

NOWOŚCI!

**KSIĄŻKA KUCHARSKA
DO ZBIERANIA**

*Naleśniki
i krostkiety*

**12 str
ekstr**

tina Książka kucharska

**22
PRZEPISY**



**Zapiekane
trójkąty z szynką**

bardzo łatwe	45 min	1,85 zł	395 kcal
---------------------	---------------	----------------	-----------------

- Składniki na 6 porcji**
- 1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
 - po 1 szklance mleka i wody
 - 2 jajka • 1 kg jabłek • 2 łyżki masła
 - 12 plasterków szynki • 5 goździków
 - sól • olej do smażenia

- Sposób przygotowania**
1. Do mąki wlej mleko i wodę, wbij jajka i dodaj szczyptę soli. Wymieszaj mikserem (jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dolej trochę wody). Przykryj i odczeka na 20 minut.
 2. Jabłka obierz, oczyść, pokrój na kawalki. W garnku rozgrzej masło, wrzuć jabłka. Smaż 2 minuty. Następnie dodaj goździki, przypraw solą. Zmniejsz płomień i duś 10 min.
 3. Patelnię mocno rozgrzej, posmaruj olejem. Wlej porcję ciasta, usmaż naleśnik. Tak samo usmaż jeszcze 11 placków. Na każdy połóż plaster szynki i po porcji masu jabłkowego. Naleśniki złóż w trójkąty. Ułóż w żaroodpornej formie i zapiekaj 10 minut w temp. 200 st.

Nasza specjalność



NALEŚNIKI I KROKIETY
Delikatne ciasto z mięsem, serem, warzywami

Tanie obiady



**ZAWIJANCE
Z PIKANTNYM FARSZEM**
Gotowe w 30 minut!

Słodka Tina



CIASTA Z BUDYNIEM
- oryginalne kremówki plus wykwintny placek wiśniowy

Dania na co dzień



**CEBULA
W ROLI GŁÓWNEJ**
Tylko nowe pomysły!

Delikatne ciasto z farszem

Któż z nas nie przepada za naleśnikami! Najczęściej jednak przygotowujemy je w tradycyjny sposób.

Pora to zmienić i poznać nowe smaki. Oto przepisy, dzięki którym zaskoczysz i domowników, i gości!

Serowa rolada z pieczonego placka



Składniki na 4 porcje

- 5 jajek • po 100 ml mleka i wody
- 2/3 szkl. mąki pszennej
- 1 paczka rukoli
- 4-5 małych kawałków marynowanej papryki
- 20 dag mielonego twarogu
- 15 dag gotowanej szynki w cienkich plasterkach
- sól • pieprz

Sposób przygotowania

1. Jajka zwińkuj z mlekiem, wodą i mąką. Ciasto przypraw i rozsmaruj na blasze wyłożonej pergaminem. Rozłóż na nim połowę rukoli.
2. Naleśnik piecz 20 minut w temp. 200 st. Paprykę posiekaj, wymieszaj z twarogiem. Przypraw.
3. Gotowy naleśnik ostrożnie zdejmij z blachy. Przykryj szynką, resztą rukoli i twarogiem z papryką. Zwij. Roladę pokrój w plasterki.



NASZ EKSPERT RADZII!

Anna Maciejak
kucharka z Lublina

Idealne proporcje i składniki

• Do zrobienia naleśników potrzebna mąka, piek i płyn. Na 2 jajka średniej wielkości weź szklanek mąki i około półtorej szklanki płynu. Płyn to najczęściej mleko, maślanka, woda lub piwo.

• Wodę (gazowaną sprawia, że ciasto jest puszyste), lub piwo dodajemy do naleśników nadziewanych mięsem lub warzywami. Mleko, kefir i maślanka nadają się do tych ze słodkimi nadzieniami.

Smakowite dodatki do ciasta naleśnikowego

Ciasto naleśnikowe nabierze oryginalnego smaku i będzie atrakcyjnie wyglądało, gdy co nieco do niego dorzucisz.

1 Zielona pietruszka

Posiekaj ją drobno, dodaj do ciasta i schłodzić przez 20 min – ciasto zdą-

ży przejąć jej aromatem i nabierze ładnego koloru. Możesz dodać też mieszankę natki z innymi ziołami.

• Dobry pomysł!

Nie siekaj ziół, dodaj do ciasta całe listki zerwane z gałązek.

2 Cebula i czosnek

Posiekane lub pokrojone w cieniutkie plasterki aromatyczne warzywa dodaj do ciasta, jeśli chcesz przygotować naleśniki z farszem mięsny

albo zapiec je z sosem, np. beszamelowym.

• Dobry pomysł!

Cebulę przesmaż najpierw na niewielkiej ilości smola.

3 Żółty ser

Idealnie łączy się z czosnkiem, dodaj mu lekko słodkości (gdzie jest bąbelki) lub wyrazistości (jeśli wybierzesz gatunek o ostrym smaku).

• Dobry pomysł!

Zetrzyj ser na tarce o dużych oczkach i wymieszaj z ciastem.

4 Wędlina

Ciudą szynkę lub kiełbasę pokrój na kawałki i wymieszaj z ciastem, thuną – wcześniej przesmaż.

• Dobry pomysł!

Wylej ciasto na rozgrzaną patelnię i smaż na małym kawałku wędliny.





Z kielbasą i jarzynką z bobu



Składniki na 4 porcje

- 1 szkl. mąki pszennej • 1 szkl. mleka
- 1 szkl. wody • 2 jajka • 80 dag bobu
- 15 dag kielbasy • 2 ząbki czosnku
- 1 cebula • 3 łyżeczki masła
- 1 szkl. śmietany • natka • sól • olej

Sposób przygotowania

1. Odlóż 1 łyżkę mąki, a resztę zmiksuj z mlekiem, wodą i jajkami. Posól. Bób

gotuj 15 minut w posolonej wodzie. Odcedź i obierz z lupinek.

2. Kielbasę pokrój w plasterki. Kilka gałązek natki pokrój w paseczki. Czosnek i cebulę obierz, posiekaj. Rozgrzej masło, zeszklij na nim cebulę i czosnek. Dołóż bób, oprósz resztą mąki i zasmaż. Dolej śmietanę. Duś ok. 7 min. Posól, wymieszaj z natką.

3. Rozgrzej drugą patelnię, smaruj ją olejem. Wrzuć po porcji kielbasy i zalewaj niewielką ilością ciasta. Smaż naleśniki. Podawaj je z jarzynką z bobu.

Marchewkowe talarki



Składniki na 4 porcje

- 2 szkl. mąki pszennej • 1 szkl. kefiru
- 1 jajko • 3 marchewki • 1 cebula
- 3 ząbki czosnku • olej do smażenia
- sól • pieprz • suszona kolendra

Sposób przygotowania

1. Mąkę wymieszaj z jajkiem i kefiru. Ciasto przykryj ściereczką i odstaw na 20 min. W tym czasie obierz marchew-

ki, ugotuj je w lekko posolonej wodzie. Cebulę i czosnek obierz. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek w cienkie plasterki.

2. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, lekko zrumień na nim cebulę i czosnek. Odstaw do wystudzenia.

3. Marchewki pokrój w ukośnie plasterki. Ciasto połóż z cebulą i czosnkiem. Przypraw solą, pieprzem i kolendrą. Zanurzaj w nim paski marchewki, następnie układaj je na patelni z rozgrzanym olejem. Smaż na rumiano. Podawaj np. jako dodatek do bulionu.



REKLAMA

Wybierz Ulubioną Zupę Polaków!

Wejdź na stronę www.ulubionazupa.intertia.pl
i weź udział w sondażu

Do wygrania fantastyczne nagrody!

WINIARY

Jak u Mamy
Zupa
Borowikowa



WINIARY

Klasyczny Zupa
Barszcz
czerwony
INSTANT



Sezon na borowiki trwa tak krótko i do tego trudno je znaleźć w lasie, a ja jestem w sklepie przez okrągły rok! Smakuj, jak u mamy, dlatego trawiliąją mnie dorośli i dzieci!

Poniżej rozchodzić spęty: i nie tylko od borowki - na co dzień jestem równie dobra! Polacy kochają mnie za kolor, smak i przyprawienie. Mogę występować solo, choć smakuję również dobrze w towarzystwie kielbasy, kiszki czy saurki.

NAGRODA GŁÓWNA - 12.000 PLN na remont kuchni
NAGRODY DRUGIEGO RZĘDU - 30 bonów na sprzęt AGD
NAGRODY GWARANTOWANE - dla pierwszych 50 osób - zestawy produktów WINIARY!

Aktualizacja: 21.10.21, godz. 12:00

WINIARY ŁACZA SMAKIEM

Paszteciki z patelni



Oryginalna
pamięta

Okolo 1/3 tartej
bulki zastap mielony-
mi albo drobnituko
posiekanyimi orze-
chami laskowymi.

Z kapustą i serem



Składniki na 4 porcje

Na ciasto: ● 1 szklanka mleka
● 1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
● 1 szklanka wody ● 2 jajka ● sól
● olej do smażenia

Na farsz: ● 1 cebula
● 35 dag kwaszonej kapusty
● 2 łyżki masła ● 1 żółtko
● 3 łyżki pokruszonego sera typu feta
● pieprz ● gałka muszkatołowa
● 2 łyżki tartej bulki

Sposób przygotowania

1. Mąkę połącz z mlekiem, wodą i jajkami. Dodaj odrobinę soli, zmiksuj. Przykryj, odstaw na 20 min. Cebulę obierz i pokrój w plasterki. Kapustę obierz i pokrój w plasterki. Na patelni rozgrzej masło, zeszklij na nim cebulę. Dołóż kapustę i duś do miękkości. Zdejmij z ognia i przestudź. Połącz

z żółtkiem i serem. Przypraw solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową.

2. Patelnię mocno rozgrzej, posmaruj olejem. Kolejno wylewaj porcje ciasta i smaż cienkie naleśniki.

3. Na każdy nalóż farsz z kapusty. Zwiń, formując krolejety. Obtocz je w tartej bulce i zrumień na oleju.

WERSJA DIETETYCZNA

1 porcja: 1 zł; 290 kcal

- Ciasto przygotuj bez mleka – wyłącznie na wodzie (2 szklanki). Kapustę z cebulą podduś na odrobinie wody.
- Zamiast sera do farszu dodaj starte pieczarki. Krolejety bez obtaczania w bulce zrumień na teflonowej patelni.



Ziemniaczane z rybą



Składniki na 4 porcje

● 40 dag ziemniaków
● 25 dag filetów z dorsza
● 2 łyżki oliwy ● 1 cebula
● 2 jajka ● 3 łyżki posiekanej natki
● 1 łyżka ziołowej przyprawy do ryb
● sól ● mielony biały pieprz
● mąka do obtoczenia krolejotów
● olej do smażenia

Sposób przygotowania

1. Ziemniaki ugotuj w mundurkach w posolonej wodzie (ok. 25 minut). Następnie odcedź i obierz z łupinek.
2. Filety z dorsza opłucz, osusz. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy. Włóż rybę i usmaż na złoty kolor z obu stron. Odstaw do wystudzenia.
3. Cebulę obierz, grubo posiekaj, zeszklij na pozostałej oliwie. Usmarzoną

rybę, ziemniaki oraz cebulę zmiel. Do tego dołóż jajka, natkę oraz przyprawę do ryb.

4. Wszystkie składniki starannie wymieszaj. Przypraw solą i pieprzem.

5. Z masy uformuj owalne krolejety. Obtocz je w mące i usmaż na oleju.

WERSJA WYKWINTNA

1 porcja: 2,95 zł; 350 kcal

- Podsmarowanego dorsza wstęgi pokrojonym na kawałki wędzonym łososiem. Do masy dodaj też łyżkę posiekanego marynowanego pieprzu.
- Krolejety podawaj jako przekąskę np. z sosem tatarskim albo na gorąco do barszczyku.

Naleśniki i krostki

Rumiane, pikantne pakieciki z pyszną niespodzianką w środku możesz podać jako samodzielne danie albo jako dodatek do zupy.



Wytrawne ciasto

Naleśniki będą bardziej wyraziste w smaku, jeśli połowę mleka zastąpisz pasnym piwem.

Szpinakowe na ostro



Składniki na 2 porcje

- ok. 2/3 szklanki mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 jajka • 1 szklanka mleka
- 20 dag szpinaku
- 1/3 szklanki kwaśnej śmietany
- 10 dag tłustego twarogu
- 1/2 łyżeczki szczypiorku • 1 chili
- sól • pieprz • 1 łyżka masła

Sposób przygotowania

1. Mąkę przesiaj z proszkiem do pieczenia. Dodaj jajka, mleko i szczyptę soli. Dobrze wymieszaj mikserem. Ciasto przykryj ściereczką i odstaw na 15 minut. Szpinak umyj, osusz, następnie pokrój w paseczki. Śmietanę połącz z połową pokruszonego twarogu. Szczypiorek oraz chilli posiekaj i dodaj do śmietany. Powstały sos przypraw solą i pieprzem. Patelnię

rozgrzej, smaruj masłem. Kolejno wylewaj po 1/4 porcji ciasta i posypuj 1/4 szpinaku. Uważaj tak 4 naleśniki.

2. Od razu po zdjęciu z patelni naleśniki posyp resztą pokruszonego twarogu i zwiń, formując krostki.

3. Gotowe krostki podawaj z przygotowanym sosem śmietanowym.

WERSJA ŁAGODNA

1 porcja: 3,20 zł; 490 kcal

- Bezpośrednio pikantną papryczkę chili zastąp papryką marynowaną. Wystarczy 1-2 cząstki. Przed posiekaniem dobrze osącz je z zalewy
- Zamiast szczypiorku, do sosu dodaj posiekany koperek albo natkę pietruszki.

NeoMag dla pijących kawę

REKLAMA



Stosuj w dawce dobranej odpowiednio do ilości filiżanek jaką wypijasz.

Picie kawy wpływa pozytywnie na nastrój, ale trzeba pamiętać, że ma też pewne wady.

Dlatego warto stosować NeoMag dla pijących kawę, który

- niweluje negatywne skutki spożywania „małej czarnej”
- uzupełnia niedobory magnezu, witaminy B₆, wapnia i cynku.

Tanie obiady

Kukurydziane rulony z mięsem



Kukurydzę na farsz osączyć. Ser grubo zetrzyj. Dymki oraz obrany czosnek drobno posiekać.

Składniki na 6 porcji

Naleśniki: • 2 jajka

- 2 szkl. wody mineralnej
- 1/3 szkl. mąki pszennej
- 1 szkl. mąki kukurydzianej

Nadzienie: • 1 puszka kukurydzy

- 1/2 kg mielonego mięsa drobiowego
- 10 dag żółtego sera
- 1 pęczek dymki • 2 ząbki czosnku
- 1 karton przecieru pomidorowego
- sól • pieprz kajeński
- olej do smażenia

Sposób przygotowania

1. Przygotuj ciasto naleśnikowe: jajka zmiksuj z wodą i obiema mąkami.

2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Wrzuć cebulę i czosnek, mieszając, usmaż na szklisto. Dołóż mięso. Przypraw do smaku solą i pieprzem kajeńskim. Smaż 1–2 minuty. Następnie wlej przecier pomidorowy. Dusi jeszcze przez 10 minut. Pod koniec wsyp kukurydzę.

3. Rozgrzaną patelnię smaruj olejem. Kolejno wylewaj porcje ciasta i smaż cienkie naleśniki. Nałóż na nie porcje farszu, zwiń. Ułóż w żaroodpornym naczyniu. Posyp żółtym serem. Piecz 10 min w temperaturze 200 st.

Paszteciki ziemniaczane



Składniki na 4 porcje

- 80 dag ziemniaków
- 2 żółtka • 1/3 szkl. mąki pszennej
- 1 szkl. mąki kukurydzianej
- 4 łyżki bułki tartej • 1–2 jajka
- 4 łyżki startego żółtego sera
- 2 grube plastry chudej wędliny pokrojone w paski
- sól • pieprz • gałka muszkatołowa
- olej do smażenia

Sposób przygotowania

1. Ziemniaki ugotuj w mundurkach. Obierz, dobrze wystudź, a następnie przeciśnij przez praskę.

2. Do ziemniaków dodaj obie mąki, żółtka, sól, pieprz i muszkata do smaku oraz po połowie bułki tartej i sera. Wymieszaj. Z przygotowanej masy uformuj podłużne kroleciki. Do środka włóż po pasku wędliny, załep.

3. Kroleciki panieruj w roztrzepanym jajku, a obtocz w reszcie bułki tartej i sera. Usmaż na rumiano na oleju.



Zapiekanka z beszamelem



Składniki na 4 porcje

- 4 gotowe naleśniki • 4 dymki
- 15 dag pieczarek • 4 pomidory
- 25 dag cienkiej kiełbasy
- 6 łyżek groszku z puszki
- 3 łyżki masła • 3 łyżki mąki pszennej
- 1 szkl. bulionu • 2/3 szkl. śmietany
- 1 pęczek posiekanej natki
- 5 dag startego żółtego sera
- olej • sól • biały pieprz

Sposób przygotowania

1. Dymki, pieczarki oraz pomidory oczyść, pokrój na kawałki, a kiełbasę w plasterki. Groszek osącz. Rozgrzej 2 łyżki oleju, podsmaż na nim przygotowane składniki. Przypraw.

2. Farsz rozłóż na naleśnikach. Zwiń je i ułóż w naczyniu do zapiekania. Rozgrzej masło, oprósz mąką, zasmaż. Wymieszaj z bulionem i śmietaną. Zagotuj i przypraw do smaku.

3. Sos polącz z natką i serem. Pokłój nim naleśniki. Piecz 15 min w 200 st.



Naleśniki i krostki

Piwnie placki z gulaszem drobiowym



Składniki na 6 porcji

- Naleśniki:** • 2 jajka
• 1 szkl. mleka • 2/3 szkl. piwa
• 1 i 1/3 szkl. mąki pszennej • olej
- Gulasz:** • 60 dag filetu z indyka
• 1 cebula • 20 dag pieczarek • olej
• 1 łyżka mąki pszennej • sól • pieprz
• 1 łyżka śmietany • 1 łyżka tymianku

Sposób przygotowania

1. Przygotuj ciasto naleśnikowe: jajka zmiksuj z mlekiem, piwem oraz mąką. Z ciasta usmaż na oleju naleśniki.
2. Mięso oraz obraną cebulę pokrój w kostkę. Pieczarki pokrój na kawałki. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, wrzuć mięso. Oprósź mąką, zasmaż. Dodaj pieczarki i cebulę. Przypraw. Podlej wodą i duś do miękkości.
3. Pod koniec duszenia dodaj śmietanę oraz tymianek. Naleśniki napetrnij gulaszem i złóż na pół.

Danie na przyjęcie



Składniki na 6 porcji

- po 1 szkl. mąki pszennej, mleka i wody • 4 jajka • olej • 1 kg szpinaku
• 4 dynki • 5 pomidorów • 30 dag sera feta • 10 dag żółtego sera
• 5 łyżek orzechów • 2 szklki czosnku
• łyżka muskatowca • sól • pieprz



Tort szpinakowy

1 Przygotuj ciasto. Mąkę przosij do miseczki. Dodaj szczyptę soli. Wbij 2 jajka. Wlej olej i wodę. Wymieszaj mikserem na gładkie, jednolite ciasto. Na rozgrzaną patelnię smażąc olej. Wyłóż ciasto łyżką porcją ciasta. Smaż cienkie naleśniki.

2 Szpinak oczyść, włóż do wrzątku. Po 3 min wyjmij, osącz i posiekaj. Dynki pokrój na kawałki, zetrzyj na siero. Szpinak wymieszaj z dynką, fetą, 2 jajkami i posiekanymi pomidorami. Dopraw rozdrobnionym czosnkiem, solą, pieprzem i łyżką.

3 Naleśniki posmaruj tłuszczem i układaj jedno na drugie. Wierzch posyпь grubo startym żółtym serem i posiekanymi orzechami (najlepiej włoskimi). Tort przetrnij na pół przykryj papierem do pieczenia. Zapiekaj 30 minut w temp. 180 st.



Do ciasta muskatołka dodaj szczyptę kardamonu – zepsze ładny kolor



Najlepiej aromatu ma świeżo starta łyżka muskatowca



Zamiast orzechów do sera dodaj ew. pokrojoną w kostkę szynkę

REKLAMA



Pasztet 100% drobiowy



Nie zawiera tłuszczu wieszczo ani innych wieszczozych składników w przeciwieństwie do większych „drobiowych” pasztetów na c...

www.Leppszy.pl

Domowe łakocie



Pachnące wanilią budyniowe kremy kojarzą się z deserem z dzieciństwa. Wykorzystaj je do upieczenia wyjątkowo łatwych smakolyków.

Tarta cytrynowa



Składniki na 10 porcji

- Ciasto:**
- 1 i 1/2 szkl. mąki pszennej
 - 1/2 kostki masła
 - 1 jajko • 5 łyżek cukru
 - 1 łyżeczka soku z cytryny
- Krem:**
- 1 budyń waniliowy
 - 1,5 szkl. słodkiego mleka
 - 2-3 łyżeczki żelatyny
 - 1 szkl. słodzonego skondensowanego mleka
 - 2 łyżeczki soku z cytryny
 - 3 łyżki śmietany 30% tłuszczu
 - 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Cytryny:** 2 sztuki (sok i skórki)

Sposób przygotowania

1. Zrób ciasto: mąkę zagładź z masłem, jajkiem, cukrem oraz sokiem z cytryny. Sformuj.
2. Przekład budyniowy wymieszaj z 7 łyżkami mleka, resztę mleka zagotuj. Wlej rozrobiony budyń i mieszaj, gotuj, aż zgęstnieje. Wyładź. Formę wyłożoną pergaminem wylej ciastem. Piecz 20 min w 180 st.
3. Żelatynę rozpuść we wrzątku. Śmietanę ubij z cukrem, proszkiem i śmietaną, żelatyną i budyniem. Krem wylej na kruchą spód. Udekoruj i schłodź.

Kremówki kokosowe



Składniki na 12 porcji

- 2 szkl. mąki pszennej
 - 1/2 kostki masła
 - 1/2 szkl. cukru • 3 jajka
 - 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
 - 1 litr mleka 3,2 proc.
 - 3 budynie waniliowe
- Masa kokosowa:**
- 1/2 kostki masła
 - 2 jajka • 1/2 szkl. cukru
 - 20 dag wórków kokosowych
 - cukier puder do posypania

Sposób przygotowania

1. Mąkę zagładź z masłem, cukrem, jajkami i proszkiem do pieczenia. Często wyróź na natłuszczoną blaszę. Podpiecz, ostudź. Ugotuj budynie na mleku, ostudź, nalóż na ciasto.
2. Przygotuj masę kokosową: masło stop, odstaw do wystygnięcia. Biały ubij z cukrem pudrem, połączone z żółtkami i wórkami. Mieszaj, powoli wlewaj masło. Masę wyróź na blaszy.
3. Blaszę wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 st., piecz ok. 30 minut. Ciasto przostudź, posyp cukrem pudrem, pozostaw na parę.



Rolada z brzoskwiniami



Składniki na 10 porcji

- 1 jajko • 4 łyżki cukru pudru
- 4 łyżki mąki pszennej
- 100 g śmietany 30% tłuszczu
- 3 łyżki cukru
- 250 ml śmietany
- 1 kostka masła
- 4 łyżki soku z brzoskwinii z pestką
- 20 dag brzoskwinii (słodkich)

Sposób przygotowania

1. Śmietanę ubij z cukrem pudrem. Żółtko wymieszaj z mąką i białkiem ciemnoczerwym, połączone z jajem. Ciasto rozciągnij na blasze wyłożonej pergaminem. Piecz 15 min w 250 st.
2. Śmietanę przełóż na białonieczone, resztę papiero, ciasto zroluj. Z budyniu śmietanowego, mleka i cukru ugotuj budyń. Ostudź, utrzyj z masłem.
3. Śmietanę resztę, posmaruj kremem budyniowym. Pozostaw owocami. Zwał masło i schłodź.

MISTRZ KUCHNI POLECA

Ewa Wachowicz – producentka telewizyjna i autorka książek kulinarnych. Można ją oglądać w programie „Ewa gotuje”.



Babeczki Ewy Wachowicz

1. Zagnieć 30 dag mąki pszennej z 1/2 szkl. cukru, 1/2 kostki masła, 2 żółtkami, 1-2 łyżkami śmietany, 1 łyżką cukru waniliowego, szczyptą soli. Zawiać w folię, schłodzić.
2. Foremki do babeczek posmaruj masłem. Ciasto rozwałkuj, wylep nim foremki, ponakładuj widelcem. Piecz 15 min w 200 st.
3. Budyń waniliowy ugotuj w 300 ml mleka, z 2 łyżkami cukru i cukrem waniliowym. Ostudź, utrzyj z kostką masła. Masą napełnij babeczki. Posyp borówkami amerykańskimi.



Szybkie napoleonki

GOTOWE
W
20 MIN!

Składniki na 2 porcje

- 1/2 op. ciasta francuskiego
- 1/2 op. budyń w waniliowym
- 1 szkl. mleka • 1/2 kostki masła
- 3/4 szkl. śmietany
- po 1 łyżce cukru i cukru pudru
- 1 op. zagęstnika śmietan-fix



Ciasto połóż na 6 prostokątów, upiecz w temp. 220 st. Budyń ugotuj z cukrem na mleku, wystudź. Masło utrzyj z budyńcem, a śmietanę z cukrem pudrem i zagęstnikiem.

Plastry ciasta poskładaj obrotami na sobie.

SPRYTNY POMYSŁ

Superkrem śliwkowy!

• Masę budyniową utrzyj na gładko z miękkim masłem. Szklankę śmietany kremówki ubij z łyżką cukru pudru. Połącz z budyniem.

• 10 dag śliwek kalifornijskich zalej rumem i odstaw na godzinę. Następnie esz, drobno posiekaj, dodaj do kremu. Posmaruj nim np. biszkopty.

Zapominasz majtek?

Na pewno nie,
ale pewnie
zdarza Ci się zapominać
inne istotne rzeczy...

Problemy z pamięcią i koncentracją?

Pamicon jako jedyne zawiera wyciąg z liści brahmi. Pamicon. Stymuluje pracę szarych komórek.



wspomaga pamięć
poprawia zdolność
koncentracji

Nie zapomnisz choćbyś chciał,
gdy Pamicon będziesz brał.



Wykwintny duet z kremem

KROK
 PO
 KROKU



Składniki na 12 porcji

Na ciasto: ✓ 1 kostka masła ✓ 1 szkl. cukru ✓ 1 cukier waniliowy ✓ 6 jajek ✓ 40 dag mąki pszennej ✓ 2 łyżki kakao ✓ 4 łyżki mleka ✓ 2 łyżki rumu ✓ 3 łyżeczki proszku do pieczenia ✓ masło i bułka tartą do formy **Na krem:** ✓ 40 dag wiśni z kompotu (bez pestek) ✓ 2 szkl. mleka ✓ 1 budyń śmietankowy ✓ 7 łyżek cukru pudru ✓ 1 kostka masła ✓ 1 op. polewy czekoladowej

1 Masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym. Kiedy masa będzie pęcznia i jasnokremowa, kolejno wbijaj jajka. Bezpośrednio do ocieranej masy przesiej mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Dolej 4 łyżki mleka i całość dokładnie wymieszaj mikserem. Wiśnie przelóż na sito i pozostaw, by dokładnie ociekły z zalewy. Formę posmaruj masłem. Spód oraz brzozy posyp tartą bułką.

2 Połowę ciasta przelóż do przygotowanej formy. Równomiernie je rozsmaruj. Kakao przesiej przez sito, aby nie było grudek. Dodaj do pozostałego ciasta. Dolej rum i dobrze wymieszaj mikserem (jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodaj 1–2 łyżeczki cukru pudru albo pół torebki cukru waniliowego). Ciasto czekoladowe wyłóż na jasną warstwę. Rozsmaruj i wygładź wierzch łyżką.

3 Wiśnie rozsyj na cieście. Lekko wciśnij je do środka. Ciasto wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 st. Piecz około 45 minut. W tym czasie proszek budyniowy wymieszaj z 6 łyżkami zimnego mleka. Resztę mleka zagotuj, wlej rozrobiony budyń i stale mieszając, gotuj, aż zgęstnieje (około 2 minut). Odstaw do wystudzenia. Upieczone ciasto wyjmij i przelóż w chłodne miejsce, aby wystygło.

4 Zimny budyń wymieszaj z masłem oraz cukrem pudrem. Następnie utrzyj mikserem na puszysty krem. Rozsmaruj go na wystudzonym cieście. Polewę czekoladową wlej do miseczki z gorącą wodą (o temp. około 50 st). Poczekaj, aż polewa się stopi. Następnie odetnij róg torebki i wyrznięj pasieczki czekolady na wierzch ciasta. Odstaw w chłodne miejsce do zastygnięcia. Udekoruj wg upodobania.



Do mąki dodaj szczyptę kakao – jasne ciasto zyska ładny żółty kolor.



Kakao możesz zastąpić kawy rozpuszczoną w łyżce gorącego mleka.



Wiśnie będą bardziej aromatyczne, jeśli skropisz je wainiliobłą lub rumem.



Krem rozsmaruj na wierzchu płacka, dopiero gdy ciasto dobrze wystygło.

Dania na co dzień z cebulą



szybkie

CHRUPIĄCE KRAŻKI
z sosem tatarskim



pożywne

KOKILKI Z FARSZEM SEROWYM
owinięte plasterkami szynki

CEBULA PRZYRZĄDZONA NA CZTERY NOWE SPOSOBY



tanie

STRUDEL FRANCUSKI
z mięsem i wątróbką



łatwe

ZUPA POMIDOROWA
podana z pikantnymi tostami



**Składniki
na 4 porcje**

- ✓ 4 duże cebule
- ✓ sól ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 gałązki rozmarynu
- ✓ 2 łyżki oleju
- ✓ 1/2 szklanki śmietany
- ✓ 20 dag starego żółtego sera (najlepiej typu parmezan)
- ✓ mielony czarny pieprz
- ✓ 10 dag szynki albo drożdżowego boczku w cienkich plasterkach

KOKILKI Z FARSZEM SEROWYM owinięte plasterkami szynki

Sposób przygotowania

1. Cebule obierz i ugotuj na półtwardo w posolonej wodzie. Wyjmij, wystudź, a następnie zetrnij wierzchy i ostrożnie wydrąż środką. Pozostaw 3 wewnętrzne warstwy. Miąższ cebul posiekaj. Czosnek obierz, przeciśnij przez praszkę. Rozmaryn oplucz, jedną gałązkę potnij na cztery kawałki, a drugą posiekaj.
2. Rozgrzej olej, podsmaż na nim posiekaną cebulę i czosnek. Zdejmij z ognia, wymieszaj z posiekanym rozmarynem, śmietaną i żółtym serem. Farsz przypraw solą i pieprzem.
3. Wydrążone cebule napełnij serowym farszem. Plasterki szynki złóż, tak aby powstały szerokie paski, owiń nimi cebule. Końce zepnij kawałkami rozmarynu. Ustaw w żaroodpornym naczyniu i wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 st. Zapiekaj 25 min.



**Składniki
na 4 porcje**

- Na krążki:**
- ✓ 4 duże cebule ✓ 3 jajka
 - ✓ 2/3 szkl. mąki pszennej
 - ✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 - ✓ ok. 1/2 szkl. mleka
 - ✓ sól ✓ czarny pieprz
 - ✓ olej do smażenia
- Na sos tatarski:**
- ✓ 1 szalotka
 - ✓ 2 małe korniszony
 - ✓ 6 marynowanych grzybków
 - ✓ 1/2 szkl. majonezu
 - ✓ 1/4 szkl. jogurtu
 - ✓ sól ✓ pieprz
 - ✓ szczypta cukru

CHRUPIĄCE KRAŻKI z sosem tatarskim

Sposób przygotowania

1. Cebule obierz, potnij w plasterki o grubości 1 cm. Każdy plasterzek podziel na krążki. Jajka wbij do miseczki. Wsyp po sporej szczypcie soli i pieprzu. Dodaj mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia oraz mleko. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj mikserem. Ciasto przykryj i odstaw na 15 minut.
2. W tym czasie przygotuj sos tatarski: szalotkę obierz i posiekaj. Korniszony oraz grzybki potnij w kosteczkę. Pokrojone składniki wymieszaj w miseczce z majonezem i jogurtem. Sos przypraw do smaku solą, pieprzem oraz szczyptą cukru. Sos schłódź w lodówce.
3. Na patelni rozgrzewaj porcje oleju. Krążki cebuli zanurzaj w cieście, wkładaj na patelnię i smaż na złoty kolor z obu stron. Gotowe krążki cebulowe podawaj z dodatkiem przygotowanego sosu tatarskiego.



CEBULA PRYZRZĄDZONA NA CZTERY NOWE SPOSOBY



**Składniki
na 4 porcje**

- ✓ 4 cebule
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 3 łyżki masła
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ tymianek i szalwia
- ✓ po 2 łyżki mąki pszennej i octu winnego
- ✓ 1 szkl. białego wina
- ✓ 3 szklanki bulionu
- ✓ 1 listek laurowy
- ✓ szkl. ziarenek ziela angielskiego ✓ sól
- ✓ 180 ml przecieru pomidorowego
- ✓ 4 tosty ✓ 3 łyżki oliwy
- ✓ 5 dag starego żółtego sera ✓ pieprz

ZUPA POMIDOROWA podana z pikantnymi tostami

Sposób przygotowania

1. Obierz cebule i 2 ząbki czosnku. Cebule potnij w plasterki, a czosnek posiekaj. W garnku rozgrzej masło. Wrzuć cebulę, mieszając smaż na szałwio. Dolej czosnek. Przypraw cukrem oraz szczyptą tymianku i szalwii.
2. Cebulę w garnku oprósź mąką, zasmaż. Dolej ocet. Duś 3 minuty. Wlej wino i bulion. Dolej listek laurowy, ziarenka pieprzu i ziela angielskiego. Posól i doprowadź do wrzenia. Następnie dodaj przecier pomidorowy i gotuj 30 minut. Przypraw do smaku pieprzem.
3. Tosty potnij na trójkąty. Zrumień je w piekarniku rozgrzanym do temp. 200 st. Po wyjęciu posmaruj obranym, rozartym (ostatnim) ząbkiem czosnku. Skrop oliwą i posyp startym żółtym serem. Ponownie wstaw do piekarnika. Zapiekaj 5 minut. Tosty podawaj do zupy.



**Składniki
na 12 porcji**

- ✓ 4-5 dużych cebul
- ✓ 30 dag karkówki
- ✓ 2 łyżki smalcu
- ✓ sól ✓ pieprz
- ✓ suszony majeranek i tymianek
- ✓ 15 dag wątróbki
- ✓ 1 łyżka oleju
- ✓ 40 dag ciasta francuskiego
- ✓ 1 jajko do posmarowania

STRUDEL FRANCUSKI z mięsem i wątróbką

Sposób przygotowania

1. Cebule obierz, potnij w plasterki. Karkówkę umyj, pokrój w kostkę. Na dużej patelni rozgrzej smalec, wrzuć cebulę i mięso. Mieszając szybko obsmaż. Następnie podlej odrobiną wody, zmniejsz płomień i duś do miękkości około 40 minut. Pod koniec przypraw do smaku solą, pieprzem oraz suszonym majerankiem i tymiankiem. Zdejmij z patelni.
2. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć pokrojoną na kawałki wątróbkę, szybko ją zrumień. Oprósź solą i pieprzem. Dodaj do cebuli z karkówką. Farsz rozłóż na płacie ciasta francuskiego. Zwiń, formując strudel.
3. Strudel ułóż na blasze przykrytej pergaminem. Wierzch posmaruj rozmażonym jajkiem. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. Piecz około 30 minut.

