

.....
.....
.....
DANIA NA BAZIE

PROTEIN I WARZYW
.....
.....
.....

DANIA Z DROBIU

Pory z bekonem

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 20 minut

Porcja dla 4 osób

- 800 g pory (białe części)
- 200 g bekonu z indyka
- 1 szalotka
- 2 jajka
- 90 g beztłuszczowego twarożku
- sól
- odrobina oliwy

Pory pokroić na cienkie krążki i gotować 10 minut na parze. Bacon i szalotkę pokrojoną na cienkie paseczki podsmażyć na lekko naoliwionej patelni. Ubić trzepaczką jajka i posolony twarożek. Wymieszać pory z bekonem i szalotką. Przełożyć do żaroodpornego, lekko naoliwionego naczynia. Oblać masą z jajek i twarożku. Piec 20 minut w piekarniku nagrzanym do 150°C.

Przekąska z wędzonego kurczaka

Czas przygotowania: 45 minut • Czas gotowania: 20 minut

Porcja dla 2 osób

- 7 białek
- 60 ml wody
- 1 łyżka stołowa maizeny
- 175 g wędzonego fileta z kurczaka
- 200 g posiekanych pieczarek
- 2 młode, posiekane cebule
- 2 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- 1 łyżka stołowa posiekanego szczypiorku
- 20 gałązek szczypiorku, sparzonych, by były bardziej elastyczne
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Białka, wodę i maiznę ubić trzepaczką. Rozgrzać patelnię z powłoką zapobiegającą przywieraniu i nakładać przygotowaną masę łyżką, tak by usmażyć 20 okrągłych placków o średnicy około 10 cm. Osączyć je na papierowym ręczniku i odstawić. Na lekko naoliwionej patelni podsmażyć pokrojonego na kawałki kurczaka, pieczarki i cebule. Zmniejszyć ogień i dodać twarożek, posypać posiekany szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem. Nałożyć mięso z sosem na wcześniej przygotowane placki. Zamknąć placki (tak by przypominały sakiwki) i przewiązać szczypiorkiem. Przechowywać w chłodnym miejscu. Podawać w temperaturze pokojowej.

Szaszłyki tikka

Czas przygotowania: 25 minut • Czas pieczenia: 8-10 minut

Porcja dla 4 osób

- 800 g filetów z kurczaka
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 20 g świeżego imbiru
- 2 łyżki stołowe soku z cytryny
- 100 ml beztłuszczowego jogurtu
- pół łyżki stołowej mielonych ziaren kolendry
- sól

Filety z kurczaka pokroić na 2-centymetrowe paseczki. Obrać cebulę oraz czosnek i zmiksować razem. Dodać obrany i starty imbir, sok z cytryny, sól, jogurt oraz kolendrę i wszystko dokładnie wymieszać. Uzyskanym sosem poleać kawałki kurczaka i marynować je 2 godziny w chłodnym miejscu. Nadziać kawałki kurczaka na drewniane patyczki do szaszłyków. Piec w piekarniku na grillu 8-10 minut, często obracając.

Podawać na ciepło z ogórkami, świeżą cebulą i cytryną.

Kurczak z cytrynami i pomidorami koktajlowymi

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 40 minut

Porcja dla 2 osób

- 5 gałązek tymianku
- 1 kurczak
- 1 cytryna
- 0,5 l rosołu z kury
- 2 średnie cebule
- 2 ząbki czosnku
- 700 g pomidorów koktajlowych
- sól, pieprz

Tymianek opłukać, oderwać listki i posypać nimi kurczaka ułożonego w żaroodpornym naczyniu. Obłożyć mięso plasterkami cytryny. Piec kurczaka 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. W połowie czasu pieczenia podlać kurczaka rosołem. Cebule pokroić na cienkie paski, czosnek posiekać. Wyjąć mięso z piekarnika. Wokół kurczaka rozłożyć cebule, czosnek i pomidory. Kurczaka i warzywa doprawić solą i pieprzem. Warzywa przemieszać. Wsrawić potrawę do piekarnika na kolejne 20 minut.

Udka indyka w paprykach

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 40 minut

Porcja dla 4 osób

- 2 udka indyka
- 3 czerwone papryki
- 50 ml octu winnego
- 2 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz
- pół szklanki wody

Udka podsmażyć w garnku z powłoką zapobiegającą przywieraniu, dodać wodę i dusić je pod przykryciem na małym ogniu 40 minut, często odwracając. Papryki sparzyć we wrzątku, usunąć gniazda nasienne, pokroić na małe kawałki i zmiksować na przecier. Udka wyjąć z garnka, a wywar, który powstał w trakcie gotowania, rozcieńczyć octem winnym. Dodać twarożek, przecier z papryki, doprawić solą i pieprzem i doprowadzić do wrzenia. Położyć udka na talerzu i oblać warstwą sosu.

Potrąwka z kurczaka z pieczarkami i szparagami

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 10–12 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kg pieczarek
- 2 łagodne cebule
- 1 kg fileta z kurczaka
- 0,5 kg szparagów
- odrobina oliwy
- sok z cytryny
- sól, pieprz
- posiekana pietruszka

Pieczarki podsmażyć na lekko naoliwionej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu i odstawić. Cebule pokroić na cienkie paseczki i zeszklić. Mięso pokroić w kostkę i dodać do cebuli. Przemieszać i podsmażyć 6 minut na małym ogniu. Dodać szparagi pokrojone na małe kawałki, następnie pieczarki, sok z cytryny, sól, pieprz i posiekaną pietruszkę. Dusić pod przykryciem na średnim ogniu 10–12 minut.

Potrąwka drobiowa z Martyniki

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 50 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kg kurczaka
- 250 g pieczarek
- 4 pomidory (bez skórek)
- 2 żółtka
- 250 g beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Przekroić kurczaka na pół, doprawić solą oraz pieprzem i przyrumienić w lekko naoliwionym rondlu (około 10 minut). Dodać oczyszczone pieczarki i dusić pod przykryciem 40 minut. Po 30 minutach dodać pomidory pokrojone w ćwiartki. W małym rondelku dokładnie wymieszać żółtka z twarożkiem. Dwie łyżki wazowe soku powstałego ze smażenia dodać do żółtek i twarożku, dobrze wymieszać i podgrzać. Podawać kurczaka polanego tym sosem.

Królik w estragonie

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 40 minut

Porcja dla 4 osób

- 0,5 kg pieczarek
- 10 gałązek estragonu
- 1 królik w kawałkach
- 3 łyżeczki posiekanej szalotki
- 2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1 gałązka tymianku
- 1 listek laurowy
- 2 szklanki octu winnego z malin
- 2 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz
- 1 szklanka wody

Oczyścić pieczarki (zachować je w całości). Oplukać estragon i oberwać listki. Kawałki królika włożyć do rondla, zalać wodą i zagotować. Dodać szalotkę, czosnek, połowę estragonu, grzyby, tymianek i listek laurowy.

Można dolać ocet winny. Doprawić wszystko solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszać. Dusić królika 40 minut pod przykryciem. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć je z rondla. Odparować sos. Dodać twarożek i resztę estragonu.

Królik z pieczarkami

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 45 minut
Porcja dla 2 osób

- 400 g mięsa królika (kawałki)
- kilka gałązek posiekanej natki pietruszki
- pół cebuli
- sól, pieprz
- 400 g świeżych pieczarek
- pół szklanki wody
- 2 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- odrobina oliwy

Kawałki królika przyrumienić w lekko naoliwionym rondlu z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Dodać cebulę pokrojoną na cienkie plasterki i oczyszczone pieczarki pokrojone w ćwiartki. Podlać odrobiną wody, doprawić solą oraz pieprzem i dusić 45 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać 2 łyżki stołowe twarożku, wymieszać wszystkie składniki i doprawić potrawę. Danie podawać posypane natką pietruszki.

Kurczak w papilotach z cukinią

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 15-20 minut
Porcja dla 4 osób

- 8 filetów z kurczaka
- 1 cytryna
- 4 cukinie
- 2 obrane pomidory
- 1 ząbek czosnku

Rozgrzać piekarnik do 210°C. Filety pokroić na cienkie paseczki. Cukinie opłukać, obrać (młodych nie trzeba obierać) i pokroić na paski. Ząbek czosnku obrać i posiekać. Cytrynę drobno pokroić. Cukinie, pomidory, czosnek i cytrynę podsmażyć na patelni na mocnym ogniu. Przemieszać i zdjąć z ognia. Przygotować 4 prostokątne kawałki papieru do pieczenia, położyć na nich kurczaka oraz warzywa i zamknąć papiloty. Piec 15-20 minut.

Zrazy z indyka

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 70 minut
Porcja dla 4 osób

- 100 g pieczarek
- 0,5 l rozpuszczonej kostki rosolowej bez tłuszczu
- 1 cebula
- 250 ml wody
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- 4 eskalopki z indyka
- 4 plastry chudej szynki

Pieczarki umyć i obrać. Pokroić drobno nóżki pieczarek, połowę cebuli i pietruszkę. Podsmażyć ten farsz 5-6 minut na średnim ogniu na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu, bez tłuszczu. Doprawić solą i pieprzem. Na każdym eskalopku ułożyć po plasterze szynki, a następnie purée z pieczarek. Zawinąć je i obwiązać nitką. Podsmażyć zrazy na patelni bez tłuszczu na średnim ogniu. Pozostałą cebulę grubo pokroić i włożyć do rondelka. Dodać bulion i wodę. Doprawić solą i pieprzem. Dusić na małym ogniu 45 minut. Dodać kapelusze pieczarek i dusić jeszcze 20 minut. Podawać zaraz po przyrządzeniu.

Perliczka w kapuście

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 75 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 perliczka
- pół cytryny
- 1 jarmuż (odmiana kapusty o zielonych, kędzierzawych liściach)
- 1 cebula
- goździki
- 1 bouquet garni
- 0,5 l bulionu bez tłuszczu
- 1 łyżka stołowa borówek
- sól, pieprz

Perliczkę natrzeć sokiem z cytryny i piec w piekarniku na grillu około 5 minut – mięso ma się zrumienić. W tym czasie umyć jarmuż, pokroić na 8 części i blanszować 5 minut we wrzącej osolonej wodzie, po czym odsączyć. Włożyć perliczkę do rondla, otoczyć kapustą. Dodać cebulę, goździki, bouquet garni, pieprz, borówki i bulion. Dusić mięso pod przykryciem na małym ogniu 60–75 minut, często podlewając wytworzonym sosem. Kiedy perliczka będzie miękka, maksymalnie zredukować sos i natychmiast podawać.

Kurczak z cytryną i imbirem w sosie curry

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 60 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kurczak
- 1 bouquet garni
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 2 listki laurowe
- 1 kostka bulionowa bez tłuszczu
- 1 papryka
- 5–6 marchewek
- 1 cebula
- szczypta curry
- 1 łyżka stołowa maizeny
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka imbiru pokrojonego na cienkie paseczki
- sól, pieprz
- 1 l wody
- odrobina oliwy

Rondel wypełnić w dwóch trzecich wodą. Włożyć do niego kurczaka, dodać bouquet garni, zioła prowansalskie, listki laurowe, kostkę bulionową, paprykę pokrojoną na kawałki, sól i pieprz. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować około 50 minut na małym ogniu. Dorzucić pokrojone marchewki i gotować kolejne 10 minut.

Na lekko naoliwionej patelni zeszklić cebulę pokrojoną na cienkie paseczki, dodać curry, maiznę rozpuszczoną w odrobinie wody, cytrynę pokrojoną na ćwiartki i pokrojony świeży imbir.

Kurczaka wyjąć z garnka, pokroić na kawałki i usunąć z nich skórę. Mięso przełożyć na patelnię i przemieszać, by oblepił je sos. W razie potrzeby doprawić. Marchewki podawać osobno.

Kurczak w estragonie z kurkami

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 25 minut

Porcja dla 4–6 osób

- 6 udek kurczaka
- 1 drobiowa kostka bulionowa bez tłuszczu
- 1 gałązka estragonu
- 1 kg kurek
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 250 g beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Kawałki kurczaka, doprawione solą i pieprzem, przyrumienić w lekko naoliwionym rondlu. Dodać 100 ml bulionu drobiowego i dobrze optukaną gałązkę estragonu. Doprowadzić do wrzenia, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować 25 minut.

Na patelni przysmażyć umyte kurki razem z posiekanymi czosnkiem i pietruszką. Doprawić solą i pieprzem.

Tuż przed podaniem wyjąć z rondla gałązkę estragonu i dodać do sosu twarożek, wszystko dobrze wymieszać i podgrzać na małym ogniu. Doprawić w razie potrzeby. Podawać kurczaka na gorąco z kurkami.

Kurczak w ziołach

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 60–90 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kurczak
- 1 pęczek świeżej bazylii
- 3 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- odrobina suszonego tymianku
- odrobina suszonego rozmarynu
- 200 g papryki
- 250 g marchewki
- sól, pieprz
- szklanka wody

Kurczaka umyć, osuszyć, nafaszerować bazylią, czosnkiem, cytryną pokrojoną na ćwiartki, tymiankiem i rozmarynem. Pozostawić w chłodnym miejscu.

Następnego dnia w dosyć głębokim naczyniu żaroodpornym ułożyć umyte i drobno pokrojone marchewki i papryki. Doprawić je solą oraz pieprzem i podlać odrobiną wody. Na warzywach ułożyć kurczaka i wstawić na 60–90 minut do piekarnika rozgrzanego do 210°C.

Podawać na gorąco.

Kurczak z pieczarkami

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 4 osób

- 800 g fileta z kurczaka
- 2 pomidory obrane ze skórki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 600 g pieczarek
- 1 cytryna
- 250 ml bulionu drobiowego bez tłuszczu
- sól, pieprz

Mięso pokroić na kawałki, pomidory rozgnieść. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Dokładnie umyć i oczyścić pieczarki (należy poodcinać końcówki nóżek), pokroić je i skropić kilkoma kroplami soku z cytryny,

aby nie szczyrniały. Wrzucić grzyby do rondla z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Doprawić solą oraz pieprzem i gotować na małym ogniu, aż puszcza sok. Następnie pieczarki odsączyć i odstawić.

W rondlu zeszklić cebulę z odrobiną wody. Dodać kurczaka, pomidory, czosnek, bulion drobiowy, sól i pieprz. Gotować 20 minut pod przykryciem na małym ogniu. Podawać z pieczarkami.

Kurczak z papryką

Czas przygotowania: 40 minut • Czas smażenia: 13 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 gałązki mięty
- 2 gałązki kolendry
- 4 filety z kurczaka
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- 2 łyżeczki świeżego startego imbiru
- 1 zielona papryka
- 1 czerwona papryka
- 140 g pędów bambusa
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Umyć oraz posiekać listki mięty i gałązki kolendry. Filety z kurczaka pokroić na cienkie paski. Ułożyć kurczaka na głębokim talerzu, polać sosem sojowym i obłożyć imbirem. Dodać czosnek, kolendrę i mięte. Przykryć talerz folią aluminiową i marynować mięso 2 godziny w lodówce. Po tym czasie wyjąć kawałki kurczaka z marynaty i odsączyć. Marynatę przecedzić i odstawić.

Papryki umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić na kawałki. Oplukać pędy bambusa i pokroić w słupki.

Kurczaka smażyć 5 minut na lekko naoliwionej patelni, aż się przyrumieni. Doprawić solą i pieprzem. Dodać posiekaną cebulę, by się zeszkliła. Dorzucić papryki i podsmażać wszystko jeszcze 4 minuty, następnie wlać marynatę i dusić kolejne 3 minuty. Dodać pędy bambusa i podgrzewać jeszcze 1 minutę.

Kurczak po baskijski

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 60 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kurczak
- 1 kg pomidorów
- 1 marchewka
- 2 papryki
- 2 ząbki czosnku
- 1 bouquet garni
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Kurczaka pokroić na kawałki, oprószyć solą i pieprzem i zrumienić w lekko naoliwionym rondlu z powłoką zapobiegającą przywieraniu (na średnim ogniu). Sparzyć i obrać pomidory, pokroić na ćwiartki i usunąć z nich nasiona. Dodać do kurczaka pomidory, obraną i drobno pokrojoną marchewkę, papryki pokrojone w kostkę, posiekany czosnek i bouquet garni. Doprawić solą i pieprzem. Przykryć i dusić 1 godzinę na małym ogniu.

Kurczak Marengo

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 45 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kurczak pokrojony na kawałki
- 2 cebule
- 2 szalotki
- 1 ząbek czosnku
- 200 ml wody
- 2 łyżki stołowe octu winnego (z białego wina)
- 1 łyżka stołowa koncentratu pomidorowego
- 4 pomidory bez skórki
- kilka gałązek tymianku
- kilka listków laurowych
- 3 gałązki natki pietruszki
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Kurczaka pokrojonego na kawałki i doprawionego solą oraz pieprzem przyrumienić w lekko naoliwionym rondlu z powłoką zapobiegającą przywieraniu (na mocnym ogniu), a następnie zdjąć z ognia.

Wyjąć z garnka kawałki kurczaka, a na ich miejsce wrzucić cebule pokrojone w krążki, szalotki oraz czosnek i zeszklić na średnim ogniu (około 2 minut). Zalać warzywa wodą, octem winnym i koncentratem pomidorowym. Dodać pokrojone w kostkę pomidory. Włożyć z powrotem do garnka kawałki kurczaka, doprawić wszystko solą i pieprzem. Dodać tymianek, listki laurowe i pietruszkę. Dusić pod przykryciem 45 minut.

Kurczak w lekkim sosie ze świeżych ziół

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 40–45 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kurczak
- pół cytryny
- 1 cebula przekrojona na pół
- 2 goździki
- 1 marchewka pokrojona na 4 części
- 2 pory i 1 seler (przewiązane nitką)
- 1 bouquet garni
- 1 ząbek czosnku przekrojony na pół
- gruba sól
- 2–3 litry wody
- Sos:**
- 2 żółtka
- 20 g beztłuszczowego twarożku
- 1 łyżeczka posiekanych, świeżych ziół (szczypierek, estragon, pietruszka)
- 1 łyżka stołowa wody
- sól, pieprz

Kurczaka umyć, wysmarować połówką cytryny i włożyć do rondla. Dodać warzywa, bouquet garni i czosnek. Wlać zimną wodę, tak by przykrywała kurczaka (powinna sięgać mniej więcej 2 cm nad kurczaka). Posypać grubą solą. Doprowadzić do wrzenia, zebrać szumowiny z powierzchni i gotować na małym ogniu 40–45 minut. Pod koniec gotowania odlać 150 ml bulionu bez tłuszczu i odstawić w ciepłe miejsce.

Żółtka wlać do naczynia, dodać 1 łyżkę stołową zimnej wody. Przygotować garnek z kąpielą wodną i wstawić do niego naczynie z żółtkami oraz wodą. Ubijać żółtka, aż do uzyskania kremowej konsystencji. Uważać, by zbyt mocno ich nie podgrzewać. Dodać do

żółtek twarożek, wymieszać trzepaczką. Dolać ciepły bulion, ciągle mieszając. Dodać świeże zioła, doprawić solą i pieprzem.

Podawać kurczaka z sosem na gorąco.

Kurczak prowansalski

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 50 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kurczak
- 1 mały pęczek pietruszki
- 1 puszka całych pomidorów w zalewie (bez skórki)
- sól, pieprz
- 4 ząbki czosnku
- odrobina oliwy

Kurczaka umyć, osuszyć i pokroić na kawałki. Następnie przyrumienić mięso na lekko naoliwionej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Zdjąć z patelni i odstawić. Na patelnię wrzucić rozgniecione pomidory, czosnek, drobno pokrojoną pietruszkę, doprawić solą i pieprzem. Postawić na średnim ogniu, przykryć i dusić 30 minut. Dodać kawałki kurczaka, a jeśli trzeba, dolać odrobinę wody. Przykryć i gotować jeszcze 20 minut.

Zupa grzybowa z kurczakiem

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 100 g pieczarek
- 2 łyżki stołowe nuoc mam
- 1 ząbek czosnku
- 250 g ugotowanego fileta z kurczaka
- 1 łyżka stołowa kolendry
- 2 szalotki
- 1 łyżeczka pieprzu
- odrobina oliwy
- 1 l bulionu drobiowego bez tłuszczu

Grzyby oczyścić i pokroić na plasterki. Czosnek obrać, zmiksować z umytą kolendrą i pieprzem. Grzyby i przyprawy wrzucić na lekko naoliwioną patelnię i smażyć 1 minutę na średnim ogniu. Zdjąć z ognia i odstawić.

W rondlu zagotować bulion, dodać grzyby i zmiksowane przyprawy oraz nuoc mam. Dusić pod przykryciem na wolnym ogniu 5 minut.

Kurczaka drobno pokroić i dodać do zupy. Wszystko razem gotować jeszcze kilka minut. Na koniec dodać drobno pokrojone szalotki.

Terrine z królika

Czas przygotowania: 60 minut • Czas pieczenia: 120 minut

Porcja dla 8 osób

- 0,5 kg mięsa królika
- 2 jajka
- 4 plastry białej chudej szynki (lub szynki drobiowej)
- 2 gałązki pietruszki
- 1 biała cebula
- sól, pieprz
- 3 szalotki
- liście sałaty

Mięso królika gotować na parze 20 minut, a następnie zmiksować z szynką, cebulą i szalotkami. Do tak powstałego farszu dodać jajka ubite jak na omlet, posiekaną pietruszkę, doprawić solą i pieprzem. Nałożyć do podłużnej formy i piec z godziny w kąpielii wodnej w piekarniku nagrzanym do 180°C. Podawać na talerzach wyłożonych liśćmi sałaty z dowolnymi dodatkami.

Terrine z kurczaka w estragonie

Czas przygotowania: 40 minut • Czas pieczenia: 90 minut

Porcja dla 6 osób

- 2 papryki
- 3 marchewki
- 2 ząbki czosnku
- 1 kurczak
- 2 listki żelatyny
- 0,5 l pikantnego bulionu bez tłuszczu
- 1 obrana cebula
- 1 wiązka estragonu
- 200 g wątróbek drobiowych
- sól, pieprz
- 1 l wody

Potrawę tę należy przygotować dzień wcześniej.

Papryki umyć, marchewki i czosnek obrać. Kurczaka włożyć do garnka, zalać bulionem i dolać tyle zimnej wody, by cały był zanurzony. Dodać przygotowane warzywa, cebulę, kilka gałązek estragonu, doprawić solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować 90 minut na małym ogniu (regularnie usuwając szumowiny). W połowie czasu gotowania dodać oczyszczone wątróbki drobiowe. Kiedy mięso będzie ugotowane, wyjąć je z bulionu i pokroić w dużą kostkę.

Odparować bulion, by zredukował się o połowę, i przecedzić go. Dodać listki żelatyny rozmiękczone uprzednio w zimnej wodzie.

Na dno podłużnej formy wyłożyć listki estragonu i wlać cienką warstwę galarety. Gdy stężeje, układać warstwami połowę kurczaka, wątróbki, marchewki i resztę kurczaka. Zalać wszystko bulionem i wstawić na 24 godziny do lodówki.

Letnie terrine

Czas przygotowania: 30 minut • Czas pieczenia: 60 minut

Porcja dla 8 osób

- 1 kg fasolki szparagowej
- 1 marchewka
- 1 seler
- 1 cebula
- 5 gałązek estragonu
- pół łyżeczki oregano
- 8 plasterów szynki (z kurczaka lub indyka)
- 4 jajka
- 300 g beztłuszczowego twarogu
- 1 łyżka stołowa sera cancoillotte (5% tłuszczu)
- sól, pieprz

Fasolkę obrać, opłukać i gotować 5 minut, bez przykrycia. Seler obrać i zetrzeć na tarce, marchewkę umyć i obrać, posiekać w mikserze razem z obraną cebulą. Na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu podgrzewać farsz warzywny 10 minut na małym ogniu. Odsączyć fasolkę i pokroić w słupki, dołożyć ją do reszty składników na patelni i gotować na małym ogniu (od czasu do czasu mieszając), aż fasolka przestanie oddawać wodę. Dodać posiekany estragon i oregano.

Formę do ciasta (o pojemności 2 l) wyłożyć papierem do pieczenia, tak aby wystawał ponad brzegi formy. Następnie wyłożyć formę 6 plasterami szynki, które powinny wystawać ponad brzegi formy i zachodzić na siebie. Na szynkę wyłożyć farsz warzywny z fasolką. Rozgrzać piekarnik do 180°C.

W naczyniu ubić jajka, twaróg i serek cancoillotte. Doprawić masę solą oraz pieprzem i wylać delikatnie na farsz warzywny z fasolką. Zawinąć szynkę, przykryć wierzch pozostałymi plasterkami, a na koniec folią aluminiową.

Piec 1 godzinę w kąpielii wodnej. Ostudzić i wstawić na 4 godziny do lodówki.

DANIA Z MIĘSA

Wołowina z warzywami

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 1 osoby

- 70 g marchewek
- 1 biała część pora
- 70 g selera naciowego
- 250 g wołowiny bez kości
(najlepiej polędwicy wołowej)
- 1 bouquet garni
- pół cebuli
- 1 goździk
- sól, pieprz
- 1 l wody

Marchewki, por i seler obrać i umyć. Pokroić warzywa na duże kawałki. Do rondla wlać 1 l wody. Wrzucić do niej bouquet garni, cebulę, goździk i warzywa. Doprawić solą oraz pieprzem i doprowadzić do wrzenia. Do wrzącego bulionu włożyć mięso i gotować je pod przykryciem na średnim ogniu około 30 minut. Gdy będzie miękkie, wyjąć je, pokroić na kawałki i ułożyć na talerzu. Przybrać gotowanymi warzywami.

Wołowina z bakłażanem

Czas przygotowania: 45 minut • Czas pieczenia: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 300 g bakłażana
- 400 g średniej wielkości pomidorów obranych ze skórki
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 1 łyżka stołowa posiekanej pietruszki
- 500 g chudej wołowiny pokrojonej na cienkie kawałki
- sól, pieprz
- 0,5 litra wody

Bakłażana obrać i pokroić na cienkie krążki. Włożyć je na 15 minut do osolonej wody (aby bakłażan utracił goryczkę). Po kwadransie krążki odsączyć i osuszyć. Pomidory pokroić w ćwiartki, wrzucić do rondla, posypać pietruszką i czosnkiem. Doprowadzić do wrzenia i dusić 30 minut na średnim ogniu.

Połowę warzyw ułożyć na dnie małego żaroodpornego naczynia i doprawić. Na warzywach ułożyć mięso. Przykryć je pozostałymi bakłażanami i pomidorami. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 210°C i piec 15 minut. W razie potrzeby doprawić.

Wołowina z papryką

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 4 osób

- 320 g ligawy (mięso wołowe przypominające połówkę)
- 4 małe czerwone papryki
- 3 małe cebulki
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- odrobina oliwy
- 1 szklanka wody
- Marynata:**
- 1 łyżeczka maizeny
- 4 łyżki stołowe sosu sojowego

Mięso oczyścić i pokroić na cienkie paseczki. Wymieszać maiznę z sosem sojowym i do tej marynaty włożyć wołowinę. Wstawić mięso do lodówki na 2 godziny.

Papryki i cebule pokroić na cienkie paseczki. Wrzucić do lekko naoliwionego rondla. Podsmżyć i dolać szklankę wody. Dusić na małym ogniu 30 minut. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać zamarynowane mięso, 2 łyżki stołowe sosu sojowego i w razie potrzeby odrobinę wody. Doprawić do smaku wedle gustu.

Wołowina po burgundzku

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 120 minut

Porcja dla 6 osób

- 1 kostka bulionu wołowego bez tłuszczu
- 250 ml wrzącej wody
- 0,5 kg chudej wołowiny pokrojonej w kostkę
- 1 łyżeczka maizeny
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 1 listek laurowy
- 3 średniej wielkości posiekane cebule
- 150 g pokrojonych pieczarek
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Wołową kostkę bulionową rozpuścić we wrzątku. W dużej naoliwionej patelni podsmżyć wołowinę. Następnie przełożyć mięso do żaroodpornego naczynia. Do rondelka wlać bulion, dodać maiznę, pietruszkę i przyprawę. Doprowadzić do wrzenia i gotować tak długo, aż sos zgęstnieje.

Wołowinę polać sosem (dodać wody, jeśli sos nie pokryje mięsa). Naczynie z wołowiną przykryć i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C. Piec mięso 2 godziny.

Cebule i pieczarki podsmżyć na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu (na średnim ogniu). Dodać je do mięsa na ostatnie pół godziny pieczenia.

Wołowina smażona z warzywami

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 5 minut
Porcja dla 4 osób

- 0,5 kg świeżej wołowiny
- 6 łyżek stołowych sosu sojowego
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- 1 łyżka stołowa maizeny
- 1 pęczek białych cebulek
- 1 zielona papryka
- 2 marchewki
- 2 łyżeczki Hermesetas (lub innego słodziku (lub innego słodziku) w płynie
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Mięso oczyścić i pokroić na kawałki, następnie włożyć do głębokiego talerza i zalać sosem sojowym wymieszanym z octem winnym i maizaną. Wymieszać wszystko dokładnie i marynować wołowinę 30 minut w chłodnym miejscu.

Odsączone mięso obsmażyć na patelni na mocnym ogniu (około 1 minuty). Odsrawić w ciepłe miejsce.

Cebulki umyć i drobno pokroić wzdłuż. Paprykę przekroić na pół, usunąć gniazda nasienne i pokroić na cienkie kawałki. Marchewki obrać i pokroić na średniej grubości plasterki. Warzywa podsmażyć na lekko naoliwionej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Dodać marynatę, mięso, posypać słodzikiem, doprawić solą i pieprzem. Podgrzewać całość kilka minut, ciągle mieszając. Podawać natychmiast.

Szaszłyk wołowy Turgloff

Czas przygotowania: 20 minut • Czas grillowania: 10 minut
Porcja dla 2 osób

- 0,5 kg pomidorów
- 1 zmiądzony ząbek czosnku
- 600 g chudej wołowiny
- 200 g papryki
- 200 g cebuli
- sok z 1 cytryny
- sól z selera
- sól z estragonu
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Pomidory sparzyć, obrać, usunąć nasiona i rozgnieść pomidory, po czym przysmażyć z czosnkiem na lekko naoliwionej patelni na małym ogniu. Doprawić.

Mięso, papryki i cebule pokroić na kawałki. Nabić składniki na patyczki do szaszłyków i grillować około 10 minut (w piekarniku lub na ruszcie).

Przed podaniem zdjęć składniki z patyczków, nałożyć je na talerze, skropić sokiem z cytryny i posolić solą z selera i estragonu. Na każdy talerz wlać trochę przecieru pomidorowego. W razie potrzeby doprawić. Posypać natką pietruszki.

Pieczarki faszerowane

Czas przygotowania: 25 minut • Czas pieczenia: 20-25 minut
Porcja dla 2 osób

- 100 g szpinaku
- pół kostki bulionowej wołowej
- 400 g pieczarek (jak największych, by można je faszerować)
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- 1 plaster chudej białej szynki
- 2 plastry bekonu z indyka
- natka pietruszki
- 1 łyżka stołowa otrąb owsianych
- 3-4 łyżki stołowe chudego mleka
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Szpinak ugotować we wrzącej posolonej wodzie z kostką bulionową (około 10 minut). Pieczarki umyć, oddzielić kapelusze od nóżek i skropić sokiem z cytryny. Posiekać czosnek, szynkę, bekon, pietruszkę, szpinak (dobrze osuszony) i nóżki pieczarek. Wymieszać z otrębami i makiem, doprawić. Kapelusze pieczarek napęlić przygotowanym farszem i ułożyć na blasze posmarowanej oliwą lub w żaroodpornym naczyniu. Piec 20–25 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Cukinie faszerowane

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 30 minut

Porcja dla 4 osób

- 4 cukinie
- 0,5 kg chudego mielonego mięsa
- 1 stoik salsa verde (meksykański sos z zielonych pomidorów z ostrą papryką)
- 200 g beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz

Cukinie umyć, przekroić wzdłuż na pół i usunąć nasiona. Doprawić solą i pieprzem. Mięso wymieszać z salsą verde i twarożkiem. Napęlić cukinie farszem. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 240°C.

Wołowina w occie winnym z cukinią

Czas przygotowania: 60 minut • Czas gotowania: 40 minut

Porcja dla 4 osób

- 600 g chudej wołowiny
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 4 cukinie
- 1 szklanka wody
- 100 ml octu malinowego
- 2 gałązki natki pietruszki
- ćwierć pęczka estragonu
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Wołowinę oczyścić i pokroić na małe, cienkie kawałki. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Cukinie umyć i pokroić w słupki. Czosnek, cebulę i cukinie podsmażyć na lekko naoliwionej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Często mieszać, aby warzywa przyrumieniły się równomiernie z każdej strony. Wlać szklankę wody, przykryć i dusić 20 minut na małym ogniu. Przełożyć na talerz.

Na tej samej patelni podsmażać mięso 5 minut na mocnym ogniu, po czym dolać ocet. Wymieszać, a następnie dodać warzywa. Dusić wszystko na małym ogniu 15 minut, a w ostatniej chwili dodać posiekany estragon i pietruszkę. Doprawić solą oraz pieprzem i podawać na gorąco.

Eskalopki cielęce z marchewkami i cytryną

Czas przygotowania: 15 minut • Czas smażenia: 10 minut

Porcja dla 4 osób

- 0,5 kg marchewki (obranej i startej na grubej tarce)
- 4 cienkie eskalopki cielęce
- 1 cytryna
- 2 szklanki wody
- odrobina oliwy

Zagotować wodę, wrzucić do niej marchewki i blanszować je 2–3 minuty, a następnie odsączyć. Przyrumienić marchewki i startą skórkę z cytryny na naoliwionej patelni przykrytej folią aluminiową lub papierem do pieczenia. Zdjąć folię i dodać sok wyciśnięty z cytryny.

Na lekko naoliwionej patelni podsmażyć eskalopki 7–8 minut na małym ogniu, a następnie dodać sok, który wydzielił się w trakcie gotowania marchewek. Odparować sos. Podawać na ciepło z marchewką.

Zapiekanka z bakłażana po kreteńsku

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 5 minut

Porcja dla 2 osób

- 600 g mielonej wołowiny
- 2 bakłażany
- 2 ząbki czosnku
- 200 g beztłuszczowego jogurtu
- 15 listków mięty
- sól, pieprz
- 400 g pomidorów (z puszki, bez skórki)
- odrobina oleju

Mięso podsmażyć w rondlu, dodać rozgnieciony czosnek, posiekane listki mięty i pomidory z puszki. Przykryć i dusić 20 minut, od czasu do czasu mieszając. Bakłażany umyć i pokroić wzdłuż na plastry o grubości 1 cm. Przyrumienić je na średnim ogniu, na lekko naoliwionej patelni, 3 minuty z każdej strony. Następnie ułożyć je na papierowym ręczniku, by papier wchłonął tłuszcz.

Do mięsa dodać jogurt, wymieszać wszystko i doprawić solą oraz pieprzem.

Na talerzu do zapiekania ułożyć obok siebie 2 plastry bakłażana. Na nich ułożyć warstwę mięsa z sosem. Układać na zmianę kolejne warstwy, tak aby na końcu była warstwa bakłażanów.

Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec 5 minut. Podawać zaraz po wyjęciu z piekarnika.

Filety cielęce w papilotach

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 10 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 cebula
- 4 łyżki stołowe posiekanych świeżych ziół (pietruszka, tymianek, szczypiorek)
- 1 marchewka
- sól, pieprz
- 1 biała część pora
- 4 filety cielęce po 120 g każdy

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Warzywa umyć, obrać i drobno pokroić. Przyrumienić je lekko w rondlu, dodać 2 łyżki stołowe wody, doprawić solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem 6 minut.

Wyciąć 4 kwadraty z folii aluminiowej, na środku ułożyć warzywa, zioła i filety cielęce. Zawinąć papiloty. Wstawić do piekarnika na 10 minut.

Wątróbka w pomidorach

Czas przygotowania: 20 minut • Czas smażenia: 20 minut

Porcja dla 1 osoby

- 1 wątróbka cielęca (100 g)
- 1 płaska łyżeczka maizeny
- 1 średnia cebula
- 1 duży pomidor (lub puszka krojonych pomidorów w zalewie)
- 1 pęczek pietruszki
- sól, pieprz
- pół łyżeczki oregano
- odrobina oliwy (lub suszonego majeranku)

Wątróbkę pokroić w poprzek, tak by otrzymać 3–4 bardzo cienkie eskalopki. Cebulę pokroić na cienkie plasterki. Rozgrzać lekko naoliwioną patelnię z powłoką zapobiegającą przywieraniu i zeszklić na niej cebulę. Kiedy cebula się przyrumieni, zdjąć ją z patelni i odstawić. Na tej samej patelni podsmażyć pokrojone pomidory, posypać je oregano i zdjąć z ognia.

Wątróbki obrotczyć w maizenie, doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć z każdej strony na średnim ogniu. Ułożyć je na ciepłym talerzu, otoczyć pomidorami i przysmażoną na złoto cebulą. Posypać natką pietruszki. Podawać natychmiast.

Potrawka mięsna z cukinią

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 25 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kg cukinii
- 0,5 kg mielonej, chudej wołowiny
- 400 g przecieru pomidorowego
- 1 ząbek czosnku
- 3 gałązki natki pietruszki
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Cukinie umyć, pokroić na plasterki i gotować na parze 20 minut. W tym samym czasie przysmażyć mięso około 10 minut na lekko naoliwionej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Dodać przecier pomidorowy, czosnek, pietruszkę, doprawić solą i pieprzem. Gotować jeszcze 5 minut. Dokładnie wymieszać wszystko z cukinią.

Zapiekanka z kalafiolem

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 45 minut

Porcja dla 6 osób

- 1,2 kg kalafiora
- 600 g mielonego mięsa
- 1 drobno pokrojona cebula
- 2 zębki czosnku
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz

Kalafior ugotować na parze i zmiksować na purée. Następnie zmiksować mięso z cebulą, czosnkiem, pietruszką, solą i pieprzem.

Na żaroodpornym talerzu ułożyć mięso, a na nim purée z kalafiora.

Piec 45 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Nóżki cielęce po nicejsku

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 105 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 nóżka cielęca (ok. 1 kg)
- 2 średnie marchewki
- 2 średnie cebule
- 1 ząbek czosnku
- 750 g jędrnych pomidorów
- pół cytryny
- 1 bouquet garni
- 1 płaska łyżka stołowa koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz
- 1 szklanka wody

Nóżkę cielęcą sparzyć i obrać ze skóry. Mięso oddzielić od kości i pokroić na kawałki. Obrać i umyć marchewki oraz obrać cebule. Obrać i posiekać czosnek. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić na duże kawałki, usunąć nasiona. Cytrynę sparzyć, osuszyć i połowę pokroić na ćwiartki. Do garnka z powłoką zapobiegającą przywieraniu włożyć pokrojone na krążki cebule oraz marchewki i zalać je szklanką wody. Doprowadzić wodę do wrzenia i dodać kawałki pomidorów, posiekany czosnek, ćwiartki cytryny oraz bouquet garni. Ponownie doprowadzić do wrzenia. Delikatnie wymieszać. Dodać kawałki mięsa. Doprawić solą i pieprzem. Przykryć i gotować na małym ogniu półtorej godziny (nie dłużej niż 1 godzinę 45 minut). Pod koniec gotowania wyjąć bouquet garni, dodać koncentrat pomidorowy i w razie potrzeby danie doprawić.

Wyjąć kawałki mięsa, ułożyć je na talerzu, przykryć warzywami i polać sosem.

Osso bucco

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 90 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 nóżka cielęca (ok. 1 kg)
- 1 kg marchewek
- 1 cytryna
- 1 pomarańcza
- 8 płaskich łyżeczek koncentratu pomidorowego
- 0,5 l gorącej wody
- szczypta oregano
- sól, pieprz

Nóżkę sparzyć i obrać ze skóry. Mięso oddzielić od kości. Kawałki mięsa grillować 7–8 minut w piekarniku rozgrzanym do 150°C. Marchewki obrać i umyć, pokroić na plasterki i wrzucić do rondla. Sparzyć i obrać pomarańczę oraz cytrynę (cienko, starając się nie odkrawać z owoców białej osłonki), skórki włożyć do rondla z marchewkami. Dodać sok z cytryny. Rozpuścić w wodzie koncentrat pomidorowy. Wlać go na marchewki. Dodać oregano, sól i pieprz. Gotować na średnim ogniu. Do rondla wrzucić kawałki mięsa. Potrawę dusić na małym ogniu około 90 minut.

Chlebek z cielęciny w jogurcie

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 60 minut

Porcja dla 2 osób

- 750 g mielonej cielęciny
- 400 g startej marchewki
- 1 posiekana cebula
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 200 g posiekanych pieczarek
- 2 kubki beztłuszczowego jogurtu

Wszystkie składniki wymieszać i włożyć do formy do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec 1 godzinę.

Podawać na ciepło lub na zimno.

Chlebek z mięsa z pieczarkami

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 45–50 minut

Porcja dla 2 osób

- 400 g chudej wołowiny
- 400 g chudej cielęciny
- 2 jajka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 g pieczarek
- kilka gałązek tymianku, rozmarynu i pietruszki
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Wołowinę i cielęcinę zmielić. Dodać jajka, posiekaną cebulę i zmiądzony czosnek. Doprawić solą i pieprzem. Dodać umyte i posiekane zioła. W lekko naoliwionym rondlu podsmażyć drobno pokrojone pieczarki, a następnie dodać je do reszty składników. Nałożyć masę mięsną do formy na ciasto i wstawić do piekarnika nagrzanego do 240°C. Piec 45–50 minut.

Danie można podawać na gorąco lub na zimno.

Zrazy cielęce

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 60 minut

Porcja dla 2 osób

- 2 jajka na twardo
- 2 eskalopki cielęce (100 g)
- 100 g posiekanej cebuli
- 100 g posiekanych pieczarek
- kilka gałązek tymianku
- kilka listków laurowych
- 2 szklanki soku pomidorowego
- sól, pieprz

Każde jajko zawinąć w cienkiego dużego eskalopka (mięso wcześniej delikatnie oprószyć solą). Delikatnie obwiązać zrazy nitką. Ułożyć je w małym żaroodpornym naczyniu. Dodać cebulę, grzyby, tymianek i listki laurowe. Zalać sokiem pomidorowym doprawionym solą

i pieprzem. Przykryć i piec około 60 minut w piekarniku rozgrzanym do 160°C.

Zdjąć pokrywkę, usunąć nitki. Przekroić zrazy na pół, tak by było widać żółtko. Podawać polane sosem pomidorowym, otoczone cebulą i pieczarkami.

Potrąwka z wołowiny z dwiema paprykami

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 4 osób

- 450 g wołowiny pokrojonej w kostkę
- pół posiekanej cebuli
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 1 łyżka stołowa koncentratu pomidorowego
- 0,5 l bulionu wołowego
- 1 zielona papryka
- 1 czerwona papryka
- 1 marchewka
- 1 rzepa
- 1 łyżka stołowa mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki stołowe wody
- sól, pieprz

Kawałki wołowiny podsmażyć w rondlu na mocnym ogniu. Dodać cebulę i czosnek. Smażyć jeszcze 1 minutę, ciągle mieszając. Dodać koncentrat pomidorowy i bulion. Doprawić solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia i dusić 20 minut na małym ogniu.

W czasie gdy mięso się dusi, umyć papryki, przekroić je na pół, usunąć gniazda nasienne i pokroić na kawałki.

Wrzucić pokrojone warzywa do rondla z wołowiną i gotować całość jeszcze 5 minut. Dodać rozpuszczoną w 2 łyżkach wody mąkę ziemniaczaną. Gotować jeszcze około 3 minut (aż sos zgęstnieje), od czasu do czasu mieszając.

Pieczeń cielęca z małymi cebulkami

Czas przygotowania: 30 minut • Czas pieczenia: 50 minut

Porcja dla 4 osób

- 10 g masła
- 2 średnie marchewki
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 szalotki
- 1 kg mięsa cielęcego na pieczeń
- 20 małych cebulek
- 2 goździki
- sól, pieprz
- 1 szklanka wody

Rozgrzać piekarnik do 220°C. Naczynie żaroodporne wysmarować 10 g masła. Obrąć marchewki, cebulę, czosnek i szalotki. Warzywa drobno pokroić i ułożyć ich warstwę na dnie naczynia. Na warzywach ułożyć mięso. Doprawić solą i pieprzem. Na dno naczynia wlać szklankę wody. Piec cielęcinę w bardzo gorącym piekarniku 20 minut, aż się przyrumieni, podlewając wywarem, który wydzielił się w czasie pieczenia. W tym czasie obrać małe cebulki. W 2 cebulki wbić goździki i razem z pozostałymi cebulkami dodać do naczynia. Piec około 30 minut w piekarniku w temperaturze 190°C. Podawać potrawę w naczyniu, w którym piekło się mięso.

Rolada szynkowa ze świeżymi ziołami

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 50 g rzodkiewki
- 50 g ogórka
- półtora pomidora
- 2 szalotki
- 4 korniszony
- 3 lub 4 szczypiorki
- 3 gałązki pietruszki
- szczypta estragonu
- 250 g beztłuszczowego twarożku
- 4 plastry szynki drobiowej
- 1 jajko na twardo
- sól, pieprz

Rzodkiewkę, ogórek, pomidor, szalotki oraz szczypiorek, pietruszkę i estragon umyć i posiekać.

Wymieszać z twarogiem. Doprawić solą i pieprzem.

Posmarować masą serową plastry szynki i zwinąć je w ruloniki.

Podawać udekorowane połówką pomidora, jajkiem na twardo i korniszonami.

Roladki z omeleta z wołowiną

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 700 g wołowiny (pokrojonej na cienkie plastry)
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- 2 zmiążdżone ząbki czosnku
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 10 jajek
- 1 duża drobno pokrojona cebula
- 1 drobno pokrojona marchewka
- 120 g kielków soi
- 6 posiekanych gałązek szczypiorku
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Wołowinę wymieszać z częścią sosu sojowego, czosnkiem i imbirem. Przykryć i marynować w chłodnym miejscu co najmniej 3 godziny, a najlepiej całą noc. Na naoliwionej patelni usmażyć 8 cienkich omeletów (z dobrze ubitych, doprawionych solą i pieprzem jajek) i odstawić. Na patelni podsmażyć mięso z cebulą, aż wołowina się ładnie przyrumieni. Dodać resztę sosu sojowego i doprowadzić do wrzenia. Dodać marchewkę i dusić do miękkości. Dodać kielki i szczypiorek, dobrze wszystko wymieszać. Mięso z warzywami ułożyć na omeletach, zwinąć je w ruloniki i przekroić na pół.

Salatka z łososiem i mięsem z Grisons

Czas przygotowania: 20 minut • Czas smażenia: 2-3 minuty

Porcja dla 4 osób

- 1 sałata zielona (lub mieszanka liści zielonej sałaty, rukoli itp.)
- 30 plasterków suszonego mięsa z Grisons
- 1 łyżeczka oleju parafinowego
- 3 łyżki stołowe octu balsamicznego
- 700 g świeżego łososia
- kilka ziarenek różowego pieprzu
- kilka listków trybuli
- sól, pieprz

Ułożyć liście sałaty na talerzach. Na nich ułożyć plastry mięsa z Grisons. Przygotować sos winegret z oleju parafinowego oraz octu balsamicznego i doprawić go solą oraz pieprzem. Łososia pokroić na duże kawałki i krótko podsmażyć ze wszystkich stron na mocno rozgrzanej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Ułożyć kawałki łososia na talerzach i skropić sosem winegret. Posypać zmielonym różowym pieprzem i udekorować listkami trybuli. Podawać narychmiast.

Salatka w ziołowym sosie jogurtowym

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 300 g pieczarek
- 1 pęczek rzodkiewki
- 4 plastry szynki drobiowej z ziołami
- 4 duże korniszony
- 1 mały beztłuszczowy jogurt
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 1 łyżeczka musztardy
- kilka gałązek natki pietruszki
- kilka pędów szczypiorku
- sól, pieprz

Pieczarki oraz rzodkiewki umyć i pokroić w drobną kostkę. Szynkę pokroić na małe kawałki, a korniszony w grube krążki i dodać je do grzybów i rzodkiewek. Przygotować sos – wymieszać jogurt

z posiekanym zębkiem czosnku, musztardą, posiekaną natką pietruszki, drobno pokrojonym szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem. Pozostałe składniki zalać sosem i wszystko dobrze wymieszać. Przed podaniem wstawić do lodówki.

Cielęcina z papryką

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 60 minut

Porcja dla 4 osób

- 800 g cielęciny
- 1 duża cebula
- 2 łyżeczki zmielonej papryki
- 200 g beztłuszczowego twarożku
- 2 marchewki
- 1 duża cukinia
- 2 pomidory
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Cielęcinę opłukać, osuszyć, pokroić w kostkę, doprawić solą i pieprzem. Cebulę obrać i drobno pokroić. Kawałki mięsa przysmażyć na lekko naoliwionej patelni na średnim ogniu, po czym smażyć jeszcze 10 minut, mieszając drewnianą szpatułką. Kiedy mięso się przyrumieni, dodać cebulę i paprykę, doprawić solą oraz pieprzem. Dokładnie wymieszać. Dusić bez przykrycia, aby zmniejszyła się objętość soku, który wydzielił się w trakcie smażenia. Przykryć patelnię i dusić dalej mięso na małym ogniu jeszcze 30 minut.

Marchewki i cukinię obrać i umyć. Marchewki pokroić w cienkie słupki, a cukinię w plasterki. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i przekroić na pół. Usunąć nasiona, a miąższ pokroić na małe kawałki. Marchewki, cukinię i pomidory gotować na parze 15 minut.

Tuż przed podaniem dodać do warzyw twarożek. Doprawić do smaku.

Cielęcinę w papryce ułożyć na półmisku, a dookoła ułożyć warzywa.

Pulpety po meksykańsku

Czas przygotowania: 20 minut • Czas smażenia: 8 minut

Porcja dla 1 osoby

- 250 g mielonego mięsa
- pół łyżeczki mieszanki przypraw meksykańskich
- 2 średnie pomidory
- odrobina oliwy

Z mielonego mięsa wymieszanego z przyprawami uformować pulpety. Podsmażyc je na lekko naoliwionej patelni na mocnym ogniu, tak by się przyrumieniły (ale nie powinny być suche). Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić je na małe kawałki i podsmażać na patelni z przyprawami, aż do uzyskania gęstego sosu.

Polać pulpety sosem i podawać natychmiast.

Stek z mięsa mielonego po węgiersku

Czas przygotowania: 15 minut • Czas smażenia: 9 minut

Porcja dla 4 osób

- 6 małych młodych cebulek
- 1 czerwona papryka
- 0,5 kg mielonego mięsa (5% tłuszczu)
- 2 łyżki stołowe mielonej papryki
- 100 ml przecieru pomidorowego
- szczypta pieprzu kajeńskiego
- pół cytryny
- 80 g beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz
- odrobina oleju

Cebule obrać i posiekać, paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić na drobną kostkę. Delikatnie nasmarować patelnię olejem i podsmażać cebule oraz paprykę 5 minut na małym ogniu.

Zdjąć warzywa z patelni i podsmażać na niej mielone mięso 5 minut na mocnym ogniu, rozgniatając je widelcem. Dodać mieloną paprykę,

przecier pomidorowy, podsmażone cebule i papryki. Dusić jeszcze z minuty, ciągle mieszając. Doprawić do smaku solą, czarnym pieprzem i pieprzem kajeńskim.

Wycisnąć połowę cytryny i ubić z twarogiem. Zdjąć patelnię z ognia i dodać twaróg. Podgrzać, nie doprowadzając do wrzenia, i natychmiast podawać.

DANIA Z JAJEK

.....

Naleśniki z cukinii

Czas przygotowania: 15 minut • Czas smażenia: 4-5 minut

Porcja dla 3 osób

- 6 jajek
- 6 cukinii
- 1 ząbek czosnku
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól, pieprz
- oliwa do smażenia

Oddzielić białka od żółtek i ubić białka na sztywną pianę. Cukinie umyć, obrać i drobno posiekać. Wymieszać z posiekanym czosnkiem, posiekaną natką pietruszki, doprawić solą i pieprzem. Delikatnie dodać białka. Usmażyć na naoliwionej patelni jak grube naleśniki.

Pulpeciki z cukinii

Czas przygotowania: 15 minut • Czas smażenia: 4 minuty na 1 porcję

Porcja dla 1 osoby

- 2 cukinie
- 1 jajko
- 4 łyżki stołowe maizeny
- sól, pieprz
- odrobina oleju

Cukinie umyć i obrać (nie usuwać ziarenek ze środka). Moczyć 1 godzinę w soli (1 łyżka stołowa soli na 2 szklanki wody). Odsączyć i drobno posiekać. Do cukinii dodać jajko i maiznę, doprawić solą oraz pieprzem i mieszać składniki do uzyskania gęstej masy. Na patelni rozgrzać odrobinę oleju i ułożyć na niej pulpeciki. Piec na średnim ogniu, aż ładnie się przyrumienią ze wszystkich stron.

Cykorie po królewsku

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 10-15 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kg cykorii
- 2 jajka
- 1 szklanka chudego mleka
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól, pieprz
- 1 l wody

Cykorie obrać, odkroić nóżki, umyć i gotować 2 minuty we wrzącej osolonej wodzie. Bardzo dokładnie odsączyć. W misce ubić jajka z chudym mlekiem, doprawić je solą, pieprzem i zmieloną gałką muszkatołową.

Cykorie ułożyć w naczyniu żaroodpornym i zalać je ubitymi jajkami. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 150°C i piec, aż jajka się przyrumienią.

Flan z warzywami

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 15 minut

Porcja dla 2 osób

- 4 jajka
- szczypta gałki muszkatołowej
- 0,5 l chudego mleka
- 1 łyżka stołowa posiekanych świeżych ziół
- 200 g posiekanych warzyw (pomidory, cukinie, brokuły, bakłażany, marchewki)
- sól, pieprz

Jajka ubić z przyprawami i dolać przegotowane oraz ostudzone mleko. Połączyć z warzywami, wlać masę do formy i piec 15 minut w kąpielii wodnej w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

Flan warzywny po prowansalsku

Czas przygotowania: 35 minut • Czas pieczenia: 30 minut

Porcja dla 4 osób

- 0,5 kg cukinii
- 2 czerwone papryki
- 4 pomidory
- 1 cebula
- 4 jajka
- 4 łyżki stołowe chudego mleka
- 1 łyżka stołowa serka cancoillotte
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Cukinie umyć i pokroić na kawałeczki, nie obierając ze skórki. Papryki umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić na kwadraciki. Pomidory sparzyć, obrać, usunąć nasiona i pokroić miąższ w kostkę. Cebulę obrać i drobno pokroić.

Rozgrzać piekarnik do 200°C. Wszystkie warzywa podsmażyć 20 minut na patelni (na mocnym ogniu) na odrobinie oliwy. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Jajka ubić jak na omler i dodać do nich mleko oraz serek. Doprawić solą i pieprzem. Dodać do jajek wszystkie warzywa, dobrze wymieszać i wlać

do formy na ciasto z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Piec 30 minut w kąpeli wodnej.

Fritata z tuńczyka w cukiniach

Czas przygotowania: 20 minut • Czas smażenia: 10 minut

Porcja dla 4 osób

- 3 cienkie cukinie
- 1 biała cebula
- 6 jajek
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 2 łyżki stołowe octu balsamicznego
- sól, pieprz

Cukinie umyć i pokroić w kostkę. Cebulę obrać i drobno posiekać. Cukinie i cebulę ugotować na parze (lub we wrzątku na średnim ogniu), doprawić solą i pieprzem. W czasie gotowania od czasu do czasu zamieszać warzywa.

Jajka ubić jak na omler, połączyć z rozdrobnionym tuńczykiem, solą i pieprzem. Dodać cukinie i cebulę. Wlać omler na patelnię, zamieszać i przykryć. Smażyć 10 minut na małym ogniu, aż jajka się zetną. Ostudzić, pokroić na kawałki i skropić octem balsamicznym.

Twarożek z ogórkiem

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- pół ząbka czosnku
- pół ogórka
- ćwierć żółtej (lub zielonej) papryki
- 1 czerwona papryka
- 250 g beztłuszczowego twarożku
- pół cytryny
- sól, pieprz

Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Ogórek umyć, obrać i pokroić w kostkę o boku 1 cm. Papryki umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić na cienkie paseczki.

W misce wymieszać twarożek, ogórek, zmiądzdżony czosnek i sok z cytryny. Doprawić solą i pieprzem. Przed podaniem udekorować paseczkami papryki.

Zapiekanka z cykorii

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 10 minut

Porcja dla 2 osób

- 2 posiekane cebule
- 400 g cykorii
- 3 jajka na twardo
- 400 ml soku pomidorowego
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Cebule zeszklić na lekko naoliwionej patelni. Cykorie obrać, usunąć ogonki i ugotować na parze. Cebule i cykorie ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Jajka posiekać i posypać nimi cykorie. Skropić sokiem z pomidorów, doprawionym wcześniej solą i pieprzem. Zapiekać 10 minut w piekarniku rozgrzanym do 220°C.

Jajka lotaryńskie

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 40 minut

Porcja dla 2 osób

- 4 jajka
- 0,5 l chudego mleka
- szczypta gałki muszkatołowej
- 6 pomidorów
- kilka listków bazylii
- sól, pieprz

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Jajka ubić z mlekiem, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Wlać do foremek i piec w kąpeli wodnej 40 minut. W czasie gdy jajka się pieką, przygotować przecier z pomidorów przyprawiony bazylią.

Wyjąć jajka z foremek i podawać na ciepło, oblane przecierem z pomidorów.

Chlebek cukiniowy z szynką

Czas przygotowania: 25 minut • Czas pieczenia: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 100 g chudej szynki
- 0,5 kg cukinii
- 4 jajka
- 1 serek petit suisse bez tłuszczu
- 1 łyżka stołowa sera cancoillotte
- szczypta gałki muszkatołowej
- 1 łyżka stołowa maizeny
- 4 łyżki stołowe chudego mleka
- sól, pieprz
- odrobina zimnej wody

Szynkę zmixować. Cukinie umyć, obrać i pokroić na cienkie krążki, a następnie włożyć je do naczynia przystosowanego do gotowania w mikrofalówce, wlać odrobinę wody i gotować 5 minut na maksymalnej mocy. Ugotowane cukinie odcedzić i zmixować z jajkami, szynką, serkami, doprawiając szczyptą gałki muszkatołowej, solą i pieprzem. Rozpuścić maiznę w odrobinie zimnej wody, a następnie w ciepłym mleku i dodać do pozostałych składników.

Formę na ciasto wyłożyć papierem do pieczenia, wlać masę do formy i przykryć papierem. Wstawić do mikrofalówki na 15 minut (na średniej mocy). Sprawdzić, czy chlebek się dobrze upiekł, i przed podaniem pozostawić jeszcze 5 minut w kuchence.

Zapiekany mus z bakłażanów

Czas przygotowania: 40 minut • Czas pieczenia: 30 minut

Porcja dla 2 osób

- 400 g bakłażanów
- 3 jajka
- 200 ml chudego mleka
- gałka muszkatołowa
- kilka gałązek tymianku
- kilka gałązek rozmarynu
- sól, pieprz

Bakłażany umyć i obrać, a następnie pokroić na grube plastry i ułożyć w misce. Posolić je i pozostawić na 30 minut. Osuszyć i blanszować 5 minut, następnie osączyć. Rozgrzać piekarnik do 150°C. Jajka ubić jak na omelet, doprawić je solą i pieprzem. Wymieszać z mlekiem. Dodać odrobinę startej gałki muszkatołowej, posypać tymiankiem i rozmarynem. Plastry bakłażana ułożyć w żaroodpornym naczyniu i połączyć sosem z jajek i mleka. Piec 30 minut.

Wstążki omleta z anchois

Czas przygotowania: 15 minut • Czas smażenia: 10 minut

Porcja dla 2 osób

- 3 pomidory
- 8 anchois (bez soli)
- 1 łyżka stołowa kaparów
- 10 gałązek szczypiorku
- 5 gałązek kolendry
- 5 gałązek natki pietruszki
- 8 jajek
- 2 łyżki stołowe chudego mleka
- 6 suszonych, marynowanych pomidorów
- pieprz

Pomidory umyć i pokroić na ćwiartki. Podsmażać je z anchois i kaparami 5 minut na średnim ogniu na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Świeże zioła umyć i posiekać. Jajka ubić jak na omelet, dodać mleko i zioła, doprawić pieprzem. Z ubitych jajek usmażyć 2 duże,

cienkie omlety (około półcentymetrowej grubości), ostudzić i pociąć na paski o szerokości 2 cm.

Ułożyć kawałki omleta na talerzach i polać je gęstym przecierem pomidorowym z anchois. Dodać suszone pomidory. Całość wymieszać.

Suflet pieczarkowy

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 10 minut

Porcja dla 1 osoby

- 150 g pieczarek
- 1 całe jajko + 1 białko
- 3 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz

Piekarnik rozgrzać do 180°C. Pieczarki wrzucić na 2 minuty do rondla z wrzącą wodą, a następnie odcedzić je i zmiksować. Tak powstałe purée z pieczarek wymieszać z żółtkiem, twarożkiem i 2 białkami ubitymi na sztywną pianę. Doprawić je solą oraz pieprzem i wlać do małej foremki. Piec około 10 minut.

Suflet ogórkowy z bazylią

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 15 minut

Porcja dla 1 osoby

- pół ogórka
- 4 łyżki stołowe twarożku bez tłuszczu
- pół pęczka świeżej bazylii
- 5 białek
- 4 pomidory
- 2 cebule
- sól, pieprz
- odrobina oleju

Ogórek umyć, obrać, zmiksować i wymieszać z twarożkiem. Doprawić solą i pieprzem. Posiekać 8 listków bazylii i dodać je do ogórków z twarożkiem.

Białka ubić na sztywną pianę i połączyć z masą ogórkową. Pomidory sparzyć, obrać i usunąć z nich nasiona. Pokroić mięszsz na kawałki. Cebule obrać, posiekać i zeszklić na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu bez tłuszczu na średnim ogniu. Dodać pomidory i smażyć całość 15 minut na małym ogniu.

Małe foremki delikatnie posmarować olejem. Nałożyć na dno każdej foremki łyżeczkę pomidorów z cebulą, a następnie uzupełnić je masą ogórkową do wysokości dwóch trzecich. Piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Upieczone suflety ozdobić listkami bazylii.

Zielona zupa szczawiowa

Czas przygotowania: 35 minut • Czas gotowania: 10 minut

Porcja dla 4 osób

- 2 jajka
- 1 cebula
- 2 białe części pora
- 5 liści sałaty
- pęczek szczawiu
- 250 g szpinaku
- 2 kostki bulionowe z kurczaka, bez tłuszczu
- 3 gałązki szczypiorku
- szczypta zmielonej trybuli
- sól, pieprz
- 1 l wody
- odrobina oliwy

Jajka ugotować na twardo, obrać. Cebule obrać i posiekać. Por, liście sałaty, szczaw i szpinak opłukać i drobno pokroić. Cebulę i pory przysmażyć na lekko naoliwionej patelni na średnim ogniu. Dodać pozostałe warzywa i smażyć 5 minut na małym ogniu, ciągle mieszając. Przełożyć do garnka, zalać 1 l gorącej wody, doprawić solą oraz pieprzem i dodać kostki bulionowe. Gotować 10 minut na średnim ogniu. Jajka posiekać i dodać do zupy. Całą zupę zmiksować, tak by powstał krem. Posypać posiekanymi świeżymi ziołami.

Tarta warzywna

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 40 minut

Porcja dla 2 osób

- 1 mała papryka
- 1 cukinia
- 4 duże pieczarki
- 1 mała cebula
- 3 jajka
- 700 ml chudego mleka
- 1 porcja drożdży
- sól, pieprz

Rozgrzać piekarnik do 230°C. Paprykę, cukinię oraz pieczarki umyć i drobno pokroić. Cebulę obrać i poszatkować. W salaterce wymieszać jajka, mleko i drożdże. Doprawić solą i pieprzem. Dodać wszystkie warzywa. Wlać tak przygotowane ciasto do formy z powłoką zapobiegającą przywieraniu i piec około 40 minut.

Alzacka tarta płonąca

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 25–30 minut

Porcja dla 4 osób

- 35 g maizeny
- 2 jajka
- 200 g beztłuszczowego twarożku
- 250 g młodych cebulek
- 200 g mielonej, chudej szynki drobiowej
- 2 pomidory
- 90 g sera cancoillotte
- sól i pieprz

Maiznę zmiksować z żółtkami i twarożkiem. Dodać białka ubite na bardzo sztywną pianę. Wlać masę do tortownicy z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Na masie ułożyć drobno posiekane młode cebulki, doprawić je solą i pieprzem, następnie ułożyć na nich szynkę drobiową, pomidory pokrojone na małe kawałki i ser cancoillotte.

Piec 25–30 minut w piekarniku rozgrzanym do 210°C. Podawać na ciepło lub na zimno.

Pomidory faszerowane

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 25–30 minut

Porcja dla 4 osób

- 8 pomidorów
- 4 jajka
- 200 g chudej szynki
- świeża bazylia
- sól, pieprz

Rozgrzać piekarnik do 220°C. Pomidory umyć, obciąć koniuszki, wydrążyć, posolić w środku i odwrócić, by wypłynął z nich sok. Jajka ubić, doprawić solą i pieprzem, dodać szynkę pokrojoną na cienkie paseczki i kilka listków świeżej, posiekanej bazylii. Napełnić pomidory tak przygotowanym farszem, włożyć je do żaroodpornego naczynia i piec 25–30 minut.

DANIA Z RYB I OWOCÓW MORZA

Skrzydło płaszczy w szafranie

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 45 minut

Porcja dla 2 osób

- 2 białe części pora
- 2 marchewki
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 cebula
- 1 bouquet garni
- szczypta szafranu
- 1 duże skrzydło płaszczy (ok. 400 g)
- 1 łyżka stołowa posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz w ziarenkach
- 1 l wody

Wszystkie warzywa umyć i obrać. Pokroić je na kawałki, wrzucić do wrzącej posolonej wody marchewkę, por oraz seler i gotować je 10 minut. Dodać cebulę, bouquet garni, 5 ziarenek pieprzu i szafran. Gotować całość jeszcze 25 minut na małym ogniu. Po tym czasie wyjąć warzywa łyżką cedzakową. Skrzydło płaszczy włożyć na 10 minut do wrzącego bulionu warzywnego. Następnie odsączyć je i podawać z warzywami. Skropić wszystko kilkoma łyżkami bulionu i posypać posiekaną natką pietruszki.

Przekąska dietetyczna

Czas przygotowania: 30 minut • Bez gotowania

Porcja dla 6 osób

- 1 ogórek
 - 3 marchewki
 - 1 pęczek rzodkiewki
 - 1 bulwa kopru włoskiego
 - kilka gałązek selera naciowego
 - 200 g krewetek
 - 200 g surimi
- Sos:**
- 25 g beztłuszczowego twarożku
 - kilka listków bazylii
 - kilka gałązek estragonu
 - kilka gałązek natki pietruszki
 - sól, pieprz

Warzywa umyć, obrać i pokroić w słupki. Usunąć panczerzyki krewetek. Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać. Warzywa ułożyć na talerzu i podawać z dodatkiem sosu ziołowego.

Szparagi z surimi

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 0,5 kg świeżych szparagów ugotowanych w bulionie lub 2 stoiki białych szparagów (580 ml)
- 2 pomidory
- 10 paluszków surimi
- 4 jajka na twardo
- kilka liści sałaty
- sos winegret wg przepisu dr. Ducana (zob. *Nie potrafię schudnąć*, s. 143)

Przygotować sos winegret według przepisu dr. Dukana. Szparagi, pomidory i paluszki surimi pokroić na kawałki i wrzucić do salaterki. Jajka przekroić wzdłuż na połówki lub ćwiartki, dodać do warzyw i surimi. Sałatę umyć i jej najładniejsze liście ułożyć gwiazdźście na okrągłym talerzu, a na każdym liściu położyć proporcjonalnie wymieszane szparagi, pomidory, jajka na twardo i surimi. Podawać z sosem winegret.

Potrąwka rybna

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 2 osób

- 250 ml mały
- 0,5 kg ryby bez ości (miętus, ryba św. Piotra) pokrojonej na kawałki
- 75 g pieczarek
- 250 ml wywaru rybnego
- pół cytryny
- 2 łyżki stołowe twarożku bez tłuszczu
- 1 żółtko
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Oplukać małe. Kawałki ryby i drobno pokrojone pieczarki przysmażyć na lekko naoliwionej patelni. Kiedy się przyrumienią, dodać małe i zalać wszystko wywarem rybnym. Dusić 10–15 minut, następnie wyjąć łyżką cedzakową małe, rybę i pieczarki. Usunąć skorupki i odstawić małe oraz rybę i pieczarki w ciepłe miejsce. Odparować pozostały wywar, tak by zredukował się o połowę, i precedzić. Dodać sok z cytryny i zagęścić sos twarożkiem oraz żółtkiem, podgrzewając na bardzo małym ogniu (nie doprowadzać do wrzenia). Doprawić solą i pieprzem. Polać rybę, małe i grzyby przygotowanym sosem i podawać natychmiast.

Dorsz w szafranie

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 40 minut

Porcja dla 4 osób

- 0,5 kg pomidorów
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 100 g pora (białe części)
- 100 g posiekanej cebuli
- 1 koper włoski
- 3 gałązki natki pietruszki
- szczypta szafranu
- 4 kawałki dorsza
- 100 ml wody
- sól, pieprz

Pomidory sparzyć, obrać, pokroić na kawałki i wrzucić do rondla. Dodać czosnek, drobno pokrojony por, cebulę, drobno pokrojony koper włoski, posiekaną natkę pietruszki i szafran. Doprawić wszystko solą i pieprzem. Dusić 30 minut. Dodać rybę i zalać wodą. Zwiększyć ogień. Gdy potrawka się zagotuje, zmniejszyć ogień i dusić jeszcze 10 minut.

Dorsz w cukiniach

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 20 minut

Porcja dla 2 osób

- 300 g cukinii
- 300 g fileta z dorsza
- 1 ząbek czosnku
- tymianek
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Cukinie umyć, obrać i pokroić na plasterki. W dużym rondlu z powłoką zapobiegającą przywieraniu (lekką nasmarowaną oliwą) ułożyć warstwę cukinii, następnie warstwę ryby. Doprawić solą oraz pieprzem i na wierzchu ułożyć jeszcze jedną warstwę cukinii. Znowu doprawić solą i pieprzem. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę oraz tymianek. Przykryć i dusić 20 minut na bardzo małym ogniu.

Zapiekanka z brokułów i łososia

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 35 minut

Porcja dla 3 osób

- 2 jajka
- 2 puszki (każda po 180 g) łososia w sosie własnym
- 300 g świeżych różyczek brokułów
- 250 g serka wiejskiego odtłuszczonego
- 1 mała cebula
- 200 g zielonej papryki
- sól, pieprz

Jajka ubić i wymieszać z odsączonym łososiem, różyczkami brokułów, serkiem, obraną i posiekaną cebulą, umytą i posiekaną zieloną papryką, solą i pieprzem. Nałożyć do żaroodpornego naczynia z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Wstawić na mniej więcej 35 minut do piekarnika nagrzanego do 180°C.

Podawać z sałatą lub ulubionymi warzywami.

Zapiekaný dorsz po prowansalsku

Czas przygotowania: 25 minut • Czas pieczenia: 10–15 minut

Porcja dla 2 osób

- 8 plasterów chudej szynki
- 8 pomidorów
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 4 filety z dorsza
- kilka listków bazylii
- sól, pieprz

Rozgrzać piekarnik do 240°C. Przygotować 4 małe żaroodporne naczynia do zapiekania. W każdym z nich ułożyć po plasterku szynki. Pomidory sparzyć, obrać je i usunąć z nich nasiona, pokroić na drobne kawałki, rozłożyć do naczyń i posolić. Cebule i czosnek obrać, posiekać i dodać do pomidorów. Filety z dorsza zawinąć w pozostałe 4 plastry szynki i ułożyć na pomidorach. Doprawić do smaku. Piec 10–15 minut, a po upieczeniu doprawić pieprzem i posypać posiekаныmi listkami bazylii.

Morszczuk faszerowany

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 30 minut

Porcja dla 4 osób

- 50 g posiekanej cebuli
- 25 g posiekanego selera naciowego
- 1 łyżka stołowa posiekanej natki pietruszki
- 250 ml soku pomidorowego
- 100 g mięsa kraba
- 1 jajko
- 800 g morszczuka w 8 kawałkach
- sól, pieprz

Rozgrzać piekarnik do 210°C. Cebulę, seler, pietruszkę, część soku pomidorowego, kraba oraz jajko wymieszać i doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Połowę kawałków ryby posmarować przygotowanym farszem i przykryć pozostałymi kawałkami. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Oblać ryby pozostałym sokiem pomidorowym. Piec 30 minut. Podawać na gorąco.

Ogórek nadziewany tuńczykiem

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 1 osoby

- 1 ogórek
- 1 puszka (120 g) rozdrobnionego tuńczyka w sosie własnym
- 4 łyżeczki majonezu według przepisu dr. Dukana (zob. *Nie patrafię schudnąć*, s. 143)
- sól, pieprz

Ogórek umyć i obrać. Przekroić go na pół, a każdą jego część jeszcze raz na pół, tym razem wzdłuż. Wydrążyć łyżeczką, zostawiając brzeg na co najmniej 1 cm. W miseczce wymieszać tuńczyka z majonezem, doprawić solą i pieprzem. Nałożyć farsz na ogórek.

Krewetki w pomidorach

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 0,5 kg pomidorów
- 600 g ugotowanych krewetek (bez pancerzyków)
- 2 jajka na twardo
- Sos:
 - 2 żółtka jajka (ugotowane na twardo)
 - 1 łyżeczka musztardy
 - 1 łyżka stołowa soku z cytryny
 - 1 beztłuszczowy jogurt
 - sól, pieprz

Pomidory umyć i delikatnie wydrążyć. Lekko posolić ich wnętrza i odwrócić je, by wypłynął sok. Krewetki zmiksować z 2 jajkami na twardo. Napęścić pomidory tym farszem.

Przygotować sos – zmieszać 2 żółtka jaj na twardo z łyżeczką musztardy, dodać sok z cytryny, doprawić solą oraz pieprzem i powoli, ciągle mieszając, połączyć z jogurtem. Połączyć faszzerowane pomidory grubą warstwą tego sosu.

Łosoś w porach

Czas przygotowania: 15 minut • Czas smażenia: 30 minut

Porcja dla 2 lub 3 osób

- 0,5 kg pora (białe części)
- 4 łyżki stołowe posiekanych szalotek
- 4 filety z łososia
- 1 łyżka stołowa posiekanego koperku
- sól, pieprz

Pory umyć i pokroić w krążki. Szalotki i pory podsmażyć na patelni na bardzo małym ogniu (około 20 minut). Jeśli potrzeba, podlać odrobiną wody. Doprawić solą oraz pieprzem i odstawić.

Łososia doprawionego solą i pieprzem ułożyć na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu (stroną ze skórą do dna patelni) i smażyć 10 minut na średnim ogniu. Podawać łososia ułożonego na porach, posypanego koperkiem.

Filety z dorsza w cukiniach z ziołami

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 20 minut

Porcja dla 2 osób

- 4 cukinie
- 4 filety z dorsza
- 3 cytryny
- 4 ząbki czosnku
- kilka gałązek tymianku
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Cukinie umyć, nieobrane pokroić na plasterki. W rondlu z powłoką zapobiegającą przywieraniu delikatnie posmarowanym oliwą ułożyć warstwę cukinii, następnie filety z ryby. Doprawić je solą oraz pieprzem i ułożyć jeszcze jedną warstwę cukinii. Skropić wszystko sokiem z cytryny, dodać przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku oraz tymianek. Przykryć i dusić 20 minut na bardzo małym ogniu.

Chińskie fondue

Czas przygotowania: 25 minut • Czas gotowania: 10 minut

Porcja dla 4 osób

- 600 g warzyw (do wyboru: kapusta, marchewki, pieczarki, seler, pomidory)
- 300 ml pikantnego bulionu bez tłuszczu
- 400 g ryby (miętus, dorsz, dorada)
- 100 g kalmarów pokrojonych na kawałki
- 12 scampi (lub innych krewetek)
- 12 małży
- 1 cytryna
- 1 l bulionu
- kilka gałązek trybuli

Warzywa oczyścić i osobno ugotować *al dente* na parze lub w 1 l bulionu. Ostudzić i ułożyć na talerzach. Rybę pokroić na kawałki i ułożyć na półmisku lub na 4 talerzach wraz z kalmarami, scampi oraz małżami

wyjętymi z muszelek i oczyszczonymi. Udekorować plasterkami cytryny. 300 ml bulionu doprawić, by był dosyć ostry, i dodać kilka gałązek trybuli. Postawić na stole na podgrzewaczu.

Zanurzać warzywa, ryby i owoce morza na kilka chwil w bulionie, jak przy fondue.

Salata karbowana z łososiem

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 1 osoby

- 1 środek (serce) sałaty karbowanej
 - 60 g wędzonego łososa
 - kilka gałązek koperku
 - sos winegret wg przepisu dr. Ducana
 - 1 cytryna
 - 1 łyżka stołowa kawioru z łososa
 - sól, pieprz
- (zob. *Nie patrafię schudnąć*, s. 143)

Umyć, osuszyć i pokroić serce sałaty. Łososa pokroić na paski. Sałatę, łososa i koperek wrzucić do salaterki. Skropić sosem winegret wg przepisu dr. Dukana, doprawionym sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Przybrać kawiorom. Natychmiast podawać.

Zapiekanka z małżami

Czas przygotowania: 30 minut • Czas pieczenia: 7 minut

Porcja dla 4 osób

- 750 g cukinii
- 1 kg małży
- 1 listek laurowy
- 2 łyżeczki maizeny
- 1 łyżeczka śmietany (ok. 4% tłuszczu)
- 8 żółtek
- 8 łyżeczek twarożku bez tłuszczu
- 6 łyżek stołowych sera cancoillotte
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Cukinie umyć, pokroić na plasterki i podsmażyć na lekko naoliwionej patelni na średnim ogniu. Doprawić je solą i pieprzem, wymieszać i poczekać około 10 minut, aż warzywa puszcza sok. Następnie odcedzić. W tym czasie oczyścić małże, wrzucić je do dużego rondla z wodą oraz listkiem laurowym i gotować, aż muszelki się otworzą. Odcedzić, zachowując wywar. Usunąć muszelki i przecedzić wywar. Piekarnik rozgrzać do 240°C. W rondlu rozpuścić maiznę w szklance wywaru z małż, dodać śmietanę, doprawić pieprzem i ubić trzepaczką. Postawić na ogniu i doprowadzić do wrzenia. Kiedy sos zgęstnieje, zdjąć garnek z ognia.

W misce wymieszać żółtka z twarożkiem, dolać sos, ciągle ubijając całość trzepaczką. Cukinie ułożyć w żaroodpornym naczyniu do zapiekania, na nich położyć małże, polać wszystko sosem i serkiem cancoillotte. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 5 minut, a następnie włączyć grill i piec jeszcze 2 minuty.

Zapiekanka z przegrzebków w szpinaku

Czas przygotowania: 30 minut • Czas pieczenia: 15 minut

Porcja dla 2 osób

- 480 g przegrzebków (obrane)
- 0,5 kg świeżego szpinaku
- 2 żółtka
- 3 łyżki stołowe twarożku bez tłuszczu
- 300 ml wywaru z ryby
- 15 g maizeny
- sól, pieprz

Przegrzebki podsmażyć na patelni na średnim ogniu i odstawić. Szpinak umyć, osączyć i posiekać, dodać do przegrzebków i podsmażać całość kilka minut na bardzo małym ogniu. Odstawić w ciepłe miejsce.

Żółtka wymieszać z twarożkiem w rondelku. Dodać wywar rybny i maiznę. Doprawić solą i pieprzem. Przegrzebki ze szpinakiem ułożyć na 2 żaroodpornych talerzach, zalać je sosem i piec 15 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. Podawać na talerzach, na których potrawa się piekła.

Grillowane warzywa w marynacie św. Jakuba

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania / grillowania: 23 minuty

Porcja dla 2 osób

- 1 cytryna
- 2 łyżki stołowe świeżej kolendry
- 16 muszli św. Jakuba (przegrzebków)
- 1 bakłażan
- 2 cukinie
- 4 łyżki stołowe przecieru pomidorowego
- sól, pieprz

Cytrynę sparzyć. Obrać ją ze skórki i wycisnąć z niej sok. Przygotować marynatę – wymieszać startą skórkę i sok z cytryny, posiekaną kolendrę, doprawić solą i pieprzem. Przegrzebki gotować na parze 3 minuty. Warzywa umyć. Bakłażan pokroić w kostkę, cukinie na plasterki. Gotować je 10 minut na parze. Następnie grillować 10 minut na patelni wyłożonej papierem do pieczenia. Grillowane warzywa zdjąć z patelni i zalać marynatą.

Na 2 talerzach ułożyć przecier pomidorowy, na nich warzywa oraz przegrzebki i marynować 1 godzinę w lodówce.

Masala z okonia

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 20 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 łyżka stołowa garam masala w proszku
- 1 beztłuszczowy jogurt
- 400 g okonia bez ości
- 200 g krewetek scampi
- 2 szalotki
- 400 g marchewki
- 200 g kopru włoskiego
- 2 łyżki stołowe bulionu warzywnego
- 8 łyżek stołowych beztłuszczowego jogurtu
- 1 łyżeczka maizeny
- 1 łyżeczka zimnej wody
- 75 g rzeżuchy
- 1 plasterek cytryny
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Wymieszać garam masala z jogurtem i ubić jogurt widelcem. Rybę pokroić na kawałki i posolić. Wyjąć scampi z pancerzyków i posolić. Rybę i krewetki zalać jogurtem z garam masala i marynować co najmniej 1 godzinę w lodówce.

Odsączyć rybę i krewetki za pomocą papierowych ręczników. Przysmażyć je na patelni na mocnym ogniu (wystarczy kilka minut), po czym odłożyć na talerz i przykryć.

Posiekane szalotki zeszklić na lekko naoliwionej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu, stale mieszając. Umyte i obrane marchewki oraz koper włoski bardzo drobno posiekać. Podsmażyć kilka minut, następnie zalać bulionem warzywnym i dusić pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie.

Maiznę rozpuścić w jogurcie i 1 łyżeczkę zimnej wody, dolać do warzyw i doprowadzić do wrzenia. Na koniec dodać jeszcze ciepłe kawałki ryby, scampi, rzeżuchę, cytrynę, doprawić solą i pieprzem.

Mus brokułowy z surimi

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 10 minut

Porcja dla 6 osób

- 6 listków żelatyny
- 1 kg purée z brokułów (mrożonych)
- 12 łyżeczek twarożku bez tłuszczu
- 280 g posiekanych paluszków surimi
- 1 słoiczek przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka bazylii (mrożonej)
- pół łyżeczki czosnku (mrożonego)
- sól, pieprz
- 1 szklanka wody

Listki żelatyny włożyć do zimnej wody, by je rozmiękczyć. Purée z brokułów gotować 10 minut w mikrofalówce. Następnie dodać do niego twarożek, odrobinę zimnej wody i surimi. Doprawić solą i pieprzem. Rozłożyć masę do foremek wyłożonych papierem do pieczenia (by ułatwić wyjmowanie gotowego musu). Wstawić mus do lodówki na co najmniej 4 godziny, żeby dobrze stężał.

Przygotować purée z pomidorów, mieszając przecier pomidorowy z bazylią, czosnkiem, solą i pieprzem. Odstawić.

Mus wyjąć z foremek na talerze i dodać purée z pomidorów. Podawać natychmiast.

Mus z wędzonego łososia

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 120 g wędzonego łososia
- 260 g beztłuszczowego twarożku
- 1 listek żelatyny
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka ostrej mielonej papryki
- 2 białka ubite na pianę
- 4 łydgi selera naciowego lub cukinia
- 1 łyżka gorącej wody

Dokładnie zmiksować wędzonego łososia z twarożkiem, a następnie dodać żelatynę rozpuszczoną w 1 łyżce gorącej wody. Wymieszać koncentrat pomidorowy z sokiem z cytryny oraz papryką, a następnie połączyć z łososiem i twarożkiem. Całość ubić trzepaczką. Dodać delikatnie pianę z białek. Wlać mus do foremek i wstawić do lodówki na 2–3 godziny. Podawać z selerem naciowym lub cukinią.

Łosoś z warzywami w papilotach

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 20 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 mała cukinia
- 2 pomidory
- 100 g pieczarek
- 4 dzwonka łososia
- 1 cytryna
- 2 łyżeczki różowego pieprzu w ziarenkach
- sól, pieprz

Rozgrzać piekarnik do 210°C. Cukinię umyć i pokroić na cienkie plasterki (nie obierać ze skórki). Pomidory obrać i pokroić na ćwiartki. Dokładnie usunąć nasiona. Pieczarki umyć i pokroić na cienkie plasterki. Dzwonka łososia ułożyć na 4 kawałkach papieru do pieczenia. Dookoła każdego kawałka ryby ułożyć warzywa i ćwiartkę cytryny. Doprawić solą i pieprzem, posypać ziarenkami różowego pieprzu. Zawinąć papiloty i ułożyć je w żaroodpornym naczyniu. Piec rybę 20 minut, podawać natychmiast po wyjęciu z pieca.

Łosoś w mięcie

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 2 osób

- 0,5 kg filetów ze świeżego łososia
- 2-3 łyżki stołowe świeżej mięty
- 1 duża cukinia
- 1 plaster wędzonego łososia
- 2 listki żelatyny
- 1 łyżka stołowa beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz
- odrobina oleju
- pół szklanki wody

Filety z łososia ugotować na parze w folii aluminiowej lub upiec w piekarniku (zawinięte w papiloty, 30 minut). Ostudzić. Świeżą miętę umyć i posiekać. Cukinię umyć, ale nie obierać, i pokroić wzdłuż na cienkie plastry. Na odrobinie oleju i dosyć mocnym ogniu szybko przyrumienić plastry cukinii na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Ostudzić.

Ugotowanego łososia rozdrobnić, a wędzonego łososia posiekać.

Wcześniej namoczone w zimnej wodzie i wyciśnięte listki żelatyny włożyć do rondla. Połączyć żelatynę z łososiem, twarożkiem i miętą. Całość wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem.

Cztery foremki wyłożyć plastrami cukinii i wlać do nich masę z łososia. Włożyć do lodówki na 12 godzin i wyjąć 30 minut przed podaniem.

Surimi i krewetki w pieczarkach

Czas przygotowania: 25 minut • Czas gotowania: 7-8 minut

Porcja dla 4 osób

- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 0,5 kg pieczarek
- 0,5 kg paluszków surimi
- 0,5 kg dużych krewetek
- sól i pieprz

Obrany czosnek i umytą pietruszkę posiekać i odstawić. Pieczarki umyć, osuszyć, drobno je pokroić i odstawić. Paluszki surimi pokroić na kawałki. Pokroić krewetki na kawałki po usunięciu pancerzyków i na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu podsmażyć je z czosnkiem na średnim ogniu. Dodać grzyby i dusić około 1 minuty, a następnie dorzucić kawałki surimi. Doprawić danie do smaku, posypać narką pietruszki i podawać.

Ryba zapiekana

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 30 minut

Porcja dla 2 osób

- 0,5 kg fileta z białej ryby (dorsza, dorady, czarniaka)
- 4 białka
- 4 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- 1 słoik szparagów
- 125 g krewetek
- kilka gałązek pietruszki
- sól, pieprz

Filety wymieszać z twarożkiem i białkami. Włożyć ryby do żaroodpornego naczynia razem z krewetkami, szparagami i pietruszką. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

Ryba w papilotach

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 10 minut

Porcja dla 4 osób

- 2 cebule
- 2 pomidory (bez skórki)
- 2 marchewki
- 1 zielona papryka
- 2 łydgi selera naciowego
- 2 gałązki natki pietruszki
- 4 kawałki chudej ryby
- sól, pieprz

Rozgrzać piekarnik do 250°C. Cebule, natkę i seler posiekać, pomidory, marchewki i paprykę drobno pokroić. Wymieszać warzywa i doprawić solą oraz pieprzem.

Rybę umyć i osuszyć. Ułożyć kawałki ryby i warzywa na folii aluminiowej. Dokładnie zamknąć papiloty i piec 10 minut.

Tarta tuńczykowo-pomidorowa

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 20–25 minut

Porcja dla 3 osób

- 2 całe jajka
- 2 małe pomidory (obrane ze skórki)
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 2 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- 1/4 łyżeczki ziół prowansalskich
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Dwa jajka ubić i usmażyć z nich omlet na lekko naoliwionej patelni. Pomidory pokroić na bardzo cienkie paseczki, tuńczyka rozdrobnić, dodać twarożek i zioła. Wymieszać wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem i włożyć do żaroodpornego naczynia. Piec 20–25 minut w temperaturze 180°C.

Potrąwka z małży i porów

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 kg małży
- 1 kg porów
- szczypta gałki muskatołowej
- 150 ml sosu beszamel według przepisu dr. Dukana
- 1 pęczek pietruszki
- 1 pęczek trybuli
- 1 gałązka estragonu
- pół dojrzałej cytryny
- sól, pieprz
- 1 l wody

Oczyścić małże i otworzyć je, gotując w rondlu z wodą (często mieszając). Wyjąć małże z muszelek. Odląć wywar powstały podczas gotowania małży, przecedzić i odstawić. Obrąć pory i odciąć ich zielone części. Umyć kawałki porów i pokroić na krążki. Gotować je 5 minut pod przykryciem w wywarze z małży, następnie zdjęć pokrywkę i gotować jeszcze 20 minut z solą, pieprzem i startą gałką muskatołową. Przygotować beszamel. Posiekać pietruszkę, trybulę oraz estragon i dodać do sosu. Do porów dodać małże, skropić je sokiem z cytryny. Kiedy pory będą ugotowane, dodać beszamel i delikatnie wymieszać. Podawać gorące.

Ryba zapiekana z przecierem pomidorowym

Czas przygotowania: 25 minut • Czas pieczenia / gotowania: 20–25 minut

Porcja dla 2 osób

- 400 g filetów z soli
- 1 pęczek trybuli
- 1 jajko
- 2 czubate łyżki beztłuszczowego twarożku
- 800 g pomidorów
- szczypta tymianku
- kilka listków laurowych
- 1 ząbek czosnku
- 1 szalotka
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Filety z soli rozdrobnić lub zmiksować, doprawić je solą i pieprzem. Dodać posiekaną trybulę, jajko ubite jak na omelet i 2 łyżki stołowe twarożku. Wlać do 2 lekko naoliwionych foremek i piec 20–25 minut w średnio nagrzanym piekarniku. Przed wyjęciem z foremek odczekać kilka minut. Gdy ryba się piecze, przygotować przecier: 800 g pomidorów (sparzonych i obranych) zmiksować z tymiankiem, listkami laurowymi, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz posiekaną szalotką; gotować dobry kwadrans. Podawać rybę polaną przygotowanym przecierem.

Dorsz pieczony z cukinią w sosie pomidorowym

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 30 minut

Porcja dla 4 osób

- 400 g cukinii
- 300 g pomidorów
- 1 łyżka stołowa wody
- 2 gałązki tymianku
- 4 ząbki czosnku
- 1 kawałek dorsza (700 g)
- sól, pieprz

Rozgrzać piekarnik do 210°C. Cukinie umyć, odciąć im końcówki i pokroić na plasterki o grubości 3 mm. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, usunąć z nich nasiona i posiekać. Do prostokątnego naczynia wlać wodę i włożyć warzywa. Posypać je posiekanym tymiankiem, doprawić solą oraz pieprzem i wymieszać.

Ząbki czosnku obrać i pokroić każdy na 3 plasterki. Rybę oplukać, osuszyć, z każdej jej strony zrobić 6 nacięć i umieścić w nich kawałki czosnku. Doprawić ją solą i pieprzem. Położyć rybę na środku naczynia, odsuwając warzywa na boki. Wstawić do piekarnika i piec 30 minut. W czasie pieczenia często mieszać warzywa.

Po upieczeniu ryby zdjąć z niej skórę. Rybę nałożyć na talerze razem z warzywami i skropić wywarem, który wydzielił się w czasie pieczenia.

Roladki z ogórka z krewetkami

Czas przygotowania: 20 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 2 jajka na twardo
- 100 g gotowanych krewetek bez pancerzyków
- 100 g beztłuszczowego twarożku
- kilka kropli sosu tabasco
- pół ogórka
- 4 łyżki stołowe posiekanego szczypiorku
- sól, pieprz

Jajka na twardo rozgnieść widelcem, wymieszać z krewetkami, twarożkiem i sosem tabasco. Doprawić całość solą oraz pieprzem i tak przygotowany farsz odstawić.

Ogórek obrać i pokroić wzdłuż na cienkie plasterki. Posmarować je farszem z krewetek, posypać szczypiorkiem. Zwinąć plasterki ogórka, ułożyć na talerzu i podawać na zimno.

Roladki z łososia

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 20 minut

Porcja dla 8 osób

- 2 puszki serca palmy
- 8 plastrów wędzonego łososia
- 2 serki topione bez tłuszczu
- 125 g beztłuszczowego twarożku
- 1/4 łyżeczki ziół prowansalskich
- 1 kropla octu malinowego
- sól, pieprz

Serca palmy wyjąć z zalewy, delikatnie odsączyć i zawinąć w plastry wędzonego łososia. Serki topione wymieszać z twarożkiem, ziołami, octem, solą i pieprzem. Do żaroodpornego naczynia wlać połowę masy serowej, po czym ułożyć na niej roladki z łososia i oblać je resztą masy. Piec 20 minut w piekarniku nagrzanym do 150°C.

Sałatka z krewetek

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 5 minut

Porcja dla 2 osób

- 600 g sałaty
- 4 łyżeczki oleju parafinowego
- 4 łyżeczki octu winnego
- kilka gałązek estragonu
- 200 g różowych krewetek
- 4 jajka

Sałatę dobrze umyć i osuszyć. Przygotować sos winegret (z oleju parafinowego i octu winnego). Wymieszać sałatę z listkami estragonu oraz krewetkami wyjętymi z pancerzyków i zalać wszystko sosem. Jajka ugotować na półtwardo (około 5–6 minut od chwili zagotowania), delikatnie je obrać i jeszcze gorące położyć na sałacie.

Sałatka ze szpinaku z wędzoną rybą

Czas przygotowania: 5 minut • Czas smażenia: 2–3 minuty

Porcja dla 4 osób

- 700 g liści szpinaku
- 300 g wędzonej ryby (łosoś, halibut, pstrąg, węgorz)
- musztarda
- ocet winny
- olej parafinowy
- sól, pieprz

Na 4 talerzach ułożyć umyte i osuszone liście szpinaku. Rybę pokrojoną na kawałki podsmażyć na patelni (wystarczy 2–3 minuty), a następnie ułożyć je na szpinaku. Całość skropić sosem winegret przygotowanym z musztardy, octu winnego i oleju parafinowego. Doprawić solą i pieprzem.

Sałatka z fasolki szparagowej z płaszczką

Czas przygotowania: 25 minut • Czas gotowania: 8 minut

Porcja dla 2 osób

- 1 kostka bulionowa
- 2 skrzydła płaszczy
- 100 g fasolki szparagowej
- olej parafinowy naturalny i orzechowy
- 1 łyżka stołowa octu malinowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 szalotka
- sól, pieprz
- 1 szklanka wody

Przygotować bulion z kostki rozpuszczonej w 1 szklance wody, doprowadzić go do wrzenia i włożyć do niego płaszczykę na 8 minut. W tym samym czasie ugotować na parze fasolkę. Przygotować winegret z oleju parafinowego, octu malinowego i odrobiny oleju orzechowego. Dodać szczyptę pieprzu, czosnek oraz szalotkę i posolić.

Fasolkę włożyć do salaterki i zalać dwiema trzecimi sosu winegret. Wymieszać, a następnie rozłożyć na 2 talerze. Na fasolce ułożyć rybę bez skóry. Skropić pozostałym sosem i natychmiast podawać.

Łosoś w porach z koprem włoskim

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 4 pory
- 2 bulwy kopru włoskiego
- 4 cebule
- 4 goździki
- 1 bouquet garni
- 4 kawałki łososia
- 1 jajko
- sól
- 2 l wody

Koper i pory umyć i obrać. Pory ponacinać wzdłuż, bulwy kopru pokroić na ćwiartki. Cebule obrać i w każdą wbić po jednym goździku. W dużym garnku doprowadzić do wrzenia sporą ilość osolonej wody, zanurzyć w niej

pory, bulwy kopru, cebule i bouquet garni. Gotować na małym ogniu 10 minut. Dodać łososia i gotować jeszcze 5 minut.

W tym czasie ugotować jajko na twardo i rozgnieść je dokładnie widelcem. Pod koniec gotowania odsączyć rybę i warzywa, ułożyć je na talerzu i posypać rozdrobnionym jajkiem.

Łosoś smakosza

Czas przygotowania: 20 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 1 mały pęczek koperku
- pół bulwy kopru włoskiego
- pół cytryny
- 2 beztłuszczowe jogurty
- 4 plastry wędzonego łososia
- 4 liście sałaty
- sól, pieprz

Koperek umyć i posiekać. Koper włoski umyć i pokroić w drobną kostkę. W małej salaterce przygotować sos – wymieszać sok z cytryny, sól, pieprz i jogurty. Dodać pokrojoną bulwę kopru i posiekany koperek.

Liście sałaty umyć i rozłożyć na talerzach. Na nich położyć łososia pokrojonego na paseczki, a następnie zalać całość sosem jogurtowym.

Łosoś na kołderce z pomidorków koktajlowych z salsa verde

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 45 minut

Porcja dla 2 osób

- 2 filety z łososia
- 300 g pomidorków koktajlowych
- 1/4 łyżeczki mieszanki przypraw do ryb
- 1 słoiček sosu salsa verde

Na dwóch kawałkach folii aluminiowej ułożyć filety z łososia i pomidorki koktajlowe przekrojone na pół. Posypać przyprawą do ryb i poleć sosem salsa verde. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200°C i piec około 45 minut. Nie trzeba soli, ponieważ sos salsa verde jest słony.

Krewetki scampi po meksykańsku

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 2-3 minuty

Porcja dla 3-4 osób

- 4 pomidory
- 1 zielona papryka
- 2 łyżki stołowe posiekanej kolendry
- 1 limonka
- 1 ząbek czosnku
- 32 krewetki scampi
- sól

Pomidory sparzyć, obrać, usunąć nasiona i pokroić w kostkę. Usunąć gniazda nasienne z papryki i pokroić ją na kawałki. Wymieszać paprykę i pomidory. Dodać posiekaną kolendrę, sok wyciśnięty z limonki, czosnek przeciśnięty przez praskę i sól. Krewetki gotować na parze 2-3 minuty. Wymieszać je z sosem.

Surowa sola z przecierem pomidorowym

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 4 filety z soli
- 4 dojrzałe pomidory
- 1 cytryna
- 1 gałązka mięty
- szczypta zmielonej trybuli
- 1 gałązka natki pietruszki
- sól, pieprz

Zrobić przecier – pomidory sparzyć, obrać, usunąć nasiona i drobno pokroić, a następnie doprawić solą oraz pieprzem i dodać sok z cytryny. Dokładnie wymieszać. Nałożyć na talerze. Zioła drobno posiekać i posypać nimi rybę pokrojoną na cienkie paski i ułożoną na przecierze pomidorowym. Wstawić na 1 godzinę do lodówki.

Chłodnik ogórkowy z krewetkami

Czas przygotowania: 30 minut • Bez gotowania

Porcja dla 4 osób

- 2 małe ogórki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sok wyciśnięty z 2 cytryn
- 2 łyżki stołowe anyżku
- 4 gałązki kolendry
- 8 dużych krewetek (bez pancerzyków, ugotowanych)
- kilka kropli sosu tabasco
- ćwierć czerwonej papryki
- pół czerwonej cebuli
- sól, pieprz
- 400–500 ml wody źródlanej

Ogórki umyć, obrać, usunąć nasiona i pokroić na kawałki. Następnie zmiksować je dokładnie z białą cebulą, ząbkiem czosnku, sokiem z 1 cytryny, anyżkiem, solą i pieprzem. Rozcieńczyć to purée, dolewając 400–500 ml wody źródlanej. Dodać połowę umytej i posiekanej kolendry. Wstawić na 45 minut do lodówki.

Pół godziny przed podaniem potrawy rozłamać krewetki wzdłuż i ułożyć na talerzu, skropić sokiem z cytryny oraz kilkoma kroplami sosu tabasco, przykryć i wstawić do lodówki na 30 minut.

Czerwoną cebulę obrać i drobno posiekać, paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić na cienkie paseczki. Chłodnik doprawić, jeśli trzeba, i rozlać do misek. Posypać kawałkami papryki i cebuli, dodać krewetki i posiekaną kolendrę. Podawać narychmiast.

Zupa krewetkowa z ogórkiem i kolendrą

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 12 minut

Porcja dla 4 osób

- 12 dużych krewetek
- 1 ogórek
- 2 cebule
- 3 gałązki natki pietruszki
- 2 gałązki kolendry
- 2 drobiowe kostki bulionowe bez tłuszczu
- 1 mała ostra papryczka
- 1,5 l wody

Krewetki wyjąć z pancerzyków, ale zostawić ostatni staw i ogon. Ogórek i cebule obrać i drobno pokroić, natkę pietruszki i kolendrę posiekać.

Zagotować w rondlu 1,5 l wody i rozpuścić w niej kostki bulionowe. Dodać ogórek, cebule i krewetki. Od momentu gdy bulion znów się zagotuje, gotować go jeszcze 2 minuty. Posypać posiekanymi świeżymi ziołami oraz małutkimi kawałkami ostrej papryczki i podawać na gorąco.

Terrine z ogórkiem i wędzonym łososiem

Czas przygotowania: 75 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 1 ogórek
- 200 g wędzonego łososia
- pół pęczka szczypiorku
- 200 g beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz

Ogórek obrać i przekroić wzdłuż na pół. Usunąć nasiona, pokroić na drobną kostkę i posolić. Przykryć folią aluminiową i wstawić na 30 minut do lodówki. Wędzonego łososia rozdrobnić. Szczypiorek posiekać

i wymieszać z łososiem, doprawić pieprzem. (Nie solić, bo wędzony łosoś jest już słony).

Ogórek opłukać z soli (kilka razy), odsączyć w ściereczce i dodać do mieszanki łososia i szczypiorku. Serek ubić i połączyć z pozostałymi składnikami. Doprawić do smaku i wstawić do lodówki na co najmniej 30 minut.

Rybne terrine ze szczypiorkiem

Czas przygotowania: 40 minut • Czas pieczenia: 45 minut

Porcja dla 3 osób

- 200 g marchewki
 - 400 g filetów z dorady lub merlana
 - 4 białka
 - 2 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
 - 300 g świeżego łososia
 - 300 g szpinaku (ugotowanego, dobrze odsączonego)
- Sos:
- 500 ml beztłuszczowego twarożku lub 1 beztłuszczowy jogurt
 - sok z 1 cytryny
 - kilka gałązek szczypiorku (lub estragonu)
 - sól, pieprz

Potrawę należy przygotować dzień przed podaniem.

Marchewki gotować 10 minut na parze, a następnie zmiksować.

Zmiksować doradę i połączyć ją z białkami, twarożkiem, doprawić solą i pieprzem. Podzielić uzyskaną masę na trzy części. Do pierwszej części dodać zmiksowane marchewki, a do drugiej ugotowany i zmiksowany szpinak. Do ostatniej niczego nie dodawać.

Formę do pieczenia wyłożyć folią aluminiową i układać w niej warstwami kolejne części masy rozdzielone łososiem pokrojonym na cienkie paski.

Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piec 45 minut.

Przygotować sos z jogurtu, soku z cytryny i ziół.

Terrine na zimno

Czas przygotowania: 40 minut • Czas pieczenia: 45 minut

Porcja dla 6 osób

- 600 g bulwy kopru włoskiego
- 450 g fileta z łososia bez skóry
- 150 g beztłuszczowego twarożku
- 2 białka
- 1 łyżka stołowa posiekanego koperku
- szczypta curry
- sól, pieprz

Koper włoski obrać i pokroić w kostkę. Gotować 10 minut na parze. 300 g łososia pokroić w grubą kostkę, a resztę pokroić na cienkie paseczki. Kiedy koper będzie miękki, odsączyć go i zmiksować, tak by uzyskać jednolitą masę. Odłożyć 3 łyżki stołowe tego purée. Do reszty purée z kopru dodać twarożek, sól, pieprz, szczyptę curry i 1 białko. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Kostki łososia zmiksować z 3 łyżkami purée z kopru, dodać pozostałe białko i doprawić.

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Formę o pojemności 1 l wyłożyć papierem do pieczenia. Wlać do niej połowę purée z łososia i posypać połową posiekanego koperku. Następnie wlać jedną trzecią purée z kopru włoskiego i przełożyć połowę paseczków łososia. Znow wlać część purée z kopru, ułożyć paseczki łososia i resztę purée z kopru. Posypać pozostałym koperkiem i na koniec wlać ostatnią warstwę purée z łososia. Przykryć i piec w kąpielii wodnej 45 minut.

Terrine minutka

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 30 minut

Porcja dla 8 osób

- 560 g białej ryby
- 1 kostka bulionowa
- 450 g mrożonego szpinaku
- 2 jajka
- sól, pieprz
- 1 szklanka wody

Rozpuścić kostkę bulionową w 1 szklance wody i w tym bulionie gotować rybę 10 minut, najpierw na mocnym, potem na średnim ogniu. Rozmrozić szpinak i zmiksować go z wyjętą z zupy i odsączoną rybą. Doprawić solą i pieprzem. Oddzielić żółtka od białek i ubić białka na sztywną pianę. Żółtka zmiksować z masą rybno-szpinakową, a następnie delikatnie połączyć z nią białka. Wlać masę do formy na ciasto i piec 30 minut w kąpielii wodnej w piekarniku rozgrzanym do 210°C. Podawać na ciepło lub na zimno.

Tuńczyk w trzech paprykach

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 25 minut

Porcja dla 2 osób

- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 płat tuńczyka (700 g)
- 1 lub 2 cytryny
- 2 ząbki czosnku
- sól, biały pieprz
- odrobina oliwy

Papryki umyć, przekroić na pół i usunąć gniazda nasienne. Wstawić je na 5 minut do piekarnika z włączoną funkcją grillowania, a następnie włożyć na 10 minut do foliowych woreczków. Potarcie woreczkiem o paprykę powoduje, że bez problemu schodzi z niej skórka. Pokroić papryki na cienkie paski i podsmażyć kilka minut na średnim ogniu na lekko naoliwionej patelni.

Tuńczyka doprawić solą oraz pieprzem i gotować 20 minut na parze. Sok z cytryny wymieszać z czosnkiem i dolać do papryki. Kiedy tuńczyk będzie ugotowany, ostudzić go, dodać do papryki i marynować 2–3 godziny w lodówce, często odwracając. Podawać na zimno.

Tymbala łososiowa

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 10 minut

Porcja dla 2 osób

- 4 małe płyty łososia
- 2 kostki bulionu rybnego
- 8 listków żelatyny
- 4 gałązki koperku
- 50 g kawioru z łososia
- 1 plaster wędzonego łososia
- 250 ml wody

Do zamrażarki wstawić 4 duże pucharki. Płyty łososia gotować na parze 5 minut.

Doprowadzić do wrzenia 250 ml wody, rozpuścić w niej kostkę bulionową i odparowywać 5 minut na mocnym ogniu. Zdjąć rosół z ognia i dodać do niego część żelatyny namoczonej wcześniej w zimnej wodzie. Na dno każdego pucharka wlać trochę ostudzonego bulionu, dodać gałązkę koperku, kawior, kawałki ugotowanego i paseczki wędzonego łososia. Zalać resztą żelatyny i wstawić do lodówki na 2 godziny.

Wyjąć galaretkę z pucharków, udekorować ją kawiozem i podawać z sałatą w sosie ziołowym.

Pomidory z tuńczykiem i kaparami

Czas przygotowania: 20 minut • Bez gotowania

Porcja dla 3 osób

- 8 pomidorów
- 1 puszka tuńczyka
- 100 g beztłuszczowego twarożku
- 2 łyżki stołowe
- 2 łyżki stołowe posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka stołowa soku z cytryny
- 2 łyżki stołowe kawioru
- pół łyżeczki ostrej papryki
- sól, pieprz

Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Obciąć ich końcówki i odłożyć powstałe „kapelusze”. Wydrążyć pomidory, posolić w środku i odwrócić, aby wypłynął z nich sok.

Rozdrobnionego tuńczyka wymieszać z twarogiem, kaparami, szczypiorkiem i sokiem z cytryny. Doprawić pieprzem i napęlnić tym farszem pomidory. Udekorować je kawiozem i posypać papryką. Przykryć „kapeluszymi”.

DANIA Z WARZYW

.....

Szparagi w sosie muślinowym

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 2 osób

- 600 g szparagów
- 1 warzywna kostka bulionowa
- 20 g maizeny
- 300 ml chudego mleka
- 2 jajka
- 2 cytryny
- sól, pieprz
- 1 l wody

Szparagi obrać i gotować 10–15 minut we wrzącej wodzie z kostką bulionową, aż będą miękkie. Odsączyć po ugotowaniu.

Przygotować sos muślinowy – rozpuścić maiznę w zimnym mleku, następnie podgrzewać w rondelku na małym ogniu, ciągle mieszając, aż do uzyskania gęstego sosu. Dodać żółtka i podgrzewać wszystko jeszcze 2 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Wycisnąć sok z cytryn i dolać go do sosu. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z sosem tuż przed podaniem.

Bakłażany po indyjsku

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 10 minut

Porcja dla 2 osób

- 50 g pomidorów
- 1 łyżka stołowa ziół prowansalskich
- szczypta curry
- szczypta ostrej papryki
- szczypta kolendry
- 200 g bakłażanów
- 50 g czerwonej papryki
- sól, pieprz

Pomidory pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na małym ogniu na patelni z powłoką zapobiegającą przywicianiu. Doprawić solą i pieprzem. Dodać świeże zioła i przyprawy. Bakłażany pokroić na cienkie plastry, drobno pokroić paprykę. Blanszować bakłażany i paprykę kilka minut, a następnie ostudzić.

W żaroodpornym naczyniu ułożyć warstwę bakłażanów i warstwę papryki. Obrać całość gęstym przecierem pomidorowym. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 210°C i piec 10 minut.

Bakłażany z czosnkiem i pietruszką

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 30–35 minut

Porcja dla 2 osób

- 200 do 250 g bakłażanów
- 1 ząbek czosnku
- 2 gałązki pietruszki
- sól, pieprz

Bakłażany umyć, usunąć końcówki, osuszyć, przekroić na pół wzdłuż i wydrążyć. Miąższ z bakłażanów, czosnek i pietruszkę posiekać, doprawić solą i pieprzem. Nałożyć farsz do wydrążonych bakłażanów. Każdą połówkę bakłażana zawinąć w folię aluminiową i piec 30–35 minut w piekarniku nagrzanym do 170°C.

Bakłażany z kolendrą

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 45 minut

Porcja dla 6 osób

- 5 dużych bakłażanów
- 5 pomidorów
- 4 łyżki stołowe posiekanej cebuli
- 1 łyżeczka zmielonej czerwonej papryki
- 2,5 łyżeczki posiekanej kolendry
- sól, pieprz

Trzy bakłażany zawinąć w folię aluminiową i piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. Pozostałe dwa bakłażany, przekrojone wzdłuż na pół, gotować 10 minut na mocnym ogniu w rondlu osolonej wody.

Upieczone bakłażany obrać i posiekać. Pomidory pokroić na plasterki. Posiekane bakłażany wrzucić na patelnię razem z pomidorami, posiekaną cebulą, papryką w proszku i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Dusić na mocnym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

Dwa bakłażany przekrojone na pół wydrążyć, zostawiając brzeg grubości 1 cm. Napełnić je farszem, posypać posiekaną kolendrą. Podawać na ciepło lub na zimno.

Bakłażany po prowansalsku

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 1 osoby

- 1 bakłażan
- 1 pomidor
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 gałązki tymianku
- 1 łyżka stołowa posiekanej bazylii
- sól, pieprz
- odrobina wody

Bakłażan i pomidor umyć i pokroić w kostkę. Czosnek oraz cebulę obrać i posiekać. Cebulę zeszklić z odrobiną wody. Dodać bakłażan i przyrumienić na mocnym ogniu, po chwili zmniejszyć ogień. Dodać pomidory, czosnek, tymianek i bazylię. Doprawić solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem 30 minut na małym ogniu.

Paczuszki z pieczarek

Czas przygotowania: 20 minut • Czas pieczenia: 15 minut

Porcja dla 6 osób

- 24 pieczarki
- 100 g cukinii
- 2 szalotki
- 1 ząbek czosnku
- 150 g chudej szynki drobiowej
- 1 pokrojona na drobno czerwona papryka
- szczypta tartej bułki
- 2 żółtka
- 2 łyżki stołowe mieszanki posiekanych świeżych ziół (pietruska, bazylija, trybula, szczypiorek)
- 6 listków mięty
- 12 gałązek szczypiorku
- sól, pieprz
- 1 l wody
- odrobina oliwy

Rozgrzać piekarnik do 210°C. Pieczarki oczyścić, oddzielić kapelusze i ułożyć je blaszkami do dołu. Piec 5 minut. Nóżki pieczarek posiekać. Cukinię umyć, pokroić w drobną kostkę i wrzucić na 2 minuty do osolonego wrzątku. Szalotki oraz czosnek obrać i posiekać, a następnie przyrumienić na lekko naoliwionej patelni (z powłoką zapobiegającą przywieraniu) z 1 łyżką stołową wody. Dodać cukinię, szynkę pokrojoną na cienkie paseczki, paprykę i posiekane nożki pieczarek. Smażyć, aż wyparuje woda.

Zdjąć z ognia i dodać szczyptę tartej bułki, żółtka, zioła i posiekane listki mięty. Doprawić solą i pieprzem. 12 kapeluszy wypełnić farszem i przykryć pozostałymi kapeluszkami. Przewiązać szczypiorkiem. Piec 10 minut.

Botwinka z tofu

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania / smażenia: 10 minut

Porcja dla 4 osób

- 0,5 kg botwinki
- 400 g szpinaku
- pół cebuli
- 240 g tofu
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżeczka mięty
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Botwinkę i szpinak umyć, osączyć i pokroić. Drobną pokrojoną cebulę zeszklić na lekko naoliwionej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu, a następnie dodać botwinkę oraz szpinak i dusić pod przykryciem 10 minut. W tym czasie pokroić w drobną kostkę tofu i podsmażyć go z 1 łyżeczką sosu sojowego na patelni 5 minut na bardzo małym ogniu. Doprawić solą oraz pieprzem i smażyć jeszcze 5 minut. Podawać gorące warzywa z tofu, posypane posiekaną miętą.

Bulion warzywny Eugenii

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 5–6 minut

Porcja dla 1 osoby

- 50 g marchewki
- 50 g pieczarek
- 25 g selera naciowego
- 25 g białej części pora
- 2 średnie pomidory
- 1,25 l ostrego bulionu drobiowego bez tłuszczu
- 1 pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz

Umyte i obrane warzywa (oprócz pomidorów) pokroić na cienkie paseczki. Pomidory pokroić w ćwiartki i usunąć nasiona oraz nadmiar soku, a następnie pokroić w grubą kostkę. Bulion doprowadzić do wrzenia, doprawić go solą i pieprzem. Wrzucić warzywa (oprócz pomidorów) do bulionu i gotować 5–6 minut pod częściowym przykryciem (warzywa

powinny zostać chrupkie). Zdjąć bulion z ognia, dodać pomidory i drobno posiekaną pietruszkę. Podawać gorący.

Kawior z bakłażana

Czas przygotowania: 30 minut • Czas pieczenia: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 6 twardych bakłażanów
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- 2 ząbki czosnku
- olej parafinowy
- 1 cytryna
- sól, pieprz

Bakłażany umyć i osuszyć. Rozgrzać piekarnik do 220°C i piec bakłażany 15 minut na grillu, od czasu do czasu przewracając. W tym czasie obrać ząbki czosnku i przecisnąć je przez praskę. Wycisnąć sok z cytryny.

Ostrożnie wyjąć bakłażany z piekarnika, odczekać 5 minut, aż trochę ostygną, i zdjąć z nich skórę. Miąższ bakłażanów rozgnieść widelcem lub zmiksować, następnie dodać czosnek, sok z cytryny, ocet winny, dobrze doprawić solą i pieprzem. Dodać odrobinę oleju parafinowego, ubijając całość jak majonez. Podawać dobrze schłodzone.

Pieczarki po grecku

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 20 minut

Porcja dla 2 osób

- 5 łyżeczek soku z cytryny
- 4 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- 2 listki laurowe
- sól
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- 0,5 l wody
- 1 łyżeczka pieprzu
- 700 g pieczarek

Do rondla wlać 0,5 l wody, sok z cytryny, wrzucić listki laurowe, nasiona kolendry i pieprz. Posolić.

Doprowadzić do wrzenia i gotować 10 minut pod przykryciem. Pieczarki umyć, osuszyć, odciąć końcówki nóżek, pokroić na kawałki. Wrzucić grzyby do rondla, ponownie doprowadzić wodę do wrzenia, odczekać 2 minuty i zgasić ogień. Wsypać pietruszkę, delikatnie wymieszać. Całość ostudzić.

Grzyby odsączyć, ułożyć na talerzu i skropić wywarem powstałym z gotowania. Dodać kilka nasion kolendry.

Chipsy pomidorowe z papryką

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 120 minut

Porcja dla 4 osób

- 10 pomidorów
- 1/4 łyżeczki papryki

Wybrać okrągłe i twarde pomidory. Pokroić je na plasterki grubości 2 mm, ułożyć na folii aluminiowej i posypać słodką papryką. Piec 2 godziny w piekarniku nagrzanym do 100°C. Przechowywać w hermetycznym pudełku, w suchym miejscu.

Kapusta z Północy

Czas przygotowania: 25 minut • Czas smażenia: 10 minut

Porcja dla 2 osób

- 450 g poszatkowanej kapusty
- 1 łyżeczka imbiru
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- 1 cebula
- 1 łyżka stołowa sosu teriyaki
- kilka gałązek tymianku
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

Wymieszać sos sojowy z sosem teriyaki, zmielonym imbirem, czosnkiem i pieprzem. Odstawić na co najmniej 5 minut. Kapustę wrzucić na mocno rozgrzaną patelnię z powłoką zapobiegającą przywieraniu, dodać posiekaną cebulę, odrobinę soli i tymianek. Podsmażyć na mocnym ogniu 3–4 minuty (kapusta powinna zostać chrupka), następnie dodać sos. Dusić aż do niemal całkowitego wyparowania sosu.

Kalaflor na parze

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 2 osób

- 400 g kalafiora
- 2 jajka na twardo
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- szczypta kminku
- sól, pieprz

Kalaflor gotować na parze 15 minut. Ułożyć go na talerzu i posypać rozdrobnionymi jajkami na twardo. Skropić sokiem z cytryny, posypać natką pietruszki, kminkiem, solą i pieprzem.

Koktajl garden party

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 1 osoby

- 50 g marchewek
- 30 g selera
- 150 g pomidorów
- sok z 1 cytryny
- 50 ml wody

Wszystkie składniki umyć i obrać, a następnie włożyć do sokowirówki. Sok podawać schłodzony.

Koktajl witalności

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 300 g marchewek
- 100 g selera korzeniowego
- 400 ml wody
- 25 g koperku
- 5 g soli

Marchewki umyć, seler obrać. Pokroić warzywa na małe kawałki. Zmiksować w blenderze z wodą, koperkiem i solą do uzyskania jednolitej konsystencji (około 45 sekund). Podawać schłodzony.

Cukinie po chłopsku

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania / pieczenia: 20 minut

Porcja dla 2 osób

- 250 g cukinii
- 100 g beztłuszczowego twarożku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- kilka posiekanych gałązek pietruszki
- sól, pieprz

Cukinie umyć, obrać, usunąć z nich nasiona, drobno pokroić i ugotować na parze. Ugotowaną cukinię przełożyć do żaroodpornego naczynia. Połączyć sosem z twarożku i ziół prowansalskich. Doprawić solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 210°C i piec kilka minut. Przed podaniem posypać pietruszką.

Cukinie w sosie pomidorowym

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 35–40 minut

Porcja dla 2 osób

- 2 cukinie
- 4 pomidory
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

Cukinie pokroić w kostkę i włożyć do rondla. Pomidory sparzyć, obrać, usunąć nasiona i dodać do cukinii. Dosypać zióła prowansalskie i dusić całość 35–40 minut na małym ogniu pod przykryciem. Pod koniec gotowania dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Doprawić solą i pieprzem.

Szafranowy krem z kalafiora

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 55 minut

Porcja dla 4 osób

- 0,5 kg kalafiora
- 750 ml chudego mleka
- 2 ząbki czosnku
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta szafranu
- 1 mały pęczek trybuli
- sól, pieprz

Różyczki kalafiora blanszować 5 minut w rondlu z wrzącą osoloną wodą, potem ostudzić je i odsączyć. Zagotować mleko i wrzucić do niego różyczki kalafiora oraz obrane ząbki czosnku. Gotować 45 minut pod przykryciem na bardzo małym ogniu. Całość zmiksować, tak by otrzymać aksamitny krem. Dodać gałkę muszkatołową i szafran. Gotować krem 5 minut bez przykrycia, na małym ogniu. Wlać do ciepłych miseczek, doprawić solą i pieprzem. Udekorować gałązkami trybuli. Podawać natychmiast.

Curry z ogórka

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 22 minuty

Porcja dla 4 osób

- 2 średnie ogórki
- 1 mała ostra papryczka
- 1 płaska łyżeczka curry
- 4 małe pomidory
- 100 ml chudego mleka
- 1 łyżeczka maizeny
- sól

Ogórki przekroić wzdłuż na pół, a każdą połówkę na 1-centymetrowe plasterki. W rondlu z powłoką zapobiegającą przywieraniu podsmażyć posiekaną papryczkę z curry, dodać ogórki i smażyć na małym ogniu 10 minut. Dodać pokrojone w grubą kostkę pomidory i dusić kolejne 10 minut. Doprawić solą.

W miseczce wymieszać maiznę z mlekiem, zalać warzywa i gotować 1–2 minuty, aż sos zgęstnieje. Podawać na gorąco.

Trójkolorowy szpinak

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 2 osób

- 400 g mrożonego szpinaku
- 3 pomidory
- 2 papryki
- kilka gałązek tymianku
- 1 listek laurowy
- sól, pieprz
- 1 szklanka wody

Przygotować szpinak zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Do rondla wrzucić pokrojone na małe kawałki pomidory, papryki pokrojone na cienkie paseczki, tymianek i listek laurowy. Zalać 1 szklanką wody, doprawić solą oraz pieprzem i gotować 10 minut pod przykryciem, na małym ogniu. Dodać szpinak, podgrzać i podawać na gorąco.

Bakłażany w pomidorach

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 60 minut
Porcja dla 4 osób

- 600 g bakłażana
- 2 cebule
- 1 kg pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Bakłażany umyć, obrać i pokroić wzdłuż na plastry grubości 1 cm. Na lekko naoliwionej patelni podsmażyć na średnim ogniu posiekaną cebulę. Pomidory sparzyć, obrać, pokroić na kawałki i dodać do cebuli razem z obranymi i przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku. Doprawić solą i pieprzem. Dusić 30 minut pod przykryciem na średnim ogniu, następnie zmixować na purée i znowu przełożyć na patelnię.

Włożyć plastry bakłażana do purée z pomidorów. Dusić pod przykryciem na bardzo małym ogniu 30 minut. Doprawić do smaku.

Mus bakłażanowy

Czas przygotowania: 40 minut • Czas pieczenia: 30 minut
Porcja dla 2 osób

- 0,5 kg bakłażana
- 2 czerwone papryki
- 2 ząbki czosnku
- 2,5 łyżki stołowej żelatyny w proszku
- 2 łyżki stołowe octu winnego
- 2 beztłuszczowe jogurty
- sól, pieprz

Bakłażany i papryki piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. W rondelku podgrzewać 5 minut ocet winny i żelatynę, aż do jej całkowitego rozpuszczenia. Podgrzewać jeszcze chwilę, ciągle mieszając.

Papryki obrać i usunąć gniazda nasienne. Bakłażany przekroić na pół i oddzielić łyżeczką miąższ od skóry. Czosnek, miąższ bakłażana i papryki zmixować na purée. Dodać rozpuszczoną żelatynę i jogurty. Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Wlać masę do foremki i wstawić do lodówki na 6 godzin.

Mus ogórkowy

Czas przygotowania: 25 minut • Bez gotowania
Porcja dla 2 osób

- 4 listki żelatyny
- 2 ogórki
- 1 cytryna
- 1 cebula
- 400 g beztłuszczowego twarogu
- 100 ml chudego mleka
- kilka gałązek pietruszki i estragonu
- sól, pieprz
- 250 ml wody

Listki żelatyny namoczyć w miseczce zimnej wody. Ogórki obrać, pokroić na kawałki, posypać solą i odstawić na 1 godzinę. Następnie opłukać zimną wodą i odsączyć. Mleko podgrzać na małym ogniu i wrzucić do niego odsączoną żelatynę.

Ogórki zmixować, połączyć z twarogiem, mlekiem z żelatyną, startą skórką i sokiem wyciśniętym z cytryny, posiekaną cebulą, natką pietruszki i estragonem. Doprawić całość solą i pieprzem.

Masę wlać do formy z powłoką zapobiegającą przywieraniu (lub do zwykłej formy wyłożonej folią aluminiową) i wstawić do lodówki na mniej więcej 12 godzin.

Mus paprykowy

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 1 żółta papryka
- 1 czerwona papryka
- 2 łyżki stołowe słodziku do gotowania
- 120 g chudej szynki drobiowej
- 200 g beztłuszczowego twarożku
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól, pieprz
- 1 l wody

Papryki obrać, pokroić wzdłuż na kawałki i usunąć z nich gniazda nasienne. Włożyć do rondla z zimną wodą i słodzikiem. Doprawić solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia i gotować 10 minut. Odsączyć, odłożyć 4 kawałki do dekoracji i pokroić je na cienkie paseczki. Resztę papryki zmiksować z szynką. Tak uzyskane purée podgrzewać na małym ogniu 5 minut. Wlać purée do salaterki i ostudzić.

Przed podaniem dodać do purée twarożek i udekorować całość paseczkami papryki. Posypać natką pietruszki.

Chłodnik na kwaśno

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 600 g pomidorów
- 200 g marchewki
- 1 gałąź selera naciowego razem z liśćmi
- 1 cytryna
- kilka kropel sosu tabasco
- sól, pieprz

Pomidory, marchewki i seler pokroić na 2-centymetrowe kawałki. Cytrynę umyć, połowę obrać i pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki zmiksować, doprawić solą i pieprzem, dodać sos tabasco. Wstawić na 1 godzinę do lodówki.

Zupa krem z kopru włoskiego

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 50 minut

Porcja dla 1 osoby

- 3 bulwy kopru włoskiego
- 1 l bulionu z kury (bez tłuszczu)
- 4 dojrzałe pomidory
- 3 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- kilka gałązek tymianku
- kilka małych listków laurowych
- 50 g beztłuszczowego twarożku
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól, pieprz

Bulwy kopru oczyścić i pokroić na cienkie paski. Następnie gotować je 20 minut w bulionie na średnim ogniu, pod przykryciem.

Pomidory obrać i usunąć z nich nasiona. Szalotki oraz czosnek obrać i zmiksować razem z pomidorami. Zmiksowane warzywa, tymianek i listki laurowe dodać do bulionu. Doprawić do smaku i gotować kolejne 30 minut. Tuż przed podaniem dodać twarożek i posypać natką pietruszki.

Zupa z cykorii

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 800 g cykorii
- 1 l bulionu wołowego bez tłuszczu
- 1 cebula
- 100 g wędzonej szynki drobiowej
- odrobina oliwy

Cykorie posiekać i gotować w bulionie 10 minut, na średnim ogniu. Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na lekko naoliwionej patelni. Szynkę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć ją razem z cebulą. Kiedy cykoria się ugotuje, dodać do bulionu cebulę i szynkę. Gotować kilka minut na średnim ogniu.

Zupa krem z bakłażana z curry

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 40 minut

Porcja dla 1 osoby

- 1 bakłażan
- 1 posiekana czerwona cebula
- 1 drobno pokrojona ostra papryczka
- 1 łyżka stołowa curry
- pół łyżeczki mielonego cynamonu
- ćwierć łyżeczki mielonych goździków
- 250 g pokrojonych w grubą kostkę pomidorów
- 750 ml bulionu warzywnego
- sól, pieprz
- odrobina oliwy

Odciąć końcówki bakłażana i pokroić go na plasterki o grubości 2,5 cm. W dużym, lekko naoliwionym rondlu podsmażyć 3 minuty na średnim ogniu cebulę. Dodać papryczkę, curry w proszku, cynamon i goździki. Posolić. Podsmażyć jeszcze 2 minuty. Dodać bakłażan, pomidory i zalać wszystko bulionem. Gotować 40 minut, częściowo przykrywając garnek. Odstawić i ostudzić. Zmiksować zupę na krem i podgrzać przed podaniem. Doprawić do smaku.

Zupa krem z rzepy z curry

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 45 minut

Porcja dla 2 osób

- 1 kg rzepy
- 1 hiszpańska cebula
- 4 ząbki czosnku
- szczypta curry w proszku
- 900 ml odtłuszczonego bulionu drobiowego
- kilka kropli sosu tabasco
- pół cytryny
- 200 g beztłuszczowego jogurtu
- 70 g cienkich plasterków chudej szynki
- 2 gałązki natki pietruszki (lub szczypiorku) drobno posiekane
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól, pieprz

Rzepy obrać i odkroić ich środkowe, dosyć twarde części. Cebulę i czosnek obrać i posiekać, a następnie zeszklić na średnim ogniu w rondlu z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Przykryć i dusić 5 minut, a następnie dodać rzepę. Zamieszać, przykryć i dusić jeszcze 10 minut. Dodać curry, dokładnie wymieszać i wlać bulion. Gotować 30 minut na małym ogniu.

Zmiksować zupę: powinna mieć kremową, aksamitną konsystencję. Doprawić do smaku. Dodać kilka kropli sosu tabasco i sok z połowy cytryny. Podgrzać 150 g jogurtu i dodać go do zupy.

W międzyczasie podsmażyć na patelni szynkę, osuszyć ją i rozdrobnić palcami. Podawać zupę z odrobiną jogurtu, posypaną smażoną szynką, natką pietruszki i gałką muszkatołową.

Purée z bakłażana lub cukinii

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 20 minut

Porcja dla 1 osoby

- 1 pomidor
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 cukinia lub bakłażan
- 1 ząbek czosnku

Pomidora i cukinię (lub bakłażana) obrać i pokroić w kostkę. Gotować 20 minut na parze, a następnie zmiksować. Dodać zioła prowansalskie i czosnek. Wstawić do lodówki na 1 godzinę i podawać schłodzone.

Salatka z bakłażanów

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 40 minut

Porcja dla 2 osób

- 2 duże bakłażany
- 1 łyżeczka octu winnego
- 3 łyżki stołowe oleju parafinowego
- 1 ząbek czosnku
- 4 gałązki szczypiorku
- 1 szalotka
- 2 gałązki natki pietruszki
- sól

Bakłażany obrać, pokroić na grube kawałki i gotować około 20 minut w osolonej wodzie na mocnym ogniu. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 20 minut. Ostudzić je i rozgnieść widelcem, a następnie zalać octem winnym i olejem parafinowym zmieszany z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekany szczypiorkiem i szalotką. Posypać posiekaną natką pietruszki i podawać schłodzone.

Sałatka z pietruszki

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 1 duży pęczek natki pietruszki
- 1,5 cytryny
- 1 średnia cebula
- sól

Pietruszkę umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Łodyżki odciąć i wyrzucić. Cebulę obrać i posiekać. Posiekaną pietruszkę i cebulę wymieszać w misce, dodać pokrojony miąższ z 1 cytryny i sok wyciśnięty z połowy cytryny. Posolić i wymieszać. Sałatkę podawać schłodzoną. Idealny dodatek do grillowanego mięsa.

Sałatka pasterska

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 4 pomidory
- 3 gałązki natki pietruszki
- 2 małe ogórki
- sok z połowy cytryny
- 2 cebule
- 4 łyżki stołowe oleju parafinowego
- 2 słodkie papryki
- sól, pieprz
- kilka listków mięty

Pomidory i ogórki pokroić w drobną kostkę i wrzucić do salaterki. Cebule pokroić na cienkie krążki, papryki drobno posiekać (usuwając gniazda nasienne), posiekać miętę oraz pietruszkę i dodać wszystko do salaterki. Skropić sokiem z cytryny i olejem parafinowym, doprawić solą i pieprzem.

Zupa z marchewki, kopru i tymianku

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 25 minut

Porcja dla 3 osób

- 350 g cebuli
- 4 średnie marchewki
- 350 g pora
- 1 bulwa kopru włoskiego
- 2 obrane ząbki czosnku
- 1 l odtłuszczonego bulionu z kury
- ćwierć łyżeczki nasion kopru
- sól, pieprz
- pół łyżeczki tymianku
- odrobina oliwy

Cebulę, por, czosnek, ziarna kopru i tymianek podsmażyć w lekko naoliwionym rondlu na średnim ogniu, aż wydzieli się aromatyczny zapach. Pokroić w kostkę marchewki oraz bulwę kopru, dodać warzywa i dusić całość kilka minut. Dodać wszystko do bulionu, doprawić go solą i pieprzem. Gotować, aż marchewki i koper będą miękkie. Jeśli zbyt dużo bulionu wyparuje, dolać wody. Przed podaniem wrzucić do każdej miseczki kilka posiekanych liści kopru.

Zupa cytrynowa po grecku

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 10 minut

Porcja dla 2 osób

- 1 l wody
- 2 marchewki
- 2 drobiowe kostki bulionowe
- 2 cukinie
- bez tłuszczu
- 1-2 żółtka
- szczypta szafranu
- 1 cytryna

Wodę z kostkami bulionowymi i szafranem doprowadzić do wrzenia. W tym czasie zetrzeć na grubej tarce marchewki i cukinie. Wrzucić startą marchewkę do bulionu i gotować 5 minut. Dodać cukinie i gotować kolejne 3 minuty. Dodać 1 lub 2 żółtka, sok i startą skórkę z cytryny. Podgrzewać na średnim ogniu, nie doprowadzając do wrzenia.

Chłodnik ogórkowy

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 1 osoby

- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 4 pomidory
- 2 ogórki
- 1 gałązka świeżej mięty
- sól, pieprz

Papryki, pomidory i ogórki umyć, obrać, pokroić i usunąć z nich nasiona. Całość zmiksować z miętą. Doprawić do smaku. Podawać schłodzone.

Zupa z koper włoskiego

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 1 osoby

- 1 mały koper włoski
- 2 pomidory
- 1 cukinia
- szczypta tymianku
- kilka listków laurowych
- sól, pieprz
- 2 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- 0,5 l wody

Koper pokroić wzdłuż na 4 części i blanszować w rondlu w 0,5 l osolonej wrzącej wody. Pomidory i cukinię pokroić na kawałki i dodać z listkami laurowymi i tymiankiem do wody z koprem. Całość gotować 15 minut pod przykryciem na średnim ogniu, aż warzywa będą miękkie. Wyjąć listki

laurowe i zmiksować zupę. Doprawić ją solą i pieprzem. Dodać odrobinę twarożku, by zagęścić zupę.

Chłodnik ogórkowy (2)

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 1 osoby

- pół ogórka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka stołowa gęstego przecieru pomidorowego
- kilka kropli sosu tabasco
- 1 łyżka stołowa beztłuszczowego twarożku
- kostki lodu
- sól, pieprz

Ogórek obrać i zmiksować z solą, pieprzem i czosnkiem. Dodać przecier pomidorowy, sos tabasco (wedle gustu), twarożek i kostki lodu. Podawać bardzo zimny.

Chłodnik pomidorowy

Czas przygotowania: 20 minut • Bez gotowania

Porcja dla 4 osób

- 1 kg pomidorów
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 3 gałązki natki pietruszki
- 1 gałązka bazylii
- 1 gałązka cząbrku
- 1 gałązka tymianku
- sól, pieprz

Pomidory umyć, obrać, usunąć z nich nasiona i pokroić na ćwiartki. Obrać i pokroić na ćwiartki cebulę. Obrać czosnek. Pomidory, bazylię, pietruszkę, cebulę i czosnek zmiksować na purée. Tymianek i cząber posiekać i dodać do purée z pomidorów. Doprawić całość solą i pieprzem. Przełać zupę do talerzy i wstawić do lodówki. Podawać dobrze schłodzoną.

Tajine z cukinii

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 35 minut

Porcja dla 2 osób

- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego ras el hanout (lub garam masala)
- 0,5 l wody
- 1 drobiowa kostka bulionowa
- 2 łyżki stołowe koncentratu pomidorowego
- 4 cukinie
- 1 cytryna
- 1 pęczek kolendry
- odrobina oliwy

Czosnek przeciśnięty przez praskę podsmażyć kilka minut wraz z przyprawami w lekko naoliwionym garnku. Dodać wodę, kostkę bulionową, koncentrat pomidorowy, cukinie pokrojone w słupki. Gotować pod przykryciem 35 minut na średnim ogniu. Podawać skropione sokiem z cytryny i posypane kolendrą, jeśli to możliwe w talerzu do tajine.

Tzatziki

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 1 osoby

- pół ogórka
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 2 kubeczki beztłuszczowego jogurtu
- sól morską

Ogórek obrać, usunąć nasiona, drobno pokroić go i posypać obficie solą morską. Odstawić na kilka minut. Następnie wymieszać wszystkie składniki i wstawić do lodówki na kilka godzin. Podawać dobrze schłodzone.

Terrine z bakłażana

Czas przygotowania: 25 minut • Czas pieczenia: 60 minut

Porcja dla 4 osób

- 2 bakłażany
- 100 g skwarków z kurczaka lub indyka
- 3 łydgi selera naciowego
- 1 ząbek czosnku
- 3 posiekane gałązki natki pietruszki
- 3 pomidory

Bakłażany pokroić w plasterki, posypać solą i odstawić. Skwarki przyrumienić na patelni i odstawić. Pokroić łydgi selera i przysmażyć je na tej samej patelni na małym ogniu. Wymieszać skwarki z selerem.

Na dnie formy do pieczenia ułożyć warstwę plasterów bakłażana, na nich warstwę selera ze skwarkami, posypaną posiekaną natką pietruszki i posiekany czosnkiem, następnie ułożyć warstwę pomidorów w plasterkach i na koniec warstwę z pozostałych plasterów bakłażana. Piec 1 godzinę w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Terrine porowe

Czas przygotowania: 30 minut • Czas gotowania: 20–30 minut

Porcja dla 6 osób

- 2 kg młodych porów
- 4 pomidory
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- 2 łyżki stołowe posiekanych świeżych ziół
- sól, pieprz

Pory oczyścić i pokroić, tak by były tej samej wysokości co forma do pieczenia terrine. Związać je w małe pęczki i gotować 20–30 minut we wrzącej osolonej wodzie. Odsączyć w cedzaku. Wycisnąć, by usunąć jak najwięcej wody z gotowania. Formę do pieczenia wyłożyć folią aluminiową (zrobić kilka dziurek w folii, aby mogła przez nie wyciec

woda). Ułożyć pory w formie. Wstawić na kilka godzin do lodówki, regularnie odlewając wodę.

Pomidory sparzyć i obrać, a następnie zmiksować z octem winnym i świeżymi ziołami, tak by powstał gęsty sos. Doprawić solą i pieprzem. Terrine wyjąć z formy i podawać z sosem.

Terrine ogrodowe

Czas przygotowania: 15 minut • Czas pieczenia: 15 minut

Porcja dla 4 osób

- 900 g marchewki
- 0,5 kg pora
- 5 jajek
- 125 g beztłuszczowego twarożku
- 100 g posiekanej chudej szynki
- sól, pieprz

Marchewki zetrzeć na tarce, pory ugotowane na parze zmiksować. Wymieszać ubite jajka z twarożkiem, solą i pieprzem. Dodać warzywa, szynkę, dokładnie wszystko wymieszać i przełożyć do prostokątnego żaroodpornego naczynia. Przykryć i piec w piekarniku nagrzanym do 190°C.

Prowansalska zapiekanka warzywna

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 55 minut

Porcja dla 6 osób

- 5 pomidorów
- 1 cukinia
- 2 bakłażany
- 0,5 kg czerwonej papryki
- 2 zielone papryki
- 8 ząbków czosnku
- szczypta tymianku
- szczypta cząbrku
- 5 listków bazylii
- sól, pieprz
- 1 szklanka wody

Piekarnik rozgrzać do 220°C. Pomidory, cukinię i bakłażany umyć, osuszyć i pokroić na plasterki. Papryki umyć, osuszyć, pokroić i dokładnie usunąć gniazda nasienne. W naczyniu żaroodpornym układać na przemian plasterki pomidorów, bakłażanów i cukinii. Na środku ułożyć papryki i ząbki czosnku. Posypać całość tymiankiem, cząbrem, posiekanymi listkami bazylii, doprawić solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika na 55 minut. W połowie czasu pieczenia dolać 1 szklankę wody, aby warzywa nie wyschły.

Salsa pomidorowa

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 6–8 minut

Porcja dla 2 osób

- 4 bardzo dojrzałe pomidory
- 1 czerwona (lub biała) cebula
- 2 przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku
- 5 papryczek jalapenos
- 15 ml soku z cytryny
- kilka gałązek kolendry
- szczypta soli

Pomidory blanszować 30 sekund we wrzątku. Obrać i usunąć z nich nasiona, a następnie grubo pokroić i wrzucić do miksera. Dodać kawałki cebuli, czosnek i sól. Papryczki jalapenos przekroić na pół i usunąć szypułki. Wydrążyć papryczki, zostawiając więcej lub mniej nasion, w zależności od tego, jak bardzo pikantny ma być sos. Papryczki grubo pokroić i dodać do miksera. Miksować aż do uzyskania jednolitej konsystencji.

Wlać sos do rondelka i gotować około 6–8 minut na średnim ogniu. Zdjąć z ognia i studzić co najmniej 10 minut. Dodać sok z cytryny i kolendrę.

Krem z cukinii

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 30 minut

Porcja dla 1 osoby

- 350 ml wody
- 1 drobiowa kostka bulionowa bez tłuszczu
- 3-4 cukinie
- 1 serek topiony bez tłuszczu
- sól i pieprz

Do rondla wlać wodę i rozpuścić w niej kostkę bulionową, a następnie dodać starte na tarce wraz ze skórką cukinie. Gotować je pod przykryciem 30 minut na średnim ogniu, ciągle mieszając. Zdjąć z ognia, dodać serek, doprawić do smaku, wymieszać i zmiksować.

Mrożony krem z cukinii

Czas przygotowania: 7 minut • Czas gotowania: 8 minut

Porcja dla 1 osoby

- 2 średnie cukinie
- 2 drobiowe kostki bulionowe bez tłuszczu
- 2 l wody
- 2 beztłuszczowe jogurty
- 6 świeżych, posiekanych listków bazylii
- sól, pieprz

Cukinie pokroić na plasterki (nie obierać ze skóry). Wrzucić je do rondla z wrzącą osoloną wodą i gotować 8 minut na małym ogniu. Jednocześnie doprowadzić do wrzenia 200 ml wody z kostkami bulionowymi. Zdjąć bulion z ognia i odstawić. Cukinie odsączyć, dokładnie wycisnąć i zmiksować z bulionem. Dodać 400 ml zimnej wody i jogurty.

Wymieszać wszystko i doprawić do smaku. Wstawić do lodówki. Podawać dobrze schłodzone, z kostkami lodu, posypane posiekanymi, świeżymi listkami bazylii.

DESERY

Ciastko z wiosennymi ziołami

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 30 minut

Porcja dla 2 osób

- 50 g szczawiu
- 50 g świeżej bazylii
- 50 g mniszka
- 0,5 kg beztłuszczowego twarożku
- 1 łyżka stołowa chudego mleka
- 2 jajka
- szczypta cynamonu
- sól, pieprz

Zioła optukać, osuszyć i drobno posiekać. W salaterce ubić twarożek, chude mleko i jajka aż do uzyskania kremu o jednolitej konsystencji. Dodać zioła, cynamon, sól i pieprz. Wlać masę do formy na ciasto lub terrine. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Podawać na gorąco lub ciepło.

Piankowe śnieżki

Czas przygotowania: 20 minut • Czas gotowania: 10 minut

Porcja dla 2 osób

- 250 ml chudego mleka
- 2 jajka
- 1 łyżka stołowa słodziku (np. Hermesetas)

Zagotować mleko. Ubić żółtka ze słodzikiem i powoli dodawać gorące mleko. Przebrać całość do rondelka i podgrzewać na małym ogniu, ciągle mieszając drewnianą szpatułką i uważając, by masa nie przywarła do dna. Kiedy krem zgęstnieje, zdjąć rondel z ognia. Nie doprowadzać do wrzenia, bo krem się zwarzy.

Białka ubić na sztywną pianę. Dużą łyżką nakładać kulki z ubitych białek do rondla z wrzącą wodą. Kiedy kulki z białka napęcznieją, wyjąć je łyżką cedzakową i odsączyć. Kiedy krem z żółtek całkowicie ostygnie dodać do niego kulki i podawać.

Jajka w mleku

Czas przygotowania: 10 minut • Czas pieczenia: 40 minut

Porcja dla 2 osób

- 0,5 l chudego mleka
- 60 g słodziku (np. Hermesetas)
- 1 laska wanilii
- 4 jajka

Zagotować mleko ze słodzikiem i rozkruszoną laską wanilii. Jajka ubić w salaterce jak na omelet. Wyjąć wanilię z mleka i powoli wlewać gorące mleko do ubitych jajek, cały czas mieszając. Przebrać masę do żaroodpornego naczynia i piec 40 minut w kąpeli wodnej w piekarniku nagrzanym do 220°C. Podawać na zimno.

SOSY

.....

Sos szalotkowy

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 10 minut

Porcja dla 10 osób

- 12 szalotek
- 120 ml octu winnego
- 13 łyżek stołowych chudego mleka
- 1 żółtko
- sól, pieprz

Szalotki obrać, posiekać, wrzucić do rondelka i zalać octem winnym. Gotować 10 minut. Zdjąć z ognia, dodać mleko, ubite widelcem żółtko i doprawić. Natychmiast podawać.

Sos cebulowy

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 2 minuty
Porcja dla 10 osób

- 1 duża cebula
- 125 ml bulionu warzywnego
- 1 żółtko
- 1 mały naturalny serek homogenizowany
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz

Cebulę obrać i drobno posiekać. W rondelku podgrzewać cebulę z bulionem na średnim ogniu z minuty. W salaterce wymieszać żółtko, serek homogenizowany, ocet winny, musztardę, sól i pieprz. Powoli dolewać ostudzony bulion, ciągle mieszając. Podawać na zimno.

Sos z twarożku

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania
Porcja dla 2 osób

- 100 g beztłuszczowego twarożku
- pół cytryny
- 2 małe cebule
- pół bulwy kopru włoskiego
- 1 łyżeczka posiekanej bazylii (lub natki pietruszki)
- sól, pieprz

Twarożek wymieszać z sokiem z cytryny. Doprawić solą i pieprzem. Dodać 2 obrane i drobno posiekane cebule, drobno posiekany koper włoski i posiekaną bazylię. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i schłodzić przed podaniem.

Sos paprykowy

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania
Porcja dla 2 osób

- 1 czerwona papryka
- 1 ząbek czosnku
- pół cebuli
- 1 mała ostra papryczka
- 1 cytryna
- kilka kropli sosu tabasco
- sól

Paprykę umyć, przekroić, usunąć z niej gniazdo nasienne i pokroić na cienkie paseczki. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Ostrą papryczkę umyć i drobno pokroić. Wycisnąć sok z cytryny. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, posolić, dodać sos tabasco. Odstawić na co najmniej 1 godzinę przed podaniem.

Sos szafranowy

Czas przygotowania: 2 minuty • Bez gotowania
Porcja dla 2 osób

- 1 łyżeczka maizeny
- 1 łyżka wazowa bulionu rybnego
- szczypta szafranu
- sól, pieprz

Maiznę rozpuścić w letnim bulionie rybnym. Dodać szafran. Doprawić solą i pieprzem.

Sos z kaparami

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 15 minut

Porcja dla 5 osób

- 2 łyżki stołowe koncentratu pomidorowego
- 4 łyżki stołowe chudego mleka
- 7 małych korniszonów
- 12 kaparów
- sól, pieprz
- 100 ml wody

Wymieszać mleko i koncentrat pomidorowy. Dodać 100 ml wody i posiekane korniszony. Gotować 15 minut, następnie dodać sól, pieprz i kapary. Natychmiast podawać.

Sos szpinakowy

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 1 minuta

Porcja dla 4 osób

- 100 g szpinaku
- 2 łyżki stołowe beztłuszczowego jogurtu
- 200 ml bulionu drobiowego bez tłuszczu
- szczypta zmielonej gałki muszkatołowej
- sól

Szpinak umyć i blanszować w osolonym wrzątku. Odsączyć i zmiksować. Dodać jogurt i bulion drobiowy. Podgrzewać 1 minutę na mocnym ogniu. Dodać sól i gałkę muszkatołową.

Sos ze świeżych ziół

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 2 minuty

Porcja dla 2 osób

- 3 gałązki natki pietruszki
- 1/3 łyżeczki estragonu
- 4 gałązki szczypiorku
- 2 ząbki czosnku
- 2 szalotki
- 2 łyżeczki maizeny
- 2 łyżki stołowe beztłuszczowego twarożku
- sól, pieprz
- 100 ml wody

Świeże zioła, czosnek i szalotki drobno posiekać. Rozpuścić maiznę w wodzie i połączyć z twarożkiem. Dodać czosnek i szalotkę. Podgrzewać na małym ogniu 2 minuty i tuż przed podaniem dodać świeże zioła. Doprawić solą i pieprzem.

Sos beszamel

Czas przygotowania: 6 minut • Czas gotowania: 4-5 minut

Porcja dla 4 osób

- 40 g maizeny
- 0,5 l chudego mleka
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól, pieprz

W rondelku rozpuścić maiznę w zimnym mleku, mieszając trzepaczką. Podgrzewać na małym ogniu i odparować, cały czas mieszając drewnianą szpatułką, aż sos zgęstnieje. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

Sos biały

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 3 minuty

Porcja dla 3 osób

- 250 ml bulionu drobiowego
- 2 łyżki stołowe chudego mleka
- 1 łyżka stołowa maizeny
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól, pieprz

Bulion ostudzić i wymieszać z mlekiem, następnie rozpuścić w nim maiznę. Postawić na małym ogniu i podgrzewać, ciągle mieszając drewnianą szpatułką, aż sos zgęstnieje. Następnie zdjąć z ognia, doprawić solą i pieprzem. Dodać mieloną gałkę muszkatołową.

Sos chiński

Czas przygotowania: 15 minut • Bez gotowania

Porcja dla 2 osób

- 1 cebula
- 1 łyżeczka octu winnego
- 1 łyżeczka musztardy
- szczypta mielonego imbiru
- 1 cytryna
- sól, pieprz

Cebulę drobno posiekać. Wymieszać ocet winny, musztardę i imbir. Dodać sok z cytryny i cebulę, dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Sos szczypiorkowo-limonkowy

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 5 minut

Porcja dla 4 osób

- 125 ml chudego mleka
- 90 g śmietany (5% tłuszczu)
- 4 łyżeczki maizeny
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 limonka
- 1 łyżeczka ziarenek pieprzu
- sól, pieprz

Mleko i śmietanę podgrzać w rondelku, mieszając łyżeczką. Posolić. Dodać maiznę i doprowadzić do wrzenia. Szczypiorek posiekać, wymieszać z sokiem z limonki, solą i pieprzem. Wszystkie składniki połączyć.

Sos cytrynowy

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 4 osób

- pół cytryny
- 1 beztłuszczowy jogurt
- 1 pęczek szczypiorku
- sól, pieprz

Wycisnąć sok z połowy cytryny i wymieszać go z jogurtem. Szczypiorek drobno posiekać i dodać do jogurtu. Doprawić solą i pieprzem.

Sos curry

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 4 osób

- 1 jajko
- 1 łyżeczka curry w proszku
- 1 beztłuszczowy jogurt

Jajko gotować 6 minut we wrzącej wodzie, następnie obrać i wyjąć żółtko. Cebulę obrać i drobno posiekać, wymieszać z rozgniecionym żółtkiem i curry. Powoli dodawać jogurt, ciągle mieszając.

Sos paprykowy ostry

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 40 minut

Porcja dla 8 osób

- 4 pomidory
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 cebula
- 1 łyżeczka słodziku
- 100 ml octu winnego
- szczypta ostrej papryki
- sól, pieprz

Pomidory i papryki umyć, obrać i usunąć nasiona. Cebulę obrać i posiekać. Wszystkie składniki zmixować. Tak powstały przecier przecedzić i wlać do rondelka. Gotować 40 minut na małym ogniu pod przykryciem.

Sos grelette

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 6 osób

- 4 świeże pomidory
- 100 g beztłuszczowego twarogu
- 5 obranych i posiekanych szalotek
- sok z 1 cytryny
- sól, pieprz

Pomidory sparzyć (30 sekund we wrzątku) i obrać. Wszystkie składniki wymieszać. Doprawić do smaku i podawać schłodzone.

Sos gribiche

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 8 osób

- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżka stołowa octu winnego z cydru
- 2 łyżki stołowe oleju parafinowego z estragonem
- 250 g beztłuszczowego twarogu
- 2 jajka na twardo
- 1 posiekana szalotka
- 3 posiekane korniszony
- sól, pieprz

W misce wymieszać musztardę, ocet winny, sól i pieprz. Dodać olej parafinowy, twaróg, posiekane jajka na twardo, szalotkę i korniszony. Doprawić do smaku.

Sos holenderski

Czas przygotowania: 15 minut • Czas gotowania: 5 minut

Porcja dla 2 osób

- 1 jajko
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżka stołowa chudego mleka
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, pieprz

Oddzielić białko od żółtka. Żółtko, musztardę i mleko wlać do miseczki i gotować w kąpielii wodnej, ubijając trzepaczką, aż sos zgęstnieje. Zdjąć z ognia i ciągle ubijając, dodać sok z cytryny, sól i pieprz. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do sosu.

Sos lioński

Czas przygotowania: 10 minut • Bez gotowania

Porcja dla 5 osób

- 1 ząbek czosnku
- 1 szalotka
- 120 g beztłuszczowego twarożku
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- sól, pieprz

Czosnek i szalotkę obrać i posiekać. Twarożek ubić z octem, doprawić solą i pieprzem. Dodać czosnek i szalotkę. Ubijać trzepaczką, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.

Sos musztardowy

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 5 minut

Porcja dla 8 osób

- 2 łyżeczki maizeny
- 1 żółtko (ugotowane na twardo)
- 2 łyżeczki octu winnego
- 2 łyżeczki musztardy
- odrobina świeżych ziół
- 200 ml wody
- sól, pieprz

Ugotować maiznę w 200 ml wody i ostrudzić. Połączyć z żółtkiem zmieszonym z octem winnym i musztardą. Dodać świeże zioła, sól i pieprz. Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, dodać więcej octu winnego.

Sos portugalski

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 35 minut

Porcja dla 6 osób

- 8 pomidorów
- 6 ząbków czosnku
- 2 średnie cebule
- 2 listki laurowe
- zioła prowansalskie
- 1 łyżka stołowa koncentratu pomidorowego
- 1 zielona papryka
- sól, pieprz
- szczypta ostrej papryki

Pomidory ugotować z rozgniecionym czosnkiem, posiekaną cebulą, listkami laurowymi i ziołami prowansalskimi. Doprawić solą oraz pieprzem i gotować 10 minut na mocnym ogniu. Dodać koncentrat pomidorowy, paprykę pokrojoną na cienkie paseczki i odparowywać około 20 minut na mniejszym ogniu. Wyjąć listki laurowe, a resztę zmiksować. Doprawić ostrą papryką.