RZEPAK NA TALERZU

Tytuł publikacji:
Rzepak na talerzu

Pomysł, koordynacja projektu i opracowanie merytoryczne:
Ewa Myśliwiec

Redakcja przepisów:
Dominika Dach

Projekt okładki:
Magdalena Piotrowska-Kloc

Opracowanie graficzne, skład i przygotowanie do druku:
Printomato

Zdjęcia:
Twórcy internetowi

Publikacja powstała w ramach projektu realizowanego przez Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju.

PSPO
POLSKIE STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW OLEJU

Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju
ul. Wspólna 56
00-684 Warszawa
e-mail: biuro@pspo.com.pl
www.pspo.com.pl
www.pokochajolejrzepakowy.pl

Sfinansowano z Funduszu Promocji Roślin Oleistych

ISBN 978-83-959757-4-5
Nakład 5000 egz.
Rok wydania: 2021

SPIS TREŚCI

SŁÓW KILKA O OLEJU RZEPAKOWYM • • • • • 5

RZEPAKOWE PRZEPISY • • • • • 10

ŚNIADANIE

Amerykańskie pankejki • • • 10
Bułeczki jogurtowe z makiem • • • 12
Churros z czekoladą • • • 14
Gofry • • • 16
Omlety owsiane z owocami • • • 18
Smażony placek owsiany z jabłkami i jagodami • • • 20

PRZEKĄSKI

Bułeczki z szynką i serem • • • 22
Chrupiące kąski a'la KFC • • • 24
Domowy hummus • • • 26
Rwany chlebek • • • 28
Sos mojo verde • • • 30

LUNCH

Bieszczadzkie fuczki • • • 32
Gozleme • • • 34
Pizza z patelni na drożdżach • • • 36
Pizza z patelni z proszkiem do pieczenia • • • 38
Placki z cukinii i marchewki • • • 40
Placki ziemniaczane • • • 42
Placki ziemniaczane z mąką z cieciorki • • • 44
Sałatka z burratą i brzoskwinią • • • 46
Sałatka z serem halloumi, łososiem i warzywami • • • 48
Sałatka z tuńczykiem i domowym majonezem • • • 50

OBIAD

Dorsz ze szpinakiem, pomidorkami cherry i plackami z batatów • • • 52
Klopsiki • • • 54
Lambalaya • • • 56
Placek po węgiersku • • • 58
Pieczone ziemniaki • • • 60
Pulpeciki z indyka z kaszą kuskus • • • 62
Pulpety w sosie pomidorowym • • • 64
Zapiekanka • • • 66
Warzywna zapiekanka z fetą • • • 68
Zapiekanka ziemniaczana • • • 70

DESER

Chlebek bananowy • • • 72
Ciasto marchewkowe • • • 74
Ciasto z truskawkami • • • 76
Czekoladowe muffinki • • • 78
„Donaty" • • • 80
Sernik bez sera • • • 82

SŁÓW KILKA O OLEJU RZEPAKOWYM

OLEJ RZEPAKOWY GOŚCI W NIEMAL KAŻDEJ POLSKIEJ KUCHNI. ZAZWYCZAJ UŻYWAMY GO DO SMAŻENIA – I SŁUSZNIE – ALE GDY PRZYJRZYMY MU SIĘ BLIŻEJ, ODKRYJEMY ZNACZNIE WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI, NIE TYLKO JEGO WYKORZYSTANIA, LECZ I WARTOŚCI, JAKIE NIESIE DLA NASZEGO ZDROWIA.

CENNE KWASY NIENASYCONE

Olej rzepakowy zaliczany jest do najcenniejszych tłuszczów, przede wszystkim ze względu na wysoki poziom (ok. 90%) wartościowych nienasyconych kwasów tłuszczowych: alfa-linolenowego (omega-3), linolowego (omega-6) oraz oleinowego (omega-9). Ponieważ organizm ludzki nie wytwarza tych kwasów, a są one niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania, powinny być dostarczane z pożywieniem. 2 łyżki oleju rzepakowego dziennie pokrywają w 100% zapotrzebowanie na kwas alfa-linolenowy z rodziny omega-3.

Warto wiedzieć, że olej rzepakowy zawiera aż 10 razy więcej omega-3 niż oliwa z oliwek, 13 razy więcej niż olej słonecznikowy i aż 40 razy więcej niż olej z pestek winogron. Kwasy te są tak ważne dla zdrowia, gdyż sprzyjają profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia, zapobieganiu cukrzycy, mają działanie przeciwzapalne, utrzymują dobrą kondycję skóry, a także wpływają na prawidłową pracę mózgu i wzroku.

Co również korzystne dla zdrowia to proporcja kwasów omega-6 do omega-3, która w oleju rzepakowym wynosi 2:1. Żaden z olejów roślinnych nie może pochwalić się tak idealnym stosunkiem tych kwasów. Dla porównania proporcje te wynoszą: w oliwie z oliwek 9:1, a w oleju słonecznikowym 136:1.

Kwasy omega-3 i omega-6 zawarte w oleju rzepakowym wpływają na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje przy spożyciu 2 łyżek oleju rzepakowego dziennie, w których zawarte są 2 gramy kwasu alfa linolenowego z rodziny omega-3 i 20 g kwasu linolenowego z rodziny omega-6.

Kwasy te mają również wpływ na prawidłowy wzrost i rozwój dzieci, dlatego tłuszcze roślinne są tak ważne w diecie maluchów. Eksperci polecają podawanie dzieciom oleju rzepakowego już od 6. miesiąca życia.

WITAMINY

Olej rzepakowy wyróżnia się wśród olejów wysoką zawartością witamin E i K. Witamina E jest silnym przeciwutleniaczem i chroni komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Witamina K bierze udział w procesie krzepnięcia krwi i pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. Warto pamiętać, że już ok. 2 łyżki oleju rzepakowego dziennie pokrywają zapotrzebowanie w 50% na witaminę E i w 20% na witaminę K.

Olej rzepakowy nie tylko jest źródłem wyżej wspomnianych witamin, ale także pomaga w transporcie i wchłanianiu witamin A, D, E i K. Dlatego tak ważne jest, aby warzywa spożywać właśnie w towarzystwie odpowiedniego tłuszczu – dzięki temu mamy pewność, że witaminy zostaną przyswojone przez organizm.

WSZECHSTRONNE WYKORZYSTANIE

Rafinowany olej rzepakowy jest idealnym tłuszczem do smażenia zarówno poprzez swój skład (zawiera dużo kwasów jednonienasyconych) jak i wysoką temperaturę dymienia. Jest neutralny w smaku i zapachu, ale podkreśla smak przygotowywanych potraw. Ma również bardzo dobre właściwości wypiekowe, więc można stosować go zamiennie do masła w przygotowaniu ciast, dzięki czemu nasze wypieki będą zdrowsze.

RZEPAK

NA TALERZU

Do sporządzania sosów do sałatek możemy zastosować olej rzepakowy rafinowany lub tłoczony na zimno. Zastąpienie nim oliwy z oliwek zapewne sprawi, że nasze dzieci chętniej zjedzą sałatki, gdyż olej rzepakowy nie ma goryczki charakterystycznej dla oliwy.

W TROSCE NIE TYLKO O KLIMAT

Coraz więcej mówi się o tym, aby nasze żywienie było optymalne dla zdrowia człowieka i planety. Jednym z elementów tzw. diety planetarnej jest znaczące ograniczenie produktów pochodzenia zwierzęcego na rzecz roślinnych. Produkcja oleju rzepakowego związana jest średnio z dwukrotnie niższą emisją gazów cieplarnianych w porównaniu do produkcji zwierzęcych źródeł tłuszczu. Co więcej wybierając produkt lokalnego rolnictwa przyczyniamy się do poprawy bezpieczeństwa żywnościowego, ważnego w procesie transformacji żywnościowej. Bądźmy lokalnymi patriotami i wybierajmy to, co rośnie u nas.

Poza tym w strefie klimatycznej, w której leży Polska, olej rzepakowy jest lepiej dostosowany do naszych potrzeb. Dieta mieszkańców Basenu Morza Śródziemnego bazuje na rybach i owocach można, które są w niej głównymi źródłami kwasów omega-3. Dla mieszkańców Basenu Morza Bałtyckiego tym źródłem może być regularnie spożywany olej rzepakowy.

RZEPAKOWE PRZEPISY

Zachęcamy do skorzystania z przepisów zawartych w naszej książeczce, które są wynikiem współpracy Polskiego Stowarzyszenia Producentów Oleju z twórcami internetowymi. Znajdziecie tu wiele inspiracji do przygotowania dań na śniadania, obiady, kolacje, jak również wyśmienite desery. Życzymy dużo radości z gotowania i smakowania.

AMERYKAŃSKIE PANKEJKI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
15 min	mały ogień	8–10 sztuk	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 350 g mąki ryżowej
- 400 g jogurtu greckiego
- 50 g erytrytolu
- 50 g oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu

WYKONANIE

Wszystkie składniki połączyć w naczyniu i dokładnie wymieszać do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Placuszki są bardzo delikatne. Smażyć na małym ogniu z obu stron. Podawać z syropem klonowym lub owocami.

Z przepisu wychodzi 8–10 sztuk placków.

Autor przepisu i zdjęcia: Agnieszka Stolarczyk, IG: @tetiisheri

BUŁECZKI JOGURTOWE Z MAKIEM

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
2 h	200°C	10 sztuk	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 500 g mąki pszennej
- 200 ml gęstego jogurtu naturalnego
- 100 ml mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 30 g świeżych drożdży
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 czubata łyżeczka soli
- 1 jajko
- mąka do podsypywania
- ziarna
- jajko do posmarowania bułek

WYKONANIE

Mąkę przesiać do miski. Jogurt wyjąć wcześniej z lodówki, aby miał temperaturę pokojową. Mleko podgrzać, a następie przelać do miski. Wkruszyć drożdże, dosypać cukier i łyżkę mąki. Rozmieszać i odstawić na 15–20 minut do wyrośnięcia.

Do miski z mąką dodać wyrośnięty zaczyn. Wlać jogurt, olej, sól, wbić jajko. Zagnieść miękkie ciasto. Przykryć miskę i odstawić na godzinę, żeby ciasto wyrosło.

Wyrośnięte ciasto przełożyć na oprószoną mąką stolnicę. Podzielić na 10 bułek i ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i zostawić na 20–30 min. Każdą bułkę naciąć, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać ziarnami. Piec około 15 minut w 200°C.

Autor przepisu i zdjęcia: Joanna Caban, IG: @ c_aska

CHURROS Z CZEKOLADĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
40 min	175–180°C	30 sztuk	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 2,5 szklanki mąki pszennej (380 g)
- 1 szkl. wody (250 ml)
- 1 szkl. mleka (250 ml)
- 150 g masła
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- 6 dużych jajek
- szczypta soli
- 1 l oleju rzepakowego do smażenia
- drobny cukier/cukier puder + cynamon do obtoczenia

SOS CZEKOLADOWY

- 100 g czekolady deserowej lub gorzkiej
- 80 ml śmietanki kremówki 30%
- opcjonalnie: szczypta chili w proszku

WYKONANIE

Do rondelka włożyć masło, wlać wodę, mleko, dodać cukier trzcinowy i szczyptę soli. Wszystko podgrzewać, aż do zagotowania. Przesiać mąkę. Zmniejszyć ogień i dosypywać przesianą mąkę. Szybko mieszać masę drewnianą łyżką, aż stanie się jednolita i zacznie odchodzić od ścianek naczynia. Odstawić do wystudzenia. Ciasto powinno być bardzo gęste. Do zimnego ciasta dodać po jednym jajku miksując na małych obrotach lub ucierając łyżką. Przełożyć ciasto do szprycy lub rękawa cukierniczego z końcówką o kształcie dużej gwiazdki. Olej rzepakowy rozgrzać w szerokim garnku do temperatury około 175–180°C*. Na gorący olej wycisnąć z rękawa ok. 10 cm masy i odciąć nożyczkami – smażyć do zezłocenia – przez około 3 minuty z każdej strony. Na raz smażyć nie więcej niż 4–6 churros, żeby nie obniżać

temperatury oleju. Odłożyć na papierowy ręcznik kuchenny. Jeśli używamy drobnego cukru, to jeszcze gorące obtoczyć z cukrze z cynamonem (ok. 1 płaska łyżeczka cynamonu na 4 łyżki cukru). Jeśli używamy cukru pudru, czekamy do ostygnięcia i przed podaniem posypać (ok. 1 płaska łyżeczka cynamonu na 4 łyżki cukru pudru). Podawać razem z sosem czekoladowym do maczania. Aby go wykonać, wystarczy pokroić drobno czekoladę i zalać gorącą śmietanką, a następnie wymieszać do rozpuszczenia. Warto dodać do sosu odrobinę chilli.

*Domowym sposobem (gdy nie mamy termometru) jest wrzucenie na olej kawałka chleba – powinien się cały zezłocić w ciągu 14–16 sekund (jeśli wcześniej – olej jest za gorący, jeśli później – zbyt zimny).

Autor przepisu i zdjęcia: Natalia Ruszkowska-Tabor blog: poezja-smaku.pl

GOFRY

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
15 min	duży ogień	8 sztuk	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mąki (orkiszowej /pszennej / owsianej / ryżowej / z amarantusa)
- ¾ szklanki mleka lub napoju roślinnego
- ⅓ szklanki oleju rzepakowego
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ⅓ łyżeczki soli
- szczypta ksylitolu lub innego słodzika

WYKONANIE

Składniki wymieszać drucianą rózgą lub mikserem.

Gofrownicę lekko natłuścić olejem rzepakowym.

Smażyć na dobrze rozgrzanej gofrownicy.

Z przepisu wychodzi około 8 szt.

Autor zdjęcia i przepisu: Anna Komisarczyk, IG: @zdrowe.nawyki

Śniadanie

OMLETY OWSIANE Z OWOCAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
15 min	duży ogień	4 sztuki	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 50 g mąki owsianej
- 1 jajko
- 50 g kefiru
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- $^1/_3$ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka syropu klonowego
- szczypta mielonej wanilii
- dowolne owoce

WYKONANIE

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać ze sobą, najlepiej za pomocą trzepaczki.

Wylać na rozgrzaną patelnię porcję ciasta (powinny wyjść 4 placki) i smażyć z dwóch stron, po kilka minut.

Gotowe omlety podawać z owocami i opcjonalnie polać syropem klonowym.

Autor przepisu i zdjęcia: Monika Jurszewicz IG: @zdrowie_na_jezyku

SMAŻONY PLACEK OWSIANY Z JABŁKAMI I JAGODAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
30 min	mały ogień	1 sztuka	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 50 g zmielonych płatków owsianych
- 50 g mąki orkiszowej
- 100 ml kefiru
- 150 g jabłka
- ok. 50 g mrożonych jagód
- 1 łyżka oleju rzepakowego

WYKONANIE

Wymieszać ze sobą wszystkie składniki oprócz jagód.

Na patelni rozgrzać olej rzepakowy. Zmniejszyć ogień i wylać na nią masę, dodać jagody, przykryć patelnię i smażyć na minimalnym ogniu „ogrzewając" ok. 12–15 minut. Przewracać przy pomocy talerza.

Autor przepisu i zdjęcia: Klaudia Liwosz IG: @klaudinna

BUŁECZKI Z SZYNKĄ I SEREM

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
2 h	180°C	20 sztuk	mięsne

SKŁADNIKI

- 220 ml mleka
- 25 g świeżych drożdży
- 1 jajko (białko do ciasta, żółtko do posmarowania)
- 1 łyżeczka cukru
- 50 ml oleju rzepakowego
- 30 g masła
- 400–420 g mąki pszennej typ 550
- ½ łyżeczki soli

DODATKOWO

- 100 g szynki gotowanej
- 100 g sera żółtego
- 1 łyżka masła
- sezam jasny

WYKONANIE

Masło roztopić. Do misy miksera wlać letnie mleko, wymieszać z drożdżami, olejem rzepakowym, roztopionym masłem i cukrem. Dodać mąkę, białko jajka i sól. Ciasto wyrabiać około 10 min. Ciasto przykryć ściereczką bawełnianą i odstawić do wyrośnięcia na 1 godz.

Szynkę pokroić w drobną kostkę. Ser żółty zetrzeć na tarce. Masło roztopić. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na blat i ponownie wyrobić. Ciasto rozwałkować na prostokąt o wielkości 30x40 cm. Rozwałkowane ciasto posmarować cienko roztopionym masłem i posypać na całej powierzchni serem i szynką. Ciasto podzielić na pół wzdłuż dłuższego boku i obie części zwinąć jak roladę tak aby złączenie było od spodu. Roladę pokroić ostrym nożem na 4 cm kawałki i przekładać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i odstawić na 20 min. Piekarnik nagrzać do 180°C (grzanie góra-dół). Bułki posmarować żółtkiem wymieszanym z mlekiem, posypać sezamem. Piec przez ok. 20 min.

Autor przepisu i zdjęcia: Monika Mołecka IG: @pyszniecyprzepysznie

CHRUPIĄCE KĄSKI A'LA KFC

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
60 min	średni ogień	12 sztuk	mięsne

SKŁADNIKI

- ok. 400 g filetu z kurczaka
- po ½ łyżeczki: soli, pieprzu, chili, słodkiej papryki

CIASTO

- 80 g jajko
- 80 ml mleka
- ¾ szkl. mąki pszennej
- po ½ łyżeczki: soli, pieprzu, chili, słodkiej papryki, imbiru

DODATKOWO

- 1 szkl. mąki pszennej
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- olej rzepakowy do smażenia

WYKONANIE

Filet pokroić i zamarynować w przyprawach. Jajko, mleko, mąkę i przyprawy zblendować. Zalać mięso.

Do osobnej miski przesiać obie mąki. Wkładać filety po kawałku i potrząsać miską tak, aby każdy kawałek był dobrze obtoczony mąką.

W rondlu rozgrzać olej rzepakowy. Wkładać po kilka kawałków i smażyć na wolnym ogniu przez kilka minut.

Autor przepisu i zdjęcia: Sylwia Ładyga IG: @sylwialadyga

DOMOWY HUMMUS

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
10 min	na zimno	dla 4 osób	wegańskie

SKŁADNIKI

- 400 g ciecierzycy konserwowej
- 2–3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka pasty tahini
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, pół łyżeczki wędzonej papryki, szczypta mielonego kminku, pół łyżeczki mielonego rozmarynu

WYKONANIE

Połączyć ze sobą składniki, wszystko zblendować i gotowe.

Autor przepisu i zdjęcia: Samanta Kubacka IG: @dietetyczne_cuda_wianki

RWANY CHLEBEK

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
90 min	180°C	10 sztuk	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 50 g drożdży
- 600 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- mieszanka przypraw: czosnek, bazylia, pietruszka, zioła – wedle smaku
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- niespełna 300 g wody (najlepiej przegotowana - letnia)
- 1 łyżeczka cukru/ erytrytolu

MASEŁKO

- 150 g masła w temp. pokojowej
- mieszanka przypraw: bazylia, pietruszka, czosnek lub inne zioła wg uznania

WYKONANIE

Do miski wsypać mąkę, przyprawy, sól. Do wody wrzucić pokruszone drożdże i rozpuścić je z cukrem. Wlać zaczyn do miski z mąką, dolać olej i wszystko razem zagnieść do momentu połączenia wszystkich składników i kiedy ciasto nie będzie się kleić do rąk. Następnie odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 40 min.

Wyrośnięte ciasto rozwałkować, posmarować masełkiem i pociąć w paski ok. 3 cm wysokości. Następnie każdy pas zwinąć w harmonijkę i przełożyć pionowo do blaszki. Każdy kolejny ustawić obok, tak by wypełnić całą foremkę. Piec przez około 30 min w nagrzanym do 180°C piekarniku.

Autor przepisu i zdjęcia: Paulina Śmietanka IG: @paulaa_fitness

SOS MOJO VERDE

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
5 min	na zimno	dla 2 osób	wegańskie

SKŁADNIKI

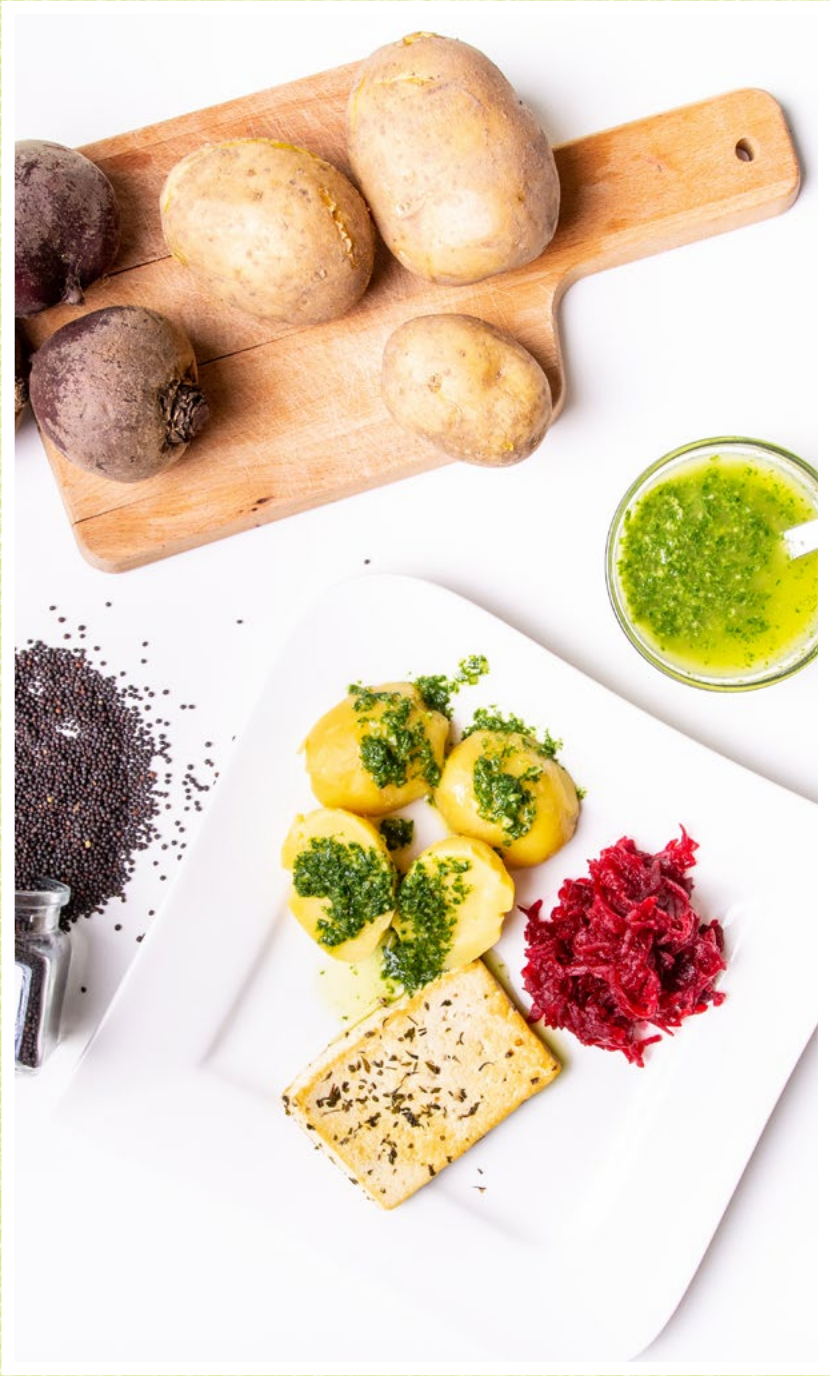
- 1 szklanka listków świeżej natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- ⅔ szklanki oleju rzepakowego (ok. 100–110 g)
- łyżeczka octu balsamicznego
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE

Zblendować wszystkie składniki i gotowe.

Smakuje idealnie w towarzystwie pieczonych buraków, ziemniaków gotowanych w mundurkach i tofu podsmażonego na odrobinie oleju rzepakowego i oprószonego zieloną czubrycą.

Autor przepisu i zdjęcia: Agnieszka Kopczyńska IG: @agamasmaka



BIESZCZADZKIE FUCZKI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
30 min	średni ogień	12 sztuk	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 30 dag kiszonej kapusty
- 1 mała cebula
- 1 jajko
- 1 szklanka pełnoziarnistej mąki np. owsianej
- ok. 125 ml mleka, wody lub mleka roślinnego
- przyprawy: sól, pieprz, kminek, majeranek
- olej do smażenia
- do podania: śmietana lub jogurt

WYKONANIE

Kapustę dobrze odcisnąć i pokroić (nie musi być bardzo drobno). Dodać do niej pokrojoną w kostkę cebulę.

Mleko (lub wodę) wymieszać z jajkiem, mąką i przyprawami. Dodać do tego kapustę z cebulą. Masa będzie dość gęsta, jeśli będzie za gęsta – dodać więcej mleka (lub wody).

Na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju rzepakowego. Łyżką formować placuszki. Smażyć z dwóch stron, powoli, do zarumienienia.

Fuczki świetnie smakują z jogurtem naturalnym, śmietaną lub sosem czosnkowym.

Autor przepisu i zdjęcia: Laura Wyciszkiewicz IG: @izula29

GOZLEME

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
2 h	średni ogień	4 sztuki	mięsne

SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki pszennej (450 g)
- ½ szklanki lekko ciepłej wody (125 ml)
- ⅔ szklanki mleka (160–170 ml)
- 2 lekko czubate łyżeczki drożdży instant
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli i cukru

NADZIENIE

- 500 g mielonej wołowiny (ewentualnie wieprzowiny, a w wersji wege posiekane suszone pomidory*)
- 1 biała lub czerwona cebula
- 1 czerwona papryka
- 2 duże ząbki czosnku
- 100 g świeżego szpinaku
- 100 g fety lub sera typu sałatkowego
- 1 łyżeczka kolendry (można pominąć)
- 1 łyżeczka kuminu (można pominąć)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki + szczypta chilli
- skórka otarta z cytryny
- olej rzepakowy do smażenia
- sól, pieprz

WYKONANIE

Farsz: Cebulę i paprykę posiekać w drobną kostkę. Kumin i kolendrę rozgnieść w moździerzu (lub można zostawić w całości). Szpinak posiekać. Na patelni mocno rozgrzać 2 łyżki oleju rzepakowego. Wrzucić cebulę i smażyć przez minutę, często mieszając. Wycisnąć czosnek i dodać pokrojoną paprykę. Przesmażyć razem przez około 2–3 minuty (można zmniejszyć moc palnika). Wrzucić przyprawy: kumin, kolendrę, paprykę słodką oraz chilli i mieszać. Dodać mięso mielone. Smażyć, często mieszając, aż woda z mięsa niemal w całości odparuje. Dodać szpinak. Przyprawić do smaku solą i pieprzem oraz skórką z cytryny. Gdy szpinak zmięknie, zestawić z ognia. Do wystudzonego farszu wkruszyć fetę i dokładnie wymieszać. Farszem można już nadziewać, ewentualnie schować do lodówki i użyć później.

Ciasto: Drożdże wsypać do lekko ciepłej wody i mieszać do rozpuszczenia. Zostawić na 10 minut. Z mąki, mleka, wody z drożdżami, oleju rzepakowego, soli i cukru wyrobić jednolite ciasto. Zostawić na 30–40 minut do wyrośnięcia. Gotowe ciasto podzielić na cztery równe części. Każdą, pojedynczo rozpłaszczyć na kształt prostokąta, podsypać mąką z obu stron i rozwałkować na cienki prostokąt (ok. 20×34 cm). Na połówkę ciasta nałożyć farsz, zostawiając 1,5 cm brzegi. Założyć pustą część na tę z farszem i mocno zlepić dociskając. Na dużej patelni rozgrzać 1 łyżkę oleju rzepakowego. Gdy się mocno rozgrzeje, zmniejszyć odrobinę moc i smażyć gozleme na średnim ogniu ok. 2–3 minuty z każdej strony. Odkładać na papierowy ręcznik. Na każdą następną sztukę rozgrzewać po łyżce oleju. Od razu podawać, przekrojone na cztery części – najlepiej z cząstkami cytryny. Świetnie będzie pasował też sos jogurtowy.

Uwaga: Gozleme można przygotować wcześniej i usmażyć przed podaniem: farsz należy przygotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce; ciasto po wyrośnięciu należy schować do lodówki przykryte folią (jeszcze urośnie, dlatego zostawiamy mu miejsce) i wyjąć z lodówki na 2 godziny przed przygotowaniem placków. Można też usmażyć placki i gotowe odgrzać w piekarniku.

*w wersji wege dajemy ok. 12 sztuk posiekanych suszonych pomidorów, 2 razy więcej fety (200 g) i 3 razy więcej szpinaku (300 g).

Autor przepisu i zdjęcia: Natalia Ruszkowska-Tabor blog: poezja-smaku.pl

PIZZA Z PATELNI NA DROŻDŻACH

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
50 min	średni ogień	2 sztuki	wegańskie

SKŁADNIKI

- 30 g świeżych drożdży
- 2 szklanki mąki
- ¾ szklanki cieplej wody
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli

WYKONANIE

W misce rozkruszyć drożdże, dodać cukier i 3 łyżki wody. Wymieszać i odstawić na chwilę do wyrośnięcia.

Mąkę przesiać, dodać olej rzepakowy, resztę wody, sól i zaczyn z drożdży. Wyrobić na gładkie ciasto. Odstawić na 30–35 minut.

Po tym czasie rozwałkować na placek wielkości patelni. Patelnię posmarować olejem rzepakowym i rozgrzać. Przełożyć ciasto na patelnię i smażyć około 5 minut. Przewrócić na drugą stronę, posmarować sosem, wyłożyć wybrane składniki i smażyć pod przykryciem.

Autor przepisu i zdjęcia: Kinga Nożyńska IG: @kuchenne_mecyje

PIZZA Z PATELNI Z PROSZKIEM DO PIECZENIA

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
15 min	średni ogień	1 sztuka	wegańskie

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 4 łyżki wody
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

SOS

- 5 łyżeczek koncentratu pomidorowego
- ½ łyżeczki ziół (np. oregano, bazylia, rozmaryn)

DODATKI

- pomidor
- cebula
- ser camembert

WYKONANIE

Zagnieść ciasto z podanych składników. Rozprowadzić na patelni dłońmi, formując placek na całej jej powierzchni.

Podgrzewać na średnim ogniu przez kilka minut, aż spód się zarumieni.

Przełożyć na drugą stronę i posmarować sosem pomidorowym, a na wierzchu ułożyć dodatki i podpiekać jeszcze chwilę, aż spód się zarumieni, ale tym razem przykryć uchyloną pokrywką.

Autor przepisu i zdjęcia: Joanna Wosińska IG: @dieta_bez_diety

PLACKI Z CUKINII I MARCHEWKI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
30 min	duży ogień	15 sztuk	rybne

SKŁADNIKI

- 400 g cukinii
- 200 g marchewki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanej zieleniny (szczypiorek, natka pietruszki, koperek)
- 1 jajko
- 5–6 łyżek mąki pszennej
- solidna szczypta soli, świeżo mielony pieprz
- 100 ml oleju rzepakowego do smażenia

DO PODANIA

- jogurt naturalny/kwaśna śmietana
- 100 g wędzonego łososia
- natka pietruszki lub świeży koperek

WYKONANIE

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cukinię umyć, pozbawić końcówek i wraz ze skórką zetrzeć w osobnej misce również na tarce o grubych oczkach. Cukinię przełożyć na sitko, oprószyć solą i zostawić na 10 minut. Gdy cukinia puści sok dobrze go odcisnąć łyżką. Do marchewki dodać odciśniętą cukinię, przyprawy do smaku, czosnek przeciśnięty przez praskę, jajko, zieleninę oraz mąkę. Wymieszać. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy, nakładać cienką warstwę ciasta, smażyć placuszki z obu stron na złocisto. Usmażone placuszki przełożyć na chwilę na papierowy ręcznik. Serwować na ciepło, z kleksem śmietany albo jogurtu naturalnego, udekorowane wędzonym łososiem oraz świeżą zieleniną.

Autor przepisu i zdjęcia: Justyna Ratajczak IG: @tysiagotuje.pl

PLACKI ZIEMNIACZANE

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
40 min	duży ogień	20 sztuk	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 1,3 kg obranych ziemniaków
- 100 g cebuli
- 40 g mąki
- 2 jajka
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE

Ziemniaki zetrzeć na tarce o małych oczkach – można użyć robota kuchennego lub blendera. Ziemniaki odsączyć na sitku.

Cebulę zblendować.

Odlać wodę, którą puściły ziemniaki pozostawiając skrobię, która zebrała się na dnie miski.

Ziemniaki wrzucić do miski ze skrobią, dodać cebulę, jajka i mąkę. Dokładnie wymieszać.

Smażyć na dużej ilości bardzo mocno rozgrzanego oleju rzepakowego, wtedy nie chłoną tłuszczu i są złociste. Odsączyć na papierowym ręczniku.

Podawać z ulubionymi dodatkami.

Autor przepisu i zdjęcia: Anna Zyśk IG: @jedz.pysznie

PLACKI ZIEMNIACZANE Z MĄKĄ Z CIECIORKI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
40 min	duży ogień	10 sztuk	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 4 ziemniaki
- 1 jajko
- 20 g mąki z cieciorki
- 20 g mąki pszennej
- szczypta soli i pieprzu
- suszony majeranek
- 10 g oleju rzepakowego do smażenia

DODATKI

- 100 g twarogu chudego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- pół ogórka
- dużo szczypiorku
- kawałek wędzonego łososia
- sól i pieprz

WYKONANIE

Ziemniaki zetrzeć. Lekko posolić i odcisnąć z nich nadmiar wody. Dodać jajko, obie mąki i suszony majeranek. Wymieszać.

Placki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni po 2 minuty z każdej strony.

W tym czasie ugnieść twarożek, dodać jogurt, ogórek, szczypiorek, sól i pieprz.

Autor przepisu i zdjęcia: Natalia Chmielewska IG: @dietetyczka.nati

SAŁATKA Z BURRATĄ I BRZOSKWINIĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
15 min	na zimno	dla 2 osób	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 3 garście mixu sałat
- 1 brzoskwinia
- ½ burraty lub zwykłej mozzarelli
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- ocet balsamiczny
- 1 łyżeczka miodu
- 10 g orzechów pekan

WYKONANIE

Brzoskwinię pokroić w plastry i usmażyć na patelni grillowej z dodatkiem łyżki oleju. Po zdjęciu patelni z ognia polać brzoskwinie miodem i wymieszać.

Na talerzu wyłożyć mix sałat, burratę i ciepłe brzoskwinie, posypać orzechami. Całość skropić octem balsamicznym i olejem rzepakowym.

Autor przepisu i zdjęcia: Weronika Młyńczyk, IG: @werka.dietetyk

SAŁATKA Z SEREM HALLOUMI, ŁOSOSIEM I WARZYWAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
15 min	na zimno	dla 2 osób	rybne

SKŁADNIKI

- mix sałat z rukolą
- ½ op. serka halloumi
- opakowanie łososia wędzonego na zimno
- 3 łyżki pestek dyni
- 1 łyżka płatków migdałowych
- 10–15 pomidorków koktajlowych
- sos: 3 łyżeczki musztardy delikatesowej, 2 łyżeczki miodu, sok z połowy cytryny, 2–3 łyżki oleju rzepakowego

WYKONANIE

Pestki dyni i płatki migdałów podprażyć przez chwilę na suchej patelni.

Serek halloumi zgrillować na patelni grilowej.

Pomidorki umyć i przekroić na pół.

Do garnuszka wlać miód, musztardę, sok z cytryny, chwilę mieszać i na końcu dodać olej rzepakowy.

Sałatę umyć i rozłożyć na dwa talerze, następnie ułożyć ser halloumi, pokrojone pomidorki, polać sosem i posypać pestkami dyni i płatkami migdałowymi oraz łososiem.

Autor przepisu i zdjęcia: Anna Kołakowska IG: @gotuje_bo_lubie_fit

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I DOMOWYM MAJONEZEM

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
30 min	na zimno	dla 4 osób	rybne

SKŁADNIKI

- puszka tuńczyka
- 3 ugotowane jajka
- 1 mała cebula
- 1 zielony ogórek
- 1 pomidor
- ½ puszki groszku
- 3 łyżki jogurtu
- 3 łyżki domowego majonezu
- sól i pieprz

DOMOWY MAJONEZ:

- 1 jajko
- 350 ml oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka musztardy
- szczypta soli i pieprzu

WYKONANIE

Tuńczyka odcedzić i przełożyć do miski.

Jajka, cebulę, ogórek i pomidor pokroić w kostkę i dodać do tuńczyka. Dodać groszek, jogurt, domowy majonez, sól, pieprz i wszystko wymieszać.

Majonez: w wąskim naczyniu zblendować wszystkie składniki.

Autor przepisu i zdjęcia: Katarzyna Biłas, IG: @zdrowy_talerz

Obiad

DORSZ ZE SZPINAKIEM, POMIDORKAMI CHERRY I PLACKAMI Z BATATÓW

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
30 min	200°C	dla 2 osób	rybne

SKŁADNIKI

- 400 g filetu dorsza
- 100 g szpinaku
- 1 batat
- pomidorki cherry
- olej rzepakowy
- sól, pieprz
- cytryna
- czosnek
- jajko
- łyżka mąki

WYKONANIE

Dorsza umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, natrzeć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i upiec w naczyniu żaroodpornym posmarowanym olejem rzepakowym przez 15 minut w 200°C.

Batat oczyścić, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać jajko, mąkę, sól, pieprz i wymieszać. Smażyć jak zwykłe placki, aż się zrumienią.

Szpinak poddusić parę minut na patelni wraz z czosnkiem, solą i pieprzem. Podawać z pomidorkami koktajlowymi.

Autor przepisu i zdjęcia: Natalia Filippova, IG: @nati_cook

KLOPSIKI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
30 min	may ogień	dla 4 osób	mięsne

SKŁADNIKI

- po 500 g mielonego mięsa wołowego i wieprzowego
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko
- 100 g bułki tartej
- 5 łyżek mleka
- sól, pieprz
- olej rzepakowy – do smażenia klopsików

SOS

- 40 g masła
- 40 g mąki pszennej
- 300 ml bulionu wołowego
- 150 ml śmietanki
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- sól, pieprz

WYKONANIE

Wymieszać oba gatunki mięsa. Dodać cebulę oraz czosnek, jajko, mleko, bułkę tartą. Doprawić i wyrobić masę. Formować klopsiki. Przykryć i wstawić na 2 godziny do lodówki. Po tym czasie obsmażyć klopsiki, z każdej strony na brązowy kolor na rozgrzanym oleju rzepakowym. Przykryć patelnię z klopsikami i przez kilka minut dusić na małym ogniu, aby się w środku przesmażyły i pozostały ciepłe.
Na patelnię po smażeniu klopsików włożyć masło, dodać odrobinę oleju i rozpuścić. Dodać mąkę i wymieszać, aż połączy się z masłem. Wlać ciepły bulion i wymieszać (najlepiej trzepaczką), aby rozbić wszystkie grudki. Do sosu dodać sos sojowy oraz śmietankę i musztardę. Gotować i doprawić do smaku.

Autor przepisu i zdjęcia: Sylwia Ładyga @ sylwialadyga

LAMBALAYA

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
45 min	średni ogień	dla 4 osób	mięsne

SKŁADNIKI

- 300 g ryżu basmati
- kostka warzywna eko
- 1 duży por
- 250 g zielonego groszku, mrożonego
- 5 cm świeżego imbiru
- 1 czosnek solo
- 1 czerwone chili
- 2–3 łyżeczki curry w proszku
- ½–1 łyżeczki kajeńskiego pieprzu
- 2 łyżki świeżej kolendry drobno pokrojonej
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 250 g krewetek gotowanych bez skorupki
- 300 g szynki
- 3 łyżki natki pietruszki, pokrojonej

SAŁATKA

- 50 g rukoli
- 10 rzodkiewek
- 1 ogórek
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól do smaku

WYKONANIE

Opłukać ryż zimną wodą i wsypać do garnka, dodać kostkę warzywną rozpuszczoną w 300 ml wody. Zagotować ryż, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 25 minut. Odparować ugotowany ryż. Obrany imbir zetrzeć na tarce. Czosnek przecisnąć przez praskę, chili pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej rzepakowy i zeszklić imbir z czosnkiem, chili, curry i kajeńskim pieprzem. Dodać pokrojony w krążki por wraz z groszkiem, kolendrą i pietruszką. Smażyć przez 3 minuty. Pokroić szynkę w kostkę i dodać do smażonych warzyw. Smażyć przez 2 minuty. Na koniec dodać krewetki i ryż. Wymieszać danie i smażyć w niskiej temperaturze aż krewetki się zagrzeją.
Rukolę opłukać i osączyć z wody. Pokroić rzodkiewki i ogórek. Ułożyć na sałacie, skropić olejem i posypać solą morską. Podać jambalaya z sałatką.

Autor przepisu i zdjęcia: Małgorzata Haggu blog: https://codojedzenia.pl/poznaj-sie-na-tluszczach-olej-rzepakowy/

POWRÓT DO SPISU TREŚCI

PLACEK PO WĘGIERSKU

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
60 min	średni ogień	dla 4 osób	mięsne

SKŁADNIKI

- 500 g łopatki lub karkówki
- pieprz świeżo mielony
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 2 łyżki mąki
- spora garść suszonych grzybów
- 400 ml bulionu (400 ml wody + kostka rosołowa)
- 4 połówki papryki konserwowej (ok 200 g)
- 4 duże cebule
- 2 łyżeczki mąki
- 2 łyżki śmietany

DODATKOWO

- 4 duże placki ziemniaczane (przepis str. 42)

WYKONANIE

Grzyby zalać wrzątkiem, odstawić na ok. 20 min. Mięso marynować około 30 min w przyprawach: pieprz, sól, papryka słodka.

Mięso obtoczyć w mące, smażyć na mocno rozgrzanym oleju rzepakowym, aż się zrumieni. Dodać odcedzone grzyby (wywaru grzybowego nie wylewać) i pokrojoną w pióra cebulę.

Gdy cebula się zeszkli, zalać ją wywarem grzybowym i dodać pociętą w większe paski paprykę.

Całość dusić na małym ogniu pod przykryciem aż mięso będzie miękkie. Zaciągnąć śmietaną wymieszaną z mąką. Mieszając doprowadzić do wrzenia, zdjąć z ognia.

Autor przepisu i zdjęcia: Anna Ignaczuk IG: @tajka81

PIECZONE ZIEMNIAKI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
60 min	200 ° C	dla 4 osób	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- ziemniaki
- ulubiona przyprawa do ziemniaków
- ser
- olej rzepakowy
- natka pietruszki
- tarty ser

WYKONANIE

Ziemniaki dokładnie umyć. Można je obrać lub zostawić skórkę.

Ziemniak położyć między dwiema łyżkami i nacinać w plastry tak, aby nie przeciąć do końca.

Pokrojone ziemniaki polać łyżką oleju rzepakowego i dokładnie go wetrzeć, również w nacięciach. Posypać ulubioną mieszanką przypraw, także pomiędzy nacięciami, polać 1 łyżką oleju rzepakowego.

Piec w 200°C przez około 45 min, po tym czasie posypać tartym serem i piec jeszcze 10 min. Ziemniaki muszą być miękkie. Podawać z ulubionymi dodatkami.

Autor przepisu i zdjęcia: Anna Zyśk IG: @jedz.pysznie

PULPECIKI Z INDYKA Z KASZĄ KUSKUS

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
30 min	średni ogień	dla 4 osób	mięsne

SKŁADNIKI

- około 400 g mielonego mięsa z indyka
- około szklanki kaszy kuskus, wcześniej zalanej wrzątkiem (można użyć też innej ugotowanej kaszy lub ryżu)
- 1 jajko
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, zioła prowansalskie, papryka mielona, kurkuma do smaku
- 3–4 łyżki oleju rzepakowego do smażenia

WYKONANIE

Wszystkie składniki wymieszać, uformować kulki dłońmi i kłaść na rozgrzany olej. Smażyć do uzyskania złocistego koloru z obu stron.

*WSKAZÓWKA

Na tej samej patelni można podsmażyć też warzywa, np.:

- cebula
- papryka czerwona
- pieczarki
- cukinia
- i dodać przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, opcjonalnie szczypta chili

Dzięki temu można przygotować pełnowartościowy obiad.

Autor przepisu i zdjęcia: Anna Komisarczyk, IG: @zdrowe.nawyki

PULPETY W SOSIE POMIDOROWYM

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
40 min	średni ogień	dla 4 osób	mięsne

SKŁADNIKI

- 500 g mięsa mielonego z kurczaka, indyka lub wieprzowego
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 3–4 łyżki kaszy manny
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanego koperku
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ⅓ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki soli

WYKONANIE

Cebulkę drobno pokroić, podsmażyć i dodać do zmielonego mięsa. Doprawić papryką, solą, pieprzem, dodać świeżą natkę pietruszki, koperek, jaja i kaszę mannę. Wyrobić rękoma.

Jeśli będzie taka potrzeba – dodać więcej kaszy. Zwilżonymi dłońmi formować pulpeciki.

Na rozgrzaną patelnię wlać tłuszcz i podsmażyć pulpety (z każdej strony). Zalać wodą lub domowym bulionem oraz passatą pomidorową.

Gotować 20 minut. Doprawić solą, pieprzem. Podawać z ulubionymi dodatkami.

Autor przepisu i zdjęcia: Katarzyna Wawrzyniak-Piekarska, IG: @ odzywiajsiezdrowo

ZAPIEKANKA

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
45 min	180°C	dla 4 osób	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków
- ¾ szklanki śmietany 12%
- ¼ szklanki mleka
- 2 jaja
- ½ szklanki sera np. mozarella, cheddar, parmezan
- 1 papryka
- ½ cukinii
- 1 cebula
- olej rzepakowy do smażenia
- sól pieprz czosnek suszony, papryka słodka do smaku, majeranek

WYKONANIE

Obrane ziemniaki pokroić w cienkie plastry, dodać przyprawy, przesmażyć na oleju. Cebulkę zarumienić, cukinię również delikatnie przesmażyć. Paprykę pokroić w cienkie paseczki, zostawić surową. Przesmażone warzywa układać warstwami w naczyniu (w rozetę) posypać serem i ułożyć kolejną warstwę warzyw. Zalać sosem jajeczno-śmietanowym i wstawić do rozgrzanego do 180°C piekarnika na około 30 minut.

Autor przepisu i zdjęcia: Elżbieta Klepacka IG: @eliza_betka

WARZYWNA ZAPIEKANKA Z FETĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
60 min	180°C	dla 4 osób	wegetariańskie

SKŁADNIKI

- 500 g ziemniaków
- 4–5 ząbków czosnku (nieobranego)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- ok. 250 g cukinii
- ok. 220 g czerwonej papryki
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 200 g fety
- 1 łyżeczka oregano
- świeżo mielony pieprz
- posiekana natka

WYKONANIE

Nagrzać piekarnik do 180°C.

Ziemniaki wyszorować, pokroić na kawałki, posypać tymiankiem i rozmarynem, polać olejem. Piec przez 20 min.

Dodać pokrojoną na półplasterki cukinię i paprykę pociętą na paski. Wymieszać. Piec przez 15 min.

Dodać kawałki fety i pomidorki, posypać oregano. Piec jeszcze 10 min. Posypać pieprzem i natką.

Autor przepisu i zdjęcia: Beata Gratkowska IG: @praktykulinarni

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
80 min	200°C	dla 6 osób	mięsne

SKŁADNIKI

- 1–1,5 kg ziemniaków
- 350 g boczku wędzonego
- 2–3 cebule
- ser żółty

MARYNATA DO ZIEMNIAKÓW

- 5 łyżek oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki pieprzu
- ¼ łyżeczki kurkumy

WYKONANIE

Ziemniaki obgotować „al dente” w osolonej wodzie, wystudzić i pokroić w grubsze plastry.

Boczek pokroić w kostkę i podsmażać dodając pokrojoną w półplasterki cebulę.

Z podanych składników zrobić marynatę, w której obtoczyć plastry ziemniaków. Ułożyć je w naczyniu, w którym będzie pieczona zapiekanka, robiąc dwie warstwy. Na każdą warstwę wykładać podsmażony boczek z cebulą. Na sam koniec posypać serem żółtym i włożyć do piekarnika (naczynie przykryć pokrywą).

Zapiekać w 200°C około 40 minut. Czas zależy od tego, jak mocno zostały obgotowane ziemniaki.

Autor przepisu i zdjęcia: Wiesława Sikora G: @wiesia_gotuje

Deser

CHLEBEK BANANOWY

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
60 min	180°C	dla 6 osób	słodkie

SKŁADNIKI

- 4 dojrzałe banany
- 1 jajko
- 120 g cukru
- 100 ml oleju rzepakowego
- 250 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta cynamonu

WYKONANIE

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

Trzy banany rozgnieść za pomocą widelca na papkę. W osobnej misce utrzeć jajko z cukrem na jasną puszystą masę. Do rozgniecionych bananów dodać przesianą mąkę, jajka, olej, proszek do pieczenia oraz cynamon. Całość wymieszać za pomocą trzepaczki kuchennej lub łyżki jedynie do momentu połączenia się składników. Ciasto przełożyć do mniejszej keksówki (np. o długości 24 cm). Na wierzchu ciasta ułożyć przekrojonego na pół banana i lekko go wcisnąć w ciasto.

Piec przez około 35 minut w 180°C (bez termoobiegu). Sprawdzić ciasto patyczkiem.

Autor przepisu i zdjęcia: Joanna Małagowska @poprostupycha

Deser

CIASTO MARCHEWKOWE

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
60 min	180 ° C	dla 6 osób	słodkie

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 200 g erytrytolu
- 150 ml oleju rzepakowego
- 300 g drobno startej marchewki
- 250 g mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 50 g posiekanych orzechów włoskich do dekoracji

WYKONANIE

Jajka ubić. Dodać erytrytol i zmiksować. Wlać olej rzepakowy, miksować na mniejszych obrotach. Dodać suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia oraz cynamon. Wymieszać masę łyżką. Dodać marchewkę startą na najmniejszych oczkach tarki. Całość wymieszać łyżką.

Przelać ciasto do tortownicy (np. o średnicy 24 cm). Piec przez 45 minut w 180°C. Przed podaniem ciasto odstawić do całkowitego wystudzenia.

Autor przepisu i zdjęcia: Agnieszka Stolarczyk, IG: @tetiisheri

CIASTO Z TRUSKAWKAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
60 min	180°C	dla 6 osób	słodkie

SKŁADNIKI

- 4 jajka
- niepełna szklanka erytrytolu
- 1,5 szklanki mąki owsianej bądź pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego

DODATKOWO

- 100 g truskawek

WYKONANIE

Białka jaj ubić na sztywną pianę z erytrytolem. Dodać żółtka i ubijać do ich połączenia. Dodać mąkę, proszek do pieczenia i ubijać do połączenia składników, a na koniec wlać olej.

Masę wyłożyć do wyłożonej papierem blaszki. Na wierzch ułożyć truskawki i wbić je w masę ciasta.

Piec w 180°C przez ok. 45 min. (sprawdzić patyczkiem).

Autor przepisu i zdjęcia: Paulina Śmietanka IG: @paulaa_fitness

Deser

CZEKOLADOWE MUFFINKI

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
40 min	180°C	10 sztuk	słodkie

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 100 ml mleka/napoju roślinnego
- 130 g mąki (użyłam orkiszowej jasnej)
- 4 łyżki erytrytolu
- 25 g kakao
- 20 g gorzkiej czekolady
- 30 g oleju rzepakowego
- pół łyżeczki proszku do pieczenia

WYKONANIE

Czekoladę posiekać. Suche składniki wymieszać w jednej misce. Mokre składniki wymieszać w drugiej misce. Mokre składniki dodać do suchych i miksować do ich połączenia. Masę przełożyć do kokilek (np. silikonowych). Piec około 22–25 minut w 180°C.

Z przepisu wychodzi ok. 10 muffinek.

Autor przepisu i zdjęcia: Dominika Habczyk, IG: @doomifit

Deser

„DONATY"

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
2 h	170 ° C	12 sztuk	słodkie

SKŁADNIKI

- 400 g mąki pszennej typ 00
- 45 g masła
- 4 żółtka
- szczypta soli
- 30 g drożdży świeżych
- 80 g mascarpone
- 60 g cukru
- 60–70 ml spirytusu
- 100 ml mleka

WYKONANIE

Mleko, 100 g mąki i drożdże wymieszać i odstawić na 20 minut do wyrośnięcia.

W wysokim naczyniu ubić żółtka z cukrem na jasną puszystą masę, dodać stopione masło i serek mascarpone, całość ucierać przez 2 minuty. Do misy robota wsypać resztę mąki, sól, dodać wyrośnięty zaczyn, masę z żółtek i całość wyrabiać robotem z hakiem, gdy składniki się połączą wlać spirytus i dalej wyrabiać około 15–17 minut. Ciasto odstawić do wyrośnięcia na 1 godzinę. Rozgrzać 2 litry oleju rzepakowego do 170°C. Uformować donaty, przykryć ściereczka, aby urosły, smażyć partiami pod przykryciem z każdej strony po 3 minuty, gotowe polać czekoladą lub lukrem.

Autor przepisu i zdjęcia: Karolina Smyk IG: @ smyk_w_kuchni_blog

Deser

SERNIK BEZ SERA

CZAS PRZYGOTOWANIA:	TEMPERATURA:	ILOŚĆ PORCJI:	DANIE:
90 min	180°C	dla 8 osób	słodkie

SKŁADNIKI

- 2 duże jogurty greckie (każdy około 400 g)
- 5 jajek
- 1 szklanka cukru
- 2 budynie śmietankowe w proszku ok. 40 g każdy
- 3/4 szklanki oleju rzepakowego (ok. 150 ml)
- 1 cukier wanilinowy
- 1 duże opakowanie biszkoptów okrągłych

WYKONANIE

Żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem na gładką masę. Dodać jogurty, olej, budynie i cukier wanilinowy. Wszystko ponownie zmiksować. W osobnym, suchym naczyniu, ubić białka na sztywno z odrobiną soli. Drewnianą łyżką, powoli dodawać pianę z białek do masy jogurtowej i dokładnie wymieszać. Na wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy (o średnicy 26 cm), ułożyć biszkopty. Pierwsze kilka łyżek masy wyłożyć na blachę za pomocą łyżki, aby biszkopty nie uniosły się do góry. Resztę masy wylać na tortownicę i piec w rozgrzanym do 180 °C piekarniku przez około 50 min. Po tym czasie wyłączyć piekarnik i odczekać około 7–10 min, następnie uchylić piekarnik i zaczekać kolejnych kilka minut, aby sernik nie opadł.

Polewa: w rondelku roztopić pokruszoną tabliczkę mlecznej i gorzkiej czekolady. Energicznie mieszając, stopniowo dodawać słodką śmietankę po jednej łyżce. Do uzyskania pożądanej konsystencji (maks. 8 łyżek). Gotowe, przestudzone ciasto, wstawić do lodówki na około 1–2 h. Będzie łatwiej się kroić.

Autor przepisu i zdjęcia: Sylwia Drożdż IG: @obiaddlataty

Notes