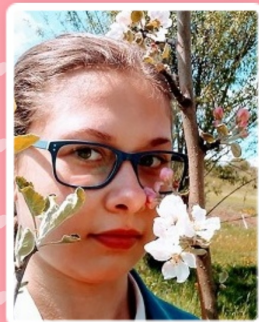
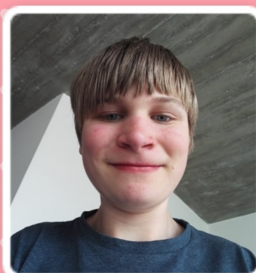
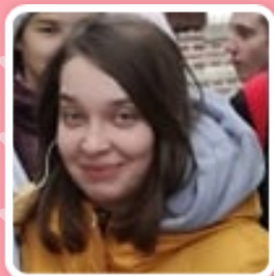


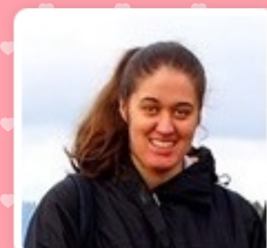
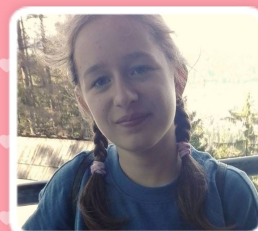


Nasza książka kucharska

Łakomczuchy na
kwarantannie polecają



Autorzy przepisów:



Autorzy:

Katarzyna Góra, Dorota Wierzycka, Weronika Kogut, Maksymilian Biernat, Katarzyna Zapala, Dominika Szoldra, Dominika Zuber, Piotr Jaworski, Łukasz Izworski, Marta Świder, Barbara Opyd, Patrycja Bocheńska oraz Beata Mos i Waldemar Piskor

Spis przepisów

1. Panna Cotta <i>Kasi Góry</i>	3
2. Oponki serowe <i>Weroniki Kogut</i>	4
3. Beziki <i>Basi Opyd</i>	5
4. Biszkopt z malinami <i>Łukasza Izworskiego</i>	6
5. Makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym <i>Maksa Biernata</i>	7
6. Leśny mech <i>Marty Świder</i>	8
7. Ptasie mleczko <i>Piotrka Jaworskiego</i>	9
8. Łabędzi puch <i>Dominiki Szoldry</i>	10
9. Piernik <i>Doroty Wierzyckiej</i>	11
10. Ciasto miodowe <i>Kasi Zapaly</i>	12
11. Zupa cygańska <i>Dominiki Zuber</i>	13
12. Ciasto z budyniem i porzeczkami <i>Patrycji Bocheńskiej</i>	14
13. Sałatka z buraków <i>Pana Waldka</i>	15
14. Sałatka z kaszą jaglaną <i>Pani Beaty</i>	16

1. Panna Cotta Kasi G



Kasia poleca pyszny i sprawdzony przepis na Panna Cottę. Zachęcamy do wypróbowania.

SKŁADNIKI

3 łyżeczki żelatyny w proszku

1 laska wanilii

250 ml śmietanki kremówki

250 ml mleka

80 g cukru

DO PODANIA:

świeże owoce: maliny, jagody, truskawki lub mus/sos owocowy

PRZYGOTOWANIE

Żelatynę zalać 2 łyżkami zimnej wody i odstawić na 5 minut. Laskę wanilii przekroić wzdłuż na pół i łyżeczką wyskrobać ziarenka.

Do rondelka wlać śmietankę kremową i mleko, dodać cukier, ziarenka wanilii wraz z przepołowioną laską. Mieszając podgrzewać aż cukier się rozpuści.

Następnie doprowadzić prawie do zagotowania, tzn. odstawić z ognia w momencie gdy przy brzegach garnka zacznie się gotować.

Dodać namoczoną żelatynę, mieszać przez około minutę, aż cała żelatyna się rozpuści.

Mieszanke wlać do 4 filiżanek. Odstawić do wystudzenia. Po ostudzeniu filiżanki przykryć kawałkiem folii i wstawić do lodówki do stężenia, na około 4 - 5 godzin, lub najlepiej na całą noc.

Wyłożyć na talerzyk i podawać ze świeżymi owocami lub musem owocowym.



2. Oponki serowe Weroniki



Weronika poleca pyszne, tradycyjne oponki serowe. Zachęcamy do wykonania tego przepisu. To sprawdzona receptura 😊

Składniki:

- 500g półtłustego twarogu
- 3 jajka
- 3 łyżki kwaśnej śmietany
- 3 łyżki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2,5 szklanki mąki pszennej
- cukier puder do posypania



Przygotowanie:

1. Twaróg przeciśnij dwa lub trzy razy przez praskę. Przełóż do miski a następnie wsyp dwie szklanki mąki, sodę, cukier zwykły i waniliowy, wymieszaj.
2. Do masy twarogowej dodaj jajka i śmietanę - powinny mieć temperaturę pokojową. Wymieszaj i wyłóż wszystko na stolnicę. Zagnieć ciasto w razie potrzeby podsypując mąką. Wyrabiaj aż ciasto będzie gładkie, elastyczne i przestanie kleić się do rąk. Rozwałkuj je na grubość około pół centymetra.
3. Przy pomocy niedużej szklanki wytnij około 30 kółek. Następnie weź kieliszek i w środku kółka wytnij drugie, mniejsze.
4. Oponki wrzuć na głęboki i rozgrzany olej najlepiej w niskim garnku. Smaż je z obu stron na złoty kolor. Wyłowione z tłuszczu kładź na wyłożoną ręcznikiem kuchennym talerze aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
5. Gotowe oponki posyp cukrem pudrem. Jako, że nie zawierają drożdży można je jeść na ciepło.

3. Beziki Basi



Basia poleca nam swój ulubiony przepis na beziki. Są przepyszne.

Składniki:

4 białka

220g cukru pudru

szczypta kwasu cytrynowego

Przygotować blachę do pieczenia i wyłożyć papierem.

Przygotuj garnek z wodą do kąpieli wodnej. Białka ubić mikserem na najwyższych obrotach. Dodając stopniowo małymi porcjami cukier puder aż do uzyskania gęstej i lśniącej piany, odstawić na chwilę do ostudzenia.

Gotową bezę przełożyć do worka cukierniczego i formować w zależności od przeznaczenia zostawiając niewielkie odstępy.

Podsuszyć w piekarniku aż beziki staną się twarde i lekkie (około półtorej godziny). Piekarnik nagrzać do 110-120° C.



4. Biszkopt z malinami Łukasza



Łukasz poleca swój ulubiony biszkopt z malinami. Aż ślinka cieknie...

Biszkopt:

4 jaja (w temp. pokojowej)

1/2 szklanki cukru

1/2 szklanki mąki pszennej tortowej

2 łyżki mąki ziemniaczanej

Dno tortownicy o średnicy 22 - 24 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Oddzielić żółtka od białek. Białka ubijać na małych obrotach miksera przez 2 minuty aż się spienią. Stopniowo zwiększając obroty miksera dodawać po łyżce cukru. Wciąż ubijając dodawać żółtka. Dodać przesiane mąki mieszając delikatnie łyżką, wyłożyć do formy i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 25 minut do suchego patyczka. Od razu wyjąć biszkopt z piekarnika i energicznie odstawić go na blat. Ostudzić.

Masa malinowa:

$\frac{3}{4}$ l jogurtu naturalnego

6 łyżek żelatyny

3 łyżki czerwonego dżemu

$\frac{1}{2}$ kg malin

2 galaretki malinowe

Cukier do smaku

Żelatynę rozpuścić w zimnej wodzie, odstawić na chwilę i upłynnić w kąpielii wodnej. Galaretki rozpuścić.

Połączyć jogurt z żelatyną, cukrem i połową malin. Biszkopt posmarować dżemem, wyłożyć masę jogurtową, maliny i zalać tężejącą galaretką.



5. Makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym Maksa



*Na samą myśl o tym pysznym daniu chce się jeść.
Maks poleca makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym. Pychota*

1-2 cebule szalotki
4 ząbki czosnku
opakowanie liści szpinaku
kubek śmietany 18%
ser pleśniowy 100g
pół lampki białego wina
sól i pieprz
oliwa z oliwek
makaron 1 opakowanie

Posiekaną szalotkę i czosnek lekko podsmażamy na oliwie z oliwek.
Dodajemy liście szpinaku i zalewamy winem.
Chwilę dusimy.
Dodajemy śmietanę i pokruszony ser pleśniowy.
Mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem.
Gotujemy makaron.
Mieszamy z sosem.
Możemy jeszcze danie posypać uprażonymi pestkami słonecznika.



6. Leśny mech Marty



Marta podzieliła się przepisem na swoje ulubione ciasto. Piękne, zieloniutkie z pysznym kremem i owocami. Mniam

Składniki:

3 jajka
200g cukru
2 łyżeczki cukru waniliowego
250g świeżego lub mrożonego szpinaku
300g mąki pszennej
100g zmielonych orzechów laskowych
3 łyżeczki proszku do pieczenia
250ml oleju

Dodatkowo:

4 łyżki dżemu np. truskawkowego
400g słodkiej śmietany 30-36%
2 śmietan-fixy
1 łyżka cukru pudru
świeże owoce jak np. maliny, jagody, jeżyny

Świeży szpinak umyć, dobrze osuszyć i zmiksować blenderem. (szpinak mrożony rozmrozić, odcisnąć z wody i zmiksować blenderem).

Jajka zmiksować z cukrem i cukrem waniliowym na jasną, puszystą masę. Dalej miksując wlewać stopniowo olej. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia. Dodać do ubitej masy i delikatnie wymieszać. Kolejno wmieszać szpinak, a na końcu orzechy.

Formę kwadratową o boku 24cm posmarować cienko masłem lub margaryną i wyłożyć papierem do pieczenia.

Ciasto wyłożyć do formy. Piec w nagrzanym piekarniku około 45 min., do suchego patyczka, w temperaturze 180°C. Po upieczeniu pozostawić ciasto na chwilę w piekarniku, przy lekko uchylonych drzwiczkach, kolejno wyciągnąć na blat i pozostawić do całkowitego ostygnięcia.



Z każdej strony odciąć 1cm ciasta.

Odcięte skrawki pokruszyć do miski.

Ciasto przekroić na pół tak, aby powstały dwa blaty. Dolny blat posmarować dżemem.

Śmietanę ubić na sztywno ze śmietan-fixami. Pod koniec ubijania dodać cukier puder. Połowę śmietany wyłożyć na dżem. Przykryć drugim blatem i wyłożyć resztę śmietany. Posypać z góry okruchami ciasta i udekorować owocami.

Ciasto przechowywać w lodówce.

7. *Ptasie mleczko Piotrka*

Składniki na biszkopt:

- 5 jajek
- 1 szkl. cukru
- 1 szkl. mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na masę ptasie mleczko:

- śmietanka kremówka 500ml
- 2 galaretki owocowe (smak w zależności od upodobań)
- ulubione owoce i słodycze do dekoracji



Wykonanie

1. Białą ubić na sztywno, dodać cukier i żółtka
2. Dodać mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać
3. Wylać na formę i upiec w temperaturze 160-180°C przez 20-30min.
4. Biszkopt ostudzić
5. Rozpuścić galaretki w wodzie według proporcji podanych na opakowaniu, wymieszać i odłożyć do wystudzenia
6. Ubić śmietankę na sztywno
7. Do ubitej śmietany dodać wystudzone galaretki
8. Masę wylać na biszkopt (zanurzyć ulubione owoce)
9. Ciasto udekorować według własnych upodobań

Smacznego!

8. Łabędzi puch Dominiki



Ależ to pyszne ciasto... Nic dziwnego, że to ulubione ciasto naszej Dominiki.

Biszkopt:

5 jajek

$\frac{3}{4}$ szklanki cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki mąki pszennej

$\frac{1}{4}$ szklanki mąki ziemniaczanej

Masa:

2 bułki kajzerki

3 szklanki mleka

$\frac{1}{2}$ szklanki cukru

16 g cukru waniliowego

100 g wiórków kokosowych

1 kostka masła

Posypka:

1 łyżka masła

100 g wiórków kokosowych

$\frac{1}{2}$ szklanki cukru

Dodatkowo:

słoiczek dżemu z czarnej

porzeczki

$\frac{1}{2}$ szklanki wody

3 łyżki likieru kokosowego

Biszkopt: Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę pod koniec ubijania dodając porcjami cukier, ubijać aż piana stanie się lśniąca. Następnie cały czas ubijając dodawać do piany żółtka. Mąki przesiać i delikatnie wmieszać do piany – mieszać tylko do połączenia składników.

Dno prostokątnej blachy o wymiarach 22×33 cm wyłożyć papierem do pieczenia (boków blachy nie natłuszczać), przełożyć ciasto. Biszkopt piec w temp. 170 stopni przez 30-35 min (do tzw. suchego patyczka). Upieczony biszkopt wystudzić, następnie odkroić nożem brzegi ciasta od blaszki, wyjąć ciasto, zdjąć papier ze spodu. Biszkopt przekroić na dwa blaty.

Masa: Bułki namoczyć w dwóch szklankach mleka, gdy już dobrze namokną rozdrobnić je widelcem na papkę, dodać wiórki kokosowe i wymieszać. Pozostałe mleko zagotować z cukrem i cukrem waniliowym, dodać masę bułkowo-kokosową i gotować na małym ogniu, cały czas mieszając, aż masa zgęstnieje. Masę bułkowo-kokosową całkowicie wystudzić. Masło zmiksować na puch, następnie cały czas miksując dodawać porcjami wystudzoną masę bułkowo-kokosową. Zmiksować do uzyskania gładkiej masy.

Posypka: Wiórki kokosowe, masło i cukier podsmażyć na patelni mieszając. Smażyć aż wiórki nabiorą złotego koloru. Podsmażone wiórki przestudzić.



9. Piernik Doroty



Dorota podzieliła się przepisem na pyszny, niezawodny piernik. Bardzo szybko można go zrobić i cieszyć się pięknym, piernikowym zapachem w całym domu.

Składniki:

- 1 jajko
- 1 szklanka cukru
- 2szkl.maka
- 2 łyżki przyprawy do piekarnika
- 1/2 słoika powidła
- 1 szkl. mleka
- 1 łyżka sody
- 2 łyżki kakao
- 1/2 margaryny roztopić

Wykonanie:

Jajko utrzeć z cukrem. Margarynę roztopić i ostudzić. Dodać resztę składników, zmiksować. Piec około 50 minut w 170 stopni C.



10. Ciasto miodowe Kasi Z.



*Nasza śliczna Kasia zaproponowała ciasto miodowe.
Pychotka*

Ciasto miodowe:

450 g mąki pszennej
150 g cukru
1 łyżeczka sody oczyszczonej
150 g masła
1 jajko
3 łyżki płynnego miodu

Biszkopt:

4 jaja
3/4 szklanki cukru
3/4 szklanki mąki pszennej
1 łyżeczka skrobi lub mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Krem budyniowy:

500 ml mleka
200 g masła
1/2 szklanki cukru
1 łyżeczka cukru waniliowego
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżka mąki pszennej

Polewa czekoladowa:

100 g masła
50 g kakao
120 g cukru pudru
4 łyżki mleka

Ciasto miodowe wyrobić na stolnicy, podzielić na 2 części, obie rozwałkować i piec 15 minut w 180°C, ostudzić. Z podanych składników wykonać i wypiec biszkopt. Ugotować budyń, ostudzić. Masło utrzeć na puch, dodawać po łyżce zimnego budyniu. Składniki na polewę zagotować. Złożyć ciasto przekładając je kremem, udekorować polewą.



11. Zupa cygańska Dominiki Z.



Dominika podzieliła się z nami swoim ulubionym przepisem na zupę cygańską.

Składniki:

300g kiełbasy

3 papryki

2 cebule

5 średnich ziemniaków

2 marchewki

1 pietruszka

sól, pieprz, majeranek, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

2 łyżki mąki

olej

Kiełbasę kroimy w półplastry. Paprykę, cebulę i ziemniaki kroimy w kostkę. Na rozgrzanym oleju podsmażamy kiełbasę. Kiedy się zarumieni dodajemy warzywa (oprócz ziemniaków). Kiedy zaczną puszczać sok zalewamy 2 litrami wody. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie. Gotujemy na małym ogniu przez 45 minut.

Po tym czasie dodajemy ziemniaki, gotujemy jeszcze 15 minut. Dodajemy przyprawy. W niewielkiej ilości zimnej wody rozpuszczamy mąkę. Wlewamy do zupy, gotujemy jeszcze chwilę aż zgęstnieje.

Smacznego



12. Ciasto z budyniem i porzeczkami Patrycji



Patrycja poleca pyszne ciasto kruche z budyniem i porzeczkami. Mniam

Ciasto:

175 g zmielonych migdałów
175 g masła, schłodzonego
120 g drobnego cukru do wypieków
175 g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 jajko
1 żółtko

Budyń:

1 opakowanie budyniu śmietankowego w proszku (40 g)
500 ml mleka

Nadzienie owocowe:

500 g czerwonej porzeczki, świeżej lub mrożonej
1 łyżka cukru
4 łyżki mąki ziemniaczanej

Składniki na nadzienie umieścić w naczyniu i wymieszać.

Budyń przygotować według instrukcji na opakowaniu używając 500 ml mleka i dodając ilość cukru napisaną na opakowaniu. Dobrze zagotować, odłożyć.

Wszystkie składniki umieścić w misie malaksra i zmiksować do połączenia. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto podzielić na 2 części. Jedną wylepić dno formy, na nią równomiernie wyłożyć przygotowany budyń na budyń wyłożyć nadzienie z czerwonej porzeczki, a na górę wyłożyć drugą część ciasta.

Piec w temperaturze 170°C przez 60 minut. Po wystudzeniu wyjąć z formy, oprószyć cukrem pudrem i ozdobić owocami.

13. Sałatka z burakami p. Waldka

Podczas izolacji w naszych domach pamiętamy o dobrym odżywianiu się. Najlepszym i najpyszniejszym sposobem na dostarczenie naszemu organizmowi niezbędnych witamin i składników mineralnych jest taka oto sałatka.

Absolutnie przepyszna, wykonana z rukoli, buraków, jabłek i orzechów. Polecam taki półmisek zdrowia.



Składniki:

rukola 1 opakowanie
buraki gotowane lub pieczone 2szt
jabłko 1szt
ser feta 100g
orzechy garść

Sos: 4 łyżki oliwy, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżeczka miodu, sól, pieprz

Wykonanie:

Rukolę umyć i wyłożyć na półmisek. Na rukoli ułożyć cienko pokrojone buraki i jabłko pokrojone w ósemki. Całość posypać pokruszonym serem feta, orzechami. Na końcu polać sałatę sosem.

14. Sałatka p. Beaty z kaszą jaglaną

Lubię spróbować czasem jakiegoś zaskakującego połączenia smaków, aromatów. Przepis jest rewelacyjny. Polecam.



Składniki:

garść rodzynek, namoczonych w gorącej wodzie
garść pestek dyni
100 g orzechów: orzechów włoskich, laskowych, migdałów i nerkowców, pokruszonych
1 gruszka, umyta, pokrojona w kostkę
1 duża marchew, starta na tarce
1 dojrzałe awokado, umyte
6 moreli pokrojonych na ćwiartki lub ananas, brzoskwinia, mango
1 opakowanie mozzarelli
pęczek pietruszki, umyty, posiekany
kilka gałązek mięty, umytej, posiekanej (oraz kilka listków do dekoracji)
kilka gałązek świeżej bazylii, umytej, posiekanej
sól
pieprz
300 g ugotowanej kaszy jaglanej

Sos:

1 łyżka świeżego imbiru, obranego, startego na tarce
1 ząbek czosnku, roztarty
1 łyżka musztardy
1 łyżka octu balsamicznego
8 łyżek oliwy z oliwek
2 łyżki wody
sól
pieprz

Do miski wrzucamy rodzynek, żurawiny, pestki dyni, posiekane orzechy, pokrojoną w kostkę gruszkę, startą marchew. Awokado przekrawamy wzdłuż na pół, łyżeczką wydrążamy małe kawałki awokado i łączymy z resztą składników. Dodajemy ćwiartki moreli (lub inne owoce pokrojone w dużą kostkę), porwane kawałki mozzarelli, natkę pietruszki, mięte i gałązki bazylii.

W miseczce mieszamy imbir, czosnek, musztardę oraz ocet balsamiczny. W trakcie łączenia składników dolewamy oliwę oraz 2 łyżki wody. Doprawiamy solą i pieprzem.

Do naczynia z sałatką dodajemy ugotowaną kaszę jaglaną, delikatnie mieszamy. Dodajemy stopniowo sos winegret i mieszamy. Schładzamy.