

BEZPŁATNY E-BOOK

16

PYSZNYCH
PRZEPISÓW

CZAS NA sezonowe smaki



Biedronka
Codziennie niskie ceny

LETNIE, SEZONOWE SMAKI

Lato smakuje słońcem, przygodą, wypoczynkiem i... sezonowymi warzywami i owocami, oczywiście! W żadnej innej porze roku, aż tak chętnie i często nie sięgamy po to, co tak hojnie oferuje nam natura. I nic dziwnego – chcemy czerpać z tej świeżości i soczystości, która rozpieszcza nasze kubki smakowe i poza przyjemnością z jedzenia zapewnia nam także cenne witaminy i składniki mineralne.

I choć doskonale wiemy, jakie produkty będą królować w letnim sezonie, to wciąż odkrywamy nowe połączenia smakowe z ich udziałem. Łączymy to, co nieoczywiste, szukamy aromatycznych kontrastów, nadajemy bardziej nowoczesny ton tradycyjnym przepisom – wszak latem nie ma miejsca na nudę, także tę w kuchni!

Ruszajmy zatem ku nowej smakowitej przygodzie z sezonowymi smakami – niech przepisy z tego wydania e-booka będą dla Was niczym mapa pełna skarbów i kompas pokazujący właściwy kierunek.

Wszystkiego smacznego!

Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziesz w magazynie „Czas na lato” dostępnym w sklepach.





SPIS PRZEPISÓW

- 6 Omlet z ziemniakami i bobem
- 7 Francuskie tosty z chleba razowego
- 8 Quiche z botwinką, kozim serem i młodym groszkiem
- 9 Grzanki z pieczonymi brzoskwiniami i jogurtem
- 11 Rustykalna tarta z ziołowym kremem
- 13 Letni obiad z młodych ziemniaków i kotlecikiem z kurczaka
- 15 Pizza z bobem, fasolką i cytrynowym kurczakiem
- 16 Steki z kalafiora z purée z zielonego groszku
- 17 Rabarbar zapiekany pod koglem mogłem z kruszonką
- 19 Bananowe lody na patyku z czekoladą i owocami
- 20 Omlet biszkoptowy z jogurtem i owocami
- 21 Naleśniki bez jajek z jogurtem i owocami
- 23 Burgery wege z faszerowanymi pieczarkami portobello
- 25 Risotto z pomidorami i pieczonym dorszem
- 26 Kanapka z pastą z bobu i groszku
- 27 Roladki z grilowanego bakłażana

PRZYDATNE OZNACZENIA

Przepisy zawarte w tym e-booku są różnorodne, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Co więcej, część receptur wpisuje się w ideę zero waste lub jest idealna do przygotowania wspólnie z dziećmi.

W nawigacji pomogą poniższe ikony:



przepis wegański



przepis bez laktozy



przepis bezglutenowy



przepis, który możesz
przygotować z dzieckiem



przepis oparty na założeniach
dietetycznych, uwzględniający
m.in. produkty charakterystyczne
dla kuchni polskiej




przepis wpisujący się
w ideę zero waste




NASI KUCHARZE

ADRIANA MARCZEWSKA




Fascynuje ją tradycyjna przedwojenna kuchnia, którą kreuje w autorskim wydaniu. Szerszej publiczności Adriana dała się poznać w 4. edycji programu „Top Chef”, a także w programach „Ślinotok” i „Gotowi do gotowania. Start!”. Adriana z pasją prowadzi wiele projektów w szkołach kulinarnych oraz galeriach sztuki.


ALICJA ROKICKA




Prowadzi jeden z najpopularniejszych blogów w kraju – Wegan Nerd, pełny roślinnych przepisów bez mięsa, ryb, jajek oraz nabiału. Jest także autorką czterech książek kulinarnych. Prowadzi pokazy i warsztaty z gotowania w całej Polsce.



PIOTR KUCHARSKI



Od 10 lat prowadzi kącik kulinarny w DDTVN oraz program „Domowa piekarnia Kucharskiego”. Jest autorem kilku książek, w tym bestsellerowej „Chleb. Domowa piekarnia”. Kocha gotować. Szczególnie upodobał sobie warzywa, które z dbałością uprawia we własnym ogrodzie. Jest tatą trzech synów.





OMLET Z ZIEMNIAKAMI I BOBEM

PIOTR KUCHARSKI

ŚNIADANIE



25 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
211 kcal

TŁUSZCZ
11 g
(w tym kwasy
nasycone 5 g)

WĘGLOWODANY
15 g
(w tym cukry 2 g)

BIĄŁKO
16 g

BŁONNIK
3 g

SÓL
0,9 g



SKŁADNIKI:

- 1 mała cebula
- 1 łyżka masła
Mleczna Dolina
- 200 g ugotowanych,
młodych ziemniaków
- 150 g obranego bobu
- 5 jajek Moja Kurka
- 4 łyżki mleka
Mleczna Dolina
- duży pęczek
mieszanych ziół:
koperek, pietruszka,
szczypior, bazylia
- sól i pieprz
- 50 g parmezanu
w płatkach Gusto Bello

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Pokrój cebulę w piórka i podsmaż na maśle, na patelni. Podduś chwilę i dodaj pokrojone w plasterki ziemniaki i bób. Całość smaź przez chwilę.
3. W tym czasie roztrzep jajka z mlekiem i posiekanymi ziołami.
4. Masę jajeczną dopraw solą, pieprzem i wymieszaj z ziołami. Następnie wylej ją na patelnię.
5. Smaż przez 3-4 minuty. Następnie posyp serem i wstaw do piekarnika na 6-7 minut.





FRANCUSKIE TOSTY Z CHLEBA RAZOWEGO

PIOTR KUCHARSKI


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

ŚNIADANIE



15 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 640 kcal	TŁUSZCZ 21 g (w tym kwasy nasycone 5 g)	WĘGLOWODANY 95 g (w tym cukry 23 g)	BIĄŁKO 25 g	BŁONNIK 15 g	SÓL 1,2 g
---------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------	----------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 2 jajka Moja Kurka
- 4 łyżki mleka Mleczna Dolina
- 8 kromek chleba razowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 200 g truskawek
- 200 g borówek
- 2 gałązki mięty Vital Fresh
- 300 g jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 2 garści roszponki Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka roztrzep i wymieszaj z mlekiem.
2. Kromki chleba namocz w masie jajecznej i na rozgrzanej patelni z oliwą usmaż z obu stron.
3. Truskawki pokrój na kawałki, borówki przekrój na połówki. Miętę posiekaj. Wymieszaj wszystko razem.
4. Kromki chleba posmaruj jogurtem, na wierzch dodaj sałatkę owocową oraz umytą roszponkę.





QUICHE Z BOTWINKĄ, KOZIM SEREM I MŁODYM GROSZKIEM

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



60 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
354 kcal

TŁUSZCZ
21 g
(w tym kwasy
nasycone 12 g)

WĘGLOWODANY
30 g
(w tym cukry 2 g)

BIĄŁKO
12 g

BŁONNIK
2 g

SÓL
1 g

SKŁADNIKI:

KRUCHE CIASTO:

- 200 g mąki pszennej typu 450 Złote Pola
- 100 g masła Mleczna Dolina
- 1 jajko Moja Kurka
- 1 łyżeczka soli

FARSZ:

- 1 pęczek botwinki
- 300 ml kefiru Mleczna Dolina

- 3 jajka Moja Kurka
- 50 ml zakwasu z buraków
- 30 g sera koziego Światowid
- 1 łyżka gałki muszkatołowej
- szczypta soli i pieprzu
- garść młodego groszku

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki na kruche ciasto zagnieć na gładkie ciasto. Następnie zawiń je w folię i schowaj do lodówki na ok. 30 minut.
2. Schłodzone ciasto dokładnie rozwałkuj. Wyłóż nim blaszkę do pieczenia i nakłuj widelcem. Piecz przez 20 minut w 180°C.
3. Posiekaj botwinkę i wymieszaj ją z kefirem, jajkami, zakwasem, kozim serem i gałką muszkatołową. Na koniec dopraw solą i pieprzem.
4. Masę wylej na podpieczone ciasto. Udekoruj młodym groszkiem i ponownie włóż do piekarnika na 30 minut.





GRZANKI Z PIECZONYMI BRZOSKWINIAMI I JOGURTEM

ADRIANA MARCZEWSKA

PRZEKĄSKA



25 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
472 kcal

TŁUSZCZ
26 g
(w tym kwasy
nasycone 5 g)

WĘGLOWODANY
52 g
(w tym cukry 10 g)

BIAŁKO
12 g

BŁONNIK
7 g

SÓL
0,4 g

SKŁADNIKI:

- 2 kromki pieczywa żytniego pełnoziarnistego
- 1 łyżeczka masła Mleczna Dolina
- 2 brzoskwinie
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- 3 łyżeczki miodu Złota Pasieka
- 1/2 limonki
- 30 g orzeszków ziemnych prażonych niesolonych Top
- 30 g pistacji Top
- 100 ml jogurtu naturalnego typu greckiego Tolonis
- 3 gałązki mięty Vital Fresh
- 1 łyżka oliwy z oliwek Gallo

PRZYGOTOWANIE:

1. Kromki pieczywa posmaruj masłem i zgrilluj lub upiecz w piekarniku.
2. Z brzoskwiń usuń pestkę, pokrój w ćwiartki, a następnie plasterki. Wyłóż owoce na blaszkę do pieczenia, skrop miodem i sokiem z limonki. Piecz ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C, aż brzoskwinie zmiękną i puszczą sok.
3. W tym czasie posiekaj orzechy i pistacje. Upraż je na suchej patelni do momentu zrumienienia.
4. Grzanki posmaruj jogurtem, dodaj pieczone brzoskwinie i prażone orzechy. Skrop sokiem z pieczenia i oliwą. Udekoruj listkami mięty.



PRZEPIS NA STR. 11





RUSTYKALNA TARTA Z ZIOŁOWYM KREMEM

ALICJA ROKICKA

PRZEKĄSKA



60 min



4 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
581 kcal

TŁUSZCZ
39 g
(w tym kwasy
nasycone 7 g)

WĘGLOWODANY
42 g
(w tym cukry 4 g)

BIĄŁKO
18 g

BŁONNIK
4 g

SÓL
0,4 g



SKŁADNIKI:

- 2 kostki (ok. 350 g) tofu naturalnego Go Vege
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 ząbek czosnku
- 1-2 łyżki napoju owsianego Go Vege
- 1 łyżeczka suszonego lub świeżego tymianku
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- szczypta soli i pieprzu
- 1 mała cukinia
- 1 mały por
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 arkusz ciasta francuskiego bez masła
- kilka listków bazylii Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Tofu przełóż do miski. Dodaj sok z cytryny, ocet oraz zgnieciony ząbek czosnku. Zblenduj całość. Jeśli masa jest za gęsta, wlej odrobinę napoju owsianego. Dodaj tymianek i gałkę muszkatołową. Dopraw solą i pieprzem.
2. Cukinię i pora pokrój w talarki. Podsmaż na małej ilości oleju do momentu zrumienienia się warzyw.
3. Rozwiń arkusz ciasta francuskiego i rozsmaruj na nim masę z tofu, zostawiając przy brzegach 2-centymetrowy margines. Zawijaj, zakładając ciasto i delikatnie przykrywaj przy tym farsz. Tak powinna powstać nieregularna tarta.
4. Piecz w 180°C przez 30-40 minut.
5. Po upieczeniu wyłóż na wierzch podsmażone warzywa i udekoruj świeżymi ziołami.



Ciasto francuskie to doskonały materiał na szybkie „sprzątanie lodówki” i wykorzystanie produktów, których termin przydatności do spożycia jest już blisko.



PRZEPIS NA STR. 13



LETNI OBIAD Z MŁODYCH ZIEMNIAKÓW Z KOTLECIEKIEM Z KURCZAKA

PIOTR KUCHARSKI

OBIAD



30 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 367 kcal	TŁUSZCZ 14 g (w tym kwasy nasycone 7 g)	WĘGLOWODANY 33 g (w tym cukry 5 g)	BIĄŁKO 30 g	BŁONNIK 4 g	SÓL 0,8 g
---------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------	----------------	----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 500 g młodych ziemniaków
- 300 g mięsa z piersi kurczaka Kraina Mięsa
- sól i pieprz
- 1 jajko Moja Kurka
- 100 g sera halloumi Elios
- 1 mała cebula
- 3 łyżki bułki tartej Pano
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego

SAŁATA:

- 1 główka sałaty masłowej
- 2 ogórki gruntowe
- 5 rzodkiewek
- 1 pęczek koperku
- 5 łyżek jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 1 łyżka octu jabłkowego
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz i ugotuj.
2. W tym czasie pokrój mięso na kawałki, dopraw solidną szczyptą soli i pieprzu.
3. Do naczynia przełóż pokrojone mięso. Dodaj do niego jajko oraz starte na tarce o grubych oczkach halloumi i posiekaną cebulę. Wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Tak przygotowane mięso opanieruj w bułce tartej i usmaż na niewielkiej ilości oleju.
5. Sałatę masłową porwij na małe kawałki, pokrój ogórka i rzodkiewki na cienkie plasterki, koperek posiekaj. Całość wymieszaj. Dodaj jogurt, ocet i dopraw solą i pieprzem.
6. Na talerzu ułóż obok siebie ziemniaki, kotleciki oraz porcję sałaty.



Jogurt naturalny
Mleczna Dolina

Jogurt naturalny będzie dobrą alternatywą dla śmietany, tradycyjnie dodawanej do mizerii czy sałaty. Doskonale sprawdzi się także w deserze z truskawkami, borówkami czy malinami.





PIZZA Z BOBEM, FASOLKĄ I CYTRYNOWYM KURCZAKIEM

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



40 min



4 porcje



średni

ENERGIA 1 porcja 407 kcal	TŁUSZCZ 20 g (w tym kwasy nasycone 8 g)	WĘGLOWODANY 29 g (w tym cukry 0,3 g)	BIĄŁKO 1 g	BŁONNIK 1 g	SÓL 0,5 g
---------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------	----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 1 spód do pizzy Gusto Bello
- 250 g sera ricotta Sottile Gusto
- 1 jajko Moja Kurka
- 100 g sera białego Capreggio Sottile Gusto
- szczypta soli i pieprzu
- 100 g bobu
- 50 g młodego groszku
- 50 g fasolki szparagowej
- 150 g piersi z kurczaka Kraina Mięs
- 1 gałązka tymianku
- ½ cytryny
- 40 g sera grana padano Gusto Bello
- 30 g szpinaku Vital Fresh
- 4 łyżeczki oliwy z oliwek Gallo
- 3 gałązki koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Spód do pizzy wyłóż na blachę z papierem do pieczenia.
2. W miseczce wymieszaj ricottę z żółtkiem i pokruszonym białym serem. Dopraw solą i pieprzem.
3. W osolonej wodzie gotuj przez 8 minut młody groszek, bób i fasolkę szparagową.
4. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw solą, pieprzem, listkami tymianku i skórką startą z cytryny.
5. Spód do pizzy posmaruj sosem z ricotty. Dołóż kawałki kurczaka i piecz przez ok. 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Posyp pokruszonym serem grana padano, dodaj fasolkę, groszek, obrany bób i listki świeżego szpinaku. Dopiekaj ok. 8 minut, aż brzegi pizzy lekko się przyrumienią.
6. Pizzę skrop oliwą i udekoruj koperkiem.



Ugotowane al dente bób i fasolkę szparagową możesz zamrozić i wykorzystać kolejnym razem lub dodać je do innej potrawy.





STEKI Z KALAFIORA Z PURÉE Z ZIELONEGO GROSZKU

ALICJA ROKICKA

OBIAD



40 min



2 porcje



średnie

ENERGIA
1 porcja
720 kcal

TŁUSZCZ
23 g
(w tym kwasy
nasycone 4 g)

WĘGLOWODANY
109 g
(w tym cukry 10 g)

BIĄŁKO
30 g

BŁONNIK
22 g

SÓL
0,2 g



Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

SKŁADNIKI:

- 1 kalafior
- 2 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- ½ szklanki wody
- 250 g mrożonego groszku Mrożna Kraina
- 1 ząbek czosnku
- 50 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka mięty Vital Fresh
- 4 czerwone pomidorki koktajlowe
- 4 żółte pomidorki
- 1½ łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- szczypta pieprzu
- 200 g kaszy gryczanej Plony Natury
- garść pestek dyni
- garść natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalafiora pokrój w plastry, nie usuwaj liści.
2. Na oliwie podsmaż kawałki kalafiora po 5 minut z każdej strony. Wlej na patelnię ok. ½ szklanki wody. Gotuj 15-20 minut pod przykryciem.
3. W osobnym garnku podgrzewaj groszek, aż będzie miękki. Dodaj posiekany ząbek czosnku i bulion. Zamieszaj. Dodaj mięętę i zblenduj całość na purée.
4. Pomidorki pokrój na ćwiartki. Wymieszaj je w misce z dodatkiem oleju i szczyptą pieprzu.
5. Na półmisek wyłóż purée, następnie kalafior i ugotowaną kaszę. Danie posyp pomidorami i pestkami dyni. Udekoruj pietruszką.





RABARBAR ZAPIEKANY POD KOGŁEM MOGŁEM Z KRUSZONKĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



25 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 342 kcal	TŁUSZCZ 20 g (w tym kwasy nasycone 9 g)	WĘGLOWODANY 36 g (w tym cukry 15 g)	BIĄŁKO 10 g	BŁONNIK 4 g	SÓL 0,2 g
---------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------	----------------	----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 3 łodygi rabarbaru
- 4 jajka Moja Kurka
- 4 łyżeczki ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 50 g mąki pszennej Złote Pola
- 50 g masła Mleczna Dolina
- ¼ łyżeczki cynamonu
- 50 g brązowego cukru
- 25 g orzechów włoskich BakaD'Or

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar obierz i pokrój na nieduże kawałki. Wyłóż do czterech żaroodpornych miseczek.
2. Jajka utrzyj z ksylitolem i cukrem wanilinowym na puszystą pianę. Powstałą masę zalej rabarbar.
3. Mąkę wymieszaj z masłem, cynamonem, brązowym cukrem i posiekanymi orzechami.
4. Deser oprósz powstałą kruszonką. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10-15 minut, aż piana się zetnie i delikatnie przyrumieni.



PRZEPIS NA STR. 19



BANANOWE LODY NA PATYKU Z CZEKOLADĄ I OWOCAMI

ALICJA ROKICKA

DESER



130 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
341 kcal

TŁUSZCZ
19 g
(w tym kwasy
nasycone 7 g)

WĘGLOWODANY
39 g
(w tym cukry 25 g)

BIAŁKO
7 g

BŁONNIK
6 g

SÓL
0 g



SKŁADNIKI:

- 1 banan
- ½ tabliczki czekolady gorzkiej
- 100 g malin
- 2 garści pistacji

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTUJ SAM

1. Obierz banana i przekrój go na pół. Każdą z połówek nabij na patyczek. Przenieś do zamrażarki na ok. 2 godziny.
2. Przed wyjęciem lodów z zamrażarki rozpuść czekoladę w mikrofalówce lub w kąpieli wodnej.

PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM

3. Płynną czekoladą polejcie zamrożone połówki bananów, a następnie posypcie malinami i pistacjami.
4. Zanim podacie bananowe lody odstawcie je na kilka minut do momentu zastygnięcia czekolady.



Zastanówcie się wspólnie, jak jeszcze można ozdobić bananowe lody – pozwól najmłodszemu na ich twórcze dekorowanie, a z pewnością będą smakować jeszcze bardziej wyjątkowo!





OMLET BISZKOPTOWY Z JOGURTEM I OWOCAMI

PIOTR KUCHARSKI

DESER

Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA



25 min



10 porcji



łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIĄŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 125 kcal	7 g (w tym kwasy nasycone 2 g)	13 g (w tym cukry 2 g)	5 g	2 g	0,1 g

SKŁADNIKI:

- 4 jajka Moja Kurka
- 50 g ksylitolu
- 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej Złote Pola
- 1 łyżka masła Mleczna Dolina
- 1 jogurt naturalny typu greckiego Tolonis

DODATKI:

- garść truskawek
- garść borówek amerykańskich
- garść czerwonych porzeczek
- garść jeżyn
- 2 łyżki maku niebieskiego
- gałązka mięty Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka rozdziel na białka i żółtka.
2. Białka ubijaj z ksylitolem na puszystą masę. Pod koniec, dalej ubijając, dodaj żółtka.
3. Dodaj mąkę, masło i delikatnie wymieszaj łyżką, by masa pozostała puszysta.
4. Na patelni rozgrzej łyżkę masła. Wylej przygotowaną masę i smaż z obu stron na małym ogniu, aż omlet będzie złoto-brązowy.
5. Podawaj z jogurtem i sezonowymi owocami. Posyp makiem. Udekoruj listkami mięty.





NALEŚNIKI BEZ JAJEK Z JOGURTEM I OWOCAMI

ALICJA ROKICKA

RODZINNE
GOTOWANIE

KOLACJA



20 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
489 kcal

TŁUSZCZ
17 g
(w tym kwasy
nasycone 2 g)

WĘGLOWODANY
62 g
(w tym cukry 5 g)

BIAŁKO
17 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
0,6 g



SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki orkiszowej Złota Pola
- 1 szklanka napoju owsianego Go Vege
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego
- szczypta cukru
- szczypta soli

DODATKI:

- 150 g klasycznego Oatjogu Go Vege
- garść malin
- garść jeżyn
- garść orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTUJ SAM

1. Do miski wsyp mąkę, wlej napój owsiany oraz olej. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj szczyptę cukru i soli. Wymieszaj całość.
2. Naleśniki smaż na dobrze rozgrzanej patelni bez tłuszczu. Porcjuj ciasto chochlą. Smaż z obu stron. Jeśli naleśnik wyszedł za gruby, dodaj 2-3 łyżki wody do pozostałego ciasta.

PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM

3. Naleśniki podawajcie z jogurtem i udekorujcie je świeżymi, sezonowymi owocami i posiekanymi orzechami włoskimi.





BURGERY WEGE Z FASZEROWANYMI PIECZARKAMI PORTOBELLO

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



40 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
750 kcal

TŁUSZCZ
39 g
(w tym kwasy
nasycone 14 g)

WĘGLOWODANY
73 g
(w tym cukry 9 g)

BIĄŁKO
32 g

BŁONNIK
11 g

SÓL
2 g

SKŁADNIKI:

FASZEROWANE PIECZARKI:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek Gallo
- 1 ząbek czosnku
- 2 pieczarki portobello
- 80 g szpinaku Vital Fresh
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek Gallo
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- sól i pieprz
- 100 g sera śmietankowego Delikate
- 50 g tartej mozzarelli Sottile Gusto
- 30 g parmezanu w płatkach Gusto Bello

FASOLKA:

- 200 g fasolki szparagowej
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 2 łyżeczki sezamu
- 3 gałązki koperku
- 2 łyżeczki prażonej cebuli
- 2 bułki do burgerów
- 2 łyżki pesto Gusto Bello
- garść roszponki Vital Fresh
- 1 pomidor
- ½ czerwonej cebuli

PRZYGOTOWANIE:

1. W misce wymieszaj sos sojowy, ocet balsamiczny, łyżeczkę oliwy i posiekany ząbek czosnku.
2. W przygotowanym sosie zamarynuj pieczarki i zostaw je na min. 30 minut. Następnie piecz je w piekarniku nagrzanym do 180°C, przez 20 minut.
3. Na patelni usmaż szpinak z dodatkiem posiekanego ząbku czosnku, łyżki oliwy i gałki muskatołowej. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj z serkiem śmietankowym.
4. Ugotuj fasolkę szparagową. Następnie piecz ją w piekarniku nagrzanym do 180°C, przez 20 minut, z dodatkiem suszonego czosnku i sezamu. Dopraw solą i pieprzem.
5. W tym czasie nfaszeruj pieczarki przygotowaną szpinakową masą, posyp mozzarellą i parmezanem. Włóż do piekarnika na 5 minut.
6. Bułki przekrój i posmaruj pesto (możesz je podgrzać). Dodaj roszponkę, pieczarki, plastry pomidora i pokrojoną cebulę. Podawaj z fasolką posypaną koperkiem i prażoną cebulą.





RISOTTO Z POMIDORAMI I PIECZONYM DORSZEM

Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



50 min



3 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
550 kcal

TŁUSZCZ
18 g
(w tym kwasy
nasycone 5 g)

WĘGLOWODANY
72 g
(w tym cukry 7 g)

BIĄŁKO
21 g

BŁONNIK
9 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 2½ łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 3 ząbki czosnku
- 200 g ryżu arborio
- 150 ml białego wytrawnego wina
- 2 pomidory
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1½ łyżki masła Mleczna Dolina
- 25 g grana padano Gusto Bello
- 1 cukinia
- szczypta soli i pieprzu
- 150 g polędwicy z dorsza Marinero
- ½ limonki
- 3 gałązki tymianku
- 10 czarnych oliwek El Toro Rojo
- 180 g fasolki szparagowej
- ½ cytryny
- 3 gałązki świeżego koperku
- 3 gałązki bazylii Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. W dużym rondlu z dodatkiem 1 łyżki oliwy podsmaż całe ząbki czosnku na małym ogniu. Zrumieniony czosnek wyjmij z rondla i wysyp do niego ryż. Smaż kilka minut, od czasu do czasu mieszając.
2. Do ryżu wlej wino i gotuj na małym ogniu. Kiedy wino odparuje, dodaj starte na tarce o drobnych oczkach pomidory oraz oregano. Gotuj, od czasu do czasu mieszając, aż ziarenka ryżu będą miękkie. Dodaj masło, starty ser grana padano i pokrojoną w kostkę cukinię. Wymieszaj wszystko i dopraw solą oraz pieprzem.
3. Dorsza wyłóż na blaszkę do pieczenia, oprósz solą, pieprzem, startą skórką z limonki, obłóż tymiankiem i przekrojonymi na pół oliwkami. Piecz przez 15 minut w 180°C.
4. W międzyczasie ugotuj fasolkę szparagową – ok. 15 minut we wrzącej wodzie. Następnie przelej ją zimną wodą i dopraw oliwą i sokiem z cytryny.
5. Risotto podawaj z dorszem, fasolką, poszatkowanym koperkiem i listkami świeżej bazylii.



Bazylii
Vital Fresh

Świeże zioła takie jak bazylii doskonale sprawdzają się jako dodatek do letnich sałatek, czy dań przygotowywanych na grilla.





KANAPKA Z PASTĄ Z BOBU I GROSZKU

PIOTR KUCHARSKI

Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

KOLACJA



20 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
530 kcal

TŁUSZCZ
17 g
(w tym kwasy
nasycone 4 g)

WĘGLOWODANY
78 g
(w tym cukry 4 g)

BIĄŁKO
21 g

BŁONNIK
17 g

SÓL
1,2 g

PRZYGOTOWANIE:

SKŁADNIKI:

- 1 duży bakłażan
- szczypta soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek Gallo
- 150 g orzechów włoskich BakaD'Or
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 czerwona papryka
- sól i pieprz
- pestki granatu (do dekoracji)
- kilka listków pietruszki

1. Bakłażana pokrój w cienkie podłużne plastry, posól i odstaw na kilka minut. Odsącz nadmiar wody ręcznikiem papierowym. Usmaż z obu stron na patelni grillowej.
2. Posiekaj orzechy i podsmaż je na suchej patelni. Pokrój cebulę i czosnek na drobne kawałki. Zetrzyj marchewkę na grubych oczkach, a paprykę pokrój w kostkę. Podsmaż wszystko na patelni.
3. Gdy warzywa będą miękkie, zmiksuj je na pastę i wymieszaj z posiekanymi orzechami. Dopraw solą i pieprzem.
4. Posmaruj pastą plastry obsmażonego bakłażana i zwiń roladki. Podawaj posypane pestkami granatu i świeżymi ziołami np. pietruszką.





ROLADKI Z GRILLOWANEGO BAKŁAŻANA

PIOTR KUCHARSKI

KOLACJA



30 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
360 kcal

TŁUSZCZ
28 g
(w tym kwasy
nasycone 3 g)

WĘGLOWODANY
21 g
(w tym cukry 6 g)

BIĄŁKO
8 g

BŁONNIK
7 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 1 duży bakłażan
- szczypta soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek Gallo
- 150 g orzechów włoskich BakaD'Or
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 czerwona papryka
- sól i pieprz
- pestki granatu (do dekoracji)
- kilka listków pietruszki

PRZYGOTOWANIE:


1. Bakłażana pokrój w cienkie podłużne plastry, posól i odstaw na kilka minut. Odsącz nadmiar wody ręcznikiem papierowym. Usmaż z obu stron na patelni grillowej.
2. Posiekaj orzechy i podsmaż je na suchej patelni. Pokrój cebulę i czosnek na drobne kawałki. Zetrzyj marchewkę na grubych oczkach, a paprykę pokrój w kostkę. Podsmaż wszystko na patelni.
3. Miękkie warzywa zmiksuj na pastę i wymieszaj z posiekanymi orzechami. Dopraw solą i pieprzem.
4. Posmaruj pastą plastry obsmażonego bakłażana i zwiń roladki. Podawaj posypane pestkami granatu i świeżymi ziołami np. pietruszką.





Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziesz
w magazynie „Czas na lato”
dostępnym w sklepach

Zajrzyj też na naszego Instagrama

 @biedronka



Biedronka
Codziennie niskie ceny