

---

## ***LUTY***

---

### **Wstęp**

W lutym, kiedy końca zimy dalej nie widać, a lokalnych warzyw i owoców dalej nie przybywa, zamiast importowanych produktów warto sięgać po znacznie bogatsze w witaminy kiszonki – kapustę i ogórki. Nie tylko są one znacznie bogatsze w witaminy, ale również wpływają pozytywnie na układ odpornościowy, który zimą szczególnie tego wsparcia potrzebuje.

Zima jest to jedyny czas w roku, kiedy warzywa mrożone i przetworzone bywają lepszym wyborem niż te świeże dostępne w sklepach. Jeżeli rodzime jabłka i gruszki to za mało, można urozmaicić dietę owocami mrożonymi, na bazie których, można przygotować pyszne koktajle lub którymi można po podgrzaniu udekorować niezwykle odżywczą owsiankę.

# ZUPA WARZYWNA Z KISZONĄ KAPUSTĄ

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

4 łyżki oleju rzepakowego  
1 kg kapusty kiszzonej, wypłukanej i pokrojonej  
4 litry wody  
750 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę  
2 cebule, drobno posiekane  
250 g marchwi, pokrojonej w kostkę  
250 g pietruszki, pokrojonej w kostkę  
200 g koncentratu pomidorowego  
50 g musztardy  
250 ml śmietany 18%

## **Przyprawy:**

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

## **Do podania:**

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- W garnku rozgrzać olej i przez 3 minuty smażyć kapustę. Dodać przyprawy, wodę i gotować 45 minut.
- Dodać pozostałe warzywa, koncentrat, musztardę i gotować 20 minut.
- Podawać z łyżką śmietany i posypane natką

# ZUPA Z PAPRYKĄ I ANANASEM

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

4 łyżki oleju  
2 cebule, drobno posiekane  
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę  
250 g marchwi, obranej i pokrojonej w kostkę  
4 łodygi selera naciowego, pokrojone na plasterki  
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę  
200 g czerwonej soczewicy  
1 puszka ananasa, pozbawionego zalewy i pokrojonego w kostkę  
3 litry wody  
1 litr passaty (przecieru pomidorowego)

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli  
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu  
6 ziela angielskie  
4 listki laurowe  
1 mielonej kolendry  
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego

## **Do podania:**

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

## **PRZYGOTOWANIE:**

- W garnku rozgrzać olej i delikatnie podsmażyć cebulę. Dodać przyprawy, czosnek i smażyć 2 minuty.
- Dodać pokrojone w kostkę warzywa: marchew, seler naciowy i paprykę, wymieszać i smażyć 5 minut.
- Wsypać soczewicę, zalać wodą i gotować 20 minut.
- Dodać przecier pomidorowy i ananasa, zagotować i podawać posypane natką pietruszki.

# ZUPA MEKSYKAŃSKA Z WOŁOWINĄ

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

600 g dowolnej wołowiny z kością lub 300 g mięsa bez kości

2 cebule, drobno posiekane

4 łyżki oleju

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

3 litry bulionu lub wody

4 puszki (1600 g) krojonych pomidorów

100 g koncentratu pomidorowego

450 g zielonej mrożonej fasolki

2 puszki (800 g) kukurydzy

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

1 łyżeczka suszonego oregano

1 łyżeczka ostrej papryki

1 łyżeczka kminu rzymskiego

## **PRZYGOTOWANIE:**

- W garnku rozgrzać olej i delikatnie podsmażyć cebulę. Dodać przyprawy, czosnek i smażyć 2 minuty.
- Dodać mięso, obkrojoną z mięsa kość, przyprawy i smażyć co chwilę mieszając przez 5 minut.
- Wlać wodę oraz pomidory i zagotować. Przykryć i gotować przez 1,5 godziny - do miękkości mięsa.
- Dodać koncentrat pomidorowy, fasolkę i kukurydzę, gotować przez 5 minut.

# ZUPA ZIEMNIACZANO – CEBULOWA Z CIECIERZYCĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

750 g cebuli, pokrojone na 8 części  
4 łyżki oleju rzepakowego  
250 g marchwi, pokrojonej na plasterki  
250 g pietruszki, pokrojone w kostkę  
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę  
250 g szpinaku  
2 puszki (800g) ciecierzycy, odsączonej  
4 litry wody

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli  
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu  
6 ziela angielskie  
4 listki laurowe  
2 łyżki tymianku  
¼ łyżeczka gałki muskatołowej

## PRZYGOTOWANIE:

- Na suchej patelni podsmażyć cebulę – aż zbrązowieje.
- W garnku rozgrzać olej, dodać Marchew, ziemniaki, pietruszkę smażyć 5 minut.
- Dodać przyprawy, wodę i gotować 15 minut.
- Wrzucić cebulę, i gotować 10 minut. Dodać szpinak i ciecierzycę, zagotować i podawać.

# RASSOLNIK - ROSYJSKA ZUPA OGÓRKOWA

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

4 łyżki oleju rzepakowego  
0,6 kg mięsa wieprzowego np. karkówki  
4 litry wody  
2 cebule, drobno posiekane  
250 g marchwi, startej na tarce o grubych oczkach  
500 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę  
150 g koncentratu pomidorowego  
1,5 kg ogórków kiszonych, pokrojonych w kostkę (zachować sok)  
300 g kaszy pęczak

## **Przyprawy:**

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

## **PRZYGOTOWANIE:**

- Mięso włożyć do garnka, wlać zimną wodę, dodać sól i zagotować. Zszumować, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez 30 minut.
- Dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz, przykryć i gotować 30 minut.
- Mięso wyjąć i ostudzone podzielić na mniejsze kawałki.
- Do wywaru dodać cebulę, marchew, ziemniaki, kaszę pęczak i koncentrat pomidorowy, gotować 15 minut.
- Dodać ogórki wraz z sokiem, rozdrobnione mięso i gotować 5 minut.

# ZUPA RYBNA

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

4 łyżki oleju rzepakowego  
2 cebule, pokrojone w kostkę  
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę  
750 g marchewki, pokrojonej w kostkę  
500 g pietruszki, pokrojonej w kostkę  
4 litry wody  
200g kaszy jęczmiennej  
1 litr passaty pomidorowej (przecieru pomidorowego)  
500g filetów z dowolnych ryb, pokrojonych w 2 cm kostkę

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i podsmażyć 3 minuty (zeszkląć). Dodać kurkumę i smażyć przez minutę.
- Dodać ziemniaki, marchewkę i pietruszkę, zalać wodą, wsypać kaszę i przyprawy, przykryć i gotować pod przykryciem przez 10 minut.
- Odstawić zupę z ognia i włożyć do niej filety ryb. Garnek przykryć, odstawić na 10 minut i podawać.

# GNOCCHI ALLA SORRENTINA (SOS POMIDOROWY)

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków  
600 g mąki pszennej  
2 jajka  
5 puszek (2 litry) pomidorów duża garść listków bazylii  
2 łyżki oleju  
250 g sera mozzarella, startego

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- **GNOCCHI.** 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).
- Mąkę (ok. 500g) wysypać na stolnicę, dodać sól, przeciśnięte przez praskę (gorące) ziemniaki oraz jajka. Zagnieść ciasto. W razie potrzeby dodać pozostałe 100 g mąki.
- Z ciasta uformować cienkie wałeczki i pokroić je na mniejsze kawałki. Każdy kawałek przyłożyć do widelca, docisnąć kciukiem i delikatnie zrolować, żeby na kluseczkach utworzyły się charakterystyczne paseczki (można pominąć).
- Przełożyć na ręcznik kuchenny delikatnie oprószony mąką.
- **SOS:** W dużym garnku zagotować wodę, posolić ją i dodać olej. Wrzucić przygotowane gnocchi i gotować 2-3 minuty.
- Pomidory z puszki przelać wraz z zalewą na patelnię, gotować przez 10 min i zmiksować blenderem. Dodać bazylię, olej oraz sól i pieprz, gotować kolejne 3 minuty.
- Wsypać ser mozzarella i dodać ugotowane gnocchi. Wymieszać i podawać.



# MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500 g makaronu razowego np. penne  
8 łyżek oleju rzepakowego  
4 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę lub pokrojone na plasterki  
2 puszki (800g) pomidorów  
1 litr passaty (przecieru pomidorowego)  
1 puszka (400g) fasoli czerwonej  
1 puszka (400g) kukurydzy  
1 kg marchewki, startej na tarce o grubych oczkach  
500 g sera żółtego, startego na tarce o grubych oczkach

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli  
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu  
2 łyżka bazylii  
2 łyżka oregano

## PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić, przelać zimną wodą.
- W garnku rozgrzać olej, przez minutę podsmażyć czosnek. Wlać pomidory i passatę, dodać przyprawy i gotować przez 10 minut.
- Dodać fasolę, kukurydzę, marchew i gotować 5 minut.
- Wymieszać z makaronem i podawać posypane serem.

# RYŻ Z KURCZAKIEM, BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu  
700 g drobiowego mięsa bez kości, pokrojonego w kostkę  
1 kg brokuła, podzielonego na drobne różyczki  
1 kg marchewki, pokrojonej w paseczki  
8 łyżek oleju rzepakowego  
5 łyżek imbiru, startego  
6 ząbków czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę  
100 g sezamu

## PRZYGOTOWANIE:

- Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na patelni na oleju podsmażyć kurczaka, doprawić solą oraz pieprzem.
- Dodać brokuł oraz marchewkę. Smażyć co chwilę mieszając, przez ok. 5 minut.
- Dodać imbir i czosnek, wymieszać. Połączyć z ryżem i chwilę podsmażyć.
- Podawać posypane sezamem.

# SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

400 g kaszy jaglanej  
500 g pietruszki, pokrojonej w paski  
750 g marchewki, pokrojonej na plasterki  
500 g jabłek, pokrojonych w drobną kostkę  
750 g buraków, pokrojonych w kostkę  
100 g słonecznika łuskanego  
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej  
2 łyżki oleju rzepakowego

## sos:

8 łyżek oleju rzepakowego  
1 łyżka kminku  
1 łyżeczki ostrej papryki  
1 łyżeczka soli

## PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 200°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Buraki, marchew i pietruszkę ułożyć na blasze do pieczenia i piec 10 minut.
- Składniki na sos wymieszać.
- Warzywa wymieszać z kaszą, jabłkiem, natką i sosem. Podawać ciepłe lub zimne.

# ZIELONA SAŁATKA Z GRUSZKAMI I SOCZEWICA

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

300 g kaszy pęczak

200 g zielonej soczewicy

1 kg gruszek, pokrojonych na plastry

1,5 kg sałaty lodowej, podzielonej na kawałki

500 g ogórków kiszony, pokrojonych w kostkę

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

## Sos:

5 łyżek oleju rzepakowego

2 łyżeczki (10g) soli

50 g musztardy

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżka papryki słodkiej

## Do podania:

100 g słonecznika łuskanego

## PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **SOCZEWICA:** Soczewicę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- Składniki na sos wymieszać.
- Na suchą, rozgrzaną patelnię wsypać pestki słonecznika. Prażyć do uzyskania lekko brązowego koloru. (Można pominąć)
- Wszystkie składniki wymieszać.
- Sałatkę podawać polaną sosem i posypaną słonecznikiem.

# SAŁATKA BROKUŁOWA Z MAKARONEM I JAJKIEM

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

400 g makaronu razowego

1 kg brokułów, podzielony na różyczki

1 litr selera w słoiku pokrojonego w paski, odcedzonego

1 puszka (400g) fasoli czerwonej, odcedzonej

10 jajek

5 łyżek oleju rzepakowego

## przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

## PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wystudzić.
- W garnku zagotować wodę, wrzucić brokuł i po 3 minutach odcedzić na sitku.
- **Jajka ugotować na twardo:** Jajka włożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Od momentu zagotowania wody, jajka gotować 8 minut. Po wystudzeniu obrać.
- Makaron, brokuł, selera, fasolę, olej i przyprawy wymieszać. Podawać z jajkiem podzielonym na 4 części.

# KASZA Z JAMUŻEM I BURAKIEM

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500 g kaszy jaglanej

1,5 kg buraków, startych

500 g jarmużu, podzielonego na mniejsze kawałki

Pęczek natki pietruszki, posiekany

## sos:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka ostrej papryki

4 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę

6 łyżek oleju rzepakowego

## PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Składniki na sos wymieszać.
- Kaszę, buraka i liście jarmużu, natkę pietruszki i sos wymieszać.

# KASZA Z SOSEM MIĘSNO - POMIDOROWYM

---

**Liczba porcji: 10**

## **SKŁADNIKI:**

500 g kaszy gryczanej  
4 łyżki oleju rzepakowego  
2 cebule, posiekane  
800 g mielonego mięsa drobiowego  
1 litr wody lub bulionu  
2 l passaty pomidorowej (przecieru pomidorowego)  
1 kg marchewki, startej na tarce o grubych oczkach

## **Przyprawy:**

2 łyżeczki (10g) soli  
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu  
2 łyżki suszonego majeranku

## **PRZYGOTOWANIE:**

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na oleju zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać mięso i przyprawy, smażyć przez 15 minut.
- Wlać wodę, dodać marchewkę i dusić przez 10 minut pod przykryciem.
- Dodać passatę i zagotować, gotować 10 minut. Zbyt gęsty sos można rozcieńczać wodą z gotującego się makaronu.
- Podawać wymieszane z kaszą lub osobno.

# KASZA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

5 łyżek oleju rzepakowego  
3 cebule, pokrojone w kostkę  
6 ząbków czosnku, pokrojony na plasterki  
500g kaszy pęczak  
750g marchewki, pokrojonej na plasterki  
500g pietruszki, startej na tarce o grubych oczkach  
1 seler naciowy, pokrojony na plasterki  
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę  
2 puszki (800g) czerwonej fasoli, bez zalewy

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku na oleju lekko podsmażyć cebulę i czosnek. Następnie dodać warzywa i smażyć przez 5 minut. Wlać szklanę wody, wymieszać i dusić przez 15 minut.
- Warzywa podawać wymieszane z kaszą lub osobno.



# KURCZAK Z RYŻEM W STYLU CHIŃSKIM

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu  
4 łyżki oleju rzepakowego  
700g piersi z kurczaka lub innego mięsa drobiowego, pokrojonego na paski  
2 cebule (200g), drobno posiekane  
3 papryki (500g) - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone na paski  
450g zielonej fasoli szparagowej  
500 g marchewki, pokrojonej na paski  
500 g pietruszki, pokrojonej na paski  
4 łyżki mąki

## Przyprawy:

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu  
50 ml sosu sojowego

## PRZYGOTOWANIE:

- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku rozgrzać olej, dodać kurczaka i cebulę. Smażymy mieszając przez 5 minut.
- Dodać przyprawy, paprykę, fasolkę, marchew i pietruszkę, pół szklanki wody i dusić 5 minut.
- Mąkę wymieszać z połową szklanki wody i powoli dodać. Zagotować i podawać z ryżem.

# PIECZONE PAŁKI Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI I SURÓWKA

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków  
10 pałek z kurczaka lub innych części  
8 łyżek oleju rzepakowego  
2 cebule, posiekane  
2 kg pomidorów, pokrojonych na plasterki

## Przyprawy:

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

## 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).
- **KURCZAK:** Kurczaka umyć, osuszyć i przełożyć do dużej miski. Dodać połowę oleju, przyprawy i wymieszać. Ułożyć w naczyniu do zapiekania i piec przez 60 minut.
- **SURÓWKA:** pomidory wymieszać z cebulą i resztą oleju. Przyprawić solą i pieprzem.

# GULASZ MIĘSNO - WARZYWNY Z ZIEMNIAKAMI

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków

750 g łopatki wieprzowej, pokrojonej w kostkę

4 łyżki oleju rzepakowego

3 cebule

2 litry wody lub bulionu

1,5 kg marchewki, pokrojonej w kostkę

1 kg papryki - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

1 łyżka mąki ziemniaczanej

1 łyżka mąki pszennej

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

2 łyżki słodkiej papryki

## 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).
- **GULASZ:** W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty, co chwilę mieszając). Zwiększyć ogień i włożyć mięso, doprawić solą i pieprzem i obsmażyć, co chwilę mieszając.
- Dodać przyprawy. Smażyć 2 minuty, co chwilę mieszając. Wlać wodę, przykryć i gotować przez 1,5 godziny.
- Dodać marchewkę i paprykę, przykryć i gotować przez 15 minut.
- W celu zagęszczenia sosu przesiać mąki bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i gotować 2 minuty.

# GULASZ Z POMIDORAMI I FASOLKĄ

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500 g kaszy jęczmiennej  
4 łyżki oleju rzepakowego  
3 cebule, posiekane  
750 g łopatki wieprzowej, pokrojonej w kostkę  
750 ml wody  
75g koncentratu pomidorowego  
3 puszki (1200g) pomidorów krojonych  
500 g fasolki szparagowej (mrożonej)  
pęczek natki pietruszki, posiekanej

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **GULASZ:** W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty, co chwilę mieszając). Zwiększyć ogień i włożyć mięso, dodać przyprawy i smażyć 5 minut, co chwilę mieszając.
- Wlać wodę, pomidory i koncentrat, wymieszać. Przykryć i gotować 90 minut.
- Dodać fasolkę i gotować 10 minut.
- Wymieszać z natką pietruszki i podawać.

# UDKA W POMARAŃCZACH Z ZIEMNIAKAMI

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków  
10 udek z kurczaka lub innych części  
1 kg pomarańczy, pokrojonej na plasterki  
10 cm kawałek imbiru, pokrojonego w plastry  
4 cebule, pokrojone w piórka  
50 g masła  
4 łyżek oleju rzepakowego  
1 kg kapusty pekińskiej, poszatkowanej  
0,5 kg marchewki, startej na tarce o grubych oczkach  
0,5 kg pietruszki, startej na tarce o grubych oczkach  
200 ml jogurtu naturalnego

## marynata:

500 ml wody  
4 łyżek oleju rzepakowego  
2 łyżeczki (10g) soli  
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu  
3 łyżki tymianku

## 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).
- Naczynie do zapiekania posmarować olejem, ułożyć pomarańcze, cebule, imbir, a na nich kurczaka. Składniki na marynatę wymieszać i wlać do naczynia. Piec bez przykrycia przez 40 minut.
- **SURÓWKA:** Kapustę wymieszać z marchewką, pietruszką i jogurtem. Przyprawić solą i pieprzem.

# SCHAB PIECZONY, ZIEMNIAKI I OGÓREK KISZONY

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków

800 g schabu wieprzowego lub inna sztuka mięsa

4 łyżki oleju rzepakowego

2 kg ogórków kiszonych, przekrojonych wzdłuż na paski

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

3 łyżki ziół prowansalskich

## 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).
- **MIĘSO:** Mięso natrzeć solą, pieprzem i ziołami.
- Na patelni rozgrzać olej, obsmażyć mięso z każdej strony.
- Mięso przełożyć do naczynia do zapiekania i piec 60 minut. W czasie pieczenia podlewać rosół lub wodą. Po upieczeniu wyjąć i odstawić na 15 minut, pokroić.

# RYBA ZAPIEKANA W MARCHEWCE Z ZIOŁAMI

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu  
2 kg marchewki, pokrojonej na plasterki  
Pęczek natki pietruszki, posiekanej  
50 g masła  
Sok i skórka z 1 cytryny  
2 łyżki mąki  
1 kg filetów z ryby  
4 łyżki oleju  
25 g masła, pokrojonego w plasterki

## Przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 220°C.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku zagotować wodę, wrzucić marchewkę i gotować 5 minut. Zachować 500 ml wywaru z gotującej się marchewki.
- **Sos:** Do wywaru z marchewki dodać masło i przesiać mąkę.
- **Marynata:** sok i skórę z cytryny wymieszać z solą, pieprzem, olejem i bazylią.
- Naczynie do zapiekania posmarować olejem i ułożyć na nim rybę. Natrzeć ją marynatą i ułożyć marchewkę. Zalać sosem i piec 25 minut.

# RYBA DUSZONA W JARZYNACH

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków

8 łyżek oleju rzepakowego

4 cebule, drobno posiekane

0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę

0,5 kg kalafiora, podzielonego na różyczki

0,5 kg brokołu, podzielonego na różyczki

2 puszki (800g) pomidorów krojonych

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

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

## 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 pokrojoną w kosteczkę cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać marchewkę, kalafiora i brokuł oraz przyprawy i dusić pod przykryciem przez 20 minut. Dodać pomidory i wymieszać.
- Na warzywach ułożyć kawałki ryby, przykryć i dusić 12 minut.
- Podawać z ziemniakami.



# RYBA W SOSIE POMIDOROWYM

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500 g makaronu razowego

800 g ryby bez ości, podzielonej na 10 kawałków

2 kg pomidorów krojonych z puszki

8 ząbków czosnku, posiekanych lub przeciśniętych przez prasę

8 łyżek oleju rzepakowego

## Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

2 łyżki tymianku

2 łyżki oregano

## PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- W garnku na oleju, przez minutę podsmażyć czosnek i przyprawy. Wlać pomidory i dusić przez 5 minut. Dodać rybę i pod przykryciem dusić 12 minut.

# RYBA GOTOWANA NA PARZE I RISOTTO Z BURAKIEM

---

Liczba porcji: 10

## SKŁADNIKI:

500 g ryżu  
2 kg buraków, obranych i startych  
4 cebule, drobno posiekane  
5 łyżek oleju rzepakowego  
3 l bulionu lub wody  
50 g masła  
800 g filetu z białej ryby  
Pęczek koperku, posiekany

## przyprawy:

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

## PRZYGOTOWANIE:

- W garnku zagotować wodę lub bulion, wsypać buraki i zagotować.
- W drugim garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i tymianek, smażyć 3 minut. Wsypać ryż i wymieszać. Wlewać po 1 łyżce wazowej bulionu razem z burakami, mieszać i gotować do czasu aż cały płyn się zredukuje. Dodawać kolejne łyżki bulionu i gotować jak poprzednio, aż do wyczerpania bulionu, przez 25 - 30 minut. Po tym czasie ryż powinien być ugotowany a buraki miękkie.
- Odstawić garnek z ognia, dodać masło, wymieszać.
- **RYBA:** Filety ryby ułożyć w naczyniu do gotowania na parze. Oprószyć solą, pieprzem i gotować przez około 4 minuty.
- Risotto podawać z rybą ugotowaną na parze, posypaną koperkiem.

## SPIS TREŚCI:

ZUPA WARZYWNA Z KISZONĄ KAPUSTĄ.....	2
ZUPA Z PAPRYKĄ I ANANASEM .....	3
ZUPA MEKSYKAŃSKA Z WOŁOWINĄ.....	4
ZUPA ZIEMNIACZANO – CEBULOWA Z CIECIERZYCĄ .....	5
RASSOLNIK - ROSYJSKA ZUPA OGÓRKOWA .....	6
ZUPA RYBNA .....	7
GNOCCHI ALLA SORRENTINA (SOS POMIDOROWY) .....	8
MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI .....	9
RYŻ Z KURCZAKIEM, BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ .....	10
SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ .....	11
ZIELONA SAŁATKA Z GRUSZKAMI I SOCZEWICĄ.....	12
SAŁATKA BROKUŁOWA Z MAKARONEM I JAJKIEM .....	13
KASZA Z JAMUŻEM I BURAKIEM.....	14
KASZA Z SOSEM MIĘSNO - POMIDOROWYM.....	15
KASZA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI .....	16
KURCZAK Z RYŻEM W STYLU CHIŃSKIM .....	17
PIECZONE PAŁKI Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI I SURÓWKA .....	18
GULASZ MIĘSNO - WARZYWNY Z ZIEMNIAKAMI .....	19
GULASZ Z POMIDORAMI I FASOLKĄ.....	20
UDKA W POMARAŃCZACH Z ZIEMNIAKAMI .....	21
SCHAB PIECZONY, ZIEMNIAKI I OGÓREK KISZONY .....	22
RYBA ZAPIEKANA W MARCHEWCE Z ZIOŁAMI.....	23
RYBA DUSZONA W JARZYNACH.....	24
RYBA W SOSIE POMIDOROWYM.....	25
RYBA GOTOWANA NA PARZE I RISOTTO Z BURAKIEM .....	26