

BEZPŁATNY E-BOOK

20
PYSZNYCH
PRZEPISÓW

CZAS NA Wielkanoc



Biedronka
Codziennie niskie ceny

The background of the page is a light, textured surface decorated with various Easter-themed items. At the top, there are several orange and yellow tulips. To the right, a small basket contains several pastel-colored eggs (blue, pink, green). In the center, there are scattered small, round, pastel-colored candies. On the left, a small white bowl is filled with more of these candies. In the bottom left corner, there is a plate with a white, fluffy dessert topped with green shredded herbs and small round candies. In the bottom right corner, there is a small basket filled with straw and several pastel-colored eggs. The overall aesthetic is bright, cheerful, and festive.

Wielkanoc pełna smaków

Witajcie w świecie kulinarnych inspiracji na Wielkanoc!

Czy w tym roku zdecydujecie się na tradycyjne potrawy, czy może poszukacie czegoś nowocześniejszego? W naszym e-booku znajdziecie zarówno przepisy na tradycyjne dania wielkanocne, jak i nowatorskie reinterpretacje ulubionych potraw. Czy żurek można podać jak ramen? Udowadniamy, że tak!

Odkryjcie tajniki przygotowania świątecznych pyszności, które zachwycą Waszych gości. Niech ta Wielkanoc będzie dla Was okazją do kreatywnego gotowania i wspólnego spędzania czasu w magicznej atmosferze. Gotowi na kulinarne przygody?

Rozpocznijmy podróż po smakach Wielkanocy razem!



SPIS PRZEPISÓW

- 7 „Twarożek” migdałowy z ziołami i rzeżuchą
- 8 Pasta chrzanowa z pieczonymi rzodkiewkami
- 11 Kartacze z tofu i sosem chrzanowym
- 13 Pieczony pasztet z kaszy jaglanej i selera
- 15 Świąteczny tofurnik z bakaliami i czekoladą
- 17 Mazurek z kokosowym kajmakiem
- 19 Jajka przepiórcze w sosie z rzeżuchy z kawiozem
- 21 Świąteczna biała kielbasa z burakami i żurawiną
- 23 Barszcz biały z kielbasą i purée ziemniaczanym
- 25 Królik z glazurowanymi marchewkami i kluskami
- 27 Czekoladowa babka z ponczem kawowym
- 29 Domowy boczek glazurowany
- 30 Sałatka z rabarbaru, buraków i granatu
- 35 Smashed potatoes z sosem śmietanowym
- 37 Żur na zakwasie z borowikami à la ramen
- 39 Dorsz w zielonym sosie z chrzanowym purée
- 41 Pierogi z białą kielbasą, sosem żurkowym i paloną kapustą
- 43 Sernik baskijski z palonym masłem i figami
- 45 Beza Pavlova z kremem waniliowym i gruszkami w winie
- 47 Galaretka wieprzowa z różową, chrzanową pianką



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 wegetariański



przepis bez laktozy



przepis bezglutenowy



Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

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



przepis wpisujący się
w ideę zero waste



JAJA EKOLOGICZNE OD KUR Z WOLNEGO WYBIEGU



ICH KARMA
POCHODZI
Z CERTYFIKOWANYCH
UPRAW
EKOLOGICZNYCH,
KTÓRE SĄ
DODATKOWO
NADZOROWANE
PRZEZ JEDNOSTKI
KONTROLUJĄCE
PRODUKCJĘ
EKOLOGICZNĄ



PRODUKOWANE
Z DBAŁOŚCIĄ
O KOMFORT
BYTOWANIA
I ODPOCZYNEK
ZWIERZT, TO
DBAŁOŚĆ
O PRZYSZŁE
POKOLENIA



**GO BIO DOBRE DLA NATURY,
DOBRE DLA CIEBIE!**



Biedronka
Codziennie niskie ceny



ALICJA ROKICKA

Alicja ponad połowę swojego życia nie je mięsa i świetnie się z tym czuje. Jest influencerką i autorką popularnego w Polsce bloga – Wegan Nerd. Prowadzi warsztaty i pokazy kulinarne w całej Polsce. Entuzjastka podróży, śródziemnomorskich smaków i prostego gotowania.

Autorka już 5 książek o roślinnym gotowaniu!
Obecnie mieszka nad polskim morzem i wymyśla kolejne domowe receptury.





„TWAROŻEK” MIGDAŁOWY Z ZIOŁAMI I RZEŻUCHĄ

ALICJA ROKICKA

ŚNIADANIE



40 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
414 kcal

TŁUSZCZ
38 g
(w tym kwasy
nasycone 4,1 g)

WĘGLOWODANY
12 g
(w tym cukry 2,5 g)

BIĄŁKO
10 g

BŁONNIK
6,8 g

SÓL
0,3 g



SKŁADNIKI:

- 300 g migdałów łuskanych
- 1 cytryna
- 7 łyżek oliwy z oliwek Gallo
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek koperku
- 1 natka pietruszki
- 1 pęczek szczypioru
- sól, pieprz

DO PODANIA

- 1 garść rzeżuchy
- 1 opakowanie kiełków Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Migdały przenieś do rondla i zalej wodą. Gotuj ok. 20 minut. Odsącz wodę, a migdały przełóż do miski.
2. Zetrzyj skórkę z cytryny, wyciśnij z niej sok i dodaj wszystko do migdałów. Następnie wlej oliwę i dorzuć posiekany czosnek.
3. Zaczynij blendować składniki, podlewając odrobiną wody do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Zioła drobno posiekaj i wrzuć po łyżce każdego z nich do „twarożku”. Wszystko wymieszaj i dopraw solą i pieprzem.
5. Przenieś do miseczki. Podawaj z rzeżuchą oraz kiełkami.





PASTA CHRZANOWA Z PIECZONYMI RZODKIEWKAMI

ALICJA ROKICKA

ŚNIADANIE



45 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
239 kcal

TŁUSZCZ
16 g
(w tym kwasy
nasycone 2,4 g)

WĘGLOWODANY
21 g
(w tym cukry 1,1 g)

BIĄŁKO
3,1 g

BŁONNIK
1,5 g

SÓL
0,3 g



SKŁADNIKI:

- 150 g suchej kaszy jaglanej Plony Natury
- 4 łyżki chrzanu tartego Madero
- 9 łyżek oliwy z oliwek Gallo
- 5 łyżek napoju sojowego Go Vege
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- sól, pieprz
- 8 rzodkiewek z liśćmi

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę ugotuj – może się rozpaść – ostudź i przenieś do miski. Dodaj chrzan i 7 łyżek oliwy.
2. Zaczynj blendować, stopniowo dodając napój sojowy, do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj cukier, gałkę muskatołową, sól i pieprz.
3. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia połóż 6 przekrojonych na pół rzodkiewek z liśćmi. Skrop je oliwą, oprószyć solą i pieprzem. Piecz w 180°C przez ok. 15 minut. Pozostałe rzodkiewki pokrój w cienkie talarki.
4. Pastę przełóż do wybranego naczynia, ułóż na niej upieczone oraz surowe rzodkiewki. Na koniec skrop delikatnie pozostałą oliwą.



MAGNETIC





KARTACZE Z TOFU I SOSEM CHRZANOWYM

ALICJA ROKICKA

OBIAD



60 min



8 porcji



trudny

ENERGIA
1 porcja
462 kcal

TŁUSZCZ
12 g
(w tym kwasy
nasycone 1 g)

WĘGLOWODANY
76 g
(w tym cukry 3,8 g)

BIĄŁKO
16 g

BŁONNIK
9,8 g

SÓL
0,3 g



SKŁADNIKI:

- 4 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 cebula
- 500 g pieczarek
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 kostki tofu wędzonego Go Vege
- sól, pieprz
- 3 kg ziemniaków
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 4 łyżki mąki pszennej Plony Natury
- 1 łyżeczka kurkumy

SOS CHRZANOWY

- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 2 łyżki mąki pszennej Plony Natury
- 500 ml bulionu warzywnego
- 3-4 łyżeczki chrzanu tartego Madero
- 1 pęczek koperku
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni rozgrzej olej. Cebulę posiekaj i zacznij podsmażać. Pieczarki obierz, posiekaj w drobną kostkę i dodaj do cebuli wraz z zielem angielskim, liśćmi laurowymi i majerankiem. Smaż ok. 3 minut.
2. Tofu rozdrobnij widelcem, dorzuć na patelnię i wymieszaj. Po ok. 5 minutach dopraw solą i pieprzem. Smaż według potrzeby – farsz nie może być mokry. Na koniec wyjmij liście laurowe i ziele angielskie. Powstałą masę ostudź.
3. Obierz i ugotuj 1,5 kg ziemniaków. Następnie ugnieć je praską. Pozostałe ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach. Delikatnie posól, odciśnij z wody i przełóż do miseczki. Po ok. 5 minutach odlej płyn z naczynia – na dnie zostanie sama skrobia. Ziemniaki przenieś do wspólnej miski, dodaj naturalną skrobię, obie mąki oraz kurkumę. Wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Z powstałego ciasta odrywaj po kawałku i spłaszczaj na zwilżonej wodą dłoni. Nakładaj farsz i sklejać, formując podłużne kluski. Gotuj w osolonej wodzie ok. 10 minut.
5. Przygotuj sos: w rondelku podgrzej olej z mąką i zalej je bulionem. Stopniowo dodawaj chrzan oraz posiekany koperek. Gotuj, aż się zagęści. Na koniec dopraw solą i pieprzem.



Tofu wędzone
Go Vege

Tofu wędzone to wariacja na temat popularnego produktu sojowego, która została poddana procesowi wędzenia, co nadało mu intensywniejszy smak. Produkt ten jest dobrą alternatywą dla mięsa, umożliwiając cieszenie się tradycyjnymi smakami podczas Wielkanocy.





PIECZONY PASZTET Z KASZY JAGLANEJ I SELERA



ALICJA ROKICKA

KOLACJA



90 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
332 kcal

TŁUSZCZ
12 g
(w tym kwasy
nasycone 1,8 g)

WĘGLOWODANY
50 g
(w tym cukry 0,3 g)

BIĄŁKO
8,1 g

BŁONNIK
4,7 g

SÓL
0,4 g



SKŁADNIKI:

- 1 średniej wielkości seler
- 6 łyżek oliwy z oliwek Gallo
- sól, pieprz
- 350 g kaszy jaglanej
- 2 cebule
- 2 łyżki wegańskiego octu jabłkowego
- 3 łyżki bezglutenowego sosu sojowego
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżka kuminu
- 1 łyżka kurkumy
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- 4 łyżeczki chrzanu tartego Madero
- 1 pęczek zielonej cebulki

PRZYGOTOWANIE:

1. Seler obierz, pokrój w 3-cm kostkę i przełóż do formy do pieczenia. Skrop 1 łyżką oliwy i delikatnie posól. Piecz w 200°C przez 30 minut, aż seler zmięknie.
2. Kaszę jaglaną przepłucz, ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, przenieś do miski i ostudź. Na patelni rozgrzej 5 łyżek oliwy i przesmaż na niej drobno posiekane cebule.
3. Usmażoną cebulę oraz upieczony seler przełóż do ostudzonej kaszy. Dodaj ocet, sos sojowy, tymianek, majeranek, gałkę, kumin, kurkumę i pieprz ziołowy. Zblenduj wszystko na gładką masę. Jeśli będzie bardzo zwarta i sucha, dodaj 2 łyżki oliwy. Dopraw solą i pieprzem.
4. Keksówkę wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż do niej masę, wyrównaj i uderz kilka razy dnem o blat, by pozbyć się pęcherzyków powietrza. Wierzch posmaruj w kilku miejscach chrzanem i przystrój zieloną cebulką. Piecz w 180°C przez 40 minut. Przed krojeniem pasztet powinien dobrze ostygnąć.

Jeśli ugotujesz więcej kaszy jaglanej, to nic straconego. Z powodzeniem możesz ją wykorzystać do przygotowania pasty chrzanowej. Przepis znajdziesz na str. 7.





ŚWIĄTECZNY TOFURNIK Z BAKALIAM I CZEKOŁADĄ

ALICJA ROKICKA

DESER



60 min



12 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
290 kcal

TŁUSZCZ
17 g
(w tym kwasy
nasycone 2 g)

WĘGLOWODANY
26 g
(w tym cukry 16 g)

BIĄŁKO
9,2 g

BŁONNIK
0,6 g

SÓL
0,4 g



SKŁADNIKI:

- 3 kostki tofu naturalnego Go Vege
- 400 ml cocojogu klasycznego Go Vege
- 50 ml oleju rzepakowego Wybornego
- 150 g cukru
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 70 g budyniu waniliowego lub mąki ziemniaczanej
- szczypta soli
- 150 g mieszanki bakalii
- 1 tabliczka gorzkiej wegańskiej czekolady
- 30 g orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE:

1. Tofu rozdrobnij i przenieś do miski. Dodaj cocojogu, olej, cukier biały i wanilinowy, budyń lub mąkę oraz sól. Zaczynij blendować. Masa powinna być jednolita i gładka. Po zakończeniu blendowania dodaj bakalie i wymieszaj.
2. Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia. Wylej na nią masę tofurnikową. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 50 minut. Ostudź ciasto.
3. W kąpieli wodnej rozpuść czekoladę i polej nią wierzch tofurnika. Udekoruj poszatkowanymi orzechami włoskimi i kawałkami gorzkiej czekolady.



Cocojogurt
Go Vege

To produkt roślinny na bazie kokosa, fermentowany przy użyciu wegańskich kultur bakterii jogurtowych. Naturalnie lekko słodki, bez dodatku cukrów. Doskonała przekąska lub baza do własnych fantazji deserowych.



PRZEPIS NA STR. 17



MAZUREK Z KOKOSOWYM KAJMAKIEM



ALICJA ROKICKA

DESER



90 min



8 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
400 kcal

TŁUSZCZ
16 g
(w tym kwasy
nasycone 6,6 g)

WĘGLOWODANY
60 g
(w tym cukry 28 g)

BIAŁKO
5,9 g

BŁONNIK
1,8 g

SÓL
0,1 g



SKŁADNIKI:

KAJMAK

- 1 puszka „mleczka” kokosowego Asia Flavours
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżka oleju kokosowego Vitanella

CIASTO

- 100 ml napoju sojowego Go Vege
- 50 ml oleju rzepakowego Wybornego
- 1 łyżeczka drożdży instant
- 2 łyżki cukru
- szczypta soli
- 300 g mąki pszennej Plony Natury

DO DEKORACJI

- 2 łyżki migdałów blanszowanych w płatkach
- 2 łyżki orzechów włoskich
- 2 łyżki rodzynek sułtańskich
- 2 łyżki całych migdałów

PRZYGOTOWANIE:

1. W rondlu połącz mleczko kokosowe z cukrem. Chwilę mieszaj, aż cukier się rozpuści. Następnie gotuj na małym ogniu 30-40 minut, aż całość zgęstnieje. Na koniec dodaj olej kokosowy. Wymieszaj i ostudź, a następnie odłóż do lodówki na czas przygotowywania spodu.
2. Do miski wlej napój sojowy i olej. Dodaj drożdże, cukier i sól. Wymieszaj do połączenia składników. Następnie stopniowo dodawaj mąkę, mieszając ręką. Wyrabiaj ciasto ok. 10 minut. Uformuj je w kulę i przenieś do zamrażarki na minimum 20 minut.
3. Schłodzone ciasto rozwałkuj na owalny placek o grubości 5 mm i ponakłuwaj widelcem. Piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 20 minut.
4. Spód mazurka ostudź, a następnie posmaruj go kajmakiem. Ciasto ozdób bakaliami i orzechami według uznania.

Zostały Ci bakalie? Możesz je wykorzystać do przygotowania własnych mieszanek musli lub domowych batoników czy innych wartościowych przekąsek.



A portrait of a young man, Łukasz Budzik, smiling and wearing a white chef's uniform with a white apron. His hair is tied up in a bun. He is standing in a kitchen with various kitchen items visible in the background.

ŁUKASZ BUDZIK

Obecnie szef kuchni w restauracji Między Mostami we Wrocławiu. Dwukrotnie nominowany przez przewodnik Gault&Millau jako „młody talent” – w 2017 roku otrzymał wyróżnienie, a w 2020 roku ten sam przewodnik uhonorował Łukasza w kategorii „Szef Jutra”. Szerszej publiczności znany jest z udziału w 4. edycji jednego z najstarszych i najpopularniejszych programów kulinarnych na świecie „Top Chef”, którego został finalistą.

Jest kucharzem z bogatym doświadczeniem i nieograniczoną wyobraźnią kulinarną, którą stara się przełożyć na talerze w swojej kuchni.





JAJKA PRZEPIÓRCZE W SOSIE Z RZEŻUCHY Z KAWIOREM

ŁUKASZ BUDZIK

ŚNIADANIE



40 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA 1 porcja 350 kcal	TŁUSZCZ 10 g (w tym kwasy nasycone 1,6 g)	WĘGLOWODANY 48 g (w tym cukry 0,9 g)	BIĄŁKO 14 g	BŁONNIK 6,2 g	SÓL 1,4 g
---------------------------------	--	--	----------------	------------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 18 jajek przepiórczych
- 90 g majonezu Go Vege
- 50 g jogurtu naturalnego skyr
- 20 g śmietany 12% Mleczna Dolina
- 10 g musztardy sarepskiej Madero
- 30 g posiekanego szczypiorku
- 30 g posiekanej szalotki
- 75 g kawioru ze szczupaka (albo jesiotra)
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz
- 1 op. rzeżuchy wykielkowanej
- 18 kromek chleba graham

PRZYGOTOWANIE:

1. Do rondelka wlej wodę z odrobiną soli i zagotuj. Jajka przepłucz i gotuj przez 3,5 minuty. Następnie zahartuj je w zimnej wodzie, obierz i odstaw do ostygnięcia.
2. W misce wymieszaj majonez, skyr, śmietanę, musztardę, posiekany szczypiorek oraz bardzo drobno posiekaną szalotkę. Dodaj sok z cytryny oraz kawior ze szczupaka. Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem do smaku.
3. Rzeżuchę zetnij nożyczkami. Większość posiekaj i dodaj do sosu. Resztę zostaw do dekoracji.
4. Jajka przełóż na talerz, dokładnie przykryj sosem i udekoruj rzeżuchą. Podawaj z tostowanym pieczywem graham.





ŚWIĄTECZNA BIAŁA KIEŁBASA Z BURAKAMI I ŻURAWINĄ

ŁUKASZ BUDZIK

ŚNIADANIE



30 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
567 kcal

TŁUSZCZ
45 g
(w tym kwasy
nasycone 0,9 g)

WĘGLOWODANY
21 g
(w tym cukry 10,8 g)

BIĄŁKO
22 g

BŁONNIK
4,2 g

SÓL
0,3 g

SKŁADNIKI:

- 1/3 szklanki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 kg białej kiełbasy z szynki Kraina Wędlin
- 4 duże białe cebule
- 1 jabłko
- 2 ugotowane buraki
- 40 g chrzanu tartego Madero
- 30 g suszonej żurawiny
- 3 ząbki czosnku
- 20 g majeranku
- 10 g suszonego czosnku
- sól, pieprz
- kilka listków szczawiu

PRZYGOTOWANIE:

1. Do szerokiego garnka typu casserole wlej olej, tak by przykryć dno. Kiełbaski zacznij smażyć na średnim ogniu. Po 3-4 minutach przewrót je na drugą stronę.
2. W tym czasie obierz cebule, posiekaj w cienkie plastry, dorzuć do kiełbasek i wymieszaj. Zmniejsz ogień i duś pod przykryciem, aż cebulka będzie złocista. Następnie wyjmij kiełbaski i odstaw w ciepłe miejsce.
3. Jabłko obierz i razem z burakami zetrzyj na tarce o małych oczkach. Dodaj do cebuli razem z chrzanem. Smaż wszystko 2-3 minuty na większym ogniu. Następnie dodaj żurawinę, przeciśnięty przez praskę czosnek, majeranek i suszony czosnek. Dopraw solą i pieprzem.
4. Na talerzu ułóż kiełbaski i przykryj buraczkami z żurawiną. Danie podawaj udekorowane posiekanym szczawiem.



Kiełbasa biała z szynki
Kraina Wędlin

Biała kiełbasa jest niezastąpioną pozycją na wielkanocnym stole, będąc tradycyjnym elementem świątecznych posiłków w wielu regionach. Jej delikatny smak i miękka konsystencja doskonale komponują się z jajkami i chrzanem, tworząc wyborny festyn smaków.





BARSZCZ BIAŁY Z KIEŁBASĄ I PURÉE ZIEMNIACZANYM

ŁUKASZ BUDZIK

OBIAD



45 min



12 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
228 kcal

TŁUSZCZ
20 g
(w tym kwasy
nasycone 2,9 g)

WĘGLOWODANY
16 g
(w tym cukry 2 g)

BIĄŁKO
12 g

BŁONNIK
1,5 g

SÓL
1,8 g

SKŁADNIKI:

BARSZCZ BIAŁY

- 2 l bulionu warzywnego
- 4 białe kiełbasy z szynki
- 1 biała cebula
- 3 ząbki czosnku
- 10 g oleju rzepakowego Wybornego
- 500 g boczku peklowanego
- 25 g chrzanu Madero
- 10 g majeranku
- 1 liść laurowy
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 500 ml zakwasu na barszcz biały
- sól, pieprz

PURÉE

- 500 g ziemniaków
- 100 g mleka 1,5% Mleczna Dolina
- 60 g masła Mleczna Dolina
- sól, pieprz

- świeży tymianek do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Bulion warzywny zagotuj, włóż do niego białe kiełbasy i gotuj przez 15 minut. Następnie wyjmij, pokrój na mniejsze kawałki i odstaw do lodówki.
2. Cebulę i czosnek obierz, pokrój w drobną kostkę i przesmaż na oleju na złoty kolor. Następnie wrzuć do wywaru.
3. Peklowany boczek pokrój w słupki, wrzuć do wywaru i gotuj przez 20 minut. Dodaj chrzan, majeranek oraz resztę przypraw. Na koniec wlej zakwas i wszystko zagotuj. Zupę dopraw solą i pieprzem.
4. Ziemniaki obierz, umyj, pokrój na mniejsze części i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Następnie odcedź je i ugnieć na gładkie purée.
5. W osobnym rondelku podgrzej mleko z masłem. Taką mieszankę wlej do sprasowanych ziemniaków, mieszając trzepaczką. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
6. Barszcz podawaj z łyżką purée ziemniaczanego, kiełbasą i boczkiem. Udekoruj świeżym tymiankiem.

Boczek peklowany możesz przygotować samodzielnie.

Będziesz potrzebować: 500 g surowego boczku, 45 g soli peklującej, 1 l wody, 2 gałązki tymianku, 1 gałązkę rozmarynu, 1 liść laurowy, 5 ziaren ziela angielskiego i 3 ząbki czosnku. Do wody dodaj sól, przyprawy i rozgniecione ząbki czosnku – wszystko wymieszaj. Boczek włóż do pojemnika z przykrywką, zalej przygotowaną solanką i wstaw do lodówki na minimum 3 dni.





KRÓLIK Z GLAZUROWANYMI MARCHEWKAMI I KLUSKAMI

ŁUKASZ BUDZIK

OBIAD



180 min



4 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
1158 kcal

TŁUSZCZ
81 g
(w tym kwasy
nasycone 37,9 g)

WĘGLOWODANY
74 g
(w tym cukry 10 g)

BIĄŁKO
29 g

BŁONNIK
6,3 g

SÓL
4 g



SKŁADNIKI:

- 4 uda z królika (po 100 g każde)
- ⅓ szklanki oleju rzepakowego Wybornego
- 3 szalotki
- 4 ząbki czosnku
- 60 g selera
- 60 g korzenia pietruszki
- 150 ml białego wytrawnego wina
- 3 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 3 gałązki tymianku
- 400 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 500 ml śmietanki 30% Mleczna Dolina
- 20 ml bezglutenowego sosu sojowego
- sól, pieprz
- 600 g ugotowanych ziemniaków
- 150 g skrobi ziemniaczanej
- 5 marchewek
- 100 g cukru
- 80 g masła Mleczna Dolina
- 20 g octu balsamicznego Gallo
- 20 g soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Uda królika umyj pod bieżącą wodą, osusz papierowym ręcznikiem i posól z każdej strony. Do niskiego i szerokiego garnka z pokrywką wlej odrobinę oleju rzepakowego i rozgrzej go. Obsmaż mięso z obu stron na złoty kolor.
2. Szalotki obierz i pokrój w kostkę, a czosnek w plastry. Dodaj je do mięsa, zeszklij na złoty kolor, a następnie dorzuć obrane i pokrojone seler i pietruszkę. Dolej białe wino i gotuj do zredukowania go o połowę.
3. Do garnka wrzuć liście laurowe, ziarna ziela angielskiego, tymianek i zalej wszystko bulionem. Przykryj garnek pokrywką i zmniejsz ogień. Mięso z królika duś ok. godzinę na małym ogniu. Po 30 minutach sprawdź, czy cały płyn się nie zredukował i przewróć uda na drugą stronę.
4. Za pomocą widelca sprawdź, czy królik jest miękki, a następnie dolej śmietankę i sos sojowy, dodaj sól i pieprz do smaku. Gotuj do uzyskania kremowej konsystencji sosu.
5. Ugotowane wcześniej ziemniaki dwukrotnie zmiel w maszynce na drobnym sitku. Przełóż do miski, wyrównaj masę i podziel ją na 4 części. Jedną część odłóż, a w jej miejsce nasyp dokładnie tyle samo skrobi ziemniaczanej. Dorzuć do miski odłożoną część ziemniaków, dopraw solą i zagnieć na jednolite ciasto – jeśli będzie się kleić, dosyp skrobi ziemniaczanej. Formuj okrągłe kluski i gotuj je w osolonej wodzie, do wypłynięcia.
6. Marchewki obierz i przekrój wzdłuż na pół, a potem jeszcze raz na pół. Do garnka wlej 1½ litra wody, dodaj sól i 40 g cukru. Gdy woda zacznie wrzeć, włóż do niej marchewki i ugotuj al dente. Na patelni rozpuść masło, wlej ocet, wsyp resztę cukru i dodaj szczyptę soli. Gdy wszystko zacznie wrzeć, dorzuć marchewki i przesmaż je.
7. Królika podawaj na ciepło z kluskami i glazurowanymi marchewkami.

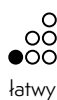




CZEKOLADOWA BABKA Z PONCZEM KAWOWYM

ŁUKASZ BUDZIK

DESER



ENERGIA
1 porcja
405 kcal

TŁUSZCZ
23 g
(w tym kwasy
nasycone 12 g)

WĘGLOWODANY
43 g
(w tym cukry 26,9 g)

BIĄŁKO
5,6 g

BŁONNIK
1,1 g

SÓL
0,3 g



SKŁADNIKI:

- 350 g mąki tortowej Plony Natury
- 40 g kakao Magnetic
- 6 g proszku do pieczenia
- 4 g sody oczyszczonej
- 200 g masła Mleczna Dolina
- 300 g cukru
- 100 g czekolady gorzkiej Magnetic
- 4 jajka Moja Kurka rozmiar L
- 150 ml śmietanki 36% Mleczna Dolina
- 5 g soli morskiej w płatkach
- ½ szklanki bułki tartej Pano

PONCZ KAWOWY

- 40 ml wody
- 40 ml likieru kawowego
- 40 g cukru

POLEWA CZEKOLADOWA

- 400 g czekolady gorzkiej Magnetic
- 50 g oleju rzepakowego Wybornego
- 50 g masła Mleczna Dolina
- 50 g orzechów laskowych BakaD'Or

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiej do miski, dodaj kakao, proszek do pieczenia oraz sodę. Wymieszaj bardzo dokładnie za pomocą różgi.
2. W osobnej misce ubij miękkie masło z cukrem na puszysty krem. Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej lub mikrofalówce i dodaj do masy. Następnie dodawaj pojedynczo jajka. Nie przestając ubijać, wlej śmietankę i wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Suche składniki przesiej do masy. Dodaj sól i wymieszaj.
4. Formę na babkę wysmaruj masłem, obsyp bułką tartą i przelej do niej ciasto. Piecz 35-45 minut w nagrzanym do 180°C piekarniku.
5. W tym czasie przygotuj poncz: do rondelka wlej wodę, dodaj cukier i zagotuj. Tak powstały syrop cukrowy odstaw do ostygnięcia. Następnie dodaj likier i wymieszaj.
6. Po wyciągnięciu ciasta z piekarnika odczekaj 5 minut. Ponakłuj je patyczkiem do szaszłyków i równomiernie nasącz ponczem. Odstaw do całkowitego wystudzenia, a następnie na ok. 2 godziny do lodówki.
7. Do miski przełóż pokruszoną czekoladę, dodaj olej oraz masło. Rozpuść wszystko w kąpeli wodnej lub mikrofalówce. Polej babkę powstałą polewą.
8. Orzechy posiekaj i upraż na suchej patelni. Udekoruj nimi babkę.



Jaja z chowu na wolnym wybiegu
Moja Kurka

Nie ma Wielkanocy bez jajek, prawda? Dlatego warto wybrać te naprawdę dobrej jakości. Kiedy sięgamy po jaja z wolnego wybiegu, nie tylko troszczymy się o dobrostan zwierząt, ale również wspieramy odpowiedzialne praktyki rolnicze.





DOMOWY BOCZEK GLAZUROWANY

ŁUKASZ BUDZIK

KOLACJA



ENERGIA
1 porcja
357 kcal

TŁUSZCZ
29 g
(w tym kwasy
nasycone 12,5 g)

WĘGLOWODANY
7,7 g
(w tym cukry 7,6 g)

BIĄŁKO
17 g

BŁONNIK
0 g

SÓL
2 g



SKŁADNIKI:

- 1,3 kg boczku
- 100 g cukru trzcinowego nierafinowanego
- 25 g soli peklowej
- 15 g soli niejodowanej
- 4 g cukru trzcinowego
- 1 g suszonego tymianku
- 2 g suszonego czosnku
- 4 g przypalonego zmielonego jałowca

PRZYGOTOWANIE:

1. Boczek obsyp ze wszystkich stron cukrem nierafinowanym. Włóż do pojemnika na kratce i odłóż do lodówki na ok. 12 godzin. Cukier wyciągnie z mięsa wodę.
2. Po tym czasie osusz mięso papierowym ręcznikiem i zważ je. Mieszanka soli powinna stanowić ok. 3% całej masy boczku. Jeśli boczek po osuszeniu waży 1328 g, to 3% w zaokrągleniu będzie wynosiło 40 g. Sole, cukier trzcinowy i przyprawy wymieszaj i obsyp nimi boczek. Następnie zroluj go, zwiąż ciasno sznurkiem do wiązania wędlin i włóż do pojemnika z pokrywką lub woreczka strunowego na ok. 2 doby do lodówki, obracając co 8 godzin.
3. Po tym czasie mięso ułóż na kratce do pieczenia nad blaszką. Piecz w 120°C przez 6 godzin, co jakiś czas polewając boczek sokami, które będą się z niego wytapiać.
4. Pod koniec pieczenia nakłuj mięso patyczkiem do szaszłyków – jeśli wycieknie przezroczysty płyn, to oznaka, że w środku boczek jest dobrze zrobiony.
5. Gotowe mięso ostudź i trzymaj w lodówce. Podawaj pokrojone w plastry jak wędlinę.





SAŁATKA Z RABARBARU, BURAKÓW I GRANATU

ŁUKASZ BUDZIK


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

KOLACJA



20 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
493 kcal

TŁUSZCZ
22 g
(w tym kwasy
nasycone 7,8 g)

WĘGLOWODANY
59 g
(w tym cukry 8,4 g)

BIĄŁKO
18 g

BŁONNIK
12 g

SÓL
1,5 g



SKŁADNIKI:

- 1 ugotowany burak
- 1 gałązka rabarbaru
- 5 g cukru
- 1 pęczek liści botwinki
- 1 pęczek liści botwinki czerwonej
- 25 g migdałów blanszowanych w płatkach
- 50 g półtwardego sera koziego
- pestki z ¼ granatu
- 20 g octu balsamicznego lub jabłkowego
- 20 g miodu akacjowego
- 3 g soli
- 10 g oleju słonecznikowego Wybornego
- 20 g kielków
- 4 kromki chleba graham

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotowanego buraka pokrój na 8 równych części. Rabarbar obierz, pokrój w 1-cm kawałki i obsyp cukrem. Zostaw na sitku na 10 minut.
2. Liście botwinki umyj i osusz. Migdały pokrój na mniejsze kawałki, a ser w nieregularne plastry. Pestki granata przełóż do osobnej miseczki.
3. Przygotuj akacjowy winegret: do miski wlej ocet, dodaj miód i sól i wymieszaj. Następnie wlej olej i wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Na płaskim talerzu ułóż buraki, następnie rabarbar, całość przykryj listkami botwiny i dodaj ser. Całość skrop sosem i udekoruj kielkami. Podawaj z pieczywem graham.



Delikate

Twaróg Sernikowy Delikate wyprodukowany z polskiego mleka, charakteryzuje się jednolitą konsystencją. Idealny do sernika i innych ciast oraz jako dodatek do naleśników czy farszów.



Więcej na:
www.biedronka.pl/nutri-score

Delikate TYLKO W





BAKALLINO

Linia Bakallino stworzona została z myślą o tych, którzy kochają domowe wypieki. Bakallino to szeroki wybór Twoich ulubionych bakalii niezbędnych do przygotowania tradycyjnych Wielkanocnych wypieków, które zagospodzą na świątecznym stole.





ADRIANA MARCZEWSKA

Szefowa kuchni, podróżniczka, dziennikarka kulinarna, uczestniczka 4. edycji programu „Top Chef”. Prowadząca programy: „Ślinotok” oraz „Smaki świata”. Autorka książki „Masło, kulinarny odpowiednik miłości”.

Fascynuje ją przedwojenna kuchnia polska, którą przekłada na współczesny język i smak.





SMASHED POTATOES

Z SOSEM ŚMIETANOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



45 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
489 kcal

TŁUSZCZ
27 g
(w tym kwasy
nasycone 2,5 g)

WĘGLOWODANY
55 g
(w tym cukry 4,2 g)

BIĄŁKO
11 g

BŁONNIK
7,5 g

SÓL
0,7 g



SKŁADNIKI:

- 1 kg drobnych ziemniaków np. francuskich
- 5 łyżek oliwy z oliwek Gallo
- sól, pieprz
- 2 zielone ogórki
- 2 pęczki rzodkiewki
- 100 ml oleju rzepakowego Wybornego
- 2 łyżki majonezu Go Vege
- 1 łyżka musztardy Dijon Madero
- 4 łyżki śmietanki 18% Mleczna Dolina
- 150 g jogurtu naturalnego skyr Fruvita
- ½ cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek szczypiorku
- 150 g kaparów

PRZYGOTOWANIE:

1. Nieobrane ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie do miękkości, przestudź i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Każdego ziemniaka rozgnieć, aż pęknie, np. za pomocą dużej szklanki lub szpatuły.
2. Tak przygotowane ziemniaki skrop oliwą, oprósz solą i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20-30 minut, aż mocno się zrumienią.
3. Ogórki pokrój w dużą kostkę, a rzodkiewki w grube plastry. W dużej misce wymieszaj: olej, majonez, musztardę, śmietankę, skyr, sok i skórkę z cytryny oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj posiekane zioła, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj. Tak powstałym sosem polej warzywa.
4. Ziemniaki podawaj z sosem śmietanowym z dodatkiem kaparów.



Olej rzepakowy
Wyborny

Olej rzepakowy Wyborny idealnie nadaje się zarówno do sałatek, jak i do smażenia. Jest bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, co czyni go naturalnym wyborem dla fanów zdrowej kuchni.





ŻUR NA ZAKWASIE Z BOROWIKAMI À LA RAMEN

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



ENERGIA
1 porcja
817 kcal

TŁUSZCZ
51 g (w tym
kwasów nasyconych
17,8 g)

WĘGLOWODANY
46 g
(w tym cukry 4,4 g)

BIAŁKO
47 g

BŁONNIK
8,9 g

SÓL
1,5 g

SKŁADNIKI:

- 30 g suszonych borowików
- 3 cebule
- 1 pęczek włoszczyzny
- 3 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 główka czosnku
- 3 l wody
- 1 kg żeberka lub wędzonych kości
- 250 g kielbasy śląskiej Kraina Wędlin
- 1/3 kg białej kielbasy z szynki Kraina Wędlin
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 kg surowego boczku
- 100 g imbiru
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki sosu sojowego grzybowego
- 700 ml zakwasu na żur
- 3 łyżki majeranku
- 45 g mrożonych borowików lub innych leśnych grzybów
- 300 ml śmietanki 18% Mleczna Dolina
- 2 łyżki chrzanu tartego Madero
- sól, pieprz
- kilka liści kapusty włoskiej lub pak choi
- 1 opakowanie grzybów shimeji
- 200 g makaronu ramen Asia Flavours
- 4 jajka Moja Kurka rozmiar M
- 3 gałązki koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone grzyby namocz w wodzie i zostaw na 2-3 godziny. Cebule pokrój w kostkę i przyrumień na patelni.
2. Obraną włoszczyznę, grzyby wraz z wodą z ich namaczania, przyrumienioną cebulę oraz liście laurowe, ziele angielskie i 3 ząbki czosnku zalej 2 litrami zimnej wody. Dodaj wędzonkę, kielbasę śląską i gotuj na małym ogniu ok. 1 1/2 godziny. Powstały bulion przecedź przez sitko.
3. W przygotowanym bulionie obgotuj białą kielbasę przez 10-15 minut. Następnie pokrój ją w plasterki i obsmaż na oleju, aż się zarumieni. Z boczku odkrój skórę, pokrój go w grube kawałki i obsmaż na oleju, aż będzie złocisty.
4. Przesmażony boczek zalej litrem wody, dodaj 3 ząbki czosnku, pokrojony w plasterki imbir oraz sosy sojowe i duś na małym ogniu przez minimum 2 godziny, aż mięso będzie miękkie. Powstały wywar dodaj do zupy. Boczek odłóż na bok.
5. Do gorącej, ale nie wrzącej zupy, wlej zakwas na żur, majeranek i przeciśnięte przez praskę 2 ząbki czosnku. Grzyby rozmroź, podsmaż na oleju i dodaj do wywaru. Na koniec wlej śmietankę, zagotuj i dopraw zupę chrzanem, solą oraz pieprzem.
6. Na patelni przesmaż kapustę oraz grzyby shimeji. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Jajka gotuj we wrzątku ok. 6 minut – na „półmiędko”.
7. Do misek włóż porcje makaronu i zalej go bulionem. Następnie dodaj kapustę, boczek, grzybki shimeji, podsmażone kawałki kielbaski oraz połówki jajka. Ozdób zupę gałązkami koperku.



PRZEPIS NA STR. 39



DORSZ W ZIELONYM SOSIE Z CHRZANOWYM PURÉE

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



4 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
837 kcal

TŁUSZCZ
46 g
(w tym kwasy
nasycone 28 g)

WĘGLOWODANY
76 g
(w tym cukry 12 g)

BIĄŁKO
34 g

BŁONNIK
12 g

SÓL
1 g

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 250 ml śmietanki 18%
Mleczna Dolina
- 150 g masła Mleczna Dolina
- 3 łyżki chrzanu tartego Madero
- sól, pieprz
- 400 g polędwicy z dorsza Marinero
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 1 cytryna
- 150 g szpinaku Vital Fresh
- 1 pęczek natki pietruszki
- 4 łyżki mąki pszennej Plony Natury
- 2/3 szklanki mleka 2% Mleczna Dolina
- 1/3 łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżka musztardy Dijon Madero
- 250 g zielonych szparagów
- 1 kalarepa
- 200 g świeżego lub mrożonego
zielonego groszku Mrożna Kraina
- kilka gałązek koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Jeszcze gorące przeciśnij przez praskę, a następnie wymieszaj ze śmietanką i 3 łyżkami zimnego masła. Dopraw chrzanem i opcjonalnie solą.
2. Dorsza podziel na 4 porcje. Na patelni rozpuść 2 łyżki masła z 1 łyżeczką soli, czosnku granulowanego oraz startą skórką z cytryny. Tak przygotowanym cytrynowym masłem polej rybę. Piecz ją 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.
3. Szpinak (zostaw garść na później) oraz pietruszkę razem z łodygami sparz we wrzątku, a następnie od razu przełóż do zimnej wody. Listki odsącz na papierowym ręczniku.
4. Na patelni rozgrzej 4 łyżki masła, wsyp mąkę, wymieszaj i smaż na małym ogniu do otrzymania zasmażki. Wlej mleko, dodaj resztę granulowanego czosnku oraz gałkę muskatołową. Całość zagotuj, aż sos delikatnie zgęstnieje.
5. Tak przygotowany beszamel rozdrobnij w blenderze razem z blanszowanymi liśćmi szpinaku i pietruszki, musztardą oraz sokiem z 1/2 cytryny, aż sos osiągnie intensywny, zielony kolor. Dopraw go solą oraz pieprzem.
6. Na patelni rozgrzej 2 łyżki masła i wrzuć pokrojone szparagi, pokrojoną w dużą kostkę kalarepę, groszek oraz garść świeżych liści szpinaku. Smaż, aż warzywa się przyrumienią. Dopraw solą i pieprzem.
7. Na talerz wyłóż chrzanowe purée, dorsza oraz sos. Danie podawaj z zielonymi warzywami i świeżym koperkiem.



PRZEPIS NA STR. 41



PIEROGI Z BIAŁĄ KIEŁBASĄ, SOSEM ŻURKOWYM I PALONĄ KAPUSTĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



50 min



6 porcji



trudny

ENERGIA
1 porcja
607 kcal

TŁUSZCZ
29 g
(w tym kwasy
nasycone 4,9 g)

WĘGLOWODANY
69 g
(w tym cukry 1,8 g)

BIĄŁKO
19 g

BŁONNIK
2,8 g

SÓL
0,2 g

SKŁADNIKI:

CIASTO

- 500 g mąki pszennej Plony Natury
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka masła Mleczna Dolina
- 1 żółtko jajka Moja Kurka rozmiar L
- 1 szklanka ciepłej wody

FARSZ

- 5 białych kielbas z szynki Kraina Wędlin
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- ½ cebuli
- 2 łyżki majeranku
- 1 łyżka gałki muszkatołowej
- sól, pieprz
- 1 łyżka chrzanu tartego Madero
- 1 żółtko jajka Moja Kurka rozmiar L

SOS ŻURKOWY

- 1 łyżka masła Mleczna Dolina
- ½ cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 100 ml śmietany 18% Mleczna Dolina
- 100 ml zakwasu na żur
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżka musztardy miodowej Madero
- 2 łyżki chrzanu tartego Madero
- sól, pieprz
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 2 liście kapusty
- kilka gałązek koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę połącz z solą, dodaj masło. Całość posiekaj i wymieszaj. Dodaj żółtko i powoli wyrabiaj ciasto, stopniowo wlewając wodę.
2. Gotowe ciasto przykryj wilgotną ściereczką lub folią spożywczą i odstaw na 20-30 minut.
3. Przygotuj farsz: 2 kielbaski zostaw na później. Pozostałe natnij, wyjmij z osłonki i rozdrobnij. Na patelni z rozgrzanym olejem zeszklij pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodaj mięso z kielbasy, przyprawy i smaż kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Zdejmij mięso z patelni, przestudź i wymieszaj z chrzanem oraz żółtkiem.
4. Ciasto na pierogi podziel na 4 części. Każdą z nich rozwałkuj na grubość ok. 1 mm. Za pomocą szklanki wytnij kółka. Na każde nałóż łyżkę farszu i zlepiaj. Pierogi gotuj w osolonej wodzie 1-2 minuty od wypłynięcia.
5. Na patelni z rozgrzanym masłem zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę i rozdrobniony czosnek. Wlej śmietanę i zakwas na żur, dodaj majeranek, musztardę, chrzan i dokładnie wymieszaj. Zagotuj sos i dopraw solą i pieprzem.
6. Na patelni z rozgrzanym olejem przyrumień pokrojoną w plasterki kielbasę, porwane liście kapusty oraz ugotowane pierogi.
7. Na talerze wyłóż sos żurkowy, dodaj podsmażone pierogi, przyrumienioną kapustę oraz plasterki kielbasy. Podawaj ze świeżym koperkiem.





SERNIK BASKIJSKI Z PALONYM MASŁEM I FIGAMI

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



90 min +
chłodzenie



12 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
706 kcal

TŁUSZCZ
52 g
(w tym kwasy
nasycone 28 g)

WĘGLOWODANY
50 g
(w tym cukry 32 g)

BIĄŁKO
9,1 g

BŁONNIK
0,4 g

SÓL
0,6 g

SKŁADNIKI:

- 175 g masła Mleczna Dolina
- 200 g herbatników maślanych Bonitki
- 750 g serka mascarpone Delikate
- 250 g cukru
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 6 jajek Moja Kurka rozmiar L
- 300 ml śmietanki 36%
Mleczna Dolina
- 300 ml jogurtu greckiego Fruvita
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżki mąki pszennej Plony Natury
- 14 fig
- 1 szklanka soku z pomarańczy 100%
Vital Fresh
- 100 ml miodu wielokwiatowego
Złota Pasieka
- 1/3 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1. Tortownicę wysmaruj 50 g masła i wyłóż papierem do pieczenia. Resztę masła delikatnie przyrumień na patelni, aż poczujesz lekko orzechowy zapach.
2. Herbatniki dokładnie rozkrusz (np. za pomocą blendera) i połącz z połową porcji przyrumienionego masła.
3. Dno tortownicy wyłóż ciasteczkową masą i piecz w temperaturze 180°C ok. 10 minut. Pozostaw do ostygnięcia.
4. Do dużej miski wrzuć serek mascarpone, cukier oraz cukier wanilinowy i utrzyj za pomocą miksera, aż kryształki cukru nie będą widoczne. Cały czas ucierając masę, dodawaj kolejno jajka. Następnie wlej śmietankę, dodaj resztę zarumienionego masła, jogurt, sól oraz mąkę. Ucieraj wszystko jeszcze kilka minut do dokładnego połączenia składników.
5. Wylej masę na wystudzony spód i piecz 40 minut w 240°C, aż wierzch ciasta się przyrumieni. Sernik powinien być lekko płynny w środku. Pozostaw go do wystudzenia w uchylonym piekarniku na kilka godzin.
6. Figi umyj i osusz. Połowę z nich pokrój na kawałki (odetnij końcówki) i wrzuć owoce do rondelka. Duś na małym ogniu razem z sokiem z pomarańczy, miodem i szczyptą cynamonu, ok. 30 minut, aż owoce się rozpadną. Resztę fig pokrój w ćwiartki.
7. Sernik posmaruj konfiturą z fig i udekoruj pokrojonymi owocami.





BEZA PAVLOVA Z KREMEM WANILIOWYM I GRUSZKAMI W WINIE

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



120 min



10 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
479 kcal

TŁUSZCZ
21 g
(w tym kwasy
nasycone 10,6 g)

WĘGLOWODANY
59 g
(w tym cukry 38 g)

BIĄŁKO
6,4 g

BŁONNIK
1,4 g

SÓL
0,1 g

SKŁADNIKI:

GRUSZKI W WINIE

- 500 ml czerwonego wytrawnego wina
- 350 ml świeżo wyciskanego soku z pomarańczy
- 1 łyżka cynamonu
- 3 goździki
- 1 cytryna
- 4 łyżki miodu lipowego Złota Pasieka
- 4 gruszki
- 2 łyżki skrobi ziemniaczanej Plony Natury

BEZA

- 6 jajek Moja Kurka rozmiar L
- 300 g drobnego cukru
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej Plony Natury
- 1 łyżka octu Culineo

KREM WANILIOWY

- 250 ml śmietanki 30% Mleczna Dolina
- 80 g drobnego cukru
- 250 g sera mascarpone Delikate
- 1 laska wanilii lub 1 łyżka cukru wanilinowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Wino zagotuj razem z sokiem z pomarańczy, cynamonem, goździkami, sokiem z ½ cytryny, skórką z całej cytryny oraz miodem.
2. Obrane gruszki wrzuć do wina i gotuj 20-30 minut na małym ogniu. Kiedy będą miękkie, wyjmij je razem z przyprawami.
3. Mąkę ziemniaczaną dokładnie wymieszaj z kilkoma łyżkami wina, następnie połącz z resztą płynu i zagotuj na małym ogniu, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje.
4. Białka oddziel od żółtek i zacznij ubijać. Kiedy zaczną być białe i puszyste, zacznij dodawać cukier. Ubijaj tak długo, aż kryształki cukru dokładnie się rozpuszczą, a piana będzie sztywna i lśniąca. Pod koniec ubijania dodaj mąkę ziemniaczaną oraz ocet i dokładnie wymieszaj.
5. Białka przenieś na środek blachy wyłożonej papierem do pieczenia. Uformuj okrągły kształt z delikatnym wgłębieniem na środku. Tak przygotowaną bezę piecz w piekarniku nagrzanym do 130°C ok. 30 minut. Po tym czasie zmniejsz temperaturę i piecz kolejne 30 minut w 100°C. Pozostaw do ostygnięcia.
6. Śmietankę ubij z cukrem, dodaj serek mascarpone, wanilię i dokładnie wymieszaj.
7. Wystudzoną bezę posmaruj kremem. Na wierzchu delikatnie ułóż gruszki i polej winnym sosem.





GALARETKA WIEPRZOWA Z RÓŻOWĄ, CHRZANOWĄ PIANKĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



270 min
+ studzenie



8 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
626 kcal

TŁUSZCZ
47 g
(w tym kwasy
nasycone 21 g)

WĘGLOWODANY
15 g
(w tym cukry 8,2 g)

BIĄŁKO
38 g

BŁONNIK
3,1 g

SÓL
1,2 g



SKŁADNIKI:

- 1 kg golonki wieprzowej
- 300 g karkówki
- 2 nóżki wieprzowe
- 4 cebule
- 3 liście laurowe
- ½ łyżeczki kuminu
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 1 główka czosnku
- sól, pieprz
- 1 pęczek włoszczyzny
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- 1-3 łyżek żelatyny

CHRZANOWA PIANKA

- 500 ml śmietanki 30% Mleczna Dolina
- 4 łyżki chrzanu tartego Madero
- 2 łyżki koncentratu buraczanego
- 100 ml zakwasu z buraków
- sól, pieprz
- 4 cytryny
- kilka gałązek koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso dokładnie umyj i wyczyść. Golonkę i nóżki oraz pokrojone w duże kawałki cebule zalej wodą i zostaw na godzinę. Następnie wylej wodę i dokładnie wypłucz mięso.
2. Mięso przełóż do dużego garnka i zalej zimną wodą. Gotuj na małym ogniu przez 2 godziny z dodatkiem liści laurowych, kuminu, ziela angielskiego i 3 ząbków czosnku. Po tym czasie dodaj łyżkę soli, obraną włoszczyznę i gotuj kolejną godzinę.
3. Bulion przecedź przez sitko. Dopraw solą, sporą ilością pieprzu, cukrem, majerankiem oraz gałką muskatołową.
4. Odrobinę wywaru wylej na płaski talerzyk i schowaj do lodówki – dzięki temu zobaczysz, jak mocno może się ścinać galaretka, bazując tylko na kolagenie z wywaru.
5. Mięso oddziel od kości i posiekaj je. Marchewkę pokrój w drobną kostkę. W zależności od ścięcia wywaru dodaj od 1 do 3 łyżek żelatyny i zagotuj bulion.
6. Do foremek lub filiżanek wyłóż mięso z marchewką, zalej bulionem i wstaw do lodówki do całkowitego wystudzenia – najlepiej na całą noc.
7. Śmietankę zagotuj z chrzanem, koncentratem i zakwasem buraczanym. Gotuj na małym ogniu 15-20 minut. Dopraw solą i pieprzem. Cytryny przekrój na pół i przyrumień na suchej patelni.
8. Zimne nóżki wyłóż na talerze lub półmiski. Przestudzoną chrzanową śmietankę przelej do wysokiego, wąskiego naczynia. Miksuj płyn, ruszając blenderem w naczyniu w górę i w dół, aż utworzy się piana. Przygotowaną piankę wyłóż na galaretki. Podawaj od razu z cytryną i koperkiem.



WYBÓR KONESERÓW

KRAINA WĘDLIN *Select*

- Produkty o wysokiej zawartości mięsa
- Wyprodukowane ze starannie wyselekcjonowanego mięsa
- Naturalnie wędzone
- Bez dodatku glutaminianu monosodowego
- Bez dodatku fosforanów



TYLKO W



Biedronka
Codziennie niskie ceny