

NOWOŚĆ! KSIĄŻKA KUCHARSKA AŻ 48 STRON

NR INDEKSU 378453 mutacja 1

tina

Nr 2/2011
12 stycznia 2011 r. Cena 2,95 zł (w tym 8% VAT)

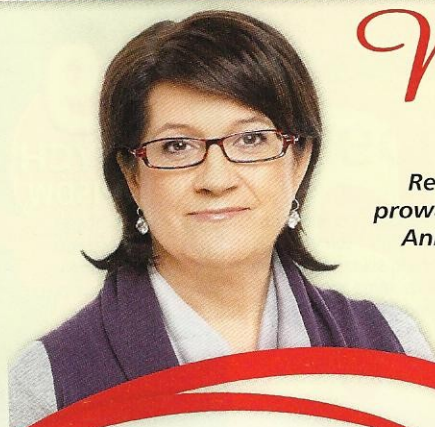
69
NOWYCH
PRZEPISÓW



Ziemniaki

na niedrogi obiad

★Pyzy i kluski ★Placki ★Zapiekanki ★Zupy ★Sałatki



Redaktor
prowadząca
Anna Róg

Niedrogie

Drogie Czytelniczki!

Ziemniaki królują w naszej kuchni od wieków. Jak nikt potrafimy docenić ich zalety.

Są niedrogie, łatwo dostępne. Przyrządza się je łatwo i szybko.

Doskonale komponują się z mięsem, wędliną, a także warzywami. Można je smażyć, gotować, zapiekać...

a nawet zagnieść z nich ciasto lub zrobić pyszną pikantną babę.

Mam nadzieję, że nasze przepisy przypadną Wam do gustu i pomogą urozmaicić codzienny jadłospis.

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

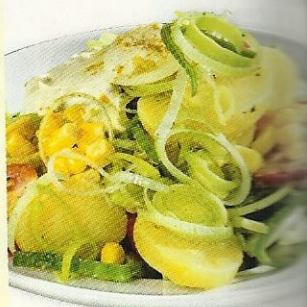
Anna



Zapiekanki str. 20-27

Kolorowe i bardzo łatwe!

Ziemniaki można zapiekać na wiele sposobów. Na co dzień możesz ugotowane w całości kartofle przełożyć do formy, zalać sosem i wsunąć do pieca. Po 10 minutach pyszne danie będzie gotowe! Na specjalną okazję przygotuj natomiast wspaniałą tartę na kruchym spodzie albo... pyszną babę!



dania z ziemniaków

Pyzy i kluski str. 4-11

Rozpływają się w ustach

Choć wydają się bardzo czasochłonne, ich przygotowanie jest naprawdę łatwe! Do ciasta na kluchy, pyzy i kartacze możesz wykorzystać ziemniaki, które zostały ci z obiadu. Błyskawiczne nadzienie przygotujesz natomiast z mięsa, wędliny, sera, a nawet... owoców!



Placki i inne dania smażone str. 12-19

Rumiane i... takie pyszne!

Któż z nas nie przepada za chrupiącymi placuszkami ziemniaczanymi (znakomitymi zarówno na ostro, jak i na słodko)! Ciasto ze startych surowych ziemniaków będzie jeszcze lepsze, gdy postoi w lodówce ok. pół godziny. Pamiętaj też, by placuszki smażyć na dobrze rozgrzanym oleju.



Sycące zupy str. 30-37

Idealne na zimowe chłody

Gorąco polecamy tradycyjne, jak i całkiem nowe przepisy na pożywne pierwsze dania. Ziemniaki, najlepiej pokrojone w dużą kostkę, można ugotować w mięsnym lub warzywnym wywarze lub osobno i dopiero na koniec dodać do gotowej zupy.



Sałatki str. 38-45

Pożywne i pełne witamin

Wykorzystywane do nich kartofle mogą być gotowane, pieczone, a nawet smażone! Świetnym pomysłem jest też przygotowanie wykwintnej, a niedrogiej sałatki z chrupiących warzyw i podanie jej w upieczonych, wydrążonych połówkach ziemniaków.

Przepisy na domowe frytki, kolorowe piure i smakowe chipsy znajdziesz na str. 46-48!



Pyzy i kluski



Cepeliny z mięsnym farszem ★★



40 min

PORCJA

CENA	KALORIE
1,10 zł	270 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1 kg obranych surowych ziemniaków
- 4 duże ziemniaki (ugoto-

wane w posolonej wodzie i obrane) ● 1 jajko ● 1 łyżka mąki pszennej ● 30 dag wieprzowego mięsa mielonego ● 10 dag wędzonego boczku ● 2 cebule ● 1 łyżka oleju ● sól ● pieprz ● suszony majeranek ● 4 łyżki kwaśnej gęstej śmietany

Dobra rada

Gotowe danie posyp grubo mielonym kolorowym pieprzem.

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★★
dla zaawansowanych



1 Zetrzyj surowe ziemniaki na bardzo drobnej tarce (tak samo, jak na placki kartoflane). Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę lub zmiel w maszyce do mięsa. Surowe ziemniaki połącz z gotowanymi, dodaj jajko i mąkę. Posól, wymieszaj.



2 Cebule obierz, jedną posiekaj, drugą potnij w piórka. Posiekaną cebulę podsmaż na oleju. Gdy stanie się szklista, dodaj do niej mięso i, nie przerywając mieszania, smaż ok. 3 min. Farsz dopraw solą, pieprzem oraz majerankiem. Wystudź.



3 Weź sporą garść ciasta ziemniaczanego. Uformuj owalny placek. Na środek nałóż (wzdłuż) porcję zimnego farszu. Dokładnie skleń brzegi, formując owalny cepelin. Tak samo zrób resztę klusek. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.



4 Do wrzątku włóż cepeliny, gotuj na małym ogniu około 25 minut. Po tym czasie wyjmij je łyżką cedzakową. Pozostałą cebulę i pokrojony w kosteczkę boczek podsmaż. Połącz ze śmietaną, przypraw. Takim sosem polej gotowe cepeliny.



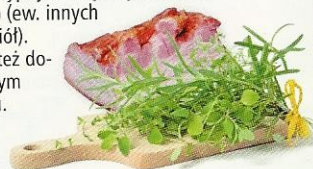
Błyskawiczne omasty do klusek

Wszystkie kluski lubią towarzystwo smakowitych dodatków. Najprostszy to posiekana cebulka podsmażona na oleju lub maśle. Wypróbuj też inne łatwe okrasy.

● **Ze skwarkami:** wędzony lub surowy boczek albo bekon (ew. słoninę) potnij w drobną kostkę. Wrzuć na rozgrzaną patelnię. Cały czas mieszając, smaż na średnim ogniu, aż wytopi się tłuszcz, a skwarki ładnie się zru-

mienią. Jeśli lubisz pikantne smaki – oprósz skwarki szczyptą chili lub ostrej papryki.

● **Ziołowa:** rozgrzej na patelni odrobinę oleju albo oliwy i wsymp łyżeczkę majeranku, tymianku, oregano (ew. innych aromatycznych ziół). Omastę możesz też doprawić posiekanym ząbkiem czosnku.





Pyzy i kluski



Rumiane farszynki na ostro

★★



60 min

PORCJA

CENA 1 zł

KALORIE 590 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1 kg ziemniaków
- 4 jajka
- 2 niepełne szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 40 dag ugotowanej wieprzowiny
- sól
- pieprz
- olej

1 Ziemniaki wyszoruj, ugotuj w mundurkach. Obierz, jeszcze ciepłe zmiel.

2 Masę ostudź, dodaj 2 jajka, mąkę i 1/2 łyżeczki soli, wyrób ciasto. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj, zeszklij na oleju. Pozostałe jajka ugotuj na twardo, obierz. Razem z mięsem przekręć przez maszynkę, wymieszaj z cebulą i czosnkiem. Przypraw do smaku solą, pieprzem i ewentualnie ziołami (tymianek, rozmaryn).

3 Z ciasta ziemniaczanego uformuj wałek i pokrój go w grube plastry. Każdy lekko

rozplaszcz w dłoniach. Nałóż porcję farszu, zlep brzegi, formując kotleciki. Smaż na złoto na gorącym oleju.

Najlepsze mięso

- Na nadzienie do farszynek najlepiej nadaje się dość tłuste mięso o wyrazistym smaku, np. karkówka czy łopátka. Możesz też wykorzystać pozostałości świątecznej pieczeni (np. schabu w ziołach).

Kule nadziewane twarogiem ★★



60 min

PORCJA

CENA

KALORIE

1, 50 zł

250 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1 kg ziemniaków
- 4 łyżki mąki pszennej
- 3 jajka
- 2 cebule
- 2 łyżki masła
- 30 dag półtustego twarogu
- 2–3 łyżki tartej bułki
- sól
- pieprz
- ew. ziarenka czerwonego pieprzu do dekoracji

1 Ziemniaki umyj, obierz. Połowę pokrój w kostkę, ugotuj do miękkości w osolonej wodzie. Ostudź, przeciśnij przez praskę. Pozostałe zetrzyj na tarce o drobnych otworkach, odciśnij.

2 Surowe ziemniaki połącz z ugotowanymi, dodaj mąkę, 2 jajka i szczyptę soli, zagnieć elastyczne ciasto.

3 Przygotuj farsz: cebule obierz i pokrój w kosteczkę. Usmaż na złoto na łyżce masła. Lekko przestudź, połącz z twarogiem i pozostałym jajkiem, obficie dopraw do smaku solą i pieprzem (gdyby masa była za rzadka, możesz dodać trochę tartej bułki). Smak farszu możesz zmieniać według uznania, dodając np. podsmażony czosnek, zioła, filety śledziowe lub wędzoną makrelę, posiekane suszone pomidory, oliwki lub uduszone na maśle pieczarki.

4 Z przygotowanego ciasta odkrój niewielki kawałek, rozpuść w dłoniach, formując placuszek. Na środku ułóż porcję twarogowego farszu, zlep brzegi. Tak samo zrób kolejne kluski.

5 W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Na wrzątek wkładaj przygotowane kule. Poczekaj, aż wypłyną na powierzchnię, po czym zmniejsz płomień i gotuj jeszcze 5 min. Na patelni zrumień tartą bułkę, pod koniec dodaj pozostałe masło. Gotowe kule przełóż na ogrzany półmisek, polej bułeczką, ew. udekoruj pieprzem. Podawaj np. z sałatą polaną musztardowym winegretem.





Pyzy i kluski



Knedle z jabłkami



40 min

PORCJA

CENA	KALORIE
90 gr	410 kcal

Składniki na 4 porcje

- 30 dag jabłek
- 50 dag ugotowanych ziemniaków
- 1,5 szkl. mąki pszennej
- cytryna
- 1 jajko
- po 3 łyżki cukru pudru i masła
- cynamon
- 2 łyżki bułki tartej
- sól

1 Jabłka (najlepiej słodkie, twarde) umyj, obierz ze skórki, podziel na ćwiartki.

Usuń gniazda nasienne, miąższ pokrój na dość duże kawałki, skrop sokiem wyciśniętym z cytryny.

2 Ziemniaki przeciśnij przez praskę lub zmiel w maszynce. Dosyp mąkę, wbij jajko, zagnieć elastyczne ciasto. Odrywaj porcje, każdą rozplaszcz w dłoniach, tworząc placuszek. Na środku każdego ułóż kawałek jabłka, oprósz cukrem pudrem i ew. odrobiną skórki startej z cytryny. Zlep brzegi, formując kule.

3 W dużym garnku zagotuj lekko osoloną wodę. Na wrzątek wrzuć przygotowane knedle, poczekaj, aż wypłyną na powierzchnię, a następnie zmniejsz płomień i gotuj jeszcze 2–3 minuty. Wyjmij łyżką cedzakową, przełóż na ogrzany talerz. Polej bułką zrumienioną na maśle. Przed podaniem oprósz cynamonem. W ten sam sposób możesz też przyrządzić knedle z innymi owocami, np. gruszkami, brzoskwiniami z puszkami albo suszonymi śliwkami.

Migdałowce z serem



60 min

PORCJA

CENA

90 gr

KALORIE

390 kcal

Składniki na 4 porcje

• 80 dag ziemniaków
• sól • 2 żółtka • 2 łyżki
bułki tartej • 30 dag twarogu
• 2 łyżki cukru • 2 łyżki
śmietany • 2 łyżki mąki
pszennej • 1 jajko • 10 dag
płatków migdałowych • olej

1 Ziemniaki wyszoruj szczoteczką, ugotuj w mundurkach (najlepiej dzień wcześniej). Obierz z łupinek, przeciśnij przez praskę. Dodaj żółtka i tartą bułkę, dopraw odrobiną soli, wyrób gładką, jednolitą masę.

2 Twaróg utrzyj z cukrem oraz śmietaną (ew. dodaj kilka kropli zapachu migdałowego lub likieru amaretto). Odrywaj porcje ciasta, każdą spłaszcz w dłoniach, formując placuszki. Na środku ułóż po łyżeczce nadzienia twarogowego. Mocno zlep brzegi, formując zgrabne, niezbyt duże kuleczki.

3 Przygotowane kuleczki obtaczaj kolejno: w mące, rozkłóconym jajku, a na koniec w płatkach migdałowych. W dużym garnku rozgrzej olej. Przed wrzuceniem pierwszej partii kuleczek zrób próbę temperatury: włóż na tłuszcz plasterki surowego ziemniaka – jeśli szybko się

zrumieni, a wokół niego pojawiają się bąbelki tłuszczu, temperatura jest odpowiednia. Migdałowce wkładaj partiami, smaż na złoto. Wyjmij łyżką cedzakową, osącz z tłuszczu, podawaj gorące.

Wersja pikantna

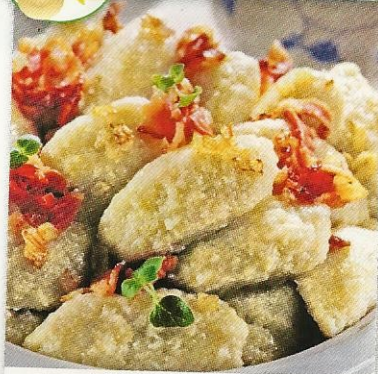
• Smażone kulki ziemniaczane możesz przyrządzić w wersji na ostro. Na farsz wykorzystaj np. zmielone mięso gotowanego kurczaka z dodatkiem orzechów, rodzynek i utartego imbiru albo biały ser obficie doprawiony solą i pieprzem.



NOWY
POMYSŁ




Pyzy i kluski błyskawiczne



Kartacze z bryndzą



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	1,20 zł	420 kcal

Składniki na 6 porcji

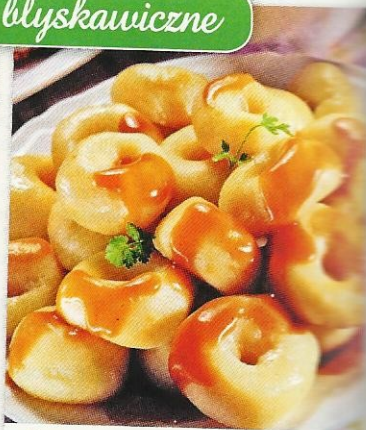
- 1/2 kg ugotowanych, zmielonych ziemniaków
- 1 kg surowych ziemniaków, obranych i drobno startych
- sól
- 25 dag bryndzy

1 Starte ziemniaki odciśnij nad miską. Zebrany płyn odstaw na 10 min. Gdy na dnie osiądzie skrobia, odlej wodę, a skrobię połącz z ziemniakami. Dodaj zmielone ziemniaki i szczyptę soli, wyrób.

2 Z przygotowanego ciasta formuj podługne kartacze, do każdego wciśnij trochę pokruszonej bryndzy. Gotuj około 15 minut w osolonym wrzątku. Gotowe kartacze możesz przed podaniem poleać stopionym masłem albo skwarkami z boczku z cebulką i przybrać ziołami.


Pomysłowe nadzienia

Smak kartaczy możesz urozmaicać, dodając do ciasta np. pokrojoną w kostkę szynkę albo zrumienioną na maśle, posiekaną cebulkę (wcześniej koniecznie osącz ją z tłuszczu).



Śląskie w sosie



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
25 min	1 zł	480 kcal

Składniki na 4 porcje

- 1 kg ugotowanych, zmielonych ziemniaków
- 3/4 szkl. mąki pszennej
- sól
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- 1 torebka ciemnego sosu pieczeniowego

1 Do zmielonych ziemniaków dodaj mąkę pszenną oraz ziemniaczaną i szczyptę soli, na koniec wbij jajka. Dokładnie wyrób ciasto (gotowa masa powinna być dość zwarta, w razie potrzeby możesz dosypać trochę mąki pszennej).

2 Z przygotowanego ciasta odrywaj małe kawałki, formuj z nich kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Każdą delikatnie spłaszcz w dłoniach, pośrodku zrób wgłębienie kciukiem.

3 W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Na wrzątek włóż kluski, poczekaj, aż wypłyną i gotuj jeszcze ok. 5 minut. W tym czasie przygotuj sos pieczeniowy według przepisu na opakowaniu. Kluski dokładnie odcedź, polej gorącym sosem.



Knedle z wędliną



30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,50 zł	640 kcal

Składniki na 4 porcje

- 1 kg ziemniaków ugotowanych w mundurkach
- 20 dag ogonówki
- 2 cebule
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżki tartej bułki
- 30 dag mąki pszennej
- 3 łyżki kaszy manny
- 1 jajko
- sól

1 Wędlinę pokrój w kosteczkę (zamiast ogonówki możesz też użyć chudego boczku lub szynki). Jedną cebulę obierz, posiekaj, podsmaż na dwóch łyżkach oleju. Dodaj wędlinę, smaż jeszcze przez kilka minut. Całość oprósz tartą bułką, wymieszaj, zdejmij z ognia, przestudź.

2 Zupelnie zimne ziemniaki obierz, przeciśnij przez praskę. Dodaj mąkę, manę, jajko i szczyptę soli, wyrób jednolitą masę. Gotowe ciasto rozwałkuj na grubość 1 cm. Pokrój na kwadraty, na środek każdego nałóż łyżeczkę farszu. Mocno zlep brzegi, formując okrągłe knedle. Gotuj ok. 10 minut w osolonym wrzątku. Drugą cebulę obierz, posiekaj, zeszklij na pozostałym oleju. Okrasz polej gorące knedle.



Kopytka w ziołach



25 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	75 gr	350 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 2 jajka
- 2 szkl. mąki pszennej
- 1 łyżka suszonych ziół: bazylii, tymianku i rozmarynu
- spora szczypta suszonego czosnku
- 2 łyżki masła
- sól
- mąka do oprószenia stolnicy

1 Zimne ziemniaki zmiel w maszynce do mięsa lub przeciśnij przez praskę. Dodaj mąkę i jajka, wsyp szczyptę soli. Wyrób jednolitą masę. Porcje ciasta przetłóć na stolnicę oprószoną mąką, uformuj wałeczki, każdy pokrój na ukośne kawałki.

2 Kopytka wrzuc na osolony wrzątek, gotuj ok. 5 minut. Polej stopionym masłem, posyp ziołami i czosnkiem, ew. dodatkowo okrasz zrumienioną cebulką.

Kopytka zapiekane

Jeśli zostanie ci trochę ugotowanych kopytek, możesz przełożyć je do naczynia żaroodpornego, zalać sosem pomidorowym, posypać startym żółtym serem i zapiec. Pysznel!





Placki i inne dania smażone



Placki z gulaszem

★★

90 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,50 zł	650 kcal

Składniki na 6 porcji

Na placki: ● 1 kg ziemniaków
● 2 cebule ● 2 jajka ● 2 łyżki mąki

pszennej ● sól ● pieprz ● oliwa
Na gulasz: ● 60 dag wieprzowiny
● 30 dag boczku ● 2 cebule
● 3 ząbki czosnku ● po 1 papryce
czerwonej i zielonej ● po pół szkl.
śmietany i bulionu ● 1 łyżka mąki
pszennej ● sól ● pieprz ● papryka
mielona: ostra i słodka ● olej

Dobra rada

Do ciasta ziemniaczanego dodać żeczkę suszonego majeranku.

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★★
dla zaawansowanych



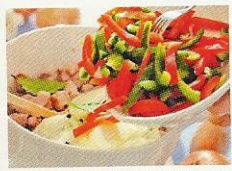
1 Przygotuj ciasto na placki: ziemniaki i cebule obierz, opłucz, następnie zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Odlej część soku. Do startych warzyw dodaj jajka i mąkę. Przypraw do smaku solą oraz pieprzem, wymieszaj składniki. Wstaw do lodówki.



2 Przyrządź gulasz: wieprzowinę (ew. filet z kurczaka) umyj, osusz i pokrój w kostkę. Oprósź solą i pieprzem, dodaj obrany, przeciśnięty przez praskę czosnek, dokładnie wymieszaj. Boczek potnij w słupki. Mięso oraz boczek podsmaż na oleju.



3 Papryki przetnij, oczyść, strąki pokrój w paski. Cebule obierz, potnij w półplasterki. Warzywa dodaj do mięsa. Smaż chwilę, następnie podlej bulionem, oprósź ostrą i słodką papryką. Mąkę wymieszaj ze śmietaną, dodaj do gulaszu, podgrzej.



4 Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy. Wylej porcję ciasta ziemniaczanego, formując duży placek. Usmaż z obu stron na złoty kolor. W ten sam sposób usmaż jeszcze 5 placków. Na każdym rozłóż porcję gulaszu i złóż go na poł. Ew. udekoruj natką.



Dwa smakowite nadzienia do placków

Placek ziemniaczany będzie równie pyszny, gdy podasz go z jaskrawą potrawką: paprykowo-pomidorową lub pieczarkową. Oto sprawdzone przepisy na dania, których przygotowanie zajmie niecałe pół godziny!

- **Potrawka paprykowo-pomidorowa:** paprykę umyj, wytnij gniazdo nasienne, miąższ pokrój w kostkę. Cebulę obierz i posiekaj. Warzywa



usmaż na oliwie, połącz z przecierem pomidorowym (ok. pół szkl.), dopraw oregano, bazylią i grubo mielonym pieprzem. Jeśli farsz jest zbyt płynny, zagęść go łyżką mąki rozrobionej w 1/4 szkl. wody.

- **Potrawka pieczarkowa:** pieczarki (ok. 30 dag) obierz i pokrój w kosteczkę. Podsmaż je na maśle wraz z poszatowaną cebulą. Duś pod przykryciem, a następnie dodaj pół szkl. gęstej śmietany. Dopraw solą i pieprzem.



Placki i inne dania smażone



Piramidki z potrawką drobiową

1	PORCJA	
	CENA	KALORIE
60 min	2,50 zł	460 kcal

Składniki na 4 porcje

• 1 kg ziemniaków • 1 jajko
• 3 cebule • 1 szkl. mąki pszennej • olej • 50 dag piersi z kurczaka • 3 marchewki • 2 pomidory • 1 papryka • sól • pieprz • cukier

1 Ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce, bezpośrednio do nich zetrzyj 1 obraną ce-

bulę. Dodaj jajko oraz mąkę. Przypraw solą i pieprzem, wymieszaj na jednolitą masę.

2 Marchewki obierz, grubo zetrzyj. 2 cebule obierz, posiekaj. Pomidory sparz, obierz. Przetnij, usuń gniazda nasienne, miąższ pokrój w kostkę. Paprykę oczyść, również potnij w kosteczkę.

3 Mięso opłucz, pokrój w paski, zrumień je na oleju. Dodaj marchewkę, paprykę i cebulę, smaż 8 min.

Dołóż pomidory, duś 3 min. Przypraw solą, pieprzem i cukrem. Na drugiej patelni rozgrzej olej i z ciasta usmaż placuszki. Gorące ułóż po trzy w piramidkę, na wierzchołku każdej nałóż porcję potrawy.

Pyszne, bo pieczone

- Placuszki ułóż w naczyniu żaroodpornym, przykryj papierem, posyp świeżą ziołową trawką, a następnie posyp startym żółtym serem.
- Zapiekać 7 minut.

Kotlety w sezamie



55 min

PORCJA

CENA 2,10 zł

KALORIE 300 kcal

Składniki na 8 porcji

- 1/2 kg ziemniaków
- 1 cebula • 3 jajka
- 2 obrane ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju • 10 łyżek sezamu
- 4 łyżki mąki pszennej • 6 łyżek tartej bułki
- olej do smażenia
- sól, pieprz • liście sałaty

1 Ziemniaki obierz, opłucz. Ugotuj je w osolonej wodzie. Odcedź, lekko przestudź. Następnie przepuść przez maszynkę do mielenia lub przeciśnij przez praskę do ziemniaków.

2 Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, wrzuć cebulę, podsmaż, przestudź. Ziemniaki połącz z usmażoną cebulą, 2 jajkami, 3 łyżkami tartej bułki oraz 2 łyżkami sezamu. Masę przypraw solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj. Jeżeli masz ochotę na wersję pikantniejszą, możesz dodać szczyptę mielonego chilli albo ostrej papryki.

3 Z przygotowanej masy ziemniaczanej uformuj średniej wielkości kotleciki. Pozostałe jajko rozmać widelcem, ewentualnie delikatnie je posól i przypraw pieprzem. Mąkę pszenną, pozostaly sezam oraz tartą bułkę wysyp na oddzielne talerzyki.

stały sezam oraz tartą bułkę wysyp na oddzielne talerzyki.

4 Kotlety otaczaj kolejno w mące pszennej, zanurzaj w rozmaconym jajku, następnie panieruj w tartej bułce oraz w sezamie. Panierkę lekko dociśnij dłonią. Na patelni mocno rozgrzej olej, ułóż na nim kotleciki i usmaż z obu stron na złotobrazowy kolor (ok. 5 minut).

5 Liście sałaty opłucz zimną wodą, osusz. Usmażone kotlety przełóż na półmisek, udekoruj je zielonymi liśćmi. Znakomitym dodatkiem do przygotowanych w ten sposób kotlecików jest sos pieczarkowy lub kurkowy.





Placki i inne dania smażone



Krążki w sosie waniliowym



45 min

PORCJA

CENA	KALORIE
2,10 zł	340 kcal

Składniki na 4 porcje

- 8–10 ziemniaków
- 1 cebula • sól • pieprz
- 1 jajko • 2–3 łyżki mąki pszennej • 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej • olej do smażenia
- 150 ml homogenizowanego serka waniliowego • 50 ml śmietanki 30 proc. • 1 op. cukru waniliowego • 2 gałązki mięty

1 Ziemniaki obierz, umyj, 3/4 zetrzyj na tarce o bardzo drobnych otworkach, pozostałe na tarce o grubych otworkach. Połącz obydwie masy ziemniaczane. Cebulę obierz, drobno posiekaj. Dodaj do ziemniaków. Wbij jajko, wsyp oba rodzaje mąki. Przypraw solą i pieprzem. Składniki wymieszaj. Miskę z ciastem wstaw do lodówki.

2 Serek homogenizowany wymieszaj ze śmietanką, dodaj cukier waniliowy. Jeśli

lubisz, do sosu możesz wstąpić 2 łyżki wiórków kokosowych lub wcześniej namoczonych, osączonych rodzynki.

3 Na patelni mocno rozgrzej dwie łyżki oleju. łyżką stołową nabieraj po porcji ciasta i kładź na oleju, formując małe placuszki. Smaż z obu stron na złocisto-brązowy kolor. Gotowe przełóż na bibułę, aby osączyć nadmiar tłuszczu. Placuszki ułóż na półmisku, polej serem. Udekoruj listkami mięty.

Talarki z gruszkami



50 min

PORCJA

CENA 2,50 zł KALORIE 450 kcal

Składniki na 4 porcje

• 80 dag ziemniaków
• 1 cebula • 1 jajko
• 2 gruszki • 2 łyżki soku z cytryny
• 15 dag żółtego sera • 4 łyżki oleju • 10 dag czerwonych porzeczek z kompotu
• sól, pieprz

1 Ziemniaki i cebulę obierz, opłucz. Ziemniaki zetrzyj na tarce o grubych otworach, cebulę bardzo drobno posiekaj. Warzywa połącz, wbij do nich jajko. Składniki przypraw solą oraz pieprzem, dokładnie wymieszaj.

2 Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Nakładaj porcje ciasta, formując płaskie, średniej wielkości placuszki. Smaż z obu stron na złotobrazowy kolor. Blachę z piekarnika wyłóż papierem do pieczenia, ułóż na niej usmażone placuszki.

3 Gruszki umyj, podziel na ćwiartki, usuń gniazda nasienne. Miąższ pokrój na cienkie cząstki i natychmiast skrop je sokiem z cytryny (najlepiej świeżo wyciśniętym). Cząstki ułóż na plackach ziemniaczanych.

4 Żółty ser pokrój w cienkie plasterki, a następnie w 2-cm paseczki. Rozłóż je

na gruszkach. Piekarnik rozgrzej do temperatury 200 st. Wsuń do niego blachę z placuszkami, zapiekaj je około 5 minut. Przełóż na talerz, udekoruj osączonej czerwonymi porzeczkami.

Nowy sos

Placuszki zyskają jeszcze lepszy smak, gdy podasz je z sosem owocowym. Aby go przygotować, podgrzej i przetrzyj przez sitko słoiczek dżemu wiśniowego. Mus połącz z 1 łyżeczką skórki otartej z cytryny i kilkoma kroplami aromatu rumowego.





Placki i dania smażone błyskawicznie



Pikantne kotlety



PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
25 min	1,50 zł	370 kcal

Składniki na 6 porcji

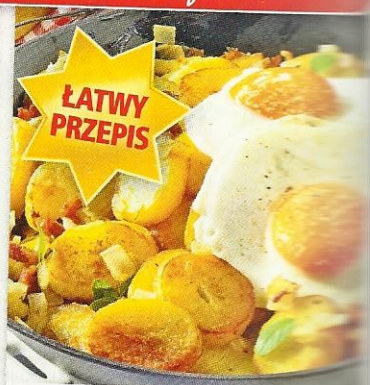
- 1 kg ugotowanych w mundurkach ziemniaków
- 3–4 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 jajka
- 1 oczyszczony strączek chili
- 2 obrane ząbki czosnku
- sól
- 1/3 szklanki tartej bułki
- olej do smażenia

1 Ziemniaki obierz, przeciśnij przez praskę. Czosnek i chili posiekaj, dodaj do ziemniaków wraz z jednym jajkiem, mąką pszenną oraz ziemniaczaną. Przypraw do smaku solą, dokładnie wyrób.

2 Pozostałe jajka rozmać. Z masy ziemniaczanej uformuj kotleciki. Zanurzaj je w jajkach i panieruj w bułce. Panierkę lekko dociśnij. Kotlety smaż na rozgrzanym oleju po 1–2 minuty z każdej strony.

Ziołowy dodatek

Panierowane kotleciki ziemniaczane serwuj np. z twarogiem wymieszany z dużą ilością ziół, np. szczypiorku, koperku i natki. Twaróg przypraw solą, pieprzem, czosnkiem.



LATWY PRZEPIS

Talarki z jajkiem sadzonym



PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
20 min	1,20 zł	460 kcal

Składniki na 4 porcje

- 80 dag ugotowanych w mundurkach ziemniaków
- 10 dag wędzonego niebierzącego tłuszczu boczku pokrojonego w cienkie plasterki
- 1 cebula
- 5 łyżek oleju
- 4 jajka
- sól
- pieprz
- kilka gałązek majeranku

1 Boczek pokrój w cienkie paseczki. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, włóż boczek, wysmaż na chrupko, mieszając od czasu do czasu. W tym czasie obierz i posiekaj cebulę. Dodaj do boczku, usmaż.

2 Ziemniaki obierz, pokrój w grubsze plastry. Na patelnię z boczkiem wlej dwie łyżki oleju, włóż pokrojone ziemniaki. Mieszając, smaż, aż się ładnie i równomiernie zezłocą (ok. 10 minut).

3 Na drugiej patelni rozgrzej pozostały olej, kolejno wybijaj jajka. Smaż je po 2–3 minuty, aż białko się zetnie. Usmażone jajka oprósz solą i pieprzem, ostrożnie przełóż na ziemniaki. Posyp listkami majeranku, natychmiast podaj.



Omlet z frytkami ★★

30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	1,20 zł	280 kcal

Składniki na 4 porcje

●4 ziemniaki ●4 jajka ●200 ml śmietany 18 proc. ●1/3 szkl. mleka ●1 cebula ●sól, pieprz ●1 strączek chili ●1 pomidor ●kilka gałązek świeżego tymianku ●8 łyżek oleju

1 Ziemniaki obierz, opłucz, pokrój w słupki. W rondelku rozgrzej olej, wrzuć ziemniaki, usmaż na złoty kolor. Wyjmij, osącz z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Cebulę obierz, pokrój w cienkie talarki, zeszklij na tym samym tłuszczu, co ziemniaki.

2 Jajka wbij do kubeczka, rozkłóć z mlekiem i śmietaną, dopraw solą i pieprzem. Ziemniaki i cebulę przelóż na patelnię, zalej masą jajeczną. Smaż 5 minut, gdy spód się zetnie, ostrożnie przelóż omlet na drugą stronę i smaż kolejne 5 minut. Udekoruj plasterkami chili, ćwiartkami pomidora i gałązkami tymianku. Smak omletu możesz wzbogacić podsmażonym boczkem lub usmażonymi wcześniej warzywami, np. plasterkami cukinii.



Piramidka z indykiem ★★

30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2 zł	350 kcal

Składniki na 4 porcje

●50 dag ziemniaków ●4 umyte steki z indyka ●1 cebula ●po 4 łyżki majonezu i śmietany ●4 łyżki kielków rzodkiewki ●kilka rzodkiewek i liści sałaty ●1 marchew ●1 łyżka mąki pszennej ●1 jajko ●sól ●pieprz ●olej

1 Cebulę obierz, posiekaj, wymieszaj ze śmietaną i majonezem. Dodaj kielki, przypraw. Rzodkiewki umyj, potnij. Sałatę opłucz. Steki przypraw. Usmaż na oleju.

2 Marchew i ziemniaki obierz, grubo zetrzyj. Warzywa wymieszaj z mąką i jajkiem, ciasto przypraw. Na patelni rozgrzej olej. Łyżką nakładaj ciasto, usmaż na złoty kolor 8 placków. Podawaj je przełożone warzywami, mięsem i sosem.

Indyk w wersji aromatycznej

- Kotleczki z indyka zyskają ciekawy smak
- i aromat, gdy mięso oprószysz nie tylko solą
- i pieprzem, ale też suszonymi ziołami. Polecamy zwłaszcza tymianek i oregano.





Zapiekanki



Warzywna tarta z szynką



105 min

PORCJA

CENA	KALORIE
2,20 zł	460 kcal

Składniki na 6 porcji

• 15 dag mąki pszennej • 10 dag zimnego masła • 4 łyżki zimnej

wody • 4 duże ziemniaki • 1 duża papryka • 15 dag gotowanej szynki • 3 marchewki • 2–3 łyżki zielonego groszku • 2 jajka • 100 ml śmietanki 22 proc. • 10 dag twardego żółtego sera • sól • czarny i biały pieprz • ew. zioła do dekoracji

Dobra rada
Jeśli dodasz warzywa w różnych kolorach, danie będzie wyglądać atrakcyjnie.

★ bardzo łatwe ★★ łatwe ★★★ dla zaawansowanych

1 Z mąki, masła, szczypty soli oraz wody zagnieć szybko kruche ciasto. Owiń je w folię i włóż do lodówki na godzinę. Ziemniaki umyj, obierz i pokrój w plasterki. Paprykę oczyść, potnij na średniej wielkości kawałki. Wędlinę pokrój w paseczki.



2 Marchewki obierz, potnij w plasterki. Ciasto rozwałkuj, przełóż do formy. Piecz 10 min w temp. 200 st. Wyjmij, na upieczonym spodzie rozłóż przygotowane składniki (warstwę ziemniaków oprósz solą i czarnym pieprzem), posyp groszkiem.



3 Jajka rozmieszaj energicznie ze śmietanką. Przypraw solą oraz obficie białym pieprzem. Ewentualnie możesz dodać szczyptę suszonych ziół, na przykład bazylii lub oregano. Przygotowanym sosem równomiernie polej wierzch tarty.



4 Żółty ser zetrzyj na tarce. Posyp nim tartę. Wstaw ponownie do piekarnika i piecz około 20 minut w temp. 200 st. Gotową, jeszcze gorącą tartę pokrój na porcje. Danie możesz ew. udekorować gałązkami ziół, np. tymiankiem.



Najlepsze formy do zapiekanek

Sekret udanego pieczenia tkwi nie tylko w dobrym przepisie. Równie ważne jest to, byś sięgnęła po właściwą formę.

● **Aluminiowa:** tania i do niedawna bardzo popularna. Ma jednak swoje wady – bardzo szybko się nagrzewa, łatwo więc w niej przypalić zapiekankę. **Idealna do:** zapiekanych, faszzerowanych ziemniaków.



● **Szklana lub ceramiczna:** wolno się nagrzewa, ale długo trzyma ciepło. Można w niej podawać i przechowywać danie. **Idealna do:** pieczonych bab oraz wielowarstwowych zapiekanek.

● **Silikonowa:** wygodna – można w niej zapiekać i mrozić. **Idealna do:** frittaty i zapiekanek, które w początkowej fazie mają płynną formę.



Zapiekanki



Serowe frykasy z ziołami



55 min

PORCJA

CENA
2 zł

KALORIE
450 kcal

Składniki na 4 porcje

- 4 duże ziemniaki
- 2 łyżki ziół prowansalskich
- 5 dag twardego pikantnego żółtego sera (np. ementaler)
- 1 łyżka bułki tartej
- 10 dag sera typu rokpól

1 Ziemniaki dokładnie wyszoruj i gotuj około 15 min w osolonej wodzie.

Odcedź. Przetudź. Następnie każdy ziemniak obierz, przekrój wzdłuż na pół i delikatnie wydrąż środek (tak, by zostały brzozy o grubości ok. 1 cm). Wydrążone fódyczki oprósz w środku ziołami prowansalskimi.

2 Żółty ser zetrzyj na tarce. Ser pleśniowy pokrój w drobną kostkę. Bułkę tartą wymieszaj z obydwoma rodzajami sera i miąższem z ziemniaków. Farszem napełnij zagłębienia

w ziemniakach. Piekarnik rozgrzej do temp. 200 st. Ziemniaki ułóż na blasze. Piecz około 20 minut.

Domowy sos tzatziki

...to idealny dodatek do pieczonych kartofli. Oto przepis: 30 dag twarogu wymieszaj z 20 dag jogurtu naturalnego. Dodaj starty ogórek, posiekany czosnek (3 ząbki) i łyżkę oliwy. Przypraw solą i pieprzem.

Placek z cukinią



 60 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	2,50 zł	480 kcal

Składniki na 4 porcje

- 7 jajek • 50 dag ziemniaków • 75 ml + 2 łyżki oleju
- 1 cukinia • 10 dag pieczarek • 1 pęczek dymki lub cebuli czosnkowej • 2 gałązki majeranku • 100 ml mleka • 2 ząbki czosnku
- sól • pieprz • 1 łyżka octu

1 Trzy jajka ugotuj na twardo. Ziemniaki obierz, umyj, pokrój na ćwiartki, a następnie w plasterki. Na patelni rozgrzej dwie łyżki oleju (najlepiej rzepakowego). Wrzuć ziemniaki, pod-

smażaj około 10 minut. Ugotowane jajka przelej zimną wodą, obierz ze skorupki. Cukinię umyj i potnij w plasterki. Pieczarki dokładnie oczyść, pokrój na ćwiartki.

2 Do ziemniaków dodaj cukinię oraz pieczarki. Cebulki oczyść, umyj, pokrój w plasterki i wrzuć do ziemniaków. Majeranek optucz, osusz ręcznikiem papierowym, posiekaj. Dodaj do smażących się warzyw.

3 Pozostałe jajka rozmieszaj energicznie z mlekiem, przypraw solą oraz pieprzem (idealny będzie pieprz biały). Warzywa przełóż do niskiego okrągłego naczynia żarood-

pornego, zalej sosem mleczno-jajecznym. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. Zapiekaj około 20 minut.

4 Przygotuj sos: ząbki czosnku obierz i przeciśnij przez prasę lub drobno posiekaj. Ugotowane na twardo jajka przekrój na półówki i wydrąż żółtka. Żółtka połącz z czosnkiem oraz octem (na przykład z białego wina). Ucierając, stopniowo wlewaj pozostałą ilość oleju (75 ml). Sos przypraw solą oraz pieprzem.

5 Zapiekanekę pokrój na trójkąty, ułóż na półmisku. Sos podaj w sosjerce.





Zapiekanki



Babka z warzywami

★★



110 min

PORCJA

CENA 2,40 zł
KALORIE 370 kcal

Składniki na 6 porcji

- 2 kg ziemniaków
- 20 dag masła
- 3 jajka
- 50 dag twarogu
- sól
- 3 łyżki groszku konserwowego
- 2 pokrojone ogórki konserwowe
- kolorowa papryka

1 Ziemniaki obierz, dokładnie opłucz, zetrzyj na tarce o dużych otworach i od-

cedź na sitku. Odłóż łyżkę masła, resztę stop w rondelku. Ziemniaki przełóż do miski i zalej roztopionym tłuszczem. Do masy wbij 2 jajka, dodaj groszek, przypraw solą (ew. wsyp 2 łyżki posiekanej natki). Wymieszaj.

2 Do twarogu wbij pozostałe jajko. Dodaj pokrojoną paprykę oraz ogórki. Składniki przypraw solą i dobrze wymieszaj (do masy możesz również dodać odrobinę mielonego czarnego

pieprzu i przeciśnięty przez praskę 1 ząbek czosnku).

3 Formę do pieczenia babki posmaruj odłożonym masłem. Przełóż do niej połowę masy ziemniaczanej, wyrównaj wierzch. Na tym rozsmaruj masę serową i zalej pozostałą masą ziemniaczaną. Piekarnik rozgrzej do temp. 175 stopni. Babkę piecz około 1 godz. Podawaj na gorąco, najlepiej z dodatkiem gęstej, kwaśnej śmietany wymieszanej z posiekaną natką.

Kartofle pod serową pierzynką ★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
60 min	2,50 zł	480 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1,5 kg ziemniaków
- 20 dag żółtego sera
- 10 dag sera pleśniowego
- 10 dag sera śmietankowego z ziołami i papryką
- sól • 1 pomidor • posiekany szczypiorek • natka do dekoracji • tłuszcz do formy

1 Ziemniaki wyszoruj szczołeczką pod bieżącą wodą. Ugotuj w lekko osolonej wodzie (około 20 minut). W tym czasie żółty ser zetrzyj na tarce o grubych otworkach. Ser pleśniowy pokrój na średniej

wielkości kawałki. Ziemniaki odcedź, przelej zimną wodą i obierz z łupinek.

2 Formę do pieczenia posmaruj tłuszczem. Ziemniaki gęsto ponacinaj, utłóż je w formie. Na nich równomiernie rozłóż ser żółty i pleśniowy oraz rozsmaruj serek śmietankowy. Piekarnik rozgrzej do temperatury 200 stopni. Kartofle zapiekaj około 20 minut, aż nabiorą złotego koloru.

3 Pomidor umyj, osusz, podziel na ćwiartki, oczyść z gniazda nasiennego, a miąższ pokrój w drobną kostkę. Formę z upieczonymi ziemniakami wyjmij z piekar-

nika, posyp pokrojonym pomidorem oraz posiekanym szczypiorkiem. Danie udekoruj listkami natki, podawaj gorące. Świetnym dodatkiem do kartofli będzie sałata z sosem winegret.

Pyszny beszamel

Ziemniaki możesz też przed zapieczaniem posypać ziołami i zalać beszamelem. Przepis: łyżkę masła rozpuść, dodaj łyżkę mąki, zasmaż. Wlej 1/2 szkl. mleka i mieszaj, by nie powstały grudki. Dolej 1/2 szkl. bulionu, przypraw solą, pieprzem i muszkatem.





Zapiekanki błyskawiczne



Ślimaczki z papryką ★★

PORCJA	CENA		KALORIE
	30 min	1,50 zł	
			510 kcal

Składniki na 4 porcje

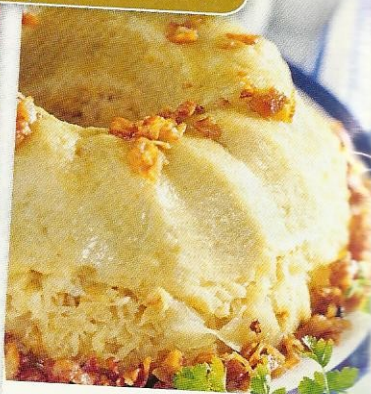
- 80 dag ugotowanych ziemniaków przeciętych przez praskę
- 1 słoik grillowanej papryki w oliwie
- 4 gałązki tymianku
- olej
- 2 żółtka
- 10 dag mąki pszennej
- sól, pieprz, szczypta sproszkowanego czosnku

1 Paprykę osącz, pokrój w szerokie paski. Tymianek umyj, grubo posiekaj. Do ziemniaków dodaj żółtka i mąkę, wyrób. Dopraw do smaku. Przełóż na wilgotną ściereczkę, rozwałkuj na duży prostokąt. Posyp tymiankiem i rozłóż paprykę, zwiń razem ze ściereczką, formując roladę.

2 Gotuj 15 min w osolonym wrzątku. Wymij, pokrój w plastry, posmaruj je olejem i zapiekaj 8 min w temp. 180 st.

Nowy pomysł na kurczaka

Ślimaczki świetnie smakują jako samodzielna przekąska albo jako dodatek do pieczonego kurczaka. Nim wstawisz mięso do piekarnika, zamarynuj je w piwie z majerankiem.



Kugel z kapustą ★

PORCJA	CENA		KALORIE
	30 min	2 zł	
			350 kcal

Składniki na 6 porcji

- 2 kg obranych ziemniaków, startych na grubej tarce
- 20 dag stopionego masła
- 2 jajka
- 50 dag ugotowanej kiszzonej kapusty
- garść ugotowanych suszonych grzybów
- 1 cebula
- sól, pieprz
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżki masła

1 Ziemniaki odcedź na sicie, połącz ze stopionym masłem. Do masy dodaj 2 jajka, sól i pieprz, dokładnie wymieszaj.

2 Kapustę posiekaj, połącz z pokrojonymi w paseczki grzybami, dopraw do smaku. Formę do babki z kominkiem wysmaruj masłem, włóż połowę masy ziemniaczanej, wierzch wyrównaj nożem lub szeroką szpatułką. Przykryj kapustą i resztą ziemniaków. Piecz ok. 20 min w temp. 190 st. Gdyby wierzch zanadto się rumienił, przykryj formę folią aluminiową.

3 Cebulę obierz, posiekaj, zeszklij na rozgrzanym oleju. Gotowy kugel polej zrumienioną cebulką, podawaj natychmiast.



Placek z szynką i pieczarkami ★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	2,50 zł	530 kcal

Składniki na 4 porcje

- 1,2 kg ziemniaków ugotowanych w mundurkach
- 1 kg oczyszczonych pieczarek
- 1 posiekana cebula
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 4 jajka
- 200 ml mleka
- 10 dag grubo startego żółtego sera
- 20 dag szynki pokrojonej w plasterki
- sól, pieprz
- olej

1 Ziemniaki obierz, pokrój w grube plastry. Pieczarki również potnij w talarki. Cebulę zeszklij na rozgrzanym oleju. Dodaj pieczarki, smaż ok. 10 minut. Dopraw solą i pieprzem, wymieszaj z tymiankiem.

2 Jajka rozkłóć widelcem, połącz z mlekiem. Dopraw solą i pieprzem. Zarodporną formę wysmaruj olejem, kolejno układaj w niej ziemniaki, pieczarki z cebulą oraz plasterki szynki. Każdą warstwę posyp startym serem i skrop mlekiem wymieszanym z żółtkami. Ostatnią warstwę powinny stanowić ziemniaki. Przygotowaną zapiekankę wstaw do piekarnika, piecz ok. 20 minut w temp. 180 stopni.



Koszyczki z jajkami ★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	2,25 zł	160 kcal

Składniki na 8 porcji

- 4 duże podłużne ziemniaki ugotowane w mundurkach
- 8 małych jajek
- 10 dag startego żółtego sera
- 1 duże jajko
- 2 łyżki śmietany
- 2–3 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- 1 łyżka masła do formy

1 Ziemniaki obierz, zetnij oba końce i przekrój w poprzek na pół. W każdej połówce ostrożnie wydrąż wgłębienie. Ustaw je w formie wysmarowanej masłem, do każdego wgłębienia ostrożnie wbij małe jajko, przykryj je wydrążonym mięszem.

2 Duże jajko rozkłóć, połącz z serem i śmietaną. Dodaj posiekany czosnek, sól i pieprz, wymieszaj. Polej ziemniaki, zapiekaj ok. 20 minut w temp. 180 stopni.

Błyskawiczna surówka

- Koszyczki podawaj np. z pełną witamin surówką z kapusty kiszzonej. Polecamy też surówkę z włoszczyzny. Marchewkę, seler i pietruszkę grubo zetrzyj, skrop oliwą, przypraw.

Wybierz naj



Orqa

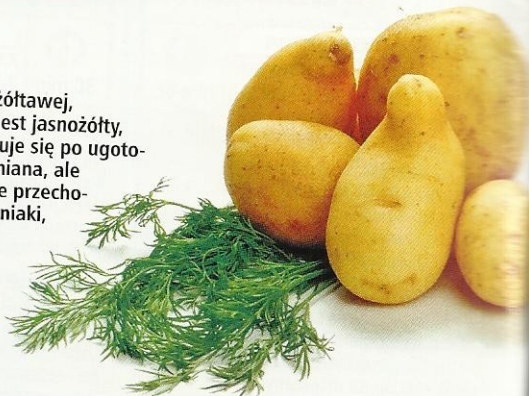
Jedna z najpopularniejszych odmian. Ziemniaki są owalne, ich skórka jasnoróżowa i gładka. Mają kremowy, delikatny w smaku, dosyć twardy miąższ. Krótko się gotują.

Najlepiej nadają się do gotowania (zarówno obrane, jak i w mundurkach) oraz do duszenia. Ziemniaki o takim średniozwartym miąższu można także zapiekać oraz smażyć, np. jako frytki.

Aster

Okrągłoidalne ziemniaki o żółtawej, chropowatej skórce. Miąższ jest jasnożółty, lekko mączysty, nieco rozsypuje się po ugotowaniu. Aster to wczesna odmiana, ale doskonale znosi nawet długie przechowywanie (jak wszystkie ziemniaki, koniecznie w ciemności).

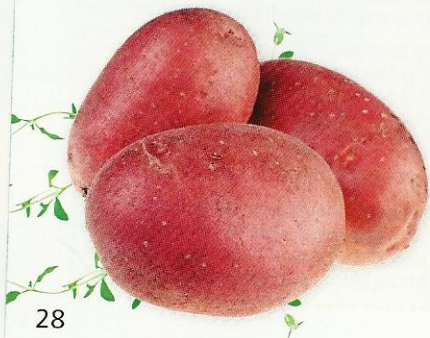
Najlepiej nadają się do: piure, klusek, pyz, farszów, placków ziemniaczanych, jak również do smażenia i pieczenia.



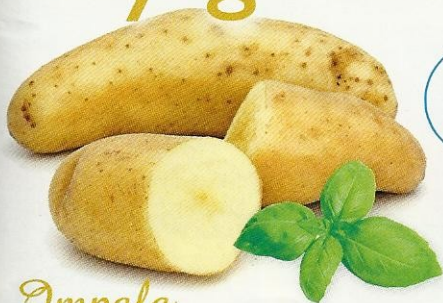
Asterix

Odmiana o charakterystycznej, czerwonej skórce i owalnym, lekko wydłużonym kształcie. Miąższ jest żółty, po ugotowaniu nie rozsypuje się, ale pozostaje kruchy.

Najlepiej nadają się do: frytek – to wprost najlepsza odmiana do przygotowania tej chrupiącej przekąski. Ziemniaki o takiej zawartości skrobi są także polecane do pieczenia. Mogą być również wykorzystywane jako dodatek do sałatek.



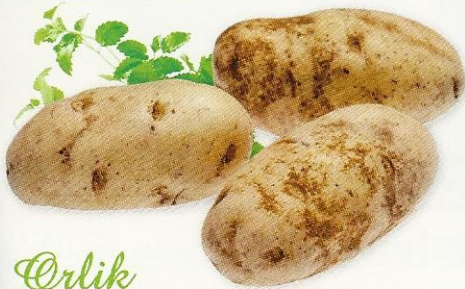
pszy gatunek



Impala

Bardzo wczesna odmiana. Duże, owalnopodłużne ziemniaki o żółtej skórce i jasnożółtym miąższu, który nawet po ugotowaniu pozostaje soczysty, zwarty i nie rozpada się.

Najlepiej nadają się do: sałatek, domowej roboty chipsów, jak również innych potraw, które wymagają pokrojenia ugotowanych ziemniaków, np. zapiekane, talarków z podsmażanych ziemniaków.



Orlik

Bardzo wczesna odmiana. Ma dość duże, okrągłoowalne bulwy pokryte żółtą skórą. Miąższ jest jasnożółty i bardzo smakowity. Po ugotowaniu nie ciemnieje.

Najlepiej nadają się do: niemal wszystkiego! To ziemniaki uniwersalne – można je gotować (obrane i w mundurkach), zapiekać w folii, piec. Przygotujesz z nich również pyszne frytki, pyzy, kluski oraz placki ziemniaczane.

6 sposobów na pyszne ziemniaki

Obieraj – cienko, a najlepiej zostaw skórkę!

1 Ziemniaki nie będą się rozsywać i zachowają smak oraz wartości odżywcze, jeśli ugotujesz je w mundurkach, po uprzednim starannym umyciu pod bieżącą wodą.

2 Stare, lekko przywidłe ziemniaki dobrze jest przed obraniem namoczyć w zimnej wodzie, a potem ugotować z odrobiną cukru. Przekonasz się, jak szybko odzyskują jędrność!

Gotuj – krótko, z właściwymi dodatkami

3 Obrane lub wyszorowane ziemniaki zalej osolonym wrzątkiem. Sól zapobiegnie utracie składników odżywczych. Wody powinno być tyle, by lekko zakrywała ziemniaki.

4 Dwie łyżki mleka dodane do gotujących się ziemniaków poprawią ich smak. Amatorzy wyrazistych potraw mogą dodać także całe ząbki czosnku. Jest to polecane zwłaszcza, gdy z kartofli chcesz później przygotować pure. Pamiętaj też wtedy, by ziemniaki łączyć tylko z ciepłym mlekiem – dzięki temu nie ściemnieją!

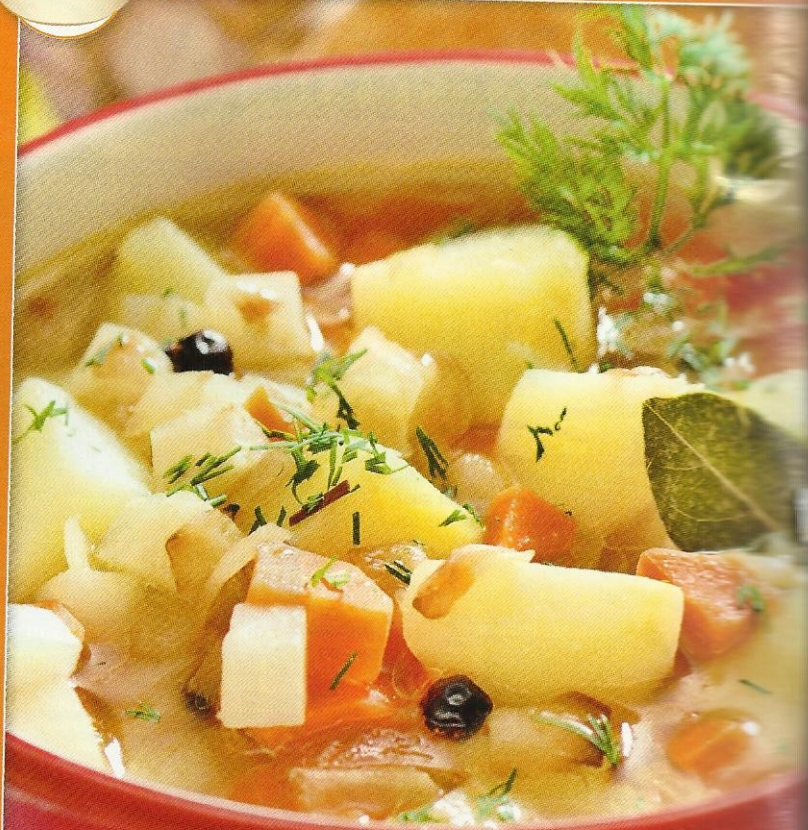
5 Woda nie wykipi, jeśli do gotujących się ziemniaków dodasz łyżeczkę tłuszczu, np. oleju, margaryny.

Do sałatki? Zahartowane i w mundurkach!

6 Ziemniaki do sałatki gotuj nieobrane, w wodzie z dodatkiem octu (nie popękają). Potem od razu polej zimną wodą – łatwiej je obrać.




Sycące zupy



Kartoflanka z boczkiem

★★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
50 min	1,10 zł	280 kcal

Składniki na 4 porcje

• 40 dag ziemniaków • 1 pęczek włoszczyzny • 15 dag boczku

• 1 duża cebula • 3 zębki czosnku
• 4 łyżki oleju • 2 łyżki mąki pszennej
• 2 kostki bulionowe (najlepiej drobiowe) • 2 listki laurowe
• kilka ziarenek ziela angielskiego • sól • pieprz
• zioła prowansalskie • suszony majeranek • 1 pęczek koperku

Dobra rada
W lżejszej wersji zamiast boczku dodaj ugotowane wołowne

★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★★
dla zaawansowanych

1 Ziemniaki oraz włoszczyzną obierz, opłucz i pokrój w średniej wielkości kostkę. Warzywa przełóż do garnka, zalej 1,5 l zimnej wody. Wrzuć listki laurowe, ziele angielskie oraz kostki bulionowe. Doprowadź do wrzenia i gotuj około 30 minut.



2 Cebulę i czosnek obierz. Cebulę pokrój w półplasterki, czosnek posiekaj. Boczek potnij w kostkę. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę z czosnkiem, podsmaż. Składniki oprósz mąką, lekko zrumień. Wlej 1/2 szkl. zimnej wody, mieszając, zagotuj.



3 Przygotowaną zasmażkę wlej do garnka z zupą. Dodaj pokrojony boczek, dokładnie wymieszaj. Gotuj jeszcze około 5 minut. Zupę przypraw na pikantnie solą, pieprzem, suszonym majerankiem oraz ziołami prowansalskimi.



4 Koperek opłucz, osusz i drobno posiekaj. Zupę rozlej do talerzy, obficie posyp koperkiem. Dla wzmocnienia smaku i aromatu, do kartoflanki możesz dodać także posiekaną natkę. Zupę serwuj ze świeżym, chrupiącym pieczywem.



Domowy bulion zawsze pod ręką

To podstawa pysznej zupy. Zrób go i zamroź, a ułatwi ci niejedno kulinarne zadanie!

● **Przepis:** sprawioną kurę umyj. Włóż do garnka wraz z obraną włoszczyzną. Zalej 1,5 l zimnej wody. Doprowadź do wrzenia, zbierając pianę tworzącą się na powierzchni. Dodaj po kilka listków laurowych i ziaren ziela angielskiego. Jeśli lubisz, dołóż 2 obrane ząbki czosnku. 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.

● **Mrożenie:** bulion gotuj, aż wyparuje 4/5 płynu. Schłódź i zbierz warstwę tłuszczu. Przecedź przez gęste sitko. Wywar przelej do pojemników na lód. Zamroź, kostki przełóż do foliowych torebek. Bulion możesz przechowywać do 6 miesięcy.



Sycące zupy



Żurek z grzybami



75 min

PORCJA

CENA

KALORIE

1,30 zł

230 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1/2 l zakwasu na żurek
- 1 cebula
- 15 dag wędzonego boczku
- sól, pieprz, liść laurowy, majeranek
- 3 ziemniaki
- 8 suszonych grzybów
- 2 marchewki
- olej

1 Grzyby zalej wodą, mocz około 1 godz. Następnie ugotuj je i pokrój w paseczki.

Boczek potnij w słupki. Cebulę obierz, drobno posiekaj. Ziemniaki oraz marchewkę obierz, umyj. Kartofle pokrój w dość grubą kostkę, a marchewkę na plasterki.

2 Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć cebulę, zeszklij, dodaj boczek i smaż chwilę. Cebulę z boczkiem zalej wodą (około 1,2 l), wrzuć ziemniaki, marchewkę, dodaj liść laurowy, majeranek, lekko przypraw. Gotuj 15 minut na wolnym ogniu. Następnie

wlej zakwas, dodaj grzyby i doprowadź do wrzenia. Ew. dopraw jeszcze raz solą, pieprzem i majerankiem.

Domowy zakwas

- Do kamiennego naczynia
- wsyp 30 dag mąki żytniej
- razowej, dodaj 4 posiekane
- ząbki czosnku, skórkę
- razowego chleba i zalej
- 1/2 l przegotowanej wody.
- Wymieszaj. Po 4 dniach
- zakwas będzie gotowy.

Szpinakowy krem z jajkiem

★★

 45 min	PORCJA	
	CENA 2,50 zł	KALORIE 320 kcal

Składniki na 4 porcje

- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- 20 dag mrożonego szpinaku
- 2 łyżki oleju
- 1 cukinia
- 4 jajka
- 6 szklanek bulionu warzywnego
- sól
- świeżo mielony biały pieprz
- gałka muszkatołowa

1 Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Ziemniaki obierz, opłucz pod bieżącą wodą i ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź, lekko ostudź i pokrój na małe kawałeczki. Na patelni mocno

rozgrzej olej. Wrzuć cebulę, mieszając, lekko ją zeszklij. Następnie dodaj pokrojone ziemniaki i smaż składniki do czasu, aż ziemniaki ładnie się zrumienią.

2 Cukinię oczyść, umyj i pokrój w kosteczkę. W garnku zagotuj bulion warzywny, dodaj cukinię i gotuj 7 minut. Następnie wrzuć zamrożony szpinak, gotuj kolejne 7 minut. Zupę zmiksuj na gładko. Przypraw na pikantnie solą, świeżo mielonym białym pieprzem oraz gałką muszkatołową.

3 Jajka ugotuj na twardo (ok. 10 minut), następnie przelej je zimną wodą, obierz

i każde przekrój na pół. Do talerzy włóż po dwie połowy jajek, zalej gorącą zupą.

4 Do każdej porcji dodaj po około dwie łyżki podsmażonych ziemniaków z cebulką.

Zupę szpinakową możesz również udekorować kleksem z kwaśnej śmietany lub jogurtu naturalnego. Danie będzie bardziej pożywne, gdy do zupy dodasz ugotowaną oddzielnie zieloną fasolkę szparagową (może być mrożona). Zupa zyska na aromacie, gdy ozdobisz ją świeżą zieleniną lub przyprawisz suszonymi ziołami, np. prowansalskimi albo oregano.





Sycące zupy

CIEKAWY
SMAK!



Mleczna z cykorią



40 min

PORCJA

CENA 2,40 zł KALORIE 450 kcal

Składniki na 4 porcje

- 4 duże cykorie ● 2 pory
- 4 ziemniaki ● 4 łyżki masła
- 3 szklanki mleka
- 2 żółtka ● pół szklanki śmietany
- 1/2 pęczka szczypiorku ● sól ● pieprz

1 Cykorie oczyść i pokrój na kawałki średniej wielkości. Pory oczyść,

opłucz, osusz i potnij w cienkie krążki. Ziemniaki obierz, umyj, pokrój w kostkę.

2 Na patelni rozgrzej masło, wrzuc por z cykorią i podsmażaj 2–3 minuty. Następnie dodaj ziemniaki, wlej mleko i wymieszaj. Składniki przypraw solą i pieprzem. Zagotuj, zmniejsz płomień i gotuj 20 min.

3 Szczypiorek opłucz, osusz i drobno posiekaj. Rozbij jajka, oddziel białka

od żółtek, żółtka rozmieszaj energicznie ze śmietaną, wlej do zupy, mocno podgrzej.

4 Zupę przelej do kokilek, posyp szczypiorkiem i od razu podawaj. Smak dania możesz urozmaicić chrupiącymi grzaneckami. Oto prosty przepis: cztery kromki pieczywa tostowego pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej 2 łyżki masła, wrzuc pieczywo i mieszając, smaź, aż kostki się zrumienią. Dodaj je do zupy tuż przed podaniem.

Z kaszą i pieczarkami



45 min

PORCJA

CENA KALORIE

2,10 zł 180 kcal

Składniki na 6 porcji

• 4 ziemniaki • 15 dag kaszy perłowej • kawałek selera • masło • 1 pietruszka • 2 marchewki • 20 dag pieczarek • 20 dag wędzonej piersi z kurczaka • 2 l bulionu mięsnego • sól • pieprz • koperk

1 Seler, marchewkę oraz pietruszkę oczyścić, obierz, opłucz i potnij w kosteczkę. Ziemniaki również obierz, opłucz i pokrój. Kaszę perłową ugotuj według przepisu podanego na opakowa-

niu, odcedź. Bulion mięsny (może być z kostki) doprowadź do wrzenia, ewentualnie dodaj do niego kilka ziarenek ziela angielskiego oraz 2–3 listki laurowe.

2 Do gorącego bulionu wrzuć marchewkę, pietruszkę oraz seler i gotuj pod przykryciem. Po około 10 minutach dodaj ziemniaki. Pieczarki bardzo dokładnie umyj i potnij w plasterki. Masło rozgrzej na patelni, wrzuć grzyby i smaż kilka minut.

3 Kiedy ziemniaki będą już lekko miękkie, dodaj kaszę i przesmażone na maśle plastry pieczarek. Wędzony filet z kurczaka pokrój, wrzuć

do garnka z zupą, mocno podgrzej. Gałązki koperku opłucz zimną wodą, osusz i drobno posiekaj. Gotową zupę przypraw do smaku solą i pieprzem. Rozlej do talerzy, posyp koperkiem.

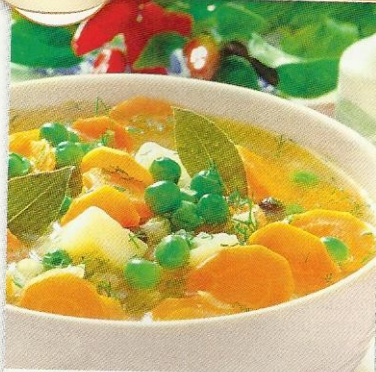
Tradycyjny krupnik

Do garnka włóż kawałek kurczaka, dodaj przyprawę, gotuj 30 min. Następnie wrzuć oczyszczoną, grubo startą włoszczyznę, kilka obranych, pokrojonych w kostkę ziemniaków i wsyp 4 łyżki kaszy mazurskiej. Po ok. 20 min zupa będzie gotowa.





Sycące zupy błyskawiczne



Marchewkowa z groszkiem ★

30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	1,20 zł	130 kcal

Składniki na 4 porcje

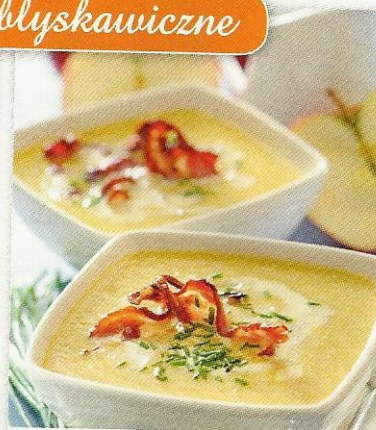
● 4 ziemniaki ● 1 pietruszka ● 1/2 pora ● kawałek selera ● 3 marchewki ● 10 dag mrożonego groszku ● 2 liście laurowe ● kilka ziarenek ziela angielskiego ● 1,5 l bulionu drobiowego ● kilka gałązek koperku ● sól, pieprz, ewentualnie zioła prowansalskie

1 Włoszczyznę oraz ziemniaki oczyść, obierz, umyj i pokrój. Bulion zagotuj z zieleń angielskim i laurem. Wrzuć przygotowane warzywa i gotuj do miękkości.

2 Pięć minut przed końcem gotowania dodaj groszek. Przypraw solą, pieprzem i ew. ziołami prowansalskimi. Koperkę opłucz, osusz i posiekaj. Gotową zupę przelej do kokilek, posyp koperkiem.

Szybkie zagęszczenie zupy

Zasmażka zagęści zupę i sprawi, że będzie pożywniejsza. Na patelni stop łyżkę masła, wsyp łyżkę mąki. Mieszając zasmaż, dodaj 1/2 szkl. wody, rozetrzyj. Wlej do zupy, wymieszaj.



Krem z boczkiem ★

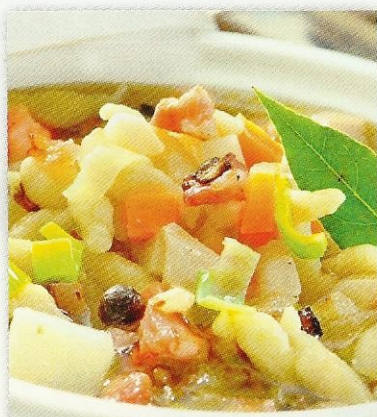
30 min	PORCJA	
	CENA	KALORIE
	1,90 zł	245 kcal

Składniki na 6 porcji

● 4 średnie ziemniaki ● 2 małe pory ● 1 marchewka ● 2 duże jabłka ● 6 plasterków wędzonego boczku ● 4 szklanki wody ● 1 szklanka soku jabłkowego ● pół szklanki śmietany ● 1 łyżka masła ● mielona gałka muszkatołowa ● sól ● pieprz ● szczyptorek

1 Marchewkę, ziemniaki, pory i jabłka obierz, oczyść. Składniki pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej masło. Wrzuć por, zeszklij. Następnie dodaj pozostałe warzywa oraz jabłka. Wlej wodę. Posól i gotuj pod przykryciem 20 minut.

2 Plasterki boczku utórz w żaroodpornej formie i upiecz na chrupiąco w temp. 200 st. Warzywa i jabłka razem z wywarem, w którym się gotowały, zmiksuj na gładki, aksamitny krem. Do zmiksowanych składników dolej sok jabłkowy. Ponownie zagotuj. Połącz ze śmietaną. Zupę przypraw solą, pieprzem i muszkatem. Rozlej do kokilek. Do każdej włóż plasterkę boczku. Posyp posiekanym szczyptorem.



Jarzynowa z kluseczkami ★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	1,20 zł	145 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1 pęczek włoszczyzny ● 4 ziemniaki
- 2 l bulionu warzywnego ● kilka ziarenek ziela angielskiego ● 2–3 liście laurowe
- 2 jajka ● 4–5 łyżek mąki pszennej ● sól

1 Marchewkę, pietruszkę, seler oraz ziemniaki oczyść, obierz, umyj i pokrój w średniej wielkości kostkę. Por oczyść, opłucz, potnij w niezbyt grube krążki. Bulion warzywny zagotuj z dodatkiem ziela angielskiego i liści laurowych, wrzuć marchewkę, pietruszkę, seler, ziemniaki oraz por. Gotuj do miękkości.

2 W tym czasie przygotuj kluseczki. Jajka rozmieszaj energicznie z łyżką zimnej wody. Ucierając je mikserem, dodaj mąkę – ciasto powinno stać się gęste i puszyste, ale lejące. W garnku zagotuj wodę, posól ją i na wrzątek cienkim strumieniem wlewaj ciasto. Przemieszaj. Gotuj, aż lane kluseczki wypłyną na powierzchnię. Odcedź i przełóż na talerze. Zalej gorącą zupą jarzynową, od razu podawaj.



MAŁO KALORII

Kalafiorowa z imbirem ★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	1,85 zł	115 kcal

Składniki na 4 porcje

- 1/2 dużego kalafiora ● 4 ziemniaki
- 1 cebula ● 2 marchewki ● kawałek świeżego imbiru ● 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła ● 1 l bulionu ● curry
- 1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 150 ml śmietany kremówki ● sól, pieprz

1 Warzywa obierz, opłucz. Marchewki pokrój w plasterki, ziemniaki w kostkę. Cebulę, czosnek i imbir drobno posiekaj. Kalafior podziel na różyczki.

2 Na maśle podsmaż cebulę z imbirem i czosnkiem, wlej bulion, dodaj warzywa, ugotuj. Zmiksuj (kilka różyczek kalafiora odłóż), przypraw i dodaj śmietanę. Rozlej do talerzy, udekoruj kalafiorom.

Apetyczny wygląd

- Zupa kalafiorowa zyska kolor i smak, gdy przed podaniem posypiesz ją drobno posiekany szczypiorkiem lub natką i oprószysz grubo mielonym czerwonym pieprzem.



Salatki



Z porem i pieczonym mięsem ★



50 min

PORCJA

CENA KALORIE

2,50 zł 300 kcal

Składniki na 8 porcji

● 80 dag ziemniaków ● 1 szkl.
bulionu warzywnego ● 1 por

● 1 cebula ● 2 kolby kukurydzy
● 10 dag pomidorków ● 30 dag
chudego jogurtu naturalnego
● 100 ml soku ananasowego
● sól ● świeżo zmielony czarny
pieprz ● curry ● 1 łyżeczka cukru
● 20 dag pieczeni wieprzowej
lub wołowej ● 2 łyżki oleju

Dobra rada

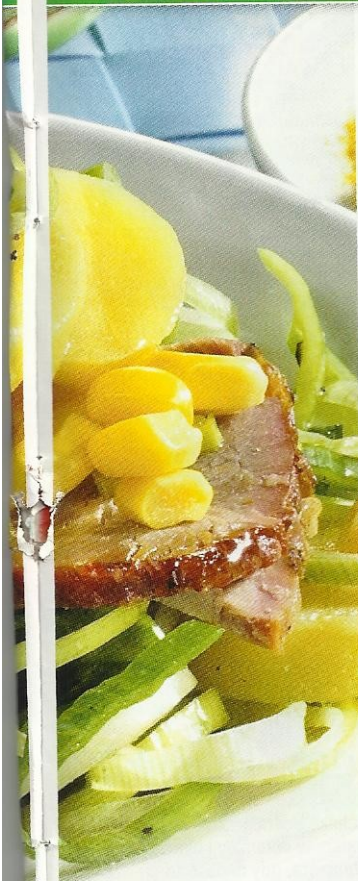
Pieczeń można za-
stąpić usmażoną
piersią kurczaka
albo klopsi-
kami.



★
bardzo łatwe

★★
łatwe

★★★★
dla zaawansowanych



1 Ziemniaki umyj, ugotuj w mundurkach w osolonej wodzie (20 minut). Odcedź, obierz i pokrój w plasterki. Włóż je do gorącego bulionu i odstaw na 5 minut. Por oczyść, potnij w cienkie krążki. Kukurydzę dokładnie oczyść, oddziel ziarenka.



2 Cebulę obierz, drobno posiekaj i podsmaż na rozgrzanym oleju. Pieczone mięso potnij w plastry średniej grubości (jeśli pieczeń jest zbyt sucha, skrop plasterki mieszanką przygotowaną z łyżki oleju i łyżki białego octu balsamicznego).



3 Pomidorki oplucz, osusz i pokrój w plasterki, a jeśli są bardzo małe – na półki. Przygotuj sos: do jogurtu wlej sok ananasowy, wymieszaj. Przypraw solą, pieprzem, szczyptą curry oraz cukrem. Składniki dokładnie utrzyj.



4 Ziemniaki osąc z bulionu warzywnego. Wraz z pokrojonym porem, ziarnami kukurydzy, podsmażoną cebulą oraz pomidorkami przełóż do salaterki. Na wierzchu ułóż plastry mięsa. Delikatnie przemieszaj. Sałatkę polej sosem jogurtowym.



Szybkie sosy do ziemniaczanych sałatek

Swój wyborny smak sałatki przyrządzane z kartofli zawdzięczają aromatycznym sosom. Wypróbuj przepisy na taki dodatek z owczym serem oraz na wyśmienitą sałse.

● **Sos z owczym serem:** 15 dag sera owczego zmiksuj z 6 łyżkami śmietany do sałatek i 15 dag chudego jogurtu naturalnego. Dodaj 3 gałązki posiekanego majeranku. Przypraw obficie świeżo zmielonym pieprzem.

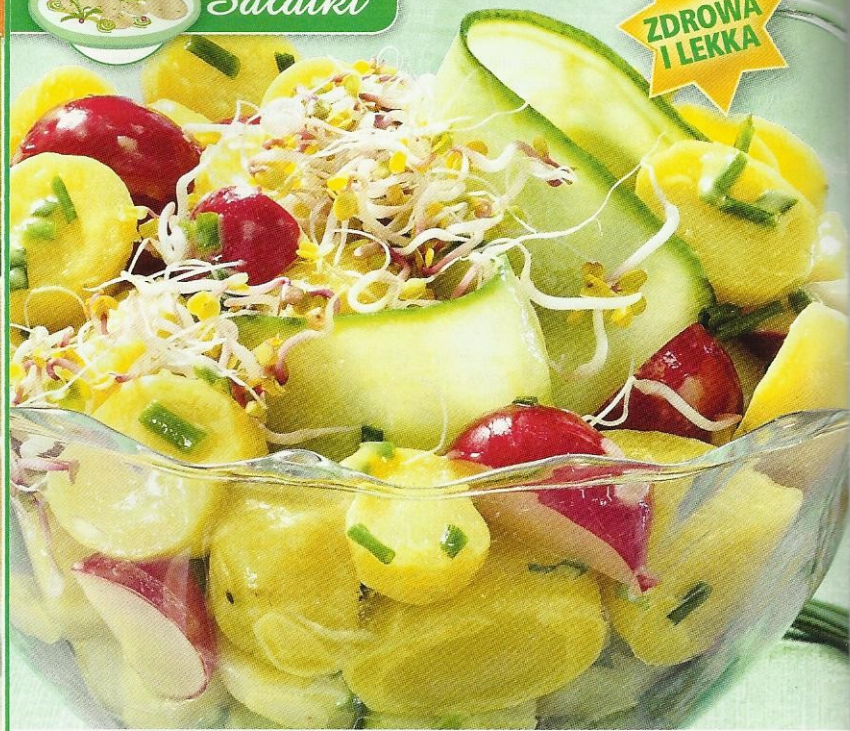
● **Sos salsa:** 4 pomidory umyj, oczyść z gniazd nasiennych i drobno pokrój. Jedną cebulę obierz i posiekaj. Dwie łyżki soku z cytryny wymieszaj z 2 łyżkami keczupu. Przypraw solą, pieprzem i szczyptą cukru. Dodaj 4 łyżki oliwy, pokrojone pomidorki oraz cebulę. Wymieszaj. Dodatkowo możesz wsypać garść świeżych ziół.





Salatki

**ZDROWA
I LEKKA**



Z rzodkiewkami i ogórkiem ★

	PORCJA	
	CENA	KALORIE
45 min	1,50 zł	200 kcal

- Składniki na 4 porcje**
- 1 kg ziemniaków
 - 6 łyżek octu ● 100 ml bulionu
 - 1 pęczek szczypiorku ● 1 ogórek salatkowy
 - 1 pęczek rzodkiewek
 - sól ● pieprz ● ew. kielki

1 Ziemniaki dokładnie umyj, gotuj w mundurkach 20 minut. Ocet wymie-

szaj z bulionem. Szczypiorek opłucz, osusz i drobno posiekaj. Ogórek umyj, osusz, przetnij na pół i za pomocą obieraczki do warzyw pokrój w długie cienkie plasterki. Rzodkiewki oczyść, umyj, potnij w ćwiartki.

2 Ziemniaki odcedź, przelej zimną wodą, obierz, pokrój w dosyć grube plastry. Zalej je bulionem. Dodaj pozostałe składniki i delikatnie wymieszaj je w salaterce. Przypraw solą oraz pieprzem.

Salatka będzie jeszcze bogatsza w witaminy i bardziej chrupiąca, gdy dodasz do niej garść ulubionych kiełków.

Chrupiące grzanki

- Salatę serwuj z czosnkowymi grzankami. Pokrój bagietkę. Miękkie masło wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Posmaruj tym cienko kromki. Piecz 5 min w temp. 180 st.



Z drobiem i grzybami



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
50 min	2,50 zł	350 kcal

Składniki na 4 porcje

- 80 dag ziemniaków
- 2 filety z kurczaka
- 10 dag mrożonych grzybów
- 4 łyżki oleju
- 2 cebule
- 25 dag pomidorów
- szczypiorek
- 6 łyżek octu
- 2 łyżki musztardy
- pół łyżki cukru
- sól
- pieprz

1 Ziemniaki dokładnie umyj i ugotuj w mundurkach (około 20 minut). Następnie odcedź, obierz i ostudź. Grzyby rozmroź. Filety z kurczaka opłucz, dokładnie osusz ręcznikiem papierowym.

2 Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, włóż mięso i smaż z obu stron około 12 minut. Rozmrożone grzyby dodaj do filetów i smaż jeszcze 2–3 minuty. Składniki przypraw solą oraz pieprzem. Cebule obierz (najlepsza do tej sałatki jest cebula czerwona – wzmocni smak i sprawi, że danie zyska ładny kolor), potnij w cienkie krążki. Pomidory umyj i pokrój w plasterki. Szczypiorek opłucz, osusz, posiekaj. Ziemniaki pokrój w plasterki i wymieszaj z pomidorami oraz grzybami.

3 Ocet podgrzej w rondelku, wrzuc pokrojoną cebulę i wymieszaj. Pozostały olej połącz z musztardą

(w wersji pikantnej, możesz zastosować musztardę rosjską) i szczypiorkiem, a następnie mieszankę dodaj do octu. Wymieszaj i przypraw solą, pieprzem (najlepiej świeżo zmielonym) oraz cukrem. Przygotowane wcześniej warzywa delikatnie wymieszaj z sosem.

4 Filety z kurczaka pokrój w plasterki i ułóż na sałatce. Danie będzie równie smaczne, gdy zamiast sosem winegret doprawisz je czosnkowym. Oto przepis: 1/2 szkl. lekkiego majonezu połącz z 3 przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku, przypraw solą i pieprzem. Mieszanką polej sałatkę.






Salatki



Fasolowa na sałacie



	PORCJA
100 min	CENA 2,40 zł
	KALORIE 480 kcal

- Składniki na 6 porcji**
- po 15 dag białej i czerwonej fasoli
 - 1 kg ziemniaków
 - 400 ml bulionu warzywnego
 - 30 dag różnych sałat
 - 2 pomidory
 - 5 łyżek octu
 - 4 łyżki oliwy
 - sól, pieprz

1 Obydwa rodzaje fasoli zalej 1 l wody i odstaw na całą noc. Następnego

dnia przelóż fasolę do garnka. Wlej też wodę, w której się moczyła. Zagotuj, przykryj i gotuj 80 minut. Gotową odcedź, zalej zimną wodą. Pozostaw, by w niej ostygła.

2 Ziemniaki obierz, umyj, pokrój w plasterki, zalej gorącym bulionem i gotuj 15 minut na średnim ogniu. Odcedź, bulion zachowaj, a kartofle ostudź. Liście sałaty opłucz, osusz i porwij na średniej wielkości kawałki. Pomidory umyj, potnij

na ćwiartki, oczyść z gniazd nasiennych, miąższ pokrój w średnią kostkę. Ostudzoną fasolę osącz.

3 Około 100 ml zimnego bulionu z gotowania ziemniaków połącz z octem i oliwą. Przypraw na pikantnie solą oraz pieprzem. Wszystkie przygotowane składniki sałatki wymieszaj w salaterce, polej sosem, schłodź w lodówce. Przed podaniem sałatkę ew. jeszcze raz przypraw do smaku.

Łódeczki z selerem naciowym ★★



75 min

PORCJA

CENA

95 gr

KALORIE

254 kcal

Składniki na 6 porcji

- 6 dużych ziemniaków
- pęczek dymki
- 2 pomidory
- 2 łodygi selera naciowego
- 1/2 papryki
- 3 łyżki oleju
- sok z cytryny
- 4 łyżki majonezu
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz

1 Ziemniaki dokładnie umyj, ponaktuj widelcem, a następnie każdy owiń w kawałek folii aluminiowej. Ułóż na blasze. Piekarnik rozgrzej do temperatury 200 st., wstaw do niego ziemniaki i piecz około 45 minut.

2 Upieczone ziemniaki lekko przestudź, przekrój wzdłuż na połówki i wydrąż środki na głębokość około 0,5 cm. Powstałe łódeczki ponownie wstaw do piekarnika i dopiecz na chrupiąco (ok. 5 minut). Dymki obierz i potnij w piórka. Paprykę oczyść, pokrój w drobną kostkę. Pomidory umyj, potnij w ćwiartki, oczyść z gniazd nasiennych, miąższ pokrój w drobną kostkę. Seler naciowy umyj, oczyść i potnij na średniej wielkości kawałki.

3 Cebule, paprykę, pomidory, seler oraz miąższ z wydrążonych ziemniaków oprósź solą i pieprzem, skrop łyżeczką soku z cytryny oraz

olejem. Składniki dokładnie wymieszaj. Czosnek obierz, przeciśnij przez prasę, rozetrzyj z solą i wymieszaj z majonezem. Sałatkę przełóż do gorących łódeczek ziemniaczanych, podawaj z sosem.

Pożywne dodatki

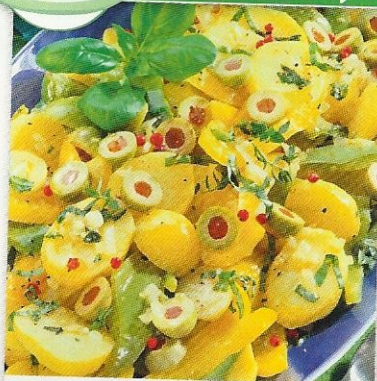
- Nadzienie do pieczonych ziemniaczanych łódeczek możesz dowolnie zmieniać.
- Sałatka świetnie smakuje z dodatkiem wędzonej, chudej wędliny, np. szynki albo poledwicy.
- Jaroszom polecamy wersję z groszkiem konserwowym.



**DOBRA
CENA**



Salatki błyskawiczne



Z oliwkami i ziołami



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
25 min	2,50 zł	300 kcal

Składniki na 4 porcje

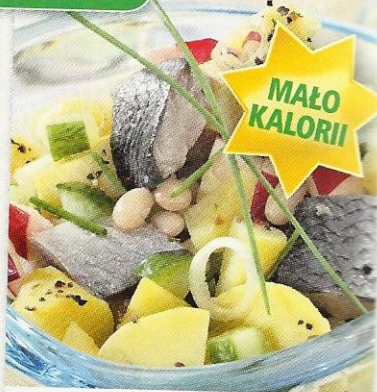
- 1 kg ziemniaków ugotowanych w mundurkach
- 60 dag pokrojonej i podsmażonej papryki
- 5 dag oliwek faszerowanych papryką
- 1 cebula
- 1 pęczek bazylii
- 1/2 pęczka tymianku
- sól
- 10 łyżek octu z białego wina
- pieprz cytrynowy
- 6 łyżek oliwy

1 Ziemniaki obierz, pokrój w plasterki. Cebulę obierz, zioła oplucz, składniki drobno posiekaj. Ocet wymieszaj z cebulą, solą, pieprzem oraz oliwą. Oliwki potnij w grubsze plasterki.

2 Ziemniaki wymieszaj z oliwkami, papryką i ziołami, polej przygotowanym sosem. Ew. udekoruj listkami bazylii.

Aromatyczny sos

Smak i zapach klasycznego sosu winegret wzbogaci przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku oraz grubo mielony kolorowy pieprz. Możesz też dodać łyżkę musztardy.



MAŁO KALORII

Pikantna śledziowa



	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	1,90 zł	150 kcal

Składniki na 6 porcji

- 1 szklanka namoczonej i ugotowanej fasoli perłowej
- 3 ziemniaki ugotowane w mundurkach
- 4 filety śledziowe
- 2 cebule
- 2 ogórki sałatkowe
- sok z cytryny
- suszony cząber
- 3 łyżki oleju
- sól
- pieprz
- 1/2 pęczka szczypiorku

1 Ostudzoną fasolę posyp obficie cząbrem i skrop łyżką oleju. Cebulę obierz, pokrój w kostkę, skrop sokiem z cytryny i posyp solą oraz pieprzem. Ziemniaki obierz, potnij w dużą kostkę i skrop kolejną łyżką oleju. Ogórki umyj, osusz, pokrój w kostkę (wraz ze skórka).

2 Filety śledziowe potnij w kostkę i połącz z fasolą, pokrojonymi ziemniakami, cebulą oraz ogórkiem. Składniki polej pozostałym olejem i delikatnie wymieszaj (sałatkę dobrze jest przykryć folią spożywczą i wstawić do lodówki na kilka godzin). Szczypiorek oplucz, dokładnie osusz i drobno posiekaj. Posyp nim sałatkę tuż przed podaniem.



Z papryką i cebulą ★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
30 min	2,50 zł	310 kcal

Składniki na 4 porcje

- 80 dag ugotowanych ziemniaków
- po 1 strąku czerwonej i żółtej papryki
- 2 cebule ● 2 ząbki czosnku ● 7 łyżek oliwy
- 5 łyżek octu z białego wina
- 75 ml bulionu warzywnego ● sól
- pieprz ● kilka gałązek bazylii

1 Papryki umyj, oczyść, strąki potnij na kawałki. Cebule obierz, pokrój w piórka. Czosnek również obierz, przeciśnij przez praskę. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy, wrzuć cebulę z czosnkiem, smaż 5 minut. Dodaj paprykę i smaż kolejne 5 minut. łyżką cedzakową wyjmij ostrożnie warzywa z patelni.

2 Do tłuszczu po warzywach wlej ocet i bulion. Zagotuj, przypraw solą oraz pieprzem. Wlej resztę oliwy. Ziemniaki pokrój w ćwiartki i razem z papryką, czosnkiem oraz cebulą dodaj do ciepłego sosu. Składniki wymieszaj. Bazylię optucz, osusz, listki oderwij od gałązek i grubo je posiekaj. Posyp nimi salatkę przed podaniem.



Z jajkami i pomidorami ★

PORCJA	PORCJA	
	CENA	KALORIE
20 min	2,50 zł	450 kcal

Składniki na 2 porcje

- 50 dag ugotowanych ziemniaków
- 20 dag selera naciowego ● 25 dag pomidorów ● 1/2 pęczka szczypiorku
- 5 łyżek octu z białego wina ● 2 łyżeczki musztardy ● 5 łyżek oliwy ● sól ● pieprz
- 2 jajka ugotowane na twardo

1 Seler oczyść, pokrój w plasterki. Pomidory umyj, usuń gniazda nasienne, miąższ drobno potnij. Szczypiorek optucz i posiekaj. Ziemniaki potnij w plastry.

2 Ocet wymieszaj z dwiema łyżkami wody, musztardą i oliwą. Przypraw solą i pieprzem. Ziemniaki połącz z selerem, pomidorami i szczypiorkiem. Polej sosem. Ew. schłódź. Dodaj obrane pokrojone jajka.

Jeszcze ciekawszy smak

- Salatka ziemniaczano-jajeczna będzie smakować wybornie z dodatkiem kilku posiekanych ogórków kiszonych. Jeśli chcesz, by miała wyrazistszy smak, wkrój do niej też cebulę.

Specjalnie dla dzieci

Kolorowe p



Przepis podstawowy na piure

1 kg ziemniaków dokładnie umyj, obierz, większe sztuki przekrój na połówki lub ćwiartki. Przełóż kartofle do garnka, wlej 1,5 l wody, wsyp łyżeczkę soli i gotuj do miękkości (około 20 minut). Ziemniaki odcedź i potłucz wałkiem lub przeciśnij

przez prasę. Następnie wlej 1/2 szklanki ciepłego mleka, dodaj 1/2 łyżki miękkiego masła i całość dokładnie wymieszaj. Ewentualnie możesz dodać posiekaną natkę pietruszki albo koperek i przyprawić piure białym pieprzem.

Zapiekanka na pycha obiadek

25 dag zielonej fasolki szparagowej ugotuj w osolonej wodzie. Obierz 2 cebule oraz 1 marchew. Razem z 50 dag pomidorów i 35 dag kabanosów pokrój w plasterki. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju, wrzuc kabanosy, podsmaż, następnie dodaj marchewkę, cebulę i pomidory. Przypraw solą, pieprzem oraz suszonym majerankiem. Wlej 1/4 l wody, gotuj 10 minut. Dodaj fasolkę. 70 dag piure ziemniaczanego umieść w formie do zapiekania. Na środku ułóż przygotowany gulasz. Wstaw do piekarnika (200 st.), zapiekaj 10 minut. 10 dag śmietany przypraw solą, pieprzem i świeżym majerankiem, posmaruj wierzch zapiekanki.



pure

Wersja ze szpinakiem

Na 2 łyżkach masła zeszklij posiekaną 1 cebulę oraz 1 ząbek czosnku. Następnie dodaj 25 dag zamrożonego szpinaku i całość podgrzewaj około 10 minut na silnym ogniu. Przypraw solą, pieprzem i muszkatem. Wymieszaj z 75 dag pure, ponownie przypraw do smaku.

Wersja z papryką

1 strąk czerwonej papryki oczyść, ugotuj (10 minut), następnie przeciśnij przez praszkę. Połącz z ziemniaczanym pure i wymieszaj. Dodatkowo pure możesz przyprawić pastą paprykową, która wzmocni smak dania.



Chrupiące kaski z dipem

60 dag wąskich długich ziemniaków obierz, opłucz i potnij w ósemki. Na patelni rozgrzej 2–3 łyżki oleju. Wrzuć ziemniaki i smaż około 18 minut. Gotowe frytki zdejmij z patelni i ułóż na półmisku. Przygotuj dip. 30 dag jogurtu naturalnego wymieszaj z 1/2 pęczka posiekanego szczypiorku, 15 dag rozdrobnionego sera owczego i 2 łyżeczkami łagodnego sosu pomidorowego. Ew. przypraw solą i szczyptą pieprzu. Frytki podawaj z przygotowanym dipem.

Frytki na 3 sposoby

Wiórki

Obrane ziemniaki umyj, starannie osusz i potnij w bardzo cienkie słupki (do tego celu możesz użyć obieraczki do warzyw). Smaż na rozgrzanym oleju około 10 minut, osącz.



Oponki

Ziemniaki obierz, umyj, osusz i pokrój w plastry o gr. 1,5 cm. Za pomocą ostrego, cienkiego noża wytnij z każdego plastra środek i powstałe oponki usmaż w głębokim oleju.



Paprykowe słupki

Podłużne ziemniaki obierz, umyj i pokrój w grube słupki. Następnie delikatnie oprósź je mąką ziemniaczaną. Rozgrzej olej. Wrzuć do niego frytki i smaż 8 minut. Osącz, oprósź słodką papryką.



Dla dużych i małych smakoszy

Domowe chipsy w czterech smakach

Aby je przygotować, wystarczy tłuszcz (najlepsza będzie frytura, ale może być i olej), ostry nóż i ziemniaki o zwartym miąższu (np. asterix). Pokrojone w cienkie plasterki kartofle wrzucaj na głęboki rozgrzany tłuszcz, smaż, aż staną się złote. Ich smak zmieniaj odpowiednimi przyprawami.

Z pieprzem i chili

Jak je doprawić: usmażone chipsy osącz, a następnie oprósz chili wymieszanim z solą i czerwonym pieprzem. Wolisz delikatniejszy smak? Użyj słodkiej papryki!

Z czosnkiem

Jak je doprawić: pod koniec smażenia ziemniaczanych talarków dodaj do nich kilka ząbków czosnku, pokrojonego w cienkie plasterki.

Smaż jeszcze około 30 sekund, wyjmij. Osącz chipsy na bibule lub ręczniku papierowym, delikatnie posól.

Klasyczne solone

Jak je doprawić: osuszone z nadmiaru tłuszczu chipsy dosyć obficie oprósz solą. Najlepsza do tego będzie sól morską mieloną. Świetnie smakują też chipsy oprószone przyprawą typu wegeta.

Z ziołami

Jak je doprawić: pod koniec smażenia chipsów wsyp garść posiekanych świeżych ziół (bazylii, szalwii, oregano), wymieszaj. Możesz też użyć ziół suszonych, ale są one mniej aromatyczne, więc wsyp ich nieco więcej. Osącz i posól.

Uniwersalny sos

Jest idealnym dodatkiem do chipsów we wszystkich smakach.
Przepis: posiekaj 1/2 chili i 1 czerwoną cebulę, ząbek czosnku przeciśnij przez praszkę, 2 łyżki keczupu wymieszaj z 4 łyżkami soku z cytryny, 2 łyżkami winnego octu i 6 łyżkami oliwy. Dodaj chili, czosnek, cebulę, przypraw do smaku.

