

KSIĄŻKA KUCHARSKA AŻ 48 STRON

tina

Nr 16/2011
13 lipca 2011 r. Cena 2,95 zł (w tym 8% VAT)

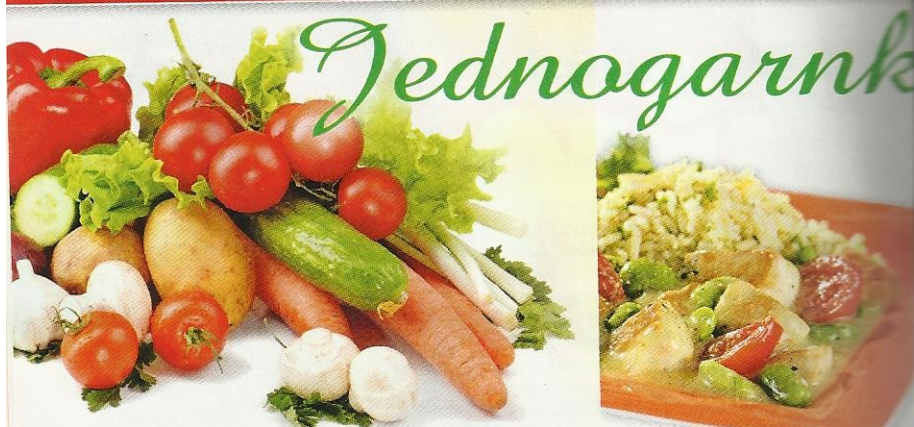
62
NOWE
PRZEPISY



**Dania
jednogarnkowe
z młodymi warzywami**

Najlepsze potrawy z: ★ryżem ★kluseczkami
★mięsem i wędliną ★kaszą ★ziemniakami

tina *Książka kucharska – niezastąpiona*



Jednogarnki

Drogie Czytelniczki!

Latem nie lubimy spędzać zbyt dużo czasu w kuchni. Dlatego chętnie gotujemy pożywne dania jednogarnkowe – nie są pracochłonne i zawsze się udają!

Specjalnie na tę porę roku przygotowaliśmy książeczkę z recepturami na niezwykle potrawy. Do ich przyrządzenia wystarczą: niedrogie mięso, pełne witamin warzywa i odpowiednio dobrane aromatyczne dodatki.

Mam nadzieję, że nasze przepisy ułatwią Wam zadanie i pomogą urozmaicić codzienny jadłospis.

Jeśli zechcecie podzielić się ze mną swoimi ulubionymi recepturami, chętnie je wypróbuję i przekażę innym Czytelniczkom.

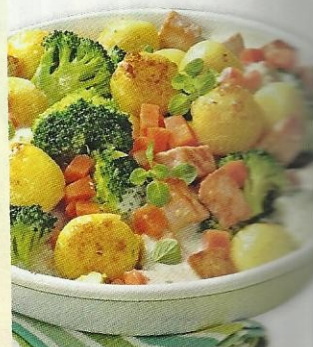
Redaktor prowadząca
Elżbieta Bożek

Elżbieta

Z fasolą i grochem str. 20–27

Przyrządza się je na dwa sposoby

Do potrawki, gulaszu lub zapiekanki możesz dodać surową fasolkę szparagową albo zielony groszek (gotuj je lub zapiekaj wraz z innymi warzywami). Jeśli natomiast chcesz wykorzystać fasolę Jaś, ugotuj ją osobno i dodaj pod koniec przyrządzania potrawy.



Twoim domu

owe obiady na lato

Z ryżem str. 4-11

Zachwyca każdego smakosza!

Delikatne białe ziarenka uwielbiają towarzystwo mięsa (zwłaszcza mielonego!), kolorowych warzyw i aromatycznych przypraw. Oprócz tradycyjnych, wieloskładnikowych potrawek polecamy również superłatwe ryżowe zapiekanki.



Z kluseczkami str. 12-19

Kolorowe i bardzo zdrowe!

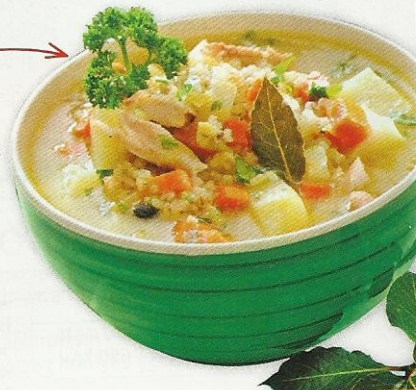
Polecamy dania z makaronem, naleśnikowymi ślimaczkami, knedelkami oraz pierożkami. Na co dzień możesz ugotowane kluseczki przełożyć do formy, posypać pokrojonymi warzywami, serem, zalać sosem i wsunąć do pieca. Po 10 min pyszne danie będzie gotowe! Na specjalną okazję przygotuj natomiast kurczaka po azjatycku.



Z kaszą str. 30-37

Najlepsze z dużą ilością ziół

Ze względu na wiele gatunków kasz, potrawki, gulasze i zapiekanki z nimi stwarzają każdej gospodyni prawdziwe pole do popisu! Pyszny jest zarówno jarzynowo-mięsny garnek z kuskusem, jęczmienna potrawka z migdałową nutką, jak i pikantny krupnik z imbirem (najlepszy z chrupiącym pieczywem!).



Z ziemniakami str. 38-45

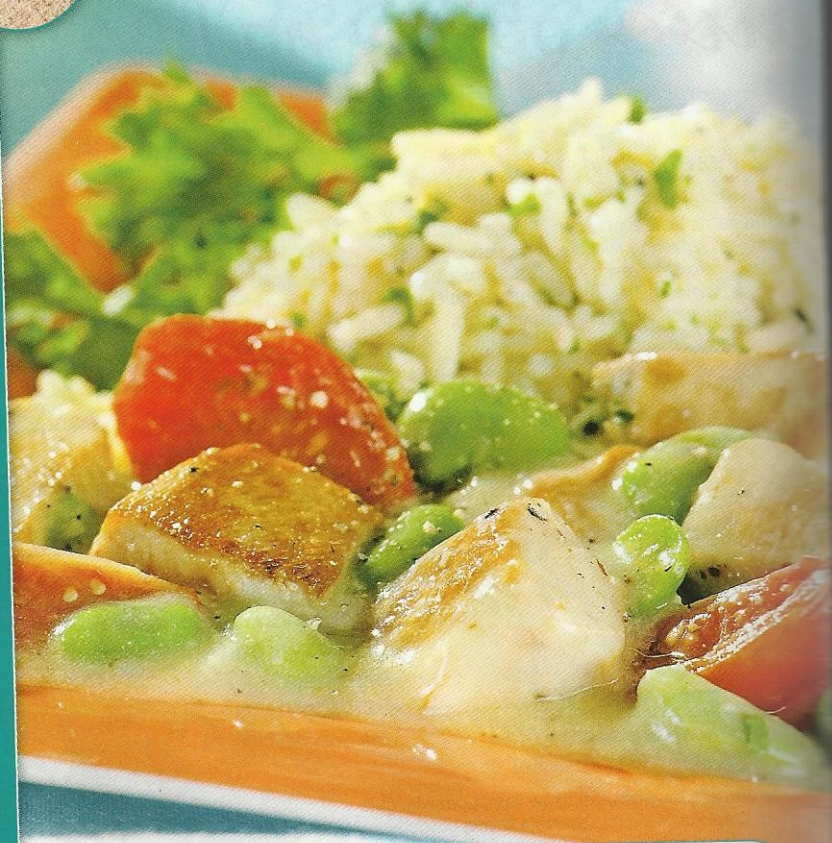
Sycące i tanie

Dostępne i niedrogie o każdej porze roku ziemniaki właśnie teraz smakują najlepiej! Można gotować je i zapiekać... właściwie z każdym innym młodym warzywem! Domowników i gości zaskoczysz nowym paprykarzem.

Przepisy na pożywne potrawy z pieczywem znajdziesz na str. 46-47!



Z ryżem



Potrąwka drobiowa z bobem ★



40 min

PORCJA

CENA	KALORIE
3,50 zł	680 kcal

Składniki na 4 porcje

- 40 dag filetów z piersi kurczaka
- 3 szkl. ugotowanego ryżu

- 1 szkl. ugotowanego, obranego bobu
- 20 dag małych pomidorków
- 1 cebula
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- 1 szkl. śmietany 30 proc.
- pół kieliszka (ok. 50 ml) białego wytrawnego wina
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól
- pieprz
- 3 łyżki masła

Dobra rada

Bób gotuj 15 minut w wodzie z 1/2 łyżeczki cukru, łyżeczką soli i ząbkiem czosnku.



★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★
dla zaawansowanych

1 Filety z kurczaka umyj, wytrzyj do sucha papierowym ręcznikiem. Mięso dobrze natrzyj sokiem wyciśniętym z cytryny, aby zachowało ładny jasny kolor. Następnie filety pokrój w grubą kostkę. Cebulę obierz, pokrój w niewielką kostkę.



2 Na dużej patelni rozgrzej masło. Zeszklij na nim cebulę. Dołóż mięso i smaż razem 1–2 minuty na dużym płomieniu. Do mięsa dolej wino i śmietanę. Przypraw solą i pieprzem. Poczekaj, aż całość zawrze, zmniejsz płomień i gotuj kilka minut.



3 Pomidorki potnij na kawałki. Kiedy sos na patelni zacznie gęstnieć, dodaj bób, a po chwili pomidorki. Potrawkę ponownie przypraw do smaku. Gotuj jeszcze około 15 minut. Mieszaj od czasu do czasu, aby składniki nie przywarły do dna.



4 Natkę oplucz, osusz, odrywaj listki od gałązek, a następnie pokrój je w cienkie paseczki. Wymieszaj z ugotowanym ryżem. Potrawkę wyłóż na ogrzane talerze. Obok połóż porcję ryżu z natką. Podawaj bezpośrednio po przyrządzeniu.



Aromatyczny ryż na 4 sposoby

Potrawki przygotowane z młodych warzyw znakomicie smakują w towarzystwie ryżu. Wypróbuj sprawdzone pomysły na dodanie mu aromatu oraz koloru, a twoje dania będą jeszcze pyszniejsze!

● **Z ziołami.** Ugotowany jak zwykle, jeszcze gorący ryż wymieszaj ze sporą ilością posiekanych świeżych ziół. Z ryżem najlepiej komponują się: bazylią, oregano, tymianek, natka.

● **Z przyprawą do zup.** 1 łyżkę mieszanki dodaj do wrzątku zamiast soli. Ugotuj w tym ryż.

● **Z kolorowym pieprzem.** Grubo mieloną przyprawę dodaj do ugotowanego ryżu.

● **Z dymką i czosnkiem.** Oba posiekane składniki zeszklij na łyżce oleju. Połącz z gorącym ryżem.





Pałki smażone z jarzynami

★★



45 min

PORCJA

CENA	KALORIE
3,80 zł	590 kcal

Składniki na 4 porcje

- 12 pałek z kurczaka
- po 30 dag boczku i ryżu
- po 1 żółtej, czerwonej i zielonej papryce
- 2 cebule
- 1 szkl. zielonego groszku
- 1 l bulionu drobiowego
- 3 ząbki czosnku
- 8 łyżek oliwy
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- szczypta kurkumy
- sól
- pieprz biały i czarny

1 Pałki umyj osusz. Mięso natrzyj solą i czarnym pieprzem. Czosnek i cebule obierz, grubo posiekaj. Papryki umyj, rozetnij, usuń środki z pestkami. Miąższ potnij w słupki. Boczek pokrój w słupki. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy, wrzuć boczek i wysmaż go na chrupko. Gotowy oprósz ostrą papryką, wymieszaj i przelóż na talerz.

2 Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę, włóż mięso i usmaż na złoty kolor ze

wszystkich stron. Dodaj czosnek oraz cebulę. Mieszając, smaż 1 minutę.

3 Do składników na patelni wrzuć pokrojoną paprykę. Dosyp ryż i kurkumę. Wlej bulion. Przypraw do smaku solą i białym pieprzem. Duś, aż ryż wchłonie płyn.

4 Gdy ryż będzie prawie miękki, dodaj groszek i wysmażony boczek. Duś jeszcze kilka minut. Podawaj od razu po przyrządzeniu.

Curry wegetariańskie



30 min

PORCJA

CENA 4,20 zł KALORIE 430 kcal

Składniki na 4 porcje

- 2 szkl. ugotowanego ryżu
- 2 żółte papryki
- 2 dymki
- 40 dag marynowanej dyni
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżeczki cukru
- 2 szkl. śmietany
- 4 łyżki wiórków kokosowych
- 1 szkl. bulionu
- suszone chili
- curry
- 1 puszka fasoli
- jaś
- skórka z 1 limonki
- sól
- po 2 łyżki natki i uprażonych orzechów ziemnych

1 Dymki i papryki oczyść, drobno pokrój. Dynię osącź z zalewy i ew. potnij na mniejsze kawałki. W du-

żym garnku rozgrzej olej. Zeszkluj na nim dymki. Dołóż paprykę i kawałeczki dyni, posyp cukrem. Smaż na dużym płomieniu, aż cukier zacznie się karmelizować. Uwważaj, aby się nie przypalił, bo potrawa stanie się gorzka.

2 Do dyni wlej śmietanę oraz bulion. Wsyp wiórki kokosowe i łyżeczkę suszonego chili. Poczekaj, aż całość zawrze, po czym zmniejsz płomień i gotuj pod przykryciem około 15 minut.

3 W tym czasie fasolkę przełóż na sitko. Oplucz pod bieżącą wodą i odstaw, aby dokładnie ociekła. Kiedy warzywa będą już prawie

miękkie, dodaj do nich fasolkę i skórkę otartą z limonki. Przypraw do smaku solą oraz curry. Podawaj z ugotowanym (najlepiej na sypko) ryżem. Danie posyp natką i uprażonymi orzechami.

Z dodatkiem mięsa

- 2 filety z kurczaka oplucz, osusz i pokrój w paski.
- Skrop oliwą, dodaj 1/2 łyżeczki startego świeżego imbiru (ew. 1 łyżeczkę suszonego), 2 przecięnięte przez praskę ząbki czosnku oraz szczyptę chili.
- Wymieszaj, schłodź. Po ok. 30 min mięso usmaż.
- Połącz z gotowym curry.

SZYBKIE DANIE





Z ryżem



Risotto po gospodarsku

★★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
40 min	3,10 zł	480 kcal
Składniki na 4 porcje		
● 1 szkl. ryżu ● 1 cebula		
● po 10 dag pieczarek i szynki		
● 20 dag zielonego groszku		
● po pół zielonej, czerwonej i żółtej papryki ● 2 szkl. bulionu		
● 2 łyżki masła ● 10 dag goudy ● natka ● 1 ząbek czosnku ● oliwa ● sól ● pieprz		

1 Na patelni rozgrzej 3 łyżki oliwy. Wrzuć obrany czosnek. Smaż, aż zbrązowieje,

następnie wyjmij go i wyrzuć. Na patelnię z czosnkową oliwą wsyp ryż. Mieszając, smaź, aż stanie się szklisty.

2 Szynkę pokrój w kosteczkę. Papryki oczyść z pestek, mięszs potnij w paseczki. Cebulę obierz, posiekaj. Pieczarki oczyść, potnij w cienkie plasterki i wraz z szynką i pokrojonymi warzywami dołóż do ryżu. Wymieszaj. Smaż jeszcze 3 minuty. Wlej bulion. Dodaj zielony groszek. Przypraw solą i pieprzem. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz

plomień i gotuj, aż ryż wchłonie cały płyn i stanie się miękki (ok. 20 minut). Ser gouda drobno zetrzyj. Gotowe risotto wymieszaj z masłem i serem. Posyp posiekaną natką.

Jeszcze więcej warzyw

Smak potrawy urozmaicisz, dodając inne jarzyny. Polecamy zwłaszcza pokrojoną w kostkę cukinię albo plasterki selera naciowego. Pod koniec gotowania możesz dołożyć pokrojone pomidory.

Kurczak z dymką i dynią

★★



45 min

PORCJA

CENA 3,80 zł

KALORIE 380 kcal

Składniki na 4 porcje

- 20 dag ryżu do risotto (o krótkich okrągłych ziarenkach np. arborio)
- 4 filety z piersi kurczaka (po 10 dag każdy)
- 1 pęczek dymek
- 1 słoik marynowanej dyni w słodko-kwaśnej zalewie
- 1–2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- pół szkl. białego wytrawnego wina
- sól
- mielony czarny pieprz
- sproszkowane suszone ostre chili
- 2 gałązki koperku

1 Filety z kurczaka umyj, wytrzyj do sucha. Oprósz solą i pieprzem. Na dużej patelni rozgrzej połowę oleju, usmaż na nim mięso na rumiano ze wszystkich stron (około 12 minut). Zdejmij z patelni. Trzymaj w ciepłe, aby mięso nie wystygło.

2 Czosnek obierz i przeciśnij przez praszkę albo drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej pozostały olej. Wrzuć czosnek i mieszając, usmaż go na szklisto.

3 Ryż opłucz na sitku pod bieżącą wodą, osącz i dodaj do czosnku. Podlej winem i 2/3 szkl. wody, zamieszaj. Posól do smaku. Pocze-

kaj, aż całość zawrze, następnie zmniejsz płomień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. Często mieszaj, aby ryż nie przywarł do dna.

4 Dymki oczyść, opłucz, odetnij szczyptor, a cebulki potnij na połówki. Marynowaną dynię przełóż na sitko, aby ociekła. Zachowaj pół szklanki zalewy. Filety z kurczaka potnij w plasterki.

5 Do miękkiego ryżu dodaj dynię, dymki i pokrojone mięso. Podlej 1/2 szklanki zalewy z dyni. Przypraw do smaku solą, pieprzem i sproszkowanym chili. Gotuj jeszcze kilka minut. Przed podaniem udekoruj koperkiem.





Tanie z ryżem



Klopsiki na kapuście ★★

PORCJA	CENA		KALORIE	
	65 min	1,70 zł	345 kcal	

Składniki na 4 porcje

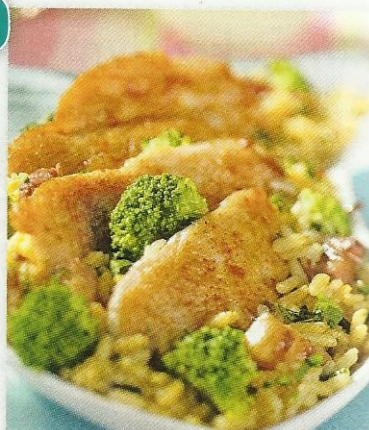
- 2 czerwone cebule ● 25 dag białej kapusty
- 50 dag marchewki ● 25 dag ugotowanego ryżu ● 2 łyżki tłustego twarogu ● 1 jajko
- 1 żółtko ● 4 łyżki tartej bułki ● sól ● pieprz
- gałka muskatołowa ● 3 łyżki oleju ● 1 litr bulionu warzywnego ● posiekana natka

1 Warzywa, w zależności od rodzaju, oczyść, obierz, pokrój na kawałeczki. W garnku rozgrzej olej. Podsmaż na nim warzywa. Zalej bulionem i gotuj do miękkości. Przypraw do smaku solą i pieprzem.

2 Ryż połącz z twarogiem, jajkiem, żółtkiem i tartą bułką. Przypraw solą, pieprzem i muszkatem. Wyrób. Z masy formuj kuleczki. Ugotuj je w zupie. Posyp natką.

Wersja pikantna

Jeśli wolisz ostrzejsze smaki, do masy ryżowej dodaj 2 łyżki posiekanego szczypiorku i 2 przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Zupę natomiast dopraw chili.



Kotlety indycze z brokułami ★★

PORCJA	CENA		KALORIE	
	45 min	2,10 zł	420 kcal	

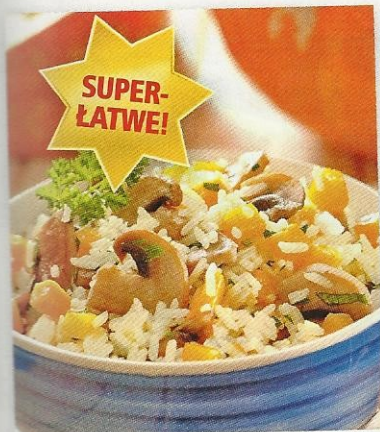
Składniki na 4 porcje

- 40 dag fileta z indyka ● sok wyciśnięty z połowy cytryny ● 50 dag brokułów
- 20 dag ryżu (najlepiej mieszanki ryżu białego i dzikiego) ● 2 szklanki bulionu drobiowego (z kostki) ● sól ● pieprz
- ostra papryka w proszku ● olej

1 Brokuły oczyść, mocz 10 minut w zimnej wodzie. Następnie osusz i podziel na różyczki. Filet z indyka umyj, wytrzyj do sucha. Skrop sokiem z cytryny. Mięso pokrój w plasterki. Posyp solą i pieprzem.

2 W dużym garnku rozgrzej 2–3 łyżki oleju. Usmaż na nim kotlety na złoty kolor z obu stron. Do mięsa dodaj ryż. Wlej bulion, delikatnie zamieszaj. Poczekaj, aż całość zawrze, po czym zmniejsz płomień i gotuj pod przykryciem 15 min.

3 Po tym czasie do ryżu z mięsem dodaj brokuły. Przypraw do smaku solą, pieprzem i papryką. Duś jeszcze 5–7 minut. Podawaj od razu po przygotowaniu.



Paprykarz pieczarkowy ★

40 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,40 zł	520 kcal

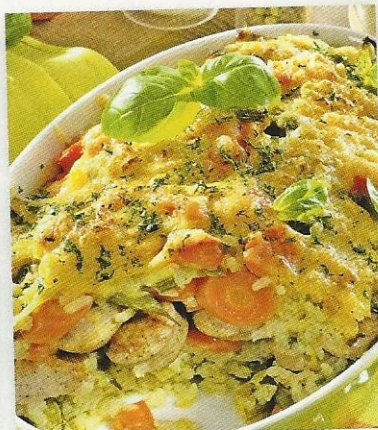
Składniki na 4 porcje

- 70 dag pomarańczowej papryki ● 1 pęczek natki ● 1 cebula ● 2 ząbki czosnku ● 20 dag ryżu ● 1 szkl. białego wina ● 3 szkl. bulionu ● 3 łyżki masła ● 10 dag pieczarek ● sól ● pieprz ● 3 łyżki startego żółtego sera

1 Papryki rozetnij, usuń środki z pestkami. Mięsz ołucz, osusz i pokrój w drobną kostkę. Pieczarki oczyść, potnij w plasterki. Cebulę i czosnek obierz. Cebulę posiekaj, czosnek przeciśnij przez prasę.

2 Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej masło. Zeszklij na nim cebulę i czosnek. Dodaj ryż. Mieszając, smaż na dużym płomieniu, aż stanie się szklisty. Wtedy wlej bulion i wino. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz płomień i duś 20 minut.

3 Kiedy ryż wchłonie już prawie cały płyn, dodaj pokrojone pieczarki i paprykę. Przypraw do smaku i gotuj jeszcze 5–7 minut. Pod koniec gotowania dodaj posiekaną natkę i starty żółty ser.



Zapiekanka z wędliną ★★

65 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,50 zł	550 kcal

Składniki na 6 porcji

- 30 dag ugotowanej zielonej fasolki szparagowej ● 1 cebula ● 40 dag marchewki ● 2 pory ● 3 łyżki masła ● 1 szkl. ryżu ● 3 szkl. bulionu ● 1 pęczek natki ● 40 dag kielbasek wieprzowych ● sól ● pieprz ● 10 dag startego żółtego sera

1 Marchewkę i cebulę obierz, pory oczyść. Warzywa pokrój na kawałki. W żaroodpornym naczyniu rozgrzej masło, podsmaż na nim pokrojone warzywa i fasolkę. Dodaj ryż. Podlej bulionem i duś do miękkości.

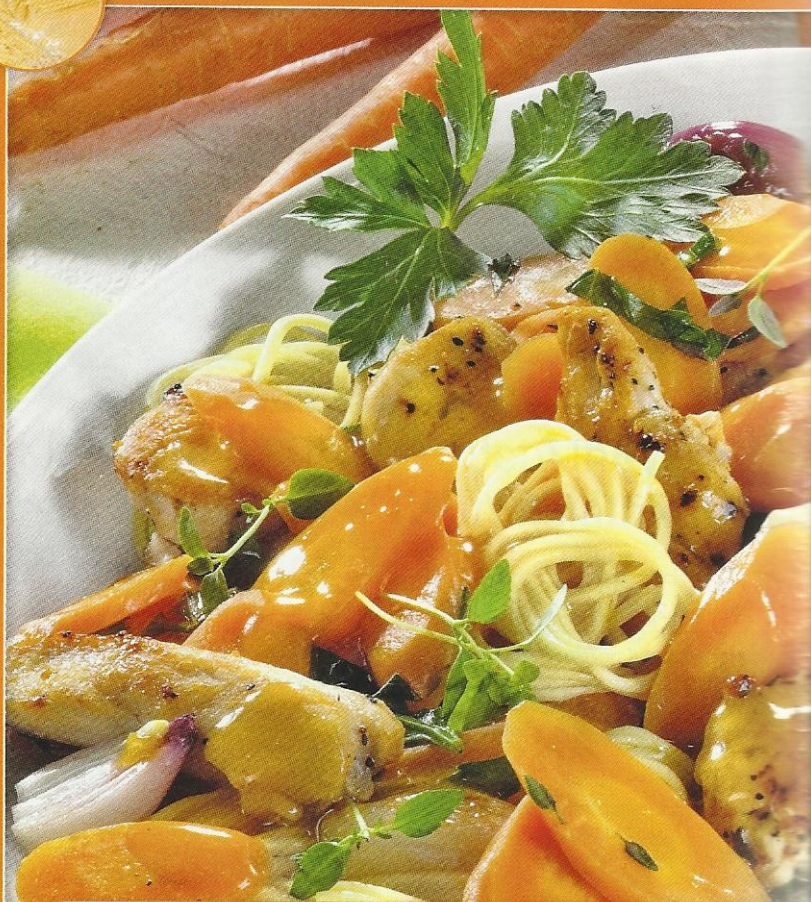
2 Natkę posiekaj, kielbaski potnij w plasterki. Ryż z warzywami wymieszaj z natką i wędliną. Przypraw. Posyp serem. Zapieka 10 minut w temp. 200 st.

Pyszny sos pomidorowy

- Jest idealnym dodatkiem do zapiekanki.
- 3 pomidory sparz, obierz i posiekaj. Na oliwie zeszklij posiekaną cebulę, dodaj pomidory. Duś 5 min. Zmiksuj, przypraw.



Z kluseczkami



Kurczak po azjatycku

★★

30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	3,40 zł	460 kcal

Składniki na 2 porcje

- 45 dag marchewki
- 3 szalotki
- 2 filety z kurczaka (po 15 dag każ-

dy)- 1 łyżka oleju
- pół szklanki soku pomarańczowego
- 1,5–2 łyżki sosu sojowego
- 1 i 1/3 szklanki bulionu warzywnego (może być z kostki)
- sól
- pieprz
- 1 pęczek natki
- pół pęczka tymianku
- 1–2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 10 dag ugotowanego makaronu długie nitki

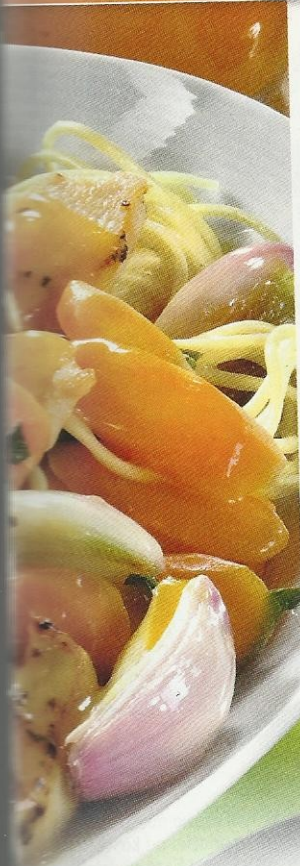
Dobra rada

Aby danie było pikantniejsze, przypraw je pod koniec gotowania imbirem i chili.

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

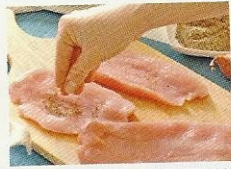
★★★★
dla zaawansowanych



1 Marchewki i szalotki obierz, oplucz. Marchewki potnij w ukośne plasterki, a szalotki pokrój na cząstki (jeśli nie masz szalotki, użyj małych cebulek i dodaj 2–3 ząbki czosnku). W garnku rozgrzej olej. Wrzuć pokrojone warzywa i smaż 8 minut.



2 Filety z kurczaka umyj, wytrzyj do sucha. Mięso posyp solą i pieprzem (najlepiej świeżo mielonym). Następnie kurczaka potnij w cienkie paski. Wrzuć na patelnię z warzywami i smaż, aż mięso ładnie się zrumieni ze wszystkich stron.



3 Zioła oplucz, dokładnie osusz. Trochę zostaw do dekoracji, a resztę grubo posiekaj. Potrawkę podlej sokiem pomarańczowym oraz bulionem. Przypraw do smaku solą i sosem sojowym. Stale mieszając, doprowadź do wrzenia.



4 Mąkę ziemniaczaną rozrób w 1/3 szkl. zimnej wody. Wlej do potrawy i mieszając, gotuj, aż sos znacznie gęstnieje. Wtedy dodaj posiekane zioła i makaron. Potrawę wyłóż na ogrzane talerze. Przed podaniem udekoruj odłożonymi ziołami.



Łatwy przepis na domowy makaron

Smakuje doskonale z samą oliwą lub masłem i świeżymi ziołami. Dodanie go choćby do najprostszej potrawy warzywnej zmieni ją w niepowtarzalne danie.

● **Tradycyjny.** Na stolnicę przesiej 2 i 1/2 szkl. mąki pszennej, dodaj szczyptę soli, 3 jaja oraz 6–8 łyżek wody. Zagnieć dość twarde ciasto. Rozwałkuj cienkie placki, rozłóż je na ściereczkach i zostaw do przeschnięcia na ok. 30 min.

Następnie placki posyp lekko mąką, zwieńcz w rulon i pokrój na paseczki ok. 2 mm. Rozrzuc na stolnicy i jeszcze raz przesyp mąką. Gotuj w osolonym wrzątku z odrobiną oleju ok. 5 min.

● **Szpinakowy.** Do składników na makaron tradycyjny (bez wody) dodaj 10 dag rozmrożonego szpinaku. Zagnieć. Postępuj jak w przepisie wyżej.





Z kluseczkami

Kapuśniaczek z wkładką

★★



PORCJA

70 min CENA 3,70 zł KALORIE 680 kcal

Składniki na 4 porcje

- 30 dag włoskiej kapusty
- 20 dag ugotowanego makaronu muszelki
- 1 sprawiony kurczak
- 30 dag ziemniaków
- sól
- 1 łyżka ziarenek pieprzu
- 2 listki laurowe
- 10 dag plasterków wędzonego boczku wysmażonego na chrupko
- pół pęczka natki
- 1 łyżka masła

1 Kurczaka dokładnie umyj i wraz z przyprawami (także łyżką soli) włóż do garnka. Zalej zimną wodą tak, aby mięso było przykryte. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj około 45 minut.

2 Obierz ziemniaki, pokrój je w grubą kostkę. Kapustę oczyść, usuń głąb, a liście potnij na duże kawałki. Kurczaka wyjmij z wywaru. Do garnka włóż przygotowane warzywa i gotuj 15 minut.

3 W tym czasie mięso kurczaka oddziel od kości, zdejmij skórę. Mięso podziel na małe kawałki. Włóż do gotujących się warzyw. Całość ponownie posól do smaku. Dodaj łyżkę masła. Gotuj jeszcze kilka minut.

4 Natkę opłucz, posiekaj. Gotowy kapuśniaczek wymieszaj z makaronem i posiekaną natką. Rozlej do miseczek. Na wierzchu każdej połóż po porcji wysmażonego boczku.

Spaghetti w pomidorach



30 min

PORCJA

CENA

KALORIE

2,80 zł

380 kcal

Składniki na 4 porcje

- 80 dag pomidorów
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 40 dag ugotowanego makaronu spaghetti
- zioła prowansalskie
- 2 łyżki masła albo oliwy
- sól ● mielony czarny pieprz ● szczypta cukru
- kilka gałązek bazylii i rozmarynu do dekoracji

1 Pomidory umyj, natnij na krzyż u nasady albo ponakłuj widelcem w kilku miejscach. Włóż do wrzącej

wody na 1–2 minuty. Sparzone pomidory wyjmij, lekko przestudź i obierz ze skórki. Miąższ oczyść z pestek, a następnie pokrój na kawałeczki.

2 Cebulę i czosnek obierz. Cebulę pokrój w niewielką kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę.

3 Na dużej patelni rozgrzej masło, zeszklij na nim cebulę. Dołóż pokrojone pomidory i smaż na dużym płomieniu około 2 minut. Dodaj czosnek, cukier, pół łyżeczki ziół prowansalskich oraz sól i pieprz do smaku. Zmniejsz płomień i duś bez przykrycia, aż wyparuje większość płynu i sos zrobi się gęsty.

4 Gotowy sos ponownie przypraw do smaku i wymieszaj z makaronem. Przełóż na talerze. Przed podaniem udekoruj listkami bazylii i pokrojonymi na kawałki gałązkami rozmarynu.

Wersja z mięsem

Danie będzie pożywniejsze, gdy do zeszkłonej na maśle cebuli dodasz 40 dag mielonego mięsa (najlepsze jest wołowo-wieprzowe). Oprósź je solą i pieprzem. Mieszając, smaż kilka minut. Kiedy się zrumieni, dodaj pomidory i przypraw sos, jak w przepisie.





Z kluseczkami

Cukinia na pikantnie

★★★

40 min	PORCJA	
	CENA 3 zł	KALORIE 560 kcal

Składniki na 6 porcji

● 1 cukinia ● 2 czerwone papryki ● 2 ząbki czosnku ● 40 dag ugotowanego makaronu wstążki ● 2 łyżki kaparów (ew. marynowanego zielonego pieprzu) ● 6 łyżek oliwy ● 1 chili ● 4 łyżki tartej bułki ● sól ● pieprz

1 Papryczkę chili oczyścić z pestek. Miąższ optucz, posiekaj, wymieszaj z tartą

bułką. Na patelni rozgrzej połowę oliwy. Wsyp bułkę z chili i usmaż na rumiano. Zdejmij z patelni.

2 Czerwone papryki roztnij, wycnij środki z pestkami. Miąższ optucz i pokrój w grubą kostkę. Cukinię oczyść, odetnij końcówki, a resztę pokrój w podłużne, bardzo cienkie plasterki. Czosnek obierz i posiekaj.

3 Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę. Zeszklj na niej czosnek. Dofoż paprykę i cukinię. Smaż razem, aż wa-

rzywa będą miękkie. Oprósz solą i pieprzem. Wymieszaj z kaparami oraz makaronem. Posyp bułeczką z chili.

Ziołowe kotleciki

Makaron z cukinią i papryką może stanowić samodzielne danie albo być dodatkiem do mięsa. Polecamy drobiowe kotleciki. Filety z kurczaka rozbij, przypraw i opanieruj – najpierw w jajku, potem w posiekanych ziołach. Usmaż na rumiano na oleju.

Potrąwka z zacierkami

★★



60 min

PORCJA

CENA

2,90 zł

KALORIE

320 kcal

Składniki na 4 porcje

- 1 duży pęczek włoszczyzny
- 4 ziemniaki
- 2 kostki bulionu drobiowego albo warzywnego
- 1 cebula
- 10 dag chudego wędzonego boczku
- 3 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy
- po kilka ziarenek ziela angielskiego oraz czarnego pieprzu
- suszony majeranek
- sól
- mielony pieprz

Na zacierki: • 2 jajka
• 1 i 1/3 szkl. mąki • mąka do oprószenia stolnicy • sól

1 Cebulę i czosnek obierz. Ząbki czosnku przeciśnij przez praszkę, a cebulę potnij na kawałeczki. Boczek pokrój w kostkę, wrzuć do garnka razem z cebulą i czosnkiem. Mieszając, usmaż na rumiano. Wyjmij. Włoszczyznę oczyść, obierz, optucz, pokrój w średniej wielkości kostkę. Wrzuć do garnka.

2 Kostki bulionowe rozpuść w 3 litrach wrzącej wody. Zalej warzywa w garnku. Dodaj liść laurowy oraz ziarenka ziela angielskiego i czarnego pieprzu. Posól do smaku. Całość doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj pod przykryciem około 20 minut.

3 Ziemniaki obierz, pokrój w grubą kostkę. Dodaj do zupy. Gotuj razem jeszcze około 10 minut.

4 Z mąki, jajek i szczypty soli zagnieć twarde ciasto. Odrywaj z niego niewielkie kawałeczki i palcami formuj podłużne kluseczki. Zacierki rozsyj na oprószonej mąką stolnicy. Poczekaj 15 minut, aby przeschły, a potem wsyp je do zupy. Zamieszaj i gotuj 10 minut.

5 Gotową potrawkę ponownie przypraw do smaku solą, pieprzem oraz majerankiem. Posyp boczkiem z czosnkiem i cebulką. Od razu podawaj.





Tanie z kluseczkami



Zupa jarzynowa z knedelkami ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
25 min	2,50 zł	450 kcal

Składniki na 4 porcje

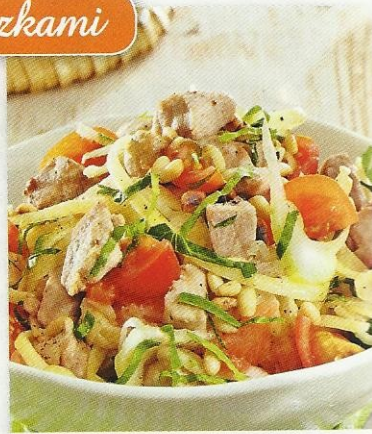
- 1 główka młodej kapusty ● 30 dag marchewki ● 40 dag ziemniaków ● 1 cebula ● 20 dag schabu ● 1 łyżka oleju ● 1 l bulionu ● 5 dag kaszy manny ugotowanej na 1 szkl. mleka ● 1 jajko ● po pół pęczka szczypiorku i natki ● sól ● pieprz ● gałka muskatowa

1 Warzywa, w zależności od rodzaju, oczyść, obierz, potnij na kawałki. Schab umyj, pokrój w kostkę. Mięso zrumień na oleju. Dodaj warzywa. Zalej bulionem. Gotuj 15 minut. Przypraw solą i pieprzem.

2 Zioła posiekaj. Wymieszaj z kaszką oraz jajkiem. Przypraw solą, pieprzem i gałką. Dobrze wyrób. Uformuj owalne knedelki. Włóż je do warzyw i gotuj 5 minut.

Kluseczki pomidorowe

Smak i kolor knedelków możesz urozmaicić, dodając do masy 2 łyżki gęstego przecieru pomidorowego i dwa przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku.



Tuńczyk z koprem ★★

CENA	PORCJA	
	KALORIE	
15 min	2,40 zł	560 kcal

Składniki na 4 porcje

- 30 dag ugotowanego makaronu spaghetti ● 2 puszki tuńczyka w sosie własnym ● 1 cebula ● 3 ząbki czosnku ● 1 koper włoski ● 40 dag pomidorków ● 3 łyżki oliwy ● pół szkl. bulionu ● 1 łyżka posiekanej natki ● 4 łyżki zrumienionych pestek słonecznika albo orzeszków piniowych ● sól ● pieprz

1 Tuńczyka osącz z zalewy, rozdrobnij widelcem. Obierz cebulę i czosnek. Cebulę potnij w półplasterki, a czosnek posiekaj. Bulwę kopru włoskiego oczyść i potnij na bardzo cienkie cząstki. Pomidorki umyj, wytrzyj do sucha, pokrój na kawałki.

2 W garnku rozgrzej oliwę, zeszklij na niej cebulę i czosnek. Dodaj koper włoski i bulion. Duś razem kilka minut. Następnie do warzyw dodaj kawałki tuńczyka i pomidorki. Przypraw solą i pieprzem.

3 Tuńczyka z warzywami wymieszaj z makaronem oraz natką. Przed podaniem posyp pestkami słonecznika.



CIEKAWA
FORMA

Kociotek z kalarepką ★★

45 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	1,90 zł	400 kcal

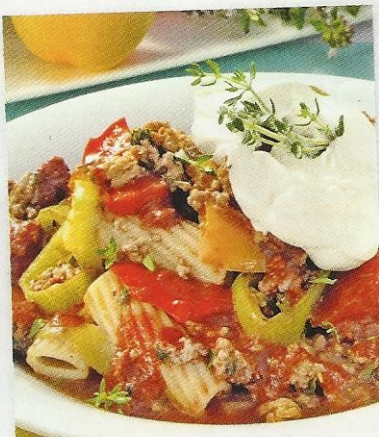
Składniki na 4 porcje

- 4 gotowe naleśniki ● 4 łyżeczki startego parmezanu ● 1 kg marchewki ● 2 kalarepki ● 15 dag groszku cukrowego ● 1 pęczek dymek ● 1 łyżka oleju ● 5 szkl. bulionu warzywnego (może być z kostki) ● sól ● pieprz

1 Naleśniki posyp startym parmezanem (jeśli lubisz, oprósz je dodatkowo odrobiną świeżo startej gałki muszkatołowej). Ciasno zwiń, odłóż na 30 minut.

2 Oczyszcz strączki groszku cukrowego. Potnij je na kawałki. Obierz marchewki i kalarepki. Marchewki pokrój w plasterki, a kalarepki w kostkę. W garnku rozgrzej olej, podsmaż na nim pokrojone warzywa. Zalej bulionem i gotuj 15–20 minut.

3 Dymki oczyść, grubo posiekaj. Wrzuć do garnka na 5 minut przed końcem gotowania. Całość przypraw do smaku solą i pieprzem. Naleśnikowe rulony potnij w grube plasterki. Podawaj jako dodatek do gotowego dania.



Rurki z sosem bolońskim ★★

30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,30 zł	710 kcal

Składniki na 4 porcje

- 40 dag ugotowanego makaronu rurki ● 1 cebula ● 40 dag papryki ● 3 łyżki oleju ● 40 dag mielonej karkówki ● 2 łyżki koncentratu pomidorowego ● 1 szkl. bulionu ● pieprz ● sól ● gęsta śmietana jako dodatek

1 Papryki oczyść z pestek, mięsz potnij w kostkę. Cebulę obierz, posiekaj, zeszklij na oleju. Dotóż mięso, po 5 minutach smażenia dodaj paprykę. Wymieszaj z koncentratem pomidorowym i bulionem. Smaż razem jeszcze 10 minut.

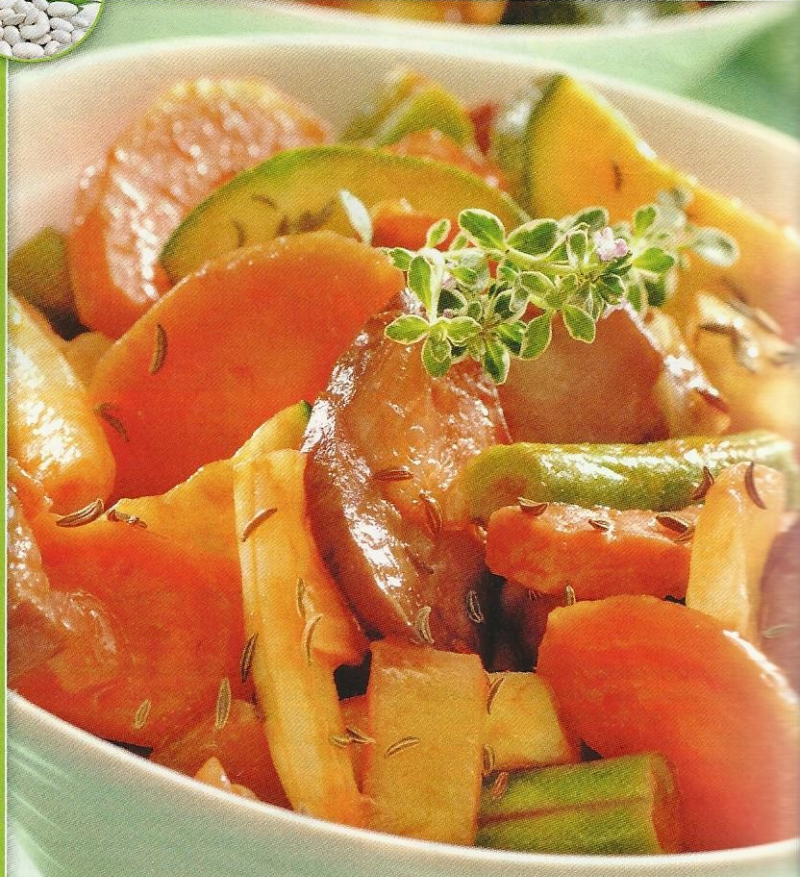
2 Mięśny sos przypraw do smaku solą oraz pieprzem. Wymieszaj z makaronem. Rozłóż na talerze, udekoruj kleksem śmietany. Od razu podawaj.

Aromatyczny dodatek ziół

- Sos boloński będzie jeszcze smaczniejszy, gdy pod koniec smażenia dodasz do niego łyżkę posiekanej bazylii lub tymianku (ew. suszonych ziół prowansalskich).



Z fasolą i grochem



Kociotek z cukinią



 40 min	PORCJA	
	CENA 3,90 zł	KALORIE 380 kcal

Składniki na 4 porcje

● 20 dag różnych wędlin
oraz pieczonego mięsa

(kielbasy, boczku, kurczaka, schabu)
● 2 cukinie ● 30 dag zielonej i żółtej
fasolki szparagowej ● 1 cebula
● 30 dag marchewki ● 1 słoiczek
koncentratu pomidorowego ● olej
do smażenia ● sól ● pieprz ● szczypta
cukru ● kminek ● 4 kromki jasnego
pieczywa ● 4 łyżki startej goudy

Dobra rada

Kminek możesz
zastąpić suszonym
majerankiem albo
rozmarynem.



★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★★
dla zaawansowanych



1 Cukinie oczyść, umyj, ode-
tnij końcówki, a resztę po-
krój na spore kawałki. Oby-
dwa rodzaje fasolki oczyść,
opłucz, strączki potnij na po-
tówki. Obraną cebulę posie-
kaj. Wszystkie rodzaje wędli-
ny oraz kawałki pieczeni po-
tnij w cienkie plasterki.



2 Marchewkę obierz,
opłucz pokrój w plaster-
ki. Na patelni rozgrzej 1–2
łyżki oleju (aby nie przyskał,
podczas smażenia dodaj spo-
rą szczyptę soli). Na rozgrza-
ny tłuszcz wrzuc cebulę, wę-
dlinę i pieczone mięso. Mie-
szając, usmaż na rumiano.



3 Do podsmażonego mięsa
dodaj marchewkę, oby-
dwie fasolki i cukinie. Smaż
3 minuty. Całość wymieszaj
z koncentratem i 1 szkl. wo-
dy. Przypraw do smaku solą,
pieprzem, cukrem oraz kmin-
kiem. Duś pod przykryciem
około 20 minut.



4 Kawałki pieczywa posyp
startą goudą. Ułóż na
blasze przykrytej pergami-
nem. Wstaw do piekarnika
rozgrzanego do temperatury
200 st. Zapiekaj około 10 mi-
nut, aż ser ładnie się stopi.
Gotowe danie podawaj
z serowymi grzankami.



Lekcja gotowania warzyw strączkowych

Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu bę-
dą one lżej strawne, a także nie stracą sma-
ku oraz wartości odżywczych.

● **Fasola, soja, ciecierzycza, groch.** Ziarna do-
kładnie opłucz i zalej zimną przegotowaną wo-
dą (w stosunku 1:3), odstaw na 12 godzin do
namoczenia. Soję zalej świeżą wodą, pozostałe
warzywa gotuj w tej, w której się moczyły. Po-
sól dopiero pod koniec gotowania.

● **Soczewica.** Nie musisz jej namaczać. Ziarna
opłucz, zalej zimną wodą, doprowadź do wrze-
nia, łyżką zbierz zanieczyszczenia. Posól i gotuj
do miękkości pod przykryciem.

● **Fasolka szparagowa, zielony
grostek i bób.** Po umyciu zalej
osolonym wrzątkiem z odrobiną
cukru, gotuj do
miękkości.





Z fasolą i grochem



Grzyby w sosie miodowym



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
40 min	4,90 zł	360 kcal

Składniki na 4 porcje

- 75 dag podgrzybków
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek dymki
- 30 dag kolorowej papryki
- 25 dag zielonej fasolki szparagowej
- 3 łyżki masła
- po 1 łyżeczce łagodnego curry i mąki
- 1 szkl. śmietany 30 proc.
- po 1 łyżce sosu sojowego i miodu
- sól
- pieprz

1 Podgrzybki oczyść, pokrój na kawałki. Cebule i czosnek, obierz, posiekaj. Papryki przekrój wzdłuż na pół. Usuń środki z pestkami. Miąższ opłucz, potnij w grubą kostkę. Dymki oraz strączki fasolki oczyść, pokrój na spore kawałki.

2 Na patelni mocno rozgrzej masło. Wrzuć czosnek oraz cebulę. Usmaż na szklisto. Dołóż grzyby. Mieszając, smaż około 7 minut. Oprósz curry i mąką, zasmaż,

nie rumieniąc. Na patelnię wlej szklankę wody (albo bulionu). Poczekaj, aż całość zawrze, po czym zmniejsz płomień i duś pod przykryciem 8 minut.

3 Do grzybów wrzuć przygotowane uprzednio warzywa. Gotuj razem ok. 6 minut. Dolej śmietaną. Dodaj miód i sos sojowy. Dobrze wymieszaj i podgrzej. Potrawkę przypraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z kromką wiejskiego chleba.

Tradycyjny barszcz ukraiński ★★

55 min

PORCJA
CENA
KALORIE

2,90 zł 250 kcal

Składniki na 6 porcji

- 4 czerwone buraki
- 1 puszka białej fasoli
- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 4 pomidory
- 2 kostki rosółowe
- sok wyciśnięty z cytryny
- 4 ząbki czosnku
- 3 łyżki śmietany
- 2 łyżki oleju
- 2 listki laurowe
- po 4 ziarenka ziela angielskiego i czarnego pieprzu
- sól

1 Warzywa korzeniowe i ziemniaki obierz, opłucz i pokrój w średniej wielkości kostkę. W garnku mocno roz-

grzej olej. Włóż przygotowane warzywa, dodaj listki laurowe, ziele angielskie oraz pieprz. Smaż 2 minuty. Kostki rosółowe rozpuść w 1,2 litra wrzątku. Bulionem zalej podsmażone warzywa. Zupę gotuj pod przykryciem 20 minut na małym płomieniu.

2 Fasolę przelóż na sitko, opłucz pod bieżącą wodą. Dobrze osącz. Dodaj do zupy, wymieszaj i zagotuj. Pomidory umyj, włóż na około 2 min do wrzątku. Wyjmij, ostudź i obierz ze skórki.

3 Pomidory pokrój na mniejsze kawałki. Przetrzyj je przez sitko wprost do zupy. Gotuj jeszcze około

5 minut. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praszkę. Zupę przypraw solą oraz sokiem cytrynowym. Śmietanę rozmieszaj w połowie szkl. zupy, wlej do garnka. Barszcz rozlej do miseczek lub kokilek.

A może krem?

Ugotowaną w ten sposób zupę możesz zmiksować w blenderze i serwować jako pożywny aksamitny krem. Świetnym dodatkiem będzie do niego groszek ptyśowy. Zupę możesz też posypać kosteczkami chleba orkiszowego albo innego ciemnego pieczywa.






Z fasolą i grochem



Węgierskie leczko z kiełbasą

★★

	PORCJA	
40 min	CENA	KALORIE
	3,10 zł	270 kcal

Składniki na 6 porcji

- 70 dag papryki
- 40 dag zielonej i żółtej fasolki szparagowej
- 50 dag pomidorów
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 20 dag cienkiej kiełbasy
- ostra papryka w proszku
- 10 dag chudego boczku wędzonego
- sól
- olej

1 Boczek pokrój w kosteczkę, wrzuc do rondla, wysmaż na chrupko i wyjmij.

Obraną cebulę pokrój w plastry, smaź na tłuszczu z boczku, aż będzie szklista. Zestaw z ognia, lekko oprósz ostrą papryką w proszku.

2 Kolorowe papryki i obydwie fasolki oczyść, pokrój na kawałeczki. Dołóż do cebuli, posól i duś pod przykryciem około 10 minut.

3 Pomidory sparz, obierz ze skórki, pokrój i wrzuc do papryki. Całość gotuj tak długo, aż prawie cały płyn wyparuje. Dodaj pokrojoną w plasterki kiełbasę i posie-

kany czosnek. Wrzuc wysmażony boczek i duś razem jeszcze 2–3 minuty. Podawaj np. z kawałkiem bagietki.

Mięsne kuleczki

50 dag wieprzowego mięsa mielonego połącz z namoczoną w mleku i odcisniętą czerstwą bułką, dodaj podsmażoną, posiekaną cebulkę i 1 jajko. Przypraw solą i pieprzem. Wyrób na gładką masę. Formuj małe kuleczki i smaź na rumiano. Dodaj do lecza zamiast kiełbasy.

Zupa jarzynowa po włosku

★★



75 min

PORCJA

CENA

KALORIE

3,10 zł

320 kcal

Składniki na 6 porcji

- 2 puszki fasoli Jaś (ew. 30 dag fasoli namoczonej i ugotowanej do miękkości)
- pół główki kapusty
- 2 cukinie
- 2 pory
- 2 cebule
- 2 łodygi selera naciowego
- 50 dag pomidorów
- 40 dag schabu
- 8 łyżek oliwy
- 2 gałązki szalwii
- po 3 gałązki tymianku i rozmarynu
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól
- pieprz
- 1 litr bulionu drobiowego (domowego lub z kostki)

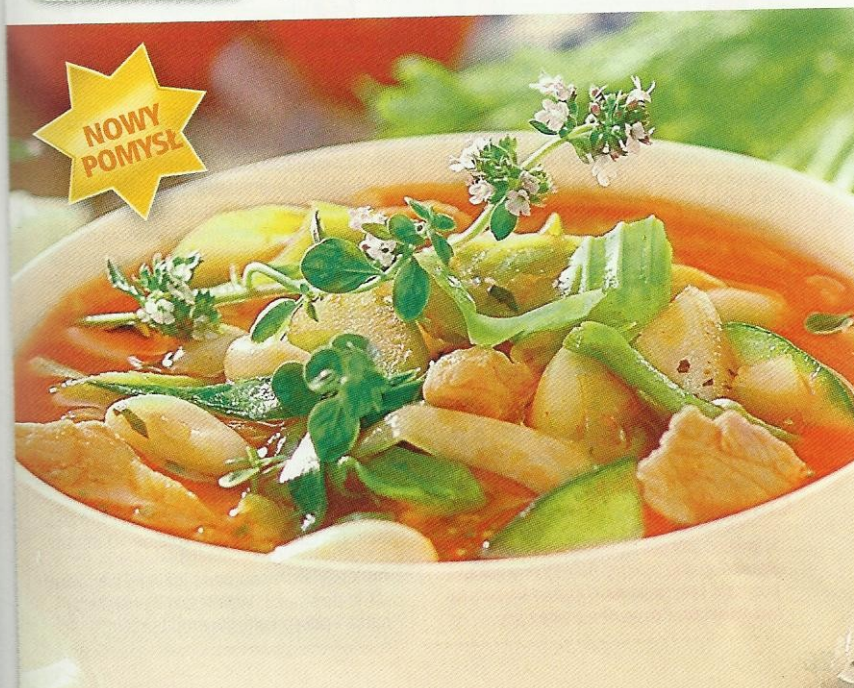
1 Fasolę przelóż na sitko, oplucz pod bieżącą wodą i odstaw na kilkanaście minut, aby dokładnie ociekła.

2 Kapustę oczyść, wytnij głąb, liście grubo poszatkuj. Cebule obierz, posiekaj. Cukinie, pory i łodygi selera oczyść, oplucz i razem ze schabem pokrój w średniej wielkości kostkę.

3 Pomidory umyj, skórkę w kilku miejscach ponakłuj widelcem. Włóż do wrzącej wody na 1–2 minuty. Sparzone pomidory obierz ze skórki, miąższ oczyść z pestek, a następnie zmiksuj na gładko. Fasolę podziel na 2 równe porcje.

4 Jedną połowę fasoli zmiksuj z odrobiną wywaru i obranymi ząbkami czosnku oraz listkami szalwii. W dużym garnku rozgrzej oliwę. Podsmaż na niej cebulę oraz schab. Dodaj posiekany tymianek i rozmaryn oraz pozostałe warzywa.

5 Całość podlej odrobiną wody (a jeszcze lepiej białego wina). Duś pod przykryciem 10 minut. Dołóż zmiksowane pomidory oraz mus fasolowy. Wymieszaj z koncentratem pomidorowym, całą fasolą i bulionem. Przypraw do smaku. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj jeszcze około 30 minut.





Tanie z fasolą i grochem



Soczewica z szynką ★★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
55 min	1,70 zł	270 kcal

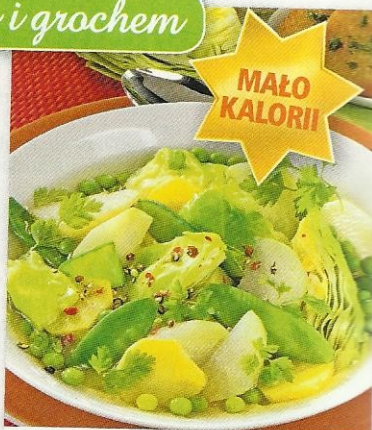
Składniki na 6 porcji

• 1/2 szkl. soczewicy • 1/2 szkl. ugotowanego łuskanego grochu • 1 marchewka • 1 cebula • 1 papryka • 2 łydgi selera naciowego • 2 pomidory • 20 dag gotowanej szynki • 4 szkl. bulionu • 3 ząbki czosnku • 2 łyżki oliwy • 3 listki laurowe • 1 łyżeczka papryki słodkiej • 1 łyżeczka oregano • sól • pieprz

- 1 Warzywa, w zależności od rodzaju, obierz, oczyść, potnij w kosteczkę. Szynkę pokrój na kawałki. W garnku rozgrzej oliwę, wrzuć warzywa, przyprawy oraz szynkę. Smaż razem kilka minut.
- 2 Do składników w garnku dodaj soczewicę. Zalej bulionem i gotuj pod przykryciem 40 min. Dodaj groch, podgrzej.

Chrupiący zamiennik

• Szynkę w potrawce możesz zastąpić boczkiem: 4 grube plastry pokrój w wąskie paseczki i wysmaż na chrupko na patelni bez tłuszczu. Posyp nim potrawkę.



Warzywa w rosole ★★

Czas	PORCJA	
	CENA	KALORIE
45 min	1,80 zł	220 kcal

Składniki na 4 porcje

• 30 dag ziemniaków • 50 dag kalarepki • 50 dag włoskiej kapusty • 1 cebula • 12 dag groszku cukrowego • 2 łyżki oleju • 4 szklanki bulionu warzywnego (z kostki) • 15 dag zielonego groszku • pół pęczka natki • sól • grubo mielony kolorowy pieprz do dekoracji

- 1 Ziemniaki oraz kalarepkę obierz, opłucz, potnij w plasterki. Kapustę oczyść, wytnij głąb, a liście pokrój na spore kawałki. Strączki groszku cukrowego oczyść i potnij na kawałki, a cebulę obierz i drobno posiekaj.
- 2 W garnku rozgrzej olej, podsmaż na nim cebulę, ziemniaki i kalarepkę. Zalej bulionem. Gotuj pod przykryciem 10 minut. Następnie dodaj kapustę oraz groszek zielony i cukrowy. Gotuj kolejne 10 minut.
- 3 Kiedy warzywa będą już miękkie, posól je do smaku. Wymieszaj z posiekaną natką i posyp kolorowym pieprzem.



Potrąwka drobiowa ★★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
35 min	2,60 zł	430 kcal

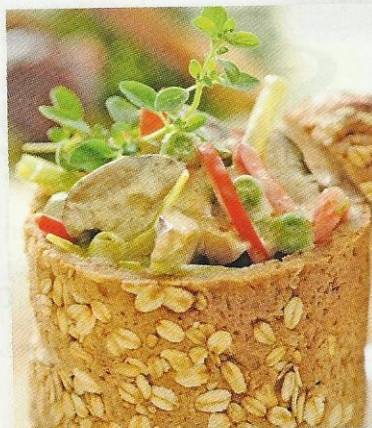
Składniki na 5 porcji

- po 1 puszcze fasoli czerwonej i białej
- 1 cebula • 3 ząbki czosnku • słodka papryka w proszku • 2 łyżki oleju • 20 dag selera
- 1 marchewka • 1 pietruszka • sól • pieprz
- 30 dag ugotowanego fileta z kurczaka
- 10 dag chudego wędzonego boczku
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 2,5 szkl. bulionu drobiowego z kostki

1 Obie fasolki osącz z zalewy. Obierz cebulę i czosnek, grubo posiekaj. Boczek potnij w plasterki, a następnie na kawałki.

2 W garnku rozgrzej 2 łyżki oleju. Wrzuc cebulę, czosnek i boczek. Umaż na rumiano. Oprósź słodką papryką i od razu dolej bulion. Poczekaj, aż całość zawrze.

3 W tym czasie obierz marchewkę, pietruszkę i seler. Warzywa wraz z kurczakiem pokrój na kawałeczki. Wrzuc do wrzącego bulionu i gotuj razem 20 minut. Pod koniec gotowania dodaj obie fasolki i koncentrat. Przypraw solą i pieprzem.



Gulasz pieczarkowy ★★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
25 min	2,30 zł	320 kcal

Składniki na 8 porcji

- 50 dag pieczarek (lub podgrzybków)
- 1 szkl. śmietany 30 proc. • 1 łyżka mąki
- sól • pieprz • majeranek • 1 czerwona papryka • 4 łyżki groszku konserwowego
- 3 łodygi selera naciowego • pół pora
- 1 kostka bulionu • 2 łyżki masła do smażenia
- 4 (wydrążone) bułki z ziarnami

1 Pieczarki potnij w plasterki. Paprykę i łodygę selera oczyść, pokrój na kawałki. Na patelni rozgrzej masło, wrzuc grzyby oraz warzywa, smaź razem 10 minut.

2 Dodaj groszek i kostkę bulionową. Śmietanę wymieszaj z mąką. Wlej do sosu. Mocno podgrzej. Przypraw do smaku. Gulasz podawaj w bułkach.

Chrupiące pieczywo

- Wydrążone bułeczki nie namiekną zbyt szybko gulaszem i będą bardzo chrupiące, gdy podpieczesz je wcześniej w piekarniku rozgrzanym do temp. 150 st. (10 min).

Sprawdzone rady i informacje

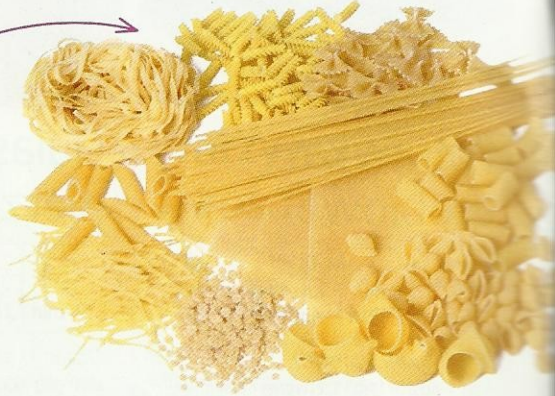
Sycące dod

Jednogarnkowe dania z duszonych, smażonych lub pieczonych młodych warzyw będą bardziej pożywne, jeśli wzbogacisz je odpowiednimi składnikami. Oto one!

Makaron

Dostarcza białka i węglowodanów, syci na długo i jest doskonałym źródłem energii.

- Surowy makaron dodaj do potrawy lub zupy tuż przed końcem gotowania lub przyrządź go osobno i wymieszaj przed podaniem.
- Jeśli używasz go do zapiekania, powinnaś wcześniej ugotować kluski na półtwardo.



Kasza

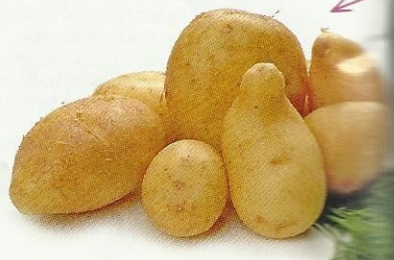
Te zdrowe ziarenka zawierają wiele minerałów i witamin. Masz do wyboru kasze pszenne (manna, kuskus), jęczmienne (pęczak, perłowa), z prosa (jaglana), kaszę gryczaną i kukurydzianą.

- Kaszę zawsze gotuj oddzielnie, wcześniej dokładnie ją wypłucz.
- Pamiętaj, że podczas gotowania kasza znacznie zwiększa swoją objętość.

Ryż

Jest wysokoenergetyczny, zdrowy i niezbyt kaloryczny! Ryż możesz wybrać biały krótkoziarnisty (lekko klejący po ugotowaniu), basmati i parboiled (sympke), brązowy (dość twardy) i jaśminowy (aromatyczny).

- Do potrawek z ryżem na bieżąco dolewaj wodę lub bulion. W przeciwnym razie danie może ię przypalić lub będzie za suche i straci smak.



atki



Warzywa strączkowe

Zawierają wiele białka i są niezwykle sycące. Świetnie zagęszczają potrawy.

- Fasolkę szparagową dodawaj do potrawy wraz z innymi warzywami.
- Suchy groch wcześniej namocz i ugotuj.
- Jeśli nie masz czasu, użyj fasoli z puszki.



Ziemniaki

Zaspokajają głód na długi czas, a przy tym mają pięć razy mniej kalorii niż makarony!

- Ziemniaki dodawaj do zupy lub potrawy, gdy mięso i warzywa są już półmiękkie.
- Do dań zapiekanych najlepiej użyć ziemniaków wcześniej podgotowanych.

Gdy dodasz surowe, danie będzie piekło się znacznie dłużej.

Pożywne sałatki

Ugotowałaś na obiad za dużo makaronu, ryżu albo całych ziemniaków? Wymieszaj je z dodatkami i podaj na kolację.

1 Z kurczakiem i warzywami

Ugotowany ryż połącz z wędzonym albo gotowanym kurczakiem, pokrojoną w kostkę czerwoną papryką, pociętym w talarki selerem naciowym. Wymieszaj z gęstym jogurtem naturalnym, przypraw solą oraz pieprzem.

2 Z szynką i mozzarellą

Gruby makaron (rurki, kokardki) wymieszaj z pokrojonymi w kostkę: pomidorami, szynką wędzoną, serem typu mozzarella. Dodaj sporo posiekanej bazylii. Skrop oliwą, przypraw solą, pieprzem i przecisniętym przez praskę czosnkiem.

3 Z boczkiem i pomidorami

Ugotowane ziemniaki pokrój w większą kostkę, wymieszaj z wysmażonym na chrupko boczkiem i cząstkami pomidora. Dodaj sparzone różyczki brokułów. Składniki połącz z jogurtem naturalnym, przypraw solą i pieprzem.

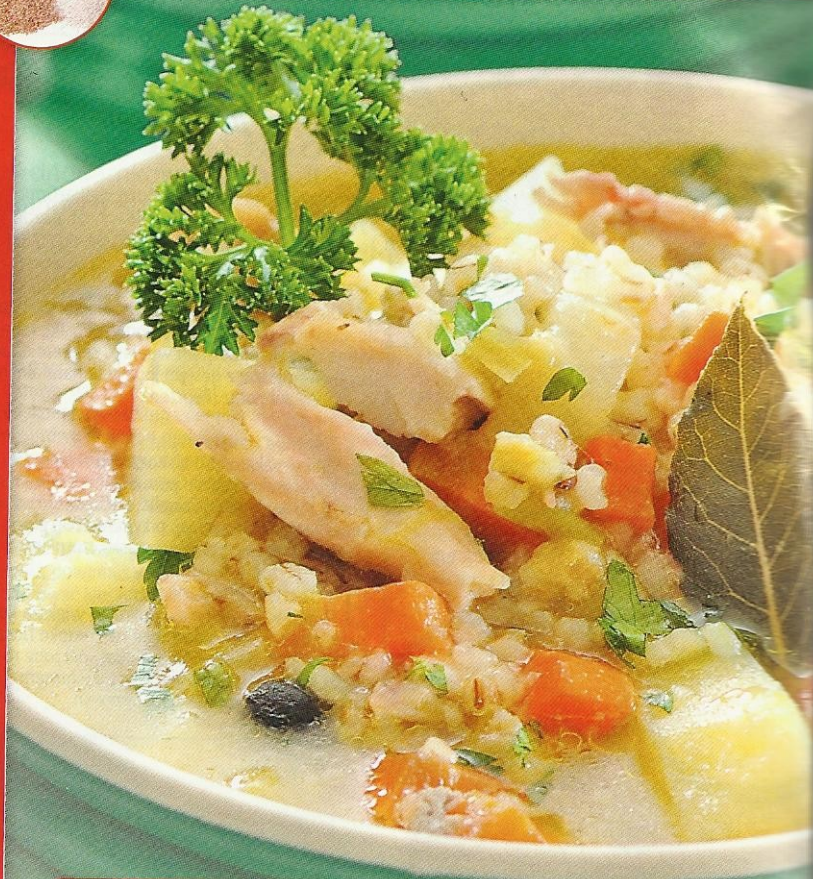
Bulion domowy

To podstawa wielu dań jednogarnkowych. Możesz go ugotować na zapas i zamrozić w plastikowych pojemniczkach.

- Sprawioną kurę umyj. Włóż do garnka z obraną włoszczyzną. Zalej 1,5 l wody.
- Zagotuj, zbierając pianę tworzącą się na powierzchni.
- Dodaj po kilka listków laurowych i ziaren ziela angielskiego. Zmniejsz płomień i gotuj 2 godz.
- Cebulę (nie obieraj jej!) wbij na widelec, opal nad płomieniem i dodaj do bulionu 30 min przed końcem gotowania. Bulion odcedź, posól.



Z kaszą



Pikantny krupnik z imbirem ★★



70 min

PORCJA

CENA	KALORIE
2,90 zł	320 kcal

Składniki na 4 porcje

● 8 skrzydełek z kurczaka ● 2 marchewki ● 1 pietruszka ● 1 por ● pół

małego selera ● 4 ziemniaki ● 1 cebula ● pół szklanki kaszy jaglanej lub jęczmiennej perłowej ● 3 ząbki czosnku ● 1 łyżeczka startego imbiru ● 2 listki laurowe ● po 5 ziarenek ziela angielskiego i czarnego pieprzu ● sól ● pieprz mielony ● natka do dekoracji

Dobra rada

Zupa zyska ciekawy smak, gdy dodasz usmażone plasterki selera naciowego.

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★
dla zaawansowanych



1 Marchewki, pietruszkę, ziemniaki oraz seler obierz, oplucz. Por dobrze oczyść. Ziemniaki potnij w grubą kostkę, a pozostałe warzywa w drobną kosteczkę. Cebulę i czosnek obierz. Cebulę posiekaj, czosnek przeciśnij przez praszkę.



2 Skrzydełka z kurczaka oplucz. Włóż do garnka z zimną, lekko posoloną wodą (1,5 litra). Dodaj listki laurowe oraz ziarenka ziela angielskiego i pieprzu. Doprowadź do wrzenia, usuwając pianę, która utworzy się na powierzchni wywaru.



3 Wywar ze skrzydełkami gotuj 40 minut. Następnie wyjmij mięso, oddziel od kości. Do wywaru dodaj pokrojone wcześniej marchewki, pietruszkę, seler, por i cebulę. Kaszę oplucz na sitku, osącz i dodaj do warzyw w garnku. Gotuj 15 minut.



4 Po tym czasie dodaj ziemniaki. Gotuj razem jeszcze 10 minut. Pod koniec gotowania dołóż kawałeczki kurczaka. Zupę przypraw do smaku solą, pieprzem, startym imbirem oraz przeciśniętym czosnkiem. Rozlej do talerzy, posyp posiekaną natką.



Dwa pomysły na błyskawiczne dania

Nie starczyło ci czasu na przygotowanie tradycyjnego obiadu? Pożywne danie możesz ugotować już w 20 minut!

● **Kuskus w sosie pomidorowym.** 20 dag wędzonego boczku drobno pokrój, podsmaż, zalej 2 szkl. przecieru pomidorowego, dodaj 1/2 szkl. zielonego groszku, dopraw solą, pieprzem, szczyptą cukru i oregano. Wsyp 3/4 szkl. kuskusu. Duś chwilę, aż kasza napęcznieje.

● **Kasza gryczana z włoszczyzną.**

1 szkl. kaszy gryczanej prażonej zalej 1/2 l gorącego bulionu, dodaj startą marchewkę, pietruszkę i seler. Dorzuć 20 dag pokrojonej szynki, boczku, lub gotowanego kurczaka. Przypraw solą oraz pieprzem. Duś na małym ogniu pod przykryciem ok. 15 min (aż kasza zmięknie). Posyp posiekaną natką.





Z kaszą



Pęczak z fasolą i kielbasą

★★



50 min

PORCJA

CENA

2,70 zł

KALORIE

410 kcal

Składniki na 4 porcje

● 20 dag pęczaku (gruba kasza jęczmienna) ● 30 dag fasolki szparagowej ● 20 dag kielbasy zwyczajnej lub wiejskiej ● 1 duża cebula ● 2 ząbki czosnku ● 3 łyżki oleju ● 1,2 litra bulionu drobiowo-wołowego (z kostki) ● rozmaryn i tymianek ● sól ● pieprz

1 Cebulę i czosnek obierz. Cebulę grubo posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę. Kaszę przesyń na sitko, opłucz pod bieżącą wodą. Dobrze osącz. W dużym garnku mocno rozgrzej olej, wrzuć cebulę oraz czosnek. Mieszając, usmaż na szklisto. Dołóż kaszę i smaź 3 minuty.

2 Składniki w garnku zalej bulionem. Poczekaj, aż całość zawrze, po czym zmniejsz płomień i gotuj pod przykryciem jeszcze 30 mi-

nut. Fasolkę szparagową oczyść, opłucz, strączki potnij na kawałki. Kielbasę pokrój w grube plasterki.

3 Kiedy kasza będzie już prawie miękka, dodaj do niej fasolkę oraz kielbasę. Zupę przypraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj jeszcze 15 minut. Tymianek i rozmaryn opłucz. Trochę ziół odłóż do dekoracji, a resztę drobno posiekaj i dodaj do zupy. Rozlej ją do talerzy. Udekoruj odłożonymi ziołami.

Kuskus na sposób arabski



45 min

PORCJA

CENA 4,40 zł

KALORIE 520 kcal

Składniki na 4 porcje

- 1 czubata szklanka kaszy kuskus (ew. 2 szkl. ugotowanej w bulionie drobnej kaszy jęczmiennej)
- 2 łyżeczki bulionu w proszku
- 5 dag rodzynek
- 2 marchewki
- 1 cukinia
- 1 mały bakłażan
- 50 dag fileta z piersi indyka
- 3 łyżki oliwy
- sól
- pieprz
- pół pęczka mięty

1 Zagotuj 350 ml wody, wsymp bulion i mieszaj, aż się rozpuści. Kaszkę kuskus przesymp do miseczki. Zalej

przygotowanym bulionem. Zamieszaj i odstaw na 10–15 minut, aby spęczniała.

2 W tym czasie marchewki obierz i pokrój w plasterki. Cukinię i bakłażan umyj, odetnij końce, a resztę pokrój w talarki. Plastry bakłażana lekko posól i odtóż, aby puściły gorzki sok. Następnie opłucz je i wytrzyj do sucha papierowym ręcznikiem.

3 Mięso opłucz, osusz i potnij w grubą kostkę. W garnku rozgrzej oliwę, zrumień na niej indyka. Oprósz solą i pieprzem. Wyjmij. Na tym samym tłuszczu smaź przez 7 minut uprzednio przygotowane warzywa.

Dodaj spęczniały kuskus, rodzynek i mięso. Mieszając, smaź razem jeszcze 3 minuty. Przypraw do smaku solą oraz pieprzem. Wymieszaj z posiekaną miętą. Gotowe danie podawaj np. z kefirem.

Pyszna, sypka kasza

Jeśli zamierzasz wykorzystać kaszę jęczmienną, wcześniej warto ją odpowiednio przygotować. Nim ją ugotujesz, wymieszaj ją z surowym białkiem jajka. Następnie wysyp na blachę z piekarnika i susz ok. 20 min w temp. 70 st. Po wyjęciu dokładnie ją rozkrusz i dopiero ugotuj.





Z kaszą

ŚWIETNY SMAK!

Potrawka z migdałową nutką ★★

45 min	PORCJA	
	CENA 5,10 zł	KALORIE 540 kcal

Składniki na 2 porcje

- 40 dag marynowanej dyni
- 1 pęczek dymek
- 6 gałązek majeranku
- 10 dag migdałów bez skórki
- 1 szkl. kaszy jęczmieńnej
- 2 szkl. bulionu warzywnego
- sól
- biały pieprz
- 10 dag sera pleśniowego
- olej

1 Dynię osącz z zalewy, a następnie potnij na mniejsze kawałki. Dymki

oczyszczyć, wraz ze szczypiorem pokroić w grube plasterki. Majeranek opluć, odłóż trochę do dekoracji, a resztę drobno posiekaj.

2 W garnku rozgrzej 1–2 łyżki oleju. Wrzuc migdały i zrumień ze wszystkich stron. Zalej bulionem i zagotuj. Na wrzący bulion wsyp kaszę i gotuj, aż stanie się miękka (ok. 35 minut).

3 Tuż przed końcem gotowania do kaszy dodaj pokrojoną dynię oraz dymki. Wymieszaj z drobno pokru-

szonym serem oraz posiekanym majerankiem. Przypraw solą i pieprzem. Udekoruj resztą majeranku.

Wersja zapiekana

Przygotowaną w ten sposób potrawkę (bez dodatku sera pleśniowego) możesz przełożyć do naczynia żaroodpornego. Posyp ją startym łagodnym w smaku żółtym serem (ew. przykryj plasterkami sera typu mozzarella) i zapiekaj 10 minut w temperaturze 180 stopni.

Wieniec z mielonym mięsem ★★

40 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	3,10 zł	590 kcal

Składniki na 4 porcje

- 1 zielona lub żółta papryka ● 2 szklanki kaszy perłowej ugotowanej w rosolu drobiowym (ew. kuskusu namoczonego w lekkim bulionie warzywnym)
- 1 puszka pomidorów bez skórki ● 40 dag mieszanego mięsa mielonego
- 2 cebule ● 2 ząbki czosnku ● 2 łyżeczki przyprawy do zupy typu vegeta
- zioła prowansalskie
- olej do smażenia
- sól ● pieprz
- pół pęczka natki

1 Paprykę rozetnij wzdłuż na pół, usuń środek z pestkami. Miąższ opłucz i pokrój w cienkie paseczki. Obrane cebule posiekaj, a ząbki czosnku przeciśnij przez prasę.

2 Na dużej patelni mocno rozgrzej 2–3 łyżki oleju. Wrzuć cebulę i czosnek, mieszając, zeszklij. Dołóż mielone mięso i smaż razem, aż stanie się rumiane.

3 Pomidory z puszki rognieć widelcem, a jeszcze lepiej zmiksuj na gładko razem z zalewą. Dodaj do mięsa wraz z pokrojoną papryką. Całość przypraw do smaku solą, pieprzem, przyprawą

typu vegeta oraz sporą ilością ziół prowansalskich. Zmniejsz płomień i duś pod przykryciem jeszcze przez 15–20 minut.

4 Natkę opłucz, listki odryw od gałązek i potnij w cienkie paseczki. Wymieszaj z kaszą jęczmienną albo kuskusem. Jeżeli używasz kuskusu, zamiast natki możesz dodać grubo posiekaną miętę albo kolendrę.

5 Na dużym talerzu lub półmisku uformuj z kaszy wieniec. Do środka nałóż przygotowany mięsny sos. Przed podaniem potrawę możesz udekorować gałązka-
mi świeżych ziół.





Tanie z kaszą



Włoszczyzna w gulaszu ★★

40 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,40 zł	690 kcal

Składniki na 6 porcji

- 80 dag karkówki
- 3 szkl. ugotowanej kaszy gryczanej
- 40 dag pokrojonej w kostkę włoszczyzny
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju
- słodka mielona papryka
- 2 listki laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- po pół łyżeczki kminku i gałki muszkatołowej
- sos sojowy
- 3 szkl. bulionu

1 Mięso oplucz, pokrój w kostkę. Cebulę obierz, grubo posiekaj. W garnku rozgrzej olej, usmaż na nim karkówkę razem z cebulą. Dodaj warzywa, przyprawy i bulion. Duś pod przykryciem 15–20 minut.

2 Gulasz wymieszaj z sosem sojowym i kaszą. Ponownie przypraw. Mocno podgrzej. Od razu podawaj.

Masło i natka odmieniają smak

Do wody, w której gotujesz kaszę gryczaną, dodaj 1 łyżkę masła – dzięki temu ziarenka zyskają lepszy smak i aromat. Ugotowaną kaszę wymieszaj z posiekaną natką.



Potrąwka ziemniaczana ★

75 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,10 zł	690 kcal

Składniki na 4 porcje

- 25 dag wędzonego boczku
- 15 dag kiełbasy
- 2,5 szkl. ugotowanej kaszy krakowskiej
- 60 dag ugotowanych ziemniaków
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- olej do smażenia
- sól
- pieprz
- majeranek


1 Ziemniaki pokrój na duże kawałki. Boczek i kiełbasę potnij w plasterki, a następnie na spore kawałki. Cebule i czosnek obierz. Cebule posiekaj, natomiast czosnek przeciśnij przez praskę.

2 W dużym garnku rozgrzej 2–3 łyżki oleju. Wrzuć cebule i czosnek, mieszając, zeszklij. Dofóź kawałki boczku i kiełbasy. Smaż, aż staną się rumiane. Wtedy dodaj ziemniaki i kaszę. Całość polej wodą, a jeszcze lepiej bulionem grzybowym albo warzywnym z dodatkiem ziół (może być z kostki). Duś pod przykryciem 10 minut.

3 Gotowe danie przypraw do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Jeśli lubisz, do potrawy dodaj wędzone śliwki.



Fasolowy specjał ★★

 45 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,50 zł	440 kcal

Składniki na 4 porcje

● 1 czubata szklanka pęczaku ● 30 dag zielonej fasolki szparagowej ● 1 cebula ● 2 łyżki masła ● 2,5 szklanki bulionu warzywnego ● 15 dag zielonego groszku ● 3 gałązki oregano ● 20 dag owczego sera ● pół pęczka natki ● sól ● biały pieprz

- 1 Fasolkę oczyść, potnij na kawałki. Cebulę obierz, grubo posiekaj. Kaszę przebieierz i oplucz na sitku pod bieżącą wodą. Dobrze osącz.
- 2 W garnku rozgrzej masło. Wrzuć cebulę i mieszając, usmaż na szklisto. Dodaj kaszę. Smaż razem jeszcze 2 minuty na dużym płomieniu. Następnie zalej bulionem i gotuj pod przykryciem 25–30 minut.
- 3 W połowie czasu gotowania do kaszy dodaj fasolkę szparagową i groszek. Przypraw do smaku solą i białym pieprzem. Owczy ser pokrój w kostkę. Kaszę zdejmij z ognia, dodaj ser oraz posiekane oregano i natkę. Delikatnie zamieszaj.



Zawijańce z boczkiem ★★

 40 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,40 zł	590 kcal

Składniki na 6 porcji

● 12 sparzonych liści kapusty ● 2 szkl. ugotowanej kaszy gryczanej ● 50 dag chudego boczku ● 1 cebula ● 3 ząbki czosnku ● 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich ● 1 szkl. bulionu warzywnego ● sól ● pieprz

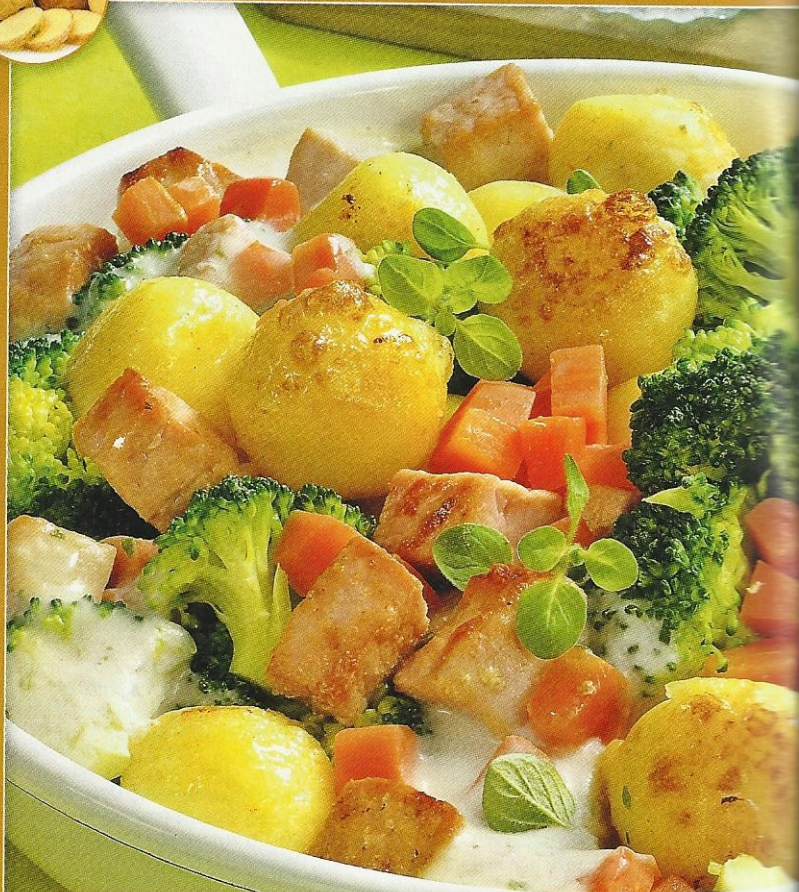
- 1 Boczek potnij w kosteczkę. Obraną cebulę i czosnek grubo posiekaj. Rozdrobnione składniki wymieszaj z kaszą i orzechami. Przypraw solą i pieprzem.
- 2 Farsz rozłóż na liściach kapusty. Zwiń je, zakładając brzegi do środka. Ciasto ułóż w szerokim garnku. Podlej bulionem. Całość doprowadź do wrzenia. Po czym zmniejsz płomień i duś pod przykryciem jeszcze około 25 minut.

Zimny sos do gołąbków

3 łyżki keczupu wymieszaj z 2 łyżkami jogurtu naturalnego, 2 rozgniecionymi ząbkami czosnku, odrobiną soku z cytryny i pieprzem. Podawaj do gołąbków.



Z ziemniakami



Jarzyńska ze schabem



 30 min	PORCJA	
	CENA 3,70 zł	KALORIE 600 kcal

Składniki na 3 porcje

• 40 dag ugotowanych małych ziemniaków • 50 dag brokułów

• 20 dag marchewki • 25 dag schabu • po 2 łyżki oleju i masła
• 1 szkl. bulionu warzywnego • pół szkl. śmietany kremówki • 2 łyżki jasnego sosu pieczeniowego (ew. zasmażki błyskawicznej) • sól • gałka muszkatołowa • pieprz • zioła prowansalskie • kilka gałązek oregano

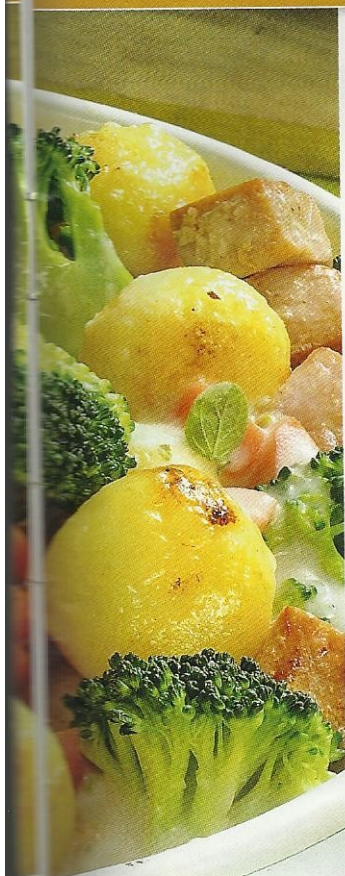
Dobra rada

Ziemniaczki ugotuj w mundurkach w wodzie z dodatkiem natki pietruszki.

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★★
dla zaawansowanych



1 Brokuły oczyść, wymocz w zimnej wodzie z dodatkiem soli, wyjmij i podziel na różyczki. Schab ołucz i wytrzyj do sucha. Mięso pokrój w kostkę i przypraw solą oraz pieprzem. Marchewki obierz, ołucz i potnij w średniej wielkości kostkę.



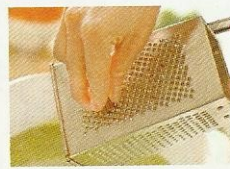
2 Rozgrzej olej, wrzuc pokrojony schab i zrumień. Wyjmij. Na tym samym tłuszczu usmaż ziemniaki. Przelóż je na talerzyk i trzymaj w ciepłe, aby nie wystygły. W garnku rozgrzej masło, smaź na nim marchewkę i brokuły przez 2 minuty.



3 Warzywa w garnku zalej bulionem. Doprowadź całość do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i gotuj 5–7 minut, aż jarzyny staną się miękkie. Wtedy dolej śmietanę. Sos pieczeniowy rozprowadź w odrobinie zimnej wody. Wlej do garnka.



4 Poczekaj, aż warzywa w sosie ponownie się zagotują. Przypraw je do smaku solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i świeżo startą gałką. Dołóż usmażony schab i zrumienione ziemniaki. Mocno podgrzej. Danie udekoruj listkami oregano.



Dwa pomysły na superłatwe zapiekanki

Nie wymagają wiele pracy, a smakują wyśmienicie. Doskonałe na letni obiad.

● **Z mielonym mięsem.** 4 pomidory sparz, obierz ze skóry, zmiiksuj. Dodaj 50 dag mielonego mięsa, dopraw solą, pieprzem, majerankiem i czosnkiem. Wymieszaj. 1,5 kg młodych ziemniaków, obierz, pokrój w plastry, wymieszaj z solą i pieprzem. Połowę ziemniaków ułóż na dnie naczynia żaroodpornego, na to połowę mięsa,

resztę ziemniaków i znów mięso. Polej 3/4 szkl. śmietany wymieszanej z 3 łyżkami tartego sera żółtego. Piecz w temp. 200 st. ok. 60 min.

● **Z papryką i cebulą.** Pokrojone młode ziemniaki wymieszaj z posiekany mędzonym boczkiem, cebulą i papryką, przypraw. Polej śmietaną. Piecz 60 min w 200 st.





Z ziemniakami



Kalafior z jajkami w śmietanie ★★★



50 min

PORCJA

CENA | KALORIE
4,10 zł | 540 kcal

Składniki na 4 porcje

- 1 kalafior • 2 pory
- 50 dag ziemniaków
- 4 jajka ugotowane na twardo • 2 łyżki mąki pszennej
- 1 szklanka śmietany kremówki • 2–3 parówki lub cienkie kiełbaski • 1 kostka bulionu drobiowego ew. 2 łyżeczki bulionu w proszku
- sól • biały pieprz

1 Kalafior wymocz, oczyść, podziel na różyczki. Ziemniaki obierz, potnij w grubą kostkę. Pory oczyść, pokrój w ukośne plasterki.

2 W garnku zagotuj 1 litr wody. Wkrusz kostkę bulionową, mieszaj, aż się rozpuści. Do bulionu włóż przygotowane warzywa. Poczekaj, aż wywar zawrze, po czym zmniejsz płomień i gotuj pod przykryciem około 10 minut. Śmietanę dobrze wymieszaj z mąką tak, aby


nie było grudek. Wlej do gotujących się warzyw.

3 Całość przypraw do smaku solą i białym pieprzem (najlepiej świeżo mielonym). Gotuj, aż sos zacznie gęstnieć. Od czasu do czasu mieszaj, aby potrawa nie przywarła do dna garnka.

4 Parówki potnij w plasterki. Dodaj do warzyw w sosie śmietanowym. Jajka pokrój na połówki. Podawaj jako dodatek do potrawy.

Cukinia duszona z ziołami



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
35 min	3,60 zł	590 kcal

Składniki na 4 porcje

- 40 dag ziemniaków
- 80 dag młodej cukinii
- 2 średnie cebule
- 3 pomidory • 30 dag wędzonego boczku
- 1 łyżka smalcu
- 20 dag kielbasy • sól
- pieprz • przyprawa do zupy typu vegeta
- kilka gałązek natki, oregano oraz tymianku

1 Ziemniaki obierz, potnij w słupki. Cukinie oczyść, odetnij końcówki, a resztę pokrój tak samo jak ziemnia-

ki (młodej cukinii nie musisz obierać, ma ciekawą delikatną skórkę). Boczek i kielbasę najpierw pokrój w grube plasterki, a potem w paseczki. Cebule obierz, grubo posiekaj.

2 Pomidory umyj, skórkę ponakłuj w kilku miejscach widelcem. Włóż na chwilę do wrzątku, następnie obierz, oczyść z pestek i pokrój na duże kawałki. Zioła opłucz, poodrywaj listki, grubo je posiekaj.

3 W garnku rozgrzej smalec, podsmaż na nim boczek, kielbasę i cebulę. Dołóż ziemniaki i smaż razem jeszcze 2–3 minuty. Następnie dodaj cukinię. Podlej odrobi-

ną wody i duś pod przykryciem, aż warzywa będą zupełnie miękkie. Wtedy dodaj pomidory. Całość przypraw do smaku solą, pieprzem i vegetą. Gotowe danie posyp posiekanymi ziołami.

Wersja z wątróbką

Kielbasę możesz zastąpić wątróbką. Na smalcu usmaż tylko boczek z cebulą i dalej postępuj jak w przepisie. W czasie, gdy składniki potrawy będą się dusić, kawałki wątróbki przypraw na pikantnie (np. chili) i usmaż w bulce tartej. Rumiane kaski dodaj do gotowej potrawy.





Z ziemniakami

ŚWIETNY
SMAK!



Paprykarz z pieczarkami

★★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
40 min	2,95 zł	330 kcal

Składniki na 4 porcje

- 3 papryki ● 3 ziemniaki
- 25 dag pieczarek ● 1 cebula
- 2 ząbki czosnku ● 1 szkl. czerwonej fasoli z puszki
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego ● zioła prowansalskie
- sól ● pieprz ● słodka papryka ● olej do smażenia

1 Obierz cebulę i czosnek. Cebulę posiekaj, a czosnek przeciśnij przez praszkę.

Papryki rozetnij, usuń środki z pestkami. Miąższ optucz i pokrój w grubą kostkę. Tak samo potnij obrane ziemniaki. Pieczarki oczyść, pokrój w cienkie plasterki.

2 W garnku rozgrzej 1–2 łyżki oleju. Zeszklj na nim cebulę oraz czosnek. Dołóż pieczarki i smaż, aż się ładnie zrumienią. Dodaj ziemniaki i paprykę. Podlej odrobiną wody i duś pod przykryciem przez 10–15 minut. Całość wymieszaj z koncentratem pomidorowym. Przypraw do smaku


solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i słodką papryką. Pod koniec duszenia dodaj czerwoną fasolę.

Smażone kartofelki

Zamiast dusić ziemniaki z papryką, przygotuj je nieco inaczej. Obrane, pokrojone na cząstki kartofle oprósź solą oraz pieprzem i obsmaż na oliwie. Gdy się zrumienią, przełóż je na talerz i trzymaj w ciepłe. Gotowy paprykarz nałóż na talerze i posyp usmażonymi ziemniaczkami.

Wołowina w piwnym sosie

★★

	PORCJA
105 min	CENA 5,10 zł
	KALORIE 410 kcal

Składniki na 4 porcje

- 60 dag wołowiny pokrojonej w grubą kostkę (jak na gulasz)
- 50 dag włoskiej kapusty
- 3 duże ziemniaki
- 5 ząbków czosnku
- 2 średnie cebule
- 3 łyżki oleju
- 1–2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
- szczypta ostrej papryki
- 1 szklanka jasnego piwa
- sól • pieprz
- suszony majeranek
- ziarenka czerwonego pieprzu do posypania

1 Kawateczki wołowiny opłucz i dobrze osusz papierowym ręcznikiem. Cebule obierz, posiekaj. Ząbki czosnku obierz, przeciśnij przez praszkę. Kapustę oczyść, wytnij głąb, a liście grubo poszatkuj. Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę. Przelóż do miseczki i zalej zimną wodą tak, aby były przykryte.

2 W garnku rozgrzej olej. Zeszkluj na nim cebulę oraz czosnek. Dołóż mięso, mieszając, zrumień ze wszystkich stron. Następnie oprósź solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką. Podlej piwem i odrobiną wody. Poczekaj, aż całość zawrze, następnie zmniejsz płomień

i gotuj do miękkości 40 min. Mieszaj od czasu do czasu i uzupełniaj wodę.

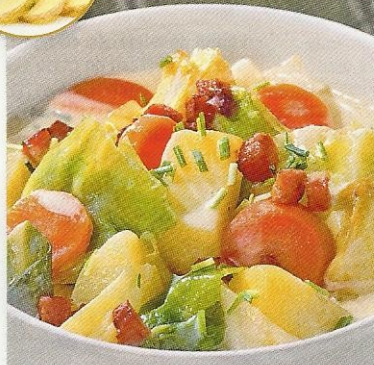
3 Ziemniaki osącz. Na około 15 min przed końcem gotowania dołóż je do mięsa. Dodaj też poszatkowaną wcześniej kapustę. Potrawę ponownie przypraw do smaku solą, pieprzem i suszonym majerankiem. Jeśli lubisz, dodaj czubatą łyżkę łagodnej pasty paprykowej.

4 Gotowe danie rozlej do miseczek. Przed podaniem każdą porcję posyp ziarenkami czerwonego pieprzu. Ewentualnie udekoruj gałązką świeżego majeranku. Podawaj np. z pieczywem.





Tanie z ziemniakami



Pikantny kapuśniak ★★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
40 min	1,60 zł	560 kcal

Składniki na 6 porcji

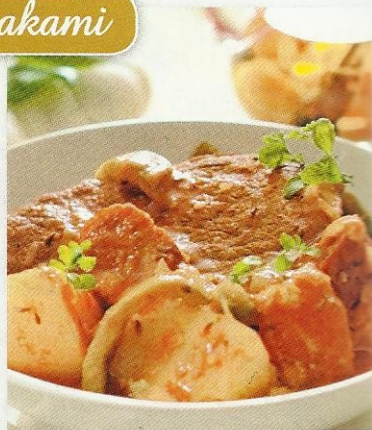
● 1 kg ziemniaków ● 80 dag młodej kapusty
 ● 80 dag marchewki ● 2 cebule ● 10 dag wędzonego boczku ● 1 litr bulionu ● 1 szkl. śmietany ● pół pęczka posiekanego szczypiorku ● sól ● pieprz: czarny i kajeński

1 Warzywa, w zależności od rodzaju, oczyść, obierz, pokrój na kawałki. Boczek potnij w kosteczkę. Wysmaż na chrupko. Dołóż do niego cebulę, ziemniaki i marchewkę. Smaż razem minutę. Podlej bulionem. Przypraw na pikantnie i gotuj pod przykryciem 15 minut.

2 Po tym czasie dodaj kapustę. Gotuj jeszcze 10 minut. Zupę wymieszaj ze śmietaną. Posyp szczypiorkiem.

Lżejsze zamienniki

• Kaloryczny boczek możesz zastąpić chudą szynką drobiową. Wędlinę pokrój w grubsze plasterki, a następnie w kosteczkę.
 • Dołóż ją do potrawy razem z kapustą.



Karkowe bitki z papryką ★★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
80 min	2,50 zł	560 kcal

Składniki na 8 porcji

● 1 kg chudej karkówki ● 1 kg ziemniaków
 ● 4 cebule ● 1–2 suszone grzyby ● 2 zielone papryki ● 1 szklanka bulionu drobiowego
 ● 1 szklanka śmietany ● zioła prowansalskie ● sól ● pieprz ● olej do smażenia

1 Karkówkę oplucz, osusz, potnij w cienkie i niezbyt duże plasterki. Każdy lekko rozbij tłuczkiem. Oprósz z obu stron solą, pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Przyprawione mięso odfóż na około 30 minut w chłodne miejsce.

2 W tym czasie obierz ziemniaki i cebule. Ziemniaki pokrój na duże kawałki, a cebule posiekaj. Papryki rozetnij, usuń środki z pestkami, miąższ potnij w paski.

3 W garnku rozgrzej 3 łyżki oleju, zrumień na nim bitki z obu stron. Dodaj cebulę, grzyby oraz bulion i duś 35 min. Na 20 min przed końcem dodaj ziemniaki oraz paprykę. Gotowe danie wymieszaj ze śmietaną. Ponownie przypraw do smaku.



Gulasz z indykiem ★★

70 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,50 zł	270 kcal

Składniki na 6 porcji

● 4 ziemniaki ● 80 dag mięsa gulaszowego z indyka ● 4 papryki ● 2 kostki bulionu warzywnego ● 2 łyżki koncentratu pomidorowego ● 3 łyżki oleju ● 1 łyżka mąki ● 2 listki laurowe ● kilka ziarenek ziela angielskiego ● słodka i ostra mielona papryka ● 1 łyżeczka suszonego tymianku ● sól ● pieprz

1 Mięso pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej olej. Wrzuć mięso, oprósz mąką, smaż 2 minuty. Kostki bulionowe rozpuść w 1,5 l wrzątku. Wlej do garnka z mięsem. Gotuj pod przykryciem 40 minut.

2 Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę. Papryki oczyść, miąższ potnij w paseczki. Pokrojone warzywa wrzuć do garnka, kiedy mięso będzie już prawie miękkie. Dołóż listki laurowe, ziele angielskie i tymianek. Przypraw do smaku solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką. Gotuj jeszcze 15–20 minut. Gotową zupę wymieszaj z koncentratem pomidorowym. Podawaj np. z zacierkami albo kawałkiem bagietki.



Patelnia rozmiutości ★★

40 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,30 zł	420 kcal

Składniki na 4 porcje

● 80 dag ziemniaków ● 3 kolorowe papryki ● 1 duży por ● 20 dag podsuszanej kiełbasy w plasterkach ● 3 łyżki łagodnej pasty paprykowej ● sól ● pieprz ● olej do smażenia

1 Ziemniaki obierz, pokrój w cienkie plasterki. Papryki rozetnij, usuń środki z pestkami, a miąższ potnij w paseczki. Por oczyść, pokrój w grube plasterki.

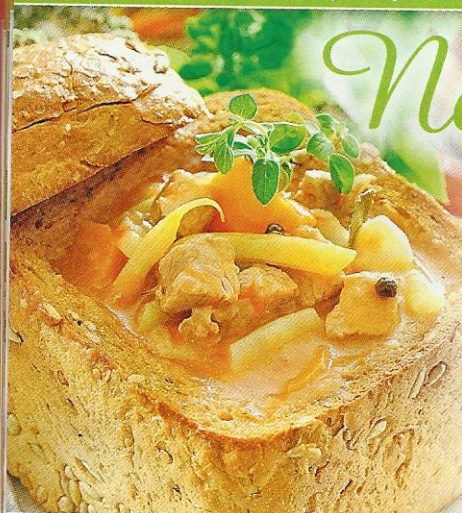
2 Na patelni rozgrzej 5 łyżek oleju. Wrzuć plasterki ziemniaków i smaż na złoty kolor z obu stron. Następnie dodaj paseczki papryki i plasterki pora oraz kiełbasy. Podleń odrobiną wody. Wymieszaj z pastą paprykową i duś jeszcze 7–10 minut. Przypraw do smaku solą oraz pieprzem.

Z ziołami jeszcze smaczniejsze

Warzywa smażone z kiełbasą znakomicie smakują w towarzystwie świeżych ziół. Do ziemniaków pasuje natka pietruszki, tymianek, majeranek oraz oregano.

Nowe pomysły na tradycyjne dania

Najsmaczni



◀ Gulasz drobiowy

Przepis na 4 porcje

- 1 pęczek włoszczyzny, 60 dag fileta z indyka oraz 20 dag fasolki pokrój na małe kawałki.
- 4 łyżki oleju rozgrzej w garnku. Podsmaż na nim mięso. Dodaj warzywa i smaż razem 5 minut.
- 1 kostkę bulionową rozpuść w 1,5 szkl. wrzącej wody. Zalej składniki w garnku. Gotuj 20 minut.

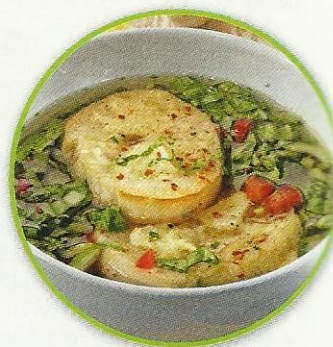
Pieczycwo: zetnij wierzch dużego bochenka chleba z ziamami. Chleb wydrąż, uważając, aby nie uszkodzić ścianek. Napełnij przygotowanym gulaszem.

▶ Jarzynowa z ziołami

Przepis na 4 porcje

- 1 pęczek włoszczyzny, 1 czerwoną paprykę i 2 łydgi selera naciowego pokrój w niewielką kosteczkę.
- 2 kostki bulionowe rozpuść w 4–5 szkl. wrzątku. Zalej nim warzywa. Gotuj 15–20 minut.
- Po kilka gałązek natki, bazylii, oregano oplucz, posiekaj. Wrzuć do zupy tuż przed końcem gotowania.

Pieczycwo: 8 kromek bułki wrocławskiej posmaruj masłem. Posyp startym parmezanem i chili. Piecz 5 minut. Włóż po dwie grzanki do każdej porcji zupy.



◀ Paprykarz z pomidorami

Przepis na 4 porcje

- 70 dag pomidorów i 3 papryki umyj, osusz i oczyść z pestek. Warzywa pokrój w kostkę.
- 4 łyżki oliwy rozgrzej w garnku, wrzuć pokrojone warzywa i mieszając, smaż 2 minuty.
- Zalej 1 l bulionu i dodaj 30 dag pokrojonego drobno chleba. Gotuj, aż warzywa i chleb będą miękkie.

Pieczycwo: 4 kromki chleba skrop oliwą. Każdą przykryj 2 plasterkami mozzarelli. Zapiekaj, aż ser się stopi. Podawaj z gorącym paprykarzem.

ejsze... z pieczywem!



◀ Zupa cebulowa

Przepis na 4 porcje

- 4 cebule obierz i pokrój w grube plasterki.
- 3 łyżki masła rozgrzej, zeszklij na nim cebulę.
- 2 łyżki mąki pszennej przesiej na cebulę, zasmaż.
- 3 szkl. bulionu oraz po 1 szkl. białego wina i zmiksowanych pomidorów wlej do garnka z cebulą. Przypraw do smaku. Zupę gotuj 30 minut pod przykryciem.

Pieczycwo: 2 tosty pokrój na trójkąty. Ułóż je na blasze. Posyp 4 łyżkami startej goudy. Zapiekaj 5 min w 200 st. Włóż po jednym trójkącie do każdej porcji zupy.

▶ Potrawka ze schabem

Przepis na 4 porcje

- 30 dag schabu, 1 marchewkę i 1 por pokrój w kostkę.
- 3 łyżki oleju rozgrzej w garnku, wrzuć mięso i warzywa. Mieszając, smaż 5–7 minut.
- 1 kostkę bulionową rozpuść w 1 szklance wrzącej wody. Składniki w garnku zalej bulionem. Zagotuj.
- 2 puszki soczewicy wrzuć do garnka. Gotuj 15 minut.

Pieczycwo: 8 małych kromek ciabatty skrop oliwą. Natrzyj 2 posiekanymi ząbkami czosnku. Usmaż na rumiano. Włóż po dwie grzanki do każdej porcji potrawy.

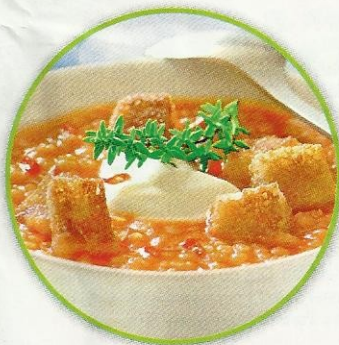


◀ Grochówka na ostro

Przepis na 4 porcje

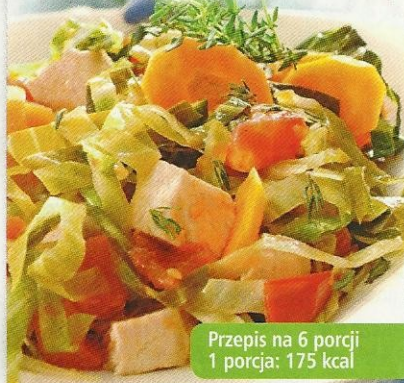
- 2 cebule, 3 ząbki czosnku oraz pół pęczka włoszczyzny obierz, pokrój.
- Mały kawałek imbiru i 1 chili oczyść, posiekaj. Wrzuć do garnka razem z pozostałymi składnikami.
- Dodaj 2 szkl. ugotowanego grochu oraz po 2 szkl. bulionu i soku pomidorowego. Gotuj 10 minut.

Pieczycwo: pół bagietki pokrój w kosteczkę. Zrumień na 1 łyżce rozgrzanego masła. Oprósz słodką papryką. Grzankami posyp każdą porcję grochówki.



Dania poniżej 200 kcal!

Lekka i pożywnie



Przepis na 6 porcji
1 porcja: 175 kcal

Letni bigos

1. Potnij w kostkę 60 dag fileta z piersi indyka, przypraw. Obierz 2 marchewki i 2 cebule, pokrój je w plasterki. Główkę młodej kapusty oczyść, liście grubo poszatkuj.
2. W garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy. Mieszając, zrumień na niej mięso. Dodaj pokrojone warzywa. Podlej 1,5 szkl. bulionu warzywnego. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz płomień i duś 40 minut pod przykryciem. 10 min przed końcem dodaj 2 pokrojone w kostkę pomidory bez skórki.
3. Pół pęczka koperku oplucz, posiekaj. Wrzuc do bigosu. Przypraw solą i pieprzem.

Potrąwka z kurczakiem

1. Oplucz 1 sprawionego kurczaka, włóż go do garnka. Zalej zimną wodą. Zagotuj.
2. Do mięsa dołóż po kilka ziarenek ziela angielskiego i pieprzu oraz 2 listki laurowe. Dodaj obrany duży pęczek włoszczyzny. Posól do smaku. Gotuj razem około 40 minut.
3. Kiedy mięso i warzywa będą już miękkie wyjmij je z wywaru. Mięso oddziel od kości i skóry, podziel na kawałeczki. Warzywa potnij w słupki. Rozdrobnione składniki włóż do wywaru. Przypraw i ponownie zagotuj.



Przepis na 8 porcji
1 porcja: 190 kcal

Prowansalska jarzynka



Przepis na 4 porcje
1 porcja: 160 kcal

1. Duży bakłażan potnij w plastry. Posól i odłóż je na 30 min, aby puścić gorzki sok.
2. Oczyść z pestek 3 kolorowe papryki i wraz z 2 młodymi cukiniami potnij je w kostkę. Plasterki bakłażana oplucz, wytrzyj do sucha papierowym ręcznikiem.
3. Obierz 2 cebule i 3 ząbki czosnku, zeszklij je na 3 łyżkach oliwy. Dołóż pozostałe warzywa. Oprósz solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Duś do miękkości. Pod koniec duszenia dodaj 3 pokrojone na kawałki pomidory. Ponownie przypraw do smaku.