
WRZESIEŃ

Wstęp

Wrzesień nie oznacza końca sezonu owocowo-warzywnego. Wręcz przeciwnie, w ogrodzie to czas zbiorów.

Oznaką zbliżającej się jesieni są wszechobecne warzywa z rodziny dyniowatych tj. cukinia czy dynia. Dodatkowo, jeśli pogoda sprzyja, nadal można korzystać z darów lasu i wybrać się w poszukiwaniu wielu popularnych gatunków grzybów.

Wrzesień to czas najśodszych i najbardziej soczystych śliwek, jabłek i gruszek. Jednym z ciekawszych i zasługujących na uwagę produktów sezonowych pojawiających się właśnie we wrześniu są owoce pigwowca – potocznie zwane pigwą. Koniec lata zdecydowanie sprzyja urozmaiconej diecie, do dostępnych w tym okresie owoców, będących prawdziwą bombą witaminową, należy borówka amerykańska i żurawina.

ZUPA BROKUŁOWA Z MIĘSEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 łyżki (40g) oleju
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
500 g mięsa wieprzowego (gulaszowe – np. łopatka), pokrojonego w dużą kostkę
3 brokuły, podzielone na różyczki (łodyga pokrojona w kostkę)
0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
4 litry wody lub bulionu
200 ml łyżki koncentratu pomidorowego
4 łyżki (100ml) śmietany 12%

Przyprawy:

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

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej, dodać czosnek i mięso. Smażyć mieszając, aż będzie zrumienione z każdej strony.
- Warzywa i przyprawy dodać do garnka, dusić przez 5 minut. Dodać wodę lub bulion i gotować 20 minut.
- Koncentrat połączyć ze śmietaną i łyżką gorącej zupy. Mieszając, powoli dodać do garnka. Gotować przez 5 minut.
- Wsypać natkę, zagotować i podawać.

ZUPA Z KURCZAKIEM I PAPRYKĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg mięsa z kurczaka (np. udka)
4 litry wody
4 łyżki (40g) oleju
4 cebule (400g), pokrojone w kostkę
3 żółte papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
3 czerwone papryka (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
1,5 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
200 ml koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- 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.
- W drugim garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać paprykę i smażyć 7 minut. Przełożyć do garnka z kurczakiem.
- Dodać ziemniaki, pozostałe przyprawy i gotować na małym ogniu przez 20 minut.
- Dodać koncentrat pomidorowy i gotować jeszcze przez 5 minut.

ZUPA Z KALAFIOREM I KASZĄ JAGLANĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

1 kg mięsa z kurczaka (np. udka)
4 litry wody
300 g kaszy jaglanej
500 g marchwi, obranej i pokrojonej na plasterki
3 kalafiory, podzielone na różyczki
6 łyżek oleju rzepakowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
6 ziela angielskie
4 listki laurowe
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka curry
0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- 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 kaszę, gotować 10 minut, następnie dodać marchew, kalafiora i pozostałe przyprawy, gotować jeszcze 10 minut.
- Podawać posypane natką.

KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI I BAKŁAŻANEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

6 łyżek oleju rzepakowego
2 główki kapusty włoskiej, pokrojonej na cienkie paski
800 g piersi (lub innego mięsa z kurczaka), pokrojonej w kostkę
3 bakłażany (1 kg), pokrojone na pół-plastry
4 litry wody
200 g czerwonej soczewicy
200 ml koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

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

Do podania:

Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku rozgrzać olej, dodać kapustę i podsmażyć przez 5 minut.
- Dodać kurczaka i bakłażan, dusić 10 minut.
- Wlać wodę i przyprawy, dodać soczewicę, gotować 20 minut.
- Dodać koncentrat i gotować jeszcze 5 minut.
- Wsypać koper, zagotować i podawać.

ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z RYŻEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

4 litry wody lub bulionu

1,5 kg fasolki szparagowej, odciąć końce i pokroić na kawałki

500 g marchwi, obranej i pokrojonej na paski

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

1 puszka pomidorów krojonych z puszki

200 g brązowego ryżu

200 ml gęstego jogurtu

200 g koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

1 łyżka papryki słodkiej

1 łyżeczka tymianek

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku zagotować wodę, dodać fasolkę, marchewkę, ziele angielskie i listki laurowe, gotować przez 20 minut.
- Do zupy dodać czosnek, pomidory i ryż, gotować przez 15 minut.
- Jogurt połączyć z koncentratem i łyżką zupy, mieszając wlać do garnka.
- Wsypać natkę, zagotować i podawać.

ZUPA WARZYWNA Z MAKARONEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g makaronu np. kokardki
6 łyżek oleju rzepakowego
4 cebule (400g), pokrojone w piórka (pół-plasterki)
500 g marchwi, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
500 g cukinii, pokrojonej na dużą kostkę
500 g bakłażana, pokrojonego na dużą kostkę
3,5 litra wody
50 g kiełków słonecznika
Sok z 1 cytryny

Przyprawy:

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

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron z dodatkiem kurkumy ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- W garnku na oleju podsmażyć (zeszklić) cebulę, dodać marchew i smażyć 5 minut. Dodać cukinię i bakłażana, dusić 5 minut. Wlać wodę, sok z cytryny i przyprawy, gotować 10 minut.
- Makaron ułożyć na talerzach, wlać zupę, posypać kiełkami i natką.

UDKA PIECZONE Z KASZĄ I WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

10 udek kurczaka lub innych części
5 łyżek oleju rzepakowego
500 g kaszy jęczmiennej
1,5 kg marchwi, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
500 g pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
500 g pora (jasna część), pokrojonego na cienkie plasterki
1,5 l wody

Przyprawy:

6 ziaren ziela angielskiego
3 liście laurowe
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki papryki słodkiej
1 łyżeczka kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- Udka obsmażyć na oleju do zrumienienia.
- Do naczynia żaroodpornego wsypać kaszę, ułożyć na niej udka, posypać marchwią, pietruszką i porem.
- Wodę wymieszać z przyprawami, wlać do naczynia i piec 30 min.

KURCZAK PIECZONY Z GRUSZKAMI I BRĄZOWYM RYŻEM, SAŁATKA Z MARCHEWKI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g brązowego ryżu
4 łyżki oleju rzepakowego
Sok z 1 cytryny
10 pałek z kurczaka
1 kg gruszek, obranych i pokrojone w duże kawałki
2 kg marchwi, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
Jogurt naturalny (200 ml)

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka curry
1 łyżeczka gałki muskatołowej
1 łyżeczka ostrej papryki

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 180°C.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Z oleju, soku z 1 cytryny, soli, pieprzu, curry, papryki oraz gałki muskatołowej przyrządzić marynatę.
- **MIĘSO:** Mięso zalać marynatą i odstawić na 10 minut do lodówki. Po tym czasie mięso obsmażyć na patelni, a następnie włożyć na 10 minut do piekarnika.
- Dodać gruszki i piec jeszcze 10 minut. Wyjąć z piekarnika.
- **SURÓWKA:** Marchewkę wymieszać z jogurtem, przyprawić solą i pieprzem.
- Ryż podawać z kurczakiem i surówką.

GULASZ Z INDYKA Z KASZĄ GRYCZANĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy gryczanej

1 kg udka z kurczaka lub indyka

Włoszczyzna, obrana i pokrojona na mniejsze kawałki

3 czerwone papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

1/2 selera naciowego (150g), pokrojonego na plasterki

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

1 puszka (400g) ciecierzycy

500 g pomidorów, pokrojonych w kostkę

200 g koncentratu pomidorowego

1 jogurt naturalny (200g)

Przyprawy:

6 ziela angielskie

4 listki laurowe

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżka bazylii

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **MIĘSO:** Mięso włożyć do dużego garnka, zalać wodą, by zostało prawie całe zakryte, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 30 minut na małym ogniu. Dodać ziele angielskie, listki laurowe, pieprz i włoszczyznę, gotować przez 30 minut.
- Z bulionu usunąć włoszczyznę. Ugotowane mięso wyjąć, oddzielić od kości i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić z powrotem do wywaru.
- Paprykę, selera, marchew, cieciorę i pomidory dodać do wywaru i gotować 15 min.
- Koncentrat wymieszać z jogurtem i kilkoma łyżkami gulaszu, wlać do garnka, wymieszać, dodać przyprawy i gotować jeszcze 5 minut.
- Połączyć z kaszą lub podawać osobno.

SAŁATKA Z WARZYWAMI, KASZĄ I SEZAMEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

300 g kaszy jęczmiennej

1 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie paski

5 ugotowanych jajek, obranych i pokrojonych na cienkie paski

1 seler naciowy (300g), pokrojony na plasterki

1 kg jabłek, obranych i pokrojonych na cienkie paski

100g sezamu

6 łyżek oleju rzepakowego

1 łyżka octu winnego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **Jajka ugotować na twardo:** Jajka włożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Od momentu zagotowania wody, jajka gotować 8 minut. Po wystudzeniu obrać.
- Wszystkie składniki wymieszać i podawać.

SAŁATKA Z GRILLOWANYCH WARZYW Z KASZĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jęczmiennej

500 g bakłażana, pokrojonego na paski (ok. 1cm x 1cm x 5cm)

500 g cukinii, pokrojonej w grubą kostkę

3 czerwone papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

3 żółte papryki (500g), pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

5 łyżek oleju rzepakowego

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

Sok z 1 cytryny

500 g żółtego sera np. gouda, startego na tarce o dużych oczkach

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Bakłażana, cukinię i paprykę ułożyć na blaszce, skropić połową oleju, przyprawić solą, pieprzem i piec 15 minut w piekarniku.
- Kaszę połączyć z warzywami, dodać czosnek, pozostały olej, sok z cytryny, natkę i wymieszać.
- Podawać posypane serem.

KOPERKOWA POTRAWKA Z KASZĄ GRYCZANĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

5 bułek (mogą być czerstwe)
1 kg drobiowego mięsa mielonego
4 jaja
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
500 ml mleka
500 g kaszy gryczanej
6 łyżek mąki
6 łyżek (60g) oleju rzepakowego
2 kg ogórków kiszonych

Przyprawy:

6 ziela angielskie
4 listki laurowe
2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka papryki ostrej
2 Pęczki koperku, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

- Bułki namoczyć w wodzie, odcisnąć i połączyć z mięsem oraz jajkiem. Dodać czosnek i przyprawy.
- Do dużego garnka wlać 5 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 mleko, wsypać kaszę i gotować 15 minut. W razie potrzeby dodać wodę.
- Wsypać koperek, ponownie włożyć pulpety i dusić jeszcze 5 min. Podawać z ogórkami.

KASZA JAGLANA Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jaglanej

4 łyżki masła

2 kg pomidorów koktajlowych, przekrojonych na pół

500 g mozzarelli, pokrojonej na małe kawałki

250 g rukoli

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Sok z 1 cytryny

Liście z 1 świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać masło i wymieszać.
- Kaszę połączyć z pomidorami, mozzarellą i rukolą. Dodać przyprawy, wymieszać i podawać.

KASZA JAGLANA Z SOSEM PAPRYKOWO-POMIDOROWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500g kaszy jaglanej

4 łyżki oleju rzepakowego

500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę

0,5 kg dowolnej papryki, pozbawionej nasion i pokrojonej w kostkę

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

1,5 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

2 łyżeczki szczypiorku, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **KURCZAK:** W garnku rozgrzać olej, zrumienić kurczaka, po czym go wyjąć.
- Do garnka dodać paprykę, czosnek, przyprawy i pomidory, dusić przez 5 minut, po czym zmiksować (opcjonalnie). Dodać szczypiorek, kaszę i kurczaka, wymieszać, podgrzać i podawać.

POTRAWKA DROBIOWA Z KASZĄ I CUKINIĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy gryczanej
1 kg mięsa z kurczaka np. udka
1 kg cukinii, pokrojonej na plasterki
1 seler naciowy (300g), pokrojony na plasterki
2 cebule (200g), drobno posiekane
0,5 kg marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
400 ml śmietany 12%
2 łyżki mąki ziemniaczanej

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **MIĘSO:** Mięso włożyć do garnka, zalać wodą, by zostały minimalnie zakryte. Gotować przez 60 minut na małym ogniu.
- Wyjąć kurczaka, wystudzić, pozbawić kości i pokroić w kostkę. Wrzucić do garnka.
- Dodać pokrojone warzywa i przyprawy, gotować 10 min.
- Śmietanę wymieszać z mąką i dodawać do garnka, cały czas mieszając, gotować jeszcze 5 minut. Na koniec dodać natkę pietruszki.
- Wymieszać z kaszą lub podawać osobno.

PĘCZAK Z SOSEM MIĘSNO-WARZYWNYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g pęczaku
6 łyżek oleju rzepakowego
2 cebule (200g), drobno posiekane
800 g wieprzowego mięsa mielonego
1 kg marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
3 puszki (1200g) pomidorów krojonych
1,5 litra wody
100 g koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

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

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na patelni rozgrzać olej, zrumienić cebulę, dodać mięso i smażyć, mieszając, aż się zrumieni. Dodać marchewkę i smażyć jeszcze 5 minut. Wlać pomidory i wodę, dusić 15 min. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić i na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.
- Pęczak podawać z sosem.

PLACKI Z FASOLI Z SOSEM KOPERKOWYM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

100 g kaszy gryczanej

3 puszki (1200g) czerwonej fasoli, odsączonej i wyptukanej

2 puszki (800g) soczewicy, odsączonej i wyptukanej

3 cebule (300g), drobno posiekane

4 jajka

1/2 szklanki bułki tartej (50g)

4 łyżki oleju rzepakowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

½ łyżeczki gałki muskatołowej

Sos:

400 ml jogurtu naturalnego

Pęczek koperku, drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik nagrzać do 180°C.
- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Fasolę i soczewicę zmiksować. Dodać cebulę, jajka, bułkę tartą, kaszę, olej, przyprawy i wymieszać.
- Z powstałej masy formować placuszki i układać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez 25 minut.
- **SOS:** Jogurt połączyć z koperkiem.
- Placuszki podawać z sosem koperkowym.

KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g kaszy jaglanej
2 cebule (200g), drobno posiekane
500 g pomidorów, pokrojonych w drobną kostkę
500 g bakłażana, pokrojonego w drobną kostkę
500 g papryki czerwonej, pokrojonej w drobną kostkę
6 jajek
6 łyżek oleju rzepakowego
400 ml jogurtu naturalnego

Przyprawy:

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

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **KASZA:** Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W garnku rozgrzać połowę oleju, wrzucić cebulę, pomidory, bakłażana, paprykę, dusić przez 5 minut. Dodać przyprawy i wymieszać
- Kaszę wymieszać z warzywami i jajkami. Z powstałej masy formować kotlety i smażyć je na rumiano na rozgrzanej patelni z pozostałym olejem.
- Podawać z jogurtem, posypane natką.

MAKARON Z CUKINIĄ, POMIDORAMI I JAJKIEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

500 g makaronu razowego typu spaghetti
8 łyżek oleju rzepakowego
1 kg cukinii, pokrojonej w kostkę
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
2 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę
10 jajek

Przyprawy:

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

Do podania:

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- **MAKARON:** Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- **SOS:** Na patelni na połowie oleju podsmażyć cukinię przez 5 minut. Dodać czosnek, pomidory i przyprawy. Gotować 10 minut.
- Na patelni rozgrzać resztę oleju i usmażyć jajka.
- Makaron wymieszać z sosem i podawać z jajkiem, posypany natką.

MUSAKA

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

800 g mięsa mielonego
2 puszki krojonych pomidorów
100 g koncentratu pomidorowego
Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
50 g masła
50 g mąki
500 ml mleka
200 g żółtego sera, startego na tarce o dużych oczkach
4 łyżki oleju rzepakowego
1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych na plastry
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 kg bakłażana, pokrojonego na plastry

Przyprawy:

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

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **MIĘSO:** Na patelni rozgrzać olej. Włożyć mięso, smażyć mieszając przez 10 minut. Dodać pomidory i gotować przez 5 minut. Dodać koncentrat, natkę i przyprawy, wymieszać.
- **SOS BESZAMELOWY:** Masło roztopić w rondelku, przez sito wsypać mąkę, smażyć 2–3 minuty cały czas mieszając. Cały czas mieszając powoli wlać mleko. Gotować 10 minut. Partiami dodać ser. Całość przyprawić solą i pieprzem.
- Naczynie żaroodporne wysmarować olejem i układać warstwami ziemniaki, sos beszamelowy, masę mięsno-warzywną i plastry bakłażana.
- Zapiekać 40 minut.

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z CUKINIĄ

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
2 cebule (200g), drobno posiekane
1 kg bakłażana, pokrojonego na 1 cm plastry
1 kg cukinii, pokrojonej na 1 cm plastry
1 kg pomidorów, podzielonych na 8 części
6 łyżek oleju rzepakowego
500 g żółtego sera, startego na tarce o dużych oczkach

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
2 łyżki 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).
- Na patelni na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty). Dodać bakłażana i cukinię, smażyć przez 5 minut.
- Zawartość patelni przełożyć do naczynia żaroodpornego, posypać ziołami i solą.
- Dodać pomidory i piec przez 20 minut.
- Posypać serem i piec jeszcze 10 min.
- Podawać z ziemniakami.

ZAPIEKANKA RYBNA Z RYŻEM

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

400 g ryżu

4 łyżki oleju rzepakowego

800 g filetów z flądry lub innej ryby, podzielonych na 10 części

2 kg marchwi, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

1 puszka kukurydzy (400g), bez zalewy

400 ml śmietany 18%

100 g przecieru pomidorowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- Piekarnik rozgrzać do 180°C.
- **RYŻ:** Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Naczynie żaroodporne wysmarować olejem, ułożyć warstwę ryby, na niej marchewkę, kukurydzę i ugotowany ryż. Połączyć śmietaną wymieszaną z przecierem pomidorowym i przyprawami.
- Zapiekać 30 minut.

FLĄDRA GOTOWANA NA PARZE Z WARZYWAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków

800 g filetów z flądry lub innej ryby, podzielonych na 10 części

1 kg cukinii, pokrojonej na cienkie paski

1 kg marchwi, obranej i pokrojonej na paski

100 g pestek słonecznika

5 łyżek oleju rzepakowego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

Sok z 1 cytryny

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 warzywa gotować 10 minut w garnku do gotowania na parze lub upiec.
- **SOS:** Olej wymieszać z przyprawami.
- Rybę i warzywa połączyć sosem i posypać pestkami słonecznika. Podawać z ziemniakami.

RYBA Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKA Z KAPUSTY

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków

800 g filetów z flądry lub innej ryby, podzielonych na 10 części

4 łyżki oleju rzepakowego

2 kg kapusty kwaszonej, posiekanej

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

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżka suszonej bazylii

1 łyżeczka tymianku

Sok z 1 cytryny

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).
- **RYBA:** Naczynie żaroodporne wysmarować olejem, ułożyć rybę, posypać przyprawami i piec 15 minut.
- **SURÓWKA:** kapustę wymieszać z marchewką.

RYBA PO PROWANSALSKU Z ZIEMNIAKAMI I BURACZKAMI

Liczba porcji: 10

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków
800 g filetów z flądry lub innej ryby, podzielonych na 10 części
4 łyżki oleju rzepakowego
2 kg buraków
0,5 kg jabłek, startych na tarce o dużych oczkach
2 cebula, drobno posiekane
400 ml gęstego jogurtu naturalnego

Przyprawy:

2 łyżeczki (10g) soli
2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
4 łyżki ziół prowansalskich
Sok z 1 cytryny

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).
- **RYBA:** Naczynie żaroodporne wysmarować olejem, ułożyć rybę, posypać przyprawami, polać sokiem z cytryny i piec 15 minut.
- **SURÓWKA:** Buraki umyć pod bieżącą wodą, bez obierania ułożyć w dużym garnku i dopełnić wodą, tak aby całe były przykryte. Gotować 40 min. Obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać jabłka, cebulę, jogurt i wymieszać, przyprawić solą i pieprzem.

SPIS TREŚCI:

ZUPA BROKUŁOWA Z MIĘSEM	2
ZUPA Z KURCZAKIEM I PAPRYKĄ	3
ZUPA Z KALAFIOREM I KASZĄ JAGLANĄ	4
KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI I BAKŁAŻANEM	5
ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z RYŻEM	6
ZUPA WARZYWNA Z MAKARONEM	7
UDKA PIECZONE Z KASZĄ I WARZYWAMI	8
KURCZAK PIECZONY Z GRUSZKAMI I BRĄZOWYM RYŻEM, SAŁATKA Z MARCHEWKI	9
GULASZ Z INDYKA Z KASZĄ GRYCZANĄ	10
SAŁATKA Z WARZYWAMI, KASZĄ I SEZEMEM	11
SAŁATKA Z GRILLOWANYCH WARZYW Z KASZĄ	12
KOPERKOWA POTRAWKA Z KASZĄ GRYCZANĄ	13
KASZA JAGLANA Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ	14
KASZA JAGLANA Z SOSEM PAPRYKOWO-POMIDOROWYM	15
POTRAWKA DROBIOWA Z KASZĄ I CUKINIĄ	16
PĘCZAK Z SOSEM MIĘSNO-WARZYWNYM	17
PLACKI Z FASOLI Z SOSEM KOPERKOWYM	18
KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I WARZYW	19
MAKARON Z CUKINIĄ, POMIDORAMI I JAJKIEM	20
MUSAKA	21
BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z CUKINIĄ	22
ZAPIEKANKA Z RYBY I RYŻU	23
FLĄDRA GOTOWANA NA PARZE Z WARZYWAMI	24
RYBA Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKA Z KAPUSTY	25
RYBA PO PROWANSALSKU Z ZIEMNIAKAMI I BURACZKAMI	26