

**KSIĄŻKA KUCHARSKA AŻ 48 STRON**

**tina**

Nr 19/2011  
24 sierpnia 2011 r. Cena 2,95 zł (w tym 8% VAT)

**66**  
NOWYCH  
PRZEPISÓW

NR INDEKSU 378453 mutacja 1

**Dania do 3 zł**  
*na rodzinny obiad*

★Kotlety ★Pierogi i kluski ★Gulasze i potrawy  
★Zapiekanki ★Naleśniki i placki





Redaktor prowadząca  
**Elżbieta  
Bożek**

## Pyszne obiady na co dzień

### Drogie Czytelniczki!

Wiele z Was dość często zastanawia się, jak przyrządzać smakowite, urozmaicone i przede wszystkim zdrowe posiłki niedrogim kosztem. Ja sama prowadzę dom i wiem, jakie to bywa trudne. Mam zatem nadzieję, że zebrane przez nas przepisy będą Wam szczególnie pomocne, zwłaszcza że z ich przyrządzeniem poradzi sobie nawet początkująca gospodyni.

Na dalszych stronach znajdziecie wiele pomysłów na pożywne i niedrogie dania z mięsem, warzywami i makaronem. Nie zabrakło tam też potraw z dodatkiem kaszy, ryżu i jaj.

Jeśli zechcecie podzielić się ze mną swoimi pomysłami na ulubione dania, chętnie je wypróbuję i prześlę innym Czytelniczkom.

*Elżbieta*



### Kotlety str. 4-11

#### Nowe pomysły na tradycyjne dania

Do tej pory na twoim stole gościły głównie mielone i schabowe? Rodzinne obiady wcale nie muszą być takie nudne! Dzięki naszym propozycjom na kotletki mięsne, jajeczne, rybne, z kaszy oraz grzybów, nie będziesz miała problemu, by zachęcić do jedzenia nawet największego niejadka.



### Pierogi i kluski str. 12-19

#### Doskonale jak nigdy dotąd!

Polecamy pieczone pierogi z chrupiącą panierką, kluski ziemniaczane na kilka sposobów, rozpylające się w ustach leniwe pierogi oraz tatarskie kofduny polane masłem lub zanurzone w aromatycznym bulionie. Smakuj! Wyśmienicie! Jeśli jeszcze podasz do nich chrupiącą sałatkę ze świeżych warzyw sezonowych, będziesz mieć pożywny i zdrowy obiad za naprawdę niewielkie pieniądze.



### Gulasze i potrawy str. 20-27

#### Wykorzystaj, co masz pod ręką

Nie bardzo wiesz, co zrobić z podrobami, gorszym gatunkiem mięsa i pozostałościami z poprzednich obiadów? Wszystko da się wykorzystać! Dodaj warzywa, szczyptę aromatycznych ziół, wszystko zalej bulionem lub śmietaną i podduś. Pyszne danie gotowe!



### Zapiekanki str. 30-37

#### Nie powstydz się ich żadna gospodyni!

Wykwintne lasagne, makaronowe przekładańce, babka ziemniaczana, mięsno-warzywne rozmaiłości... Te potrawy – godne wystawnego przyjęcia – będą prawdziwą ucztą nie tylko dla oka, ale i podniebienia. Możesz je podać zarówno na co dzień, jak i od święta. Myślisz, że kosztują zbyt dużo? Nic podobnego! Podpowiemy ci, jak przyrządzić wersje dla oszczędnych.



### Naleśniki i placki str. 38-45

#### Kolorowe, pachnące ziołami i chrupiące

Delikatne placuszki z mąki i mleka czy tradycyjne racuchy ziemniaczane to alternatywa dla cięższych dań mięsnych. Idealne zarówno dla dużych, jak i małych smakoszy.

Przepisy na wykwintnie podane dania i posiłki dla dzieci znajdziesz na str. 46-48!





## Kotlety



### Gryczane z mięsem i serem ★

60 min

PORCJA	
CENA	KALORIE
2,90 zł	410 kcal

#### Składniki na 6 porcji

- 20 dag prażonej kaszy gryczanej (lub 2 woreczki)
- 30 dag mielonego mięsa
- 1 mały por
- 1 łyżka masła
- 30 dag chudego twarogu
- 15 dag sera z niebieską pleśnią, typu rokopół
- 2 jajka
- sól
- pieprz
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 szklanka płatków owsianych
- olej
- 1 kg młodych ziemniaków
- 1/2 kg pomidorów
- 1 cebula

#### Dobra rada

Do masy gryczanej dodaj 10 dag posiekanych i podsmażonych pieczarek.

★  
bardzo łatwe

★★  
łatwe

★★★★  
dla zaawansowanych

**1** Kaszę wsyp do miski z zimną wodą, wypłucz i odcedź. W garnku zagotuj osoloną wodę (2 szkl. wody na 1 szkl. kaszy). Wsyp kaszę. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz płomień i gotuj 15 min pod przykryciem, często mieszając. Wyłącz i odstaw na 10 min.

**2** Por oczyść z zewnętrznych liści, drobno pokrój. Masło rozgrzej w rondlu o grubym dnie, zeszklij por. Ser pleśniowy zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Twaróg rozdrobnij widelcem, dodaj ser pleśniowy, mięso mielone oraz jajka. Wymieszaj na gładką papkę.



**3** Natkę pietruszki opłucz, osusz, posiekaj. Do ugotowanej na sypko kaszy dodaj masę twarogowo-mięsna, dużony por i natkę. Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem. Wyrób gładką masę. Ziemniaki obierz, umyj, ugotuj w osolonej wodzie.

**4** Pomidory opłucz, pokrój w plasterki. Cebulę oczyść, pokrój w pióra. Wymieszaj z pomidorami, skrop olejem, dopraw solą i pieprzem. Z masy uformuj kotleciki, obtocz w płatkach, usmaż na złotą na rozgrzanym oleju. Podawaj z ziemniakami i pomidorami.



### 3 pomysły na szybkie i smakowite sosy

Pasują nie tylko do kotletów z kaszy. Możesz je też podawać do kotleczków jajecznych, ziemniaczanych albo mięsnych.

● **Pomidorowo-paprykowy.** Warzywa polej wrzątkiem, obierz ze skórki, pokrój. Cebulkę i ząbek czosnku obierz, posiekaj. Składniki podduś na oleju. Zmiksuj. Dopraw solą i suszonym chili.

● **Z serka topionego.** Na patelni rozgrzej odrobinę oleju, wrzuc posiekaną cebulkę i ząbek czosnku, zeszklij. Dodaj duży śmietankowy serek topiony i 1/2 szkl. słodkiej śmietany. Podgrzewaj na wolnym ogniu. Mieszaj, aż ser się rozpuści. Dopraw solą i pieprzem ziołowym.

● **Chrzanowy.** Rozgrzej 1 łyżkę masła, dodaj 5 łyżek tartego chrzanu i 3/4 szkl. śmietany wymieszanej z jajkiem. Podgrzej, dopraw.







## Kotlety

## Mięsne z grzybowym farszem ★★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
80 min	1,50 zł	410 kcal

### Składniki na 8 porcji

- 40 dag mielonego mięsa wieprzowego
- 1,5 czarstwej bułki
- 1 szkl. mleka
- mała garść suszonych grzybów
- 1 jajko
- 1 łyżka masła
- 1 cebula
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1/2 szkl. śmietany
- olej
- 1 łyżeczka siekanej zieleniny (natki, szczypiorku)
- sól
- pieprz

**1** Bułkę namocz w mleku. Suszone grzyby opłucz, ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź (wywaru nie wylewaj!). Grzyby drobno pokrój.

**2** Do mielonego mięsa dodaj odciśniętą 1 bułkę i jajko, dopraw solą i pieprzem, wyrób masę. Podziel na 8 porcji, zrób kulki, lekko je spłaszcz.

**3** Cebulę obierz, posiekaj. Zrumień na 1 łyżce oleju. Wymieszaj z grzybami, pozostałą odciśniętą bułką i ma-

slem, dopraw solą i pieprzem. Wyrób masę. Na przygotowane porcje mięsa nakładaj na dzienie i uformuj waleczki.

**4** Zraziki obtocz w połowie mąki i obsmaż na rozgrzanym tłuszczu na rumiano. Przelóż do rondla, podlej wywarem z grzybów. Duś pod przykryciem 20–30 min. Wyjmij zraziki. Do sosu dodaj śmietanę rozmieszaną z resztą mąki, dopraw, podgrzej. Zrazy polej sosem i posyp zieleniną. Podawaj z ziemniakami.

## Jajeczne z cebulką i ziołami ★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
35 min	1,90 zł	270 kcal

### Składniki na 4 porcje

- 8 jajek
- 1 duża cebula
- 7–8 łyżek tartej bułki
- 1 łyżka masła
- po kilka gałązek świeżych ziół (natki pietruszki, koperku, rozmarynu, szczypiorku)
- mielona gałka muszkatołowa
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- olej do smażenia
- listki salaty i czerwona papryka do dekoracji

**1** Jedno jajko odłóż, pozostałe 7 ugotuj na twardo. Przetudź w zimnej wodzie, obierz ze skorupki. Pokrój

w kostkę za pomocą specjalnego metalowego sitka lub drobno posiekaj nożem.

**2** Cebulę obierz, pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej masło, wrzuć cebulę, podsmaż na złoto. Zioła opłucz, osusz. Kilka gałązek odłóż do dekoracji, resztę drobnutko pokrój.

**3** Do posiekanych jajek dodaj podsmażoną cebulkę i zieleninę, wbij jajko. Mieszaj, dosypując tyle bułki tartej, by powstało zwarte ciasto. Dopraw do smaku solą, świeżo mielonym pieprzem oraz szczyptą gałki muszkatołowej. Z ciasta mokrymi dłońmi formuj małe kotleciki.

**4** Na patelni rozgrzej olej. Kotleciki obtocz w pozostałej bułce tartej. Usmaż na złoto z obu stron. Przelóż na papierowy ręcznik, by odsączyć nadmiar tłuszczu. Kotleciki udekoruj ziołami, listkami salaty i paseczkami czerwonej papryki. Podawaj z ryżem i surówką z pomidorów.

### Dośkonale z serem

Masę jajeczną możesz wzbogacić wieloma składnikami. Smaczne kotleciki powstaną, gdy dodasz do niej 2–3 łyżki startego żółtego sera. Równie pyszne będą, gdy dołożysz 10 dag drobno pokrojonego sera typu feta.



DZIECI TO LUBIA





## Kotlety

## Drobiowe w chrupiącej panierce ★

20 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	3 zł	395 kcal

- Składniki na 4 porcje**
- 50 dag filetu z indyka
  - 1 małe opakowanie czipsów solonych
  - 1-2 jajka
  - 2 łyżki mąki pszennej
  - 4 małe papryczki chili
  - olej
  - 1 główka salaty o grubych liściach, np. lodowej, dębolistnej
  - 1 łyżka świeżego soku z cytryny
  - 2 duże pomidory
  - suszona ostra papryka
  - sól
  - pieprz

- 1 Mięso oplucz, osusz, pokrój na małe kawałki. Każdy lekko rozbij, oprósź solą, pieprzem i ostrą papryką.
- 2 Czipsy wsyp do woreczka, rozkrusz (np. za pomocą wałka do ciasta). Przesyp na płaski talerzyk. Jajka umyj, rozbij do miseczki, lekko roztrzep.
- 3 Papryczki chili umyj, 2 odłóż do dekoracji, 2 przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Na patelni rozgrzej 4 łyżki oleju, wrzuc pokrojone strączki, chwilę smaż, by olej nabrał pikantności. Kotlety panieruj najpierw

w mące, potem w jajku, a na koniec w czipsach. Smaż na oleju z obu stron (nie wyjmuj papryczek). Salatę oplucz, osusz, skrop sokiem z cytryny, ułóż na talerzach, na niej ułóż kotleciki. Udekoruj cząstkami pomidorów i papryczkami chili. Podawaj np. z ryżem.

**Inne ciekawe posypki**

- Do panierowania kotletów doskonale nadają się także pokruszone czipsy tortilla, prażynki ziemniaczane oraz słone paluszki.

## Rybne z warzywami w glazurze ★★

40 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,60 zł	330 kcal

- Składniki na 4 porcje**
- 70 dag filetów rybnych, np. z mintaja, morszczuka (świeżych lub mrożonych)
  - 5 jajek
  - 1 mała cebula
  - 2 łyżki bułki tartej
  - 2 szkl. płatków kukurydzianych
  - 8 małych młodych marchewek
  - 4 małe pietruszki
  - 2 łyżki masła
  - 1 łyżka jasnego miodu
  - 4 gałązki koperku
  - sól
  - świeżo mielony czarny pieprz
  - olej do smażenia

- 1 Ryby mrożone rozmroź w temperaturze pokojowej. Filety oplucz, dokładnie osusz, najlepiej na papierowym ręczniku.
- 2 3 jajka ugotuj na twardo. Przetudź w zimnej wodzie, obierz ze skorupki. Pokrój w kostkę za pomocą specjalnego metalowego sitka lub posiekaj nożem.
- 3 Cebulę obierz, pokrój. Razem z rybą przepuść przez maszynkę do mięsa (lub zmiel w malakserze). Do masy dodaj 1 surowe jajko i bułkę tartą, dopraw solą oraz pieprzem, wyrób na gładką masę. Na koniec dodaj posiekane jajka i delikatnie wymieszaj.
- 4 Młode marchewki i pietruszki oskrob (zostaw krótkie końcówki naci), umyj, przekrój na pół. W rondlu rozgrzej masło, wrzuc warzywa i duś na bardzo małym ogniu ok. 5 min. Dodaj miód i duś jeszcze ok. 5 min, aż marchewki i pietruszki zmiękną.
- 5 Płatki kukurydziane przesyp do woreczka i zgnieć, np. wałkiem do ciasta. Wysyp na talerzyk. Z masy wilgotnymi dłońmi uformuj owalne małe kotleciki. Panieruj je najpierw w płatkach, potem w rozrzuhanym jajku. Usmaż na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Danie udekoruj koperkiem. Podawaj z warzywami glazurowanymi w miodzie.







## Wyskawkicze kotlety



### Smażone boczniki



PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
15 min	2,20 zł	235 kcal

#### Składniki na 5 porcji

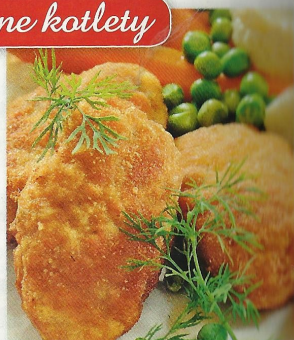
● 50 dag boczników ● 30 dag pomidorów  
● kilka gałązek świeżej bazylii ● 1/2 łyżeczki szczypiorku ● 2 jajka ● 1,5 szkl. bułki tartej ● 3 łyżki mąki pszennej ● olej do smażenia ● sól ● pieprz

**1** Boczniki, pomidory, bazylię i szczypiorek umyj, osusz. Pomidory pokrój w kostkę. Listki bazylii drobniutko posiekaj. Połącz z pomidorami. Dopraw solą i pieprzem.

**2** Boczniki oprósz solą i pieprzem. Jajka umyj, rozbij na talerzyk, lekko roztrzep. Mąkę i bułkę tartą również wysyp na talerzyki. Boczniki panieruj w mące, jajku i bułce tartej. Smaż na rozgrzanym oleju na złoto. Przelóż pomidorami, udekoruj szczypiorkiem. Kotleciki z boczników doskonale smakują z frytkami.

#### Dobry sposób na inne grzyby

Według tego samego przepisu możesz przyrządzić suszone leśne grzyby (mocz je jednak wcześniej przez kilka godzin w mleku). Świetnie smakują też pieczarki.



### Smakotyki Pożarskiego



PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
15 min	1,80 zł	425 kcal

#### Składniki na 8 porcji

● 50 dag mięsa mielonego ● 1 czerstwa bułka ● 1/2 szkl. mleka ● kilka gałązek koperku ● 2 łyżki stopionego masła ● 2 białka ● 1 jajko ● 2 łyżki mąki pszennej ● 6 łyżek tartej bułki ● 1,5 łyżki smalcu i 2 łyżki masła do smażenia ● gotowane warzywa jako dodatek ● sól ● pieprz

**1** Czerstwą bułkę zalej mlekiem, gdy zmęknie, odciśnij. Koperk oplucz, osusz, kilka gałązek odłóż do dekoracji, resztę drobno posiekaj. Białka ubij na sztywno.

**2** Do mięsa mielonego dodaj namoczoną bułkę, stopione masło i posiekany koperk. Dopraw solą i pieprzem, wyrób na gładką masę. Pod koniec dodaj ubite na sztywno białka i delikatnie wymieszaj masę.

**3** Uformuj 8 kotlecików. Panieruj je w mące, roztrzepanym całym jajku i w bułce tartej. Na patelni rozgrzej smalec. Smaż kotlety na niezbyt dużym ogniu na złoty kolor. Pod koniec smażenia na każdym połóż po kawałku masła. Udekoruj koperkiem. Podawaj z warzywami.



### Sznycelki z indyka



PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
15 min	3 zł	500 kcal

#### Składniki na 4 porcje

● 60 dag filetu z indyka ● 1 papryczka chili ● 1 łyżeczka czosnku ● 4 szalotki ● 2 czerwone papryki i 1 żółta ● 2 szkl. drobno pokrojonych pomidorów bez skóry ● sól ● pieprz ● cukier ● kilka gałązek tymianku ● olej do smażenia

**1** Mięso oplucz, osusz, podziel na 12 kawałków, lekko rozbij trzonkiem noża. Oprósz solą i pieprzem. Papryki, czosnek i szalotki oczyść. Paprykę pokrój w paseczki, czosnek przeciśnij przez praskę, szalotki pokrój na ćwiartki. Tymianek, oplucz, osusz, posiekaj.

**2** Na patelni rozgrzej olej, obsmaż mięso po 3 min z każdej strony. Zdejmij, trzymaj w cieple. Na patelnię wrzuć czosnek, szalotki i papryczkę chili. Smaż, aż warzywa staną się szkliste, dodaj paprykę i pomidory, przypraw do smaku solą, pieprzem i cukrem. Dodaj tymianek i duś jeszcze 5 min.

**3** Kawałki mięsa układaj na talerzu, przekładając gorącą jarzynką. Danie doskonale smakuje z opiekany ziemniaczkami.



### Panierowana mortadela



PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
15 min	2,65 zł	660 kcal

#### Składniki na 4 porcje

● 60 dag mortadeli ● 40 dag zielonego groszku ● 1 czerwona papryka ● 1 cebula ● 1 łyżka masła ● 1/2 łyżeczka natki ● 1/2 szkl. bulionu ● 2 jajka ● 2 łyżki mąki pszennej ● 10 łyżek bułki tartej ● 1 łyżeczka słodkiej papryki ● sól ● pieprz ● olej

**1** Cebulę i paprykę oczyść, drobno pokrój. Natkę umyj, posiekaj. Na patelni stop masło, zeszklij cebulę, dodaj paprykę i smaż 2-3 min. Dołóż groszek i smaż jeszcze 3 min. Wlej bulion, duś chwilę. Dodaj natkę. Przypraw.

**2** Mortadeli grubo pokrój. Jajka wbij na talerz, roztrzep, przypraw. Bułkę tartą wymieszaj ze słodką papryką. Mortadeli panieruj w mące, jajku i w bułce. Smaż na oleju na złoty kolor. Podawaj z jarzynką i np. ryżem.

#### Wypróbuj mortadelię w cieście

1 szkl. mąki pszennej zmiksuj z 1,5 szkl. wody, 2 jajami, solą, pieprzem i 1 łyżeczką papryki słodkiej (możesz też dodać szczyptę chili). Krążki mortadeli maczaj w cieście i smaż.





## Pierogi i kluski

★  
bardzo łatwe

★★  
łatwe

★★★★  
dla zaawansowanych



**1** Przygotuj ciasto: mąkę przesiej na stolnicę, dodaj szczyptę soli, 2 łyżki wody i masło. Składniki siekaj nożem, aż powstaną grudki. Następnie dodaj jajko. Szybko zagnieć ciasto. Uformuj kulę, owiń ją folią spożywczą i włóż na 30 minut do lodówki.

**2** Warzywa obierz, opłucz, razem z pieczarkami pokrój w drobną kosteczkę. Podsmaż na rozgrzanym oleju. Przesuź. Dodaj żółtko, pokrojoną fetę i twaróg oraz natkę. Wymieszaj. Farsz przygotuj do smaku solą, gałką muszkatołową i pieprzem.



**3** Schłodzone ciasto ponownie połóż na stolnicy. Cienko rozwałkuj. Z placka szklanką powycinaj krążki. Na każdy nałóż niewielką porcję przygotowanego farszu. Krawędzie posmaruj wodą, złoż na pół. Brzegi mocno zlep, tworząc fantazyjny wzorek.

**4** Gotowe pierożki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzchy pierogów posmaruj roztrzepanym jajkiem. Posyp obficie sezamem. Wstaw do piekarnika uprzednio rozgrzanego do temp. 180 st. Piecz ok. 20 min. Podawaj gorące.



### Pieczone półksiężycy

★★



80 min

#### SZTUKA

CENA

55 gr

KALORIE

115 kcal

#### Składniki na 14 sztuk

Na ciasto: ● 2 szkl. mąki pszennej  
● 1 jajko ● 15 dag masła ● sól

Na nadzienie: ● po 10 dag twarogu i fety ● 1/2 pora (tylko biała część)  
● po 1/2 strąka czerwonej i żółtej papryki ● 4 spore pieczarki ● 1 żółtko ● 1 łyżka posiekanej natki pietruszki ● 2 łyżki oleju ● sól ● pieprz  
● gałka muszkatołowa

Na posypkę: ● 1 jajko ● sezam

#### Dobra rada

Do nadzienia dodaj łyżkę posiekanych zielonych oliwek – zaostrzą smak.

### Przepisy na pierogi ze słodkim nadzieniem

Mali i duzi smakosze będą zachwyceni obiadem na słodko. Oto sprawdzone farsze.

● **Orzechowe z miodem.** 1 szkl. mieszanych bakalii i kandyzowanych owoców zmiel. Dodaj 1/2 szkl. serka homogenizowanego, dopraw sokiem z cytryny. Wymieszaj.

● **Twarogowe ze skórką pomarańczową.** Kostkę twarogu zmiel, dodaj cukier waniliowy,

kilka łyżek śmietany i 1 łyżkę kandyzowanej skórki pomarańczowej, ew. dosłodź, wymieszaj.

● **Śliwkowe z cynamonem.** 1/2 kg dojrzałych śliwek węgieriek umyj, wypestkuj. Przelóż do rondla, podlej odrobiną wody, dopraw cukrem i cynamonem. Duś 10–15 min, często mieszając. Przesuź.







## Pierogi i kluski



## Litewskie cepeliny z mięsem

★★

1	PORCJA	
	CENA	KALORIE
60 min	1,40 zł	510 kcal

### Składniki na 6 porcji

- 1 kg obranych surowych ziemniaków
- 4 duże ugotowane ziemniaki
- sól
- Na nadzienie: • 1 cebula
- 30 dag mielonego mięsa
- 1 łyżka oleju
- suszony majeranek
- sól
- pieprz
- Na sos: • 10 dag boczku
- 1 cebula
- 8 łyżek kwaśnej gęstej śmietany
- sól
- pieprz

**1** Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praszkę. Surowe zetrzyj na tarce o drobnych otworach (jak na placki ziemniaczane). Obydwa rodzaje ziemniaków dobrze wymieszaj i posól do smaku.

**2** Przygotuj nadzienie: cebulę obierz, posiekaj, zeszklij na rozgrzanym oleju. Mięso przełóż do miseczki, dodaj zeszkloną cebulę. Przypraw solą, pieprzem i sporą ilością suszonego majeranku. Wyrób jednolitą masę. Z ciasta ziemniaczanego

rób małe placuszki. Na każdy nałóż farsz. Zlep, formując podłużne kluski.

**3** Zagotuj posoloną wodę. Ostrożnie wkładaj cepeliny i gotuj 25–30 minut. W tym czasie przygotuj sos: cebulę obierz i potnij w plasterki. Boczek potnij w kostkę. Na rozgrzanej patelni podsmaż boczek. Dodaj cebulę i smaż, aż będzie szklista. Dolej śmietanę. Mocno podgrzej. Sos przypraw do smaku solą i pieprzem. Cepeliny wyjmij i polej sosem.

## Kopytka w pomidorach

★

1	PORCJA	
	CENA	KALORIE
75 min	1,75 zł	380 kcal

### Składniki na 4 porcje

- 50 dag ziemniaków
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1/2 pęczka dymki
- 1 puszka pomidorów bez skórki (ew. bardzo gęstego przecieru pomidorowego)
- 2 ząbki czosnku
- 1/4 kostki (ok. 5 dag) masła
- kilka listków bazylii
- 2 łyżki startego żółtego sera
- sól
- pieprz

**1** Ziemniaki obierz, gotuj w posolonym wrzątku około 25 minut. Odcedź, lekko przestuduj, a następnie przeci-

śnij przez praszkę albo przepuść przez maszynkę do mięsa. Piure ziemniaczane odstaw do całkowitego wystudzenia.

**2** W tym czasie oczyść dymki, szczypior grubo posiekaj, a cebulki potnij w kosteczkę. Pomidory z puszki zmiksuj. Czosnek przeciśnij przez praszkę. W garnku rozgrzej masło, wrzuc dymki (bez szczypioru) oraz czosnek. Mieszając, usmaż na szklisto. Dołóż rozdrobnione pomidory. Całość doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz płomień i duś bez przykrycia około 10 minut. Pod koniec sos przypraw do smaku solą i pieprzem, a jeśli lubisz – także sporą szczyptą słodkiej papryki.

**3** Do masy ziemniaczanej dodaj jajka i mąkę. Posól do smaku. Dobrze wyrób. Z ciasta uformuj cienkie waleczki. Lekko je spłaszcz, potnij na ukośne kawałki. Kluseczki ugotuj w posolonym wrzątku. Wyjmij łyżką cedzakową. Wymieszaj z sosem. Posyp serem, szczypiorkiem i bazylią.

### Prosty sos ziołowy

- Duży pęczek szalwii, rozmarynu lub tymianku oplucz, dokładnie osusz. Poobrywaj listki od gałązek, posiekaj.
- W rondlu rozgrzej 1/3 kostki masła, wrzuc zioła, chwilę duś, rozpuwadź 3 łyżkami śmietany, posól do smaku.
- Polej kopytka.



CEKAWY SMAK





## Pierogi i kluski



## Kołoduny tatarskie na pikantnie ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
60 min	1,95 zł	245 kcal

### Składniki na 6 porcji

- Na ciasto:
- 2 czubate szkl. mąki pszennej ● 1 jajko ● sól
  - ok. 1/2 szkl. wody
- Na nadzienie:
- 40 dag wołowiny z warstwą tłuszczu
  - 2 ząbki czosnku
  - suszony majeranek, tymianek i ostra papryka
  - 1 cebula ● 4 łyżki masła do polania ● sól ● pieprz

**1** Przygotuj ciasto: mąkę przesej na stolnicę, zrób wgłębienie. Wbij do niego jajko. Wsyp sporą szczyptę soli i powoli dolewając wodę, zagnieć ciasto na pierogi.

**2** Przygotuj farsz: mięso oplucz, wytrzyj, bardzo drobno pokrój. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj, dodaj do mięsa. Przypraw solą, pieprzem, suszonymi ziołami i ostrą papryką. Wyrób masę.

**3** Ciasto podziel na porcje. Każdą cienko rozwałkuj. Z placka powycinaj krążki. Na

połowie rozłóż nadzienie. Przykryj pozostałymi krążkami i mocno zlep brzegi. Kołoduny ugotuj w posolonym wrzątku. Wyjmij łyżką cedzakową. Układaj na talerzach. Przed podaniem polej stopionym masłem.

### Doskonałe w rosole

- Z ciasta wytnij małe kółeczka, nadziej porcją farszu i dokładnie zlep. Wrzucaj na wrzący bulion 10 min przed końcem gotowania. Podawaj natychmiast z kleksem gęstej, kwaśnej śmietany.

## Pyzy na włoskiej kapuście ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
60 min	2,20 zł	480 kcal

### Składniki na 8 porcji

- 75 dag ziemniaków
- 1 mała cebula ● 1 pęczek majeranku ● 60 dag mielonej łopatki wieprzowej ● 4 łyżki masła ● 5 łyżek mąki pszennej ● 6 łyżek mąki ziemniaczanej ● 1 jajko ● 20 dag pieczarek ● 1 główka włoskiej kapusty ● 1 ząbek czosnku ● 1 łyżka oleju ● 1 pomidor bez skórki ● 1 łyż. bulionu warzywnego lub drobiowego ● 3 łyżki koncentratu pomidorowego ● mielona gałka muszkatołowa ● sól ● pieprz

**1** Ziemniaki obierz, gotuj ok. 25 min w posolonym wrzątku. Odcedź, przestudź. Cebulę obierz, pokrój w kosteczkę. Majeranek oplucz, osusz, część odłóż do dekoracji, resztę posiekaj.

**2** Mięso przełóż do miski, dodaj 1/3 cebuli i połowę posiekanego majeranku. Przypraw solą i pieprzem. Wyrób.

**3** Ziemniaki przeciśnij przez praszkę. Wymieszaj z mąką ziemniaczaną oraz 4 łyżkami mąki pszennej. Dodaj jajko. Przypraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Dobrze wyrób. Z ciasta formuj placuszki. Nałóż na nie niewielkie porcje farszu. Mocno zlep, formując

kule. Wkładaj do posolonego wrzątku i gotuj 15–20 min.

**4** W tym czasie pieczarki potnij w plasterki. Kapustę grubo poszatkuj. Rozgrzej masło, zeszklij połowę pozostałej cebuli. Dołóż resztę cebuli i podlej odrobiną wody. Przypraw do smaku. Duś 10 min. Czosnek obierz, posiekaj, podsmaż na oleju. Dołóż resztę cebuli i pieczarki. Pomidory rozgnieć widelcem i dodaj do pieczarek, dolej bulion. Doprowadź do wrzenia. Gotuj razem jeszcze 5 min. Pod koniec dodaj koncentrat pomidorowy. Sos zagęść pozostałą mąką wymieszaną z odrobiną wody. Pyzy wyjmij, ułóż na kapuście, polej sosem, posyp majerankiem.





## Błyskawiczne pierogi i kluski



### Leniwe z bułką i masłem ★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
25 min	1,50 zł	630 kcal

#### Składniki na 6 porcji

● 50 dag twarogu ● 3 ugotowane ziemniaki ● 2 jajka ● 2/3 szklanki mąki pszennej ● 1 łyżka mąki ziemniaczanej ● 3/4 kostki (15 dag) masła ● 5 łyżek bułki tartej ● sól

**1** Ziemniaki zmiel. Twaróg także przepuść przez maszynkę do mięsa. Dodaj do ziemniaków. Wbij jajka. Wsyp obydwie rodzaje mąki, posól. Zagnieć gładkie ciasto.

**2** Z ciasta uformuj wałeczki. Lekko je spłaszcz. Tępą stroną noża zrób na nich krótkie nacięcia. Następnie wałeczki pokrój na ukośne kawałki. Kluski wrzuc do posolonego wrzątku. Masło stop, wsyp tartą bułkę, mieszając, zrumień. Gotowe leniwe odcedź, przełóż na talerz. Polej bułeczką.

#### Smakują także ze śmietaną

1 szkl. dość gęstej śmietany dokładnie wymieszaj z cukrem waniliowym oraz szczyptą cynamonu, ew. dosłodź do smaku. Sosem polej gorące kluski.



### Knedleki szpinakowe ★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
25 min	1,80 zł	360 kcal

#### Składniki na 4 porcje

● 10 dag szpinaku (rozmrózonego i rozdniezionego) ● 1 cebula ● 1 ząbek czosnku ● 5 czerstwych kajerek ● 8 łyżek mąki pszennej ● po łyżce posiekanej natki i szczyptorku ● 3 jajka ● 15 dag startego żółtego sera ● sól ● pieprz ● 1 łyżka masła ● pomidorki i listki bazylii do dekoracji

**1** Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej masło, zeszklij na nim cebulę i czosnek. Dołóż szpinak, chwilę razem podsmaż. Przypraw do smaku solą i pieprzem.

**2** Bułki pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z mąką. Dołóż szpinak, posiekane zioła, jajka i starty ser. Przypraw. Wyrób.

**3** Z przygotowanej masy uformuj kuleczki wielkości włoskiego orzecha. Kluski wrzuc na posolony wrzątek. Gotuj około 15 minut. Wyjmij łyżką cedzakową, przełóż na talerz. Przed podaniem obtłu pokrojonymi pomidorkami i bazylią.



### Francuskie rożki z bryndzą ★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
15 min	1,25 zł	220 kcal

#### Składniki na 8 porcji

● 1 opakowanie rozmrożonego ciasta francuskiego ● 1 opakowanie bryndzy ● 10 dag sera śmietankowego ● 1 ząbek czosnku ● 1 jajko ● 1 łyżka słodkiej śmietany ● biały pieprz ● do posypania: gruba sól, tymianek, cząber, ziarna sezamu, kminek

**1** Bryndzę pokrusz, wrzuc do miseczki, dodaj serek śmietankowy. Składniki utrzyj na gładką masę. Do masy serowej dołóż przeciśnięty przez praskę czosnek. Dobrze wymieszaj i przypraw do smaku świeżo mielonym białym pieprzem.

**2** Platy francuskiego ciasta potnij na kwadraty o boku około 10 cm. Na każdym połóż porcję serowego nadzienia. Krawędzie posmaruj wodą. Kawałki ciasta złóż na pół, formując trójkąty. Zlep brzegi. Ułóż na blasze przykrytej pergaminem.

**3** Jajko wymieszaj ze śmietaną, posmaruj tym wierzchy pierożków. Posyp solą, ziołami i sezamem. Piecz 25 min w 200 st.



### Śląskie polane cebulką ★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
30 min	80 gr	290 kcal

#### Składniki na 6 porcji

● 1 kg ugotowanych ziemniaków (jeszcze ciepłych) ● 2 jajka ● ok. 3/4 szkl. mąki pszennej ● 4 łyżki mąki ziemniaczanej ● 1 cebula ● 10 dag wędzonego boczku ● sól

**1** Ziemniaki przeciśnij przez praskę. Do puree dodaj jajka oraz mąkę pszenną i ziemniaczaną. Posól. Dobrze wyrób. Od razu podziel ciasto na porcje wielkości orzecha włoskiego. Uformuj kuleczki, spłaszcz je i palcem zrób wgłębienie w środku.

**2** Kluski wrzuc na posolony wrzątek, gotuj, aż wypłyną. Wyjmij, osącz. Boczek pokrój w kostkę. Cebulę obierz, potnij w plasterki i razem z boczkiem zrumień na rozgrzanej patelni. Polej odcedzone kluski.

#### Smakowite urozmaicenia

Kluski śląskie smakują wyśmienicie polane stopionym masłem, kwaśną gęstą śmietaną, sosem grzybowym, pieczarkowym albo mięsny, np. z bitkami wołowymi.





### Wątróbki w egzotycznym sosie ★★

65 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,35 zł	495 kcal

**Składniki na 12 porcji**

- 40 dag wątróbek drobiowych
- 1-2 łyżki mąki pszennej

- 2 marchewki
- 2 pory
- 3 łyżki masła
- 25 dag ryżu
- 3 szkl. bulionu drobiowego
- 5 dag prażonych płatków migdałowych (ew. migdałów w słupkach)
- 3 łyżki rodzynek
- po 3 łyżki oleju i sosu sojowego
- cukier
- sól
- pieprz
- posiekana chili i natka do dekoracji

**Dobra rada**

Wątróbkę można zastąpić mięsem drobiowym lub wieprzowym.

**1** Wątróbki moczyć ok. 20 min w zimnej wodzie (albo jeszcze lepiej w mleku – wtedy będą delikatniejsze w smaku). Następnie osuszyć, oczyścić z błonek i potnij na kawałeczki. Oprószyć mąką i delikatnie wymieszać, aby pokryły się nią ze wszystkich stron.



**2** Marchewki obrać. Pory oczyścić. Warzywa opłucz, osusz i potnij w plasterki. W garnku rozgrzej łyżkę masła, wysyp ryż i mieszając, smaż, aż stanie się szklisty. Wlej bulion, doprowadź do wrzenia. Gotuj bez przykrycia jeszcze 5-7 minut.



**3** Kiedy ryż wchłonie prawie cały płyn, dodaj do niego rodzynek oraz plasterki marchewki. Przypraw do smaku. Całość ponownie doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i duś pod przykryciem 20 do 25 min, aż wszystkie składniki będą zupełnie miękkie.



**4** Wątróbki usmaż na oleju. Pory podsmaż na pozostałym maśle. Wymieszaj z wątróbkami. Dopraw sosem sojowym, solą, pieprzem i szczyptą cukru. Do ryżu z marchewką i rodzynekami dodaj migdały. Podawaj jako dodatek do potrawy z wątróbki. Udekoruj.



### 2 sposoby na pyszną wątróbkę

Wypróbuj dania, które smakują niezwykle delikatnie, a przy tym łatwo je przyrządzić.

● **Buszona w śmietanie.** 10 dag posiekanego białego sera wysmaż na chrupko. Dodaj 20 dag ugotowanych pieczarek, smaż 10 min. Wyrzuć 1/2 kg pokrojonych wątróbek, smaż 3-4 min. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem. Oprószyć łyżką mąki, wlej 1 szkl. śmietany 18 proc. Duś na małym ogniu do zgęstnienia.

● **Z jabłkami.** 1/2 kg wątróbek moczyć w mleku przez ok. 20 min. Wyjmij, pokrój w plasterki. 2 jabłka oczyść, potnij na cienkie cząstki, zrumień na 1 łyżce masła. Posól, odstaw. Wątróbki obtocz w mące i obsmaż na rozgrzanym oleju z jednej strony. Obróć, przykryj jabłkami i duś na wolnym ogniu ok. 4 min. Posól pod koniec smażenia. Podawaj z ryżem.







## Gulasze i potrawy



### Wołowina duszona z jarzynami

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
90 min	3 zł	520 kcal

**Składniki na 6 porcji**

- 70 dag wołowy gulaszowej
- 35 dag fasolki szparagowej
- 8 podłużnych pomidorów
- 3 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 szkl. bulionu warzywnego (może być z kostki)
- 3 listki laurowe
- kilka ziarenek pieprzu czarnego
- sól
- pieprz
- szczypta cukru
- 5 łyżek oleju

**1** Cebule obierz, pokrój w piórka. Czosnek obierz, posiekaj. Pomidory włóż do wrzątku. Po minucie wyjmij, zdejmij skórkę, miąższ pokrój w grubą kostkę. Fasolkę szparagową oczyść, strączki potnij na mniejsze kawałki.

**2** Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Podsmaż czosnek i cebulę, dodaj fasolkę oraz listki laurowe i pieprz w ziarenkach. Oprósz solą, duś na małym płomieniu. Wlej bulion, duś, aż sos lekko odparuje.

Wołowinę oplucz, osusz, pokrój w spórą kostkę. Mięso oprósz pieprzem. Szybko odsmaż na 3 łyżkach mocno rozgrzanego oleju. Przełóż do warzywnego sosu i duś pod przykryciem, aż wszystkie składniki będą miękkie (ok. 45 min).

**3** Pod koniec duszenia do potrawy dodaj pomidory. Przypraw do smaku solą, pieprzem i cukrem. Gotowe danie podawaj z dodatkiem makaronu, ew. posyp listkami świeżych ziół (bazylii lub oregano).

### Serca po kasztelańsku



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
45 min	2,70 zł	450 kcal

**Składniki na 4 porcje**

- 400 dag serc wieprzowych
- 15 dag fasolki perłowej
- 15 dag cebuli
- 4 łyżki oleju
- 2/3 szkl. śmietany
- 1 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 czubata łyżka maki pszennej
- majeranek
- przyprawa do zup typu "szkapia"
- sól
- pieprz
- mięta
- szkła papryka
- natka pietruszki do dekoracji

bieżącą wodą. Następnie osąc i przełóż do garnka. Zalej wrzątkiem, doprowadź do wrzenia. Odcedź, starannie osąc na sitku. Ponownie włóż do garnka, jeszcze raz zalej wrzątkiem i zagotuj. Przypraw do smaku solą.

**2** Zmniejsz płomień, gotuj, aż serca będą zupełnie miękkie. Wyjmij z wywaru (wywaru nie wylewaj!), przestudź, pokrój w paski. Namoczoną uprzednio fasolkę ugotuj w tej samej wodzie, w której się moczyła.

wadź w ok. 2/3 szkl. wywaru z serc. Dolej śmietanę i zagotuj, mieszając. Dolej koncentrat pomidorowy. Dodaj wcześniej odcedzoną fasolkę i serca. Gulasz ponownie zagotuj. Przypraw solą, pieprzem, majerankiem, wegetą oraz słodką papryką. Podawaj z surówką z kapusty i ziemniakami.

**Duszone w winie**

- Z masła i mąki przygotuj zasmażkę, rozpuść ją
- 1 szkl. wywaru z serc lub bulionu warzywnego.
- Włóż serca i podlej 1/2 szkl. czerwonego wytrawnego lub półwytrawnego wina, przypraw do smaku, duś
- 30 min na małym ogniu.

**1** Fasolkę myj przez noc w zimnej wodzie. Serca pokrój wzdłuż na pół, oczyść i bardzo dokładnie oplucz pod

**3** Cebulę obierz, grubo posiekaj, zeszklij na rozgrzanym maśle. Oprósz mąką, zasmaż, nie rumieniąc. Rozpro-







## Gulasze i potrawy

### Kurczak po azjatycku

 45 min	PORCJA	
	CENA 3 zł	KALORIE 425 kcal

#### Składniki na 6 porcji

- 60 dag filetów z kurczaka
- po 1 żółtej, czerwonej i zielonej papryce
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 15 dag dymki
- 25 dag ryżu
- 1 puszka kukurydzy
- 4 łyżki orzeszków ziemnych
- 2 łyżki oleju
- 1 szkl. azjatyckiego sosu słodko-kwaśnego (ze słoika)
- 2 szkl. bulionu
- 4 łyżki sosu sojowego
- szczypta cukru
- sól

**1** Mięso oplucz, dokładnie osusz, potnij w paski. Papryki umyj, oczyść z pestek, strąki pokrój w kostkę. Cebulę obierz i posiekaj. Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę. Dymki (ze szczypiorem) pokrój w plasterki. Kukurydzę osącz.

**2** W garnku zagotuj posoloną wodę, wsyp ryż, zamieszaj. Poczekaj, aż woda znów zawrze, po czym zmniejsz płomień i gotuj jeszcze 20 minut. Na patelni rozgrzej olej, zrumień na nim mięso. Zdejmij z patelni. Na tym samym tłuszczu podsmaż paprykę, cebulę,

czosnek i dymki. Podlej bulionem. Gotuj 5 minut. Dodaj kukurydę oraz kurczaka i sos azjatycki. Przypraw sosem sojowym i cukrem. Potrawkę ponownie zagotuj i wymieszaj z orzeszkami. Podawaj z ryżem ugotowanym na sypko.

#### Równie pyszny jest

- Sos ze słoika możesz zastąpić podsmażoną na maśle startą marchewią, wymieszaną z 3/4 szkl. przecieru paprochmidorowego. Dopraw go oliwą i smaku octem, cukrem i solą.

## Ozorki w sosie pieczarkowym

 20 min	PORCJA	
	CENA 70 zł	KALORIE 470 kcal

#### Składniki na 4 porcje

- 1 kg ozorki wieprzowe
- 100 g pieczarki
- 1 szkl. wytrącony jogurt
- 1/2 cebula
- 1/2 napa
- 1 szkl. bulionu
- 1 szkl. masła
- 2 szkl. śmietany
- 1 szkl. sera żółtego albo z kostki
- 1 szkl. soki z cytryny
- 1 szkl. sera kremówki
- 1 szkl. maki
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku
- 1/2 łyżeczka czosnku
- 1/2 łyżeczka czosnku

**1** Ozorki oplucz, zalej zimną wodą i odstaw na dwie godziny. Następnie dokładnie je oczyść (wyszoruj miękką szczoteczką i oplucz). Tak przygotowane przełóż do garnka. Zalej osoloną wrzątkiem, poczekaj, aż woda ponownie zawrze, po czym zmniejsz płomień i gotuj ok. 90 min.

**2** W tym czasie pieczarki oczyść, pocierając wilgotną ściereczką. Pokrój w plasterki i natychmiast skrop sosem z cytryny, aby nie ściemniały. Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej masło. Wrzuc cebulę, zeszklij, dodaj pieczarki i smaż przez chwilę. Następnie dolej bulion. Całość gotuj pod przy-

kryciem ok. 15 min. Śmietanę dokładnie wymieszaj z mąką, by nie było grudek. Wlej kilka łyżek wywaru z pieczarek, następnie całość dodaj do sosu. Gotuj jeszcze 5 min przypraw do smaku solą i pieprzem.

**3** Ugotowane ozorki wyjmij z garnka, odłóż do przestudzenia i obierz ze skóry. Oczyszczone ozorki pokrój w ukośne, dość grube plasterki. Włóż je do sosu pieczarkowego i mocno podgrzej.

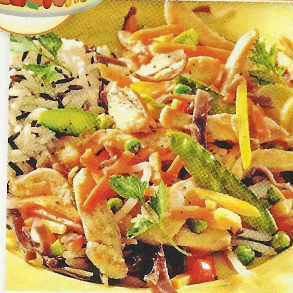
**4** Natkę oplucz, oderwij listki, grubo je posiekaj. Pospyp gotowe danie. Przed podaniem potrawkę udekoruj grubo utłuczonymi ziarenkami czerwonego pieprzu.







## Błyskawiczne gulasze i potrawy



### Rozmaitości po chińsku ★

25 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,85 zł	280 kcal

#### Składniki na 4 porcje

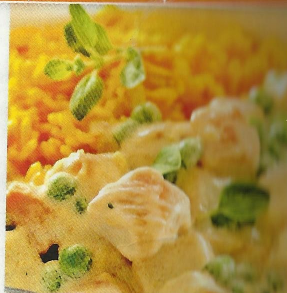
● 30 dag filetów z piersi kurczaka ● 2 marchewki ● garść kielków fasoli mung ● 1 żółta papryka ● 1 puszka groszku konserwowego ● 1 por ● 10 dag groszku cukrowego ● przyprawa do dań chińskich ● 2 łyżeczki sosu sojowego ● 6 łyżek oleju ● pieprz ● ugotowany ryż

**1** Warzywa (w zależności od rodzaju) oczyść, obierz, opłucz. Strącki groszku potnij na kawałki, a resztę warzyw pokrój w cienkie słupki. Mięso umyj i pokrój na kawałeczki. Groszek konserwowy osącz.

**2** Rozgrzej olej, zrumień na nim mięso. Dodaj warzywa oraz kielki i smaż 10 min. Przypraw sosem sojowym, pieprzem i przyprawą do chińskich dań. Podawaj z ryżem.

#### Wypróbuj ryż smażony

Na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojona w pióra cebulę, zeszklij. Wrzuc 10–15 dag ugotowanego ryżu. Dopraw sosem sojowym i chińską przyprawą. Smaż 10 min, mieszając.



### Drobiowe kaski z groszkiem ★

30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	3 zł	550 kcal

#### Składniki na 4 porcje

● 40 dag filetu z piersi indyka ● 2 woreczki ryżu basmati ● 1 puszka groszku konserwowego ● 1 łyżka mąki pszennej ● 1/2 szkl. bulionu drobiowego ● 1/2 szkl. śmietany ● olej ● 1 łyżeczka kurkumy ● przyprawa typu węgierska ● sól ● pieprz ● świeże zioła do dekoracji

**1** W garnku zagotuj posoloną wodę. Wsyp ryż oraz kurkumę. Poczekaj, aż całość zawrze, po czym zmniejsz płomień i gotuj jeszcze ok. 15 minut. Ryż dobrze osącz.

**2** W tym czasie mięso opłucz, osusz, pokrój w drobną kostkę. Wrzuc na rozgrzany olej. Mieszając, smaż 8 min. Oprósz mąką, zasmaż, zalej śmietaną oraz bulionem i zagotuj. Stałe mieszaj. Groszek osącz z zalewy, wrzuc do gotujących się składników.

**3** Potrawkę przypraw do smaku solą, pieprzem oraz vegetą. Udekoruj świeżymi ziołami. Podawaj z ryżem. Znakomitym dodatkiem do tak przygotowanego dania będzie sałatka z pomidorów i salaty.



### Żeberka z jabłkami ★

30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,40 zł	550 kcal

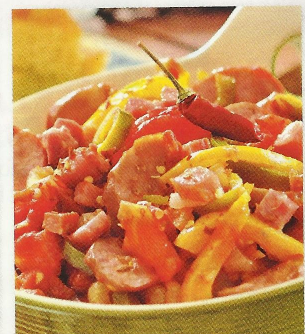
#### Składniki na 2 porcje

● 10 dag żeberek (wcześniej ugotowanych, ew. upieczonych albo z grilla) ● 1/2 kg jabłek ● 1/2 szkl. śmietany ● 1 łyżka rodzynek ● 1 łyżka oleju ● sól ● pieprz ● kilka gałązek świeżego majeranku

**1** Żeberka usuń kości, mięso potnij na spore kawałki. Na patelni rozgrzej olej, wrzuc kawałki mięsa i zrumień je ze wszystkich stron. Zdejmij z patelni.

**2** Na tłuszczu ze smażenia żeberek chwilę podsmaż rodzynek, skrop je wodą i duś kilka minut. Następnie dolej śmietanę i zagotuj. Na patelnię ponownie włóż mięso. Całość duś przez 5–7 min.

**3** W tym czasie umyj jabłka, wytrzyj je do sucha, przetnij na krzyż. Usuń gniazda nasienne. Każdą cząstkę jabłka przetnij na pół. Dodaj do mięsa i razem zagotuj. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Majeranek opłucz, osusz, posiekaj. Posyp nim gotową potrawkę. Podawaj z kaszą i surówką.



### Węgierskie leczko na ostro ★

30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,20 zł	290 kcal

#### Składniki na 5 porcji

● 90 dag papryki ● 10 dag boczku wędzonego ● 20 dag kiełbasy lub parówek ● 50 dag pomidorów ● 1 duża cebula ● 2 łyżki oleju ● mielona ostra papryka ● sól ● pieprz

**1** Strąki papryki umyj, oczyść z pestek, potnij w paski. Cebulę obierz, pokrój w plastry. Boczek potnij w kostkę, wysmaż na oleju, zdejmij z patelni. Na tłuszcz wrzuc cebulę, zeszklij. Dołóż świeżą paprykę, posól i duś ok. 10 min. Oprósz ją ok. 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku, zasmaż.

**2** Pomidory sparz, obierz i wraz z kiełbasą pokrój na kawałki. Dodaj do papryki, dołóż boczek i duś jeszcze ok. 10 min. Przypraw do smaku solą i pieprzem.

#### Jeszcze pikantniejsze z chili

Suszoną ostrą paprykę zastąp 1–2 strączkami świeżego chili. Oczyść je z pestek i drobno posiekaj, wrzuc do zeszkłonej cebuli i smaż ok. 5 min. Potem dodaj resztę składników.



# Produkty na każdą kieszeń

Stanowią bazę lub dodatek do niezliczonej liczby potraw. Możesz z nich komponować bardzo zdrowe obiady za małe pieniądze.

## 1. Mączne

Z mąki pszennej, razowej lub graham przygotujesz makaron domowej roboty, zacierki, kluski lane czy kładzione. Mączne dodatki dostarczają białka i węglowodanów. Sycą na długo i są doskonałym źródłem energii.

## 2. Jajka

Zrobisz z nich placki i kotletki, dodasz do makaronu, potrawki czy zagęścisz nimi sos lub zupę. Ich dodatek sprawia, że danie staje się bogatsze w składniki odżywcze. Jajka stanowią bowiem niezastąpione źródło łatwo przyswajalnego białka, a także wit. A, D, E oraz z grupy B.

## 3. Warzywa

Są wszechobecne w kuchni. To, jak je wykorzystasz, zależy jedynie od twojej wyobraźni. Najtańsze są warzywa sezonowe. Doskonale nadają się do duszenia, gotowania, smażenia, zapiekania. Nie może zabraknąć ich w zupie, potrawce, zapiekance. Jako surówka wzbogacają też smak dań mięsnych. Sycą na długo, dzięki dużej zawartości błonnika, są też źródłem wszystkich niezbędnych witamin.



## 4. Ryż i kasze

Stanowią świetny dodatek zarówno do dań na słono, jak i na słodko. Masz do wyboru wiele kasz, np. gryczaną, jęczmienną drobną, pęczak, jaglaną czy manną. Wszystkie zawierają mnóstwo minerałów i wit. z grupy B.

Z kolei ryż jest wysokoenergetyczny, a przy tym ma niewiele kalorii. Do wyboru masz ryż biały lub brązowy.

## 5. Twaróg

Możesz z niego przyrządzać smaczne farsze do piero-

gów, klusek, placków, zapiekank. Zaspokajają głód na długo, a przy tym dostarcza organizmowi cennego wapnia.

## 6. Mięso

Mielone czy podroby wykorzystaj do potrawek, gulaszy, kotletów, zapiekank, a także do smakowitych farszów, np. do pierogów, naleśników, makaronów. Mięso (zwłaszcza wątroba oraz wołowe) jest jednym z najbogatszych źródeł żelaza. Zawiera też witaminy z grupy B.



## Smaczne kluski do zup, sosów, potrawek

• **ZACIERKI** Z 3/4 szkl. mąki pszennej, 1 jajka, 2-3 łyżek wody i szczypty soli zagnieć twarde ciasto. Odrzyj z ciasta niewielkie podłużne kluseczki, posyp mąką, by się nie klejały. Gotuj w zupie lub osolonym wrzątku przez 7-10 min.

• **LANE** 1 jajko wyrób z 3 łyżkami mąki pszennej i szczyptą soli na jednolitą masę, aż pojawią się pęcherzyki. Wleń ją cienkim strumieniem (albo przez lejki do wrzątku lub gotującej się zupy, łyły czas mieszając. Gotuj ok. 3 min.



## 4 pożywne niedrogie zupy

Smakują wyśmienicie, doskonale sycą i są pełne witamin. Z powodzeniem mogą zastąpić główne danie.

**1** Pomidorowa z mielonym mięsem. Cebulę i 2-3 ząbki czosnku obierz, posiekaj. Zeszklij na oleju. Dodaj 30 dag mięsa mielonego, chwilę smaż. Wlej po 1 l bulionu i przecieru pomidorowego. Dopraw solą, pieprzem, cukrem, kminkiem, wrzuć liść laurowy. Gotuj 20-25 min na małym ogniu. Podawaj z ryżem i kwaśną śmietaną.

**2** Z zacierkami i boczkiem. Ugotuj wywar z peczyka włoszczyzny, kilku ziarenek ziela angielskiego i 2 listków laurowych. Dodaj 20 dag smażonego wędzonego boczku z cebulką i 2 pokrojone ziemniaki, przypraw. Gotuj ok. 15 min. Podawaj z zacierkami.

**3** Ziemniaczana na żeberkach. 30 dag obranych z kości, rozdrobnionych wędzonych żeberek i pokrojonej włoszczyzny zalej wodą i gotuj ok. 20 min. Dodaj pokrojone 6-8 ziemniaków, dopraw solą, pieprzem i majerankiem. Gotuj jeszcze 10-15 min.

**4** Jarzynowa z kaszą. W 2 l mięsnego wywaru ugotuj 3-4 łyżki kaszy jęczmiennej oraz pokrojone warzywa (korzeniowe, cukinię, fasolkę szparagową, por, ziemniaki itp.), dopraw do smaku. Zagęść śmietaną.





## Zapiekanki

★  
bardzo łatwe

★★  
łatwe

★★★  
dla zaawansowanych



### Lasagne z cukinią i papryką

★★



110 min

#### PORCJA

CENA 3 zł  
KALORIE 510 kcal

#### Składniki na 8 porcji

40 dag płatków lasagne 40 dag mielonego mięsa 4 pomidory obra-

ne ze skórką 1 cukinia 3 papryki (zielona, czerwona, żółta) 1 cebula 3 ząbki czosnku 1,5 szkl. bulionu olej sól pieprz mielona papryka słodka i ostra listki bazyli

Na sos: 2 łyżki masła 3 łyżki mąki pszennej 2 szkl. mleka cała gałka muszkatołowa sól

#### Dobra rada

Pół szklanki bulionu zastap czerwonym piół wytrawnym lub wytrawnym winem.

**1** Odłóż cukinię, a pozostałe warzywa (w zależności od rodzaju) oczyść, obierz, pokrój. Wszystkie składniki usmaż na 3 łyżkach oleju. Do warzyw dołóż mięso, obsmaż. Wlej bulion, dodaj pokrojone pomidory. Przypraw solą, pieprzem i papryką. Duś 35 min.



**2** Przygotuj sos beszamelowy: w rondlu o grubym dnie stop masło. Oprósz mąką, zasmaż na złoto. Dolej mleko. Energicznie mieszając, gotuj, aż sos zgęstnieje i nie będzie miał grudek. Przypraw solą oraz świeżo startą gałką muszkatołową.



**3** Płaty makaronu gotuj przez 4 min w osolonej wodzie z 1 łyżką oleju. Wyjmij je i rozłóż na ściereczce. Cukinię umyj, pokrój w plastry, podsmaż na odrobinie oleju. Na dnie żaroodpornego naczynia rozsmaruj trochę beszamelu, ułóż 1 warstwę makaronu.



**4** W tak przygotowanym naczyniu układaj (do wyczerpania składników): masę mięsno-warzywną, plastry cukinii, płaty makaronu, beszamel. Lasagne piecz około 40 min w temp. 200 st. Gotowe danie udekoruj listkami bazyli i ew. częściami pomidorków.



### Te farsze zawsze się udają

Płaty makaronu możesz przekładać według uznania. Oto pomysły na smaczne nadzienia.

• **Śpinakowy.** Opakowanie szpinaku podduś na odrobinie oliwy. Dodaj 3-4 posiekane ząbki czosnku. Wlej 1/2 szkl. śmietany i wkrusz 10 dag sera pleśniowego. Przypraw solą i pieprzem.

• **Pieczarkowo-serowy.** 50 dag pieczarek pokrój w plasterki i podsmaż na maśle z posiekaną

1 cebulką. Dodaj 3 łyżki startego żółtego sera i 2 łyżki mleka. Dopraw solą i ostrą papryką.

• **Brokułowy.** Różyczki 2 brokułów rozdrobnij i gotuj 3 min w osolonej wodzie. Odcedź. 1 szkl. śmietany zmiksuj z 15 dag sera feta, dopraw świeżo mielonym pieprzem i solą. Wymieszaj z pokrojonymi brokułami.





## Zapiekanki



## Ryż z wędliną, porcem i papryką

PORCJA	
CENA	KALORIE
80 min	2,20 zł   360 kcal

### Składniki na 6 porcji

- 2 szkl. ryżu
- 20 dag wędliny
- 10 dag ostrego żółtego sera, np. edamskiego
- 1 duża czerwona papryka
- 1 duży por
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- kilka gałązek świeżego oregano
- 4 jajka
- 2 łyżki bułki tartej
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- olej
- sól
- świeżo mielony pieprz

**1** Ryż ugotuj w dużej ilości osolonej wody, osącz na sicie, przełóż do miski. Wędlinę pokrój w cienkie plasterki, a potem w paseczki. Ser zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.

**2** Paprykę oczyść, pokrój w kostkę. Z pora usuń zewnętrzne liście i potnij go w półplasterki. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, wrzuc wazrywa, smaż 3 min. Lekko przestudź. Dodaj do ryżu.

**3** Oregano i natkę oplucz, osusz. Kilka gałązek oregano odłóż do dekoracji, resztę ziół posiekaj. Jajka rozbij i roztrzep z 1 łyżką bułki tartej, posiekanymi ziołami i słodką papryką. Wlej do ryżu. Dopraw solą i pieprzem, wymieszaj.

**4** Formę do zapiekania wysmaruj olejem, wysyp pozostałą tartą bułką. Napelnij masą ryżowo-warzywną. Piecz 45 min w temp. 200 st. Przed podaniem udekoruj gałązkami oregano.

## Makaronowe rurki z mięsem

PORCJA	
CENA	KALORIE
80 min	3 zł   490 kcal

### Składniki na 4 porcje

- 12 dużych rurek makaronowych (cannelloni)
- 2 cebule
- 2 jajki
- 1 czosnek
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 35 dag mielonego mięsa
- 2 pomidory
- 1 łyżeczka sól prowansalskich
- 1 łyżka tartego żółtego sera
- 3 łyżki smalany
- 1 szkl. przecieru pomidorowego
- sól
- pieprz
- olej
- kilka gałązek bazyli
- 2 małe pomidorki

**1** Cebule oczyść, drobno posiekaj. Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę.

Pomidory sparz, obierz ze skóry, pokrój w kostkę. Marchewkę i pietruszkę obierz, oplucz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach albo posiekaj.

**2** W rondlu rozgrzej odrobinę oleju, zeszklij połowę cebuli i czosnek. Wrzuc marchewkę i pietruszkę, chwilę smaż. Dodaj mięso i pomidory. Dopraw solą, pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Duś 10 min. Zestaw z ognia, dodaj śmietanę i ser żółty. Wymieszaj.

**3** Cannelloni ugotuj w dużej ilości osolonego wrzątku (zgodnie z przepisem na opakowaniu). Delikatnie osącz. Rurki nadziej przestudzonym nadzieniem.

**4** Bazylię oplucz, osusz, pobrywaj listki, kilka odłóż do dekoracji, resztę posiekaj. Na 1 łyżce oleju podsmaż pozostałą cebulę, dodaj przecier pomidorowy i posiekaną bazylię. Dopraw solą i pieprzem, podgrzej. Sos przelej do naczynia żaroodpornego, włóż rurki makaronowe. Posmaruj obficie olejem. Piecz 45 min w temp. 200 st. Udekoruj pomidorkami i bazylią.

### Bardziej pożywne

- Wierzch makaronowych rurek możesz obficie posypać tartym żółtym serem
- i obłożyć cienkimi plasterkami wędzonego bozchu.

CEKAWA FORMA







## Zapiekanek



## Kluski z szynką i serem



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
50 min	2,80 zł	510 kcal

### Składniki na 4 porcje

- 25 dag grubszego makaronu (np. wstążki, rurki)
- 1 duży por
- 25 dag pomidorów koktajlowych
- 10 dag gotowanej szynki
- 10 dag sera żółtego
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 2 szkl. bulionu
- 2 łyżki gęstej śmietany
- 2 łyżki ziołowego sera śmietankowego
- sól
- pieprz
- tłuszcz do formy
- zioła do dekoracji

- 1 Por oczyść, pokrój w plasterki. Makaron gotuj w dużej ilości osolonego wrzątku zgodnie z przepisem na opakowaniu. 5 min przed końcem gotowania dodaj por. Odcedź.
- 2 Pomidory umyj, osusz, pokrój na połówki. 2-3 połówki odłóż do dekoracji. Szynkę pokrój w kostkę. Ser zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej masło, zeszklij cebulę i czosnek. Zасып mąką, zrumień. Wlej bulion, cały czas mieszając, by nie było grudek. Dolej śmietane, zagotuj.

- Na koniec dodaj twarożek oraz 1/4 sera żółtego. Dopraw solą i pieprzem, podgrzej.
- 3 Makaron, szynkę, pomidory i sos wymieszaj, przełóż do natłuszczonej formy, posyp resztą sera żółtego. Piecz 20 min w temp. 200 st. Udekoruj pomidorkami i ziołami.

- Z sosem à la carbonara**
- Do sosu pod koniec gotowania, dodaj 2 rozkrojone jaja i podgrzewaj, cały czas mieszając, aż jaja się zetną.

## Babka ziemniaczana



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
120 min	1,30 zł	310 kcal

### Składniki na 8 porcji

- 1,5 kg ziemniaków (bardzo dobre są np. Irysy, Irga)
- 30 dag łopatkii wieprzowej lub chudego boczku (może być surowy lub wędzony)
- 1 duża cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 2 łyżki kwaśnej gęstej śmietany 22 proc.
- 3-4 łyżki mąki pszennej
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- suszony lub świeży majeranek
- olej
- 1 salata
- 1 czerwona cebula
- mały pęczek szczypiorku
- 1,5 szkl. posiekanych pomidorów bez skóry

- 1 Ziemniaki obierz, umyj i osusz. Zetrzyj na tarce. Jeśli wydzieliły przy tym dużo płynu, odlej jego część, by masa nie była zbyt rzadka.
- 2 Cebulę i czosnek obierz. Cebulę zetrzyj na tarce prosto do masy ziemniaczanej. Czosnek posiekaj lub przeciśnij przez prasę. Również dodaj do ziemniaków.
- 3 Jajka umyj, wbij do masy, dodaj śmietanę. Wsyp tyle mąki, by masa była ściśła, ale nie za gęsta. Przypraw solą, świeżo mielonym czarnym pieprzem (możesz go też zastąpić białym) i majerankiem (jeśli używasz świeżego, do masy dodaj tylko listki). Masę

- dokładnie wymieszaj. Mięso drobno pokrój w kostkę lub w słupki. Podsmaż na rumiano na mocno rozgrzanym oleju.
- 4 Formę do zapiekania wysmaruj obficie olejem lub wyłóż folią aluminiową. Warstwami układaj w niej masę ziemniaczaną i podsmażone mięso. Wstaw do piekarnika nagrzanego do temp. 190 st. i piecz ok. 1,5 godz.
  - 5 Salatę opłucz, osusz. Porwij na kawałki. Cebulę obierz, pokrój w krążki. Pomidory oprósź solą i pieprzem. Szczypiorek opłucz, posiekaj. Babkę podawaj gorącą z pomidorami i salata. Posyp danie cebulą i szczypiorkiem.





## Błyskawiczne zapiekanki



### Kapuściana z bazylią ★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	3 zł	460 kcal

#### Składniki na 4 porcje

- 1 mała poszatkowana włoska kapusta ● 25 dag gotowanego mięsa wieprzowego lub drobiowego (np. z zupy) ● 2 cebule ● olej ● 4 jajka ● 2/3 szkl. mąki pszennej ● 10 dag startego sera żółtego ● sól ● pieprz ● garść liści bazylii

**1** Kapustę wrzucić na osolony wrzątek i gotuj 5 min, odcedź. Mięso pokroić na kawałki. Cebulę obierz, pokrój i zeszklij na oleju. Wymieszaj z kapustą i mięsem.

**2** Bazylię opłucz, osusz. Kilka listków odtóż, resztę posiekaj. Jajka roztrzep, wymieszaj z mąką i bazylią. Dopraw solą i pieprzem. Połącz z kapustą. Przełóż do natuszczzonego naczynia, posyp serem i piecz 20 min w temp. 180 st. Podawaj gorące udekorowane bazylią.

#### Najlepsze dodatki

- Kapuściana zapiekanka będzie jeszcze pyszniejsza, gdy podasz ją z kwaśną gęstą śmietaną lub jogurtem naturalnym.
- Możesz doprawić je ulubionymi ziołami.



### Ziemniaczana z kalarepą ★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	2,90 zł	500 kcal

#### Składniki na 4 porcje

- 2 kalarepy ● 50 dag ziemniaków ugotowanych w mundurkach ● 1 mała gotowana pierś kurczaka ● 1 czerwona papryka ● 1 szkl. kwaśnej śmietany ● 1 łyżka mąki pszennej ● 2 łyżki tartego sera żółtego ● tarta gałka muszkatołowa ● sól ● pieprz ● olej ● zioła do dekoracji

**1** Kalarepy obierz, pokrój na ćwiartki, a potem w plasterki. Gotuj w osolonej wodzie 5 min, odcedź. Kartofle obierz, pokrój w krążki. Pierś pokroić w kostkę, podsmaż na oleju na złoto. Paprykę oczyść, posiekaj.

**2** W natuszczzonej formie układaj warstwy ziemniaki, kalarepę, paprykę i mięso. Śmietanę dokładnie wymieszaj z mąką, dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Wylej na przygotowane składniki. Posyp startym serem żółtym.

**3** Zapiekankę wstaw do piekarnika nagrzanego do temp. 200 st. i zapiekaj 20 min. Podawaj tuż po upieczeniu. Udekoruj gałkami świeżych ziół.



### Przekładaniec z liśćmi pora ★★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	3 zł	600 kcal

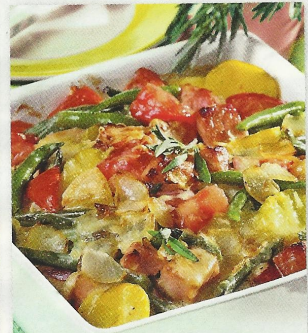
#### Składniki na 6 porcji

- 50 dag makaronu (typu cienkie rurki lub spaghetti) ● 2 duże pory ● 2 łyżki masła ● pół paczka bazylii ● 6 jajek ● 1/2 szkl. bulionu ● 1 szkl. mleka ● 1,5 szkl. krojonych pomidorów ● 20 dag szynki w plasterkach ● 10 dag sera żółtego w plasterkach ● olej ● sól ● pieprz ● bazylii

**1** Makaron gotuj w osolonej wodzie ok. 5 min, odcedź. Pory oczyść, pooddzielaj liście. Masło rozgrzej, włóż liście, chwilę smaź, dopraw solą i pieprzem.

**2** Jajka dokładnie roztrzep z mlekiem i bulionem. Dopraw solą i pieprzem. Bazylię opłucz, połowę listków posiekaj. Pomidory wymieszaj z odrobiną oleju i posiekaną bazylią, dopraw do smaku.

**3** Formę do pieczenia wysmaruj olejem. Układaj warstwami (do wyczerpania składników): makaron, pomidory, liście pora, plasterki szynki i sera, sos jajeczny. Na wierzch nałóż makaron, posmaruj olejem. Piecz 20 min w 200 st. Pokrój w plastry, udekoruj bazylią.



### Miks warzyw z kiełbasą ★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	2,10 zł	630 kcal

#### Składniki na 6 porcji

- 40 dag ugotowanych całych ziemniaków ● 40 dag gotowanej fasolki szparagowej ● 1 łyżeczka posiekanego cząbru ● 2 pomidory ● 1 cebula ● 1 pęczek cienkiej kiełbasy ● 1 szkl. śmietany ● 2 łyżki startego sera żółtego ● olej ● sól ● pieprz

**1** Ziemniaki i fasolkę pokrój na kawałki. Pomidory umyj, potnij w kostkę. Cebulę obierz, posiekaj. Kiełbasę potnij na małe kawałki. Rozgrzej olej, zeszklij cebulę, dodaj kiełbasę, chwilę smaź. Połącz z resztą składników.

**2** Śmietanę połącz z serem, cząbrem, solą, pieprzem. Wymieszaj ze składnikami zapiekanki. Przełóż do formy do zapiekania natuszczzonej olejem. Piecz 20 min w temp. 200 st. Natychmiast podawaj. Ew. udekoruj cząbrem.

#### Wykorzystaj, co masz pod ręką

- Do zapiekanki możesz dodać dowolne ulubione warzywa (także np. kiszzone ogórki).
- a kiełbasę zastąpić chudszy mięsem, np. drobiowym albo rybą.



## Naleśniki i placki



### Szpinakowe ruloniki

★★

40 min

PORCJA	
CENA	KALORIE
3 zł	450 kcal

#### Składniki na 3 porcje

● 4 jajka ● 1 szkl. mleka ● 1 szkl. mąki pszennej ● 1/2 łyżeczki prosz-

ku do pieczenia ● 20 dag szpinaku w liściach (może być mrożony)  
● 1/2 strąka czerwonej papryki  
● 1 ząbek czosnku ● plaster miękkiego twarogu, najlepiej tłustego  
● po 1/4 pęczka szczypiorku i natki  
● 1/2 szkl. kwaśnej śmietany ● sól  
● świeżo mielony pieprz ● olej

#### Dobra rada

Twaróg możesz zastąpić serem feta lub miękkim serem owczym.

★ bardzo łatwe    ★★ łatwe    ★★★ dla zaawansowanych

**1** Jajka, mleko i szczyptę soli wymieszaj. Dodaj mąkę pszenną przesianą z proszkiem do pieczenia. Zmiksuj na gładką masę. Odstaw na 15 min, by mąka napęczniała. W tym czasie szpinak przebieierz, opłucz, osusz (lub rozmroź). Liście dość drobno posiekaj.



**2** Paprykę umyj, oczyść z nasion, strąk posiekaj. 1 łyżeczkę odłóż do dekoracji. Czosnek obierz, przepuść przez praskę. Twaróg rozdrobnij widelcem. Szczypiorek i natkę umyj, osusz, kilka wąsów szczypiorku odłóż do dekoracji, resztę drobitki pokrój.



**3** Patelnię mocno rozgrzej. Posmaruj olejem. Ciasto wylewaj porcjami na patelnię, posypuj posiekanym szpinakiem. Smaż na złoty kolor, ok. 2 min z każdej strony. Delikatnie zdejmij. Zwiń szpinakiem do środka. (Usmaż tak 6 cienkich placzków albo 3 grubsze).



**4** Kwaśną śmietanę wymieszaj z czosnkiem, twarogiem, szczypiorkiem, natką oraz papryką. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Szpinakowe ruloniki rozłóż na talerzach, podawaj z porcją sosu. Udekoruj odłożoną papryką oraz szczypiorkiem.



### Łatwe smakowe ciasta na placki

Podstawową wersję ciasta naleśnikowego możesz wzbogacać wedle uznania. Oto kilka propozycji na pyszne chrupiące placuszki.

● **Na ostro.** Papryczkę chili oczyść z pestek i drobitki posiekaj. Wymieszaj z ciastem.

● **Curry.** Do ciasta naleśnikowego dodaj 1 łyżeczkę sproszkowanego curry, dokładnie wymieszaj.

● **Z wiórkami kukini.** Ciasto połącz z 3-4 łyżkami startej kukinii i 2 posiekanymi ząbkami czosnku. Od razu smaż, bo gdy kukinia wydzieli sok, ciasto będzie za rzadkie.

● **Mocno ziołowe.** Pęczek mieszanych świeżych ziół (np. natki, lubczyku, szalwii, majeranku) opłucz, osusz, posiekaj. Dodaj do masy.





## Naleśniki i placki



## Chrupiące roladki z serem

★★

PORCJA	
CENA	KALORIE
70 min	2,80 zł 830 kcal

### Składniki na 4 porcje

- 3 szkl. mąki pszennej
- 4 jajka ● 900 ml mleka
- 25 dag miękkiego twarogu
- 15 dag sera camembert
- 1 czerwona papryka
- 1 łyżka zielonych oliwek
- 1,5 szkl. płatków kukurydzianych ● salata ● sól
- świeżo mielony czarny pieprz ● olej do smażenia

**1** Przygotuj naleśniki: 2 jajka roztrzep z 600 mleka, dodaj 2 szkl. mąki i szczyptę soli, zmixuj na gładkie ciasto i odstaw na 30 min. Usmaż cienkie naleśniki na niewielkiej ilości mocno rozgrzanego oleju.

**2** Twaróg zmiel (najlepiej drobniej pokrój). Camembert jak najdrobniej pokrój. Paprykę oczyść z gniazad nasiennych, miąższ posiekaj, część odłóż do dekoracji. Oliwki osącz z zalewy, potnij w plasterki. Wszystkie składniki połącz, dodaj 1 jajko

i dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Serowym farszem cienko posmaruj naleśniki. Ciasto posmaruj naleśniki. Ciasto zwini, formując roladki.

**3** Resztę mąki zmixuj na gładkie ciasto z pozostałym mlekiem, jajkiem i szczyptą soli. Płatki kukurydziane lekko zgnieć, przesyń na talerzyk. Na patelni mocno rozgrzej olej. Roladki zanurz w cieście i obtocz w płatkach. Usmaż na złotą. Podawaj ułożone na liściach salaty, udekoruj papryką.

## Tutki z kurczakiem i pomarańczą ★

PORCJA	
CENA	KALORIE
60 min	3 zł 660 kcal

### Składniki na 4 porcje

- 1,5 szkl. mleka ● 1 szkl. mąki pszennej ● 3 jajka
- 2 łyżki stopionego masła
- 40 dag filetu z piersi kurczaka ● 20 dag małych pieczarek ● 1 pęczek dymek
- 1 pomarańcza ● 1/2 łyżeczki grubo mielonego czerwonego pieprzu ● sól ● 1 szkl. gęstej kwaśnej śmietany
- natka pietruszki do ozdoby

**1** Mleko roztrzep z jajkami, dodaj mąkę, stopione masło oraz szczyptę soli, zmixuj na gładkie ciasto. Odstaw na

30 min, by mąka napeęczała. Na rozgrzanym oleju usmaż cienkie placki. Trzymaj w ciepłe.

**2** Piersz z kurczaka oczyść z błonek, oplucz i osusz na papierowym ręczniku. Pokrój w kostkę, posól. Pieczarki oczyść, pocierając papierowym ręcznikiem, potnij w plasterki. Dymki oczyść, posiekaj (razem ze szczypiorkiem).

**3** Pomarańczę wyszoruj szczoteczką, sparz. Cieniutko obierz ze skórki (tylko z kolorowej części, biała błonka jest gorzka). Połowę skórki odłóż do dekoracji, resztę drobnutko posiekaj. Na koniec z pomarańczy wyciśnij sok, przecedź przez sitko.

**4** Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, obsmaż mięso na złotą. Dodaj pieczarki i dymki, smaź ok. 5 min. Dodaj śmietanę, sok i skórki z pomarańczy oraz czerwony pieprz. Dopraw solą i duś jeszcze 5–8 min. Gorącym farszem napełnij zwinięte w tutkę naleśniki. Ozdób natką i skórką z pomarańczy. Natychmiast podawaj.

### Pyszne także z serem

Na tarce o grubych oczkach zetrzyj ok. 20 dag twardego żółtego sera. Każdy naleśnik tuż po zdjęciu z patelni posyp serem, nadziej farszem i zwini. Obsyp posiekanym tymiankiem.



CIEKAWA FORMA





## Naleśniki i placki

## Tort z warzywnym farszem

PORCJA		
CENA	KALORIE	
70 min	2,80 zł	470 kcal

### Składniki na 4 porcje

- 2 jajka • 1,5 szkl. mleka
- 1/2 szkl. wody gazowanej
- 3/4 szkl. mąki pszennej
- szczypta proszku do pieczenia
- 1 łyżka masła • 3 łyżki grubo tartego sera żółtego
- 1 cebula • 2 cukinie (ok. 75 dag) • 30 dag pieczarek
- 3 pomidory • 1 pęczek szczypiorku • 5 łyżek oleju
- sól • biały pieprz • małe pomidorki do dekoracji

**1** Odsyp 2 łyżki mąki, resztę zmikszuj na gładkie ciasto z jajkami, 1/2 szkl. mleka, wodą, proszkiem do pieczenia i solą. Odstaw na 30 min.

**2** Na patelni stop masło, zasyp odłożoną mąką, zasmaż na złoto. Wlej resztę mleka, mieszając, zagotuj. Wmieszaj połowę sera, dopraw solą i białym pieprzem. Zestaw z ognia.

**3** Wszystkie warzywa oczyść. Pokrój w plasterki. Szczypiorek opłucz, osusz, posiekaj. Rozgrzej 3 łyżki oleju, wrzuć cebulę, cukinię i pieczarki, duś 5 min.

Dodaj pomidory oraz 2/3 szczypiorku, dopraw, smaż 2–3 min. Na reszcie oleju usmaż 5 naleśników. Układaj warstwami na blasze wyłożonej pergaminem: naleśnik, warzywa, sos. Wierzch posyp resztą sera, piecz 10 min w temp. 200 st. Udekoruj szczypiorkiem i pomidorkami.

### Wykorzystaj wedline

- Pokrojona w plasterki szynkę, wędzony boczek lub kiełbasę podsmaż na oleju.
- Układaj warstwami na naleśnikach razem z warzywami.

## Pakieciki po wietnamsku

★★

PORCJA		
CENA	KALORIE	
60 min	3 zł	330 kcal

### Składniki na 4 porcje

- Na naleśniki:
- 1 jajko • 1,5 szkl. mąki pszennej • 1,5 szkl. mleka odpuszczonego • szczypta soli • olej do smażenia
- Na nadzienie:
- 1 duża marchew
  - małe opakowanie kiełków sojowych lub fasoli mung
  - 1 cebula • 1 papryczka chili
  - 1 średniej wielkości kapusta pekińska • 1 łyżka sosu sojowego • sól • pieprz • przyprawa chińska • olej • liście pora lub długie wąsy szczypiorku do zwijania

**1** Przygotuj naleśniki: jajko roztrzep z mlekiem, dodaj mąkę i szczyptę soli, zmikszuj na gładkie ciasto i odstaw na 30 min. Usmaż 4 naleśniki na niewielkiej ilości mocno rozgrzanego oleju. Trzymaj je w ciepłe (np. w piekarniku).

**2** Marchew cienko obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Kiełki sojowe lub fasoli mung dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą, odstaw, by ociekły. Cebulę obierz, przekrój na pół, a potem potnij w pióra. Papryczkę chili oczyść z pestek, strączek drobnitko posiekaj. Z kapusty pekińskiej zdejmij wierzchnie brzydkie liście, pozostałe posatkuj.

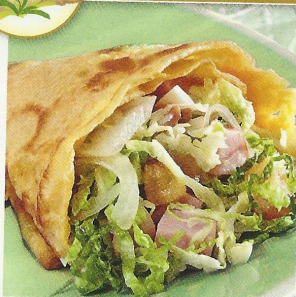
**3** Na patelni lub w woku bardzo mocno rozgrzej 2 łyżki oleju. Dodaj cebulę, zeszklij, natychmiast wrzuć marchew, dobrze osączone kiełki, kapustę pekińską oraz papryczkę chili. Wlej sos sojowy, dopraw do smaku pieprzem i przyprawą chińską, ew. dosól. Smaż nie dłużej niż 5 min, cały czas mieszając.

**4** Szczypiorek opłucz, osusz (jeśli używasz liści pora, zalej je na 1 min wrzątkiem, a następnie potnij w cienkie paski). Farsz podziel na 4 części i rozłóż na naleśnikach, złóż jak koperty. Ciasto zwiąż. Naleśniki możesz podawać same lub z dowolnymi surówkami bądź dipami.





## Błyskawiczne naleśniki i placki



### Rożki z włoską kapustą ★

25 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,10 zł	610 kcal

#### Składniki na 4 porcje

- 1 jajko ● 1 i 1/5 szkl. mąki pszennej
- 300 ml mleka (1 i 1/5 szkl.) ● 1/4 kapusty włoskiej (poszatkowanej) ● 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku ● 20 dag gotowanej szynki
- olej ● sól ● świeżo mielony czarny pieprz

**1** Jajko, mąkę, mleko i szczyptę soli zmiśnij na gładkie ciasto. Na dużej patelni rozgrzej olej, usmaż 4 naleśniki. Zwiń jak rożki.

**2** Kapustę zalej osolonym wrzątkiem, pozostaw na 2–3 min, osącz. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj. Szynkę pokrój w dość grubą kostkę. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju, wrzuc cebulę, czosnek i szynkę, smaż 5 min. Dodaj kapustę, przypraw solą i pieprzem. Duś 3 min. Nadziej naleśniki.

#### Własnoręcznie zrób tortille

- 2 szkl. mąki pszennej wymieszaj z 1 łyżeczką soli. Zagniatając, dolej tyle wody, by powstało ciasto jak na pierogi. Rozwałkuj na placki. Smaż na suchej patelni, aż pojawią się bąble.



### Krażki z jabłkiem i twarogiem ★

25 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,50 zł	580 kcal

#### Składniki na 4 porcje

- 3 jajka ● 1,5 szkl. mąki pszennej
- 1,5 szkl. mleka ● 50 dag mielonego twarogu
- 2 łyżki cukru ● cynamon ● 2 opakowania cukru waniliowego ● 3 kwaśne jabłka (np. antonówki, szare renety) ● 3 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki oleju ● sól ● melisa do dekoracji

**1** Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Z żółtek, mleka, mąki i szczypty soli przygotuj gładkie ciasto. Białka ubij na sztywno, delikatnie połącz z masą.

**2** Twaróg utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym, dopraw do smaku szczyptą cynamonu. Jabłka umyj, obierz i potnij na półcentymetrowe plastry, wykroj gniazda nasienne, miąższ skrop sokiem z cytryny.

**3** Na patelni rozgrzej olej, nakładaj po 4 placuszki z 2–3 łyżek masy. Na każdej porcji ciasta utóż 1 krążek jabłka. Smaż na złoto, po ok. 2 min z każdej strony. Zdejmij, trzymaj w cieple. Udekoruj melisą, podawaj z waniliowo-cynamonowym twarożkiem.



### Warzywny omelet ★

25 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	3 zł	250 kcal

#### Składniki na 2 porcje

- 4 jajka ● 2 łyżki mąki pszennej ● po 1/2 strąka czerwonej, żółtej i zielonej papryki ● 2–3 dymki ze szczypiorem ● po 10 dag fasolki szparagowej, brokułów i kalafiora ● 1 marchewka
- 1 łyżka masła ● 2 łyżki oleju ● zioła prowansalskie ● sól ● pieprz ● bazylija do dekoracji

**1** Warzywa oczyść, umyj. Brokuły i kalafior podziel na różyczki. Fasolkę potnij na kawałki. Marchewkę pokrój w zapałkę, strąki papryki w paski, dymki w piórka, a szczypior grubo posiekaj.

**2** W rondlu rozgrzej olej, wrzuc warzywa (bez szczypioru). Mieszając, smaż 5 min. Oprósź solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Dodaj szczypior. Podlej 2–3 łyżkami wody. Duś, aż warzywa będą miękkie.

**3** Jajka roztrzep z mąką. Przypraw. Z masy usmaż 2 omloty na rozgrzanym maśle (smaż z jednej strony, podważając łopatką, aż masa się zetnie). Zsuń delikatnie na talerz. Nałóż warzywa, omelet złóż, udekoruj bazylią.



### Ziemniaczane racuszki ★

25 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	1 zł	345 kcal

#### Składniki na 4 porcje

- 10 ziemniaków średniej wielkości ● 1 cebula
- 1 jajko ● 2–3 łyżki mąki pszennej ● 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej ● olej ● 1/2 szkl. gęstej kwaśnej śmietany ● sól ● pieprz
- melisa, mięta lub inne zioła do dekoracji

**1** Ziemniaki obierz, umyj, 3/4 zetrzyj na tarce do ziemniaków, resztę na tarce jarnynowej o grubych oczkach. Cebulę obierz, posiekaj, dodaj do masy. Wbij jajko, wysyp oba rodzaje mąki. Przypraw solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj.

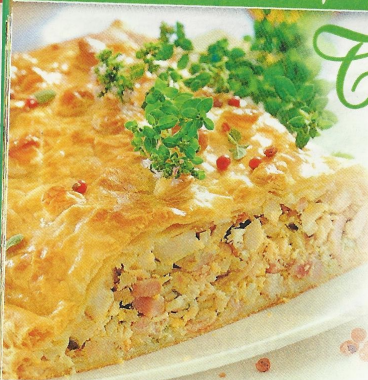
**2** Na patelni rozgrzej olej, nakładaj małe porcje masy, smaż placuszki na złoty kolor z obu stron. Osącz na papierze z nadmiaru tłuszczu. Udekoruj śmietaną i ziołami.

#### Smakowita wersja z cukinią

- 1 małą cukinię umyj, odetnij końce. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach, lekko posól i odstaw na 5–10 min. Odlej sok, cukinię dodaj do masy ziemniaczanej. Od razu smaż.



## Tanie dania wykwintnie podane



### ◀ Kulebiak z mięsem

- 30 dag pieczonego kurczaka potnij w kosteczkę. Posiekaj 2 jajka na twardo.
- Składniki wymieszaj z 15 dag kielbasy pokrojonej na niewielkie kawałki. Przypraw do smaku solą i pieprzem.
- Rozmroź 1 op. francuskiego ciasta. Podziel je na 2 kawałki. Na jednym placie rozłóż nadzienie. Przykryj drugim kawałkiem ciasta. Mocno zlep brzegi. Jajko rozmać, posmaruj wierzch kulebiaka. Piecz około 25 minut w temp. 220 st.

### ▶ Paprykowe sakiewki

- Oczyszcz z pestek 2 kolorowe papryki. Razem z 15 dag kielbasy pokrój je w drobną kostkę.
- Obierz i posiekaj 2 dymki. Zeszkluj je na łyżce oleju. Dołóż papryki oraz kielbasę. Smaż, aż papryka będzie zupełnie miękka. Przypraw do smaku solą, pieprzem i ostrą papryką.
- 8 gotowych naleśników rozłóż, na środek każdego nałóż po porcji nadzienia. Brzegi unieś i zbierz, formując sakiewki. Zdźbła grubego szczypioru sparz, obwiąż nimi górną część naleśnikowych sakiewek.



### ◀ Zawijańce z mortadeli

- Umyj i oczyść z pestek 4 duże czerwone papryki, strąki potnij w szerokie paski.
- 50 dag mortadeli oraz 20 dag boczku potnij w cienkie plasterki. Mortadele posmaruj 4-5 łyżkami musztardy i przykryj boczkami.
- Wymieszaj 4 łyżki chrzanu z 2 łyżkami śmietany. Posmaruj tym boczek. Przykryj paseczkami papryki. Zwiń. Roztrzep jajko, zanurz w nim zawijańce. 4 łyżki tartej bułki wsymp na plaski talerz, obtocz w niej roladki. 4 łyżki oleju rozgrzej, włóż zawijańce. Usmaż je na rumiano.



46



### ◀ Drobiowe burgery

- 2 cukinie potnij w grube plasterki. Małą cebulę obierz i posiekaj. Do miski włóż 40 dag mielonego mięsa drobiowego. Dodaj cebulę, 1 jajko oraz 2 łyżki tartej bułki.
- Masę mięsną wyrób, przypraw solą i pieprzem. Wilgotnymi dłońmi uformuj niewielkie burgery. Ułóż je na cukinii. Zapiekaj 30 min w 200 st. Na 10 min przed końcem posyp pokrojoną w kosteczkę papryką, 6 łyżkami kukurydzy i 8 łyżkami startego żółtego sera.

### ▶ Placki piwne przekładane serem pleśniowym

- Do miski wkrusz 2 dag drożdży. Dodaj 3 łyżki mąki oraz łyżeczkę cukru i 3 łyżki mleka. Utrzyj na gładko. Odstaw na 20 min w ciepłe miejsce.
- Zaczyn połącz z 1 i 2/3 szkl. mąki, 2/3 szkl. jasnego piwa. Wbij 2 jajka. Odstaw do wyrośnięcia.
- Porcje ciasta nakładaj na rozgrzany olej. Usmaż placki. 3 pleśniowe serki potnij w plastry. Przelóż nimi placki. Wieżyczki udekoruj szynką i natką.



### ◀ Warzywny blok

- 1 bakłażan umyj, potnij w plastry. Oprósł solą i odstaw, by wydzielił się gorzki sok. W tym czasie 2 cukinie i 2 obrane czerwone cebule oplucz, osusz, pokrój w plastry. Oczyszcz 2 czerwone papryki. Potnij je w paski.
- Bakłażan oplucz, razem z resztą warzyw posyp solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Skrop oliwą. Upiecz na grillu. Wystudź i warstwami ułóż w formie. Namocz 3 łyżeczki żelatyny. Następnie rozpuść ją, podgrzewając. Połącz z 2 szkl. bulionu, przestudź. Zalej warzywa. Schładzaj 4 godz.



47



*Te dania skuszą nawet niejadka!*

## Superobiad dla dzieciaków



### *Kotlety pirata*

1. 30 dag filetu z indyka potnij na 6 kawałków. Lekko je rozbij. Posyp solą i pieprzem.
2. Jedno jajko wbij na talerz, roztrzep. 3 łyżki posiekanych orzechów laskowych wymieszaj z 2 łyżkami tartej bułki. Kilka gałązek ziół (np. bazylii, natki) optucz, osusz, posiekaj. 3 łyżki płatków migdałowych przesyp na talerzyk.
3. Kawałki indyka zanurzaj w jajku. Następnie 2 kotlety obtocz w tartej bułce z orzechami, 2 w ziołach i 2 w płatkach migdałowych. Kotlety usmaż na 3 łyżkach oleju. Udekoruj rybkami z papryki i żaglami z żółtego sera.

### *Slimaczki nadziewane parówkami*

1. Ugotuj i przeciśnij przez praskę 60 dag ziemniaków. 15 dag żółtego sera grubo zetrzyj. Posiekaj 2 ząbki czosnku i kilka gałązek natki. Z 6 parówek zdejmij foliowe osłonki.
2. Do ziemniaków dołóż natkę, 2 łyżki masła, ser i czosnek. Przypraw solą i pieprzem.
3. Gorącą masę rozsmaruj na 2–3 dużych wafelach. Na środku utóż parówki. Chwilę odczekaj, aby wafle zmiękły. Następnie zwin je. Każdą roladkę pokrój w grube plastry. Zrumień z obu stron na rozgrzanym oleju.



### *Słodkie racuchy z sosem jagodowym*



1. Optucz i przebierz 30 dag jagód, lekko je rozgnieć. Dwie łyżki miodu wymieszaj z 1 szkl. jogurtu naturalnego. Dołóż jagody, wymieszaj. Stop łyżkę masła, przestudź.
2. Jedno jajko utrzyj z 2 łyżkami cukru i 1 torebką cukru waniliowego. Dodaj przestudzone masło i 1/2 szkl. maślanki. Dosyp ok. 2/3 szkl. mąki pszennej i szczyptę proszku do pieczenia. Wymieszaj.
3. Na rozgrzanym oleju usmaż placuszki. Osącz na papierze. Posyp cukrem pudrem, udekoruj melisą. Podawaj z sosem.