STYCZEŃ

Wstęp

Początek roku to czas wielkich postanowień, warto pamiętać, aby wśród nich pojawiły się również i te dotyczące zdrowego odżywiania. Drastyczne zmiany bywają trudne, na początek warto rozważyć drobne modyfikacje, które w perspektywie całego roku mogą mieć ogromne efekty. Dodatkowa porcja warzyw czy owoców np. podczas śniadania należy do prostych i wykonalnych zmian, która z pewnością pozytywnie wpłynie na stan zdrowia.

W styczniu warto sięgać po warzywa korzeniowe tj. marchew, burak, pietruszka czy seler oraz białą i czerwoną kapustę. Jest to czas, kiedy posiłki warto wzbogacać o warzywa strączkowe – groch, fasolę, soczewicę czy ciecierzycę. Dadzą poczucie sytości, jednocześnie dostarczając wiele witamin.

Podczas infekcji pomocne mogą być naturalne antybiotyki zawarte w cebuli, czosnku czy imbirze – warto po nie sięgać podczas pierwszych objawów choroby.

ZUPA Z KISZONEJ KAPUSTY

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

600 g żeberek np. wieprzowych, podzielonych na części
1 kg kiszonej kapusty
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
5 litrów zimnej wody
2 cebule
1 włoszczyzna, obrana
500 g marchwi, startej
2 łyżki mąki
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżka kminku
2 łyżki suszonego majeranku

PRZYGOTOWANIE:

- Mięso włożyć do garnka, wlać zimną wodę, dodać sól i zagotować. Zszumować, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez 30 minut.
- Dodać włoszczyznę i cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, przykryć i gotować 30 minut.
- Dodać ziemniaki, zagotować, przykryć i gotować przez 10 minut. Usunąć cebulę i włoszczyznę.
- Dodać kiszoną kapustę, startą marchew, kminek, majeranek i pieprz, gotować przez 20 minut.
- Mąką wymieszać z ½ szklanki zimnej wody i wlać powoli do zupy, zagotować i podawać.

ZUPA Z FASOLI – RIBOLLITA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
2 cebule, drobno posiekane
500 g ziemniaków, obrane i pokrojone w kostkę
250 g marchwi, obranej i pokrojonej w kostkę
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 puszka (400g) pomidorów krojonych
1 kapusta włoska, pozbawiona twardych elementów i posiekana
2 puszki (800g) białej fasoli z puszki, odsączonej
2 puszki (800g) czerwonej fasoli z puszki, odsączonej
2 litry wody
250 g pieczywa, pokrojonego w kostkę
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżka tymianku
1 łyżeczka rozmarynu

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej i delikatnie podsmażyć cebulę. Dodać przyprawy i dusić 2 minuty.
- Dodać ziemniaki i marchew, dusić 5 minut.
- Dodać posiekany czosnek i pomidory, dusić 5 minut. Wlać wodę lub bulion, gotować 15 minut.
- Dodać kapustę, białą i czerwoną fasolę, gotować 10 minut. Do zupy wsypać chleb, wymieszać i podawać.

ZUPA KOKOSOWA Z WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju
2 cebule, drobno posiekane
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
750 g ziemniaków, obrane i pokrojone w kostkę
250 g marchwi, obranej i pokrojonej w kostkę
4 litry wody lub bulionu
200 g czerwonej lub żółtej soczewicy
150 g przecieru pomidorowego
1 puszka (400g) mleczka kokosowego
200 g świeżego szpinaku
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżka kurkumy
1 łyżka mielonej kozieradki
2 łyżki garam masala

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej i delikatnie podsmażyć cebulę. Dodać przyprawy, czosnek i smażyć 2 minuty.
- Dodaj ziemniaki i marchew, mieszając smażyć 1 minutę.
- Zalać woda lub bulionem, wsypać soczewicę, dodać przecier pomidorowy, wymieszać i gotować 20 minut.
- Dodaj mleczko kokosowe i szpinak, gotować 2 minuty.

ZUPA Z JARMUŻEM I BURAKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju
2 cebule, drobno posiekane
4 litry wody lub bulionu
300 g kaszy owsianej lub jęczmiennej
500 g jarmużu, podzielonego na małe kawałki
1,5 kg buraków, startych na tarce o dużych oczkach
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej i delikatnie podsmażyć cebulę. Dodać przyprawy i smażyć 2 minuty.
- Wlać wodę, dodać kaszę i buraki, gotować 15 minut.
- Dodać jarmuż, zagotować i podawać.

ZUPA WARZYWNA - MINESTRONE

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

200 g wędzonego boczku, pokrojonego w kostkę
2 cebule, drobno posiekane
4 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
1 por, pokrojony na plasterki
500 g marchwi, pokrojone w plasterki
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
3 puszki (1200 g) pomidorów krojonych
4 litry wody
200 g makaronu, np. muszelki
1 puszka(400 g) fasoli białej

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej i podsmażyć boczek. Dodać przyprawy, cebulę, selera, pora, paprykę i marchewkę oraz dusić na niedużym ogniu przez 5 minut.
- Dodać pomidory, zalać wodą i gotować 20 minut.
- Wsypać makaron i fasolę, gotować 10 minut i podawać.

RYŻ ZAPIEKANY Z MARCHEWKĄ I JABŁKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu
1 l mleka (3,2%)
100 g masła, podzielone na 3 części
2 opakowania cukru wanilinowego
1,5 kg jabłek, startych na tarce o grubych oczkach
1,5 kg marchwi, startej na tarce o grubych oczkach
5 łyżek cynamonu
800 g gęstego jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- Ryż wsypać do garnka, wlać mleko i zagotować. Dodać 1/3 masła, cukier wanilinowy oraz małą szczyptę soli i gotować pod przykryciem przez 20 minut.
- W garnku rozgrzać 1/3 masła, dodać marchew i jabłka, smażyć co chwilę mieszając przez 10 minut. Dodać połowę cynamonu i wymieszać.
- Formę do zapiekania posmarować masłem, wyłożyć połowę ryżu, następnie marchewkę z jabłkiem, przykryć resztą ryżu.
- Przykryć folią aluminiową lub pokrywą i piec przez 25 minut.
- Wierzch oprószyć resztą cynamonu, wyłożyć do miseczek i każdą porcję podawać z 3 łyżkami jogurtu.

RYŻ Z FASOLĄ I MARCHEWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu
6 łyżek oleju rzepakowego
2 cebule, posiekane
500 g marchewki, pokrojonej w kostkę
3 puszki (1200g) fasoli czerwonej, odsączonej
2 puszki (800g) kukurydzy, odsączonej
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
4 łyżki curry

Do podania:

Pęczek szczypiorku, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić i wymieszać z curry.
- Na patelni na oleju podsmażyć cebulę, paprykę, marchewkę i przyprawy, smażyć 5 minut.
- Dodać fasolę i kukurydzę, smażyć 3 minuty.
- Warzywa wymieszać z ryżem i podawać posypane szczypiorkiem.

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM I MIĘSEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g makaronu
4 łyżki oleju rzepakowego
2 cebule, posiekane
800 g mielonego mięsa (np. wieprzowego)
100 g czerwonej soczewicy
1 litr wody lub bulionu
2 l passaty (przecieru) pomidorowej
100 ml śmietanki 30%
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na oleju zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać mięso i przyprawy, smażyć przez 15 minut.
- Wlać wodę, dodać soczewicę i dusić przez 10 minut pod przykryciem.
- Dodać passatę i zagotować, gotować 10 minut. Zbyt gęsty sos można rozcieńczać wodą z gotującego się makaronu.
- Do sosu dodać śmietankę i wymieszać. Podawać z makaronem.

SAŁATKA Z JARMUŻEM I ŻURAWINĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g kaszy gryczanej
500 g jarmużu lub szpinaku, pozbawionego grubych łodyg i poszatkowanego na paski
2 kg kapusty włoskiej, pozbawionej grubych łodyg i poszatkowane na paski
200 g suszonej żurawiny
1 cytryna – skórka i sok
5 łyżek oleju rzepakowego
100 g słonecznika łuskanego
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Zagotować 4 litry wody. Wrzucić kapustę i jarmuż, gotować 3 minuty. Odcedzić, przelać zimną wodą i osuszyć.
- Liście wymieszać z pozostałymi składnikami i podawać

SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

300 g kaszy pęczak
500 g jarmużu, posiekanego
1 kg kapusty pekińskiej, posiekanej
1 kg gruszek, pokrojonych w kostkę
100 g suszonej żurawiny
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
Pęczek szczypiorku, posiekany

Sos:

5 łyżek oleju rzepakowego
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżeczki kurkumy
2 łyżeczki ostrej papryki

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, wystudzić.
- Składniki na sos połączyć.
- Wszystkie składniki wymieszać z kaszą i sosem.

KOLOROWA SAŁATKA Z RYŻEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g brązowego ryżu
1 kg jabłek, pokrojonych w kostkę
1 seler naciowy (300g), pokrojony na plasterki
100 g orzeszków arachidowych niesolonych
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
750 g marchewki, pokrojonej na cienkie plasterki
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
400 g gęstego jogurtu naturalnego
5 łyżek oleju rzepakowego
przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Wszystkie składniki wymieszać z ostudzonym ryżem.

KASZA Z PAPRYKĄ, MARCHEWKĄ I KUKURYDZĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

6 łyżek oleju rzepakowego
4 cebule
300 g kaszy pęczak
20 cm kawałek imbiru, obrany i starty
1,5 l bulionu lub wody
1 kg marchewki, startej
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
4 puszki (1600g) krojonych pomidorów
2 puszki (800g) kukurydzy
przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki suszonego tymianku
3 łyżki przyprawy curry w proszku

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę.
- Dodać kaszę pęczak, tymianek i curry w proszku. Mieszając smażyć 3 minuty, dodać połowę imbiru. Wlać wodę lub bulion i gotować 20 minuty.
- Dodać marchewkę, wymieszać, przykryć i gotować przez 2 minuty.
- Dodać paprykę oraz resztę imbiru i często mieszając gotować 2 minuty.
- Dodać pomidory i kukurydzę, doprawić solą i pieprzem, wymieszać i gotować przez 5 minut, co chwilę mieszając.

KASZA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g kaszy jaglanej
800g filetu z kurczaka lub inne mięso bez kości, pokrojony w kostkę
10 łyżek (100g) oleju rzepakowego
4 cebule (400g), pokrojone w kostkę
1 kg marchwi, obranej i pokrojonej na plasterki
500 g brukselki, przekrojonej na pół
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki ziół prowansalskich
2 łyżki słodkiej papryki

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Kurczaka wymieszać z połową przypraw i połową oleju. W garnku rozgrzać resztę oleju, przez 5 minut podsmażyć kurczaka.
- Dodać cebulę, marchew, brukselkę i paprykę oraz resztę przypraw. Smażyć, co chwilę mieszając przez 5 minut.
- Podawać wymieszane z kasza lub osobno.

CHILI Z CIECIERZYCĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

6 łyżek oleju rzepakowego
3 cebule
1 kg papryki, mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
500 ml wody
2 puszki (800g) dowolnej fasoli
3 puszki (1600g) ciecierzycy
3 puszki (1600g) pomidorów
1 litr przecieru pomidorowego (passaty)
przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki słodkiej papryki
1 łyżeczka ostrej papryki
1 łyżka mielonego kuminu
Do podania:
500g chleba żytniego razowego, podzielonego na 10 kromek
Pęczek natki pietruszki, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (smażyć 3 minuty).
- Dodać paprykę i ziemniaki. Zalać wodą i dusić pod przykryciem przez 10 minut.
- Dodać fasolę, ciecierzycę, pomidory, przecier i przyprawy. Dokładnie wymieszać i dusić pod przykryciem 15 minut.
- Podawać z pieczywem, posypane natką pietruszki.

KOTLETY MIELONE Z INDYKA Z MARCHEWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
750 g mięsa mielonego z indyka lub innego drobiowego
250 g pieczarek, pokrojonych na plasterki
1 cebula, starta na tarce
1 bułka kajzerka
2 jajka
6 łyżek oleju rzepakowego
100 g bułki tartej
2 kg marchewki, startej na tarce o grubych oczkach
100 g masła
4 łyżki mąki ziemniaczanej
200 ml śmietanki 18%

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 150°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).
- **KOTLETY MIELONE:** Bułkę zalać wodą, odstawić do namoczenia na około 10 minut (aż będzie miękka). Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju, dodać cebulę i pieczarki, smażyć przez 5 minut.
- Do miski włożyć mięso, cebulę z pieczarkami oraz odciśniętą bułkę. Dodać sól, pieprz, tymianek oraz jajka. Dokładnie wyrobić. Uformować 10 i obtoczyć je w bułce tartej.
- Rozgrzać tłuszcz na patelni i obsmażyć kotlety z dwóch stron, następnie, po obsmażeniu, przełożyć kotlety do garnka lub naczynia żaroodpornego (bez przykrycia) i wstawić do piekarnika, na 15 minut.
- **MARCHEWKA:** Marchewkę włożyć do garnka, zalać wodą do przykrycia marchewki. Dodać masło, wymieszać, doprawić solą oraz pieprzem. Przykryć i gotować 20 minut. Dodać mąkę oraz śmietankę, wymieszać i zagotować.

ZAPIEKANKA BROKUŁOWO - FASOLOWA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1,5 kg ziemniaków, obrane i pokrojone w kostkę
500 g marchwi, pokrojonej na plasterki
250 ml wody z ugotowanych ziemniaków i marchewki
8 łyżek oleju rzepakowego
4 cebule, drobno posiekane
1,5 kg brokułów, podzielone na różyczki
3 puszki (1200g) dowolnej fasoli
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
Przyprawy:
2 łyżeczki soli
2 łyżeczki mielonego pieprzu
2 łyżki słodkiej papryki

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- W garnku zagotować wodę, wrzucić marchew i ziemniaki, gotować 20 minut. Odcedzić, pozostawiając 250 ml wody.
- Marchew, ziemniaki, 250 ml wody, cebulę, przyprawy i połowę oleju zmiksować.
- W garnku ponownie zagotować wodę, wrzucić brokuł i gotować 3 minut. Odcedzić i przelać zimną wodą. Wymieszać z fasolą i połową zmiksowanych warzyw. Wymieszać i przełożyć do wysmarowanej olejem formy do pieczenia. Przykryć resztą zmiksowanych warzyw. Piec 20 minut.
- Podawać posypane natką pietruszki.

UDKA PIECZONE NA KISZONEJ KAPUŚCIE

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych na kawałki
10 udźców kurczaka
2 kg kapusty kiszonej, przepłukanej i odciśniętej
5 łyżek oleju rzepakowego
Marynata:
5 łyżek oleju rzepakowego
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 łyżka papryki słodkiej
1 łyżka ziół prowansalskich

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).
- Udka wymieszać ze składnikami na marynatę i odstawić na 30 minut.
- W naczyniu posmarowanym olejem ułożyć warstwę kapusty. Na kapuście ułożyć kurczaka i wstawić do piekarnika, piec 60 minut.

KURCZAK Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
4 łyżek oleju rzepakowego
10 udek z kurczaka lub innych części
2 kg czerwonej kapusty, posiekanej
1 kg jabłka, startego na tarce o grubych oczkach
2 czerwone cebule, drobno posiekane
200 ml jogurtu naturalnego
marynata:
4 łyżek oleju rzepakowego
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
2 łyżki oregano
2 łyżki słodkiej papryki

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).
- Składniki na marynatę wymieszać.
- Naczynie do zapiekania posmarować olejem, ułożyć kurczaka i natrzeć marynatą. Piec bez przykrycia przez 40 minut.
- **SURÓWKA:** Kapustę wymieszać z jabłkiem, cebulą i jogurtem. Przyprawić solą i pieprzem.

PULPECIKI W SOSIE PIECZARKOWYM Z RYŻEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu
2 kajzerki
1 kg mięsa mielonego np. wieprzowo-wołowego
4 cebule (200g), drobno posiekane
4 jajka
5 łyżek oleju rzepakowego
1 l wody lub bulionu
4 łyżki oleju rzepakowego
6 łyżek mąki pszennej
100 ml słodkiej śmietany (12%)
1 kg pieczarek, pokrojonych na półplasterki
2 kg ogórków kiszonych
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
2 łyżki majeranku

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).
- **PULPETY:** Bułkę zalać wodą, odstawić do namoczenia na 5 minut. Do większej miski włożyć zmielone mięso, połowę cebuli, jajka, sól, pieprz, majeranek oraz odciśniętą bułkę. Wszystko wymieszać i uformować niewielkie kulki.
- W garnku zagotować wodę i wrzucić pulpeciki. Gotować 15 minut.
- Na patelni rozgrzać olej, dodać resztę cebuli i pieczarki. Smażyć przez 10 minut. Dodać do garnka z pulpecikami.
- **SOS:** Mąkę wymieszać z ½ szklanki zimniej wody i śmietaną, powoli dodać do garnka z pulpecikami i zagotować. Na koniec dodać posiekany koperek i odstawić z ognia.
- Podawać z ziemniakami i ogórkami.

ŁOPATKA Z KASZĄ I SURÓWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jęczmiennej
1 kg łopatki wieprzowej
2 kg kapusty pekińskiej, posiekanej
500 g gruszek, pokrojonych na plasterki
500g marchewki, startej na tarce o dużych oczkach
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
2 łyżki oleju rzepakowego

Marynata:

2 łyżki oleju rzepakowego
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 łyżka słodkiej papryki
2 łyżki ziół prowansalskich

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcja na opakowaniu, odcedzić.
- **MIĘSO:** Mięso umyć, osuszyć i umieścić w rękawie do pieczenia. Składniki marynaty połączyć i wlać do mięsa, piec przez 15 min. Zmniejszyć temperaturę do 180°C i piec 1 godzinę (przy większych porcjach na każdy kilogram mięsa 1 godzina pieczenia).
- **SURÓWKA:** Kapustę wymieszać z gruszką, marchewką i natką. Skropić olejem, doprawić solą i pieprzem, wymieszać.

RYBA W POMARAŃCZACH Z RYŻEM I MARCHEWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu
Pęczek koperku, posiekany
1 kg filetu z dowolnej ryby
500 g pomarańczy: 250 g pokrojonej na cienkie plasterki, z 250g wycisnąć sok
4 łyżki oleju rzepakowego
2 kg marchewki, startej na tarce o grubych oczkach
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka słodkiej papryki w proszku
1 łyżeczka ostrej papryki

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 210°C.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wymieszać z koperkiem.
- Rybę opłukać posmarować słodką i ostrą papryką w proszku i włożyć do naczynia żaroodpornego. Polać sokiem z pomarańczy i olejem.
- Na rybie położyć plasterki pomarańczy. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 20 minut.
- Rybę podawać z ryżem i marchewką

KASZA JĘCZMIENNĄ Z RYBĄ I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jęczmiennej
800 g filetu z dowolnej ryby, pokrojonej w kostkę
5 łyżek drobno startego świeżego imbiru
1 kg papryki - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
1 kg marchewki, pokrojonej w kostkę
8 łyżek oleju rzepakowego
Pęczek szczypiorku, posiekanego
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcja na opakowaniu, odcedzić.
- Filety rybne skropić sokiem z cytryny.
- W garnku rozgrzać połowę oleju dodać imbir i podsmażać przez minutę mieszając. Dodać paprykę i marchewkę, mieszając smażyć przez 2 minuty.
- Zrobić miejsce w garnku, wlać resztę oleju i włożyć rybę, smażyć 3 minuty.
- Dodać kaszę, wymieszać i smażyć 5 minut.
- Podawać posypane szczypiorkiem

GULASZ RYBNY

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
500 g filetu z ryby
Włoszczyzna, obrana
0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
2 puszki (800g) cieciorki, odsączonej i wypłukanej
2 puszki (800g) pomidorów krojonych
100 g koncentratu pomidorowego
1 cytryna - sok i skórka
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżka curry
1 łyżeczka papryki słodkiej
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).
- **RYBA:** Rybę i włoszczyznę włożyć do garnka, zalać wodą, by zostały minimalnie zakryte. Gotować przez 10 minut na małym ogniu.
- Wyjąć rybę i warzywa, wystudzić i pokroić w kostkę.
- Do wywaru dodać marchew, pomidory i cieciorkę. Gotować 15 min.
- Wlać koncentrat i wymieszać. Dodać rybę z warzywami i przyprawy, gotować jeszcze 5 minut.
- Podawać z ziemniakami.

RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

5 łyżek oleju rzepakowego
2 kg ziemniaków
2 średnie cebule, posiekane
500 g marchewki, startej na tarce o grubych oczkach
500 g pietruszki, startej na tarce o grubych oczkach
500 g pora (biała część), posiekany
500 g kapusty pekińskiej, posiekanej
250 g selera, startego na tarce o grubych oczkach
1 kg filetów z ryby
50 g masła, pokrojonego w plasterki
Przyprawy:
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 220°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).
- Cebulę, marchew, pietruszkę, pora, kapustę i selera wymieszać.
- Naczynie żaroodporne posmarować olejem i ułożyć połowę warzyw, kolejno plasterki masła i rybę. Przyprawić solą i pieprzem. Całość przykryć resztą warzyw. Piec 30 minut.
- Podawać z ziemniakami.

ZAPIEKANKA RYBNA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g razowego makaronu np. penne
2 kg marchewki, startej na tarce o grubych oczkach
800g filetów z dowolnej białej ryby, podzielonych na 10 części
1 cytryna, sok i skórka
4 łyżki oleju
3 łyżki mąki
250ml wody
500 ml mleka

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
4 łyżki musztardy
Pęczek natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcja na opakowaniu.
- Filety rybne skropić sokiem z cytryny.
- **Sos:** W garnku wymieszać wodę, mleko i mąkę. Dodać musztardę, pieprz i natkę. Cały czas mieszając, zagotować.
- Do formy do pieczenia wlać olej i równomiernie rozprowadzić. Układać kolejno makaron, rybę i marchewkę. Polać sosem i zapiekać 15 minut.

SPIS TREŚCI:

ZUPA Z KISZONEJ KAPUSTY 2
ZUPA Z FASOLI – RIBOLLITA 3
ZUPA KOKOSOWA Z WARZYWAMI 4
ZUPA Z JARMUŻEM I BURAKAMI 5
ZUPA WARZYWNA - MINESTRONE 6
RYŻ ZAPIEKANY Z MARCHEWKĄ I JABŁKAMI 7
RYŻ Z FASOLĄ I MARCHEWKĄ 8
MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM I MIĘSEM 9
SAŁATKA Z JARMUŻEM I ŻURAWINĄ 10
SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK 11
KOLOROWA SAŁATKA Z RYŻEM 12
KASZA Z PAPRYKĄ, MARCHEWKĄ I KUKURYDZĄ 13
KASZA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 14
CHILI Z CIECIERZYCĄ 15
KOTLETY MIELONE Z INDYKA Z MARCHEWKĄ 16
ZAPIEKANKA BROKUŁOWO - FASOLOWA 17
UDKA PIECZONE NA KISZONEJ KAPUŚCIE 18
KURCZAK Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ 19
PULPECIKI W SOSIE PIECZARKOWYM Z RYŻEM 20
ŁOPATKA Z KASZĄ I SURÓWKĄ 21
RYBA W POMARAŃCZACH Z RYŻEM I MARCHEWKĄ 22
KASZA JĘCZMIENNĄ Z RYBĄ I WARZYWAMI 23
GULASZ RYBNY 24
RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI 25
ZAPIEKANKA RYBNA 26