

AUTOSTRADA SPRAWNOŚCI

KUCHNIA W NOWOCZESNEJ ODSŁONIE



PRZEWODNIK KULINARNY



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



ZAKON MALTAŃSKI
POLSKA

FUNDACJA POLSKICH KAWALERÓW
MALTAŃSKICH W POZNANIU
POMOC MALTAŃSKA

Spis treści

Wstęp.....	1
------------	---

KUCHNIA FUSION

Pieczarki z fasolą czerwoną.....	3
Gulasz wegetariański z ciecierzycą.....	4
Gulasz z ananasem.....	5

K - CUISINE I KUCHNIE ŚWIATA

Japche - makaron ryżowy z kurczakiem w grilowanej marynacie.....	6
Koreańskie placki z kimchi.....	7
Miodowy kurczak w stylu koreańskim.....	8
Sushi.....	9
Tortilla.....	11
Zapiekanka meksykańska z gnocchi.....	12
Chińszczyzna.....	13
Dakgangjeong.....	14
Koreańskie pierożki z mięsnym farszem.....	15
Perski ryż z szafranem.....	16

POTRAWY Z WARZYW I OWOCÓW

Skytnik bez cukru.....	17
Chlebek bananowy.....	18

PRZETWORY

Kimchi.....	19
Kiszzone warzywa.....	20
Kabaczek z pomidorkami w zalewie octowej.....	21



Spis treści

ZUPY

Zupa z dyni i grochu.....	22
Zupa z prebiotykami.....	23
Zupa Jarzynowa z klopsikami.....	24
Kapuśniak.....	26
Zupa krem z pieczonych warzyw.....	27
Zupa krem pomidorowo paprykowy.....	28

POTRAWY BOŻONARODZENIOWE

Siemieniotka.....	28
Zupa grzybowa.....	29
Makówki.....	30
OMakiełki.....	31



ZDROWIE NA TALERZU

Już od kilku lat wzrasta znaczenie jedzenia wspierającego zdrowie i odporność. Jednak rok 2024 był w tym względzie przełomowy. Według danych z raportu "Talerz przyszłości", przygotowanych przez Żywność dla Przyszłości oraz Interdyscyplinarne Centrum Analiz i Współpracy Żywność dla Przyszłości, aż 60 proc. polskich konsumentów chce lepiej i zdrowiej się odżywiać. Zdrowe, czyli jakie? Pojawiają się dania bez cukru, bez laktozy, bez glutenu, produkty organiczne, zawierające pro- i prebiotyki, foliany, superfoods oraz produkty i dania roślinne. Popularność zyskują: kombucha, ashwaganda, soplówka jeżowata, kefir, ksylitol, erytrytol, stewia, mellasa, aluloza, algi, wodorosty, jarmuż, siemię lniane, żurawina, kiszonki.

Kulinarne trendy 2024: zrównoważone zamienniki, kuchnia „bez”, pro - i prebiotyki, AI w kuchni, social media na talerzu, Comfort food, mood food, przekąski, kuchnia Fusion.

Zrównoważone zamienniki

Należą do nich na przykład "fałszywe banany", czyli enset. Pochodzi z Etiopii i może być doskonałą odpowiedzią na zmiany klimatu. Szacuje się, że na całym świecie ludzie spożywają około 100 miliardów bananów rocznie. Badania pokazują, że plony zaczną spadać, co sprawi, że ten popularny owoc będzie mniej dostępny i droższy. Z kolei zaledwie 15 sadzonek ensetu może wyżywić jedną osobę przez rok. Można go wykorzystać do zrobienia owsianki czy chleba. Dzikie/fałszywe zboża czy ziarna to inny przykład produktów z tego trendu. Pszenica powoli zostanie zastąpiona przez bardziej obfite ziarna, zboża i pseudo zboża. Komosa ryżowa, amarantus, gryka, fonio, proso palczaste, teff, dziki ryż staną się popularne i to nie tylko wśród osób z nietolerancją glutenu.

Kuchnia "bez"

Nazwę tego trendu należy rozwinąć. Produkty czy kuchnia "bez" to wykluczanie: glutenu, laktozy, kazeiny czy cukru lub alergenów (np. orzechów), a także nierzadko napojów wysokoprocentowych z naszej diety. W 2024 roku koncepty piekarnicze, cukiernicze czy restauracyjne, w których oferuje się na przykład pieczywo z niskim indeksem glikemicznym lub pizzę bezglutenową rosły w siłę. Dzieje się tak dlatego, że zarówno w Polsce, jak i na świecie rośnie liczba osób cierpiących na alergie pokarmowe i skórne, nie tolerujących glutenu lub cierpiących z powodu celiakii, chorujących na cukrzyce lub inne choroby autoimmunologiczne. Drugim powodem popularności tego trendu jest moda, zainteresowanie wykluczaniem laktozy, glutenu czy cukru jest popularne ze względu na wygląd, odchudzanie, a także opinie o znaczącym wpływie takich diet na zdrowie. I choć wykluczanie nie zawsze jest dobre i powinno się odbywać pod opieką lekarza, to wiele osób z pewnością dołączy do tego trendu.

Czas na pro-i prebiotyki:

Badania naukowe wykazały, że zdrowy mikrobiom jelitowy zapobiega chorobom, poprawia układ odpornościowy, a nawet reguluje zachowanie mózgu. Przewiduje się, że wzrośnie zainteresowanie jogurtami, kefirem, maślanką, kiszonkami, szparagami, ziemniakami, karczochami, pomidorami, cykorią, cebulą. To produkty, które zawierają ten ważny składnik. W roku 2024 jedliśmy produkty fermentowane i kiszzone.

AI w kuchni, Social media na talerzu

Popularność aplikacji, których celem jest mierzenie, weryfikowanie, a następnie usprawnianie czy polepszanie różnych czynności życiowych konsumentów rośnie z roku na rok. Aplikacje coraz bardziej planują nasze diety, liczą kalorie, planują posiłki (a na tej podstawie tworzą listy zakupów). Podpowiadają także, na co będziemy w danym momencie mogli sobie pozwolić. W tym trendzie należy wspomnieć ponadto o znaczącym wpływie social mediów na nasze talerze i zamawiane dania. Kulinarni influencerzy, "instagramowe" zdjęcia innych użytkowników, viralowe przepisy, wszystko to wpływa na nas coraz bardziej. W social mediach goście szukają nie tylko inspiracji do dań, które chcą przygotować w domu, ale także informacji, gdzie warto bywać i czego kosztować.

Comfort food, mood food, przekąski

Zdrowie to także dobre samopoczucie i szybka poprawa nastroju! Zapewniają je m.in. przekąski. Zaczynamy traktować je niemal jak posiłki. Comfort food to także dania i produkty, które wspierają dobre samopoczucie naszych gości. Żywność poprawiająca nastrój to zarówno taka, która daje przyjemność, ale także taka, która ogólnie wpływa na dobre samopoczucie dzięki zdrowym tłuszczom, niezbędnym aminokwasom i witaminom z grupy B. Popularne produkty w tym zakresie: czekolada, kakao, migdały, nasiona chia, tłuste ryby, grzyby, napoje o niższym poziomie kofeiny, orzechy, zielone warzywa.

Kuchnia fusion – połączenie różnych kuchni

Od wielu lat kuchnie świata cieszą się wielką popularnością. Z roku na rok zmieniają się nieco geograficzne zainteresowania konsumentów, raz wędrując w stronę Ameryki Południowej, Azji czy południa Afryki. W 2024 roku wzrosła popularność K-food, czyli jedzenie i dania kuchni koreańskiej. Oczywiście, doskonale znamy już kimchi, bibimbap czy koreańskie smażone kawałki kurczaka, ale ta kuchnia ma jeszcze wiele do zaoferowania. Dania z Korei stanowią bowiem rodzaj orientального comfort foodu i cieszą się dużym powodzeniem w restauracjach w całej Polsce. Warto zatem pomyśleć o zaproponowaniu: jajangmyeon, czyli makaronu z pastą chungjang, gochujang, czyli pieczonej łopatki wieprzowej lub wielu odmian koreańskich pierożków, na przykład mandu. Oprócz kuchni koreańskiej goście nadal przyciągać będzie kuchnia z Karaibów czy Sri Lanki, choć coraz większą popularnością cieszyć się będą dania z Bałkanów czy Rumunii i Węgier.

Pieczarki z fasolą czerwoną



Składniki:

- 2-3 puszki czerwonej ugotowanej fasoli
- 500 g pieczarek
- 3-4 marchewki
- 400 g pomidorów z puszki
- 1 puszka mleka kokosowego
- 3 cebule
- 2 łyżeczki przyprawy curry
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- olej
- sól do smaku
- ostra papryczka do smaku
- szczypiorek



Wykonanie

- Wszystkie warzywa kroimy, z wyjątkiem fasoli i szczypiorku
- Podsmażamy cebulę
- Dodajemy pieczarki i podsmażamy razem z cebulą, solimy
- Po chwili dodajemy marchewkę
- Gdy warzywa się podsmażą dodajemy pomidory, bulion oraz pastę curry
- Całość dusimy około 15 minut
- Dodajemy mleczko kokosowe oraz fasolę, zagotowujemy

Gotowe danie można podawać z ugotowanym ryżem. Na koniec do dekoracji posypujemy danie szczypiorkiem.



Gulasz wegetariański z ciecierzycą

Składniki:



- 800 g pieczarek
- 6 marchewek
- 2 korzenie pietruszki
- 4 cebule
- 2-3 słoiki ciecierzycy gotowanej
- 200 g koncentratu pomidorowego
- 250 ml czerwonego wina
- 250 ml bulionu warzywnego lub wody
- 1 łyżka wędzonej słodkiej papryki
- 1 łyżeczka pikantnej wędzonej papryki
- 4 ząbki czosnku
- sól i kolorowy pieprz do smaku
- 5 ziaren jałowca
- 4 łyżki oleju lub masła
- ryż
- tymianek świeży



Wykonanie

- Cebule obieramy i kroimy w kostkę
- Marchewki oraz pietruszki obieramy i ścieramy na paseczki
- Pieczarki wkładamy do malaksera i rozdrabniamy
- W garnku o grubym dnie rozgrzewamy olej, wrzucamy obraną i poszatkowaną na kawałki cebule, podsmażamy przez 10 minut.
- Następnie dodajemy starte na paseczki marchewki i pietruszki. Również smażyjemy
- Do garnka dodajemy pieczarki i przesmażamy razem
- Dolewamy bulion oraz wino, dodajemy przepuszczone przez praskę ząbki czosnku, roztarte ziarna jałowca oraz przyprawy i zioła
- Dusimy razem przez 15 minut bez pokrywki
- Na koniec mieszamy sos z koncentratem pomidorowym i ciecierzycą



Gulasz z ananasem

Składniki:



- 1 duży ananas świeży lub 2 puszki ananasa (+syrop)
- 1 pierś z kurczaka wędzona lub 2 udka wędzone
- 1 czerwona papryka
- 2 cebule
- 1 cebulka dymka z nacią
- 1 papryczka chili
- 400 ml tłustego mleka kokosowego
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju



Wykonanie

- Ananasa obieramy i kroimy na kawałki
- Pierś kurczaka dzielimy na kawałki
- Obieramy cebulę, kroimy w piórka i smażymy na złoto na oleju
- Gdy cebula jest złota wrzucamy do garnka kurczaka, posiekaną ostrą papryczkę
- Dodajemy ananasa, wlewamy cały sok z puszki i około pół szklanki wody. Jeśli używam ananasa świeżego dolewamy prawie całą szklankę wody.
- Dusimy na niedużym gazie przez 5 minut.
- W międzyczasie przekrawamy czerwoną paprykę, wyjmujemy z niej gniazdo nasienne, kroimy na kawałki, dodajemy do cebuli, kurczaka i ananasa
- Dolewamy też mleko kokosowe doprawiam do smaku solą i pieprzem
- Gulasz z ananasem i kurczakiem podaję z ryżem, wszystko posypuję siekaną dymką





Składniki:

- pierś z kurczaka 400 g
- makaron ryżowy koreański 250 g
- cebula dymka ze szczypiorkiem 1 szt.
- marchew 1 szt.
- czerwona papryka 1 szt.
- pieczarki 200 g
- dynia, np. hokkaido 200 g
- jajko 2 szt.
- sos sojowy słodki 4 łyżki
- ząbek czosnku 2 szt.
- olej sezamowy 4 łyżki
- szpinak świeży 200 g
- limonka 1 szt.
- natka kolendry 1 pęczek
- ziarna sezamu 2 łyżki
- sos rybny 3 łyżki
- olej roślinny 3 łyżki

Wykonanie



- Piersi kurczaka pokrój w cienkie paseczki i wymieszaj je z łyżką oleju sezamowego i łyżką sosu sojowego.
- Makaron ugotuj, następnie przepłucz pod zimną wodą. i k.
- Marchew, dynię, cebulę i paprykę pokrój w cienkie paseczki, szczypior poszatkuj, pieczarki pokrój w plastry. Następnie posiekaj czosnek i natkę kolendry, a imbir zetrzyj na tarce oraz wyciśnij sok z limonki.
- W misce roztrzep dwa jajka i usmaż z nich omlet, po czym pokrój go w paseczki.
- Piersi kurczaka usmaż rozgrzanym oleju.
- Mięso odłóż na bok, na tej samej patelni obsmaż cebulę, paprykę, marchew, dynię, pieczarki i szpinak. Warzywa smażyć tylko chwilę, aż zrobią się szkliste.
- Dodaj z powrotem mięso, omlet, wlej olej sezamowy, sos sojowy i rybny oraz sok z limonki. Połącz z makaronem.
- Całość dokładnie wymieszaj i przez chwilę gotuj.
- Gotowe danie podawaj posypane szczypiorem, kolendrom oraz ziarnami sezamu.

Koreańskie placki z kimchi



Składniki:

- 1/2 szklanki mąki przenej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- szklanka kimchi grupo siekanej na 2cm kawałki
- 3 ŁYŻKI SOKU Z KIMCHI
- szklanka wody
- 1 szt. jajka
- łyżka oleju sezamowego
- łyżeczka cukru
- szczypta soli do smaku

Dodatki:

- 2 łyżki cebuli dymki, sam szczypior posiekany
- miseczka sosu sojowego do polania



Wykonanie



- W misce wymieszaj obie mąki, następnie dodaj pozostałe składniki na ciasto.
- Wyrób ciasto.
- Dodaj pokrojoną kapustę kimchi i sos z kimchi, starannie wszystko wymieszaj.
- Kładź porcjami na rozgrzany olej smażyć z obu stron małe, rumiane placuszki.
- Podawaj posypane dymką z dodatkiem sosu sojowego (do polania)



Miodowy kurczak w stylu koreańskim



Składniki:

- filet z piersi kurczaka 400 G
- sól 0,5 łyżeczki
- mąka ziemniaczana 1 łyżka
- olej słonecznikowy 1 łyżka
- ząbek czosnku 3 szt.
- miód 3 łyżki
- sos sojowy 3 łyżki
- ocet ryżowy 1 łyżka
- imbir świeży 1 łyżeczka
- sos sriracha 0,5 łyżki
- szczypior 1 pęczek
- sezam biały 2 łyżki
- ryż jaśminowy 60 g



Wykonanie

- RYŻ UGOTUJ WEDŁUG INSTRUKCJI NA OPAKOWANIU
- MIĘSO KROIMY W ŚREDNIEJ WIELKOŚCI KOSTKĘ, OBTACZAMY W SOLI I MAĆCE ZIEMNIACZANEJ
- NA PATELNI ROZGRZEWAMY OLEJ I SMAŻYMY PIERSI KURCZAKA NA ŻŁOTY KOLOR

PRZYGOTOWUJEMY SOS :

- CZOSNEK SIEKAMY, IMBIR ŚCIERAMY NA TARCE O DROBNYCH OCZKACH.
- W MISECZCE DOKŁADNIE MIESZAMY MIÓD, SOS SOJOWY, OCET RYŻOWY I SOS SRIRACHA
- NASTĘPNIE DODAJEMY IMBIR I CZOSNEK
- GOTOWY SOS DODAJEMY DO USMAŻONEGO KURCZAKA, NASTĘPNIE ZMNIĘSZAMY OGIEŃ I CAŁOŚĆ PODGRZEWAMY PRZEZ OK. 2 MINUTY, CAŁY CZAS MIESZAJĄC

WSKAZÓWKA!

JEŚLI SOS ZROBI SIĘ ZBYT GĘSTY, MOŻNA DODAĆ DO NIEGO ODROBINĘ WODY LUB BULIONU

- PODAJEMY DANIE- SEZAM PODPRAŻAMY NA SUCHEJ PATELNI. SZCZYPIOR KROIMY NA SKOS NA WIĘKSZE KAWAŁKI. SKŁADNIKI DODAJEMY DO SOSU I MIESZAMY. DANIE PODAJEMY Z UGOTOWANYM RYŻEM, OPRÓSZONE SEZAMEM DO SMAKU



Sushi

Składniki:

- 125 g serka almette, śmietankowy np. z chrzanem, co kto lubi
- 200 g filetu z ryby morskiej, np. łososia, tuńczyka
- warzywa, np. sałata, ogórek, awokado, papryka
- 500 g ryżu do sushi
- zaprawa do ryżu: 4 łyżki octu ryżowego, 2 łyżki cukru trzcinowego, 1/2 łyżeczki soli
- sos sojowy
- sezam
- nori
- pasta wasabi
- marynowany imbir



Wykonanie

- Ryż wsyp do garnka, wypłucz kilkakrotnie. Zalej wodą w ilości 1 i 1/4 objętości ryżu. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu, do czasu aż ryż wchłonie całą wodę.
- Do małego garnka wlej ocet ryżowy, wsyp cukier i sól. Podgrzej przez chwilę, żeby połączyć składniki. Ugotowany ryż polej ostudzoną zaprawą, wymieszaj drewnianą łyżką.
- Pokrój rybę na podłużne grube kawałki do rolek oraz na cienkie kawałki do nigiri. Sałatę porwij na kawałki. Ogórka pokrój w cienkie podłużne paski, awokado na podłużne kawałki.
- Na stole ułóż matę do sushi, składniki oraz pojemnik z wodą.

Uformuj FUTOMAKI:

- Na macie ułóż arkusz nori. Ręce zwilż wodą. Uformuj dużą kulkę z ryżu, połóż na środku maty i rozprowadź równomiernie na 3/4 długości nori. Na środku ryżu rozetrzyj pasek pasty wasabi, ułóż kawałek ryby, warzywa i posmaruj grubą warstwą serka Philadelphia. Zwijaj rolkę za pomocą maty.



Wykonanie



Uformuj URAMAKI:

- Ryż rozprowadź na całej powierzchni nori, posyp sezamem. Odwróć. Na środku nori rozetrzyj pasek wasabi, posmaruj serkiem, ułóż rybę i warzywa. Zwiń rolki za pomocą maty.

Uformuj NIGIRI:

- Ryż uformuj w kulki lub podłużne kawałki, posmaruj odrobiną wasabi. Na każdej kulce połóż cienki kawałek ryby i udekoruj serkiem. Rolki sushi pokrój ostrym nożem na niewielkie kawałki. Sushi podawaj z marynowanym imbirem, wasabi oraz sosem sojowym.



Tortilla



Składniki:

- 4 tortille
- 300 g filetu kurczaka
- sól, pieprz, łyżeczka słodkiej papryki, szczypta ostrej, łyżeczka oregano
- serki almette
- olej roślinny do smażenia

Dodatki

- sałata lodowa, rukola, szpinak
- pomidor, ogórek, papryka
- łosoś
- ser żółty cheddar lub inny żółty ser
- jogurt naturalny, czosnek



Wykonanie

- Filet z kurczaka pokroić na podłużne kawałki
- Doprawić solą, pieprzem, papryką słodką, ostrą oraz oregano. Usmażyć na patelni na złoty kolor z olejem
- Odłożyć na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym
- Tortille podgrzać, na środek nałożyć poszatowaną sałatę, następnie położyć po 3 kawałki kurczaka, pokrojonego pomidora, ogórka i paprykę
- Posypać tartym serem, dodać cebulę pokrojoną w piórka oraz rukolę.
- Dodać 2 - 3 łyżeczki sosu
- Zawinąć tortillę: najpierw zawinąć dół a potem do środka dwa przeciwległe boki



Zapiekanka meksykańska z gnocchi

Składniki:

- 2 łyżki oliwy
- 1 marchewka, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 papryka
- przyprawy: po 1 łyżeczce kminu, papryki wędzonej, słodkiej, kurkumy i oregano
- dla chętnych: kawałek posiekanej chili lub szczypta ostrej papryki
- 1 puszka mieszanki kukurydzy i czerwonej fasoli
- 1 puszka pomidorów (siekanych)
- 400 g gotowych kopytek lub gnocchi
- 200 g tartej żółtej mozzarelli
- 1 awokado
- 1/4 limonki



Wykonanie

- Piekarnik nagrzej do 200 stopni C
- Na dużą patelnię wlej oliwę, dodaj obraną i pokrojoną w drobną kosteczkę marchewkę i co chwilę mieszając smaż przez ok. 3 minuty
- Dodaj pokrojoną w kosteczkę cebulę i dalej smaż mieszając przez ok. 3 minuty, pod koniec dodaj starty czosnek
- Dodaj pokrojoną w kosteczkę paprykę i znów podsmaż przez ok. 3 min., dopraw solą, pieprzem oraz przyprawami i opcjonalnie chili
- Dodaj odcedzoną kukurydzę z fasolą oraz rozdrobnione lub siekane pomidory z puszki, dopraw solą i pieprzem, gotuj przez ok. 3 minuty bez przykrycia
- Na łyżce oliwy krótko obsmażyć kopytka, około 2 - 3 minuty
- Wyłóż je do formy żaroodpornej, następnie przykryj warzywami z sosem pomidorowym
- Wstaw do piekarnika i piecz przez 15 minut, następnie posyp tartą mozzarellą i piecz jeszcze przez 5 minut
- Posyp obranym i pokrojonym awokado i skrop je sokiem z limonki, posyp zieleniną



Chińszczyzna

Składniki:



- Filet z kurczaka
- Warzywa chińskie na patelni
- Przyprawa do potraw chińskich
- Przyprawa do kurczaka
- Sos sojowy
- Olej
- Ryż

Wykonanie



- Kurczaka kroimy w cienkie paski(5cm) przyprawiamy i smażymy na oleju.
- Do usmażonego kurczaka dodajemy warzywa, podlewamy wodą
- Dodajemy przyprawę do potraw chińskich
- Przykrywamy pokrywką i dusimy na malutkim ogniu do miękkości warzyw co chwilę mieszając
- Na koniec podlewamy sosem sojowym i wszystko razem mieszamy
- Danie nakładamy na ugotowany w osolonej wodzie ryż



Dakgangjeong

Składniki:

- skrzydełka z kurczaka 1 kilogram
- przyprawa Koreańska
- sól 1 łyżeczka
- skrobia ziemniaczana 3/4 szklanki
- orzeszki arachidowe 100 gramów
- ząbek czosnku 4 sztuki
- czerwone papryczki chili suszone 3 sztuki
- sos sojowy 200 mililitrów
- imbir suszony 2 łyżki
- melasa z owoców np. granata 50 mililitrów
- ocet biały 1 łyżka
- cukier brązowy 1 łyżka
- sezam - 1 łyżka
- olej roślinny - 1 litr



Wykonanie

- Skrzydełka umyj i rozetnij
- Pokrojone skrzydełka osusz ręcznikiem papierowym
- Oprósz solą i przyprawą Koreańską, mięso pozostaw w chłodnym miejscu
- Posiekaj czosnek i suszone chili
- Rozgrzej olej na patelni, obsmaż orzeszki arachidowe na złoty kolor, odłóż je na bok
- Wymieszaj mąkę ziemniaczaną z imbirem, obtocz w niej kawałki skrzydełek
- Smaż skrzydełka na gorącym oleju ok. 20 minut, mieszając je co jakiś czas

Sos:

- Na patelni z kilkoma łyżkami oleju podsmaż na średnim ogniu czosnek i chili.
- Dodaj sos sojowy, melasę, ocet oraz brązowy cukier Całość wymieszaj i gotuj kilka minut, aż sos zgęstnieje
- Usmażone skrzydełka wrzucić do sosu i dokładnie wymieszaj



Koreańskie pierożki z mięsnym farszem

Składniki:

- tofu -100 gramów
 - mielona wieprzowina - 200 gramów
 - mielona wołowina - 200 gramów
 - przyprawa Koreański Grill Knorr - 1 opakowanie
 - kapusta pekińska - 100 gramów
 - makaron ryżowy cienki typu vermicelli - 20 gramów
 - młoda cebula ze szczypiorkiem - 1 pęczek
 - ząbek czosnku - 4 sztuki
 - strąk papryczki chili - 1 sztuka
 - marchew - 1 sztuka
 - kiełki sojowe - 50 gramów
 - imbir kłęczce - 3 cm
 - olej sezamowy - 2 łyżki
 - sos sojowy - 6 łyżek
 - sól - 1 łyżeczka
 - jajko - 1 sztuka
- ciasto mandu:
- mąka pszenna - 3 szklanki
 - sól - 0.75 łyżeczki
 - ciepła woda - 1 szklanka



Wykonanie



- Tofu pokrój w drobną kostkę, posiekaj czosnek oraz chili
- Imbir zetrzyj na tarce, cebulki dymki, kapustę i marchew pokrój w cienkie paski
- Makaron ryżowy zalej wrzątkiem, gdy zmięknie, posiekaj na małe kawałki
- Na rozgrzanym oleju podsmaż czosnek, chili, cebulę, kiełki sojowe, kapustę i marchew
- Warzywa smażyć, aż zbrązowieją
- Przełóż je na bok, na tej samej patelni podsmaż tofu i również przełóż je na bok
- Na patelni podsmaż mięso mielone, dopraw je przyprawą Koreańską
- Dodaj z powrotem warzywa oraz wsyp makaron
- Całość dopraw do smaku sosem sojowym, imbirem i w razie potrzeby odrobiną soli
- Powstały farsz odstaw na bok do wystygnięcia
- W misce połącz mąkę z ciepłą wodą i solą
- Ciasto dokładnie wyrób ręką i zawiń w folię spożywczą, odstaw ciasto na 30 minut
- Następnie rozwałkuj je na stolnicy w cienki wałek grubości ok. 2 cm
- Pokrój w plastry grubości 1 cm
- Każdy plaster rozwałkuj na ok. 4–5-centymetrowy placek
- Placki ułóż na blasze, przekładając je pergaminem, a następnie zawiń w folię
- Jajko rozbij i wymieszaj z odrobiną wody
- W garnku nastaw wodę z solą
- Wsyp dwie łyżeczki nadzienia do środka rozwałkowanego ciasta, jego brzegi posmaruj palcem zamoczonym w jajku, ciasto złóż na pół
- Jak woda się zagotuje gotowe pierożki gotuj 3–4 minuty
- Ugotowane pierożki możesz podawać od razu lub obsmażyć je na patelni

Perski ryż z szafranem

Składniki:

- 500 g ryżu basmati
- 5 łyżek soli
- 100 g masła
- kilkanaście pręcików szafranu



Wykonanie

- Ryż wsyp do miski przepłucz wodą 6-7razy aż woda przestanie być mętna
 - W garnku zalej ryż wodą ok. 4-5 cm ponad warstwę ryżu, pozostaw na ok.30-40 minut
 - W międzyczasie wlej wodę do garnka (1l wody/100g ryżu) i zagotuj, dodaj do wrzącej wody sól
 - Odcedź namoczony ryż i wsyp do garnka
 - Gotuj ryż przez około 5-7 minut, odcedź
 - Do tego samego garnka dodaj 3 łyżki oleju i wsyp do niego całość ugotowanego ryżu, przykryj pokrywką, gotuj na dużym ogniu aż na pokrywce zacznie się skraplać woda
 - Teraz zdejmij pokrywkę i owiń bawełnianym ręcznikiem kuchennym, ponownie połóż ją na garnku, zmniejsz ogień do minimum, gotuj ryż przez około 30 minut
 - Następnie dodaj do ryżu pokrojone na kawałki masło (połóż je na powierzchni ryżu i nie mieszaj) oraz podlej ryż 10-12 łyżkami wody
 - Trzymaj ryż na gazie jeszcze przez ok. 10 minut aż masło dokładnie się rozpuści
 - Rozetrzyj szafran i zalej odrobiną gorącej wody - poczekaj chwilkę aż mieszanina stanie się intensywnie żółta, polej ryż szafranem i wymieszaj do połączenia się składników
- Gotowe!



Skytnik

Składniki:

- nektarynka - 1 szt.
- skyr naturalny - 600 g
- erytrytol - 40 g
- budyń waniliowy - 40 g
- jajko - 3 szt.
- borówki - 1 szklanka



Wykonanie

- Nektarynki kroimy w niewielką kostkę.
- S kyr, erytrytol i sypki budyń waniliowy przekładamy do miski
- Wbijamy jajka i całość miksujemy do połączenia składników
- Gotową masę ze skyru przelewamy do tortownicy i ozdabiamy pokrojonymi nektarynkami i borówkami
- Ciasto pieczemy przez ok. 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C
- Upieczony skytnik studzimy i następnie chłodzimy przez kilka godzin, a najlepiej całą noc w lodówce



Chlebek bananowy

Składniki:

- Dojrzałe banany : 3 duże
- 1,5 szklanki mąki pszennej uniwersalnej
- soda-tyżeczka, szczypta soli
- 1/3 kostki masła
- 0,5 szklanki cukru
- 1 duże jajko



Wykonanie

- Rozgnieć banany widelcem dodaj roztopione masło
- Osobno cukier i jajko zmiksuj mikserem
- Dodaj rozrobiony cukier i jajko do bananów, wymieszaj
- Osobno wymieszaj mąkę, sodę, sól.
- Dodaj do masy bananowej, wymieszaj i przełóż do formy wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą
- Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 170 st., piecz 55/60 min
- Po upieczeniu uchył drzwiczki piekarnika na kilka minut zanim wyjmiesz chlebek
- Ostudź i wyjmij z foremki



Kimchi



Składniki:

- cukier brązowy 1 łyżka
- cebula dymka 4 szt.
- chili mielone 0,5 łyżeczki
- imbir świeży 25 g
- kapusta pekińska 1,2 kg
- sos sojowy 2 łyżki
- sól 50 g
- ząbek czosnku 4 sztuki
- słoik o pojemności 2l z pokrywką



Wykonanie

- Głęb kapusty pekińskiej odcinamy, kapustę dzielimy na liście i myjemy. Osączamy i rwiemy na kawałki o wielkości ok. 5 cm. Przekładamy do dużej miski.
- 40 g soli rozpuszczamy w 1 litrze wody i wlewamy do kapusty
- Przykrywamy talerzem, obciążamy i odstawiamy na 5-6 godzin. W tym czasie kapustę w zalewie raz obracamy
- Kapustę odcedzamy na sicie, przekładamy do miski, zalewamy świeżą wodą i moczymy przez 5 minut
- Imbir, czosnek obieramy i drobno ścieramy, mieszamy z cukrem i chili
- Dymki oczyszczamy i kroimy w krążki, dodajemy z sosem sojowym do mieszanki składników
- Kapustę ponownie odcedzamy, łączymy z mieszanką składników i układamy warstwami w czystym słoiku.
- 1½ łyżeczki soli rozpuszczamy w 750 ml wody i wlewamy do kapusty.
- Kilkakrotnie delikatnie uderzamy w słoik, aby usunąć nadmiar powietrza. Obciążamy czystym kamieniem lub szklaną pokrywką tak, aby kapusta znajdowała się pod powierzchnią cieczy. Słoik luźno okrywamy kawałkiem ręcznika papierowego i przykrywamy pokrywką. Odstawiamy do fermentacji w ciemne miejsce o temperaturze pokojowej na 2-4 dni
- Po tym czasie próbujemy kimchi i jeśli smak jest odpowiedni, wstawiamy słoik do lodówki.



Kiszone warzywa

Składniki:

- 1 kg marchwi
- 1 kalafior
- brokuł,
- papryka
- 2 główki czosnku
- kilka baldachimów kopru
- kawałek korzenia chrzanu
- 3 litry wody
- 3 łyżki soli kamiennej (czasami trochę więcej)



Wykonanie

- Marchew obieramy i kroję na plasterki
- Kalafiora, brokuł dzielimy na różyczki
- Główki czosnku przekrawamy na pół w poprzek
- Wszystkie warzywa wkładam razem z koprem i kawałkami korzenia chrzanu do słoja
- Zalewamy wodą zimną wymieszaną z solą, dodaję sok z ogórków lub przekrojonego ogórka
- Przykrywam talerzem, dociskam aby wszystkie warzywa były zanurzone
- Zostawiam w cieple na 2-5 dni do kiszenia
- Gdy są już dobre, przekładam do słoików, zalewam wodą z kiszenia i wstawiamy do lodówki
- Kiszone warzywa nadają się właściwie od razu do jedzenia!



Kabaczek z pomidorkami w zalewie octowej

Składniki:

- Cukinia-Kabaczek
- Pomidorki koktajlowe
- Nać selera
- Nać pietruszki
- Ocet
- Przyprawy: sól, cukier, ziele angielskie, liść laurowy

Zalewa:

- 5 szklanek wody
- 1 szklanka octu
- 1 łyżka soli
- 3 łyżki cukru



Wykonanie

- Umyty kabaczek kroimy w paski 7/10 cm i układamy w wyparzone wcześniej słoiczki na przemian kilka pomidorków i kilka pasków kabaczka
- Wrzucamy 4 ziarna ziela angielskiego, 2 liście laurowe, gałązkę naci pietruszki i selera
- Zalewamy gorącą zalewą i układamy zakręcone słoiczki na ściereczkach bawełnianych do góry dnem.



Zupa z dyni i grochu

Składniki:

- groch łuskany - 75 g
- imbir świeży - 10 g
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- cebula - 0,5 szt.
- czosnek główka - 3 ząbki
- papryka mielona ostra - 0,5 łyżeczki
- dynia hokkaido - 1 szt.
- marchew - 2 szt.
- sól - 0,5 łyżeczki
- pestki dyni - 1 garść



Wykonanie

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

- Groch ugotuj według instrukcji na opakowaniu lub trochę dłużej, tak aby częściowo się rozpadł.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Imbir obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach
- Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy w garnku na rozgrzanej oliwie.
- Kiedy cebula się zeszkli, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, tarty imbir i ostrą paprykę
- Marchewkę i dynię obieramy. Dynię pozbawiamy gniazd nasiennych. Warzywa kroimy w dość drobną kostkę i dodajemy do przypraw. Całość dokładnie mieszamy.
- Tak przygotowane warzywa zalewamy wodą, aby w całości je pokrywała – najlepiej 1-2 cm nad warzywa.
- Warzywa gotujemy przez ok. 45 minut.
- Do ugotowanych warzyw dodajemy groch i gotujemy jeszcze przez ok. 5-10 minut
- Gotową zupę blendujemy, aż będzie gładka.
- Zupę przelewamy do misek i podajemy z pestkami dyni oraz ulubionymi zielonymi dodatkami.

WSKAZÓWKA!

- W momencie dodawania grochu zupę możemy doprawić odrobiną cynamonu, aby nabrała bardziej orientalnego smaku



Zupa z prebiotykami

Składniki:

- 1 łyżka oliwy lub oleju roślinnego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka żółtej przyprawy curry
- 1 duża cebula, pokrojona w piórka
- 3 ząbki czosnku, posiekane drobno
- 1 l bulionu warzywnego
- 1 puszka ciecierzycy
- 200 g młodych liści szpinaku
- 200 ml jogurtu naturalnego
- sól i pieprz do smaku



Wykonanie

- W garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę. Dodaj kurkumę i curry oraz cebulę i czosnek. Smaż do zeszklenia cebuli.
- Wlej bulion warzywny i doprowadź do wrzenia.
- Dodaj odcedzoną ciecierzycę. Gotuj 5 minut
- Zdejmij z ognia
- Odlej 1 szklanekę zupy razem z częścią ziaren ciecierzycy, dodaj do niej jogurt i zmiksuj razem za pomocą blendera
- Do zupy dodaj liście szpinaku. Zamieszaj. Pozostaw na 15 minut, niech przestygnie.
- Następnie wlej zupę zmiksowaną z jogurtem.
- Ponownie zamieszaj
- Spróbuj zupę i ewentualnie dopraw solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Podawaj z grzankami. Smacznego!



Zupa jarzynowa z klopsikami

Składniki:



Składniki - Klopsiki

- 500 g mięsa wieprzowego, drobiowego z indyka lub kurczaka
- 1 duża cebula
- ½ ostrej papryczki
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka (tarta lub pokrojona w mniejsze kawałki)
- 2-3 plastry imbiru
- 200 g wędzonego boczku
- garść natki pietruszki
- 1 jajko
- 5 łyżek bułki tartej pszennej lub bezglutenowej
- 1,5 łyżeczki soli
- 1 łyżka słodkiej papryki
- pieprz mielony



Składniki - Zupa jarzynowa

- 2-3 duże starte marchewki na tarczy z grubymi wiórkami
- 3 duże ziemniaki
- 3 łodygi selera naciowego
- ½ główki brokołu
- 2 listki laurowe
- 5 kulek ziela angielskiego
- 2 litry wody
- sól i pieprz do smaku
- 200 g makaronu ryżowego, kukurydzianego lub pszennego
- 250 ml śmietany lub mleka kokosowego





Przygotowanie klopsików

- Do miski malaksera wkładamy mięso i boczek, obraną i przekrojoną na 2 lub 4 części cebulę, marchewkę, obrane ząbki czosnku, plastry imbiru, natkę pietruszki, dodajemy jajko
- Wszystko rozdrabniamy malakserem
- Następnie dosypujemy przyprawy oraz bułkę tartą, wszystko mieszamy
- Mięso wyjmujemy i formujemy nieduże klopsiki
- Klopsiki można wrzucać do dowolnego wywaru

Przygotowanie zupy

- Obieramy warzywa i kroimy lub ścieram na tarce
- Pokrojone warzywa wkładamy do garnka, dodajemy przyprawy, dolewamy wodę.
- Gotujemy 15-20 minut
- Wkładamy uformowane pulpeciki do wywaru
- Gotujemy przez 15 minut
- Wyławiamy jednego pulpecika i sprawdzamy czy nie jest surowy
- Jak pulpeciki nie są surowe dodajemy makaron, mleko kokosowe i podgrzewam jeszcze 10 minut.



Kapuśniak

Składniki:

- żeberka 4 paski
- kapusta kiszona 5 kg
- Puszka pomidorów krojonych bez skórki
- warzywa 3 tacki (włoszczyzna)
- ziemniaki- 6 szt.
- przyprawy: wegeta, pieprz, sól, cukier - szczypta, majeranek, pieprz w kulkach(7), ziele angielski(7), liść laurowy(5)



Wykonanie

- W dużym garnku gotujemy do miękkości żeberka, dodajemy liście laurowe, pieprz w kulkach, ziele angielskie
- Kapustę szatkujemy i gotujemy do miękkości w osobnym garnku
- Do garnka z żeberkami dodajemy pokrojone warzywa w kostkę i gotujemy do miękkości,
- Dorzucamy kapustę kiszoną, pomidory z puszki, przyprawiamy pozostałymi przyprawami.



Zupa krem z pieczonych warzyw

Składniki:

- 4 papryki
- Dynia - duża
- 2 cebule
- Czosnek-główka
- 4 marchewki
- Śmietanka 30%
- Sok z cytryny
- Przyprawy: tymianek, sól, pieprz, imbir



Wykonanie

- Warzywa myjemy, kroimy w kostkę, czosnek całą główkę w łupinach przykrawamy wzdłuż
- Rozgrzewamy piekarnik do 180 st.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia, układamy warzywa, polewamy oliwą i posypujemy przyprawami
- Pieczemy do miękkości warzyw
- Upieczone przekładamy do dużego garnka, zalewamy wodą lub bulionem warzywnym
- Blendujemy blenderem do gładkiej masy
- Przyprawiamy, polewamy śmietanką i sokiem z cytryny



Zupa krem pomidorowo paprykowy

Składniki:

- Pomidory sezonowe: malinowy, koktajlowy, cherry, paprykowy, bawole serce
- Papryka czerwona
- Bulion warzywny(marchew, seler, por, pietruszka)
- Przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany,
- Śmietana 30%
- Ser feta



Wykonanie

- Pomidory sparzamy gorącą wodą i obieramy ze skórek, wrzucamy do bulionu warzywnego, gotujemy na małym ogniu do miękkości
- Przyprawiamy (sól, pieprz, czosnek granulowany)
- Paprykę oczyszczamy, kroimy w paski i wstawiamy do piekarnika 180 stopni na 15 minut, po tym czasie dorzucamy do zupy, gotujemy 10 minut i blendujemy blenderem
- Polewamy śmietanką wedle uznania lub pokruszonym serem feta



SIEMIENIOTKA

Składniki:

- 200 g nasion konopi (łuskanych lub w łupinach, które trzeba będzie oddzielić po gotowaniu)
- 1-1,5 litra wody
- 250 ml mleka (krowiego lub roślinnego, np. migdałowego)
- 2 łyżki mąki pszennej lub żytniej
- sól do smaku
- opcjonalnie: cukier lub miód



Wykonanie

Gotowanie nasion

- Nasiona konopi wsyp do garnka i zalej wodą, gotuj na małym ogniu przez 30-40 minut, aż nasiona zmiękną i zaczną pękać
- Jeśli używasz niełuskanych nasion, po ugotowaniu przełóż je na sito i przetrzyj, aby oddzielić łuski od miąższu i mlecza konopnego
- Powstały płyn przelej do garnka

Zagęszczenie zupy

- W osobnej miseczce rozprowadź mąkę w odrobinie zimnej wody, a następnie wlej ją do zupy stale mieszając, aby uniknąć grudek
- Dodaj mleko i gotuj całość na małym ogniu przez kolejne 10 minut
- Dopraw zupę solą albo dodaj odrobinę cukru lub miodu

Podanie

Siemieniotka tradycyjnie podawana była z dodatkiem kaszy jaglanej lub razowego chleba



ZUPA GRZYBOWA

Składniki:

- 1 l bulionu warzywnego
- 1 szklanka wody
- 1/2 szklanki śmietany 18%
- 20 g suszonych grzybów (borowików lub mieszanki borowików z podgrzybkami)
- 2 cebule
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- sól, pieprz



Wykonanie

- Suszone grzyby zalej wodą i odstaw do namoczenia na całą noc
- Cebule pokrój w kostkę i smaż na maśle, aż się zeszkli
- Grzyby odcedzić, opłucz i przełóż do garnka
- Wlej wodę po moczeniu grzybów przecedzoną przez drobne sitko i bulion warzywny
- Zagotuj
- Dodaj podsmażoną cebulę, liście laurowe i ziele angielskie
- Dopraw solą i pieprzem
- Gotuj pod przykryciem na małym ogniu 45 minut, aż grzyby staną się miękkie
- Ugotowaną zupę przecedzić
- Grzyby pokrój w paski i włóż do wywaru
- Odlej 1 kubek wywaru grzybowego i wymieszaj go ze śmietaną i mąką pszenną
- Delikatnie wlej do zupy i wymieszaj, podgrzewaj kilka minut



MAKÓWKI

Składniki:

- 200 g mielonego maku
- 500 ml mleka
- 100 g miodu lub cukru
- 2-3 butki pszenne (lub chałka)
- garść bakalii: rodzynki, orzechy włoskie, migdały
- szczypta cynamonu (opcjonalnie)



Wykonanie

- Mak sparz wrzątkiem odcedź i zmiel dwukrotnie
- W garnku podgrzej mleko, dodaj miód lub cukier i wsyp zmielony mak, gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, mieszając, aby masa się nie przypaliła
- Dodaj bakalie oraz szczyptę cynamonu
- Butki lub chałkę pokrój w cienkie plastry i układaj warstwami w dużej misce lub głębokim naczyniu, na przemian z masą makową
- Pierwszą i ostatnią warstwą powinna być masa makowa, aby deser dobrze się nasączył
- Przykryj i odstaw na kilka godzin aby smaki się przegryzły



Składniki:

- rodzynki 70 g
- mak 140 g
- skórka pomarańczowa 50 g
- suszone morele 50 g
- sól 3

Wykonanie

Masa makowa

- rodzynki zalewamy ciepłą wodą i odstawiamy, żeby napęczniały.
- Gotujemy niebieski mak przez 25 minut w wodzie lub mleku
- Mak odsączamy przez gazę i mielimy dwukrotnie w maszynce z najdrobniejszym sitkiem
- Łączymy mak z cukrem lub miodem, odciśniętymi rodzynkami i skórką pomarańczową
- Gotujemy makaron
- Ugotowany ciepły makaron , łączymy z masą makową
- Dekorujemy suszonymi morelami pokrojonymi w cząstki