

BEZPŁATNY E-BOOK

20

PYSZNYCH
PRZEPISÓW

CZAS NA świąta





Ten wyjątkowy świąteczny czas

Nadszedł czas, by delektować się magią Świąt. Czy jest na to lepszy sposób niż kulinarna podróż przez smaki polskiej kuchni?

W tym wydaniu świątecznego e-booka przygotowaliśmy przepisy na tradycyjne i współczesne wersje znanych wigilijnych klasyków.

Wśród nich znajdziecie receptury na roślinne i mięsne dania skomponowane m.in. zgodnie z ideą kuchni **śródziemnoPOLSKIEJ** oraz w duchu zero waste.

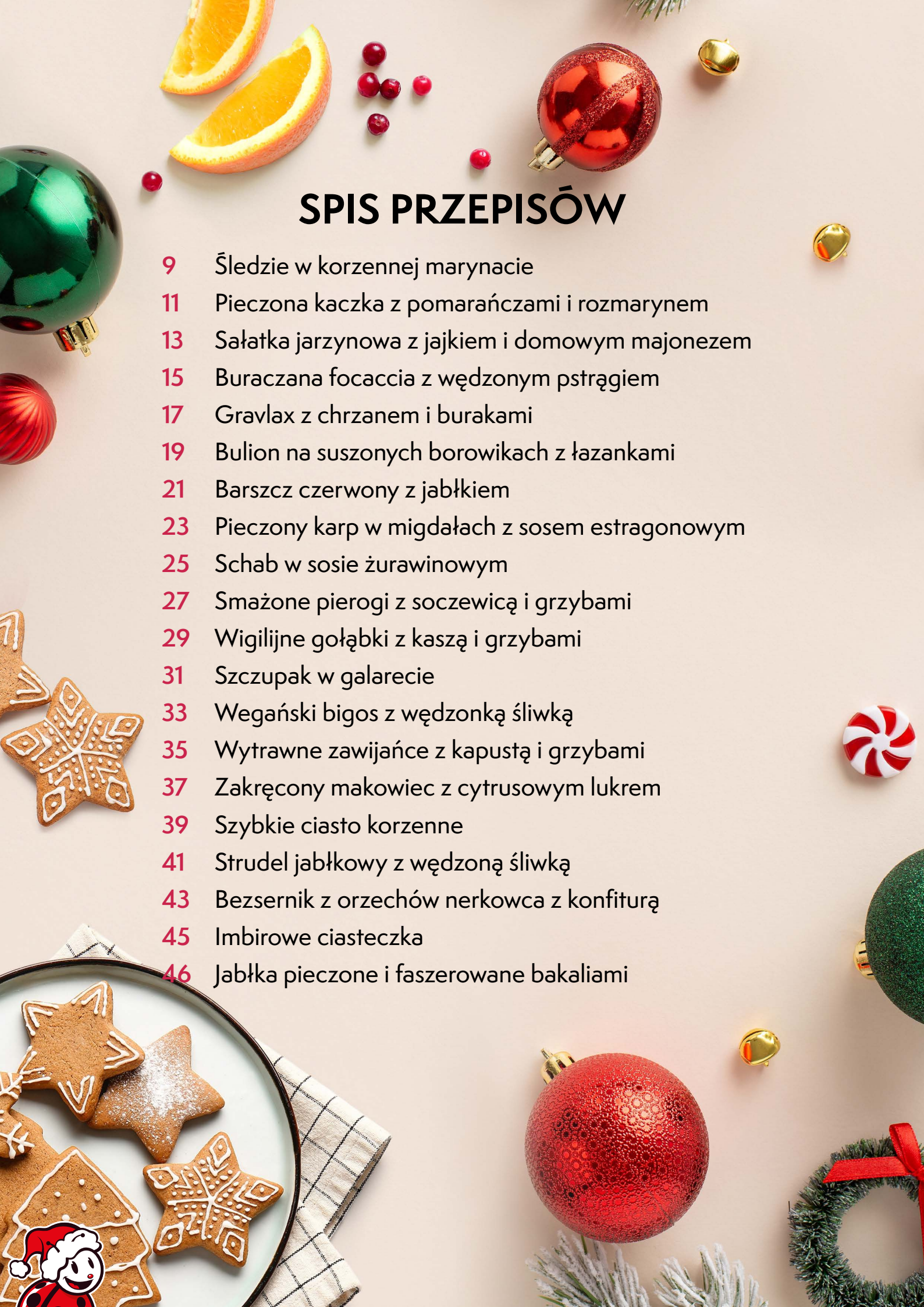
Poczuj atmosferę świąt dzięki naszym starannie opracowanym przepisom na dania takie jak wegański bigos ze śliwką, bulion na suszonych borowikach z łazankami czy pieczony karp w migdałach z sosem estragonowym. Brzmi pysznie, prawda?

Niech słodki aromat pierników wypełni Waszą kuchnię i wspólnie z bliskimi stwórcie kulinarne dzieła sztuki.

Włącz ulubione świąteczne piosenki, zrób zakupy w Biedronce i wyrusz w pyszną podróż, która sprawi, że te święta Bożego Narodzenia będą naprawdę niezapomniane.

Wesołych Świąt!





SPIS PRZEPISÓW

- 9 Śledzie w korzennej marynacie
- 11 Pieczona kaczka z pomarańczami i rozmarynem
- 13 Sałatka jarzynowa z jajkiem i domowym majonezem
- 15 Buraczana focaccia z wędzonym pstrągiem
- 17 Gravlax z chrzanem i burakami
- 19 Bulion na suszonych borowikach z łązankami
- 21 Barszcz czerwony z jabłkiem
- 23 Pieczony karp w migdałach z sosem estragonowym
- 25 Schab w sosie żurawinowym
- 27 Smażone pierogi z soczewicą i grzybami
- 29 Wigilijne gołąbki z kaszą i grzybami
- 31 Szczupak w galarecie
- 33 Wegański bigos z wędzonką śliwką
- 35 Wytrawne zawijańce z kapustą i grzybami
- 37 Zakręcony makowiec z cytrusowym lukrem
- 39 Szybkie ciasto korzenne
- 41 Strudel jabłkowy z wędzoną śliwką
- 43 Bezsernik z orzechów nerkowca z konfiturą
- 45 Imbirowe ciasteczka
- 46 Jabłka pieczone i faszerowane bakaliami

PRZYDATNE OZNACZENIA

Przepisy zawarte w tym e-booku są różnorodne, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Co więcej, część receptur wpisuje się w ideę zero waste lub jest idealna do przygotowania wspólnie z dziećmi. W nawigacji pomogą poniższe ikony:



przepis wegański



przepis wegetariański



przepis bez laktozy



przepis bezglutenowy



Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

przepis oparty na założeniach
dietetycznych, uwzględniający
m.in. produkty charakterystyczne
dla kuchni polskiej



przepis wpisujący się
w ideę zero waste

RODZINNE



GOtOWANIE

przepis, który możesz
przygotować z dzieckiem



AUTORZY PRZEPISÓW



ADRIANA MARCZEWSKA

Dziennikarka kulinarna, podróżniczka, prowadząca program „Smaki Świata”. Fascynuje ją tradycyjna przedwojenna kuchnia, którą kreuje w autorskim wydaniu. Szerszej publiczności Adriana dała się poznać w 4. edycji programu „Top Chef”, a także w programach „Ślinotok” i „Gotowi do gotowania. Start!”.



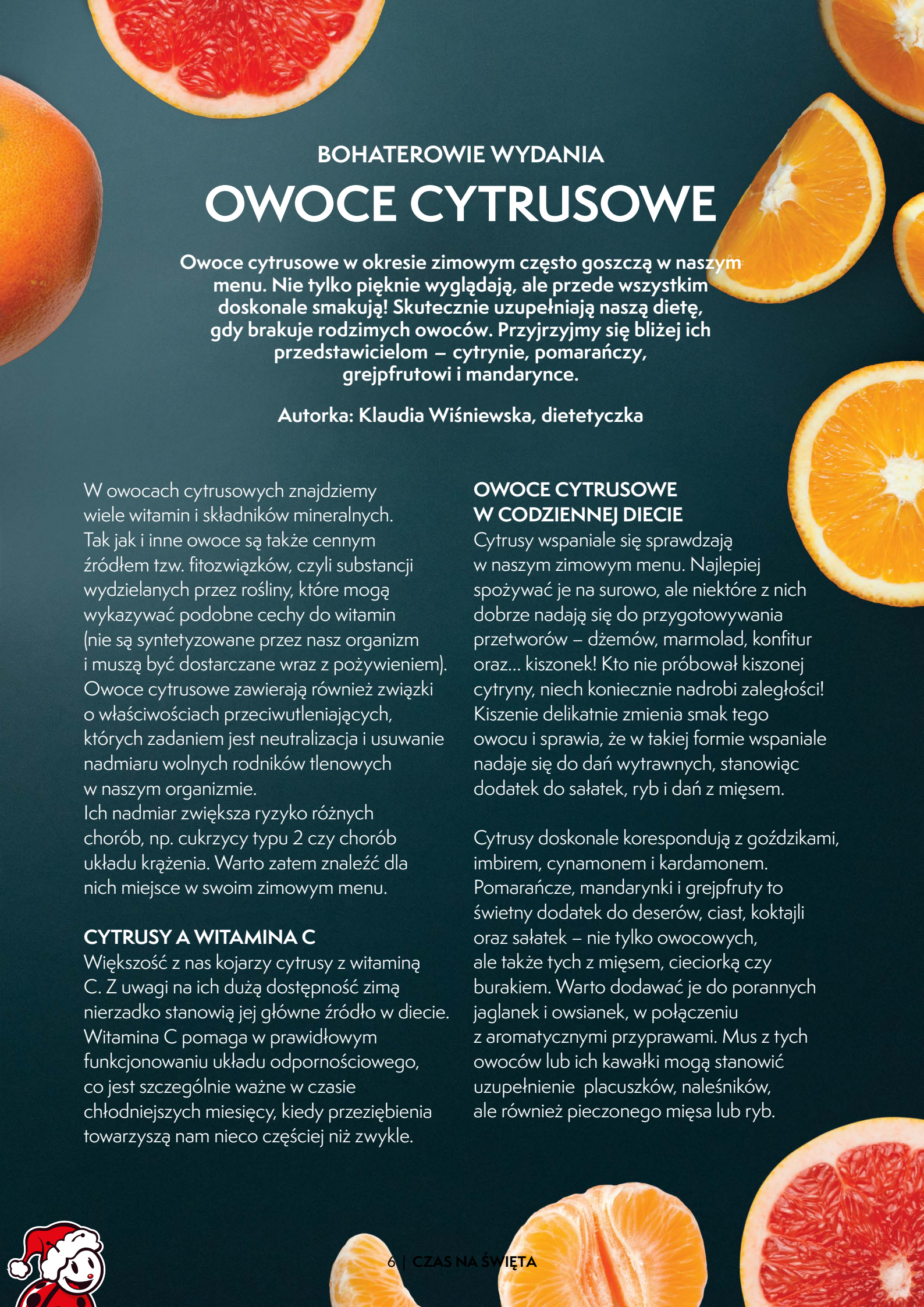
ALICJA ROKICKA

Prowadzi jeden z najpopularniejszych blogów w kraju – Wegan Nerd, pełny roślinnych przepisów bez mięsa, ryb, jajek oraz nabiału. Jest także autorką czterech książek kulinarnych. Prowadzi pokazy i warsztaty z gotowania w całej Polsce.



SZYMON CZERWIŃSKI

Kucharz, finalista 5. edycji popularnego programu kulinarnego MasterChef (TVN). Prowadzi internetowe programy kulinarne, a czasami można go zobaczyć podczas gotowania w Dzień Dobry TVN. Uczęszczał na kursy do paryskich szkół Le Cordon Bleu oraz Alain Ducasse, Hotel Ritz Paris.



BOHATEROWIE WYDANIA

OWOCE CYTRUSOWE

Owoce cytrusowe w okresie zimowym często goszczą w naszym menu. Nie tylko pięknie wyglądają, ale przede wszystkim doskonale smakują! Skutecznie uzupełniają naszą dietę, gdy brakuje rodzimych owoców. Przyjrzyjmy się bliżej ich przedstawicielom – cytrynie, pomarańczy, grejfrutowi i mandarynce.

Autorka: Klaudia Wiśniewska, dietetyczka

W owocach cytrusowych znajdziemy wiele witamin i składników mineralnych. Tak jak i inne owoce są także cennym źródłem tzw. fitozwiązków, czyli substancji wydzielanych przez rośliny, które mogą wykazywać podobne cechy do witamin (nie są syntetyzowane przez nasz organizm i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem). Owoce cytrusowe zawierają również związki o właściwościach przeciwutleniających, których zadaniem jest neutralizacja i usuwanie nadmiaru wolnych rodników tlenowych w naszym organizmie. Ich nadmiar zwiększa ryzyko różnych chorób, np. cukrzycy typu 2 czy chorób układu krążenia. Warto zatem znaleźć dla nich miejsce w swoim zimowym menu.

CYTRUSY A WITAMINA C

Większość z nas kojarzy cytrusy z witaminą C. Z uwagi na ich dużą dostępność zimą nierzadko stanowią jej główne źródło w diecie. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, co jest szczególnie ważne w czasie chłodniejszych miesięcy, kiedy przeziębienia towarzyszą nam nieco częściej niż zwykle.

OWOCE CYTRUSOWE W CODZIENNEJ DIECIE

Cytrusy wspaniale się sprawdzają w naszym zimowym menu. Najlepiej spożywać je na surowo, ale niektóre z nich dobrze nadają się do przygotowywania przetworów – dżemów, marmolad, konfitur oraz... kiszzonek! Kto nie próbował kiszzonej cytryny, niech koniecznie nadrobi zaległości! Kiszenie delikatnie zmienia smak tego owocu i sprawia, że w takiej formie wspaniale nadaje się do dań wytrawnych, stanowiąc dodatek do sałatek, ryb i dań z mięsem.

Cytrusy doskonale korespondują z goździkami, imbirem, cynamonem i kardamonem. Pomarańcze, mandarynki i grejfruty to świetny dodatek do deserów, ciast, koktajli oraz sałatek – nie tylko owocowych, ale także tych z mięsem, cieciorą czy burakiem. Warto dodawać je do porannych jaglanek i owsianek, w połączeniu z aromatycznymi przyprawami. Mus z tych owoców lub ich kawałki mogą stanowić uzupełnienie placuszków, naleśników, ale również pieczonego mięsa lub ryb.

CYTRUSOWY ZAWRÓT GŁOWY

W diecie niezwykle ważne jest urozmaicenie, dlatego warto sięgać także po inne owoce cytrusowe. Oprócz mandarynek spróbuj również tangerynek czy klementynek. Sięgaj po różne kolory grejpfrutów, wykorzystaj w swoim menu pomelo, a cytrynę wymień czasem na limonkę. Takie małe zmiany w kuchni sprawią, że Twój zimowy jadłospis będzie kolorowy i niezwykle ciekawy, a tradycyjne dania zyskają nowy, inny, może czasem niekonwencjonalny smak. Warto eksperymentować w kuchni z cytrusami i dać się ponieść wyobraźni.

CYTRUSOWY PORADNIK

- Urozmaicaj – sięgaj po różne rodzaje owoców cytrusowych w ciągu dnia.
- Owoce podziel na porcje i dołącz do wybranych posiłków. Pomarańczę dodaj do porannej owsianki, kiszoną cytrynę do sałatki, a kawałek grejpfruta zjedz na podwieczorek.
- Eksperymentuj w kuchni – dodawaj cytrusy nie tylko do dań słodkich, ale również do bardziej wytrawnych.
- Kupując, wybieraj dobrze. Cytrusy powinny być jędrne, a skórka nieuszkodzona.
- Przechowuj w temperaturze pokojowej, a po przekrojeniu schowaj do lodówki.

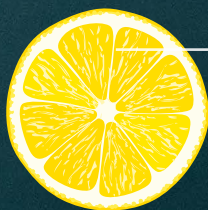
100% WITAMINY C DOSTARCZA:

- 163 g pomarańczy, czyli niecała pomarańcza**;
- 160 g cytryny, czyli około 2 cytryny;
- 200 g grejpfruta, czyli pół grejpfruta;
- 258 g mandarynki, czyli prawie 4 mandarynki.

*W odniesieniu do DRWS – referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ/2 000 kcal).

**Masa w każdym przykładzie uwzględnia część jadalną, po obraniu.

ZAWARTOŚĆ WYBRANYCH SKŁADNIKÓW W OWOCACH CYTRUSOWYCH W PRZELICZENIU NA 100 G



CYTRYNA

Energia [kcal]: 40
Białko [g]: 0,8
Tłuszcz [g]: 0,3
Węglowodany [g]: 9,5
Witamina C [mg]: 50



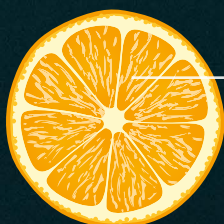
POMARAŃCZA

Energia [kcal]: 47
Białko [g]: 0,9
Tłuszcz [g]: 0,2
Węglowodany [g]: 11,3
Witamina C [mg]: 49



GREJPFRT

Energia [kcal]: 40
Białko [g]: 0,6
Tłuszcz [g]: 0,2
Węglowodany [g]: 9,8
Witamina C [mg]: 40



MANDARYNKA

Energia [kcal]: 45
Białko [g]: 0,6
Tłuszcz [g]: 0,2
Węglowodany [g]: 11,2
Witamina C [mg]: 30,8

PRZEPIS NA STR. 9



ŚLEDZIE W KORZENNEJ MARYNACIE

SZYMON CZERWIŃSKI

ŚNIADANIE



75 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
377 kcal

TŁUSZCZ
33 g
(w tym kwasy
nasycone 5,2 g)

WĘGLOWODANY
6,4 g
(w tym cukry 2,6 g)

BIĄŁKO
9,4 g

BŁONNIK
1,7 g

SÓL
4,3 g



SKŁADNIKI:

- 500 g filetów śledziowych a'la matias Marinero

MARYNATA:

- 1 łyżeczka całych goździków
- 2 gwiazdki anyżu
- 1 łyżeczka ziaren gorczycy
- 1 laska cynamonu
- 3 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 owoce jałowca
- szczypta mielonego kardamonu
- 150 ml oliwy z oliwek Gallo
- 2 czerwone cebule
- 100 ml octu winnego
- 2 łyżki rodzynek

PRZYGOTOWANIE:

1. Goździki, anyż, gorczycę, cynamon, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego, owoce jałowca i kardamon wrzucić na rozgrzaną patelnię i podsmażać, aż z przypraw wydobędzie się aromat.
2. Kiedy przyprawy będą już bardzo aromatyczne, zmniejszyć ogień do minimum i doleć oliwę. Rozgrzewać ją przez ok. 2 minuty, od czasu do czasu mieszając. Następnie dodać pokrojone w piórka cebule i ponownie zwiększyć ogień. Smażyć do zmięknienia.
3. Kiedy cebula będzie miękka, wleć ocet i podgrzewać kolejne 2-3 minuty.
4. Filety dokładnie umyć i zalać zimną wodą. Zostawić do namoczenia na ok. godzinę. Następnie odsączyć rybę z nadmiaru wody i osuszyć. Pokroić na mniejsze kawałki.
5. Śledzie zalać wystudzoną marynatą i włożyć do lodówki na dobę. Podawać posypane rodzynekami.



Filety śledziowe a'la matias
Marinero

Śledzie słyną z wyrazistego smaku i trudno wyobrazić sobie świąteczny stół bez ich obecności. Ryby te są bogatym źródłem białka, witamin i mikroelementów. Mają korzystne proporcje kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6.





PIECZONA KACZKA Z POMARAŃCZAMI I ROZMARYNEM

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



240 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
851 kcal

TŁUSZCZ
58 g
(w tym kwasy
nasycone 20 g)

WĘGLOWODANY
52 g
(w tym cukry 12 g)

BIĄŁKO
26 g

BŁONNIK
8,9 g

SÓL
3,4 g



SKŁADNIKI:

- 1 kaczka świeża bez podrobów
Kraina Mięs
- 100 g masła Mleczna Dolina
- 2 łyżki granulowanego czosnku
- 2 łyżki słodkiej papryki
- 2 łyżki suszonego majeranku
- 2 łyżki suszonego oregano
- 2 łyżki soli
- 2 cebule
- 1 ½ główki czosnku
- 4 gałązki rozmarynu Vital Fresh
- 3 pomarańcze
- 1 kg drobnych ziemniaków
- 3 łyżki miodu lipowego Złota Pasieka
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 4 łyżki octu winnego
- 200 ml soku wyciśniętego
z pomarańczy
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaczkę wyjmij z lodówki na 2 godziny przed pieczeniem. Umyj i osusz mięso.
2. W rondelku rozpuść połowę porcji masła i wymieszaj z suszonym czosnkiem, papryką, majerankiem, oregano i 2 łyżkami soli.
3. Kaczkę nafaszeruj obraną i pokrojoną w duże kawałki cebulą, połową główki czosnku, 2 gałązkami rozmarynu oraz 1 pokrojoną na kawałki pomarańczą.
4. W żaroodpornym naczyniu ułóż resztę pokrojonych w plasterki pomarańczy, przekrojoną na dwie połówki główkę czosnku oraz rozmaryn i umyte ziemniaki.
5. Skórę kaczki dokładnie natrzyj masłem z przyprawami. Włóż mięso do naczynia z dodatkami i piecz w piekarniku nagrzanym do 160°C przez 2 ½ godziny. Następnie podnieś temperaturę do 230°C i piecz kolejne 30-40 minut, aż skóra mocno się przyrumieni.
6. Kaczkę i ziemniaki wyłóż na półmisek.
7. Sos z pieczenia przecedź przez sitko, zdejmij wierzchnią warstwę tłuszczu. Resztę sosu zagotuj z dodatkiem miodu, octu i soku z pomarańczy. Gotuj ok. 10 minut, aż płyn odparuje o 20%.
8. Sos dokładnie wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.
9. Gorącą kaczkę serwuj z ziemniakami, sosem pomarańczowym i ulubionymi dodatkami.



Miód lipowy Złota Pasieka

Miód to nie tylko cukry proste. Jego walory można bardzo łatwo wzmocnić poprzez dodatek do dań wytrawnych, czy ziół.





SAŁATKA JARZYNOWA Z JAJKIEM I DOMOWYM MAJONEZEM

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



60 min



8 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
339 kcal

TŁUSZCZ
26 g
(w tym kwasy
nasycone 3,3 g)

WĘGLOWODANY
15 g
(w tym cukry 3,1 g)

BIĄŁKO
9,6 g

BŁONNIK
4,7 g

SÓL
0,8 g



SKŁADNIKI:

- 3 marchewki
- ½ korzenia selera
- 1 korzeń pietruszki
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 3 ziemniaki
- 4 ogórki kiszzone Nasza Spiżarnia
- 3 łyżki soku z ogórków kiszonych
- 1 puszka groszku konserwowego
- 1 łyżka musztardy sarepskiej Madero
- 1 łyżka musztardy francuskiej Madero
- 1 łyżka chrzanu tartego Madero
- sól, pieprz
- 6 jajek Moja Kurka rozmiar L Nasza Spiżarnia
- 3 kromki pumpernikla
- 2 gałązki koperku

MAJONEZ:

- 3 żółtka jajka Moja Kurka rozmiar L
- 1 łyżka octu winnego jasnego
- 1 łyżka musztardy sarepskiej Madero
- 1 szklanka oleju rzepakowego Wybornego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki, seler i pietruszkę obierz i ugotuj do miękkości w osolonej wodzie z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Odstaw do wystudzenia.
2. W osobnym garnku, w osolonej wodzie, ugotuj ziemniaki w mundurkach. Wystudź je i obierz.
3. Wszystkie ugotowane warzywa pokrój w grubą kostkę i wrzuć do miski. Dodaj pokrojone w kostkę ogórki kiszzone, sok z ogórków i groszek.
4. Przygotuj majonez: żółtka wymieszaj z octem oraz musztardą za pomocą trzepaczki. Ciągłe mieszając, powoli dodawaj olej, aż powstanie gęsty, biały majonez. Dopraw solą i pieprzem.
5. Wymieszaj warzywa, dodaj majonez, obie musztardy, chrzan. Dopraw solą i pieprzem.
6. Jajka w temperaturze pokojowej gotuj przez 6 minut we wrzątku. Wystudź w zimnej wodzie, obierz i przekrój każde na pół.
7. Pumpernikiel drobno posiekaj. Sałatkę wyłóż na talerze, na wierzch dodaj gotowane jajko. Całość udekoruj rozdrobnionym pumpernikiem i gałązkami koperku.





BURACZANA FOCACCIA Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



180 min



8 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
596 kcal

TŁUSZCZ
29 g
(w tym kwasy
nasycone 13 g)

WĘGLOWODANY
62 g
(w tym cukry 3,3 g)

BIĄŁKO
19 g

BŁONNIK
2,5 g

SÓL
0,7 g

SKŁADNIKI:

- 600 g mąki pszennej T650 Złote Pola
- 20 g świeżych drożdży
- sól, pieprz
- 300 ml wody
- 5 łyżek oliwy z oliwek Gallo
- 500 ml śmietanki 30%
Mleczna Dolina
- 4 łyżki chrzanu tartego Madero
- skórka z ½ cytryny
- 300 g wędzonego pstrąga Marinero
- 500 g gotowanych buraków
- 1 łyżka miodu lipowego Złota Pasieka
- 50 ml wytrawnego czerwonego wina
- 50 ml sosu balsamicznego
- 1 gałązka rozmarynu Vital Fresh
- 100 ml koncentratu buraczanego
- 1 pęczek koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, pokruszone drożdże, łyżeczkę soli oraz wodę połącz w misce, a następnie wyrabiaj ciasto przez ok. 5 minut. Odstaw je pod przykryciem na godzinę.
2. Po tym czasie ponownie zagnieć ciasto i umieść w kwadratowej lub prostokątnej blaszce (ok. 25 cm długości) wyłożonej papierem do pieczenia i skropionej oliwą. Resztę oliwy wylej na wierzch ciasta i pozostaw pod przykryciem do ponownego wyrośnięcia na ok. godzinę.
3. Palcami zrób wgłębienia w cieście i piecz foccacię w piekarniku nagrzanym do 230°C 15-20 minut, aż ciasto delikatnie się przyrumieni.
4. Schłodzoną śmietankę ubij za pomocą różgi lub domowego miksera. Dodaj chrzan, szczyptę soli oraz skórkę z cytryny i delikatnie wymieszaj.
5. Mięso pstrąga oddziel od ości oraz skóry.
6. Buraki pokrój w łódeczki. Na patelni rozgrzej miód, wino i sos balsamiczny razem z gałązką rozmarynu. Dodaj buraki i zagotuj całość. Dopraw solą i pieprzem.
7. Plastry focacci serwuj z chrzanową bitą śmietaną, kawałkami wędzonego pstrąga, burakami i koperkiem.



Wędzony pstrąg Marinero

Wędzony pstrąg może poszczycić się wyśmienitym profilem smakowym, łączącym naturalne bogactwo ryby z niuansowym dymem przenikającym jego delikatne mięso.



PRZEPIS NA STR. 17



GRAVLAX Z CHRZANEM I BURAKAMI

SZYMON CZERWIŃSKI

ŚNIADANIE



20 min



7 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
265 kcal

TŁUSZCZ
14 g
(w tym kwasy
nasycone 2,9 g)

WĘGLOWODANY
8,3 g
(w tym cukry 0,9 g)

BIĄŁKO
21 g

BŁONNIK
2 g

SÓL
0,8 g



SKŁADNIKI:

- 700 g filetu z łososia Marinero
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka soli
- 50 ml wódki z trawą żubrową
- pieprz
- 2 cytryny
- 2 pęczki koperku
- 50 g chrzanu tartego Madero
- 200 g surowych buraków

DO PODANIA:

- kilka gałązek koperku
- 1 cytryna

PRZYGOTOWANIE:

1. Łososia oczyść z ości.
2. Do miski wsyp cukier i sól, wlej oraz wódkę, dodaj pieprz, skórkę otartą z cytryny, 1 pęczek koperku, chrzan oraz obrane buraki. Zblenduj wszystko dokładnie, aż składniki się połączą.
3. Na folii spożywczej rozprowadź połowę przygotowanej marynaty, a następnie połóż na nią łososia – skórką do góry.
4. Na skórcie ryby ułóż plastry cytryny oraz pęczek koperku. Następnie rozprowadź kolejną warstwę marynaty. Całość owiń szczelnie folią i wstaw do lodówki na dobę (możesz dodatkowo docisnąć czymś rybę). Po tym czasie przewróć fileć na drugą stronę i zostaw na kolejną dobę.
5. Po 2 dobach wyjmij łososia, oczyść go pod wodą z marynaty i pokrój w cienkie plastry.
6. Podawaj rybę ze świeżymi gałązkami koperku oraz częstkami cytryny.

Gravlax to tradycyjne danie nordyckie, które ma bogatą historię, sięgającą czasów średniowiecza. Pochodząca ze Szwecji metoda przygotowania gravlaksu polegała na peklowaniu łososia poprzez zakopywanie go w mieszaninie soli, cukru i kopru. Na przestrzeni wieków gravlax ewoluował od metody konserwacji do dania, które zachwyca kubki smakowe.



PRZEPIS NA STR. 19



BULION NA SUSZONYCH BOROWIKACH Z ŁAZANKAMI

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



120 min



8 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
562 kcal

TŁUSZCZ
48 g
(w tym kwasy
nasycone 5,1 g)

WĘGLOWODANY
25 g
(w tym cukry 4,5 g)

BIĄŁKO
6,4 g

BŁONNIK
6,8 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 30 g suszonych borowików
- 1 seler
- 2 korzenie pietruszki
- 2 marchewki
- 3 cebule
- 1 por
- 20 g masła Mleczna Dolina
- 3 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 l zimnej wody
- 2 łyżki sosu sojowego jasnego
- 300 ml śmietanki 30%
Mleczna Dolina
- sól, pieprz
- 2 pęczki grubego szczypioru
- 10 gałązek świeżego majeranku
Vital Fresh
- 1 szklanka świeżego szpinaku
Vital Fresh
- 2 ząbki czosnku
- 350 ml oleju rzepakowego
Wybornego
- 200 g ugotowanych łazanek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Grzyby namaczaj w wodzie przez kilka godzin, najlepiej przez całą noc. Nasączone grzyby odcedź i pokrój w paski (zachowaj płyn na później).
2. Seler, pietruszkę i marchew obierz i pokrój w duże kawałki. Cebule opal nad ogniem, w piekarniku lub na suchej patelni. Pora umyj i przekrój na pół.
3. W garnku rozgrzej masło, dodaj liście laurowe, ziarna ziela angielskiego oraz seler, pietruszkę i marchew. Smaż 10-15 minut, aż się zrumienią. Następnie wlej 2 l zimnej wody, dodaj cebule, pora i gotuj 45-60 minut, aż warzywa zmiękną i uwolnią swój aromat.
4. Bulion przecedź przez sitko i odparuj na średnim ogniu ok. 10 minut, aż straci 20% swojej objętości.
5. Dodaj posiekane grzyby razem z wodą z ich namaczania, wlej sos sojowy i gotuj kolejne 30 minut.
6. Jeszcze raz przecedź zupę przez sitko, zagotuj z dodatkiem śmietanki i dopraw solą oraz pieprzem.
7. Szcypior, majeranek i szpinak zblenduj z czosnkiem, olejem i szczyptą soli, aż zmieni kolor na zielony. Powstałą mieszankę przecedź przez bardzo drobne sitko.
8. Zupę serwuj z ugotowanymi łazankami, zielonym sosem i świeżymi listkami majeranku.



Olej rzepakowy
Wyborny

Olej ten jest doskonałym źródłem kwasu oleinowego – zawiera go aż 60% - najwięcej ze wszystkich olejów. Kwas oleinowy reguluje ogólny poziom cholesterolu, a szczególnie zwiększa poziom tego „dobrego”.



PRZEPIS NA STR. 21



BARSZCZ CZERWONY Z JABŁKIEM

SZYMON CZERWIŃSKI

OBIAD



90 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
212 kcal

TŁUSZCZ
1,1 g
(w tym kwasy
nasycone 0,2 g)

WĘGLOWODANY
39 g
(w tym cukry 34 g)

BIĄŁKO
6,3 g

BŁONNIK
12 g

SÓL
0,7 g



VEGAN



SKŁADNIKI:

- 1 kg buraków
- 1 porcja włoszczyzny na bulion
- 4 jabłka
- 2 l wody
- 4 ząbki czosnku
- 10 suszonych borowików
- 3 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 3 ziarna pieprzu czarnego
- 1 łyżka suszonego majeranku
- ocet winny
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Buraki umyj i obierz. Następnie utrzyj je na tarce na grubych oczkach.
2. Pozostałe warzywa umyj, obierz, a następnie pokrój na kawałki. Jabłka ze skórką pokrój na ćwiartki.
3. Tak przygotowane składniki przełóż do garnka i wlej wodę. Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę i wrzuć do wywaru. Dodaj suszone grzyby i przyprawy.
4. Barszcz gotuj przez godzinę. Następnie dopraw go majerankiem i octem.
5. Następnego dnia schłodzony barszcz przecedź przez sito i podgrzej przed podaniem. Serwuj z plasterkami jabłka, uszkami lub pasztecikami.



Wigilia bez barszczu? Niemożliwe!
Zwłaszcza, że w towarzystwie krokietów
jeszcze trudniej się mu oprzeć.

Krokiety z kapustą i pieczarkami
Nasze Smaki



PRZEPIS NA STR. 23



PIECZONY KARP W MIGDAŁACH Z SOSEM ESTRAGONOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



4 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
778 kcal

TŁUSZCZ
53 g
(w tym kwasy
nasycone 18 g)

WĘGLOWODANY
23 g
(w tym cukry 12 g)

BIĄŁKO
47 g

BŁONNIK
6,8 g

SÓL
2,8 g

SKŁADNIKI:

- 4 kawałki filetu z karpia (po 150-200 g)
- sól, pieprz
- 150 g migdałów blanszowanych w płatkach Bakallino
- 100 g mąki pszennej T480
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 4 jajka Moja Kurka rozmiar M
- 80 ml cydru
- 1 ząbek czosnku
- 2 liście laurowe
- 100 g masła Mleczna Dolina
- 3 gałązki estragonu
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 łyżka musztardy francuskiej Madero
- 3 gałązki koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Karpia umyj, osusz, wyjmij ości z filetów. Oddziel mięso od skóry. Dopraw solą i pieprzem.
2. Migdały w płatkach upraż na suchej patelni, aż delikatnie się przyrumienią.
3. W 3 głębszych naczyniach przygotuj kolejno: mąkę z łyżką soli oraz granulowanym czosnkiem; 2 jajka oraz 2 białka dokładnie roztrzepane z szczyptą soli oraz pieprzu; uprażone migdały.
4. Kawałki ryby obtaczaj kolejno w: mące, jajku i na końcu w migdałach i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C 12-15 minut, aż ryba „się zetnie”.
6. Cydr zredukuj w małym rondelku razem z ząbkami czosnku i liśćmi laurowymi, aż zostaną 2 łyżki płynu.
7. Masło rozpuść i delikatnie przyrumień.
8. Metalową lub szklaną miskę ułóż na garnku z gotującą się wodą, tak żeby powierzchnia wody nie dotykała jej dna.
9. Pozostałe 2 żółtka oraz zredukowany cydr (bez czosnku i liści) ubijaj w kąpieli wodnej, aż zaczniesz delikatnie gęstnieć. Cały czas mieszając, dodawaj powoli roztopione masło, aż powstanie sos o gęstości kwaśnej śmietany. Uważaj, by żółtka się nie ścięły. Gotowy sos od razu przełóż do innego naczynia.
10. Sos połącz z posiekanym estragonem, szczypiorkiem oraz musztardą. Dopraw solą i pieprzem.
11. Karpia w migdałach serwuj z estragonowym sosem i gałązkami koperku.



PRZEPIS NA STR. 25



SCHAB W SOSIE ŻURAWINOWYM

SZYMON CZERWIŃSKI

OBIAD



25 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
418 kcal

TŁUSZCZ
17 g
(w tym kwasy
nasycone 6,7 g)

WĘGLOWODANY
32 g
(w tym cukry 22 g)

BIĄŁKO
30 g

BŁONNIK
7,1 g

SÓL
0,9 g

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 1 cebula
- 600 g schabu w plastrach
- 1 szklanka gorącego bulionu
- 3 łyżeczki sosu sojowego
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 2 łyżki masła Mleczna Dolina

SOS ŻURAWINOWY:

- 2 szklanki świeżej żurawiny
- ½ szklanki cukru
- ½ szklanki wody
- skórka otarta z 1/3 pomarańczy
- 1/3 łyżeczki cynamonu

PURÉE:

- 4 duże ziemniaki
- ½ szklanki mleka Mleczna Dolina
- 2 łyżki masła Mleczna Dolina
- sól, pieprz
- szczypta gałki muskatołowej

DO PODANIA:

- 500 g brukselki
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę, a następnie usmaż poszatkowaną w drobną kostkę cebulę. Kiedy się zeszkli, ułóż plastry schabu. Smaż, aż będą rumiane z obu stron.
2. Na patelnię wlej bulion oraz sos sojowy, dodaj ziarna ziela angielskiego i liście laurowe. Gotuj, aż mięso zmięknie.
3. Przygotuj sos żurawinowy: umieść wszystkie składniki w rondlu. Zagotuj jego zawartość i gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Następnie przygotuj purée: umieść pokrojone ziemniaki w garnku i zalej je wodą. Dodaj szczyptę soli. Gotuj na średnim ogniu do miękkości, a następnie odcedź.
5. Przełóż ugotowane ziemniaki do miski i ugnieć je za pomocą tłuczka lub widelca. Mieszając, stopniowo dolewaj mleko, a potem dodaj masło. Mieszaj do momentu uzyskania gładkiego purée. Na koniec dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.
6. Brukselkę oczyść z zewnętrznych liści i wrzuć do gotującej się wody z solą. Gotuj 5-7 minut.
7. Schab serwuj polany sosem żurawinowym, z purée oraz brukselką posypaną świeżo mielonym pieprzem.





SMAŻONE PIEROGI Z SOCZEWICĄ I GRZYBAMI



ALICJA ROKICKA

OBIAD



70 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
627 kcal

TŁUSZCZ
13 g
(w tym kwasy
nasycone 1,2 g)

WĘGLOWODANY
100 g
(w tym cukry 2 g)

BIĄŁKO
24 g

BŁONNIK
11 g

SÓL
0,3 g



SKŁADNIKI:

FARSZ:

- 300 g suchej zielonej soczewicy
Plony Natury
- 30 g suszonych grzybów
- 3 łyżki oleju rzepakowego
Wybornego
- 1 duża cebula
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 owoce jałowca
- 3 łyżki wegańskiego sosu sojowego
- 1 łyżka majeranku
- szczypta soli i pieprzu

CIASTO:

- 3 szklanki mąki pszennej typ 500
Złote Pola
- szczypta soli
- 1 szklanka wrzątku
- 3 łyżki oleju rzepakowego
Wybornego

DO PODANIA:

- natka pietruszki
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Soczewicę zalej wodą i gotuj do miękkości.
2. Suszone grzyby zalej gorącą wodą i odstaw.
3. Na patelni rozgrzej olej. Cebulę posiekaj i wrzuc na patelnię. Kiedy się zeszkli, dodaj odsączone grzyby. Smaż ok. 4 minuty. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie i jałowiec.
4. Wsyp na patelnię ugotowaną soczewicę, dodaj sos sojowy i podlej odrobiną wody z namaczania grzybów. Dodaj majeranek. Smaż ok. 5 minut. Niech nadmiar wody odparuje.
5. Przenieś wszystko do miski i pozostaw do ostudzenia. Kiedy farsz będzie chłodny wyciągnij ziele angielskie, jałowiec i liście laurowe. Zblenduj całość. Dopraw solą i pieprzem.
6. Do dużej miski wsyp mąkę i dodaj sól. Następnie wlej wodę, powoli mieszając. Na koniec dodaj olej. Wyrabiaj ciasto przez 15-20 minut. Następnie zawiń je w folię spożywczą i zostaw na 30 minut.
7. Oprósz blat mąką i rozwałkuj ciasto na bardzo cienki placek. Wycinaj w nim koła, a na każde wyłóż łyżkę farszu. Zlepiaj brzegi, formując pierogi.
8. W garnku zagotuj osoloną wodę. Wrzuc pierogi i gotuj ok. 2 minut od momentu wypłynięcia. Przesmaż je na oleju z obu stron.
9. Podawaj z pietruszką i świeżo mielonym pieprzem.



PRZEPIS NA STR. 29



WIGILIJNE GOŁĄBKI Z KASZĄ I GRZYBAMI

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



120 min



8 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
325 kcal

TŁUSZCZ
14 g
(w tym kwasy
nasycone 6,1 g)

WĘGLOWODANY
33 g
(w tym cukry 8,2 g)

BIAŁKO
10,4 g

BŁONNIK
11 g

SÓL
0,1 g



SKŁADNIKI:

- 50 g suszonych grzybów, np. borowików
- 1 l bulionu warzywnego
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 100 g świeżych grzybów
- 150 g pieczarek
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżka granulowanego czosnku
- 600 g ugotowanej kaszy gryczanej Plony Natury
- 1 pęczek świeżego koperku
- sól, pieprz
- 1 kiszona główka kapusty

SOS GRZYBOWY:

- 300 g podgrzybków lub borowików
- 100 g kurek (mogą być mrożone)
- 25 g masła Mleczna Dolina
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 szalotka
- 1 ząbek czosnku
- 40 ml whiskey
- 300 ml śmietanki 18% Mleczna Dolina
- 1 łyżeczka miodu lipowego Złota Pasieka
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone grzyby zalej warzywnym bulionem i namaczaj przez 1-2 godziny. Następnie zagotuj je, odcedź i posiekaj.
2. Cebule pokrój w drobną kostkę, świeże grzyby oczyść i posiekaj na drobne kawałki.
3. Na patelni z rozgrzanym olejem oraz masłem zeszklij cebulę z rozdrobnionym czosnkiem, następnie dodaj świeże i namoczone grzyby i smaż 15-20 minut, aż mocno się przyrumienią. Dodaj majeranek, oregano, granulowany czosnek oraz ugotowaną kaszę i posiekany koperek. Dopraw solą i sporą ilością pieprzu.
4. Tak przygotowany farsz nakładaj na środek każdego liścia kapusty (możesz wykroić pogrubione fragmenty liścia). Zawień brzegi każdego liścia do środka, a następnie zwijaj w roladkę, tworząc „gołąbki”.
5. Na dnie głębokiego naczynia ułóż kilka liści kapusty, następnie wyłóż gołąbki i podlej je warzywno-grzybowym bulionem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 45-50 minut.
6. Przygotuj sos grzybowy: grzyby oczyść i pokrój w cienkie plasterki. Na patelni z rozgrzanym masłem i olejem podsmaż pokrojoną w kostkę szalotkę, dodaj grzyby i smaż kilka minut, aż się zrumienią. Dodaj rozdrobniony czosnek i smaż kolejną minutę.
7. Następnie wlej whiskey, poczekaj, aż płyn odparuje, i powoli wlej śmietankę. Gotuj na małym ogniu 6-8 minut, aż sos delikatnie zgęstnieje. Dopraw miodem, solą i pieprzem.
8. Gołąbki serwuj z sosem grzybowym.

Zamiast kiszonej główki kapusty możesz obgotować surową kapustę w osolonym wrzątku (ok. 20 minut), następnie wyciąć głąb i delikatnie oddzielić liście. Liście przełóż do głębokiego naczynia/strunowego worka i zalej sokiem z kiszonej kapusty lub kiszonych ogórków. Marynuj przez kilka godzin lub całą noc.





SZCZUPAK W GALARECIE

SZYMON CZERWIŃSKI

KOLACJA



45 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
303 kcal

TŁUSZCZ
2,5 g
(w tym kwasy
nasycone 0,2 g)

WĘGLOWODANY
8 g
(w tym cukry 4 g)

BIĄŁKO
59 g

BŁONNIK
4 g

SÓL
1,7 g



SKŁADNIKI:

- ½ korzenia selera
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 czerwona papryka
- 1 por
- 2 l wody
- sól, pieprz
- 2 łyżeczki brązowego cukru
- ½ pęczka lubczyku
- 3 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 3 ziarna pieprzu
- 1 szczupak
- 80 ml octu
- 1 opakowanie żelatyny

PRZYGOTOWANIE:

1. Warzywa umyj, obierz. Seler, marchewki, pietruszkę i paprykę pokrój w kostkę, a pora – w plastry.
2. Do garnka wlej wodę z 1 łyżeczką soli i cukrem. Następnie dodaj przyprawy oraz przygotowane wcześniej warzywa. Gotuj do miękkości.
3. Rybę umyj i oczyść z łusek, a następnie przejdź do filetowania. Pokrój w grube plastry i wrzuć je do ugotowanego wywaru z warzywami. Gotuj ok. 10 minut. Następnie wlej ocet i gotuj jeszcze 10-12 minut. Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Wyjmij rybę z wywaru. Odmierz 1 litr płynu i użyj go do przygotowania żelatyny – posłuż się instrukcją na opakowaniu.
5. Na paterze lub podłużnym talerzu ułóż kawałki szczupaka, dodaj warzywa i zalej żelatyną.

Kolagen może przyczynić się do utrzymania zdrowego funkcjonowania stawów. Pomaga również zachować jędrność i elastyczność skóry.





WEGAŃSKI BIGOS Z WĘDZONKĄ ŚLIWKĄ


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

ALICJA ROKICKA

KOLACJA



180 min



4 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
373 kcal

TŁUSZCZ
12 g
(w tym kwasy
nasycone 1,1 g)

WĘGLOWODANY
42 g
(w tym cukry 9,1 g)

BIĄŁKO
18 g

BŁONNIK
22 g

SÓL
2,4 g



SKŁADNIKI:

- 40 g suszonych grzybów
- ½ główki kapusty
- 1 cebula
- 3 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 ½ l bulionu warzywnego
- 3 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 3 owoce jałowca
- 3 goździki
- 2 wędzone śliwki
- 3 plasterki suszonych pomidorów Sottile Gusto
- 600 g kapusty kiszonej Swojska Chata
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego Cullineo
- 150 g czerwonej soczewicy Plony Natury
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 4 łyżki wegańskiego sosu sojowego
- 2 łyżki majeranku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone grzyby zalej gorącą wodą i odstaw na 30 minut.
2. Kapustę poszatkuj. Cebulę obierz i pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej olej. Dodaj posiekaną cebulę. Kiedy się zeszkli, wrzuc poszatkowaną kapustę i wymieszaj. Smaż ok. 3 minuty, a następnie zalej litrem bulionu.
3. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec i goździki, a następnie suszone grzyby, wędzone śliwki oraz suszone pomidory.
4. Kiedy kapusta zacznie mięknąć, dodaj kapustę kiszoną, koncentrat pomidorowy oraz soczewicę. Dobrze wymieszaj. Dodaj słodką paprykę i sos sojowy.
5. Bigos podgrzewaj na małym ogniu przez 90-120 minut — powinien lekko bulgotać. Pod koniec gotowania dodaj majeranek i dopraw solą i pieprzem.



PRZEPIS NA STR. 35



WYTRAWNE ZAWIJAŃCE Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

ALICJA ROKICKA

KOLACJA



120 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
537 kcal

TŁUSZCZ
10,7 g
(w tym kwasy
nasycone 1 g)

WĘGLOWODANY
93 g
(w tym cukry 5,4 g)

BIĄŁKO
15 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
1,7 g



SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 400 ml wody
- 9 g drożdży instant
- 2 łyżki cukru
- 700 g mąki pszennej Złote Pola
- 1 łyżka soli
- 3 łyżki oleju rzepakowego Wybornego

FARSZ:

- 30 g suszonych grzybów
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 400 g kiszonej kapusty Swojska Chata
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego Cullineo
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól, pieprz
- 1 łyżka majeranku

DO PODANIA:

- 2-3 gałązki tymianku

PRZYGOTOWANIA:

1. Do miski wlej wodę. Dodaj drożdże i cukier. Cały czas mieszając, stopniowo wysypuj mąkę. Na koniec dodaj sól i olej. Następnie wyrabiaj ciasto ok. 15 minut. Przenieś je do miski i przykryj ściereczką.
2. Grzyby zalej ciepłą wodą i odstaw na 30 minut. Następnie posiekaj je. Cebulę obierz i drobno pokrój. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Usmaż cebulę na złoto. Dodaj grzyby i smaż jeszcze chwilę.
3. Kapustę posiekaj i wrzuć ją na patelnię wraz z zielem angielskim i liśćmi laurowymi. Dodaj koncentrat oraz paprykę. Wymieszaj. Smaż na małym ogniu, aż z całości odparuje nadmiar płynu.
4. Farsz przenieś do miski, by całość ostygła. Wyciągnij ziele angielskie i liście laurowe. Delikatnie zblenduj w kilku miejscach, by farsz bardziej się lepił. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem.
5. Ciasto rozwałkuj na prostokątny placek o długości ok. 50 cm. Następnie rozprowadź farsz po całej jego powierzchni, pozostawiając margines tylko na jednym dłuższym boku. Zwiń ciasto w rulon, tak by pustym marginesem zlepić całość. Podziel rulon na 16 kawałków.
6. Przygotuj blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Ułóż zawijasy w kształt choinki, zaczynając od jednego kawałka na szczycie, potem dwa, następnie trzy kawałki i tak dalej. Zostaw pod przykryciem na 20 minut. Następnie piecz w 180°C przez 40 minut.
7. Podawaj na ciepło ze świeżym tymiankiem.



PRZEPIS NA STR. 37



ZAKRĘCONY MAKOWIEC Z CYTRUSOWYM LUKREM

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



60 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
436 kcal

TŁUSZCZ
15 g
(w tym kwasy
nasycone 2,6 g)

WĘGLOWODANY
50 g
(w tym cukry 9,5 g)

BIĄŁKO
7,1 g

BŁONNIK
4,9 g

SÓL
0,4 g



SKŁADNIKI:

- 250 g masy makowej
- ½ szklanki orzechów włoskich BakaD'Or
- 60 ml pigwówki
- skórka z 1 pomarańczy
- sok i skórka z 1 limonki
- 1 gotowe ciasto na pizzę
- 1 jajko Moja Kurka rozmiar L
- 100 ml śmietanki 18% Mleczna Dolina
- 1 ½ szklanki cukru pudru
- skórka z 1 cytryny
- 100 g kandyzowanej skórki z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1. Masę makową wymieszaj z drobno posiekanymi orzechami, pigwówką oraz skórką startą z pomarańczy i limonki.
2. Ciasto do pizzy rozwiń na blacie i dokładnie posmaruj makową masą.
3. Zaczynając od brzegu, równomiernie zawijaj ciasto w roladę.
4. Przekrój roladę wzdłuż, na pół i zapleć, zawijając jeden kawałek ciasta wokół drugiego.
5. Tak splecione ciasto przełóż na blachę z papierem do pieczenia i uformuj w wieniec.
6. Posmaruj ciasto roztrzepanym jajkiem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. 40 minut, aż ciasto delikatnie się przyrumieni.
7. Śmietankę wymieszaj z cukrem pudrem, sokiem z limonki oraz skórką z cytryny.
8. Wystudzone ciasto posmaruj cytrusowym lukrem i ozdób kandyzowaną skórką z pomarańczy.



Orzechy włoskie BakaD'Or

Zastosowanie orzechów włoskich obejmuje przede wszystkim uzupełnianie diety w bogate odżywczo, sycące przekąski. Zaleca się je zwłaszcza podczas intensywnej pracy umysłowej oraz ćwiczeń fizycznych.





SZYBKIE CIASTO KORZENNE

SZYMON CZERWIŃSKI

DESER



20 min



12 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
381 kcal

TŁUSZCZ
16 g
(w tym kwasy
nasycone 10,1 g)

WĘGLOWODANY
54 g
(w tym cukry 22 g)

BIĄŁKO
4,9 g

BŁONNIK
0,9 g

SÓL
0,2 g



SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 4 jajka Moja Kurka rozmiar L
- 200 g cukru
- 200 g masła Mleczna Dolina
- 200 g mąki pszennej Złote Pola
- 2 łyżeczki cukru z ziarnami wanilii
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 ½ łyżki przyprawy korzennej
- 1 ½ łyżki kakao Magnetic
- 100 g kandyzowanej skórki z pomarańczy
- 100 g jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- szczypta soli

LUKIER:

- 2 łyżki wody
- sok z ½ cytryny
- 200 g cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski dodaj jaja oraz cukier i ubij je na jasną, kremową masę. Następnie dodawaj partiami rozpuszczone i wystudzone masło.
2. Do miksującej się masy dodaj, łyżka po łyżce, przesianą mąkę, cukier z ziarnami wanilii, proszek do pieczenia, przyprawę korzenną i kakao. Na koniec dodaj połowę skórki kandyzowanej i dokładnie wymieszaj.
3. Gotową masę umieść w wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy o średnicy 24 cm.
4. Piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku, do tzw. suchego patyczka.
5. Przygotuj lukier: połącz wodę, sok z cytryny i cukier puder. Dobrze wymieszaj, aby nie było grudek.
6. Gotowe ciasto udekoruj lukrem oraz pozostałą kandyzowaną skórką z pomarańczy.

Chcesz, by ciasto było bardziej wilgotne?
Rozpuść wraz z masłem 100 g ciemnej
czekolady.



PRZEPIS NA STR. 41



STRUDEL JABŁKOWY Z WĘDZONĄ ŚLIWKĄ



ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



90 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
564 kcal

TŁUSZCZ
16 g
(w tym kwasy
nasycone 9,5 g)

WĘGLOWODANY
93 g
(w tym cukry 36 g)

BIĄŁKO
7 g

BŁONNIK
5,6 g

SÓL
0,9 g



SKŁADNIKI:

- 270 g mąki pszennej T500 Złote Pola
- 1 łyżka soli
- 100 g masła Mleczna Dolina
- 100 ml mleka 2% UHT Mleczna Dolina
- 1 łyżeczka octu
- 1 łyżka cukru
- 80 g rodzynek Bakallino
- 30 ml pigwówki
- 8 wędzonych śliwek
- 1 kg jabłek
- 4 łyżki bułki tartej Pano
- ½ szklanki cukru pudru
- kilka pierniczków do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, sól, 30 g miękkiego masła, mleko oraz ocet i cukier zagnieć na gładkie ciasto. Pozostaw je pod przykryciem na 30 minut w chłodnym miejscu np. w lodówce.
2. Rodzynki namocz w pigwówce i odstaw na 30-40 minut. Śliwki oddziel od pestek i pokrój w drobną kostkę.
3. Resztę masła rozpuść i lekko przyrumień.
4. Jabłka obierz i pokrój w kostkę, wymieszaj z rodzynkami odsączonymi z pigwówki oraz śliwkami i bułką tartą.
5. Ciasto rozwałkuj bardzo cienko, posmaruj masłem i wyłóż na nie jabłka z rodzynkami i śliwkami.
6. Zawień brzegi ciasta do środka (2-3 cm z każdej strony). Następnie zawień je wzdłuż krótszego boku w roladę.
7. Przełóż ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posmaruj z wierzchu roztopionym wcześniej masłem i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C 40-50 minut, aż delikatnie się przyrumieni.
8. Przestudzoną roladę posyp cukrem pudrem i udekoruj pierniczkami.

Zachowaj skórki od jabłek i zamień je w pyszne przekąski. Posyp je odrobiną cynamonu i upiecz, aż będą chrupiące.





BEZSERNIK Z ORZECHÓW NERKOWCA Z KONFITURĄ



ALICJA ROKICKA

DESER



180 min



6 porcji



trudny

ENERGIA
1 porcja
663 kcal

TŁUSZCZ
38 g
(w tym kwasy
nasycone 18 g)

WĘGLOWODANY
63 g
(w tym cukry 31 g)

BIĄŁKO
18 g

BŁONNIK
4,2 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI

- 400 g orzechów nerkowca
- 150 g wegańskich herbatników
- 1 opakowanie żelfiksu z pektynami
- cukier wanilinowy
- 4 łyżki cukru
- 1 wegański budyń waniliowy
- 1 puszka „mleka” kokosowego Asia Flavours
- sok z ½ cytryny

KONFITURA:

- 150 g świeżej żurawiny
- sok z ½ cytryny
- 3 łyżki cukru
- 1 laska cynamonu
- 2 goździki

DO DEKORACJI:

- ½ garści świeżej żurawiny
- 8 pierniczków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Orzechy nerkowca zalej wrzącą wodą i odstaw na min. 60 minut. Następnie przenieś je na sitko, by woda ociekła.
2. Do rondla wrzuć żurawinę, dodaj sok z cytryny, cukier, laskę cynamonu i goździki. Smaż 10 minut. Żurawina powinna się rozpaść i stworzyć gęstą konfiturę.
3. Przygotuj tortownicę o średnicy 20-22 cm. Wyłóż dno papierem do pieczenia. Wytnij z papieru pasek o szerokości i długości odpowiadającej bokowi tortownicy. Ścianę tortownicy posmaruj olejem, tak by papier do pieczenia się przykleił.
4. Herbatniki wrzuć do woreczka strunowego, pokrusz je i wysyp na dno tortownicy. Dociśnij i wyrównaj. Na tak przygotowany spód wyłóż konfiturę z żurawiny i rozprowadź ją równomiernie. Odstaw do lodówki.
5. W miseczce połącz żelfiks, cukier wanilinowy, cukier i budyń. Do rondla wlej mleko kokosowe i mieszaj trzepaczką. Dodaj zawartość miseczki i zagotuj.
6. Orzechy przenieś do kielicha blendera, dodaj zawartość rondla oraz sok z ½ cytryny. Wszystko zblenduj na gładką masę. Następnie wlej masę do tortownicy. Ciasto odstaw do lodówki na kilka godzin lub do zamrażalnika na godzinę.
7. Gotowy bezsernik udekoruj świeżą żurawiną i pierniczkami.

Jeśli zostanie Ci świeża żurawina możesz wykorzystać ją do przygotowania sosu do przepisu, który znajdziesz na str. 23





IMBIROWE CIASTECZKA



ALICJA ROKICKA

DESER



40 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
346 kcal

TŁUSZCZ
13 g
(w tym kwasy
nasycone 9,8 g)

WĘGLOWODANY
54 g
(w tym cukry 20 g)

BIAŁKO
6,3 g

BŁONNIK
3,3 g

SÓL
0,2 g



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki pszennej Plony Natury
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 łyżka suszonego imbiru
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta pieprzu
- ½ szklanki cukru trzcinowego
- ¼ szklanki wody
- ⅓ szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego Vitabella
- 30 g cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM

1. Do miski przesiejcie mąkę. Dodajcie proszek do pieczenia, sól, imbir, cynamon, pieprz i cukier.
2. W osobnej misce połączcie wodę z olejem i dodajcie do suchych składników.
3. Powstałe ciasto rozwałkujcie na blacie oprószonym mąką na grubość 2-3 mm. Razem wycinajcie ulubione kształty. Przełóżcie pierniczki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

PRZYGOTUJ SAMODZIELNIE

4. Pierniczki piecz 7 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Udekoruj cukrem pudrem.



Mąka tortowa pszenna
Plony Natury

Mąka to kuchenny niezbędny
podczas przygotowywania
świątecznych wypieków.





JABŁKA PIECZONE I FASZEROWANE BAKALIAMI

ALICJA ROKICKA


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

DESER



50 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
248 kcal

TŁUSZCZ
4 g
(w tym kwasy
nasycone 0,6 g)

WĘGLOWODANY
45 g
(w tym cukry 20 g)

BIĄŁKO
4 g

BŁONNIK
8 g

SÓL
0 g



SKŁADNIKI:

- 50 g moreli
- 50 g suszonej żurawiny
- 50 g rodzynek
- 50 g płatków owsianych górskich Vitabella
- 150 ml napoju owsianego Go Vege
- ½ łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki nasion chia
- 4 duże jabłka

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski wsyp posiekane morele, żurawinę, rodzynek i płatki owsiane. Zalej wszystko bardzo ciepłym napojem owsianym i odstaw na 10 minut. Następnie zblenduj. Dodaj cynamon i nasiona chia. Wymieszaj.
2. Jabłka przetnij w poprzek na ⅓ wysokości, a następnie za pomocą ostrej łyżeczki usuń gniazda nasienne i zrób w każdym „dołek”.
3. Obficie nafaszeruj jabłka słodkimi dodatkami. Przykryj je wcześniej odciętą częścią. Wstaw do piekarnika i piecz ok. 30 minut w 180°C.





ZERO WASTE PO ŚWIĘTACH

Jak wykorzystać niezjedzone świąteczne dania, aby się nie zmarnowały? Radzimy, co zrobić z najpopularniejszymi wigilijnymi potrawami.

**Tekst: Ola Juskiewicz,
konsultacja: Klaudia Wiśniewska, dietetyk**

Dobrze zaplanowane menu, a co za tym idzie zakupy spożywcze, to klucz do sukcesu zero waste. Jednak nie ma co się oszukiwać, święta Bożego Narodzenia to taki czas, kiedy puszczają nam wodze kulinarnej fantazji i często przechodzimy samych siebie w liczbie przygotowywanych potraw. Na szczęście istnieją niezawodne patenty, dzięki którym zyskają „drugie życie” i – co najważniejsze – nie wylądują w koszu. Przyjrzyjmy się najpopularniejszym daniom świątecznym, których resztki sprawiają problemy w niejednym domu.

WIGILIJNE PIEROGI

Na szczęście wszystkie pierogi są na tyle wdzięcznym daniem, że idealnie nadają się do mrożenia. Jeżeli zamierzamy podać je z okrasą, postarajmy się nie mieszać z nią wszystkich naraz – zaserwujmy mniejszą porcję, a w razie potrzeby dołożmy kolejną. Nieokraszone

pierogi, znacznie łatwiej się mrozi, a potem rozmraża i podgrzewa. Niezjedzone pierogi wystarczy rozłożyć na tacy lub desce posypanej delikatnie mąką i zamrozić na płasko. Po 24 godzinach najlepiej przenieść je do plastikowego pojemnika i ponownie wstawić do zamrażarki. Staraj się unikać mrożenia w woreczkach foliowych, ponieważ ciasto jest delikatne i łatwo je uszkodzić podczas przeszukiwania zamrażarki. Zamrożone pierogi powinniśmy zjeść w ciągu 4-6 tygodni.

KAPUŚCIANE KLASYKI

Kolejnymi daniami, których często przygotowujemy za dużo, są świąteczny bigos i gołąbki. Należą one do tej grupy potraw, które z powodzeniem mogą być wekowane – wystarczy je podgrzać, przełożyć do słoiczek i poddać pasteryzacji. Gołąbki w słoiku przed pasteryzacją należy zalać już gotowym sosem lub bulionem. Dobrym pomysłem jest wekowanie potraw w ozdobnych słoiczkach, które mogą stać się upominkiem dla odwiedzających nas podczas Świąt gości. Pamiętajmy również, że w niedługim czasie po Bożym Narodzeniu jest sylwester, a po nim karnawał, a takie weki ze Świąt zaoszczędzą nam cennych godzin kulinarnych przygotowań.



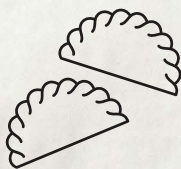
AROMATYCZNE PASZTETY I PASTY

Świąteczne menu w wielu domach nie byłoby kompletne bez sałatki jarzynowej. Jeśli zrobisz jej za dużo, a domownicy niechętnie na nią spoglądają, to użyj jej do pasztetu. Dodaj do niego także inne resztki: kawałki mięs, pieczeni, wędlin i zmiel je razem z sałatką, dodając odrobinę bułki tartej. Upieczony w tej formie pasztet można zamrozić. Jeżeli po wigilii został Ci półmisek ze smażonym karpem, a odgrzewany nie będzie smakował najlepiej, możesz przygotować z niego aromatyczną pastę. Mięso z karpia należy oddzielić od skóry i ości, przełożyć do miseczki, dodać majonez, posiekany koperek, zielone oliwki, suszone pomidory, sól, pieprz i dokładnie wymieszać. Taka pasta idealnie urozmaici i odświeży świąteczny jadłospis.

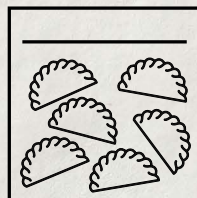


ŚWIĄTECZNE ZERO WASTE

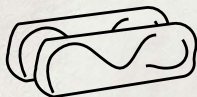
pierogi,
kluski, uszka,
paszteciki



→
zamroź



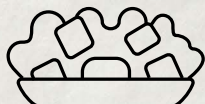
gołąbki,
zrazy



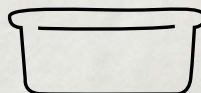
→
zawekuj



sałatka
jarzynowa,
warzywa
z bulionu



→
przerób
na pasztet



ciasteczka,
pierniki



→
pokrusz na
posypkę



SŁODKOŚCI NA PÓŹNIEJ

Mówi się, że na słodkie wypieki zawsze znajdzie się miejsce w żołądku, ale co jeśli, kiedy obiecaliśmy sobie, że był to już naprawdę ostatni kawałek sernika, a na półmisku czeka jeszcze tyle szarlotki, makowca i piernika? Rozwiązanie jest proste – ciasta można z powodzeniem zamrozić, przekładając je do plastikowych pojemników z pokrywkami. Dzięki temu zachowają swoją formę i nie przejdą wonią z zamrażarki. Pamiętajmy, że większość ciast ma sporą ilość tłuszczu, który silnie chłonie wszelkie zapachy! Takie wypieki powinniśmy spożyć maksymalnie do trzech miesięcy od wstawienia do zamrażalnika. A co w przypadku, kiedy razem z dziećmi napiekliliśmy dziesiątki pierniczków i nie mieszczą się już nawet na choince? Korzenne ciasteczka dokładnie pokrusz, np. za pomocą tłuczka lub blendera, przełóż do słoika, szczelnie zakręć i przechowuj w suchym, ciemnym miejscu. Taki korzenny, gruboziarnisty puder to wspaniały dodatek do domowej kruszonki, pieczonego crumble czy jako posypka do deseru lodowego.



A pair of hands holds a rectangular gift box wrapped in brown paper with a white chevron pattern. The box is tied with a wide orange ribbon in a bow. The background is a dark wooden surface decorated with pine branches and red berries.

M MAGNETIC PRZYCIĄGA DOBRÓ

Kupując w Biedronce produkty ze świątecznej linii Magnetic z logo Szlachetnej Paczki, wspierasz najbardziej potrzebujących.



&



Biedronka

