
LISTOPAD

Wstęp

W listopadowy krajobraz pięknie wpisuje się Halloweenowa dynia. Podświetlona jest niezwykle efektowną dekoracją, upieczona niesamowicie smaczną przekąską. To czas, kiedy dużym powodzeniem powinny się cieszyć warzywa rosnące w gruncie tj. marchew, seler. W chłodniejsze dni można z nich przygotować pyszne i zdrowe zupy. Koniec lata to nie koniec świata – dalej dostępne są liczne warzywa i owoce: dynia, cukinia, bakłażan, brokuły, brukselka, buraki, cykoria, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, marchewka, pietruszka, sałata, seler, szpinak, jabłka, gruszki i śliwki. Jesienny jadłospis z pewnością jest inny, nie oznacza to jednak, że jest on uboższy! Dalej warto wybierać sezonowe warzywa i owoce, dzięki którym można wzmocnić organizm przed nieuchronnie zbliżającą się zimą.

KAPUŚNIAK Z FASOLĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki (40g) oleju
3 cebule (300g), pokrojone w kostkę
2 główki kapusty włoskiej (3 kg), posiekanej
4 litry wody lub bulionu
2 puszki (800 g) czerwonej fasoli, odsączonej i wypłukanej
2 łyżki (50ml) śmietany 12%
3 łyżki (75g) koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe

1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej

Do podania:

Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć ok. 3 minuty).
- Dodać kapustę i dusić przez 2 minuty. Wlać wodę, dodać przyprawy i gotować przez 15 minut. Dodać fasolę.
- Koncentrat połączyć ze śmietaną i łyżką gorącej zupy, powoli dodać do garnka. Gotować przez 5 minut.
- Wsypać koperek, zagotować i podawać.

ZUPA Z KASZĄ I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg mięsa z kurczaka (np. udka)
2 golonki indycze (opcjonalnie)
4 litry wody
400g kaszy gryczanej
1 seler naciowy (300g), pokrojony na plasterki
750 g marchewki, obranej i pokrojonej na plasterki
500 g cukinii, pokrojonej na plasterki
400ml śmietany 12%

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej
1 łyżeczka curry
1 łyżeczka tymianku
2 łyżki mąki ziemniaczanej

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Kurczaka i indyka włożyć do dużego garnka, wlać wodę, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 20 minut na małym ogniu. Dodać ziele angielskie, listki laurowe, pieprz i gotować przez 20 minut.
- Ugotowane mięso wyjąć z wody, oddzielić od kości i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić z powrotem do wywaru.
- Dodać kaszę, gotować 10 minut, następnie dodać marchewkę, selera, cukinię i pozostałe przyprawy, gotować jeszcze 10 minut.
- Śmietanę wymieszać z mąką i mieszając, powoli dodać do zupy.
- Wsypać natkę, zagotować i podawać.

ZUPA Z GROSZKIEM I MAKARONEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 litry wody

10 skrzydełek (ok. 1 kg) z kurczaka

1,5 kg zielonego groszku (mrożony)

400 g makaronu pełnoziarnistego np. kokardki

100 ml śmietany 30%

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

1 łyżeczka kurkumy

0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej

Do podania:

Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić, a następnie wrzucić z powrotem do garnka.
- Skrzydełka włożyć do dużego garnka, wlać wodę, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 20 minut na małym ogniu. Dodać ziele angielskie, listki laurowe, pieprz i gotować przez 20 minut.
- Dodać groszek, wlać śmietanę i pozostałe przyprawy.
- Do talerzy nałożyć makaron, zalać zupą, włożyć po jednym skrzydełku i posypać koperkiem.

ZUPA WARZYWNA Z CIECIORKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

3,5 litra wody

1 kg mięsa wieprzowego (gulaszowe – np. łopatka), pokrojonego w dużą kostkę

0,5 kg fasoli szparagowej, odkroić końce

250 g marchewki, obranej i pokrojonej na paski

4 puszki cieciorki, odsączonej i wypłukanej

Główka czosnku, ząbki posiekane lub przeciśnięte przez prasę

8 łyżek oleju

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać 2 łyżki oleju, wrzucić mięso i podsmażyć.
- Dodać czosnek, marchewkę, fasolę i przyprawy. Smażyć 5 minut. Dodać wodę i gotować 20 minut.
- Na patelni rozgrzać resztę oleju, wrzucić cieciorkę i smażyć, aż będzie rumiana i chrupiąca.
- Zupę wlać do misek, posypać gorącą cieciorką.

ZUPA Z MIĘSEM MIELONYM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 l wody lub bulionu
1 kg mięsa mielonego np. wieprzowo-wołowego
400 g makaronu
4 cebule (400g), drobno posiekane
500 g korzenia pietruszki
0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
2 puszki czerwonej fasoli
2 puszki pomidorów krojonych
1 łyżka koncentratu pomidorowego
200 g jogurtu naturalnego
4 łyżki oleju

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej
1 łyżeczka tymianku

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić, a następnie wrzucić z powrotem do garnka.
- W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać mięso i smażyć 5 minut.
- Dodać pomidory, wodę i przyprawy. Gotować 30 minut. Dodać fasolę.
- Koncentrat wymieszać z jogurtem i 1 łyżką gorącego wywaru, wlać do zupy i wymieszać.
- Na talerzach ułożyć porcje makaronu i zalać je zupą.

ZUPA OGÓRKOWA Z KASZĄ GRYCZANĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 litry wody

1,5 kg ogórków kiszonych, startych na tarce o dużych oczkach

500 g marchwi, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

250 g pietruszki, obranej i pokrojone na 4 części

Kilka liści pora i selera

8 ząbków czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

200 ml śmietany 12 %

6 łyżek oleju rzepakowego

200 g kaszy gryczanej

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

Do podania:

Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- Do garnka włożyć pietruszkę, liście pora i selera, zalać wodą i gotować 30 minut. Z wywaru wyjąć pietruszkę i liście.
- Dodać marchew, ogórki, czosnek oraz przyprawy, gotować 15 minut. Dodać kaszę i gotować jeszcze 15 minut.
- Śmietanę wymieszać z łyżką zupy i mieszając wlać do garnka.
- Wsypać koper, zagotować i podawać.

ZUPA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

3,5 litra wody

800 g czerwonej soczewicy

250 g suszonych pomidorów z zalewy, pokrojonych w kostkę

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

400 ml koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżka kurkumy

2 łyżki oregano

PRZYGOTOWANIE:

- Soczewicę przelać zimną wodą i gotować w wodzie 15 minut. Dodać pomidory i czosnek. Gotować jeszcze 5 minut.
- Dodać przecier pomidorowy, przyprawy i gotować jeszcze 5 minut.

PIECZONE UDKA Z DYNIĄ I ZIEMNIAKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych na kawałki
4 kg dyni (przed obraniem), obranej i pokrojonej w kostkę
10 udźców kurczaka
6 łyżek oleju rzepakowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 opakowanie przyprawy curry
Skórka starta z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **MARYNATA:** przyprawy wymieszać z olejem.
- Udka doprawić połową marynaty, wymieszać i odłożyć na 30 minut. Ułożyć w dużej formie lub blaszce.
- Dynię połączyć z ziemniakami i wymieszać z resztą marynaty, ułożyć obok udek w naczyniu.
- Wstawić do piekarnika i piec przez 60 minut.

PULPECIKI W SOSIE DYNIOWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
800 g mielonego mięsa wieprzowego
1 cebula, starta na tarce
2 jajka
4 łyżki bułki tartej
5 łyżek oleju rzepakowego
1 l wody
1 kg dyni (waga przed obraniem), obranej i startej
150 ml śmietany 18%
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka mąki pszennej
2 kg marchewki, drobno startej

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 listek laurowy, 2 ziela angielskie
1 łyżka suszonego oregano
1 łyżeczka kurkumy
Pęczek koperku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- **ZIEMNIAKI:** Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
- Mięso mielone włożyć do miski, dodać cebulę, jajko, bułkę tartą, suszone oregano oraz sól i pieprz, wymieszać i uformować niewielkie kulki, otoczyć je w mące i podsmażyć na oleju.
- W garnku zagotować wodę z liściem laurowym i zielem angielskim. Włożyć pulpeciki, przykryć i gotować przez 5 minut, dodać dynię, kurkumę, delikatnie przemieszać, gotować przez 15 minut.
- Na koniec przesiać do wywaru mąkę ziemniaczaną, wymieszać i zagotować. Dodać koperk i śmietankę, wymieszać i podawać z ziemniakami i marchewką.

GULASZ Z INDYKA Z ZIEMNIAKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
1 kg mięsa z kurczaka np. udko
Włoszczyzna, obrana
3 czerwone papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
1 puszka (400g) cieciorki, odsączonej i wypłukanej
2 puszki (800g) pomidorów krojonych
100 g koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej
1 łyżeczka curry
1 łyżeczka oregano
1 łyżeczka bazylii

PRZYGOTOWANIE:

- **ZIEMNIAKI:** Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
- **MIĘSO:** Mięso i włoszczyznę włożyć do garnka, zalać wodą, by zostały minimalnie zakryte. Gotować przez 60 minut na małym ogniu.
- Wyjąć kurczaka, wystudzić, pozbawić kości i pokroić w kostkę. Ugotowane warzywa wyrzucić.
- Do wywaru dodać paprykę, marchew, pomidory i cieciorkę. Całość gotować 15 min.
- Wlać koncentrat i wymieszać. Dodać mięso i przyprawy, gotować jeszcze 5 minut.
- Podawać z ziemniakami.

SCHAB PIECZONY W MAJERANKU, KASZA I MIZERIA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jęczmiennej
800 g schabu wieprzowego
4 łyżki oleju rzepakowego
2 kg świeżych ogórków, startych na cienkie plasterki
400 ml jogurtu naturalnego
Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
4 łyżki suszonego majeranku

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **MIĘSO:** Mięso natrzeć solą, pieprzem i natrzeć majerankiem i odłożyć na 30 minut.
- Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć mięso z każdej strony.
- Przełożyć do naczynia żaroodpornego, szczelnie zawinąć w folię aluminiową lub najlepiej włożyć do foliowego rękawa piekarniczego i umieścić na blaszce.
- Piec w temperaturze 180°C przez 60 minut. Po upieczeniu wyjąć i odstawić na 15 minut, pokroić.
- **MIZERIA:** Ogórki połączyć z jogurtem i szczypiorkiem.

KASZA Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I BURAKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

800 g filetu z kurczaka, pokrojonego w kostkę

8 łyżek oleju rzepakowego (10g)

3 pory (500g), pokrojone w plasterki

400 g suchej kaszy pęczak

1,5 kg buraków, obrane i starte na tarce

1 kg marchewki, pokrojonej na plasterki

1 puszka (400g) kukurydzy, bez zalewy

1,5 l wody

Przyprawy:

2 łyżki suszonego tymianku

2 łyżeczki soli

1 łyżeczka mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- Do dużego garnka wlać olej i dokładnie obsmażyć kurczaka przez ok. 5 minut.
- Dodać pora, posypać tymiankiem i mieszając smażyć przez 2 minuty. Dodać kaszę i buraczki, razem podsmażyć jeszcze przez 3 minuty.
- Wlać wodę, wymieszać i zagotować. Doprawić solą i pieprzem.
- Po zagotowaniu przykryć pokrywą i gotować przez 15 minut, w trakcie gotowania 2-3 razy zamieszać. Dodać marchewkę i kukurydzę, gotować jeszcze 10 minut i podawać.

KASZA JAGLANA Z CIECIORKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jaglanej

2 puszki (800g) groszku konserwowego, odsączonego i wyłukanego

3 puszki (1200 g) cieciorke, odsączonej i wyłukanej

50 g masła

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

2 łyżki suszonego oregano

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Dodać masło, cieciorke, groszek i przyprawy. Wymieszać.

KASZA Z SEREM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jaglanej

4 łyżki masła

1 kg pomidorów, przekrojonych w kostkę

2 cebule, pokrojone w kostkę

1 puszka (400g) kukurydzy, bez zalewy

0,5 kg ogórków kiszonych, pokrojonych w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Sok z 1 cytryny

Liście z 1 świeżej bazylii

Do podania:

500 g sera typu feta, pokrojonego w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać masło i wymieszać.
- Wszystkie składniki połączyć, dodać przyprawy, wymieszać i podawać posypane serem.

KASZA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego

800 g filetu z kurczaka (lub inne drobiowe), pokrojonego w drobną kostkę

2 cebule, posiekane

1 kg marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę

0,5 kg dowolnej papryki, pozbawionej nasion i pokrojonej w kostkę

0,5 kg cukinii, pokrojonej w kostkę

1 litr wody

500 g kaszy jaglanej

1 kapusta pekińska (750g), drobno posiekana

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka tymianku

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej, dodać mięso i zrumienić z każdej strony. Dodać cebulę i smażyć 3 minuty.
- Do garnka dodać marchewkę, paprykę i cukinię, smażyć 5 min.
- Wlać wodę, dodać kaszę i przyprawy, stale mieszając dusić przez 20 min.
- Dodać kapustę pekińską, wymieszać, przykryć i gotować jeszcze przez 3 minuty. Zdjąć pokrywę, odparowując nadmiar płynu.

MAKARON Z SEREM W SOSIE POMIDOROWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
500 g makaronu razowego np. tagliatelle (wstążki)
1 kg marchewki, startej
3 puszki pomidorów (1200g) · 2 cebule, posiekane
500 g sera żółtego np. gouda, startego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- **SOS:** W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i smażyć przez 2 minuty. Dodać pomidory i dusić na małym ogniu przez 10 minut.
- Sos doprawić solą, pieprzem i oregano. Wymieszać z makaronem.
- Podawać posypane serem.

MAKARON Z WARZYWAMI I JAJKIEM SADZONYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g makaronu razowego typu spaghetti

8 łyżek oleju rzepakowego

1 kg brokołu, podzielonego na różyczki

2 cebule, posiekane

2 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę

10 jajek

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżka oregano

1 łyżeczka ostrej papryki

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- **SOS:** Na patelni na połowie oleju podsmażyć brokuł przez 5 minut. Dodać cebulę, pomidory i przyprawy. Gotować 10 minut. W razie potrzeby dodać wodę z makaronu.
- Na patelni rozgrzać resztę oleju i usmażyć jajka.
- Makaron wymieszać z sosem i podawać z jajkiem, posypany szczypiorkiem.

ZAPIEKANKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g ryżu
4 łyżki oleju rzepakowego
800 g piersi z kurczaka, pokrojonej w drobną kostkę
1,5 kg marchwi, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
1 puszka (400g) kukurydzy, bez zalewy
1 puszka (400g) groszku, bez zalewy
400 ml śmietany 18%
100 g przecieru pomidorowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka kurkumy

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wymieszać z kurkumą.
- Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć kurczaka.
- **SOS:** Śmietanę wymieszać przecierem pomidorowymi i przyprawami
- W naczyniu żaroodpornym ułożyć kurczaka, na nim marchewkę i ryż. Połączyć sosem.
- Zapiekać 30 minut. Podawać posypane natką.

RYŻ Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

5 łyżek (50g) oleju rzepakowego

1 por, pokrojony na plasterki

800g piersi z kurczaka lub inne mięso drobiowe, pokrojone w kostkę

400 g brązowego ryżu

1 kg marchewki, obranej i pokrojonej na plasterki

450 g mrożonego groszku

Przyprawy:

1 łyżka suszonego tymianku

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

2 łyżeczki (10g) soli

Do podania:

Pęczek szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju podsmażyć pora. Dodać kurczaka, doprawić tymiankiem i pieprzem. Smażyć, co chwilę mieszając przez 5 minuty.
- Dodać ryż i co chwilę mieszając smażyć przez 2 minuty. Dodać marchewkę i groszek (zamrożony), doprawić solą, wymieszać i smażyć przez 2 minuty.
- Wlać 1 litr wody, wymieszać, przykryć i gotować przez 10 minut. Zdjąć pokrywę i co chwilę mieszając gotować jeszcze przez 5 minut.
- Podawać posypane szczypiorkiem.

LECZO Z FASOLĄ I DYNIĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
2 cebule (200g), pokrojonej w kostkę
2 kg dyni, obranej i pokrojonej w kostkę
2 puszki (800g) czerwonej fasoli, odsączone
1 czerwona papryka, pokrojona na paski
500 ml wody
1,5 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki słodkiej papryki
1 łyżeczka ostrej papryki

Do podania:

500g chleba żytniego razowego, podzielonego na 10 kromek

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju zeszklić cebulę. Dodać fasolę, dynię i paprykę.
- Wsypać przyprawy, wlać wodę i zagotować. Dodać połowę pokrojonych pomidorów a resztę zmiksować blenderem i również dodać. Gotować przez 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Podawać z pieczywem.

SAŁATKA Z KASZĄ I SŁONECZNIKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

300 g kaszy pęczak

1 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie paski

1 seler naciowy (300g), pokrojony na plasterki

1 kg gruszek, pokrojonych w kostkę

100g słonecznika

250 g świeżego jarmużu lub szpinaku, pozbawiony twardych łodyg

6 łyżek oleju rzepakowego

1 łyżka octu winnego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Wszystkie składniki wymieszać i podawać.

SAŁATKA Z ZIEMNIAKAMI, MAKRELĄ I JAJKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków

500 g wędzonej makreli, podzielonej na części

10 jajek

Pęczek koperku, drobno posiekanego

0,75 kg kiszonych ogórków, pokrojonych w kostkę

1,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki

400 ml jogurtu typu greckiego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

2 łyżki musztardy

Sok z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- **ZIEMNIAKI:** Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
- **Jajka ugotować na twardo:** Jajka włożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Od momentu zagotowania wody, jajka gotować 8 minut. Po wystudzeniu obrać i przekroić na 4 części.
- Ugotowane ziemniaki pokroić w dużą kostkę, dodać części makreli, jajka oraz ogórka kiszzonego. Posypać koperkiem, doprawić solą, pieprzem i wymieszać z jogurtem i musztardą.

GOŁĄBKI Z RYBĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

300 g kaszy jęczmiennej
0,8 kg filetów z ryby np. flądra, zmielona lub drobno posiekana
4 białe cebule, starte
4 łyżki oleju rzepakowego
2 włoskie kapusty
1 l przecieru pomidorowego (passaty)
5 łyżek mąki

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka suszonego oregano
1 łyżka suszonego majeranku
Sok z jednej cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Kaszę wymieszać z rybą, dodać cebulę, sól i pieprz. Wszystko wymieszać i dokładnie wyrobić dłonią.
- Wyciąć głąb ze środka kapusty, następnie włożyć ją do dużego garnka z gotującą się wodą (wyciętą stroną do dołu), gotować przez 7 minut na umiarkowanym ogniu, następnie przewrócić i gotować jeszcze przez 2 minuty.
- Wyjąć kapustę z wrzątku, ostudzić, wrzątek wylać. Rozebrać kapustę z liści, odciąć delikatnie zgrubienia ze środka każdego liścia, następnie nakładać przygotowane porcje mięsa. Zawijać jak krokiety (najpierw założyć liść na mięso z jednej strony, później złożyć boki do środka, następnie zwinąć jak najciaśniej do końca pozostałą część liścia).
- Dno szerokiego garnka wyłożyć kilkoma liśćmi kapusty (np. takimi, które się porwały). Na wierzchu ułożyć gołąbki łączeniem do dołu. Zalać wodą, przykryć i gotować przez 25 minut - aż kapusta będzie miękka.
- Wywar z gołąbków przelać do innego garnka. Dodać przecier pomidorowy oraz mąkę rozmieszaną wcześniej z kilkoma łyżkami zimnej wody. Zagotować i doprawić resztą przypraw.
- Przebrać do garnka z gołąbkami i gotować przez 10 minut bez przykrycia.

MAKARON Z MARCHEWKĄ, KALAFIOREM I TUŃCZYKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g makaronu razowego penne lub wstążki
1 kg marchewki, pokrojonej na plasterki
1 kg kalafiora, podzielonego na małe różyczki
8 łyżek (80g) oleju rzepakowego
8 ząbków czosnku, starty lub rozgniecione
500 g tuńczyka ze słoika lub z puszki, odcedzonego
250 g żółtego sera np. Gouda, startego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 opakowanie suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli.
- Na 2 minuty przed końcem gotowania makaronu dodać do niego kalafiora. Makaron i kalafiora odcedzić na sitku.
- Do garnka wlać olej i dodać czosnek, podsmażyć 1 minutę. Dodać marchewkę, przyprawy i gotować przez 2 minuty. Dodać makaron z brokułami, tuńczyka i delikatnie wymieszać.
- Podawać posypane serem.

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z RYBĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g makaronu razowego np. świderki

4 łyżki oleju rzepakowego

800 g filetów z flądry lub innej ryby, podzielonych na 10 części

2 kg marchwi, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

1 puszka kukurydzy, odcedzona

400 ml śmietany 18%

100 g przecieru pomidorowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli.
- Naczynie żaroodporne wysmarować olejem, ułożyć warstwę ryby, na niej marchewkę, kukurydzę i ugotowany makaron. Połączyć śmietaną wymieszaną z przecierem pomidorowym i przyprawami.
- Zapiekać 30 minut.

SPIS TREŚCI:

| | |
|---|----|
| KAPUŚNIAK Z FASOLĄ..... | 2 |
| ZUPA Z KASZĄ I WARZYWAMI | 3 |
| ZUPA Z GROSZKIEM I MAKARONEM | 4 |
| ZUPA WARZYWNA Z CIECIORKĄ..... | 5 |
| ZUPA Z MIĘSEM MIELONYM I WARZYWAMI | 6 |
| ZUPA OGÓRKOWA Z KASZĄ GRYCZANĄ..... | 7 |
| ZUPA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW | 8 |
| PIECZONE UDKA Z DYNIĄ I ZIEMNIAKAMI..... | 9 |
| PULPECIKI W SOSIE DYNIOWYM | 10 |
| GULASZ Z INDYKA Z ZIEMNIAKAMI | 11 |
| SCHAB PIECZONY W MAJERANKU, KASZA I MIZERIA | 12 |
| KASZA Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I BURAKIEM | 13 |
| KASZA JAGLANA Z CIECIORKĄ | 14 |
| KASZA Z SEREM I WARZYWAMI | 15 |
| KASZA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI | 16 |
| MAKARON Z SEREM W SOSIE POMIDOROWYM | 17 |
| MAKARON Z WARZYWAMI I JAJKIEM SADZONYM | 18 |
| ZAPIEKANKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM..... | 19 |
| RYŻ Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM | 20 |
| LECZO Z FASOLĄ I DYNIĄ | 21 |
| SAŁATKA Z KASZĄ I SŁONECZNIKIEM..... | 22 |
| SAŁATKA Z ZIEMNIAKAMI, MAKRELĄ I JAJKIEM..... | 23 |
| GOŁĄBKI Z RYBĄ | 24 |
| MAKARON Z MARCHEWKĄ, KALAFIOREM I TUŃCZYKIEM..... | 25 |
| ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z RYBĄ | 26 |