Formujemy podłużny wałek i dzielimy ciasto na 3 równe części. Blat oprószamy mąką. Każdą część rozwałkowujemy na cienki, prawie przezroczysty placek. Wycinamy koła talerzem o średnicy 20 cm. Ciasto pozostałe po wycinaniu ponownie zagniatamy i formujemy ostatni placek.

Suchą patelnię rozgrzewamy. Układamy na niej tortillę i smażymy przez niecałą minutę z każdej strony. Placki przewracamy, gdy zaczynają pojawiać się bąbelki. Gotowe układamy na talerzu.

Każdy placek przykrywamy wilgotną ściereczką – sprawia to, że stają się one elastyczne i miękkie. Tak mogą leżeć przez kilka godzin. Później można je owinąć folią spożywczą i przechowywać w suchym miejscu przez kilka dni.

Nadzienie:
Filety kroimy na małe kawałki, obtaczamy w przyprawie do gyrosa. Mięso smażymy do miękkości na rozgrzanej patelni na niewielkiej ilości tłuszczu.

Kukurydzę odsączamy z zalewy. Paprykę kroimy w kostkę. Ser ścieramy na tarce o małych oczkach. Świeżą pietruszkę siekamy. Wszystkie składniki mieszamy w misce, wlewamy sos czosnkowy i ponownie mieszamy.

Nadzienie dzielimy na 4 części. Każdą część rozkładamy na placku tortilli i składamy ciasto jak kopertę. Tortille grillujemy z każdej strony i podajemy ciepłe.

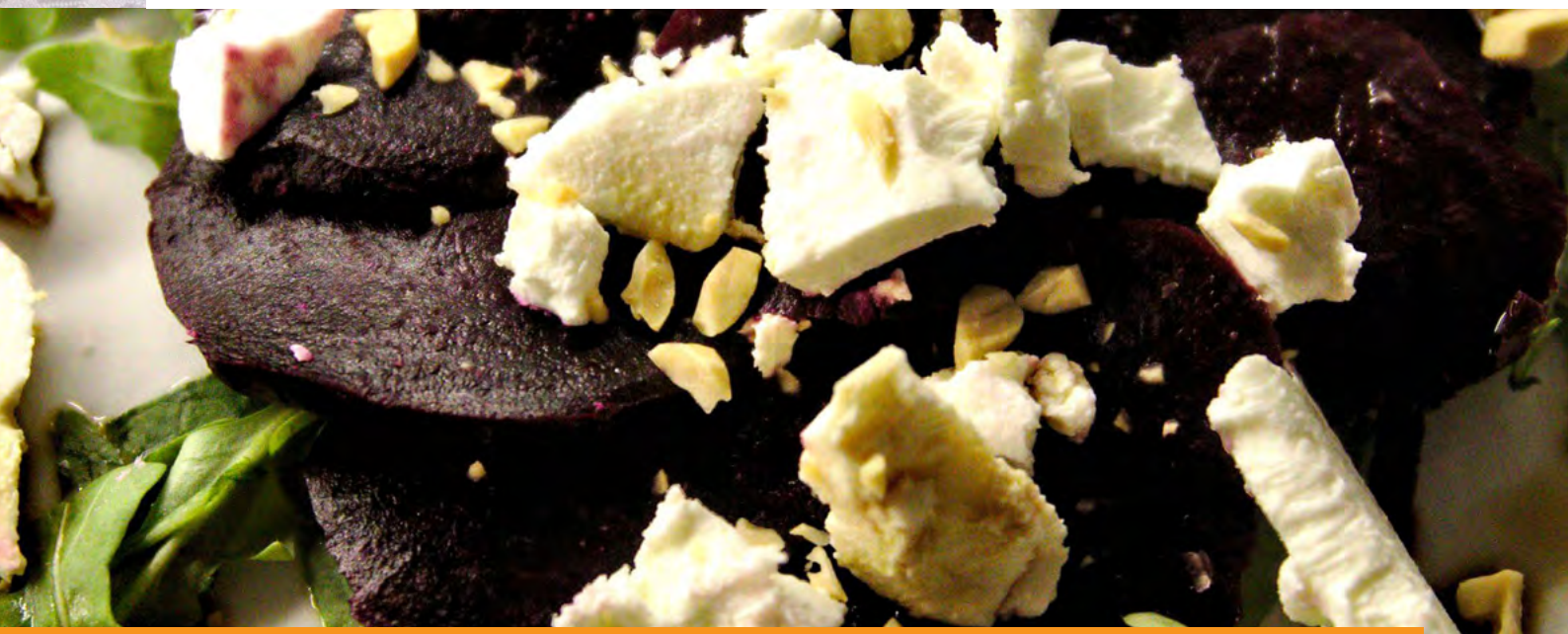
Chillijemy
Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy

DZIEŃ 1

TYDZIEŃ 5

BABECZKI BANANOWE BEZ CUKRU

ZUPA Z CIECIERZYCY Z PULPECIKAMI



SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW

Babeczki bananowe bez cukru

SKŁADNIKI

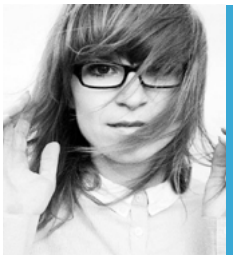
3 banany (bardzo miękkie)
2 jajka
125 ml oleju roślinnego
250 g mąki
1/2 łyżeczki sody
1 łyżeczka proszku do pieczenia
50 g gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE

Przygotowujemy dwie miseczki. W pierwszej rozgniatamy widelcem banany. W drugiej misce, również widelcem, dokładnie mieszamy jajka z olejem roślinnym. Do płynnych składników przesiewamy mąkę, sodę oraz proszek do pieczenia. Na koniec łyżką łączymy wszystkie składniki z rozgniecionymi wcześniej bananami.

Czekoladę siekamy na małe kawałki i wsypujemy do masy. Mieszamy.

Masę bananową przekładamy do foremek na muffinki wyłożonych papilotkami. Pieczemy 20–22 min w rozgrzanym do 200°C piekarniku.



Chillijemy
Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy

Zupa z ciecierzycy z pulpecikami

SKŁADNIKI

Zupa:
1 duża cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżka masła
1 puszka ciecierzycy
2 duże marchewki
1 łodyżka selera naciowego
lubczyk
1/2 łyżeczki bazylii w proszku
1/2 łyżeczki papryki słodkiej
1/2 łyżeczki papryki ostrej
1 l passaty pomidorowej
1 l bulionu warzywnego
garść makaronu niteczki

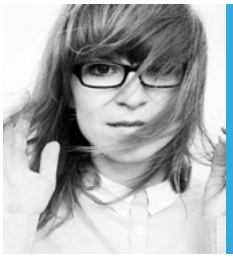
Pulpety:
1/2 kg mięsa mielonego z indyka
1 jajko
1/2 suchej bułki (namoczonej uprzednio w mleku)
1 ząbek czosnku
1/3 łyżeczki cynamonu
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
szczypta gałki muszkatołowej
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Zupa:
Cebulę i czosnek obieramy i drobno siekamy. W garnku rozpuszczamy masło i wrzucamy na nie cebulę i czosnek. Delikatnie mieszamy przez ok. 2 min. Dodajemy ciecierzycę (razem z zalewą) i gotujemy na małym ogniu. W tym czasie obieramy marchewkę i kroimy ją w półplastry. Dodajemy do gotującego się wywaru wraz z selerem, lubczykiem i przyprawami. Wlewamy passatę pomidorową oraz bulion i gotujemy, aż warzywa zmiękną.

Pulpety:
Mięso mieszamy z jajkiem, namoczoną i odciśniętą bułką, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz przyprawami. Formujemy małe pulpeciki i obsmażamy je bez tłuszczu na patelni z każdej strony do zrumienienia.

Wrzucamy pulpety do garnka z zupą. Dodajemy makaron i doprowadzamy zupę do wrzenia. Gotujemy do momentu, aż makaron zmięknie.



Chillijemy
Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy

DZIEŃ 1 KOLACJA

Sałatka z pieczonych buraków z orzechami

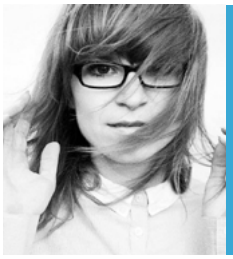
SKŁADNIKI

2 średnie buraki
100 g rukoli
1/2 opakowania sera feta
1/3 szkl. obranych orzechów włoskich
1–2 łyżeczki jasnego sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE

Buraki dokładnie myjemy bez obierania ich ze skórki. Osuszamy je i wkładamy do naczynia żaroodpornego. Wstawiamy do rozgrzanego do 180°C piekarnika i pieczemy pod przykryciem – w zależności od wielkości buraków – od 45 do 90 min. Wyciągamy, gdy zmiękną – sprawdzamy to, delikatnie wbijając widelec w skórkę. Buraki studzimy i obieramy, a następnie kroimy w cienkie plastry.

Rukolę układamy na płaskim talerzu i otaczamy ją plastrami buraków. Całość posypujemy pokrojonym w kostkę serem feta oraz posiekanymi orzechami i delikatnie skrapiamy sosem sojowym.



Chillijemy
Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy

Chillijemy
Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy

DZIEŃ 2

TYDZIEŃ 5

ŚMIETANKOWE NALEŚNIKI Z SEREM

SPAGHETTI Z CUKINIĄ I SCHABEM

PUSZYSTE PLACKI JOGURTOWE

DZIEŃ 2 **ŚNIADANIE**

Śmietankowe naleśniki z serem, dżemem z borówek i siekanymi orzechami

SKŁADNIKI

Naleśniki:
4 jajka
1 cukier waniliowy
3–4 łyżki cukru
400 ml śmietanki 30%
400 ml mleka
15 dużych łyżek mąki pszennej
1 łyżka oleju

Nadzienie:
200 g półtłustego twarogu
250 g serka mascarpone
cukier do smaku
1 łyżeczka cynamonu

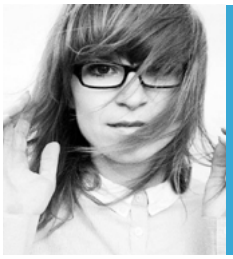
Dodatki:
dżem borówkowy
garść orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

Jajka wbijamy do wysokiej miski. Stopniowo dodajemy cukry i ubijamy do powstania puszystej, jednolitej masy. Do jajek wlewamy połowę śmietanki i wsypujemy 5 łyżek mąki. Ubijamy kilka minut, po czym dodajemy resztę śmietanki, mąki i mleko. Na końcu dolewamy olej. Ciasto wyrabiamy mikserem, aż powstaną pęcherzyki powietrza.

Odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 30–60 min.

Smażymy z obu stron na patelni bez tłuszczu. Twaróg i serek mascarpone mieszamy z cukrem i cynamonem. Tak przygotowaną masą smarujemy naleśniki. Składamy je w trójkąty i polewamy dżemem borówkowym. Całość posypujemy drobno posiekanymi orzechami.



Chillijemy
Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy

DZIEŃ 2 **OBIAD**

Spaghetti z cukinią i schabem

SKŁADNIKI

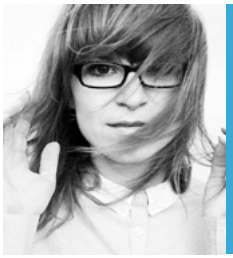
250 g makaronu spaghetti
200 g pieczonego schabu
1 średnia cukinia
1 duża cebula
1 pęczek koperku
3 łyżki oliwy
świeżo zmielony pieprz
sól

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy.

Schab i cukinię kroimy w kostkę. Smażymy na łyżce oliwy. Dodajemy pokrojoną w piórka cebulę i dusimy przez ok. 5 min pod przykrywką. Dolewamy resztę oliwy i wrzucamy posiekany koperek. Doprawiamy do smaku.

Wszystkie składniki łączymy z makaronem i podajemy.



Chillijemy
Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy

Puszyste placki jogurtowe z gruszką

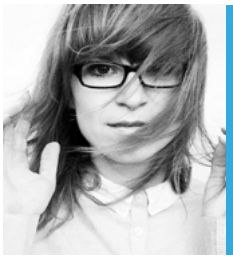
SKŁADNIKI

2 jajka
4 łyżki cukru
16 g cukru waniliowego
1 szkl. mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
3–4 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżeczka oleju
skórka starta z 1/2 pomarańczy
1 duża dojrzała gruszka

PRZYGOTOWANIE

Jajka miksujemy z cukrami na gładką i puszystą masę. Przesianą mąkę, proszek do pieczenia oraz jogurt łączymy z jajkami. Dolewamy olej i dalej miksujemy. Ścieramy skórkę z pomarańczy, a gruszkę obieramy i kroimy w plastry. Wszystkie składniki mieszamy i odstawiamy na 15 min.

Wykładamy małymi porcjami na rozgrzaną patelnię i smażymy z obu stron do zrumienienia.



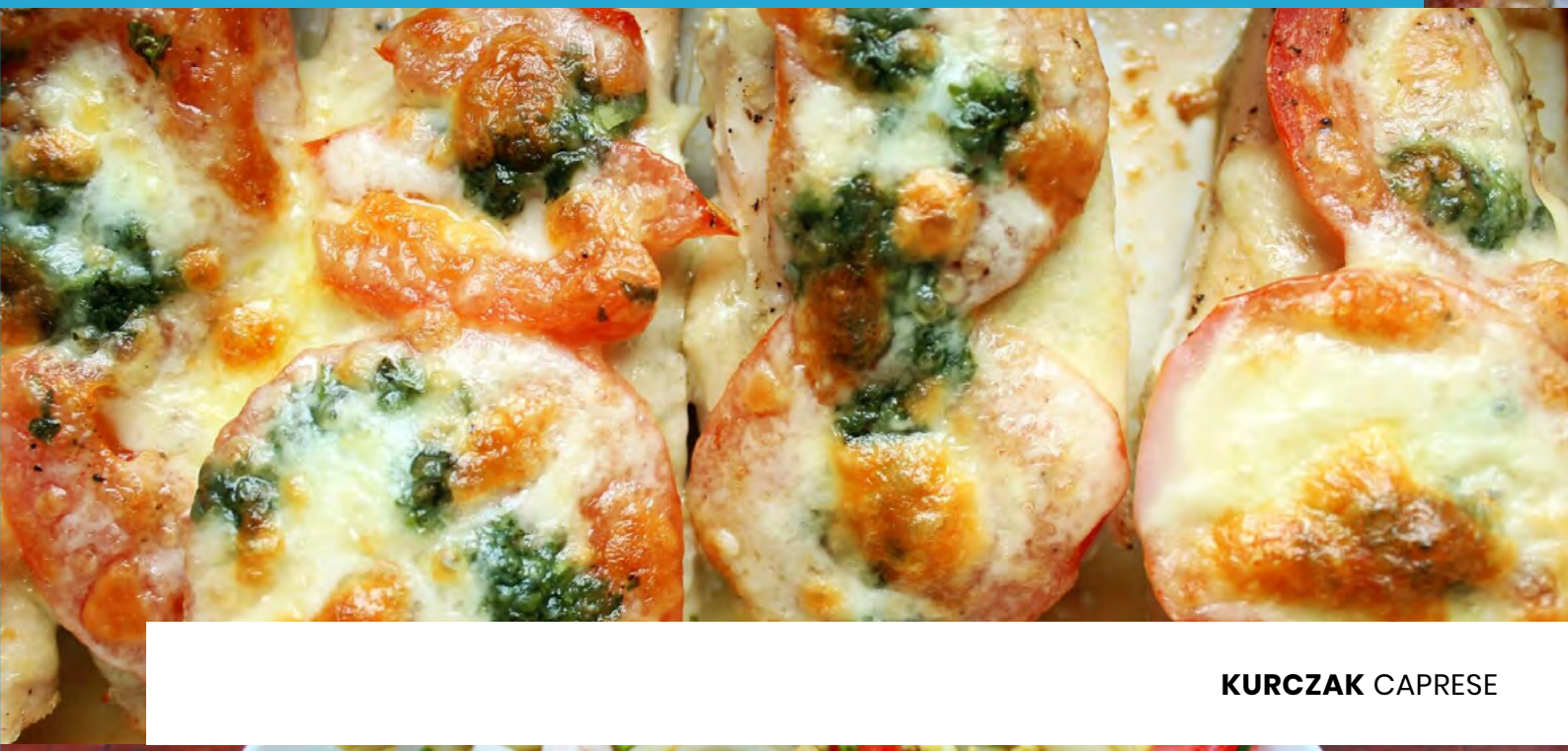
Chillijemy
Aleksandra Jastrzębska
www.chillijemy.blogspot.com
@chillijemy
@chillijemy

Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

DZIEŃ 3

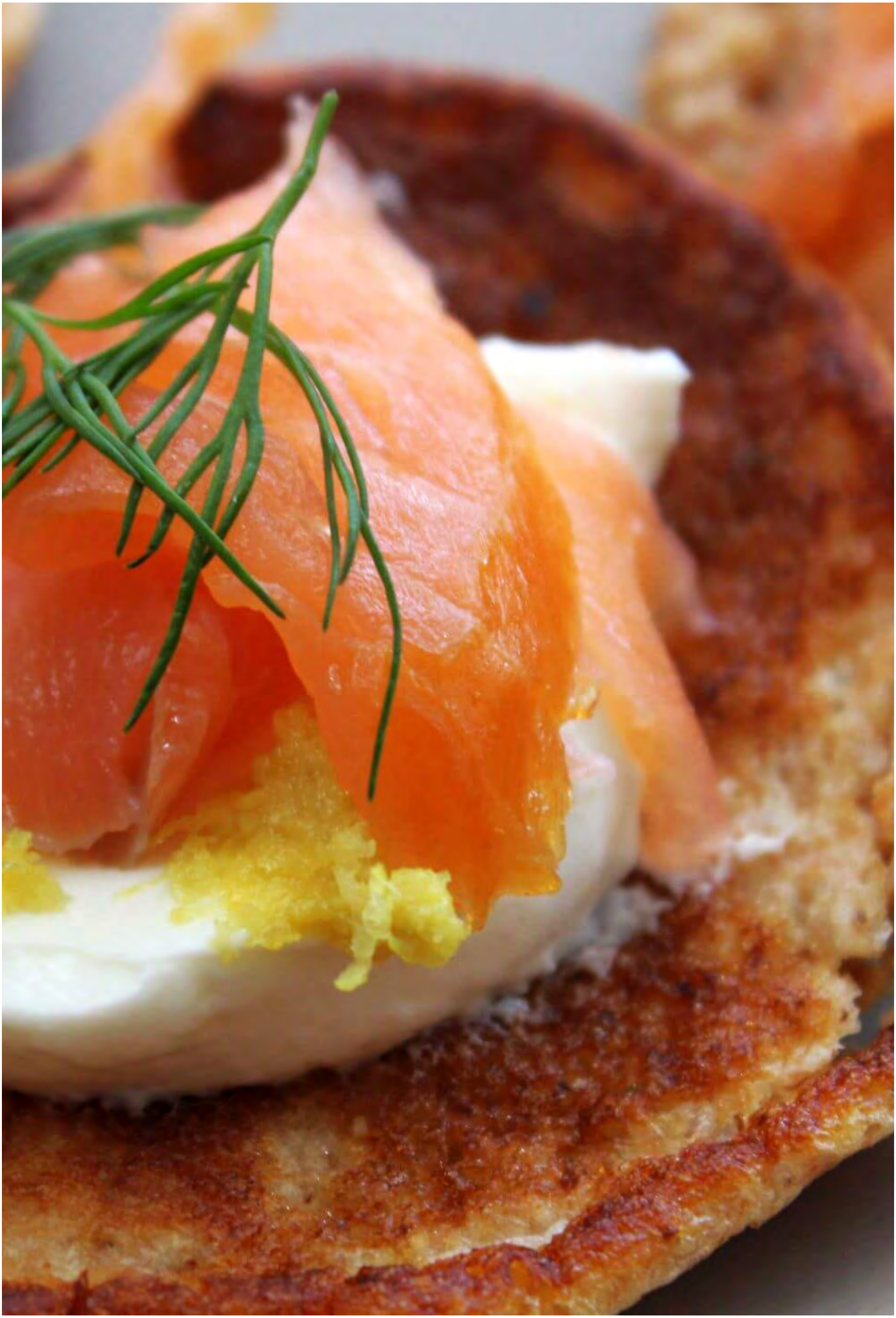
TYDZIEŃ 5

PLACKI ORKISZOWE Z ŁOSOSIEM



KURCZAK CAPRESE

SAŁATKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ



DZIEŃ 3 ŚNIADANIE

Placki orkiszowe z łososiem (oszukane bliny)

SKŁADNIKI

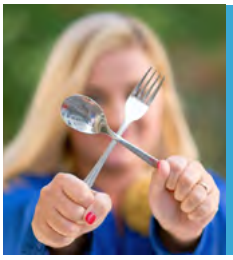
2 op. serka naturalnego typu Bieluch
2 jajka
sól
4 czubate łyżki otrębów orkiszowych
olej do smażenia
mały jogurt naturalny albo mała śmietana 18%
skórka otarta z 1/2 cytryny
100 g łososia w plastrach
koperek

PRZYGOTOWANIE

Do serków dodajemy jajka i sól. Mieszamy do uzyskania gładkiej masy bez grudek. Dosypujemy otręby i ponownie mieszamy.

Na rozgrzaną patelnię łyżką przelewamy masę serową, formując niewielkie placuszki. Smażymy z obydwu stron do zrumienienia.

Przed podaniem na każdy placek nakładamy łyżeczkę jogurtu lub śmietany i posypujemy skórką z cytryny. Na wierzchu układamy po kawałku łososia i posypujemy koperkiem.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Kurczak caprese

SKŁADNIKI

500–600 g piersi z kurczaka
2 ząbki czosnku
1 duży pomidor
1 garść świeżych listków bazylii
1 łyżeczka granulowanego czosnku
1 kula sera mozzarella (ok. 120–130 g)
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Piersi z kurczaka myjemy, obieramy z błon i dzielimy na co najmniej 4 porcje. Każdy kawałek dokładnie solimy i pieprzymy.

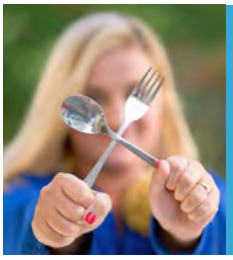
Czosnek ścieramy na tarce o małych oczkach albo przeciskamy przez praskę. Nacieramy nim kurczaka, po czym zawijamy mięso w folię i odkładamy na przynajmniej godzinę, żeby przeszło aromatem czosnku.

Po tym czasie kawałki kurczaka układamy w naczyniu żaroodpornym, przykrywamy folią aluminiową i robimy w niej dziurki. Dzięki folii mięso nie wyschnie.

Wstawiamy naczynie do piekarnika rozgrzanego do 200°C i pieczemy ok. 20–25 min.

Po tym czasie zdejmujemy folię i piersi odwracamy. Na kawałkach kurczaka układamy plastry pomidora. Doprawiamy posiekanymi listkami bazylii, solimy, pieprzymy i lekko posypujemy granulowanym czosnkiem. Na wierzch kładziemy plasterki sera mozzarella.

Ponownie wstawiamy całość do piekarnika i pieczemy do zrumienienia się sera, czyli jeszcze 5–8 min. Podajemy z gotowanymi albo pieczonymi ziemniakami.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Sałatka z fasolki szparagowej

SKŁADNIKI

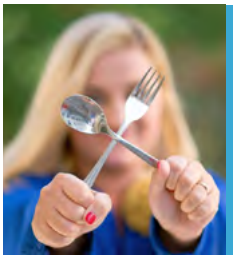
1 kg żółtej fasolki szparagowej (może być mrożona)
100 g szynki z indyka w plasterkach
4 duże dojrzałe pomidory
4 jajka na twardo
4 czubate łyżki pestek z dyni uprażonych na patelni bez tłuszczu
4 czubate łyżki drobno posiekanego szczypiorku
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Bezpośrednio przed gotowaniem obieramy fasolkę (odcinamy końce, obieramy ją z włókien) i płuczemy pod zimną wodą.

W garnku zagotowujemy osoloną wodę (2 płaskie łyżeczki soli na 1 l wody) i wrzucamy do niej fasolkę. Gotujemy bez przykrycia do miękkości. Młodziutka fasolka powinna się gotować 5–10 min, starsza może potrzebować więcej czasu. Miękkość sprawdzamy nożem lub widelcem. Ugotowaną fasolkę odcedzamy i wrzucamy na kilka minut do zimnej wody. Po tym czasie ponownie ją odcedzamy.

Na każdym talerzu układamy po dużej garści fasolki. Wierzch posypujemy pokrojoną w kostkę szynką. Pomidory myjemy i kroimy w kostkę, a następnie układamy na fasolce i szynce. Jajka obieramy i dokładnie rozdrabniamy widelcem. Dodajemy do nich sól i pieprz. Tak przygotowanymi jajkami posypujemy pomidory. Na wierzch dodajemy po jednej łyżce uprażonych pestek z dyni i szczypiorku.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

DZIEŃ 4

TYDZIEŃ 5

JAJKA ZAPIEKANE W BUŁKACH

KIEŁBASA PIECZONA W KAPUŚCIE

PLACKI Z BIAŁEGO SERA

DZIEŃ 4 ŚNIADANIE

Jajka zapiekane w bułkach

SKŁADNIKI

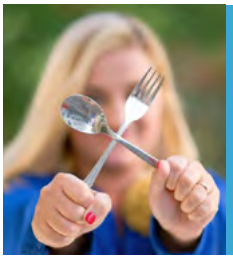
4 okrągłe bułeczki (np. kajzerki)
4 plasterki sera żółtego
4 plastry szynki
4 jajka
1 pomidor
sól, pieprz
4 łyżki posiekanego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Z bułek odcinamy górną część i wydłubujemy środek. Ser żółty i szynkę kroimy w kostkę. Układamy na dnie każdej bułki. Posypujemy pieprzem, a na wierzch delikatnie wbijamy jajko (po jednym do każdej bułki). Pomidor kroimy w kostkę i układamy małe porcje dookoła każdego jajka.

Bułki przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 160°C i pieczemy ok. 17–20 min, w zależności od tego, jak bardzo ścięte ma być żółtko.

Przed podaniem doprawiamy solą, pieprzem i posiekanym szczypiorkiem.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Kiełbasa pieczona w kapuście

SKŁADNIKI

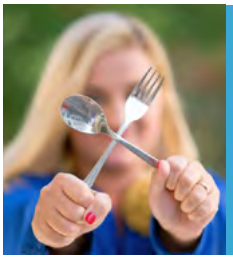
1 kg kiszonej kapusty
1 l bulionu z kurczaka
5–6 ziarenek pieprzu
1 łyżka kminku
2 listki laurowe
700–750 g kiełbasy (np. głogowskiej)
2 łyżki ostrego chrzanu
2 łyżki musztardy sarepskiej
2 łyżki musztardy francuskiej
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Kapustę płuczemy i siekamy. Wrzucamy do garnka i zalewamy połową bulionu. Dorzucamy ziarenka pieprzu, kminek i listki laurowe. Gotujemy pod przykryciem przez 60–70 min. W razie potrzeby dolewamy bulionu (ale mniej więcej pół szklanki musi zostać do pieczenia). Kiedy kapusta będzie miękka, przekładamy ją do naczynia żaroodpornego. Dolewamy pozostałą część bulionu.

Na kapuście układamy ponacinane kawałki kiełbasy. Każdy smarujemy mieszanką chrzanu i dwóch musztard. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 170°C i pieczemy przez ok. 30 min. W razie potrzeby podlewamy kapustę wodą lub dodatkowym bulionem.

Podajemy z ziemniakami z wody albo pieczywem.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Placki z białego sera i płatków owsianych

SKŁADNIKI

250 g sera białego w kostce
2 żółtka lub 1 całe jajko
1 i 1/2 czubatej łyżki kaszy manny
3–4 spore łyżki płatków owsianych górskich
1/2 czerwonej papryki
sól, pieprz
olej do smażenia

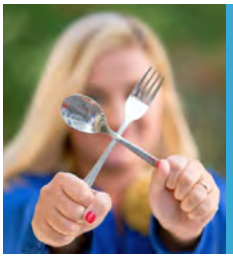
PRZYGOTOWANIE

Ser rozdrabniamy dokładnie widelcem i mieszamy z żółtkami (albo jajkiem). Nie blendujemy ani nie miksujemy masy.

Dodajemy kaszę, płatki owsiane i bardzo dokładnie mieszamy.

Paprykę kroimy w drobną kostkę i dodajemy do pozostałych składników. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju i łyżką formujemy placki. Smażymy z obu stron do zrumienienia.

Uwaga! Placki będą dość delikatne, a mają tendencję do przywierania do patelni. Trzeba być ostrożnym przy przewracaniu.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

DZIEŃ 5

TYDZIEŃ 5

HISZPAŃSKA TORTILLA

GAZPACHO PROSTO Z ANDALUZJI

KREWETKI Z CZOSNKIEM

Hiszpańska tortilla

SKŁADNIKI

oliwa lub olej do smażenia
1 mała cebula
1/4 czerwonej albo zielonej papryki (opcjonalnie)
4 ugotowane ziemniaki
4 jajka
sól, pieprz

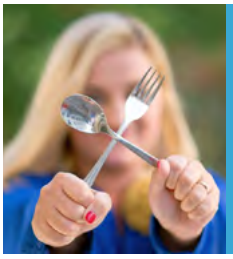
PRZYGOTOWANIE

Na patelni rozgrzewamy oliwę. Dodajemy pokrojone w kostkę cebulę i paprykę. Smażymy, często mieszając, aż do zeszklenia się cebulki. Dodajemy pokrojone w plasterki ziemniaki. Chwilę smażymy.

Całość zalewamy roztrzepanymi jajkami. Doprawiamy solą i pieprzem.

Smażymy pod przykryciem na małym ogniu. Kiedy jajka się zetną, przekręcamy tortillę delikatnie na drugą stronę (żeby jej nie połamać, możemy wykorzystać do tego duży talerz obiadowy).

Podajemy tortillę jako samodzielne danie albo na kanapkach.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Gazpacho prosto z Andaluzji

SKŁADNIKI

1 kg dojrzałych pomidorów
1 duży ogórek gruntowy albo 2 mniejsze
100 g cebuli
2 ząbki czosnku
100 g czerwonej albo zielonej papryki
60 g białego chleba
3 łyżki octu winnego
3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
1 i 1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka słodkiej papryki (opcjonalnie)

Do podania:
cebula
zielona papryka
pomidory

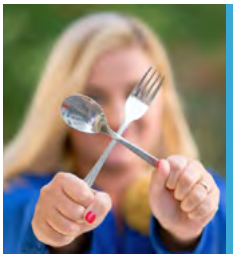
PRZYGOTOWANIE

Pomidory myjemy i sparzamy gorącą wodą. Zdejmujemy z nich skórki, usuwamy szypułki, a miąższ kroimy w ćwiartki (można też usunąć gniazda nasienne).

Obieramy ogórek, cebulę i czosnek. Paprykę myjemy i dokładnie czyścimy z pestek.

Wszystkie składniki umieszczamy w misce. Dodajemy porwany w kawałki chleb, ocet i oliwę. Całość dokładnie blendujemy na gładką masę. Doprawiamy solą i ewentualnie słodką papryką.

Gazpacho podajemy schłodzone, posypując wierzch pokrojonymi w kostkę warzywami.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Krewetki z czosnkiem

SKŁADNIKI

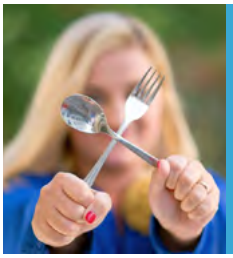
olej lub oliwa do smażenia
5 ząbków czosnku
1 papryczka chili
750–800 g krewetek
1/2 sporego pęczka natki pietruszki
sól
chleb do podania

PRZYGOTOWANIE

Na patelni rozgrzewamy olej. Dodajemy czosnek pokrojony w plasterki i drobno posiekane chili. Smażymy, co chwilę mieszając, żeby czosnek się nie przypalił.

Dodajemy krewetki i smażymy przez ok. 4–5 min. Następnie dorzucamy drobno posiekaną natkę pietruszki. Doprawiamy solą. Mieszamy i smażymy jeszcze przez minutę.

Podajemy ze świeżym pieczywem.



Smak na Wspak
Matylda Kraszewska
www.smaknawspak.pl
@smaknawspak
@smaknawspak

Czekoladowy Muffinek
Magdalena Gambal
czekoladowymuffinek.blogspot.com
@czekoladowymuffinek
@czekoladowymuffinek

DESERY

BROWNIE

Brownie

SKŁADNIKI

na blaszkę 24 x 24 cm

220 g masła
200 g cukru brązowego
10 g cukru waniliowego
4 jajka
150 g mąki pszennej
100 g kakao
200 g czekolady gorzkiej
1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

Masło roztapiamy i studzimy. Przelewamy je do miski, dosypujemy cukry i energicznie mieszamy. Dorzucamy jajka i przesianą mąkę. Wszystko ponownie mieszamy. Na koniec wsypujemy kakao, sól i 100 g drobno pokrojonej czekolady. Mieszamy dokładnie do połączenia się składników.

Ciasto wylewamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 30–40 min w 180°C.

Pozostałą czekoladę roztapiamy w kąpieli wodnej i dekorujemy nią upieczone ciasto.

Czekoladowy Muffinek
Magdalena Gambal
czekoladowymuffinek.blogspot.com
@czekoladowymuffinek
@czekoladowymuffinek

Leśny mech

SKŁADNIKI

na blaszkę 24 x 24 cm

Ciasto:
3 jajka
1 szkl. cukru
1 szkl. oleju
1 i 1/2 szkl. mąki pszennej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
300 g mrożonego rozdrobnionego szpinaku

Krem:
1 galaretka agrestowa
1/3 szkl. gorącej wody
300 ml śmietany kremówki
granat

PRZYGOTOWANIE

Jajka ucieramy z cukrem, następnie powoli dolewamy olej i dalej miksujemy. Zmniejszamy obroty miksera i wsypujemy przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Na koniec dodajemy szpinak odsączony z nadmiaru wody.

Ciasto wylewamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczemy przez ok. 40–45 min w 180°C. W międzyczasie galaretkę rozpuszczamy w gorącej wodzie i odstawiamy do wystygnięcia.

Śmietanę ubijamy na sztywno i mieszamy z wystudzoną galaretką.

Ciasto po upieczeniu odstawiamy do wystygnięcia na kratce. Wierzch odkrawamy i kruszymy. Na ciasto wykładamy wcześniej przygotowany krem, posypujemy pokruszonym ciastem i pestkami granatu.

Czekoladowy Muffinek
Magdalena Gambal
czekoladowymuffinek.blogspot.com
@czekoladowymuffinek
@czekoladowymuffinek

Czekoladowy Muffinek

Magdalena Gambal
czekoladowymuffinek.blogspot.com
@czekoladowymuffinek
@czekoladowymuffinek

SERNIK Z SOLONYM KARMELEM

TIRAMISU

Sernik z solonym karmelem

SKŁADNIKI

na tortownicę o średnicy 26 cm

Ciasto kruche:
2 szkl. mąki
1 żółtko
1 jajko
1/4 szkl. cukru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżka śmietany 12%
1 łyżka cukru waniliowego
100 g zimnego masła

Masa serowa:
6–7 jajek + 1 białko z ciasta kruchego
200 g cukru
1 kg sera
sok z 1 cytryny
1 budyń śmietankowy
1/4 szkl. mleka
2 łyżki mąki ziemniaczanej

Solony karmel:
4 łyżki cukru
1 łyżka oleju kokosowego
8 łyżek śmietanki 30%
1 łyżeczka soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

W misce zagniatamy wszystkie składniki na kruche ciasto. Gotowe wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i podpiekamy 10 min w 180°C.

W tym czasie przygotowujemy masę serową. Żółtka ucieramy z cukrem na puszystą masę, następnie partiami dodajemy ser i miksujemy. Dolewamy sok z cytryny oraz rozmieszany w mleku budyń i mąkę ziemniaczaną. Białka ubijamy na sztywną pianę i delikatnie mieszamy z masą serową. Gotową masę wylewamy na podpieczone ciasto. Całość pieczemy 1 i 1/2 godz. w 140°C. Po wyjęciu i wystudzeniu ciasta przygotowujemy karmel.

Na patelnię wsypujemy cukier i pozostawiamy do całkowitego rozpuszczenia. Nie mieszamy! Gdy cukier zrobi się lekko brązowy, dodajemy olej kokosowy i śmietankę. Energicznie mieszamy. Kiedy powstanie jednolita masa, dodajemy sól. Ponownie mieszamy i dekorujemy sernik.

Czekoladowy Muffinek
Magdalena Gambal
czekoladowymuffinek.blogspot.com
@czekoladowymuffinek
@czekoladowymuffinek

Tiramisu w pucharku

SKŁADNIKI

na 4 porcje

2 jajka (białka i żółtka oddzielnie)
1/3 szkl. cukru
200 g serka mascarpone
200–300 g zmiksowanych truskawek
200 g biszkoptów
1 szkl. zaparzonej kawy
kakao do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Jajka sparzamy. Białka ubijamy na sztywną pianę, a żółtka w osobnej misce ucieramy z cukrem na puszystą masę i mieszamy z mascarpone. Do żółtek dodajemy ubite białka, mieszając delikatnie. Gotowa masa może być rzadka, ale zgęstnieje w lodówce.

Na dno pucharków wylewamy warstwę zmiksowanych truskawek, na nie kładziemy warstwę biszkoptów nasączonych kawą, a potem warstwę kremu. Następnie znów biszkopty nasączone kawą i krem. Wierzch posypujemy kakao.

Deser wstawiamy do lodówki na co najmniej 5 godz., a najlepiej na całą noc.

Czekoladowy Muffinek
Magdalena Gambal
czekoladowymuffinek.blogspot.com
@czekoladowymuffinek
@czekoladowymuffinek

BaBy w kuchni
Ewa Popielarz
www.babywkuchni.com.pl
@BabyWKuchni
@popielarzewa_odkuchni

PIECZYWO

CHLEB 4-SKŁADNIKOWY

CHLEB TOSTOWY

Chleb 4-składnikowy

SKŁADNIKI

600 g mąki pszennej chlebowej (typ 750)
400 g letniej wody
7 g suchych drożdży
1 i 1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki umieszczamy w misce. Mieszamy i wyrabiamy zwarte, elastyczne ciasto – ręcznie lub mikserem z hakiem do ciasta drożdżowego. Jeśli ciasto się klei, można je podsypać mąką.

Z ciasta formujemy kulę, wkładamy ją do omączonej miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do podwojenia objętości, czyli mniej więcej na godzinę.

Po tym czasie ciasto jeszcze chwilę wyrabiamy, formujemy okrągły lub podłużny bochenek i układamy go na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na kolejne pół godziny w ciepłe miejsce.

Pieczemy w 220°C przez 10 min, a potem w 190°C przez kolejne 30 min.

Chleb tostowy

SKŁADNIKI

na 2 bochenki

450 g mąki pszennej chlebowej (typ 650–750)
450 g mąki pszennej jasnej (typ 450–500)
600 g wody
14 g suchych drożdży (albo 40 g świeżych)
1 łyżka miękkiego masła
2 łyżeczki cukru
2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

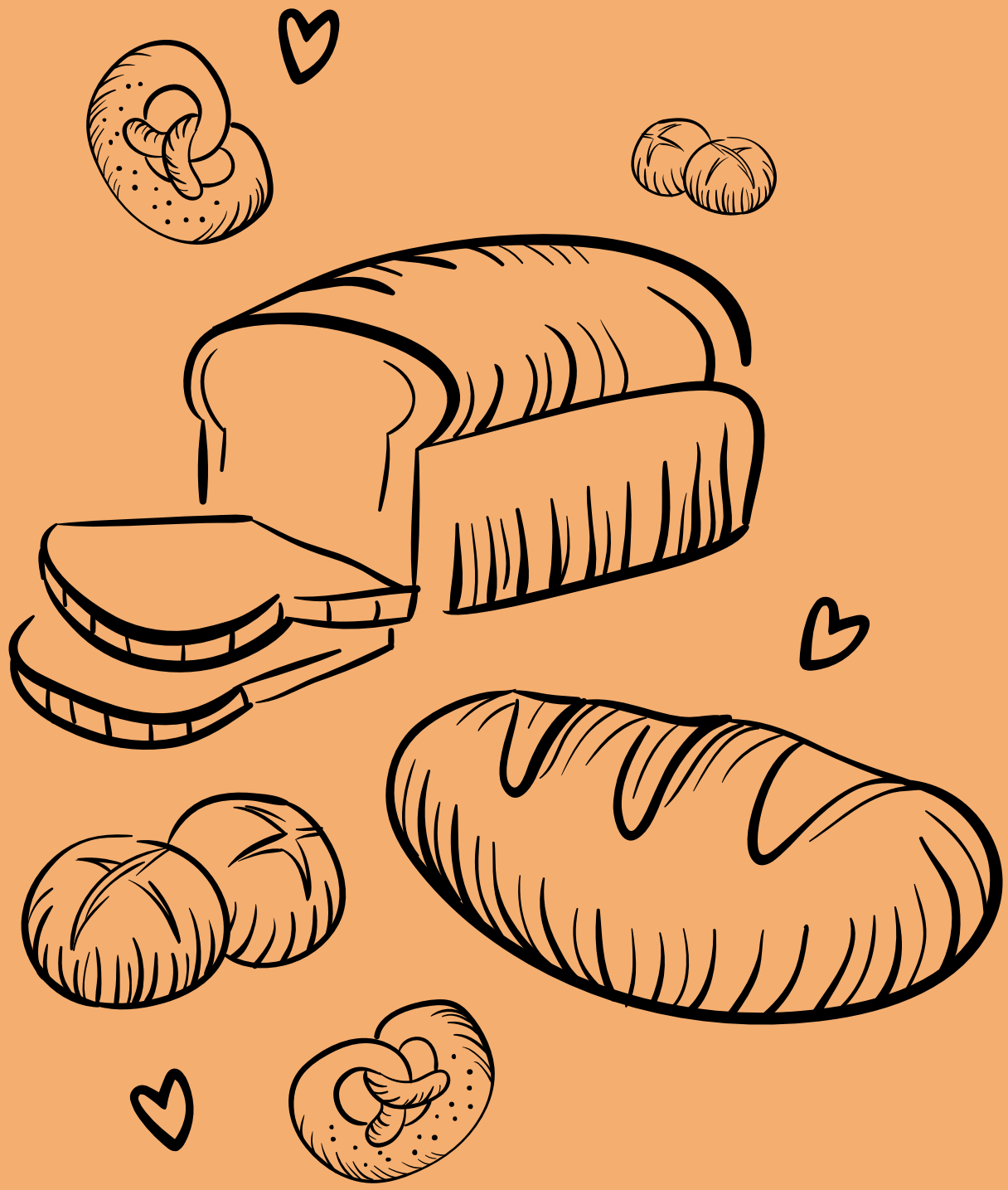
Wszystkie składniki łączymy i wyrabiamy ciasto – ręcznie albo mikserem z hakiem do ciasta drożdżowego. Formujemy z ciasta kulę i w omączonej misce pod przykryciem zostawiamy je na 1 i 1/2 godz. do wyrośnięcia.

Po upływie połowy tego czasu ciasto raz składamy – rozpłaszczamy je na blacie i zaginamy wszystkie boki do środka. Później przekładamy z powrotem do miski. Wyrośnięte ciasto chwilę jeszcze wyrabiamy i dzielimy na dwie części. Z każdej połówki ciasta formujemy podłużny bochenek i wkładamy go do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawiamy pod przykryciem na 1 godz.

Pieczemy w 180°C przez 30 min.

BaBy w kuchni

Ewa Popielarz
www.babywkuchni.com.pl
@BabyWKuchni
@popielarzewa_odkuchni



DOMOWA CHAŁKA

CHLEBKI Z PATELNI

PODPŁOMYKI Z MĄKI I WODY

Domowa chałka

SKŁADNIKI

na 2 duże chałki

600 g mąki pszennej chlebowej (typ 650–750)
300 g mąki pszennej jasnej (typ 450–550)
10 g suchych drożdży
5 łyżek cukru
4 żółtka
2 całe jajka
5 łyżek oleju
1 i 1/4 szkl. wody
1 łyżeczka sol

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki łączymy i wyrabiamy z nich ciasto – staramy się to robić jak najdłużej, żeby było puszyste. Z ciasta formujemy kulę, wkładamy ją do omączonej miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 2 godz. Po godzinie można je delikatnie odgazować, czyli chwilę pougniatać na blacie lub w misce i odłożyć znów do wyrastania.

Ciasto dzielimy na dwie części, a każdą z nich na tyle kawałków, z ilu będziemy tworzyć chałkę. Kawałki ciasta rolujemy na kształt długich wałków i odstawiamy pod przykryciem na ok. 10 minut, żeby się nie rozrywały przy zaplataniu.

Splatamy dwie chałki i układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykrywamy i odstawiamy jeszcze na 1 i 1/2–2 godz. do wyrośnięcia.

Pieczemy w 190°C przez 30–40 min.

Uwaga! Chałka mocno się rumieni od góry. Najlepiej piec ją na pierwszym poziomie poniżej środka albo po jakimś czasie przykryć od góry folią aluminiową lub papierem do pieczenia.

BaBy w kuchni
Ewa Popielarz
www.babywkuchni.com.pl
@BabyWKuchni
@popielarzewa_odkuchni

Chlebki z kaszy manny, smażone na patelni

SKŁADNIKI

300 g mąki
100 g kaszy manny
7 g suchych drożdży
(lub 20–25 g świeżych)
250 ml wody
2 łyżki oliwy
1 łyżeczka soli
szczypta cukru

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki łączymy w misce (świeże drożdże wcześniej rozkruszamy i rozpuszczamy w ciepłej wodzie) i wyrabiamy ręcznie lub robotem z hakiem do ciasta drożdżowego. Powinno powstać zwarte ciasto. Jeśli się klei, można dosypać odrobinę mąki.

Ciasto dzielimy na 10 części wielkości małych bułeczek. Formujemy z nich kule, kładziemy na omączonym blacie i przykrywamy. Zostawiamy na godzinę do wyrośnięcia. Po tym czasie każdą kulkę lekko spłaszczamy i nakłuwamy widelcem z jednej strony. Zostawiamy pod przykryciem na czas nagrzewania patelni.

Smażymy chlebki z obu stron na dobrze rozgrzanej patelni, do 5 minut z każdej strony, zaczynając od tej nakłutej.

BaBy w kuchni
Ewa Popielarz
www.babywkuchni.com.pl
@BabyWKuchni
@popielarzewa_odkuchni

Podpłomyki z mąki i wody

SKŁADNIKI

1 i 1/2 szkl. mąki
1 szkl. wody
1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

Szklankę mąki, szklankę wody i sól mieszamy z misce. Resztę mąki wysypujemy na stolnicę i przekładamy na nią klejące się ciasto z miski. Zagniatamy szybko w kulę i dzielimy ją na 8 części. Każdą rozwałkowujemy bardzo cienko na okrągły placek, obficie podsypując mąką. Smażymy na mocno rozgrzanej suchej patelni z obu stron.

Cytryniaki
BLOG

Cytrynianki
BLOG

Własna strona www?

13DESIGN

www.13design.pl

Sylwia Stein
WPSPEC & DESIGNER

Zobacz również: www.sylwiastein.pl