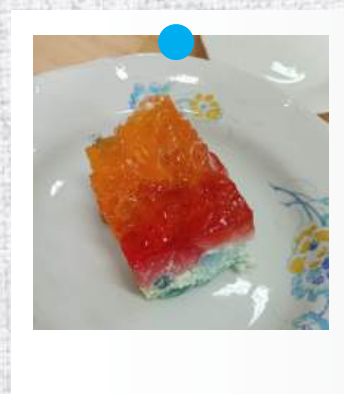
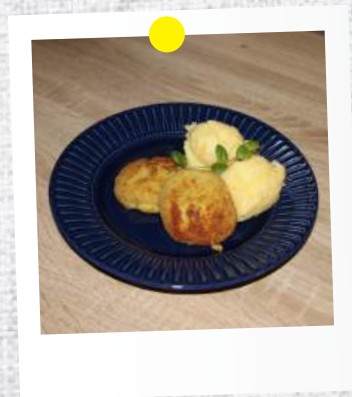


# AKADEMIA UMIEJĘTNOŚCI



PUSZCZYKOWO 2023

# Spis treści

## POTRAWY Z WARZYW I OWOCÓW

Kotlety jajeczne z ciecierzycą.....	1
Warzywa po indyjsku.....	2
Warzywa zapiekane z sosem jogurtowym.....	3
Leczo.....	4
Gulasz z warzyw korzeniowych.....	5
Japońskie placki warzywne.....	6
Krem z dyni.....	7
Sałatka jarzynowa na tartaletkach.....	8

## POTRAWY Z KASZY

Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami.....	9
Krupnik.....	10
Kaszotto.....	11
Papryki faszerowane.....	12
Pęczak z warzywami po meksykańsku.....	13
Placuszki z kaszy jaglanej i pieczarek.....	14
Tabbouleh - sałatka arabska z kaszą bulgur.....	15
Bakłażany faszerowane z kaszą jaglaną i mięsem mielonym.....	16
Kaszotto z indykiem, fasolką, cukinią.....	17

## NAPOJE MLECZNO - WARZYWNO - OWOCOWE

Koktajl kokosowo - borówkowo - bananowy.....	18
Koktajl truskawkowo - bananowy z chia.....	19
Koktail bananowy.....	20
Koktajl mieszany.....	21
Koktajl owocowy.....	22
Koktajl z buraków.....	23

## DESERY MLECZNO - WARZYWNO - OWOCOWE

Galaretowiec.....	24
Rafaello.....	25
Placuszki twarogowe.....	26

## ŚNIADANIA

Babeczki warzywne.....	27
Chleb z masłem ziołowym.....	28
Sałatka z sosem paprykowym.....	29
Kanapki z pastą awokado.....	30
kanapki z pasztetem z czarnej soczewicy.....	31
Roladki z tortilli.....	32

# KOTLETY JAJECZNE Z CIECIERZYCĄ



Proporcje dla 5 osób

## Składniki:

- ciecierzycyca 350g
- jajka na twardo 4 szt.
- ząbek czosnki 1 - 2 szt.
- sól, pieprz
- masto
- ziemniaki 1kg
- butka tarta

NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- gotujemy, następnie obieramy jajka
- ciecierzycę, jajka, sól, pieprz, szczypiorek dodajemy do miski, mieszamy i formujemy kotlety, odstawiamy na bok
- do osolonej gotującej wody dodajemy ziemniaki, gotujemy
- gdy ziemniaki zaczną robić się miękkie, zaczynamy smażyć kotlety na roztopionym maśle
- odcedzamy ugotowane ziemniaki
- komponujemy danie w całość i podajemy

SMACZNEGO!

# WARZYWA PO INDYJSKU



Proporcje dla 4 osób

## Składniki:

- baktażan 1 szt.
- cukinia 1 szt.
- przyprawa do grilla 2 tyżki
- papryka czerwona 1 szt.
- marchewka 1 szt.
- cebula czerwona 2 szt.
- ząbki czosnku 3 szt.
- świeża kolendra 1/2 pęczka
- imbir małe kłaczki 1 szt.
- olej 0,3 szklanki
- olej sezamowy 0,3 szklanki
- cytryna 1 szt.
- garam masala 1 tyżka

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- warzywa pokrój w plastry i odstaw do miski
- wlej oba oleje, sok z cytryny
- dodaj drobno posiekane chilli oraz czosnek.
- wsyp garam masalę, świeżo starty imbir
- do marynaty wsyp warzywa
- delikatnie wszystko wymieszaj i pozostaw na 30 minut.
- warzywa smaź, aż będą dobrze zarumienione.
- po usmażeniu przetóż wszystkie do miski, w której pozostała marynata
- na końcu dodaj posiekaną kolendrę i podawaj

# WARZYWA ZAPIEKANE Z SOSE JOGURTOWYM



Proporcje dla 4 osób

## Składniki:

- cukinia 1 szt.
- marchewka 1 szt.
- pietruszka pęczek
- maty baktażan 1 szt.
- cebula 1 szt
- mata papryka czerwona 1 szt.
- mata papryka żółta 1 szt.
- pomidorki koktajlowe 8 szt.
- olej 2 łyżeczki
- oregano 1 łyżeczka
- trawa cytrynowa 1/2 łyżeczki
- sól, pieprz

## Sos:

- jogurt naturalny 4 łyżki
- posiekane orzeszki ziemne 1 łyżka
- miód 1 łyżeczka
- sól, pieprz

## Przygotowanie:

- piekarnik nagrzej do 200 stopni
- warzywa umyj i pokrój
- warzywa przetóż do formy do zapiekania
- skropł je olejem, dopraw oregano, trawą cytrynową, solą i pieprzem
- wymieszaj
- warzywa piecz przez 30 min
- podczas pieczenia pe składniki i wymieszaj
- warzywa wyjmij z piekarnika i odczekaj 5 min aby odparowały
- pieczone warzywa podawaj na ciepło skropione sosem jogurtowym

## NOTATKA/UWAGI:

# LECZO



## Proporcje dla 4 osób

### Składniki:

- olej
- cebula 2 szt.
- kiełbasa (np. wiejska, podsuszana) 200g
- czosnek 2 ząbki
- papryka (np. żółta, czerwona, zielona) 3 szt.
- słodka papryka w proszku 2 łyżeczki
- sól, świeżo zmielony pieprz
- ostra papryka w proszku 1/2 łyżeczki
- pomidory w puszcze

### NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- do szerokiego garnka włożyć smalec, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę, pokrojoną w plasterki kiełbasę
- smażyć przez około 7 minut, co chwilę mieszając
- dodać rozdrobniony czosnek i smażyć jeszcze przez 3 minuty.
- dodać pokrojone w kostkę papryki, smażyć przez ok. 3 minuty, co chwilę mieszając
- dopraw solą (ok. pół łyżeczki), zmielonym pieprzem oraz słodką i ostrą papryką w proszku
- następnie dodaj pomidory w puszcze, gotuj przez około 15 minut pod uchyloną pokrywą, kilka razy zamieszaj.

# GULASZ Z WARZYW KORZENIOWYCH



## Składniki:

### Pasta gulaszowa:

- 2 cebule
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka nasion kminku
- szczypta soli i cukru
- 2/3 szklanki wody

### Gulasz:

- 2 marchewki
- 1/3 selera
- 1 pietruszka
- 3 - 4 łyżki oleju
- 500 g pieczarek
- 1,5 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól
- kasza jęczmienna

## Przygotowanie:

### Pasta

- pokrój cebulę
- na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę i podsmaż, aż się zeszkli.
- dodaj przyprawy i smaż chwilę
- wlej wodę, przykryj patelnię i duś wszystko, aż cebula zmięknie
- po lekkim przestygnięciu całość zmiksuj na pastę

### Gulasz

- warzywa obierz i pokrój w kostkę
- pieczarki pokrój na plasterki
- warzywa smaż na rozgrzanej patelni, aż lekko zmiękną,
- dodaj pieczarki i smaż całość, aż odparuje woda z pieczarek
- do miękkich warzyw dodaj pastę, bulion i sos sojowy.
- przykryj i gotuj przez 10 minut,
- na koniec dopraw solą
- danie podaj z kaszą jęczmienną

# JAPOŃSKIE PLACKI WARZYWNE



## Składniki:

### Placki

- kapusta biała 100 g
- cebula dymka 1 szt.
- pieprz czarny 1 szczypta
- imbir świeży 1 szt.
- jajko 20 szt.
- marchew 1kg.
- olej 6 tyżek
- seler 50 g
- sos sojowy 1 tyżka
- sól 1 szczypta
- mąka pszenna 80 g

### Dekoracja

- cebula dymka 1 szt.
- papryka chili czerwona 1 szt.
- sezam biały 4 tyżeczki

### Sos

- cytryna 1 szt. sa
- pieprz czarny 1 szczypta
- jogurt grecki 300 g
- rukola 20 g
- sól 1 szczypta

## Przygotowanie:

- jajka roztrzepujemy w misce
- dodajemy mąkę, sos sojowy i starty na tarce imbir
- doprawiamy solą i pieprzem, całość mieszamy
- kapustę szatkujemy
- marchew, seler ścieramy na tarce, dymkę siekamy
- dodajemy warzywa do masy jajecznej, dokładnie mieszamy
- na rozgrzaną patelnię dajemy olej
- nakładamy na patelnię porcję masy i formujemy placuszki
- smażymy po kilka minut z każdej strony, aż nabiorą złotego koloru
- jogurt grecki przekładamy do miski, dajemy skórkę z cytryny, wyciśnięty z niej sok i posiekaną rukolę, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy
- placki podajemy z przygotowanym sosem, posypane prażonym sezamem, posiekaną dymką i papryczką chili

# KREM Z DYNI



## Składniki:

- 800 g dyni (500 g po obraniu)
- 250 g ziemniaków
- 25 g masła
- 1 cebula
- 2 szt. marchewki
- 2 ząbki czosnku
- 1 tyżeczka kurkumy
- 1 tyżeczka startego imbiru
- 1 pomidor lub 1/2 puszki krojonych pomidorów
- 1 i 1/2 szklanki bulionu
- mleko kokosowe

## Do dekoracji:

- chleb lub butki na grzanki
- olej i bazylija w proszku
- pestki dyni
- śmietana kwaśna

## Przygotowanie:

- dynię obierz ze skórki, usuń nasiona,
- piecz w piekarniku, aż dynia zmięknie
- wystudzi obierz ze skórki
- W większym garnku na maśle zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę, marchew oraz obrany i pokrojony czosnek, dodaj dynię, ziemniaki, dopraw solą, wsyp kurkumę i dodaj imbir
- smaż co chwilę mieszając przez ok. 5 minut
- wlej gorący bulion, przykryj, zagotuj i dalej gotuj przez ok. 10 minut
- sparz pomidora, obierz, pokrój na ćwiartki i dodaj do zupy
- wszystko wymieszaj i gotuj przez 5 minut, do miękkości
- zmiksuj w blenderze z dodatkiem mleka kokosowego.

# SAŁATKA JARZYNOWA NA TARTALETKACH



## Składniki:

- 2-3 stoiki gotowych pokrojonych warzyw lub ugotowane warzywa, marchew, ziemniaki,
- ogórek konserwowy w stoiku
- papryka
- jajka ugotowane na twardo,
- fasola czerwona w puszcze,
- musztarda
- majonez
- pieprz, sól do smaku

Do ozdoby:

- makaron kokardki, koperek

Składniki na tartaletki :

- 4 szklanki mąki pszennej
- 2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 kostki masła lub margaryny
- 2 szklanki cukru
- 4 jajka
- kwaśna śmietana
- szczypta soli

## Przygotowanie:

- Składniki na tartaletki, suche składniki mieszamy w misce
  - dodajemy margarynę jajka i śmietanę
  - wyrabiamy ciasto, cienko watkujemy, nakładamy do foremek na tartaletki i widelcem naktuwamy
  - pieczemy w piekarniku 10-15 minut, góra -dół
  - po ostygnięciu nakładamy sałatkę
- Sałatka
- wszystkie warzywa i jajka drobno kroimy, mieszamy w misce,
  - doprawiamy solą , pieprzem, musztardą, na samym końcu dodajemy majonez.
  - gotujemy makaron do miękkości
  - sałatkę układamy na tartaletkach , ozdabiamy kolorowym makaronem i koperkiem

# KASZA GRYCZANA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Proporcje dla 20 osób

## Składniki:

- cebula 8 szt.
- filet z kurczaka 10 szt.
- czosnek 1 główka
- cukinia 10 szt.
- kasza gryczana 5 x po 400g
- papryka czerwona 10 szt.
- papryka chilli 1 paczka
- masło 1 kostka
- oregano 2 paczki

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- wlej wodę do garnka, osól, zagotuj
- dodaj kaszę i gotuj przez ok. 15 min., po ugotowaniu odstaw na bok
- pokrój kurczaka, dopraw solą, papryką chilli, oregano
- umyj i pokrój warzywa
- na patelni rozpuść masło i delikatnie podsmaż czosnek
- dodaj kurczaka, chwilę smażyć
- dodaj pokrojone warzywa i wszystko razem gotuj
- potącz kaszę z mięsem i warzywami

**SMACZNEGO!**

Przygotowując danie dla sporej grupy osób warto podzielić proces smażenia na kilka części.

# KRUPNIK



## *Składniki:*

- żeberka 30 dag
- podudzie z kurczaka 1 szt.
- 0,35 szklanki kaszy jęczmiennej
- włośczyzna (marchew, pietruszka, seler, por)
- ziemniaki 0,5 kg
- liść laurowy 3 szt.
- ziele angielskie 7 szt.
- natka pietruszki
- kostki rosółowe
- czosnek 2 ząbki
- duża cebula
- suszone grzyby 6 kawałków
- pieprz, sól do smaku

## NOTATKA/UWAGI:

## *Przygotowanie:*

- myjemy mięso, gotujemy wywar mięsny
- wywar zaczyna wrzeć, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, kostki rosółowe (gotujemy ok. 1h)
- obieramy, kroimy czosnek, cebulę, por i podsmażamy na patelni do zrumienienia
- podczas gdy mięso się gotuje przygotowujemy warzywa - obieramy, myjemy i kroimy w kostkę
- wrzucamy przygotowane warzywa do wywaru mięsnego, gotujemy przez 10 min., dodajemy optukaną na sicie kaszę i namoczone grzyby
- krupnik gotujemy do czasu, aż wszystkie składniki będą miękkie
- pod koniec doprawiamy solą i pieprzem
- gotową zupę na wierzchu posypujemy pietruszką

# KASZOTTO



## *Składniki:*

- kasza gryczana 200 g
- piersi z kurczaka 400 g
- duża czerwona papryka 230 g
- 1 duża cebula 270 g
- szpinak baby 200 g
- pieczarki 150 g
- 3 ząbki czosnku
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego lub drobiowego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- garść natki pietruszki
- przyprawy: płaska łyżeczka soli, po łyżeczce słodkiej papryki i oregano, pół łyżeczki pieprzu

## NOTATKA/UWAGI:

## *Przygotowanie:*

- kurczaka oczyść i pokrój w kostkę
- do miseczki z mięsem dodaj przyprawy, całość wymieszaj
- zacznij nagrzewać dużą patelnię
- na patelnię wlej trzy łyżki oliwy
- po chwili wyłóż całe mięso
- usmażone mięso przetóż na talerz
- zmniejsz moc palnika, na patelnię wrzuć posiekane warzywa prócz pietruszki i szpinaku, smaż bez przykrycia przez 15 minut.
- do warzyw dodaj kaszę gryczaną i drobno siekaną natkę pietruszki
- wlej dwie szklanki wody lub bulionu
- całość wymieszaj i przykryj
- duś kaszotto przez 13 - 15 minut do miękkości kaszy
- pod koniec dodaj kurczaka, szpinak
- mieszaj kaszotto, aż szpinak zmięknie i zmniejszy objętość.

# PAPRYKI FASZEROWANE



## *Składniki:*

- kasza pęczak 200 g
- fasola czerwona z puszki 400 g
- koncentrat pomidorowy 2 łyżki
- mozzarella 250 g
- natka pietruszki 10 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- papryka czerwona 9 szt.
- pieczarka 200 g
- pieprz czarny 1 szczypta
- por 1 szt.
- papryka mielona słodka 1 łyżeczka
- sól 1 szczypta
- tymianek suszony 1 łyżeczka

## NOTATKA/UWAGI:

## *Przygotowanie:*

- kaszę gotujemy w lekko osolonej wodzie i odstawiamy do przestudzenia
- papryki kroimy na pół, usuwamy gniazda nasienne, jedną paprykę kroimy w kostkę
- pieczarki, por, mozzarellę kroimy
- fasolę dokładnie odsączamy i odstawiamy
- przesmażamy por, dodajemy pieczarki, smażymy, aż odparuje część płynu, dodajemy koncentrat pomidorowy i smażymy chwilę
- w misce łączymy ugotowaną kaszę, z przygotowanymi warzywami,
- doprawiamy i mieszamy
- papryki wypełniamy farszem, układamy w naczyniu żaroodpornym
- naczynie wypełniamy gorącą wodą do ½ jego wysokości, papryki pieczemy ok. 30 minut w piekarniku w temperaturze 180°C. Przed końcem pieczenia układamy na paprykach plastry mozzarelli.

# PEŃCZAK Z WARZYWAMI PO MEKSYKAŃSKU



## *Składniki:*

- 2 woreczki kaszy pęczak
- 2 papryki
- 2 cukinie
- puszka kukurydzy
- puszka czerwonej fasoli
- ząbek czosnku
- oregano
- łyżeczka papryka
- sól
- pieprz
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- szczypiorek
- starty żółty ser

## NOTATKA/UWAGI:

## *Przygotowanie:*

- kaszę ugotuj wg instrukcji na opakowaniu
- na oleju podsmaż cebulę i pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię
- kiedy warzywa zmiękną dodaj kaszę, koncentrat pomidorowy i chwilę razem smaż
- dodaj odcedzoną kukurydzę, fasolę, szczypiorek i przyprawy
- wymieszaj całość, przetóż do naczynia żaroodpornego
- posyp serem i zapiekaj chwilę aż do rozpuszczenia sera

# PLACUSZKI Z KASZY JAGLANEJ I PIECZAREK



*Proporcje dla ok. 25 osób*

## *Składniki:*

- kasza jaglana 1,2kg
- pieczarki 1,5 kg
- cebula 7 szt.
- jajka 7 szt
- butka tarta 1 paczka
- natka pietruszki 3 pęczki
- otręby owsiane 15 tyżek
- mąka 1kg
- ziemniaki 2,5kg
- sól
- pieprz

## *Przygotowanie:*

- ugotuj kasze, przestudź
- pokrój i podsmaż pieczarki oraz cebulę
- podsmażone pieczarki i cebulę zblenduj
- posiekaj natkę pietruszki
- obierz ziemniaki
- do miski przetóż kaszę, zmiksowane pieczarki oraz otręby pszenne
- wszystko wymieszaj
- formuj kotlety, obtocz je w mące, jajku i butce tartej
- gotuj ziemniaki oraz zmaż kotlety
- po ugotowaniu i usmażeniu podaj obiad

*Danie gotowe!*

NOTATKA/UWAGI:

# TABBOULEH - SAŁATKA ARABSKA Z KASZĄ BULGUR



## Proporcje dla 2 osób

### Składniki:

- kasza bulgur 35g
- pęczek natki pietruszki
- pomidor 1 szt.
- granat 1 szt.
- szczypiorek 2 gałązki
- szczypta cynamonu
- dwie łyżki oliwy
- sok z 1 cytryny
- sól i pieprz

## Przygotowanie:

- ugotuj kaszę
- ugotowaną kaszę odcedzi i przetóż do miski
- pokrój same listki pietruszki, dodaj do kaszy
- pomidora pokrój w ćwiartki, usuń szypułki, następnie pokrój w kostkę, dodaj do miski
- do miski dodaj posiekany szczypiorek, cynamon, oliwę z oliwek, sok z cytryny oraz owoce granata
- dopraw solą i pieprzem
- danie można podawać np. z kotлетem schabowym

## NOTATKA/UWAGI:

# BAKŁAŻANY FASZEROWANE Z KASZĄ JAGLANĄ I MIĘSEM MIELONYM



## Proporcje dla 30 osób

### Składniki:

- bakłażan 30 szt.
- mięso mielone 1500 g
- pomidor 10 szt
- cebula 7 szt
- ząbek czosnku 15 szt.
- ser Feta 500 g
- kasza jaglana 500 g
- trochę oliwy z oliwek
- trochę soli
- trochę pieprzu czarnego
- trochę tymianku

### NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- piekarnik nagrzej do 200°C
- bakłażany przekrój wzdłuż, miąższ ponacinaj delikatnie w kratkę, tak by nie uszkodzić skórki, posmaruj oliwą, przypraw solą i pieprzem
- zapiekaj bakłażany 15-20 minut w piekarniku
- usuń miąższ z przy pomocy tyżeczki, ale nie wyrzucaj, przyda się do nadzienia
- kaszę jaglaną ugotuj w bulionie i odstaw po ugotowaniu
- cebulę, czosnek posiekaj i podsmaż na patelni, dodaj mięso i usmaż
- kaszę wymieszaj z przygotowanym mięsem, dodaj drobno pokrojonego, obranego ze skóry pomidora oraz zachowany miąższ z bakłażana
- przygotowanym farszem napetnij półki bakłażanów, posyp startym serem i włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C
- Piecz około 25-30 minut

# KASZOTTO Z INDYKIEM, FASOLKĄ, CUKINIĄ



## Proporcje dla 2 osób

### Składniki:

- oliwa extra vergine 15 łyżek
- kasza pęczak 1500 g
- cebula 4 szt
- suszone oregano 6 łyżeczek
- piersi indyka 1000 g
- sos sojowy 4 łyżki
- bulion lub rosół 4 szklanki
- zielona fasolka szparagowa 1000 g
- cukinia 6 sz
- posiekana pietruszka 4 łyżki

### NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- na dużą patelnię wsyp kaszę, dodaj łyżkę oliwy i chwilę podsmaż
- cebulę pokrój w kosteczkę, dodaj na patelnię i zeszklij
- w międzyczasie dodaj suszone oregano, wymieszaj
- wlej 4 łyżki oliwy, włóż zmielone mięso, polej sosem sojowym i obsmaż przez ok. 7 minut, mieszając od czasu do czasu.
- następnie wlej gorący bulion, dopraw świeżo zmielonym pieprzem i zagotuj
- przykryj pokrywą i gotuj przez 20 min
- fasolę i cukinię pokrój na kawałki następnie dodaj na patelnię, wymieszaj i przykryj pokrywą
- gotuj przez ok. 7 minut pod przykryciem w międzyczasie mieszając
- na koniec posyp zieloną pietruszką

# KOKTAJL KOKOSOWO - BORÓWKOWO - BANANOWY



*Proporcje dla 4 osób*

## *Składniki:*

- szklanka czerwonej i czarnej porzeczki
- jeden banan
- szklanka mleka kokosowego
- dwie łyżki miodu

## *Przygotowanie:*

- blendujemy mrożone porzeczki z bananem
- dodajemy mleko kokosowe oraz miód
- całość mieszamy i wlewamy do szklanek
- przystrajamy listkiem mięty

NOTATKA/UWAGI:

# KOKTAJL TRUSKAWKOWO - BANANOWY Z CHIA



Proporcje dla 4 osób

## *Składniki:*

- truskawki 300g
- banan 1 szt.
- kefir 300g
- mleko 200g
- nasiona chia 2 łyżki
- cukier 1-2 łyżki

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- do wysokiego naczynia wlewamy mleko, wsypujemy nasiona chia, mieszamy i wstawiamy na noc do lodówki
- truskawki myjemy, obieramy z szypulek
- banana obieramy z tępiny i kroimy w plasterki
- wrzucamy owoce do mleka z nasionami chia, wsypujemy cukier
- całość miksujemy na gładki koktajl
- na koniec wlewamy kefir i dokładnie mieszamy

# KOKTAJL BANANOWY



Proporcje dla 4 osób

## *Składniki:*

- 2 banany
  - szklanka mleka
  - 400 g jogurtu naturalnego
  - 2 tyżeczki miodu
  - cukier do smaku
- opcjonalnie:*
- 3 gatki lodów waniliowych
  - szczypta cukru waniliowego

## *Przygotowanie:*

- obierz banany, przekrój na pół
- wszystkie składniki przetóż do blendera, wymieszaj ze sobą i zmiksuj

NOTATKA/UWAGI:

# KOKTAJL MIESZANY



Proporcje dla 4 osób

## *Składniki:*

- mrożone lub świeże owoce (banany, khaki, truskawki, borówki, jagody )
- mleko
- miód
- cynamon
- posypać można płatkami migdałów

## *Przygotowanie:*

- wszystkie składniki wymieszaj ze sobą w blenderze i zmiksuj

NOTATKA/UWAGI:

# KOKTAJL OWOCOWY



Proporcje dla 4 osób

## Składniki:

- 2 banany
- 2 szklanki owoców jagodowych (mogą być mrożone)
- 300 g jogurtu naturalnego
- 200 ml mleka
- 2 łyżeczki miodu

## Przygotowanie:

- owoce (jeśli są świeże) płuczemy i zostawiamy na sicie
- banany obieramy i kroimy w mniejsze kawałki
- wszystkie składniki umieszczamy w pojemniku blendera i miksujemy na gładki koktajl.

NOTATKA/UWAGI:

# KOKTAJL Z BURAKÓW



Proporcje dla 4 osób

## Składniki:

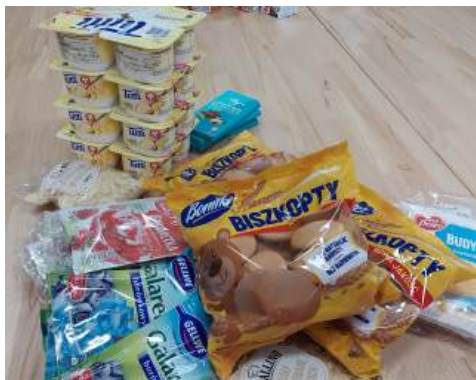
- 30 buraków
- 15 jabłek
- sok z 5 cytryn
- 5 l wody
- ew. miód, ksylitol, cukier

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- buraka obierzcie, pokrójcie na mniejsze kawałki
- jabłko umyć, przekrójcie na ćwiartki (nie obierajcie jabłka ze skóry) i usuńcie gniazdo nasienne.
- buraki jabłka włóżcie do miksera, dolejcie sok z cytryny i wodę
- całość zmiksujcie
- spróbujcie koktajl, jeśli jest dla was za mało słodki (powinien mieć naturalną słodycz buraka), dodajcie nieco miodu, cukru lub ksylitolu i ponownie krótko zblendujcie

# GALARETOWIEC



## Składniki:

- galaretki w różnych kolorach 5 szt.
- serki homogenizowane 3 szt.
- biszkopty ok 60 g
- woda

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- galaretki kolorowe rozpuszczamy według przepisu na opakowaniu i czekamy aż stężeją
- w gorącej wodzie rozpuszczamy galaretkę przezroczystą lub żółtą z połową wody, jaka widnieje na opakowaniu
- gdy galaretka ostygnie, dodajemy serki homogenizowane
- kruszymy biszkopty i wykładamy na dno naczynia
- wylewamy tężejącą masę galaretki z serkami homogenizowanymi.
- na wierzch wykładamy galaretki kolorowe.

# RAFAELLO



## Składniki:

- 3/4 szklanki kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki wiórków kokosowych
- 5 tyżek cukru pudru lub ksylitolu
- 2 tyżki mleka kokosowego
- ok. 30g catych migdatów
- opcjonalnie : 3 kostki białej czekolady
- dodatkowo: 1/2 szklanki wiórków kokosowych do obtoczenia kulek

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- kaszę jaglaną gotujemy w garnku wraz z 2,5 szklankami wody oraz mleczkiem kokosowym, kasza musi całkowicie wchłonąć wodę
- migdaty zalewamy gorącą wodą, wtedy tępinka łatwiej odchodzi
- gdy ugotowana kasza lekko przestygnie, dodajemy wiórki kokosowe, posiekane migdaty, cukier puder oraz opcjonalnie starte 3 kostki białej czekolady.
- wszystko mieszamy, blendujemy na jasną masę
- wstawiamy do zamrażalnika na 20 minut, by kulki się ładniej formowały.
- z zimnej masy formujemy rękami kulki, które obtaczamy w wiórkach kokosowych
- polecam gotowe kuleczki włożyć do lodówki na minimum godzinę  
Smacznego!

# PLACUSZKI TWAROGOWE



Proporcje dla 2 osób

## Składniki:

- 250 g twarogu (może być z wiaderka)
- 3 jajka
- 1 tyżka cukru wanilinowego
- 1 tyżka cukru pudru
- 3 czubate tyżki mąki

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- do miski wkładamy twaróg, żółtka (białka zachować) i rozgniatamy z dodatkiem cukru wanilinowego i cukru pudru. Dodajemy mąkę i dokładnie mieszamy.
- białka ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do masy twarogowej, tączymy składniki, delikatnie mieszając tyżką
- nakładamy porcje ciasta na rozgrzaną, suchą patelnię i rozprowadzamy formując kształtny placek, smażymy przez ok. 3 minuty, aż od spodu będą delikatnie zrumienione na złoto. Przewracamy na drugą stronę i powtarzamy smażenie przez ok. 2 minuty.

# BABECZKI WARZYWNE



## Składniki:

- Dowolne warzywa (to co lubimy, mogą to być mrożone mieszanki warzywne)
  - jajka (jajek tyle aby związały masę warzywną podczas pieczenia)
  - ser żółty tarty
  - sól i pieprz do smaku
- Sos czosnkowy:
- jogurt naturalny
  - 2 ząbki czosnku,
  - sól do smaku

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- warzywa wkładamy do miski, dodajemy ser żółty i rozbite jajka
- masę wlewamy do silikonowych foremek na babeczki i pieczemy przez 20 min w temperaturze 180 stopni Celsjusza.
- do jogurtu wciskamy dwa ząbki czosnku, dodajemy szczyptę soli
- mieszamy sos i wykładamy do miseczki
- babeczki po ostygnięciu wykładamy z foremek i układamy na talerzu. Smaczne są zarówno na zimno jak i na ciepło.
- podawać można z sosem czosnkowym

# CHLEB Z MASŁEM ZIÓŁOWYM



## Składniki:

- 300 g mąki
- 150 g letniej wody
- 20 g drożdży
- szczypta cukru
- pół łyżeczki soli
- 25 oleju

### Składniki na masło ziółowe:

- ząbek czosnku
- 1 mała cebula
- ulubione zioła (bazylia, natkę pietruszki, oregano itp.)
- 60 g miękkiego masła
- pół łyżeczki soli

### NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- w letniej wodzie rozpuść drożdże
- do miski dodaj wszystkie składniki na ciasto, dodaj wodę z drożdżami i wyrób ciasto
- wyrobione ciasto zostaw w ciepłym miejscu
- nagrzej piekarnik do 200 stopni
- Do naczynia dodaj zioła, czosnek, przekrojoną cebulę, zblenduj, dodaj masło, sól wymieszaj i zblenduj
- ciasto watkujemy na kształt prostokąta
- smarujemy ciasto masłem ziółowym i kroimy w długie pasy
- każdy pas zwijamy w harmonijkę i umieszczamy w natuszczonej keksówce.
- zostawiamy na ok 5 minut
- pieczemy w nagrzanym piekarniku do 200 stopni przez 25 minut.

# SAŁATKA Z SOSEM PAPRYKOWYM



## Składniki:

- proporcje na sałatkę według uznania
- mix sałat,
- pomidorki koktajlowe,
- ser mozzarella,
- oliwki,
- rzodkiewka,
- ogórek,
- orzechy,
- stonecznik
- jajka

## Składniki na sos paprykowy

- 2 szt. papryki
- imbir ok 2 cm
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- duża łyżka miodu
- 2 ząbki czosnku
- łyżka musztardy
- 1/2 szklanki oleju
- ziola prowansalskie,
- 1-2 łyżki papryki w proszku wędzonej

## Przygotowanie:

- Produkty na sałatkę umieszczamy w naczyniu
- mieszamy
- dodajemy orzechy, pestki dyni czy stonecznik
- układamy na talerzu
- gotujemy jajko w koszulce i układamy na wierzchu sałatki
- całość polewamy sosem paprykowym.
- jemy z chlebkiem czosnkowym

## Sos paprykowy

- wszystkie składniki blendujemy i dodajemy trochę soli.

## NOTATKA/UWAGI:

# KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO



## Składniki:

- chleb
- dojrzałe awokado
- pomidorki
- mozzarella
- świeża bazylia
- sól, pieprz do smaku

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- chleb kroimy na kromki
- awokado przekrawamy i wyjmujemy środek widelcem zgniatamy, dodajemy sól, pieprz do smaku
- kanapkę smarujemy pastą z awokado
- układamy na niej pokrojonego w plastry pomidora i ser mozzarella
- na wierzch dodajemy liść świeżej bazylii

# KANAPKI Z PASZTETEM Z CZARNEJ SOCZEWICY



## Składniki:

- 1 szklanka czarnej soczewicy
- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 1 duża, czerwona cebula
- 5 łyżek oleju
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko

### przyprawy:

- 2 łyżeczki suszonego majeranku
- 1/2 łyżeczki cząbbru
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 1 łyżeczka imbiru
- świeżo starta gatka muszkatołowa
- świeżo zmielony czarny pieprz
- sól
- ziarna słonecznika do posypania paszтetu
- chleb
- pomidor
- masło

## Przygotowanie:

- soczewicę umyj i ugotuj w dwóch szklankach wody lub bulionu warzywnego, ugotowaną posól
- kaszę jaglaną ugotuj
- cebulę pokrój i podsmaż, pod koniec smażenia dodaj czosnek i jeszcze chwilę smaż
- soczewicę, ciepłą kaszę, cebulę, jajko i przyprawy zmiksuj
- przetóż masę do foremki
- piecz w piekarniku w 180 stopniach ok. 40 minut
- przed wstawieniem do piekarnika można posypać nasionami (słonecznik, czarnuszka, kminek, pestki dyni).
- Chleb kroimy na kromki smarujemy masłem i układamy paszтет. Na wierzch dodajemy plaster pomidora lub ogórka.

**UWAGA!** Czarną soczewicę trzeba gotować dłużej niż czerwoną, ta odmiana podczas gotowania nie rozpada się.

# ROLADKI Z TORTILLI



## Składniki:

- placki z tortilli pszennej
- tosoś w puszcze
- 50 g serka kremowego serka typu Philadelphia
- papryka
- szczypta soli i pieprzu
- tuńczyk w puszcze
- ser żółty
- szynka
- papryka

## NOTATKA/UWAGI:

## Przygotowanie:

- przygotuj duże placki pszenne
- placki wysmaruj kremowym serkiem
- włoż na nie produkty według uznania.
- tortilla jest już gotowa do zwinięcia.
- zacznij ją powoli zwijać w ścisły rulon.
- rolady z tortilli pokrój ostrym nożem na roladki o szerokości około 3 cm każda
- roladki z tortilli są gotowe do podania
- możesz je też dodatkowo schłodzić w lodówce