



TAK
SMAKUJE
ŚWIAT



PRZEPISY NA BARBECUE W AMERYKAŃSKIM STYLU



OD 19.06 DO 25.06 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SPIS TREŚCI

BLT, czyli kanapka w stylu amerykańskim z bekonem, sałatą i pomidorem	4
Pulled pork	6
Wegańskie hot dogi z soczewicy	8
Falafel burger zielony	10
Pastrami z warzywami	12
Shake kawowy z lodami czekoladowymi	14
Zasmakuj produktów w stylu Ameryki Południowej	16



Kuchnia w stylu amerykańskim
to połączenie smaków
charakterystyczne dla miejsca, gdzie
spotkało się wiele kultur.

Odkryj je wszystkie wśród produktów
i dań gotowych marki **Mcennedy!**

Rozsmakuj się w: **pulled pork,**
pastrami, bułkach do hamburgerów,
prażonej cebulce i ogórkach
konserwowych. Skosztuj **chrupek,**
krążków cebulowych, kręconych
frytek, nuggetsów i innych słonych
przekąsek. A na deser spróbuj **lodów**
brownie, shake'ów waniliowych
i cukierków jelly beans.

Wybierz się w kulinarną podróż w stylu
amerykańskim i ciesz się bogactwem
tej kuchni z marką **Mcennedy!**



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS
PRZEPISÓW



BLT, CZYLI KANAPKA W STYLU AMERYKAŃSKIM Z BEKONEM, SAŁATĄ I POMIDOREM



KINGA
PARUZEL



0:15

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



2

LICZBA
PORCJI

SKŁADNIKI:

- + chleb tostowy – 4 kromki
- + masło – 10 g
- + sałata rzymska – 4 liście
- + pomidor czerwony – 1 szt.
- + awokado – 1 szt.
- + boczek wędzony
w plastrach – 100 g
- + majonez – 2 łyżki
- + musztarda dijon – 1 łyżeczka
- + ząbek czosnku – 1 szt.
- + natka pietruszki – 2 łyżki
- + sok z cytryny – 0,5 łyżki
- + sól – 1 szczypta
- + pieprz czarny – 1 szczypta



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: SMAŻYMY KROMKI CHLEBA

Pieczyno tostowe smarujemy z jednej strony masłem i podsmażamy na suchej patelni. Każdą kromkę smażymy z obu stron na złoty kolor, zaczynając od strony posmarowanej masłem.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY POMIDOR I AWOKADO

Pomidor i awokado kroimy w dość grube plastry. Następnie doprawiamy je do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: SMAŻYMY BOCZEK

Na średnim ogniu rozgrzewamy suchą patelnię. Smażymy na niej boczec, tak aby nabrał złotego koloru i stał się chrupki.

KROK 4: PRZYGOTOWUJEMY SOS MAJONEZOWY

Czosnek i pietruszkę bardzo drobno siekamy. W misce łączymy je z majonezem, musztardą i sokiem z cytryny. Gotowy sos doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

KROK 5: SKŁADAMY KANAPKI

Każdą z kromek chleba smarujemy sosem majonezowym. Na dwie z nich nakładamy sałatę oraz plastry pomidora, bekonu i awokado. Tak przygotowane kanapki przykrywamy pozostałymi dwiema kromkami chleba.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW

PULLED PORK



KAROL
OKRASA



5:30

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



6

LICZBA
PORCJI



SKŁADNIKI:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| + bagietka – 6 szt. | + olej rzepakowy – 2 łyżki |
| + cebula – 2 szt. | + oliwa z oliwek – 1 łyżka |
| + cebula dymka – 2 szt. | + passata pomidorowa – |
| + cytryna – 1 szt. | 690 ml |
| + ząbek czosnku – 2 szt. | + pieprz czarny – 1 szczypta |
| + kminek cały – 1 łyżka | + sos sojowy – 3 łyżki |
| + mięso wieprzowe | + sól – 1 szczypta |
| łopatka – 1 kg | + majeranek suszony – 2 łyżki |
| + papryka mielona | + syrop klonowy – 2 łyżki |
| słodka – 2 łyżki | + kolendra świeża – 1 łyżka |
| + chili mielone – 1 łyżeczka | |

PRZYGOTUJ:

- piekarnik rozgrzany do temperatury
- 150°C naczynie żeliwne

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: OBSMAŻAMY MIĘSO

Mięso obsypujemy solą i pieprzem z obu stron. Do nagrzanego naczynia żeliwnego wlewamy olej i obsmażamy mięso. Mięso wyciągamy z garnka i odkładamy na bok.

KROK 2: PRZESMAŻAMY CEBULĘ Z PRZYPRAWAMI

Do garnka wrzucamy czosnek pokrojony w plastry oraz cebulę pokrojoną w piórka – szklimy. Dodajemy słodką paprykę, chili oraz majeranek. Całość przesmażamy. Wkładamy ponownie mięso. Dodajemy sos sojowy, pomidory oraz syrop klonowy. Doprawiamy kminem rzymskim.

Naczynie przykrywamy przykrywką. Przekładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 150°C i pieczemy przez 5 godzin.

KROK 3: NAKŁADAMY MIĘSO NA BAGIETKĘ

Mięso szarpiemy widelczykiem. Siekamy kolendrę, cebulę kroimy w krążki, doprawiamy solą, skrapiamy oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, całość mieszamy z mięsem. Bagietkę przekrawamy na pół. Nakładamy na nią zredukowany sos z wieprzowiny. Układamy mięso i przykrywamy drugą częścią bagietki.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW



WEGAŃSKIE HOT DOGI Z SOCZEWICY



KINGA
PARUZEL



0:40

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



4

LICZBA
PORCJI



SKŁADNIKI:

HOT DOGI Z SOCZEWICY

- + soczewica czerwona – 70 g
- + liść laurowy – 1 szt.
- + oliwa z oliwek – 1 łyżka
- + szalotka – 1 szt.
- + czosnek główka – 2 ząbki
- + cukinia – 170 g
- + koncentrat pomidorowy – 1 łyżka
- + papryka wędzona mielona – 0,5 łyżeczki
- + płatki owsiane – 2 łyżki
- + przyprawa do mięsa – 3 łyżeczki
- + sól – 1 łyżeczka
- + mąka orkiszowa – 60 g

DODATKOWO:

- + bułki hot-dog – 4 szt.
- + korniszon – 3 szt.
- + cebula prażona – 4 łyżki
- + ketchup – 4 łyżki
- + musztarda – 4 łyżki

PRZYGOTUJ:

- tarkę o grubych oczkach
- blender z trybem pulsacyjnym
- folię spożywczą
- grill lub patelnię grillową



**cebulka
smażona**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY SKŁADNIKI NA HOT DOGI

Soczewicę gotujemy w wodzie z liściem laurowym przez ok. 10 minut, aż będzie miękka. Następnie ją odcedzamy i wyrzucamy liść laurowy. Cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach, oprószamy solą i odkładamy na sito, aby odcedzić ją z nadmiaru wody.

KROK 2: PODSMAŻAMY SKŁADNIKI

Szalotkę kroimy w bardzo drobną kostkę, a czosnek siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę i szklimy na niej cebulę. Pod koniec smażenia dodajemy czosnek, koncentrat pomidorowy i przyprawę do mięsa. Całość smażymy przez ok. 1 minutę, cały czas mieszając. Następnie dodajemy mocno odcisniętą cukinię i smażymy składniki przez ok. 5 minut.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY MASĘ NA KIEŁBASKI

Przesmażone składniki i soczewicę dodajemy do kielicha blendera i miksujemy je przy użyciu trybu pulsacyjnego, aż składniki się połączą. Następnie dodajemy mąkę i płatki owsiane i powtarzamy czynność.

KROK 4: CHŁODZIMY KIEŁBASKI

Masę studzimy. Następnie formujemy z niej kiełbaski, które zawijamy w folię spożywczą i chłodzimy przez minimum 30 minut w lodówce.

KROK 5: GRILLUJEMY KIEŁBASKI

Schłodzone kiełbaski odwijamy z folii spożywczej i grillujemy posmarowane oliwą.

KROK 6: PODAJEMY HOT DOGI

Butki grillujemy, aż nabiorą lekko złotego koloru. Korniszony kroimy w plasterki. Do każdej butki wkładamy po kiełbasce, dodajemy plastry korniszonów, prażoną cebulkę, ketchup i musztardę.



FALAFEL BURGER

ZIELONY



KINGA
PARUZEL



0:25

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



4

LICZBA
PORCJI



SKŁADNIKI:

FALAFELE

- + ciecierzycza – 140 g
- + soda oczyszczona – 0,25 łyżeczki
- + pistacje – 70 g
- + szalotka – 1 szt.
- + czosnek główka – 3 ząbki
- + kolendra świeża – 1 pęczek
- + natka pietruszki – 1 pęczek
- + skórka cytryny tarta – 1 łyżka
- + kolendra mielona – 1 łyżeczka
- + kumin – 1 łyżeczka
- + mąka orkiszowa – 1 łyżka
- + majonez wegański – 2 łyżki
- + sól – 1 szczypta
- + pieprz czarny – 1 szczypta
- + oliwa z oliwek – 3 łyżki

DO PODANIA

- + bułka hamburgerowa – 4 szt.
- + majonez wegański – 4 łyżki
- + pomidor czerwony – 1 szt.
- + cebula czerwona – 0,5 szt.
- + ogórek kiszony – 2 szt.
- + kiełki słonecznika – 60 g
- + sałata rzymska – 4 liście

PRZYGOTUJ:

- rozdrabniacz



ogórki
konserwowe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Ciecierzycę namocz przez noc (ok. 10-12 godzin) w wodzie z sodą oczyszczoną. Po namoczeniu opłucz ją pod bieżącą wodą. Następnie przełóż do dużego garnka, zalej wodą i gotuj pod przykryciem przez ok. 1 godzinę, aż będzie miękka. Gotową ciecierzycę odcedź i wystudź.

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY MASĘ NA FALAFELE

W misie rozdrabniacza umieszczamy pistacje, świeże zioła, szalotkę, czosnek i skórkę z cytryny. Składniki rozdrabniamy, dodajemy odsączoną ciecierzycę i przyprawy, ponownie rozdrabniamy.

KROK 2: SMAŻYMY FALAFELE DO BURGERÓW

Tak przygotowaną masę przekładamy do miski, dodajemy mąkę i majonez i dokładnie mieszamy. Formujemy 4 kotlety i mrozimy je przez ok. 30 minut, aby nabrały odpowiedniej konsystencji.

Na patelni rozgrzewamy oliwę i smażymy falafele na złoty kolor z obu stron.

KROK 3: SKŁADAMY I PODAJEMY BURGERY

Kiszone ogórki, cebulę i pomidor kroimy w plastry. Bułki do burgerów przekrawamy na pół i podsmażamy środkiem do dołu na suchej patelni, aż się delikatnie zarumienią. Następnie smarujemy je majonezem. Na dolnej części każdej bułki układamy kolejno: liść sałaty, kotlet, po plasterze pomidora i cebuli i plasterki kiszzonego ogórka, dodajemy kiełki. Na górę burgera nakładamy drugą część bułki i od razu je podajemy.

**bułki
hamburger**



KUCHNIALIDL.PL

SPIS
PRZEPISÓW

PASTRAMI Z WARZYWAMI



KINGA
PARUZEL



0:15

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



3

LICZBA
PORCJI



SKŁADNIKI:

- + brokuł – 1 szt.
- + cukinia – 1 szt.
- + ząbek czosnku – 1 szt.
- + fasola edamame, mrożona – 40 g
- + oliwa z oliwek – 2 łyżki
- + papryka żółta – 1 szt.
- + pastrami – 100 g
- + pieprz czarny – 1 szczypta
- + por – 0,25 szt.
- + ser cheddar – 50 g
- + papryka mielona słodka – 1 łyżeczka
- + sos sojowy – 1 łyżeczka
- + sól – 1 szczypta
- + ziemniak – 3 szt.

PRZYGOTUJ:

- łopatkę silikonową
- praskę do czosnku
- tarkę o dużych oczkach

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Ziemniaki pokrój w łódeczki i ugotuj do miękkości przed przystąpieniem do pozostałych kroków. Mrożoną fasolkę edamame zalej wrzątkiem i odstaw na 2–3 minuty, aby się rozmroziła.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: SMAŻYMY WARZYWA

Na rozgrzanej oliwie podsmażamy ugotowane ziemniaki. Kiedy nabiorą złotego koloru, dodajemy brokuł pokrojony w różyczki, paprykę pokrojoną w paseczki oraz por i cukinię pokrojone w talarki. Całość smażymy ok. 4 minut, mieszając od czasu do czasu.

KROK 2: DOPRAWIAMY WARZYWA

Warzywa posypujemy słodką papryką i skrapiamy sosem sojowym. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę. Smażymy całość ok. 2 minut. Dodajemy sól i pieprz (opcjonalnie) i mieszamy całość.

KROK 3: DODAJEMY FASOLKĘ, SER I PASTRAMI

Fasolkę edamame dodajemy do warzyw. Całość posypujemy startym serem cheddar. Na koniec na warzywa nakładamy pastrami.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS
PRZEPISÓW

SHAKE KAWOWY

Z LODAMI CZEKOLADOWYMI



PAWEŁ
MAŁECKI



0:25

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



2

LICZBA
PORCJI



SKŁADNIKI:

- + napój migdałowy – 500 ml
- + espresso – 70 ml
(lub 4 łyżeczki kawy rozpuszczalnej)
- + masło orzechowe – 100 g
- + cukier – do smaku
- + lody czekoladowe – 4 gałki

PRZYGOTUJ:

- blender kielichowy
- gałkownicę do lodów
- 2 wysokie szklanki do shake'a
- papierowe lub metalowe słomki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: MIKSUJEMY SHAKE

Wszystkie składniki (poza lodami) umieszczamy w naczyniu blendera. Miksujemy.

KROK 2: PODAJEMY SHAKE

Shake przelewamy do wysokich szklanek. Podajemy z kulkami lodów czekoladowych, które nakładamy do szklanek za pomocą gałkownicy.



Empanady z salsa verde

Pierogi w wersji południowej! Chrupiące ciasto wypełniono wyrazistym farszem, a całość polano zielonym sosem. Pyszne!

SPRAWDŹ!



salsa



Lody w miseczce z churros

Deser w hiszpańskim stylu z gałką przyjemnie chłodnych lodów! Pomysłowa jadalna miseczka z churros wszystkim przypadnie do smaku!

SPRAWDŹ!



lody



zrobić z naszymi produktami!

Karaibskie smoothie owocowe z sałatą

Egzotyczne owoce, orzechy, miód i świeża sałata. To smoothie na pewno Ci zasmakuje!

SPRAWDŹ!

**mix owoców
egzotycznych**



Piersi kurczaka w chipsach z sosem musztardowym

Kurczak w chrupiącej panierce zrobionej z Twoich ulubionych chipsów. Prawda, że chcesz spróbować?

SPRAWDŹ!

chipsy



KUCHNIALIDL.PL

SPIS
PRZEPISÓW

**PO WIĘCEJ
INSPIRACJI
ZAJRZYJ NA**



KUCHNIALIDLA.PL

