

Spis treści

Wstęp

1. Chleb z ziarnami	- 4 -
2. Cukinia duszona	- 5 -
3. Zapiekanka z brokułami	- 6 -
4. Danie z soczewicy	- 7 -
5. Gołąbki z ziemniakami i kaszą	- 8 -
6. Grillowany burger z mięsa z indyka	- 9 -
7. Kasza bulgur	- 10 -
8. Kotlety z buraka i kaszy jaglanej	- 11 -
9. Łosoś grillowany z sałatą	- 12 -
10. Maczka grzybowa	- 13 -
11. Makaron z kurczakiem, pieczarkami i pesto	- 14 -
12. Naleśniki ze szpinakiem	- 15 -
13. Pizza kalafiorowa	- 16 -
14. Fit pizza ze spodem z batatów	- 17 -
15. Ryba w pomidorach	- 18 -
16. Sałata grecka	- 19 -
17. Sałata włoska	- 20 -
18. Sałatka z rukolą	- 21 -
19. Sałatka śledziowa	- 22 -
20. Sałatka z ciecierzycą	- 23 -
21. Szakszuka	- 24 -
22. Zupa krem z dyni	- 25 -
23. Krem z dyni i batatów	- 26 -
24. Żeberka duszone w kapuście kiszonej	- 27 -
25. Zupa krem z dyni	- 28 -
26. Babka ziemniaczana	- 29 -
27. Chlebek czosnkowo-ziołowy	- 30 -
28. „Kapuśniaczki”	- 31 -

29. Marcinek.....	- 32 -
30. Ciasto dyniowe	- 33 -
31. Ciasto marchewkowe.....	- 34 -
32. Ciasto z jagodami i kruszonką.....	- 35 -
33. Fit nutella z ciecierzycy	- 36 -
34. Fit twix.....	- 37 -
35. Omlet	- 38 -
36. Ciasto ze szpinakiem	- 39 -
37. Sernik „Żurawina”	- 40 -
38. Fit rafaello.....	- 41 -
39. Sernik fit	- 42 -
40. Sernik zebra	- 43 -
41. Ciasto snickers	- 44 -
42. Tarta jabłkowo - gruszkowa	- 45 -
43. Ciastka owsiane „szarlotka”	- 46 -
44. Ciasteczka owsiane.....	- 47 -
Przepisy udostępnił:	- 48 -

Wstęp

„Nic nie potrafi nam dać tyle zdrowia i tyle przyjemności, co jedzenie”

Warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu jest stałe dostarczanie mu odpowiednich składników pokarmowych. Zaliczamy do nich: białka, węglowodany (cukry), tłuszcze, witaminy, wodę i sole mineralne. Stanowią one materiał budulcowy, dostarczają energii i regulują procesy zachodzące w komórkach. Jedynym ich źródłem jest pożywienie.

Dlatego też ważnym z działań Szkoły Promującej Zdrowie w latach 2018 – 2020 było wydanie Szkolnej Książki Kucharskiej.

Przepisy od rodziców i nauczycieli, dopełnione zestawem potraw przez dietetyk Justynę Szymanowską, zebrane zostały przez panią Elżbietę Kuchciak. Szatę graficzną okładki i układ wydania opracowała pani Dorota Wróbel.

Książka zawiera receptury zarówno potraw tradycyjnych i sprawdzonych, jak i zupełnie nowych; smacznych i nieskomplikowanych, a przede wszystkim zdrowych, bo dostarczających składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Zachęcamy do wypróbowania zaproponowanych przez nas smakowitości. Mamy nadzieję, że przepisy sprawdzą się w każdej kuchni. Smacznego!

1. Chleb z ziarnami



Składniki:

- 4,5 szkl letniej wody
- 5 dag drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżeczki soli
- 3 łyżki oleju
- 2 kg mąki pszennej
- 0,5 szkl. słonecznika łuskanego
- 0,5 szkl. pestek dyni
- 0,5 szkl. siemienia lnianego
- 0,5 szkl. płatków owsianych
- ziarna do posypania

Wykonanie:

Wszystko oprócz 1 kg mąki roztrześć trzepaczką i wyrabiać ręcznie ciasto, dosypując stopniowo mąkę. Ciasto nałożyć do dobrze wysmarowanych olejem blaszek wyrównać ręką, zamoczoną w wodzie, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać dowolnym ziarnem. Trzymać w ciepłym miejscu, aż wyrośnie prawie do brzegów blaszki i piec 1 godz. w temp. 180°- 200°C. To jest porcja na trzy chleby w blaszkach wąskich 2 szersze, lub 1 dużą jak na placek.

2. Cukinia duszona



Składniki:

- 2 cukinie
- ok. 5 łyżek oliwy z oliwek
- ząbek czosnku
- papryczka chili
- sól do smaku

Wykonanie:

Na patelni rozgrzać oliwę z czosnkiem i papryczką, dodać pokrojoną w krążki cukinię, posolić i dusić do miękkości od czasu do czasu mieszając.

Podawać jako danie samodzielne z chlebem lub jako dodatek do dania głównego.

3. Zapiekanka z brokułami



Składniki:

- 2 gotowe, prostokątne ciasta francuskie
- 2 brokuły
- 4 piersi z kurczaka
- 4 jajka
- 10 – 15 dkg sera żółtego

Wykonanie:

Brokuły obgotować w słonej wodzie, wyjąć i odstawić do ostudzenia. Piersi z kurczaka pokroić w paski, dusić na oleju z przyprawą Kebab – Gyros i niewielką ilością soli – odstawić do ostudzenia.

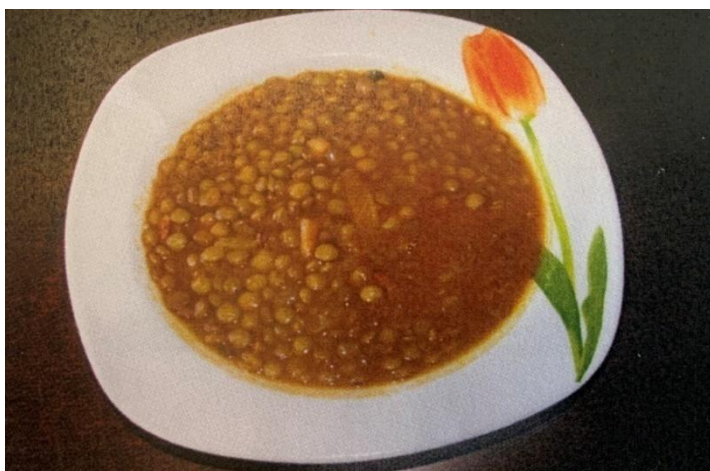
Jajka ubić, a ser zetrzeć na grubych oczkach.

Blachę wyłożyć ciastem francuskim i posypać bułką tartą. Następnie warstwami układać:

- kurczaka,
- „rózyczki” brokułów,
- polać jajkami (troszeczkę zostawić do posmarowania wierzchu zapiekanki),
- posypać serem,
- przykryć ciastem francuskim – ponakłuwać całą powierzchnię widelcem i posmarować jajkiem.

Piec w temperaturze 180 stopni przez około 1,10 godziny, do zarumienienia się ciasta.

4. Danie z soczewicy



Składniki:

- Opakowanie soczewicy zielonej (500g.)
- Włoszczyzna
- Liść laurowy
- Ziele angielskie
- Sól
- Średnia cebula
- Ząbek czosnku
- Papryczka chili
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- Ok. 15 dag wędliny (wg uznania: boczek, kielbasa, parówki)
- Oliwa lub olej do smażenia

Wykonanie:

Gotować soczewicę w podwójnej ilości wody (porcja soczewicy na 2 porcje wody) z włoszczyzną, liściem laurowym i ziele angielskim (nie solić) przez około 30 minut. W między czasie na patelnię wlać oliwę, dodać papryczkę chili i czosnek, wędlinę pokrojoną w kostkę i zarumienić. Następnie dodać drobno posiekaną cebulę i poddusić do miękkości. Na końcu dodać koncentrat i chwilę, wszystko mieszając, podsmażyć. Do garnka z miękką soczewicą dodać zawartość patelni i razem wszystko podgotować – ok. 5 minut. Doprawić do smaku.

5. Gołąbki z ziemniakami i kaszą



Składniki:

- 1 główka kapusty (najlepiej kiszonej)
- 1 kg obranych ziemniaków
- 300 g kaszy gryczanej
- 2 cebule
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- sól
- pieprz

Wykonanie:

Ziemniaki ugotować, utłuc tłuczkiem. Kaszę zaparzyć. Wszystko razem wymieszać, dodać cebulkę podsmażoną i doprawić do smaku. Z kapusty wyciąć głąb i wrzucić ją do garnka z wrzątkiem. Gdy liście zmiękną, powoli je odrywać i odłożyć do ostygnięcia. Na liście wykładać farsz z kaszy i ziemniaków. Zawijać w gołąbki i ściśle układać w rondlu wyłożonym liśćmi kapusty. Zapiekać pod przykryciem w temp. ok. 180 stopni przez ok. 1,5 godz. Podawać z podsmażoną cebulką lub z sosem grzybowym.

6. Grillowany burger z mięsa z indyka



Składniki:

- 800 mielonego mięsa z indyka
- Pół pęczka natki pietruszki
- 1 jajko
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka papryki mielonej słodkiej
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka musztardy
- Sok z połowy cytryny
- Sól , pieprz do smaku
- Ok. 2 łyżeczki bułki tartej

Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na godzinę do lodówki. Grillować na rozgrzanym grillu z obu stron. Można podawać z grillowaną cukinią, posypaną mieloną papryką i skropioną oliwą z oliwek.

7. Kasza bulgur



Składniki:

- Kasza bulgur
- Słoik ciecierzycy
- sos pomidorowy
- oliwa z oliwek
- cebula
- czosnek

Wykonanie:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Cebulę i czosnek pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie, dodać sos pomidorowy i dusić ok. 15 min. Pod koniec duszenia dodać ciecierzycę, wymieszać, doprawić do smaku solą. Podawać z kaszą.

8. Kotlety z buraka i kaszy jaglanej



Składniki:

- (na ok .15 kotletów)
- 3 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 3-4 szklanki obranych surowych buraków startych na tarce
- 3 ząbki czosnku wyciśniętego przez prasę
- 4 łyżki sosu sojowego
- ¼ szklanki oleju
- Ok. ¾ szklanki mąki
- 3-4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 i ½ mielonej kolendry
- ½ łyżeczki majeranku
- ½ łyżeczki ziół prowansalskich
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- 2 łyżki sezamu
- Sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Wszystko mieszamy i formujemy kotlety. Wykładamy je na blaszkę wyłożoną papierem i pieczemy 25 min. w temp. 200 st. Po ok. 20 min. kotlety przekładamy na drugą stronę.

9. Łosoś grillowany z sałatą



Składniki:

- Kawalek łososia w płacie ze skórą
- Sól morską
- Cytryna
- Przyprawa do ryby lub mieszanka pieprzu, papryki i koperku lub ziół prowansalskich

Wykonanie:

Łososia pokrój na porcje, umyj, skrop sokiem z cytryny, natrzyj solą i przyprawami. Odstaw na co najmniej godzinę. Rybę ułóż na rozgrzanym grillu skórą do dołu, przykryć i pozostawić na 12- 16 min. w zależności od grubości. Łososia można podawać z zieloną sałatą, pomidorkami, ogórkiem, czerwoną cebulką skropionymi oliwą i octem balsamicznym.

10. Maczka grzybowa



Składniki:

- 2 garście suszonych grzybów
- cebula
- 1,5 szklanki grochu
- czosnek
- kilka łyżek mąki
- ziele angielskie
- liść laurowy
- sól, pieprz

Wykonanie:

Suszone grzyby i groch moczymy kilka godzin przed ugotowaniem, najlepiej zostawiając na noc. Grzyby kroimy w grubą kostkę, zagotowujemy, po czym zlewamy wodę i gotujemy dodając liść i ziele. Cebulę pokroić w kostkę i dodać do grzybów. W osobnym garnku ugotować groch, a następnie zblendować. Gdy grzyby zmiękną, dodać zblendowany groch i wyciśnięty czosnek. Mąkę pszenną sprzążyć na suchej patelni, przesiać przez sito i rozrobić w małej ilości wywaru z grzybów. Rozmieszać trzepaczką i wlać do reszty. Gotować na wolnym ogniu, przyprawić solą i pieprzem.

Maczkę można podawać jako sos do pierogów.

11. Makaron z kurczakiem, pieczarkami i pesto



Składniki:

- 1 paczka makaronu penne (500 g)
- 1 słoiczek zielonego pesto (pesto alla genovese)
- 500 g piersi z kurczaka
- 400 g pieczarek, niedużych
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka masła
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- parmezan

Wykonanie:

Ugotować makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu. Pieczarki i pierś umyć, osuszyć. Pierś pokroić w niedużą kostkę. Pieczarki pokroić na talarki (lub półtalarki, jeśli są większe). Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy, dołożyć masło i poczekać aż się rozpuści. Wrzucić pieczarki i podsmażyć, aż lekko zaczną się złocić. Zdjąć z patelni i odłożyć na bok. Na tej samej patelni rozgrzać resztę oliwy i usmażyć pierś z kurczaka, aż nabierze złotego koloru. Można ją posolić i popieprzyć. Na patelnię włożyć całą zawartość słoiczka pesto i lekko podgrzać razem z kurczakiem. Dodać podsmażone pieczarki. Całość wymieszać. Ugotowany makaron odcedzić i zachować około 1/3 szklanki wody, w której gotował się makaron. Przerzucić na patelnię i wymieszać z kurczakiem, pesto i pieczarkami, tak aby makaron pokrył się sosem i zazielenił. W razie potrzeby dolać odrobinę wody pozostałej z gotowania i poprawić całość.

12. Naleśniki ze szpinakiem



Składniki:

- 05 l. mleka
- 2 jajka
- szczypta soli
- szczypta proszku do pieczenia
- mąka

Z podanych składników zrobić ciasto naleśnikowe. Dodać do mleka wszystkie składniki i miksując dodawać mąkę do uzyskania ciasta o konsystencji śmietany. Smażyć cienkie naleśniki.

Składniki na farsz:

- ok. 400g. szpinaku(może być mrożony)
- mozzarella
- mięso gotowane z kurczaka
- ząbek czosnku
- kilka łyżek oliwy z oliwek
- papryczka chili
- sól do smaku
- ok.200g. żółtego sera
- keczup

Wykonanie:

Na patelni rozgrzać oliwę z czosnkiem i papryczką, dodać szpinak i dusić do odparowania nadmiaru wody. Naleśniki smarujemy przestygniętym szpinakiem, dodajemy mozzarellę pokrojoną w kostkę i rozdrobnione mięso. Zwijamy naleśniki, układamy w naczyniu żaroodpornym, posypujemy żółtym serem i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do ok.180 stopni na ok. 20 min. Podajemy polane keczupem.

13. Pizza kalafiorowa



Składniki:

- Ok.290g startego kalafiora
- 1 duże jajko
- 40 g. żółtego sera

Wykonanie:

Kalafior chwilę podsmażyć na patelni, aby stracił gorycz i nadmiar wody. Następnie wymieszać go z jajkiem i startym na drobnych oczkach serem. Przyprawić według upodobań solą i pieprzem, ewentualnie dodać zioła prowansalskie. Masę wylać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i uformować kształt pizzy. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni ok. 20 min. Po tym czasie wykładamy dodatki według uznania np. sos pomidorowy, mozzarellę. Dopiekamy do rozpuszczenia sera.

14. Fit pizza ze spodem z batatów



Składniki:

- 735 g obranych batatów
- 300 g mąki gryczanej
- Sól himalajska, pieprz, ostra papryka, oregano, bazylia według uznania

Wykonanie:

Bataty obieramy, kroimy na grube plastry, kładziemy na papierze do pieczenia i pieczemy 20 min. w 210 stopniach. Studzimy i rozgniatamy widelcem lub krótko blendujemy. Dodajemy mąkę, sól, przyprawy lub zioła i wyrabiamy ciasto ręką, można dodać mąki, aby ciasto nie kleiło się. Formujemy kulę i wałkujemy cienko na obsypanym mąką papierze do pieczenia. Pieczemy 15 min. w 180 stopniach wyciągamy spód z piekarnika, smarujemy sosem pomidorowym i dodajemy dowolne dodatki i znów pieczemy 15 min.

15. Ryba w pomidorach



Składniki:

- ok.5 filetów ryby
- ząbek czosnku
- papryczka chili
- przecier pomidorowy 0,5 l.
- ok. 5 łyżek oliwy z oliwek
- sól

Wykonanie:

Na patelni rozgrzać oliwę z czosnkiem i papryczką, dodać przecier pomidorowy, osolić do smaku i dusić na małym ogniu przez ok. 20 min. pod przykryciem, mieszając od czasu do czasu. Filety ryby kroimy na mniejsze kawałki i dodajemy do sosu. Wszystko razem dusimy do miękkości ryby. Danie podajemy z chlebem lub z makaronem.

16. Sałata grecka



Składniki:

- Sałata lodowa lub mix sałat
- zielony ogórek
- 2 kolorowe papryki
- czerwona cebula
- 2 pomidory
- kostka sera sałatkowego
- oliwa z oliwek
- czosnek

Wykonanie:

W salaterce układamy kolejno sałatę, pokrojone w kostkę warzywa i ser. Czosnek przeciskamy przez praskę i mieszamy z oliwą. Polewamy sałatkę.

17. Sałata włoska



Składniki:

- 500 gr. makaronu kokardki
- 2 mozzarelle
- 2 puszki suszonych pomidorów
- 3 ząbki czosnku

Wykonanie:

Pomidory odcedzić z oleju i pokroić w kostkę, dodać ser również pokrojony w kostkę. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Zimny mieszamy z resztą składników i czosnkiem przecisniętym przez praskę.

18. Sałatka z rukolą



Składniki:

- Opakowanie rukoli
- Burak gotowany
- Kozi ser lub feta
- Uprażone pestki dyni

Wykonanie:

Sałatę rozłożyć na półmisku, wyłożyć na nią buraka i ser pokrojony w kostkę. Całość posypać uprażonymi pestkami słonecznika.

19. Sałatka śledziowa



Składniki:

- 6 łyżek majonezu dekoracyjnego Winiary
- 5 sztuk filetów śledziowych
- 1 cebula
- 3 ogórki konserwowe
- 3 ziemniaki ugotowane w mundurkach
- 3 ugotowane buraki czerwone
- 3 jajka ugotowane na twardo
- Ser żółty
- Pieprz

Wykonanie:

Filety śledziowe umyć, zalać zimną wodą i wymoczyć przez około 60 minut, odsączyć i pokroić w kostkę. Cebulę, ogórki i ziemniaki pokroić w drobną kostkę. Buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jajka zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Na dnie szklanego naczynia układać kolejno: warstwę śledzi, warstwę majonezu (2 łyżki) oprószyć pieprzem. Następnie układać: cebulę, ogórki, ziemniaki, kolejną warstwę majonezu (2 łyżki), pieprz; buraki, pozostały majonez, pieprz i jajka. Na samym końcu całość można posypać serem żółtym startym na grubych oczkach. Naczynie z sałatką przykryć i wstawić do lodówki. Podawać na drugi dzień.

20. Sałatka z ciecierzycą



Składniki:

- $\frac{3}{4}$ szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Po szczypcie przypraw: tymianek, papryka ostra, papryka słodka, oregano, rozmaryn, kurkuma, imbir, pieprz
- 1 płaska łyżeczka soli morskiej
- Kilka liści zielonej sałaty
- Koper włoski średni
- $\frac{1}{2}$ czerwonej cebuli
- 2-3 dojrzałe pomidory
- Sos sałatkowy:
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- Szczypta mielonego kminku
- Sól do smaku

Wykonanie:

Oliwę wymieszaj z przyprawami. Ciecierzycę dokładnie obtoczyć w ziołowej oliwie i przełożyć na blachę do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, zapiekać ok. 30-40 min. Ziarenka należy od czasu do czasu zamieszać. Po wyjęciu z piekarnika należy przełożyć do miseczki wyłożonej ręcznikiem papierowym. Oliwę wymieszaj starannie z sokiem z cytryny, doprawić do smaku solą, dodać zmiądzony czosnek i kminek. Umyte pomidory pokrój w ćwiartki, cebulę i oczyszczony koper w cienkie krążki. Umytą, osuszoną i podrobioną sałatę umieścić w salaterce. Dodać resztę składników, polać przygotowanym sosem sałatkowym i delikatnie wymieszać. Doprawić do smaku.

21. Szakszuka



Składniki:

- 3 pomidory
- 3 jajka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka ostrej papryki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka mielonego kminku rzymskiego
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy
- Sól i smak do smaku

Wykonanie:

Na oliwie podsmażyć drobno posiekany czosnek. Dorzucić pokrojone w kostkę pomidory i dusić ok. 7 min. aż zrobią się miękkie. Dodać przyprawy. Zrobić na patelni po jednym wgłębieniu, a następnie wbić po jajku. Całość doprawić solą i pieprzem. Można przykryć przykrywką ,aby jajka się ścięły. Na koniec posypać natką pietruszki.

22. Zupa krem z dyni



Składniki:

- 850g dyni obranej ze skóry, oczyszczonej z gniazda nasiennego i pokrojonej na kawałki
- 1 duża cebula (lub 2 mniejsze) obrana i pokrojona na ćwiartki
- 4-6 ząbki czosnku obrane
- 1 litr wywaru z warzyw
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki przyprawy curry
- 1 łyżka startego korzenia imbiru
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- grzanki pełnoziarnistego, razowego pieczywa lub prażone pestki dyni albo słonecznika

Wykonanie:

Piekarnik nagrzać do 180C. W żaroodpornym naczyniu upiec dynię, cebulę i czosnek polane oliwą z oliwek. Piec ok 35 minut lub tak długo, aż dynia stanie się zupełnie miękka . Upieczone warzywa przełożyć do garnka, dodać bulion, przyprawy i całość zmiksować ręcznym blenderem. Zagotować. Dusić na wolnym ogniu przez ok 3 minuty. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodać trochę wrzącej wody i wymieszać. Zupę przelać do misek i posypać prażonymi pestkami dyni, słonecznika lub grzankami pełnoziarnistego pieczywa.

23. Krem z dyni i batatów



Składniki:

- 700 g obranej dyni
- Ok. 400 g batatów
- 2- 3 cm. Imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 2 szt. szalotki
- 3 łyżeczki czerwonej pasty curry
- 1 łyżka oleju
- 400 ml. mleczka kokosowego
- 1 szt. persymony
- 6- 8 gałązek kolendry
- 1 szt. chili
- 1 łyżka czubata pestek słonecznika

Wykonanie:

W dużym garnku rozgrzać olej, zeszklić posiekane szalotki i czosnek. Wrzucić pokrojony imbir, dodać pastę curry, wymieszać i dodać pokrojone bataty i dynie. Smażyć razem od czasu do czasu mieszając przez ok. 3 min. Wleć mleko kokosowe i 800 ml. wody, gotuj pod przykryciem przez ok. 30 min., aż warzywa zmiękną. W razie potrzeby można podlać trochę wodą. Pestki słonecznika uprażyć na patelni bez dodatku tłuszczu, obierać i pokroić persymonę, drobno posiekaj chili i kolendrę. Zupę zmiksuj, udekoruj gęstym mlekiem kokosowym, plasterkiem persymony, pestkami, chili i kolendrą.

24. Żeberka duszone w kapuście kiszzonej



Składniki:

- 1 kg. żeberek wieprzowych
- 800g. kapusty kiszzonej
- cebula
- kilka łyżek oleju
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Żeberka doprawić pieprzem i solą, obsmażyć na patelni. Cebulę podsmażyć na tłuszczu z żeberek, dodać kapustę kiszoną odcisniętą i pokrojoną ,poddusić kilka minut. Do naczynia żaroodpornego przełożyć połowę kapusty, na to rozłożyć żeberka i przykryć resztą kapusty. Piec w piekarniku w temp. 180 stopni ok. 90 min.

25. Zupa krem z dyni



Składniki:

- 1 kg dyni
- 25 g masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1 i 1/2 szklanki bulionu

Wykonanie:

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę.

W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.

Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować do miękkości warzyw. Następnie zmiksować zupę w blenderze. Zupę dyniową można podać z odrobiną kwaśnej śmietany i świeżymi ziołami, pestkami dyni lub słonecznika.

26. Babka ziemniaczana



Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 5 sztuk cebul
- 40 dag boczku
- 3 jajka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku suszonego
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- olej do smażenia

Wykonanie:

Ziemniaki i jedną cebulę zetrzeć na tarce na małych oczkach jak na placki ziemniaczane. Pozostałe cebule kroimy w kostkę i smażymy na patelni razem z boczkiem. Czosnek przecisnąć przez praskę. Starte ziemniaki, podsmażoną cebulę z boczkiem, czosnek, mąkę, jajka oraz przyprawy przekładamy do miski i dokładnie mieszamy. Gotową masę przekładamy do posmarowanej formy i wstawiamy do piekarnika na 170 stopni na około 1,5 godziny. Z przygotowanej masy wychodzą mi 2 wąskie foremki.

27. Chlebek czosnkowo-ziolowy



Ciasto:

- mąka pszenna-900g
- letnia woda-450g
- drożdże-100g
- cukier-5g
- sól-7,5g
- olej-75g

Wszystkie składniki mieszać mikserem.

Masło ziolowe:

- 1 kostka masła
- 3-4 ząbki czosnku
- 1 mała cebula [drobno pokrojona w kostkę]
- zioła: pietruszka , szczypiorek ,bazylia, oregano [wedle uznania]
- można również zetrzeć żółty ser

Wykonanie:

Gdy ciasto delikatnie podrośnie, rozwałkować je na stolnicy. Są dwa sposoby: kwiatusek i harmonijka. Kwiatusek – czyli wykroić szklanką kółka i zlepić tak jak uszka nie zapominając posmarować środka masłem ziolowym. Harmonijka - wycinać długie paski, smarować masłem i składać harmonijkę.

28. „Kapuśniaczki”



Składniki:

- 1kg maki
- 25 dkg margaryny
- 2 cale jajka
- 2 żółtka
- 5 dkg drożdży
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 szkl. gęstej śmietany

Wykonanie:

Mąkę przesiać przez sito, margarynę roztopić w garnku, wystudzić, dodać drożdże, wymieszać. Wszystko razem wyrobić na stolnicy. Nałożyć farsz, zawinąć i upiec .

Piec 30-45 min w temp. 180 stopni

Farsz wg własnego uznania.

29. Marcinek



Składniki:

- 125 g masła
- 90 g drobnego cukru do wypieków
- 1 duże jajko
- 1 żółtko
- 125 ml (pół szklanki) kwaśnej śmietany 18%
- szczypta soli
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 16g cukru wanilinowego (1 opakowanie)
- 400 g mąki pszennej np. Tortowej

Wykonanie:

Śmietanę wymieszać z sodą oczyszczoną, odstawić na chwilę (zacznie „pracować”, dwukrotnie zwiększy swoją objętość). Masło, cukier i cukier wanilinowy umieścić w misie miksera i utrzeć do otrzymania jasnej i puszystej masy maślanej. Dodawać jajko, następnie żółtko, nie przerywając ucierania. Dodać śmietanę z sodą, następnie mąkę, sól i zmiksować do połączenia (lub zagnieść ręcznie). Powinno powstać gęste lecz miękkie i sprężyste ciasto. Zagniecione ciasto podzielić równo na 15 części. Tortownicę (lub inną okrągłą blaszkę) o średnicy 23 cm wyłożyć papierem do pieczenia, sam spód. Każdą kulkę ciasta lekko rozwałkować, następnie rozciągając ciasto wylepić nim dno formy. Ciasto będzie bardzo cienkie. Widelcem gęsto ponakłuwać ciasto. Piec w temperaturze 190 stopni przez około 10 – 15 minut, do zarumienienia.

Krem śmietankowy:

- 1200 ml śmietany kremówki 30% lub 36%, schłodzonej
- 400 g kwaśnej śmietany 18% schłodzonej
- 1 niepełna szklanka cukru pudru
- Świeżo wyciśnięty sok z 1 cytryny.
- 16 g cukru wanilinowego

W misie miksera umieścić śmietanę kremówkę, kwaśną śmietanę i cukier. Ubić do powstania gęstego kremu. Pod sam koniec ubijania dodać sok z cytryny.

Dodatkowo:

do dekoracji boków i wierzchu tortu: okruszki biszkoptów, ciastek, kakao lub kawa do oprószenia.

Wykonanie:

Na paterze układać wystudzone placki, jeden po drugim i przekładać je kremem . Po położeniu wszystkich placków na wierzch tortu (nieposmarowany blat) położyć lekką deseczkę i odstawić ciasto na 1 godzinę. Po tym czasie usunąć obciążenie, boki i wierzch tortu pokryć pozostałym kremem (który włożyliśmy wcześniej do lodówki), wyrównać. Boki i wierzch tortu oprószyć okruszkami biszkoptu lub ciastek, na wierzchu oprószyć kakao lub kawą stosownie do okazji. Schłodzić. Przechowywać w lodówce.

30. Ciasto dyniowe



Składniki:

- 2 szklanki mąki orkiszowej
- Łyżeczka sody
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Łyżeczka cynamonu
- Pół kardamonu
- Pół gałki muskatołowej
- Szczypta soli
- Szklanka cukru
- 450 g pure z dyni
- 4 jajka
- 150 ml oleju
- Garść rodzynek
- Garść orzechów włoskich rozdrobnionych

W jednej misce wymieszać suche składniki, a w drugiej mokre. Wszystko razem dokładnie połączyć za pomocą drewnianej łyżki. Piec ok. 25 min. w temp. 180 stopni.

Krem:

250 g serka mascarpone zmieszać z 4 łyżkami miękkiego masła i 3 łyżkami cukru pudru. Dodać 2 łyżki likieru z pomarańczy lub olejku pomarańczowego. Wszystko dokładnie połączyć. Wystudzone ciasto posmarować kremem i posypać skórką z pomarańczy.

31. Ciasto marchewkowe



Składniki:

- 5 marchewek
- 1 banan
- 3 jaja
- 250 g mąki
- 1 łyżeczki proszku do pieczenia
- Sok z jednej cytryny
- Opcjonalnie słodziło

Wykonanie:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać rozgniecionego widelcem banana, jajka, sok z cytryny, wymieszać masę. Dodać resztę składników i dokładnie wymieszać. Wylać na blaszkę wyłożoną papierem. Piec ok. 1 godz. W temp. 180 stopni. Po ostygnięciu można polać białą czekoladą rozpuszczoną w kąpeli wodnej.

32. Ciasto z jagodami i kruszonką



Składniki:

- 100g mąki owsianej
- 100 g mąki ryżowej
- 200 ml kefiru lub maślanki
- 30 g ksylitolu
- 4 jajka
- 200 g jagód
- Łyżeczka proszku do pieczenia
- Aromat waniliowy
- Kruszonka:
 - 20 g masła
 - Czubata łyżka mąki owsianej
 - 10 g ksylitolu

Wykonanie:

Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić na sztywno. Żółtka utrzeć z ksylitolem, dodać kefir, mąkę, proszek do pieczenia i aromat. Dokładnie wymieszać. Dodawać ostrożnie ubite białka, mieszając w jednym kierunku. Zimne masło zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać mąkę i ksylitol. Rozetrzeć rękoma kruszonkę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Do formy wyłożonej papierem do pieczenia, przełożyć ciasto. Wyłożyć na wierzch owoce i posypać kruszonką. Piec do suchego patyczka.

33. Fit nutella z ciecierzycy



Składniki:

- 200 g. ciecierzycy ze słoika
- 3 łyżki masła orzechowego
- 5 łyżek miodu
- 2 łyżki kakao
- Odrobina mleka

Ciecierzycę dokładnie opłukać. Całość zblendować.

34. Fit twix



Składniki:

- Jajko
- 25 g mąki ryżowej
- 25 g mąki kokosowej
- 10 g rozpuszczonego masła klarowanego/oleju kokosowego
- Słodziło (np. 2 łyżki erytroli)

Wszystkie składniki wymieszać i wyrobić ciasto. Formować prostokąty.

Piec 10-13 min. w 180 st.

Masa karmelowa:

- 75 g. daktyli suszonych
- 25 g. masła orzechowego
- 10 ml syropu klonowego(można pominąć)
- 3g żelatyny(jeśli masło orzechowe jest rzadkie)

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na co najmniej godzinę, aby zmiękły.

Po tym czasie odcedzamy daktyle, dodajemy masło orzechowe i syrop klonowy.

Całość blendujemy. Masę wykładamy na ostudzone spody i odstawiamy do lodówki.

Czekolada:

- 50 g gorzkiej czekolady
- 10 g oleju kokosowego

Wszystkie składniki rozpuścić w kąpieli wodnej i polać batony.

35. Omlet



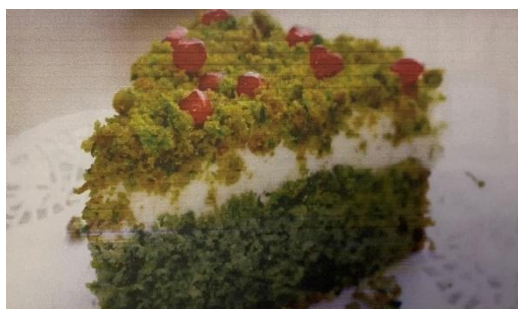
Składniki:

- 2 jajka
- Mąka kokosowa(może być inna)
- Wiórki kokosowe
- Banan

Wykonanie:

Żółtka oddzielić od białek. Pianę ubić. Żółtka połączyć z mąką, rozdrobnionym bananem i wiórkami. Dodać ubite białka. Wszystko wymieszać. Usmażyć omlet na patelni.

36. Ciasto ze szpinakiem



Składniki:

- 800 g mrożonego szpinaku
- 2 szklanki cukru
- 6 dużych jajek
- 2 szklanki mąki tortowej
- 2 szklanki mąki krupczatki
- 6 łyżeczek proszku do pieczenia
- 500 ml śmietany 30% mocno schłodzonej
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 granat
- 2 ½ szklanki oleju
- 2 fixy

Wykonanie:

Ciasto:

Szpinak rozmrozić i odcisnąć w dłoniach z nadmiaru wody. Do miski wbić jajka, dodać cukier i zmiksować na wysokich obrotach do całkowitego rozpuszczenia się cukru. Dodać powoli olej, nie przerywając miksowania. Następnie dodać przesiane obie mąki z proszkiem do pieczenia i dokładnie wymieszać. Na koniec dodać szpinak, delikatnie wymieszać.

Ciasto przełożyć do dużej blachy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180 stopni przez godzinę lub do tak zwanego „suchego patyczka”.

Masa:

Śmietanę ubić na sztywno, pod koniec ubijania dodać fixy i cukier puder. Z ciasta należy odciąć wierzch i rozdrobnić odciętą górną część na okruszki. Na ciasto wyłożyć śmietanę, posypać obficie okruszkami i leciutko docisnąć dłonią, aby nie odpadały. Całość posypać pestkami granatu.

37. Sernik „Żurawina”



Składniki:

- Ciasto kruche:
- 1,5 szklanki mąki
- 5 dag cukru

Ser:

- 1 kg sera
- ½ szklanki oleju
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mleka

- 1 budyń
- 2 całe jaja
- 4 żółtka
- olejek śmietankowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¾ margaryny
- 4 żółtka
- 1 cukier wanilinowy

Ciasto orzechowe:

- 4 białka – ubić pianę
- 5 łyżek cukru
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka bułki tartej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 15 dag orzechów mielonych

Krem:

- ½ l mleka
- 4 żółtka
- 1 łyżka mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 cukier waniliowy
- 8 łyżek cukru.
- Wykonanie kremu:
- Ugotować budyń. Utrzeć margarynę. Dodać 100g żurawiny. Krem wyłożyć na zimny sernik.
- Całość można posypać na końcu orzechami lub bułką tartą.

Wykonanie:

Ser zmiksować ze wszystkimi składnikami.

Na blachę wyłożyć ciasto kruche, następnie wiśnie drylowane, masę orzechową – kupkami. Całość zalać rzadkim serem. Upiec i wystudzić.

38. Fit rafaello



Składniki:

- 75 dkg twarogu
- 20 dkg kaszy jaglanej
- 0,5 l mleka
- 50 dkg wiórek kokosowych
- 5 łyżek miodu
- migdały

Wykonanie:

Migdały zalać wrzątkiem, po kilku minutach obrać ze skórki. W międzyczasie kaszę jaglaną zblendować z twarogiem, połową wiórek kokosowych i miodem.

Do powstałej masy dodać jeszcze 5 dkg wiórek kokosowych i całość wymieszać.

Formować kulki wielkości rafaello, a do środka włożyć migdała. obtoczyć w wiórkach kokosowych i włożyć do lodówki.

39. Sernik fit



Składniki:

- 3 jaja
- 250 g. twarogu
- 5 łyżek słodzidła (może być erytrol)
- 40 g budyniu waniliowego
- Ok. 200 g jogurtu naturalnego

Wykonanie:

Białka oddzielić od żółtek i ubić na pianę.

Do żółtek dodać twaróg i zblendować. Dodać słodziło, jogurt, budyń i zmiksować. Do masy dodać białka i wymieszać łyżką. Całość wylać na foremkę wyłożoną papierem do pieczenia . Piec ok.1 godz. 20 min. w temp. 150 stopni. Po tym czasie wyłączyć piekarnik i pozostawić ciasto jeszcze przez ok. 15 min. Następnie uchylić drzwiczki i trzymać sernik jeszcze 20 min. aby ciasto nie opadło.

40. Sernik zebra



Składniki na spód:

- Szklanka daktyli
- Szklanka płatków owsianych

Daktyle zalać wrzątkiem i moczyć przynajmniej 10 min. Po tym czasie odlać połowę z tej wody, w której moczyły się daktyle, dodać płatki owsiane i zblendować. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia i wyłożyć spód.

Masa serowa:

- Kostka twarogu chudego
- 300 g jogurtu greckiego
- 3 jajka
- Opakowanie budyniu śmietankowego bez cukru
- 6-7 łyżek erytrytolu lub innego słodzika
- Opakowanie borówek
- 2 łyżeczki karobu

Wykonanie:

Twaróg zblendować dokładnie, dodać jogurty, 3 żółtka, budyń i słodzik, cały czas blendując. 3 białka ubić na pianę, dodać je do masy serowej i delikatnie wymieszać. 2 łyżki masy wymieszać z karobem i dodać do reszty, wymieszać. Masę wylać na spód. Na wierzch wyłożyć odciśnięte borówki i piec 1 godz. w 160 stoniach.

41. Ciasto snickers



Składniki:

- 30 g mąki ryżowej
- 30 g mąki kukurydzianej
- 10 g kakao
- 15 g odżywki
- Łyżka ksylitolu
- 50 g daktyli

Wykonanie:

Daktyle moczyć we wrzącej wodzie i zblendować na gładką masę. Ciasto zagnieść, wyłożyć nim blachę na tartę. Piec w temp. 180 stopni przez 30 min.

Masa:

- Szklanka kaszy jaglanej
- 2 i pół szklanki mleka
- 3 łyżki ksylitolu
- Aromat waniliowy

Kaszę ugotować na mleku z ksylitolem i aromatem do rozgotowania, aż powstanie kleista masa. Wyłożyć na przestudzone ciasto.

Karmel:

- 2 łyżki masła orzechowego
- 100 g daktyli zblendowanych jak do ciasta
- 2 łyżki mleka

Wszystkie składniki zblendować. Wyłożyć na masę i całość wstawić do lodówki w celu schłodzenia.

42. Tarta jabłkowo - gruszkowa



Składniki:

Spód:

- 150 g mąki pełnoziarnistej lub zwykłej
- 70 g oleju kokosowego
- 1 jajko
- 20 g ksylitolu
- Szczypta soli

Nadzienie:

- 250 g gruszki po obraniu
- 400 g jabłek po obraniu
- 90 g ksylitolu
- Sok z 1/2 cytryny
- Łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki budyniu waniliowego bez cukru
- 2 jajka
- 1 skyr waniliowy

Wykonanie:

Zagnieść wszystkie składniki na spód i wylepić dno foremki(śr. Ok. 20-22 cm.) Włożyć do lodówki na ok.15 min. W tym czasie obrać jabłka i gruszki obrać, i pokroić w kosteczkę. Wymieszać z ksylitolem, cynamonem oraz skropić sokiem z cytryny. Wymieszać dokładnie 2 jajka, skyr waniliowy oraz budyn, wymieszany wcześniej w 6 łyżkach zimnej wody. Podpiec spód przez 10 min. w 180 stopniach. Wyłożyć jabłka i gruszki, zalać masą jajeczno- waniliową. Zapiekać 40-45 min. Pozostawić do całkowitego wystygnięcia przed krojeniem.

43. Ciastka owsiane „szarlotka”



Składniki:

- 400 g płatków owsianych
- 5 jajek
- 5 jabłek (0,5 kg)
- 2,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- pół cynamonu
- 5 łyżek miodu
- orzechy włoskie

Wykonanie:

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Orzechy posiekać. Połowę płatków zmielić lub zblendować. Osobno wymieszać suche i mokre składniki, a następnie połączyć i wymieszać do uzyskania jednolitej masy.

Odstawić na 15 minut do nasiąknięcia. Masę nakładać łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia – jedna łyżka to jedno ciastko. Każdą porcję spłaszczyć łyżką, aby uformować ciastko. Piec w temperaturze 160 stopni przez 20 – 30 minut.

44. Ciasteczka owsiane



Składniki:

- 400 g płatków owsianych
- 5 bananów
- 5 łyżek miodu
- 5 jajek
- daktyle
- migdały
- kakao

Wykonanie:

Banany rozgnieść, dodać jajka, płatki owsiane, miód, kakao oraz pokrojone daktyle i migdały. Uformować ciastka i ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180 stopni przez 15 minut.

Przepisy udostępniłi:

Anna Dobrowolska

Elżbieta Kuchciak

Maria Kobus

Zola Sikora

Barbara Maź

Donata Wnóbel

Agata Kudrask

Wioleta Sikora
Małgorzata Bożewo-

Jolanta Kotar

Beata Pietnucha

Maria Menede

Donata Kisz

Justyna Huk

Katarzyna Capiżykiewicz

Zuzanna Słowczyńska

Szymanowska Justyna

Autorzy książki składają Wszystkim serdeczne podziękowania.