

A large pink circle with a scalloped, lace-like border. Inside the circle, the text 'Sąsiedzka Książka Kucharska' is written in a black, handwritten-style font.

Sąsiedzka Książka Kucharska

Gdańskie *dzi*
Sąsiadów



Sąsiedzka

Książka Kucharska

Gdańsk · 2016

Koordinacja wydawnictwa, redakcja:

Katarzyna Mejna, Anna Urbańczyk, Malwina Karczewska

Korekta: Anna Roman

Projekt graficzny, skład: Katarzyna Rzepka · kasiarzepka@op.pl

Zdjęcia: Lucyna Kolendo · www.lucynakolendo.com

Druk: Drukarnia Normex · www.normex.pl

Papier: Publikację zrealizowano z wykorzystaniem papierów Alto 1.3 Naturel 150 g oraz Pop'set wyprodukowanych w zgodzie ze zrównoważoną gospodarką zasobami leśnymi, oznaczonymi certyfikatem FSC.

Wydawcy:

Wydawnictwo Wspólny Stół – projekt Fundacji Wspólnota Gdańska

Instytut Kultury Miejskiej – samorządowa instytucja kultury

Miasta Gdańska



WSPÓLNY STÓŁ



WSPÓLNOTA
GDAŃSKA

instytut
kultury
miejscowej



GDAŃSK

Wydanie wspiera partner projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



Organizatorzy projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



GDAŃSK

instytut
kultury
miejscowej



WSPÓLNOTA
GDAŃSKA



Patroni medialni:



Twoja Gazeta.pl



Gdańsk 2016

ISBN: 978-83-936324-7-3

www.gdansk.dniasiadow.pl

Gdańskie dni
Sąsiadów

Spis treści

I	Wstęp	7
II	Na dobry początek · przystawki, sałatki, zupy	9
III	Na większy apetyt · dania główne i na grilla	49
IV	Na deser · ciasta i domowe słodczyce	67
V	Na zimę · przetwory	119
VI	Na pragnienie · soki, koktajle i napoje	125
VII	Rodzaje diet	135
VIII	Zamienniki	136
IX	Przelicznik miar i wag	138
X	Indeks osób	140
XI	Miejsce na Twoje notatki	142
XII	Naklejki na Twoje przetwory	145

Wstęp

Drodzy Sąsiedzi, Drogie Sąsiadki!

Przed Wami książka kucharska, którą wspólnie stworzyliście. Jest tak różnorodna, jak różnorodni jesteście Wy – mieszkańcy i mieszkanki Gdańska oraz Wasi przyjaciele i goście, z którymi świętujemy Gdańskie Dni Sąsiadów już od 2009 roku. Od kiedy uczestniczymy w Waszych spotkaniach, przyglądamy się wspaniale zastawionym stołom pełnym popisowych potraw i wypieków. Marzyliśmy, żeby je spisać i opublikować – tak narodził się pomysł na *Sąsiedzka książkę kucharską*, którą właśnie trzymacie w rękach. Historie przepisów, anegdotki im towarzyszące i rozmowy z Wami sprawiły, że – na przekór typowym książkom kucharskim – postanowiliśmy sfotografować nie Wasze potrawy, lecz Was.

Książkę podzieliliśmy na kilka rozdziałów. Na dobry początek biesiadowania przy wspólnym stole proponujemy zimne i ciepłe przystawki, sałatki i zupy. W porze obiadowej przyda się przygotować coś bardziej sycącego. Takie propozycje znajdziecie w rozdziale „Na większy apetyt”. Tam też szukajcie pomysłów na potrawy z grilla, tak popularnego w okresie sąsiedzkich spotkań pod chmurką. Najdłuższy rozdział to Wasze desery. Podejrzewamy, że *Sąsiedzka książka kucharska* to największy w Gdańsku zbiór przepisów na domowe serniki. Mamy jeszcze rozdziały o przetworach i napojach.

Chciałybyśmy, aby każdy znalazł tu coś dla siebie. Jeśli więc szykujecie grilla, a sąsiedzi mówią, że nie jedzą mięsa, to ta książka przyjdzie Wam z pomocą – znajdziecie w niej również propozycje dla wegetarian i wegan. W ostatnim rozdziale piszemy, na czym polegają te diety, oraz wspominamy o produktach bezglutenowych. Ponieważ jedni lubią gotować według precyzyjnych wytycznych, a inni przygotowują dania metodą „na oko”, postanowiłyśmy zamieścić przelicznik miar i wag. Dzięki temu mogłyśmy, w miarę możliwości, zachować oryginalną pisownię Waszych przepisów. Ostatnie strony książki możecie wykorzystać do notowania nowych pomysłów na potrawy. Jeśli robicie przetwory na zimę, skorzystajcie z naklejek na słówki. Mamy nadzieję, że *Sąsiedzka książka kucharska* będzie Wam dobrze służyć podczas kolejnych edycji Gdańskich Dni Sąsiadów, ale również przez resztę roku. Życzymy dobrej zabawy przy wspólnych stołach i... smacznego!

Katarzyna Mejna
Ania Urbańczyk
Malwina Karczewska

Redaktorki książki i miłośniczki gotowania

· II ·

na dobry początek

· przystawki, sałatki, zupy ·

II · Na dobry początek · przystawki, sałatki, zupy

Sałatka	11
Sałatka wiosenna warstwowa	12
Sałatka ogórkowo-serowa	13
Sałatka do grilla	15
Sałatka ziemniaczana pani Kasi	15
Sałatka ziemniaczana pani Dagmary	17
Sałatka z fasolki szparagowej	17
Sałatka z tuńczykiem i ryżem	18
Sałatka z brokułu	19
Tęczowa sałatka z serem brie	20
Sałatka ze świeżego szpinaku z daktylami i migdałami	23
Sałatka z tuńczykiem	24
Sałatka kebab	24
Sałatka grecka	26
Sałatka z rukolą	27
Nietypowa sałatka z żurawiną	28
Oliwki marynowane z czosnkiem i pietruszką	29

Ślimaczki w rukoli	31
Sałatka z brokułów	32
Surówka z białej kapusty	32
Zupa z dyni	33
Jarzynka z marchwi mojej mamy	33
Krem z groszku	34
Szuba	34
Gdańska pomidorowa <i>fusion</i>	36
Inna pomidorowa z widokiem na Bastiony	38
Błyskawiczna zupa z pora	40
Zupa z pora	41
Chłodnik litewski po mojemu	42
Zupa cukiniowa	42
Pasztet z selera i wątróbki	43
Humus	44
Chleb bezglutenowy	46
Smalec	48



Autorka · Antonina Waluszko

Sałatka

Rodzaj diety	wege, gf, możliwa vegan
Czas przygotowania	10 min
Liczba porcji	12

Składniki:

- 2 puszki kukurydzy
- 2 puszki czerwonej fasoli
- 2 słoiki selera ciętego w paski
- 1/2 opakowania jogurtu naturalnego lub jogurtu sojowego (wersja wegańska)
- 2 łyżki majonezu (wersja niewegańska)

Wykonanie:

Po otwarciu puszek i słoików odcedź wszystkie składniki. Do miski wrzuć kukurydzę, czerwoną fasolę, selera i wymieszaj. Dodaj jogurt, majonez i ponownie wymieszaj. •



Autorka · Agnieszka Kasprówicz

Sałatka wiosenna warstwowa

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	20 min
Liczba porcji	6

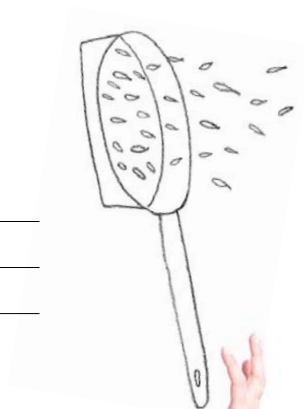
Składniki:

- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 2 łyżki stołowe keczupu
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 szklanka prażonego słonecznika
- 2 łyżki majonezu
- 1 opakowanie pomidorków koktajlowych
- 1 pęczek cienkiego szczypiorku

Wykonanie:

Odcedź kukurydzę, jaja ugotuj na twardo, słonecznik upraż na patelni, aż się zarumieni. Pomidory pokrój na pół, szczypiorek drobno posiekaj. Składniki ułóż warstwowo: kukurydzę wsyp na spód miski, na niej rozetrzyj ketchup, następnie ułóż jajka pokrojone w kostkę. Posyp słonecznikiem i przykryj majonezem. Połówki pomidorków ułóż przekrojoną stroną do góry i posyp szczypiorkiem. Włóż na 30 minut do lodówki. •

Inspiracja: podobny przepis koleżanki.



Autorka · Aleksandra Abramowicz

Sałatka ogórkowo-serowa

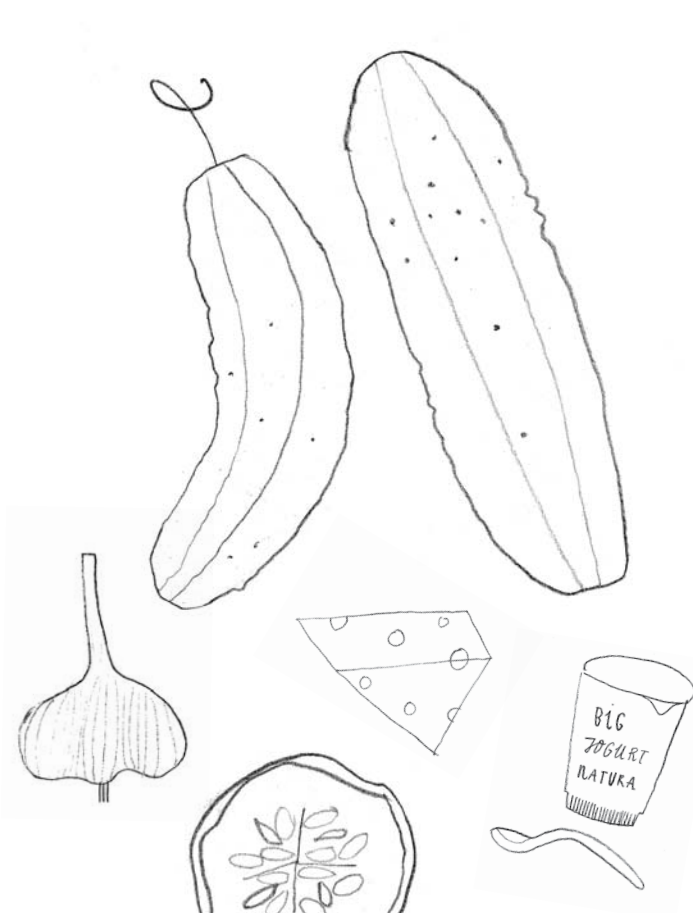
Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	6

Składniki:

2 świeże ogórki
20 dag żółtego sera
1 puszka kukurydzy
2 ząbki czosnku
pęczek szczypiorku
10 dag prażonego łuskanego słonecznika
1 duże opakowanie jogurtu naturalnego
sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Ogórki umyj, osusz i bez obierania pokrój w paski. Ser żółty też pokrój w paski. Kukurydzę odsącz z zalewy. Szczypiorek wypłucz, osusz i posiekaj. Słonecznik upraż na patelni. Do miski przełóż ogórki, ser, kukurydzę, wyciśnięty czosnek, szczypiorek i słonecznik. Wszystko wymieszaj z jogurtem naturalnym. Dopraw solą i pieprzem. •





Autorki · Mariola Malgadey, Maria Czechowska

Sałatka do grilla

Rodzaj diety	wege, możliwa gf
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	10-12

Składniki:

2 kg ziemniaków gotowanych w mundurkach
4 świeże ogórki
3 cebule
2 pęczki kopru
2 pęczki szczypiorku

Sos:

1 duże opakowanie jogurtu greckiego lub bałkańskiego
1 duże opakowanie kwaśnej śmietany 18%
4 łyżki majonezu
4 ząbki wyciśniętego czosnku
sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Ugotowane ziemniaki obierz i pokrój w plastry. Świeże ogórki również pokrój w plastry. Cebule utrzyj na dużych oczkach. Pokrój pęczki koperku i szczypiorku. Delikatnie wymieszaj składniki i całość posól. Wszystkie składniki sosu wymieszaj i delikatnie połącz z warzywami. •



Autorka · Jolanta Damrath

Sałatka ziemniaczana pani Kasi

Rodzaj diety	wege, możliwa gf
Czas przygotowania	15-20 min
Liczba porcji	4-6

Składniki:

6 średnich ziemniaków
4-5 ogórków konserwowych
1-1½ pęczka rzodkiewki
2 średnie cebule

Sos:

1½ małego opakowania jogurtu naturalnego
2-3 łyżki musztardy
1-2 łyżki majonezu
sól, pieprz do smaku



Wykonanie:

Ziemniaki ugotuj w mundurkach. Po ostudzeniu pokrój je w talarki, przełóż do miski, posól i posyp pieprzem. Następnie ułóż kolejne warstwy: pokrojoną w półksiężycze rzodkiewkę, ogórki i posiekaną w pióra cebulę. Każdą warstwę posyp solą i pieprzem do smaku. Całość zalej sosem. •





Autorka · Dagmara Szadowiak

Sałatka ziemniaczana pani Dagmary



Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	4

Składniki:

1 kg ziemniaków
300 g cebuli
1/2 puszki groszku
sok z 2 cytryn



Wykonanie:

Cebulę obierz i pokrój w piórka. Zalej ją sokiem z cytryn i odstaw do zamarynowania. Ziemniaki gotuj w mundurkach. Wystudzone ziemniaki obierz i pokrój w dość dużą kostkę. Odcedź cebulę i dodaj do ziemniaków. Do sałatki dodaj groszek, całość dopraw solą i pieprzem. •

*Moja Mama i ja taką sałatkę zawsze podajemy
do dań z grilla.*



Autorka · Marta Malik

Sałatka z fasolki szparagowej



Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	20 min
Liczba porcji	4

Składniki:

1 kg świeżej fasolki szparagowej
1/2 puszki kukurydzy
1/2 średniej cebuli
garść pestek dyni lub słonecznika
oliwa, sól, świeżo zmielony pieprz



Wykonanie:

Fasolkę opłucz, odetnij końcówki i ugotuj *al dente* w lekko osolonej wodzie. Odcedź, ostudź i schłódź w lodówce. Upraż dynię na suchej patelni. Kukurydzę także schłódź w lodówce. Przed podaniem pokrój cebulę w cieniutkie piórka. Dodaj do fasolki kukurydzę, cebulę i uprażone pestki. Przypraw sałatkę oliwą, solą i pieprzem. •

Porada:

Sałatka najlepiej smakuje schłodzona, serwowana do dań z grilla, do dań z ryżu i kasz lub z bagietką. Jest doskonała jako dodatek do niedzielnego obiadu.

W myśl zasady: im mniej składników, tym lepiej.

Autorka · *Mirosława Majewska*

Sałatka z tuńczykiem i ryżem

Rodzaj diety	<i>trad.</i>
Czas przygotowania	35 min
Liczba porcji	4

Składniki:

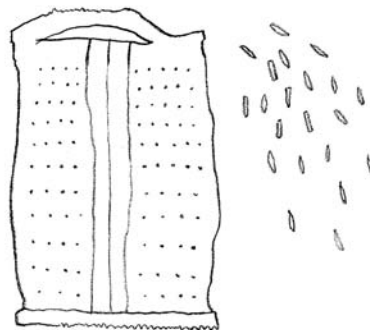
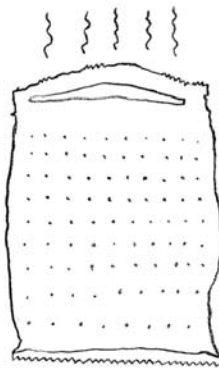
1 puszka tuńczyka w sosie własnym
 1 puszka czerwonej fasoli
 1 puszka kukurydzy
 1 torebka ugotowanego ryżu
 sól, pieprz do smaku

Sos:

2–3 łyżki majonezu
 2–3 łyżki jogurtu

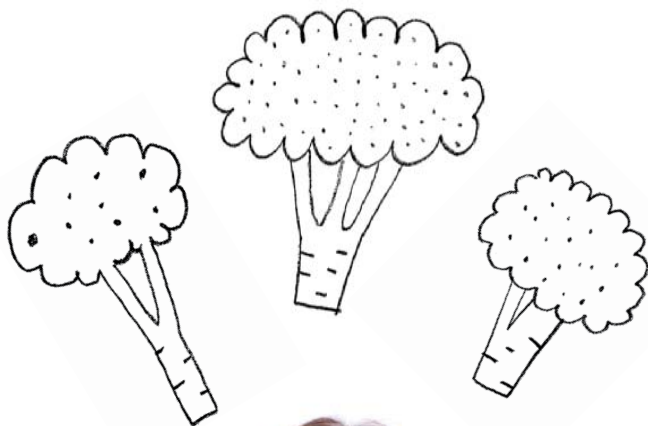
Wykonanie:

Ugotuj ryż. Następnie wszystkie składniki wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Na koniec polej sosem majonezowo-jogurtowym. •



Autorka · Anna Patoka

Sałatka z brokołu



Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	45 min
Liczba porcji	10

Składniki:

1 duży brokuł
 1 feta (200 g)
 70 g słonecznika
 150 g jogurtu naturalnego
 2 łyżki majonezu
 2 ząbki czosnku
 sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Brokuł ugotuj *al dente*, ostudź. Słonecznik upraż na patelni i ostudź. Do jogurtu dodaj majonez i wymieszaj, a następnie dodaj czosnek przepuszczony przez praskę lub drobno pokrojony oraz sól i pieprz do smaku. Na półmisek wyłóż ostudzony brokuł, a następnie pokrojoną w kostkę fetę. Na to wylej masę jogurtowo-czosnkową, a na wierzch posyp słonecznik. •

Autorka · Katarzyna Krajewska

Tęczowa sałatka z serem brie

Rodzaj diety	trad., możliwa gf
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	4

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka
- 1 opakowanie sera brie
- sałata lodowa
- 1 świeży ogórek (pokrojony w plasterki)
- 3 pomidory (pokrojone w ósemki)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- sól, pieprz, olej do smażenia

Sos winegret:

- 5 łyżek oliwy
- 3 łyżki octu winnego
- 1 ząbek czosnku przeciśniętego przez praskę
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

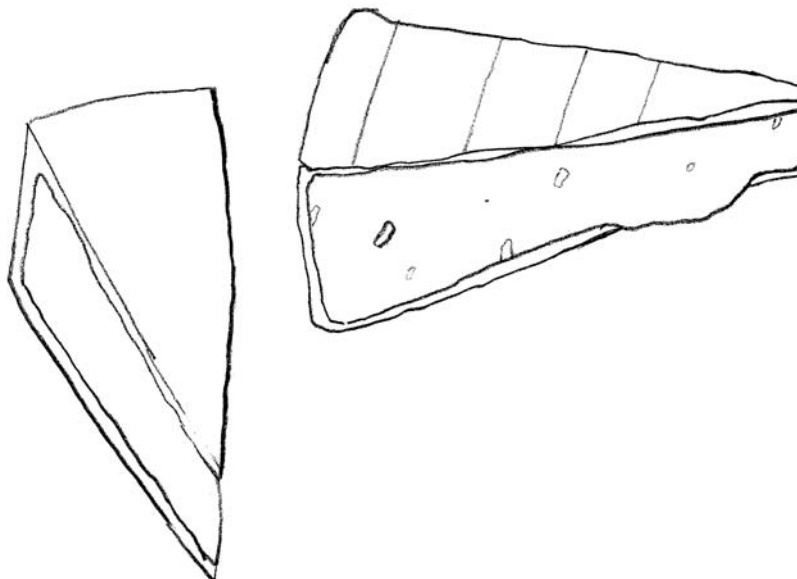
Pierś z kurczaka umyj, osusz i natrzyj pieprzem oraz solą. Odstaw na około 30 minut. Na rozgrzanym oleju usmaż zamarynowane mięso, aż się zarumieni, ostudź i pokrój w paski. Patelnię rozgrzej bez tłuszczu i usmaż na niej ser brie, aż się zarumieni. Ostudź i pokrój w trójkąty. Sałatę podziel na listki, opłucz i osusz. Większe liście porwij na mniejsze części. Wszystkie składniki ułóż w salaterce >

i delikatnie wymieszaj. Oliwę połącz z octem winnym, solą i pieprzem. Dodaj czosnek, wszystko razem dokładnie wymieszaj i polej sosem sałatkę. •

Porada:

Sałatkę można podawać ze świeżą bagietką lub chrupiącymi grzankami posmarowanymi masłem.

Sprawdzony przepis mojej przyjaciółki.







Autorka · Agnieszka Szyk

Salatka ze świeżego szpinaku z daktylami i migdałami

Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	20 min
Liczba porcji	4

Składniki:

1 łyżka białego octu winnego
 $\frac{1}{2}$ średniej wielkości czerwonej cebuli
cienko poszatkowanej
 $\frac{1}{2}$ szklanki daktyli
2 łyżki masła
2 łyżki oliwy
1 szklanka migdałów w płatkach
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki chilli
4 szklanki świeżych liści szpinaku
2 łyżki soku z cytryny

Wykonanie:

Do miski wlej ocet, dodaj cebulę, namoczone wcześniej w ciepłej wodzie, pokrojone daktyle i szczyptę soli. Wymieszaj wszystko rękami. Odstaw na 20 minut, następnie odcedź i wylej pozostały ocet.

W tym czasie podgrzej masło i połowę oliwy na średnim ogniu. Dodaj migdały, smaż 4–6 minut, przez cały czas mieszając. Zdejmij patelnię z ognia i dorzuć chilli oraz szczyptę soli. Odstaw do ostygnięcia.

Tuż przed podaniem do dużej miski wrzuć liście umytego >

szpinaku razem z migdałami. Dodaj daktyle i cebulę, pozostałą oliwę, sok z cytryny i kolejną szczyptę soli. Sprawdź, czy nie trzeba jeszcze doprawić sałatki, i od razu serwuj. •

Inspiracja: Yotam Ottolenghi, Sami Tamimi, *Jerozolima*.
Książka kucharska

Zaczęło się od opowieści przy stole. Nie pamiętam gdzie i kiedy, pamiętam za to moje zaciekanie historii o podróżowaniu po Jerozolimie i o kiszonych cytrynach. Szukając w księgarni przewodnika po tym niezwykłym mieście, znalazłam książkę kucharską „Jerozolima”. Był tam nie tylko przepis na kiszone cytryny, ale również na przepyszną sałatkę, którą serwuję moim przyjaciółom podczas większości spotkań. Od lutego 2016 roku opowiadam im przy sałatce również o Jerozolimie.



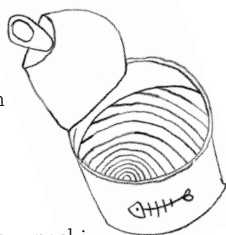
Autorka • Mirosława Majkiewska

Sałatka z tuńczykiem

Rodzaj diety	trad., możliwa gf
Czas przygotowania	20 min
Liczba porcji	10

Składniki:

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka brzoskwiń lub ananasa
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 słoik selera w zalewie pokrojonego w paski
- 2 opakowania mozzarelli lub opakowanie sera typu feta
- 20 dag rodzynek
- 10 dag orzechów włoskich łupanych
- 1 łyżka majonezu lub jogurtu naturalnego



Wykonanie:

Kukurydzę, fasolę i seler odsącz, brzoskwinie pokrój w kostkę, mozzarellę zaś w cienkie plastry. Orzechy posiekaj na mniejsze kawałki. Dodaj tuńczyka, rodzynki namocz, następnie dołącz do reszty składników. Na koniec dodaj łyżkę majonezu/jogurtu. Nie dodawaj przypraw! •

Autorka • Małgorzata Grabicka

Sałatka kebab

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	35 min
Liczba porcji	6–8

Składniki:

- 1 duża pierś z kurczaka
- 1 słoik kapusty czerwonej konserwowej
- 1 puszka kukurydzy
- 2–3 korniszony
- 2 cebule
- przyprawa do kebabu albo gyrosu
- majonez do dekoracji



Wykonanie:

Kurczaka pokrój na małe kawałki, przypraw, usmaż. Kapustę odsącz i drobno posiekaj. Cebulę i korniszony pokrój w drobną kostkę. W dużej misce, najlepiej przezroczystej, ułóż po kolei: kurczaka, kapustę, cebulę, korniszony. Wierzch posyp kukurydzą i posmaruj majonezem. •



Autorka · *Mieczysława Wójcik*

Sałatka grecka

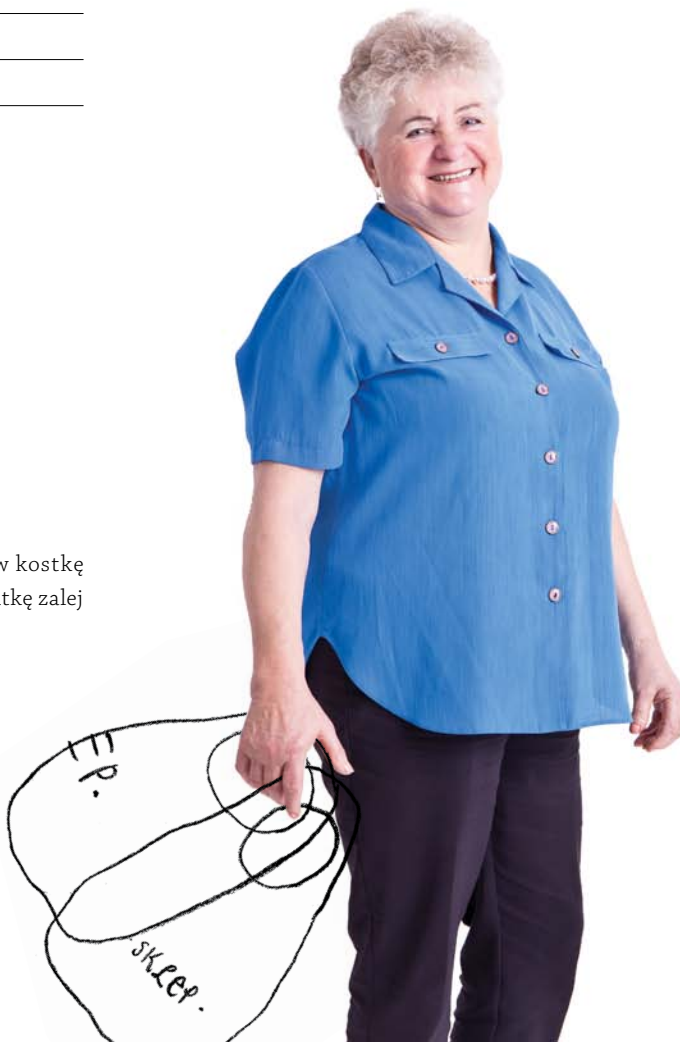
Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	20 min
Liczba porcji	5

Składniki:

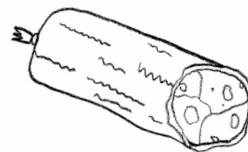
- 1 sałata lodowa
- 1 papryka
- 1 świeży ogórek
- 4 pomidory
- 3 czerwone cebule
- 1 ser feta
- 10–15 dag czarnych oliwek
- 2 sosy greckie

Wykonanie:

Fetę pokrój w kostkę. Warzywa umyj, pokrój w kostkę i wymieszaj razem z serem. Przed podaniem sałatkę zalej sosem greckim. •



Autorka · Irena Bareja

Salatka z rukolą

Rodzaj diety

trad.

Czas przygotowania

15 min

Liczba porcji

5

Składniki:

1 opakowanie rukoli

50 dag pomidorów

1 kielbasa żywiecka

1 feta półtłusta

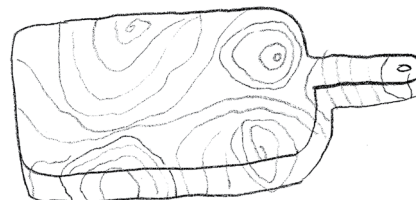
zioła prowansalskie do smaku

garść pestek dyni i słonecznika

sosy: francuski i winegret

Wykonanie:

Pestki dyni i słonecznika podsmaż na suchej patelni. Pomidory pokrój na ćwiartki, kielbasę – w drobną kostkę. Dodaj pokrojoną wcześniej fetę. Sosy rozrób w 7 łyżeczkach oliwy i 7 łyżeczkach wody. Wymieszaj wszystkie składniki. •



Autorka · Małgorzata Darmetko

Nietypowa sałatka z żurawiną

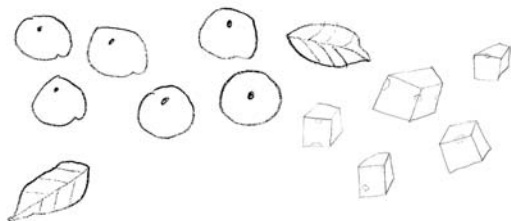
Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	10 min
Liczba porcji	2

Składniki:

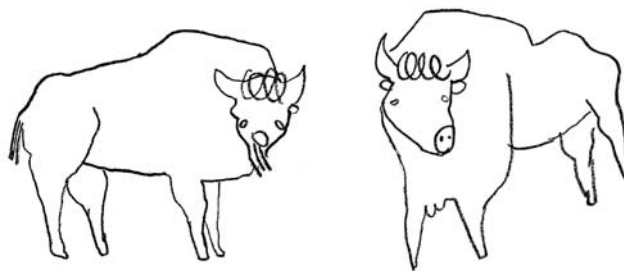
- $\frac{1}{2}$ główki małej sałaty lodowej
- $\frac{1}{2}$ kostki sera à la feta
- $\frac{1}{2}$ szklanki suszonej żurawiny
- $\frac{1}{2}$ szklanki płatków migdałów
- $\frac{1}{2}$ szklanki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu (opcjonalnie)
- 2 ząbki czosnku

Wykonanie:

Sałatę pokrój na mniejsze części i rozdziel na dwie miseczki. Fetę pokrój w kostkę i posyp nią sałatę. Żurawinę posiekaj i dodaj do sałaty. Obierz czosnek, przeciśnij przez praskę i dodaj do jogurtu. Możesz dodać również majonez do jogurtu. Porządnie wymieszaj. Przygotowanym sosem polej sałatę. Migdały upraż na suchej patelni i posyp całość. •



Przepis przywieziony od znajomych z Podlasia, u których nocowaliśmy w czasie naszej objazdowej wycieczki po wschodniej ścianie Polski.



Małgorzata Darmetko, Rys Darmetko

Autor · Wojciech Staroniewicz

Oliwki marynowane z czosnkiem i pietruszką

Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	15 min
Liczba porcji	8

Składniki:

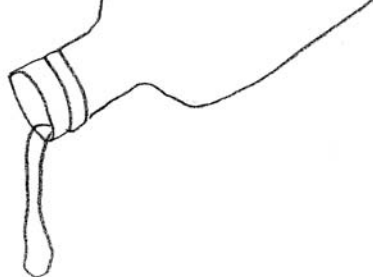
1 słoiczek (240 g) oliwek czarnych bez pestek,
w zalewie (110 g bez zalewy)
 $\frac{1}{2}$ pęczka pietruszki
2 średnie ząbki czosnku
około 5 stołowych łyżek oleju rzepakowego

Wykonanie:

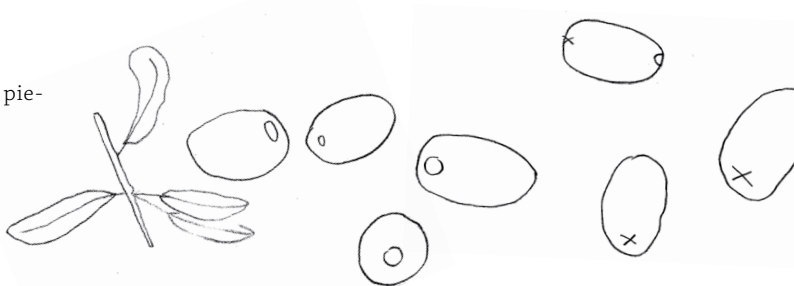
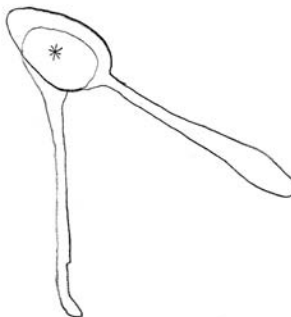
Oliwki odsącz na sicie i przełóż do miski. Natkę pietruszki posiekaj. Do miski z oliwkami dodaj pietruszkę, wyciśnięty przez praskę czosnek i olej. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Przełóż do słoiczka po oliwkach lub innego szklanego, wysokiego naczynia. W razie potrzeby dopełnij olejem tak, by wszystkie oliwki były w nim zanurzone. Oliwki są gotowe do spożycia po 30 minutach, a w lodówce mogą być przechowywane kilka dni. •

Porada:

Całość smakuje najlepiej, kiedy w oliwie jest dużo pietruszki i czosnku.



Moja żona jest świetną kucharką i ciągle wymyśla jakieś smakowitości. To ona nauczyła mnie tego przepisu.





Agnieszka Cholewińska, Wojciech Staroniewicz, Antos Staroniewicz

Autorka · Agnieszka Cholewińska

Ślimaczki w rukoli

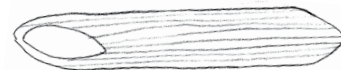
Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	40 min
Liczba porcji	4

Składniki:

150 g makaronu pełnoziarnistego
(przed ugotowaniem)
180 g pomidorów suszonych w oliwie (12 sztuk)
80 g szynki (4 plastery)
80 g sera żółtego (4 plastery)
80 g rukoli (4 garści)
4 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki oliwy z oliwek
(może być z suszonych pomidorów)

Wykonanie:

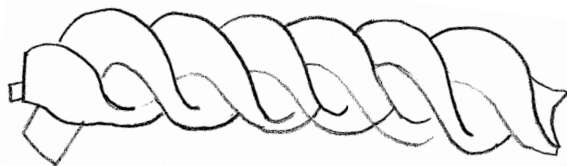
Makaron ugotuj. Plaster szynki i plaster sera połóż na siebie (najlepiej, by były tego samego kształtu) i zwiń w ścisły rulonik. Gotowe ruloniki zawiń w folię spożywczą i włóż do lodówki. Pokrój suszone pomidory w paski. Wymieszaj ugotowany makaron z pomidorami, rukolą, oliwą i octem balsamicznym. Ruloniki pokrój na plasterki, by powstały serowo-szynkowe ślimaczki, następnie poukładaj je na sałatce. •



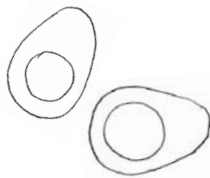
Porada:

Ruloniki można przygotować wcześniej. Składniki połącz ze sobą tuż przed podaniem.

Jestem dietetykiem, ale również smakoszem. Uwielbiam gotować i lubię jeść. Wierzę, że nawet odchudzając się, można jeść smacznie i bardzo różnorodnie. Dlatego dla siebie i moich klientów wymyślam autorskie potrawy. Tak właśnie powstała ta przekąska.



Autorka · Halina Cybulska

Salatka z brokułów

Rodzaj diety	wege, możliwa gf
--------------	------------------

Czas przygotowania	20 min
--------------------	--------

Liczba porcji	5
---------------	---

Składniki:

2 brokuły
2 jaja
3 pomidory bez skórki
jogurt naturalny
łyżka majonezu
2–3 ząbki czosnku

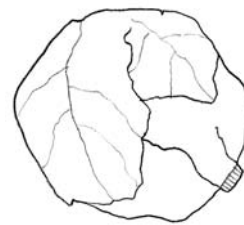
**Wykonanie:**

Pomidory sparz, obierz ze skórki. Brokuły i jaja ugotuj. Całość pokrój w kostkę i ułóż na przemian: brokuł, jajko, pomidory.

Jogurt naturalny wymieszaj z łyżką majonezu, dodaj zgniecione dwa lub trzy ząbki czosnku i polej sałatkę. •



Autorka · Jadwiga Langowska

Surówka z białej kapusty

Rodzaj diety	vegan, gf
--------------	-----------

Czas przygotowania	60 min
--------------------	--------

Liczba porcji	6–8
---------------	-----

Składniki:

1½ kg białej kapusty (najlepiej cukrowej)
2 marchewki
3 większe ząbki czosnku
1 duży pęczek natki pietruszki

Zalewa:

½ szklanki cukru
½ szklanki oliwy lub oleju
1 szklanka wody
1½ łyżki soli
⅔ szklanki octu

**Wykonanie:**

Składniki zalewy połącz, zagotuj i ostudź. Poszatkuj kapustę, obierz marchew i zetrzyj ją na tarce jarzynowej, wyciśnij czosnek. Warzywa połącz z zalewą. •

Porada:

Surówkę najlepiej przygotować dzień wcześniej, aby składniki dobrze się przegryzły. Surówka jest doskonałym dodatkiem do potraw mięsnych i rybnych z grilla.

Inspiracja: dawne wydania *Gazety Wyborczej*.

Autorka · Violetta Cissewska

Zupa z dyni

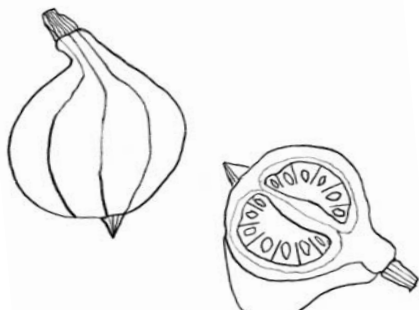
Rodzaj diety	trad., możliwa vegan i gf
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	4

Składniki:

1 kg dyni Hokkaido
2 marchewki
1 ziemniak
1 kostka bulionowa (warzywna w wersji wegańskiej lub specjalistyczna w wersji bezglutenowej)
sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
natka pietruszki lub płatki migdałów do dekoracji

Wykonanie:

Dynię umyj, rozkrój, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Marchew i ziemniaka również pokrój w kostkę i dodaj do dyni, zalej wodą i dodaj kostkę bulionową. Ugotuj, aż będzie miękka, następnie zmiksuj. Dopraw do smaku solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Podawaj posypaną natką pietruszki lub płatkami migdałowymi. •



Autorka · Jadwiga Stołyhwo-Kopeć

Jarzyńka z marchwi mojej mamy

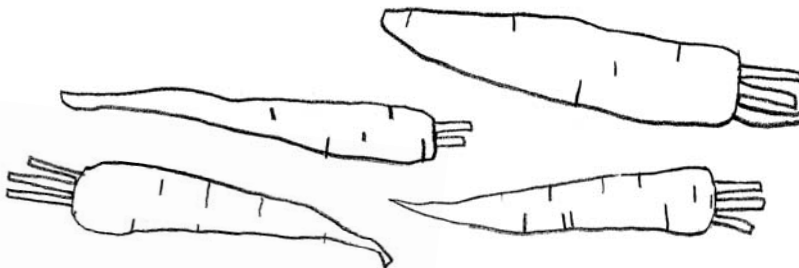
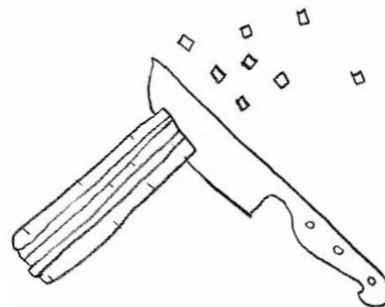
Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	25 min
Liczba porcji	3

Składniki:

4 średnie marchwie
4 średnie ziemniaki
1 spora cebula
olej do smażenia
sól do smaku

Wykonanie:

Marchew i ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Do garnka z grubym denkiem wlej olej (tyle, żeby przykryć dno). Na rozgrzany olej wsyp pokrojoną w kostkę cebulę, podsmaż, następnie dodaj marchew i ziemniaki. Wymieszaj, posól, a potem duś, aż marchew będzie miękka, od czasu do czasu mieszaj. •



Autor · Paweł Langowski

Krem z groszku



Rodzaj diety	trad., możliwa vegan i gf
--------------	---------------------------

Czas przygotowania	40–50 min
--------------------	-----------

Liczba porcji	4
---------------	---

Składniki:

1 l bulionu (warzywnego w wersji wegańskiej)

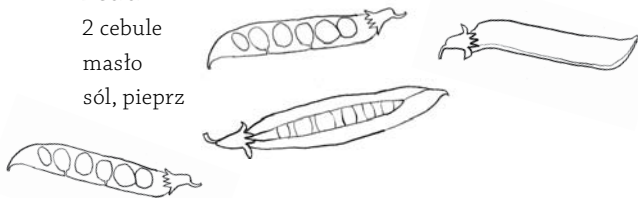
2 paczki mrożonego groszku

1 seler

2 cebule

masło

sól, pieprz



Wykonanie:

Pokrój seler i cebulę, po czym smaź, aż cebula się zeszkli. Zagotuj bulion i zalej nim warzywa. Dodaj groszek i dopraw solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu przez 15–20 minut. Po ugotowaniu zmiksuj. •

Porada:

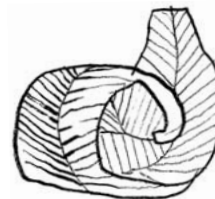
Można podawać ze śmietaną oraz ozdobić kilkoma ziarnkami groszku lub liściem bazylii.

Inspiracja: dawne wydania „Gazety Wyborczej”.



Autor · Henryk Langowski

Szuba



Rodzaj diety	trad.
--------------	-------

Czas przygotowania	60 min
--------------------	--------

Liczba porcji	10
---------------	----

Składniki:

5 filetów śledziowych – matiasów

2 jaja

4 cebule

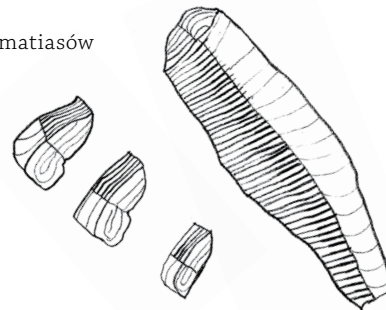
4 ziemniaki

4 buraki

4 marchewki

3 łyżki majonezu

olej



Wykonanie:

Jaja oraz warzywa ugotuj, przestudź i obierz. Drobno pokrój cebulę. Przygotuj głębszy półmisek (najlepiej kwadratowy lub prostokątny). Na jego dno połóż warstwę pokrojonych śledzi, na to warstwę cebuli. Całość skrop delikatnie olejem. Na tarce warzywnej utrzyj do półmiska w kolejności: warstwę ziemniaków, buraków i marchwi. Następnie górę posmaruj delikatnie majonezem. Wierzch udekoruj utartymi na drobnej tarce jajami. Całość wstaw do lodówki na co najmniej godzinę. •



Ewa Prusaczyk, Jadwiga Langowska, Paweł Langowski, Monika Langowska, Aneta Glista, Henryk Langowski, Joanna Szyplutńska



Autorka · Aneta Szyłak

Gdańska pomidorowa fusion

Rodzaj diety	wege, możliwa vegan i gf
Czas przygotowania	40 min
Liczba porcji	4

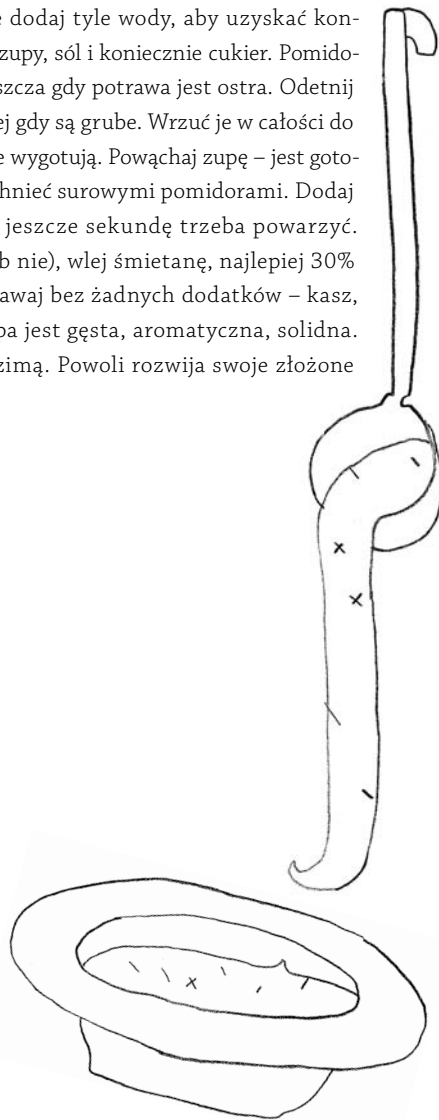
Składniki:

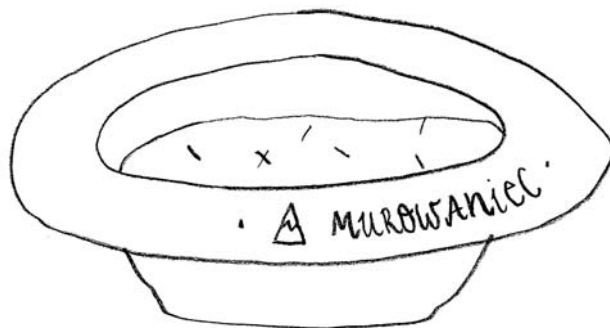
2 puszki krojonych pomidorów
 (lub kilogram świeżych, obranych pomidorów)
 1 średniej wielkości biała cebula
 1 ząbek czosnku
 solidny pęczek koperku
 czubata łyżeczka curry
 płaska łyżeczka kurkumy
 1/2 łyżeczki chilli (jeśli ktoś lubi bardziej na ostro,
 może rozkruszyć jedną suszoną papryczkę)
 2–3 łyżeczki cukru (ja daję brązowy)
 sól, najlepiej morską, grubą
 2 łyżki oliwy
 łyżka masła (weganie mogą pominąć)
 1/4 opakowania śmietany (weganie mogą dać śmietanę
 wegańską lub łyżkę mleka kokosowego)
 gorąca woda

Wykonanie:

Cebulę posiekaj dość drobno i przesmaż na oliwie, aż stanie się szklista. Dodaj wszystkie przyprawy, oprócz soli i cukru, chwilę przesmaż, aby rozwinęły się smaki. >

Wciskaj lub dodaj drobno poszatkowany ząbek czosnku, jeszcze chwilę smaź, dodaj masło. Dołącz pomidory, lekko podgotuj. Następnie dodaj tyle wody, aby uzyskać konsystencję dość gęstej zupy, sól i koniecznie cukier. Pomidory lubią cukier, zwłaszcza gdy potrawa jest ostra. Odetnij łodygi kopru, najlepiej gdy są grube. Wrzuć je w całości do zupy, niech się dobrze wygotują. Powąchaj zupę – jest gotowa, gdy przestaje pachnieć surowymi pomidorami. Dodaj posiekany koperek, jeszcze sekundę trzeba powarzyć. Wyciągnij łodygi (lub nie), wlej śmietanę, najlepiej 30% – nie ma zmiłuj. Podawaj bez żadnych dodatków – kasz, klusek czy ryżu. Zupa jest gęsta, aromatyczna, solidna. Idealnie rozgrzewa zimą. Powoli rozwija swoje złożone smaki na języku. •





Zupa jest rozwinięciem kultowej pomidorowej, jaką na obozach wędrownych w Tatrach jadłam w schronisku w Murowańcu. Całymi latami można było mieć pewność, że kiedy tam dotrzesz, pomidorowa będzie właśnie taka mocno „nakoperkowana”. Szło się pod górę z nadzieją, że znowu będzie. I była.

Nietypowy zestaw przypraw natomiast pochodzi z gór Kurdystanu, gdzie próbowałam rozmaitych warzyw w sosach pomidorowych o nutach curry i kurkumy. Smakuje mi to nietypowe zestawienie, dodatkowo podostrzone, a następnie posłodzone cukrem i doprawione śmietaną. Przyczynili się górale tacy i owacy.

Autorka · Kora Kowalska

Inna pomidorowa z widokiem na Bastiony

Rodzaj diety	wege, możliwa vegan i gf
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	4

Składniki:

1 natka pietruszki
4 małe lub 2 duże marchewki
3–4 szklanki przecieru z pomidorów
lub świeże pomidory
2 łyżki oliwy z oliwek
1 cukinia
2 średnie czerwone cebule
kilka ząbków czosnku
1 kulka mozzarelli (w wersji wegańskiej: tofu)
pół ostrej papryczki chilli

Do podania:

opakowanie rukoli
garść nasion (słonecznik, dynia, orzechy pinii, sezam)
i/lub pokruszonych orzechów nerkowca
kilka łyżek śmietany lub jogurtu naturalnego
grzanki z lekko czerstwego chleba

Do przyprawienia:

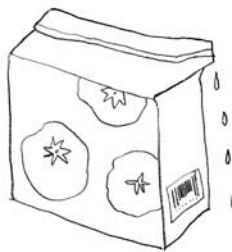
sól, pieprz, bazylia, oregano, cząber, papryka ostra
i słodka, kumin, rozmaryn, liść kolendry, cukier

Wykonanie:

W garnku zagotuj około litr wody wraz z pokrojoną w cienkie plasterki marchewką i pietruszką oraz opaloną nad gazem jedną czerwoną cebulą. W tym czasie na patelni podsmaż kolejno: posiekaną drobno drugą cebulę, czosnek, papryczkę chilli i cukinię. Tę ostatnią dopraw sporą ilością przypraw i usmaż *al dente*. Kiedy warzywa będą miękkie, wlej przecier pomidorowy. Jeśli używasz świeżych pomidorów, dodaj je, kiedy warzywa będą już lekko miękkie, a po ugotowaniu usuń skórki i rozgnieć je widelcem lub zblenduj. Dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, płaską łyżeczkę cukru i jeszcze trochę przypraw. Gotuj kilka minut, dodaj podsmażoną cukinię z cebulą, gotuj jeszcze 2–3 minuty, dodając w tym czasie pokrojoną w kostkę mozzarellę (możesz zostawić kilka kostek do udekorowania zupy na talerzu). Zdejmij zupę z ognia, na patelni po cukinii podsmaż grzanki. Wlej ciepłą, ale nie wrzącą zupę do misek, dorzucając kawałki mozzarelli, kilka łyżek jogurtu, garść rukoli i grzanki. Posyp wszystko ziarnami i/lub orzeszkami. •

Porada:

Cały smak zupy tworzą przyprawy – nie zapomnij hojnie ich użyć. W wersji wegańskiej można zrezygnować z jogurtu, a zamiast mozzarelli użyć tofu. Mięsożercom polecam dodać kostkę rosółową do gotujących się warzyw, a do cukinii – kilka cienko pokrojonych plasterów boczku lub szynki parmeńskiej. Świetnie będą smakować również krewetki. Zupa w smaku powinna być ostra, lekko kwaśna od pomidorów i łagodzona smakiem mozzarelli, jogurtu i rukoli. Jest sycąca, ale lekkostrawna i pyszna również w następne dni!



Mieszkam na Dolnym Mieście i lubię gotować dla innych, szczególnie jeśli są to szybkie potrawy, które wymyślam „w biegu”. To jest kolejna modyfikacja klasycznej pomidorowej, można ją nagotować na kilka dni i częstować wszystkich głodnych i zabieganych znajomych. Używam pomidorów i ziół z mojej działki na Olszynie, po które latem jadę 5 minut rowerem, a na zimę przerabiam na przecier. Latem podaję ją chłodną i jem na balkonie z widokiem na Motławę i Bastiony mojego Dolnego Miasta.

Autorka · Hanna Chorzelewska

Błyskawiczna zupa z pora

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	6

Składniki:

$\frac{1}{2}$ kg dowolnego mięsa mielonego
 3 pory (bez liści)
 1 łyżka przyprawy typu vegeta lub kostka bulionowa
 około $1\frac{1}{2}$ litra zimnej wody
 2 serki topione (pieczarkowe, ziołowe lub miks)
 łyżka oleju lub oliwy
 opcjonalnie: makaron lub groszek ptysiowy
 szczypta pieprzu cayenne

Wykonanie:

Zagotuj wodę z vegetą lub kostką bulionową. Na odrobinie oleju podsmaż mięso mielone, po czym dodaj je do gotującej się wody. Na tej samej patelni zeszklij pokrojony wcześniej w krążki por, dodaj do wywaru i gotuj około 10 minut na wolnym ogniu. Dodaj serki topione i mieszaj, aż się rozpuszczą (lekko zabarwią i zagęszczą zupę), dopraw pieprzem lub ostrą papryką do smaku. Podawaj z makaronem, groszkiem ptysiovym lub jedz *sauté*. •

Porada:

Polecam wykonanie domowej kostki bulionowej.



Autorka · Katarzyna Majchrowska

Zupa z pora

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	4

Składniki:

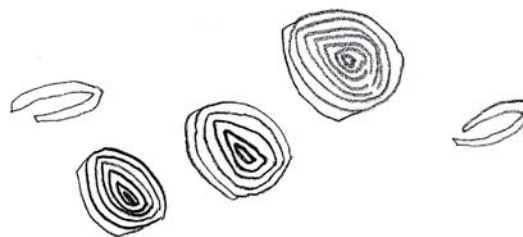
1 łyżka masła
1 łyżka oliwy
3 pory
300–400 g ziemniaków
1 cebula
1 l bulionu lub wody (warzywa powinny być przykryte)

Do podania:

łosoś wędzony
szczypiorek
śmietana (opcjonalnie)

Wykonanie:

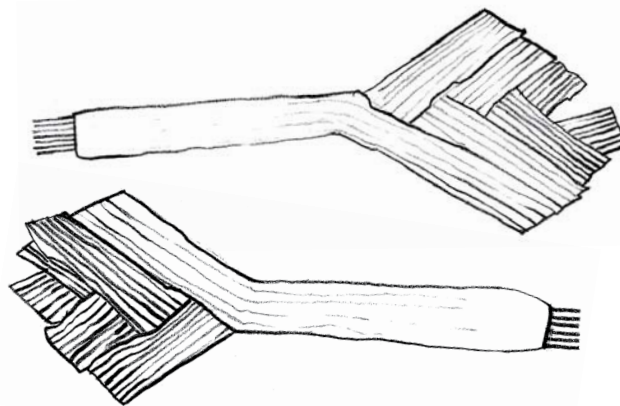
Pory obierz, oczyść, odkrój ciemnozielone liście, pokrój na plasterki. Ziemniaki i cebulę obierz, pokrój w kostkę. W dużym garnku na masle i oliwie podsmaż warzywa (około 2–3 minuty), aż lekko zmiękną, mieszaj, aby ziemniaki nie przywierały do dna. Zalej wszystko wodą lub bulionem, dopraw pieprzem i solą (ostrożnie, ponieważ łosoś będzie słony), gotuj na umiarkowanym ogniu około 15 minut. Zmiksuj blenderem na gładkie *purée*. •



Porada:

Podawaj z pokrojonym wędzonym łososiem, drobno posiekanym szczypiorkiem i łyżeczką śmietany. •

Zupa inspirowana jest francuską zupą vichyssoise, z tym że podaję ją z wędzonym łososiem, który według mnie idealnie pasuje.



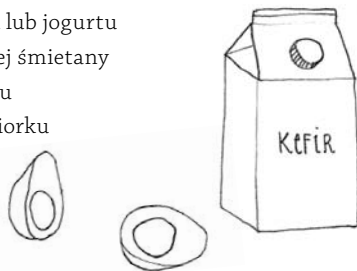
Autorka · Joanna Kopeć-Kobieracka

Chłodnik litewski po mojemu

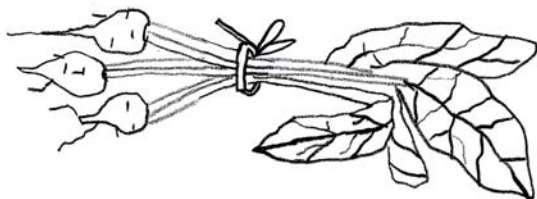
Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	4

Składniki:

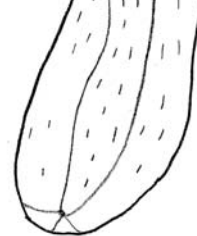
1 duży pęczek lub 2 małe pęczki botwinki, ewentualnie z małymi buraczkami
 litr maślanki, kefiru lub jogurtu
 200-400 ml kwaśniej śmietany
 mały pęczek koperku
 mały pęczek szczypiorku
 1 ogórek
 2-4 jajka

**Wykonanie:**

Botwinkę drobno pokrój, ugotuj i ostudź. Zmieszaj maślankę, kefir lub jogurt z kwaśną śmietaną. Pokrój drobno mały pęczek koperku, szczypiorku i spory, świeży ogórek. Dodaj do botwinki, wymieszaj, dopraw do smaku solą. Na talerzu pokrój jedno lub pół jajka na twardo. Zalej chłodnikiem. •



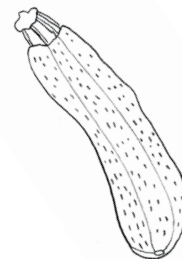
Autorka · Wanda Kopeć-Jaroszowska

Zupa cukiniowa

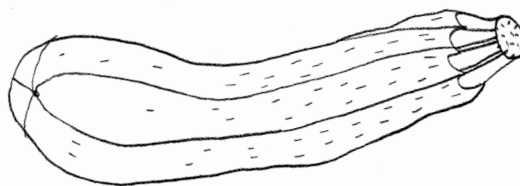
Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	25 min
Liczba porcji	3

Składniki:

1 spora cukinia
 1-2 kostki bulionowe
 (warzywne w wersji wegetariańskiej)
 1 serek topiony
 przyprawy

**Wykonanie:**

Sporą cukinię obierz i pokrój w grubą kostkę. Zalej wodą (cukinia powinna sięgać nieco ponad poziom wody), dodaj 1-2 kostki rosołowe. Gotuj przez około 15 minut, aż cukinia zmięknie, dodaj pokrojony serek topiony (ja dodaję tzw. „telewizorek”), zmiksuj. Dopraw do smaku ulubionymi ziołami. •



Autorka · Elżbieta Rolbiecka

Paszтет z selera i wątróbki

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	45 min
Liczba porcji	3 foremki pasztetowe

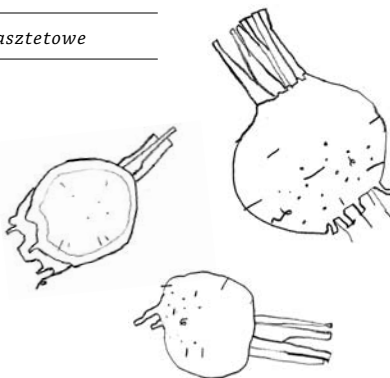
Składniki:

1 kg selera (ok. 2¹/₂ sztuk)
½ kg wątróbki drobiowej
300 g surowego boczku
1 cebula
7 pieczarek
1 szklanka bułki tartej
4 jajka
pieprz, sól, przyprawa typu vegeta
masło i bułka tarta do foremek

Wykonanie:

Seler obierz i ugotuj razem z boczkiem, aż będzie miękki. Wątróbki sparz, cebulę podduś na oleju razem z pokrojonymi pieczarkami. Wszystko razem zmiel przez maszynkę. Następnie dodaj jajka, bułkę tartą i przyprawę. Gotową masę przełóż do foremek posmarowanych masłem i wysypanych tartą bułką. Piecz w temperaturze 180°C przez około godzinę. Jeśli pasztetu jest za dużo, można go zamrozić, nie straci smaku. •

Przepis dostałam od Agnieszki i Adama z gdańskiego osiedla „Moje marzenie”, których kuchnia ma niewiele sobie równych. Za każdym razem wychodzę od nich bogatsza o nowe doświadczenia kulinarne.



Autorka · Marta Abramowicz

Humus

Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	12 h moczenia i gotowania + 15 min przygotowania
Liczba porcji	10

Składniki:

paczka suchej cieciorzki (ciecierzycy) (400 g)
 2 łyżeczki sody oczyszczonej
 2–4 ząbki czosnku
 sok z jednej cytryny (albo więcej do smaku)
 pół łyżeczki kuminu, czyli kminu rzymskiego
 (do kupienia w każdym większym marketce)
 2–4 łyżki pasty tahini
 (musi być pasta sezamowa, do kupienia w lepszych marketach, sklepach ekologicznych lub w internecie)
 sól
 do polania koniecznie: oliwa z pierwszego tłoczenia

Wykonanie:

Cieciorkę namocz w dużej ilości wody z 1 łyżeczką sody. Najlepiej zostaw na całą noc – powinna się moczyć przynajmniej 10 godzin. Wylej wodę i do gotowania wlej nową razem z łyżeczką sody. Gotuj do miękkości, tak żeby można ją było rozetrzeć w palcach – mnie zajmuje to około godziny. Nie sól wody! Cieciorzka z puszki nie smakuje tak samo i jest droższa, więc naprawdę polecam zaplanowanie dania z wyprzedzeniem – warto! Ostudzoną >

cieciorkę zmiksuj na gładką pastę, dodając: zimną wodę, czosnek, sok z cytryny, pastę tahini, kumin i sól. Najlepiej samemu wypróbować, jaki smak będzie najbardziej odpowiadał – czy więcej czosnku, tahini, soli, a może cytryny. Ja polecam na początku nie przesadzić ani z czosnkiem, ani z cytryną. Humus powinien mieć konsystencję gładkiej pasty, którą będzie można łatwo rozsmarować po talerzu. Przy podaniu koniecznie polej oliwą. Można jeść z bułką, chlebem, pitą. Można podać jako pastę obok warzyw lub mięsa z grilla. W Izraelu posypują humus przyprawami zatarem lub mieloną papryką.

Humus można jeść na zimno, ale naprawdę pyszny jest na ciepło! W Izraelu je się go na ciepło na śniadanie. Często jem takie śniadanie, kiedy mam dużo pracy do zrobienia, bo jest naprawdę sycące. •

Porada:

Cieciorkę ugotuj w nieosolonej wodzie.

Woda dodawana do pasty powinna być koniecznie zimna, nawet lodowata.

Humus został wybrany najlepszą potrawą Gdańskich Dni Sąsiadów organizowanych przez Stowarzyszenie Tolerado. Była to jedyna impreza, na którą oderwałam się od pisanie książki „Zakonnice odchodzą po cichu”. Praca nad nią była wyczerpująca – pół roku

zbierana materiałów, a potem przez całe lato spędzałam po 12 godzin przed komputerem. Humus robiłam wtedy wielokrotnie i dzięki jego właściwościom odżywczym przetrwałam, więc polecam go wszystkim – i zapracowanym, i świętującym!



Autorka · *Elżbieta Woroniecka*

Chleb bezglutenowy

Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	50 min przygotowania 60 min pieczenia
Liczba porcji	10

Składniki:

$\frac{1}{2}$ kg mąki bezglutenowej z dowolnej mieszanki
 (np. gryczanej, ryżowej, jaglanej, kukurydzianej)
 50 g drożdży
 2–3 łyżki siemienia lnianego
 2–3 łyżki sezamu
 2–3 łyżki słonecznika
 ewentualnie pestki dyni i garść suszonej żurawiny
 ewentualnie czarnuszką do posypania
 $1\frac{1}{2}$ łyżki cukru
 $\frac{3}{4}$ łyżki soli
 550 ml ciepłej wody

Wykonanie:

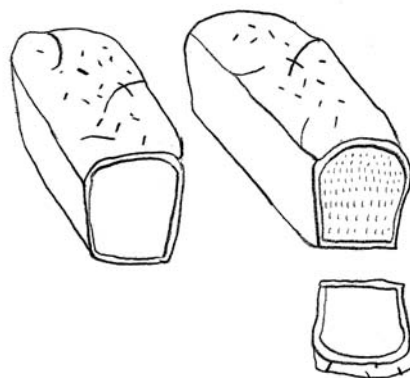
Wszystkie składniki wsyp do miski. Drożdże pokrusz, wlej ciepłą wodę, wymieszaj dokładnie łyżką. Pozostaw na 20 minut w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Następnie wymieszaj ponownie i przełóż do podłużnej formy o kształcie keksówki (ale większej) wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch można posypać czarnuszką. Ponownie pozostaw do wyrośnięcia. Nagrzej piekarnik do temperatury 180°C w termoobiegu lub 200°C przy nagrzewaniu góra-dół. >

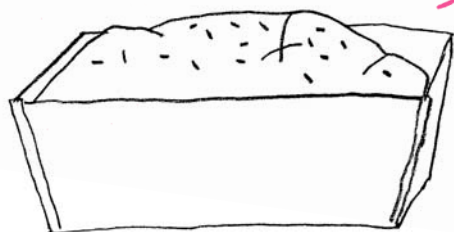
Po upływie około 15 minut wstaw chleb do pieczenia. Piecz około 50–60 minut. Wykonanie jest bardzo proste, a chleb bardzo smaczny. •

Porada:

Podstawą jest mąka gryczana, natomiast z ilością mąki jaglanej należy uważać, ponieważ nadaje zbyt dużo gorzkiego posmaku. Można też dodać mąki żytniej, mimo że zawiera gluten (to dla tych, którzy nie mają przeciwwskazań).

Przepis znalazłam kilka lat temu w jakimś czasopiśmie, ale był trudniejszy w wykonaniu. Po modyfikacjach przeprowadzonych metodą prób i błędów stał się moim podstawowym przepisem. Chleb ten piekę średnio dwa razy w tygodniu.





Autorka · Danuta Płuzińska

Smalec



Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	20 min + stygnięcie
Liczba porcji	60

Składniki:

1 kg mielonej słoninki (najlepiej świeżutkiej, ze sklepu przy ul. Jaskółczej na Dolnym Mieście w Gdańsku; zamiast słoniny można też dać zmielony, świeży boczek – wersja „na bogato”)

2 duże, młode cebule

1 czubata łyżka majeranku

Wykonanie:

Słoninkę wrzuc do garnka i podgrzewaj lekko aż do podsmażenia, nie spiesząc się. Smażenie przerwij, kiedy „kluseczki” słoninki się rozłączą i leciutko zrumienią – to jest czas, aby dodać młodą cebulkę, pokrojoną w kostkę, niezbyt drobno. Kiedy cebulka się zeszkli, dodaj majeranek. Całość wylej do pojemnika lub salaterki. Smalec gotowy! Po wystudzeniu najlepiej podawaj na kromczkach chleba razowego z ogórkiem małosolnym, ale dobrze smakuje również z pomidorkiem. Lekko posól do smaku.

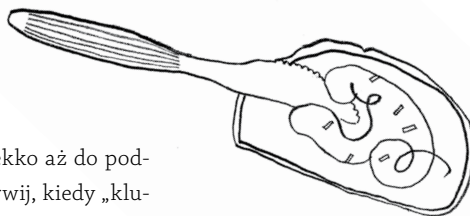
Taki zwykły przepis, a robi furorę w każdym towarzystwie! •

Porada:

Warto poszukać naprawdę świeżej słoniny lub boczku i zacząć smażyć jeszcze tego samego dnia. Wtedy czuć smak świeżości składników, a i ochota do spróbowania jest większa. Nie chciałabym robić tu kryptoreklamy, ale naprawdę polecam pod tym względem sklep mięsny przy ul. Jaskółczej na Dolnym Mieście.

Inspiracja: przepis pochodzi od mojej mamy i babci.

Ot, znana mi przekąska w trudnych czasach, gdy mięso było na kartki, a w domu się nie przelewało.



Danuta Płuzińska

· III ·

na większy
apetyt

· dania główne i na grilla ·

III · **Na większy apetyt** · dania główne i na grilla

Pieczarki nadziewane kremem z brokułów	51
Tarta z tuńczykiem i pieczarkami	52
Tarta drobiowa z porem, papryką i pieczarkami	54
<i>Spring rolls</i>	55
Gulasz piwny	57
Białe kiełbaski z grilla z musztardą i miodem	57
Pierogi z mięsem mielonym z indyka i sosem sojowym	58
Makaron Shreka w sosie śmietanowym z chilli i z sercem	59
Falafele – kotleciki z ciecierzycy	60
Naleśnik „Le Berger”	63
Antrykot z grilla z marynowaną cukinią	64
Pikantne kotlety z czerwonej soczewicy	66

Autorka · Malwina Karczewska

Pieczarki nadziewane kremem z brokułów

Rodzaj diety

wege

Czas przygotowania

60 min

Liczba porcji

5

Składniki:

10 dużych pieczarek

1 brokuł

1 szklanka bulionu warzywnego

1/2 szklanki śmietany 18%

2 łyżki masła

1 łyżka mąki

1 łyżka tartego sera i 1 łyżka bułki tartej

do posypania

sól, pieprz, gałka muskatołowa do smaku

Wykonanie:

Pieczarki oczyść i usuń trzony, posyp solą i pieprzem. Ugotuj i zmiksuj brokuł, masło roztop. Wymieszaj masło, brokuł, 2 łyżki śmietany i łyżkę mąki. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Powstałą masę wypełnij kapelusze pieczarek. Ułóż w naczyniu żaroodpornym. Wlej bulion zmieszany z resztą śmietany, posyp bułką tartą i serem. Wstaw do rozgrzanego piekarnika i zapiecz. •

Autor · Jacek Górski

Tarta z tuńczykiem i pieczarkami

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	100 min
Liczba porcji	12

Składniki:

Ciasto:

niepełne 1½ szklanki mąki
 ½ kostki masła
 3 łyżki zimnej wody
 1 łyżeczka soli
 tłuszcz do smarowania formy

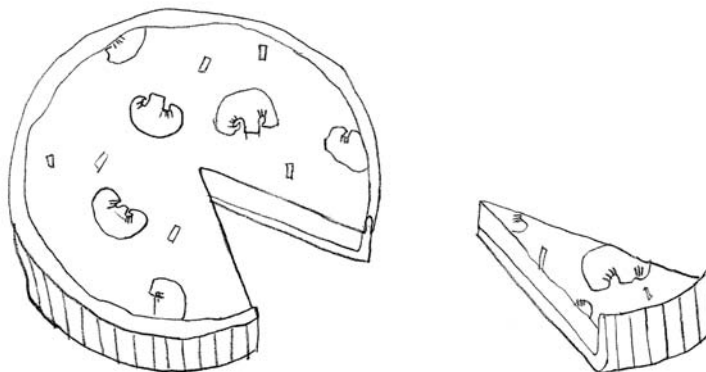
Wierzch:

1 puszka tuńczyka w sosie własnym
 20 pieczarek
 1 duża cebula
 1 ząbek czosnku
 2 jaja
 ⅔ szklanki mleka
 2 łyżki gęstej śmietany
 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
 2 łyżki masła
 sól do smaku

Wykonanie:

Mąkę przesiej na stolnicę i wymieszaj z solą. Dodaj zimne masło i drobno posiekaj ostrym nożem, mieszając jednocześnie z mąką. Dolej wodę i szybko zagnieć ciasto. Uformuj z niego kulę, zawiń w folię spożywczą i wstaw na 30 minut do lodówki. Następnie ciasto cienko rozwałkuj i wyłóż nim natłuszczoną formę do tarty o średnicy około 24 cm. Ciasto piecz przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. Tuńczyka odsącz i rozdrobnij widelcem. Pieczarki oczyść, odetnij dolną część, umyj i pokrój w talarki. Cebulę obierz i posiekaj. Czosnek zmiażdż. Jaja ubij ze śmietaną, mlekiem, natką pietruszki, solą i pieprzem. Na średnim ogniu usmaż na maśle pieczarki, cebulę i czosnek. Na upieczone ciasto wyłóż tuńczyka i pieczarki. Zalej masą jajeczną. Piecz około 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. •

Inspiracja: Aleksandra Chomicz, *Ciasta słodkie i wytrawne – tarty i quiche*, „Biblioteczka poradnika domowego” 2010, nr 7.





Autorka · Danuta Barczak

Tarta drobiowa z porem, papryką i pieczarkami

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	6

Składniki:

Ciasto:

$\frac{1}{4}$ kg mąki pszennej (lub innej według uznania)

$\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

125 g zimnego masła

1 łyżka oleju

około $\frac{1}{4}$ szklanki wody

Nadzienie:

300 g mięsa drobiowego (filet z indyka lub kurczaka)

$\frac{3}{4}$ łyżki dowolnej przyprawy do mięs

2 duże pory (ok. 200 g)

$\frac{1}{2}$ średniej czerwonej papryki

250–300 g obranych i oczyszczonych pieczarek

przyprawy do smaku, np. sól, czarny, świeżo zmielony

pieprz, 1 łyżeczka curry

Masa jajeczno-śmietanowa:

2 całe jaja

1 opakowanie śmietany do zup i sosów (200 g)

przyprawy, np. sól, $\frac{1}{2}$ łyżeczki suszonej

natki pietruszki, $\frac{1}{3}$ łyżeczki curry

opcjonalnie: ser do zapiekania z wierzchu

Wykonanie:

Do miski dodaj mąkę, sól, kawałeczki masła, olej oraz część wody i szybko zagnieć całość na zwarte i spójne ciasto. W razie potrzeby uzupełnij pozostałą, przegotowaną wodą. Uformuj kulę i schłódź w lodówce przez minimum 30 minut.

Nadzienie: mięso drobno pokrój, przypraw, wymieszaj. Pory posiekaj w cieniutkie talarki i zeszklij na niewielkiej ilości oliwy, posól. Pokrojoną w kostki paprykę i pokrojone pieczarki dodaj do pora, dopraw pieprzem. Smaż przez 10 minut.

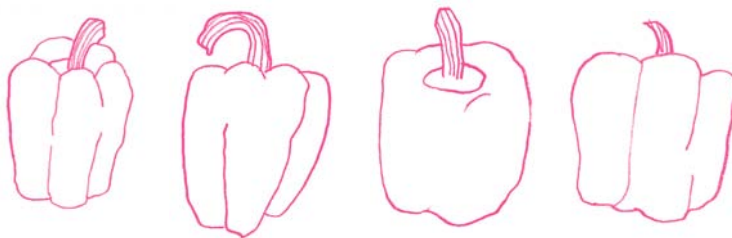
Piekarnik rozgrzej do 200°C, ciasto rozwałkuj i wyłóż nim naczynie aż po brzegi, ewentualnie wyklej kawałkami. Ciasto nakłuj widelcem, przykryj folią i obciąż je, np. monetami. Piecz maksimum 15 minut. Do warzyw dodaj mięso z curry, duś, aż straci surowość.

Masa śmietanowo-jajeczna: jaja rozbełtaj ze śmietaną i przyprawami. Na podpieczone ciasto (po zdjęciu folii) nałóż farsz i zalej masą. Zapiekaj około 30 minut. •

Porada:

Taka tarta smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno i może być świetną przekąską na imprezach, do kolacji z winem, na obiad czy zamiast kanapki do pracy.

Inspiracja: gotuj.skutecznie.tv.



Autorka · Helena Turk

Spring rolls

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	45 min
Liczba porcji	12

Składniki:

150 dag polędwicy wieprzowej

1 seler naciowy

1 mała marchew

1 liść dużej kapusty

1 szczypiar

1 łyżka sosu sojowego

½ łyżeczki cukru

2 łyżki oleju sezamowego

słodko-kwaśny sos chilli

do maczania gotowych *spring rolls*

12 mrożonych arkuszy papieru ryżowego

wielkości około 18 × 18 cm

Wykonanie:

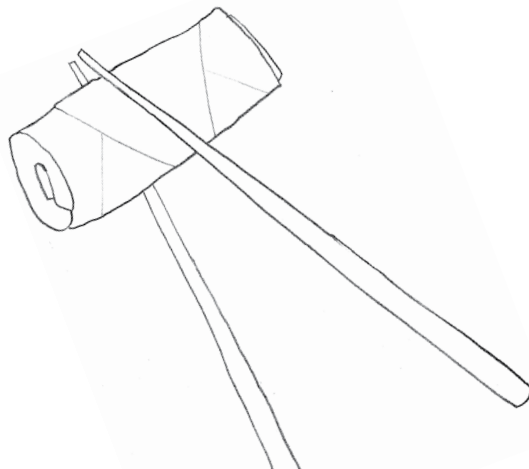
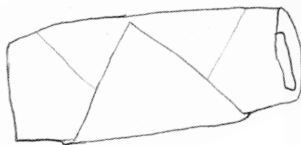
Wszystkie składniki pokrój na cienkie paski podobne do frytek. Pokrojone włóż do rozgrzanego woka albo na patelnię i duś. Dodawaj w kolejności: najpierw mięso, po chwili twardsze warzywa, potem te bardziej miękkie. Nie duś do zupełnej miękkości, ponieważ będziesz je jeszcze ponownie smażyć. Kiedy zrobią się miękkie, wyłóż je na chwilę na papier, aby obciekły z tłuszczu. Następnie >

zawijaj jak gołąbki w ciasto i znów smaź.

Spring rolls są gotowe. •

Chińczycy jedzą spring rolls w Nowy rok.

Polecam to danie na przystawkę do grilla.





Autorka · Marianna Włoch

Gulasz piwny

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	40 min
Liczba porcji	6

Składniki:

50 dag mięsa wieprzowego z łopatki
1 łyżka mielonej czerwonej papryki
2 duże cebule
50 ml oleju słonecznikowego
1 łyżeczka kminku
1 butelka piwa
1 kromka razowego chleba
szczypta soli i pieprzu

Wykonanie:

Mięso umyj, osusz, pokrój w kostkę i posyp papryką. Cebule obierz, pokrój w grubą kostkę i zrumień na rozgrzanym oleju. Dodaj mięso, stale mieszając, smaż przez około 10 minut. Posyp kminkiem, następnie wlej połowę piwa. Rondel przykryj i gotuj około 45 minut na małym ogniu. Pokrusz drobno chleb razowy, dodaj do mięsa razem z resztą piwa. Gotuj na małym ogniu jeszcze przez 15 minut. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z knedlami. •



Autorka · Teresa Kropidłowska

Białe kiełbaski z grilla z musztardą i miodem

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	85 min
Liczba porcji	3

Składniki:

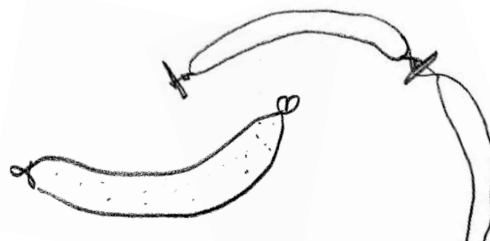
6 białych parzonych kiełbasek
2 łyżki musztardy
1 łyżka miodu
2 gałązki rozmarynu
1 szklanka jasnego piwa

Wykonanie:

Musztardę wymieszaj z miodem i posmaruj kiełbaski. Oblóż je gałązkami rozmarynu. Odstaw na godzinę do lodówki. Kiełbaski na tacce aluminiowej umieść na ruszcie rozgrzanego grilla. Piecz je około 10–15 minut, co jakiś czas odwracając. Gdy się przypieką, polej piwem. Na żar połóż gałązki rozmarynu, piecz jeszcze 10 minut. •

Porada:

Najlepsza jest swojska kiełbasa albo kupiona bardzo dobrej jakości.



Autorka · Magdalena Sokołowska

Pierogi z mięsem mielonym z indyka i sosem sojowym

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	80 min
Liczba porcji	4

Składniki:

Ciasto:

- 4 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłej, przegotowanej wody
- 1 jajko
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka soli

Farsz:

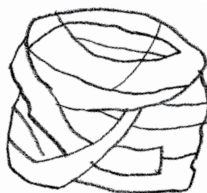
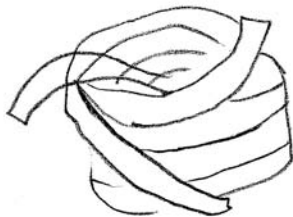
- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- kilka ziemniaków ugotowanych i pokrojonych w kostkę
- 4 utarte ząbki czosnku
- 1 łyżeczka chilli
- $\frac{1}{3}$ szklanki wywaru drobiowego lub warzywnego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 3 łyżki oliwy
- sól do smaku
- ewentualnie masło lub oliwa

Wykonanie:

Mąkę przesiej przez sitko i dodaj sól. Przygotuj blachę, wysyp mąkę, wlej w nią wodę, oliwę i jajko. Zagnieć ciasto, >



aż stanie się miękkie i będzie jednolite. Gotowe ciasto przełóż do miski i przykryj. Odstaw i w tym czasie zajmij się przygotowaniem farszu. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj masło i smaż, aż się zarumieni. Dodaj cebulę i ziemniaki, smaż kilka minut. Następnie dodaj sos sojowy, czosnek i chilli, smaż przez chwilę. Wlej wywar, gotuj do odparowania. Dodaj sól do smaku, na końcu wymieszaj dokładnie. Na blat nasyp trochę mąki i rozwałkuj ciasto na cienko. Wytnij z niego krążki o rozmiarze szklanki. Na wykrojone krążki dodaj farsz (porcja łyżeczki) i skleij mocno ze sobą brzegi. Potem wrzuc sklejone pierogi do osolonej, wrzącej wody i gotuj przez 2 minuty. Gdy wypłyną, wyjmij i podawaj, jak chcesz. Możesz dodać oliwy lub masła. •



Autor · Dariusz Lech

Makaron Shreka w sosie śmietanowym z chilli i z sercem

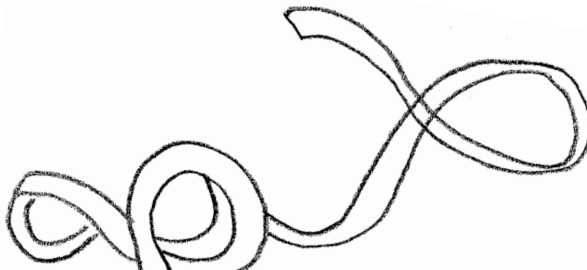
Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	3

Składniki:

makaron, np. tagiatelle ugotowany
w osolonej wodzie *al dente*
masło
śmietanka 24–32% (im tłustsza, tym smaczniejsza)
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki miodu
pocięte w paski warzywa ugotowane *al dente*
(np. marchew, brokuł, kalafior, może być z mrożonki)
parmezan

Wykonanie:

Na patelni rozgrzej masło i wrzuc na nią warzywa. Zalej śmietanką i gotuj na bardzo małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Dodaj chilli i miód, sól, pieprz do smaku. Szybko zdejmij z ognia. A najważniejsze – włóż serce. Podawaj z makaronem, oprószone startym parmezanem.. •



Autorka · Katarzyna Mejna

Falafele – kotleciki z ciecierzycy

Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	12 h moczenia + 60 min przygotowania
Liczba porcji	około 20 kulek

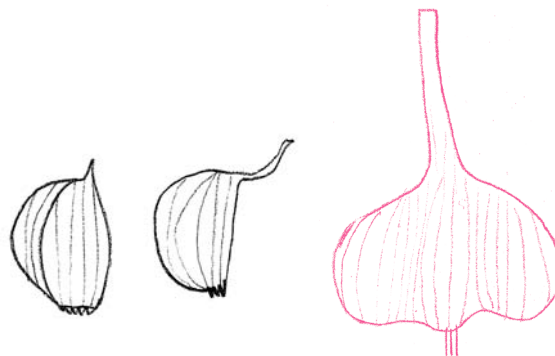
Składniki:

3 szklanki suchej ciecierzycy
1 nieduża cebula
3–4 ząbki czosnku (polskiego pochodzenia)
garść świeżej kolendry
garść natki pietruszki
2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
szczypta: soli, pieprzu, chilli
odrobina soku z cytryny
garść ziaren sezamu łuskanego
ewentualnie mąka kukurydziana (do zagęszczenia)
olej z pestek winogron do smażenia

Wykonanie:

Ciecierzycę namocz przez noc. Odlej i połącz ze wszystkimi składnikami (oprócz sezamu i mąki), miksując blenderem na zwartą, lecz niezupełnie gładką masę. Formuj z masy kulki wielkości orzecha włoskiego. Jeżeli masa jest za rzadka, zagęść mąką kukurydzianą. Kulki obtocz lekko w sezamie i wstaw do lodówki na około pół godziny. Następnie smaż w głębokim oleju z każdej strony na brązowy kolor. Usmażone falafele odsącz z tłuszczu na papierowym ręczniku. •

Aromatyczny wynalazek kuchni arabskiej, który idealnie sprawdza się na ciepło, na zimno, jako przystawka, danie główne (np. do ziemniaków i surówki) czy jako wkład do pity. Podstawowy przepis kuchni wegańskiej. Smaczny, zdrowy i sycący zamiennik mięsnych kotletów. Podany w towarzystwie humusu – uzależnia!



Porada:

Gotowa ciecierzycza z zalewy jest za rzadka do tego przepisu – wykonane z niej kulki częściej się rozpadają podczas smażenia. Lepiej dzień wcześniej samemu namoczyć ziarna.







Autorka · Natalia Grzymała

Naleśnik „Le Berger”

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	45 min
Liczba porcji	6

Składniki:

Naleśniki:

mąka, jaja, mleko, woda, sól

Farsz:

karmelizowana cebulka: 3 duże cebule, 2 łyżki masła,

1 łyżka oliwy, 2 łyżki miodu, sól, pieprz

kozi ser

ser typu szwajcarskiego (np. ementaler)

suszone daktyle

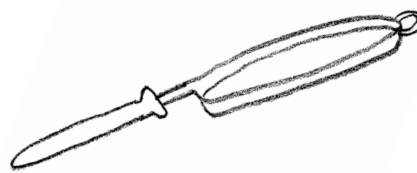
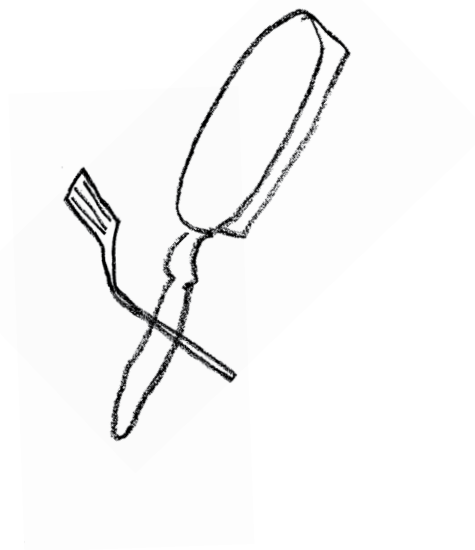
świeży rozmaryn

Wykonanie:

Cebulkę pokrój w piórka. Na patelni roztop masło z oliwą. Wrzuć cebulę, dodaj miód, smaż na średnim ogniu, póki cebula nie puści soków. Pilnuj, żeby cebula się nie przypaliła. Zmniejszaj ogień i dopraw pieprzem i solą, smaż, dopóki nie nabierze bursztynowego koloru i nie zmięknie. Konfiturę z cebuli polecam również do kanapek, zapiekanek i czego dusza pragnie.

Naleśniki, jak się robi, każdy wie. Na naleśnik połóż karmelizowaną cebulę, kozi ser, drugi ser, suszone pokrojone daktyle, wszystko posyp świeżym rozmarynem. >

Naleśniki składaj w otwartą kopertę (tak, żeby farsz był trochę na wierzchu) i podpiekaj w piekarniku. Palce lizać! •



Autor • Krzysztof Kamrowski

Antrykot z grilla z marynowaną cukinią

Rodzaj diety	trad., gf
Czas przygotowania	2 dni przygotowania + grill
Liczba porcji	6

Składniki:

2 kg antrykotu wołowego
200 ml oliwy
20 g masła
sól gruboziarnista
pieprz grubo mielony
świeże zioła: tymianek, bazylia, mięta, rozmaryn
1 główka czosnku
2 cukinie
masło

Wykonanie:

Grill zaplanuj z wyprzedzeniem. Antrykot kup wcześniej, by dojrzewał w lodówce, przez około dwa dni w temperaturze 0–4°C. W dniu grillowania mięso pokrój na grube (3 cm) plasty, ułóż na desce i zostaw, by nabrało temperatury pokojowej. Cukinię pokrój na bardzo cienkie plasty wzdłuż warzywa, najlepiej obieraczką. Skrop oliwą z oliwek i grilluj, aż będzie miękka.

Przygotuj marynatę z posiekanych ziół, pokrojonego w plasterki czosnku i oliwy z oliwek. Zalej cukinię marynatą i zacznij grillować antrykot. Grill musi być bardzo mocno >

rozgrzany. Kładź na niego mięso i grilluj około minuty na jeden centymetr (czyli jeśli mięso ma trzy centymetry, grilluj przez trzy minuty na każdej stronie). Przełóż na drugą stronę a po następnych trzech minutach zdejmij z grilla i odłóż na około pięć minut, żeby mięso skruszało. Ułóż na talerzu. Na wierzch mięsa połóż plaster masła, plasterki czosnku, posiekane zioła, sól gruboziarnistą i pieprz, obok zaś – marynowaną cukinię. •





Autorka • Kasia Rzepka

Pikantne kotlety z czerwonej soczewicy

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	4

Składniki:

szklanka czerwonej soczewicy
szklanka bułki tartej
4 dorodne marchewki
1 jajko (lub dwa)
bulionowa kostka wegetariańska
1/2 papryczki chilli lub pieprz cayenne
sól
pieprz
opcjonalnie cynamon, kurkuma, kardamon, curry lub
inne ulubione przyprawy
olej do smażenia

Wykonanie:

Soczewicę wstaw do gotowania z kostką bulionową. Gotuj przez około 7 minut. Przygotuj dużą miskę i w czasie gotowania zetrzyj do niej marchewki na małych oczkach tarki. Ugotowaną soczewicę odcedź i wsyp do marchewki. Chwilę odczekaj, aby soczewica ostygła, a następnie dodaj resztę składników (oprócz bułki tartej) i połącz je blenderem. Następnie dodaj bułkę i zamieszaj. Masa powinna się lepić, jeśli kotlety się rozsypują – dosyp bułki tartej i zamieszaj. >

Z masy najlepiej uformuj małe kuleczki i smaż na małym ogniu. Połóż na papierze, aby wchłonął tłuszcz. •

Porada:

Polecam jeść kotlety w roło lub tortilli z warzywami, sosem jogurtowym lub innym ulubionym.

Najsmaczniejsze rzeczy biorą się z tego, co akurat jest w domu, te kotlety też.



Kasia Rzepka, Kolarz

• IV •

na deser

• ciasta i domowe słodczye •

IV · Na deser · ciasta i domowe słodycze

Dziesięć proste ciasteczka ryżowe	69
Tarta cytrynowa	70
Tartaletki migdałowe z czereśniami	73
Ciasteczka z rozmarynem	74
Ciasteczka z jabłkiem	75
Pyszne ciasto kefirowe	76
Ciasto marchewkowe	77
Ciasto z lawendą	79
Babka piaskowa	80
Sernik babci Bożenki	83
Sernik z mlekiem w proszku	84
Ciasto owocowe	85
Sernik „obłoczek”	87
Ciasto „Leśny mech” Izabeli i Krzysztofa	89
Ciasto „Leśny mech” pani Anny	90
Przekładaniec Danusi	90
Ciasto proszkowe Mili	92

Placek na oleju dla zabieganych	92
Torcik orzechowy	92
Ciasto czekoladowe	94
Czekoladowe ciasto z gruszkami	94
Ciasto czekoladowe z silną nutą orzechową	94
Szarlotka smaczna i prosta	99
Cynamonowy jabłecznik Kasi	103
Ciasto dyniowe na mące kukurydzianej	104
Energetyzujące musli: piknikowa granola	105
Budyniowiec	108
Grillowane brzoskwinie z lawendowym nadzieniem	110
Bakusiowe ciasto	111
Deser z Dni Sąsiada, co dużo witamin w sobie posiada	112
Dietetyczny deser jogurtowo-owocowy	115
Blok czekoladowy z PRL-u	117
Pavlova	118

Autor · Piotr Darmetko

Dziecinnie proste ciasteczka ryżowe

Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	15 min
Liczba porcji	30



Składniki:

- $\frac{1}{4}$ kg kleiku ryżowego
- 1 kostka margaryny
- 1 jajo
- $\frac{1}{2}$ szklanki drobnego cukru
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- około 30 sztuk drylowanych wiśni

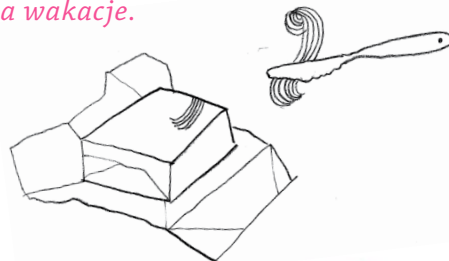
Wykonanie:

Wszystkie składniki oprócz wiśni wrzuc do miski i ugniataj, aż połączą się w jednolitą masę. Z masy uformuj kulki, w których zrób dołek na wiśnię. Wiśnię umieść pośrodku ciastka. Piecz w 180°C do momentu, aż zaczną lekko nabierać koloru. Zdejmij z blaszki, gdy ostygną. •

Porada:

W czasie pieczenia kulki mogą trochę rozejść się na boki i lekko stracić formę, ale nie tracą na smaku.

Ciastka z przepisu mojej babci Zofii, która robiła je zawsze, gdy przyjeżdżałem do niej na wakacje.



Autorka · Natalia Bryłowska

Tarta cytrynowa

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	90 min
Liczba porcji	10–12

Składniki:

Kruche ciasto:

$\frac{1}{4}$ kg mąki
 50 g cukru pudru
 125 g masła
 1 duże jajko
 trochę mleka
 można dodać trochę skórki cytrynowej lub jakiegś przy-
 prawy, np. kardamonu, cynamonu itp.

Masa cytrynowa:

200 g ricotty
 200 g mascarpone
 sok z 2–3 cytryn
 trochę otartej skórki cytrynowej
 120 g drobnego cukru
 3 jajka

Wykonanie:

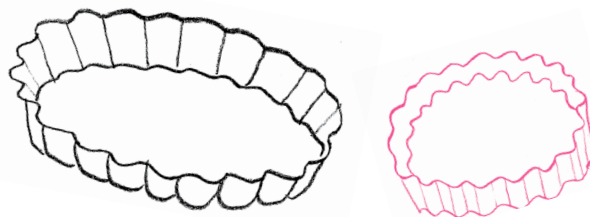
Ciasto: zimne masło rozetrzyj z cukrem i mąką – moż-
 na ręcznie albo w malakserze. Powinno powstać ciasto
 o konsystencji podobnej do bułki tartej albo kruszonki. Do-
 daj jajko, trochę mleka i rozgnieć w rękach lub wymieszaj >

w maszynie – tylko nie wolno za długo, bo nie będzie
 kruche. Włóż ciasto do lodówki albo zamrażarki, żeby się
 schłodziło (można też robić na zapas i zamrozić na dłuż-
 szy czas). Po schłodzeniu rozwałkuj ciasto tak, żeby miało
 około pół centymetra grubości i wyłóż nim formę do tarty
 (pozostałe odetnij, można je zamrozić). Ponakłuj widel-
 cem i obciąż np. ziarnami fasoli lub grochu, rozsypując
 je na cieście przykrytym folią spożywczą albo papierem
 do pieczenia. Włóż do piekarnika o temperaturze 180°C
 na 10 minut. Wyjmij, zdejmij obciążenie i włóż jeszcze na 10
 minut – tak, żeby zrobiło się złociste. Odstaw do wystygnięcia.

Masa cytrynowa: oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj
 z mascarpone, ricottą i 100 g cukru, dodaj sok z cytryn.
 W drugiej misce ubij pianę z białek, pozostałego cukru
 i lekko wymieszaj z masą serową. Wylej na ciasto i włóż je
 do piekarnika o temperaturze 180°C na pół godziny. Masa
 tylko trochę się zetnie, dlatego po wyjęciu z piekarnika
 odstaw na 2 godziny. Potem można udekorować cukrem
 pudrem, skórką z cytryny albo inną ozdobą. •

Inspiracja:

kuchniaplus.pl i strona internetowa Jamiego Olivera.



*Ulubiona potrawa znajomych, dobra przynęta
 na imprezę.*





Izabela Zbierska, Saskia Zbierska, Emma Zbierska, Noel Zbierski

Autorka · Izabela Zbierska

Tartaletki migdałowe z czereśniami



Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	60 min (bez pieczenia i chłodzenia)
Liczba porcji	6–8

Składniki:

Ciasto kruche:

270 g mąki pszennej krupczatki

150 g masła

50 g cukru pudru

1 jajo

Wypełnienie:

130 g drobno zmielonych migdałów (mąki migdałowej)

130 g miękkiego masła

130 g drobnego cukru

1 łyżka cukru pudru

1 jajo

2–3 łyżki likieru amaretto (opcjonalnie)

Ponadto:

$\frac{1}{2}$ kg czereśni, umytych,

przekrojonych na pół, wydrylowanych

3–4 łyżki płatków migdałowych

cukier puder do oprószenia

Wykonanie:

Ciasto kruche: utrzyj masło z cukrem (ręcznie lub w malakserze), dodaj jajko, następnie przesianą mąkę i ucieraj >

do momentu, aż ciasto uformuje zgrabną kulę (w malakserze około 2 minuty). Kulę zawiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na co najmniej godzinę. Po tym czasie ciasto wyjmij, rozwałkuj na grubość 3–4 mm i wylep nim foremki do minitart (tartaetek). Napełnione formy ponownie schłódź w lodówce przez około pół godziny. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180°C.

Nadzienie: masło utrzyj z cukrem i cukrem pudrem. Dodaj mielone migdały i jajko. Ucieraj, aż powstanie gęsty krem. Dodaj likier. Foremki z ciastem wyjmij z lodówki i napełnij kremem. Na wierzch ułóż czereśnie rozciętymi do góry. Piecz około 30 minut. Na 10 minut przed końcem pieczenia posyp wierzch tart płatkami migdałów (nie jest to konieczne). Wyjmij, wystudź, oprósz cukrem pudrem przed podaniem. •

Porada:

Można upiec jako jedną dużą tartę zamiast kilku małych. Wtedy należy wydłużyć czas pieczenia do 45 minut.

Ostatnio bardzo polubiłam czereśnie, a jako że lubię piec ciasta, szukałam pomysłu na upieczenie czegoś z czereśniami. Ponieważ nie znalazłam nic intrygującego wśród gotowych przepisów, postanowiłam sama coś wymyślić. Deser w moim wykonaniu zajął 3. miejsce w konkursie kulinarnym podczas Gdańskich Dni Sąsiadów.

Autorka • Sabina Orzechowska

Ciasteczka z rozmarynem

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	20 min
Liczba porcji	35

Składniki:

150 g miękkiego masła
 2 łyżki płynnego miodu
 80 g cukru
 ¼ kg mąki
 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
 2 płaskie łyżki świeżego posiekanego rozmarynu
 (można dać więcej, jeśli ktoś lubi bardziej aromatyczne)
 szczypta soli

Wykonanie:

Masło, miód i cukier można utrzeć ręcznie, ale najlepiej zrobi to robot w ciągu 3–4 minut. Mąkę i proszek przesiej, dodaj sól i rozmaryn, wymieszaj. Połącz z masą, miksuj przez około 2 minuty. Ciasto powinno być sypkie (konsystencja granulatu). Ciasto wyłóż, a raczej wysyp, na pergamin, rozwałkuj (można użyć palców do uklepania) na prostokąt o wymiarach około 34 × 26 cm. Przy wałkowaniu można podsypać trochę mąką, aby ciasto nie przyklejało się do wałka. Zsuń ciasto wraz z pergaminem na blaszkę. Radełkiem lub nożem wykonaj nacięcia w taki sposób, aby powstały romby o boku około 4 cm.



Piekarnik nagrzej do 180°C, piecz przez około 24 minuty. Wystaw z piekarnika, pogłęb nacięcia i zostaw na blaszce do wystygnięcia. •



Autorka · Aneta Glista

Ciasteczka z jabłkiem

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	10

Składniki:

25 dag sera twarogowego

25 dag masła

25 dag mąki pszennej

5–6 jabłek

cukier puder

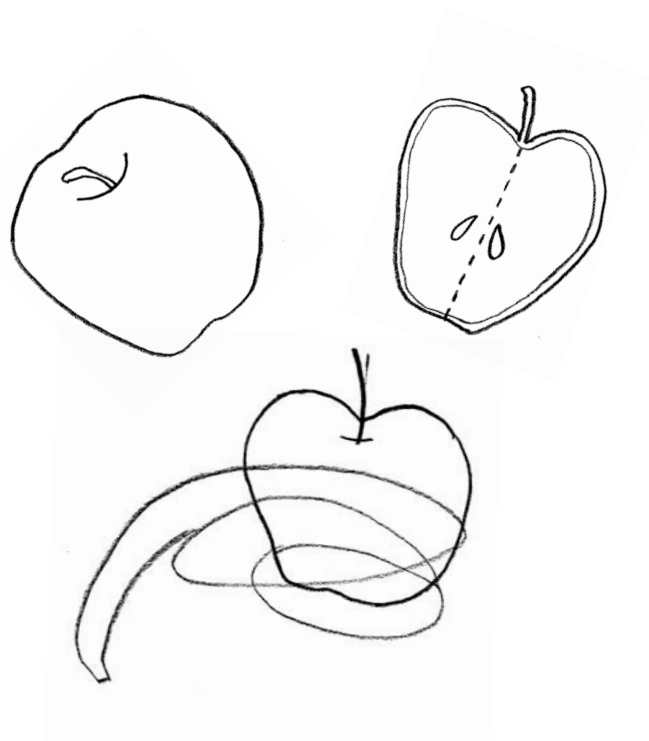
Wykonanie:

Zmiel ser (doskonale sprawdza się przetarcie sera przez gęste sito). Ważne, by ser był gładki. Przesiej mąkę na stolnicę, dodaj pokrojone na mniejsze kawałki masło. Dodaj zmielony ser. Wyrób ciasto – powinno być trochę twardsze niż ciasto na makaron. Rozwałkuj ciasto na grubość 3–4 mm. Wykrój z niego krążki. Jabłka obierz, wydrąż z pestek i podziel na ósemki. Na każdy krążek ciastka ułóż część jabłka. Krążek złóż na pół i lekko sklej w rogach. Wychodzą uśmiechnięte buźki. Ciastka piecz w temperaturze 180°C przez 25–30 minut. Na koniec ciasteczka posyp cukrem pudrem. •

Porada:

Z tego samego przepisu można też zrobić rogaliki.

Przepis dostałam od Roberta, kolegi z pracy.



Autorka · Ewa Prusaczyk

Pyszne ciasto kefirowe

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	45 min
Liczba porcji	16–20

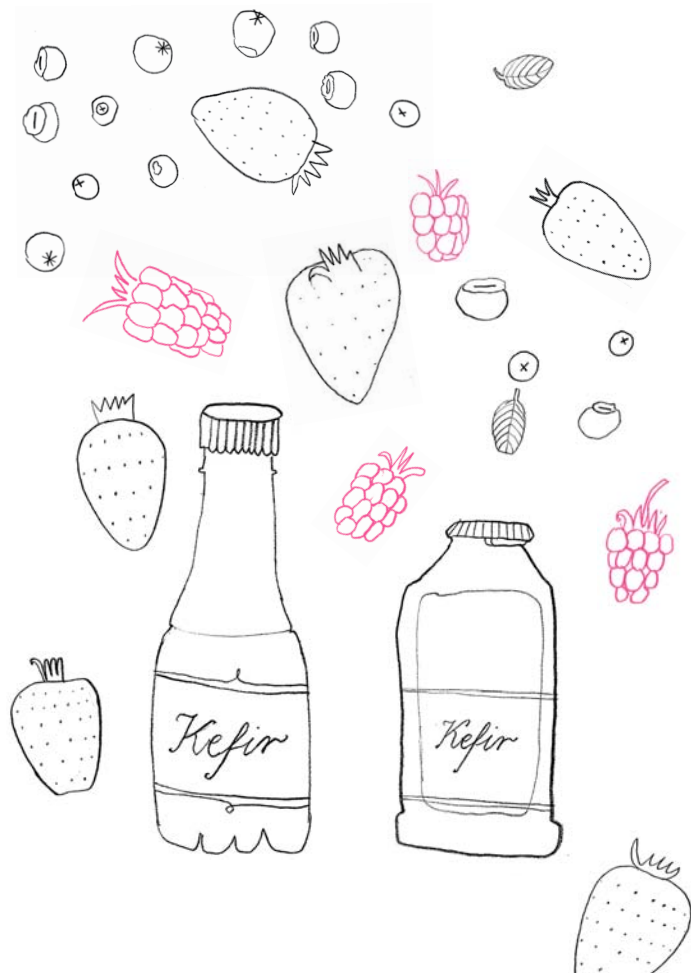
Składniki:

3 szklanki mąki
 3 łyżeczki proszku do pieczenia
 1 cukier wanilinowy
 1 szklanka cukru
 3 jajka
 1/2 szklanki oleju
 2 małe kefiry lub jogurty (190 g)
 margaryna
 owoce: np. truskawki, śliwki, jabłka, owoce leśne

Wykonanie:

Mąkę, cukier, proszek do pieczenia i cukier wanilinowy mieszaj łyżką. Następnie dodaj jajka, olej i kefir, ponownie mieszając – aby się wszystko połączyło. Blachę posmaruj tłuszczem (margaryną) i posyp najlepiej kaszą manną, aby ciasto się nie przyklejało. Do tak przygotowanej blachy przełóż przygotowane ciasto. Na wierzchu ułóż takie owoce, jakie masz pod ręką (na przykład truskawki, śliwki, jabłka, owoce leśne), wciskając je trochę w ciasto, aby były głębiej. ➤

Teraz pozostaje tylko wsadzić blachę do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Po około 45 minutach należy sprawdzić, czy ciasto jest już dobre. Możesz nakłuć je wykałaczką – jeśli ciasto się nie przykleja, to znaczy, że można wyjmować. Jeśli ktoś lubi, można je po wystygnięciu posypać cukrem pudrem. •



Autorka · Monika Langowska

Ciasto marchewkowe



Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	50–60 min
Liczba porcji	12

startą marchew, cynamon, proszek do pieczenia i sodę. Wymieszaj. Ciasto wlej do formy wysypanej otrębami lub bułką tartą. Piecz w rozgrzanym do 180°C piekarniku przez około 40 minut.

Polewa: serek zmiśnij z masłem, dodaj cukier wanilinowy, cukier puder, a na końcu po zmiksowaniu – sok z cytryny. Pokryj ciasto polewą i włóż do lodówki, by zgęstniała. •

Składniki:

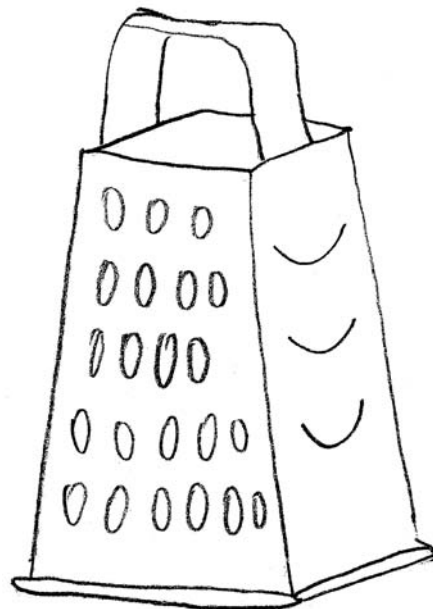
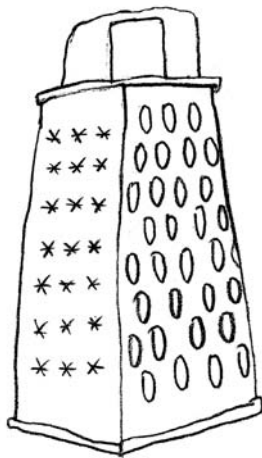
- 4 jajka
- 2 szklanki mąki pszennej (przesianej)
- 1 $\frac{1}{3}$ szklanki oleju
- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- 2 szklanki startej marchwi
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Polewa:

- 200 g serka homogenizowanego
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 50 g cukru pudru
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 3 łyżki masła

Wykonanie:

Wbij 4 jajka do miski, połącz z cukrem i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji (około 2–3 minuty). Do uzyskanej masy dodaj szklankę mąki i miksuj. Następnie dodaj szklankę oleju, ponownie rozmiksuj. Dodaj pozostałą część mąki i oleju i znowu rozmiksuj. Do uzyskanej masy dodaj >





Autorka · Paulina Anna Urbańska

Ciasto z lawendą

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	8-12

Składniki:

4 jaja
1 szklanka cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 szklanka mąki krupczatki
2-3 łyżki oleju
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2-3 łyżeczki suszonych kwiatów lawendy (im więcej, tym wyraźniejszy smak i zapach)

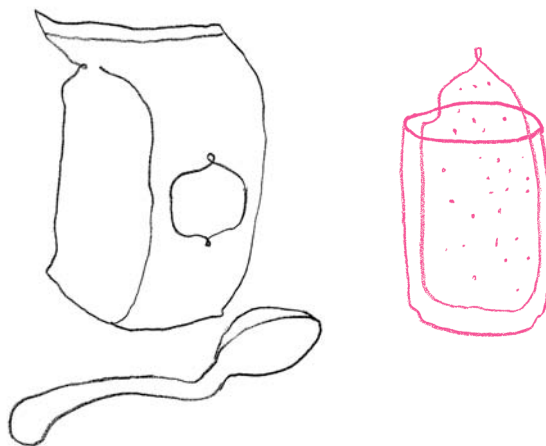
Wykonanie:

Jaja ucieraj z cukrem i cukrem wanilinowym. W osobnej miseczce mieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia i powoli dosypuj do jaj utartych z cukrem. Na koniec dodaj olej i kwiaty lawendy. Masę przełóż do standardowej, prostokątnej blaszki lub do tortownicy. Formę wyłóż wcześniej papierem do pieczenia albo posmaruj tłuszczem i posyp bułką tartą. Piecz około 50 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. •

Będąc kilka lat temu na Warmii, spotkałam się z osobą, której pieczenie ciast zajmowało niewiele czasu, a ich smak i zapach był powalający. Zapytałam, w czym tkwi sekret, i dostałam przepis na podstawę ciasta, które zawsze się udaje! Po kilku udanych wypiekach zaczęłam eksperymentować z kwiatami jadalnymi i tak trafiłam na cudowną lawendę. Smak i zapach lawendowego ciasta są niepowtarzalne!

Porada:

Po upieczeniu górę ciasta można udekorować bitą śmietaną lub przełożyć powidłami różanymi albo galaretką.



Autorka · Helena Dmochowska

Babka piaskowa

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	70 min
Liczba porcji	12

Składniki:

5 dużych jaj
 1 kostka margaryny do pieczenia
 1 opakowanie budyniu waniliowego lub śmietankowego
 1½ szklanki cukru pudru
 2 czubate łyżeczki proszku do pieczenia
 2½ szklanki mąki, np. tortowej
 kilka łyżek gęstej kwaśnej śmietany (12% albo 18%)
 szczypta soli
 2 łyżki kakao
 bułka tarta do wysypania formy

Wykonanie:

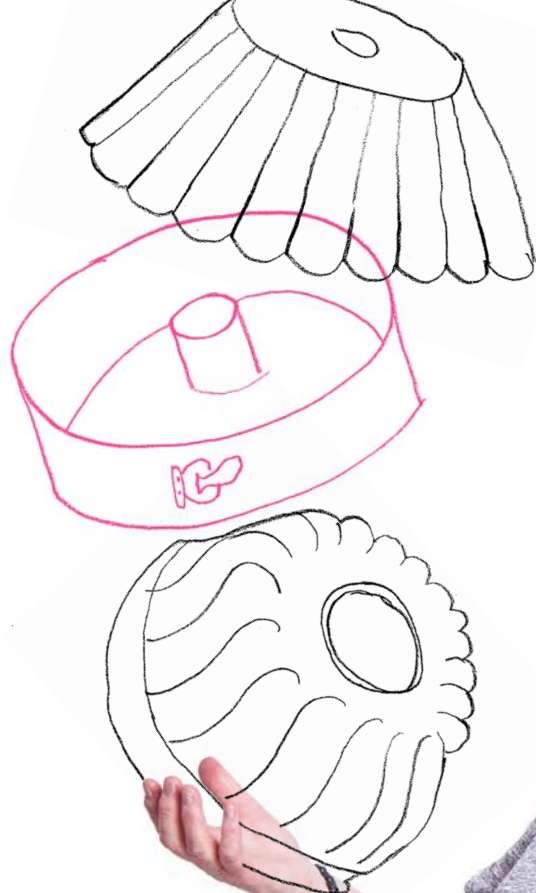
Oddziel żółtka od białek, ucieraj z cukrem i margaryną. Następnie dodaj budyń w proszku, mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia oraz śmietanę. Ubijaj białka ze szczyptą soli. Połącz delikatnie ciasto z ubitymi białkami. Odbierz trochę ciasta i tę część mieszaj z kakao. Wlej ciasto do formy wysmarowanej margaryną i wysypanej bułką tartą. Należy to robić na przemian – raz masę białą, raz z kakao >

(one się same w trakcie pieczenia ułożą). Piecz przez 55 minut w 190°C (należy sprawdzić czubkiem noża, czy ciasto jest upieczone). Ciasto wyjmij z pieca 5 minut po wyłączeniu piekarnika. Po ostudzeniu posyp cukrem pudrem lub cukrem wanilinowym. •

Porada:

Aby ciasto miało piękny aromat, na końcu wyrabiania dodaj parę kropel aromatu rumowego lub arakowego.







Autorka · Izabela Waluszko

Sernik babci Bożenki

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	90 min
Liczba porcji	15

Składniki:

Masa:

4 jaja
1 szklanka cukru
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 kg sera sernikowego
4 łyżki mąki pszennej
1 słoiczek aromatu wanilinowego lub pomarańczowego
dodatki do wyboru: rodzynki, kandyzowana skórka
pomarańczowa, brzoskwinie z puszki

Ciasto:

1 szklanka mąki pszennej
1 opakowanie proszku do pieczenia
1 szklanka cukru
1 jajo
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 kostka masła

Wykonanie:

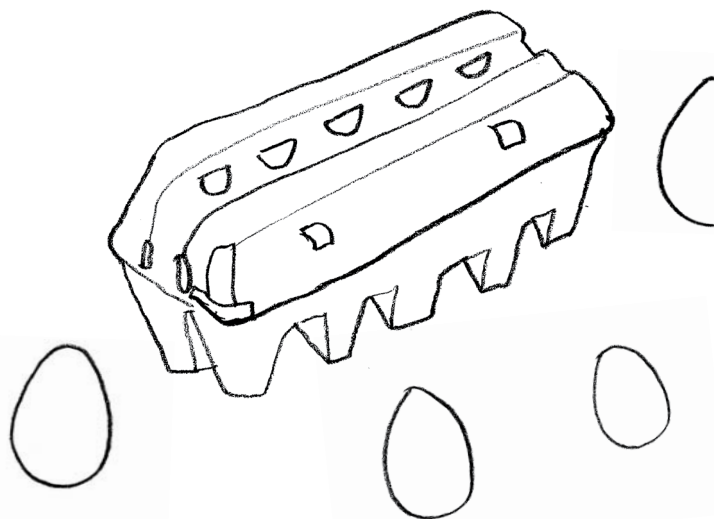
Masa: do 4 jaj dodaj szklankę cukru oraz cukru wanilinowego i wymieszaj. Następnie dodaj ser, 4 łyżki mąki i aromat waniliowy. Wszystko wymieszaj i dodaj według >

uznania rodzynki i/lub skórkę pomarańczową, i/lub pocięte w kostki brzoskwinie z puszki.

Ciasto: do 1 szklanki mąki dodaj miękkie masło, 1 szklankę cukru, 1 proszek do pieczenia, 1 jajo, 1 opakowanie cukru wanilinowego. Wszystko wymieszaj i wyrabiaj na jednolitą masę. Podziel ciasto na dwie części: $1\frac{3}{4}$ jednej części ułóż na spód blachy, nakłuwając delikatnie widelcem, by ciasto mogło oddychać. Wlej masę sernikową. Na to poskrusz pozostałą $\frac{1}{4}$ ciasta, schłodzoną wcześniej w lodówce. Piecz przez około godzinę w 180°C . •



Przepis mojej mamy.



Autorka · Magdalena Połtarzycka

Sernik z mlekiem w proszku

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	10

Składniki:

- 1 kg zmielonego twarogu
- 2 opakowania budyniu waniliowego lub śmietankowego
- 1 szklanka mleka w proszku
- 1 szklanka cukru
- 8 jaj
- 2 szklanki śmietany kremówki 36%
- 2 opakowania cukru wanilinowego

Ciasto:

- ½ szklanki cukru
- ½ kostki margaryny do pieczenia
- 3 jaja
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki oleju

Wykonanie:

Ucieraj mikserem miękką margarynę z cukrem, dodając po łyżeczce mąkę połączoną z proszkiem do pieczenia. Dodaj też po jednym jajku, a pod koniec miksowania wlej olej. Ciasto przełóż na blaszkę wyłożoną pergaminem. Piecz w 160°C przez 20 minut na złoty kolor. >

Masa serowa: ubijaj żółtka z cukrem i cukrem wanilinowym, dodaj twaróg, miksuj. Wsyp mleko w proszku i budyni. Ubijaj śmietanę i białka, dodaj do masy, delikatnie mieszając. Tak przygotowaną masę wylej na ciepłe ciasto i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz godzinę w 160°C. Po upieczeniu zostaw w wyłączonym piekarniku na około 20 minut. Po ostudzeniu można polać na przykład polewą z białej czekolady. •



Magdalena Połtarzycka

Autor · *Mirosław Kuszpit*

Ciasto owocowe

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	10

Składniki:

7 jaj
1 szklanka cukru
1 szklanka mąki pszennej
¼ szklanki mąki ziemniaczanej
1 opakowanie proszku do pieczenia
1 opakowanie żelatyny
1 opakowanie galaretki o smaku truskawkowym
300 ml szklanki śmietany kremówki 30%
cukier puder
truskawki

Wykonanie:

Żółtka oddziel od białek. Przesiej mąkę pszenną i mąkę ziemniaczaną. Żółtka ubij z cukrem, dodaj wymieszaną mąkę z proszkiem do pieczenia. Ubij białka i delikatnie wymieszaj z resztą masy. Wlej na formę do pieczenia. Piecz przez około 20 minut w temperaturze 170–180°C. Śmietanę ubij na sztywno z cukrem pudrem. Do masy dolej rozpuszczoną żelatynę. Truskawki pokrój i ułóż na ostygniętej masie śmietanowej. Zalej galaretką truskawkową. •

Porada:

Trzeba pamiętać, by na jedno opakowanie galaretki przeznaczyć jedną szklankę wody.





Przepis na sernik dostałam kilka lat temu od siostry i na początku nie mi się udawał. Uparłam się jednak, ponieważ i mąż, i trójka dzieci uwielbiają serniki. Zaczęłam cierpliwie modyfikować recepturę i w końcu doszłam do perfekcji. Przepis ten rozstawiłam już w środowisku frywolitkujących rękodzielniczek w całej Polsce, więc mogę potwierdzić, że nie tylko mi się udaje.

Alicja Wojska



Autorka · Alicja Wolska

Sernik „obłoczek”

Rodzaj diety	wege, możliwa gf
Czas przygotowania	30 min przygotowania + 90 min pieczenia
Liczba porcji	20

Składniki:

1 kg sera (z wiaderka)
8 jaj L lub 9 M
1 kostka masła
2 szklanki cukru
4 łyżki mąki ziemniaczanej
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
paczka herbatników maślanych, jeśli ktoś woli sernik na spodzie (wersja z glutenem)



Wykonanie:

Najpierw połącz miękkie masło z cukrem i cukrem wanilinowym, z grubsza ucieraj, ale nie przejmuj się, że cukier nadal jest nierozpuszczony. Następnie dodaj żółtka jajek i dalej ucieraj. Teraz cukier lepiej się rozpuszcza, a masa staje się bardziej puszysta, choć cukier nadal daje się wy-czuć w kryształkach. Tym również nie należy się przejmować. Następnie dodaj ser, co przyspiesza rozpuszczanie cukru. Trzeba jednak pamiętać, że lepiej zostawić odrobinę nierozpuszczonego cukru, niż ucierać zbyt długo (zdarzyło mi się zbyt długo ubijać tę masę i kiedy cukier >

całkowicie się rozpuścił, masa przestała być kremowa i stała się słodką zupką). Następnie dodaj mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia. Wszystko razem mieszaj mikserem, aby stało się jednolitą masą. Teraz przełóż do większej miski (masa powinna zajmować najwyżej połowę objętości). Kolej na białka – w innej misce ubij je na sztywną pianę. Dobrze byłoby, żeby przed ubijaniem białka były schłodzone w lodówce. Najważniejsze jest wmieszanie białek w masę serową. Koniecznie ręcznie, długą łyżką, energicznymi ruchami, ale im krócej, tym lepiej (jak na biszkopt). Tak przygotowaną masę wlej do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Jeżeli ktoś woli sernik na spodzie i nie jest uczulony na gluten, to na dnie blaszki można ułożyć warstwę herbatników maślanych. Następnie włóż ciasto do piekarnika rozgrzanego do około 150°C. Po upływie pół godziny zmniejsz temperaturę do 120°C i pozostaw ciasto w piekarniku jeszcze na godzinę. W sumie ten sernik piecze się około półtorej godziny. Pozostaje schłodzić sernik (najlepiej kilka godzin w lodówce) i udekorować, czym kto lubi. •

Porady:

1. Piana z białek musi być bardzo dobrze ubita, na sztywno, a następnie niezwłocznie wmieszana w masę serową. Należy to robić energicznie, ale delikatnie i krótko, aby piana nie „siadła”.
2. Kiedy sernik już się upiecze i wyłączy się piekarnik, gorące ciasto należy od razu wyciągnąć z piekarnika i nożem oddzielić od brzegów. Dzięki temu zabiegowi nieunikniony proces zapadania się sernika odbywa się dość równomiernie i nie powstają wysokie boki i dołek w środku.



Autorzy · Izabela Szymak, Krzysztof Czechowski

Ciasto „Leśny mech”

Izabeli i Krzysztofa

Rodzaj diety	trad.
Czas przygotowania	90 min
Liczba porcji	12

Składniki:

Ciasto:

3 jaja
2 szklanki mąki pszennej
1 paczka (450 g) mrożonego mielonego szpinaku
320 g cukru
320 ml oleju
3 łyżeczki proszku do pieczenia
1 opakowanie cukru wanilinowego
lub ekstraktu z wanilii

Na przełożenie:

1 $\frac{1}{3}$ szklanki śmietanki kremówki 30 %
2 łyżki cukru pudru
1 owoc granatu
1 opakowanie galaretki

Wykonanie:

Szpinak rozmroź i dokładnie odsącz z wody, zblenduj. Jaja zmiksuj z cukrem na puszystą, gęstą masę. Stopniowo wlewaj olej, dalej miksując. Dodaj ekstrakt z wanilii lub opakowanie cukru wanilinowego, wymieszaj. Mąkę przesiej, wymieszaj z proszkiem do pieczenia, dodaj do >

masy jajecznej, zmiksuj. Na koniec dodaj szpinak i wymieszaj całość łyżką, aż składniki się połączą. Tortownicę o średnicy 24 cm posmaruj masłem i wyłóż papierem do wypieków. Ciasto przełóż do formy, wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C (grzanie góra-dół) lub 165°C (termoobiegi) i piecz około godziny (do suchego patyczka). Po upływie około 50 minut najlepiej sprawdzić patyczkiem, czy ciasto jest już gotowe. Upieczone ciasto wyjmij z piekarnika, zostaw na chwilę w formie, następnie wyciągnij z formy razem z papierem i przestudź na kratce. Po wystudzeniu obetnij nożem wierzch ciasta (na wysokości około $\frac{2}{3}$ ciasta). Obcięte ciasto pokrusz palcami nad talerzem. Dół ciasta z powrotem włóż do tortownicy, zakładając jej brzegi.

Masa śmietanowa: galaretkę rozpuść w 200 ml wrzątku, dokładnie wymieszaj. Ostudzoną wstaw na chwilę do lodówki, żeby zaczęła tężeć. W międzyczasie ubij śmietanę kremówkę na sztywno, pod koniec ubijania dodaj cukier puder. Tężejącą galaretkę (konsystencja rzadkiego kisielu) dodaj do śmietanki i szybko zmiksuj do połączenia się składników. Masę wyłóż na ciasto. Na wierzch wysyp przygotowane wcześniej okruszki ciasta, lekko je dociskając. Na nich ułóż pestki granatu lub inne drobne owoce. •

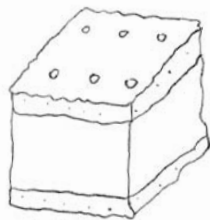
Porada:

Cieńsze ciasto jest smaczniejsze niż grube, stąd przycinanie. Nie można też przesadzić z ilością kremu.



Autorka · Anna Bobbe

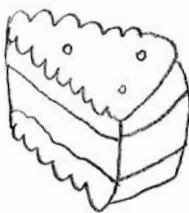
Ciasto „Leśny mech” pani Anny



Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	40 min
Liczba porcji	25

Składniki:

2 paczki mrożonego szpinaku rozdrobnionego
(pozostawić do rozmrożenia na sicie)
2 szklanki mąki krupczatki
2 szklanki mąki pszennej
8 jaj
1½ szklanki cukru
¾ szklanki oleju
2 opakowania cukru wanilinowego
4 łyżeczki proszku do pieczenia
konfitura, bita śmietana i dowolne owoce do dekoracji



Wykonanie:

Zmiksuj jaja z cukrem i cukrem wanilinowym. Po ubiciu jaj powoli dodawaj olej, cały czas miksując. Wsyp mąkę z proszkiem do pieczenia. Po połączeniu składników dodaj szpinak i mieszaj łyżką. Ciasto przelej do formy wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą. Piecz przez około godzinę w temperaturze 180°C. Po wystudzeniu utnij wierzch ciasta, posmaruj konfiturami, bitą śmietaną i posyp skrojonym ciastem, ozdób owocami. •

Autorka · Danuta Lenczowska

Przekładaniec Danusi

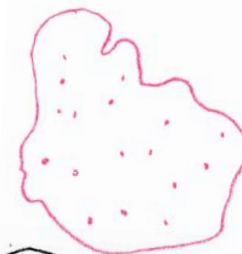
Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	35 min
Liczba porcji	20

Składniki:

Ciasto:
3 szklanki mąki tortowej
½ łyżeczki proszku do pieczenia
1 kostka margaryny do pieczenia
4 żółtka
5 łyżek cukru (płaskich)
śliwki – ile zmieści się na blaszce

Piana:

1 opakowanie kisielu
1 szklanka cukru
piana z 4 białek



Wykonanie:

Mąkę, cukier, margarynę, proszek do pieczenia i żółtka wymieszaj i ciasto wyrób na stolnicy. Pianę z 4 białek ubij, dodaj cukier i kisiel. Ciasto podziel: pierwszą część połóż na spód blaszki (wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą) i na nim ułóż śliwki skórką do dołu. Następnie dodaj pianę i drugą część ciasta, którą można wcześniej zetrzeć na tarce jarzynowej. Całość upiecz w temperaturze 180 °C przez 45 minut. •



Autorka · Emilia Kalinowska

Ciasto proszkowe Mili

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	20

Składniki:

1 kostka masła lub margaryny
 2½ szklanki mąki tortowej
 5 jaj
 ½ szklanki cukru
 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
 1 opakowanie cukru wanilinowego
 dowolne owoce

Wykonanie:

Masło z cukrem dobrze utrzyj, dodaj roztrzepane jajka i dalej ucieraj na gładką masę. Stopniowo dodawaj mąkę, proszek do pieczenia, cukier wanilinowy. Ciasto wyłóż na blachę wysmarowaną tłuszczem i posypaną bułką tartą. Nałóż owoce i piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 45 minut. •

Autorka · Maria Rodziewicz

Placek na oleju dla zabieganych

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	12

Składniki:

Składniki:
 4 jaja
 1 szklanka cukru
 1 szklanka mąki
 ¼ szklanki mąki ziemniaczanej
 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 4 łyżki oleju

Wykonanie:

Jaja z cukrem ubij, dodaj mąkę z proszkiem i mąką ziemniaczaną. Stopniowo dodawaj olej. Na spód formy wysmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą ułóż dowolne owoce: jabłka, śliwki. Owoce zalej ciastem i piecz przez 35 minut. Można posypać cukrem pudrem lub polukrować. •

Autorka · Dorota Kaczmarek

Torcik orzechowy



Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	35 min
Liczba porcji	12

Składniki:

Ciasto:

25 dag mąki pszennej
5 dag cukru
15 dag masła
2 dag drożdży rozpuszczonych w 6 łyżeczkach
ciepłego mleka z dodatkiem ½ łyżeczki cukru
1 żółtko
1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

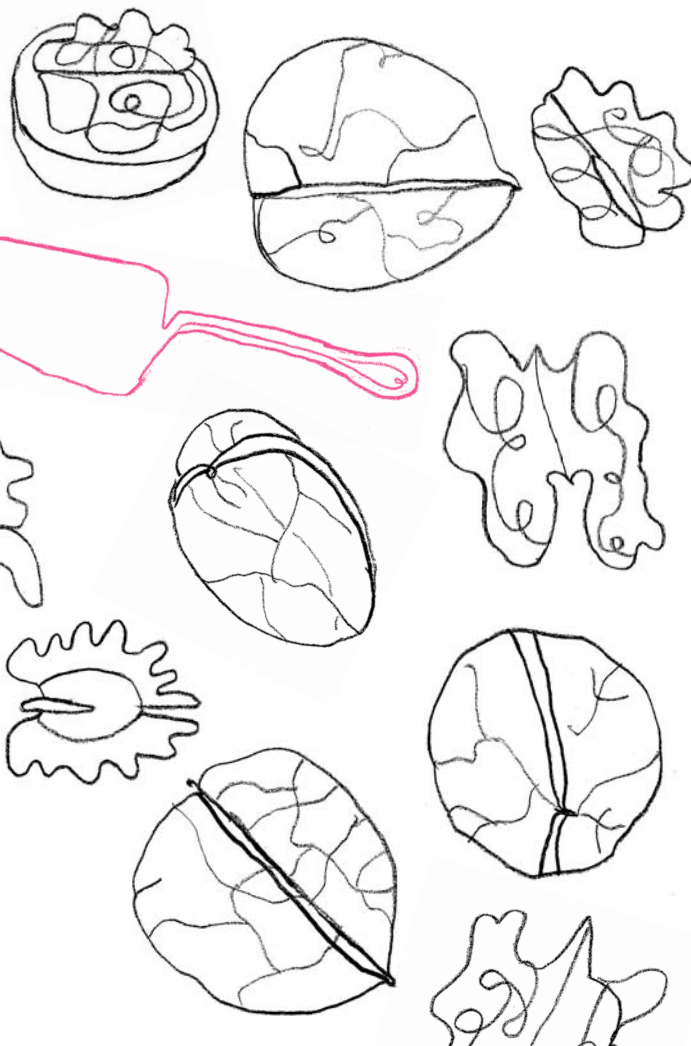
Masa:

15–30 dag mielonych orzechów włoskich
15 dag cukru (drobny kryształ)
odrobina kwaskowatego dżemu

Wykonanie:

Z podanych składników (bez dżemu) zagnieć dość luźne ciasto i podziel na 3 części. Jedną częścią wyłóż dno niewielkiej tortownicy (wcześniej wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą). Surowe ciasto posmaruj cienko dżemem i posyp połową orzechów wymieszanych z cukrem. Przykryj drugą częścią ciasta, znów posmaruj dżemem, posyp resztą orzechów i przykryj ostatnią >

częścią ciasta. Piecz w średnio gorącym piekarniku około 30 minut. Ciasto po upieczeniu jest wilgotne, koloru lekko brązowego. Torcik po wystygnięciu można polukrować lub posypać cukrem pudrem z wanilią. •



Autorka • Anna Wolak

Ciasto czekoladowe



Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	15 min
Liczba porcji	8

Składniki:

150 g masła
 200 g gorzkiej czekolady
 1 łyżka kremu orzechowo-czekoladowego
 6 jaj (białka oddzielnie od żółtek)
 szczypta soli
 cukier wanilinowy
 200 g cukru
 50 g mąki pszennej
 papier do pieczenia

Wykonanie:

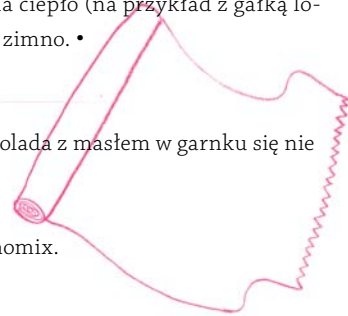
Piekarnik nagrzej do 200°C. Wysoką blaszkę do tarty lub tortownicę wyłóż papierem do pieczenia. W garnku rozpuść masło z gorzką czekoladą i kremem orzechowo-czekoladowym. W jednej misce ubij na sztywno białka wraz ze szczyptą soli. W drugiej misce ubij żółtka z cukrem i cukrem wanilinowym. Do ubitych żółtek z cukrem dodaj ostudzoną, roztopioną masę z czekolady i masła. Wymieszaj. Następnie dodaj przesianą mąkę i wymieszaj. Na sam koniec dodaj ubite białka i delikatnie wymieszaj. Gotową masę przełóż do wcześniej przygotowanej blaszki. Piecz >

około 10–15 minut w temperaturze 200°C. Po upieczeniu pozostaw w formie do przestygnięcia. Tak przygotowane ciasto można podawać na ciepło (na przykład z gałką lodów waniliowych) lub na zimno. •

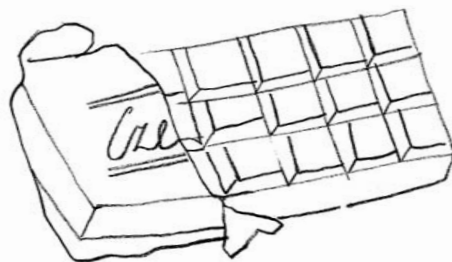
Porada:

Należy pilnować, by czekolada z masłem w garnku się nie przypaliła.

Inspiracja: książki Thermomix.



Ciasto czekoladowe piekę od 2015 roku. Jako że sprawdziło się na wiele okazji, postanowiłam upiec je również na Dni Sąsiadów 2015. I po raz kolejny mnie nie zawiodło, szybko bowiem zniknęło z blaszki. Cieszyło się powodzeniem zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Teraz piekę je na każde spotkanie z koleżankami, piekę na niedzielę, piekę, gdy tylko nachodzi nas ochota na coś słodkiego.





Autorka · Anna Królikiewicz

Czekoladowe ciasto z gruszkami

Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	160 min
Liczba porcji	10–12

Składniki:

kostka masła (200 g) (ooo tak, masła, masła, masła!!!)
szklanka ciemnego cukru muscovado/brązowego cukru
pół laski wanilii
6 jajek
1 szklanka mączki ze zmielonych z łyżeczką soli
w malakserze orzechów włoskich
1½ łyżki kakao
200 g czekolady gorzkiej 70- lub 90-procentowej,
rozpuszczonej w kąpeli wodnej (wolę nazwę *bain Marie* –
kąpiel Marii: pochodzenie nazwy przypisuje się
żydowskiej alchemiczce Miriam, bo to alchemia rozwinęła
tę technikę delikatnego podgrzewania,
ale mi kojarzy się też buduarowo)
gruszki, nie za duże, dowolnego rodzaju i miękkości, tyle,
ile wejdzie do foremki
odrobina winianu potasu (*creme de tartare*) lub odrobina
soku z cytryny i czubek łyżeczki sody
cynamon
foremka keksowa lub do pasztetu

Wykonanie:

Odkroiwszy pupy gruszkom, przełóż je do garnka, zalej wrzątkiem do połowy wysokości owoców. Wrzuć połowę ziaren wanilii z laski, cynamon (korę lub obfitą łyżkę zmiełonego). Gotuj wolno 15 minut. W jednej misce wymieszaj: wanilię, cukier, winian, orzechy, kakao, a w drugiej – jajka i stopioną wystudzoną czekoladę (mokre do mokrego, suche do suchego). Teraz prawy do lewego, czyli mokre do suchego. Wymieszaj do uzyskania gładkiej masy. Formę wyłóż papierem do pieczenia, wlej masę, ustaw w niej gruszki – ciasno jedna za drugą, na baczność. Forma musi być na tyle duża, żeby gruszki były zalane do ⅔ wysokości, czekoladowe ciasto znacznie urośnie. Piecz przez około 1 godzinę i 50 minut w 150°C. Ciasto jest gotowe, kiedy patyczek wciśnięty między gruszki jest suchy. •

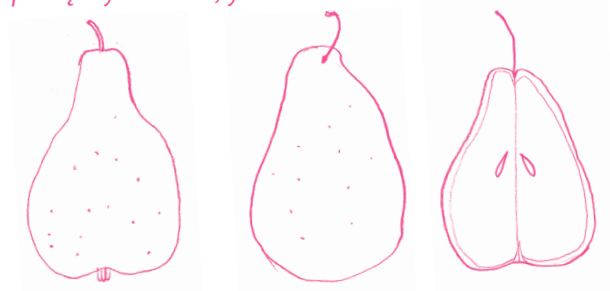
Porada:

Moim zdaniem ciasto lepsze jest na drugi dzień. Wiem, powinno być więcej cukru, ale ja wolę wytrawność, a sól wystarczająco podkreśla słodycz. Dobry jest też kontrast tekstury gruszki z intensywnością ciasta. Miłego!

Nigdy nie musiałam gotować, jako dziewczynka nie miałam obowiązków w kuchni, nigdy mnie gotować nie nauczono, ale dużo czasu spędzałam, obserwując. Eksperymenty zaczęłam w samodzielnym mieszkaniu po studiach, później uczyłam się, podróżując. W 2000 roku

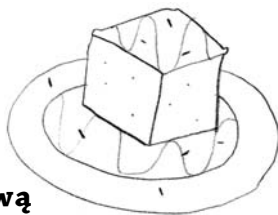


kupiłam niedostępną wtedy w Polsce encyklopedię gastronomiczną Larousse'a i nie rozstałam się z nią, bo kiedy gotuję, interesuje mnie wszystko: historia potrawy, rok pierwszego podania, nazwisko kucharza, techniki kulinarne. Jestem artystką, zajmowałam się rysunkiem. Nie umiem powiedzieć, kiedy kuchnia stała się częścią mojej pracowni. Było to około roku 2010, ale nie poczułam tej chwili przejścia, kiedy technologie spożywcze wkradły się między kredki z węgla i farby – musiało się to stać bardzo naturalnie. Moje do niedawna płaskie rysunki zastępują teraz przestrzenne obiekty i cykle instalacji, w których pokarm jest rodzajem techniki, języka, składnikiem, metaforą. Mój do niedawna płaski brzuch już nie jest płaski i lubię to. Uwielbiam karmić innych, piszę o jedzeniu, jem.



Autorka • Julia Gierczak

Ciasto czekoladowe z silną nutą orzechową



Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	60 min
Liczba porcji	10–12

Składniki:

120 g kaszy jaglanej
 10 łyżek sproszkowanego surowego kakao
 150 g gorzkiej czekolady (do rozpuszczenia)
 50 g gorzkiej czekolady (do posiekania)
 5 sporych daktyli
 150 g orzechów
 (po 50 g nerkowców, orzechów włoskich i laskowych)
 50 g siemienia lnianego
 100 g masy z orzechów laskowych (może być gotowa, mogą być samodzielnie przetarte orzechy)
 2 niewielkie banany
 1–2 łyżki surowego kakao do dekoracji

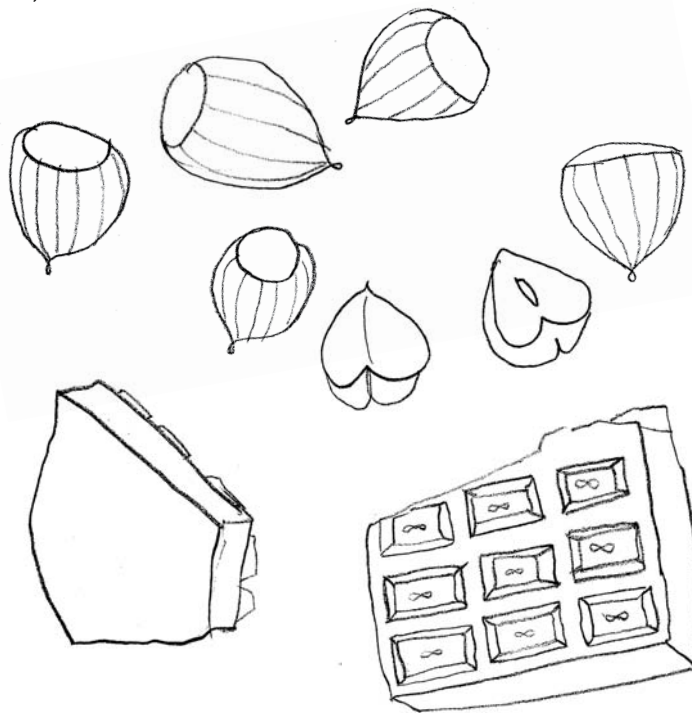
Wykonanie:

Ugotuj kaszę i zalej ją wodą w proporcji około 3 części wody na 1 część kaszy i gotuj na niewielkim ogniu przez około 10 minut. Posiekaj 50 g czekolady. Banany rozgnieć widelcem na zwartą masę. W kąpieli wodnej rozpuść 150 g czekolady. Kaszę i daktyle zmiksuj przy użyciu miksera ręcznego na gładką pastę. Zmiksuj kaszę, siemię lniane, mąkę, kakao, kardamon, czekoladę rozpuszczoną w kąpieli >

wodnej i rozgniecione wcześniej banany. Do ciasta dodaj posiekaną czekoladę i miksuj jeszcze przez chwilę. Dodaj orzechy (w całości) i ręcznie wmieszaj je w masę. Przełóż ciasto do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do lodówki na około 25 minut. Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz ciasto około pół godziny (8 minut grzanie góra-dół, a następnie tylko grzanie od góry). Upieczone ciasto odstaw do pełnego ostygnięcia i oprósz kakao lub organiczną czekoladą w proszku. Możesz wstawić je do lodówki, by miało bardziej zwartą konsystencję. •

Porada:

Ciasto można przechowywać w lodówce nie dłużej niż tydzień.



Autorka · *Elżbieta Rutkowska*

Szarlotka smaczna i prosta

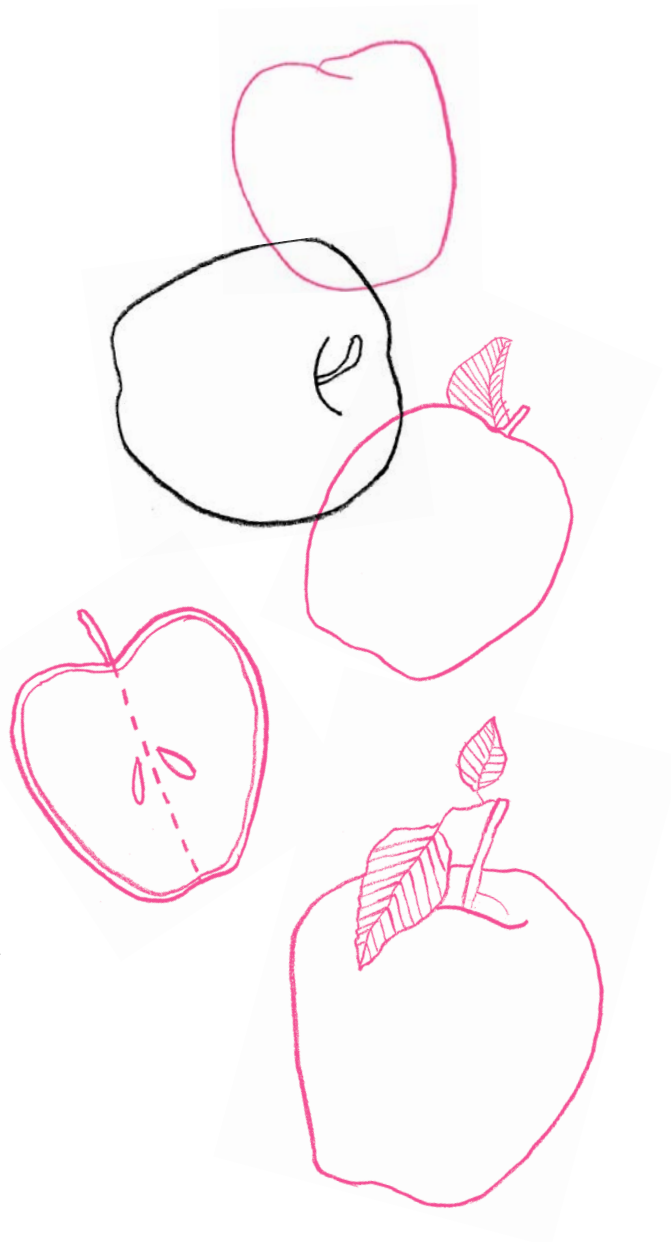
Rodzaj diety	vegan
Czas przygotowania	15 min
Liczba porcji	8

Składniki:

1 szklanka kaszy manny
1 szklanka cukru pudru
1 szklanka mąki
1-2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 kostki margaryny wegańskiej
co najmniej 1 kg jabłek
1-2 łyżeczki cynamonu
1 opakowanie cukru wanilinowego

Wykonanie:

Jabłka obierz ze skórki, utrzyj i wymieszaj z cynamonem oraz cukrem wanilinowym. Odstaw. W drugim naczyniu wymieszaj kaszę mannę, cukier puder, mąkę i proszek do pieczenia. Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia. Ciasto układaj na przemian, dzieląc sypkie części ciasta na 3 części, a jabłka na pół: sypkie części ciasta -> jabłka -> sypkie części ciasta -> jabłka -> sypkie części ciasta -> na górę tarkowana margaryna. Polecam tarkować margarynę bezpośrednio po wyjęciu z lodówki na tarce z dużymi oczkami. Ciasto piecz około 50 minut w temperaturze 180°C do momentu, aż się zarumieni. Po wyjęciu odstaw >



do ostygnięcia. Podawaj z wegańską bitą śmietaną lub dekoracją z kawałków świeżych jabłek z cynamonem. Eksperymentując, od czasu do czasu wrzucam w starte jabłka kilka obranych orzechów włoskich, które po upieczeniu są przepyszne i stanowią miłą niespodziankę podczas jedzenia. Szarlotkę przygotowuję na Siedlcach, gdzie bardzo często czuć zapach wyśmienitych ciast. •

Porada:

Margaryna do tarkowania powinna być zimna, czyli tuż przed tarkowaniem wyjęta z lodówki. Jeśli jabłka puszcza dużo soku, to warto, by znalazł się on też w cieście.



Szarlotka zagościła w naszej „rodzinnej książce kucharskiej” w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych, kiedy dostępność produktów była ograniczona. Potrzebna była prosta recepta na ciasto i po wielu eksperymentach w niedzielnym menu zagościła szarlotka. Czasy zaczęły się zmieniać, dostępność produktów wzrosła i nasze spojrzenie na świat również ewoluowało. Teraz wiemy, że szarlotka przygotowana z margaryną wegańską jest deserem pozbawionym produktów pochodzenia zwierzęcego, a tym samym jest deserem bar-

dziej ekologicznym. Nawet spożywanie mleka wpisuje się nie tylko w okrucieństwa związane z przemysłową hodowlą zwierząt, ale również bardzo często w rolnictwo dalekie od wartości związanych z ekologicznym stylem życia. Świat się zmienił, my też próbujemy zmienić swój styl życia, a co z tym związane – jedzone przez nas desery. Wyzwania XXI wieku to z pewnością ekologia i wpływ człowieka na środowisko. Rodzinnie polecamy spróbować tego samego i życzymy smacznego.





Autorka · Ana Matusevic

Cynamonowy jabłecznik Kasi

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	60–70 min
Liczba porcji	10

Składniki:

Suche:

- 2 szklanki cukru
- 2 szklanki mąki
- 2 łyżki cynamonu
- 7–9 średnich jabłek
- 1½ łyżki proszku do pieczenia
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego

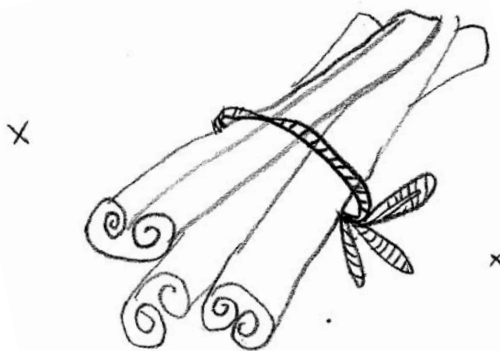
Mokre:

- 2 duże jaja
- ½ szklanki oleju

Wykonanie:

Jabłka obierz, wytnij środek, pokrój na kawałki średniej wielkości i wymieszaj ze składnikami suchymi. Osobno wymieszaj składniki mokre. Część mokrą dodaj do części suchej i za pomocą dużej łyżki długo mieszaj, aż jabłka równomiernie pokryją się ciastem. Całość przełóż do wysmarowanej olejem formy do pieczenia, piecz w piekarniku 170°C przez około 50–60 minut. •

Były święta, a my piliśmy ormiańskie wino i rozmawialiśmy o marzeniach, pasji życia i otwartości na nieznane. Między jedną historią a drugą podjadaliśmy cynamonowy jabłecznik, który – jak się później okazało – jest niezwykle łatwy do upieczenia. Przepis zabrałam ze sobą, dzieląc się nim z moimi przyjaciółmi i gośćmi. Jabłecznik w wersji podstawowej, czyli prosto z piekarnika, oraz w wersji „na bogato”, w polewie czekoladowej był serwowany od święta i w dzień powszedni, na urodziny i na pożegnanie, nieraz pakowany „na wynos”, bo smakował każdemu. Dzielę się więc przepisem i puszczam go dalej w świat!



Autorka • Magdalena Korycka

Ciasto dyniowe na mące kukurydzianej

Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	90 min
Liczba porcji	12–16

Składniki:

Ciasto:

- 2 szklanki startej na drobnych oczkach dyni
- 1½ szklanki mąki kukurydzianej
- ⅔ szklanki brązowego cukru
- ½ łyżki proszku do pieczenia
- 2 łyżki cynamonu
- ½ łyżki suszonego imbiru
- ¾ szklanki oleju
- 4 jaja
- szczypta soli
- 1 opakowanie cukru wanilinowego

Polewa:

- 2 tabliczki mlecznej czekolady
- 2–3 łyżki śmietanki kremówki
- ½ łyżki cynamonu
- płatki świeżego kokosu

Wykonanie:

Białka ubij na sztywno ze szczyptą soli. Dodaj żółtka, cukier i dalej ubijaj. Dodaj olej i jeszcze chwilę miksuj. Następnie wysyp mękę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, dalej >

miksując. Dodaj dynię i dokładnie mieszaj składniki łyżką. Tortownicę (o średnicy 23 cm) posmaruj masłem i wysyp bułką tartą. Wylej do niej ciasto, wygładzając wierzchu. Ciasto posyp szczyptą cynamonu i dwiema łyżkami brązowego cukru (dzięki temu po upieczeniu na wierzchu powstanie słodka, chrupiąca skorupka). Ciasto piecz około 30–35 minut w temperaturze 180°C w termoobiegu (do tzw. suchego patyczka). Ostudź ciasto na kratce. Czekoladę z dodatkiem śmietanki rozpuść w kąpieli wodnej. Do roztopionej czekolady dodaj cynamon i dokładnie wymieszaj polewę do całkowitego połączenia się składników. Polewaj nią ciasto po wierzchu, po czym posyp środek ciasta płatkami świeżego kokosu. •



Magdalena Korycka

Autorka · Alicja Skurczyńska

Energetyzujące musli: piknikowa granola

Rodzaj diety	wege, możliwa gf
Czas przygotowania	45 min + 39 min pieczenia
Liczba porcji	15 batoników

Składniki:

2 szklanki płatków
owsianych/orkiszowych/jęczmiennych/jagłanych
2 szklanki ziaren/posypek do wyboru: słonecznik, wiórki
kokosowe, mielone siemie lniane, amarantus ekspandowany, siekane orzechy (laskowe, nerkowca, włoskie, brazylijskie, migdały), sezam, otręby
20–30 dag masła o 82-procentowej zawartości tłuszczu
gorzka czekolada drobno pokrojona lub około 2 łyżki
kakao prawdziwego, lub 4 łyżki karobu
cukier trzcinowy/syrop z agawy lub domowy
syrop z mniszka do smaku
około 1 szklanki mąki, najlepiej orkiszowej, typ 700/2000
lub stosowanej mieszanki mąki bezglutenowej
ewentualnie 1 łyżka ekstraktu waniliowego

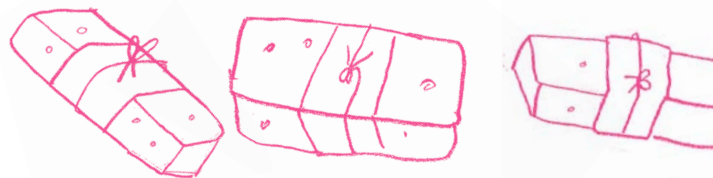
Wykonanie:

W dużym garnku lub innym większym naczyniu połącz, najlepiej ręką masło w temperaturze pokojowej oraz resztę składników, oprócz czekolady, jeśli zależy Tobie, aby się odznaczała. Jeśli powstała masa będzie się odpowiednio >

kleiła w zwarte kulki czy placki, to jest szansa, że po upieczeniu uda się powstały placek pokroić na prostokąty. Zbyt krucha mieszanka będzie raczej niepodzielna: w takim wypadku zsyp wspianą granolę crunchy do szczelnej puszki bądź słoja. Mieszanke można pomóc, aby się kleiła poprzez dodanie jajka bądź (patent wegański) kilku łyżek namoczonych i mielonych ziaren babki płesznik lub sproszkowanego siemienia lnianego złocistego, a nawet trochę *purée* z dyni bądź jabłek: wszelkie wariacje dozwolone wedle uznania. Uzyskaną, zadowalającą mieszkankę wyłóż na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia i rozprasuj na 1 zwarty placek: im bardziej będzie zbliżony do prostokąta, tym dogodniej będzie się go po upieczeniu kroić na kawałki. Na wierzch można lekko wcisnąć np. orzechy nerkowca – uprażone nabierają wyrazistości. Piecz w temperaturze 150–170°C. Kontroluj często, aby nie spalić tego smakołyku! Jeśli się okaże, że tym razem wyszła granola, można dodatkowo ją wzbogacić o owoce goi, rodzynki, żurawiny suszone, figi, bądź śliwki. Tak na pocieszenie. •

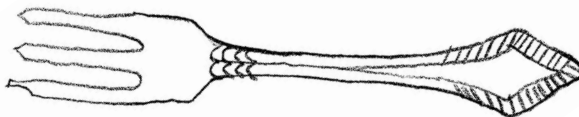
Porada:

Te batoniki świetnie komponują się z jogurtem naturalnym (absolutnie bez wsadów pseudoowocowych oraz dodatków mleka w proszku) lub z mlekiem roślinnym. Dbalości w doborze składników mało przetworzonych nauczyła mnie pani Julita Bator w swojej książce *Zamień chemię na jedzenie* – gorąco polecam! Okazuje się, że nie trzeba rezygnować z łakoci, a nawet fastfoodów, o ile zechcemy wnikliwiej czytać etykiety i przestawić się na domową produkcję.



O ile dobrze sięgam pamięcią (a raczej otwieram w głowie odpowiednią „szufladkę”), to kilka lat temu (w sierpniu 2007 roku), oczekując narodzin pierwszego dziecka, kiedy już syndrom wicia gniazda się w pełni pojawił i domek był naszykowany, łącznie z szytym naprędce różkiem do zawijania niemowlęcia i świeżo upranymi w orzechach indyjskich pie-luszkami, zapragnęłam jeszcze zakąski. Obowiązkowo zdrowej, dozwolonej podczas laktacji, w ogromnej miłości, ażeby „obczęstowywać” wszelkich gości, których się spodziewaliśmy. Ważna jeszcze była możliwość łatwego serwowania: najlepiej jedną ręką. Upłynęło nieco lat i... w naszym gniazdku już mieszka pięcioro dzieci („coś”, czyli potencjalne zwierzątko jesz-

cze nie, nic przynajmniej nam, rodzicom, o tym nie wiadomo). Rok temu jesienną porą wraz z Antonim, Krystyną, Wandą i Tadeuszem oczekiwaliśmy Ewy Edyty, która od razu wypłynęła na salony w naszym domu przy asyście zaufanego doktora i charyzmatycznej położnej oraz aniołów stróżów, ma się rozumieć. Zupełnie jak w jakimś starodawnym szlacheckim dworze. Wszyscy się w nocy zjechali na jedno wezwanie. A granola, obok crumblu i brownie z kasz i buraków oraz pizzy alzackiej i humusu, to obowiązkowy repertuar nawet podczas biwaków namiotowych. A że słodkości ze względów zdrowotnych, ma się rozumieć, są reglamentowane, takie bogate musli zawsze oprócz śniadania oznacza i świętowanie.





Autorka • Barbara Cysewska

Budyniowiec

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	70 min
Liczba porcji	8

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka cukru
- 1 mały cukier wanilinowy
- 1 kostka margaryny
- 2 jajka
- 4 duże jabłka
- 2 budynie waniliowe lub śmietankowe
- $\frac{3}{4}$ litra mleka

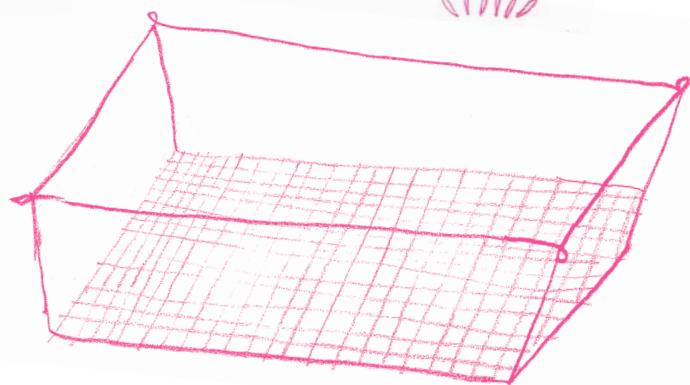
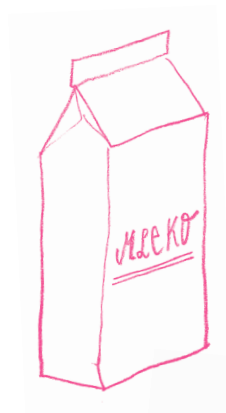
Wykonanie:

W misce wymieszaj mąkę, cukier, cukier wanilinowy i proszek do pieczenia. Zetrzyj do tego kostkę margaryny na grubych oczkach tarki (zostaw kawałek do posmarowania formy). Dodaj 2 całe jajka, wymieszaj i wyrób ręką ciasto – będzie dość rzadkie i mocno klejące się do rąk. Podziel na dwie części. Wysmaruj formę i wyklej 1 częścią ciasta. W tym celu należy moczyć palce w zimnej wodzie i małymi kawałkami wyklejać ciasto. Na warstwę ciasta zetrzyj na grubych oczkach obrane jabłka. Ugotuj budyń (2 budynie w $\frac{3}{4}$ litra mleka) i wylej jeszcze gorący na >

warstwę jabłek. Na gorący budyń wyklej drugą warstwę ciasta (w taki sam sposób jak wyżej). Piecz w temperaturze 180°C około 40 minut (na złoty kolor). •

Porada:

Trzeba bardzo ostrożnie wyklejać ciasto na gorący budyń, aby uniknąć oparzenia.





Autorka · Ania Urbańczyk

Grillowane brzoskwinie z lawendowym nadzieniem

Rodzaj diety	wege, gf, możliwa vegan
Czas przygotowania	20–40 min
Liczba porcji	2–4

Składniki:

Grillowane brzoskwinie:

- 2 duże dojrzałe brzoskwinie
- zamienniki: nektarynki, gruszki, jabłka, śliwki
- 1 łyżka stołowa miodu
- zamiennik wegański: syrop z agawy, sztuczny miód
- 2 łyżki stołowe oleju rzepakowego

Nadzienie:

- opakowanie serka homogenizowanego naturalnego (200–250 g)
- zamiennik wegański: deser lub serek sojowy
- 1 łyżka stołowa miodu
- zamiennik wegański: syrop z agawy, sztuczny miód
- łyżka stołowa soku z cytryny
- łyżeczka suszonej lawendy
- (kupiłam w sklepie zielarskim, trzeba ją wtedy tuż przed użyciem zmielić lub zetrzeć)
- lub
- 4 porcje lodów waniliowych, śmietankowych – zamiennik wegański: lody wegańskie, np. na mleku ryżowym

Dekoracja:

- 8 listków świeżej mięty

Wykonanie:

Przynajmniej 1 godzinę przed podaniem rozmieszaj serek homogenizowany (lub wegański zamiennik) z sokiem z cytryny, miodem (lub zamiennikiem) i lawendą. Włóż do lodówki w celu „przegryzienia się” smaków. Brzoskwinie umyj, osusz, rozkrój wzdłuż, wyjmij pestki, odkrój zaokrągloną część pod pestką. W miseczce rozmieszaj olej rzepakowy z miodem lub wegańskim zamiennikiem. W międzyczasie rozgrzej grill lub patelnię grillową czy zwykłą. Brzoskwinie obtocz w mieszaninie oleju i miodu. Smaż na złoty lub brązowy kolor – najbardziej lubię, gdy cukier w miodzie się skarmelizuje lub nawet lekko przypali i owoce zyskają lekko dymny posmak.

Łódeczki gorących brzoskwiń napełniaj doprawionym serkiem (lub połów nadzienie obok), udekoruj świeżą miętą. Jako że bardzo lubię kontrast gorącego z zimnym, zamiast serka (choć z lawendą ma niepowtarzalny smak) często używam lodów o neutralnym smaku, takich jak śmietankowe czy waniliowe (lub ich wegańskich zamienników). •

Porada:

Brzoskwinie czy inne owoce zgrillowane w ten sposób znakomicie nadają się do sałatek, na przykład z grillowanym serkiem halloumi, czy jako dodatek do dań obiadowych. Szczególnie dobrze smakują w połączeniu z zimnymi składnikami, takimi jak liście sałaty z sosem.

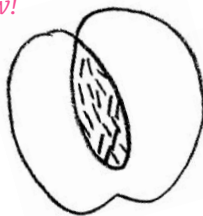
Inspiracja: Sheryl Crow, Chuck White, Mary Goodbody, *If It Makes You Healthy: More Than 100 Delicious Recipes Inspired by the Seasons*.

Jestem wielką fanką amerykańskiej piosenkarki Sheryl Crow. Bardzo się ucieszyłam, kiedy w 2011 roku wydała wraz ze swoim kucharzem Chuckiem Whitem książkę kucharską „If it makes you healthy” (Jeśli to cię uzdrowi). Tytuł nawiązuje do jej hitu „If it makes you happy”. Książka w Stanach Zjednoczonych jest bestsellerem.

Przepisy są uporządkowane według pór roku. W większości zawierają lokalne nieprzetworzone produkty, wiele dań jest wegetariańskich i wegańskich.

Książka jest jednym z działań, które wokalistka podjęła na rzecz zdrowego stylu życia swojego i swojej rodziny po tym, jak zachorowała na nowotwór piersi. Miałam trudny wybór, jaki przepis z książki wybrać, ale w końcu zdecydowałam się na grillowane brzoskwinie. Polecam i książkę, i twórczość Sheryl Crow!

<



Autorka · Joanna Szypulińska

Bakusiowe ciasto

Rodzaj diety trad., możliwa wege

Czas przygotowania 60 min

Liczba porcji 6

Składniki:

3 opakowania galaretki truskawkowej

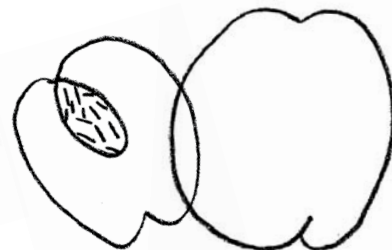
$\frac{1}{2}$ l wody

1 l śmietany 30%

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

Wykonanie:

Galaretkę rozpuść w gorącej, przegotowanej wodzie, ostudź. Śmietanę ubij na sztywno, następnie dodaj galaretkę. Naczynie wyłóż owocami i zalej masą. Chłódź w lodówce. •



Autorka · Ewa Benke

Deser z Dni Sąsiada, co dużo witamin w sobie posiada

Rodzaj diety	<i>trad., wege</i>
Czas przygotowania	*
Liczba porcji	**

Składniki:

owoce, np. truskawki, jabłka, kiwi
 i liczi, co konsystencją nas zadziwi
 – truskawek – cała łubianka
 (lecz nie wiem, ile to w szklankach)
 – jabłek – kup kilo, nie bądź chytra
 (lecz nie wiem, ile to w litrach)
 – kiwi wielkości stołowej łyżki,
 sztuk kilka, no, tak z pół miski
 – ile dag liczy liczy? nie zliczę chyba do rana,
 więc zastosuję zamiennik – banana!
 syrop z cukru żelującego
 (by owoc wtopić w coś gęściejszego)
 galaretki smakowe (bo też żelują i są kolorowe)
 dwie w aerozolu bite śmietany
 – to nią deser będzie dekorowany
 kup dwie garście czarnej jagody
 lub amerykańską borówkę
 (by mieć czym rzucać śmietance na główkę)

Wykonanie:

Pokrój w kosteczkę, lecz nie za cienko
 owoce – jakie masz pod ręką.
 Z osobna dodaj cukier żelujący,
 z nim efekt będzie piorunujący.
 Z jego udziałem tak się dzieje,
 że owoc w syropie w mig gęstnieje.
 Nie gotuj, bo by się usmażył.
 Wystarczy owoc wrzucić, by się sparzył.
 By bardziej gęstą masę chcieć stworzyć,
 owocowej galaretki można dołożyć.
 W szklance układać masy warstwami
 – będą kusiły oko kolorami.
 Aby się warstwy nie pomieszały,
 zadbaj, by w chłodzie choć godzinkę stały.
 W końcu na górze „posadź” garść śmietany,
 a na niej kilka jagódek – efekt gwarantowany! •

Porada:

Na pewno się nie zawiedziesz, a zadowolisz gości,
 robiąc deser dzień wcześniej z dozą cierpliwości.

* Ile warstw – tyle godzin upływa,
 galaretka zastygnąć musi – no trudno,
 tak bywa.

** Wszystko zależy od szklanek pojemności
 no i od tego, ilu ma przyjść gości.
 I jaką szklanek dysponujemy ilością.
 Gdy zabraknie, sąsiad nam pożyczyc z przyjemnością.



*Jeśli podany w letniej porze
prosto z lodówki – orzeźwić może.
A zimą, wiosną lub na jesień
skład witaminek ci przyniesie.*

*Przepis z mojej rodzinnej kuchni,
gdzie kucharzem Dziad mój był szczerym,
gdy mówił, że z wszystkich dań wymyślnych
najbardziej lubi desery!
Robić, bo już jeść, to niestety
warzywa,
a z nich wszystkich najbardziej... kotlety!*

*Deser stary jak świat
i wielu pewnie znany.
Jedno jest pewne – mój Dziad
nie używał w aerozolu śmietany.*



Joanna Mrozinska, Rafal Mrozinski, Dobrusia Mrozinska

Autorka · Joanna Mrozińska

Dietetyczny deser jogurtowo-owocowy

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	25 min
Liczba porcji	4

Składniki:

100 g wiśni bez pestek, mrożonych lub świeżych
200 g serka homogenizowanego waniliowego (4 łyżki)
40 g ciasteczek typu digestive (4 sztuki)
200 g jogurtu bałkańskiego (4 łyżki)
150 g truskawek, mrożonych lub świeżych

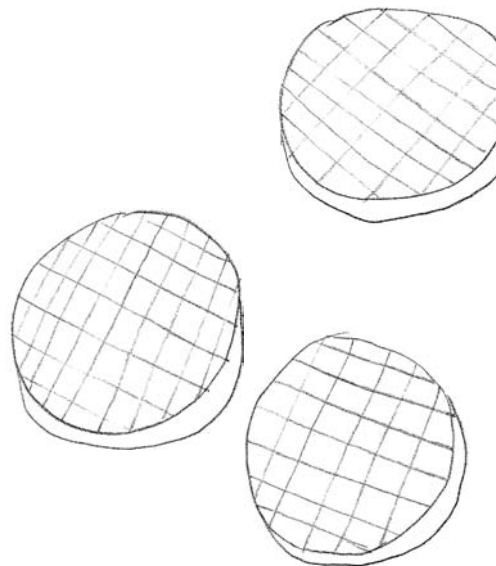
Wykonanie:

Do przezroczystej szklanki o pojemności około 250 ml wkładaj kolejno: mrożone wiśnie (rozmróżą się w ciągu godziny), serek homogenizowany (tak, by zakrył wszystkie wiśnie), pokruszone ciasteczko, jogurt bałkański (tak, by zakrył ciasteczko i tworzył gładką warstwę na wierzchu). Na to nalej zmiksowane na mus rozmrożone truskawki. Jeśli chcesz, żeby deser był zdrowszy, zamiast ciasteczek możesz użyć płatków owsianych wymieszanych z otrębami i zarodkami pszennymi. •

Porada:

Ze względu na mrożone owoce, zrób deser godzinę przed podaniem.

*Znacie te pierwsze wycieczki do sąsiadów w nowym domu – po szczyptę soli, szklankę cukru? Kiedyś zawitała do nas sąsiadka zza ściany pożyczyć odrobinę bułki tartej. Chwilę później przyniosła kawałek ciasta z wykorzystaniem tej bułki. Jako że nie oddaje się pustego naczynia, zaniostałam jej kruche ciasteczko w towarzystwie musu dyniowego w pucharku. Pucharek wrócił do mnie napełniony przepysz-
nym deserem jogurtowo-owocowym. I tak oto deser zagościł w naszej kuchni i został już w niej na stałe. Takie to są wymiany sąsiedzkie!*





Autorka · Anna Maria Czarzasta

Blok czekoladowy z PRL-u

Rodzaj diety	wege
Czas przygotowania	30 min
Liczba porcji	20

Składniki:

2 szklanki cukru

$\frac{1}{2}$ kg masła

1 szklanka wody

8 łyżek kakao

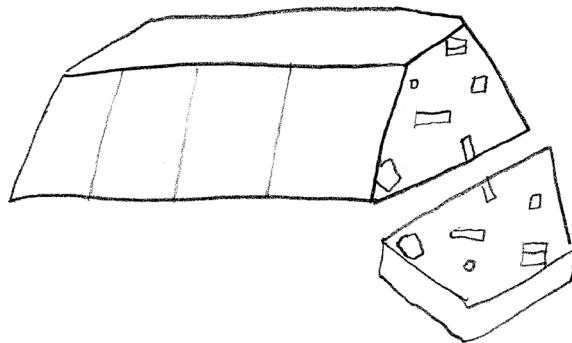
800 g pełnego mleka w proszku

300 g herbatników

Wykonanie:

Masło, cukier, wodę i kakao rozpuść w garnuszku, ciągle mieszając. Mieszanękę zdejmij z palnika i wystudź. Może być lekko ciepła. Do dużej miski wsyp mleko w proszku oraz pokruszone herbatniki. Wlewaj powoli mieszanękę maslaną. Dokładnie wymieszaj. Masę przełóż do formy „keksówki” wyłożonej papierem do pieczenia i lekko uciśnij. Schłódź w lodówce. Następnego dnia wyjmij w formy i pokrój w plastry o szerokości półtora centymetra. •

Blok czekoladowy pamiętam z dzieciństwa w latach osiemdziesiątych. Taki robiła nam mama. W czasach, gdy czekolada była mało dostępna, a dzieci raczono smakiem wyrobami czekoladopodobnymi o podejrzanej jakości, które w niczym nie przypominały czekolady – domowy blok był rarytasem. Mleczny, rozplływający się w ustach, z chrupiącymi herbatnikami czy waflami. Przepisy na taki blok są obecnie wzbogacane orzechami czy bakaliami, ale mój blok jest identyczny w smaku jak ten, który robiła moja mama. Prosty blok czekoladowy, bez zbędnych uduziwień. Masę na blok wykładam do tzw. keksówki. Zapelniam ją po same brzegi. Po prostu nie oplaca się robic tego bloku ani odrobiny mniej. Znika bardzo szybko!



Autorka • Wiktoria Kossowska

Pavlova

Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	120 min
Liczba porcji	8

Składniki:

4 białka
szklanka cukru pudru
2 łyżeczki mąki kukurydzianej
łyżeczka octu
łyżeczka wanilii
szczypta soli
250 ml śmietany, np. kremówki, do ubicia
owoce według upodobania, kiwi (2–3 sztuki),
truskawki (1/2 kg), winogrona (kiść)

Wykonanie:

Na papierze odrysuj formę talerza, odłóż. Weź miskę i wbij 4 białka, dodaj szklankę cukru pudru, szczyptę soli, 2 łyżeczki mąki kukurydzianej, łyżkę octu, łyżeczkę wanilii. Zmiksuj całość na sztywno. Wylóż ciasto na wcześniej przygotowany papier i włóż do piekarnika nagrzanego do 130°C na półtorej godziny. Wyjmij, zdejmij papier, połóż na talerz. Ubij śmietanę na sztywno, połóż na pavlovą, a na to kiwi, truskawki, winogrona i co tylko jeszcze zapragniesz. •

Wiktoria Kossowska



· v ·

na zimę

· przetwory ·

V · Na zimę · przetwory

Dżem wiśniowy z czekoladą	121
Powidła śliwkowe	122
Jabłkowa nalewka Basi	123

Autorka · Barbara Cichocka

Dżem wiśniowy z czekoladą

Rodzaj diety	vegan
Czas przygotowania	180 min przygotowania 12 h wekowania
Liczba porcji	2 słoiczki

Składniki:

1 kg wiśni
 50–70 dag cukru (ja wolę więcej)
 4 łyżki kakao
 1 tabliczka gorzkiej czekolady
 4 łyżki soku z cytryny
 1 łyżeczka cynamonu

**Wykonanie:**

Wiśnie umyj, wydryluj. Wrzuć je do garnka, zasyp cukrem i odstaw na około 2 godziny. Zagotuj owoce, usuń piankę, gotuj na małym ogniu bez przykrycia, dodaj sok z cytryny (zachowaj piękny kolor wiśni, a przy większej ilości cukru można sobie na to pozwolić). Mieszaj od czasu do czasu (i tak około godziny). Dodaj kakao, cynamon i dobrą gorzką czekoladę. Gotuj do czasu, aż się roztopi, mieszaj do połączenia składników. Gorącą konfiturę przełóż do wyparzonych słoików. Zakręć i postaw do góry dnem (na około 12 godzin). Zamiast kakao można użyć trochę więcej czekolady. •



Autorka · Maria Weber

Powidła śliwkowe



Rodzaj diety	vegan
Czas przygotowania	3 dni
Liczba porcji	1 kg owoców na 2 słoiczki

Składniki:

śliwki węgierki zwyczajne
cukier

Wykonanie:

Prawdziwe powidła można otrzymać jedynie ze śliwek węgierek zwyczajnych. Zbierać je należy jak najpóźniej, kiedy przy szypułce owoce zaczną się marszczyć. Wtedy są najśodsze. Po umyciu i wypestkowaniu napełnij nimi szeroki rondel lub brytfankę, lecz nie do pełna, bo śliwki puszcza sok, który może wykipieć. Naczynie ze śliwkami wstaw do piekarnika i mieszaj owoce co jakiś czas (może być nawet co godzinę). Kiedy sok zacznie się gotować, wyłącz piekarnik. Proces powtarzaj przez trzy dni. Ostatniego dnia spróbuj prawie gotowe powidła i dosładzaj do smaku. Po dodaniu cukru trzeba jeszcze koniecznie doprowadzić powidła do wrzenia. Po czym gorącymi powidłami napełnij uprzednio umyte i wyparzone słoiki, zamknij nakrętką i odwróć do wystygnięcia. •

Porada:

W piekarniku powidła robią się prawie „same”, jednak po takim wysmażeniu można otrzymać z kilograma owoców maksymalnie 2 słoiczki przetworu.

Powidła śliwkowe robiło się w moim rodzinnym domu co roku. Owoce było dużo, więc wszyscy byli zaangażowani najpierw w zrywanie śliwek, a potem w dalszy proces. To były „Dni węgierek”.



Maria Weber

Autorka · Barbara Elżbieta Wyłuddek

Jabłkowa nalewka Basi

Rodzaj diety	wege, możliwa gf
Czas przygotowania	3–4 tygodnie + klarowanie
Liczba porcji	1,3–1,5 litra

Składniki:

150–200 g suszonych jabłek (papierówek)

$\frac{1}{4}$ kg cukru

5 czubatych łyżek miodu naturalnego spadziowego

10 sztuk goździków

1 litr spirytusu nalewkowego (60–70%)

$\frac{1}{2}$ litra wódki czystej

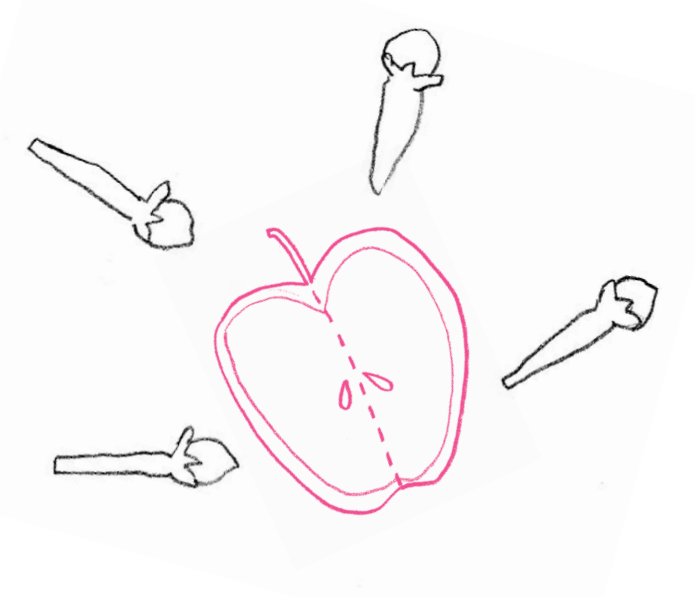
Wykonanie:

Suszone jabłka włóż do pojemnika (ja użyłam dużego słoja). Dodaj cukru, miodu, goździków, zalej spirytusem, dolej wódkę. Słoik zakręć i odstaw w miejsce bez dostępu słońca na 3–4 tygodnie. Do czasu rozpuszczenia się cukru i miodu kilka razy dziennie potrząsaj energicznie słojem. Potem raz dziennie. Po 3–4 tygodniach nalewkę rozlewaj do butelek. Jest trochę mętna, więc odstaw ją do klarowania się. Klarowanie nalewki może trwać do 2 miesięcy. •

Porada:

Nalewka niesklarowana też jest smaczna, zdrowa i nie zawiera szkodliwych substancji. Osad, który powstaje, to reszki jabłek, goździków, miodu i cukru. Klarowana wygląda ładniej i to jest jej zaleta.

W 2015 roku w moim ogrodzie obrodziły jabłka papierówki. Aby się nie zmarnowały, bardzo dużo ich ususzyłam. Wpadłam na pomysł, żeby zrobić nalewkę z suszonych jabłek. Okazało się to wspaniałym rozwiązaniem, bo nalewka jest bardzo smaczna i aromatyczna.





Barbara Elżbieta Wytudek

· VI ·

na pragnienie

· soki, koktajle i napoje ·

VI · Na pragnienie · soki, koktajle i napoje

Napój Shrek	127
Koko-kawa – kawa mrożona na mleku kokosowym	129
Caipirinha truskawkowa na ostro	130
Chia Fresca – prosto z Meksyku	132
Woda chlorofilowa – bomba witaminowa	132
Miętowe orzeźwienie – na upalne dni	133
Wakacyjna energia	133

Autorka · Agnieszka Sowa-Wlazły

Napój Shrek

Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	5 min
Liczba porcji	4

Składniki:

5–7 gałązek pokrzywy
3 gałązki mięty
100 g cukru białego lub 120 g trzcinowego
1 cytryna (wyciśnięty sok i cienko obrana skórka)
1 l przegotowanej wody

Wykonanie:

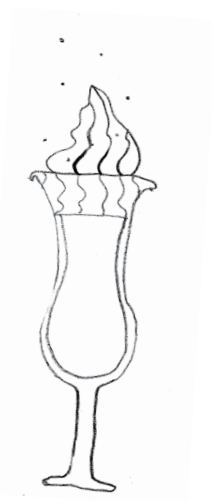
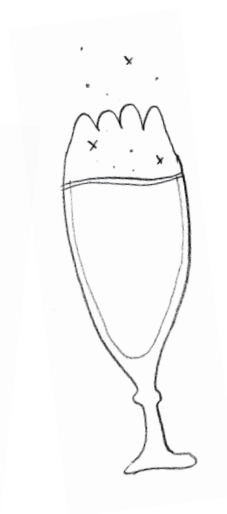
Pokrzywę, miętę, cukier i wodę (około pół szklanki) zmiksuj blenderem. Dodaj sok z cytryny i ponownie zmiksuj. Następnie uzupełnij wodą i wymieszaj. Na koniec dodaj skórkę z cytryny. Włóż na godzinę do lodówki lub dodaj kilka kostek lodu. •

Porada:

Najlepsza pokrzywa rośnie w lesie.

Inspiracja: książki firmy Termomix.





Autorka · Magdalena Łabędź

Koko-kawa – kawa mrożona na mleku kokosowym

Rodzaj diety	wege, możliwa vegan
Czas przygotowania	5 min
Liczba porcji	1

Składniki:

1½ łyżeczki kawy inki
odrobina wrzątku
1 łyżeczka cukru trzcinowego
½ szklanki mleka kokosowego z puszki (najlepiej gęstego)
1 szklanka zimnego mleka
(w wersji wegańskiej: dowolnego mleka roślinnego)
garść kostek lodu

Wykonanie:

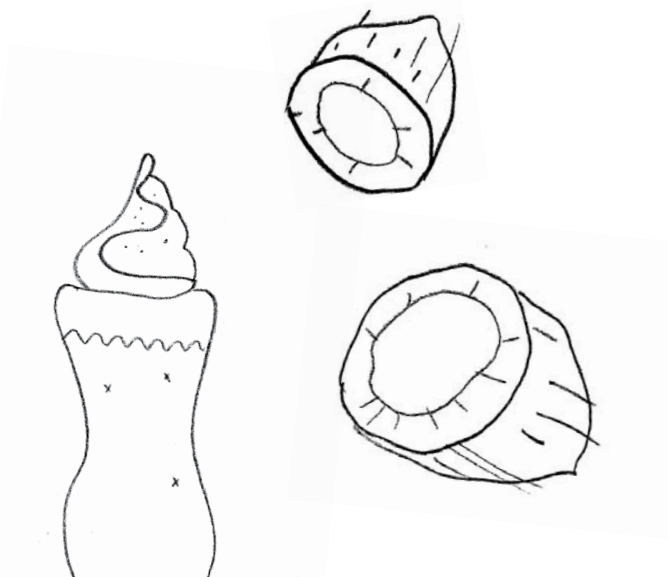
Koko-kawę przygotuj w wysokiej szklance (400 ml). Kawę inkę należy rozpuścić w małej ilości wrzątku, dosładzając cukrem trzcinowym. Mleko kokosowe mieszaj w puszcze na jednolity krem, dodaj do gorącej kawy i dokładnie wymieszaj. Szklankę uzupełnij zimnym mlekiem. Na koniec dodaj garść kostek lodu, włoż słomkę i *voilà!* •

Porada:

Ta kawa jest pyszna, gdy jest odpowiednio gęsta. „Odpowiednio” dla każdego znaczy co innego, więc na koniec możesz dodać jeszcze odrobinę mleka kokosowego, jeśli chcesz, aby napój był aksamitnie gęsty. >

Chcesz, aby „koko-kawa” stała się deserem? Udekoruj ją bitą śmietaną, posyp wiórkami kokosowymi i kakao!

Gorące dni zawsze inspirują mnie do zabaw z popularnymi napojami (mimo upału nie mogę rozstać się z herbata i kawą). Eksperyment przebiegł na tyle pomyślnie, że napój zagościł wśród sąsiadów w moim bloku – stąd pomysł na umieszczenie go w tej książce.



Autorzy · Lucyna Kolendo, Andre Vieira Barboza

Caipirinha truskawkowa na ostro

Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	7 min
Liczba porcji	1

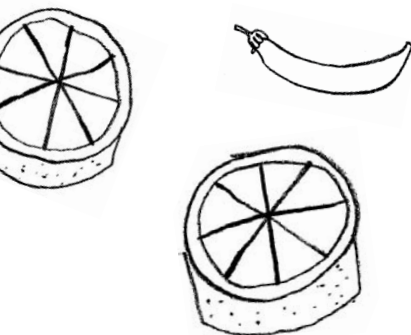
Składniki:

60 ml cachaça
2 łyżki brązowego cukru
2 cienkie plasterki papryczki chilli
2 duże truskawki
¼ limonki
kilka kostek lodu

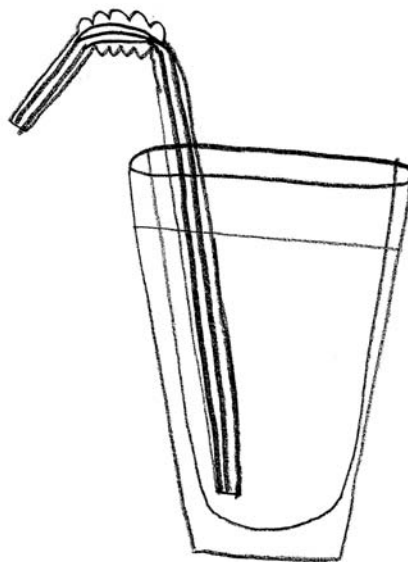


Wykonanie:

Cukier, chilli, truskawki, limonki wygnieć. Dodaj cachaçę i lód. Mieszaj w shakerze, podawaj w szklance. •



W Brazylii bardzo popularne jest łączenie słodkiego i ostrego smaku. Autorem tej receptury jest pochodzący z São Paulo, ale mieszkający obecnie w Gdańsku, Andre Vieira Barboza. Drink ten został przez niego wymyślony podczas kilkuletniej pracy w brazylijskich barach. Jest orzeźwiający, słodko-kwaśny, idealny na letnie wieczory z przyjaciółmi, co miałam przyjemność sprawdzić osobiście.





Autor · GIWK · WODA DLA POKOLEŃ

Chia Fresca – prosto z Meksyku*

Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	20 min
Liczba porcji	1

Składniki:

szklanka wody

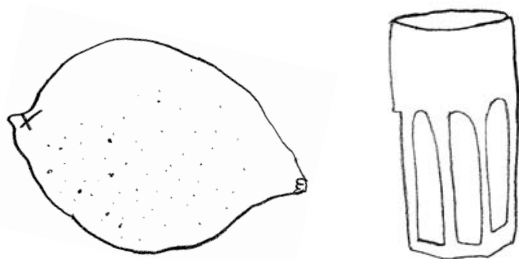
łyżeczka szałwii hiszpańskiej (nasion chia)

sok z cytryny lub limonki

Wykonanie:

Do szklanki wody wsyp jedną łyżkę nasion szałwii hiszpańskiej (chia). Wymieszaj i odstaw do lodówki na co najmniej 15 minut (aż nasiona zmienią konsystencję na żel). Dodaj cytrynę lub limonkę. Możesz posłodzić napój agawą lub stewią.

Zamieszaj energicznie słomką i gotowe! •



Autor · GIWK · WODA DLA POKOLEŃ

Woda chlorofilowa – bomba witaminowa*

Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	35 min
Liczba porcji	5

Składniki:

1½ litra wody

½ garści świeżej mięty

¼ garści natki pietruszki

¼ garści kolendry

sok z 2 cytryn

plasterki ogórka

**Wykonanie:**

W blenderze zmieszaj 1½ l wody z ½ garści świeżej mięty, ¼ garści listków pietruszki i ¼ garści kolendry. Przelej do dzbanka. Wyciśnij sok z 2 cytryn i dodaj plasterki ogórka. Wstaw do lodówki na pół godziny, a później pij wraz z kostkami lodu przynajmniej raz dziennie. •

* przepisy z wykorzystaniem wody z kranu
od GIWK – spółki, która dba o jakość gdańskiej
wody, partnera Gdańskich Dni Sąsiadów



Autor · GIWK · WODA DLA POKOLEŃ

Miętowe orzeźwienie – na upalne dni*

Rodzaj diety	wege, gf
Czas przygotowania	50 min
Liczba porcji	1

Składniki:

szklanka wody
pęczek świeżej mięty
2 łyżki miodu
sok z 1 cytryny

Wykonanie:

Liście z pęczka świeżej mięty umyj, zalej je wrzątkiem i zostaw pod przykryciem na 15 minut. Przecedź napar przez sito i dodaj 2 łyżki miodu oraz sok z 1 cytryny. Wymieszaj i chłódź w lodówce. Podawaj z plasterkami cytryny lub limonki i kostkami lodu. •



Autor · GIWK · WODA DLA POKOLEŃ

Wakacyjna energia*

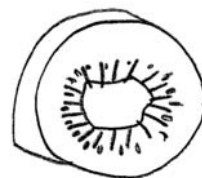
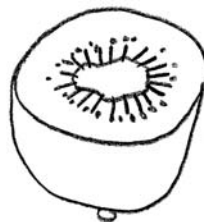
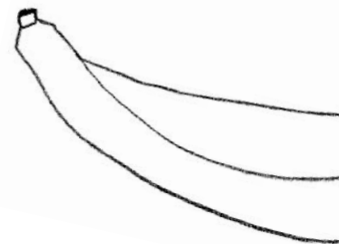
Rodzaj diety	vegan, gf
Czas przygotowania	5 min
Liczba porcji	3

Składniki:

2 banany
3 kiwi
2 pomarańcze
 $\frac{1}{4}$ szklanki wody

Wykonanie:

W blenderze zmiksuj 2 banany, 3 kiwi i dwie pomarańcze. Dolej $\frac{1}{4}$ szklanki wody. Energia murowana! •



Rodzaje diet

Tradycyjna • trad. •

obejmująca wszystkie grupy produktów, zarówno roślinnych, jak i zwierzęcych. W tej książce w wypadku ciast i deserów zawierających składniki odzwierzęce (np. żelatyna) również zastosowano określenie *tradycyjna*.

Wegetariańska • wege •

wyłączająca mięso (w tym ryby i owoce morza), a także produkty odzwierzęce: smalec, bulion mięsny, żelatynę wieprzową, podpuszczkę cielęcą (stosowaną np. w serach typu parmezan), koszenilę (czerwony barwnik z owadów stosowany np. w jogurtach owocowych czy napojach). Wegetarianie jedzą natomiast produkty pochodzenia zwierzęcego – mleko i jego przetwory, jaja oraz miód.

Wegańska • vegan •

zasady podobne jak w diecie wegetariańskiej, dodatkowo wyłącza wszelkie substancje pochodzenia zwierzęcego, w tym mleko i jego przetwory, jaja oraz miód. W skład diety wegańskiej wchodzi: warzywa i owoce, zboża i produkty zbożowe (pieczywo, makarony, produkty mączne), rośliny strączkowe (fasole, soja, soczewica, ciecierzycy, groch, bób) i produkty z nich wytwarzane, a także orzechy, nasiona i oleje roślinne.

Bezglutenowa • gf •

stosowana przez osoby chore na celiakię, z alergią na pszenicę oraz z nietolerancją pokarmową na gluten. Gluten to białko roślinne występujące we wszystkich produktach zawierających pszenicę, żyto i jęczmień. W książce tej, oprócz przepisów bezglutenowych, znalazły się również *możliwe bezglutenowe*. Oznacza to, że niektóre składniki takiego dania mogą być bezglutenowe pod warunkiem kontroli ich składu – należy się upewnić, czytając etykietę lub szukając na opakowaniu specjalnego znaczka z przekreślonym kłosem. Wiele produktów, które wydają się bezglutenowe, w swoim składzie mogą zawierać gluten, szczególnie te wysoko przetworzone, jak gotowe sosy, jogurty, wędliny, a nawet sery.

Opracowanie • Katarzyna Mejna

Zamienniki

1 · Zamienniki mleka i jego przetworów

Mleko krowie, owcze > mleko roślinne (np. sojowe, ryżowe, owsiane, migdałowe, kokosowe i ich mieszanki)

Śmietana > śmietana roślinna (np. z mleka kokosowego nadaje się do ubijania, a sojowa – do zagęszczania sosów)

Jogurt > jogurt sojowy, kokosowy, ryżowy itp.

Masło i margaryna > w sklepach ze zdrową żywnością można znaleźć ich bezmleczne odpowiedniki, zarówno wegańską margarynę do pieczenia, jak i roślinne tłuszcze do smarowania pieczywa

Lody > lody na bazie mleka roślinnego (sojowego, ryżowego, kokosowego), sorbety

Ser > w sklepach ze zdrową żywnością można znaleźć sery roślinne o smakach zbliżonych do goudy, sera wędzonego, a nawet mozzarelli. Nie wszystkim jednak te zamienniki smakują, dlatego warto przetestować różnych producentów. Domowym sposobem na zastąpienie sera jest zastosowanie orzechów, na przykład zblendowanych piniowych do pesto, pokruszonych włoskich zamiast parmezanu czy pasty z nerkowców jako kremowej masy do ciasta. Fetę można zastąpić dobrej jakości tofu sałatkowym. Na bazie tofu zrobić można nawet sernik, czyli tzw. tofurnik.

2 · Zamienniki jajek

Jajko w przepisach na wypieki > rozgnieciona połówka banana

Jajko służące do połączenia składników > siemię lniane rozpuszczone w ciepłej wodzie, bułka tarta, różne rodzaje mąki, skrobie, tapioka

Jajko jako barwnik (np. w cieście pierogowym albo w makaronie) > kurkuma

Jajecznicza > pokruszone smażone tofu zabarwione kurkumą, tzw. tofucznicza

Wegańska beza > woda z puszki po ciecierzycy zmiksowana z cukrem

Majonez > kupny lub domowej roboty sojonez, czyli majonez na bazie soi

3 · Zamienniki mięsa i produktów odzwierzęcych

Mięso > tekstura sojowa, seitan, tempeh, tofu, grzyby, rośliny strączkowe

Wędliny > gotowe wędliny sojowe

Pasztesy > pasztesy i pasty na bazie roślin strączkowych i warzyw, na przykład sojowe, słonecznikowe, fasolowe i wiele, wiele innych

Parówki > gotowe parówki sojowe lub zrobione z tofu

Smalec > tłuszcz roślinny, tzw. smalczyk wegetariański

Żelatyna > agar

Rosół > wywar warzywny

Owoce morza > glony nori

Miód > syrop z agawy

4 · Gluten – czego unikać i co można stosować w zamian?

Produkty, które należy wyeliminować:

zwykle makarony z mąki zawierającej gluten · kasza manna, kasza jęczmienna (mazurska, perłowa i pęczak) · otręby pszenne, płatki owsiane · ciastka i inne słodczyce zawierające pszenicę · wędliny zawierające gluten (np. paszтетowa, kaszanka), konserwy mięsne i rybne · produkty garmateryjne, panierowane w bułce tartej · kawa zbożowa, kakao owsiane · piwo pszenne · mieszanki przypraw

Alternatywy bezglutenowe:

ryż, mąka ryżowa, płatki ryżowe, makaron ryżowy, pieczywo ryżowe · pieczywo bezglutenowe · kukurydza, mąka kukurydziana · ziemniaki, mąka ziemniaczana · kasza gryczana i kasza jaglana · makarony z mąki bezglutenowej · soja, tapioka, sorgo, proso, amarantus, komosa ryżowa, oczyszczony owies · orzechy, soczewica, ciecierzycza, sezam, siemię lniane · wszystkie owoce i warzywa, · ryby, mięso oraz wędliny niezawierające w swoim składzie glutenu · mleko i bezglutenowe przetwory mleczne · jaja · oleje i tłuszcze · cukier, miód, słodczyce niezawierające glutenu · kawa naturalna, kakao naturalne, niezanieczyszczona herbata · pozostałe produkty bezglutenowe

Przelicznik miar i wag

10 g = 1 dag
100 dag = 1 kg
1 kg = 1000 g = 1 liter

szklanka wody = 250 ml
łyżka (stołowa) wody = 15 ml
łyżeczka wody = 5 ml

1 szklanka

250 g mleka

220 g cukru

170 g cukru pudru

200 g oleju

170 g mąki pszennej

190 g mąki ziemniaczanej

210 g mąki krupczatki

130 g orzechów (włoskich lub laskowych)

130 g kakao

260 g śmietany 30%

360 g miodu

110 g wiórków kokosowych

150 g bułki tartej

220 g grochu

1 łyżka

10 g mąki pszennej

12 g mąki ziemniaczanej

10 g mąki krupczatki

13 g cukru

10 g cukru pudru

8 g kakao

16 g śmietany 30%

14 g oleju

20 g soli

Inne popularne miary:

szczypta = $\frac{1}{4} - \frac{1}{2}$ g

kostka masła = zazwyczaj $\frac{1}{4}$ kg

łubianka (kobiałka) = $2 - 2\frac{1}{2}$ kg

1 łyżeczka

3 g mąki pszennej

3 g mąki ziemniaczanej

3 g mąki krupczatki

6 g cukru

4 g cukru pudru

3 g kakao

5 g śmietany 30%

5 g oleju

4 g drożdży suszonych

sok z 1 cytryny = 30 ml

łyżeczka proszku do pieczenia = 10 g

Indeks osób

A

Abramowicz Aleksandra	13
Abramowicz Marta	44-45

B

Barboza Andre Vieira	130-131
Barczak Danuta	54
Bareja Irena	27
Benke Ewa	112-113
Bobbe Anna	90-91
Bryłowska Natalia	70-71

C

Cholewińska Agnieszka	30-31
Chorzelewska Hanna	40
Cichocka Barbara	121
Cisewska Violetta	33
Cybulska Halina	32
Cysewska Barbara	108-109
Czarczasta Anna Maria	116-117
Czechowska Maria	14-15
Czechowski Krzysztof	88-89

D

Damrath Jolanta	15
Darmetko Małgorzata	28
Darmetko Piotr	69
Dmochowska Helena	80-81

G

Gierczak Julia	98, 101
GIWK · WODA DLA POKOLEŃ	2, 132-133
Glista Aneta	35, 75
Górski Jacek	52-53
Grabicka Małgorzata	24-25
Grzymała Natalia	62-63

K

Kaczmarek Dorota	93
Kalinowska Emilia	91-92
Kamrowski Krzysztof	64-65
Karczevska Malwina	2, 7, 51
Kasprowicz Agnieszka	12
Kolendo Lucyna	2, 130-131
Kopeć-Jaroszkowska Wanda	42
Kopeć-Kobieracka Joanna	42
Korycka Magdalena	104
Kossowska Wiktoria	118
Kowalska Kora	38-39
Krajewska Katarzyna	20-21
Kropidłowska Teresa	57
Królikiewicz Anna	96-97
Kuszpit Mirosław	85

L

Langowska Jadwiga	32, 35
Langowska Monika	35, 77
Langowski Henryk	34-35
Langowski Paweł	34-35
Lech Dariusz	59
Lenczowska Danuta	90-91

Ł

Łabędź Magdalena 128-129

M

Majchrowska Katarzyna 41
Majewska Mirosława 18
Majkiewska Mirosława 24-25
Malgadey Mariola 14-15
Malik Marta 17
Matusevic Ana 102-103
Mejna Katarzyna 2, 7, 60-61, 135, 137, 138
Mrozińska Joanna 114-115

O

Orzechowska Sabina 74

P

Patoka Anna 19
Płuzińska Danuta 48
Połtarzycka Magdalena 84
Prusaczyk Ewa 35, 76

R

Rodziewicz Maria 92
Rolbiecka Elżbieta 43
Rutkowska Elżbieta 99-101
Rzepka Kasia 2, 66

S

Skurczyńska Alicja 105-107
Sokołowska Magdalena 58-59
Sowa-Wlazły Agnieszka 127
Staroniewicz Wojciech 29-30
Stołyhwo-Kopeć Jadwiga 33
Szadowiak Dagmara 16-17
Szyk Agnieszka 22-23
Szyłak Aneta 36-37
Szymak Izabela 88-89
Szypulińska Joanna 35, 111

T

Turk Helena 55

U

Urbańczyk Ania 2, 7, 109-111
Urbańska Paulina Anna 78-79

W

Waluszko Antonina 11
Waluszko Izabela 82-83
Weber Maria 122
Włoch Marianna 56-57
Wolak Anna 94-95
Wolska Alicja 86-87
Woroniecka Elżbieta 46-47
Wójcik Mieczysława 26
Wyłudek Barbara Elżbieta 123-124

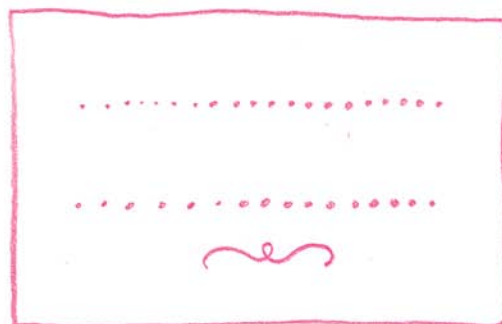
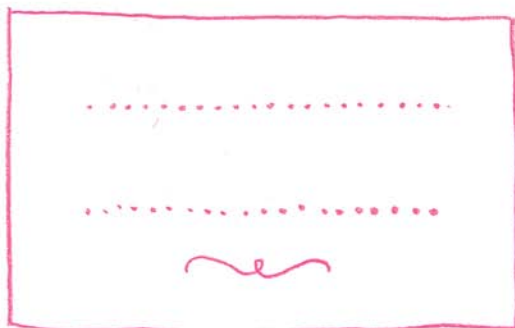
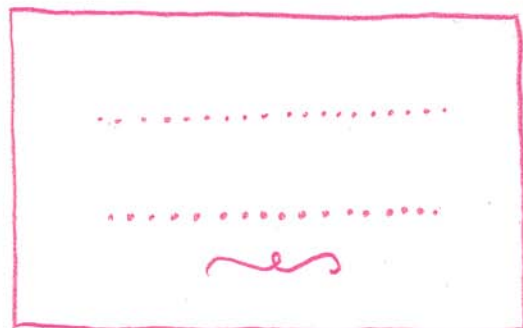
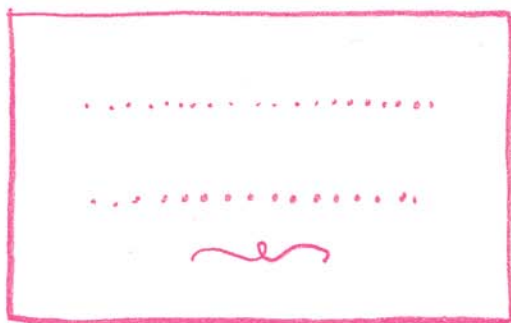
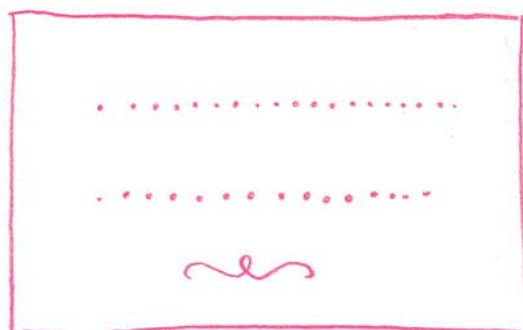
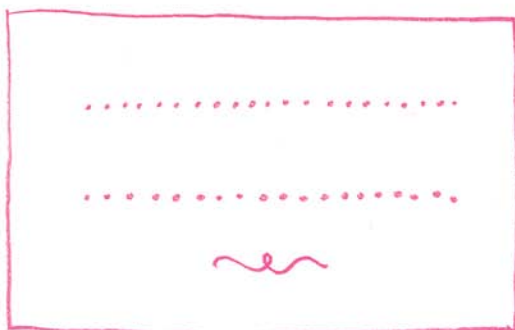
Z

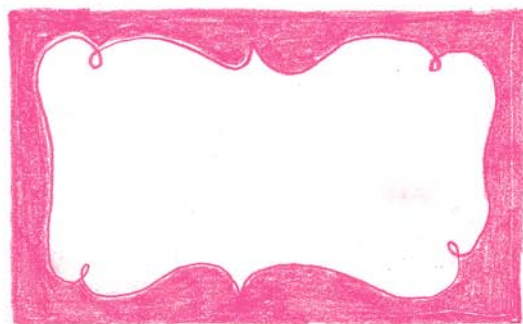
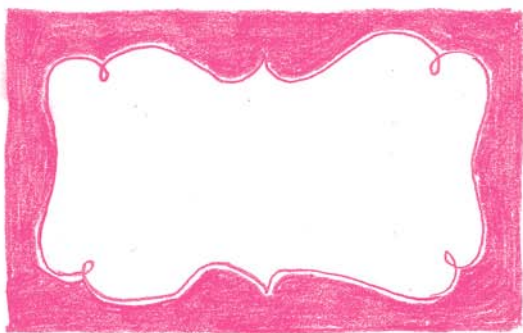
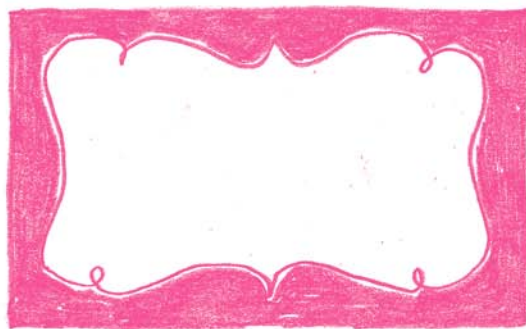
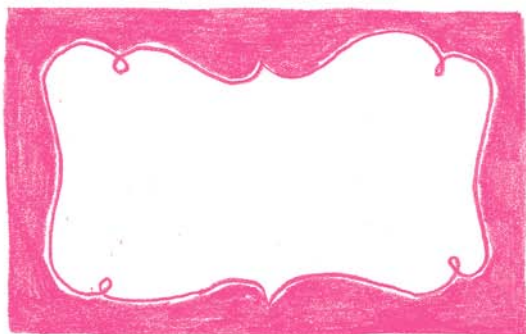
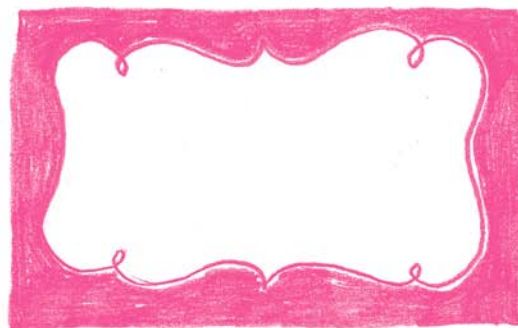
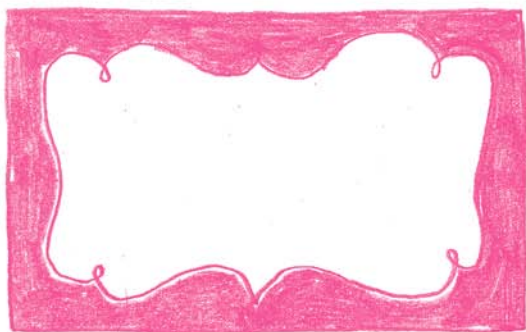
Zbierska Izabela 72-73

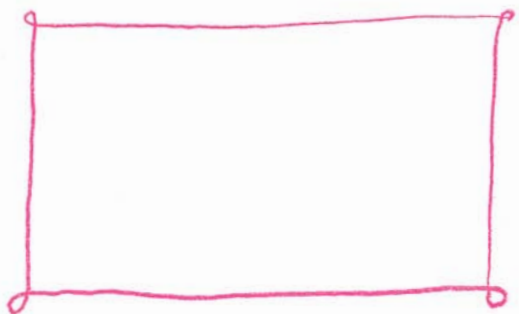
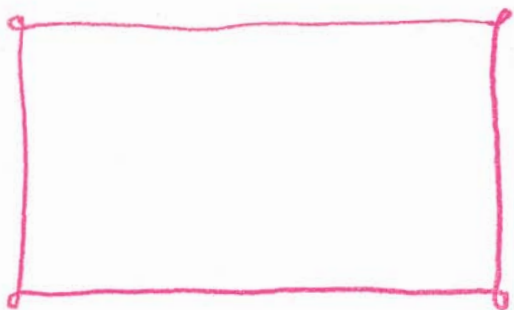
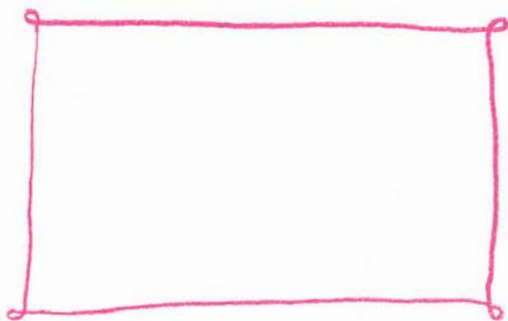
Miejsce na Twoje notatki

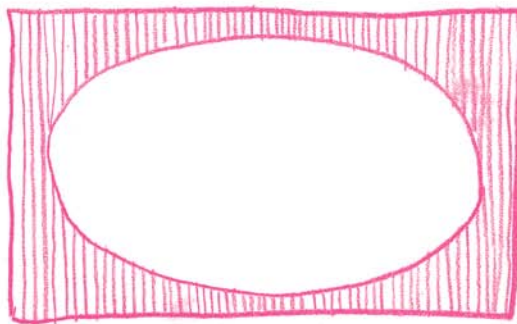
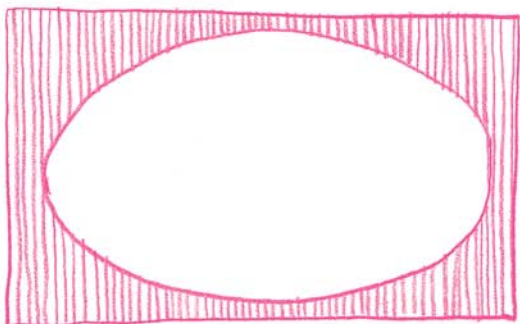
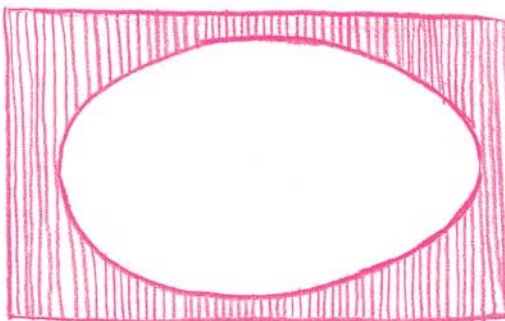
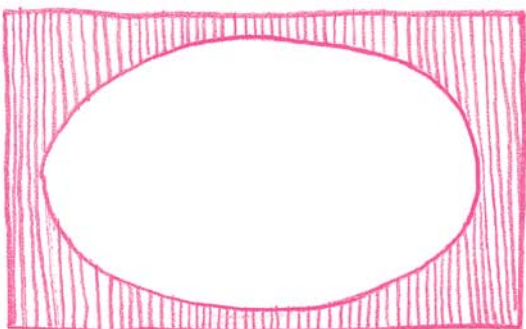
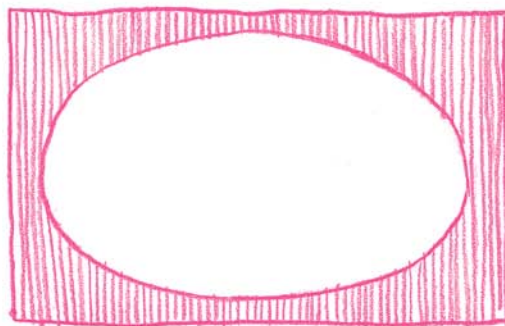
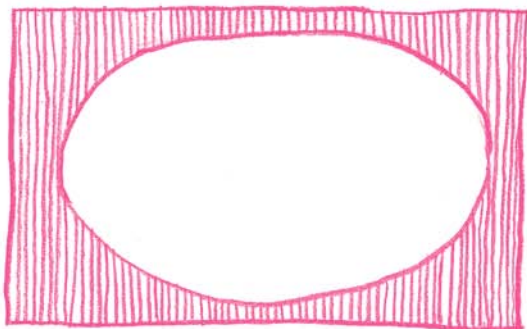
[illegible][illegible]

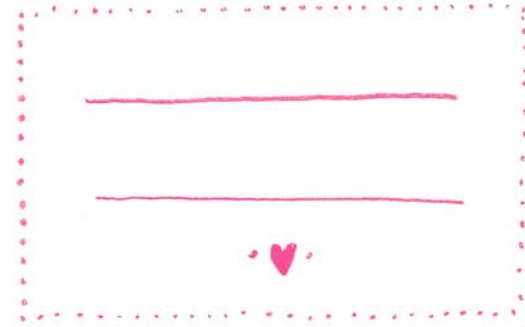
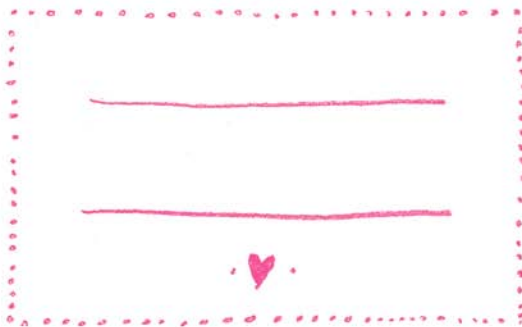
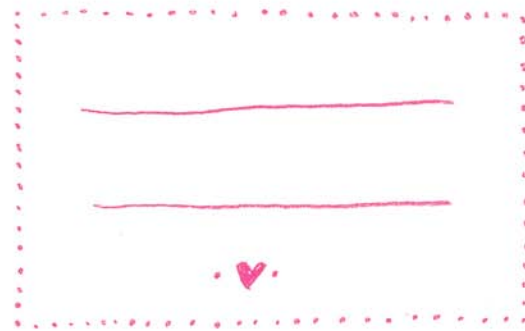
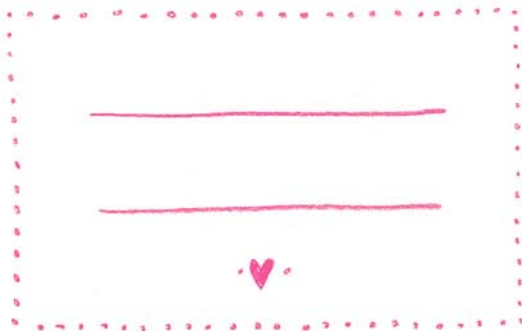
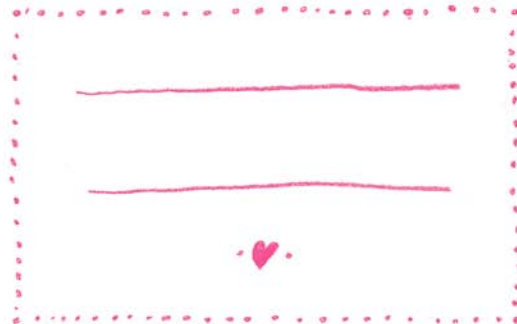
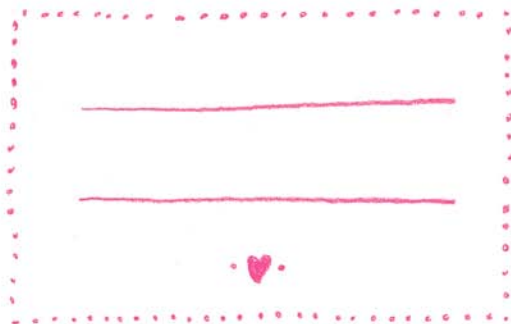
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

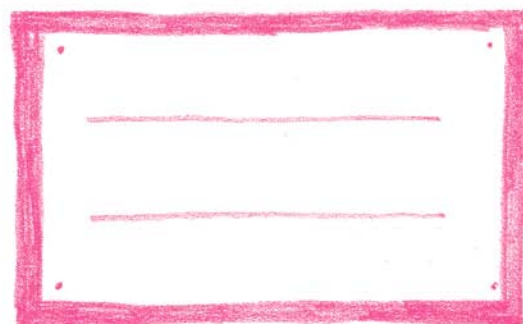
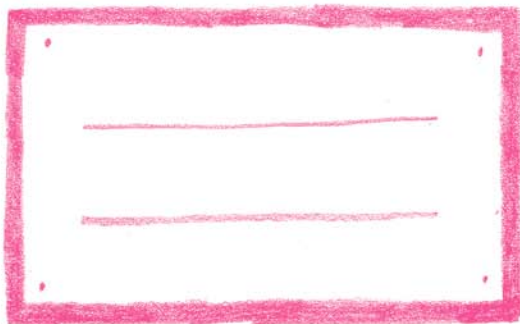
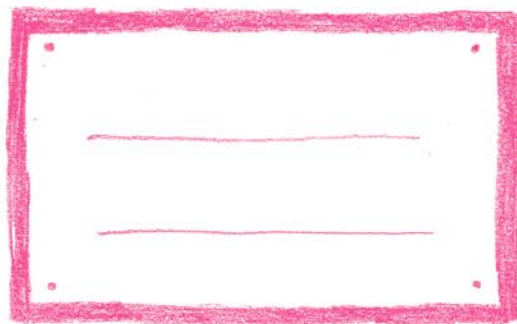
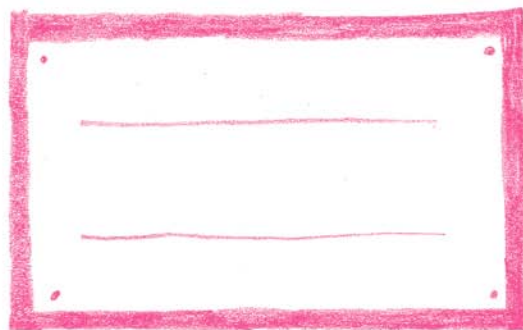
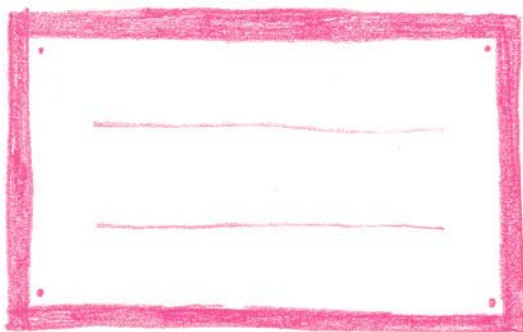














Sąsiedzka książka kucharska

zawiera ponad 80 przepisów nadesłanych przez uczestników i uczestniczki Gdańskich Dni Sąsiadów. Projekt ten od 2009 roku zachęca mieszkańców i mieszkanki Gdańska oraz okolic do poznawania swoich sąsiadów i sąsiadek poprzez zorganizowanie zabawy na świeżym powietrzu, spotkania przy grillu czy święta ulicy. Dzięki prostemu gestowi – zaproszenia mieszkających obok siebie osób i przygotowania poczęstunku – pokonujemy bariery wieku, pochodzenia i inne dzielące nas różnice. *Sąsiedzka książka kucharska* powstała między innymi po to, by zorganizowanie spotkania przy wspólnym stole było jeszcze prostsze i przyjemniejsze. Książki tej nie można kupić. Można ją otrzymać, włączając się w obchody Gdańskich Dni Sąsiadów. •

ISBN: 978-83-65572-00-4 · www.gdansk.dnisasiadow.pl

Organizatorzy projektu Gdańskie Dni Sąsiadów:



instytut
kultury
miejscowej



WODA
DLA
POKOŁEN

Patroni medialni:



Twoja Gazeta
DZIENNIK GDAŃSKI

