

---

# PAŹDZIERNIK

---

## Wstęp

Wydawać by się mogło, że październik to już prawie zima i nic ciekawego spośród warzyw i owoców nie czeka na straganach. Nic bardziej mylnego!

Jesień to okres, w którym organizm potrzebuje najwięcej witamin. W dostarczaniu ich w październiku sprzyja ogromny wybór warzyw i owoców. Spośród owoców najlepiej wybierać te krajowe: jabłka, gruszki czy śliwki. Spośród warzyw natomiast warto sięgnąć po dynię, jarmuż, cukinię i bakłażana.

# ZUPA POROWA Z PULPETAMI

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

800g łopatki wieprzowej, zmielonej  
2 jajka  
2 łyżki bułki tartej  
2 kg porów, pokrojonych na plasterki  
4 litry wody lub bulionu  
2 łyżki oleju rzepakowego

## **Przyprawy:**

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

## **Do podania:**

2 Pęczki natki pietruszki, drobno posiekanej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- **PULPETY:** Mięso połączyć z jajkami, bułką tartą, połową posiekanej natki, solą i pieprzem. Uformować małe kulki.
- **ZUPA:** W garnku na oleju podsmażyć pora (smażyć 5 minut), dodać przyprawy i jeszcze chwilę podsmażać ciągle mieszając.
- Wlać wodę lub bulion i gotować przez 10 minut.
- Do zupy dodać pulpety, zamieszać i gotować kolejne 10 minut.
- Zupę podawać posypaną natką pietruszki.

# ZUPA WARZYWNA Z RYŻEM I KURCZAKIEM

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

4 łyżki (40g) oleju

3 cebule (300g), pokrojone w kostkę

500 g piersi kurczaka, pokrojonej w kostkę

3 brokuły, podzielone na różyczki (łodyga pokrojona w kostkę)

3 żółte papryki, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

300 g ryżu

4 litry wody lub bulionu

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka curry

## **PRZYGOTOWANIE:**

- W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać mięso, łodygę brokułu oraz paprykę i smażyć 5 minut.
- Dodać ryż i smażyć 7 minut. Wlać wodę i gotować przez 10 minut
- Dodać przyprawy i różyczki brokułu i gotować przez 10 minut

# ZUPA Z KALAFIOREM I PULPECIKAMI

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kajzerki  
1 kg mięsa mielonego np. wieprzowo-wołowego  
2 cebule (200g), drobno posiekane  
4 jajka  
2 pęczki koperku, drobno posiekanego  
4 l wody lub bulionu  
2 kalafior, podzielone na różyczki  
1 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę  
200 ml koncentratu pomidorowego  
200 ml gęstego jogurtu, np. bałkańskiego

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- **PULPETY:** Bułkę zalać wodą, odstawić do namoczenia na 5 minut. Do większej miski włożyć zmielone mięso, cebulę, jajka, sól, pieprz, połowę koperku oraz odcisniętą bułkę. Wszystko wymieszać i uformować niewielkie kulki.
- W garnku zagotować wodę, dodać przyprawy, wrzucić kalafiora i gotować 10 minut.
- Dodać pulpeciki oraz pomidory i gotować przez 15 minut. Dodać koncentrat wymieszany z jogurtem, posypać koperkiem i podawać.

# MŁODY KAPUŚNIAK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

4 litry wody  
2 główki młode kapusty, posiekanej  
500 g żeberek  
200 g kaszy jęczmiennej  
4 cebule (400g), drobno posiekane  
500 g marchwi, obranej i pokrojonej w plastry  
750 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę  
6 łyżek oleju rzepakowego  
200 g 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 natki pietruszki, drobno posiekanej

## PRZYGOTOWANIE:

- Żeberka 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.
- Na patelni na oleju zeszklić cebulę (smażyć ok. 3 minuty), dodać do garnka.
- Dodać kapustę, smażyć 5 minut, dodać wodę, ziemniaki, marchew i kaszę oraz przyprawy i gotować 20 minut.
- Dodać koncentrat pomidorowy i gotować jeszcze 5 minut.
- Wsypać natkę, zagotować i podawać.

# ZUPA Z KASZĄ I PIECZONYMI WARZYWAMI

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

4 litry wody

1 kg mięsa z kurczaka (np. udka)

1 kg cukinii, obranej i pokrojonej na dużą kostkę

3 różne papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

Włoszczyzna

200 g kaszy jęczmiennej

2 puszki pomidorów krojonych

6 łyżek oleju rzepakowego

Sok z 1 cytryny

## 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:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- Kurczaka i 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 włoszczyznę, gotować przez 20 minut.
- Z bulionu usunąć włoszczyznę. Ugotowane mięso wyjąć, oddzielić od kości i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić z powrotem do wywaru.
- Cukinię i paprykę ułożyć na blaszce, skropić sokiem z cytryny i olejem. Przyprawić solą, pieprzem i piec 15 minut w piekarniku.
- Do zupy dodać czosnek, pomidory i kaszę, gotować 15 minut.
- Dodać upieczone warzywa, pozostałe przyprawić i gotować 5 minut.

# ZUPA Z BAKŁAŻANEM I KASZĄ JĘCZMIENNĄ

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego  
1 kg bakłażana, pokrojonego na paski  
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę  
1 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę  
200 g żółtej soczewicy  
200 g kaszy jęczmiennej  
4 l wody  
200 g koncentratu pomidorowego  
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli  
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu  
1 łyżka kminu rzymskiego mielonego  
1 łyżeczka papryki ostrej  
1 łyżeczka kurkumy

## **Do podania:**

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- Na oleju w garnku zrumienić czosnek, dodać bakłażan i mieszając smażyć 3 min. Wyjąć bakłażana. Dodać paprykę, pomidory, soczewicę i przyprawy, smażyć 2 minuty.
- Zalać wodą, dodać kaszę, gotować 20 min.
- Dodać bakłażan, koncentrat, wsypać natkę, wymieszać i podawać.

# KASZA Z INDYKIEM I WARZYWAMI

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

4 łyżki oleju rzepakowego

800 g filetu z piersi indyka (lub inne drobiowe), pokrojone w drobną kostkę

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę

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

1 litr wody

500 g kaszy gryczanej np. krakowskiej

1 kapusta pekińska (750g), drobno posiekana

250 g świeżego szpinaku

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka cząbr

## **PRZYGOTOWANIE:**

- W garnku rozgrzać olej, dodać mięso i zrumienić z każdej strony. Dodać czosnek i smażyć 3 minuty.
- Do garnka dodać marchewkę i paprykę, 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.
- Na koniec dodać opłukany szpinak, wymieszać i podgrzewać aż szpinak zwiędnie.



# PĘCZAK Z DYNIĄ, JARMUŻEM I SELEREM NACIOWYM

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

5 łyżek oleju rzepakowego  
1 seler naciowy (300g), pokrojony na plasterki  
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę  
400 g kaszy pęczak  
500 g jarmużu, miękkie liście oderwać od twardej łodygi  
1 litr wody  
4 kg dyni (przed obraniem), obranej i pokrojonej w kostkę  
100 g rodzynek

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli  
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu  
2 łyżeczki suszonego tymianku

## **PRZYGOTOWANIE:**

- W garnku rozgrzać olej, dodać selera i czosnek, smażyć przez 5 minut.
- Dodać suchą kaszę pęczak, przyprawy i wymieszać. Wlać wodę i zagotować. Gotować przez 10 minut.
- Dodać dynię, rodzynek i gotować pod przykryciem przez 15 minut.
- Dodać jarmuż, wymieszać i delikatnie mieszając gotować przez 5 minut.

# MARCHEWKOW-GROSZKOWA POTRAWKA Z KURCZAKIEM

---

**Liczba porcji: 10**

## SKŁADNIKI:

500 g kaszy jaglanej  
1 kg mięsa z kurczaka np. udko  
2,5 litra wody  
Włoszczyzna, obrana  
1,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę  
500 g groszku (świeży lub mrożony)  
50 g masła  
400 ml śmietany 12 %

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **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 masło, przyprawy i pokrojoną w kostkę marchew oraz groszek, gotować 15 minut.
- Śmietanę wymieszać z kilkoma łyżkami wywaru i dodawać do garnka, cały czas mieszając, gotować jeszcze 5 minut.
- Wymieszać z kaszą lub podawać osobno.

# GULASZ Z INDYKA Z KASZĄ BULGUR

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

400g kaszy bulgur lub dowolnej innej

1 kg mięsa z kurczaka, np. udko

Włoszczyzna

3 różne papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

1 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki

0,5 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę

100 g koncentratu pomidorowego

200 ml jogurtu naturalnego

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżka (5g) suszonego oregano

1 łyżka (5g) suszonej bazylii

1 łyżka (5g) curry

## PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **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 mięso, paprykę, marchew, pomidory i przyprawy. Gotować 15 minut.
- Koncentrat wymieszać z jogurtem i kilkoma łyżkami gulaszu, wlać do garnka, wymieszać i gotować jeszcze 5 minut.

# PIECZONE UDKA KURCZAKA Z PURÉE ZIEMNIACZANO-MARCHWIOWYM

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

10 podudzi kurczaka (udka bez nogi) lub innych części

4 łyżki (20g) oleju rzepakowego

2 kg ziemniaków

2 kg marchwi, obranej i pokrojonej w kostkę

4 łyżki masła

250 ml mleka

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka curry

1 łyżeczka mielonej gałki muskatołowej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- Piekarnik nagrzać do 220°C.
- **MIĘSO:** Udka polać olejem, dodać sól, pieprz, paprykę słodką i curry, wymieszać i marynować przez 15 minut.
- W naczyniu żaroodpornym ułożyć udka (skórką do góry) razem z całą marynatą.
- Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec bez przykrycia przez 45 minut.
- **PURÉE:** Ziemniaki obrać, przekroić na połówki, zalać zimną wodą, posolić i gotować do miękkości przez 25 minut. Dodać marchew i gotować razem jeszcze 10 minut. Gdy warzywa będą miękkie, odcedzić, dodać masło, mleko oraz gałkę muskatołową i rozgnieść praską na gładkie purée.

# KOTLETY MIELONE PROWANSALSKIE

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

2 kg ziemniaków  
750 g mięsa mielonego wieprzowego  
1 cebula, starta na tarce  
1 bułka kajzerka  
2 jajka  
6 łyżek oleju rzepakowego  
100 g bułki tartej  
2 kg pomidorów  
2 cebule (200g), drobno posiekane

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli  
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu  
2 łyżki suszonych ziół prowansalskich (gotowa mieszanka)

## **PRZYGOTOWANIE:**

- Piekarnik rozgrzać do 150°C.
- **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).
- Bułkę zalać wodą, odstawić do namoczenia na około 10 minut (aż będzie miękka). Do większej miski włożyć zmielone mięso, startą cebulę oraz odcisniętą bułkę
- Do mięsa dodać sól, pieprz, zioła prowansalskie oraz jajko. Wszystko dokładnie wyrobić. Zwilżanymi zimną wodą dłońmi uformować 10 kotletów i ułożyć je na tacce. Na talerz wysypać bułkę tartą i obtoczyć kolejno wszystkie kotlety.
- Rozgrzać tłuszcz na patelni i obsmażyć kotlety z dwóch stron, następnie, po obsmażeniu, przełożyć kotlety do garnka lub naczynia żaroodpornego (bez przykrycia) i wstawić do piekarnika, na 15 minut.
- Podawać z ziemniakami i pomidorami posypanymi posiekaną cebulą.

# POTRAWKA Z KURCZAKA I WARZYW Z KASZĄ

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

500g kaszy gryczanej  
1 kg piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę  
1 kg marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę  
1 seler (500g), obrany i pokrojony w kostkę  
500 g pietruszki, obranej i pokrojonej w kostkę  
1 litr wody  
6 łyżek oleju rzepakowego  
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

## **Przyprawy:**

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

## **PRZYGOTOWANIE:**

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku rozgrzać olej, zrumienić kurczaka, po czym go wyjąć.
- Do garnka wlać wodę, dodać połowę warzyw, przyprawić i dusić 25 min, następnie zmiksować.
- Dodać mięso i pozostałe warzywa. Gotować jeszcze 15 min.
- Wsypać natkę, wymieszać i podawać z kaszą.

# KARKÓWKA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI I MARCHEWKĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków, obranych i przekrojonych na pół  
2 kg marchwi, obranej i pokrojonej na kilka mniejszych kawałków  
800 g karkówki lub łopatki wieprzowej, pokrojonej w większą kostkę  
4 ząbki czosnku, obrane i przekrojone na pół  
2 łyżki oleju rzepakowego  
50 ml octu winnego

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 190°C.
- Na blacie ułożyć 10 kawałków papieru do pieczenia (minimum 30 x 30 cm), pod spód położyć podobnej wielkości kawałki folii aluminiowej.
- Wyjąć mięso z marynaty i rozłożyć na 10 arkuszy papieru, dodać ziemniaki i marchewkę. Doprawić odrobiną soli, pieprzem i suszonym oregano.
- Zawinąć najpierw paczuszkę z papieru, ale tak, aby pozostało wolne miejsce w papilocie i gorące powietrze mogło cyrkulować. Następnie zawinąć folię aluminiową. Ułożyć na dużej blaszce do pieczenia i piec przez 2,5 godziny. Podawać kładąc całą paczuszkę na talerzu.

# SCHAB W SOSIE DYNIOWYM Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków  
800 g schabu bez kości, pokrojonego na 10 plasterków  
4 łyżki oleju rzepakowego  
1 por, pokrojony na kawałeczki  
2 ząbki czosnku  
1 l wody  
1 kg dyni (waga przed obraniem), obranej i startej  
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej  
1 łyżeczka mąki pszennej  
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej  
2 kg świeżych ogórków, startych na cienkie plasterki  
400 ml jogurtu naturalnego

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli  
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu  
1 listek laurowy  
2 ziela angielskie  
1 łyżeczka suszonego oregano  
Pęczek natki pietruszki, posiekanej

## 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).
- **MIZERIA:** ogórki połączyć z jogurtem, dodać sól, pieprz i wymieszać.
- **SCHAB:** W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojonego na kawałeczki pora i dodać wszystkie przyprawy.
- Na porach położyć plasterki schabu, doprawić je solą, pieprzem i smażyć przez 1 minutę na każdej stronie.
- Wlać wodę, przykryć i zagotować. Gotować pod przykryciem przez 45 minut.
- Dodać dynię, przykryć i gotować przez 30 minut (do miękkości mięsa).
- Na koniec przez sitko przesiać do garnka obydwie mąki, wymieszać i zagotować. Dodać natkę pietruszki, odstawić z ognia i podawać z ziemniakami i mizerią.



# KOTLETY RYBNE Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

500 g ryżu  
800 g dowolnej ryby lub mix  
2 bułki kajzerki  
Pęczek świeżego koperku, posiekanego  
2 jajka  
100 g mąki  
100 g bułki tartej  
10 łyżek oleju rzepakowego  
1,5 kg kapusty, cienko poszatkowanej  
500 g marchewki, startej na tarce  
1 cebula, drobno posiekana  
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

## **Przyprawy:**

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

## **PRZYGOTOWANIE:**

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przebrać zimną wodą i odstawić.
- Bułkę zalać wodą, odstawić do namoczenia na około 10 minut (aż będzie miękka).
- Koperkę, odcisniętą bułkę i rybę zmiksować. Doprawić solą oraz pieprzem.
- Uformować 10 kotletów, najpierw obtoczyć je w mące, następnie w roztrzepanym jajku a na końcu w bułce tartej.
- Rozgrzać patelnię, wlać 8 łyżek oleju i gdy patelnia będzie nagrzana ustawić umiarkowany ogień i włożyć kotlety, smażyć przez 4 minuty z każdej strony na złoty kolor.
- **SURÓWKA:** Wymieszać kapustę, marchewkę i cebulę w dużej misce, dodać posiekaną natkę i 2 łyżki oleju.
- Kotlety podawać z ryżem i surówką.

# MAKARON Z BROKUŁAMI, POMIDORAMI I TUŃCZYKIEM

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500g makaronu razowego penne lub wstążki  
1 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę  
1 kg brokułów, podzielonych na małe różyczki  
8 łyżek (80g) oleju rzepakowego  
8 ząbków czosnku, starty lub rozgniecione  
500 g tuńczyka ze słoika lub z puszki, odcedzonego  
200 g sera typu feta, pokrojonego w kostkę

## 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 brokuł. Makaron i brokuł odcedzić na sitku.
- Do garnka wlać olej i dodać czosnek, podsmażyć 1 minutę. Dodać pomidory, przyprawy i gotować przez 2 minuty. Dodać makaron z brokułami, tuńczyka i delikatnie wymieszać.
- Podawać posypane serem.

# MAKARON Z MARCHEWKĄ I PAPRYKĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500g makaronu razowego penne lub innego

50g masła

4 cebule, pokrojone w drobną kostkę

2 łyżki świeżo utartego imbiru

1 cytryna, skórka i sok

1 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki

1 kg dowolnej papryk, pozbawione nasion i pokrojonej w kostkę

250 ml śmietanki kremowej UHT 30%

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

4 łyżeczki (4g) mielonego pieprzu

## Do podania:

Pęczek natki pietruszki, posiekany

## PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli. Odcedzić, pozostawiając szklanę wody z gotującego się makaronu.
- Na patelni roztopić masło, zeszklić pokrojoną cebulkę (przez około 3 minuty), dodać imbir i skórkę z cytryny. Smażyć przez 2 minuty.
- Dodać marchewkę wraz z papryką. Smażyć przez 5 minut.
- Wsypać ugotowany makaron, wlać sok z cytryny.
- Wlać śmietankę wymieszać i podgrzać przez 2 minuty, gdyby pasta była za sucha dodać trochę wody z gotującego się makaronu.
- Doprawić solą i pieprzem. Podawać posypane natką pietruszki.

# MAKARON Z GRILLOWANĄ RYBĄ I POMIDORAMI

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

500g makaronu razowego penne lub innego  
1 kg dowolnej ryby (tuszka lub cała)  
2 cytryny, pokrojone na cienkie plasterki  
2 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę  
8 łyżek (80g) oleju rzepakowego  
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli  
4 łyżeczki (4g) mielonego pieprzu

## **Do podania:**

Pęczek natki pietruszki, posiekany

## **PRZYGOTOWANIE:**

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli.
- **RYBA:** Rozgrzać grill na średnią moc. Rybę oczyścić, jeśli była w całości, opłukać i dokładnie osuszyć. Zrobić kilka nacięć nożem na każdym boku ryby na głębokość ok. 0,5cm. Oprószyć solą i pieprzem na zewnątrz i w środku. Do środka włożyć plasterki cytryny. Wysmarować olejem.
- Położyć bezpośrednio na rozgrzanym grillu i grillować przez 4 minut z każdej strony. Rybę obrać skórkę i wyjąć samo mięso.
- Do makaronu dodać pomidory wraz z sokiem, czosnek i olej.
- Doprawić solą i pieprzem, delikatnie zamieszać, dodać rybę, lekko przemieszać i wyłożyć do talerzy.
- Podawać posypane natką.

# WEGAŃSKIE CURRY Z DYNIĄ I SOCZEWICĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

400 g brązowego ryżu  
4 łyżki oleju rzepakowego  
2 łyżki startego imbiru  
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę  
200 g czerwonej soczewicy  
1 kg dyni lub batatów  
500 g cukinii, pokrojonej w kostkę  
500 g dowolnej papryki, pokrojonej w kostkę  
1 litr wody lub bulionu  
400 ml mleka kokosowego

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **CURRY:** W garnku na oleju przez 2 minuty podsmażyć imbir i czosnek. Dodać suchą soczewicę, dynię, cukinię, paprykę, kurkumę i wymieszać.
- Zalać wodą lub bulionem wymieszanym z mlekiem kokosowym i zagotować. Gotować bez przykrycia przez 20 minut.
- Podawać z ugotowanym ryżem.

# RATATOUILLE

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

1 kg bakłażana, pokrojonego w kostkę  
8 łyżek oleju rzepakowego  
1 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę  
500 g cukinii, pokrojonej na plasterki  
500 g papryki – mix kolorów, pokrojonej na paski  
4 cebule (400g), drobno posiekane  
500g chleba żytniego razowego, podzielonego na 10 kromek

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli  
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu  
1 łyżka suszonych ziół prowansalskich  
1 łyżka tymianku  
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- Bakłażana posypać łyżką soli i wymieszać. Następnie wyłożyć na cedzak i zostawić na 30 minut, aby puścić sok.
- Na patelni rozgrzać 4 łyżki oleju. Dodać cukinię i smażyć 2 minuty z każdej strony. Przełożyć ją łyżką do większego garnka.
- Na tę samą patelnię wlać kolejną łyżkę oleju i obsmażyć paprykę. Smażyć, co chwilę mieszając przez 3 minuty. Przełożyć do garnka z cukinią.
- Na patelnię wlać dodatkowe 2 łyżki oleju, dodać bakłażana. Co chwilę mieszając smażyć aż się zrumieni przez 5 minut. Przełożyć do garnka z warzywami.
- Na patelnię wlać pozostały olej i dodać cebulę. Smażyć, co chwilę mieszając przez 3 minut aż cebula będzie szklista.
- Dodać pomidory, zioła prowansalskie i tymianek. Smażyć przez 10 minut. Następnie przełożyć zawartość patelni do garnka z warzywami i zagotować. Delikatnie przemieszać, przykryć garnek pokrywą i gotować przez 10 minut, aż warzywa będą miękkie, ale ciągle jędrne. W czasie gotowania 2-3 razy delikatnie przemieszać.
- Odstawić z ognia i wymieszać z natką.
- Podawać z pieczywem.

# SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW I KASZY JĘCZMIENNEJ

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

1 kg buraków  
300 g kaszy jęczmiennej  
500 g sera typu feta, pokrojonego w kostkę  
100 g suszonych moreli  
2 sałaty lodowe  
6 łyżek oleju rzepakowego  
Sok z 1 cytryny

## **Przyprawy:**

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

## **Do podania:**

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- Piekarnik nagrzać do 180°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Buraki obrać, umyć, pokroić w dużą kostkę, a następnie polać 3 łyżkami oleju, posypać solą oraz pieprzem i piec 20 min w piekarniku
- Morele moczyć 10 minut w gorącej wodzie i pokroić na 4 części.
- Sałatę wymieszać z wystudzonymi buraki, morelami, kaszą i serem.
- Następnie wrzucić pietruszkę.
- Z reszty oleju, soku z cytryny, soli, pieprzu i cynamonu przyrządzić sos.
- Polać nim sałatkę. Całość wymieszać.

# SAŁATKA Z RYBĄ

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

500 g ryby wędzonej np. makrela, rozdrobnionej na małe kawałki

1,5 kg sałaty lodowej, pokrojonej na kawałki

750 g pomidorów, pokrojonych w kostkę

750 g kiszonych ogórków, pokrojonych na plasterki

2 puszki (800g) kukurydzy, odsączone

5 łyżek oleju rzepakowego

10 jajek

500g chleba żytniego razowego, podzielonego na 10 kromek

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

2 łyżki suszonych ziół prowansalskich (gotowa mieszanka)

## **PRZYGOTOWANIE:**

- **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 pół.
- Wszystkie składniki wymieszać.
- Podawać z jajkiem i pieczywem.



# ZAPIEKANKA Z KASZY I WARZYW

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

5 łyżek oleju rzepakowego  
2 cebule (200g), drobno posiekane  
500 g bakłażana, pokrojonego w kostkę  
500 g pomidorów, pokrojonych w kostkę  
500 g cukinii, pokrojonej na plasterki  
500 g papryki – mix kolorów, pokrojonej na paski  
200 g kaszy jaglanej  
400 ml przecieru pomidorowego (passaty)  
500 ml wody lub bulionu  
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej  
200 g sera np. gouda, startego

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli  
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu  
1 łyżka suszonych ziół prowansalskich  
1 łyżka kurkumy  
2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku  
1 łyżeczka ostrej papryki

## PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- W żaroodpornym garnku na oleju podsmażyć pokrojoną w kosteczkę cebulę.
- Dodać bakłażana, wymieszać i podsmażyć 2 minuty. Dodać paprykę i cukinię oraz przyprawy. Smażyć przez 5 minut od czasu do czasu mieszając.
- Dodać surową kaszę jaglaną, pomidory i wlać przecier pomidorowy, wodę lub bulion i zagotować. Dodać natkę.
- Przykryć i wstawić do piekarnika. Piec przez 30 minut, zdjąć pokrywę, posypać serem i zapiekać jeszcze przez 2 minuty.

# ZAPIEKANKA RYŻOWA Z DYNIA, MIELONYM MIĘSEM I POMIDORAMI

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

5 łyżek (50g) oleju rzepakowego  
3 cebule, posiekane w drobna kostkę  
500 g mielonego mięsa z indyka (lub innego mięsa drobiowego)  
200 g brązowego ryżu  
400 g czerwonej soczewicy  
1,5 litra wody lub bulionu  
2 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli  
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu  
1 łyżka kurkumy  
1 łyżka kminu rzymskiego  
1 łyżeczka cynamonu  
1 łyżeczka papryki ostrej  
1 łyżeczka papryki słodkiej

## Do podania:

Pęczek natki pietruszki, posiekany

## 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 ryż i soczewicę, wymieszać i smażyć przez 2 minuty. Wlać gorący bulion lub wodę i zagotować. Dodać dynię, pomidory i przyprawy, wymieszać i zagotować.
- Zawartość garnka przełożyć do naczynia żaroodpornego, przykryć i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 20 minut, do czasu aż ryż będzie miękki.
- Posypać natką i podawać.

## SPIS TREŚCI:

ZUPA POROWA Z PULPETAMI .....	2
ZUPA WARZYWNA Z RYŻEM I KURCZAKIEM .....	3
ZUPA Z KALAFIOREM I PULPECIKAMI .....	4
MŁODY KAPUŚNIAK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ .....	5
ZUPA Z KASZĄ I PIECZONYMI WARZYWAMI .....	6
ZUPA Z BAKŁAŻANEM I KASZĄ JĘCZMIENNĄ .....	7
KASZA Z INDYKIEM I WARZYWAMI .....	8
PĘCZAK Z DYNIA, JARMUŻEM I SELEREM NACIOWYM .....	9
MARCHEWKOW-GROSZKOWA POTRAWKA Z KURCZAKIEM .....	10
GULASZ Z INDYKA Z KASZĄ BULGUR .....	11
PIECZONE UDKA KURCZAKA Z PURÉE ZIEMNIACZANO-MARCHWIOWYM .....	12
KOTLETY MIELONE PROWANSALSKIE .....	13
POTRAWKA Z KURCZAKA I WARZYW Z KASZĄ .....	14
KARKÓWKA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI I MARCHEWKĄ .....	15
SCHAB W SOSIE DYNIOWYM Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ .....	16
KOTLETY RYBNE Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY .....	17
MAKARON Z BROKUŁAMI, POMIDORAMI I TUŃCZYKIEM .....	18
MAKARON Z MARCHEWKĄ I PAPRYKĄ .....	19
MAKARON Z GRILLOWANĄ RYBĄ I POMIDORAMI .....	20
WEGAŃSKIE CURRY Z DYNIA I SOCZEWICĄ .....	21
RATATOUILLE .....	22
SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW I KASZY JĘCZMIENNEJ .....	23
SAŁATKA Z RYBĄ .....	24
ZAPIEKANKA Z KASZY I WARZYW .....	25
ZAPIEKANKA RYŻOWA Z DYNIA, MIELONYM MIĘSEM I POMIDORAMI .....	26