

KALAFIOR W SOSIE POMIDOROWYM Z KASZĄ JAGLANĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g kaszy jaglanej
1 litr passaty pomidorowej (przecieru pomidorowego)
4 ząbki czosnku, obrane i przepołowione
4 łyżki (40g) oleju rzepakowego
1 kg kalafiora, podzielonego na różyczki

Przyprawy:

4 łyżki (10g) suszonego oregano
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **KALAFIOR:** Do garnka wlać passatę, dodać czosnek, olej, sól i pieprz oraz oregano. Zagotować, przykryć i gotować przez 10 minut.
- Włożyć kalafiora, przykryć i gotować przez 15 minut.
- Kaszę wyłożyć na talerze, połączyć sosem z kalafiorem.

BARSZCZ UKRAIŃSKI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

5 podudzi z kurczaka (500g)

2 puszki (800g) białej fasoli

2 ząbki czosnku

750g ugotowanych buraczków, startych

Włoszczyzna (1 marchewka, pietruszka, kawałek pora i białej kapusty), obrana i pokrojona na cienkie plasterki

1 cebula, pokrojoną w drobną kostkę

400 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

4 łyżki (70g) przecieru pomidorowego

Sok z 1/2 cytryny

200 ml śmietany 12%

2 łyżki mąki

Przyprawy:

4 listki laurowe

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Kurczaka umyć, włożyć do dużego garnka i dolać 4 litry wody. Posolić i gotować przez 30 minut.
- Dodać pietruszkę i marchewkę, gotować przez 10 minut. Dodać pora, kapustę, cebulę, ziemniaki oraz fasolę i zagotować. Gotować przez 15 minut.
- Dodać buraczki, natkę pietruszki oraz przecier pomidorowy. Zagotować na małym ogniu. Odstawić i wlać sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem.
- Śmietanę wymieszać z mąką i wlać do zupy, delikatnie zagotować i podawać.

KAPUŚNIAK Z INDYKIEM I SOCZEWICĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego
1 cebula, pokrojoną w drobną kostkę
500 g mięsa z indyka, pokrojonego w kostkę
200g czerwonej soczewicy
6 litrów wody
1 główka młodej zielonej kapusty, posiekana
4 łyżki koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka ziół prowansalskich
2 łyżeczki kminu rzymskiego
2 liście laurowe

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju podsmażyć (zeszklić) cebulę. Dodać indyka, obsmażyć dokładnie od czasu do czasu mieszając.
- Wsypać suchą soczewicę i smażyć przez 2 minuty. Wlać wodę, dodać przyprawy, przykryć i zagotować. Gotować przez 10 minut.
- Dodać kapustę i gotować jeszcze przez 10 minut.
- Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i gotować przez 2 minuty. Odstawić z ognia.
- Podawać posypane natką pietruszki.

ZUPA Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
2 pory, pokrojone na plasterki
500g piersi kurczaka (ew. inne części kurczaka), pokrojonego w kostkę
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
750 g marchewki, pokrojonej w kostkę
450g groszku (mrożonego)
2,5 litry wody
2 litry mleka 3,2%
200 g śmietany 12%

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

Do podania:

Pęczek szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju poddusić pora. Dodać kurczaka, smażyć przez 7 minut co chwilę mieszając.
- Dodać ziemniaki i smażyć jeszcze przez 5 minut. Dodać marchewkę i groszek (bez rozmrażania), smażyć przez 3 minuty.
- Wlać gorącą wodę i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez 20 minut. Odstawić z ognia, dodać mleko, wymieszać.
- Do śmietany dodać kilka łyżek wywaru z zupy, po czym ciągle mieszając przelać do garnka z zupą i wymieszać.
- Podawać posypane szczypiorkiem.

ZAPIEKANKA RYŻOWA Z KALAFIOREM, SZPINAKIEM I MIELONYM MIĘSEM Z INDYKA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

5 łyżek (50g) oleju rzepakowego
3 cebule, posiekane w drobna kostkę
500 g mielonego indyka (lub innego mięsa drobiowego)
500g marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
1 pietruszka
500 g brązowego ryżu
1 kg kalafiora, podzielonego na różyczki
100g rodzynek
200g świeżego szpinaku

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
2 łyżki kurkumy
1 łyżka kminu rzymskiego
Pęczek natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- W garnku na oleju zeszklić cebulę, dodać kurkumę, kmin rzymski i chwilę razem podsmażyć. Do garnka włożyć mięso. Zwiększyć ogień i równomiernie obsmażyć przez 7 minut. Doprawić solą i pieprzem.
- Dodać marchewkę, pietruszkę i natkę. Obsmażyć razem przez 3 minuty, następnie wlać 1 litr wody. Przykryć, zagotować i gotować przez 20 minut.
- Wsypać ryż, dodać różyczki kalafiora i rodzyнки. Delikatnie przemieszać i zagotować na dużym ogniu. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, przykryć i wstawić do piekarnika na 20 minut.
- Po wyjęciu na wierzch wyłożyć szpinak, przykryć i odstawić jeszcze na 5 minut. Po tym czasie delikatnie przemieszać i podawać.

WARZYWNA ZAPIEKANKA Z SOCZEWICĄ I PURÉE Z ZIEMNIAKÓW I KALAFIORA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

200g (szklanka) zielonej soczewicy, opłukana i odcedzoną
8 łyżek oleju rzepakowego
2 cebule, pokrojone w kostkę
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
300g marchwi, obranej i startej na tarce
800g (2 puszki) pomidorów
1,5 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
500g kalafiora
200g sera żółtego np. Gouda, startego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka suszonego tymianku,
1 łyżka mielonej słodkiej papryki
1 łyżeczka mielonej ostrej papryki

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnika rozgrzać do 190°C.
- **SOCZEWICA:** Do garnka włożyć soczewicę, zalać 1 litrem wody dodać 2 łyżki oleju, przykryć i zagotować. Gotować przez 30 minut. Odstawić z ognia i zdjąć pokrywę.
- **WARZYWA:** Do garnka wlać 4 łyżki oleju, podgrzać i zeszklić cebulę, dodać czosnek i chwilę razem podsmażyć. Dodać marchewkę. Smażyć, co chwilę mieszając przez 3 minuty. Dodać pomidory i soczewicę, wymieszać i zagotować.
- Wlać szklankę wody, zagotować. Gotować pod przykryciem przez 7 minut, co jakiś czas zamieszać. Przyprawić tymiankiem, zdjąć pokrywę i odstawić z ognia.
- **PURÉE:** Ziemniaki umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte i gotować pod przykryciem przez 10 minut. Dodać kalafiora i gotować przez 15 minut. Odcedzić i rozgnieść praską z 2 łyżkami oleju, łyżeczką soli, pieprzu i słodką i ostrą papryką.
- Formę do pieczenia posmarować olejem, wyłożyć soczewicę z patelni, przykryć puree. Wstawić do piekarnika i piec przez 30 minut bez przykrycia. Posypać serem i zapiekać jeszcze 5 minut.

SCHAB GOTOWANY W SOSIE Z PIECZARKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju rzepakowego
1 cebula, pokrojoną w kostkę
2 ząbki czosnku, posiekanego lub przeciśnięte przez prasę
1,5 l wody
800 g schabu bez kości, pokrojonego na 0,5 cm plasterki
2 kg ziemniaków
500 g pieczarek
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 kg kapusty białej, drobno posiekanej
400 ml gęstego jogurtu naturalnego

Przyprawy:

1 łyżeczka tymianku
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
Pęczek natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **SCHAB:** W garnku na oleju poddusić cebulę. Dodać czosnek, tymianek i razem podsmażyć. Zalać wodą, dodać łyżeczkę soli i zagotować.
- Schab włożyć do gotującej się wody. Po ponownym zagotowaniu zmniejszyć ogień do średniego, przykryć garnek i gotować przez 1 godzinę. W międzyczasie 3 razy je przewrócić.
- **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).
- **PIECZARKI:** Pieczarki oczyścić gąbką, opłukać, osuszyć i pokroić, wrzucić na suchą patelnię i mieszając co chwilę smażyć przez 7 minut. Na 10 minut przed końcem gotowania do schabu dodać pieczarki. Przez sitko, dodać mąkę, wymieszać, zagotować i zestawić z ognia.
- **SURÓWKA:** Kapustę wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem.
- Schab podawać z ziemniakami i surówką.

KASZA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

5 łyżek oleju rzepakowego

3 cebule, pokrojone w kostkę

6 ząbków czosnku, pokrojony na plasterki

300g kaszy pęczak

Warzywa korzeniowe, obrane i starte na tarce o większych oczkach:

- 750g marchewki
- 500g pietruszki
- 1 seler korzeniowy

2 puszki (800g) czerwonej fasoli, bez zalewy

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

1 łyżka kurkumy

1 łyżka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju lekko podsmażyć cebulę i czosnek. Następnie dodać suchą kaszę i wymieszać.
- Dodać warzywa korzeniowe: marchewkę, pietruszkę i selera. Mieszając smażyć przez 3 minuty.
- Dodać fasolę i przyprawy, smażyć mieszając przez 2 minuty. Wlać 1 litr wody, wymieszać, przykryć i gotować przez 20 minut.
- Zdjąć pokrywę i mieszając smażyć jeszcze przez kilka minut aż reszta płynu odparuje i potrawa się zagęści.

KASZA 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 kaszy gryczanej

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 surową kaszę gryczaną i co chwilę mieszając smażyć przez 3 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.

MAKARON RAZOWY Z BROKUŁAMI I DROBIOWYM MIĘSEM MIELONYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g makaronu razowego np. wstążki

2 kg brokułu

750 g mielonego mięsa drobiowego

2 cebule, drobno posiekane

4 łyżki świeżego imbiru, startego

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego

2 cytryn, sok i starta skórka

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

Do podania:

Pęczek szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić, przelać zimną wodą.
- **BROKUŁ:** Zagotować duży garnek z wodą, na wrzątek wrzucić brokuły i doprowadzić do ponownego zagotowania wody. Gotować przez minutę, odcedzić i pokroić na mniejsze kawałki.
- **MIĘSO:** Mięso wymieszać z cebulą i imbirem. Smażyć w dużym garnku na oleju przez 10 minut.
- Dodać brokuły cytryny, wymieszać i smażyć przez minutę.
- Dodać makaron i mieszając smażyć przez kolejne 2 minuty.
- Podawać posypane szczypiorkiem.

ZUPA Z SOCZEWICĄ I ZIEMNIAKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

300 g żeberek wieprzowych
2 udka z kurczaka (podudzie + noga)
500g marchewki, obranej
250g pietruszki, obranej
1 seler, obrany i pokrojony
1 por, dokładnie opłukany
Pęczek natki pietruszki, posiekanej
1,5 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
400 g czerwonej soczewicy, dokładnie wyptukanej
250 ml passaty pomidorowej (przecieru pomidorowego)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka suszonego majeranku
1 łyżka suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

- Żeberka i udko opłukać. Żeberka pokroić na porcje z 1 żeberkiem. Żeberka i udko włożyć do dużego garnka, wlać 6 litrów zimnej wody, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 30 minut na małym ogniu.
- Dodać ziele angielskie, listki laurowe, pieprz.
- Marchewkę, pietruszkę, selera i pora podzielić na mniejsze kawałki i dodać do zupy.
- Dodać natkę pietruszki. Zupę gotować przez 20 minut na małym ogniu pod minimalnie uchyloną pokrywą.
- Dodać ziemniaki i soczewicę oraz pozostałe przyprawy i gotować na małym ogniu przez 20 minut.
- Dodać przecier pomidorowy i gotować jeszcze przez 5 minut.
- Odstawić zupę z ognia. Z ugotowanej zupy wyjąć mięso, obrać ze skórek i kości. Kawałki mięsa włożyć z powrotem do zupy.

ZAPIEKANKA WARZYWNO-RYBNA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g brązowego ryżu
1 kg brokułów, podzielonych na różyczki
800g filetów z dowolnej białej ryby, podzielonych na 10 części
1 cytryna, sok
1 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę
4 łyżki oleju
2 łyżki mąki
250ml wody
500 ml mleka

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
4 łyżki musztardy
Pęczek koperku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Brokuły gotować przez 3 minuty w małej ilości osolonej wody.
- Filety rybne skropić sokiem z cytryny.
- W garnku wymieszać wodę, mleko i mąkę. Dodać musztardę, pieprz i koperek. Cały czas mieszając, zagotować.
- Do formy do pieczenia wlać olej i równomiernie rozprowadzić. Układać kolejno ryż, ryby, brokuły i pomidory. Polać sosem i zapiekać 15 minut.

ZUPA RYBNO-JARZYNOWA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego

2 cebule, pokrojone w kostkę

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

500g kalafiora, podzielonego na różyczki

Warzywa korzeniowe, obrane i pokrojone w cienkie plasterki lub kostkę:

- 500g marchewki
- 250g pietruszki
- 1 seler

200g kaszy jaglanej

500g filetów z dowolnych ryb, pokrojonych w 2 cm kostkę

4 łyżki octu

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

2 łyżki kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i podsmażyć (zeszklić). Dodać kurkumę i smażyć przez minutę.
- Dodać ziemniaki, kalafiora, marchewkę, pietruszkę, zalać wodą, w ilości około 15 cm ponad poziom warzyw.
- Wsypać kaszę, sól, pieprz, ziele angielskie i liść laurowy. Przykryć i zagotować, następnie zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez 10 minut.
- Odstawić zupę z ognia i włożyć do niej filety ryb. Garnek przykryć i odstawić na 10 minut. Doprawić octem i podawać.

GULASZ ŚRÓDZIEMNOMORSKI Z CIECIERZYCĄ, ZIEMNIAKAMI I RYBĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

8 łyżek oleju rzepakowego
4 cebule (400g), pokrojone w drobną kostkę
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w około 1,5 cm kostkę
6 ząbków czosnku, pokrojonych w plasterki
Sok z 1 cytryny
2 puszki (800g) pomidorów wraz z sosem
1 puszka (400g) ciecierzycy, odsączonej
500g marchewki, pokrojonej na plasterki
500g filetów dowolnej ryby, pokrojonych w 3 cm kawałki

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka słodkiej papryki w proszku

Do podania:

500g chleba żytniego razowego, podzielonego na 10 kromek
Pęczek natki pietruszki, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garnku rozgrzać olej. Dodać cebulkę wraz z ziemniakami, przykryć naczynie i na małym ogniu dusić przez 5 minut, od czasu do czasu zamieszać.
- Dodać czosnek i przyprawy, gotować przez kolejne 2 minuty. Wlać sok z cytryny, pomidory z zalewą i pół szklanki wody. Doprawić solą, przykryć naczynie i dusić przez 15 minut.
- Dodać ciecierzycę i wymieszać. Na wierzchu położyć rybę, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez 10 minut, w trakcie gotowania 2 razy delikatnie przemieszać.
- Zdjąć naczynie z ognia, posypać natką pietruszki i podawać z kromką pieczywa.

STIR-FRY Z RYBĄ I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g kaszy jęczmiennej perłowej
8 łyżek oleju rzepakowego
3 cebule (300g), pokrojone w kostkę
1 kg marchwi, pokrojonej na plasterki
500g cukinii, pokrojonej w kostkę
1 czerwona papryka (200g), pokrojona w paski
500 g filetu z dowolnej ryby, pokrojonego w kostkę
Cytryna, sok i starta skórka

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

Do podania:

Pęczek szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę, podsmażyć 3 minuty mieszając. Dodać marchewkę, cukinię oraz paprykę i mieszając smażyć przez 2 minuty.
- Włożyć rybę i smażyć 2 minuty.
- Dodać kaszę i cytrynę, wymieszać i smażyć 2 minuty.
- Podawać posypane szczypiorkiem

MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM Z FASOLĄ I SZPINAKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g makaronu razowego np. penne

8 łyżek oleju rzepakowego

4 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę lub pokrojone na plasterki

2 puszki (800g) czerwonej fasoli, odsączonej

1 litr passaty (przecieru pomidorowego)

200g szpinaku, umytego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

1 łyżka suszonej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić, przelać zimną wodą.
- **SOS:** W garnku rozgrzać olej, przez minutę podsmażyć czosnek. Dodać fasolę i smażyć przez 3 minuty.
- Wlać passatę, dodać przyprawy i gotować przez 3 minuty. Dodać szpinak i makaron, gotować jeszcze przez 2 minuty i podawać.

MAKARON ZE SZPINAKIEM, SEREM FETA I POMIDORAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g makaronu razowego np. penne

10 ząbków czosnku, pokrojony w plasterki

1 słoik suszonych pomidorów w oleju (ok. 280g), pokrojonych w paski

500g szpinaku (świeży lub mrożony w liściach), optukany, osuszony i grubo pokrojony

500 g sera typu feta, pokrojonego w kostkę

Przyprawy:

1 łyżka ziół prowansalskich

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić, przelać zimną wodą.
- **WARZYWA:** W garnku na 4 łyżkach oleju z suszonych pomidorów zrumienić czosnek. Dodać suszone pomidory, resztę oleju z suszonych pomidorów, makaron i zioła. Smażyć przez 3 minuty, co chwilę mieszając.
- Dodać szpinak, chwilę podsmażyć mieszając aż szpinak zwiędnie. Doprawić solą i pieprzem.
- Posypać serem i podawać.

CASSEROLE Z KURCZAKIEM, ZIEMNIAKAMI I FASOLĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

10 małych podudzi z kurczaka
2 łyżki oleju rzepakowego
2 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych na 1/2 cm plasterki
10 ząbków czosnku w łupinkach
2 puszki (800g) białej fasoli, odsączonej
750g marchewki, obranej i pokrojonej w cienkie plasterki
250g pietruszki, obranej i pokrojonej w cienkie plasterki
500 ml wody

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka suszonego tymianku

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 180°C. Przygotować naczynie do zapiekania.
- Na patelni rozgrzać olej, położyć uduka skórką do dołu i smażyć przez około 4 minuty, przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze przez około 3 minuty. Uduka przełożyć do naczynia, a na patelnię włożyć ziemniaki oraz czosnek w łupinkach, smażyć przez około 4 minuty następnie przełożyć do naczynia do zapiekania.
- Do naczynia dodać fasolę, marchewkę, pietruszkę i przyprawy.
- Do garnka wlać gorącą wodę, przykryć i wstawić do piekarnika na 1 godzinę. Po 30 minutach zdjąć pokrywę.

ZAPIEKANY MAKARON Z SOSEM BOLOŃSKIM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

300g makaronu razowego, np. świderków
5 łyżki oleju rzepakowego
2 cebule (200g), drobno posiekane
1 kg marchewki, obranej i startej na drobnej tarce
500 g mielonego mięsa drobiowego np. indyka
1 litr wody
500 ml passaty pomidorowej (przecieru pomidorowego)
100g koncentratu pomidorowego
200g sera żółtego np. Gouda, startego

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 180°C.
- **SOS:** W dużym garnku na oleju podsmażyć przez 3 minuty cebulę.
- Partiami dodawać mięso: dokładnie obsmażyć, co chwilę mieszając, aż zmieni kolor z czerwonego na brązowy. Dodać marchewkę i wymieszać.
- Wlać wodę, dodać koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszać. Dodać passatę, sól, pieprz, oregano i zagotować. Przykryć i gotować na małym ogniu przez 30 minut.
- **ZAPIEKANKA:** Suchy makaron wsypać do naczynia do zapiekania, zalać sosem, nakryć np. folią aluminiową i wstawić do piekarnika. Piec przez 15 minut, zdjąć folię, posypać zapiekankę tartym serem i zapiekać jeszcze przez 3 minuty.

KRUPNIK Z FASOLĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

250 g kaszy jęczmiennej perłowej

5,5 litra wody

2 ćwiartki kurczaka lub 4 udźce

500g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

2 puszki (800g) białej fasoli

500g marchewki, obrana i starta na tarce o dużych oczkach

200g pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskiego

2 listki laurowe

1 łyżeczki suszonego lubczyku

Do podania:

Pęczek świeżego koperek, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- Kaszę wsypać do garnka, zalać wodą, dodać mięso i przyprawy. Zagotować i gotować na umiarkowanym ogniu pod przykryciem przez 40 minut.
- Wyjąć mięso z zupy, do wywaru dodać ziemniaki, fasolę oraz marchewkę i pietruszkę. Gotować przez 15 minut.
- Dodać obrane ze skóry i kości mięso. Gotować jeszcze przez 5 minut. Po ugotowaniu dodać koperek.

POTRAWKA Z RYŻEM, RYBĄ I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g brązowego ryżu
4 łyżki oleju rzepakowego
4 cebule (400g), drobno posiekane
1 kg marchewki, pokrojonej na plasterki
1 papryka czerwona, pokrojona w kostkę
2 puszki (800g) pomidorów
500 g dowolnych filetów rybnych, pokrojonych w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka przyprawy curry

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **RYBA:** W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i podsmażyć 3 minuty. Dodać marchew, paprykę, pomidory i przyprawy, zagotować. Dodać rybę, przykryć i dusić 10 minuty. Wymieszać z ryżem i podawać.

KURCZAK Z RYŻEM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g brązowego ryżu
4 łyżki oleju rzepakowego
600g piersi z kurczaka lub innego mięsa drobiowego pokrojonego w kostkę
2 cebule (200g), drobno posiekane
1 czerwona papryka (200g), drobno pokrojona
450g zielonej fasoli szparagowej
1 puszka (400g) kukurydzy, odsączona
2 cukinie (750g), pokrojone w plastry

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka ziół prowansalskich

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku rozgrzać olej i dodać kurczaka i cebulę. Całość smażyć mieszając przez 8 minut.
- Dodać paprykę, fasolkę i kukurydzę, razem smażyć przez 5 minuty. Dodać cukinię i przyprawy. Smażyć mieszając przez kolejne 5 minut.
- Wszystko razem wymieszać i podawać.

PLACKI Z BURAKÓW Z RUKOLĄ I SEREM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg startych ugotowanych buraków
150g płatków owsianych
8 jajek
10 łyżek mąki ziemniaczanej
10 łyżek oleju rzepakowego
500g sera typu feta, pokrojony w drobną kostkę
500g rukoli, umytej i podzielonej na 10 porcji

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka majeranku
1 łyżka rozmarynu

PRZYGOTOWANIE:

- W misce wymieszać buraki, płatki owsiane, jajka, mąkę i przyprawy.
- Na patelni rozgrzać część oleju i smażyć placki grubości ok. 1 cm przez 3 minuty z każdej strony.
- Podawać posypane rukolą i serem.

CURRY Z SOCZEWICĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g brązowego ryżu
2 łyżki oleju rzepakowego
2 cebule (200g), obrane i pokrojone w piórka
400 g czerwonej soczewicy
2 puszki (800 g) pomidorów
2 litry wody
Sałata lodowa, podzielona na drobne kawałki
100 ml jogurtu naturalnego

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **CURRY:** W garnku rozgrzać olej, dodać kmin i cebulę, smażyć 2 minuty.
- Dodać soczewicę, pomidory i pozostałe przyprawy. Wlać wodę, doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 40 minut.
- **SAŁATKA:** sałatę wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem.
- Curry podawać z ryżem i sałatką.

KASZA Z KURCZAKIEM, KAPUSTĄ I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
4 ząbki czosnku, posiekanego
600 - 800 g filetu z kurczaka lub innego mięsa drobiowego, pokrojonego w kostkę
400 g kaszy gryczanej
800 ml wody
2 główki (1,6 kg) kapusty pekińskiej, drobno posiekane
400 g szpinaku, umytego

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju podsmażyć czosnek i smażyć przez 2 minuty, co chwilę mieszając. Dodać kurczaka i smażyć przez 6 minut.
- Wsypać kaszę gryczaną i przyprawy, wymieszać i smażyć przez 2 minuty. Wlać wodę, zagotować. Przykryć i gotować przez 5 minut.
- Dodać kapustę, wymieszać, przykryć i gotować przez 10 minut. Na koniec dodać szpinak, wymieszać i podgrzewać aż zwiędnie.