



Prymat

Doradca
smaku.pl 

#GOTUJWDOMU

Porady i przepisy





#GOTUJWDOMU

Od dłuższego czasu funkcjonujemy w zupełnie nowej rzeczywistości – to w domu spędzamy większość naszego czasu. Tutaj pracujemy, mieszkamy i gotujemy pełną parą! Wszystkie nasze dotychczasowe przyzwyczajenia musiały ulec zmianie, której nikt wcześniej sobie nawet nie wyobrażał. Coraz lepiej odnajdujemy się w tych czasach, nauczyliśmy się nowego stylu życia, zdobyliśmy nowe nawyki – więcej gotujemy. Wciąż jednak mierzymy się z wyzwaniem, co dzisiaj na obiad, kolację... co przekąsić na deser? Najlepiej, by było ciekawie, różnorodnie, a przy tym szybko. Wszak bardzo zależy nam na czasie, bo przecież próbujemy pogodzić pracę w domu z opieką nad dziećmi i ich e-edukacją. Rzadziej jeździmy na zakupy, staranniej wybieramy produkty z półek. Nie lubimy wyrzucać jedzenia, dlatego z większym namysłem podchodzimy do zakupów. Mimo tego, że czas ten jest w wielu aspektach trudny i nowy, czerpiemy z niego to, co dobre i pozytywne.

Gdy skończy się ten ciężki czas, w nas pozostaną dobre nawyki, przyzwyczajenia, a przede wszystkim większa wrażliwość na wykorzystywanie jedzenia. Nauczyliśmy się wiele o zero waste.

Każdy z nas jest bardziej świadomy, lepiej gotuje i je niż przed pandemią.

E-book #gotujwdomu” jest inspirowany zarówno potrzebą chwili, jak i zawartością koszyków Polaków na trudne czasy. Marka Prymat we współpracy z serwisem kulinarnym DoradcaSmaku.pl zebrała najbardziej praktyczne przepisy w jednym miejscu. Znajdziecie tu pomysły na dania z kaszy, ryżu, makaronu, ale też sprawdzone przepisy na potrawy mączne. Nie mogliśmy zapomnieć o dzieciach, którym także trzeba zapewnić rozrywkę. Może chętnie dotrzymają nam towarzystwa w kuchni?

Mamy nadzieję, że zestaw przepisów, wybranych specjalnie z myślą o domowym gotowaniu, będzie kulinarną pomocą i inspiracją na proste i szybkie potrawy. Kolejną wersję e-booka uzupełniamy o przydatne porady, które pomogą w gotowaniu, przechowywaniu, a przede wszystkim niemarnowaniu jedzenia.

Z Prymatem i akcją #gotujwdomu poradzicie sobie świetnie!



Prymat

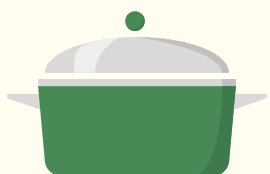
Doradca
smaku.pl

#GOTUJWDOMU
ZERO WASTE

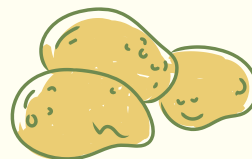


ZERO WASTE

JAK MĄDRZEJ GOTOWAĆ I MNIEJ MARNOWAĆ?



Gotuj mniejsze porcje – lub gotuj tak, by wykorzystać wszystko, co zostało.



Nadmiar ugotowanych ziemniaków wykorzystasz do zapiekanki ziemniaczanej czy kopytek.



Zamrażaj niewykorzystane owoce i warzywa

Niedojedzone warzywa czy owoce zblenduj i zamroź, będą idealne do zup i koktajli.



Ugotowane warzywa z rosółu wykorzystasz do: sałatki warzywnej, zupy krem, pasty kanapkowej.



#Wykorzystaj fusy z kawy

jako nawóz do roślin (zakwaszanie) lub jako bazę do domowych peelingów.



Czerstwe pieczywo można przerobić na: grzanki, bruschetty, tosty francuskie czy zetrzeć na bułkę tartą.



SZYBKTA TARTA Z WARZYWAMI

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

AUTOR: PRZEJS

SKŁADNIKI:

150 g masła
250 g mąki
1/2 kg warzyw mrożonych
1 szklanka mleka
2-3 jajka
1/4 łyżeczki Soli morskiej drobnoziarnistej
olej do smażenia
garść sera żółtego

DO SMAKU:

Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowujemy ciasto: masło siekamy nożem na drobno, dodając mąkę. Solimy, po czym ugniatamy wszystko na ciasto. Kiedy jest gotowe, lepimy kulę. Wkładamy ją na pół godziny do lodówki. W tym czasie smażymy na oleju warzywa (doprawiając delikatnie solą i pieprzem) oraz przygotowujemy sos: do szklanki mleka dodajemy jajka, mieszamy, posypujemy serem żółtym. Doprawiamy solą i pieprzem. Wyjmujemy ciasto z lodówki. Rozwałkowujemy dość cienko. Układamy na specjalnej foremce do tarty lub w tortownicy, oblepiając również jej brzegi. Na ciasto nakładamy warzywa. Polewamy sosem. Pieczemy w temperaturze 200 stopni około pół godziny. Tarta smakuje super także na zimno!



PIEROGI Z MIĘSEM Z ROSOŁU

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut

AUTOR: R'N'G KITCHEN

SKŁADNIKI:

Pierogi:

500 g mięsa z rosołu
1 pęczek warzyw z rosołu
1 pęczek natki pietruszki

Na ciasto:

300 g mąki
250 ml wrzątku
1 łyżka masła 82%

Do smaku:

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą
Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso i warzywa z rosołu mielimy na dużych oczkach. Dodajemy posiekaną natkę. Całość wyrabiamy. Jeśli uznamy, że masa jest za sucha i kruszy się, to regulujcie ją wrzątkiem. Do smaku doprawiamy solą i pieprzem. We wrzątku roztopiamy masło, wlewamy do mąki i przy pomocy noża mieszamy. Kiedy lekko ostygnie, dłonią wyrabiamy ciasto na jednolitą masę. Ciasto cienko rozwałkowujemy, przy pomocy szklanki wycinamy koła. Na środek każdego umieszczamy farsz, zlepiamy ciasto. Na środek każdego kółka kładziemy farsz, pierogi zlepiamy, wrzucamy do osolonego wrzątku, gotujemy 3 min od momentu wypłynięcia na powierzchnię wody. Podajemy z ulubioną omastą.

CO ZROBIĆ Z NADMIAREM UGOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW Z OBIADU?



KOTLETY

PORCJA DLA 1-2 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut

ZIEMNIACZANE

AUTOR: DORADCA SMAKU

SKŁADNIKI:

200 g ugotowanych ziemniaków
3 łyżki mąki pszennej
1 łyżka mąki ziemniaczanej (opcjonalnie)
1 jajko
1 cebulka
1 ząbek czosnku
olej do smażenia
Panierka:
1 jajko
mąka pszenna
bułka tarta klasyczna Prymat

Do smaku
Przyprawa do ziemniaków i frytek, rozmaryn
suszony, gałka muskatołowa cała (ew.
mielona), sól morska z pieprzem Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ubite i ostudzone ziemniaki łączymy z mąką oraz jajkiem, dodajemy zieloną cebulkę, natkę pietruszki, czosnek, przyprawę do ziemniaków, rozmaryn oraz sól z pieprzem i całość wyrabiamy na jednolitą masę. Z masy formujemy kotlety i panierujemy w mące, jajku oraz bułce. Gotowe kotlety smażymy na oleju rozgrzanym do 180°C o wysokości 1,5 cm przez 2 minuty z każdej strony albo do momentu aż będą złote.



ZAPIEKANKA Z CZERSTWEGO CHLEBA

PORCJA DLA 1-2 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

AUTOR: IWONADD

SKŁADNIKI:

5 kromek czerstwego chleba
2 małe cukinie
2 jajka
200 ml mleka
1 cebula
100-200 g kielbasy krakowskiej (opcjonalnie)
bułka klasyczna Prymat
parmezan lub inny twardy ser do posypania

Do smaku
Natka pietruszki, pieprz czarny mielony, sól
morska droбноziarnista Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinie i cebulę kroimy w cienkie plastry, posypując szczyptą soli, parmezanem oraz dodajemy nieco oliwy. Zapiekamy 10 minut w 200 stopniach.

Chleb kroimy na kromki, układamy na kratce od piekarnika i podpiekamy kilka minut by stały się chrupiące. Kielbasę krakowską kroimy w drobną kostkę, natkę siekamy lub dodajemy suszoną, jajka roztrzepujemy z mlekiem i doprawmy solą i pieprzem do smaku. Każdą kromkę chleba zanurzamy w roztrzepanych jajach z obydwu stron. Na blaszce z papierem do pieczenia układamy warstwy zapiekanki naprzemiennie. Polewamy całość jajami z mlekiem, które zostały od namaczania chleba, serem oraz bułką tartą. Pieczemy w 180 stopniach 25 minut.



Doradca
smaku.pl 

#GOTUJWDOMU
Z MAŁI



JAK ROBIĆ MĄDRZE ZAKUPY?



JEŚLI MASZ MOŻLIWOŚĆ, RÓB ZAKUPY
WIĘKSZE, LECZ RZADZIEJ

PRZYGOTUJ LISTĘ POTRAW, KTÓRE
ZAMIERZASZ PRZYZRZĄDZIĆ W TYM
TYGODNIU



SPORZĄDŹ
LISTĘ POTRZEBNYCH PRODUKTÓW

LISTĘ UZUPEŁNIJ O NAPOJE
I ULUBIONE PRZEKĄSKI, ŻEBY NA
PEWNONICZEGO CI NIE ZABRAKŁO



STARAJ SIĘ ZABRAĆ WŁASNE TORBY
NA ZAKUPY ABY NIE KUPOWAĆ
DODATKOWYCH PLASTIKOWYCH W
SKLEPIE.



PAMIĘTAJ,
ŻE SMAK POTRAWY ZALEŻY OD
UŻYTYCH PRZYPRAW. DLATEGO
PAMIĘTAJ, BY JE UZUPEŁNIĆ –
WYSTARCZĄ CI NA DŁUGO





PORCJA DLA 2 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

CZAS PIECZENIA: 60 minut

AUTOR: Doradca Smaku

Zapewne doskonale znasz to uczucie, gdy siedząc przy biurku, masz ochotę "na coś słodkiego"! To ekspresowe pyszne ciasto doskonale sprawdzi się do Twojej ulubionej kawy latte przy okazji home office.

EKSPRESOWY JABŁECZNIK

SKŁADNIKI:

180 g jogurtu
500 g mąki pszennej
150 g cukru
3 jajka
180 g oleju
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
2 jabłka
2 łyżki Cynamonu mielonego Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misce mieszamy: mąkę z proszkiem do pieczenia i cukrem, dodajemy jogurt, olej, jaja i wszystko dokładnie mieszamy. Jabłka obieramy ze skórki, wyciągamy pestki i kroimy w nierówną kostkę. Ciasto wlewamy do formy o średnicy ok. 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia, posypujemy jabłkami, lekko je wciskając w głąb ciasta. Tak przygotowane ciasto posypujemy cynamonem. Pieczemy w piekarniku z termoobiegiem w temperaturze 180 stopni przez ok. 60 min.

IDEALNE DANIE, JEŚLI ZOSTAŁO CI KILKA
OBITYCH, NIEIDEALNYCH JABŁEK



PORCJA DLA 8 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 minut

AUTOR: Doradca Smaku

Szybka kawa w przerwie między mailami albo opieką nad dziećmi? Mamy dla Ciebie prosty i szybki sposób na domowe ciasteczka z prawdziwej czekolady! Super pomysł również na spędzenie czasu z dziećmi.

CIASTEczKA BROWNIE

SKŁADNIKI:

60 g masła
150 g czekolady gorzkiej
2 jajka
100 g cukru
50 g mąki pszennej
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do garnka wkładamy posiekane masło i podgrzewamy na małym ogniu. Do roztopionego masła dodajemy posiekaną czekoladę. Roztapiamy ją, mieszając. Odstawiamy z ognia. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180 stopni. Jajka ubijamy z dodatkiem cukru na puszystą masę przez ok. 5 minut. Dodajemy do nich roztopioną czekoladę z masłem i mieszamy na jednolitą masę. Wsypujemy mąkę oraz proszek do pieczenia i ponownie mieszamy. Tak przygotowaną masę wstawiamy na 10 minut do zamrażalnika. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Nabieramy po kopytej łyżeczce masę, formując w rękach małe kuleczki, które kolejno rozgniatamy na papierze, tworząc ciasteczka. Pieczemy przez 10 minut.

SCHOWAJ W METALOWYM
PUDEŁKU, ABY ZACHOWAŁY
DŁUŻEJ ŚWIEŻOŚĆ.



PORCJA DLA 3-4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

Kolejny dzień w domu zastanawiasz się, co zaszerwować swoim domownikom na śniadanie, a w szafce masz czerstwy chleb? Oto doskonały sposób. aby wyczarować z niego coś niezwykłego!

AUTOR: ANIA GOTUJE

SKŁADNIKI:

6 jajek
6 kromek chleba tostowego
6 plasterów boczku
1 pomidor
50 g parmezanu lub innego sera

DO SMAKU:

Pieprz czarny mielony, Czosnek suszony, Sól morska Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z chleba tostowego wykrawamy szklanką krążki i układamy nimi foremki, dokładnie dociskając pieczywo do brzegów. Na patelni smażymy plastry boczku. Muszą się wytopić, ale nie stwardnieć za mocno, żeby można je było zawijać w foremkach. Na wyłożone chlebem foremki układamy boczek, tworząc z niego dookoła brzegów "gniazdka". Na spód każdego gniazdka kładziemy kawałek pomidora pokrojonego w plastry. Do gniazdek wbijamy po jednym jajku, oprószając solą, pieprzem i czosnkiem, a na koniec posypujemy szczyptą parmezanu. Babeczki wkładamy do piekarnika nagrzanego do 150 stopni na około 15 minut (tak aby białko się ścięło, a żółtko pozostało płynne).



PORCJA DLA 4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 2 h

AUTOR: SMAK_PL

Kiedy nie możesz wyjść z domu, a marzy Ci się aromatyczny chrupiący chleb, ten przepis będzie dla Ciebie idealny! Dodatki możesz dowolnie zmieniać w zależności od tego, co aktualnie masz w domu!

DOMOWY CHLEB ZIOŁOWY

SKŁADNIKI:

10 g suchych drożdży
500 g mąki typu 550
100 g otrębów pszennych
150 g orzechów włoskich
3 łyżeczki pestek dyni
1/4 szklanki Zielonych oliwek Smak
2 łyżeczki Ziół kuchni włoskiej Prymat
0,5 l wody
2 łyżki Bułki tartej Prymat

DO SMAKU:

Sól morską jodowaną Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy drożdże, otręby, sól, ziola i 0,5 l letniej wody. Starannie mieszamy, a następnie wyrabiamy ciasto. Dodajemy posiekane orzechy, oliwki i pestki dyni i zagniatamy. Do „keksówki” wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą przekładamy ciasto i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Nagrzewamy piekarnik do 190 stopni. Chlebek pieczemy przez ok. 1,5 godziny.



Prymat[®]

Doradca
smaku.pl 

#GOTUJWDOMU
Z DZIEĆMI





MUFFINKI OREO

Wszyscy rodzice doskonale wiedzą, że trzeba zająć jakoś dzieci w czasie kwarantanny. Oto idealny sposób - zaproszcie je do kuchni! Mamy dla Was prosty sposób na efektowne i pyszne muffinki.

PORCJA DLA 4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

AUTOR: BABECZKA35

SKŁADNIKI:

3 jajka
20 g masła
1/2 szklanki cukru
1 op. Cukru z wanilią Prymat
1 szklanka mąki tortowej
2 łyżki kakao
2 łyżeczki proszku do pieczenia

KREM:

250 ml śmietanki 30%
2 łyżeczki cukru pudru

DO DEKORACJI:

12 ciasteczek typu Oreo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto: Masło lub margarynę ucieramy z cukrem i cukrem z wanilią na puszystą masę, następnie wbijamy stopniowo po jednym jajku i ucieramy. Wsypujemy obie mąki, kakao i proszek do pieczenia i dokładnie mieszamy. Ciasteczka wkładamy do woreczka - **tutaj zadanie dla naszego małego pomocnika** - ciasteczka musimy drobno pokruszyć! Pokruszone ciasteczka wsypujemy do ciasta i dokładnie mieszamy. Ciasto przekładamy do pieczenia do papierowych papilotek i wypełniamy do 3/4 wysokości. Pieczemy około 30-35 minut w temperaturze 180 stopni do zrumienienia, sprawdzamy suchym patyczkiem, czy są upieczone i dokładnie studzimy.

Krem: Śmietankę ubijamy na sztywno z cukrem pudrem. Muffinki podajemy udekorowane kremem i ciasteczkami Oreo.



MUMIE

Do zrobienia tej przekąski możecie zachęcić całą rodzinę. Niech każdy zwinie swoje własne mumie. Później możecie je schrupać, maczając w ketchupie lub innym ulubionym sosie, podczas oglądania filmu czy bajki.

PORCJA DLA 4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

AUTOR: JAGÓDKA17

SKŁADNIKI:

12 cienkich parówek
1 opakowanie ciasta francuskiego
5-6 łyżek ketchupu

DO DEKORACJI:

Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Parówki osuszamy ręcznikiem papierowym. Schłodzone ciasto francuskie rozwijamy na blacie, odcinamy wzdłuż ciasta wąskie, półcentymetrowe paski ciasta. Ciastem owijamy parówki. Metoda owijania jest zupełnie dowolna, zdajmy się na własną wyobraźnię. Można się bawić i tworzyć różne mumie. Świetna zabawa dla dorosłych, jak i dzieci. Gotowe mumie układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 200 stopni Celsjusza około 12-15 minut. Podajemy z ketchupem lub ulubionymi sosami.

BŁYSKAWICZNE ŚNIADANIE,
KTÓRE MOŻNA ŁATWO ODGRZAĆ.



KOKOSOWE PANCAKES

Teraz mamy więcej czasu na wspólne śniadania, dlatego zróbcie domowe pankejkę i podajcie je z ulubionymi owocami. Zachęćcie maluchy do mieszania ciasta, układania owoców do miseczek i do dekorowania placuszków.

PORCJA DLA 4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

AUTOR: JAGÓDKA17

SKŁADNIKI:

- 150 ml mleka kokosowego
- 110 ml maślanek
- 1 łyżka rozpuszczonego masła
- 1 jajko
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki Sody oczyszczonej Prymat
- 1 szczypta Soli morskiej Prymat
- 165 g mąki tortowej
- 2-3 łyżki oleju kokosowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W jednej misce mieszamy składniki mokre (mleko kokosowe, maślanek, jajko i masło), w drugiej składniki suche. Do suchych składników dodajemy mokre oraz szybko i energicznie mieszamy. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy i smażymy na złoty kolor z obu stron małe placuszki. Kokosowe pancakes podajemy z ulubionymi dodatkami, np. owocami i syropem klonowym lub miodem.

DO DEKORACJI:

- miód lub syrop klonowy
- owoce sezonowe

DO DATKI DO NALEŚNIKÓW ZAWSZE ZNAJDZIESZ
W DOMU. DLATEGO ZAWSZE JEST NA NIE DOBRY
MOMENT!



MLECZNE BROWNIE DLA DZIECI

PORCJA DLA WIELU OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

To kolejny pomysł na wspólne spędzenie czasu, a do tego jakże pożyteczne. Przedszkolaki chętnie się zaangażują w pomoc

w procesie mieszania i dodawania składników, a już na pewno w ozdabianie. Jeśli nie macie lentylek, możecie wykorzystać wiórki kokosowe, kolorową posypkę lub posiekane orzechy. No i pyszny deser gotowy!

AUTOR: ALEX_M

SKŁADNIKI:

120 g czekolady mlecznej
120 g masła
120 g mąki pszennej typ 650
100 g cukru
2 jaja
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
30 g orzechów posiekanych
30 g żurawiny suszonej

DO DEKORACJI

Lentilki i lub inne dodatki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło rozpuszczamy z czekoladą (w mikrofali lub w łaźni wodnej), lekko studzimy. W drugiej misce mieszamy mąkę, cukier, proszek do pieczenia z siekanymi orzechami i suszoną żurawiną. Do przestudzonej czekolady z masłem wsypujemy suche składniki, dodajemy 2 całe jajka i mieszamy starannie łyżką. Przekładamy do formy 18x18 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy około 30 minut w 170 st. C°. Po wyjęciu studzimy, kroimy w kwadraty i dekorujemy lentilkami.



PIZZA DLA DZIECI

PORCJA DLA 4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

Pizzę kochają wszyscy, i mali, i duzi. Teraz spróbujcie zrobić ją sami w domowym zaciszu - #zostanwdomu, #siedzęwdomu, #gotujwdomu. Może się okaże, że zostanieecie mistrzami domowej pizzy!

AUTOR: Doradca Smaku

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 250 g mąki
- 1 szczypta soli
- 1/8 kostki (12 g) drożdży
- 1/2 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki oleju
- mąka do podsypywania

DODATKI:

- 1 opakowanie parówek
- 200 g żółtego startego sera
- ketchup
- kawałki papryki kolorowej i cukinii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie. Do miski wsypujemy mąkę, sól, dolewamy wodę z drożdżami, całość mieszamy łyżką. Dodajemy olej i wyrabiamy dokładnie ciasto ręką. Odstawiamy pod przykryciem. Gdy ciasto podwoi objętość, zagniatamy je jeszcze raz i dzielimy na 4 części. Z każdej części robimy cienki placuszek i układamy na płaskiej blasze. Każdy placuszek ciasta smarujemy keczupem i posypujemy żółtym serem. Parówki obieramy z osłonek i kroimy w plasterki. Paprykę i cukinię myjemy. Z warzyw i parówek układamy na cieście dowolne dekoracje. Blaszkę z pizzami wstawiamy do nagrzanego do 200 st. C° piekarnika i pieczemy około 20 minut.



Doradca
smaku.pl



#GOTUJWDOMU
Z MAKARONEM





SPAGHETTI Z PESTO Z PIETRUSZKI

PORCJA DLA 3-4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

Makaronu mamy pod dostatkiem, natka pietruszki - pełna witaminy C też się znajdzie. Dodajcie słonecznik lub orzechy i szybkie, zdrowe danie na obiad gotowe.

AUTOR: OLA1984

SKŁADNIKI:

1 pęczek natki pietruszki
4 łyżki bazylii posiekanej
50 gramów słonecznika łuskanego
1 ząbek czosnku
50 gramów parmezanu
150 ml oliwy

DO SMAKU:

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Słonecznik prażymy na suchej patelni. Listki bazylii i pietruszki umieszczamy w wysokim naczyniu, dodajemy posiekany czosnek, starty na drobnych oczkach ser, słonecznik. Stopniowo rozdrobniamy składniki za pomocą blendera, dolewając oliwę z oliwek. Doprawiamy solą. Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie. Odcedzamy, pozostawiając 3-4 łyżki wody z gotowania makaronu. Do gorącego makaronu dodajemy pesto i mieszamy. Makaron podajemy od razu po przygotowaniu, posypujemy wiórkami twardego sera.

PS. Parmezan można zastąpić serem grana padano, peccorino romana lub **dowolnym twardym serem, jaki masz w lodówce.**

DANIE W 15 MINUT!



TAGLIATELLE Z SEREM PLEŚNIOWYM I SZPINAKIEM

PORCJA DLA 1-2 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

Pyszne tagliatelle z wyrazistym serem, szpinakiem i suszonymi pomidorami. Zróbcie to danie na kolację, po ciężkim dniu pracy home office.

AUTOR: SMAK.PL

SKŁADNIKI:

200 g makaronu tagliatelle
1 łyżka masła
2 ząbki czosnku
1/2 cebuli
200 g szpinaku świeżego
10-12 szt Pomidorów suszonych Smak
1 łyżka sera śmietankowego
100 ml śmietany 18%
kilka płatków parmezanu
20 g orzechów włoskich
kilka sztuk świeżych listków bazylii

DO SMAKU:

Gałka muskatołowa mielona, Pieprz biały mielony, sól morską Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron tagliatelle gotujemy al dente z dodatkiem soli. Orzechy piniowe lub rozdrobnione włoskie prażymy na złoto. Czosnek rozgniatamy i kroimy w plasterki, cebulę kroimy w kostkę. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy czosnek i cebulę, podgrzewamy, aż się delikatnie zeszkłą. Dodajemy pokrojone suszone pomidory, szpinak i doprawiamy solą. Gdy szpinak straci objętość, dodajemy serek śmietankowy kremowy, doprawiamy do smaku białym pieprzem. Do miseczki wlewamy śmietanę, dodajemy 2 łyżki sosu i łączymy, by zahartować. Dodajemy do sosu, dokładnie mieszamy całość. Danie doprawiamy gałką muskatołową. Ugotowany makaron dodajemy do sosu i mieszamy. Danie układamy na talerz. Parmezan kroimy w cienkie płyty i układamy na górze. Posypujemy orzechami piniowymi lub orzechami włoskimi oraz dekorujemy listkami świeżej bazylii.



PENNE Z KURCZAKIEM I BROKUŁAMI

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

Rodzinny obiad w pół godziny? Makaron, brokuły i kurczak. Spróbujcie!

AUTOR: PANIMISIOWA

SKŁADNIKI:

200 g makaronu penne
1 główka brokułów
1 podwójna pierś z kurczaka
1 cebula
2 opakowania serka śmietankowego
200 ml śmietany 18%

DO SMAKU:

Czosnek suszony Prymat, Papryka słodka mielona Prymat, Sól morską Prymat.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kurczaka kroimy w kostkę, nacieramy przyprawami i smażymy na głębokiej patelni z cebulą pokrojoną w piórka. Następnie podlewamy śmietaną, dodajemy serki i mieszamy do uzyskania gładkiego sosu. Możemy również dodatkowo go przyprawić. Na koniec dodajemy sparzone wrzątkiem różyczki brokułów i chwilę razem dusimy. W osobnym garnku gotujemy makaron, a następnie wrzucamy go na patelnię do sosu i razem mieszamy.

NIE WYRZUCAJ ŁODYGI OD BROKUŁÓW, MOŻESZ JĄ
ZAMROZIĆ I WYKORZYSTAĆ PÓŹNIEJ, NP. ZROBIĆ
Z NIĘ ZUPĘ.



SPAGHETTI CARBONARA

PORCJA DLA 1-2 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

Spaghetti carbonara to typowe danie comfort food. Poprawia nastrój, dodaje energii i po jego zjedzeniu świat jest lepszy. Zaletą tego przepisu jest czas jego wykonania - w 15 minut pyszny posiłek jest gotowy!

AUTOR: DORADCA SMAKU

SKŁADNIKI:

200 g świeżego makaronu spaghetti
50 g boczku
1 ząbek czosnku
2 żółtka
1 białko
40 g parmezanu
60 ml gorącej wody
natka pietruszki do posypania

DO SMAKU:

Tymianek suszony, Pieprz czarny, Sól
morska jodowana drobnoziarnista Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Boczek smażymy na patelni przez 2-3 minuty, po czym dodajemy czosnek oraz tymianek, mieszamy i zdejmujemy z ognia. Do miski wbijamy 2 żółtka i 1 białko. Dodajemy 40 g parmezanu, czarny pieprz i dokładnie mieszamy. Makaron gotujemy w osolonej wodzie przez 3-4 minuty. Ugotowany makaron wrzucamy na patelnię, dodajemy 60 ml wody z makaronu, masę z żółtek i smażymy przez 2-3 minuty, dokładnie mieszając. Gotową carbonarę podajemy posypaną natką pietruszki oraz świeżo startym parmezanem.



ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM

PORCJA DLA 1-2 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

Zapiekanka makaronowa to dobry sposób na wyczyszczenie lodówki. Gotowanie w stylu #zerowaste. Do dzieła!

AUTOR: DORADCA SMAKU

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 1 cebula
- 200 g pieczarek
- 1 cukinia
- 250 ml śmietany 30%
- 300 g ugotowanego makaronu
- 1 garść szpinaku świeżego
- 2-3 łyżki parmezanu do posypania
- 2-3 łyżki bułki tartej do posypania

DO SMAKU:

- Sól ziołowa jodowana, Pieprz kolorowy,
- Tymianek suszony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej, dodajemy posiekany czosnek i pierś z kurczaka. Podsmażamy całość delikatnie, dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę. Doprawiamy solą ziołową, kolorowym pieprzem i tymiankiem. Całość smażymy na patelni przez około 10 minut, aż pieczarki puszczą wodę i nabiorą brązowego koloru. Następnie dodajemy pokrojoną cukinię, słodką śmietankę i ugotowany makaron. Gotujemy do momentu, aż śmietanka lekko odparuje i dodajemy umyte liście szpinaku. Tak przygotowaną bazę wlewamy do żaroodpornego naczynia, posypujemy parmezanem i bułką tartą. Zapiekać w piekarniku przez około 20 minut w temperaturze 180 stopni.



SALATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM I KURCZAKIEM

PORCJA DLA 1-2 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

AUTOR: SUNNYMOOD

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie makaronu ryżowego
- 1 ogórek świeży
- 1 papryka czerwona
- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 1/2 puszki kukurydzy
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 4 łyżki majonezu

DO SMAKU:

Sól czosnkowa, Przyprawa kebab-gyros
pikantna Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu, studzimy. Ogórek i paprykę kroimy w drobną kostkę. wsypujemy do miski razem z kukurydzą.

Filet kroimy w kostkę, posypujemy przyprawą kebab-gyros i podsmażamy na oleju. Studzimy go i dodajemy do miski.

Sos: majonez łączymy z jogurtem, dodajemy sól czosnkową i mieszamy z sałatką.

JEŚLI ROZGOTUJESZ MAKARON, MOŻESZ GO
WYKORZYSTAĆ, ROBIĄC Z NIM ZAPIEKANKĘ.



Doradca
smaku.pl 

#GOTUJWDOMU

POMIDOROWO





POTRAWKA Z KURCZAKA W POMIDORACH

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

AUTOR: R'N'G KITCHEN

SKŁADNIKI:

- 500 g ugotowanego mięsa z kurczaka
- 1 l wywaru drobiowo-warzywnego
- 1 puszka pomidorów krojonych z puszki
- 1 puszka marchewki z groszkiem
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka cukru
- 100 ml soku pomidorowego
- 3 łyżki sera dojrzewającego

DO SMAKU:

Sól morską, Pieprz czarny, Papryka słodka
mielona Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotowane mięso oddzielamy od kości, zalewamy wywarem drobiowo-warzywnym (do poziomu mięsa). Dodajemy pomidory wraz z zalewą, przeciśnięty przez praskę czosnek. Dusimy bez przykrycia na średnim ogniu. Następnie dodajemy groszek z marchewką (razem z zalewą) i paprykę mieloną. Odparowujemy nadmiar płynu do pożądanej przez nas konsystencji. Do smaku doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy ze startym serem dojrzewającym.

Potrawkę można podawać z ulubionym dodatkiem, np. z ryżem lub kaszą.



POŁĘDWICZKI W SOSIE POMIDOROWYM

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 minut

AUTOR: MYSZA75

SKŁADNIKI:

2 polędwiczki wieprzowe
500 ml przecieru pomidorowego
20 dag pieczarek
1 cebula
masło klarowane do smażenia
natka pietruszki do posypania
koper świeży do posypania

DO SMAKU:

Sól morską, Pieprz czarny, Papryka słodka
mielona Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Polędwiczki kroimy w plastry 1,5 cm, Rozbijamy je dłonią, przyprawiamy solą, pieprzem i odstawiamy na 30 minut. Przesmażamy polędwiczki po dwie minuty z każdej strony. Cebulę kroimy drobno i przesmażamy na maśle. Dodajemy pokrojone pieczarki i dalej smażymy. Dodajemy do nich przecier pomidorowy i chwilę dusimy, dodajemy pieczarki. Dostawiamy solą, pieprzem, papryką. Posypujemy natką i koperkiem.

PIECZARKI DOSKONALE KOMPONUJĄ SIĘ Z ROZMARYNEM,
KTÓRY NADAJE IM „LEŚNY” AROMAT.



ZUPA POMIDOROWA Z BIAŁĄ FASOLĄ

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

AUTOR: EWA WOJTASZKO

SKŁADNIKI:

- 1 puszka pomidorów krojonych
- 2 posiekane cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 puszka białej fasoli
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 l bulionu drobiowego

DO SMAKU:

- Sól morska, Pieprz czarny mielony, Oregano
- suszone Prymat

DODATKI:

- ulubiony makaron, natka pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę i czosnek szklimy na niewielkiej ilości oleju, dodajemy pomidory z puszki i mieszamy. Gotujemy przez ok. 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Gotowe pomidory przekładamy do garnka, dodajemy bulion, przyprawy i odsączoną z zalewy fasolę.

Gotujemy przez kilka minut do momentu, aż wszystko będzie miękkie. Natkę pietruszki siekamy, dodajemy do zupy. Podajemy z ulubionym makaronem.

WYKORZYSTAJ WODĘ Z FASOLI JAKO
ZAMIENNIK BIAŁKA KURZEGO W DANIACH!



CHILI CON CARNE

Oczywiście tęsknimy teraz za wyjściem do ulubionej knajpy. Przecież to najlepsze danie kuchni tex-mex było zawsze na wyciągnięcie ręki! Czas zajrzeć do swoich zapasów. Może coś z nich wyczarujemy?

PORCJA DLA 3-4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

AUTOR: DORADCA SMAKU

SKŁADNIKI:

1 kg mięsa mielonego wołowo-wieprzowego
200 g boczku wędzonego
1 batat
1 cebula
400 g czerwonej fasoli
1 l bulionu warzywno-wołowego
3 łyżki koncentratu pomidorowego
2 puszki krojonych pomidorów
2-3 placki tortilli
olej do smażenia
cytryna

DO SMAKU:

Liść laurowy, Kolendra cała, Chili pieprz
cayenne mielone, Sól morską, Pieprz czarny
mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni smażymy mięso mielone. Następnie przesmażamy pokrojony w kostkę boczek. Do boczku dodajemy pokrojoną w grubą kostkę cebulę. Kolejno dodajemy pokrojone w kostkę: cytrynę oraz batat, doprawiamy kolendrą. Smażymy, aż cebula zmięknie.

Wszystko wrzucamy do garnka z mięsem, podlewając bulionem. Doprawiamy, dodajemy pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy oraz liście laurowe. Pod koniec gotowania dodajemy fasolę.

Tortille kroimy w trójkąty, smarujemy olejem, solimy i zapiekamy w piekarniku ok. 7-8 minut w temp. 200°C.

Jeśli nie mamy w domu tortilli - chili con carne smakuje równie dobrze z pieczoną bułką.



MAKARON A' LA PUTTANESCA

PORCJA DLA 3-4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

Jest z czego wybierać - wszystkie półki w kuchni uginają się pod ciężarem produktów. Puszki, słoiki, konserwy. Potrzeba nam tylko łatwego i szybkiego w przygotowaniu przepisu... I oczywiście musi być smacznie!

AUTOR: R'N'G KITCHEN

SKŁADNIKI:

500 g makaronu (np. spaghetti)
125 ml oliwy
10 szt. anchois
1 puszka pomidorów krojonych
2 łyżki Kaparów Smak
1 szklanka Oliwek czarnych Smak
1 szt. papryczki chili
3-4 ząbki czosnku
natka pietruszki

DO SMAKU:

Oregano suszone, Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Papryczkę drobno siekamy, podobnie obrany czosnek. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy papryczkę, czosnek i anchois, smażymy na dużym ogniu przez kilka minut, aż czosnek się zrumieni. Dodajemy pomidory, oliwki, kapary oraz przyprawę i gotujemy na średnim ogniu, często mieszając. Odcedzamy ugotowany makaron, dodajemy do sosu, dokładnie mieszamy i wykładamy na talerz. Każdą porcję posypujemy sporą ilością natki pietruszki.

DODAJ TROCHĘ WODY Z MAKARONU DO SOSU - DZIĘKI
SKROBI IDEALNIE ZAGĘŚCI SOS.



PORCJA DLA 3-4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

AUTOR: DORADCA SMAKU

Niby praca zdalna, ale czasu wcale nie mamy więcej... No i codziennie trzeba zorganizować obiad. Gotowanie w domu to też wyzwanie! Z pomocą przychodzi przepis na pikantne lecho, które tak jak tradycyjny bigos, po trzecim odgrzaniu smakuje najlepiej!

PIKANTNE LECZO Z CHORIZO

SKŁADNIKI:

- 2 sztuki cukinii
- 2 sztuki papryki czerwonej
- 1 bakłażan
- 2 cebule czerwone
- 100 g pieczarek
- 1 pęczek szczypiorku
- 2 kielbaski chorizo (lub inne)
- 200 ml passaty pomidorowej
- olej rzepakowy
- bagietka czosnkowa

DO SMAKU:

- Sól morską, Papryka słodka mielona, Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z papryk usuwamy pestki i kroimy w paski. Cukinie kroimy w półtalarki, bakłażan w plastry, cebule w pióra, a obrane pieczarki w plasterki. Na rozgrzanym tłuszczu obsmażamy cebule, a następnie pieczarki. W drugim rondlu na rozgrzanym tłuszczu smażymy cukinię, papryki i bakłażan.

Gdy warzywa staną się miękkie, dodajemy przygotowane wcześniej cebule i pieczarki. Mieszymy, dodajemy pomidory i gotujemy na wolnym ogniu.

Następnie smażymy na patelni pokrojone chorizo i przekładamy do rondla z warzywami.

Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i słodką papryką. Gotowe lecho dekorujemy szczypiorem i podajemy z chrupiącą bagietką.



ZUPA MEKSYKAŃSKA

Cała rodzina na głowie i wszyscy w domu. Pracują, bawią się, odpoczywają. Jak w tym wszystkim nie zwariować?! I jak ugotować obiad? Może potrzebny jest przepis na pyszną zupę, która właściwie "zrobi się sama".

PORCJA DLA 3-4 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 35 minut

AUTOR: OLGA_SK

SKŁADNIKI:

- 700 g mięsa mielonego
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka fasoli białej
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 cebula
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 3-4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka cukru
- 2 sztuki papryki czerwonej

DO SMAKU:

- Sól morską, Pieprz czarny mielony, Majeranek suszony, Papryka ostra mielona Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W garnku umieszczamy kukurydzę i fasolę (razem z zalewą z puszki). Dodajemy wodę tak, aby przykryła zawartość. Wstawiamy na mały ogień.

Na patelni smażyjemy mięso, potem cebulę pokrojoną w piórka. Zawartość patelni dodajemy do garnka. Gotujemy około 20 minut. Dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę. Gotujemy kilka minut na małym ogniu. Po tym czasie dodajemy pomidory i gotujemy kolejne 10 minut. Po tym czasie dodajemy koncentrat, cukier i przyprawę do smaku.

Zupę można podawać posypaną żółtym serem.



Doradca
smaku.pl



#GOTUJWDOMU
Z RYŻU





SALATKA Z TUŃCZYKIEM

PORCJA DLA 5 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

Kuchenne szafki pełne puszek? Wizja kolejnego obiadu na bazie białego ryżu? Dzięki temu przepisowi urozmaicimy kulinarną nudę, wykorzystując zrobione zapasy. Sałatka będzie doskonałym samodzielnym daniem, jak i lekką kolacją do ulubionego serialu czy filmu.

AUTOR: MYSIUNIA

SKŁADNIKI:

150 g ryżu
200 g tuńczyka w sosie własnym (puszka)
1 puszka kukurydzy
5 jajek
1 cebula
5 ogórków konserwowych
2-3 łyżki majonezu

DO SMAKU:

Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż gotujemy do miękkości w osolonej wodzie, następnie dokładnie przelewamy go zimną wodą, aby był sypki. Jajka gotujemy na twardo i kroimy w kostkę. Do ryżu i jajek dodajemy pokrojone w kostkę ogórki i cebulę. Dodajemy odsączoną kukurydzę oraz tuńczyka, którego rozdrabniamy palcami. Dodajemy majonez, sól i pieprz do smaku

Można przyozdobić świeżym szczypiorkiem.

RYŻ JEST ŚWIETNĄ BAZĄ DO SALATEK,
WYSTARCZY ZMIENIAĆ DODATKI.



SALATKA CURRY Z ANANASEM

PORCJA DLA 5 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

Kiedy odczuwamy znudzenie tradycyjnymi przepisami, a nasz lunch jemy przy domowym biurku, nic nie sprawdzi się lepiej niż szybka sałatka z orientalnym smakiem curry. Wyjątkowy smak kurczaka uzyskamy dzięki marynowaniu mięsa w przyprawie, a czas ten możemy wykorzystać na kolejną telekonferencję.

AUTOR: MUFINKA79

SKŁADNIKI:

200 g ryżu
1 pierś z kurczaka
1 puszka ananasów
4 łyżki majonezu
2 łyżki oleju

DO SMAKU:

Przyprawa curry orientalna, Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż gotujemy w osolonej wodzie na sypko. Kurczaka kroimy w kawałki, posypujemy solą, pieprzem i 1 łyżeczką przyprawy curry, dodajemy olej i odstawiamy na około 30 minut, aby przeszedł smakiem i aromatem przypraw. Po tym czasie kurczaka smażymy na suchej patelni, aż będzie lekko przysmażony, ale nie surowy. Kukurydzę i ananasa odsączamy z zalewy. Wszystkie składniki wrzucamy do miski, majonez łączymy z 2 łyżeczkami curry i mieszamy. Sałatkę schładzamy i podajemy.



DANIE JEDNOGARNKOWE Z RYŻEM I MIĘSEM MIELONYM

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

AUTOR: JEJKUCHNIA

SKŁADNIKI:

35 dag mięsa mielonego
200 g ryżu
1/2 czerwonej papryki
1 średnia cebula
2 ząbki czosnku
1/2 pomidorów z puszki
250 ml bulionu z Rosolu z kury Kucharek
1 kukurydza w puszcze
1 garść żółtego sera tartego
olej

DO SMAKU:

Świeża pietruszka lub liofilizowana natka
pietruszki, Sól morską, Papryka słodka
mielona, Oregano, Kmin rzymski mielony
Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę i czosnek drobno siekamy, szklimy na oleju. Dodajemy mięso i mieszamy, smażymy do momentu jego przyrumienienia. Co jakiś czas mieszamy. Papryki kroimy w kostkę, kukurydzę odsączamy z zalewy. Do mięsa dodajemy pomidory, bulion, ryż, warzywa i przyprawy. Po zagotowaniu gotujemy na najmniejszym ogniu pod przykryciem 20 minut (przemieszać 2-3 razy w trakcie). Na koniec dodajemy ser żółty i trzymamy jeszcze chwilę na ogniu, aż się rozpuści. W razie potrzeby danie doprawiamy do smaku.
Talerz można posypać natką pietruszki lub świeżym szczypiorkiem.



PLACUSZKI RYŻOWE Z CUKINIĄ

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

AUTOR: MNIAM

SKŁADNIKI:

200 g ugotowanego ryżu
500 g cukinii
2 jajka
1 łyżka mąki (najlepiej kukurydzianej)
1 jogurt naturalny
olej do smażenia

DO SMAKU:

Pieprz czarny mielony, Sól morską Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię myjemy, odcinamy końce i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Mieszymy z solą i odstawiamy na 20 min. Czas ten możemy wykorzystać na "odkopenie się" ze służbowych maili.

Do ugotowanego ryżu (masa netto po ugotowaniu) wbijamy jajka, dodajemy odciśniętą z soku cukinię, mąkę i przyprawiamy pieprzem czarnym świeżo mielonym. Wszystko dokładnie łączymy.

Smażymy z dwóch stron na oleju, nakładając porcję łyżką. Odsączamy nadmiar oleju na ręczniku papierowym.

Podajemy z jogurtem naturalnym.

RYŻ PERŁOWY LUB BIAŁY JEST IDEALNY DO:
PLACUSZKÓW, GDYŻ JEST BARDZIEJ KLEISTY.



POTRAWKA Z KURCZAKA Z RYŻEM

PORCJA DLA 3-4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut

UTOR: KATARZYNA124

SKŁADNIKI:

- 2 torebki ryżu
- 1 pierś z kurczaka
- 1 marchewka
- 1 kostka Rosołu warzywnego Kucharek
- 1 łyżka śmietany
- 1 łyżka masła
- 2-3 łyżki mąki

DO SMAKU:

Sól morską, suszona natka pietruszki lub liofilizowana natka pietruszki, Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Kurczaka czyścimy, kroimy w kostkę, marchewkę ścieramy na tarce. Marchew i kurczaka wkładamy do garnka, wlewamy wodę i gotujemy z kostką rosołową. Gdy będzie ugotowane mięso i marchewka, a woda częściowo odparuje, przygotowujemy zasmażkę. Na patelni roztopmy masło z odrobiną oleju, wsypmy mąkę i chwilę mieszając, robimy zasmażkę. To ona zagęści wywar z kurczaka i marchewki. Dodajemy śmietanę, natkę i do smaku solą i pieprzem. Gotujemy do czasu, aż odparuje woda i sos zgęstnieje. Podajemy z ugotowanym ryżem.



BABKA RYŻOWA

PORCJA DLA 2 OSÓB

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

Nadal mamy zapas ryżu w szafce? Oto prosty przepis na danie ryżowe w odświeżonej! Wykorzystaj czas, który babka ryżowa spędza w piekarniku na równie proste ćwiczenia rozciągające.

AUTOR: CZARRNA

SKŁADNIKI:

1 torebka ryżu
1 papryka
100 g boczku wędzonego
2 jajka

DO SMAKU:

Pieprz czarny mielony, Sól morską, Kurkuma mielona, Przyprawa curry orientalna Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Boczek kroimy w drobną kostkę i smażymy. Przekładamy boczek do ryżu. Na tłuszczu z boczku smażymy pokrojoną w kostkę i obsypaną curry papryką. Odsączamy ją na ręczniku papierowym i dodajemy do ryżu. Wymieszane jajka dodajemy do ryżowej masy. Przyprawiamy dokładnie i mieszamy. Masę ryżową przekładamy do naczynia do zapiekania i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Pieczemy 20 minut.

IDEALNE DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY CHCĄ
OSZCZĘDZIĆ CZAS NA GOTOWANIU!



Doradca
smaku.pl 

#GOTUJWDOMU

Kaszę





MANNA Z BANANAMI, MIODEM I HERBATNIKAMI

PORCJA DLA 4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MIN

AUTOR: BABECZKA35

SKŁADNIKI:

3 szklanki mleka
6 lekko kopiatych łyżek kaszy manny
4-5 łyżek masła orzechowego (opcjonalnie)
2 kopiate łyżki miodu prawdziwego

DODATKOWO:

5 dag orzeszków ziemnych lub innych
kilka sztuk herbatników
1 mały banan
2 łyżeczki soku z cytryny
4 łyżki miodu prawdziwego (płynnego)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mleko wlewamy do garnka i zagotowujemy, wsypujemy kaszę mannę i energicznie mieszamy, żeby nie było grudek. Gotujemy kaszę na małym ogniu do zgęstnienia, cały czas mieszając. Gęstą kaszę zdejmujemy z ognia i lekko studzimy. Do jeszcze ciepłej kaszy dodajemy miód i masło orzechowe, następnie mieszamy do dokładnego połączenia się składników. Tak przyrządzoną kaszę przekładamy do czterech małych misek. Orzechy drobno siekamy, rumienimy lekko na suchej i gorącej patelni. Banany kroimy w grube plasterki i skrapiamy sokiem z cytryny. Herbatniki drobno kruszymy. Na kaszy układamy banany, posypujemy herbatnikami i orzeszkami, całość polewamy miodem. Tak przyrządzona kasza jest gotowa do podania. Podajemy na ciepło lub na zimno.



SALATKA Z KASZY BULGUR Z KIEŁBASĄ KRAKOWSKĄ

PORCJA DLA 4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MIN

Ta sałatka to świetny pomysł zarówno na pożywne śniadanie, szybką przekąskę w porze obiadowej czy też kolację dla całej rodziny. Jeśli brakuje Ci jakiegoś składnika, spróbuj poeksperymentować z tym, co masz w domu. Sałatki "lubią" takie urozmaicenia.

AUTOR: DIANA RUSIŁOWICZ

SKŁADNIKI:

100 g kaszy bulgur
150 g kielbasy krakowskiej
1/2 puszki kukurydzy konserwowej
3 jajka
3 ogórki konserwowe

DRESSING:

1/4 łyżeczki soli
3 szczypty Pieprzu mielonego Prymat
4 łyżki majonezu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę bulgur gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ugotowane na twardo jajka, kielbasę oraz ogórki kroimy w kostkę, a kukurydzę odcedzamy z zalewy. Wszystkie składniki przekładamy do miski i mieszamy delikatnie z majonezem.

Sałatkę doprawiamy solą z pieprzem.

PRZETERMINOWANA KASZA ROBI SIĘ GORZKA W SMAKU.
WARTO PILNOWAĆ TERMINU PRZYDATNOŚCI.



PORCJA DLA 2 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MIN

SALAATKA Z KUSKUSEM

AUTOR: APM

SKŁADNIKI:

100 g kaszy kuskus
1 puszka tuńczyka kawałki w oleju
4 łyżki kukurydzy konserwowej
4 łyżki groszku zielonego konserwowego
4 łyżki fasoli czerwonej
1 cebula czerwona
1/2 papryki czerwonej
3 jaja na twardo
1 mały jogurt naturalny
1 łyżka majonezu
sok z cytryny

DO SMAKU:

Pieprz czarny mielony, Sól drobnoziarnista,
Papryka ostra mielona Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę gotujemy według przepisu na opakowaniu. Paprykę myjemy i kroimy w kostkę, cebulę drobno siekamy, ugotowane jajka kroimy w ósemki. Wszystkie składniki delikatnie mieszamy razem z rozdrobnionym tuńczykiem, doprawiamy solą i pieprzem. Jogurt mieszamy z majonezem, sokiem z cytryny, solą, pieprzem papryką.

Sałatkę polewamy dressingiem.



KOTLETY MIELONE Z KASZĄ GRYCZANĄ

PORCJA DLA 4 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MIN

Kotlety mielone lubią chyba wszyscy. Można je podać z ziemniakami, sosem i ogórkiem kiszonym na obiad, natomiast na kolację można z nich rozbić pysznego, domowego hamburgera. Wystarczy dodać musztardę, keczup i dowolne warzywa, no i oczywiście bułkę. Czyli street food w domowym zaciszu...

AUTOR: BEN-KA

SKŁADNIKI:

40 dag mięsa mielonego
1/2 woreczka kaszy gryczanej
Bułka tarta klasyczna Prymat
1 czerstwa bułka kajzerka
1 szklanka mleka
1 łyżka mielonych grzybów suszonych
olej do smażenia

DO SMAKU:

Sól morską, Pieprz czarny Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę gryczaną gotujemy na sypko. Bułkę moczymy w zimnym mleku. Mięso mielone przekładamy do miski, dodajemy ostudzoną kaszę, wbijamy jajko, dodajemy odcisniętą bułkę, wsypujemy 1 łyżkę mielonych suszonych grzybów i doprawiamy solą i pieprzem.

Ręce zwilżamy zimną wodą, formujemy kotlety, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na rumiano na rozgrzanym oleju.



KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

PORCJA DLA 8 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 50 MIN

AUTOR: Doradca Smaku

SKŁADNIKI:

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/4 dużego selera
- pół pora
- 3-4 średnie ziemniaki
- 2 Liście laurowe Prymat
- 5 ziaren Ziela angielskiego Prymat
- porcja rosółowa lub 6 skrzydełek z kurczaka
- 100 g kaszy jęczmiennej (na 3-litrowy garnek)
- 2 garście suszonych grzybów (opcjonalnie)

DO SMAKU:

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą, Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Skrzydełka (porcję rosółową lub żeberka) i przyprawy gotujemy. Gdy mięso będzie na wpół miękkie, dodajemy włoszczyznę. Gotujemy do miękkości mięsa i warzyw. Warzywa (marchewkę, pora i selera) wyjmujemy, kroimy w kostkę i dodajemy z powrotem do wywaru. Dorzucamy ziemniaki pokrojone w kosteczkę. Kaszę jęczmienną opłukujemy pod bieżącą wodą na sicie i dodajemy do gotującego się wywaru. Gotujemy około 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie, a kasza napęcznieje. Zupę doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Na sam koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki i podajemy.



KASZA GRYCZANA Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM

PORCJA DLA 2 OSÓB
CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MIN

Szybki i zdrowy obiad - to możliwe, nawet przy ograniczonej ilości składników. Kasza to zawsze dobry wybór, nie tylko w czasie akcji #zostanwdomu.

AUTOR: WIKTORIA29

SKŁADNIKI:

- 1/2 brokuła
- 100 g kaszy gryczanej
- 1/2 sztuki filetu z kurczaka
- 1 marchew
- 1 cebula
- 3 łyżki masła

DO SMAKU:

- 1 szczypta soli
- 1 łyżeczka Przyprawy kebab-gyros
- 1 szczypta Pieprzu czarnego Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Brokuł dzielimy na mniejsze różyczki i gotujemy w lekko osolonej wodzie. Kaszę gryczaną gotujemy w oddzielnym garnku. Kurczaka kroimy w kostkę i posypujemy przyprawą kebab-gyros, odstawiamy na kilka minut. Marchew ścieramy na tarce o średnich oczkach. Na patelni rozgrzewamy masło i smażymy na nim posiekaną cebulę. Dodajemy marchew i smażymy aż warzywa się zeszkłą. Następnie na patelnię wrzucamy kurczaka i obsmażamy. Na koniec na patelnię wrzucamy ugotowaną kaszę oraz brokuły. Mieszamy, całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

**PARTNER
WYDANIA EBOOKA
#GOTUJWDOMU**



Doradca
smaku.pl

