
GRUDZIEŃ

Wstęp

Późną jesienią i zimą nie mamy dostępu do tylu świeżych warzyw i owoców, co wiosną i latem. W grudniu, szczególnie w pierwszej połowie warto sięgać po kalafior i brokuł - sezon na te warzywa właśnie się kończy. Uwagę powinny przyciągać buraki, kapusta, jarmuż, szpinak i dynia. Miejsce świeżych pomidorów mogą zająć zebrane w słoneczne dni pomidory z puszki.

W grudniu, kiedy wybór owoców jest znacznie mniejszy warto przypomnieć angielskie przysłowie - jedno jabłko dziennie trzyma doktora daleko ode mnie. Jabłka są smaczne, zdrowe i w grudniu na bazarze dalej jest ich pełno.

W czasie, gdy pogoda za oknem pozostawia wiele do życzenia, w zachowaniu zdrowia i pozytywnego nastawienia zbawienne działanie mają ciepłe dania. Rozgrzewające działanie można wzmocnić dodając przyprawy, takie jak imbir, kolendra, cynamon, curry czy kurkuma.

JARZYNOWA Z MAKARONEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

3 litry wody
10 skrzydełek z kurczaka
2 brokuły, podzielone na różyczki
500 g marchwi, obranej i pokrojonej w kostkę
500 g pietruszki, obranej i pokrojonej na plasterki
400 g makaronu np. świderki
4 cebule
6 łyżek oleju rzepakowego
1 litr mleka
4 łyżki mąki

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe

Do podania:

Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić, a następnie wrzucić z powrotem do garnka.
- Kurczaka włożyć do dużego garnka, wlać wodę, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 20 minut na małym ogniu. Dodać ziele angielskie, listki laurowe, pieprz i gotować przez 20 minut.
- Ugotowane mięso wyjąć z wody, oddzielić od kości i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić z powrotem do wywaru.
- Dodać warzywa i gotować 20 minut. Po tym czasie dolać mleko i dosypać koperek i zagotować.
- Przez sitko, dodać mąkę, wymieszać, zagotować i zestawić z ognia.
- Na talerzach układać porcje makaronu i zalewać zupą.

MARCHWIANKA Z RYŻEM I SŁONECZNIKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 litry wody
1 kg marchwi, obranej i pokrojonej w kostkę
250 g pietruszki, obranej i pokrojonej w kostkę
6 łyżek oleju rzepakowego
200 g koncentratu pomidorowego
200 g ryżu
100g ziaren słonecznika

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżeczka kurkumy

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Marchew gotować 15 minut w 2 litrach wody.
- Pietruszkę gotować 15 minut w 2 litrach wody z ryżem, solą i kurkumą.
- Marchew zmiksować wraz z wodą, w której się gotowała, wlać do ryżu i wymieszać.
- Zupę wlać na talerze, posypać ziarnami słonecznika i posiekaną natką pietruszki.

ZUPA ZIEMNIACZANO-FASOŁOWA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 litry wody lub bulionu
1,5 kg fasolki szparagowej
1,5 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
500 g marchwi, obranej i pokrojonej na paski
6 łyżek oleju rzepakowego
400 ml śmietany 18%
200 g sera typu feta, pokrojonego w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka tymianek

Do podania:

Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju podsmażyć ziemniaki - 5 minut, co chwilę mieszając.
- Wlać wodę lub bulion i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować przez 20 minut pod przykryciem.
- Do zupy dodać fasolkę i przyprawy, gotować przez 15 minut.
- Śmietanę połączyć z łyżką zupy i mieszając wlać do garnka.
- Podawać posypane fetą i szczypiorkiem.

ZUPA GULASZOWA Z KASZĄ JAGLANĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

6 łyżek oleju rzepakowego
5 litrów wody
300 g wołowiny gulaszowej
200 g kaszy jaglanej
250 g pieczarek, pokrojonych w plastry
500 g ogórków kiszonych
2 czerwone papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
500 g marchwi, pokrojonej w kostkę
250 g pietruszki, pokrojonej w kostkę
250 g selera, pokrojonego w kostkę
3 cebule, pokrojone w kostkę
4 łyżki mąki
Pęczek koperku, drobno posiekanego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej

PRZYGOTOWANIE:

- Na patelni rozgrzać olej i zrumienić cebulę. Dodać mięso, podsmażyć. Następnie dodać pozostałe warzywa, dusić jeszcze chwilę, posypać mąką, zrumienić, zalać wodą i dodać kaszę.
- Gotować 30 min. Dodać ogórki i przyprawy.
- Posypać koprem.

ZUPA Z CIECIORKĄ I MARCHWIĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg marchwi, pokrojonej w kostkę
4 puszki cieciorki
4 l wody
Włoszczyzna, obrana i pokrojona na mniejsze kawałki
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

Przyprawy:

6 ziela angielskie
4 listki laurowe
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej
1 łyżka kurkumy
1 łyżka curry

PRZYGOTOWANIE:

- Do garnka wlać wodę, dodać włoszczyznę, ziele angielskie, liście laurowe, sól, pieprz i gotować 15 minut. Wyjąć warzywa.
- Do bulionu dodać marchewkę i gotować 15 minut. Dodać cieciorkę i przyprawy, gotować 5 minut.
- Podawać posypane natką.

ZUPA Z KALAFIORA, KURCZAKA I KASZY JAGLANEJ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kalafior, podzielone na różyczki
500 g kurczaka, pokrojonego w kostkę
1 kg marchwi, pokrojonej na plasterki
3 cebule
200 g kaszy jaglanej
6 łyżek oleju rzepakowego
2 Pęczki natki pietruszki, drobno posiekanej

Przyprawy:

6 ziela angielskie
4 listki laurowe
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżka curry

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju podsmażyć mięso
- Dodać cebulę i marchew, smażyć kilka minut. Zalać wodą, dodać kalafior, kaszę i przyprawy, gotować pod przykryciem 15 min.
- Dodać natkę pietruszki i podawać.

KURCZAK W POMIDORACH Z OLIVKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy pęczak
6 łyżek oleju rzepakowego
10 podudzi kurczaka lub innych części
4 puszki (1600 g) pomidorów
200 g oliwek zielonych (bez pestek)
200 g oliwek czarnych (bez pestek)
2 cebule
2 pęczki natki pietruszki
1 pęczek bazylii

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka papryki słodkiej
1 łyżeczka kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 220°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **MIĘSO:** Udka połączyć połową oleju, dodać połowę przypraw i marynować przez 15 minut.
- W naczyniu żaroodpornym ułożyć udka (skórką do góry) razem z całą marynatą.
- Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec bez przykrycia przez 30 minut.
- **SOS:** W garnku rozgrzać resztę oleju, podsmażyć cebule, dodać pozostałe przyprawy, pomidory i dusić 15 minut.
- Do garnka dodać kurczaka, oliwki, natkę i bazylię, dusić jeszcze przez 15 minut.
- Podawać z kaszą.

PIECZONE UDKA KURCZAKA Z GROSZKIEM I MARCHWIĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
8 łyżek oleju rzepakowego
10 podudzi kurczaka lub innych części
1,5 kg marchwi, pokrojonej na plasterki
1 kg groszku, mrożonego
4 cebule, pokrojone w piórka

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka papryki słodkiej
1 łyżeczka gałki muskatołowej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **ZIEMNIAKI:** Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
- Mięso wymieszać z przyprawami, połączyć połową oleju i odstawić na 15 minut.
- Na patelni rozgrzać resztę oleju i zrumienić na niej udko
- Udko przełożyć do naczynia żaroodpornego, razem z cebulą i marchwią, piec 20 minut.
- Dodać groszek, piec kolejne 10 minut.
- Podawać z ziemniakami.

PULPETY INDYCZE W SOSIE POMIDOROWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
800 g mielonego mięsa wieprzowego
1 cebula, starta na tarce
2 jajka
4 łyżki bułki tartej
5 łyżek oleju rzepakowego
1 l wody
1l passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)
150 ml śmietany 18%
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka mąki pszennej
2 kg ogórków małosolnych pokrojonych na paski

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 listek laurowy
2 ziela angielskie
1 łyżka suszonego oregano
1 pęczek natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

- **ZIEMNIAKI:** Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
- Mięso mielone włożyć do miski, dodać cebulę, jajko, bułkę tartą, suszone oregano oraz sól i pieprz, wymieszać i uformować niewielkie kulki, otoczyć je w mące i podsmażyć na oleju.
- W garnku zagotować wodę z liściem laurowym i zielem angielskim. Włożyć pulpeciki, przykryć i gotować przez 5 minut, dodać passatę, delikatnie przemieszać, gotować przez 15 minut.
- Na koniec przesiać do wywaru mąkę ziemniaczaną, wymieszać i zagotować. Dodać natkę i śmietankę, wymieszać i podawać z ziemniakami i ogórkami.

SKRZYDEŁKA Z RYŻEM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

10 skrzydełek drobiowych
2,5 kg groszku z marchwią
500 g ryżu brązowego
2 cebule, pokrojone w piórka
4 łyżki oleju rzepakowego
2 łyżki masła
3 szklanki wody
200 g sera żółtego typu gouda, startego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej
1 łyżka kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

- **KURCZAK:** Piekarnik nagrzać do 200°C. Skrzydełka umyć i osuszyć. Ułożyć na blaszce tak, aby nie zachodziły na siebie.
- Połowę oleju wymieszać z 1 łyżeczką soli, 1 łyżeczką pieprzu i słodką papryką. Powstałą marynatą posmarować skrzydełka. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 50 minut.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, z dodatkiem kurkumy i soli.
- Warzywa podsmażyć na patelni z resztą oleju, dodać ryż, przyprawy, masło i ser. Smażyć jeszcze 5 minut.
- Podawać ze skrzydełkami.

PULPETY Z INDYKA I MARCHWI NA OGÓRKACH

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
800 g mielonego mięsa z indyka
1 kg marchwi, drobno startej
100 g pestek słonecznika
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
4 jajka
1 kg długich ogórków, pokrojonych obieraczką do warzyw w długie i cienkie paski.
200 ml jogurtu naturalnego
1 łyżka octu
2 pęczki koperku, drobno posiekanego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka suszonej kolendry
1 łyżeczka papryki ostrej

PRZYGOTOWANIE:

- **ZIEMNIAKI:** Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
- Marchew, mięso i czosnek połączyć z kolendrą, pestkami słonecznika i jajkami. Dodać przyprawy i połowę koperku.
- Z masy formować wilgotnymi dłońmi małe pulpety, a następnie gotować na parze 20 minut.
- Jogurt wymieszać z octem, przyprawić solą i pieprzem, dodać drugą połowę kopru, wymieszać z ogórkami
- Pulpety podawać z ziemniakami i ogórkiem

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z JARMUŻEM I JAJKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g makaronu świderki
1 kg jarmużu lub szpinaku, drobno posiekany
2 puszki pomidorów
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
200 ml śmietany 30%
10 jajek
250 g sera żółtego, startego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
Pęczek bazylii
1 łyżeczka gałki muskatołowej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 180°C.
- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli.
- Na 2 minuty przed końcem gotowania makaronu dodać do niego jarmuż. Makaron i jarmuż odcedzić na sitku.
- Do garnka wlać olej i dodać czosnek, podsmażyć 1 minutę. Dodać pomidory, przyprawy i gotować przez 2 minuty. Dodać makaron z jarmużem i wymieszać.
- Śmietanę wymieszać z jajkami.
- Przełożyć do naczynia do zapiekania, połączyć masą śmietanowo - jajeczną i posypać serem.
- Zapiekać 15 minut.

ZAPIEKANKA Z KURCZAKA Z PIECZARKAMI I PAPRYKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g brązowego ryżu
800 g kurczaka, pokrojonego w kostkę
250 g pieczarek, pokrojonych na plasterki
1 kg papryki (mix), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
500 g marchewki, pokrojonej w kostkę
1 puszka pomidorów
4 cebule, drobno posiekane
200 ml śmietany 18%
5 jajek
250 g żółtego sera, startego
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
4 łyżki oleju

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżka curry

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 180°C.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przebrać zimną wodą i odstawić.
- Na patelni rozgrzać olej, zrumienić mięso, dodać cebule, pieczarki, paprykę, marchewkę i pomidory, dusić 4 minuty.
- Śmietanę, jajka, natkę pietruszki, ser i przyprawy połączyć.
- Warzywa wymieszać z ryżem.
- W naczyniu żaroodpornym ułożyć mięso z warzywami, całość połączyć sosem i zapiekać 20 minut.

KUSKUS Z MIĘSEM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kuskusu
400 g mięsa wieprzowego, pokrojonego w kostkę
500 g papryki (mix), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
1 kg cukinii, pokrojonej w kostkę
2 puszki (800g) cieciorke, odsączone
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 pęczek natki pietruszki
1 pęczek mięty
Sok i skórka z cytryny

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej
1 łyżeczka kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na patelni rozgrzać oleje, dodać czosnek i mięso. Smażyć przez 5 min, dodać cukinię i dusić jeszcze 5 minut.
- Paprykę wymieszać z kuskusem i cieciorką i mięsem.
- Dodać przyprawy, posiekaną pietruszkę i mięętę oraz skórę i sok z cytryny. Wymieszać i podawać.

RYŻ Z WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g ryżu brązowego
2 puszki (800g) kukurydzy, odsączonej
2 puszki (800g) czerwonej fasoli, odsączonej
500 g pora (jasna część), pokrojonego na cienkie plasterki
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
Pęczek koperku, drobno posiekanego
4 łyżki masła

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżka mielonej kolendry
1 łyżeczka kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku wymieszać wszystkie składniki, podgrzać 4 minuty i podawać.

KASZA GRYCZANA SMAŻONA Z MARCHEWKĄ, KALAFIOMEM I JARMUŻEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 cebule, drobno posiekane
8 łyżek oleju rzepakowego
1 kg kalafiora, drobno posiekanego
500 g marchewki, startej na tarce o dużych oczkach
500 g kaszy gryczanej
1 l wody
500 g jarmużu, posiekanego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka kminu rzymskiego
1 łyżeczka gałki muskatołowej
1 łyżeczka kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i 2 minuty podsmażyć
- Dodać kalafiora i marchewkę, smażyć przez 2 minuty, co chwilę mieszając, w międzyczasie doprawić kurkumą, kminem rzymskim i gałką muskatołową.
- Dodać suchą kaszę, wymieszać i chwilę razem podsmażyć. Wlać wodę i zagotować. Doprawić, wymieszać, przykryć i zagotować. Gotować przez 10 minut.
- Dodać liście jarmużu i mieszając podgrzewać jeszcze 2 minuty.

ZAPIEKANKA Z RYŻEM, WARZYWAMI I SEREM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 puszka (400 g) pomidorów
500 g bakłażana, pokrojonego w 2 cm kostkę
500 g cukinii, pokrojonej w 2 cm kostkę
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
400 g ryżu brązowego
500 ml wody
1 l passaty pomidorowej
8 łyżek oleju rzepakowego
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
250 g sera żółtego, startego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 200 stopni C.
- W garnku rozgrzać 4 łyżki oleju, dodać czosnek, a po minucie bakłażana. Smażyć przez około 3 minuty.
- Dodać ryż i smażyć minutę, następnie wodę. Zagotować, dodać passatę pomidorową, doprawić solą, pieprzem, wlać dodatkowe 4 łyżki oleju, gotować przez minutę a następnie dodać pomidory i cukinię. Gotować minutę i odstawić z ognia.
- Wymieszać z natką pietruszki, przełożyć do naczynia żaroodpornego z pokrywą. Piec przez 30 minut pod przykryciem. Naczynie otworzyć, posypać tartym serem, przykryć i ponownie wstawić na 15 minut.

SCHAB W SOSIE MUSZTARDOWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego
800g schabu bez kości, pokrojonego na 10 plasterków
500 g brokołu, podzielonego na różyczki
200 ml śmietanki 18%
6 łyżek musztardy francuskiej (ziarnistej)
Pęczek natki pietruszki, posiekanej
200 ml jogurtu naturalnego
2 kapusta pekińska (1500g)
1 puszka (400g) groszku, odsączony z zalewy
300g marchewki, startej na tarce o dużych oczkach
2 kg ziemniaków

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka zmielonego pieprzu
1 łyżka suszonego rozmarynu

PRZYGOTOWANIE:

- **MIĘSO:** Na patelni rozgrzać olej. Włożyć mięso, przyprawić pieprzem i rozmarynem, smażyć z każdej strony przez 2 minut.
- Dodać brokuł i dusić z mięsem przez 10 minut, co chwilę mieszając.
- 200ml śmietanki wymieszać z musztardą i natką. Wlać i zagotować. Gotować przez 10 minut.
- **ZIEMNIAKI:** Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
- **SURÓWKA:** Kapustę drobno poszatkować, włożyć do miski, dodać groszek i marchewkę. Doprawić solą, pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

KASZA Z RYBĄ I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jęczmiennej

8 łyżek oleju rzepakowego

3 cebule (300g), pokrojone w kostkę

1 kg marchwi, pokrojonej na plasterki

500g cukinii, pokrojonej w kostkę

3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

500 g filetu z dowolnej ryby, pokrojonej w kostkę

1 Cytryna, sok i starta skórka

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka zmielonego pieprzu

1 łyżka suszonego rozmarynu

Do podania:

Pęczek koperku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę, podsmażyć 3 minuty mieszając. Dodać marchewkę, cukinię oraz paprykę i mieszając smażyć przez 2 minuty.
- Włożyć rybę i smażyć 2 minuty.
- Dodać cytrynę, wymieszać i smażyć 2 minuty. Wymieszać z kaszą lub podawać osobno.
- Podawać posypane koperkiem.

LECZO WEGETARIAŃSKIE

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 cebule (200g), pokrojonej w półksiężycy
4 łyżki oleju rzepakowego
750 g papryki czerwonej, pokrojonej w grubą kostkę
750 g cukinii, pokrojonej w grubą kostkę
1 puszka (400g) fasoli
2 puszki krojonych pomidorów (800g)
500g chleba razowego, podzielonego na 10 kromek

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki słodkiej papryki
1 łyżeczka ostrej papryki
1 łyżeczka kminu rzymskiego

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i podsmażyć przez 3 minuty.
- Dodać pozostałe warzywa, zamieszać i wsypać przyprawy. Smażyć przez 10 minut.
- Na koniec dodać pomidory i dusić przez 5 minut. Doprawić solą i pieprzem.
- Podawać z pieczywem.

SAŁATKA Z RYBĄ I MAKARONEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g makaron razowy, np. kokardki
2 główki sałaty lodowej (400g), podzielonej na małe kawałki
2 puszki (800g) fasoli czerwonej, odsączonej i wypłukanej
1 puszka kukurydzy (400g), odsączona
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
500 g wędzonej ryby, podzielonej na kawałki
1 cytryna, sok i skórka
4 łyżki oleju rzepakowego
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekana

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- **SOS:** Olej wymieszać z cytryną, natką i przyprawami
- Sałatę, fasolę, kukurydzę, paprykę, rybę i sos dodać do makaronu, wymieszać.

MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g makaronu razowego np. penne
5 łyżek oleju rzepakowego
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 kg marchewki, startej na tarce o dużych oczkach
1 l passaty pomidorowej (przecieru pomidorowego)
400 g sera żółtego, startego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
2 łyżki suszonej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- W garnku rozgrzać olej, dodać czosnek, a po minucie marchewkę i przecier pomidorowy.
- Dodać bazylię, wymieszać i gotować przez 3 minuty. Dodać odcedzony makaron, wymieszać i gotować jeszcze przez 2 minuty.
- Podawać posypane serem.

KASZA Z SOSEM RYBNO-WARZYWNYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g dowolnej świeżej ryby, pokrojonej w kostkę
500 g kaszy jaglanej
1 litr wody
3 puszki (1200g) pomidorów krojonych
1 kg marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
100 g koncentratu pomidorowego
2 cebule (200g), drobno posiekane
6 łyżek oleju rzepakowego
1 cytryna, sok i skórka

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka suszonego oregano

Do podania:

Szczypiorek, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na patelni rozgrzać olej, zrumienić cebulę, dodać rybę i smażyć 3 minuty. Dodać marchewkę i dusić 3 minut. Wlać pomidory, przyprawy i wodę, gotować 10 min.
- Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.
- Kaszę połączyć sosem i podawać posypaną szczypiorkiem.

MAKARON ZAPIEKANY Z RYBĄ I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g makaronu razowego penne lub innego

600 g filetu z dowolnej ryby

2 cytryny, pokrojone na cienkie plasterki

1 kg brokołu, podzielony na różyczki

1 kg kalafiora, podzielonego na różyczki

500g marchewki, pokrojonej na plasterki

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego

4 zębki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

4 łyżeczki (4g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli.
- W garnku zagotować wodę, wrzucić brokuł, kalafiora i marchewkę. Gotować 3 minuty i wyjąć z wody.
- **SOS:** Jajka wymieszać z olejem, śmietaną, cytryną i przyprawami.
- W naczyniu ułożyć makaron, warzywa i rybę. Polać sosem i piec przez 20 minut.

POTRAWKA Z RYBĄ, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
500 g pora (jasnozielona część), pokrojonego na plasterki
500g dowolnej świeżej ryby, pokrojonej w kostkę
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
1 kg marchewki, pokrojonej w kostkę
750 g groszku (mrożonego)
3 litry wody
2 litry mleka 3,2%
200 g śmietany 18%

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

Do podania:

Pęczek szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju podsmażyć pora. Dodać rybę, smażyć przez 5 minut, co chwilę mieszając.
- Dodać ziemniaki i smażyć jeszcze przez 5 minut. Dodać marchewkę i groszek (bez rozmrażania), smażyć przez 3 minuty.
- Wlać gorącą wodę i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez 20 minut. Odstawić z ognia, dodać mleko, wymieszać.
- Do śmietany dodać kilka łyżek wywaru, po czym ciągle mieszając przelać do garnka i wymieszać.
- Podawać posypane szczypiorkiem.

SPIS TREŚCI:

JARZYNOWA Z MAKARONEM.....	2
MARCHWIANKA Z RYŻEM I SŁONECZNIKIEM	3
ZUPA ZIEMNIACZANO-FASOŁOWA	4
ZUPA GULASZOWA Z KASZĄ JAGLANĄ.....	5
ZUPA Z CIECIORKĄ I MARCHWIĄ.....	6
ZUPA Z KALAFIORA, KURCZAKA I KASZY JAGLANEJ	7
KURCZAK W POMIDORACH Z OLIVKAMI.....	8
PIECZONE UDKA KURCZAKA Z GROSZKIEM I MARCHWIĄ.....	9
PULPETY INDYCZE W SOSIE POMIDOROWYM	10
SKRZYDEŁKA Z RYŻEM I WARZYWAMI	11
PULPETY Z INDYKA I MARCHWI NA OGÓRKACH	12
ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z JARMUŻEM I JAJKIEM.....	13
ZAPIEKANKA Z KURCZAKA Z PIECZARKAMI I PAPRYKĄ	14
KUSKUS Z MIĘSEM I WARZYWAMI.....	15
RYŻ Z WARZYWAMI	16
KASZA GRYCZANA SMAŻONA Z MARCHEWKĄ, KALAFIEM I JARMUŻEM.....	17
ZAPIEKANKA Z RYŻEM, WARZYWAMI I SEREM	18
SCHAB W SOSIE MUSZTARDOWYM	19
KASZA Z RYBĄ I WARZYWAMI	20
LECZO WEGETARIAŃSKIE.....	21
SAŁATKA Z RYBĄ I MAKARONEM	22
MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM	23
KASZA Z SOSEM RYBNO-WARZYWNYM	24
MAKARON ZAPIEKANY Z RYBĄ I WARZYWAMI	25
POTRAWKA Z RYBĄ, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM	26