

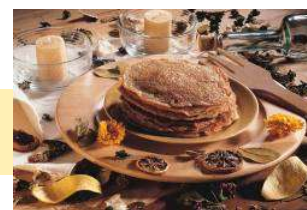
## Postne jadło

Mamy nadzieję, że potrawy, które proponujemy, uznacie za tak smaczne, że będą się pojawiały na Waszych stołach nie tylko w poście.

### Bliny z ziemniaków i mąki gryczanej

#### Składniki

5 dużych ziemniaków, 2 łyżki mąki gryczanej, 2 jaja, 2 dag drożdży, po pół szklanki piwa i mleka, sól, olej do smażenia



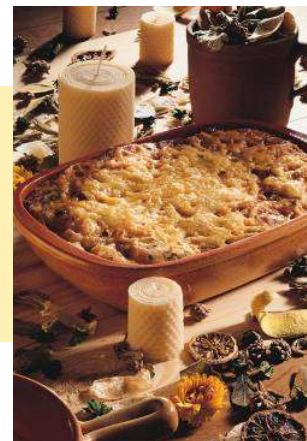
#### Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o małych oczkach. Dodać mąkę i żółtka, starannie wymieszać. Z białek ubić pianę, delikatnie wymieszać z masą ziemniaczaną. Mleko lekko podgrzać, wlać do drożdży i wymieszać z ciastem. Nadal mieszając, wlać letnie piwo. Odstawić ciasto na 30 min w ciepłe miejsce. Następnie na małą patelnię z rozgrzanym olejem nakładać porcje ciasta i smażyć rumiane placki wielkości patelni. Podawać gorące. Do polania podać stopione masło i śmietanę. (100 g - 130 kcal).

### Zapiekanka z ziemniaków i kiszzonej kapusty

#### Składniki

50 dag ziemniaków, 40 dag odcisniętej kapusty kiszzonej, 3/4 szklanki wywaru z warzyw, duża cebula, jabłko, 10 dag startego żółtego sera, 4 łyżki gęstej kwaśnej śmietany, łyżka oleju, natka pietruszki, gałka muskatołowa, liść laurowy, po 2-3 goździki i owoce jałowca, mielony biały pieprz, sól, tłuszcz do posmarowania formy



#### Sposób przyrządzenia

Wyszorowane ziemniaki gotować w łupinkach w osolonej wodzie około 25 min. Następnie osączyć, obrać, przecisnąć przez prasę, przyprawić solą, gałką muskatołową i pieprzem. Śmietanę ubić mikserem, wymieszać z natką pietruszki i ziemniakami. Drobno pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, dodać kiszoną kapustę, listek laurowy, goździki, jałowiec i chwilę razem dusić pod przykryciem. Następnie dodać obrane jabłko pokrojone w drobną kostkę, wywar z warzyw i przyprawy. Dusić 15 min. W żaroodpornym naczyniu wysmarowanym tłuszczem układać warstwami ziemniaki i kapustę, kończąc warstwą ziemniaków. Wstawić potrawę do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekać ok. 40 min. Pod koniec zapiekania posypać startym żółtym serem. Podawać w naczyniu, w którym potrawa była zapiekana. (100 g - 85 kcal).

## **Roladki śledziowe z grzybami**

### **Składniki**

60 dag solonych płatów śledziowych, 3 cebule, 2-3 łyżki oleju, 5 dag suszonych grzybów, 3-4 ogórki kiszone, zielenina, pieprz, sól



### **Sposób przyrządzenia**

Grzyby moczyć kilka godzin, po czym ugotować w tej samej wodzie z dodatkiem odrobiny soli. Płaty śledziowe wymoczyć, następnie osączyć, zdjąć skórę i usunąć ości. Cebulę posiekać, zeszklić na rozgrzanym oleju. Osączone grzyby drobno pokroić, dodać do cebuli, dusić razem kilka minut. Przyprawić do smaku i wymieszać z posiekaną zieleniną. Na każdym płacie śledziowym ułożyć warstwę przygotowanego farszu, zrolować i spiąć wykałaczką. Przed podaniem udekorować roladki plasterkami ogórka kiszzonego. Podawać z pieczywem razowym. (100 g - 160 kcal).

## **Zupa krem z zielonego groszku z grzybami**

### **Składniki**

Litr bulionu warzywnego (może być z kostki), 50 dag zielonego mrożonego groszku, 20 dag świeżych grzybów (boczników lub pieczarek), cebula, pół szklanki kremówki, dwie łyżki oleju, gałka muskatołowa, pieprz, sól



### Sposób przyrządzenia

Do wrzącego bulionu włożyć groszek, postawić garnek na małym ogniu i gotować 15 min pod przykryciem. Cebulę pokroić w drobną kostkę, zeszklić na odrobinie oleju, przełożyć do groszku i chwilę razem gotować. Grzyby umyć, osuszyć, pokroić na wąskie paski, obsmażyć na pozostałym oleju, przyprawić solą i pieprzem. Z garnka wyjąć łyżką cedzakową trochę groszku, zmiksować i przyprawić do smaku solą, pieprzem i odrobiną gałki. Wlać śmietanę (2 łyżki zostawić), zagotować. Pozostały groszek i pokrojone grzyby rozłożyć do gorących talerzy, zalać wrzącym kremem. Każdą porcję udekorować łyżeczką śmietanki i lekko oprószyć gałką. (100 g - 60 kcal).

### Kotlety z ciecierzycy

#### Składniki

*Puszka (ok. 40 dag) ciecierzycy, po łyżce bułki tartej i otrąb pszennych, łyżka sosu sojowego, jajo, 1-2 ząbki czosnku, łyżeczka cząbrku i szczypta pieprzu cayenne, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki ziaren sezamu, sól, olej do smażenia*

#### Sposób przyrządzenia

Ciecierzycę osączyć i zmiksować razem z czosnkiem i sosem sojowym. Wbić jajo, wsypać bułkę tartą, otręby, natkę i przyprawy, starannie wymieszać. Z masy uformować wałek o średnicy pięćdziesiątówki i pokroić go skośnie na czterocentymetrowe kawałki. Każdy obtoczyć w sezamie i usmażyć na złoto w mocno rozgrzanym tłuszczu. Osączyć na papierowym ręczniku. Podawać z sosem pomidorowym i dowolną surówką. (100 g - 255 kcal).



### Salatka z brukselki

#### Składniki

40 dag brukselki, 20 dag ugotowanej czerwonej fasoli (może być z puszki), 2 cebule, biała część pora, 5 dag kiełków słonecznika, 2 łyżki pestek dyni, 3 łyżki oliwy, łyżeczka tymianku, pieprz, sól

### **Sposób przyrządzenia**



Brukselkę ugotować, osączyć i ostudzić. Małe główki zostawić całe, większe przekroić na połówki. Cebulę pokrojoną w półplasterki udusić w oliwie. Por pokroić w plasterki i starannie opłukać. Wszystkie składniki połączyć, doprawić solą i pieprzem, delikatnie wymieszać. Podawać jako samodzielne danie lub jako dodatek do kroketów ziemniaczanych i kotletów z kasz. (100 g - 150 kcal).

## **Zupa julienne**

### **Składniki**



*2 marchewki, pietruszka, mały kawałek selera korzeniowego, mała cukinia, por, 10 dag mrożonej fasolki szparagowej, 2 pomidory, cebula, łyżka masła, 2 łyżki maggi w płynie do zup, 3 łyżki posiekanej zieleniny (koperku i natki pietruszki), pieprz, sól*

### **Sposób przyrządzenia**

Marchewkę, pietruszkę, seler i cukinię obrać, pokroić w makaroniki (najlepiej w malakserze). Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Por, cebulę i pomidory pokroić w półplasterki. Do garnka wlać 6 szklanek wody, zagotować, wrzucić fasolkę i, gdy woda ponownie zawrze, włożyć pozostałe warzywa oprócz pomidorów. Gdy jarzyny będą prawie miękkie, dodać pomidory, masło i zieleninę. Po 1-2 min zdjęć zupę z ognia, doprawić i od razu podawać. (100 g - 20 kcal).