

RAZOWE SPAGHETTI Z KREWETKAMI

SKŁADNIKI:

- Krewetki (8 sztuk)
- Makaron spaghetti pełne ziarno (1 garść)
- Pomidorki koktajlowe (1 szklanka)
- Oliwa (1 łyżka)
- Masło (1 łyżeczka)
- Czosnek (2 ząbki)
- Rozmaryn (2 gałązki)

PRZYGOTOWANIE:

Krewetki rozmrozić. Ugotować makaron al dente zgodnie opisem na opakowaniu. Na oliwie z masłem podsmażyć przeciśnięty przez praskę czosnek i dodać krewetki oraz gałązki rozmarynu. Smażyć około 5 minut, następnie dodać przekrojone na połówki pomidorki. Przykryć patelnię pokrywką i dusić około 5 minut – w ten sposób aromaty przenikną się. Doprawić solą i pieprzem. Nie smażyć krewetek zbyt długo, bo staną się twarde. Całość wymieszać z makaronem.



POZIOM ŁATWY

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z PIECZARKAMI

SKŁADNIKI:

- Mąka pełnoziarnista orkiszowa (1 szklanka)
- Mąka orkiszowa jasna (1/2 szklanki)
- Jajka (2 sztuki)
- Maślanka (1/2 szklanki)
- Mleko 1,5% (1/2 szklanki)
- Woda gazowana (1 szklanka)
- Siemię lniane (1 łyżka)
- Oliwa (2 łyżki)
- Sól (szczypta)

Farsz:

- Pieczarki (10 sztuk)
- Mozzarella light (1 kulka)
- Pomidorki koktajlowe (10 sztuk)
- Sól, pieprz ziołowy

PRZYGOTOWANIE:

Składniki na ciasto miksować do połączenia wszystkich składników. Na rozgrzaną patelnię nalać jedną chochlę ciasta i smażyć do zarumienienia z obu stron. Pieczarki pokroić w plastry, smażyć na patelni bez tłuszczu z dodatkiem soli i pieprzu ziołowego. Wystudzić. Po usmażeniu naleśników nałożyć do nich farsz. Najpierw ułożyć plastry sera, następnie pieczarki i pomidorki pokrojone w plasterki. Całość zawinąć i ułożyć na patelni bez tłuszczu. Chwilę podgrzać by ser się rozpuścił.



POZIOM ŁATWY

Zdrowe i smaczne

Fit gołąbki

SKŁADNIKI:

- Mielone mięso z piersi indyka (400g)
- Ryż Basmati (1 szklanka)
- Jajko (1 sztuka)
- Biała kapusta (1 sztuka)
- Cebula (1 sztuka)
- Passata pomidorowa (400g)
- Jogurt naturalny (2 łyżki)
- Mąka orkiszowa jasna (1 łyżka)
- Bulion warzywny (4 szklanki)
- Sól, pieprz, majeranek, cząber
- Czosnek (2 ząbki)

PRZYGOTOWANIE:

Z kapusty wyciąć głąb. Zagotować wodę w dużym garnku i włożyć do niego kapustę. Po paru minutach ściągnąć pierwsze liście, które już zmiękły. I tak co kilka minut ścigać kolejne liście. Z najładniejszych liści wyciąć twardy nerw. Ryż ugotować trochę krócej niż w opisie na opakowaniu. Zmielone wcześniej mięso doprawić solą pieprzem, majerankiem, cząbrem i dwoma zgniecionymi ząbkami czosnku. Dodać jajko, startą na tarce cebulę i wymieszać. Wymieszać mięso z ryżem. Farsz nakładać na liście, zwinąć boki liścia i uformować gołąbki. Na dnie garnka ułożyć pozostałe liście kapusty. Ułożyć gołąbki w garnku warstwowo. Zalać bulionem i gotować 40 minut. Gołąbki i kapustę wyjąć z garnka. Do wywaru z gołąbków dodać przecier pomidorowy oraz mąkę rozcieńczoną z kilkoma łyżkami wody. Gotować kilka minut, aż sos zgęstnieje, dodać jogurt i wymieszać. Doprawić do smaku. Podawać polane sosem pomidorowym.

POZIOM TRUDNE



Zdrowe i smaczne

Orzechowy indyk z ryżem i warzywami

SKŁADNIKI:

- Indyk, pierś bez skóry (150 g)
- Brokuł (1/3 sztuki)
- Czosnek (1 ząbek)
- Imbir, korzeń (kawałek 1 cm)
- Masło orzechowe (1 łyżka)
- Olej kokosowy (1 łyżka)
- Ryż jaśminowy (4 łyżki suchego)
- Sos sojowy 5 g (1 łyżeczka)

WYKONANIE:

Ryż i brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie. Odcedzić.
Na oleju kokosowym smażyć czosnek, drobno posiekany imbir oraz pokrojone w kostkę mięso.
Dodać masło orzechowe, 100ml ciepłej wody i sos sojowy. Mieszać aż do całkowitego rozpuszczenia masła orzechowego i zagęszczenia sosu.
Całość wymieszać z brokułami i podawać z ryżem.

POZIOM ŁATWE



Zdrowe i smaczne

Bakłażan faszerowany kaszą

SKŁADNIKI:

- Bakłażan (1 sztuka)
- Czosnek (1 ząbek)
- Kasza jęczmienna, pęczak (4 łyżki suchej)
- Mięso mielone z indyka (150g)
- Oliwa z oliwek (1 łyżka)
- Pomidor (1 sztuka)
- Kmin rzymski (szczypta)
- Liście kolendry, suszone (szczypta)
- Kurkuma, mielona (szczypta)
- Papryka, w proszku (szczypta)
- Pieprz czarny (szczypta)
- Sól biała (szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Bakłażana przekroić wzdłuż na pół, miąższ ponacinać w kratkę na głębokość ok. 1 cm, zachowując ok. 1/2 cm brzegów. Natrzeć go startym czosnkiem, przyprawami oraz połową oliwy. Połówki bakłażana ułożyć w naczyniu żaroodpornym rozcięciem do góry i piec przez ok. 30 minut. Ugotować kaszę (ok. 20 minut) do wchłonięcia całej wody (ok. 3/4 szklanki). Za pomocą łyżki wyjąć miąższ z podpieczonego bakłażana, zostawiając skórkę i ok. 1/2 cm miąższu przy skórce. Na patelnię wlać pozostałą oliwę, dodać ugotowaną kaszę, mięso mielone, miąższ bakłażana i chwilę wszystko podsmażyć, następnie dodać obranego i pokrojonego w kosteczkę pomidora, wymieszać i smażyć jeszcze przez pół minuty. Farsz włożyć w wydrążone połówki bakłażana i zapiekać przez 30 minut.

POZIOM ŁATWE



UDKA Z KURCZAKA W POMIDORACH

Składniki:

- Udko z kurczaka bez skóry (1 sztuka)
- Kasza gryczana (4 łyżki suchej)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka)
- Cebula (1/4 sztuki)
- Czosnek (1 ząbek)
- Pomidory z puszki (1 szklanka)
- Sól (szczypta)
- Pieprz czarny (szczypta)
- Kolendra suszona (szczypta)
- Kmin rzymski mielony (szczypta)
- Natka pietruszki (2 łyżki)

POZIOM ŁATWY

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę i czosnek obrać i pokroić. Rozgrzać olej na patelni, obsmażyć mięso z każdej strony na złocisty kolor. Dodać cebulę, przesmażyć. Po kilku minutach dodać czosnek i przyprawy. Całość wymieszać. Dodać pomidory z puszki. Dusić pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie (w razie potrzeby podlać niewielką ilością wody). Pod koniec dodać do sosu drobno posiekaną pietruszkę. Podawać z kaszą gryczaną.



ŁOSOŚ Z SOSEM BAZYLIOWYM I KASZĄ BULGUR

SKŁADNIKI:

- Łosoś świeży filet (120g)
- Bazylia, świeża (garść listków)
- Jogurt naturalny typ grecki (2 łyżki)
- Oliwa (1 łyżka)
- Kasza bulgur (4 łyżki suchej)
- Sok z cytryny (2 łyżki)
- Brukselka (2 garści)
- sól, pieprz, oregano suszone, suszona bazylia, kurkuma

PRZYGOTOWANIE:

Filet z łososia dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Rybę doprawić oliwą, cytryną, solą, pieprzem, kurkumą, oregano i bazylią. Następnie przełożyć ją do naczynia żaroodpornego. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Do rozgrzanego piekarnika włożyć naczynie żaroodporne z rybą. Piec przez 20 minut. Jogurt grecki zmiksować z bazylią. Doprawić solą i pieprzem. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Brukselkę ugotować na parze, przyprawić tymiankiem. Rybę serwować z kaszą i brukselką, polaną sosem bazyliowym.



POZIOM BARDZO ŁATWY

SANDACZ W PAPILOTACH

SKŁADNIKI:

- Brązowy ryż (1/2 szklanki)
- Sos sojowy (2 łyżki)
- Filety z sandacza (500g)
- Tymianek suszony (1 łyżeczka)
- Oliwa (3 łyżki)
- Ajwar (3 łyżki)
- Cytryna (4 plastry)
- Cukinia (1 mała)
- Pomidor malinowy (1 duża sztuka)

PRZYGOTOWANIE:

Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu. Odcedzić, wysypać do garnka, wymieszać z sosem sojowym. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Wyciąć 4 duże kawałki z papieru do pieczenia. Na jednej połowie każdego z arkuszy położyć ryż, na wierzchu ułożyć po kawałku ryby doprawionej solą, pieprzem, tymiankiem i wysmarowanej oliwą. Wierzch posmarować ajvarem. Przykryć plasterkami cytryny, cukinii i pomidora, doprawić warzywa solą, pieprzem, posypać świeżymi ziołami i skropić oliwą. Zawinąć paczuszki, ułożyć na dużej blaszce do pieczenia i wstawić do piekarnika. Piec przez 20 minut.



POZIOM ŁATWY

KOTLECIKI MIELONE Z KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

- Mięso mielone wołowe (400g)
- Kapusta biała (1/4 główki)
- Cebula (1 duża)
- Jajko (1 sztuka)
- Majeranek suszony (1 łyżeczka)
- Sól, pieprz
- Oliwa (1 łyżka)

Dodatki:

- Kasza gryczana (1/2 szklanki)
- Ogórki kiszone

PRZYGOTOWANIE:

Kapustę obrać z wierzchnich liści, wyciąć głąb i drobno poszatkować. Przełożyć ją do dużej miski i zalać wrzątkiem, odstawić na 10 minut, aby zmiękła. Cebulę posiekać drobno i zeszklić na patelni na łyżce oliwy, odstawić do ostygnięcia. Mięso włożyć do dużej miski, dodać do niego ostudzoną cebulę i dokładnie odciśniętą z wody kapustę. Doprawić do smaku majerankiem, solą i pieprzem, wbić jajko i wymieszać dokładnie. Z powstałej masy formować kotlety mielone i przekładać je do naczynia żaroodpornego. Piec 30 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza. W czasie pieczenia kotletów przygotować dodatki. Ugotować kaszę w osolonym wrzątku, w proporcji 2:1. Kotlety podawać gorące, po wyjęciu z piekarnika.



Zdrowe i smaczne

Pulpeciki w sosie koperkowym

SKŁADNIKI:

- Jaja kurze (1/2 sztuki)
- Koperek świeży (2 łyżeczki)
- Kurczak pierś bez skóry (150g)
- Mąka ziemniaczana (1/5 łyżki)
- Płatki owsiane (2 łyżki)
- Majeranek, suszony (szczypta)
- Papryka, suszona (szczypta)
- Pieprz czarny (szczypta)
- Woda (100ml)
- Włoszczyzna krojona w paski (1 szklanka)
- Ryż brązowy (4 łyżki suchego)

PRZYGOTOWANIE:

Mięso z kurczaka zmielić, wymieszać z jajkiem, płatkami owsianymi, rozmrożoną włoszczyzną, posiekanym koperkiem, doprawić solą, pieprzem, majerankiem, słodką papryką. Z masy uformować pulpeciki i ugotować je w bulionie. Gotować przez ok. 25-30 min, na małym ogniu. Po tym czasie sos zagęścić mąką wymieszaną z odrobiną wody, ponownie zagotować.
Podawać z ugotowanym ryżem.

POZIOM ŁATWE



PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ

Składniki:

- Cukinia (1/2 sztuki)
- Batat (1 mała sztuka)
- Papryka (1 sztuka)
- Cebula (1 sztuka)
- Czosnek (2 ząbki)
- Tymianek (2 gałązki)
- Oliwa (4 łyżki)
- Szpinak liście (1 garść)
- Kasza orkiszowa (1/2 szklanki)
- Ser Feta (1/2 kostki)



PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Batata obrać i pokroić w drobną kostkę. Cukinię oraz paprykę również pokroić na podobnej wielkości części.
Cebulę obrać z suchych łupin, pokroić na ćwiartki a następnie na ok. 1 cm plastry. Ząbki czosnku pozostawić w łupinkach. Warzywa doprawić pieprzem i wymieszać z 3 łyżkami oliwy oraz oderwanymi listkami z tymianku. Nie solić.
Warzywa ułożyć w naczyniu żaroodpornym i piec przez 45 minut bez przykrycia.
W międzyczasie ugotować kaszę według instrukcji na opakowaniu. Wysypać i rozłożyć na dużym talerzu. Upieczone warzywa wyjąć z piekarnika i od razu dodać do nich szpinak, pozostałą łyżkę oliwy oraz kaszę. Delikatnie przemieszać wszystko razem z fetą pokrojoną w kostkę za pomocą płaskiej łopatki.

POZIOM BARDZO ŁATWY

KRUPNIK Z PULPETAMI

SKŁADNIKI:

- Jaja kurze (1 sztuka)
- Kasza jęczmienna wiejska (1/3 szklanki)
- Bulion warzywny (3 szklanki)
- Marchew (1 mała sztuka)
- Pieczarki (5 sztuk)
- Pieprz czarny (1 szczypta)
- Tymianek, suszony (1/3 łyżeczki)
- Sól biała (1 szczypta)
- Kurczak, mięso mielone (300g)
- Pietruszka, natka (3 łyżki)

PRZYGOTOWANIE:

Marchewkę obrać i pokroić w drobną kostkę, a pieczarki w plasterki. Przygotować pulpety: do mięsa dodać jajko, tymianek. Doprawić solą oraz pieprzem. Dokładnie wyrobić dłonią. Mokrymi dłońmi uformować kilkanaście pulpecików. Zagotować bulion w garnku. Wrzucić marchewkę i pieczarki, gotować przez 10 minut. Dorzucić kaszę i pulpety, gotować dalej na małym ogniu przez około 15 minut. Pod koniec doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Posypać natką pietruszki.



POZIOM BARDZO ŁATWY

BRUKSELKA Z SZYNKĄ I PĘCZAKIEM

SKŁADNIKI:

- Brukselka (400g)
- Kasza pęczak (1/2 szklanki)
- Chuda szynka wieprzowa (100g)
- Oliwa (1 łyżka)
- Sól do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Ugotować kaszę pęczak w lekko osolonym wrzątku w proporcji 2:1. Ostudzić. Brukselkę opłukać, zdjąć z wierzchu ciemne liście i naciąć od spodu na krzyż. W rondelku zagotować wodę. Pod koniec gotowania posolić. Wrzucić brukselkę do wody i gotować 5-6 minut. Dłuższe gotowanie sprawi, że brukselka będzie rozgotowana. Szynkę pokroić w dość drobną kostkę. Podsmażyć na łyżce oliwy, kiedy lekko się zarumieni dodać kaszę. Chwilę smażyć, żeby kasza się podgrzała. Ugotowaną brukselkę także dodać do patelni, tak aby pokryła się aromatyczną mieszanką z mięsa i kaszy. Smażyć 2-3 minuty i podawać.



POZIOM BARDZO ŁATWY

Zdrowe i smaczne

Strogonow z indyka

SKŁADNIKI:

- Mięso z piersi indyka bez skóry (400g)
- Cebula (2 duże sztuki)
- Czosnek (2 ząbki)
- Papryka żółta (1 sztuka)
- Cukinia (1 mała sztuka)
- Papryczka chili czerwona (1 mała)
- Sos sojowy (2 łyżki)
- Olej rzepakowy (4 łyżki)
- Pomidory w puszce (1 sztuka)
- Koperek ogrodowy (1 pęczek)
- Sól, pieprz, oregano, liść laurowy, ziele angielskie
- Woda (200ml)
- Pieczywo żytnie

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę obrać z łuski i drobno posiekać. W garnku rozgrzać olej rzepakowy i zeszklić cebulę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
Pokroić pierś z indyka w kostkę i dodać do garnka, wlać sos sojowy i dusić przez 7-9 minut.
Oczyścić paprykę z gniazd nasiennych i pokroić w paski. Pokroić w paski cukinię. Do garnka dodać warzywa, liść laurowy i ziele angielskie, wlać wodę i dusić przez 10 minut. Dodać pomidory z puszki i posiekaną papryczkę chilli. Dusić całość 10 minut, doprawić solą, pieprzem i oregano. Na koniec dodać posiekany koper. Podawać z pieczywem.

POZIOM ŁATWE