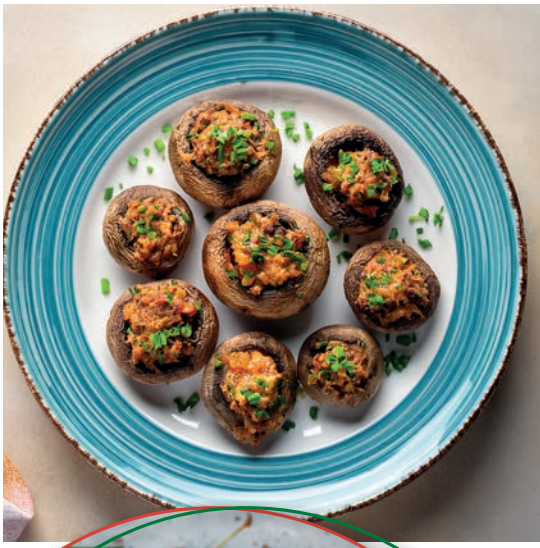
Kuchnia sezonowa
na cały rok



WROCŁAW DODR Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

WYDAWCA
Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
53-033 Wrocław, ul. Zwycięska 8, tel. 71 339 80 21

OPRACOWANIE
Karolina Gabryś
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

REDAKCJA
Agnieszka Siegel
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

KOREKTA
Agnieszka Siegel, Izabela Liskowiak-Jaremko
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD
Ewa Kutkowska
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

Zdjęcia: DODR oraz wolny dostęp

Nakład 1 000 egz.

Warzywa i owoce jedzone w sezonie są smaczniejsze. Inaczej smakują pomidory zrywane w sierpniu, a inaczej te kupowane w lutym. Podobnie truskawki – najlepsze są w czerwcu. Sezonowość w kuchni oznacza, że jemy to, co rośnie tu i teraz.

Produkty sezonowe pokonują krótką drogę od pola do stołu. Są zdrowsze, bo podczas długiego transportu albo przechowywania stopniowo tracą składniki odżywcze. Im dłużej warzywa i owoce leżą od czasu zebrania do zjedzenia, tym większe będą straty witamin oraz mikroelementów.

Sezonowe odżywianie to także dbałość o środowisko. Mniejsze są koszty transportu, ograniczamy też użycie środków chemicznych, zapobiegających psuciu się żywności. Często też warzywa i owoce, które mają przebyć daleką drogę, są zrywane zanim dojrzeją. Dojrzewają później podczas transportu, bez słońca, przy pomocy chemicznych preparatów.

Styczeń

Kapuśniak z białej kapusty

SKŁADNIKI: pół główki białej kapusty, 1 ½ litra wody, 50 dag żeberek, 3 ziemniaki, jarzynka: marchewka, pietruszka, ⅓ selera, biała część pora, cebula, 2 liście laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, majeranek, kminek, sól, pieprz, 3 łyżki masła, łyżka mąki, koperek

Kapustę drobno posiekać, posolić, wymieszać. Odstawić. Do garnka włożyć opłukane żeberka, liście laurowe i ziele angielskie, zalać zimną wodą i gotować na wolnym ogniu przez pół godziny, zbierając szumowiny. Obrać i wypłukać warzywa, cebulę podpiec. Dorzucić włoszczyznę do wywaru, gotować 30 minut. Po tym czasie wyjąć mięso i warzywa (można pokroić i wrzucić później do zupy). Obrane ziemniaki pokroić w kostkę i razem z kapustą dodać do wywaru. Doprawić solą, pieprzem, majerankiem i kminkiem. Gotować przez 15 minut do momentu, aż ziemniaki będą miękkie. W tym czasie, w drugim garnuszku rozpuścić masło i dodać mąkę. Cały czas mieszać, żeby się nie przypaliła. Po 2 minutach zasmażka będzie gotowa. Dodać do kapuśniaku i wymieszać. Przed podaniem posypać koperkiem.

Zupa z czerwonej kapusty

SKŁADNIKI: mała główka czerwonej kapusty (lub pół dużej), cebula, ząbek czosnku, 3 ziemniaki, olej do smażenia, 750 ml bulionu, 250 ml soku jabłkowego, sól, pieprz, opcjonalnie koperek i śmietana

Cebulę pokroić w piórka, usmażyć na oleju, pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Kapustę poszatkować, dodać do cebuli i smażyć przez 5 minut. Dolać gorący bulion oraz sok jabłkowy. Zagotować, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować na małym ogniu przez 20 minut. Zdjąć z ognia i zblendować. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z koperkiem i śmietaną.

Flaczki z boczniaków

SKŁADNIKI: 500 g boczniaków, marchewka, pietruszka, kawałek korzenia selera, 1 cebula, 2 liście laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, olej, ½ łyżeczki gałki muszkatołowej, ½ łyżeczki imbiru, łyżeczka majeranku, sól, pieprz, 2 litry wody

Boczniaki oczyścić i pokroić w paski. Pozostałe warzywa obrać i pokroić w kostkę. Cebule posiekać drobno i podsmażyć w garnku na oleju, dodać pozostałe warzywa, grzyby oraz liść laurowy i ziele. Dusić około 15 minut. Po tym czasie do garnka wlać gorącą wodę, pozostałe przyprawy, posolić. Gotować około 15 minut, do miękkości warzyw. Doprawić solą i pieprzem.

Zupa cebulowa z grzankami

SKŁADNIKI: 500 g cebuli, 1 ½ l bulionu, 30 g masła, 250 g sera cheddar, sól, pieprz, tymianek, ulubione pieczywo

Cebulę pokroić w piórka i dusić na maśle w garnku. Kiedy będzie miękka, dolać gorący bulion, dodać przyprawy i tymianek. Gotować przez kilka minut. Zupę przelać do żaroodpornych miseczek, posypać tartym parmezanem, wstawić do piekarnika. Piec w 180°C przez 20 minut. W tym czasie podpiec pieczywo. Podawać z gorącą zupą wyjętą z piekarnika.

Frytki z brukwi

SKŁADNIKI: 3 sztuki brukwi, 2 łyżki mąki pszennej, 4 łyżki oleju słonecznikowego, sól, ulubione zioła

Obraną i opłukaną brukiew pokroić w słupki. Gotować przez 3 minuty w osolonej wodzie, odcedzić, zostawić do osączenia i ostygnięcia. Wymieszać z olejem i przyprawami. Wyłożyć na blachę do pieczenia.

Piec w 200°C przez 30 minut, do zarumienienia. Podawać z ulubionym sosem lub dipem.

Zapiekanka ziemniaczana z porem i serem

SKŁADNIKI: 750 g ziemniaków, 2 duże pory, ½ szklanki bulionu, 50 g parmezanu (wiórki), 2 ząbki czosnku, 50 g sera mozzarella, olej do smażenia, sól i pieprz

Ziemniaki pokroić w cienkie paski. Pory pokroić, umyć i osuszyć. Czosnek przecisnąć przez praskę i podsmażyć z porem, aż będą miękkie. Doprawić solą i pieprzem. W żaroodpornym naczyniu układać warstwy – duszone pory, plasterki ziemniaków, połowa parmezanu, pory, ziemniaki. Zapiekankę zalać bulionem, na górze ułożyć mozzarelle i posypać pozostałym parmezanem. Zapiekać w 200°C przez około 45 minut.

Sałatka z pieczoną pietruszką

SKŁADNIKI: 2 pietruszki, 2 marchewki, gruszka (twarda), opakowanie rukoli (lub mix sałat z rukolą), 200 g sera gorgonzola, łyżka masła, 2 łyżki oliwy, łyżka miodu, garść migdałów

Obrane marchewki i pietruszki przekroić wzdłuż, ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Rozpuszczone masło połączyć z oliwą i miodem. Polać warzywa, oprószyć solą i pieprzem, zapiekać w 200°C do miękkości warzyw (około 30 minut). Wyjąć z piekarnika, ostudzić. Rukolę ułożyć na półmisku, na niej pokrojoną cienko w plasterki gruszkę, pietruszkę i marchewkę (pokrojone w słupki). Posypać kawałkami gorgonzoli i pokruszonymi migdałami.

Sałatka z selera

SKŁADNIKI: 350 g selera, 200 g kukurydzy z puszki, 100 g żółtego sera, małe jabłko (najlepiej twarde i soczyste), 2 łyżki majonezu, 2 łyżki śmietany, sól i pieprz do smaku

Seler i jabłko obrać, zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Dodać odsączoną kukurydzę i żółty ser, starty na dużych oczkach. Wymieszać z majonezem i śmietaną. Doprawić solą i pieprzem.

Pasztet z soi

SKŁADNIKI: 250 g soi, 2 marchewki, pietruszka, cebula, 3 jajka,
2 łyżki sosu sojowego, 4 łyżek oleju, 3 łyżki bułki tartej, sól do smaku,
liść laurowy, ziele angielskie, opcjonalnie łyżeczka słodkiej papryki, kminu rzymskiego, pieprzu ziołowego

Soję namoczyć i ugotować (wywar zachować). Pokrojone marchewki i pietruszkę pokroić w plastry i zagotować z liśćmi laurowymi i zielem angielskim do miękkości. Cebulę usmażyć na złoty kolor. Ugotowaną soje połączyć z warzywami, cebulą i przyprawami. Całość zblendować. Dodać jajka i sos sojowy, a jeśli konsystencja będzie zbyt rzadka – bułkę tartą. Masę przełożyć do keksówki, piec przez 75 minut w temperaturze 180°C.

Szybki jabłecznik

SKŁADNIKI: 1 kg jabłek, 1½ szklanki mąki, 1½ szklanki cukru, 4 jajka,
łyżeczka proszku do pieczenia, cynamon, skórka z jednej cytryny

Cytrynę sparzyć, otrzeć skórkę. Jabłka obrać i pokroić w plasterki. Jajka utrzeć z cukrem na jednolita puszystą masę, dodać skórkę cytrynową. Stopniowo dodawać mąkę i proszek do pieczenia. Na dno tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia wylać ⅓ ciasta, ułożyć połowę jabłek (posypać cynamonem), wylać kolejne ⅓ ciasta, ponownie ułożyć jabłka (posypać cynamonem), na wierzch wylać ciasto.
Piec w temperaturze 170°C przez godzinę. Po upieczeniu można posypać cukrem pudrem.

warzywa i owoce sezonowe – styczeń

jarmuż, pasternak, brukselka, boczniak, brukiew, burak ćwikłowy, cebula, ciecierzyca, cykoria, czosnek, dynia, fasola biała, kalarepa, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, marchew, pieczarki, pietruszka, por, seler (korzeń), soja, ziemniak, gruszki, jabłka

LUTY

Zupa z pasternaku

SKŁADNIKI: 2 sztuki pasternaku, 2 jabłka, cebula, łyżki masła, łyżka oliwy, 1 litr bulionu, pół szklanki śmietany 30%, liść laurowy, sól, pieprz, orzechy włoskie do posypania

W garnku zeszklić posiekana cebulę na maśle i oliwie, smażyć do miękkości. Dodać pokrojony w kawałki pasternak oraz liść laurowy. Zalać bulionem, zagotować. Obrane jabłka pokroić w kawałki, gotować do miękkości wszystkich składników. Wyjąć liść laurowy, zmiksować, doprawić solą i pieprzem. Dodać śmietanę, wymieszać. Można podawać z podprażonymi na suchej patelni orzechami włoskimi.

Fasolka po bretońsku

SKŁADNIKI: 400 g fasoli Jaś (suchej), 200 g boczku, 200 g kiełbasy, cebula, puszka pomidorów bez skórki, łyżki koncentratu pomidorowego, kilka kulek ziela angielskiego, liść laurowy, łyżeczka suszonego majeranku

Fasolę zalać zimną wodą (10 cm ponad poziom ziaren) i zostawić na noc. Odcedzić, zalać świeżą wodą, dodać ziele, liść laurowy, łyżeczkę soli, gotować do miękkości (około 90 minut). Odcedzić. Boczek pokroić w kostkę, usmażyć, przełożyć do garnka z fasolą. Na tłuszczu z boczku usmażyć cebulę oraz pokrojoną w kostkę kiełbasę, przełożyć do fasoli, wymieszać. Dodać pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy, doprawić majerankiem, solą i pieprzem. Gotować około 15 minut.

Kotlety z ciecierzycy

SKŁADNIKI: 200 g suchej ciecierzycy, 2 marchewki, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, pół pęczka natki pietruszki, 2 łyżki bułki tartej, olej do smażenia
przyprawy: sól i pieprz do smaku, pół łyżeczki słodkiej papryki

Ciecierzycę zalać wodą na noc (wodę wlać ponad brzeg ziaren). Wodę odlać, zalać jeszcze raz świeżą wodą, gotować do miękkości (około 90 minut). Ostudzić i zblendować lub przepuścić przez maszynkę do mięsa. Drobno posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i startą na dużych oczkach marchewkę, smażyć przez około 15 minut. Połączyć z ciecierzycą i przyprawami. Masę wyrobić dłońmi, jeśli nie będzie się lepić, można dodać jajko. Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej, smażyć na złocisty kolor. Podawać z sosem czosnkowym, tatarskim lub ze świeżymi surówkami.

Czarne kluski z ziemniaków

SKŁADNIKI: 1 kg ziemniaków, sól, opcjonalnie mąka ziemniaczana

Czarne kluski przygotowujemy z surowych lub gotowanych ziemniaków. Formujemy je w mocno spłaszczone kulki z wgłębieniem, gotowane w osolonym wrzątku. Aby uzyskać jak najciemniejszą barwę klusek, zostawiamy utarte ziemniaki na kilka godzin aż ściemnieją (tempo zmiany barwy zależy od odmiany ziemniaka). Można też zostawić uformowane kluski nawet na cały dzień przed ugotowaniem.
Połowę ziemniaków obrać i ugotować, drugą połowę zetrzeć na tarce. Ugotowane i ostudzone ziemniaki przecisnąć przez praskę, surowe ziemniaki odcisnąć na sitku. Odciśniętą wodę na chwilę zostawić, zebraną na dnie skrobię dodać do masy ziemniaczanej. Połączyć ze sobą ziemniaki. Jeśli masa jest za rzadka, można dodać łyżkę mąki ziemniaczanej. Formować niewielkie kluski, wrzucać na osolony wrzątek. Gotować około 5 minut od momentu wypłynięcia. Podawać z sosem i surówkami.

Pasta z awokado i czosnku

SKŁADNIKI: dojrzałe awokado, 4 ząbki czosnku, łyżka oliwy, sok z pół cytryny, pół łyżeczki soli

Awokado przekroić na pół, wyjąć pestkę, wydrążyć miąższ. Czosnek drobno posiekać, połączyć z awokado rozgniecionym widelcem, dodać sok i sól. Dokładnie wymieszać. Podawać na ulubionym pieczywie. Dobrze się komponuje z pomidorem.

Surówka z białej kapusty

SKŁADNIKI: mała główka białej kapusty, duży por, 2 marchewki, 2 małe jabłka, 2 łyżki oliwy, w łyżki majonezu, w łyżki jogurtu naturalnego, szczypta cukru, sól do smaku

Kapustę poszatkować, lekko posolić, zostawić, żeby zmiękła. Oczyścić i pokroić białą część w półksiężyce, posolić, polać oliwą, wymieszać i odstawić na kilka minut. Obrane jabłka i marchewki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pora i kapustę odcisnąć, połączyć z marchewką i jabłkiem. Majonez wymieszać z jogurtem i połączyć z warzywami. Przed podaniem przechowywać w lodówce.

Pieczarki faszerowane mielonym mięsem

SKŁADNIKI: 200 g mielonego mięsa, 500 g dużych pieczarek, olej do smażenia, cebula, 2 łyżki bułki tartej, pół szklanki startego żółtego sera, łyżka sosu sojowego, pół łyżeczki ostrej papryki, pół łyżeczki słodkiej papryki, natka pietruszki

Z pieczarek wyciąć nóżki, delikatnie wydrążyć kapelusze. Wycięte z pieczarek części drobno posiekać, przesmażyć na patelni z drobno posiekaną cebulą. Doprawić solą i pieprzem. Ostudzić, połączyć z mielonym mięsem, bułką tartą oraz przyprawami, wymieszać. Mięsną masą napełnić kapelusze pieczarek. Ułożyć na blasze. Piec w 180°C przez 30 minut. 10 minut przed końcem pieczenia posypać żółtym serem. Po wyjęciu z piekarnika posypać natką pietruszki.

Pasztet z selera

SKŁADNIKI: 2 średnie korzenie selera, 2 marchewki, pietruszka, duża cebula, 4 ząbki czosnku, 3 jajka, 4 łyżki bułki tartej, olej do smażenia, sól, pieprz, pół łyżeczki ostrej papryki

Seler, marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Pokrojoną w piórka cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek podsmażyć

na oleju. Starte warzywa zalać wolą (można i bulionem),gotować przez 20 minut. Miękkie, przestudzone warzywa, połączyć z cebulą, przyprawami, jajkami i bułką tartą. Wyrobić masę na pasztet. Jeśli jest zbyt rzadka, można dodać więcej bułki tartej. Przełożyć do foremki (12 cm x 24 cm). Piec w 180°C około 70 minut.

Racuchy z jabłkami

SKŁADNIKI: 2 jabłka, szklanka mleka, szklanka mąki, jajko, łyżka cukru, pół łyżeczki sody oczyszczonej, tłuszcz do smażenia

Jabłka obrać, pokroić w cienkie plastry. Mleko połączyć z mąką, jajkiem cukrem i sodą, wymieszać na jednolitą masę. Dodać jabłka. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor, z obu stron. Podawać z cukrem pudrem.

warzywa i owoce sezonowe – luty

jarmuż, pasternak, brukselka, boczniak, brukiew, burak ćwikłowy, cebula, ciecierzyca, cykoria, czosnek, dynia, fasola biała, kalarepa, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, pieczarki, marchew, pietruszka, por, seler (korzeń), soja, ziemniak, gruszki, jabłka

MARZEC

Makaron zapiekany z brukselką

SKŁADNIKI: 250 g makaronu, 200 g brukselki, 50 g boczku, cebula
SKŁADNIKI NA SOS: 2 jajka, 150 ml bulionu, 150 ml śmietany,
100 g tartego żółtego sera

Makaron ugotować al dente, brukselkę obgotować przez 5 minut. Cebulę z boczkiem smażyć, aż cebula się zeszkli. Makaron wymieszać z brukselką i cebulą, przełożyć do naczynia do zapiekania. Przygotować sos. Bulion połączyć ze śmietaną oraz roztrzepanymi jajkami, wymieszać z żółtym serem. Zalać makaron bulionem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 30 minut.

Bigos z młodej kapusty

SKŁADNIKI: pół głowy dużej młodej kapusty (ewentualnie jedna mała główka), 250 g kiełbasy, cebula, marchewka 150 ml bulionu, łyżeczka kminku, łyżka mąki, pół pęczka koperku

Kapustę poszatkować, marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę posiekaną w drobną kostkę. Podsmażyć na dwóch łyżkach oleju razem z kiełbasą pokrojoną w kostkę. Połączyć z kapustą i marchewką. Zalać bulionem, doprawić pieprzem, solą i kminkiem. Gotować pod przykryciem, na małym ogniu, przez około 15 minut, od czasu do czasu mieszając. Na patelni podsmażyć mąkę, a kiedy zacznie się przypiekać, dodać łyżkę oleju. Wymieszać, dolać kilka łyżek wywaru z kapusty, połączyć wszystkie składniki. Dodać do garnka z warzywami, wymieszać, zagotować. Można posypać posiekanym koperkiem. Podawać z pieczywem lub ziemniakami.

Pasztet z pietruszki i fasoli

SKŁADNIKI: 1 kg korzeni pietruszki, puszka białej fasoli, 100 g płatków owsianych, jajko, 25 g orzechów, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Obraną pietruszkę ugotować, ostudzić, zmiksować z fasolą odsączoną z puszki i rozdrobnionymi płatkami owsianymi. Masę wymieszać z jajkiem, przyprawami i rozdrobnionymi orzechami włoskimi. Przełożyć do keksówki, piec około godziny w 180°C.

Krem z białych warzyw

SKŁADNIKI: 4 pietruszki, korzeń selera, 3 ziemniaki, główka czosnku, marchewka, 2 łyżki oliwy, litr wody, liść laurowy, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku, łyżka śmietany kremówki

Przekrojony na pół czosnek, marchewkę i pietruszkę, obrane i pokrojone na mniejsze kawałki piec, skropione oliwą w piekarniki około 30 minut w 180°C. Seler i ziemniaki (pokrojone w kostkę) gotować do miękkości z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Upieczone warzywa (czosnek bez łupinek) połączyć z ziemniakami i selerem. Wyjąć liście i ziele, zblendować. Dodać śmietanę, wymieszać. Podawać z grzankami.

Kotlety sojowe

SKŁADNIKI: 200 g suchej soi, duża cebula, 4 marchewki, łyżka mąki, jajko, sól pieprz, olej do smażenia, bułka tarta

Soję namoczyć przez noc, zalać wodą i gotować 90 minut, do miękkości. Ostudzić, zblendować. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć, dodać startą na tarce marchewkę. Dusić przez 10 minut aż marchewka będzie miękka. Warzywa połączyć z soją, dodać jajko, mąkę i przyprawy. Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej, smażyć z obu stron na złoty kolor.

Brownie z fasoli

SKŁADNIKI: 2 puszki czerwonej fasoli (500 g po odsączeniu), 7 daktyli, 2 banany, 4 łyżki miodu, 5 łyżek kakao, 3 łyżki oleju, 4 jajka, łyżeczka proszku do pieczenia, polewa czekoladowa: 100 g czekolady deserowej, 50 g mleka

Fasolę odsączyć i przepłukać na sitku. Zblendować z daktylami, kakao i miodem, dodać proszek do pieczenia, jajka, banany, olej. Całość wymieszać na jednolitą masę. Ciasto przełożyć do foremki (wymiary 20 x 23 cm). Piec w 170°C przez 40 minut. Przygotować polewę: połamaną czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej z mlekiem, mieszać do uzyskania gładkiej konsystencji. Polać ostudzone ciasto.

Gruszka pieczona z gorgonzolą

SKŁADNIKI: 4 gruszki, 150 g sera gorgonzola, 40 g włoskich orzechów, 2 łyżki miodu, 2 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki oliwy, rukola

Umyte gruszki, przepołowić wzdłuż, wydrążyć gniazdo nasienne. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Skropić sokiem z cytryny oraz oliwą. Wstawić na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Po tym czasie na każdą gruszkę nałożyć ser i orzechy. Wstawić do piekarnika na kolejne 10 minut. Po wyjęciu polać miodem. Serwować na rukoli.

Surówka z pora

SKŁADNIKI: 1 por, 2 małe jabłka, 2 ogórki konserwowe, 3 łyżki majonezu, sól i pieprz do smaku

Pora pokroić cienko w półksiężyce. Obrane jabłka i ogórki pokroić w drobną kostkę. Połączyć wszystkie składniki, wymieszać z majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

Faszerowane cebule

SKŁADNIKI: 8 średnich cebul (podobnej wielkości), 600 g mielonego mięsa, puszka pomidorów, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy, 2 łyżki startego parmezanu, kilka posiekanych włoskich orzechów, sól, pieprz

Cebulę obrać, odkroić końcówki. Wrzucić do osolonego wrzątku i zblanszować przez 5 minut. Wyjąć i ostudzić. Wydrążyć środek i drobno posiekać miąższ. Na patelni zeszklić środki cebuli, posiekany czosnek, mielone mięso. Smażyć około 10 minut. Dodać pomidory z puszki, przyprawić solą i pieprzem. Farszem napełnić cebule, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, posypać parmezanem. Zapiekać w 180°C około 30 minut. 10 minut przed końcem pieczenia posypać włoskimi orzechami.

Ciasto marchewkowe

SKŁADNIKI: 3 duże marchewki, 2 szklanki mąki, 4 jajka, szklanka cukru, ¾ szklanki oleju, 2 łyżeczki proszku dopieczenia, łyżeczka sody, łyżeczka cynamonu, pół szklanki posiekanych włoskich orzechów

Obraną marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, sodą i cynamonem. Jajka ubić z cukrem na puszystą masę (kilka minut). Stopniowo dodawać mąkę, miksując na niskich obrotach.

Następnie dodawać olej, miksować tylko do połączenia składników. Do masy dodać marchewkę, orzechy i delikatnie wymieszać. Ciasto przełożyć na blaszkę, wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w 190°Cprzez około 35 minut lub do suchego patyczka. Po wystudzeniu można posypać cukrem pudrem.

Ciasto francuskie z jabłkami

SKŁADNIKI: 300 g ciasta francuskiego, 2 jabłka, sok z połowy cytryny, łyżeczka miodu, łyżka masła, jajko, łyżka cynamonu lub przyprawy do szarlotki

Jabłka obrać i pokroić w kostkę. Prażyć przez kilka minut na maśle, dodając sok z cytryny, miód i cynamon. Ciasto francuskie w temperaturze pokojowej rozłożyć na blacie, pokroić w prostokąty. Na połowie ułożyć jabłka, drugą połowę naciąć nożem. Połączyć obie części, dokładnie sklejając brzegi. Ułożyć na blaszce do pieczenia, posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec w 180°C przez 15 minut.

warzywa i owoce sezonowe – marzec

fasola biała, brukiew, brukselka, burak ćwikłowy, cebula, ciecierzyca, czosnek, dynia, kalarepa, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, marchew, pieczarki, pietruszka, por, roszponka, rzodkiewka, seler (korzeń), soja, topinambur, ziemniak, gruszki i jabłka

Kwiecień

Krem z marchewki

SKŁADNIKI: 500 g marchewki, 300 g ziemniaków, pół pora, cebula, ząbek czosnku, 500 ml bulionu, 250 ml mleka (można użyć kokosowego), łyżka masła, łyżka oliwy, łyżeczka kurkumy, pół łyżeczki curry, sól

Podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę w garnku, na maśle i oliwie. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę i pora pokrojonego w półksiężyce. Kolejno dodawać marchewkę, pokrojoną w plasterki i pokrojone w kostkę ziemniaki. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy. Gotować przez 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko, zmiksować. Można podawać z ulubionymi ziarnami, natką pietruszki, śmietaną lub grzankami.

Kotlety z kaszy i buraka

SKŁADNIKI: 2 buraki (średniej wielkości), pół szklanki kaszy jaglanej (suchej), cebula, 2 ząbki czosnku, 1 ½ szklanki wody, 3 jajka, 3 łyżki bułki tartej, sól, pieprz do smaku, masło do smażenia

Buraki ugotować (lub upiec) i zetrzeć na tarce. Na maśle podsmażyć cebulę pokrojoną w drobną kostkę i czosnek. Dodać wypłukaną kaszę, zalać gorącą wodą. Gotować do miękkości kaszy (i wchłonięcia wody). Ostudzić. Dodać buraki, jajka, bułkę tartą, przyprawy. Wyrobić na jednolitą masę. Formować kotlety, układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 200°C przez 25 minut.

Makaron ze szpinakiem

Składniki: 200 g makaronu (przed ugotowaniem), 300 g świeżego szpinaku, duża cebula, 3 ząbki czosnku, łyżka masła, 100 ml śmietany 30%, 100 g parmezanu, szczypta gałki muszkatołowej, sól i pieprz do smaku

Szpinak umyć. Na patelni podsmażyć posiekaną cebulę, następnie dodać posiekany czosnek. Po chwili dorzucić szpinak. Dusić przez 10 minut, dodać przyprawy. Kiedy szpinak będzie miękki, dodać śmietanę i dokładnie wymieszać. Makaron ugotować i połączyć ze szpinakiem. Przed podaniem posypać parmezanem.

Sałatka z pora i jajek

SKŁADNIKI: biała część jednego pora, 4 jajka, 3 ogórki konserwowe, 150 g groszku, kilka marynowanych pieczarek, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz

Pora pokroić w półksiężyce, przelać wrzątkiem na sitku. Jajka ugotować i pokroić w dużą kostkę. Ogórki i pieczarki drobno posiekać, groszek odsączyć. Wymieszać wszystkie składniki z majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

Tarta ze szparagami

SKŁADNIKI NA CIASTO: 250 g mąki pszennej, 150 g masła (zimnego), szczypta soli, jajko
SKŁADNIKI NA NADZIENIE: pęczek zielonych szparagów, 4 żółtka, 4 łyżki tartego parmezanu, 60 g tartego cheddara, 400 ml śmietany kremówki 30%, 70 g płatków migdałowych

Składniki na ciasto zagnieść. Najpierw rozcierać masło z mąką, potem dodać jajko i sól. Z ciasta uformować kulę, zawinąć w folię spożywczą, wsadzić do lodówki na około godzinę. Po tym czasie ciasto wyłożyć do formy na tartę, ponakłuwać widelcem i piec w 190°C przez 20 minut. Wymieszać śmietanę, żółtka, parmezan i cheddar, posolić, dodać pieprzu. Odciąć twarde końcówki szparagów, opłukać, osuszyć i przekroić na mniejsze części. Układać na cieście wyjętym z piekarnika, zalać masą śmietanową. Piec w 150°C przez 35 minut. Po wyjęciu posypać prażonymi płatkami migdałów.

Sałatka z ziemniakami

SKŁADNIKI: 500 dag ziemniaków ugotowanych w mundurkach, pęczek rzodkiewki, 3 cebule dymki, łyżka kaparów, majonez, jogurt grecki, sól, pieprz

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę średniej wielkości. Pokrojoną dymkę i rzodkiewkę połączyć z ziemniakami. Dodać jogurt, majonez i kapary. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać.

Pieczona cebula z miodem

SKŁADNIKI: 5 cebul, 5 łyżek miodu, kilka listków bazylii

Obraną cebulę, naciąć w połowie i położyć na kawałku folii aluminiowej. Bazylię posiekać i wymieszać z miodem. Wlać sos po jednej łyżce w nacięcia. Cebulę zawinąć i ułożyć na blaszce do pieczenia. Piec 45 minut w 200°C.

Ciasto z jabłkami

SKŁADNIKI: 2 szklanki mąki, 4 jajka, pół szklanki oleju, pół szklanki jogurtu naturalnego, pół szklanki cukru, 2 łyżki kakao, 4 jabłka, szklanka włoskich orzechów, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, łyżeczka sody oczyszczonej

Umyte i obrane jabłka pokroić na kostkę o wielkości 1 cm. Orzechy połamać na mniejsze kawałki i prażyć na suchej patelni. Do miski wbić jajka, cukier, zmiksować. Dodać jogurt, olej, zmiksować. Dosypać mąkę, sodę, proszek do pieczenia, kakao, miksować około 2 minuty. Do masy dodać jabłka i orzechy, wymieszać. Przełożyć do formy do pieczenia (20 x 30 cm) piec przez 50 minut w temperaturze 170°C.

warzywa i owoce sezonowe – kwiecień

rzodkiewka, szpinak, brukiew, burak ćwikłowy, cebula, cebula dymka, ciecierzyca, czosnek, fasola biała, kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, natka pietruszki, pieczarki, pietruszka, por, roszponka, seler (korzeń), soja, szczypiorek, szparagi, topinambur, ziemniak, gruszki i jabłka

MAJ

Chłodnik z botwinki

SKŁADNIKI: litr bulionu jarzynowego, pęczek botwiny z kilkoma buraczkami, 2 łyżeczki soku z cytryny, łyżka octu winnego (lub ryżowego), sól, pieprz, 400 ml kefiru, jajka ugotowane na twardo, rzodkiewka, tymianek, koperek

Botwinkę opłukać, buraki obrać i pokroić, łodyżki drobno posiekać, liście pokroić na 2-3 mm kawałki. Zagotować bulion, dodać buraczki, gotować przez 5-7 minut. Dodać łodyżki i liście i gotować jeszcze przez 3 minuty. Dolać sok z cytryny i ocet, doprawić solą i pieprzem. Wywar ostudzić. Do zimnego wywaru dodać kefir, wymieszać. Schłodzoną zupę podawać z jajkiem, ogórkiem, rzodkiewką i ziołami.

Zupa szczawiowa na żeberkach

SKŁADNIKI: 500 g żeberek, 2 litry wody, korpus z kurczaka, włoszczyzna (2 marchewki, pietruszka, kawałek selera, kawałek pora, cebula), 2 liście laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, 300 g szczawiu, 200 ml śmietany 18%, łyżka mąki

Mięso zalać zimną wodą, gotować na wolnym ogniu przez godzinę, na bieżąco zdejmować szumowiny. Dodać obraną włoszczyznę, liście laurowe i ziele angielskie. Po około 30 minutach, kiedy warzywa będą miękkie, wyjąć je z wywaru. Marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach albo pokroić w kostkę i dodać do zupy razem z opłukanym i pokrojonym drobno szczawiem. Gotować przez kilka minut. Mąkę wymieszać z kilkoma łyżkami wywaru i śmietaną, dolać do zupy, wymieszać i zagotować.
Podawać z ugotowanym jajkiem i gotowanymi ziemniakami.

Placuszki z cukinią i tuńczykiem

SKŁADNIKI: 250 g cukinii, puszka tuńczyka, jajko, 3 łyżki mąki pszennej, 5 rzodkiewek, sól, pieprz, olej do smażenia

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, tuńczyka odcedzić, rzodkiewki pokroić w cienkie półplasterki. Białko ubić na sztywną pianę. Cukinię wymieszać z mąką, żółtkiem i białkiem. Połączyć z tuńczykiem i rzodkiewkami. Doprawić do smaku. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron, na rumiany kolor.

Szparagi w cieście francuskim

SKŁADNIKI: opakowanie ciasta francuskiego, pęczek zielonych szparagów, plastry szynki, tarty żółty ser

Ciasto francuskie podzielić na 6 części. Szparagi opłukać, odciąć twarde końcówki (wyrzucić) i skropić oliwą. Na cieście ułożyć plasterek szynki. Po skosie, na środku ułożyć po dwa szparagi, posypać tartym serem. Ciasto z szynką owinąć wokół szparagów i skleić. Piec około 15 minut w temperaturze 220°C.

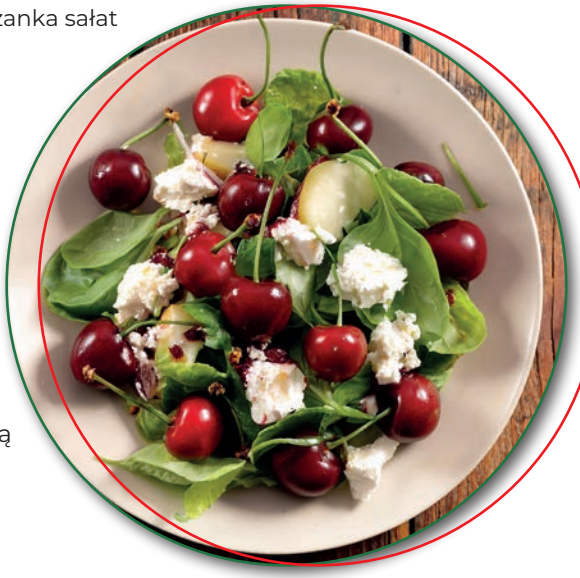
Sałatka Cezara

SKŁADNIKI: 2 sałaty rzymskie, kilka kromek pieczywa, podwójna pierś z kurczaka, olej do smażenia, 50 g tartego parmezanu
SKŁADNIKI NA SOS: 5 łyżek majonezu, łyżka ostrej musztardy, ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, 2 łyżki soku z cytryny, 3 łyżki tartego parmezanu, łyżka octu winnego

Wszystkie składniki na sos połączyć i dokładnie wymieszać. Filety pociąć na kawałki i usmażyć na rumiano z każdej strony. Pieczywo pokroić w kostkę, polać oliwą i zarumienić na patelni. Sałatkę umyć, osuszyć, a następnie porwać na mniejsze kawałki. Umieścić w misce. Do sałaty dodać kawałki kurczaka, polać sosem i wymieszać. Na końcu posypać grzankami i parmezanem.

Sałatka z czereśniami i ricottą

SKŁADNIKI: 2 szklanki czereśni, mieszanka sałat z rukolą, mała papryczka chili, 150 g ricotty, czerwona cebula, 2 łyżki oliwy, łyżka soku z cytryny, sól i pieprz



Czereśnie umyć, usunąć pestki, pokroić na połówki. Papryczkę drobno posiekać. Cebulę pokroić w cienkie półksiężyce. W misce umieścić sałatę i czereśnie, posypać papryczkami i cebulą. Wymieszać. Dołożyć pokruszony ser. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, polać sałatkę. Doprawić solą i pieprzem.

Omlet z porami

SKŁADNIKI: 4 jajka, por, masło, 50 g sera brie, pomidorki koktajlowe, 2 łyżki mleka

Pora oczyścić i opłukać. Białą i jasnozieloną część pokroić w półksiężyce. Smażyć na oliwie przez pięć minut. Jajka roztrzepać w misce, dodać mleko, doprawić solą i pieprzem. Do jajek dodać pora i pokrojony w kawałki ser, wymieszać. Na patelni rozgrzać masło, wlać masę z jajek. Przykryć pokrywką i zostawić na małym ogniu do momentu, aż jajka się zetną. Podawać z pomidorkami koktajlowymi.

Makaron z kurczakiem i groszkiem cukrowym

SKŁADNIKI: 200 g filetu z kurczaka, 200 g makaronu ryżowego, 200 g groszku cukrowego, 50 g orzeszków ziemnych, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki cukru, 4 łyżki sosu sojowego, szczypta chili, 3 łyżki oleju

Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Groszek umyć. Sos sojowy wymieszać z cukrem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Orzeszki ziemne podprażyć na suchej patelni. Kurczaka pokroić w cienkie paski i usmażyć (najlepiej w woku). Dorzucić groszek i makaron oraz sos. Po około dwóch minutach danie jest gotowe. Przed podaniem posypać orzechami.

Ciasto agrestowe

SKŁADNIKI NA DÓŁ: 250 g agrestu, 2 jajka, 100 g cukru, 100 g jogurtu greckiego, 100 g masła, 150 g mąki, pół łyżeczki proszku do pieczenia
SKŁADNIKI NA GÓRĘ: 220 g mąki pszennej, 100 g płatków owsianych, 2 jajka, 200 ml jogurtu greckiego, 70 g cukru pudru, 50 g masła, pół łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotować ciasto na górę: płatki owsiane zmiksować do konsystencji mąki, połączyć z mąką pszenną i proszkiem do pieczenia. Masło utrzeć z cukrem pudrem, dodać żółtka i jogurt. Wszystkie składniki połączyć, zawinąć w folię i odłożyć do lodówki na godzinę.

Owoce umyć, oczyścić i osuszyć. Mąkę połączyć z jajkami, cukrem, jogurtem, masłem i proszkiem do pieczenia. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, przelać masę.
Ułożyć równomiernie owoce agrestu. Ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować, pokroić na paski. Układać na agreście, tworząc kratkę. Wstawić do piekarnika, nagrzanego do 160°C i piec z włączonym termoobiegiem przez 40 minut.

Tarta z czereśniami

SKŁADNIKI: 300 g mąki, 6 łyżek cukru pudru, 200 g masła (zimnego), 2 łyżki zimnej wody, 600 g czereśni, szczypta cynamonu, do posypania cukier puder

Zagnieść ciasto. Mąkę połączyć z cukrem, dodać zimne masło, zagnieść. Dodać zimną wodę, wyrobić na gładką masę, uformować kulę. Zawinąć w folię spożywczą, umieścić w lodówce na 30 minut.
Czereśnie wydrylować, wymieszać z cynamonem. Ciasto z lodówki podzielić na dwie części. Pierwszą część wyłożyć na dno formy do tarty. Równomiernie ułożyć czereśnie. Drugą część ciasta rozwałkować i pokroić w paski. Paski układać na wierzchu ciasta, tworząc kratkę. Można posmarować roztrzepanym żółtkiem. Piec przez 50 minut w temperaturze 190°C.

warzywa i owoce sezonowe – maj

rzodkiewka, szparagi, botwina, burak ćwikłowy, cebula, cebula dymka, ciecierzyca, czosnek, fasola biała, groszek cukrowy, groszek zielony, kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, natka pietruszki, pieczarka, pietruszka, por, rabarbar, sałata, seler (korzeń), soja, szczaw, szczypiorek, agrest, czereśnie, gruszki, jabłka, poziomka

czerwiec

Krem z kalarepy

SKŁADNIKI: 4 kalarepy, 2 litry bulionu, cebula, łyżka masła, 50 g śmietany, koperek

Kalarepę obrać, odciąć twarde części, pokroić w kostkę. Cebulę drobno posiekać, podsmażyć na maśle, dodać kalarepę. Podsmażać przez 5 minut. Zalać bulionem, gotować do miękkości warzyw. Zmiksować. Dodać śmietanę, przyprawy, wymieszać. Podawać z posiekanym koperkiem.

Rolada szpinakowa z wędzonym łososiem

SKŁADNIKI: 250 g szpinaku (świeżego), łyżka masła, 2 jajka, łyżka mąki, sól, pieprz, pół opakowania serka śmietankowego, 100 g wędzonego łososia, koperek

Szpinak poddusić na patelni, na maśle. Zemleć na drobne kawałki. Doprawić solą i pieprzem, przestudzić. Dodać żółtka, mąkę, dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywno, wmieszać w szpinakową masę. Formę 20 x 30 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Równomiernie rozłożyć masę szpinakową. Piec przez 10 minut w temperaturze 170°C. Po upieczeniu papier ze szpinakiem zawinąć w rulon i odstawić do ostudzenia (około 20 minut). Po tym czasie rozwinąć rulon i na całej powierzchni rozsmarować serek oraz rozłożyć plastry łososia. Można posypać posiekanym koperkiem. Całość zwinąć w rulon, dokładnie dociskając. Najlepiej przechowywać w lodówce. Przed podaniem kroić w plastry.

Szparagi pod beszamelem

SKŁADNIKI: pęczek szparagów 40 g masła, 25 g mąki, 300 g mleka, 100 startego parmezanu, szczypta gałki muszkatołowej, łyżka musztardy, pieprz, sól

Szparagi umyć, odciąć twarde końce. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, doprawić solą i pieprzem. Przygotować sos. Roztopić masło, dodać mąkę energicznie mieszając, żeby nie powstały grudki. Zostawić na ogniu przez 2 minuty. Stopniowo wlewać mleko, ciągle mieszając. Doprawić gałką muszkatołową, wsypać połowę parmezanu, dodać łyżkę musztardy. Mieszać do uzyskania jednolitego sosu. Polać szparagi (środkową część), posypać resztą parmezanu. Wystające końce szparagów posmarować oliwą. Piec w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 180°C.

Sałatka z truskawkami i parmezanem

SKŁADNIKI: kilka liści sałaty lodowej, 100 g truskawek, 20 g parmezanu w płatkach, pieprz
SKŁADNIKI NA SOS: 2 łyżki oliwy, 2 łyżki miodu, 2 łyżki octu balsamicznego

Truskawki i sałatę opłukać i osuszyć. Owoce pokroić na połówki lub w ćwiartki. Sałatę rozdrobnić, przełożyć do miski, na wierzchu ułożyć truskawki. Posypać płatkami parmezanu. Składniki na sos wymieszać. Polać przed podaniem.

Sałatka grecka

SKŁADNIKI: 2 pomidory, 4 ogórki gruntowe, pół czerwonej cebuli, pół słoika czarnych oliwek, 250 g sera feta, 3 łyżeczki suszonego oregano, 4 łyżki oliwy, pieprz

Pomidory i ogórki (bez skórki) pokroić w dużą kostkę, cebulę cienko poszatkować, oliwki przekroić na pół. Składniki umieścić w misce, dodać pokruszony ser feta, posypać oregano, polać oliwą.

Koktajl z poziomkami

SKŁADNIKI: 200 g poziomek, 250 ml mleka, 50 g miodu, łyżka soku z cytryny

W blenderze umieścić wszystkie składniki. Zmiksować.
Podawać schłodzony, udekorowany świeżymi poziomkami i listkami mięty.

Ciasto z rabarbarem

SKŁADNIKI: 300 g rabarbaru, 200 g masła, 3 jajka, 100 g mąki, 100 g cukru, płaska łyżeczka proszku do pieczenia, cukier puder do posypania

Rabarbar umyć, obrać, pokroić na półcentymetrowe kawałki. Wymieszać z cukrem, odstawić na godzinę, aż rabarbar puści sok. Odsączyć sok (można go wypić). Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę. Dodać jajka.

Na wolnych obrotach zmiksować z mąką, wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Przelać do formy (20 x 30 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzchu ułożyć rabarbar. Piec przez około 30 minut w 180°C. Po wyjęciu z piekarnika, posypać cukrem pudrem.

Zielony koktajl

SKŁADNIKI: 2 duże pomarańcze, dojrzałe kiwi, garść szpinaku

Wycisnąć sok z pomarańczy, przelać do blendera. Dodać kiwi, szpinak i pietruszkę. Całość zblendować. W gorący dzień można dodać kilka kostek lodu i ponownie zmiksować.

Dżem z truskawek i kwiatów bzu

SKŁADNIKI: 1 kg truskawek, sok z połowy cytryny, 8 baldachów kwiatów czarnego bzu, 20 g pektyny, 300 g cukru, pół łyżeczki sproszkowanego imbiru

Kwiatostany bzu opłukać (trzeba pozbyć się robaków, które mogą tam być), odciąć kwiatki od łodyżek. Z truskawek oderwać szypułki, umyć owoce. Przełożyć do garnka, dodać pektynę i prażyć na małym ogniu do czasu, aż się rozpadną i sok odparuje. Dodać cukier, sok z cytryny, imbir i kwiaty czarnego bzu. Zagotować, ciągle mieszając. Gorący dżem przekładać do wyparzonych słoików. Odwrócić do góry dnem i zostawić do ostudzenia.

warzywa i owoce sezonowe – czerwiec

rzodkiewka, cebula dymka, kapusta biała, kapusta pekińska, marchew, czosnek, cebula, kalafior, kalarepa, sałata, szparagi, rabarbar, szpinak, groszek zielony, koper, burak ćwikłowy, ciecierzyca, fasola biała, pieczarka, pietruszka, por, rukola, seler (korzeń), soja, truskawki, porzeczka czarna, brzoskwinie, poziomka, czereśnie, agrest, gruszka, jabłka

LIPIEC

Zupa z buraków z fasolą

SKŁADNIKI: 2 buraki, 2 ziemniaki, cebula, 1,5 l bulionu, puszka czerwonej fasoli, łyżka oliwy, pół łyżeczki słodkiej papryki, pół łyżeczki ostrej papryki, pół łyżeczki majeranku

Obrane buraki zetrzeć na tarce, ziemniaki pokroić w kostkę. Posiekaną cebulę zeszklić w garnku z dodatkiem przypraw. Zalać gorącym bulionem, dodać buraki. Gotować przez około 15 minut. Następnie dorzucić ziemniaki i gotować około 5 minut. Na końcu dodać odsączoną fasolę i gotować do miękkości.

Zupa z fasolką szparagową

SKŁADNIKI: 400 g fasolki, łyżka oleju, łyżka masła, cebula, połowa białej części pora, marchewka, pietruszka, 4 ziemniaki, 1,5 ml bulionu, pół łyżeczki kurkumy, 200 ml śmietany 18%, koperek do podania

Na maśle i oleju podsmażyć posiekaną cebulę i posiekanego pora. Po 3 minutach dodać pokrojoną w plasterki marchewkę, pietruszkę oraz pokrojone w kostkę ziemniaki. Po kolejnych 3 minutach zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy i zagotować. Po 10 minutach gotowania dorzucić oczyszczoną i opłukaną fasolkę. Gotować do miękkości warzyw (około 8 minut). Odlać kilka łyżek bulionu, wymieszać ze śmietaną, przelać do zupy. Przed podaniem posypać koperkiem.

Gotowany bób

SKŁADNIKI: 1 kg bobu, sól, łyżeczka cukru

Bób umieścić na sitku i wypłukać pod zimną, bieżącą wodą. W garnku zagotować wodę. Do gotującej się wody wrzucić bób. Dodać łyżeczkę cukru. Bardzo młody bób gotuje się szybko (4-5 minut). Po zdjęciu łupinki powinien być jędrny, ale miękki. Średnio młody bób gotuje się do 6 minut, a starszy będzie się gotował około 8-12 minut.
Gotowy bób wrzucić na sitko umieszczone w zlewie i przelać zimną wodą.

Cukinia zapiekana z mozarellą

SKŁADNIKI: 2 małe cukinie, pomidor, kulka mozzarelli,
szczypta suszonego oregano, sól, pieprz, oliwa

Umyte cukinie przeciąć wzdłuż. Wydrążyć ze środka pestki, ponakłuwać widelcem, skropić oliwą, oprószyć oregano. Włożyć do naczynia żaroodpornego. Piec w 180°C przez 20 minut. Pomidora i mozzarellę pokroić w plastry. Układać naprzemiennie na podpieczonej cukinii. Posypać solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika na 15 minut (aż ser się roztopi i podpiecze). Po wyjęciu skropić oliwą.

Pomidorki koktajlowe w zalewie octowej

SKŁADNIKI: 1,5 kg pomidorków koktajlowych, cebula, główka czosnku
SKŁADNIKI ZALEWY: szklanka octu 10%, litr wody, 200 g cukru, łyżka soli,
kilka ziaren ziela angielskiego, kilka liści laurowych, łyżeczka gorczycy

Pomidorki umyć i przełożyć do wyparzonych słoików. Ułożyć je do połowy wysokości słoika, następnie dodać plaster cebuli i ząbek czosnku. Dołożyć pomidorów do pełna. Przygotowanie zalewy: wszystkie składniki razem zagotować i ostudzić. Zalewę przelać do słoików, zakręcić. Słoiki umieścić w dużym garnku, zalać wodą do 2/3 wysokości. Podgrzewać do momentu zagotowania. Wyjąć, ustawić do góry dnem, zostawić do wystudzenia.

Kotlety mielone z kapustą pekińską

Składniki: 100 g ryżu, 400 g mięsa mielonego, pół niedużej kapusty pekińskiej,
4 łyżki bułki tartej, 2 jajka, mąką, olej do smażenia, 500 ml bulionu,
słoiczek koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, czosnek granulowany

Ryż ugotować, ostudzić. Do ryżu dodać mięso, jajka, bułkę tartą i przyprawy. Kapustę drobno posiekać i połączyć z mięsem. Z masy uformować kotlety. Obtaczać w mące i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron. Bulion podgrzać, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać. Kotlety przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać sosem pomidorowym. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C na 40 minut.

Sałatka z ryżem i kukurydzą

SKŁADNIKI: 100 g ryżu (przed ugotowaniem), kolba kukurydzy (poza sezonem można użyć kukurydzy z puszki), 200 g ananasa, 100 g ogórka, sok z połowy cytryny, łyżka miodu, kolendra do posypania

Ryż i kukurydzę ugotować. Ziarna kukurydzy odkroić z kolby. Ostudzić i przełożyć do miski z przestudzonym ryżem. Ananasa i obranego ogórka pokroić w drobną kostkę. Dodać do pozostałych składników. Doprawić solą, polać miodem i sokiem z cytryny. Wymieszać. Na końcu dodać posiekaną kolendrę.

Ciasto czekoladowe z malinami

SKŁADNIKI: 250 g malin, 100 g cukru, 2 jajka, 250 g mąki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 80 g masła, 200 g czekolady 150 ml mleka

Masło podgrzać, dodać połamane tabliczki czekolady, roztopić (nie doprowadzać do zagotowania). Ostudzić, dodać mleko i jajka, wymieszać na jednolitą masę. Mąkę połączyć z proszkiem i cukrem, wymieszać z czekoladową masą tylko do połączenia składników. Dodać połowę malin, delikatnie wymieszać. Całość przełożyć na tortownicę (średnica około 24 cm) wyłożoną papierem do pieczenia. Na wierzch wyłożyć resztę malin. Piec w temperaturze 180°C przez 40 minut. Po wyjęciu można posypać cukrem pudrem.

Tosty francuskie z malinami

SKŁADNIKI: chałka (kilka kromek), 2 jajka, ⅓ szklanki mleka, tłuszcz do smażenia, kilka malin, cukier puder lub miód

Jajka wymieszać z mlekiem. Pieczywo maczać z obu stron w jajku. Namoczone kromki smażyć na patelni na rumiany kolor. Jeszcze ciepłe podawać z malinami, cukrem pudrem albo miodem. Można oprószyć cynamonem. Zamiast całych owoców można podawać z musem malinowym.

Dżem z pomidorów

SKŁADNIKI: 1 kg dojrzałych pomidorów, mięsistych i słodkich, 2 szklanki cukru, pół szklanki wody, 2 łyżki soku z cytryny, laska cynamonu, 3 goździki, skórka otarta z jednej cytryny

Sparzyć pomidory, obrać ze skórki, przeciąć na pół. Usunąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Wrzucić do garnka z pozostałymi składnikami,

doprowadzić do wrzenia. Kiedy dżem się zagotuje, gotować na małym ogniu, często mieszając – powinien zmniejszyć objętość. Usunąć cynamon i goździki. Pomidory zmiksować, gotować jeszcze przez 10 minut albo do konsystencji dżemu. Gorącym dżemem napełniać słoiki, zakręcić, postawić do góry dnem, zostawić do ostygnięcia.

Sernik z borówkami

SKŁADNIKI NA SPÓD: 100 g mąki, 60 g zimnego masła, 2 łyżki cukru, żółtko, pół łyżeczki proszku do pieczenia
SKŁADNIKI NA MASĘ SEROWĄ: 500 g borówek, 750 g twarogu sernikowego, 250 g mascarpone, opakowanie budyniu śmietankowego, 2 jajka, szklanka cukru

Mąkę z proszkiem rozetrzeć z zimnym masłem, dodać żółtko, zagnieść na jednolite ciasto. Przełożyć na dno tortownicy o średnicy o 24 cm. Piec w temperaturze 180°C przez 15 minut. Twaróg zmiksować z serkiem mascarpone, cukrem i budyniem. Następnie dodać jajka i utrzeć mikserem na jednolitą masę. Masę serową przełożyć na podpieczony spód, dodać połowę borówek. Wstawić do piekarnika na 40 minut. Po tym czasie wyjąć i ostudzić. Dodać pozostałe borówki na wierzch ciasta. Podawać ciasto schłodzone, przechowywać w lodówce.

warzywa i owoce sezonowe – lipiec

rzodkiewka, cebula dymka, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, cebula, marchew, czosnek, pomidor, fasola szparagowa, fasola biała, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, rabarbar, groszek zielony, bób, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison, ciecierzyca, kukurydza, papryka, pieczarki, pietruszka, rukola, seler (korzeń), soja, maliny, poziomki, borówki amerykańskie, porzeczki czarne, porzeczkiczerwone, truskawki, brzoskwinie, agrest, czereśnie, wiśnie.

SIERPIEŃ

Zupa pomidorowa z serowymi grzankami

SKŁADNIKI: 2 łyżki oliwy, 2 ząbki czosnku, 3 szalotki, 700 ml bulionu, 700 g przecieru pomidorowego, 80 ml śmietanki 30%, pół łyżeczki oregano, kilka listków bazylii,
SKŁADNIKI NA GRZANKI: bagietka lub ciabatta, oliwa, 200 g tartego sera mozzarella

Do garnka wlać oliwę, przekrojony czosnek, drobno pokrojoną szalotkę i chwilę smażać. Dodać przecier pomidorowy, bulion, zagotować, doprawić solą i pieprzem. Gotować przez 10 minut. Dodać oregano i bazylię. Zmiksować na krem, gotować jeszcze przez 5 minut. Po tym czasie zdjąć z ognia, wlać śmietankę i wymieszać. Pieczywo ułożyć na blaszce, skropić oliwą i posypać serem. Piec w piekarniku przez 5 minut w temperaturze 230°C.

Zupa krem z zielonego groszku

SKŁADNIKI: 400 g zielonego groszku (świeży lub mrożony), pół litra bulionu, cebula, 3 łyżki śmietany, łyżka soku z cytryny, sól, pieprz, masło do smażenia

Pokrojoną cebulę podsmażyć na maśle. Dorzucić groszek, zalać bulionem. Zupę zagotować. Gotować pod przykryciem jeszcze około 10 minut. Pod koniec gotowania dodać sok z cytryny i przyprawy. Zupę zmiksować na gładki krem. Można dodać śmietanę i ponownie wymieszać. Podawać z koperkiem lub pietruszką.

Makaron z kurkami i fasolką szparagową

Składniki: 150 g makaronu, 200 g świeżych kurek, 100 g fasolki szparagowej, 2 cebule szalotki, łyżka masła, 100 ml śmietany kremówki, 100 ml śmietany 18%, ząbek czosnku, szczypta gałki muszkatołowej, pieprz, sól

Makaron ugotować al dente. Fasolkę umyć, odciąć końcówki, gotować w osolonej wodzie około 10 minut. Kurki oczyścić, przepłukać, osuszyć. Większe pokroić na kawałki. Na maśle zeszklić posiekane szalotki, dorzucić kurki, smażyć kilka minut. Całość zalać kremówką i śmietaną 18%, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy. Całość wymieszać, dusić przez chwilę. Dodać ugotowany makaron oraz fasolkę. Wymieszać. Można podawać ze świeżymi ziołami (tymiankiem i bazylią).

Papryka faszerowana mięsem i ryżem

SKŁADNIKI: 4 papryki, 500 g mięsa mielonego, 100 g ryżu, cebula, 3 ząbki czosnku, jajko, 4 łyżki oliwy, suszone oregano, suszony tymianek

Ugotować ryż. Umyte papryki przekroić na pół i oczyścić środki, posmarować oliwą. Oprószyć solą i pieprzem. Mięso przełożyć do miski dodać ryż, posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Farszem napełniać połówki papryki. Piec w piekarniku przez 45 minut, w 180°C.

Sałatka z bobem, pomidorami i fetą

SKŁADNIKI: 200 g bobu, 1 łyżka soku z cytryny, mix sałat, 2 pomidory, 1 mała papryka, 2 cebule dymki, 1/3 szklanki czarnych oliwek, 150 g sera feta, 5 łyżek oliwy, łyżeczka oregano.

Bób ugotować, obrać, skropić sokiem z cytryny. Sparzone pomidory obrać ze skórki, pokroić w kostkę. W misce ułożyć sałatę, na niej bób, pomidory, pokrojoną w kostkę paprykę, posiekaną dymkę, przepołowione oliwki i pokruszony ser feta. Posypać oregano, skropić oliwą.

Sałatka z selerem naciowym i gruszką

SKŁADNIKI: duża gruszka, 2 łodygi selera naciowego, 50 g sera typu lazur, kilka włoskich orzechów
SKŁADNIKI NA SOS: 2 łyżki miodu, 2 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki oliwy

Gruszkę umyć, pokroić w ćwiartki, następnie w plasterki. Łodygi selera pokroić na mniejsze kawałki. Orzechy uprażyć na suchej patelni, ser pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać. Składniki na sos połączyć, polać sałatkę.

Humus z bobu

SKŁADNIKI: 300 g bobu, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, łyżka oliwy, łyżka soku z cytryny, łyżka tahini

Bób ugotować, obrać ze skórek. przełożyć do blendera. Dodać przyprawy, obrany czosnek, oliwę, sok z cytryny, tahini. Całość dokładnie zmiksować. Podawać z prażonym sezamem, można przed podaniem polać oliwą.

Ogórki w zalewie musztardowej

SKŁADNIKI: 1 litr wody, szklanka octu, 40 dkg cukru (2 szklanki), 3 płaskie łyżki soli, 5 łyżeczek musztardy, garść gorczycy, garść ziela angielskiego, garść pieprzu w ziarnach

Zrobić zalewę: wszystkie składniki zagotować i ostudzić. 3 kg ogórków obrać ze skórki, pokroić w ćwiartki wzdłuż. Ułożyć w słoikach i zalać zimną zalewą. Słoiki pasteryzować od 3 do 5 minut.

Jeżyny pod kruszonką

Składniki: 100 g masła, 100 g cukru, 150 g mąki, 400 g jeżyn (opcjonalnie można zamienić część na maliny lub borówki)

Owoce umyć i osuszyć. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Zrobić kruszonkę: mąkę, cukier oraz zimne masło umieścić razem w misce. Wyrabiać dłońmi do połączenia wszystkich składników. Kruszonkę równomiernie rozłożyć na owocach, wyrównać. Piec w piekarniku przez 40 minut w 190°C. Deser można podawać zaraz po upieczeniu. Można też przechowywać w lodówce i jeść na zimno.

Ciasto z morelami

SKŁADNIKI: 400 g moreli, 200 g mąki, łyżeczka proszku do pieczenia, łyżeczka cukru wanilinowego, 200 g masła, 4 jajka, 150 g cukru

Owoce umyć, usunąć pestki, pokroić na ćwiartki. Białka ubić na sztywną pianę. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i cukrem wanilinowym. Masło ucierać na puszystą masę, dodawać stopniowo żółtka i cukier. Ubijać do połączenia wszystkich składników. Stopniowo dodawać mąkę. Na końcu delikatnie wymieszać z ubitymi białkami. Połączyć wszystkie składniki. Masę przelać do formy (około 20 x 25 cm), wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzchu ułożyć morele (środkiem owocu do góry). Piec przez 35 minut w 180°C.

Sok z aronii

SKŁADNIKI: 1 kg owoców aronii, ½ kilograma cukru, sok z cytryny

Owoce aronii umyć, oczyścić. Zamrozić na minimum 12 godzin (owoce mają wtedy mniej goryczki i szybciej puszczają sok). Owoce z zamrażarki umieścić w garnku, zalać dwiema szklankami zimnej wody. Garnek przykryć i podgrzewać owoce. Gotować przez 40 minut. Po tym czasie ostudzić. Sok zlać do garnka. Żeby odzyskać więcej soku, można owoce dodatkowo wycisnąć. Do soku dodać cukier i sok z cytryny, podgrzewać, ciągle mieszając. Gorący syrop przelać do wyparzonych butelek. Pasteryzować.

warzywa i owoce – sierpień

rzodkiewka, cebula dymka, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, por, seler naciowy, marchew, czosnek, pomidor, fasola szparagowa, fasola biała, groszek zielony, bób, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, cebula, cykoria, patison, ciecierzyca, kukurydza, papryka, pieczarka, pietruszka, rukola, seler (korzeń), soja, jabłka, mirabelki, śliwki, jeżyny, aronia, borówka brusznica, wiśnie, gruszki, agrest, maliny, poziomka, borówka amerykańska, morela, bez czarny, brzoskwinie, rokitnik

wrzesień

Krem z brokułów

SKŁADNIKI: brokuł, marchewka, pietruszka, ½ selera, 3 ziemniaki, 2 ząbki czosnku, 1 litr bulionu, 100 ml śmietany kremówki 30%, sól i pieprz do smaku

Pokrojone w kostkę warzywa (brokuł, marchewka, pietruszka, seler i ziemniaki) zalać bulionem i gotować do miękkości. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Zmiksować. Podawać z grzankami, groszkiem ptysiowym albo prażonymi płatkami migdałów.

Szybkie leczo z cukinią i batatem

SKŁADNIKI: 3 łyżki oliwy, cebula, 2 bataty, 2 papryki, cukinia, 500 ml passaty pomidorowej, 250 ml bulionu, świeża bazylia, sól, pieprz, oregano, chili, papryka w proszku

W garnku zeszklić cebulę, pokrojoną w kostkę. Dodać pokrojone bataty, smażyć przez około 5 minut. Zalać bulionem, dodać przyprawy, gotować przez kolejne 5 minut. Dorzucić pokrojoną paprykę i cukinię oraz posiekany czosnek. Po dwóch minutach wlać passatę i gotować przez 5 minut. Doprawić do smaku, a na koniec dodać świeżą, posiekaną bazylię.

Sałatka z gruszką i cykorią

SKŁADNIKI: 2 główki cykorii, gruszka, 100 g sera pleśniowego, kilka włoskich orzechów
SKŁADNIKI NA SOS: 2 łyżki oliwy, łyżka octu balsamicznego, łyżeczka miodu, szczypta soli, ząbek czosnku

Czosnek przecisnąć przez praskę i połączyć z pozostałymi składnikami sosu. Gruszkę pokroić wzdłuż na cienkie plastry. Liście cykorii rozdzielić, ułożyć na talerzu, położyć na nich kawałki gruszki oraz pokruszony ser. Posypać orzechami, podprażonymi na suchej patelni. Polać sosem.

Patison w zalewie octowej

SKŁADNIKI: kilka patisonów, 6 szklanek wody, szklanka octu 10%, 5 łyżek cukru, 4 łyżki soli, 4 ząbki octu, kilka listków liści laurowych, kilka kulek ziela angielskiego

Patisony dokładnie umyć, odciąć twarde końcówki, duże pokroić tak, aby wszystkie części były podobnej wielkości. Ułożyć w wyparzonych słoikach. Przygotować zalewę: wodę zagotować z octem, cukrem, solą, czosnkiem, zielem angielskim i liśćmi laurowymi. Jeszcze gorącą przelewać do słoików. Odwrócić do góry dnem, zostawić do ostudzenia, do momentu zassania pokrywek.

Marchewki w sosie brzoskwiniowym

SKŁADNIKI: ½ kg małych marchewek, 3 brzoskwinie, szklanka soku jabłkowego, 3 łyżki masła, 2 łyżki cukru

Marchewki ugotować w soku jabłkowym, odcedzić. Masło rozpuścić na patelni, dodać cukier oraz obrane i pokrojone w kawałki brzoskwinie. Dusić aż powstanie sos. Polać marchewki. Podawać jako dodatek do dania głównego.

Sok z czarnego bzu

SKŁADNIKI: 1 kg owoców czarnego bzu, 1 kg cukru, 1 litr wody, sok z cytryny, 100 ml wody

Owoce dokładnie umyć, usunąć wszystkie zielone części. Przełożyć do garnka i zalać wodą. Gotować około 20 minut. Następnie przecedzić przez sitko, wyrzucić skórki i pestki. Sok ponownie wlać do garnka, dodać cukier, mieszać do momentu rozpuszczenia cukru. Dodać sok z cytryny. Gotować przez 15 minut, w tym czasie sok zgęstnieje. Gorący przelać do wyparzonych butelek i dokładnie zakręcić.

Dżem z aronii i jabłek

SKŁADNIKI: ½ kg aronii, ½ kg jabłek (kwaśnych), ½ kg cukru

W jednym garnku umieścić umyte owoce aronii (bez łodyżek), dolać 50 ml wody i gotować na małym ogniu przez 5 minut. W drugim umieścić obrane i pokrojone w kostkę jabłka, wlać 50 ml wody i prażyć na wolnym ogniu. Aronię rozdrobnić blenderem, dodać rozgotowane jabłka i cukier. Gotować przez 20 minut mieszając, żeby dżem się nie przypalił. Po uzyskaniu pożądanej

konsystencji, gorący dżem przekładać do wyparzonych słoików i odwrócić do góry dnem. Zostawić do wystygnięcia.

Tarta z jeżynami i mascarpone

SKŁADNIKI NA CIASTO: 300 g mąki pszennej, 150 g zimnego masła, 2 łyżki cukru pudru, pół łyżeczki soku z cytryny, 100 ml zimnej wody
SKŁADNIKI NA MASĘ: 250 g mascarpone, 330 ml śmietanki 30%, 3 łyżki cukru pudru, 250 g jeżyn

Zagnieść ciasto – najpierw mąkę połączyć z masłem, stopniowo dodawać wodę i pozostałe składniki. Wyrabiać do momentu powstania jednolitej masy. Uformować kulkę, zawinąć w folię spożywczą i przełożyć do lodówki na godzinę. Po tym czasie rozwałkować ciasto w formie do tarty. Ponakłuwać widelcem i wstawić do piekarnika nagrzanego na 200°C na 20 minut. Wyjąć, ostudzić. Przygotować masę z mascarpone: zimny serek, śmietankę, cukier ubijać przez 2 minuty. Wyłożyć na spód tarty, na wierzch ułożyć umyte jeżyny, Wstawić do lodówki na około godzinę.

Szarlotka na jesienne wieczory

SKŁADNIKI: 5-6 jabłek (szara reneta lub antonówka), 2 szklanki mąki, kostka masła, średnie jajko, ¼ szklanki cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, cynamon

W dużej misce umieścić dwie szklanki mąki, jajko, cukier i masło pokrojone na mniejsze kawałki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia i szczyptę soli. Wyrobić ciasto, uformować kulę. Zawinąć ciasto w folię i umieścić w lodówce na godzinę. Jabłka obrać i podzielić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Udusić je w garnku, do miękkości z cukrem waniliowym i cynamonem. Po godzinie leżakowania ciasta w lodówce można je wyjąć. Zdjąć folię, a ciasto podzielić na dwie części. Jedną połówkę odłożyć z powrotem do lodówki. Dno formy wyłożyć papierem do pieczenia, resztkami masła wysmarować jej boki. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C (grzanie góra/dół). Piec przez godzinę. Po ostudzeniu oprószyć cukrem pudrem. Można podawać też z gałką lodów waniliowych lub łyżką bitej śmietany.

Ciasto biszkoptowe z morelami

SKŁADNIKI: 10 moreli, 4 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki cukru pudru, 4 białka

Białka ubić na sztywno, stopniowo dodawać cukier, ciągle ubijając. Zmniejszyć obroty do minimum i delikatnie wymieszać masę z mąką. Wylać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Na wierzchu ułożyć połówki moreli (skórką do dołu). Piec 20 minut w temperaturze 180°C. Po upieczeniu nie wyjmować ciasta, zostawić na kilka minut w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami. Po ostudzeniu oprószyć cukrem pudrem.

Konfitura z derenia

Składniki: 1 kg owoców derenia, 300 g cukru, szczypta cynamonu i kardamonu

Owoce dokładnie oczyścić i wydrylować. Przełożyć do garnka o grubym dnie, podlać wodą i gotować przez 15 minut. Dosypać cukier i przyprawy. Gotować przez pół godziny do uzyskania oczekiwanej konsystencji. Gorący dżem przekładać do wyparzonych słoików, zakręcić i obrócić do góry dnem. Zostawić do ostudzenia.

warzywa i owoce sezonowe – wrzesień

rzodkiewka, seler (korzeń), kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, seler naciowy, pietruszka, marchew, czosnek, cebula, por, pomidor, fasola biała, karczoch, koper, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, kabaczek, bakłażan, patison, cykoria, cukinia, ciecierzyca, kukurydza, papryka, pieczarki, pietruszka, rukola, soja, morela, brzoskwinie, miarabelki, śliwki, jeżyny, jabłka, orzechy włoskie, orzechy laskowe, gruszki, maliny, borówka brusznica, pigwa, aronia, czarny bez, dereń, rokitnik

Październik

Krem z kukurydzy

SKŁADNIKI: 400 g kukurydzy (można użyć kukurydzy w puszce lub ugotować w kolbach 3 sztuki), 400 ml mleczka kokosowego, 250 ml wody, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki masła, łyżeczka soli, ½ łyżeczki imbiru, szczypta pieprzu i kurkumy

Mleczko kokosowe i wodę przelać do garnka, dodać kukurydzę i masło. Dorzucić obrane ząbki czosnku oraz przyprawy. Gotować na małym ogniu około 10 minut. Następnie zmiksować na gładki krem. Można przecedzić przez drobne sitko, zupa będzie wtedy bardziej kremowa. Podawać z tartym parmezanem lub z grzankami.

Bakłażan faszerowany mięsem

SKŁADNIKI: 2 bakłażany, 400 g mięsa mielonego, 50 g tartego sera (parmezan), cebula, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, olej, sól, pieprz, łyżeczka słodkiej papryki

Bakłażany umyć, przekroić na pół wzdłuż. Delikatnie ponacinać miąższ wewnątrz warzyw, posypać solą i polać olejem (rozprowadzić równomiernie po całej powierzchni). Połówki bakłażana umieścić na blaszce piekarnika wyłożonej folia aluminiową. Piec w 180 stopniach około 30 minut.
Do mięsa dodac po łyżeczce soli, pieprzu, słodkiej papryki, wymieszać dokładnie. Na patelni zeszklić posiekaną cebule i czosnek, dodać mięso. Smażyć przez kilka minut. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i zdjąć z palnika. Z bakłażana wykroić miąższ, pokroić na małe kawałki i wymieszać z farszem. Mięsnym nadzieniem wypełnić środek bakłażanów, umieść je ponownie w piekarniku w 180°C na 30 minut. Na 5 minut przed końcem pieczenia posypać serem.

Zupa fasolowa

SKŁADNIKI: 250 g fasoli Jaś, 500 g żeberek wieprzowych, 250 g wędzonego boczku, włoszczyzna (2 marchewki, pietruszka, kawałek selera), 3 ziarna ziela angielskiego, liść laurowy, duża cebula, ząbek czosnku, 3 ziemianki, łyżka majeranku

Fasolę zalać wodą i odstawić na noc. Następnego dnia do garnka włożyć żeberka, zalać zimną wodą, dodać fasolę i łyżeczkę soli. Gotować przez około

godzinę, usuwając szumowiny. Dodać jedną marchewkę, pietruszkę, seler, ziele angielskie i liść laurowy. Gotować przez 15 minut. Pokrojony w kostkę boczek podsmażyć na patelni, dodać pokrojoną w kostkę cebule i na końcu wyciśnięty czosnek. Wszystko przełożyć do garnka z wywarem. Do zupy dodać jedną startą na tarce marchewkę, doprawić pieprzem. Gotować 10 minut Ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do zupy, gotować przez około 15 minut. Dodać majeranek. Podawać z pieczywem.

Kasza gryczana z dynią i jarmużem

SKŁADNIKI: 350 g dyni piżmowej , 100 g kaszy gryczanej (suchej), łyżka sosu sojowego, 4 liście jarmużu, łyżka oliwy, mała cebula, ząbek czosnku, ½ łyżeczki tymianku, ½ papryczki chili, 2 łyżki octu balsamicznego, 50 g sera feta

Dynię obrać, pokroić w kostkę, doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć na patelni na łyżce oliwy (10 minut) lub piec w piekarniku (20 min, 200°C). Kaszę ugotować, wymieszać z sosem sojowym. Jarmuż umyć, oderwać miękkie części liścia, posiekać, wrzucić na minutę do wrzątku, odcedzić. Na patelni poddusić pokrojoną w kostkę cebulę, na końcu dodać czosnek i tymianek. Dodać ugotowaną kaszę, posiekane drobno papryczkę chili, dynię, jarmuż. Wymieszać z octem balsamicznym. Posypać kawałkami fety.

Kaszotto z kalafiorem i szpinakiem

SKŁADNIKI: 400 g kalafiora, 2 garści szpinaku, ½ pora, ½ cebuli, ząbek czosnku, marchewka, ½ selera korzeniowego, 200 g mięsa mielonego, 100 g kaszy, 500 ml bulionu, 2 łyżki oleju, łyżka sosu sojowego, łyżeczka kurkumy, ½ łyżeczki mielonej ostrej papryki

Na patelni zeszklić cebulę, pokrojoną w kosteczkę i pokrojonego w półksiężyce pora. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz marchewkę i seler, starte na dużych oczkach. Smażyć, mieszając, około 2 minut. Na patelnię włożyć mięso, doprawić solą i pieprzem. Kiedy mięso się podsmaży dodać kaszę, wlać gorący bulion, sos sojowy, doprawić kurkumą, pieprzem, wymieszać. Dodać różyczki kalafiora. Gotować pod przykryciem 15 minut. Dodać posiekany szpinak, posypać papryką. Gotować jeszcze przez 5 minut.

Tarta z cukinią i kozim serem

SKŁADNIKI: ciasto francuskie (1 opakowanie), cukinia, 2 ząbki czosnku, 120 g szynki parmeńskiej, 3 łyżki oliwy, pieprz do smaku, 150 g koziego sera, 10 pomidorków koktajlowych, świeża bazylia, łyżeczka ziół prowansalskich

Ciasto francuskie wyłożyć na formę do tarty, nakłuć widelcem. Cukinię pokroić w plastry, podsmażyć na oliwie z drobno posiekanym czosnkiem i ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. Na cieście rozsmarować kozi ser, ułożyć plastry cukinii, pokrojone na pół suszone pomidory, plastry szynki i liście bazylii. Udekorować pomidorkami koktajlowymi, posypać ziołami prowansalskimi.

Pigwa do herbaty

SKŁADNIKI: 1 kg pigwy, 600 g cukru

Owoce umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w cienkie paseczki. Przekładać do słoja warstwowa zasypując cukrem. Słoik odstawić na 3 dni, co jakiś czas mieszając. Trzeciego dnia zawartość przełożyć do garnka i zagotować. Gotować około 10 minut. Gorące owoce z syropem przekładać do wyparzonych słoików. Pasteryzować przez 10 minut.

Dżem śliwkowy z czekoladą

SKŁADNIKI: 1 kg śliwek, szklanka cukru, 100 g gorzkiej czekolady, 2 łyżki kakao

Śliwki umyć, wypestkować umieścić w garnku. Prażyć na wolnym ogniu około 90 minut. Po tym czasie wsypać cukier i podgrzewać jeszcze przez 60 minut. Po tym czasie dodać kakao i czekoladę, wymieszać, gotować około 10 minut. Gorący dżem przekładać do wyparzonych słoików, zakręcić, obrócić do góry dnem i odstawić do ostygnięcia.

warzywa i owoce sezonowe – październik

rzodkiewka, seler (korzeń), kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, seler naciowy, pietruszka, marchew, jarmuż, cebula, por, pomidor, fasola biała karczoch, koper, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, kabaczek, bakłażan, patison, dynia, cukinia, brukiew, boczniak, ciecieczyca, cykoria, czosnek, kukurydza, pasternak, pieczarki, papryka, pietruszka, rukola, soja, jabłka, gruszki, bez czarny, pigwa, śliwki, jeżyny, dzika róża, orzechy włoskie, orzechy laskowe, winogrona domowe, maliny, borówka brusznica

Listopad

Zupa pieczarkowa

SKŁADNIKI: 500 g ziemniaków, 300 g pieczarek, marchewka, cebula, 2 łyżki masła, 1½ litra bulionu, liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego, ½ łyżeczki kurkumy, 50 ml śmietany 18%, opcjonalnie do podania: natka pietruszki, pieczywo

Posiekaną cebulę oraz pokrojoną w kostkę marchewkę smażyć w garnku przez 5 minut. Dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, po kolejnych 5 minutach zalać gorącym bulionem. Dodać przyprawy i gotować na małym ogniu przez 10 minut. Po tym czasie dorzucić pokrojone w plasterki pieczarki i dusić także przez 10 minut. Można podawać z posiekaną natką pietruszki i pieczywem.

Pasta z ciecierzycy

SKŁADNIKI: 350 g ugotowanej ciecierzycy (lub taka sama ilość ciecierzycy z puszki), 2 suszone pomidory (w oleju), 3 ząbki czosnku, sok z połówki cytryny, 4 łyżki oleju (ze słoika z pomidorami), sól i pieprz do smaku

W misce umieścić ciecierzycę, rozdrobnione pomidory i czosnek, wlać sok z cytryny i olej. Dodać przyprawy. Całość zmiksować na jednolitą, gładką masę. Podawać na kanapkach, z krakersami lub ze świeżymi warzywami (na przykład pokrojoną w słupki marchewką, papryką i selerem naciowym).

Kasza z porami

SKŁADNIKI: ½ szklanki kaszy jaglanej (suchej), ½ pora, marchewka, łyżka masła, łyżka oliwy, sól, ½ łyżeczki ostrej papryki, ½ łyżeczki kurkumy, ziarna słonecznika

Kaszę podprażyć na suchej patelni (żeby pozbyć się gorzkiego smaku), ugotować. Pora (białą część) pokroić w cienkie półksiężyce, marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Warzywa podsmażyć na maśle, dodać przyprawy. Podlać 50 ml wody, dusić przez kilka minut. Połączyć z ugotowaną kaszą. Przed podaniem polać oliwą i posypać prażonymi pestkami słonecznika.

Łazanki z kapustą

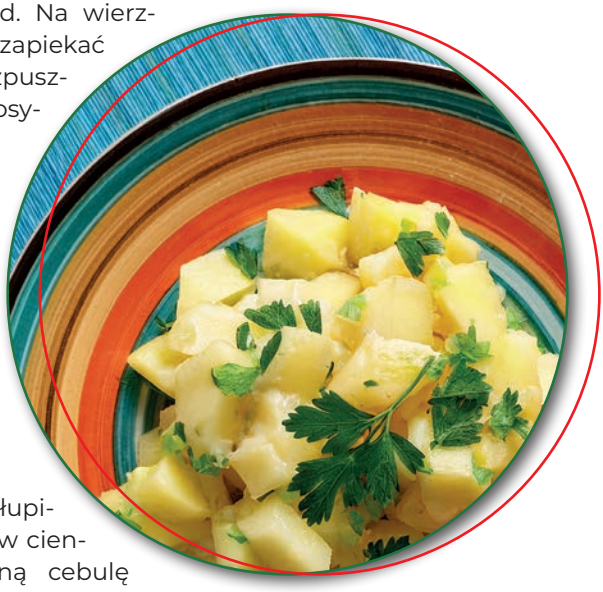
SKŁADNIKI: ½ główki małej kapusty, 250 g makaronu łazankowego, 200 g pieczarek, 2 cebule, 100 g kiełbasy, olej do smażenia, sól, pieprz do smaku

Makaron ugotować. Kapustę drobno poszatkować, przełożyć do garnka, podlać wodą, posolić (1 łyżeczka). Gotować pod przykryciem, na wolnym ogniu przez 30 minut. Kiedy będzie miękka, odsączyć. Cebulę zeszklić na patelni. Pieczarki pokroić w plasterki, dorzucić do cebuli. Smażyć do odparowania wody. Doprawić solą i pieprzem. Kiełbasę pokroić w kostkę i usmażyć. Kapustę połączyć z pieczarkami i kiełbasą, smażyć przez 5 minut. Połączyć z makaronem, wymieszać.

Tarta z dynią i serem pleśniowym

SKŁADNIKI NA CIASTO: 225g mąki pszennej, 140 g masła, łyżeczka soli, 4 łyżki zimnej wody
SKŁADNIKI NA NADZIENIE: 600 g obranej dyni, 100 g sera pleśniowego, 2 łyżki śmietany 12%, oliwa, sól, pieprz, suszony tymianek, pestki dyni

Składniki na ciasto zagnieść, zaczynając od połączenia masła z mąką. Uformować kulę i umieścić na około godzinę w lodówce. Po tym czasie wyłożyć na formę do tarty, ponakłuwać widelcem i piec w 180°C przez 15 minut. Dynię pokroić w dużą kostkę, przyprawić solą, pieprzem, tymiankiem, polać oliwą, upiec w piekarniku (180°C przez 25 minut). Miękką dynię rozgnieść widelcem i wyłożyć na podpieczony spód. Na wierzchu ułożyć plasterki sera, zapiekać 15 minut do zarumienienia i rozpuszczenia sera. Przed podaniem posypać prażonymi pestkami dyni.



Sałatka ziemniaczana

SKŁADNIKI: 4 duże ziemniaki, duża cebula, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki, 5 łyżek majonezu, 2 łyżki octu winnego, pieprz, sól

Ziemniaki umyć i ugotować w łupinach. Ostudzić, obrać i pokroić w cienkie plastry lub kostkę. Obraną cebulę

pokroić w półksiężyce, posolić, zalać octem i zostawić na godzinę. W misce wymieszać ziemniaki, cebulę wyjętą z octu i natkę pietruszki. Połączyć z majonezem, doprawić pieprzem i solą.

Sałatka z brokułem i fetą

SKŁADNIKI: duży brokuł, 150 g sera feta, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 2 łyżki majonezu, ząbek czosnku, szczypta pieprzu, garść pestek słonecznika

Brokuły ugotować. Słonecznik prażyć na suchej patelni. Jogurt połączyć z majonezem i drobno posiekanym czosnkiem. W misce ułożyć cząstki brokuła, rozdrobniony ser feta, całość polać sosem, na końcu posypać słonecznikiem.

Sałatka z kalafiorem

SKŁADNIKI: kalafior, 4 jajka, 4 pomidory, 2 łyżki majonezu, jogurt naturalny (małe opakowanie 180 g), 2 ząbki czosnku, ziarna słonecznika, sól, pieprz

Ugotować kalafior i jajka. Kalafiora podzielić na różyczki. Jajka i pomidory pokroić na cząstki. Jogurt wymieszać z majonezem, doprawić solą i pieprzem. Słonecznik prażyć na suchej patelni. W misce ułożyć różyczki kalafiora, jajka, pomidory, polać sosem jogurtowo-majonezowymi, posypać słonecznikiem.

Sałatka z burakiem, gruszką i fetą

SKŁADNIKI: 4 buraki, gruszka, 100 g orzechów włoskich, 200 g sera feta, oliwa

Na talerzu układać kolejno – pokrojone w plastry upieczone lub ugotowane buraki, plastry gruszki, kawałki fety, kawałki włoskich orzechów. Całość polać oliwą.

Śledzie z żurawiną

SKŁADNIKI: 400 g filetów śledziowych (z oleju), 100 g żurawiny, cebula, olej rzepakowy, łyżka octu 10%, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz ziarnisty

Osączone i osuszone filety pokroić na mniejsze kawałki. Żurawinę zalać wrzątkiem i zostawić na 20 minut. Po tym czasie odlać wodę i odcedzić owoce. Cebulę pokroić w półksiężyce, przełożyć na sitko i przelać wrzątkiem.

Do miski przełożyć śledzie, liście laurowe, pieprz, ziele angielskie, dodać łyżkę octu, wymieszać. Dodać ostudzoną cebulę i żurawinę. Delikatnie wymieszać, przełożyć do słoika, zalać olejem rzepakowym. Można podawać po kilku godzinach albo nawet po kilku dniach.

Kiszona kapusta w papryce

SKŁADNIKI: kilka strąków białej papryki, ½ główki białej kapusty, sól, woda (przegotowana, ostudzona)

Kapustę poszatkować i posolić (łyżka soli na kilogram kapusty). Z papryki wykroić ziarna, napełnić soloną kapustą. Ułożyć ciasno w słoiku, przekładać kapustą, która została. Zalać solanką (na 1 litr wody, łyżka soli). Docisnąć (tak, żeby warzywa były pod zalewą), przykryć gazą, odstawić na kilka dni. Po tygodniu zamknąć i przenieść w chłodne miejsce.

warzywa i owoce sezonowe – listopad

jarmuż, brukiew, rzodkiewka, seler (korzeń), rukola, kapusta pekińska, brokuł, por, szpinak, marchew, brukselka, boczniak, burak ćwikłowy, cebula, ciecierzyca, cykoria, czosnek, dynia, fasola biała, kalafior, kalarepa, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, pieczarki, pietruszka, roszponka, soja, topinambur, ziemniak, żurawina, gruszki, jabłka

GRUDZIEŃ

Krem z pieczonych czerwonych warzyw

SKŁADNIKI: 4 pomidory, 2 czerwone papryki, 2 marchewki, cebula, litr bulionu, 3 łyżki oliwy, ½ łyżeczki słodkiej papryki, ½ łyżeczki wędzonej papryki, ½ łyżeczki suszonego czosnku, sól, pieprz do smaku

Warzywa pokroić na mniejsze kawałki, przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, polać oliwą, posypać przyprawami. Piec około 20 minut w 200°C (do miękkości warzyw). Upieczone warzywa przełożyć do garnka (jeśli jest możliwość, zdjąć skórkę z pomidorów), zalać gorącym bulionem. Gotować przez 15 minut, potem zblendować. Podawać z grzankami zrobionymi z ulubionego pieczywa.

Kapusta z pieczarkami

SKŁADNIKI: 500 g kiszonej kapusty, 250 g pieczarek, 3 szklanki bulionu, cebula, olej do smażenia, liść laurowy, kilka ziaren ziela angielskiego, sól, pieprz

Kapustę odcisnąć z soku (jeśli jest za kwaśna, można przepłukać), pokroić. Przełożyć do garnka, zalać bulionem (ewentualnie wodą), dodać liść laurowy i ziele angielskie.

Gotować przez 40 minut, do miękkości. Pieczarki pokroić w cienkie plasterki, smażyć na niewielkiej ilości oleju około 10 minut. Po tym czasie dodać do kapusty i gotować jeszcze przez 10 minut. Doprawić solą i pieprzem.

Ryba z marchewką

SKŁADNIKI: 1 kg filetów rybnych, 2 marchewki, pietruszka, cebula, 3 jajka, 2 łyżki mąki, łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, olej do smażenia

Filety rybne pokroić na mniejsze części, posolić, popieprzyć. Obtoczyć w mące i jajku, usmażyć. Cebulę pokrojoną w kostkę podsmażyć. Obrane marchewki i pietruszkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Warzywa przełożyć do garnka podlać wodą (ewentualnie bulionem) i dusić do miękkości warzyw. Dodać koncentrat pomidorowy, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Podawać warzywa ułożone na filetach.

Sałatka z rukolą, burakiem i fetą

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ: 2 buraki ugotowane lub upieczone, 50 g sera feta, 100 g rukoli, garść słonecznika
SKŁADNIKI NA SOS: łyżka oleju rzepakowego, łyżka soku z cytryny, łyżka musztardy francuskiej, łyżka miodu, sól, świeżo mielony pieprz

Wszystkie składniki sosu wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Pestki słonecznika zarumienić na suchej patelni (uwaga, łatwo je przypalić). W misce ułożyć rukolę, na niej ułożyć kawałki sera feta, pokrojonego w plasterki buraka, posypać ziarnami słonecznika. Całość polać sosem i delikatnie wymieszać. Podawać od razu po przygotowaniu.

Pasztet z fasoli

SKŁADNIKI: 500 g suchej fasoli (np. piękny Jaś), duża cebula, 2 duże pietruszki, pół selera korzeniowego, gałązka rozmarynu, 2 łyżki oliwy, 150 g masła orzechowego, pół łyżeczki tartej gałki muszkatołowej, 4 jajka

Fasolę zalać zimną wodą, odstawić na całą noc. Po tym czasie odcedzić, zalać nową wodą i zagotować. Gotować pod przykryciem przez dwie godziny, do miękkości. Mniej więcej po godzinie dodać szczyptę soli. Ugotowaną fasolę odcedzić (zachować wywar) i ostudzić. Cebulę, pietruszkę oraz seler obrać i pokroić w kostkę. Ułożyć na blaszce, doprawić solą, pieprzem, dodać rozmaryn, oliwę i wymieszać. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 30 minut. Ostudzić, wyrzucić rozmaryn. ostudzoną fasolę i warzywa zemleć z dodatkiem masła i gałki muszkatołowej. Dodawać po łyżce wywaru z gotowanej fasoli, jeśli masa będzie zbyt gęsta. Całość doprawić solą i pieprzem, wymieszać z jajkami. Włożyć do wyłożonej papierem keksówki. Piec w 180°C przez 45 minut. Ostudzić, włożyć do lodówki na całą noc.

Chleb z ziemniakami

SKŁADNIKI: 300 g ziemniaków, 600 g mąki pszennej (najlepiej typ 550), 40 g świeżych drożdży, łyżeczka cukru, 175 ml ciepłej wody, jajko, 4 łyżki oliwy, 2 łyżeczki soli

Ziemniaki nadają pieczywu wilgotności, wbrew pozorom, chleb nie jest ciężki, a smak ziemniaków jest niewyczuwalny. Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, przecisnąć przez praskę. Mąkę wsypać do miski. Zrobić na środku wgłębienie, wsypać do niego pokruszone drożdże, dodać cukier i ciepłą wodę. Całość lekko wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 10 minut. Po tym czasie dodać jajko, oliwę, sól i ziemniaki.

Zagnieść ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na 45 minut. Kiedy ciasto wyrośnie, zagnieść je ponownie, uformować kulę, posypać lekko mąką, wyłożyć blaszkę do pieczenia. Ciasto nakłuć widelcem, odstawić na 30 minut. Piec w nagrzanym piekarniku, w temperaturze 200°C przez 30 minut. Kiedy chleb będzie miał już złoty kolor, wyjąć z piekarnika i zostawić na kratce do całkowitego wystudzenia.

Dżem z dyni i pomarańczy

SKŁADNIKI: 2 kg dyni (bez skóry i pestek), 2 duże pomarańcze, 1 kg cukru, sok z jednej cytryny, 2 cm imbiru, woda

Dynię pokroić w kostkę (im mniejsza, tym szybciej się rozgotuje), zalać wodą, gotować na wolnym ogniu przez 20 minut. Pomarańcze sparzyć, obrać, wykroić miąższ, pozbyć się pestek. Skórkę drobno pokroić. W garnuszku rozpuścić dwie łyżki cukru w 150 ml wody, dodać skórkę pomarańczową i podgrzewać przez kwadrans. Do dyni dodać miąższ z pomarańczy, skórkę pomarańczową, sok z cytryny, wymieszać, gotować około 30 minut. Po tym czasie dodać imbir, starty na drobnych oczkach oraz cukier. Ciągle mieszając, podgrzewać przez 20 minut lub do osiągnięcia pożądanej konsystencji. Jeszcze gorący dżem przekładać do wyparzonych słoików.

warzywa i owoce sezonowe – grudzień

jarmuż, brukiew, por, marchew, brukselka, boczniak, burak, ćwikłowy, cebula, ciecierzyca, cykoria, czosnek, dynia, fasola biała, kalafior, kalarepa, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, pieczarki, pietruszka, roszponka, seler (korzeń), topinambur, ziemniak, gruszka, jabłka

Źródło (warzywa i owoce sezonowe): https://apetytnapolskie.com/kalendarz-warzyw-i-owocow

twój doradca

rolniczy rynek

Zapraszamy
do prenumeraty
miesięcznika
wydawanego przez
Dolnośląski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego

Zadzwoń
tel. 603 956 313
lub 71 339 80 21/22
w. 250

lub napisz
e-mail:
redakcja@dodr.pl

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
ul. Zwycięska 8, 53-033 Wrocław
centrala: 71 339 80 21 (22), sekretariat: tel. 71 339 86 56
e-mail: sekretariat@dodr.pl, www.dodr.pl

Wrocław 2026