



**INSPIRUJEMY
WSPIERAMY
MOTYWUJEMY**



Część II

DANIA Z GRUSZKI I Z PIETRUSZKI

**Żywnienie w placówkach
wsparcia dziennego**

**DIETETYK:
Natalia Świgost**

Nr 3(3) 2017

Redaktor naczelny:
Jarosław Adamczuk
dyrektor@rodzinnawarszawa.pl

Redakcja językowa, korekta:
Maja Margasińska
e.margasinska@rodzinnawarszawa.pl

Projekt i druk:
Czek.it Agencja Interaktywna

Wydawca:
Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”
ul. Stara 4
00-231 Warszawa
Tel.: +48 22 831 41 94
+ 48 536 100 004
+ 48 536 100 008
Fax: 22 831 41 94
e-mail: sekretariat@rodzinnawarszawa.pl

20 przykazań kulinarnych wg Szkoły na Widelcu

- 1. Staraj się używać w kuchni tylko naturalnych produktów.** Unikaj półproduktów i dań gotowych wysokoprzetworzonych, w których składzie często znajduje się wiele niepotrzebnych substancji dodatkowych.
- 2. Potrawy przyrządzaj z możliwie sezonowych produktów.** Produkty sezonowe i świeże mają największą wartość odżywczą. Po mrożonki warzywne i owocowe sięgaj głównie zimą.
- 3. Próbuj gotować lokalnie.** Im mniej kilometrów musi pokonać produkt, aby trafić na nasz stół tym lepiej. Wybieraj produkty polskie - to dobry wybór pod względem nie tylko żywieniowym, lecz także ekonomicznym.
- 4. Unikaj stosowania żywności przetworzonej.** Gotowe po zalaniu wodą kostki przyprawowe, zupy czy sosy często mają bardzo wątpliwy skład, z dużą ilością „E”. Wszystko co zrobione własnoręcznie i od podstaw, jest zdrowsze i smaczniejsze.
- 5. Ogranicz używanie mąki pszennej.** Wybieraj mąki mniej przetworzone bądź zastępuj część mąki pszennej w przepisie mąką razową. Poza tym staraj się wybierać produkty pełnoziarniste niskoprzetworzone - makarony i pieczywo razowe, ryż brązowy, naturalne płatki zbożowe, gruboziarniste kasze.
- 6. Ogranicz użycie cukru.** Dzieci spożywają go obecnie zdecydowanie za dużo i należy go używać jak najmniej i udowadniać dzieciom, że można przyrządzać smaczne potrawy, w tym desery, bez jego nadmiernego dodatku.



Zeszyty wychowawcze czasopisma O! Inspirujemy Wspieramy Motywujemy są inicjatywą mającą na celu wspomaganie wychowawców placówek wsparcia dziennego w ich codziennej pracy z dziećmi.

20

przykazań kulinarnych

- 7. Rezygnuj z substytutów bulionu.**
Kostki rosółowe i gotowe mieszanki przypraw charakteryzują się często wysoką zawartością soli oraz substancji dodatkowych. Lepiej, jeśli samodzielnie przygotujesz wywar z warzyw i przypraw.
- 8. Sól nie jest jedynym sposobem na doprawienie potrawy.**
Biorąc pod uwagę, że spożywamy około 3 razy więcej soli niż jest zalecane, czasem warto z niej zrezygnować i przyprawić danie sokiem z cytryny i świeżymi ziołami.
- 9. Pamiętaj, że przyprawy to nie tylko kwestia smaku.**
Mają one pozytywny wpływ na pracę naszego układu pokarmowego i procesy trawienne.
- 10. Unikaj smażenia.**
Nie służy ono zdrowiu ani dzieci ani dorosłych. Lepiej zastąp je pieczeniem, to nie tylko zdrowsze, ale też często prostsze.
- 11. Jeśli masz taką możliwość, zastąp zwykłe gotowanie – gotowaniem na parze.**
Gotowanie na parze pozwoli nam zachować więcej składników odżywczych (np. witamin) w produktach.
- 12. Sięgaj po mleczne napoje fermentowane.**
Kefir, jogurt naturalny czy maślanka to świetne uzupełnienie posiłku. Są one źródłem wapnia, bardzo potrzebnego dzieciom do prawidłowego rozwoju kośćca, ponadto wzbogacają naturalną florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Pamiętaj, że sam łatwo możesz nadać im smak, miksując je ze świeżymi owocami.
- 13. Wybierz dobry tłuszcz.**
W Polsce najlepiej sprawdza się olej rzepakowy, którego możesz używać zarówno na zimno jak i ciepło.

20

przykazań kulinarnych

14. Jeśli nie trzeba, nie obieraj.

Latem, kiedy na bazarok trafiają młode warzywa – marchewki, ziemniaki, pietruszka – najlepiej tylko je umyj, nie obieraj. W ten sposób sprawisz, że warzywa będą jeszcze bogatsze w składniki odżywcze, które często znajdują się w części zewnętrznej (pod skórką).

15. Możesz zadbać o różnorodność.

Pamiętaj, że pełnowartościowa dieta nie wymaga spożywania mięsa 5 razy w tygodniu. Z powodzeniem możesz zastąpić mięso suchymi nasionami roślin strączkowych, np. soczewicą, ciecierzycą, fasolą, grochem itp.

16. Sięgaj po pestki.

Nie zapominaj o pestkach, nasionach i orzechach. Stanowią doskonały dodatek do surówek, sałatek, a nawet zup. Tak samo fajnie chrupią jak „chipsy”, ale w przeciwieństwie do nich są zdrowe.

17. Przynajmniej raz w tygodniu spróbuj przyrządzić na obiad rybę.

Najlepiej pieczoną z dodatkiem warzywa i świeżych ziół.

18. Pamiętaj o świeżości produktów.

Wąchaj, dotykaj i oglądaj produkty - wybieraj tylko te świeże.

19. W miarę możliwości wybieraj produkty ekologiczne.

Jaja „0” i „1”, od tzw. szczęśliwych kur, mięso z dobrych hodowli, czekoladę z dużą zawartością kakao, świeże warzywa i owoce.

20. Postaraj się pracować z uśmiechem!

Pamiętaj, że gotowanie dla dzieci to wspaniała misja. Warto się więc cieszyć. A potrawy przygotowywane z uśmiechem na ustach smakują najlepiej.

Luty

Zimą układ odpornościowy szczególnie potrzebuje wsparcia. Cebula wyciska łyżę, ale i przepędza choroby. Jej prozdrowotne właściwości znali już starożytni Rzymianie. Czosnek to jeden z najsilniejszych naturalnych antybiotyków. Zbawienny wpływ na odporność organizmu mają również kiszonki, np. kapusta i ogórki. Nie tylko są one bogate w witaminy, lecz także wpływają pozytywnie na układ odpornościowy, który zimą szczególnie potrzebuje wsparcia.

Zima to jedyny czas w roku, kiedy owoce mrożone i w formie przetworów bywają lepszym wyborem niż te świeże dostępne w sklepach. Zebrane zostały w słoneczne dni, a ich podróż na nasz stół nie prowadziła przez kilka kontynentów. Na ich bazie można przygotować wyśmienite koktajle lub udekorować nimi pyszną i zdrową owsiankę.



	Zupa z papryką i ananasem	3
	Zupa meksykańska z wołowiną	4
	Zupa cebulowa z ciecierzycą	5
	Gnocchi alla sorrentina (sos pomidorowy)	6
	Ryż z kurczakiem, brokułami i marchewką	7
	Kasza z warzywami korzeniowymi	8
	Zielona sałatka z gruszkami i soczewicą	9
	Ryba zapiekana w marchewce z ziołami	10



Zupa Z PAPRYKĄ I ANANASEM



45 min



10 porcji

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

Przygotowanie

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



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka mielonej kolendry

1 łyżeczka mielonego
kminu rzymskiego

Do podania

Pęczek natki pietruszki,
drobno posiekany

Zupa MEKSYKAŃSKA Z WOŁOWINĄ



120 min



10 porcji

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	krojonych pomidorów
100 g	koncentratu pomidorowego
450 g	zielonej mrożonej fasolki
2 puszki	kukurydzy

Przygotowanie

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



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka suszonego oregano

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżeczka kminu rzymskiego



Zupa cebulowa Z CIECIERZYCĄ



45 min



10 porcji

750 g cebuli, pokrojonej na 8 części

4 łyżki oleju rzepakowego

250 g marchewki, pokrojonej na plasterki

250 g pietruszki, pokrojonej w kostkę

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

250 g szpinaku

2 puszki ciecierzycy, odsączonej

4 litry wody



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

2 łyżki tymianku

¼ łyżeczki gałki
muszkatołowej

Przygotowanie

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



Gnocchi ALLA SORRENTINA (SOS POMIDOROWY)



60 min



10 porcji

2 kg ziemniaków

600 g mąki pszennej

2 jajka

5 puszek pomidorów

2 łyżki oleju

250 g sera mozzarella, startego



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego
pieprzu

Pęczek bazylii

Przygotowanie

1. 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).
2. 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.
3. 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).
4. Przełożyć na ręcznik kuchenny delikatnie oprószony mąką.
5. Zrobić sos: W dużym garnku zagotować wodę, posolić ją i dodać olej. Wrzucić przygotowane gnocchi i gotować 2-3 minuty.
6. Pomidory z puszek przelać wraz z zalewą na patelnię, gotować przez 10 min i zmiksować blenderem. Dodać bazylię, olej oraz sól i pieprz, gotować kolejne 3 minuty.
7. Wsypać ser mozzarella i dodać ugotowane gnocchi. Wymieszać i podawać.



Ryż z kurczakiem

BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ



40 min



10 porcji

500 g	brązowego ryżu
700 g	drobiowego mięsa bez kości, pokrojonego w kostkę
1 kg	brokułów, podzielonych na drobne różyczki
1 kg	marchewki, pokrojonej w słupki
8 łyżek	oleju rzepakowego
5 łyżek	imbiru, startego
6	ząbków czosnku, posiekanych lub przeciśniętych przez prasę

Przygotowanie

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Na patelni na oleju podsmażyć kurczaka, doprawić solą oraz pieprzem.
3. Dodać brokuły oraz marchewkę. Smażyć przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając.
4. Dodać imbir i czosnek, wymieszać. Połączyć z ryżem i chwilę podsmażyć.
5. Danie podawać posypane sezamem.



Kasza

Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI



30 min

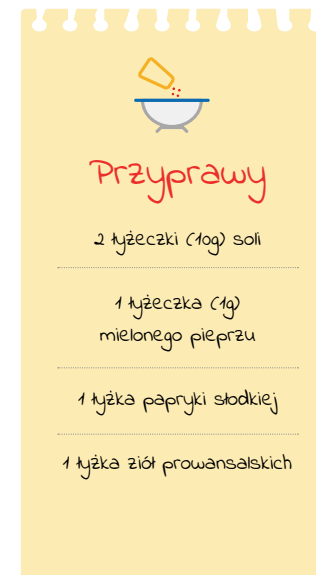


10 porcji

5 łyżek	oleju rzepakowego
3	cebule, pokrojone w kostkę
6 ząbków	czosnku, pokrojonych 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 - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
2 puszki	czerwonej fasoli, bez zalewy

Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W garnku na oleju lekko podsmażyć cebulę i czosnek. Następnie dodać warzywa i smażyć przez 5 minut. Wlać szklankę wody, wymieszać i dusić przez 15 minut.
3. Warzywa podawać wymieszane z kaszą lub osobno.
4. Dodać mięso, obraną z mięsa kość, przyprawy i smażyć przez 5 minut, co chwilę mieszając.
5. Wlać wodę oraz pomidory i zagotować. Przykryć i gotować przez 1,5 godziny - do miękkości mięsa.
6. Dodać koncentrat pomidorowy, fasolkę i kukurydzę, gotować przez 5 minut.





Zielona sałatka Z GRUSZKAMI I SOCZEWICĄ



30 min



10 porcji

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 kiszonych, pokrojonych w kostkę

Garść ziaren słonecznika

Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Soczewicę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Składniki na sos wymieszać.
4. Na suchą, rozgrzaną patelnię wsypać pestki słonecznika. Prażyć do uzyskania lekko brązowego koloru (można pominąć).
5. Wszystkie składniki wymieszać.
6. Sałatkę podawać polaną sosem i posypaną ziarnami słonecznika.



Sos

5 łyżek oleju rzepakowego

2 łyżeczki (10g) soli

50g musztardy

2 łyżeczki (2g) mielonego
pieprzu

1 łyżka papryki słodkiej



Do podania

Pęczek natki pietruszki,
drobno posiekany

Ryba ZAPIEKANA W MARCHEWCE Z ZIOŁAMI



220°C



45 min



10 porcji

500 g brązowego ryżu

2 kg marchewki, pokrojonej na plasterki

Pęczek natki pietruszki, posiekany

50 g masła

1 cytryna (sok i skórka)

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

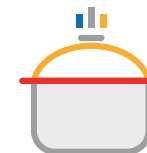
Przygotowanie

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

Marzec

W marcowym garku swoje miejsce odnajdują rośliny, które można długo przechowywać. W tym okresie polskie owoce godnie reprezentują jabłka i gruszki. Wśród warzyw na szczególną uwagę zasługują: marchew, pietruszka, seler, burak, brukselka, cebula i czosnek - to one stają się warzywną podstawą smacznych, zdrowych i zbilansowanych posiłków. Ponieważ sezon na warzywa i owoce dopiero kielkuje, warto zwrócić uwagę również na przetwory, chociażby z pomidorów.

W chłodne dni można wykorzystać rozgrzewającą moc przypraw takich jak imbir, kurkuma czy cynamon. Smak wyczekiwanej wiosny może natomiast przybliżyć dostępna już w tym okresie młoda cebula zwana dymką. Zawiera ona wiele witamin i niewątpliwie wzmacnia organizm. Marzec to również dobry czas, aby w oczekiwaniu na wiosnę na kuchennym parapecie hodować kielki, szczypiorek czy rzeżuchę.



	Zupa gulaszowa	13
	Krem z gruszki i pietruszki	14
	Zupa pomidorowa z dynią i soczewicą	15
	Pałki z kurczaka pieczone z warzywami	16
	Hreczanyki z frytkami z buraka	17
	Wieprzowina w sosie musztardowym z pieczarkami	18
	Salatka z soczewicą i łososiem	19
	Kokosowo-pomidorowe curry z rybą	20



Zupa

GULASZOWA



90 min



10 porcji

8 łyżek	oleju rzepakowego
2	cebule, pokrojone w kostkę
4 ząbki	czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
700 g	szynki wieprzowej bez kości, pokrojonej w kostkę
4,5 litra	wody
0,5 litra	przecieru pomidorowego
3 łyżki	koncentratu pomidorowego
3	papryki - miks kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
2 kg	ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

Przygotowanie

1. W garnku przez 3 minuty na oleju podsmażyć cebulę, dodać czosnek i mięso. Obsmażyć z każdej strony przez 10 minut.
2. Dodać przyprawy i podsmażyć przez 2 minuty. Wlać wodę, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy i zagotować. Przykryć garnek i gotować przez 30 minut.
3. Dodać paprykę i ziemniaki. Wymieszać, przykryć i gotować jeszcze przez 30 minut.



Przyprawy

2 łyżki
papryki słodkiej

1 łyżeczka
papryki ostrej

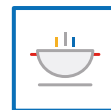
2 łyżki suszonego
tymianku

4 liście laurowe

8 ziaren ziela
angielskiego

2 łyżeczki soli

2 łyżeczki
mielonego pieprzu



Krem

Z GRUSZKI I PIETRUSZKI



40 min



10 porcji

50 g	masła
1,5 kg	pietruszkę, obranej i pokrojonej w drobną kostkę
0,5 kg	gruszek, obranych i pokrojonych na ćwiartki (usunąć gniazda nasienne)
2 litry	wody
1 litr	mleka 3,2%

Przygotowanie

1. W garnku roztopić masło i wrzucić pietruszkę, posolić i obsmażyć na umiarkowanym ogniu przez około 5 minut, cały czas mieszając.
2. Dodać gruszkę i cynamon, smażyć przez kolejne 5 minut, od czasu do czasu mieszając.
3. Doprawić pieprzem i papryką, wlać 2 litry wody i zagotować. Gotować przez 10 minut. Wlać mleko i znów zagotować. Zmiksować na krem. W razie konieczności zupę rozcieńczać większą ilością gorącej wody.
4. Każdą porcję podawać z łyżką chrupiących, lekko zrumienionych na patelni (bez tłuszczu) płatków migdałów.



Przyprawy

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka mielonego pieprzu



Do podania

100g płatków migdałów



Zupa pomidorowa Z DYNIĄ I SOCZEWICĄ



35 min



10 porcji

8 łyżek oleju rzepakowego

4 ząbki czosnku, pokrojone na plasterki

900 g dyni, pokrojonej w kostkę (może być mrożona)

2 litry passaty (przecieru pomidorowego)

4 litry wody

400 g czerwonej soczewicy

Przygotowanie

1. W garnku rozgrzać olej, dodać czosnek i smażyć przez 2 minuty na małym ogniu.
2. Dodać dynię, przecier pomidorowy, wodę i przyprawy. Wymieszać, przykryć i doprowadzić do wrzenia.
3. Dodać soczewicę i gotować jeszcze przez 10 minut.
4. Zupę podawać posypaną szczypiorkiem.



Przyprawy

2 łyżki suszonej bazylii

1 łyżeczka
papryki ostrej w proszku

2 łyżeczki kurkumy

2 łyżeczki soli

2 łyżeczki
mielonego pieprzu

Do podania

Pęczek szczypiorku,
posiekany

Pałki z kurczaka PIECZONE Z WARZYWAMI



75 min



10 porcji



200°C

10 udek z kurczaka

10 łyżek oleju rzepakowego

1,5 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

2 cebule, pokrojone na 8 części

1 kg marchewki, pokrojonej na grubsze talarki

2 czerwone papryki, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę

500 g pieczarek, przekrojonych na pół

Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 200°C.
2. Kurczaka umyć, osuszyć i przełożyć do dużej miski. Dodać olej, słodką paprykę, bazylię, 1 łyżeczkę soli, pół łyżeczki pieprzu i wymieszać.
3. Wymieszane warzywa: ziemniaki, cebulę, marchew, paprykę i pieczarki ułożyć na blaszce, przyprawić 1 łyżeczką soli i połową łyżeczki pieprzu. Na warzywach ułożyć kurczaka. Całość poleć pozostałą po kurczaku marynatą i piec przez 60 minut.



Przyprawy

1 łyżka papryki słodkiej

1 łyżka (5g)
suszonej bazylii

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g)
mielonego pieprzu



Hreczanyki

Z FRYTKAMI Z BURAKA



200°C



60 min



10 porcji

1 kg mięsa mielonego
wieprzowo-wołowego

400 g kaszy gryczanej

6 jajek

4 ząbki czosnku, posiekane
lub przeciśnięte przez prasę

6 łyżek oleju rzepakowego

2 kg buraków, obranych i pokrojonych
w słupki (tj. frytki)



Przyprawy

2 łyżeczki papryki słodkiej

2 łyżki majeranku

2 łyżeczki soli

1 łyżeczka pieprzu

Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 200°C.
2. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Buraki przełożyć do miski i wymieszać z 2 łyżkami oliwy, łyżeczką soli i majerankiem. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 35 minut.
4. Mięso przełożyć do miski, dodać kaszę, czosnek, jajka, słodką paprykę, łyżeczkę soli i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać. Wilgotnymi dłońmi formować płaskie kotlety.
5. Na patelni rozgrzać 4 łyżki oleju i smażyć kotlety po 3 minuty z każdej strony.



Wieprzowina

W SOSIE MUSZTARDOWYM Z PIECZARKAMI



150°C



45 min



10 porcji

4 łyżki oleju rzepakowego

800 g schabu bez kości, pokrojonego na 10
plasterków

500 g pieczarek, pokrojonych na plasterki

250 ml śmietanki 18%
(200ml do sosu i 50ml do surówki)

6 łyżek musztardy francuskiej (ziarnistej)

Pęczek natki pietruszki, posiekany

1 kapusta pekińska

1 puszka kukurydzy, odsączonej z zalewy

300 g selera, startego na tarce o dużych oczkach

2 kg ziemniaków



Przyprawy

1 łyżeczka zmielonego pieprzu

1 łyżka suszonego oregano

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzać olej. Włożyć mięso, przyprawić pieprzem i oregano, smażyć z każdej strony przez 2 minuty.
2. Dodać pieczarki i dusić z mięsem przez 10 minut, co chwilę mieszając.
3. 200ml śmietanki wymieszać z musztardą i natką. Włączyć do pieczarek z mięsem i zagotować. Gotować przez 10 minut.
4. Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były zanurzone. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
5. SURÓWKA: Kapustę drobno poszatkować, włożyć do miski, dodać kukurydzę i selera. Doprawić solą, pieprzem, skropić olejem, wymieszać. Połączyć musztardę i śmietanę, dodać do surówki i wymieszać.



Sałatka Z SOCZEWICĄ I ŁOSOSIEM

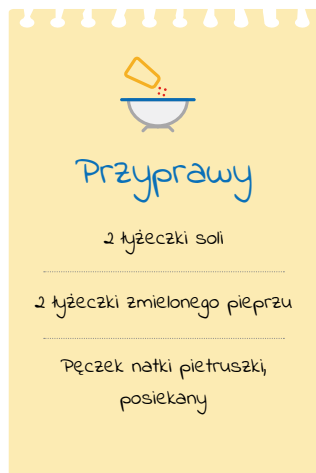


40 min



10 porcji

600g	zielonej soczewicy
400g	filetu z łososia
5	jajek
500g	brokułów
1 kg	marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
2	pęczki rzodkiewki, pokrojonej na plasterki



Przygotowanie

1. Piekarnik nagrzać do 190°C.
2. Soczewicę opłukać, wsypać do garnka i wlać wodę (warstwa wody powinna sięgać ok. 3 cm ponad poziom soczewicy). Dodać 4 łyżki oleju, zagotować. Gotować bez przykrycia na małym ogniu przez 20 minut, w razie potrzeby można dolać wodę. Odstawić z ognia.
3. Łososia włożyć do naczynia żaroodpornego skórą do góry, wstawić do piekarnika i piec bez przykrycia przez 18 minut. Po upieczeniu zdjąć skórę, delikatnie usunąć tyżką szare części i rozgnieść widelcem na drobne kawałki.
4. Jajka ugotować na twardo: włożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Od momentu zagotowania wody, jajka gotować 8 minut. Po wystudzeniu obrać i pokroić w kostkę.
5. Brokuły gotować w jednym kawałku, najlepiej na parze, przez około 6 minut. Podzielić na różyczki (większe części przekroić).
6. Połączyć soczewicę z marchewką, rzodkiewką, łososiem, brokułami i wymieszać. Połać pozostałymi 2 łyżkami oleju, dodać przyprawy i ponownie wymieszać.



Kokosowo-pomidorowe CURRY Z RYBĄ



30 min

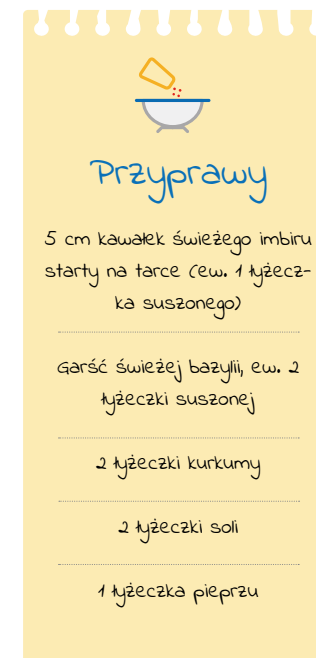


10 porcji



180°C

4 łyżki	oleju rzepakowego
2	średniej wielkości cebule, drobno posiekane
1 kg	marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
4 ząbki	czosnku, drobno posiekane
2 puszki	pomidorów krojonych
1 puszka	mleka kokosowego
600-800g	filetu z białej ryby (np. dorsza)
1	cytryna

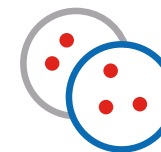


Przygotowanie

1. Piekarnik nagrzać do 180°C.
2. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
3. W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty). Dodać czosnek oraz pozostałe warzywa: paprykę, cukinię i fasolę. Doprawić solą, pieprzem, suszonym oregano i smażyć przez 10 minut, co chwilę mieszając. Dodać pomidory z puszki, wymieszać i zagotować.
4. Makaron wymieszać z warzywami i przełożyć do żaroodpornego naczynia.
5. Posypać serem i wstawić do nagrzanego piekarnika na 20 minut.

Kwiecień

Kwiecień - plecień, bo przeplata: trochę zimy, trochę lata. Kwiecień zarówno za oknem jak i w kuchni jest miesiącem przejściowym. Choć do pełni sezonu na świeże warzywa i owoce jeszcze daleko, w kwietniu można cieszyć się pierwszymi nowalijkami. W oczekiwaniu na ich pełną dostępność warto wybierać sprawdzone i wartościowe produkty, takie jak fasola. Jest ona cennym źródłem białka, witamin, fosforu, żelaza, magnezu, wapnia i potasu. W kwietniu warto jeść również pora, ziemniaki, cebulę, młodą kapustę oraz warzywa strączkowe. Obowiązkowym elementem wiosennego śniadania jest natomiast rzodkiewka i szczypiorek.



	Kalafior w sosie pomidorowym z kaszą jaglaną	23
	Barszcz ukraiński	24
	Kapuśniak z indykiem i soczewicą	25
	Zupa z kurczakiem, marchewką i groszkiem	26
	Zapiekanka ryżowa z kalafiozem, szpinakiem i mielonym mięsem z indyka	27
	Placki z buraków z rukolą i serem	28
	Schab gotowany w sosie z pieczarkami	29
	Stir-fry z rybą i warzywami	30



Kalafior

W SOSIE POMIDOROWYM Z
KASZĄ JAGLANĄ



40 min



10 porcji

500g kaszy jaglanej

1 litr passaty (przecieru pomidorowego)

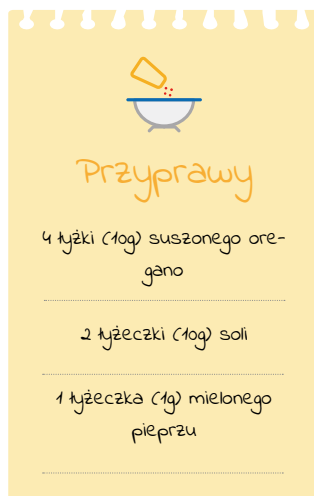
4 ząbki czosnku, obrane i przepołowione

4 łyżki oleju rzepakowego

1 kg kalafiora, podzielonego na różyczki

Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Do garnka wlać passatę, dodać czosnek, olej, sól i pieprz oraz oregano. Zagotować, przykryć i gotować przez 10 minut.
3. Włożyć kalafiora, przykryć i gotować przez 20 minut.
4. Kaszę wyłożyć na talerze, połączyć sosem z kalafiozem.



Barszcz ukraiński



75 min



10 porcji

5 podudzi z kurczaka

2 puszki białej fasoli

2 ząbki czosnku

750 g ugotowanych buraczków, startych

Włoszczyzna (1 marchewka, pietruszka, kawałek pora i białej kapusty), obrana i pokrojona na cienkie plasterki

1 cebula, pokrojona w drobną kostkę

400 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

4 łyżki przecieru pomidorowego

1/2 cytryny (sok)

200 ml śmietany 12%

2 łyżki mąki



Przygotowanie

1. Kurczaka umyć, włożyć do dużego garnka i dolać 4 litry wody. Posolić i gotować przez 30 minut.
2. Dodać pietruszkę i marchewkę, gotować przez 10 minut. Dodać pora, kapustę, cebulę, ziemniaki oraz fasolę i zagotować. Gotować przez 15 minut.
3. Dołożyć buraczki, natkę pietruszki oraz przecier pomidorowy. Zagotować na małym ogniu. Odstawić i wlać sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem.
4. Śmietanę wymieszać z mąką i wlać do zupy, delikatnie zagotować i podawać.



Kapuśniak

Z INDYKIEM I SOCZEWICĄ



45 min



10 porcji

4 łyżki	kaszy jaglanej
1	cebula, pokrojona w drobną kostkę
500 g	mięsa z indyka, pokrojonego w kostkę
200 g	czerwonej soczewicy
6 litrów	wody
1	główka młodej zielonej kapusty, poszatkowana
4 łyżki	koncentratu pomidorowego

Przygotowanie

1. W garnku na oleju podsmażyć (zeszklić) cebulę. Dodać indyka, obsmażyć dokładnie, od czasu do czasu mieszając.
2. Wsypać suchą soczewicę i smażyć przez 2 minuty. Wlać wodę, dodać przyprawy, przykryć i zagotować. Gotować przez 10 minut.
3. Dodać kapustę i gotować jeszcze przez 10 minut.
4. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i gotować przez 2 minuty. Odstawić z ognia.



Przyprawy

- 2 łyżeczki (10g) soli
- 1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 2 liście laurowe



Do podania

- Pęczek natki pietruszki, posiekany



Zupa

Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM



60 min



10 porcji

4 łyżki	oleju rzepakowego
2	pory, pokrojone na plasterki
500g	piersi (ew. innych części) kurczaka, pokrojonych w kostkę
1 kg	ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
750 g	marchewki, pokrojonej w kostkę
450 g	groszku (mrożonego)
2,5 litra	wody
2 litry	mleka 3,2%
200 g	śmietany 12%

Przygotowanie

1. W garnku na oleju poddusić pora. Dodać kurczaka, smażyć przez 7 minut co chwilę mieszając.
2. Dodać ziemniaki i smażyć jeszcze przez 5 minut. Dodać marchewkę i groszek (bez rozmrażania), smażyć przez 3 minuty.
3. Wlać gorącą wodę i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez 20 minut. Odstawić z ognia, dodać mleko, wymieszać.
4. Do śmietany dodać kilka łyżek wywaru z zupy, po czym, ciągle mieszając, przelać do garnka z zupą i wymieszać.
5. Zupę podawać posypaną szczypiorkiem.



Przyprawy

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



Do podania

- Pęczek szczypiorku, posiekany



Zapiekanka ryżowa

Z KALAFIOMEM, SZPINAKIEM I
MIELONYM MIĘSEM Z INDYKA

**180°C****60 min****10 porcji**

5 łyżek	oleju rzepakowego
3	cebule, posiekane w drobną kostkę
500 g	mielonego indyka (lub innego mięsa drobiowego)
500 g	marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
1	pietruszka
500 g	brązowego ryżu
1 kg	kalafiora, podzielonego na różyczki
100 g	rodzynek
200 g	świeżego szpinaku



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli
1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu
2 łyżki kurkumy
1 łyżka kminu rzymskiego
Pęczek natki pietruszki, posiekany

Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 180°C.
2. W garnku na oleju zeszklić cebulę, dodać kurkumę, kmin rzymski i chwilę razem podsmażyć. Do garnka włożyć mięso. Zwiększyć ogień i równomiernie obsmażać przez 7 minut. Doprawić solą i pieprzem.
3. Dodać marchewkę, pietruszkę i natkę. Obsmażać razem przez 3 minuty, następnie wlać 1 litr wody. Przykryć, zagotować i gotować przez 20 minut.
4. Wsypać ryż, dodać różyczki kalafiora i rodzynek. Delikatnie przemieszać i zagotować na dużym ogniu. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, przykryć i wstawić do piekarnika na 20 minut.
5. Po wyjęciu z piekarnika, na wierzch wyłożyć szpinak, przykryć i odstawić na jeszcze 5 minut. Po tym czasie delikatnie przemieszać i podawać.



Placki

Z BURAKÓW Z RUKOLĄ I SEREM

**30 min****10 porcji**

1 kg	startych ugotowanych buraków
150 g	płatków owsianych
8	jajek
10 łyżek	mąki ziemniaczanej
10 łyżek	oleju rzepakowego
500 g	sera typu feta, pokrojonego w drobną kostkę
500 g	rukoli, umytej i podzielonej na 10 porcji



Przyprawy

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

Przygotowanie

1. W misce wymieszać buraki, płatki owsiane, jajka, mąkę i przyprawy.
2. Na patelni rozgrzać część oleju i smażyć placki grubości ok. 1 cm przez 3 minuty z każdej strony.
3. Podawać posypane rukolą i serem.



Schab gotowany W SOSIE Z PIECZARKAMI



90 min



10 porcji

2 łyżki	oleju rzepakowego
1	cebula, pokrojona w kostkę
2 ząbki	czosnku, posiekanego lub przeciśniętego przez prasę
1,5 litra	wody
800 g	schabu bez kości, pokrojonego na 0,5 cm plasterki
2 kg	ziemniaków
500 g	pieczarek
2 łyżki	mąki ziemniaczanej
2 kg	kapusty białej, drobno posiekanej
400 ml	gęstego jogurtu naturalnego



Przyprawy

1 łyżeczka tymianku

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego
pieprzuPęczek natki pietruszki,
posiekany

Przygotowanie

1. W garnku na oleju poddusić cebulę. Dodać czosnek, tymianek i razem podsmażyć. Zalać wodą, dodać łyżeczkę soli i zagotować.
2. Schab włożyć do gotującej się wody. Po ponownym zagotowaniu zmniejszyć ogień do średniego, przykryć garnek i gotować przez godzinę. W tym czasie 3 razy obrócić schab.
3. Pieczarki oczyścić gąbką, opłukać, osuszyć i pokroić, wrzucić na suchą patelnię i mieszając co chwilę, smażyć przez 7 minut. Na 10 minut przed końcem gotowania, do schabu dodać pieczarki. Dodać mąkę bezpośrednio do garnka przez sitko, wymieszać, zagotować i zestawić z ognia.
4. SURÓWKA: Kapustę wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem.
5. Schab podawać z ziemniakami i surówką.



Stir - fry Z RYBĄ I WARZYWAMI



min



10 porcji

400 g	kaszy jęczmiennej perłowej
8 łyżek	oleju rzepakowego
3	cebule, pokrojone w kostkę
1 kg	marchewki, pokrojonej na plasterki
500 g	cukinii, pokrojonej w kostkę
1	czerwona papryka, pokrojona w paski
500 g	filetu z dowolnej ryby, pokrojonego w kostkę
1	cytryna, sok i starta skórka



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli



Do podania

Pęczek szczypiorku,
posiekany

Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę, podsmażyć przez 3 minuty, mieszając. Dodać marchewkę, cukinię oraz paprykę i mieszając, smażyć przez 2 minuty.
3. Dodać rybę i smażyć 2 minuty.
4. Dodać kaszę i cytrynę, wymieszać i smażyć przez kolejne 2 minuty.
5. Danie podawać posypane szczypiorkiem.

Maj

W maju na straganie można znaleźć różnorodne warzywa i owoce. Niestety większość dostępnych warzyw i owoców dalej nie pochodzi z lokalnych upraw, a jest importowana z zagranicznych szklarni. Produkty, na które warto zwrócić uwagę, to: młoda kapusta, marchew, botwinka, rabarbar, szczaw i szpinak. Maj rozpoczyna sezon na szparagi, które uprawia się również w Polsce. Można je gotować, grillować lub piec oraz podawać jako dodatek do dań głównych, sałatek, makaronów, dań z jajek czy przyrządzać z nich wspaniałe zupy. Do najlepszych majowych wiadomości należy informacja, że pojawiają się pierwsze polskie truskawki!



	Zupa z kurczakiem i kukurydzą	33
	Zupa botwinka	34
	Zupa ogórkowa	35
	Gotowany indyk z ziemniakami i surówką	36
	Gulasz wieprzowy z kaszą i sałatą	37
	Makaron z bakłażanem i pomidorami	38
	Sałatka z surimi, makaronem i fasolą	39
	Zapiekanka z rybą i mizeria	40



Zupa Z KURCZAKIEM I KUKURYDZĄ



50 min



10 porcji

500 g piersi kurczaka (ew. innego mięsa drobiowego), pokrojonej w kostkę

4 łyżki mąki pszennej

2 cebule drobno posiekane

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

2 łyżki oleju rzepakowego

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

500 ml passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)

2 puszki kukurydzy, odsączonej i wypłukanej

3 litry wody



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzu

1 łyżka kurkumy

1 łyżeczka chili w proszku

4 liście laurowe

8 ziaren ziela angielskiego

Pęczek świeżej kolendry,
drobno posiekany

Przygotowanie

1. Kurczaka obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili. Odłożyć.
2. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem marchewki, soli, pieprzu, listków laurowych i ziela angielskiego. Gotować przez 15 minut.
3. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę i smażyć na umiarkowanym ogniu przez 3 minuty, dodać czosnek i smażyć jeszcze przez minutę. Zwiększyć ogień, dodać kurczaka i obsmażyć przez 3 minuty. Dodać kukurydzę i passatę, zagotować i dusić razem przez 5 minut.
4. Zawartość patelni przełożyć do garnka i zagotować. Gotować przez 2 minuty. Odląć szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować blenderem. Przełać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez 5 minut, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.



Zupa BOTWINKA



40 min



10 porcji

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

2 marchewki, obrane i starte na tarce o dużych oczkach

1 pietruszka, obrana i starta na tarce o dużych oczkach

3 litry wody lub bulionu (mięsnego lub warzywnego)

1 kg botwinki wraz z buraczkami

1 łyżka mąki

250 ml śmietany 18%

1 łyżka masła

1/2 cytryny (sok)



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzu

2 liście laurowe

4 ziarna ziela angielskiego



Do podania

500 g chleba żytniego
razowego, pokrojonego
na 10 porcji

Przygotowanie

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



Zupa ogórkowa

**70 min****10 porcji**

750 g	kości z mięsem (zeberka wieprzowe, cielęce, korpus kurzy lub 3 udka)
4,5 litra	wody
200 g	marchewki, 100 g obranej i 100 g startej na tarce
200g	pietruszki, obranej
1	seler, obrany
750 g	ziemniaków
600 g	ogórków kiszonych
150 ml	śmietany 18%
1 łyżka	mąki pszennej

Przygotowanie

1. Mięso zalać wodą. Dodać liście laurowe, ziele angielskie. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień, zdjęć łyżką ewentualne szumowiny i gotować 20 minut. Posolić, dodać obraną marchewkę, pietruszkę i seler, gotować 20 minut.
2. Dodać ziemniaki i startą marchewkę. Po 15 minutach dodać starte na tarce ogórki.
3. Śmietanę połączyć z mąką i połową kubka wywaru, powoli dodać do zupy. Dodać koperek, zagotować i podawać.



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzu

4 liście laurowe

8 ziaren ziela angielskiego

Pęczek koperku, drobno
posiekanego

Gotowany indyk Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

**55 min****10 porcji**

800 g	filetu z indyka, ew. innego mięsa drobiowego, pokrojonego na cienkie plasterki
4 łyżki	oleju rzepakowego
3	cebule, drobno posiekane
1 litr	wody
200 g	zielonego groszku (mrożonego)
100 g	śmietanki 30%
1 łyżka	mąki pszennej
1 łyżka	mąki ziemniaczanej
2 główki	sałaty lodowej, podzielonej na małe kawałki
1 kg	świeżych ogórków, pokrojonych w kostkę
2 pęczki	rzodkiewki, pokrojonej na plasterki
1	jogurt naturalny



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzuPęczek natki pietruszki,
drobno posiekany

Przygotowanie

1. Groszek rozmrozić, np. przelać go ciepłą wodą na sitku.
2. Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były zanurzone. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
3. W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty). Wlać wodę i zagotować.
4. Na mocno gotujący się wywar wkładać po jednym kawałku mięsa. Doprawić pieprzem oraz solą, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez 20 minut.
5. Do garnka z mięsem dodać groszek i gotować jeszcze przez 5 minut.
6. Śmietankę wymieszać z mąką oraz z kilkoma łyżkami wywaru z mięsa, dodać do garnka i zagotować. Posypać posiekaną natką.
7. Składniki na surówkę połączyć i wymieszać.



Gulasz wieprzowy Z KASZĄ I SAŁATĄ



120 min



10 porcji

500 g	kaszy gryczanej
1 kg	łopatki wieprzowej (ew. szynki), pokrojonej w ok. 1 cm kostkę
500 g	marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
500 g	pieczarek, pokrojonych na pół
2	cebule, drobno posiekane
4 ząbki	czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
6 łyżek	oleju rzepakowego
750 ml	wody lub bulionu
500 ml	passaty (przecieru pomidorowego)
2 łyżki	mąki ziemniaczanej
2 łyżki	mąki pszennej
4	sałaty lodowe, podzielone na małe kawałki
1	jogurt naturalny



Przyprawy

2 łyżeczki (10g)	soli
2 łyżeczki (2g)	mielonego pieprzu
4	liście laurowe
8	ziaren ziela angielskiego
1 łyżka	papryki słodkiej
1 łyżeczka	papryki ostrej
1 łyżeczka	suszonego oregano

Przygotowanie

- Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- W dużym garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć 3 minuty), dodać czosnek i smażyć przez minutę. Zwiększyć ogień i włożyć mięso, doprawić je solą i pieprzem i podsmażyć, co chwilę mieszając.
- Dodać przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz oregano. Smażyć przez 10 minut, wlać wodę i zagotować. Gotować przez pół godziny.
- Dodać marchewkę, pieczarki, przecier, wymieszać i zagotować. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę.
- Przesiać obydwie mąki bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować 2 minuty.
- SURÓWKA: Sałatę wymieszać z jogurtem.



Makaron Z BAKŁAŻANEM I POMIDORAMI



50 min



10 porcji

1 kg	bakłażana, pokrojonego w słupki (ok. 1 cm x 1 cm x 5 cm)
500 g	makaronu razowego np. rurkę
8 łyżek	oleju rzepakowego
4 ząbki	czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 litr	passaty (przecieru pomidorowego)
2 puszki	pomidorów
500 g	sera typu feta, pokrojonego w kostkę



Przyprawy

2 łyżeczki (10g)	soli
2 łyżeczki (2g)	mielonego pieprzu
2 łyżki	suszonego oregano
	Pęczek świeżej bazylii, drobno posiekany

Przygotowanie

- Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
- Bakłażana włożyć do miski, posolić łyżeczką soli, wymieszać i zostawić na 20 minut.
- Na dużej patelni podgrzać olej razem z czosnkiem. Dodać bakłażana i i smażyć przez 5 minut, mieszając.
- Podczas smażenia dodawać po łyżce wodę z gotującego się makaronu aby bakłażan nie przywierał.
- Gdy bakłażany będą miękkie, dodać pomidory, passatę i wymieszać. Doprawić solą, pieprzem i suszonym oregano.
- Gotować przez 3 minuty, następnie dodać makaron, bazylię oraz ser, wymieszać i podawać.



Sałatka z surimi MAKARONEM I FASOLĄ



30 min



10 porcji

300 g makaronu razowego, np. wstążki

10 jajek

2 główki sałaty lodowej, podzielonej na małe kawałki

2 puszki fasoli czerwonej, odsączonej i wypłukanej

1 żółta papryka, pokrojona w słupki

250 g paluszków surimi o smaku krawców, pokrojonych w kostkę

4 łyżki oleju rzepakowego

Przygotowanie

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
2. Jajka ugotować na twardo: włożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Od momentu zagotowania wody, jajka gotować 8 minut. Po wystudzeniu obrać i każde podzielić na 4 części.
3. SOS: Olej wymieszać z przyprawami.
4. Sałatę, fasolę, paprykę i surimi dodać do makaronu i wymieszać.
5. Na sałatce ułożyć jajka, polać sosem i posypać natką.



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzu

2 łyżki (5g) ziół prowansalskich



Do podania

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekany



Zapiekanka Z RYBĄ I MIZERIĄ



200°C



60 min



10 porcji

600-800g filetów z dowolnej ryby, pokrojonych w kostkę

500 g pieczarek, pokrojonych na 4 części

2 cebule, drobno posiekane

4 łyżki oleju rzepakowego

400g śmietany 18% tłuszczu

1 kg ziemniaków

2 łyżki masła

2 kg świeżych ogórków, startych na cienkie plasterki

400 ml jogurtu naturalnego



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)
mielonego pieprzu

Pęczek koperek, drobno posiekany

Przygotowanie

1. Piekarnik nagrzać do 200°C.
2. Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były zanurzone. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości). Odcedzić pozostawiając ziemniaki w garnku, dodać masło i rozgnieść praską na purée.
3. W garnku rozgrzać olej i podsmażyć cebulę (3 min). Dodać pieczarki, śmietanę i dusić do miękkości.
4. Dodać rybę i dusić jeszcze 3 minuty. Zdjąć z ognia i dodać przyprawy.
5. Rybę przełożyć do żaroodpornego naczynia. Na wierzch wyłożyć puree z ziemniaków.
6. Zapiekać przez około 20 min.
7. MIZERIA: ogórki połączyć z jogurtem, dodać sól, pieprz i wymieszać.

Czerwiec

Czerwcowe oczekiwania na pierwszy dzień lata i upragnione wakacje umila 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	43
	Zupa ze szparagami	44
	Zupa z ciecierzycą	45
	Kasza z kurczakiem, szpinakiem i kapustą	46
	Chili con carne z ryżem i mizerią	47
	Pieczeń rzymska z kaszą i surówką	48
	Salatka z kurczakiem i kotlety ryżowe	49
	Duszona ryba po grecku	50



Zupa ZE ŚWIEŻYCH OGÓRKÓW



60 min



10 porcji

750 g	kości z mięsem (zeberka wieprzowe, cielęce, korpus kurzy lub 3 udka)
4,5 litra	wody
500 g	marchewki, połowa obrana i przekrojona na pół, połowa starta na tarce
300 g	pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
1	seler, obrany i starty 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

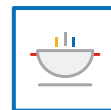
Przygotowanie

- Mięso zalać wodą. Dodać liście laurowe, ziele angielskie. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień, zdjąć 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 połową kubka wywaru, powoli dodać do zupy. Dodać natkę, zagotować i podawać.



Przyprawy

- 2 łyżeczki (10g) soli
- 2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
- 4 liście laurowe
- 8 ziaren ziela angielskiego
- Pęczek natki pietruszki, drobno posiekany



Zupa ZE SZPARAGAMI



40 min



10 porcji

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

Przygotowanie

- W garnku na oleju przez 4 minuty podsmażać 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 optukać, pokroić na cienkie plasterki, główki zachować w całości. Dodać szparagi i gotować na małym ogniu przez 1 minutę.
- Śmietanę połączyć z połową kubka wywaru, powoli dodać do zupy.
- Podawać z pokruszoną fetą i pęczkiem szczypiorku drobno posiekany.



Przyprawy

- 2 łyżki mielonej papryki słodkiej
- 2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku



Zupa Z CIECIERZYCĄ



55 min



10 porcji

4 łyżki oleju rzepakowego

3 cebule, drobno posiekane

4 litry wody lub bulionu

3 puszki ciecierzycy

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

200 g czerwonej soczewicy

500 ml passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżka suszonego majeranku

1 łyżeczka kminu rzymskiego lub kminku



Do podania

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekany

Przygotowanie

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



Kasza Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I KAPUSTA



30 min



10 porcji

4 łyżki oleju rzepakowego

8 ząbków czosnku, posiekanego lub przeciśniętego przez prasę

800 g filetu z kurczaka, pokrojonego w drobną kostkę

500 g kaszy jęczmiennej

1 litra wody

3 łyżki octu

2 główki kapusty pekińskiej, drobno posatkowanej

400 g szpinaku



Przyprawy

2 łyżki papryki ostrej

1 łyżeczka (1g) mielonego pieprzu

4 łyżki suszonego oregano

Przygotowanie

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



Chili con carne

Z RYŻEM I MIZERIĄ

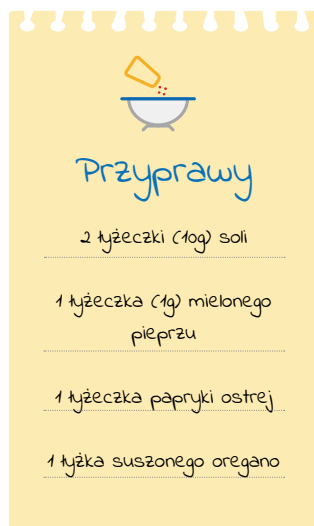


100 min



10 porcji

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



Przygotowanie

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ogórki połączyć z jogurtem, dodać sól, pieprz i wymieszać.
3. W garnku, na oleju, zeszklić cebulę. Partiami dodawać mięso: dokładnie obsmażyć, co chwilę mieszając, aż zmieni kolor z czerwonego na brązowy.
4. Dodać wodę i przyprawy, zagotować.
5. Przykryć i dusić na małym ogniu przez 45 minut, co jakiś czas mieszając.
6. Dodać pomidory, paprykę, fasolę i kukurydzę, wymieszać i zagotować.
7. Gotować pod przykryciem przez 45 minut, co jakiś czas mieszając.



Pieczeń rzymska

Z KASZĄ I SURÓWKĄ



180°C



85 min



10 porcji

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	kapusty pekińskiej, poszatkwanej
500 g	świeżych ogórków, pokrojonych w kostkę
1 puszka	kukurydzy, odsączonej z zalewy
1	Pęczek szczypiorku, drobno posiekany
1/2	cytryny (sok)



Przygotowanie

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



Sałatka

Z KURCZAKIEM I KOTLETY
RYŻOWE



180°C



60 min



10 porcji

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



Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka (1g) mielonego
pieprzu

1 łyżka kurkumy

2 łyżki suszonego oregano

Przygotowanie

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



Duszona ryba

PO GRECKU



60 min



10 porcji

8 łyżek	oleju rzepakowego
4	cebule, drobno posiekane
0,5 kg	marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
0,5 kg	selera, obranej i startego na tarce o dużych oczkach
0,5 kg	pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
2 puszki	pomidorów krojonych
800 g	białej ryby bez ości np. dorsza lub morskoczu-ka, pokrojonej na 10 kawałków



Przyprawy

2 łyżki
papryki słodkiej

1 łyżeczka (1g) mielonego
pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe



Do podania

500 g chleba żytniego
razowego, pokrojonego
na 10 kromek

Przygotowanie

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

Spis treści

Luty

- 3 Zupa z papryką i ananasem
- 4 Zupa meksykańska z wołowiną
- 5 Zupa cebulowa z ciecierzycą
- 6 Gnocchi alla sorrentina (sos pomidorowy)
- 7 Ryż z kurczakiem, brokułami i marchewką
- 8 Kasza z warzywami korzeniowymi
- 9 Zielona sałatka z gruszkami i soczewicą
- 10 Ryba zapiekana w marchewce z ziołami

Marzec

- 13 Zupa gulaszowa
- 14 Krem z gruszki i pietruszki
- 15 Zupa pomidorowa z dynią i soczewicą
- 16 Pałki z kurczaka pieczone z warzywami
- 17 Hreczanyki z frytkami z buraka
- 18 Wieprzowina w sosie musztardowym z pieczarkami
- 19 Sałatka z soczewicą i łososiem
- 20 Kokosowo-pomidorowe curry z rybą

Kwiecień

- 23 Kalafior w sosie pomidorowym z kaszą jaglaną
- 24 Barszcz ukraiński
- 25 Kapuśniak z indykiem i soczewicą
- 26 Zupa z kurczakiem, marchewką i groszkiem
- 27 Zapiekanka ryżowa z kalafiorem, szpinakiem i mielonym mięsem z indyka
- 28 Placki z buraków z rukolą i serem
- 29 Schab gotowany w sosie z pieczarkami
- 30 Stir-fry z rybą i warzywami

Maj

- 33 Zupa z kurczakiem i kukurydzą
- 34 Zupa botwinka
- 35 Zupa ogórkowa
- 36 Gotowany indyk z ziemniakami i surówką
- 37 Gulasz wieprzowy z kaszą i sałatą
- 38 Makaron z bakłażanem i pomidorami
- 39 Sałatka z surimi, makaronem i fasolą
- 40 Zapiekanka z rybą i mizeria

Czerwiec

- 43 Zupa ze świeżych ogórków
- 44 Zupa ze szparagami
- 45 Zupa z ciecierzycą
- 46 Kasza z kurczakiem, szpinakiem i kapustą
- 47 Chili con carne z ryżem i mizerią
- 48 Pieczeń rzymska z kaszą i surówką
- 49 Sałatka z kurczakiem i kotlety ryżowe
- 50 Duszona ryba po grecku

 Egzemplarz bezpłatny

Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” to instytucja miejska, prowadząca kompleksową działalność na rzecz wspierania warszawskich rodzin. CWR RW to: 10 placówek wsparcia dziennego dla dzieci w wieku od 6 do 18 roku życia, inicjatywy wspomagające rodziców w poprawnym pełnieniu zadań opiekuńczo-wychowawczych, 6 klubów malucha (dzieci do 5 roku życia), klub seniora, wyjazdy socjoterapeutyczne oraz kolonie dla dzieci, szkolenia i warsztaty psychopedagogiczne, psychoedukacyjne i profilaktyczne dla kadry i wolontariuszy, a także coroczna wakacyjna Warszawska Strefa Rodziny.