

KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg młodej kapusty, ew. białej kapusty
3,5 litra wody, ew. wywaru z jarzyn lub bulionu drobiowego
0,5 kg marchwi, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
2-3 pietruszki (200g), obrane i pokrojone na 4 części
750 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
8 łyżek oleju rzepakowego
2 cebule (200g), drobno posiekane
500 ml passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
4 liście laurowe
8 ziarenek ziela angielskiego
1 łyżeczka przyprawy chilli
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- **KAPUSTA:** Kapustę umyć, usunąć zewnętrzne twarde liście, wyciąć głąb i posiekać na wąskie paski.
- W dużym garnku zagotować wodę z 1 łyżeczką soli. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, marchew oraz pietruszkę i gotować przez 5 minut.
- Dodać ziemniaki i kapustę. Gotować przez 15 minut.
- Na patelni, na oleju, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać passatę pomidorową i zagotować. Dodać łyżeczkę soli, pieprz i chilli.
- Dodać natkę pietruszki i całość przełożyć do garnka z zupą. Wymieszać i posypać koperkiem. Zmniejszyć ogień i gotować razem przez 10 minut.

WARZYWNA ZAPIEKANKA Z INDYKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
2 łyżki (20g) masła
4 łyżki oleju rzepakowego
2 cebule (200g), drobno posiekane
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 kg marchwi, obranej i startej na tarce o drobnych oczkach
800 g mielonego mięsa indyka
1 litr wody
2 puszki (800g) kukurydzy
2 łyżki mąki pszennej

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°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). Odcedzić pozostawiając ziemniaki w garnku, dodać masło i rozgnieść praską na purée.
- W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty), dodać czosnek, marchewkę i smażyć przez 5 minut.
- Przesunąć warzywa na bok i włożyć mięso. Obsmażyć przez 3 minuty, wymieszać z warzywami i smażyć jeszcze przez 5 minut. Dodać zioła.
- Zalać wodą, doprawić solą i pieprzem, zagotować. Przykryć i gotować przez 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać.
- Mąkę wymieszać z ½ szklanki zimniej wody i dodać do garnka.
- Dodać kurydżę, wymieszać i po zagotowaniu przełożyć do żaroodpornej formy. Przykryć purée i posypać papryką w proszku. Piec przez 30 minut.

GOTOWANY INDYK Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

800 g filetu z indyka, ew. inne mięso drobiowe, pokrojonego na cienkie plasterki

4 łyżki oleju rzepakowego

3 cebule (300g), drobno posiekane

1 litr wody

200 g zielonego groszku (mrożonego)

100 ml śmietanki 30%

1 łyżka mąki pszennej

1 łyżka mąki ziemniaczanej

Surówka:

2 główki sałaty lodowej (800g), podzielonej na małe kawałki

1 kg świeżych ogórków, pokrojonych w kostkę

2 pęczki rzodkiewki (250g), pokrojonej na plasterki

1 jogurt naturalny (200ml)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Groszek rozmrozić, np. przelać go ciepłą wodą na sitku.
- **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).
- **INDYK:** W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty). Wlać wodę i zagotować.
- Na mocno gotujący się wywar wkładać po jednym kawałku mięsa. Doprawić pieprzem oraz solą, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez 20 minut.
- Do garnka z mięsem dodać groszek i gotować jeszcze przez 5 minut.
- Śmietankę wymieszać z mąką oraz z kilkoma łyżkami wywaru z mięsa, dodać do garnka i zagotować. Posypać posiekaną natką.
- **SURÓWKA:** Składniki na surówkę połączyć i wymieszać.

GOTOWANY SCHAB Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
2 cebule (200g), drobno posiekane
2 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1,5 l wody
800 g schabu bez kości, pokrojonego na plasterki o grubości 0,5 cm
2 łyżki mąki pszennej
1 łyżka mąki ziemniaczanej

Surówka:

4 główki sałaty masłowej (800g), podzielonej na mniejsze kawałki
1 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę
2 pęczki rzodkiewki (250g), pokrojonej na plasterki
1 jogurt naturalny (200ml)

Przyprawy:

2 łyżki suszonego oregano
1 łyżka papryki słodkiej
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 liście laurowe
4 ziarenka ziela angielskiego

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).
- **SCHAB:** W garnku na oleju, przez 2 minuty podsmażyć cebulę i czosnek. Zalać gorącą wodą, dodać 1 łyżeczkę oregano, paprykę, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę soli i zagotować.
- Do gotującego wywaru włożyć schab. Mięso gotować przez 1 i 1/2 godziny. W międzyczasie kilka razy przemieszać.
- Przez sitko przesiać mąki bezpośrednio do mięsa, wymieszać i zagotować.
- **SURÓWKA:** Składniki na surówkę połączyć, dodać oregano i wymieszać.

SAŁATKA Z SURIMI, MAKARONEM I FASOLĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

300 g makaron razowy, np. wstążki
10 jajek
2 główka sałaty lodowej (400g), podzielonej na małe kawałki
2 puszki (800g) fasoli czerwonej, odsączonej i wypłukanej
1 żółta papryka (200g), pokrojona na paski
250 g paluszków surimi o smaku krabów, pokrojonych w kostkę
4 łyżki oleju rzepakowego

Przyprawy:

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

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- **JAJKA:** 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 podzielić na 4 części.
- **SOS:** Olej wymieszać z przyprawami.
- Sałatę, fasolę, paprykę i surimi dodać do makaronu i wymieszać.
- Na sałatkę układać jajka, polać sosem i posypać natką.

ZUPA Z KURCZAKIEM I KUKURYDZĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g piersi kurczaka (ew. inne mięso drobiowe), pokrojone w kostkę
4 łyżki mąki pszennej
2 cebule (200g), drobno posiekane
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
2 łyżki oleju rzepakowego
0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
500 ml passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)
2 puszki kukurydzy (800g), odsączonej i wytlukanej
3 litry wody

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka kurkumy
1 łyżeczka chili w proszku
4 liście laurowe
8 ziarenek ziela angielskiego
Pęczek świeżej kolędry, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Kurczaka obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili. Odłożyć.
- W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem marchewki, soli, pieprzu, liści laurowych i ziela angielskiego. Gotować przez 15 minut.
- Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę i smażyć na umiarkowanym ogniu przez 3 minuty, dodać czosnek i smażyć jeszcze przez minutę. Zwiększyć ogień, dodać kurczaka i obsmażyć przez 3 minuty. Dodać kukurydzę i passatę, zagotować i dusić razem przez 5 minut.
- Zawartość patelni przełożyć do garnka i zagotować. Gotować przez 2 minuty. Odląć 2 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować blenderem. Przebrać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez 5 minut, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

GULASZ WIEPRZOWY Z KASZĄ I SAŁATĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g kaszy gryczanej
1 kg łopatki wieprzowej (ew. szynki), pokrojonej w ok. 1 cm kostkę
0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
500 g pieczarek, pokrojone na pół
2 cebule (200g), drobno posiekane
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
6 łyżek oleju rzepakowego
750 ml wody lub bulionu
500 ml passaty (przecieru pomidorowego)
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki mąki pszennej
4 sałaty lodowe (850g), podzielone na małe kawałki
1 jogurt naturalny (200ml)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
4 liście laurowe
8 ziarenek ziela angielskiego
1 łyżka słodkiej papryki,
1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
1 łyżeczka suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **MIĘSO:** W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty), dodać czosnek i smażyć przez minutę. Zwiększyć ogień i włożyć mięso, doprawić je solą i pieprzem i obsmażyć co chwilę mieszając.
- Dodać przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz oregano. Smażyć przez 10 minut, wlać wodę i zagotować. Gotować przez 1/2 godziny.
- Dodać marchewkę, pieczarki, przecier, wymieszać i zagotować. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę.
- Przesiać obydwie mąki bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować 2 minuty.
- **SURÓWKA:** Sałatę wymieszać z jogurtem.

MAKARON Z BAKŁAŻANEM I POMIDORAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg bakłażana, pokrojonego na paski (ok. 1cm x 1cm x 5cm)

500 g makaronu razowego np. rurek

8 łyżek oleju rzepakowego

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

1 litr passaty (przecieru pomidorowego)

2 puszki pomidorów (800g)

500 g sera typu feta, pokrojonego w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

2 łyżki suszonego oregano

Pęczek świeżej bazylii, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- Bakłażana włożyć do miski, posolić łyżeczką soli, wymieszać i zostawić na 20 minut.
- Na dużej patelni podgrzać olej razem z czosnkiem. Dodać bakłażana i mieszając smażyć przez 5 minut.
- Podczas smażenia dodawać po łyżce wodę z gotującego się makaronu aby bakłażan nie przywierał.
- Gdy bakłażany będą miękkie dodać pomidory, passatę i wymieszać. Doprawić solą, pieprzem, i suszonym oregano.
- Gotować przez 3 minuty, następnie dodać makaron, bazylię oraz ser, wymieszać i podawać.

GULASZ Z CIECIERZYCY

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

8 łyżek oleju rzepakowego
4 cebule (400g), drobno posiekane
8 ząbków czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
500 g kiełbaski np. śląskiej, pokrojonej w kostkę
4 puszki ciecierzycy (4 x 400g)
2 litry passaty pomidorowej
Chleb żytni razowy (500g), pokrojony na 10 porcji

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka kminku
4 łyżki majeranku
2 łyżki słodkiej papryki,
1 łyżeczka ostrej papryki

PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty), dodać kiełbasę, czosnek, kminek oraz majeranek. Smażyć mieszając przez 3 minuty.
- Wlać całą zawartość puszek z ciecierzycą i zagotować. Gotować przez 2 minuty, następnie dodać passatę pomidorową oraz resztę przypraw.
- Zagotować, przykryć i gotować przez 10 minut.
- Podawać z chlebem

ZUPA KALAFIOROWA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

5 łyżek oleju rzepakowego

2 cebule (200g), drobno posiekane

0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

2 kalafior (1 kg) lub 2 paczki mrożonego, podzielone na małe różyczki

3 litry wody lub bulionu

400 g gęstej śmietany 18%

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

2 liście laurowe

4 ziarenka ziela angielskiego

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty), dodać marchewkę i smażyć co chwilę mieszając przez 3 minuty.
- Dodać ziemniaki i podsmażyć przez 7 minut, od czasu do czasu mieszając. Doprawić solą oraz pieprzem.
- Dodać kalafiora i razem podsmażyć przez 3 minuty. Wlać wodę, dodać liście laurowe i ziele angielskie, zagotować. Przykryć i gotować przez 20 minut.
- Śmietanę „zahartować”: wymieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody, później z kilkoma łyżkami wywaru. Po zahartowaniu powoli dodawać do zupy.
- Na koniec dodać natkę i szczypiorek.

ZUPA BOTWINKA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
2 marchewki (100g), obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach
1 pietruszka (100g), obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach
3 litry wody lub bulionu (mięsnego lub warzywnego)
1 kg botwinki wraz z buraczkami
1 łyżeczka mąki
250 ml śmietany 18%
1 łyżka masła
Sok z ½ cytryny
Chleb żytni razowy (500g), pokrojony na 10 porcji

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 liście laurowe
4 ziarenka ziela angielskiego

PRZYGOTOWANIE:

- **JAJKA:** 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 podzielić na 4 części.
- Wodę z dodatkiem soli, liści laurowych i ziela angielskiego zagotować. Wrzucić ziemniaki i gotować przez 10 minut
- Dodać marchewkę i pietruszkę, gotować przez 5 minut.
- Botwinkę umyć, liście posiekać, buraczki obrać i posiekać lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do wywaru i gotować na wolnym ogniu przez 5 minut.
- Mąkę połączyć z 2 - 3 łyżkami zimnej wody, następnie wymieszać ze śmietaną. Dodać kilka łyżek wywaru i wymieszać. Wlać do zupy i zagotować na umiarkowanym ogniu co chwilę mieszając, dodać masło.
- Na koniec doprawić sokiem z cytryny.
- Podawać z jajkiem i pieczywem.

KASZA Z GRILLOWANĄ PAPRYKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jaglanej

250 g szpinaku

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

500 g sera typu feta, pokrojonego w kostkę

1 kg czerwonej papryki

4 łyżki oleju rzepakowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Kaszę wsypać do garnka, wlać 5 szklanek wody, zagotować, przykryć i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem przez 10 minut, do czasu aż kasza wchłonie wodę.
- Dodać szpinak, marchewkę, ser i wymieszać.
- Na rozgrzaną patelnię grillową położyć paprykę. Grillować na umiarkowanym ogniu przez 15 minut aż zmięknie i miejscami zbrązowieje. Dodać do kaszy.
- Olej wymieszać z przyprawami, dodać do kaszy i wymieszać.

KASZA Z BAKŁAŻANEM I POMIDORAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy pęczak
10 łyżek oleju rzepakowego
4 cebule (400g), drobno posiekane
1,5 litra wody
1 kg bakłażana, pokrojony w kostkę
1 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę
250 g żółtego sera np. gouda, na tarce o dużych oczkach

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku z olejem podsmażyć kaszę. Dodać cebulę i smażyć mieszając przez 5 minut.
- Dodać zioła prowansalskie, oregano, sól i pieprz, smażyć jeszcze przez minutę.
- Dodać wodę, wymieszać i zagotować. Przykryć i gotować przez 20 minut.
- Dodać bakłażana oraz pomidory. Przykryć i gotować przez 15 minut.
- Posypać serem, przykryć i gotować jeszcze przez 2 minuty.

KASZA Z BROKUŁAMI, MARCHEWKĄ I SEREM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy gryczanej
1 kg brokułów, podzielonych na różyczki
4 łyżki oleju rzepakowego
4 cebule (400g), drobno posiekane
1 kg marchwi, obranej i pokrojonej na plasterki
250 g sera mozzarella, pokrojonego w kostkę
1 cytryna (skórka i sok)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka suszonego imbiru
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku zagotować 2 litry wody, dodać brokuły i gotować 7 minut. Odcedzić.
- Na patelnię wlać olej, dodać cebulę i smażyć mieszając przez 5 minut.
- Dodać imbir, marchewkę, szklanę wody i dusić pod przykryciem do momentu, aż marchewka będzie miękka.
- Dodać ugotowaną kaszę, brokuł, mozzarellę, natkę, sól, pieprz i cytrynę. Wymieszać.

ZAPIEKANY DORSZ Z ZIEMNIAKAMI I MARCHEWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
500 ml wody lub bulionu
2 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
600 – 800 g filetów z dorsza, podzielić na 10 części
1/2 cytryny
4 łyżki oleju rzepakowego

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 200 stopni.
- Ziemniaki zalać wodą, dodać tymianek i gotować przez 15 minut. Po 10 minutach dodać marchewkę.
- Do naczynia żaroodpornego wyłożyć ziemniaki, marchewkę i bulion. Na wierzch ułożyć filety z dorsza. Polać sokiem z cytryny i olejem, wstawić do piekarnika bez przykrycia na 25 minut.
- W połowie grillowania przemieszać.

MAKARON Z CIECIERZYCĄ W SOSIE POMIDOROWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
2 puszki ciecierzycy (800g), odsączonej i wypłukanej
500 g makaronu razowego np. tagliatelle (wstążki)
1 kg marchewki
2 puszki pomidorów (800g)
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
woda

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 pęczki natki pietruszki, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- Marchew obrać. Za pomocą obieraczki do warzyw wyciąć z niej długie wstążki.
- **SOS:** W garnku rozgrzać olej, dodać czosnek, ciecierzycę i smażyć przez 2 minuty. Dodać pomidory i dusić na małym ogniu przez 10 minut.
- Sos doprawić solą i pieprzem. Dodać makaron, marchewkę, natkę i wymieszać.

ZAPIEKANKA Z RYBĄ I MIZERIA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

600 – 800 g filetów z dowolnej ryby, pokroić w kostkę

500 g pieczarek, pokrojonych na 4 części

2 cebule (200g), drobno posiekane

4 łyżki oleju rzepakowego

400g śmietany 18% tłuszczu

1 kg ziemniaków

2 łyżki masła

2 kg świeżych ogórków, startych na cienkie plasterki

400 ml jogurtu naturalnego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 200°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). Odcedzić pozostawiając ziemniaki w garnku, dodać masło i rozgnieść praską na purée.
- W garnku rozgrzać olej i podsmażyć cebulę (3 min). Dodać pieczarki, śmietanę i dusić do miękkości.
- Dodać rybę i dusić jeszcze 3 minuty. Zdjąć z ognia i dodać przyprawy.
- Rybę przełożyć do żaroodpornego naczynia. Na wierzch wyłożyć puree z ziemniaków.
- Zapiekać przez około 20 min.
- **MIZERIA:** ogórki połączyć z jogurtem, dodać sól, pieprz i wymieszać.

SAŁATKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg piersi z kurczaka
400 g brązowego ryżu
1 kg papryki – mix kolorów, pokrojonej w kostkę
1 puszka kukurydzy (400g), odsączonej i wypłukanej
500 g ogórków konserwowych lub kiszonych, pokrojonych w kostkę
2 cebule (200g), drobno posiekane

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki kurkumy
Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 200°C.
- **KURCZAK:** Blachę wyłożyć folią aluminiową. Pierś kurczaka ułożyć na folii i włożyć do piekarnika na 15 minut. Po 8 minutach przewrócić. Wyjąć z piekarnika i pokroić w kostkę.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przebrać zimną wodą i odstawić.
- Kurczaka, ryż, paprykę, kukurydzę ogórki i cebulę połączyć, dodać przyprawy i wymieszać.

CYTRYNOWY KURCZAK I SAŁATKA Z KASZĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg (10 sztuk) podudzia z kurczaka
4 łyżki oleju rzepakowego
2 cytryny (skórka i sok)
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
500 g kaszy gryczanej
100 g pestek słonecznika
4 cebule (400g), drobno posiekane
1 kg świeżego ogórka, pokrojonego w kostkę
1 seler naciowy, pokrojony na plasterki
2 pęczki rzodkiewki, pokrojone na plasterki

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki tymianku
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 190°C.
- **KURCZAK:** Kurczaka umieścić w żaroodpornym naczyniu. W miseczce połączyć łyżeczkę soli, olej, cytrynę, czosnek i tymianek. Wymieszać i połączyć kurczaka.
- Piec bez przykrycia w rozgrzanym piekarniku przez 40 minut, przewracając kurczaka co 10 minut.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na suchą, rozgrzaną patelnię wsypać pestki słonecznika. Prażyć do uzyskania lekko brązowego koloru. Dodać do kaszy.
- Do kaszy dodać cebulę, ogórka, seler naciowy i rzodkiewkę. Doprawić świeżo mielonym pieprzem, solą i natką pietruszki.

MAKARON Z BROKUŁAMI I MIĘSEM MIELONYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g makaronu razowego np. wstążki
1,5 kg brokułów, podzielonych na różyczki
800 g mielonego mięsa drobiowego
4 cebule (400g), drobno posiekane
4 łyżki oleju rzepakowego

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- Mięso wymieszać cebulą, imbirem, chili solą i pieprzem.
- Mięso smażyć na dużej patelni na przez 10 minut. Dodać brokuły, wymieszać i smażyć przez minutę.
- W garnku zagotować 2 litry wody, dodać brokuły i gotować 7 minut. Odcedzić i dodać do mięsa.
- Dodać makaron i mieszając smażyć przez 4 minuty.

SAŁATKA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ, SZPINAKIEM I POMIDORAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jęczmiennej (perłowej), 1/2 woreczka
1 słoik suszonych pomidorów (250ml), pokrojonych w paski
8 łyżek oleju z suszonych pomidorów
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 kg szpinaku
500 g sera sałatkowego typu feta, pokrojonego w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na patelnię wlać olej i włożyć czosnek. Chwilę podsmażyć na złoty kolor, następnie dodać szpinak, pomidory, doprawić solą i pieprzem i chwilę podgrzewać delikatnie mieszając. Zdjąć z ognia gdy szpinak zwiędnie.
- Połączyć z kaszą i natką pietruszki, posypać serem i podawać.

ZUPA OGÓRKOWA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

750 g kości z mięsem (żeberka wieprzowe, cielęce, korpus kurzy lub 3 udka)

4,5 litra wody

200g marchewki, 100 g obrana i 100g starta na tarce

200g pietruszki, obrana

1 seler, obrany

750 g ziemniaków

600 g ogórków kiszonych

150 ml śmietany 18%

1 łyżka mąki pszennej

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

4 liście laurowe

8 ziarenek ziela angielskiego

Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- Mięso zalać wodą. Dodać listki laurowe, ziele angielskie. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień, zdjęć łyżką ewentualne szumowiny i gotować 20 minut. Osolić, dodać obraną marchew, pietruszkę i seler, gotować 20 minut.
- Dodać ziemniaki i startą marchewkę. Po 15 minutach dodać starte na tarce ogórki.
- Śmietanę połączyć z mąką i ½ kubka wywaru, powoli dodać do zupy. Dodać koperek, zagotować i podawać.

LECZO WEGETARIAŃSKIE Z CUKINIĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu, ew. chleba razowego
2 cebule (200g), pokrojonej w półksiężycy
4 łyżki oleju rzepakowego
750 g papryki czerwonej, pokrojonej w grubą kostkę
750 g cukinii, pokrojonej w grubą kostkę
2 puszki krojonych pomidorów (800g)

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i podsmażyć przez 3 minuty.
- Dodać pozostałe warzywa, zamieszać i wsypać słodką i ostrą paprykę. Smażyć przez 10 minut.
- Na koniec dodać pomidory i dusić przez 5 minut. Doprawić solą i pieprzem.

SCHAB PIECZONY W ROZMARYNIE, ZIEMNIAKI I SURÓWKA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
800 g schabu wieprzowego
4 łyżki oleju rzepakowego
2 kg marchwi, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
0,5 kg jabłek, startych na tarce o dużych oczkach
200 ml jogurtu naturalnego
2 łyżki chrzanu (opcjonalnie)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
4 gałązki świeżego rozmarynu, ew. 2 łyżki suszonego

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°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).
- **MIĘSO:** Mięso natrzeć solą i pieprzem. Obłożyć rozmarynem i obwiązać sznurkiem (najlepiej zrobić to dzień wcześniej).
- Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć mięso z każdej strony.
- Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego. Piec w temperaturze 180°C przez 60 minut. W czasie pieczenia podlewać rosółem lub wodą. Po upieczeniu wyjąć i odstawić na 15 minut, pokroić.
- **SURÓWKA:** Marchew wymieszać z jabłkiem, jogurtem i chrzanem.

GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 główka kapusty białej (1 kg)
800 g mięsa mielonego wieprzowego
400 g ryżu
4 jajka
4 cebule (400g), drobno posiekane
2 łyżki mąki pszennej
200 ml koncentratu pomidorowego
10 łyżek oleju rzepakowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
4 liście laurowe
8 ziarenek ziela angielskiego

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **KAPUSTA:** Kapustę umyć, usunąć zewnętrzne twarde liście, wyciąć głąb i posiekać na wąskie paski.
- Mięso połączyć z kapustą, doprawić solą i pieprzem.
- Na patelni rozgrzać 4 łyżki oleju, zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty). Cebulę dodać do miski z kapustą i mięsem, wymieszać.
- Dodaj ugotowany ryż, jajka i wymieszać. W zwilżonych wodą dłoniach z przygotowanej masy formować gołąbki (podłużny kształt).
- Uformowane gołąbki obtocz w mące i smaż na rozgrzanym oleju po 4 minuty z każdej strony.
- Dolać 2 litry gorącej wody, liście laurowe, ziele angielskie oraz koncentrat pomidorowy. Całość dokładnie wymieszać i gotować na wolnym ogniu przez 45 min.