

KURCZAK PO PROWANSALSKU Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z MARCHEWKI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

10 udek z kurczaka (1,2 – 1,5 kg)
2 kg ziemniaków
10 łyżek (100g) oleju rzepakowego
2 kg marchwi, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
1 jogurt naturalny (250g)
2 łyżki (20g) chrzanu

Przyprawy:

2 łyżki (5g) ziół prowansalskich
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **KURCZAK:** Piekarnik rozgrzać do 200°C. Kurczaka umyć, osuszyć i ułożyć na blaszce. Każdą porcję przyprawić szczyptą soli, pieprzu i ziół prowansalskich oraz polać łyżką oleju. Piec bez przykrycia przez 35 minut.
- **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).
- **SURÓWKA:** Marchewkę wymieszać z chrzanem i jogurtem.

NOGI Z KURCZAKA PIECZONE Z WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg (10 sztuk) podudzia z kurczaka
10 łyżek oleju rzepakowego (100g)
1,5 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
2 cebule (200g), pokrojone na 8 części
1 kg marchwi, pokrojonej na grubsze talarki
2 czerwone papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
500g pieczarek, przekrojonych na pół

Przyprawy:

1 łyżka papryki słodkiej
1 łyżka (5g) suszonej bazylii
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **KURCZAK:** Kurczaka umyć, osuszyć i przełożyć do dużej miski. Dodać olej, słodką paprykę, bazylię, 1 łyżeczkę soli, ½ łyżeczki pieprzu i wymieszać.
- **WARZYWA:** Wymieszane warzywa: ziemniaki, cebulę, marchew, paprykę i pieczarki ułożyć na blaszce, przyprawić 1 łyżeczką soli i ½ łyżeczki pieprzu. Na warzywach ułożyć kurczaka. Całość polać pozostałą po kurczaku marynatą i piec przez 60 minut.

SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA Z ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z OGÓRKÓW I RZODKIEWKI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

10 skrzydełek kurczaka (ok. 1kg)
4 łyżki oleju rzepakowego (40g)
2 kg ziemniaków
1,5 kg ogórków, pokrojonych na plasterki
1 pęczek rzodkiewki, pokrojonej na ćwiartki
Pęczek cebuli dymka, posiekany: cebula i szczypiorek
200 ml jogurtu naturalnego

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- **KURCZAK:** Piekarnik nagrzać do 200°C. Skrzydełka umyć i osuszyć. Ułożyć na blaszce tak, aby nie zachodziły na siebie.
- Olej wymieszać z 1 łyżeczką soli, 1 łyżeczką pieprzu, kurkumą i słodką papryką. Powstałą marynatą posmarować skrzydełka. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 50 minut.
- **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).
- **SURÓWKA:** w misce połączyć ogórka, rzodkiewkę, cebulę, jogurt i wymieszać.

HRECZANYKI Z FRYTKAMI Z BURAKA

(KOTLETY Z KASZY I MIĘSA)

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
400g kaszy gryczanej
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
6 jajek
Pęczek szczypiorku, posiekany
6 łyżek (60g) oleju rzepakowego
2 kg buraków, obranych i pokrojonych na słupki (tj. frytki)

Przyprawy:

2 łyżeczki słodkiej papryki
2 łyżki majeranku
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **FRYTKI:** Buraki przełożyć do miski i wymieszać z 2 łyżkami oliwy, łyżeczką soli i majerankiem. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 35 minut.
- **KOTLETY:** Mięso przełożyć do miski, dodać kaszę, czosnek, jajka, słodką paprykę, łyżeczkę soli i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. Wilgotnymi dłońmi formować płaskie kotlety.
- Na patelni rozgrzać 4 łyżki oleju i smażyć kotlety po 3 minuty z każdej strony.

WIEPRZOWINA W SOSIE MUSZTARDOWYM Z PIECZARKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego
800g schabu bez kości, pokrojonego na 10 plasterków
500 g pieczarek, pokrojonych na plasterki
250 ml śmietanki 18% (200ml do sosu i 50ml do surówki)
6 łyżek musztardy francuskiej (ziarnistej)
Pęczek natki pietruszki, posiekanej
1 kapusta pekińska (ok. 800g)
1 puszka (400g) kukurydzy, odsączonej z zalewy
300g selera, starty na tarce o dużych oczkach
2 kg ziemniaków

Przyprawy:

1 łyżeczka zmielonego pieprzu
1 łyżka suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

- **MIĘSO:** Na patelni rozgrzać olej. Włożyć mięso, przyprawić pieprzem i oregano, smażyć z każdej strony przez 2 minut.
- Dodać pieczarki i dusić z mięsem przez 10 minut, co chwilę mieszając.
- 200ml śmietanki wymieszać z musztardą i natką. Wlać i zagotować. Gotować przez 10 minut.
- **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).
- **SURÓWKA:** Kapustę drobno poszatkować, włożyć do miski, dodać kukurydzę selera. Doprawić solą, pieprzem, skropić olejem, wymieszać. Połączyć musztardę i śmietanę, dodać do surówki i wymieszać.

SPAGHETTI BOLOGNESE

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

6 łyżek oleju rzepakowego (60g)
2 cebule (200g), drobno posiekane
2 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
800g mielonego mięsa wołowo-wieprzowego
1kg marchewki, obranej i startej na drobnej tarce
Szlanka (250ml) wody
200g koncentratu pomidorowego
1l passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)
500g makaronu razowego spaghetti

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- **SOS:** W dużym garnku na oleju podsmażyć przez 3 minuty cebulę i czosnek.
- 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 pomidorową, sól, pieprz, oregano i zagotować. Przykryć i gotować na małym ogniu przez 30 minut.
- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić, wymieszać z sosem i podawać.

MAKARON ZAPIEKANY Z SEREM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400g makaronu razowego np. świderki
4 łyżki oleju rzepakowego (40g)
1 cebula (100g), drobno posiekana
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
2 cukinie (700g), pokrojone w kostkę
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
400g pomidorów krojonych z puszki
400g fasoli czerwonej z puszki, odsączonej i wypłukanej
250 g żółtego sera żółtego np. gouda, starty na tarce o dużych oczkach
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE

- Piekarnik nagrzać do 180°C.
- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- **WARZYWA:** W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty). Dodać czosnek oraz pozostałe warzywa: paprykę, cukinię i fasolę. Doprawić solą, pieprzem, suszonym oregano i smażyć przez 10 minut, co chwilę mieszając. Dodać pomidory z puszki, wymieszać i zagotować.
- Makaron wymieszać z warzywami i przełożyć do żaroodpornego naczynia.
- Posypać serem i wstawić do nagrzanego piekarnika na 20 minut.

SPAGHETTI AL TONNO

(MAKARON Z TUŃCZYKIEM I POMIDORAMI)

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g makaronu razowego spaghetti
10 łyżek (100g) oleju rzepakowego
3 cebule (300g), drobno posiekane
4 puszki (1600g) pomidorów krojonych
2-3 puszki tuńczyka w wodzie lub sosie własnym

Przyprawy:

2 łyżki oregano
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli.
- **SOS:** W garnku rozgrzać olej, i przez 3 minuty zeszklić (podsmażyc) cebulę. Dodać pomidory. Gotować aż sos zgęstnieje, przez ok. 8 minut.
- Do sosu dodać świeże zioła i tuńczyka. Doprawić łyżeczką soli i pieprzu. Wymieszać z makaronem i podawać.

KOKOSOWO-POMIDOROWE CURRY Z RYBĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego
2 średniej wielkości cebule (200g), drobno posiekane
1 kg marchwi, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
4 ząbki czosnku, drobno posiekane
2 puszki (800g) pomidorów krojonych
1 puszka (400ml) mleka kokosowego
600g-800g filetu z białej ryby (np. dorsza)
1 cytryna

Przyprawy:

5 cm kawałek świeżego imbiru starty na tarce (ew. 1 łyżeczka suszonego)
Garść świeżej bazylii, ew. 2 łyżeczki suszonej
2 łyżeczki kurkumy
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **RYBA:** Rybę umyć, osuszyć i delikatnie posolić.
- **CURRY:** W płaskim garnku rozgrzać olej, dodać cebulę, chwilę podsmażyć, dodać marchew, czosnek, imbir, pomidory, kurkumę, resztę soli, pieprz i bazylię. Zagotować.
- Dodać rybę, przykryć i dusić 5 minuty. Dodać mleko kokosowe i gotować na małym ogniu kolejne 3 minuty.
- Podawać z ryżem.

INDYJSKIE BIRYANI

(RYŻ Z INDYKIEM I SOCZEWICĄ)

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego (40g)
2 cebule (200g), pokrojone w kostkę
6 ząbków czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
500g mielonego udźca z indyka
1kg marchwi, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
400g ryżu pełnoziarnistego (brązowego)
2 szklanki (400g) czerwonej soczewicy
1000ml passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)

Przyprawy:

2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
1 łyżeczka ostrej papryki
1 łyżeczka mielonego cynamonu
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka mielonego pieprzu

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garnku przez 3 minuty na 2 łyżkach oliwy podsmażyć cebulę i czosnek. Wlać kolejne 2 łyżki oliwy, dodać mięso i mieszając, dokładnie obsmażyć. Dodać słodką i ostrą paprykę, cynamon, sól i pieprz.
- Do garnka dodać marchew, co chwilę mieszając smażyć przez 5 minut. Wlać 1,5 litra wody i zagotować. Gotować pod przykryciem przez 5 minut.
- Wsypać ryż i soczewicę. Dodać passatę, wymieszać, przykryć (pokrywką lub folią aluminiową) i zagotować. Gotować jeszcze przez 20 minut.
- Gotowe danie podawać posypane natką pietruszki.

RYŻ Z KURCZAKIEM I JAJAKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400g brązowe ryżu

6 jajek

8 łyżek oleju rzepakowego

3 cebule (300g), drobno posiekane

500g piersi z kurczaka, pokrojonej w drobną kostkę

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

1 por, pokrojony na plasterki

3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

Przyprawy

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, posiekanej

Sok z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE

- Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Jajka wbić do miseczki, doprawić solą, pieprzem i roztrzepać np. widelcem.
- Do garnka wlać 4 łyżki oleju, dodać cebulę i smażyć mieszając przez około 1 minutę. Dodać marchewkę, pora i smażyć, co chwilę mieszając przez 3 minuty.
- Przesunąć warzywa na bok (w razie potrzeby można wyjąć lub kurczaka przygotować oddzielnie), a w wolne miejsce wlać kolejne 4 łyżki oleju i włożyć kurczaka, smażyć przez 4 minuty, następnie wymieszać z warzywami i razem smażyć przez 1 minutę.
- Wsypać ryż i smażyć przez 2 minut, co chwilę mieszając. Wlać jajka i mieszając smażyć przez minutę aż jajko się zetnie, odstawić z ognia. Wymieszać z natką pietruszki, skropić sokiem z cytryny i podawać.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BROKUŁAMI I SEREM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1,5 kg ziemniaków, obrane i pokrojone na cienkie plasterki.

3 Brokuły (1,5 kg), podzielone na różyczki

8 łyżek oleju (80g)

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

8 jajek

200 g gęstej śmietany 18%

250 g sera mozzarella, pokrojonego na cienkie plasterki

Przyprawy:

1/2 łyżeczki gałki muskatołowej

2 łyżki suszonego oregano

3 łyżeczki soli

2 łyżeczki mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **ZIEMNIAKI:** Ziemniaki włożyć do garnka z chłodną wodą i zagotować. Gotować przez 3 minuty, odcedzić na sicie i podzielić na dwie części.
- **ŚMIETANOWO-BROKUŁOWE NADZIENIE:** W garnku rozgrzać 4 łyżki oleju, dodać brokuły i dusić na małym ogniu pod przykryciem przez około 5 minut. Dodać gałkę muskatołową, łyżkę oregano, natkę pietruszki, łyżeczkę pieprzu i soli. Delikatnie wymieszać.
- Jajka roztrzepać w oddzielnej miseczce, połączyć ze śmietanką, doprawić 1 łyżeczką soli i pieprzu. Dodać do brokułów i delikatnie wymieszać.
- Formę żaroodporną o wymiarach około 25 cm x 30 cm posmarować 2 łyżkami oleju. Na dno formy położyć połowę ziemniaków, delikatnie posolić (1/2 łyżeczki). Wyłożyć śmietanowo-brokułowe nadzienie. Przykryć drugą połowę ziemniaków, również delikatnie posolić. Na wierzch ułożyć mozzarellę, posypać oregano i skropić 2 łyżkami oleju.
- Zapiekankę wstawić do nagrzanego piekarnika na 30 minut.

KASZA Z KURCZAKIEM I BURAKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

800 – 1000 g filetu z kurczaka, pokrojonego w kostkę

10 łyżek oleju rzepakowego (10g)

2 cebule (200g), pokrojone w kostkę

2 pory (500g), pokrojone w plasterki

300 g suchej kaszy pęczak

1,5 kg buraków, obrane i starte na tarce

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 cebulę oraz 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 25 minut, w trakcie gotowania 2-3 razy zamieszać.

KOLOROWE LECZO WEGETARIAŃSKIE Z KASZĄ PERŁOWĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400g kaszy perłowej
2 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
2 cebule (200g), pokrojone w kostkę
3 łyżki oleju rzepakowego (30g)
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
2 średnie cukinie (700g), pokrojone w kostkę
500g pieczarek, pokrojonych na plasterki
1 puszka (400g) ciecierzycy
500ml passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)

Przyprawy:

1 łyżeczka papryki słodkiej w proszku
2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **LECZO:** Do dużego garnka wlać 2 łyżki oleju, dodać czosnek, cebulę i co chwilę mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 5 minut.
- Dodać paprykę i cukinię, zwiększyć ogień i smażyć przez 3 minuty.
- Dodać łyżkę oleju, pieczarki oraz ciecierzycę. Dusić przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Doprawić solą i pieprzem.
- Dodać passatę pomidorową, paprykę w proszku oraz oregano. Gotować przez 5 minut, od czasu do czasu zamieszać. Gdyby leczko było zbyt gęste można je rozcieńczyć gorącą wodą.

KASZA GRYCZANA Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ, BRUKSELKĄ I PAPRYKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400g kaszy gryczanej
800g filetu z kurczaka, pokrojony w drobną kostkę
10 łyżek (100g) oleju rzepakowego
4 cebule (400g), pokrojone w kostkę
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1kg marchwi, obranej i pokrojonej na plasterki
500g brukselki, przekrojonej na pół
2 czerwone papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w paski

Przyprawy:

2 łyżki (5g) suszonego oregano
2 łyżki słodkiej papryki
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka mielonego pieprzu
Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **KURCZAK:** kurczaka w misce wymieszać z 1 łyżką oregano, 1 łyżką słodkiej papryki, 5 łyżkami oleju i wymieszać. W dużym garnku rozgrzać resztę oleju, przez 5 minut podsmażyć kurczaka.
- **WARZYWA:** Do garnka dodać czosnek, cebulę, marchew, brukselkę, paprykę oraz resztę przypraw. Smażyć, co chwilę mieszając przez 8 minut - aż warzywa zmiękną i lekko się zrumienią.
- Dodać ugotowaną kaszę, wymieszać i smażyć jeszcze przez 2 minuty. Po zestawieniu z ognia posypać szczypiorkiem, wymieszać i podawać.

MEKSYKAŃSKA KASZA Z KURCZAKIEM I FASOLĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego (40g)
2 cebule (200g), pokrojone w kostkę
400 g suchej kaszy pęczak
500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w drobną kostkę
1 szklanka (250ml) wody
2 puszki (800g) pomidorów w kawałkach
1 puszka (400g) kukurydzy
2 puszki (800g) czerwonej fasoli
pęczek szczypiorku, drobno posiekany

Przyprawy:

2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka ostrej papryki
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać kaszę i smażyć mieszając przez około minutę.
- Dodać kurczaka, przyprawy i smażyć, co chwilę mieszając przez 5 minut.
- Dodać wodę, przykryć i gotować przez 10 minut.
- Dodać pomidory, kukurydzę, fasolę wraz z zalewą, wymieszać i zagotować. Gotować bez przykrycia przez 15 minut.
- W trakcie gotowania kilka razy danie przemieszać. W razie potrzeby można dodać więcej wody.
- Podawać posypane szczypiorkiem.

KASZA GRYCZANA Z KALAFIOMEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

8 łyżek oleju rzepakowego (80g)
4 cebule, (400g) pokrojone w kostkę
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
2 kalafior (1kg), pokrojone na drobne kawałki
1kg marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
400g kaszy gryczanej
4 szklanki (1 litr) wody
2 opakowania (400g) jarmużu lub szpinaku

Przyprawy:

2 łyżeczki kurkumy
2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garnku, co chwilę mieszając, na oleju podsmażyć cebulę i czosnek (2 minuty). Dodać kalafiora, marchewkę i przyprawy, smażyć przez 3 minuty.
- Dodać kaszę, wymieszać i chwilę razem podsmażyć. Dodać wodę, wymieszać, przykryć i zagotować. Gotować przez 10 minut.
- Dodać posiekane liście jarmużu i mieszając podgrzewać jeszcze przez minutę.

BURGERY Z INDYKA I KASZY JAGLANEJ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

300g kaszy jaglanej
1kg pomidorów, pokrojonych w kostkę
1kg ogórków, pokrojonych na plasterki
200ml jogurt naturalny
500g mielonego mięsa z indyka
2 cebule (200g), posiekane
4 łyżki oleju rzepakowego
Pęczek posiekanej natki pietruszki
3 jajka

Przyprawy:

2 łyżeczki soli
1 łyżeczka mielonego pieprzu
1 łyżeczka kurkumy
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę jaglaną wsypać do garnka, wlać 3 szklanki wody, zagotować, przykryć i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem przez 10 minut, do czasu aż kasza wchłonie wodę.
- **SAŁATKA:** W misce wymieszać pomidory z ogórkiem i jogurtem. Dodać łyżeczkę soli i wymieszać.
- **BURGERY:** Zmielone mięso włożyć do miski, dodać kaszę, cebulkę, łyżkę oleju, natkę pietruszki, sól, pieprz i pozostałe przyprawy. Dokładnie wymieszać, dodać jajka i jeszcze raz wymieszać.
- Masę podzielić na 10 części i z każdej uformować kotlecika (najlepiej formować naoliwionymi dłońmi).
- Rozgrzać patelnię i smażyć burgery przez 4 minuty z jednej strony, przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze przez 3 minuty.
- Burgery podawać z sałatką z pomidorów i ogórka.

ZUPA GULASZOWA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

8 łyżek (80g) oleju rzepakowego
2 cebule (200g), pokrojone w kostkę
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
700g szynki wieprzowej bez kości, pokrojonej w kostkę
4,5 litra wody
1 przecier pomidorowy (500g)
3 łyżki (75g) koncentratu pomidorowego
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
2 kg ziemniaków, obrane i pokrojone w kostkę

Przyprawy:

2 łyżki mielonej słodkiej papryki
1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
2 łyżki suszonego tymianku
4 liście laurowe
8 ziarenek ziela angielskiego
2 łyżeczki soli
2 łyżeczki mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku przez 3 minuty na oleju podsmażyć cebulę, dodać czosnek i mięso. Obsmażyć z każdej strony przez 10 minut.
- Dodać przyprawy i podsmażyć przez 2 minuty. Wlać wodę, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy i zagotować. Przykryć garnek i gotować przez 30 minut.
- Dodać paprykę i ziemniaki. Wymieszać, przykryć i gotować jeszcze przez 30 minut.

KREM Z GRUSZKI I PIETRUSZKI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

50g masła

1,5 kg korzenia pietruszki, obranej i pokrojonej w drobną kostkę

500g gruszek, obranych i pokrojonych na ćwiartki (usunąć gniazda nasienne)

2 litry wody

1 litr mleka 3,2%

Przyprawy:

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżeczka ostrej papryki

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka zmielonego pieprzu

Do podania:

100g płatków migdałów

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku roztopić masło i wrzucić pietruszkę, posolić i obsmażyć mieszając na umiarkowanym ogniu przez około 5 minut. Dodać gruszkę, cynamon i smażyć przez kolejne 5 minut od czasu do czasu mieszając.
- Doprawić pieprzem i papryką, wlać 2 litr wody i zagotować. Gotować przez 10 minut. Wlać mleko i znów zagotować. Zmiksować na krem. W razie konieczności uzupełnić rozcieńczyć większą ilością gorącej wody.
- Każdą porcję podawać z łyżką chrupiących lekko zrumienionych na patelni (bez tłuszczu) płatków migdałów.

ZUPA POMIDOROWA Z DYNIĄ I SOCZEWICĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

8 łyżek (80g) oleju rzepakowego
4 ząbki czosnku, pokrojone na plasterki
900g dyni, pokrojonej w kostkę (może być mrożona)
2 litry passaty pomidorowej (przecieru pomidorowego)
4 litry wody
400g czerwonej soczewicy

Przyprawy:

2 łyżki suszonej bazylii
2 łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
2 łyżeczki soli
2 łyżeczki mielonego pieprzu

Do podania:

Pęczek szczypiorku, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej, dodać czosnek i smażyć przez 2 minuty na małym ogniu.
- Dodać dynię, przecier pomidorowy, wodę i przyprawy. Wymieszać, przykryć i doprowadzić do wrzenia.
- Dodać soczewicę i gotować jeszcze przez 10 minut.
- Podawać posypane szczypiorkiem

ZUPA KREM BROKUŁOWA Z JAJKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 pory (500g), pokrojone na 1cm plasterki - biała i jasnozielona część
0,5 kg ziemniaków, obrane i pokrojone w kostkę
2 świeże brokuły (1kg), podzielonego na różyczki
50g masła
2,5 litra wody
Pęczek (doniczka) bazylii
2 łyżki (20ml) oleju rzepakowego
200ml śmietany do zup (18% tłuszczu)
2 bagietki
10 jajek
1 łyżeczka soli

PRZYGOTOANIE:

- **Jajka ugotować na twardo:** Jajka włożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Od momentu zagotowania wody, jajka gotować 8 minut. Po wystudzeniu obrać.
- W dużym garnku roztopić masło, dodać pora i ziemniaki, posolić, dusić na małym ogniu przez 5 minut, co chwilę mieszając. Dodać łydgi (nie różyczki) brokułów, wlać wodę i gotować przez 8 minut.
- Dodać różyczki i gotować przez kolejne 12 minut (do miękkości warzyw). Zupę zmiksować blenderem na krem wraz z bazylią.
- Każdą porcję podawać z jajkiem przekrojonym na 2 części, łyżką śmietany i bagietką.

ZUPA KREM MARCHEWKOWA Z MIGDAŁAMI I SEREM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

8 łyżek (80g) oleju rzepakowego
4 cebule (400g), pokrojone w kostkę
2,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na plasterki
400g czerwonej soczewicy
2l wody
1l mleka 3,2% tłuszczu

Przyprawy:

2 łyżeczki soli
2 łyżeczki zmielonego pieprzu

Do podania:

100g płatków migdałów
250g sera typu feta 12-18% tłuszczu, pokrojony w drobną kostkę
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garnku na oleju podsmażyć przez 3 minuty cebulę, dodać marchewkę. Doprawić solą i pieprzem, smażyć co chwilę mieszając przez 10 minut. Dodać soczewicę i mieszając smażyć przez kolejne 2 minuty.
- Wlać wodę i gotować pod uchyloną pokrywą przez 15 minut. Dodać mleko i dokładnie zmiksować.
- Każdą porcję podawać z łyżką lekko zrumienionych na patelni (bez tłuszczu) płatków migdałów, 2 łyżkami sera oraz posypane natką.

SAŁATKA Z SOCZEWICĄ I ŁOSOSIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

600g zielonej soczewicy

400g filetu z łososia

5 jajek

1 brokuł (500g)

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

2 pęczki rzodkiewki, pokrojonej na plasterki

Przyprawy:

2 łyżeczki soli

2 łyżeczki zmielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 190°C.
- **SOCZEWICA:** Soczewicę opłukać, wsypać do garnka i wlać wodę (warstwa wody 3cm ponad poziom soczewicy). Dodać 4 łyżki oleju, zagotować. Gotować bez przykrycia na małym ogniu przez 20 minut, w razie potrzeby można dolać wodę. Odstawić z ognia.
- **ŁOSOŚ:** Łososia włożyć do naczynia żaroodpornego – skórą do góry, wstawić do piekarnika i piec bez przykrycia przez 18 minut. Po upieczeniu zdjąć skórę, delikatnie usunąć łyżką szare części i rozgnieść widelcem na drobne kawałki.
- **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 pokroić w kostkę.
- **BROKUŁ:** Brokuł gotować w jednym kawałku, najlepiej na parze, przez około 6 minut. Podzielić na różyczki (większe części przekroić).
- Połączyć soczewicę z marchewką, rzodkiewką, łososiem, brokułem i wymieszać. Połączyć pozostałymi 2 łyżkami oleju, dodać przyprawy i ponownie wymieszać.

ZAPIEKANKA Z SELERA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g kaszy jęczmiennej
2 szklanki (500ml) mleka 3,2%
2 kg selera, obranego i pokrojonego na cienkie plasterki
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
4 łyżki oleju rzepakowego
4 puszki (1600g) krojonych pomidorów
100g orzechów laskowych, pokruszonych i uprażonych na suchej patelni
150g sera żółtego np. gouda, startego na terce

Przyprawy:

2 łyżeczki soli
2 łyżeczki zmielonego pieprzu
Pęczek natki pietruszki, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **SELER:** W garnku zagotować 1,5 litra wody i mleko. Wrzucić selera i gotować 7 minut. Odcedzić i odłożyć na bok.
- **SOS:** W garnku rozgrzać olej, dodać czosnek i podsmażyć przez 1 minutę, dodać pomidory, sól i pieprz. Gotować bez przykrycia przez 12 minut.
- Na dnie naczynia żaroodpornego lub blachy rozsmarować 3 – 4 łyżki sosu pomidorowego, następnie równomiernie ułożyć plastry selera, obsypać je orzechami i ponownie nałożyć sos pomidorowy. Powtarzać czynność aż do wyczerpania wszystkich składników.
- Tak przygotowaną zapiekankę posypać serem i wsunąć do piekarnika. Piec przez 20 minut. Po wyjęciu posypać natką. Podawać z kaszą.