

SPIS TREŚCI:

WSTĘP	2
ZUPA ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW	3
ZUPA ZE SZPARAGAMI	4
ZUPA Z CIECIERZYCĄ	5
ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I WOŁOWINĄ	6
SAŁATKA RYŻOWA Z JAJKIEM I SZPARAGAMI	7
SAŁATKA MARCHEWKA, KASZĄ I SEREM	8
SAŁATKA Z KURCZAKIEM I KOTLETY RYŻOWE	9
MAKARON Z KURCZAKIEM W SOSIE POMIDOROWYM	10
MAKARON Z WARZYWAMI I PAŁKI Z KURCZAKA	11
KASZA Z BOTWINKĄ I BIAŁYM SEREM	12
KASZA Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I KAPUSTĄ	13
KASZA Z SEREM I WARZYWAMI	14
KURCZAK Z RYŻEM I WARZYWAMI	15
GULASZ WIEPRZOWY, ZIEMNIAKI I KISZONĄ KAPUSTĄ	16
LECZO Z KURCZAKIEM I KASZĄ PĘCZAK	17
CHILI CON CARNE Z RYŻEM I MIZERIĄ	18
KLOPSIKI MIĘSNO – WARZYWNE Z RYŻEM	19
PULPECIKI W SOSIE KOPERKOWYM Z ZIEMNIAKAMI	20
ŁOPATKA WIEPRZOWA Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ	21
SCHAB W SOSIE ZIOŁOWYM Z KASZĄ I SURÓWKĄ	22
PIECZEŃ RZYMSKA Z KASZĄ I SURÓWKĄ	23
PLACKI Z MARCHEWKI Z SOSEM KOPERKOWYM	24
RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI	25
DUSZONA RYBA PO GRECKU	26
KOTLETY JAJECZNO-RYBNE Z ZIEMNIAKAMI I KAPUSTĄ KISZONĄ	27

WSTĘP

Czerwcowe oczekiwania na pierwszy dzień lata i upragnione wakacje umiła piękne słońce oraz liczne nowe smaki warzyw i owoców, które pojawiają się w tym okresie. Czerwiec pachnie agrestem i truskawkami, smakuje soczystymi szparagami i zielonym bobem. W czerwcu gama warzyw i owoców jest bardzo szeroka, a wszystko jest świeże i pachnące.

Czerwcowe menu jest pełne kolorów, dochodzą do niego wiosenne warzywa, takie jak: bób, boćwina, dymka, kalarepa, ogórek, pomidor, rabarbar, rzodkiewka, sałata, szczaw, szpinak i szparagi. Czerwiec szybko mija, więc warto intensywnie korzystać z wszystkich jego dobrodziejstw.

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

750 g kości z mięsem (żeberka wieprzowe, cielęce, korpus kurzy lub 3 udka)

4,5 litra wody

500g marchewki, połowa obrana i przekrojona na pół, połowa starta na tarce

300g pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

1 seler, obrany i startej na tarce o dużych oczkach

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

1 kg świeżych ogórków, startych na tarce o grubych oczkach

200 ml śmietany 18%

1 łyżka mąki pszennej

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

4 liście laurowe

8 ziarenek ziela angielskiego

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Mięso zalać wodą. Dodać listki laurowe, ziele angielskie. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień, zdjęć łyżką ewentualne szumowiny. Dodać sól, pieprz, marchewkę w dużych kawałkach i gotować 30 minut.
- Dodać ziemniaki, startą marchew, pietruszkę, seler i ogórki. Gotować 15 minut.
- Śmietanę połączyć z mąką i ½ kubka wywaru, powoli dodać do zupy. Dodać natkę, zagotować i podawać.

ZUPA ZE SZPARAGAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 pęczek zielonych szparagów, ew. 500g fasolki szparagowej
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
4 łyżki oleju rzepakowego
4 ząbki czosnku, obrane i przekrojone na pół
3 litry wody lub bulionu
400 g śmietany 18%
250g sera typu feta 12-18% tłuszczu, pokrojony w drobną kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 liście laurowe
4 ziarenka ziela angielskiego
1 łyżeczka kurkumy w proszku

Do podania:

Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju przez 4 minuty podsmażyć ziemniaki. Dodać czosnek i smażyć przez 2 minuty.
- Wlać wodę, przyprawy i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez 15 minut.
- Odłamać twarde i jasne końce szparagów - same złamią się we właściwym miejscu. Łodygi opłukać, pokroić na cienkie plasterki, główki zachować w całości. Dodać szparagi i gotować na małym ogniu przez 1 minutę.
- Śmietanę połączyć z ½ kubka wywaru, powoli dodać do zupy.
- Podawać z pokruszoną fetą i szczypiorkiem.

ZUPA Z CIECIERZYCĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego
3 cebule (300g), drobno posiekane
4 litry wody lub bulionu
3 puszki (1200g) ciecierzycy
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
200g czerwonej soczewicy
500 ml passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżka suszonego majeranku
1 łyżeczka kuminu lub kminku

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty), dodać przyprawy i jeszcze chwilę podsmażyć ciągle mieszając.
- Wlać wodę, dodać ciecierzycę z całą zawartość puszki, ziemniaki i soczewicę. Zagotować, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez 15 minut.
- Dodać przecier pomidorowy i gotować pod przykryciem przez 30 minut.
- Dodać natkę, wymieszać i podawać.

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I WOŁOWINĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

6 łyżek (60g) oleju rzepakowego
3 cebule (300g), drobno posiekane
500g mielonego mięsa wołowego
500g marchewki, pokrojonej w kostkę
1 puszka (400g) czerwonej fasoli, odsączona
3 litry wody lub bulionu
500 ml passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)
200g brązowego ryżu

Przyprawy:

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

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty), dodać mięso i marchewkę. Smażyć, mieszając przez 10 minut. Dodać fasolę i smażyć jeszcze 5 minut.
- Wlać wodę, dodać passatę, przyprawy i gotować pod przykryciem przez 20 minut.
- Dodać natkę, wymieszać i podawać z ryżem.

SAŁATKA RYŻOWA Z JAJKIEM I SZPARAGAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400g ryżu pełnoziarnistego (brązowego)

10 jajek

1 pęczek zielonych szparagów, ew. 500g fasolki szparagowej

4 pęczki rzodkiewki, pokrojonej na plasterki

1 kg świeżych ogórków, pokrojonych w kostkę

Sos:

4 łyżki (40g) oleju rzepakowego

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Sok z 1 cytryny

Do podania:

Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Schłodzić pod zimną wodą.
- **Jajka ugotować na twardo:** Jajka włożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Od momentu zagotowania wody, jajka gotować 8 minut. Po wystudzeniu obrać i podzielić na 4 części.
- **SZPARAGI:** Odłamać twarde i jasne końce szparagów - same złamią się we właściwym miejscu. Wrzucić na wrzątek, gotować przez 3 minuty, następnie od razu schłodzić pod zimną. Pokroić na plasterki, główki można zachować w całości.
- **SOS:** Składniki na sos wymieszać.
- W misce połączyć ryż, szparagi, rzodkiewkę, ogórki i sos. Wymieszać. Sałatkę podawać z jajkiem, posypaną szczypiorkiem.

SAŁATKA MARCHEWKĄ, KASZĄ I SEREM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

3 kg marchewki np. młodej, obranej/oskrobanej pokrojonej w duże słupki

4 łyżki oleju rzepakowego

250g kaszy jęczmiennej pęczak

Sałata lodowa, podzielona na drobne kawałki

500g sera typu feta 12-18% tłuszczu, pokrojony w drobną kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

1 łyżka słodkiej papryki

3 łyżki ziół prowansalskich

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 200 stopni C.
- Marchewkę wymieszać z olejem i przyprawami, wyłożyć na dużą blachę z papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika i piec przez 25 minut.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Ugotowaną kaszę wyłożyć na blaszkę z marchewką i wymieszać.
- Na półmiskach położyć sałatę, wyłożyć marchewkę z kaszą, posypać serem i podawać.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I KOTLETY RYŻOWE

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g ryżu pełnoziarnistego
500g piersi z kurczaka lub indyka
4 łyżki oleju rzepakowego
100g zmielonego siemienia lnianego
2 jajka
500g mix dowolnych sałat
500g pomidorów, pokrojonych na 8 części
500g ogórków, pokrojonych w kostkę
2 cebule np. czerwone, pokrojone na cienkie plasterki
1 puszka (400g) kukurydzy, odsączona

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżka kurkumy
2 łyżki suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **KURCZAK:** Kurczaka umieścić w naczyniu do pieczenia, dodać 2 łyżki oleju, sól, pieprz i kurkumę. Piec 20 minut.
- Ryż wymieszać z siemieniem lnianym i jajkami, formować 10 kotletów i smażyć na niewielkiej ilości oleju rzepakowego (2 łyżki). Można również upiec.
- **SAŁATKA:** W misce połączyć sałatę, pomidory, ogórki, cebulę i kukurydzę. Polać 2 łyżkami oleju, posypać oregano i wymieszać.
- Upieczoną pierś z kurczaka pokroić w kostkę i dodać do sałatki.
- Podawać z kotletami ryżowymi.

MAKARON Z KURCZAKIEM W SOSIE POMIDOROWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

600 g makaronu razowego np. penne
700g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
10 łyżek oleju rzepakowego
1 kg cukinii, startej na tarce o dużych oczkach
1000 ml passaty (przecieru pomidorowego)

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- Kurczaka wymieszać z 1 łyżeczką soli, słodką papryką i pieprzem. Wrzucić na rozgrzaną patelnię i smażyć przez 5 minut mieszając.
- Cukinie pozbawić nadmiaru wody i dodać do kurczaka. Smażyć przez 3 minuty.
- Wlać przecier, dodać bazylię, wymieszać i gotować przez 3 minuty. Dodać odcedzony makaron, wymieszać i gotować jeszcze przez 2 minuty.

MAKARON Z WARZYWAMI I PAŁKI Z KURCZAKA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

600 g makaronu razowego np. świderki

10 pałek z kurczaka

8 łyżek oleju rzepakowego

2 cebule (200g), drobno posiekanej

750 g marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki

3 dowolne papryki (600g)

750 g cukinii, pokrojonej w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

1 łyżka słodkiej papryki

2 łyżki suszonego tymianku

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- **KURCZAK:** Marynata: 5 łyżek oleju wymieszać z tymiankiem, ½ łyżeczki soli i ½ łyżeczki pieprzu.
- Pałki ułożyć w naczyniu do zapiekania, połać marynatą i piec przez 90 minut.
- W garnku rozgrzać 3 łyżki oleju zeszklić cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać marchewkę i paprykę. Dusić 5 minut, dodać cukinię i dusić jeszcze 5 minut. Wymieszać z makaronem.

KASZA Z BOTWINKĄ I BIAŁYM SEREM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 pęczki botwiny z buraczkami, liście posiekane i buraczki obrane
4 łyżki oleju rzepakowego
2 pory, pokrojone na plasterki
8 ząbków czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
500g zielonej soczewicy
2,5 l wody lub bulionu
500 g kaszy gryczanej

Przyprawy:

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

Do podania:

500g sera białego półtłustego, pokrojony w kostkę
Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju zeszklić pora, dodać czosnek i chwilę razem podsmażyć.
- Dodać soczewicę, wlać wodę i buraczki, przykryć i zagotować. Gotować pod przykryciem przez 20 minut.
- Dodać surową kaszę, przykryć i gotować przez 10 minut.
- Dodać liście botwinki, pieprz i sól, wymieszać i gotować bez przykrycia cały czas mieszając przez 2 minuty.
- Podawać posypane serem i koperkiem.

KASZA Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I KAPUSTĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego
8 ząbków czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
800 g filetu z kurczaka, pokrojonego w drobną kostkę
500 g kaszy jęczmiennej
1 litr wody
3 łyżki octu
2 główki kapusty pekińskiej, drobno posiekanej
400 g szpinaku

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
4 łyżki suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju przez 2 minuty podsmażyć czosnek.
- Dodać kurczaka i dokładnie go obsmażyć (około 5 minut).
- Wsypać suchą kaszę, wymieszać i smażyć przez 2 minuty. Wlać wodę z octem, dodać przyprawy, zagotować. Gotować pod przykryciem przez 5 minut.
- Dodać kapustę, wymieszać, przykryć i gotować przez 3 minuty. Na koniec dodać szpinak, wymieszać i podgrzewać aż szpinak zwiędnie.

KASZA Z SEREM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g suchej kaszy pęczak
4 łyżki oleju rzepakowego (40g)
2 cebule (200g), pokrojone w kostkę
1 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
2 puszki (800g) pomidorów w kawałkach
1 puszka (400g) kukurydzy

Do podania:

250 g żółtego sera żółtego np. gouda, starty na tarce o dużych oczkach

Przyprawy:

1 łyżeczka soli
1 łyżeczka mielonego pieprzu
2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka ostrej papryki

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **SOS:** W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (smażyć ok. 3 minuty).
- Dodać marchewkę, pomidory, kukurydzę, fasolę wraz z zalewą, przyprawy, wymieszać i zagotować. Gotować bez przykrycia przez 10 minut.
- Podawać kaszę polaną sosem i posypaną serem.

KURCZAK Z RYŻEM I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

10 Udek z kurczaka lub dowolnych innych części

400g pełnoziarnistego ryżu

2 kg marchewki z groszkiem – świeżej lub mrożonej

1 l wody lub bulionu

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

2 łyżki ziół prowansalskich

2 łyżki suszonej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- Do naczynia do zapiekania wsypać ryż i go posolić. Następnie wsypać warzywa i zalać bulionem.
- Na górę ułożyć udka kurczaka, posypać solą, pieprzem i ziołami.
- Naczynie przykryć i piec przez 90 minut.

GULASZ WIEPRZOWY, ZIEMNIAKI I KISZONĄ KAPUSTĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
1 kg łopatki wieprzowej lub szynki, pokrojonej w kostkę
4 łyżki oleju rzepakowego
3 cebule
1,5 litra wody lub bulionu
0,5 kg marchewki, pokrojonej w kostkę
1 łyżka mąki ziemniaczanej
1 łyżka mąki pszennej
2 kg kiszonej kapusty

Przyprawy:

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

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).
- W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 5 minut, co chwilę mieszając). Zwiększyć ogień i włożyć mięso, doprawić je solą i pieprzem i stopniowo obsmażyć, co chwilę mieszając.
- Dodać przyprawy. Smażyć przez kilka minut, co chwilę mieszając, następnie wlać wodę i zagotować, przykryć i gotować przez 1 godzinę.
- Dodać marchewkę, przykryć i gotować przez kolejną godzinę - do miękkości mięsa.
- W celu zagęszczenia sosu przesiać obydwie mąki bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze 2 minuty.
- Gulasz podawać z ziemniakami i kiszoną kapustą.

LECZO Z KURCZAKIEM I KASZĄ PĘCZAK

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g kaszy pęczak

500g piersi z kurczaka lub indyka, pokrojonej w kostkę

6 łyżek oleju rzepakowego

4 cebule (400g), drobno posiekane

500g pieczarek, pokrojonych na plasterki

0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki

0,5 kg pietruszki, obranej i pokrojonej w kostkę

1 żółta papryka (200g), pokrojona na paski

2 puszki pomidorów (800g)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

1 łyżka papryki słodkiej

1 łyżka kurkumy

2 łyżki ziół prowansalskich

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Mięso wymieszać z 2 łyżkami oleju, dodać odrobinę soli i pieprzu.
- W garnku rozgrzać resztę oleju, i przez 3 minuty zeszklić (pod smażyć) cebulę. Dodać mięso i smażyć mieszając aż się zarumieni.
- Dodaj pieczarki, marchewkę, pietruszkę, paprykę, pomidory wraz zalewą i przyprawy. Dusić przez 20 minut aż warzywa będą miękkie.
- Można połączyć z kaszą lub podawać osobno, posypane natką.

CHILI CON CARNE Z RYŻEM I MIZERIĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g ryżu pełnoziarnistego (brązowego)
4 łyżki oleju rzepakowego
4 cebule np. czerwone, drobno posiekane
1 kg mielonej wołowiny
Kubek (300 ml) wody
2 puszki (800ml) pomidorów
Puszka (400 g) czerwonej fasoli
Puszka (400 g) kukurydzy
2 kg świeżych ogórków, startych na cienkie plasterki
400 ml jogurtu naturalnego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka ostrej papryki
1 łyżka suszone oregano

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **MIZERIA:** ogórki połączyć z jogurtem, dodać sól, pieprz i wymieszać.
- **CHILI CON CARNE:** W garnku, na oleju, zeszklić cebulę. Partiami dodawać mięso: dokładnie obsmażyć, co chwilę mieszając, aż zmieni kolor z czerwonego na brązowy.
- Dodać wodę i przyprawy, zagotować.
- Przykryć i dusić na małym ogniu przez 45 minut, co jakiś czas mieszając.
- Dodać pomidory, paprykę, fasolę i kukurydzę, wymieszać i zagotować.
- Gotować pod przykryciem przez 45 minut, co jakiś czas mieszając.

KLOPSIKI MIĘSNO – WARZYWNE Z RYŻEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g brązowe ryżu

6 łyżek bułki tartej

6 łyżek mleka

0,5 kg marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

0,5 kg korzenie pietruszki, obranego i startej na tarce o dużych oczkach

1 kg drobiowego mięsa mielonego

2 jajka

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

2 cebule (200g), drobno posiekane

1l passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)

2 Sałaty lodowe, podzielone na liście

250 ml jogurtu naturalnego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Bułkę tartą namocz w mleku.
- Marchewkę i pietruszkę połączyć z mięsem, jajkiem, natką, bułką tartą oraz cebulą. Dodać sól, pieprz i wymieszać. Uformuj okrągłe pulpety.
- Do dużego garnka wlać 3 cm wody, dodaj liść laurowy i ziele angielskie, doprowadź do wrzenia. Włożyć kotleciki i gotować pod przykrywką 20 minut. Wyjąć pulpety, a do płynu pozostałego w garnku dodaj passatę, doprowadzić do wrzenia.
- Sałatę połączyć z jogurtem.
- Pulpety podawać polane sosem, z sałatą i ryżem.

PULPECIKI W SOSIE KOPERKOWYM Z ZIEMNIAKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
2 kajzerki
1 kg mięsa mielonego np. wieprzowo-wołowego
2 cebule (200g), drobno posiekane
4 jajka
5 łyżek oleju rzepakowego
1 l wody lub bulionu
6 łyżek mąki pszennej
100 ml słodkiej śmietany (12%)
Pęczek koperku, drobno posiekanego
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 mięso, cebulę, jajka, sól, pieprz, majeranek oraz odcisniętą bułkę. Wszystko wymieszać i uformować niewielkie kulki.
- W garnku zagotować wodę i wrzucić pulpeciki. Gotować 15 minut.
- **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 WIEPRZOWA Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
1 kg łopatki wieprzowej
2 główki (1,5 kg) kapusty pekińskiej, posiekanej
2 gruszki, obrane i dowolnie pokrojone
500g pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
Pęczek szczypiorku, drobno posiekany
2 łyżki oleju rzepakowego
Sok z ½ cytryny

Marynata:

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

Przyprawy:

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

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:** Mięso umyć, osuszyć i umieścić w rękawie do pieczenia. Składniki marynaty połączyć i wlać do mięsa, piec przez 15 min. w temperaturze 200°C. Po 15 minutach zmniejszyć temperaturę do 180°C i piec 1 godzinę (przy większych porcjach na każdy kilogram mięsa 1 godzina pieczenia).
- **SURÓWKA:** Kapustę wymieszać z gruszką, pietruszką i szczypiorkiem. Skropić sokiem z cytryny i olejem, doprawić solą i pieprzem, wymieszać.

SCHAB W SOSIE ZIOŁOWYM Z KASZĄ I SURÓWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
1 kg łopatki wieprzowej
2 główki (1,5 kg) kapusty pekińskiej, posiekanej
2 gruszki, obrane i dowolnie pokrojone
500g pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
Pęczek szczypiorku, drobno posiekany
2 łyżki oleju rzepakowego
Sok z ½ cytryny

Marynata:

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

Przyprawy:

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

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:** Mięso umyć, osuszyć i umieścić w rękawie do pieczenia. Składniki marynaty połączyć i wlać do mięsa, piec przez 15 min. w temperaturze 200°C. Po 15 minutach zmniejszyć temperaturę do 180°C i piec 1 godzinę (przy większych porcjach na każdy kilogram mięsa 1 godzina pieczenia).
- **SURÓWKA:** Kapustę wymieszać z gruszką, pietruszką i szczypiorkiem. Skropić sokiem z cytryny i olejem, doprawić solą i pieprzem, wymieszać.

PIECZEŃ RZYMSKA Z KASZĄ I SURÓWKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g kaszy jęczmiennej
1 kg mielonego mięsa wieprzowego
2 jajka
2 średnie cebule, drobno posiekane
2 kajzerki, namoczone w wodzie
5 łyżek oleju rzepakowego
4 łyżki bułki tartej
2 główki (1,5 kg) kapusty pekińskiej, posiekanej
500 g świeżych ogórków, pokrojonych w kostkę
1 puszka (400g) kukurydzy, odsączona
Pęczek szczypiorku, drobno posiekany
Sok z ½ cytryny

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **MIĘSO:** W misce połączyć mięso, jajka, przyprawy, cebulę, odcisnięte z wody bułki i wymieszać. Przełożyć do 1 lub 2 form do pieczenia wysmarowanych olejem i posypanych tartą bułką.
- Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 1 godzinę. Po wyjęciu podzielić na 10 porcji.
- **SURÓWKA:** Kapustę wymieszać z ogórkiem, kukurydzą i szczypiorkiem. Skropić sokiem z cytryny i połączyć 2 łyżkami oleju, doprawić solą i pieprzem, wymieszać.

PLACKI Z MARCHEWKI Z SOSEM KOPERKOWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 cebule, drobno posiekane

500 g czerwonej soczewicy

2 litry wody lub bulionu

1,5 kg marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

5 jajek

Sos:

400g jogurtu naturalnego (gęsty)

½ pęczka natki pietruszki, drobno posiekanej

½ pęczka koperku, drobno posiekanego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

2 łyżki przyprawy curry

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C. Blaszke wyłożyć papierem do pieczenia.
- Składniki na sos wymieszać.
- Cebulę umieścić w garnku, wsypać soczewicę, zalać wodą i zagotować. Gotować 15 minut, mieszając - do odparowania całości wody.
- Marchew posolić, wymieszać i odstawić na 10 minut. Odcisnąć dokładnie sok. Połączyć z soczewicą, przyprawami i jajkami.
- Na blaszkę w odstępach nakładać placki, rozpłaszczając lekko na grubość ok. 1 cm.
- Piec 20 minut, obrócić na drugą stronę i piec jeszcze 15 minut
- Placki podawać z sosem.

RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
500 g marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
500 g pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
1 seler, obrany i starty na tarce o dużych oczkach
2 cebule (200g), drobno posiekane
1 por (biała część), drobno posiekany
500 g kapusty pekińskiej, drobno posiekanej
1 kg filetów z ryby (np. dorsz), podzielonej na 10 porcji
4 łyżki oleju rzepakowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
2 łyżki (5g) suszonej bazylii

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).
- Marchew, pietruszkę, selera, cebulę, pora i kapustę wymieszać z 2 łyżkami oleju i bazylią.
- **RYBA:** Naczynie do pieczenia posmarować olejem i ułożyć połowę warzyw. Następnie położyć rybę, przyprawić solą i pieprzem. Rybę przykryć pozostałymi warzywami.
- Naczynie przykryć i piec przez 30 minut. Po wyjęciu podzielić na 10 porcji.

DUSZONA RYBA PO GRECKU

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

8 łyżek oleju rzepakowego

4 cebule, drobno posiekane

0,5 kg marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

0,5 kg selera, obranego i startego na tarce o dużych oczkach

0,5 kg korzenie pietruszki, obranego i startej na tarce o dużych oczkach

2 puszki (800g) pomidorów krojonych

800 g białej ryby bez ości np. dorsza lub morszczuka, pokrojonej na 10 kawałków

500g chleba żytniego razowego, podzielonego na 10 kromek

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać marchewkę, selera i pietruszkę, przyprawy i duś pod przykryciem przez 20 minut. Dodaj pomidory i wymieszać.
- Na warzywach ułożyć kawałki ryby, przykryć i dusić 15 minut - aż ryba stanie się miękka.
- Podawać z pieczywem.

KOTLETY JAJECZNO-RYBNE Z ZIEMNIAKAMI I KAPUSTĄ KISZONĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków

200g kaszy jaglanej

500g dowolnej niemrożonej ryby, mielonej lub drobno posiekanej

5 jajek

0,5 kg marchewki

Pęczek koperku, drobno posiekanego

Sok z ½ cytryny

2 kg kapusty kiszanej

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°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).
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **KOTLETY RYBNE:** Rybę połączyć z kaszą, jajkami, marchew, koperek i sok z cytryny oraz przyprawy i wymieszać.
- Formować kotleciki odciskając nadmiar wody.
- Smażyć na minimalnej ilości oleju z dwóch stron po 5 minut (na patelni z nieprzywierającą powłoką).
- Kotlety podawać z ziemniakami i kapusta kiszoną.