

Schab pieczony w rozmarynie

Składniki:

- 0,5 kg schabu,
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- czerwona cebula,
- sól,
- pieprz,
- suszony oraz świeży rozmaryn

Przygotowanie:

Najpierw przygotowujemy marynatę. Do głębszego naczynia dodajemy 2 łyżki oleju rzepakowego i nasze ulubione przyprawy. Następnie nacieramy mięso uprzednio przygotowaną marynatą i odstawiamy schab do lodówki na mniej więcej 30 minut. W międzyczasie nastawiamy piekarnik na temperaturę 180 stopni. Cebulę kroimy w talarki. Schab wkładamy do specjalnego rękawa do pieczenia, okładamy go talarkami cebuli i dekorujemy świeżym rozmarynem. Tak przygotowane mięso wkładamy do piekarnika i pieczemy 30 minut.

Jogurtowy przekładaniec

Składniki:

- 200g jogurtu naturalnego bez cukru,
- orzechy nerkowca,

- płatki owsiane,
- owoce, np. truskawki, kiwi, borówki

Przygotowanie:

Rozgrzewamy patelnię i prażymy orzechy nerkowca. Truskawki i kiwi kroimy na ćwiartki. Wszystkie składniki będziemy układać w naczyniu warstwami. Zaczynamy od 2 łyżek jogurtu naturalnego, następnie 2 płaskie łyżki płatków owsianych, dodajemy owoce (kiwi, borówki, truskawki) oraz orzechy nerkowca. Kolejne warstwy: jogurt, płatki owsiane, owoce i orzechy.

Mielony kotlet wołowy z czerwoną soczewicą

Składniki:

- 0,5 kg mięsa wołowego,
- 1 jajko,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- szklanka mleka,
- 1 sucha bułka,
- czerwona soczewica,
- sól,
- pieprz,
- świeża natka pietruszki

Przygotowanie:

Bułkę namaczamy w szklance mleka. Soczewicę gotujemy w ciągu 15 minut w lekko osolonej wodzie. Mięso wołowe kroimy na mniejsze kawałki i mielimy w maszynce. Do zmielonego mięsa dodajemy soczewicę, namoczoną i odsączoną bułkę, jedno całe jajko, przeciśnięte przez prasę 2 ząbki czosnku, sól, pieprz oraz świeżą pietruszkę. Wszystkie składniki mieszamy razem. Następnie formujemy z mięsa kuleczki i smażymy na patelni.

Kotleciki wegetariańskie z kalafiora

Składniki:

- mały kalafior,
- 1 jajko,
- 2 łyżki tartej,
- koperek,
- sól,
- pieprz,
- płatki owsiane

Przygotowanie:

Kalafior oczyszczamy ze wszystkich zielonych części i dzielimy go na „różyczki”, następnie gotujemy w osolonej wodzie mniej więcej 12-14 minut. Ugotowany kalafior rozdrabniamy widelcem.

Do tak przygotowanego kalafiora dodajemy jedno jajko, ulubione przyprawy, sól i pieprz. Wszystkie składniki razem mieszamy. Dodajemy dwie łyżki bułki tartej. Z masy formujemy kotleciki, które panierujemy w płatkach owsianych. Patelnię smarujemy olejem i rozgrzewamy.

Kotleciki smażymy dopóki nie nabiorą złotego koloru.

Sos pomidorowy

Składniki:

- 6 dojrzałych pomidorów,
- czerwona papryka,
- 2 cebule,
- pół szklanki czerwonego octu winnego,
- 3 ząbki czosnku,
- 2 liście laurowe,
- łyżeczka kolendry,
- przyprawy: papryka, bazylia, oregano,
- sól,
- pieprz,
- 2 łyżki oleju rzepakowego

Przygotowanie:

Do garnka dodajemy olej rzepakowy, rozgrzewamy i podsmażamy cebulę z pokrojona wcześniej czerwona papryką. Pomidory parzymy, zdejmujemy skórę i kroimy w kosteczkę. Wrzucamy do garnka z wcześniej podduszoną papryką i cebulką. Dodajemy wyciśnięty czosnek. Następnie do drugiego garnuszka wlewamy pół szklanki czerwonego octu winnego, wrzucamy 2 liście laurowe, łyżeczkę kolendry i sproszkowaną czerwoną paprykę - gotujemy. Do masy pomidorowej dodajemy sól, pieprz, bazylię i oregano. Podgotowaną masę pomidorową przelewamy i przecieramy przez sito. Zalewę octową przecedzamy do naczynia z przetartą wcześniej masą pomidorową. Całość gotujemy.

Domowa szynka

Składniki:

- 1kg szynki wieprzowej,
- łyżeczka zielonego pieprzu,
- kilka ziaren jałowca,
- łyżeczka kolendry,
- 2 ząbki czosnku,
- półtorej łyżeczki ostrej papryki,
- 4 liście laurowe,
- sól,
- sznurek,
- łyżka octu balsamicznego,
- 3 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Najpierw przygotowujemy marynatę.

W moździerzu rozgniatamy ziarna jałowca, zielony pieprz i kolendrę. Rozgniecione ziarna przesypujemy do głębokiego naczynia, wyciskamy dwa ząbki czosnku, dodajemy ostrą paprykę, sól, łyżkę octu balsamicznego i 3 łyżki oliwy z oliwek. Składniki mieszamy. Marynatą nacieramy szynkę. Następnie związujemy ją sznurkiem i wkładamy do brytfanki. Okładamy czterema liśćmi laurowymi. Całość wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i pieczemy 1-1,5h.

Szynka parmeńska z melonem

Składniki:

- ćwiartka melona,
- 4 plastry szynki parmeńskiej lub serrano,
- serek wiejski,
- kilka listków bazylii lub mięty,
- łyżeczka octu balsamicznego,
- łyżeczka oliwy z oliwek,
- pół łyżeczki miodu,
- kilka kropel cytryny,
- pieprz,
- sól

Przygotowanie:

Szynkę układamy na talerzu. Melon kroimy w półksiężycy i układamy na szynce. Dodajemy serek wiejski. Do głębokiego naczynia wlewamy łyżeczkę oliwy z oliwek, pół łyżeczki miodu, łyżeczkę octu balsamicznego, kilka kropel soku z cytryny, pieprz oraz sól. Całość mieszamy. Dressingiem polewamy gotowe danie i dekorujemy listkami świeżej bazylii bądź mięty.

Ciastka owsiane z suszonymi owocami**Składniki:**

- 2 garście płatków owsianych,
- 2 łyżki pestek słonecznika,
- 2 łyżki ziaren sezamu,
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich,
- 4 łyżki naturalnego miodu,
- garść żurawiny,
- 4 lub 5 posiekanych suszonych moreli,
- 2 łyżki wody

Przygotowanie:

Do głębokiego naczynia wsypujemy 2 garście płatków owsianych, pestki słonecznika, ziarno sezamu, orzechy włoskie, żurawinę oraz suszone morele. Mieszamy. Dodajemy 2 łyżki wody oraz 4 łyżki miodu. Całość mieszamy. Na wcześniej przygotowanej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia formujemy z masy ciasteczka. Piekarnik rozgrzewamy do 160 stopni. Pieczemy 10-15 minut.

Deser z galaretki oraz mleka z malinami

Składniki:

- 200g malin,
 - galaretka malinowa lub truskawkowa,
 - galaretka cytrynowa,
 - 200 ml mleka zagęszczonego niesłodzonego

Przygotowanie:

Najpierw przygotowujemy galaretki. W międzyczasie ubijamy mleko. Do pucharka wkładamy maliny. Do stężącej galaretki cytrynowej dodajemy mleko i mieszamy. Masę wylewamy na maliny. Dodajemy lekko stężałą galaretkę truskawkową. Całość dekorujemy malinami i listkami mięty.

Lekki sos żurawinowy z nutą owocową

Składniki:

- 125g świeżej żurawiny,
- ¼ średniej puszki ananasa z syropem,
- ¼ szklanki soku pomarańczowego,
- szczypta mielonego cynamonu,
- szczypta przypraw do piernika,
- starta skórka z ¼ pomarańczy,
- 1½ łyżeczki miodu,
- łyżka brązowego cukru

Przygotowanie:

Do garnka wlewamy żurawinę, dodajemy ananas, szczyptę cynamonu, szczyptę przypraw do piernika, półtorej łyżeczki miodu, łyżkę brązowego cukru i startą skórkę z pomarańczy. Dolewamy trochę soku z ananasa. Sos gotujemy 45 minut na małym ogniu.

Lunchowa sałata z grillowanym kurczakiem

Składniki:

- 2 garści gotowej mieszanki sałat,
- grillowany kurczak,
- ogórek gruntowy,
- 5 pomidorków koktajlowych,
- łyżka uprażonych pestek słonecznika,
- garść kiełków słonecznika,
- łyżka soku z cytryny lub octu winnego,
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego,
- sól,
- pieprz,
- łyżeczka musztardy Dijon

Przygotowanie:

Ogórka kroimy w grubszą kostkę. Na talerzu układamy sałatę i dodajemy ogórek. Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki. Na rozgrzanej patelni prażymy pestki słonecznika. Do głębokiego naczynia wlewamy 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżkę soku z cytryny i musztardę dijon. Sos przyprawiamy solą i pieprzem. Grillowaną pierś z kurczaka kroimy w paseczki i układamy na talerzu. Dekorujemy kiełkami i pestkami słonecznika. Całość polewamy sosem vinegret.

Tagliatelle z domowym Pesto

Składniki:

- bazylija,
- czosnek,
- orzeszki piniowe,
- parmezan,
- oliwa,
- sól,
- pieprz,
- makaron tagliatelle z mąki durum

Przygotowanie:

Zaczynamy od ugotowania makaronu. Gotujemy go w osolonej wodzie przez 8 minut. Do moździerza wrzucamy orzeszki Pini i rozgniatamy je. Dodajemy rozgnieciony ząbek czosnku, parmezan, kilka listków świeżej bazylii, odrobinę oliwy z oliwek i doprawiamy solą i pieprzem. Całość mieszamy. Makaron odlewamy i przekładamy na talerz. Polewamy pesto, posypujemy parmezanem i dekorujemy listkami bazylii.

Domowy chleb

Składniki:

- 1 kg mąki graham lub żytniej,

- $\frac{3}{4}$ szklanki otręb pszennych,
- $\frac{3}{4}$ szklanki płatków owsianych,
- $\frac{3}{4}$ szklanki siemienia lnianego,
- $\frac{3}{4}$ szklanki łuskanego słonecznika,
- $\frac{1}{2}$ szklanki pestek dyni,
- 3 łyżeczki soli,
- zaczyn,
- $\frac{1}{2}$ litra wody gazowanej,
- $\frac{1}{2}$ litra przegotowanej ciepłej wody

Przygotowanie:

Do dużej miski wsypujemy mąkę, pestki słonecznika, płatki owsiane, pestki dyni, siemię lniane i otręby pszenne. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą. Wlewamy ciepłą wodę, wodę gazowaną oraz zakwas. Całość ugniatamy aż do otrzymania zwartej masy. Ciasto przekładamy do wysmarowanej oliwą foremki lub wyłożonej papierem do pieczenia. Formę przykrywamy mokrą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 12 godzin. Po tym czasie wkładamy chleb do piekarnika na 1h 10 minut i pieczemy w temperaturze 180 stopni.

Czosnkowe grzanki z kurczakiem i mozzarellą

Składniki:

- grahamka lub pełnoziarnista bułeczka,
- łyżka oliwy z oliwek,
- ząbek czosnku,

- 120g filetu z piersi kurczaka,
- szczypta pieprzu,
- szczypta soli,
- trochę suszonej Bazyli,
- 2 plasterki mozzarelli,
- plasterki pomidora,
- listki bazylii

Przygotowanie:

Pierś z kurczaka doprawiamy solą, pieprzem i suszoną bazylią, a następnie kładziemy go na rozgrzaną patelnię. Bułkę kroimy na pół. W osobnej miseczce mieszamy odrobinę oliwy z oliwek i rozgnieciony ząbek czosnku, a następnie taką mieszanką smarujemy połówki bułki. Kładziemy na nieusmażonego kurczaka, plastry mozzarelli oraz pomidory. Kanapki wstawiamy do piekarnika ustawionego na 200 stopni i pieczemy aż do rozpuszczenia sera. Grzanki układamy na talerzu i dekorujemy świeżą bazylią.

Light Burger

Składniki:

- 270g mięsa wołowego mielonego,
- jajko,
- ząbek czosnku,
- por,
- sos sojowy,

- koperek lub pietruszka,
- rukola,
- cebula,
- pomidor,
- oliwa,
- przyprawy,
- 3 małe bułki razowe,
- przecier pomidorowy,
- musztarda Dijon

Przygotowanie:

Mięso przekładamy do głębokiej miski, dodajemy pokrojonego pora, jajko, łyżkę sosu sojowego, trochę posiekanego koperku, sól, pieprz, wyciśnięty ząbek czosnku, suszoną paprykę i suszone oregano. Wszystkie składniki mieszamy razem. Z masy mięsnej formujemy burgery i smażymy na grillowej patelni. Bułeczki kroimy na pół i wkładamy na 2 minuty do piekarnika. W międzyczasie przygotowujemy sos. Do miseczki wlewamy 3 łyżki przecieru pomidorowego, łyżeczkę musztardy Dijon, szczyptę soli i pieprzu oraz oregano i ostrą paprykę. Mieszamy. Na podgrzane bułeczki kładziemy burger, kilka listków rukoli, plaster pomidora, odrobinę cebulki oraz polewamy łyżką sosu.

Domowa pizza

Składniki:

- 370g mąki,
- 7g suszonych drożdży,
- pół łyżeczki soli,

- 240 ml. Wody,
- oliwa,
- rukola,
- roszponka,
- pomidory koktajlowe,
- rozgniecione pomidory z puszki,
- czarne oliwki,
- szynka parmeńska,
- mozzarella,
- parmezan,
- zioła

Przygotowanie:

Do dużej miski wsypujemy mąkę, drożdże, pół łyżeczki soli, łyżkę oliwy z oliwek i niepełną szklankę ciepłej wody. Ugniatamy aż do otrzymania gładkiej masy. Ciasto odstawiamy w ciepłe miejsce na godzinę. Po wyrośnięciu ciasto rozwałkujemy wałkiem na grubość około 7 mm. Wykładamy tak przygotowane ciasto na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Ciasto smarujemy sosem pomidorowym powstałym z pomidorów z puszki doprawionych ziołami. Następnie układamy rukolę, roszponkę, szynkę parmeńską, pokrojoną mozzarellę, kilka pomidorków koktajlowych, oliwki, skrapiamy oliwą z oliwek. Pizzę doprawiamy bazylią i oregano. Posypujemy parmezanem i wstawiamy do piekarnika ustawionego na temperaturę 180-190 stopni na 20 minut.

Pierogi ruskie z mąki żytniej

Składniki:

- 3 szklanki mąki żytniej,
- 2/3 szklanki przegotowanej ciepłej wody,
- jajko,
- 1-2 łyżki oleju rzepakowego,
- sól,
- 300g chudego twarogu,
- 0,5kg ziemniaków,
- cebula,
- szczypta soli i pieprzu,
- jogurt naturalny,
- koperek

Przygotowanie:

Do miski przesiewamy przez sito mąkę, dodajemy jajko, 2 łyżki oleju rzepakowego i wlewamy odpowiednią ilość ciepłej wody. Ciasto wyrabiamy aż do otrzymania gładkiej masy. Przygotowujemy farsz. W misce ugniatamy wcześniej ugotowane ziemniaki. Cebulkę kroimy w piórka i podsmażamy. Biały ser ugniatamy widelcem i wrzucamy do ziemniaków. Całość ugniatamy widelcem, dodajemy podsmażoną cebulkę i znów ugniatamy całość. Doprawiamy solą i pieprzem. Ciasto wałkujemy i wykrajamy pierogi np. szklanką o dużej średnicy. Małą łyżeczką nakładamy farsz na wykrojone krążki i zlepiamy na kształt pierogów. Pierogi wrzucamy do wrzącej wody i gotujemy aż do wypłynięcia na powierzchnię. Ugotowane pierożki polewamy jogurtem i posypujemy koperkiem.

Lekki bigos

Składniki:

- 0,5kg kiszanej kapusty,
- ½ szklanki wody,
- łyżka oleju rzepakowego,
- kawałek kiełbasy Lisieckiej,
- pół cebuli,
- kilka suszonych grzybów,
- pomidor,
- szczypta pieprzu,
- liść laurowy,
- łyżeczka majeranku,
- trochę czerwonego wina

Przygotowanie:

Kapustę kiszoną kroimy, a następnie zalewamy wrzątkiem i dodajemy łyżkę oleju oraz liść laurowy. Całość gotujemy. Pomidora kroimy w drobną kosteczkę, wrzucamy do oddzielnego garnka i dusimy. Wcześniej namoczone grzyby kroimy w paseczki, przekładamy do garnka, zalewamy wodą i podgotowujemy. Kiełbasę kroimy w pół księżycy. Cebulę kroimy w kostkę. Pokrojoną kiełbasę podsmażamy na patelni razem z pokrojoną cebulką. Do ugotowanej kapusty wrzucamy podsmażoną kiełbasę z cebulką oraz podgotowane grzyby. Doprawiamy solą, pieprzem, majerankiem i odrobiną czerwonego wina. Całość gotujemy 20 minut. Po upływie czasu dodajemy podduszonego pomidora i znów gotujemy.

Ciasto jogurtowe w wersji kakaowej

Składniki:

- 3 jajka,
- ½ szklanki cukru,
- jogurt naturalny,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 5 łyżek skrobi kukurydzianej,
- 2 łyżki mąki pszennej,
- 3 łyżeczki kakao

Przygotowanie:

Do dużej miski wlewamy jajka, dodajemy cukier i miksujemy. Następnie dodajemy jogurt naturalny, przesiewamy skrobię, mąkę i kakao. Całość miksujemy aż do uzyskania zwartej, puszystej masy. Ciasto przelewamy do formy i wkładamy do piekarnika ustawionego na 180 stopni, pieczemy 40 minut.

Sernik

Składniki:

- 1kg półtłustego twarogu,
- 3 szklanki mleka 2%,
- 6 jajek,
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej,
- skórka z cytryny,
- opakowanie biszkoptów

Przygotowanie:

Białka ubijamy. Do dużej miski dodajemy ser, cukier, żółtka, mąkę ziemniaczaną i startą skórkę z cytryny. Całość mieszamy i dolewamy mleka. Do tak przygotowanej masy dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy. Blachę wykładamy biszkoptami i przelewamy masę serową. Wstawiamy do piekarnika ustawionego na 200 stopni, na około 30-40 minut.

Müsli

Składniki:

- płatki owsiane,
- otręby pszenne,
- pestki dyni,
- pestki słonecznika,
- orzechy laskowe,
- siemię lniane,
- sezam,
- suszone owoce: żurawina, morele,
- jogurt naturalny

Przygotowanie:

Pestki i orzechy prażymy na patelni. Do miseczki dodajemy pokrojone morele, daktyle, gruszkę oraz suszoną żurawinę. Wsypujemy otręby pszenne i płatki owsiane. Podprażone pestki i orzechy dodajemy do mieszanki i zalewamy jogurtem naturalnym.

Fritatta z warzywami

Składniki:

- 2-3 jajka,
- ¼ papryki,
- ½ małej cukinii,
- ½ małej cebuli,
- 1 mała marchewka,
- łyżeczka oliwy z oliwek,
- sól,
- pieprz,
- bazylija,
- oregano

Przygotowanie:

Cebulę, marchew, paprykę i cukinię kroimy w paseczki, następnie tak pokrojone warzywa wrzucamy na rozgrzaną patelnię. Do miski rozbijamy jajka, doprawiamy solą, pieprzem, bazylią, oregano i mieszamy je widelcem. Do podsmażonych warzyw dodajemy jajka i smażyemy.

RYBY WĘDZONE

Przepis 1: makaron na ciepło z pstrągiem wędzonym.

Składniki:

100 g rukoli

60 g jogurtu

50 g tartego, żółtego sera

150 g wędzonego na ciepło pstrąga

450 g penne pełnoziarnisty

1 cytryna

sól, pieprz do smaku

Przygotowania:

Otwieramy pstrąga wzdłuż nacięcia, rozkładamy, najlepiej z dołu, od ogona, zaczynamy podosiemy kręgosłup. W ten sposób kręgosłup i ości powinny ładnie nam oddzielić się od mięsa.

Rukolę oczyścić, jeśli ma bardzo twarde końce - obcinamy. Pstrąga pokroić na drobne kawałki. Ugotować makaron al dente z odrobiną skórki z cytryny. W osobnym garnku, (z jedną chochlą wody po ugotowanym makaronie), dodajemy trochę skórki z cytryny i sok z jej połowy, makaron, rybę, rukolę, jogurt, ser i wszystko dobrze mieszamy i podgrzewamy ok 2-3 min. Doprawimy do smaku pieprzem (nie używamy za dużo soli, gdyż ryba jest już dostatecznie słona).

Łosoś na śniadanie

- Kanapki z pastą łososiową (porcja – ok. 450 kcal)
- 3 cienkie kromki chleba razowego (90g)
- 2 plasterki łososia wędzonego (50g)
- ½ opakowania serka homogenizowanego naturalnego (75g)
- Łyżeczka posiekanego szczypiorku
- Łyżeczka soku z cytryny
- Kilka kaparów
- Średni pomidor (150g)

- Łososia drobno kroimy i mieszamy z serkiem, koperkiem i sokiem z cytryny, przygotowaną pastą smarujemy pieczywo, kanapki ozdabiamy kaparami i kawałkami pomidora

Pasta z wędzonej makreli i suszonych pomidorów (całość - ok. 415 kcal)

ok 100g filetów z wędzonej makreli, rozgniecionej

100 g serka hom.

6 suszonych pomidorów(w oliwie), pokrojonych na drobne kawałki

2 łyżeczki posiekanego

grubo zmielony pieprz

ewentualnie sól do smaku

Pasta z sardynki

Sery

Domowy twaróg

4 litry mleka niepasteryzowanego

150 gramów śmietanki

Płótno i sznurek

Przyprawiamy twaróg solą, pieprzem, ziołami i dekorujemy rozspanką

4 litry mleka niepasteryzowanego

150ml śmietanki

Mleko i śmietankę mieszamy w dużym garnku. Przykrywamy i zostawiamy w temperaturze pokojowej, aż mleko "zsiądzie się". Trwa to 2-3 dni. Gotowe stawiamy na ogniu. Na najmniejszym ogniu podgrzewamy do temperatury 45-50C

Duże grudy ściętego sera oddzielają się wówczas od serwatki. Delikatnie, dziurkowana łyżką, przenosimy grudy sera na przygotowane płótno, łączymy rogi, zawiązujemy i zawieszamy nad miską. Pozwalamy serwatce wolno odciekać przez ok. 6 godzin. Ser ma wtedy idealną konsystencję, daje się kształtować i kroić. Dodajemy odrobinę ziół, soli, rozspanki.

Serek chrzanowy

Twaróg wymieszany z chrzanem i jogurtem, doprawiony solą i pieprzem.

Serek z suszonymi pomidorami i oliwkami

twaróg z pokrojonymi pomidorkami, oliwkami tymiankiem, bazylią, oregano, doprawiony solą i pieprzem.

Naleśniki z mąki orkiszowej z podduszoną cebulką

Naleśniki orkiszowe z twarogiem "na słono" - ok. 5 sztuk - każda ok. 240 kcal

Naleśniki ciasto:

szklanka mąki orkiszowej pełnoziarnistej

szklanka mleka 1,5%-2%

Jajko

Trochę wody

łyżka oleju

Składniki miksujemy. Smażymy na patelni posmarowanej olejem.

Nadzienie:

ok. 250g półtłustego twarogu

2-3 łyżki jogurtu naturalnego

do twarogu dodajemy jogurt - w zależności od tego jak suchy jest twaróg.

Do masy można dodać:

- podduszoną cebulkę, sól i pieprz
- zioła (np. bazylię, tymianek)
- koperek lub szczypiorek

Naleśniki smarujemy masą, składamy w trójkąty i kładziemy na chwilę na patelnię posmarowaną tłuszczem, podsmażamy z dwóch stron tak by się zarumieniły.

Rewolucyjny duet

Do białego sera dodajemy olej lniany.

ROLADKI WOŁOWE

Składniki:

garść rukoli,

kilka plasterków cienko pokrojonej surowej wołowiny,

suszone śliwki,

małą czerwoną cebulę,

łyżeczka oliwy,

kilka koktajlowych pomidorków,

łyżkę zrumienionych na patelni orzeszków pinii,

sok z cytryny,

sól,

pieprz

Przygotowanie:

Na początku rozgrzać patelnię. W międzyczasie suszone śliwki należy owinąć w plasterki wołowiny i spiąć je wykałaczką.

Tak przygotowane roladki smażyć maksymalnie 30 sekund.

Na talerzu ułożyć rukolę, pokrojone pomidorki koktajlowe, odrobinę posiekanej w piórka czerwonej cebuli i całość posypać orzeszkami pinii.

Na tak przygotowanym talerzu ułożyć roladki.

Marynata ziołowa

Składniki:

½ szkl. soku z cytryny,

½ szkl. Octu winnego,

½ łyżeczki płatków suszonej papryki,

1 łyżeczka aromatyzowanej soli,

1 łyżeczka skórki startej z cytryny,

3 rozgniecione ząbki czosnku,

¼ szkl. posiekanej natki pietruszki (świeżej),

¼ szkl. posiekanej bazylii (świeżej),

1/3 szkl. oleju rzepakowego

Przygotowanie:

Wszystkie składniki wlać po kolei do szklanego naczynia i dokładnie wymieszać.

Rostbef – jak na pieczeń

Składniki:

Marynata ziołowa,

Rostbef,

Szpinak

Przygotowanie:

Przygotować marynatę według przepisu podanego powyżej. W przygotowaną marynatę włożyć mięso i zostawić na noc w lodówce. Najlepiej owinięte w folię spożywczą.

Następnego dnia, zamarynowane mięso wyjąć i pokroić na tyle plastrów ile potrzebujemy.

Rozgrzać patelnię i smażyć mięso po dwie minuty z każdej strony. Usmażone mięso podlać marynatą jaka została i dusić jeszcze przez jakiś czas.

Tak przygotowane mięso można ułożyć na szpinaku.

Alternatywą jest również ryż, kasza gryczana.

Sorbet truskawkowy

Składniki:

- 600g truskawek,
- 200g cukru pudru,
- 450 ml wody,
- pół cytryny,
- kilka świeżych listków mięty

Przygotowanie:

Cukier wsypać do garnka z 450 ml wody. Ogrzewać na średnim ogniu, aż cukier się rozpuści, a następnie gotować do uzyskania syropu. Odstawić do ostygnięcia. Umyte i oczyszczone truskawki zmiksować z syropem, sokiem z cytryny i posiekanymi listkami mięty. Tak zmiksowane truskawki przełożyć do plastikowego pojemnika i włożyć do zamrażalki.

Wartość odżywcza na 100g: wartość energetyczna – 97 kcal, białko – 0,4g, tłuszcze – 0,22g, węglowodany – 24g

Lody waniliowe z czekoladą

Składniki:

- 3 szklanki pełnotłustego mleka,
- 6 żółtek,
- ½ szklanki cukru,
- ½ szklanki śmietany kremówki 30%,
- 1-2 laski wanilii,
- wiórki z ciemnej czekolady

Przygotowanie:

Laski wanilii przeciąć wzdłuż i zeskrobać ziarenka. Zalać je mlekiem i zagotować na małym ogniu. Żółtka i cukier utrzeć, a następnie powoli dolewać do gorącego mleka. Zagotować wszystko jeszcze raz na małym ogniu, cały czas mieszając, aż masa zgęstnieje. Zdjąć z ognia, wyjąć laski wanilii i schłodzić. Następnie schłodzoną masę ubić ze śmietanką. Tak przygotowaną masę wstawić na 40 minut do zamrażalki. Wyjąć, ponownie zmiksować i przełożyć do plastikowego pojemnika, wstawić do zamrażalnika. Gotowe lody posypać startą czekoladą.

Wartość odżywcza na 100g: wartość energetyczna – 153,8 kcal, białko - 4,7g, tłuszcze – 9,5g, węglowodany – 12,6g

PODROBY

Wątróbka z granatem

Składniki:

- wątróbka drobiowa lub cielęca - 300 g
- ocet balsamiczny - ok.50 ml,
- granat - 1 szt.,
- sól,
- pieprz,
- olej

Przygotowanie:

Wątróbkę umyć i oczyścić. Na patelni rozgrzać olej i usmażyć wątróbkę. Następnie całość oprószyć pieprzem. Na chwilę można przykryć pokrywką, aby doszła w środku. Kiedy wątróbka jest już usmażona, wlać ocet balsamiczny i pozwolić by się zredukowała nieco jego ilość. Posolić. Dodać pestki granata i duś jeszcze przez chwilę.

Serca w babeczkach

Składniki:

- serca wieprzowe lub drobiowe,
- cebula,
- 8 pieczarek,
- masło,
- sól,
- pieprz,
- natka,
- łyżeczka octu
- 4 kruche babeczki

Przygotowanie:

Serce wrzucić do wrzącej, lekko osolonej, zakwaszonej łyżeczką octu wody. Gotować do miękkości, wyjąć i odstawić do przechłodzenia.

Pieczarki i cebulę drobno posiekać. Następnie podsmażyć je na maśle.

Gdy cebula się zeszkli, a pieczarki puszczą sok, dodać posiekane wcześniej serce i przyprawy.

Całość smażyć przez około 5-6 minut. Gotowy farsz nałożyć do kruchych wytrawnych babeczek.

Babeczki należy podawać na ciepło.

Przed podaniem można je jeszcze oprószyć zieleniną.

KASZE

Papryka nadziewana kaszą jęczmienną

Składniki:

- 4-5 łyżek suchej kaszy jęczmiennej – perłowej,
- 1 mała cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- ½ łyżeczki mielonej słodkiej papryki,
- ½ łyżeczka mielonej papryki chili,
- ½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego,
- 100g mielonego mięsa drobiowego- indyk/ kurczak,
- 1 pomidor,
- 2 łyżki rodzynek,
- 2 łyżki orzechów,
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego,
- 2 łyżeczki oregano,
- 2 łyżki natki pietruszki,
- 2 duże papryki –żółta i czerwona,
- oliwa

Przygotowanie:

Kaszę jęczmienną ugotować. Odstawić, aby nieco przestygła.

Około 2 łyżki oliwy rozgrzać na patelni, a następnie wrzucić posiekaną drobno cebulę i czosnek. Dodać mielonej papryki i kminu. Całość trzymać na ogniu przez minutę lub dwie cały czas mieszając. Dodać do ugotowanej kaszy. Na patelni z łyżką tłuszczu podsmażyć mięso, następnie dodać pokrojonego drobno pomidora. W sporej misce wymieszać ze sobą kaszę, cebulę, mięso, rodzynki, orzechy, koncentrat pomidorowy, a także posiekaną pietruszkę i oregano. Doprawić do smaku.

Odciąć czubki papryk i usunąć gniazda nasienne. Nadziać je farszem, przykryć odciętymi czubkami i ułożyć na blasze.

Piec około 30-40 minut w temperaturze 175 ° C

Domowa mielonka ze słoika

Składniki:

- mięso wieprzowe – około 300g,
- sól,
- pieprz,
- majeranek,
- lubczyk,
- czosnek (2-3 ząbki, według uznania)

Przygotowanie:

Mięso zmielić, doprawić solą, pieprzem, majerankiem, lubczykiem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Z solą ostrożnie, by mielonka nie była za słona. Nałożyć do 3/4 wysokości wyparzonych słoików, ubić mięso dokładnie łyżką lub widelcem, zamknąć porządnie. W dużym szerokim garnku układamy słoiki z mięsem, wlewamy zimną wodę do ok. połowy wysokości słoików, przykrywamy pokrywką, doprowadzamy do wrzenia (na wolnym ogniu). Następnie gotujemy na małym ogniu ok. 1 godzinę. Studzimy w garnku. Na drugi dzień ponownie gotujemy godzinę. Ostudzone słoiki z mielonką wstawiamy do lodówki. Na dole powinna wytworzyć się galaretką, a na górze charakterystyczny smalec.

Wartość odżywcza na 100g: wartość energetyczna – 248 kcal,

-

Tatar wołowy

-

Składniki:

- 100g chudego mięsa wołowego, najlepiej polędwicy,
- 1 jajo,
- ½ cebuli,
- 1-2 małe ogórki kiszane,
- sól,
- pieprz,
- łyżeczka oleju rzepakowego

Przygotowanie:

Polędwicę zmielić dwukrotnie, następnie wymieszać z solą i pieprzem. Ręce delikatnie skropić olejem i uformować mięso na talerzu. Obłożyć je posiekaną cebulką i pokrojonymi w kostkę ogórkami. Na koniec wybić żółtko na mięso.

Wartość odżywcza na 100g: wartość energetyczna – 278 kcal,

NAPOLEONKA

Składniki na ciasto:

- 200 gramów mąki pszennej,
- 200 gramów masła,
- 50 gramów masła stopionego,
- 100 – 150 ml wody,
- sól

Składniki na masę budyniową:

- litr mleka,
- 1 łyżka masła,
- 4 żółtka,
- 2 jajka,
- 200g cukru,
- cukier waniliowego,
- 4 łyżki mąki pszennej,
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej

Przygotowanie ciasta:

Wsypać mąkę do miski, sól i wlać 50 gramów stopionego wcześniej masła. Zagnieść ciasto dodając powoli letnią wodę. Zagnieść z ciasta kulkę, zawinąć ją w folię spożywczą i wstawić do lodówki na 2 godziny.

Po wyjęciu rozwałkować cienko ciasto a na środek położyć pozostałe masło. Zawinąć z ciasta kopertę i ponownie rozwałkować. Następnie złożyć je na pół i wstawić ponownie do lodówki na godzinę.

Rozwałkować ponownie ciasto i wyłożyć je na blachę. Wstawić do piekarnika na 15 minut. Przekroić ciasto na pół i na jedną połowę przełożyć masę budyniową. Drugą częścią ciasta przykryć masę.

Całość posypać z góry cukrem pudrem.

Ciasto wstawić do lodówki na około 5 godzin, aby dobrze się schłodziło.

-

Przygotowanie masy budyniowej:

3 szklanki mleka zagotować z masłem, cukrem i cukrem waniliowym. 1 szklankę mleka zmiksować z jajkami i mąką. Dodać do gotującego się mleka, mieszać trzepaczką, aby nie powstały grudki. Ugotować gęsty budyń.

Energia na porcję: 287kcal

BUDYŃ Z MIĘSA, RYŻU I WARZYW

Składniki:

- 200g chudego mięsa,
- 1 szklanka ryżu,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- 1 plaster selera,
- sól,
- majeranek,
- 1 łyżka oleju rzepakowego,
- 1 białko,
- 1 łyżka drobno posiekanej pietruszki,
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka bułki tartej

Przygotowanie:

Mięso zalać wodą i gotować. Warzywa oczyścić i dodać pod koniec gotowania do mięsa. Oplukany ryż ugotować na sypko. Mięso z warzywami zmielić, dodać do ryżu, wymieszać. Do masy dodać olej, ubitą pianę z białka, majeranek, sól, posiekana natkę pietruszki. Delikatnie wymieszać. Masę przełożyć do formy budyniowej wysmarowanej masłem i bułką. Gotować na parze 40min.

Energia na porcję: 280kcal

Zupa brokułowa z Roquefortem

Składniki:

- 1 por,
- 1 duża główka brokułu podzielona na małe różyczki,
- 2 łodygi selera naciowego,
- 1 średnia cebula,
- 2 średnie ziemniaki,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 litr bulionu warzywnego,
- 100g sera z niebieską pleśnią typu Roquefort,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Warzywa umyć. Cebulę i pora posiekać, seler naciowy pokroić na plasterki. Brokuł podzielić na różyczki, ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę, podsmażyć chwilę, dodać pora i selera naciowego – podsmażyć na małym ogniu przez 5 minut. W dużym garnku przygotować bulion, przełożyć do niego warzywa z patelni, dodać ziemniaki i brokuł, gotować do miękkości warzyw, na koniec przyprawić solą i pieprzem. Przed podaniem pokruszyć ser i rozdzielić między porcje zupy. Przed dodaniem sera zupę można zmiksować.

Energia na porcję 208 kcal

Sałatka z gruszką, rukolą, gorgonzolą i orzeszkami piniowymi

Składniki:

- 1 duża garść liści rukoli (może też być szpinak),

- 1 gruszka,
- 1 łyżka orzeszków piniowych,
- 40g sera Gorgonzola,
- sól,
- pieprz

Dressing

Składniki:

- 1 łyżeczka octu balsamicznego,
- 1 łyżeczka musztardy Dijon,
- 1 łyżeczka miodu,
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Rukolę umyć, gruszkę obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w dość dużą kostkę. Orzeszki piniowe podprażyć na suchej patelni. Przygotować dressing. Wszystkie składniki dressingu umieścić w małym słoiczku, zamknąć i mocno potrząsnąć. Na talerzu rozłożyć rukolę i gruszkę, pokruszyć ser, posypać orzeszkami piniowymi, na koniec całość skropić dressingiem, dodać szczyptę soli i pieprzu.

Energia na porcję 386 kcal

Masło z awokado

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado,
- sok z limonki,
- 1 łyżeczka oliwy,

- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Awokado przekroić na pół, wyjąć pestkę. Miąższ wydrążyć za pomocą dużej łyżki. Awokado, sok z limonki, oliwę oraz przyprawy wrzucić do pojemnika. Całość zmiksować.

Gotowe.

Pasta jajeczna

Składniki:

- 4 jajka,
- 1 kostka sera feta,
- szczypiorek,
- pół cukinii,
- 3 suszone pomidory,
- 1 łyżka majonezu,
- 1 łyżka oliwy,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Cukinię zetrzeć na tarce i poddusić na patelni, następnie ostudzić. Suszone pomidory, jajka ugotowane na twardo, oraz szczypiorek pokroić w drobną kostkę. Ser rozdrobnić w misce widelcem, następnie dodać po kolei pomidory, jajka, szczypiorek oraz cukinię. Całość wymieszać. Dodać majonez, doprawić solą i pieprzem. Ponownie wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Gotowe.

Masło bananowe

Składniki:

- 2 dojrzałe banany,
- 2 łyżki soku z cytryny,
- 100 g miękkiego masła,
- ½ łyżeczki cynamonu,
- 3 łyżki rodzynek

Przygotowanie:

Masło ubić na puszystą pianę. Banany obrać ze skórki, pokroić i wrzucić do blendera. Do bananów dodać cytrynę. Całość zmiksować. Dodać masło oraz cynamon i powtórnie zmiksować. Na koniec dorzucić rodzynek. Gotowe masło wstawić na godzinę do lodówki.

Pulpety z kolendrą

Składniki:

- 300 gramów piersi z kurczaka,
- 2 łyżki posiekanej kolendry świeżej,
- łyżeczkę suszonej kolendry w ziarnach,
- posiekana dymka,
- żółtko jaja,
- łyżka bułki tartej,
- łyżka mąki kukurydzianej,
- łyżka oliwy z oliwek,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Mięso zmielić. Suszoną kolendrę rozetrzeć w móżdżierzu. Świeżą kolendrę pokroić. Do mięsa dodać żółtko, świeżą i suszoną kolendrę, cebulę oraz przyprawy. Całość dokładnie wymieszać.

Bułkę wraz z mąką wymieszać na talerzu. Z mięsa uformować kotlety, obtoczyć w bułce. Smażyć na patelni z oliwą.

Zupa z lubczyku

Składniki:

- pęczek świeżego lubczyku,
- łyżeczkę suszonego lubczyku,
- 1/2 cebuli,
- marchewka,
- pietruszka,
- 0,5 kg ziemniaków,
- por,
- ząbek czosnku,
- odrobina natki pietruszki,
- łyżka oliwy,
- łyżka śmietany,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Warzywa: ziemniaki, marchewkę, pietruszkę obrać, pokroić w kostkę i zagotować w pół litrze wody. Na oleju podsmażyć pokrojoną cebulę, por i czosnek, następnie dorzucić do wywaru. Po 30 minutach dodać poszatkiwany lubczyk i pietruszkę oraz suszony lubczyk. Doprawić solą i pieprzem.

Można zmiksować lub podawać jak rosół i zabielić śmietaną.

Ciasto kawowe z posypką

Składniki:

Na wierzch ciasta:

- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru (najlepiej trzcinowego),
- 1 łyżeczka cynamonu'
- 10 dag łuskanych orzechów laskowych

Do ciasta:

- 3 i $\frac{1}{3}$ szklanki mąki,

- 3 łyżeczki sody oczyszczonej,
- 1 łyżeczka soli,
- ¾ szklanki naparu z kawy,
- ¾ szklanki śmietany,
- 1,5 kostki masła,
- 2 szklanki cukru,
- 3 jajka

Przygotowanie:

Do miski wsypać wszystkie składniki potrzebne na wierzch ciasta. Dokładnie wymieszać je mikserem i odstawić.

Miękkie masło utrzeć z cukrem. Następnie stopniowo dodawać jajka, aż do uzyskania jednolitej, puszystej konsystencji. Teraz do całości dodać sól, mąkę oraz sodę oczyszczoną na przemian z wywarem z kawy oraz śmietaną. Obserwuj uważnie konsystencję ciasta. Gdy tylko wszystkie składniki się połączą ciasto wylać na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Wierzch ciasta udekorować przygotowaną na początku orzechowo-cynamonową posypką.

Ciasto piec w temperaturze 180°C przez ok. godzinę.

TRADYCYJNE CIASTO KAWOWE – TIRAMISU

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki (375 ml) zaparzonej kawy (z 3 espresso),
- 1/4 szklanki (60 ml) likieru Amaretto,
- 4 jajka,
- 4 łyżki cukru pudru,
- 300 ml śmietanki kremówki 36% lub 30%,
- 500 g serka mascarpone,
- 400 g podłużnych biszkoptów do Tiramisu,
- 4 łyżki kakao

Przygotowanie:

Zaparzyć kawę i ostudzić, wymieszać z likierem. Jajka włożyć do zlewu i sparzyć wrzątkiem. Oddzielić żółtka od białek. Żółtka umieścić w misce dodać cukier puder i zmiksować aż powstanie biała masa. Śmietankę kremówkę ubić na sztywną pianę. Ubite żółtka delikatnie połączyć łyżką lub szpatułką z serkiem mascarpone a następnie z ubitą śmietanką.

Kawę, biszkopty i krem podzielić na 3 części. Zanurzać na chwilę biszkopty z pierwszej części w kawie i układać na dnie formy, przykryć częścią kremu i posypać 1 łyżką kakao. Namoczyć kolejną porcję biszkoptów w kawie i ułożyć na warstwie kremu posypanego kakao. Posmarować kremem, posypać kakao i ułożyć ostatnią - trzecią warstwę biszkoptów, kremu i kakao. Schładzać przez minimum 4 godziny lub przez całą noc.

Szarlotka na kruszonce

Składniki:

- szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej,
- szklanka płatków owsianych błyskawicznych,
- 70-90g masła,
- 1/3 szklanki cukru,
- 3-4 spore jabłka (najlepiej szare renety lub papierówki),
- cynamon

Przygotowanie:

Jabłka obrać, pokroić w małe kawałki. W dużym garnku zagotować nieco wody (1-1,5cm od dna), wrzucić jabłka i prażyć na wolnym ogniu aż się rozpadną. Doprawić cynamonem oraz niewielką ilością cukru.

Mąkę, płatki oraz cukier wymieszać ze sobą i podzielić na trzy równe części.

Blachę wysmarować masłem a resztę masła wstawić na chwilę do zamrażalnika. Pierwszą część mieszanki wysypać na dno wysmarowanej blachy, następnie położyć warstwę jabłek, potem wysypać 2 część, znów pokryć jabłkami i na wierzch wysypać 3część.

Masło wyjąć z zamrażalnika , pokroić w cienkie plasterki i wyłożyć na wierzch ciasta.

Piekarnik rozgrzać do 190-200stopni, wstawić ciasto i piec około 50 minut.

Gulasz z indyka z kapustą

Składniki:

- 250g mięsa z piersi indyka,
- szklanka poszatkiwanej białej kapusty,
- 1 mała cebula,
- 4-5 pieczarek,
- szklanka bulionu warzywnego,
- 2-3 łyżeczki koncentratu pomidorowego,
- łyżka oleju,
- ziele angielskie ,
- 2 liście laurowe,
- suszony oraz świeży majeranek i tymianek,
- pieprz,
- sól

Przygotowanie:

W garnku rozgrzać olej, podsmażyć posiekaną cebulę, dodać pokrojone mięso oraz 1 -2 łyżki wody i oprószyć pieprzem. Dusić, mieszając, aż się lekko zarumieni. Do garnka dodać kapustę, lekko posilić, na wierzch dorzucić pieczarki pokrojone w plasterki, a następnie podlać bulionem, z koncentratem pomidorowym. Dodać pozostałe przyprawy i zagotować. Dusić na wolnym ogniu 20-30 minut.

Carpaccio wołowe z pesto z rukoli

Składniki:

- 100 g polędwicy wołowej,
- garść rukoli,
- 2-3 łyżki soku pomarańczowego,
- 1/2 łyżeczki musztardy,
- łyżeczka oliwy,

- sól,
- pieprz,
- czubek łyżeczki miodu

Przygotowanie:

Musztardę, sok pomarańczowy, oliwę, miód, sól, pieprz, oraz część rukoli wrzuci do blendera i zmiksować.

Oczyszczoną polędwicę włożyć na godzinę do zamrażarki, następnie pokroić na jak najcieńsze plasterki. Ułożyć na talerzu, posypać rukolą, polać pesto i gotowe.

Ciasto marchewkowe

Składniki:

- 4 jajka,
- 1 i 1/3 szklanki cukru,
- 2 szklanki mąki,
- 1 i 1/4 szklanki oleju rzepakowego,
- 2 i 1/2 szklanki startej marchewki (tarka jarzynowa),
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- łyżeczka sody oczyszczonej,
- łyżka cynamonu,
- łyżeczka sproszkowanego imbiru,
- szczypta soli

Przygotowanie:

Jaja w całości wybić do miski i razem z cukrem utrzeć na puszysty kogel mogel (można użyć miksera).

Dodać, wymieszane razem: mąkę, proszek do pieczenia, sodę i przyprawy cały czas mieszając. Następnie dodać olej i startą marchewkę. Wszystkie składniki razem dokładnie wymieszać.

Ciasto wyłożyć do formy i piec w rozgrzanym piekarniku do 200°C około 50minut.

Można posypać cukrem pudrem.

Łosoś z sezamem

Składniki:

- 2 kawałki filetu z łososia (300g),
- 1 łyżkę oleju sezamowego,
- 1 łyżkę sosu sojowego,
- 3 łyżki sezamu

Przygotowanie:

Filety oprószyć pieprzem, obtoczyć w marynacie z oleju sezamowego z sosem sojowym i zostawić na 10-15min.

W tym czasie ziarna sezamu zrumienić na suchej patelni i posypać nimi łososia, docisnąć.

Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec przez 15 minut.

Pietruszkowy pstrąg

Składniki:

- pstrąg,
- 3 ząbki czosnku,
- świeża pietruszka,
- rozmaryn,
- jałowiec,
- sól ziołowa,
- pieprz

Do sosu:

- ½ szklanki jogurtu,
- 1 łyżka majonezu,
- 2 łyżki musztardy,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C. Pstrąga dokładnie umyć i osuszyć. Do środka włożyć pietruszkę, jałowiec, rozmaryn, oraz pokrojony czosnek. Z zewnątrz oprószyć rybę pieprzem i solą. Tak przygotowanego pstrąga zawinąć w folię aluminiową i wstawić do lodówki.

Jogurt dokładnie wymieszać z musztardą, majonezem i przyprawami.

Rybę wyjąć z lodówki i włożyć na 20 minut do piekarnika, pod koniec pieczenia odstąpić folię by ryba mogła się przypiec.

Upieczoną rybę wyjąć na talerz i polać sosem.

Pulpety rybne w sosie koperkowym**Składniki:**

- 1 kg filetów z dorsza,
- 1 jajko,
- 1 czerstwa bułka pełnoziarnista,
- 1 ząbek czosnku,

- 1 cebula,
- bułka tarta,
- mleko,
- sól,
- pieprz

Do sosu:

- pęczek kopru,
- 50 g masła,
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej,
- szklanka rosółu z kurczaka,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Bułkę namoczyć przez noc w mleku. Rybę, bułkę, cebulę i czosnek zmielić w maszynce. Rozgrzać patelnię. Do zmielonej masy dodać jajko, pieprz, sól i wymieszać. Uformować kotleciki i smażyć na odrobinie oleju.

W rondelku rozpuścić masło, zdjąć z ognia i wsypać mąkę pełnoziarnistą po czym dokładnie wymieszać. Koperek pokroić. Do masła dolać rosół. Na koniec wsypać koperek, doprawić sos solą i pieprzem. Całość na koniec zagotować.

Gotowe pulpety polać sosem.

Makaron pełnoziarnisty z wędzonym tuńczykiem

Składniki:

- 100 g makaronu pełnoziarnistego,
- 200 g wędzonego tuńczyka,
- 30 g podprażonych orzeszków Pini,
- Garść kiełków słonecznika lub soi,
- 100 g mozzarelli,
- 4 łyżki oleju z pestek winogron,
- 4 łyżki miodu,
- 2 łyżki musztardy

Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente. Wrzucić do miski, dodać rybę, posiekaną bazylię oraz mozzarellę pokrojoną w kostkę.

Do miodu dodać olej, musztardę i wymieszać.

Składniki sałatki połączyć sosem i wymieszać. Na koniec posypać kiełkami i orzeszkami pini.

Pikantna zupa Minestrone

Składniki:

- 2 torebki kaszy jęczmiennej,
- 2 małe marchewki,
- pół czerwonej papryki,
- biała część pora,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego,
- 2 szklanki wody,
- bazylią,
- tymianek,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- ostra papryka,
- sól,
- pieprz,
- 2 łyżki oliwy

Przygotowanie:

Olej wlać do rondla, wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę oraz pora i smażyć przez chwilę. Następnie dorzucić pokrojoną paprykę, marchew i czosnek. Zalać wodą, dodać przecier pomidorowy i wymieszać. Do zupy wrzucić dwa liście laurowe i kilka ziarenek ziela angielskiego. Garnek przykryć pokrywką i zagotować zupę.

Gdy zupa się zagotuje wrzucić kaszę i gotować jeszcze przez około 20 minut.

Gdy kasza jest już dobra zupę przyprawić solą, pieprzem, ostrą papryką, bazylią oraz oregano.

Całość dokładnie wymieszać.

Domowa szynka w miodzie

Składniki:

- 1 kg mięsa wieprzowego,
- 10 łyżek podgrzewanego miodu,
- 5 łyżek,
- 3 łyżki oliwy,
- 3 łyżki wody,
- liść laurowy,
- goździki,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Mięso umyć. Do miski wlewamy wodę, oliwę, musztardę i miód. Całość mieszamy. Dodać goździki, liście laurowe, sól i pieprz.

Szynkę włożyć do rękawa, zawiązać z jednej strony i wlać marynatę. Natrzeć szynkę marynatą, rękaw zawiązać z drugiej strony. Tak przygotowaną szynkę włożyć na godzinę do lodówki.

Następnie włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C.

Piec godzinę na każdy kilogram mięsa.

Ćwikła z chrzanem

Składniki:

- 2 zielone ogórki,
- 5 ugotowanych buraków,
- 2 korzenie świeżego chrzanu,
- cytryna,
- 4 łyżki jogurtu naturalnego,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Buraki ugotować, obrać i wystudzić. Chrzan umyć, wyczyścić i zetrzeć na tarce. Następnie skropić go cytryną, dodać jogurt i wymieszać. Buraki zmielić w maszynce, dodać do chrzanu i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Ogórki przekroić na pół. Wydrążyć z nich środek i wypełnić przygotowanym wcześniej farszem.

Sałatka brokułowa

Składniki:

- 1 brokuł,
- 200 g filetu z kurczaka,
- pół cebuli,
- 3 jajka,
- jogurt naturalny,
- 2 łyżki musztardy,
- oliwa,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Kurczaka ugotować wcześniej i pokroić w kostkę. Brokuły umyć, podzielić na różyczki i ugotować al dente (przez 7 minut). Jajka ugotować na twardo i pokroić w kostkę. Cebulę również pokroić w kostkę. Brokuły przestudzić i wszystkie produkty wymieszać w misce.

Do jogurtu dodać musztardę, oliwę. Dokładnie wymieszać.

Sałatkę zalać sosem, doprawić solą i pieprzem i jeszcze raz dokładnie wymieszać.

Sałatka z makaronem pełnoziarnistym

Składniki:

- 150 g makaronu pełnoziarnistego,
- 80 g łososia wędzonego,
- pół cebuli,

- 4 ogórki kiszane,
- 1 papryka,
- pęczek koperku,
- jogurt naturalny,
- ząbek czosnku,
- sól,
- pieprz,
- sok z cytryny

Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente. Łososa pokroić w kostkę, ogórki kiszane pokroić w plasterki, paprykę oraz cebulę pokroić w kostkę.

Do jogurtu dodać sok z cytryny, czosnek przeciśnięty przez praskę, posiekany koperek oraz sól i pieprz. Dokładnie wymieszać.

Wszystkie składniki wrzucić do miski, zalać sosem i dokładnie wymieszać.

Naleśniki po włosku z rozszponką

Składniki:

- 50g mąki pszennej,
- 200 g mąki żytniej, pełnoziarnistej,
- 2 jajka,
- szklanka mleka,
- ¼ szklanki wody gazowanej,
- olej rzepakowy,
- pół kostki twarogu,
- ½ szklanki jogurtu,
- 2 garście pokrojonej rozszponki,
- ½ garści orzechów włoskich,
- ząbek czosnku,
- 6 suszonych pomidorów,
- świeży rozmaryn,
- sól,
- pieprz,
- parmezan,
- przecier pomidorowy

Przygotowanie:

Do miski rozbić jajka, wlać wodę gazowaną, mleko i zmiksować. Dodać mąkę i ponownie zmiksować.

Na patelni rozgrzać olej i smażyć naleśniki z dwóch stron.

Ser połączyć z jogurtem, dodać roszponkę, orzechy, suszone pomidory, czosnek i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Do naleśników włożyć farsz, pokroić, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, zalać przecierem pomidorowym. Posypać rozmarynem i parmezanem. Zapiekać 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Zupa szpinakowa z makaronem naleśnikowym

Składniki:

- ½ opakowania świeżego szpinaku,
- 1 łyżka oleju lub oliwy,
- ½ średniej, posiekanej cebuli,
- 2 ząbki posiekanego czosnku,
- sok z cytryny,
- 2 szklanki bulionu warzywnego,
- suszony czosnek,
- ostra papryka,
- sól,
- pieprz ziółowy,
- gałka muskatołowa,
- jogurt naturalny

Przygotowanie:

W rondlu rozgrzać olej, wrzucić cebulę z czosnkiem i smażyć przez dwie minuty. Następnie dorzucić szpinak i zalać bulionem. Przyprawić solą, pieprzem, papryką, czosnkiem i gałką. Gdy zupa się zagotuje wszystko zmiksować. Do zupy wycisnąć sok z cytryny.

Naleśnik pokroić w paski. Zupę przelać do miski, dodać jogurt do smaku i wrzucić makaron.

Muffiny z cukinią

Składniki:

- pół szklanki pełnoziarnistej mąki pszennej,
- pół szklanki białej mąki pełnoziarnistej,
- 50 g gorzkiej czekolady,

- szklanka starej cukinii,
- ¼ szklanki kakao,
- pół łyżeczki soli,
- laska wanilii,
- garść orzechów włoskich,
- 3 łyżki jogurtu naturalnego,
- pół szklanki oleju rzepakowego,
- szklanka miodu,
- duże jajko

Przygotowanie:

Mąkę wrzucić do miski, dodać cukinię, pokrojone orzechy, kakao, pokrojoną gorzką czekoladę oraz szczyptę soli. Wszystko wymieszać. Laskę wanilii przeciąć, wyjąć nasiona i dodać do miski z suchymi składnikami.

Nastawić piekarnik do temperatury 200 °C.

Do drugiej miski wlać olej, miód, jogurt, jajko i wymieszać.

Do suchych składników wlać mokre i dokładnie wymieszać.

Ciasto przełożyć do foremek i włożyć do piekarnika na około 30 minut.

Muffiny z resztek

Składniki:

- pół szklanki pełnoziarnistej mąki pszennej,
- pół szklanki białej mąki pszennej,
- 5 łyżek otrąb pszennych,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- łyżeczka sody,
- oregano,
- pieprz
- 200 g jogurtu naturalnego,
- 2 jajka,
- łyżka oleju,
- pół czerwonej papryki,
- por,
- szczypiorek,
- pietruszka,

- 100 g gotowanego indyka,
- 50 g mozzarelli,
- 50 g fety,

Przygotowanie:

W jednej misce wymieszać suche produkty (mąkę, otręby, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia, przyprawy). Następnie indyka, paprykę, pora, szczypiorek, pietruszkę, oraz sery pokroić w kostkę i dorzucić do suchych składników. W drugiej misce połączyć olej, jogurt oraz jajka. Wymieszać.

Dodać do suchych składników i dokładnie wymieszać.

Ciasto przełożyć do foremek.

Piec około 30 minut w temperaturze 200 °C.

Babeczki ziemniaczane

Składniki:

- pół kilograma zgniecionych ziemniaków,
- 250 ml jogurtu naturalnego,
- 1 jajko,
- 60 g mąki,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- 3 łyżki oleju,
- 2 łyżki musztardy rosyjskiej,
- 4 łyżki miodu,
- cynamon,
- sok z cytryny,
- starta skórka z cytryny

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 180°C .

W dużej misce zmieszać jogurt, z jajkiem. Dodać ziemniaki i wymieszać . Następnie dodać mąkę, olej, musztardę, sok z cytryny, skórkę z cytryny, cynamon, miód i łyżeczkę sody oczyszczonej. Całość dokładnie wymieszać.

Nałożyć ciasto do foremek.

Piec około 40 minut.

Fritata ziemniaczana

Składniki:

- 2 duże ziemniaki surowe,
- 200 g łososa ugotowanego na parze,
- 1 szalotka,
- 7 jajek,
- szczypta chilli,
- sól,
- pieprz,
- 4 łyżki świeżego, startego parmezanu,
- pomidor,
- świeża kolendra,
- olej

Przygotowanie:

Na patelni o średnicy ok 25 cm (takiej, którą można wstawić później do gorącego piekarnika i z wysoką ścianką) zeszklić szalotkę na odrobinie oleju.

Dodać ziemniaki, podzielonego na cząstki łososa. Chwilę razem podduścić delikatnie mieszając .

Do miski wbić jajka, dodać parmezan, chilli, sól, pieprz i wymieszać.

Wylać na patelnię. Delikatnie przemieszać.

Smażyć do momentu, kiedy fritata się zetnie, a środek będzie półpłynny.

Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec, aż fritata zbrązowieje od góry, ok 3-4 minuty.

Po upieczeniu położyć na wierzchu plastry pomidora i posypać kolendrą.

Tort orzechowy

Składniki:

- 200 g mielonych orzechów włoskich,
- 150 g ksylitolu,
- 5 jaj,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- łyżka bułki tartej,
- szczypta soli,
- ½ litra śmietanki 36%,
- 2 łyżki cukru pudru,
- 150 ml kawy,
- 5 łyżek rumu,
- prażone płatki migdałów,
- orzechy

Przygotowanie:

Jajka ubić z ksylitolem. Przełożyć je do miski, dodać proszek do pieczenia, bułkę tartą, mielone orzechy włoskie i wymieszać. Białka ubić z odrobiną soli na sztywną pianę. Masę połączyć z pianą i delikatnie wymieszać. Gotowe ciasto przelać do tortownicy. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 175°C i piec przez 40 minut. Śmietankę ubić na sztywno i dodać cukier puder.

Upieczony biszkopt przekroić na pół. Jeden blat nasączyć rumem z kawą, posmarować śmietaną, położyć drugi blat, nasączyć go rumem z kawą i posmarować śmietaną.

Udekorować migdałami i orzechami.

Tort fasolowy

Składniki:

- 2 puszki 400 ml czerwonej fasoli,
- 10 jaj,
- 200 g miękkiego masła,
- szklanka cukru,
- 12 łyżek gorzkiego kakao,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- łyżeczka sody,
- 500 g serka mascarpone,
- 100 g gorzkiej czekolady,
- 4 łyżki mleka,

- 2 łyżki likieru wiśniowego,
- 250 g suszonych śliwek

Przygotowanie:

Do blendera wrzucić fasolę, dodać 6 jajek, wsypać cukier i zmiksować. Masło ubić mikserem i dodawać po jednym resztę jajek. Kakao wymieszać z sodą oraz proszkiem do pieczenia i dorzucić do masła. Wymieszać.

Następnie dodać do tego masę fasolową i ponownie wymieszać. Gotowe ciasto przelać do tortownicy i piec w piekarniku nagrzanym do 165 °C przez 40-55 minut.

Gorzką czekoladę rozpuścić w kąpielu wodnej i dodać do niej mleko. Serek mascarpone zmiksować z likierem wiśniowym. Dodać do tego czekoladę i dokładnie wymieszać.

Ciasto po upieczeniu przekroić na dwie części. Pierwszy blat posmarować masą, ułożyć na niej śliwki i przykryć drugim blatem. Górę i boki tortu również posmarować masą.

Drożdźówka orkiszowa

Składniki:

- 20 g drożdży,
- 70 g cukru,
- 100 ml letniego mleka,
- 300 g razowej mąki orkiszowej typ 2000,
- 3 żółtka,
- 70 g rozpuszczonego masła,
- cukier waniliowy,
- łyżka oliwy,
- garść rodzynek,
- szczypta soli

Przygotowanie:

Drożdże pokruszyć, dodać łyżkę mleka, łyżkę cukru i wymieszać. Posypać odrobiną mąki, przykryć ściereczką i odstawić na pół godziny.

Żółtka ubić z cukrem. Roztopione masło połączyć z oliwą. Do miski wsypać mąkę, dodać żółtka ubite z cukrem, wlać tłuszcz, resztę mleka, dodać szczyptę soli, cukier waniliowy i zaczyn. Całość dokładnie wymieszać. Na koniec ciasto wyrobić ręcznie i dodać rodzyнки. Przykryć ściereczką i odstawić na 40 minut by wyrosło.

Formę do pieczenia wysmarować masłem, przełożyć ciasto i piec przez godzinę w temperaturze 180 °C.

Bliny drożdżowe

Składniki:

- 15 g drożdży,
- łyżeczka cukru,
- ¼ szklanki mleka,
- 150 g pełnoziarnistej mąki gryczanej,
- 25 g mąki pszennej,
- 1 żółtko,
- 25 ml roztopionego masła,
- pół łyżeczki soli,
- olej rzepakowy do smażenia,
- plasterki wędzonego łososa,
- świeży ogórek,
- serek ziołowy,
- pieprz

Przygotowanie:

Drożdże pokruszyć, dodać łyżkę mleka, łyżkę cukru i wymieszać. Posypać odrobiną mąki, przykryć ściereczką i odstawić na pół godziny.

Obie mąki połączyć ze sobą, dodać masło, mleko, żółtko, sól, zaczyn i wymieszać. Przykryć ściereczką i ostawić na 45 minut.

Rozgrzać patelnię posmarowaną odrobiną oleju i wlać ciasto. Bliny smażyć z obu stron.

Po usmażeniu posmarować serkiem, położyć łososa, świeżego ogórka i przyprawić pieprzem.

Kaczka faszerowana

Składniki:

- Kaczka,

- garść suszonych śliwek, fig, morel,
- 2 jabłka (szare renety),
- sól,
- pieprz,
- majeranek,
- pół główki czosnku,
- 4 łyżki oleju rzepakowego

Przygotowanie:

Kaczkę oczyścić z resztek piór, umyć, osuszyć.

Olej wymieszać z solą, pieprzem, majerankiem oraz czosnkiem przeciśniętym przez praskę.

Kaczkę wysmarować przygotowaną wcześniej marynatą, nafaszerować suszonymi owocami i jabłkami, następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego, dodać resztę owoców i wstawić na noc do lodówki.

Drugiego dnia wyjąć kaczkę z lodówki, by ociepliła się do temperatury pokojowej.

Kaczkę piec najpierw bez przykrycia przez jakieś 40-60 minut w 200°C.

Po pierwszych 10-15 minutach podlać ją szklanką wody żeby nie była za sucha.

W połowie tego czasu (po 20-30 min od wstawienia do piekarnika) przełożyć kaczkę na drugą stronę (na „brzuch”). Co jakiś czas podlewać ją sosem z naczynia żaroodpornego.

Po godzinie gdy kaczkę się zarumieni, przykryć ją pokrywką i zmniejszyć temperaturę do 180°.

W sumie - pieczemy przez godzinę na każdy kilogram kaczkę plus 40-60 dodatkowych minut.

W końcowej fazie, gdy kaczkę jest już prawie gotowa odkryć ją i po paru minutach przełożyć ponownie „na plecy”. aby zarumieniła się z obu stron na brązowy kolor.

Gdy kaczkę jest już gotowa pozostały w naczyniu sos przelać wraz z owocami do blendera i zmiksować.

Kaczkę podawać polaną sosem.

Potrawka z kurczaka

Składniki:

- 2 podwójne piersi kurcze,
- 400 g śliwek suszonych namoczonych w winie,

- 150 ml galaretki z czerwonych porzeczek,
- 200 ml śmietany,
- olej rzepakowy,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Śliwki namoczyć w winie. Pierś z kurczaka przekroić na pół, przyprawić solą i pieprzem.

Patelnię rozgrzać z odrobiną oleju. Kurczaka smażyć z obu stron. Śliwki odsączyć od wina. Pozostałym winem podlać kurczaka, przykryć i dusić przez kilka minut. Gdy kurczak będzie gotowy, zdjąć go z patelni, a do pozostałego sosu dodać śmietanę, całość mieszać. Na koniec do sosu dodać galaretkę i kilka śliwek. Do gotowego sosu włożyć ponownie kurczaka i dusić jeszcze przez kilka minut by przeszedł smakiem.

Kurczaka podawać polanego sosem.

Francuski Quiche

Składniki:

- 120 g masła pokrojonego w kostkę,
- 180 g mąki pełnoziarnistej,
- 2 łyżki wody,
- 1 jajko,
- Sól

Do farszu:

- 1 pierś kurczaka,
- 2 jajka i 2 żółtka,
- 200 ml śmietany,
- 20 g rukoli,
- 120 g różowych winogron,
- 10 g sera pleśniowego,
- 3 ząbki czosnku,
- sól,
- pieprz

Marynata:

- 3 łyżki octu winnego,
- 2 łyżki oleju,
- 2 gałązki świeżego oregano,
- czosnek,

- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Na początek przygotować marynatę łącząc ze sobą wszystkie składniki. Następnie kurczaka pokroić w kostkę i wrzucić do marynaty.

Mąkę przesiać do miski, dodać masło, jajka, wodę, szczyptę soli i wyrobić ciasto. Gotowe ciasto zawinąć w folię i schować do lodówki.

Gdy ciasto się schłodzi rozwałkować i przełożyć na formę, nakłóc. Przykryć papierem do pieczenia, a na górę wysypać coś ciężkiego np. fasolę. Wstawić na 4 minuty do piekarnika nagrzanego do 190 °C.

W międzyczasie usmażyć kurczaka, pokroić winogrona i ser.

Ciasto wyjąć, zdjąć z niego fasolę i papier, i włożyć ponownie do piekarnika na 4 minuty.

Jajka rozbić, połączyć z jogurtem, śmietaną, czosnkiem, solą oraz pieprzem.

Wyjąć ciasto, położyć na dno ciasta rukolę, następnie kurczaka, ser i winogrona. Całość zalać jajkami.

Wstawić do piekarnika na 15 minut aż jajka się zetną.

Jednogarnkowe danie z rybą

Składniki:

- 500 g dorsza,
- 250 g ziemniaków,
- 250 g marchewki,
- 1 średnia cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 100 g wędzonki,
- 250 g mrożonego groszku,
- 1 łyżeczka białego pieprzu,
- 1 łyżeczka soli,
- 1 łyżka suszonej bazylii,
- garść świeżej bazylii,
- 2 łyżki śmietany,
- 1 łyżka oleju rzepakowego,
- 2 szklanki wody

Przygotowanie:

Rozgrzać garnek, wlać olej i wrzucić wędzonkę. Cebulę oraz czosnek drobno pokroić i dodać do garnka. Marchewkę oraz ziemniaki pokroić w podobną kostkę i wrzucić do garnka, następnie zalać wszystko wodą.

Rybę pokroić i dodać do zupy. Na koniec dodać groszek i doprawić całość przyprawami. Pogotować jeszcze przez parę minut aż wszystkie warzywa będą miękkie.

Gdy zupa będzie już gotowa zabielić śmietaną.

Jednogarnkowe danie z soczewicą

Składniki:

- 1 batat,
- $\frac{3}{4}$ szklanki soczewicy,
- $\frac{1}{2}$ szklanki brązowego ryżu,
- $\frac{1}{2}$ czerwonej papryki,
- $\frac{1}{2}$ szklanki rodzynek,
- 2 i $\frac{1}{2}$ szklanki wody,
- 2 łyżki sosu sojowego,
- 2 łyżeczki curry,
- garść siekanych migdałów

Przygotowanie:

Pokrojonego batata w kostkę wrzucić do naczynia żaroodpornego, następnie dodać soczewicę, brązowy ryż, rodzynek, oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Następnie polać sosem sojowym, doprawić curry i zalać wodą. Przykryć pokrywką i wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 °C.

Piec godzinę.

Po wyjęciu z piekarnika posypać danie migdałami.

Domowa kiełbasa

Składniki:

- 500 g łopatki wieprzowej,
- 200 g udźca z indyka,
- 3 ząbki czosnku,
- gorczyca,
- jałowiec,
- majeranek,

- sól,
- pieprz,
- flaki

Przygotowanie:

Mięso zmielić, przyprawy rozgnieść w moździerz i dorzucić do mięsa. Całość dobrze wyrabiać przez około 15 minut. Kiełbasę włożyć w osłonki zawiązując oba końce.

Gotową kiełbasę wrzucić na wrzątek i gotować przez 1,5 godziny.

Mleczny blok

Składniki:

- ½ kg mleka w proszku,
- ½ szklanki mleka,
- 4 łyżki kakao,
- kostka masła,
- ½ szklanki cukru brzożowego,
- garść rodzynek,
- garść orzechów włoskich,
- garść moreli

Przygotowanie:

Masło rozpuścić w rondlu. Dodać do niego cukier, kakao i szklankę mleka. Całość doprowadzić do wrzenia.

Następnie przelać do innego naczynia, dodać mleko w proszku i dokładnie wymieszać. Na koniec do masy dorzucić bakalie. Przełożyć do formy i wstawić do lodówki.

Bułeczki pełnoziarniste

Składniki:

- 80 g zakwasu żytniego,
- 200 g mąki żytniej pełnoziarnistej,
- 100 g mąki kukurydzianej,
- ½ szklanki wody przegotowanej, zimnej,

- 3 łyżki oliwy,
- suszone drożdże,
- szczypta soli,
- słonecznik,
- suszone pomidory,
- orzechy włoskie,
- suszone śliwki

Przygotowanie:

Do miski przełożyć zakwas, dodać wodę, drożdże i zamieszać. Następnie dodać oliwę i znów zamieszać. Dodać mąkę żytnią, następnie kukurydzianą i zagnieść ciasto. Następnie przykryć je ściereczką i odstawić na 1,5 godziny w ciepłe miejsce by wyrosło.

Gdy ciasto jest już gotowe nastawić piekarnik na 220°C.

Ciasto podzielić na 4 części.

Do każdej z nich dodawać wybrane dodatki (słonecznik, suszone pomidory, orzechy włoskie, suszone śliwki), uformować bułeczki i włożyć na blachę.

Przed włożeniem do piekarnika bułki posmarować oliwą z wierzchu.

Piec około 50 minut.

Knedle ziemniaczane

Składniki:

- śliwki,
- 6 ugotowanych ziemniaków,
- 250 g mąki ziemniaczanej,
- żółtko,
- sól,
- odrobina cukru,
- jogurt naturalny

Przygotowanie:

Śliwki posypać cukrem. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę. Masę ziemniaczaną podzielić na 4 części. Jedną z nich przełożyć tak by zrobić miejsce na mąkę. Dodać mąkę, żółtko i zagnieść. Z gotowego ciasta formować kulki, do środka wkładając śliwki.

Knedle wrzucać na wrzącą, osoloną wodę. Gotować 5 minut od momentu wypłynięcia knedli.

Gotowe knedle można podawać z jogurtem i odrobiną cukru.

KISZONA KAPUSTA

Składniki:

- biała kapusta,
- sól kamienna, niejodowana,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- pieprz czarny,
- gorczyca,
- czosnek

Przygotowanie:

Oczyścić główkę z wierzchnich liści, pokroić w drobne paski. Następnie posolić kapustę i ugniatać aż do wytworzenia się soku.

Wymieszać z przyprawami i jeszcze raz ugnieść w glinianym garnku, lub w słoju, tak by całą powierzchnię przykrył kapuściany sok.

Jeśli soku jest zbyt mało, dodać roztwór solny z przegotowaną, ciepłą wodą (2 łyżki na litr).

Kapustę, ułożoną ciasno w naczyniu, obciążyć od góry czymś ciężkim np. wyparzoną talerzem i kamieniem tak, by cała kapusta była zalana.

Przechowywać w temperaturze pokojowej aż kapusta się ukisi.

Kiszone ogórki

Składniki:

- ogórki,
- czosnek,
- koper,
- chrzan w korzeniu,
- liście chrzanu

Zalewa:

1 l przegotowanej wody,

1 łyżka soli,

Przygotowanie:

Ogórki, koper, liście chrzanu - umyć. Czosnek, chrzan obrać i pokroić. Ogórki układać w słoikach pionowo, jaśniejszym końcem do góry. Do każdego słoika dodać 2 ząbki czosnku, 3 kawałki chrzanu, niedużą gałązkę kopru. Zalać zalewą i odstawić na kilka dni aż się ukiszą.

Zapiekanka z łososia

Składniki:

- świeży łosoś filet – 250g,
- ugotowany woreczek kaszy gryczanej 100g,
- mały brokuł pokrojony w różyczki,
- kilka garści szpinaku,
- 2 łyżki oliwy,
- mała obrana pomarańcza,

- 2-3 łyżki posiekanej natki pietruszki,
- chili mielone,
- mieszanka ziół sałatkowych bez soli, lub własna kompozycja ziół świeżych/ suszonych,
- 3 przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Nastawić piekarnik na 160 stopni. Łososia umyć, oczyścić, pokroić na kawałki, włożyć do miseczki, – posypać pieprzem i chili, dodać do ryby większość czosnku, resztę odłożyć.

Brokuł pokrojony w różyczki wrzucić do wrzątku na 4 minuty.

Następnie do naczynia żaroodpornego włożyć ugotowaną kaszę, potem łososia, a na koniec brokuły. Przyprawić wszystko odrobiną soli i pieprzu.

Wstawić do piekarnika na 15-19 minut.

W międzyczasie pokroić w kostkę obraną pomarańczę, resztę czosnku wymieszać z oliwą i ziołami sałatkowymi. Szpinak umyć, osuszyć, włożyć do miski, wyłożyć na szpinak cząstki pomarańczy, połączyć dressingiem, doprawić solą i pieprzem. Zapiekanekę wyjąć z piekarnika, posypać natką pietruszki.

Nerkowce z czerwoną soczewicą

Składniki:

- garść nerkowców (40g),
- szklanka czerwonej soczewicy,
- ½ czerwonej posiekanej cebuli,
- sos sojowy – niepełna łyżka,
- olej rzepakowy – kilka kropel,
- pokrojona w cienkie piórka papryka zielona,
- łyżeczka miodu,
- kolendra w ziarenkach,
- pieprz biały,
- szczypta soli,
- kasza jaglana 80g

Przygotowanie:

Soczewicą wrzucamy do wrzątku i gotujemy około 15 minut.

Szklankę kaszy wysypać na sitko, przelać starannie zimną wodą, następnie wrzątkiem. Przełożyć do garnka z 2 szklankami wrzątku, dodać łyżeczkę oleju, odrobinę soli . Gotować na wolnym ogniu 15 minut. Orzechy wrzucić do suchego nagrzanego garnka i prażyć przez chwilę, dodać posiekaną cebulkę, sos sojowy, olej, miód i odrobinę wody. Dusić 1-2 minuty, dodać paprykę, ugotowaną soczewicę i zmiądzoną kolendrę, doprawić pieprzem. Podawać z ugotowaną kaszą.

Zupa nic

Składniki:

- 1 litr mleka 2%,
- laska wanilii,
- 3 jajka,
- 3 łyżki cukru pudru,
- 3 łyżki cukru

Przygotowanie:

Mleko zagotować razem z 1 łyżką cukru, ziarnami wanilii i laską wanilii. Żółtka oddzielić od białek . Białka ubić na pianę z cukrem pudrem. Z mleka wyjąć laskę wanilii. Bezy z piany wrzucić na gorące mleko i obgotowywać z obu stron przez kilka sekund. Wyjąć je na talerz. Żółtka z cukrem ubić na kogel mogel. Dodać do niego kilka łyżek mleka i gotowy roztwór przelać do zupy ciągle mieszając.

Zupę zdjąć z kuchenki i podawać z bezami.

Mleko migdałowe

Składniki:

- 150 g blanszowanych migdałów,
- litr wody mineralnej

Przygotowanie:

Migdały namoczyć na noc.

Rano odcedzić, a następnie przemyć zimną wodą. Migdały wrzucić do blendera, dodać wody i zmiksować. Mleko odcedzić od reszty migdałów.

Do mleka dla smaku można dodać miód i cynamon.

Kotlety duszone

Składniki:

- 2 plastry schabu środkowego,
- 2 plastry piersi z indyka,
- łyżka kminku,
- łyżka majeranku,
- łyżka szałwii,
- łyżeczka mąki pełnoziarnistej,
- 100 ml bulionu z warzyw,
- 100 ml białego wina,
- ząbek czosnku,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Kotlety przykryte folią spożywczą otłuc z dwóch stron. Następnie przyprawić je czosnkiem, solą, pieprzem, i ziołami. Odstawić na 30 minut.

Rozgrzać patelnię, pokroić warzywa z bulionu i wrzucić na patelnię, następnie dołożyć kotlety, podlać bulionem i dusić.

W trakcie duszenia kotlety oprószyć mąką i podlać winem.

Gdy kotlety będą gotowe wyjąć i podawać z duszonymi warzywami.

Tradycyjny rumsztyk

Składniki:

- 80 g rostbefu,
- jajko,
- cebula,
- sól,
- pieprz,
- bylica pospolita,
- olej rzepakowy,
- mix sałat z dresingiem z jogurtu, musztardy Dijon i koperkiem

Przygotowanie:

Rozgrzać patelnię, mięso drobno posiekać.

Następnie wrzucić do miski, dodać jajko i uformować kotlety.

Smażyć je na patelni po 4 minuty z dwóch stron.

Gotowe kotlety odsączyć.

Cebulę pokroić w piórka i smażyć razem z bylicą.

Rumszyk podawać na cebuli z mixem sałat.

Tatar w wersji polskiej

Składniki:

- 300 gramów surowego łososa,
- 3 ogórki konserwowe,
- białą cebulę,
- pęczek koperku,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 łyżkę musztardy francuskiej,
- sól,
- pieprz

Tatar z nutą orientalną

Składniki:

- 300 gramów surowego łososa,
- świeży ogórek,
- pęczek dymki,
- limonkę,
- 4 łyżki sosu sojowego,
- papryczkę chilli,
- sól

Przygotowanie:

Z łososa zdjąć skórę i pokroić go w drobną kostkę. Podzielić na dwie części i wrzucić do misek.

Do jednej dodać, pokrojone w kostkę ogórki konserwowe, cebulkę, koperek, oliwę, musztardę i przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

Do drugiej miski dodać pokrojonego, świeżego ogórka, szczypiorek, papryczkę chilli bez pestek, sok z cytryny, sos sojowy, posolić i wymieszać.

Tatara wstawić do lodówki na 15 minut żeby wszystkie składniki mogły się przegryźć.

Polskie sushi

Składniki:

- 50 gramów pieczonego łososia,
- 10 gramów anchois,
- 50 gramów wędzonej makreli,
- 150 gramów białego sera,
- karbowana sałata,
- 50 gramów mieszanki kiełków,
- 2 łyżki kaparów,
- świeży ogórek,
- ogórki kwaszone,
- papryka konserwowa,
- awokado,
- koperek,
- szczypiorek,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Usmażyć kolorowe naleśniki. Aby nadać im kolor do ciasta należy dodać szpinak, sok z czerwonych buraczków, lub kurkumę.

Do sera dodać kiełki, popieprzyć i dokładnie wymieszać.

Zielony naleśnik posmarować serkiem, ułożyć na jeden brzeg świeżego ogórka, awokado, sałatę, pieczonego łososia i koperek. Zawinąć w rulon.

Czerwony naleśnik posmarować serkiem, ułożyć na jeden brzeg szczypiorek, paprykę, ogórka kwaszonego, makrelę, sałatę . Zawinąć w rulon.

Żółty naleśnik posmarować serkiem, ułożyć na jeden brzeg anchois, kapary i sałatę. Zawinąć w rulon.

Tak przygotowane naleśniki wstawić na 15 minut do lodówki.

Po wyjęciu z lodówki kroić w 2 cm paski.

Sałatka Carry z kapustą

Składniki:

- 2 duże garście białej poszatowanej kapusty,
- 70g tłustej morskiej ryby,
- garść świeżych kiełków,
- łyżka namoczonych wcześniej w wodzie nasion siemienia lnianego,
- 100g kiełków typu „stir fry” ,
- pół cebuli,
- dwa przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku,
- 50ml jogurtu naturalnego,
- łyżeczka oliwy,
- pół papryki czerwonej,
- curry,
- pieprz,
- ostra papryka

Przygotowanie:

Rybę posypujemy przyprawą curry i gotujemy na parze. Na rozgrzanej patelni nasypujemy kiełki „stir fry” i zalewamy odrobiną wody. Jogurt naturalny mieszamy z oliwą z oliwek, czosnkiem, solą, pieprzem, ostrą papryką i curry. Kiełki wrzucamy do miski z poszatowaną kapustą dodajemy kiełki z patelni, namoczony wcześniej len, pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę i cebulę, a następnie wszystko mieszamy. Ugotowaną rybę kroimy w kostkę, wrzucamy do miski, polewamy dressingiem i mieszamy.

Potrawka z komosy

Składniki:

- 120g suchej komosy,
- 2 duże, sparzone pomidory,
- brokuł,
- łyżka koncentratu pomidorowego,
- 2 zmiążdżone ząbki czosnku,
- pół posiekanej cebuli,
- 1,5 łyżki oliwy,
- odrobina wody,
- 30 gramów orzechów włoskich,
- sól,
- pieprz,
- odrobina gałki muskatołowej,
- ostra papryka,
- świeże oregano.

Przygotowanie:

Komosę gotujemy przez 15 minut. Na patelni wrzucamy cebulę z czosnkiem, zalewamy wodą i dusimy. W tym czasie obieramy ze skóry sparzone pomidory. Na patelni wrzucamy przecier pomidorowy i pomidory. Gotujemy brokuł 4 minuty we wrzątku, następnie go kroimy. Sos pomidorowy doprawiamy gałką muskatołową i ostrą papryką. Ugotowaną komosę nakładamy na talerz, polewamy sosem, dodajemy brokuły, orzechy i kilka listków świeżego oregano.

Baton energetyczny

Składniki:

- 1/2 szklanka mąki żytniej razowej,
- szklanka płatków owsianych,
- 1/2 szklanki posiekanych orzeszków pistacjowych,
- 1/2 szklanki posiekanych orzeszków laskowych,
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny,
- 1/4 szklanki oleju rzepakowego,
- 1/3 szklanki miodu wielokwiatowego,
- 1 jajko

Przygotowanie:

Piekarnik nastawiamy na temperaturę 180 stopni. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Do miski wrzucamy płatki owsiane, mąkę razową, orzechy, pistacje i posiekaną żurawinę. W drugiej misce mieszamy jajo, olej rzepakowy oraz miód. Następnie mieszamy wszystkie składniki razem. Otrzymaną masę wykładamy na blachę, równomiernie rozprowadzamy dociskając i wkładamy do piekarnika na 25 minut.

Pierś z kurczaka z gruszkami, serem kozim i miodem

Składniki:

- pierś z kurczaka,
- 100 g koziego sera,
- 2 gruszki,
- 4 łyżki miodu akacjowego,
- sok z połowy cytryny,
- roszponka,

i składniki na marynatę miodową:

- 3 łyżki miodu akacjowego,
- 3 łyżki oleju rzepakowego,
- łyżeczka soli,
- łyżka musztardy,
- ząbek czosnku

Przygotowanie:

Najpierw przygotowujemy marynatę. Miód rzepakowy mieszamy z olejem rzepakowym, musztardą, czosnkiem i solą. Piersi z kurczaka kroimy na pół, obtaczamy je w marynacie i odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Kurczaka przekładamy do naczynia żaroodpornego, skrapiamy sokiem z cytryny i wkładamy do nagrzanego (do temperatury 190 stopni) piekarnika. Gruszki obieramy ze skórki, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w ósemki. Po 15 minutach dokładamy skropione sokiem z cytryny gruszki do naczynia żaroodpornego z kurczakiem. Po kolejnych 10 minutach dokładamy pokrojony w plasterki kozi ser. Danie pieczemy jeszcze ok. 5 min do momentu stopienia się sera. Całość podajemy z roszponką.

Zupa z pieczonego czosnku

Składniki:

- 3 główki czosnku
- 2 cebule
- 300 g ziemniaków
- 300 ml mleka
- 500 ml bulionu warzywnego
- sól,
- pieprz
- pół szklanki płatków migdałów

Przygotowanie:

Nastawiamy piekarnik na temperaturę 180 stopni. Odkrajamy końcówki z główek czosnku, około 0.5 cm. Główki układamy w naczyniu żaroodpornym. Wstawiamy do piekarnika na około 45 minut. W tym czasie wlewamy olej rzepakowy do garnka i rozgrzewamy go. Kroimy cebulę w kostkę i wrzucamy do garnka z rozgrzanym olejem i delikatnie podsmażamy. Kroimy ziemniaka w kostkę i dorzucamy do garnka. Zalewamy wszystko mlekiem oraz bulionem. Gdy ziemniaki będą ugotowane, doprawiamy solą i pieprzem. Gdy czosnek będzie już gotowy, wyciągamy go z piekarnika i czekamy aż wystygnie żeby wycisnąć go do zupy. Następnie blenderujemy całą zupę. Na koniec wlewamy zupę do miski i posypujemy ją płatkami migdałów.

Łosoś w sosie z mango i czosnku

Składniki:

- 1 dojrzałe mango
- filet z łososia
- ćwiartka czerwonej papryki
- sok z połowy cytryny
- 3 ząbki czosnku
- kolendra
- szczypta ostrej papryki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 200 stopni. Poporcjowanego łososa smarujemy olejem rzepakowym, skraplamy cytryną oraz doprawiamy solą i pieprzem. Następnie wkładamy łososa do naczynia żaroodpornego i do piekarnika na 15 minut. W tym czasie rozgrzewamy olej rzepakowy na patelni i kroimy paprykę w kostkę. Na patelni wyciskamy połowę czosnku i dorzucamy paprykę. Mango obieramy, kroimy w kostkę i wrzucamy na patelnię. Dodajemy sok z cytryny, doprawimy solą, pieprzem i ostrą papryką. Całość podduszamy. Gdy mango zmięknie dodajemy resztkę czosnku. Gdy łosoś jest gotowy wyciągamy go z piekarnika, przekładamy na talerz polewamy sosem z mango i ozdabiamy świeżą kolendrą.

Zupa jogurtowa

Składniki:

- szklanka gęstego jogurtu naturalnego,
- 2 szklanki bulionu,
- łyżka oleju rzepakowego,
- 2 ząbki czosnku,
- cebula,
- jajko,
- łyżka mąki ziemniaczanej
- sól,
- pieprz,
- świeża kolendra,
- curry

Przygotowanie:

Przygotować wcześniej wywar z indyka i włośczonej.

Patelnię rozgrzać i zeszklić cebulę z czosnkiem.

Indyka pokroić w kostkę.

Jajko wymieszać z jogurtem. Mąkę wymieszać z wodą. Obie masy połączyć ze sobą.

Bulion podgrzać i mieszając wlać do niego masę jogurtową. Doprawić solą, pieprzem i curry.

Na koniec do zupy wrzucić cebulę z czosnkiem i indyka.

Gotową zupę podawać ze świeżą kolendrą.

Ciasto jogurtowe

Składniki:

- szklanka jogurtu naturalnego,
- 2 jajka,
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego,
- szklanka pełnoziarnistej mąki pszennej,
- szklanka białej mąki pszennej,
- 2 łyżki proszku do pieczenia,
- 6 obranych jabłek,
- otręby pszenne

Przygotowanie:

Piekarnik nastawić na temperaturę 160 °C.

Jabłka oprószyć otrębami.

Jajka ubić z cukrem. Dodać jogurt, olej, mąkę, proszek do pieczenia i całość wymieszać.

Ciasto wylać na wyłożoną, papierem do pieczenia, formę. Na górę wyłożyć jabłka lekko je wtapiając w ciasto.

Piec około 50 minut.

Owsianka z kozim serem

Składniki:

- 100 g płatków owsianych,
- 1 łyżka ziaren amarantusa,
- 200 ml posolonej wody,
- wanilia,
- 3 daktyle,
- 1 łyżka orzechów włoskich,
- 1 i ½ łyżki miodu,
- 2 łyżki koziego sera,
- ½ szklanki jeżyn

Przygotowanie:

Płatki wrzucić do gotującej się wody, dodać amarantusa i wymieszać. Następnie dodać wanilię, pokrojone daktyle, miód. Pozostawić na kilka minut aż płatki będą gotowe. Dodać ser, wymieszać i zestawić z ognia.

Owsiankę przełożyć do miski, na wierzch posypać serem, jeżynami, orzechami i polać resztą miodu.

Faszerowana papryka

Składniki:

- 2 papryki,
- 100 g ugotowanego, brązowego ryżu,
- 200 g mielonego udźca z indyka,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego,
- cynamon,
- 150 ml soku warzywnego,
- 75 ml soku z pomarańczy,
- świeża mięta,
- sól,
- pieprz,
- 1 łyżka namoczonych ziaren lnu,
- 1 łyżka oliwy

Przygotowanie:

Paprykę odciąć od góry i wydrążyć. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C na 15-20 minut .

Na rozgrzanej patelni podsmażyć indyka, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy: kmin, cynamon i wymieszać.

Do mięsa dodać ryż, sok pomarańczowy, sok warzywny, siemię lniane, oliwę, sól, pieprz i mięte.

Podpieczone papryki nafaszerować, przykryć górą i piec jeszcze przez kilkanaście minut by wszystkie składniki się połączyły.

Buraczak

Składniki:

- średniej wielkości burak cukrowy,

- 1 i ¼ szklanki letniego mleka,
- szklanka mąki pszennej,
- szklanka mąki pełnoziarnistej,
- 2 jajka,
- 70 g roztopionego masła,
- łyżeczka cukru,
- 30 g drożdży,
- pół szklanki maku

Przygotowanie:

Buraka umyć i gotować aż będzie miękki, następnie ostudzić.

Drożdże rozkruszyć do miski, dodać kilka łyżek ciepłego mleka i cukier. Do drugiego naczynia wrzucić mąkę i wlać roztwór. Odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce na 20 minut.

Ostudzonego buraka obrać i zetrzeć na tarce.

Do ciasta dodać jajka, masło, resztę mleka, buraka i mak. Całość wymieszać, zagnieść i odstawić na pół godziny. Następnie na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wyjąć ciasto.

Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez godzinę.

Gofry

Składniki:

- 2 szklanki pełnoziarnistej mąki pszennej,
- szklanka mleka,
- 3 jajka,
- ¼ szklanki oleju rzepakowego,
- szczypta soli,
- 1,5 łyżki proszku do pieczenia,
- 2 łyżki stewii w proszku,
- skórka limonki,
- owoce, np. borówka amerykańska

Przygotowanie:

Mąkę, sól, proszek do pieczenia i stewię wymieszać. Dodać jajka, olej, mleko i wymieszać. Na koniec dodać skórkę z limonki. Całość dokładnie wymieszać. Gofry piec w gofrownicy.

Do smaku gofry można udekorować świeżymi owocami.

Hiszpańskie gazpacho

Składniki:

- ogórek,
- ¼ szklanki rafinowanego oleju rzepakowego,
- 3 czerwone pokrojone w kostkę papryki,
- 3 sparzone i pokrojone w kostkę pomidory,
- kilka czarnych i zielonych oliwek hiszpańskich,
- czerwona cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Do blendera wrzucić pomidory, paprykę, ogórka, pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę, olej rzepakowy, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Doprawić wszystko solą i pieprzem, a następnie zalać sokiem pomidorowym. Na koniec dodać oliwki hiszpańskie i wszystko zblenderować. Gazpacho odstawić na 2 godziny do lodówki.

Dip z awokado

Składniki:

- dojrzałe awokado,
- 1/3 małej czerwonej cebuli,
- kilka hiszpańskich oliwek,
- szczypta zmielonej kolendry,
- 2 łyżki oliwy z hiszpańskich oliwek,
- niepełna łyżka soku z cytryny,
- chilli w proszku,
- łyżka posiekanych orzechów nerkowca,
- kilka pąk chleba pełnoziarnistego

Przygotowanie:

Do rozgrzanego piekarnika włożyć chleb pełnoziarnisty. Z awokado wyjąć pestkę, miąższ wrzucić do miski i skropić sokiem z cytryny, a następnie rozgnieść widelcem. Do awokado dodać pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę i kilka hiszpańskich oliwek. Dodać oliwę z oliwek, doprawić kolendrą i chilli, wymieszać. Podawać z podgrzanym chlebem pełnoziarnistym.

Wariacja agilio olio

Składniki:

- 3 łyżki oleju z dyni,
- ząbek czosnku,
- rukola,
- 150g pełnoziarnistego spaghetti,
- pestki dyni,
- sól,
- pieprz,
- chili w proszku

Przygotowanie:

Do miseczki wycisnąć czosnek. Dodać olej oraz przyprawy: sól, pieprz, chili i dokładnie wymieszać. Sos podawać z pełnoziarnistym spaghetti i rukolą. Na koniec posypać pestkami dyni.

Kolorowa panna cotta

Składniki:

- 100 gramów jogurtu greckiego,
- łyżka miodu,
- 0,5 łyżeczki sproszkowanej zielonej herbaty,
- 4 łyżki żelatyny,
- 1,5 pomarańczy,
- 100 gramów borówek,
- woda

Przygotowanie:

2 łyżki żelatyny rozpuścić w zimnej wodzie. Kilka łyżek wody podgrzać i rozpuścić w niej zieloną herbatę, następnie dodać miód i wymieszać. Dodać do tego żelatynę i lekko wystudzić.

Całość wymieszać z jogurtem, przelać do miseczki i wstawić do lodówki na 3 godziny.

Wycisnąć sok z pomarańczy, połowę soku podgrzać, dodać łyżkę żelatyny, wymieszać i zdjąć z ognia. Dodać resztę soku, wymieszać i przelać na panna cottę. Wstawić do lodówki.

Borówki zmiksować, połowę podgrzać, dodać łyżkę żelatyny i wymieszać. Zdjąć z ognia, dodać resztę borówek i wylać na pomarańczową galaretkę.

Całość wstawić jeszcze na kilka godzin do lodówki.

Kolorowy warzywny paszтет

Składniki:

- szklanka ciecierzycy,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 3 jaja,
- 6 łyżek kaszy manny,
- 2 średniej wielkości buraki,
- 200 gramów rozdrobnionego szpinaku,
- łyżka kurkumy,
- olej,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Rozgrzać garnek, wlać olej rzepakowy i zeszklić cebulkę. Dodać ugotowaną ciecierzycę, przeciśnięty przez praskę czosnek i kaszę manną. Doprawić solą i pieprzem i całość zmiksować. Dodać jajka i ponownie zmiksować.

Masę podzielić na trzy części. Do pierwszej dodać starte buraki i wymieszać, do drugiej dodać szpinak i wymieszać, a do trzeciej dodać kurkumę i wymieszać.

Na wyłożoną papierem do pieczenia blachę wykładać kolejne porcje masy.

Piec przez 50 minut w temperaturze 180°C.

Oliwki z orientalną nutą

Składniki:

- słoik lub puszkę czarnych oliwek hiszpańskich,
- 2 łyżki ryżowego octu winnego ,
- łyżkę soku z limonki,
- 3 łyżki oleju sezamowego,
- pastę wasabi,
- 20 g marynowanego imbiru w cienkich plasterkach,
- 100 g wędzonego łososia,
- plasterki limonki,
- świeży koperek,
- chleb pełnoziarnisty

Przygotowanie:

Oliwki pokroić i wrzucić do miski. Następnie pokroić łososia, imbir i również wrzucić do miski.

Dodać ocet ryżowy, sok z limonki, olej sezamowy, pastę wasabi i całość wymieszać. Gotowe oliwki przełożyć na talerzyki, posypać koperkiem i udekorować plasterkami limonki.

Gotową przystawkę wstawić na pół godziny do lodówki, a najlepiej na całą dobę.

Pomidorowe risotto

Składniki:

- szklankę pełnoziarnistego ryżu,
- 3 szklanki bulionu na indyku,
- pierś z indyka z bulionu,
- 3 łyżki passaty pomidorowej,
- łyżkę oleju rzepakowego,
- przeciśnięty przez praskę czosnek,
- posiekana cebula,
- sól ,
- pieprz,
- suszony i świeży rozmaryn,
- suszone oregano,
- zielona sałata z plasterkami pomidorów z odrobiną oliwy z oliwek,

- starty parmezan

Przygotowanie:

Rozgrzać rondel z odrobiną oleju i zeszklić cebulę. Dodać do niej ryż i też chwilę zeszklić. Dodać 1 chochelkę ciepłego bulionu i poczekać aż ryż wchłonie bulion. Następnie dodać kolejną chochelkę bulionu i tak do momentu aż cały bulion połączy się z ryżem. Do ryżu dodać passatę pomidorową, pokrojonego indyka, przyprawy: sól, pieprz, czosnek, oregano i rozmaryn. Całość dokładnie wymieszać.

Gotowe risotto przełożyć na talerz, posypać parmezanem i udekorować świeżym rozmarynem.

Najlepiej smakuje z sałatą i pomidorami.

Płonące naleśniki

Składniki:

- 1 szklanka mąki orkiszowej,
- 0,5 szklanki wody gazowanej,
- 1 szklanka mleka,
- 3 pomarańcze,
- 30 gramów masła,
- 2 łyżki cukru pudru,
- 5 łyżek koniaku,
- szczypta soli,
- 2 łyżki oleju rzepakowego

Przygotowanie:

Wycisnąć sok z pomarańczy.

Do miski wsypać mąkę, dodać wodę, mleko i całość wymieszać.

Do ciasta zetrzeć skórkę z pomarańczy, dodać jeszcze olej i wymieszać.

Odrobinę ciasta wylać na rozgrzaną patelnię i usmażyć naleśniki.

Na drugiej patelni rozpuścić masło, dodać cukier puder i sok z pomarańczy. Do sosu włożyć złożone w kopertę naleśniki. Całość zalać koniakiem i podpalić.

Suflet z sera pleśniowego i czekolady

Składniki:

- 1 jajko,
- 40 gramów gorzkiej czekolady,
- 10 gramów sera z niebieską pleśnią,
- masło do wysmarowania foremki,
- łyżkę konfitury wiśniowej,
- szczypta soli

Przygotowanie:

Czekoladę rozpuścić w kąpeli wodnej.

Foremki wysmarować masłem, ser pokroić w drobną kostkę. Jajko rozbić, żółtko dodać do czekolady a białko ubić na sztywną pianę.

Gotową masę przelać do 2/3 wysokości foremki, dodać konfiturę, ser i zalać resztą masy.

Suflet piec przez 15 minut w temperaturze 180 °C.

Domowa konfitura

Składniki:

- ½ kg cebuli,
- 3 łyżki oliwy,
- 75 g brązowego cukru,
- ½ łyżeczki soli,
- szczyptę pieprzu,
- listek laurowy,
- gałązkę świeżego rozmarynu,
- odrobina suszonego tymianku,
- 75 ml czerwonego wytrawnego wina,
- 10 ml octu balsamicznego,
- ząbek czosnku,
- odrobinę soku z cytryny

Przygotowanie:

Rozgrzać oliwę na patelni, wrzucić pokrojoną drobno cebulę i dusić z odrobiną wody około 15 minut. Dodać sól, pieprz, liść laurowy, tymianek, przeciśnięty przez praskę czosnek i rozmaryn. Całość wymieszać, przykryć i dusić około pół godziny. Dodać cukier, wino, ocet oraz sok z cytryny, wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć temperaturę, przykryć i dusić jeszcze pół godziny.

Wyjąć liść laurowy i tymianek. Konfiturę przełożyć do słoika.

Zupa cebulowa

Składniki:

- ½ kg cebuli pokrojonej w drobne piórka,
- 2 łyżki oliwy,
- ½ łyżki brązowego cukru,
- 125 ml białego wytrawnego wina,
- 2 ząbki czosnku,
- 750 ml bulionu drobiowego,
- świeży tymianek,
- listek laurowy,
- gałązka świeżego lubczyku,
- 2 kromki chleba razowego,
- 120 g startego na wiórki sera Gruyère,
- sól,
- pieprz

Przygotowanie:

Cebulę pokrojoną w piórka dusić przez około 5 minut. Dodać sól, pieprz, cukier, czosnek przeciśnięty przez praskę i tymianek. Wymieszać i dusić około 15 minut ciągle mieszając. Dodać wino, gotować przez 2 minuty by odparowało, dodać bulion.

Wrzucić liść laurowy i lubczyk.

Zmniejszyć ogień i dusić około 40 minut.

Na koniec wyciągnąć liść laurowy z zupy.

Zupę podawać z grzankami i posypaną startym serem.

Piernikowe

babeczki

Składniki:

- 2 jajka
- szklanka mleka,
- 2 i pół łyżki masła,
- łyżka miodu,
- pół szklanki cukru trzcinowego,
- szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej,
- 3 szklanki mąki pszennej
- 3 łyżeczki kakao,
- 1/2 łyżeczki przyprawy do piernika,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- szczypta sody,
- 50 gramów ksylitolu,
- sok z 1/2 połowy cytryny,

Przygotowanie:

Do jednej miski wsypać wszystkie suche składniki i wymieszać. Do drugiej wlać wszystkie mokre składniki i wymieszać. Następnie suche składniki przesypać do mokrych i całość dokładnie wymieszać. Gotową masę przełożyć do foremek , wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 °C i piec około 25 minut.

Babeczki można udekorować lukrem.

Ksylitol połączyć z sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać.

Wigilijny

karp

Składniki:

- 1,5 kilogramowy karp,
- natka pietruszki,
- 15 gramów suszonej kolendry,
- 15 gramów suszonego rozmarynu,
- 100 gramów masła klarowanego

Przygotowanie:

Karpia umyć, wypatroszyć i obrać z łusek.

Kolendrę rozbić w moździerz, przesypać do miski, dodać rozmaryn, natkę pietruszki posiekać i dodać do reszty przypraw, wymieszać.

Karpia natrzeć przyprawami od środka i na zewnątrz i wstawić do lodówki na całą noc.

Rybę pokroić w dzwonki.

Dno naczynia żaroodpornego wyłożyć masłem, ułożyć w nim rybę i na wierzch również wyłożyć masło. Przykryć całość folią aluminiową.

Tak przygotowaną rybę wstawić do zimnego piekarnika, nastawić go na temperaturę 200 °C z termoobiegiem i piec przez 20 minut. Następnie zdjąć folię i piec przez kolejne 20 minut.

Roladki z łososiem i bryndzą

Składniki:

- 6 dużych liści sałaty,
- 200 g bryndzy,
- 50 g orzechów włoskich,
- 100 g wędzonego łososia,
- łyżkę posiekanego koperku,
- 2 łyżki majonezu zmieszanego z łyżką jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

Liście sałaty umyć i osuszyć. Majonez mieszać z jogurtem, dodać bryndzę i dokładnie wymieszać. Dodać pokrojone orzechy, posiekanego łososia oraz pokrojony koperek. Dokładnie wymieszać.

Przygotowany farsz owinać liściem sałaty. Pokroić na mniejsze roladki.

Zapiekana owsianka z jabłkami

Składniki:

- 6 kopiających łyżek płatków owsianych,
- 1 jajko,
- 1,4 szklanki mleka,
- 1 jabłko,
- szczyptę imbiru,

- szczyptę gałki muszkatołowej,
- małą garść rozdrobnionych orzechów ziemnych, niesolonych,
- małą garść mixu rodzynek i żurawiny,
- garść mrożonych malin,
- łyżkę miodu

Przygotowanie: Piekarnik nastawić na 180°C. Wszystkie suche składniki wymieszać w jednym naczyniu. Do drugiego wbić jajka i wymieszać z mlekiem. Suche składniki połączyć z mokrymi i przełożyć do naczynia żaroodpornego. Jabłka obrać ze skórki, pokroić w paski i wyłożyć na owsiankę. Wstawić do piekarnika na pół godziny. Maliny rozgnieść, dodać do nich miód i wymieszać.

Szaszłyki z kukurydzy z oliwkowym dipem

Składniki:

- 2 kolby kukurydzy,
- czerwona papryka ,
- kilka ząbków czosnku,
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin,
- 300 g piersi z indyka,
- pieprz Cayenne,
- sól,
- czarny pieprz

Na dip oliwkowy:

- zielone hiszpańskie oliwki,
- odrobina startego, twardego sera,
- pokrojony w kostkę dojrzały pomidor,
- paski cebuli,
- posiekaną świeżą miętą

Przygotowanie:

Kukurydzę gotować przez 4-5 minut.

Piekarnik nastawić na temperaturę 190°C.

Indyka pokroić w dużą kostkę. Przygotować marynatę: oliwę, sól, pieprz Cayenne wymieszać i wrzucić indyka. Wstawić do lodówki.

Paprykę pokroić w dużą kostkę. Kukurydzę wyjąć, wystudzić i pokroić w 5 cm krążki.

Nabijać wszystko naprzemiennie na wykałaczki (kukurydza, indyk, czosnek, papryka). Przygotowane szaszłyki wstawić do piekarnika na 15-20 minut.

Starty ser wrzucić do miski, dodać pokrojone w drobną kostkę pomidory, poszatowaną cebulę, drobno pokrojone oliwki, miętę i dokładnie wymieszać.

Zupa krem z kukurydzy

Składniki:

- 2 puszki kukurydzy,
- 2 poszatkowane cebule,
- ząbek zmiążdżonego czosnku,
- marchewka,
- kawałek pora,
- suszony imbir,
- chilli,
- odrobina oliwy,
- pół litra bulionu na kurczaku,
- sól,
- pieprz,
- świeża i suszona kolendra,
- pestki z dyni,
- jogurt naturalny

Przygotowanie:

Cebulę wrzucić na rozgrzaną oliwę i zeszklić. Dodać zmiążdżony czosnek, pora i marchew. Podlać chochelką bulionu, przykryć i dusić.

Kurczaka pokroić w kostkę.

Do warzyw dodać kukurydzę, zalać resztą bulionu, przykryć i gotować.

Kolendrę rozgnieść w moździerzu.

Zupę przyprawić imbirem, chilli, solą, pieprzem i kolendrą. Wymieszać. Zmiksować.

Do miski wrzucić trochę kurczaka, zalać zupą, dodać odrobinę jogurtu, posypać świeżą kolendrą i pestkami dyni.

Piernik na jogurcie

Na piernik:

1/2 kostki masła

1/2 szklanki cukru

2 jajka

1 łyżeczka przypraw do piernika

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżka kakao

4 łyżki namoczonych w wodzie płatków owsianych

1 łyżeczka sody oczyszczonej

3 łyżki dżemu bez syropu glukozowo-fruktozowego

1 szklankę białej mąki

1 szklankę mąki pełnoziarnistej

1,5 szklanka mleka

rodzynki – 1 paczka 100 g (zalać wrzątkiem, odcedzić i w mące obtoczyć)

pokrojone morele, figi, daktyle i suszone śliwki

migdały – płatki pokruszyć

Na masę jogurtową:

400 ml jogurtu naturalnego

50 ml sok żurawinowy bez syropu glukozowo-fruktozowego

2 łyżeczki żelatyny

Sposób przygotowania:

1/2 kostki masła

3/4 szklanki cukru

2 jajka

Wszystko ucieramy i następnie dodajemy:

1 łyżeczka przypraw do piernika

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżka kakao

1 łyżeczka sody oczyszczonej

3 łyżki dżemu (duże)

2 szklanki mąki

1 szklanka mleka

wszystko mieszamy i dodajemy bakalie

wszystko mieszamy i na płaską blachę, piec ok. godz. 1 godz. w temp. ok 185 stopni.

W tym czasie:

Sok i zmieszana z nim żelatynę rozpuszczam w 100ml wrzątku, zostawiam do ostudzenia.

Zimny jogurt ubijam mikserem w wysokim pojemniku aż zrobił się bardziej puszysty. Dodaję ostudzoną galaretkę i jeszcze chwilę ubijam, wkładam do lodówki. Wyciągam ciasto. Nitko przekrajam je na dwie płaskie części. Na spód wykładam jogurt. Przykrywam. I podaję.

Domowa konserwa rybna

Składniki:

NA PULPECIKI RYBNE

1 kg filetów z dorsza

1 żółtko

1 namoczona w mleku czerstwa grahamka

ząbek czosnku

1 cebula

mleko

sól, pieprz ziołowy

łyżka oleju rzepakowego

Na sos:

3 cebule pokrojone w kostkę

3 ugotowane marchewki

2 ugotowane pietruszki

mniejszy ugotowany seler

liść laurowy, pieprz ziele angielskie, sól

szczypta cukru do smaku

łyżka oleju rzepakowego

karton pomidorowej passaty

Sposób przygotowania:

Dorsz, odcisniętą bułkę i cebulę zemleć. Dodać posiekany czosnek i żółtko, sól i pieprz.

Uformować PULPECIKI i smażyć na oliwie.

Cebulę podsmażyć na oliwie.

Marchew, pietruszkę i seler gotować zetrzeć na tarce i dodać do cebuli.

Dodać przecier i pozostałe przyprawy. Gotować ok.15 min.

Układać w umytych i wyparzonych słoikach: pulpeciki i sos, na zmianę, żeby sos wypełniał przestrzeń, zostawiając 2-3 cm od górnej krawędzi, nałóż zakrętki lekko je zakręć,

Do dużego (co najmniej 10 litrów) garnka włóż kuchenną szmatkę. Wstaw słoiki, wlej zimną wodą do 3/4 wysokości słoików, przykryj garnek i zacznij go podgrzewać/ Ma delkitanie zawrzeć i tak przez 20 minut na małym ogniu. Wieczka słoików powinny się uwypuklić i delikatnie strzelić. Wyjmij słoiki, dokręć i odstaw do góry dnem na kilka-kilkanaście godzin do wystudzenia.

Pasteryzacja jest sposobem zapobiegania szybkiemu psuciu się produktów. Sprawia, że rozszerzone w słoikach powietrze, uwypukla wieczko słoika, a następnie, w czasie studzenia, wciąga je do środka. Po pasteryzacji przetwory powinny być przechowywane w ciemnym i chłodnym pomieszczeniu przez kilka miesięcy.

Domowy keczup

- kilogram pomidorów

- 10 suszonych pomidorów

- dwie łyżki koncentratu pomidorowego

- poszatkowana cebula

- dwie łyżki oliwy z oliwek

- 50 gramów dużych rodzynek
- 2 łyżki octu balsamicznego
- pół łyżeczki gałki muskatołowej
- pół łyżeczki mielonego kardamonu
- pół łyżeczki imbiru
- pieprz i sól

Pomidory sparzamy i obieramy. Kroimy w niewielkie kawałki, pozbywając się gniazd nasiennych. W garnku rozgrzewamy olej, dodajemy poszatkiwaną cebulę i smażymy aż się zeszkli. Dorzucamy pokrojone pomidory i wszystkie przyprawy gotujemy. W międzyczasie miksujemy namoczone wcześniej rodzynki, suszone pomidory i koncentrat pomidorowy. Dodajemy do gotującego się keczupu. Gotujemy 20-30 minut i miksujemy blenderem. Doprawiamy octem balsamicznym, solą i pieprzem.

O keczupie

Nasz keczup będzie bardzo pomidorowy. Dodamy do niego świeże pomidory, suszone pomidory i koncentrat pomidorowy. Będzie też bardzo zdrowy. Do jego zrobienia zamiast cukru użyjcie słodkich rodzynek.

O pomidorach

Poza likopenem – którego zawartość zwiększa się w trakcie gotowania, pomidory zawierają witaminę C, E i duże ilości cennego dla naszego układu krwionośnego potasu. Kupując pomidory wybierajcie te intensywnie czerwone z błyszczącą skórką. Nie powinny mieć żadnych plam ani przebarwień. Powinny też intensywnie pachnieć, szczególnie przy szypułce.

O suszonych pomidorach

Suszone pomidory mają intensywny aromat i dodadzą naszemu keczupowi kwaskowatego smaku. Pomidor po ususzeniu traci ponad 90 procent swojej masy i staje się bardziej skoncentrowanym źródłem witamin i likponu. Jeśli kupujecie suszone pomidory w słoiku najlepiej wybierzcie takie, które zalane są oliwą z oliwek. Niestety producenci często zamieniają ją na zwykły olej słonecznikowy.

O koncentracie

Dodam koncentrat, żeby wzmocnić smak keczupu. Koncentrat to po prostu częściowo odwodnione przetarte pomidory. Jak sama nazwa wskazuje ma w sobie skoncentrowane właściwości pomidorów, potas i likpen. Do zrobienia kilograma koncentratu potrzeba około 6 kilogramów pomidorów.

O rodzynkach

Rodzynki dobrej jakości powinny być i miękkie i elastyczne, Jeśli są twarde może to oznaczyć, że dużo czasu spędziły w magazynkach. Uważajcie szczególnie na takie, które mają biały nalot na powierzchni. Pamiętajcie, im ciemniejsze rodzynki tym więcej mają w sobie zdrowych barwników, które chronią przed nowotworami i chorobami układu krążenia.

Oliwa z oliwek

Ważne, żeby do naszego keczupu dodać odrobinę oliwy. Oliwa wspomaga wchłanianie zdrowych, w tym likopenu

O przyprawach

Korzenne przyprawy są sekretem udanego keczupu. Uwydatniają jego smak i aromat.

Domowy ser na podpuszczce

4 l mleka niepasteryzowanego

25 ml. chłodnej wody
250 g kefiru z żywymi kulturami bakterii
podpuszczka (zgodnie z proporcją podaną przez producenta na opakowaniu)

czarnuszka, kolorowy pieprz i kminek.
200 gramów soli

1,5 litra wody

Sposób przygotowania:

Rozpuszczam w 50 ml chłodnej wody podpuszczkę i kefir,

Mleko podgrzewam do temp. 38 stopni Celsjusza. Dodajemy do mleka rozpuszczoną podpuszczkę i kefir i mieszam przez minutę. Garnek przykrywamy pokrywką na około 30 minut do momentu, aż powstanie skrzep i mleko będzie wyglądać jak galaretka. Długim nożem kroimy galaretę na kawałki, aby powstały kratki o boku nie większym niż 1 cm - nóż na początku trzymamy pionowo, potem ukośnie. Wtedy nie powstaną słupki. Przykrywamy całość i odstawiamy na 30 minut. W tym czasie skrzep oddzieli się od serwatki. Po tym czasie za pomocą łyżki cedzakowej przenosimy skrzep - odsączając serwatkę - do durszlaka wyłożonego pieluchą Inianą lub terową. Durszlak zawieszamy nad większym naczyniem lub garnkiem. Teraz przyprawiamy całość. Teraz 24 godziny ser musi tężeć na durszlaku. Po pierwszej godzinie przełożymy delikatnie ser do góry nogami i potem co kilka godzin odwracamy ser, tak aby miał ładną fakturę. Odwracanie jest też ważne ze względu na konsystencję sera. Po upływie 24 godzin z soli i wody przygotowujemy solankę

(zagotuj wodę z solą i ostudź). Włóż do niej ser na 4-5 godzin i obracaj co godzinę. W tym czasie bakterie kefirowe zrobią dziurki w serze. Po 4-5 godzinach wyjmij ser i osusz.

Po 30 minutach mleko powinno wyglądać jak galareta. Łatwo sprawdzić to nożem.

W tym czasie skrzep będzie powoli oddzielał się od substancji płynnej, czyli serwatki składającej się głównie z wody. Przez 24 godziny ser musi tężeć na durszlaku. Po pierwszej godzinie, a potem co kilka godzin odwracajcie ser. To pomaga w tworzeniu się dobrej konsystencji sera.

Kotlety zapiekane z oscypkiem

300g piersi kurczaka

Mieszanekę przyprawowa do drobiu bez soli

łyżka oleju rzepakowego

80g oscypka pokrojonego w plastry

szklankę kaszy jęczmiennej

pokrojony w plasterki pomidor

pokrojoną w piórka cebula

świeżo zmielony pieprz

gałązki rozmarynu

Sposób przygotowania

Mięso pokroić w plastry, rozbić, przyprawić, marynować kilka godzin w lodówce. W tym czasie ugotuj kaszę. Kaszę wrzucam do wrzącej

wody (na jedną szklankę kaszy przypadają 2 szklanki wody). Kaszę gryczaną gotujemy przez 15 minut. Czas odliczamy od momentu ponownego zagotowania się wody. Podczas gotowania kaszy nie mieszamy! To teraz do pomidorów dodam cebulę i oprószę całość pieprzem. Z lodówki wyjmuję mięso, krótko obsmażę je na lekko posmarowanej olejem patelni. Przekładamy do żaroodpornego naczynia, przekładając plastrami oscypka i zapiekam ok 15-20min. Do zapiekania dodajemy gałązki rozmarynu.

Karpatka

Wodę zagotować z masłem/margaryną, dodać mąkę, proszek.
Gotować 10 minut mieszając.
Zestawić z ognia wbijać po 1 jajku mieszając.
Ciasto podzielić na 2 części
Piec w gorącym piekarniku w dwóch blachach ok. 270 stopni ok. 35 min.
Upiec na złoty kolor.

W tym czasie robimy masę:

- 1 kostka masła/margaryny
- 1/2 litra mleka
- 3/4 szklanki cukru
- cukier z wanilią
- 1 żółtko
- 3 łyżeczki budyniu
- 3 łyżeczki mąki

Z 1/2 litra mleka odlać pół szklanki, połączyć z budyniem i mąką. Resztę mleka zagotować z cukrem i cukrem waniliowym, dodać wymieszaną mąkę i budyń. Zagotować i ostudzić.
Masło utrzeć z żółtkiem i dodawać po łyżce masy budyniowej. Równe części piezonego ciasta będą w środku. Masa pomiędzy tymi plackami.

Na koniec można posypać cukrem pudrem.

Ciasto kokosowe

Aby zrobić ciasto kokosowe potrzebujecie:

Na ciasto:

- 250 g masła
- 200 g cukru
- 2 jajka
- 4 łyżki kakao
- 1 łyżeczka sody
- 1 szklanka kefiru
- 2 szklanki mąki

Na masę:

- 7 białek z jajek
- 250 g kokosu
- 250 g cukru
- 250 g MASŁA

Utrzeć składniki: 250 g masła, 200 g cukru, 2 jajka. Do tego dodać: 4 łyżki kakao 1 łyżeczka sody, 1 szklanka kefiru, 2 szklanki mąki. Wszystkie składniki wymieszać, wyłożyć na blachę i piec w 200 stopniach ok. 20 minut.

Dodajemy tylko sodę, bo to szybkie ciasto, które zaraz po wymieszaniu wkładamy je do piekarnika.

W czasie pieczenia ciasta Ania robi masę.

Robienie masy kokosowej:

Wszystkie składniki mieszamy nad parą przez około 20 minut. (Czyli mam mniejszy garnek włożony w większy z wrzącą wodą). Mieszamy nad parą, aby masa dobrze się wymieszała i nabrała odpowiedniej konsystencji – dlatego trzeba ją mieszać w cieple. Niestety bezpośrednio w garnku mogłaby się przypalić.

Ostudzić masę, wyjąć ciasto i poczekać aż ostygnie.

Cukierki

Waniliowo - sezamowe ciągutki

Składniki:

2 szklanki mleka 3 proc.

2 szklanki cukru brązowego

Pół kostki masła

Starta laska wanilii

Pół szklanki sezamu

Pół szklanki startych na tacce orzechów włoskich

Oliwa z oliwek

Wszystkie składniki wymieszamy w garnku. Następnie podgrzewamy je na małym ogniu aż powstanie gęsta masa. To potrwa godzinę, półtorej. Kiedy masa zgęstnieje przelewamy ją na płaskiego naczynia. Naczynie wcześniej należy wysmarować oliwą z oliwek. Odstawiam do zastygnięcia do lodówki i czekam około dwóch godzin. Kiedy masa zastygnie to można wykrawać kształty.

Kokosowe pralinki z niespodzianką

Składniki:

250	gramów	gorzkiej	czekolady	min.	80	proc.	kakao
100		g		miękkiego			masła.
60		g		cukru			podro
Garść	obranech	ze	skorki	migdałów,	żurawiny	i	orzechów
250 g	wiórków	kokosowych					laskowych

Przepis

Czekoladę łamię i rozpuszczam w kąpieli wodnej. W misce mikserem ucieram masło z cukrem pudrem. Do tej masy dodaje powoli czekoladę cały czas miksując. Wsypuje do tego wiórki kokosowe, zostawiając garść wiórek. Mieszamy i wstawiamy do lodówki na 20-30 minut.