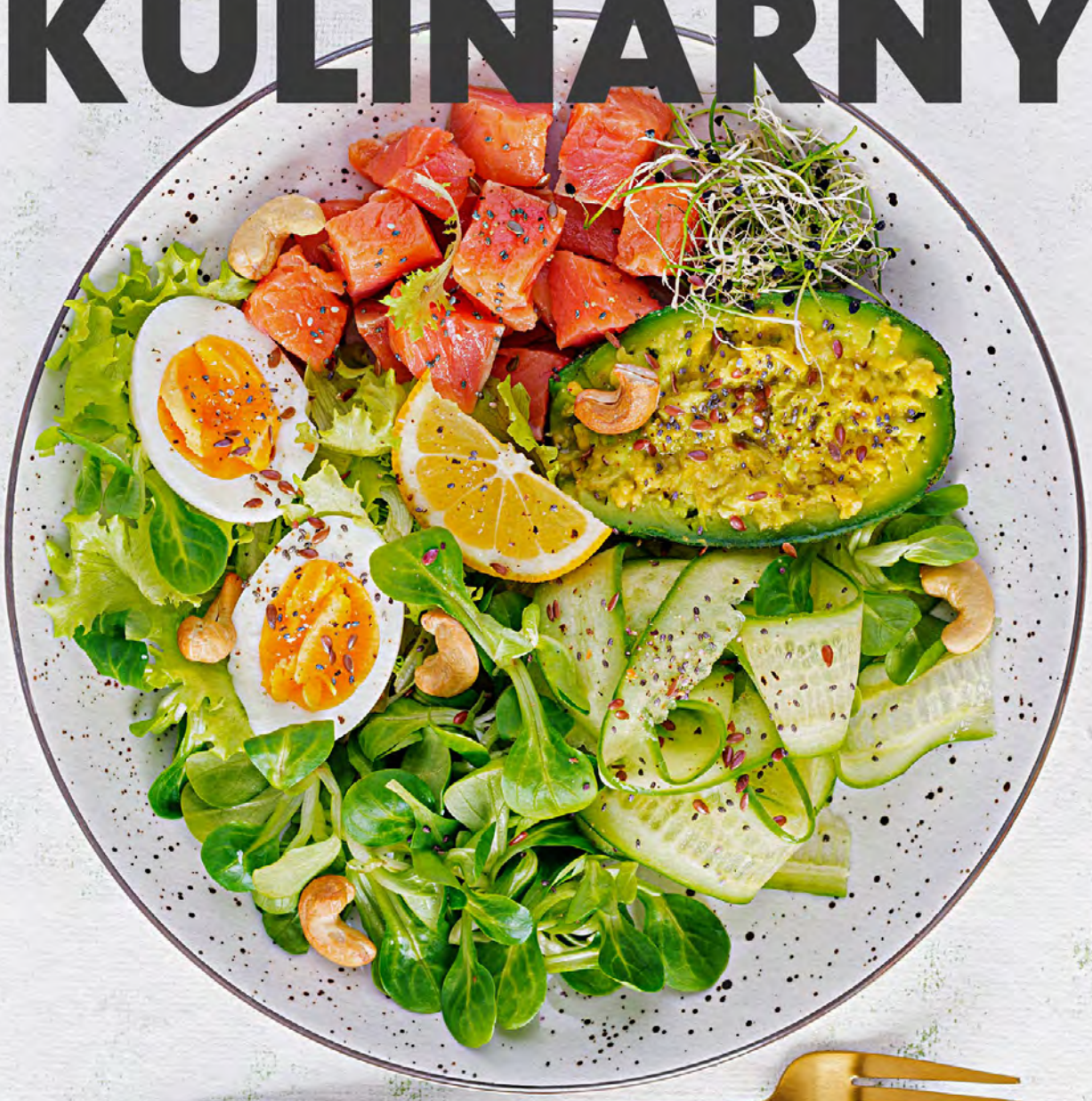
Doradca smaku.pl

smart

E-BOOK

KULINARNY



Prymat

Kucharek

SMAK
Razem od 1979

SPIS TREŚCI

ŚNIADANIA

Nocna owsianka 8

Omlet z szynką, papryką i szpinakiem 9

Sałatka z brokuła w formie bowla 10

Caprese z żurawiną 12

Jaglanka marchewkowo-jabłkowa 13

Set past śniadaniowych 14

Jajka po turecku 16

Korzenne pancakes z owocami 17

Sałatka z pieczonym burakiem 18

Sałatka z selera naciowego 22

Bajgiel 23

Bajgle z solą morską i czarnuszką 25

Bułeczki maślane z twarogiem i warzywami 27

smart TiP

Jak zaoszczędzić na zakupach spożywczych str. 20

Jak ułatwić gotowanie w domu v str. 36

OBIADY

Gulasz z karkówki wieprzowej z warzywami 30

Smażona pierś z kurczaka z wiosenną sałatką 31

Zapiekanka z kurczakiem i młodymi ziemniakami 32

Krem z białych warzyw z chrzanem 34

Kotlety mielone z sałatką szwedzką 35

Domowe leczo z sezonowych warzyw 38

Ekspresowe curry z kurczaka z ryżem 40

Wegetariańskie kotlety z białej kapusty 41

Gołąbki z kaszą gryczaną 42

Zupa szczawiowa z grzankami 44

Bogracz po węgiersku 46

Kotlety mielone z indyka z serem i pieczarkami 48

Wegetariańska zapiekanka ziemniaczana 50

Wege gulasz 54

Kopytka z sosem grzybowym 56

Paella z kurczakiem 58

Pieczony kurczak z rozmarynem i cytryną 60

Kremowa zupa pomidorowa z papryką 62

PRZEKĄSKI

Bruschetta 66

Hummus z burakiem 67

Koreczki śledziowe z czosnkiem marynowanym 68

Koreczki z serem, kabanosem i oliwką 69

Paluchy drożdżowe z serem i czarnuszką 70

Aromatyczny ziołowy chlebek 74

Pasta z suszonych pomidorów 76

KOLACJE

Pieczone warzywa z kaszą kuskus 80

Nacinane ziemniaczki z serowym nadzieniem 81

Sałatka z jajek, brokułów i suszonych pomidorów 82

Makaron penne z sosem pomidorowym 84

Sałatka makaronowa z ogóreczkami 85

Papryki faszerowane z ryżem i soczewicą 86

Pieczona karkówka z nutą ciemnego piwa 90

Prawdziwie włoskie spaghetti carbonara 91

Naleśniki z nadzieniem szpinakowym 92

Ekspresowa i smaczna pasta z groszku 94

Gulasz z kiełbasy 95

Zapiekanka ziemniaczana 96

Kanapki z ogóreczkami konserwowymi 98

Galaretka drobiowa z jajkiem i zielonym groszkiem 100

DESERY

Ciasto drożdżowe z owocami kruszonką 104

Jogurtowe ciasto z rabarbarem i truskawkami 106

Naleśniki bananowe z marmoladą dyniową 108

Klasyczne muffinki waniliowe 112

Kasza jaglana na słodko z jabłkiem 113

Szarlotka w formie tarty 114

Jabłuszka z kruszonką 116

Naleśniki biszkoptowe 117

Waniliowo-truskawkowy koktajl z mango 118

Waniliowe babeczki z czekoladą i żurawiną 119

Mus z kaszy manny z owocami 122

Zielone smoothie 123

Sernik waniliowy na spodzie z ciasteczek 125

smart TiP

Jak wekować str. **52**

Jak zaoszczędzić prąd w kuchni str. **72**

Co robić, aby nie marnować żywności str. **86**

Jak przedłużyć życie produktów spożywczych str. **110**

Zrób sobie ściągę – przykładowe menu do wydrukowania str. **126**

smart
E-BOOK

KULINARNY

Miło nam przekazać nasz Kulinarny SMART ebook.
To nasza propozycja na czasy,
kiedy warto gotować ekonomicznie.

Ekonomicznie, czyli...

SPRYTNIE I ZE SMAKIEM

Przygotowaliśmy przepisy kulinarne, które mogą być dla Ciebie inspiracją.

Wystarczy odrobina wiedzy i wyobraźni, aby z prostych składników czy zawartości lodówki przyrządzić pożywne śniadanie, pyszny obiad lub niebanalną kolację.

Warto pamiętać, że dzięki przyprawom można w bardzo prosty sposób zmienić charakter dania.

Szczypta curry lub chili doda charakteru, a zioła włoskie ożywią smak każdej zapiekanki. Pomocą może być też przyprawa uniwersalna oraz kostki marki Kucharek, które skutecznie podbiją smak potraw. Warto sięgać także po przetwory, dzięki którym wyczarujesz niezwykłe dania.

smart TiP

Przygotowaliśmy także kilka porad w ekonomicznym stylu.

Dowiesz się na przykład, jak zaoszczędzić prąd podczas gotowania, mądrze kupować czy przedłużać żywotność produktów i potraw.

SMAK
CZARNE
OLIWKI
BEZ PESTEK
PEŁNE SMAKU
Z GAJÓW OLIWNYCH

smart
E-BOOK
KULINARNY

pomysłowe ŚNIADANIA

nocna OWSIANKA

SKŁADNIKI

płatki owsiane	½ szklanki
mleko	½ szklanki
miód	1 łyżka
sól	szczypta
Przyprawa do owsianki Prymat	1 łyżeczka
grejpfrut różowy	½ szt.
banan	½ szt.
pomarańcza	½ szt.

CZAS PRZYGOTOWANIA: POWYŻEJ 1 h

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Płatki owsiane zalej mlekiem.
2. Dodaj miód, szczyptę soli oraz Przyprawę do owsianki Prymat i odstaw do lodówki na całą noc.
4. Podawaj z wyfiletowanymi cytrusami i bananem pokrojonym w grube plastry.

OMLET z szynką, papryką i szpinakiem

smart TiP

Pamiętaj, że zawsze możesz sprawdzić świeżość jajka poprzez włożenie go do szklanki z zimną wodą. Jeśli wypłynie, oznacza to, że jest nieświeże.

SKŁADNIKI

jajka duże	4 szt.
masło klarowane	1 łyżka
por (pokrojona biała część)	1 kawałek
szynka plastry	2 szt.
żółta papryka	½ szt.
liście szpinaku	garść
ser żółty gouda tarty	100 g
Przyprawa do jajek Prymat	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. W miseczce roztrzep jajka wraz z dodatkiem Przyprawy do jajek.
2. Na maśle podsmaż szynkę, por, paprykę, liście szpinaku i zalej masą jajeczną. Delikatnie wymieszaj i przykryj.
3. Po chwili posyp całość startym żółtym serem i ponownie przykryj pokrywką.
4. Tak przygotowany omlet możesz złożyć na pół lub podać otwarty na talerzu.
5. Omlet możesz udekorować ćwiartkami pomidorów, szczypiorkiem, natką pietruszki i innymi ulubionymi składnikami.

SAŁATKA Z BROKUŁA

w formie bowla

smart TiP

Jeśli nie masz w domu jakiegoś składnika, poszukaj zamiennika, np. ocet ryżowy można zastąpić winnym lub jabłkowym.

SAŁATKA Z BROKUŁA W FORMIE BOWLA

SKŁADNIKI

zielona papryka	1 szt.
brokuł	kilka różyczek
ryż do sushi	250 ml
woda	500 ml
ocet ryżowy	4 łyżki
cukier trzcinowy	2 łyżeczki
mix sałat	1 opakowanie
kiełki słonecznika	garść
sezam	szczypta
Czarnuszka nasiona Prymat	szczypta
Sos sałatkowy czosnkowy cezar Prymat	1 opakowanie
oliwa, woda	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Ryż przepłucz kilkukrotnie w wodzie do momentu, aż będzie on szklisty - odstaw na 15 minut. Po tym czasie postaw garnek z ryżem na palniku, doprowadzając do wrzenia, a następnie zmniejsz gaz lub moc palnika. Ryż gotuj do momentu, aż wchłonie całą wodę. Odstaw do wystygnięcia lub przestudzenia.
2. W tym czasie ugotuj różyczki brokuła na parze al dente. Wystudź i odcedź.
3. Przygotuj zalewę do ryżu, mieszając ocet ryżowy z cukrem aż do rozpuszczenia. Przygotuj miskę, do której przełożysz ryż (ważne, by był letni) - po każdym przełożeniu polewaj ryż zalewą. Tak przygotowany ryż przykryj ściereczką i odstaw.
4. Paprykę oczyść i pokrój w paseczki.
5. Sos sałatkowy czosnkowy cezar Prymat przygotuj zgodnie z opisem na opakowaniu.
6. Do ulubionej miski przełóż po trochę: mixu sałat, brokuła, kulek ryżu (uformuj kulki w zwilżonych dłoniach), dodaj ulubione kiełki i polej sosem sałatkowym. Całość posyp sezamem i czarnuszką.

CAPRESE z żurawiną

SKŁADNIKI

pomidor żółty	1 szt.
pomidor czerwony	1 szt.
mini mozzarella	150 g
Żurawina klasyczna Smak	2 łyżeczki
bazylia świeża	4-5 liści
sól	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: POWYŻEJ 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

1. Pomidory umyj, wysusz i pokrój w grube plastry. Przełóż na talerz.
2. Mini mozzarellę odsącz z zalewy. Ułóż na pomidorach.
3. Sałatkę ozdób żurawiną klasyczną i listkami bazylii. W razie potrzeby posól do smaku.

JAGLANKA

marchewkowo-jabłkowa

smart TiP

Słoiki możesz wykorzystać na wiele sposobów, np. zabrać w nich śniadanie do pracy.

SKŁADNIKI

kasza jaglana	4 łyżki
mleko	2 szklanki
marchewki	2 szt.
masło	1 łyżka
jabłka prażone	2 łyżki
prażone orzechy laskowe	½ szklanki
mięta do dekoracji	
Przyprawa do owsianki Prymat	1 łyżeczka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

1. Pokrojoną, ugotowaną na parze marchewkę zmiksuj na purée z dodatkiem masła.
2. Jabłka zetrzyj lub zmiksuj.
3. Kaszę jaglaną opłucz w zimnej wodzie, aż nie będzie mętna.
4. Mleko zagotuj, dodaj kaszę jaglaną, Przyprawę do owsianki Prymat i czekaj, aż kasza zgęstnieje. Cały czas mieszaj.
5. Tak przygotowaną jaglankę przełóż do słoiczków, dodaj warstwę jabłek, a następnie marchewkę. posyp orzechami laskowymi i udekoruj listkami mięty.

set past ŚNIADANIOWYCH

smart TiP

Awokado możesz zastąpić np. wędzoną makrelą.

SKŁADNIKI

Pasta twarogowa z awokado i chili:

awokado	1 szt.
twaróg	100 g
gęsty jogurt naturalny	2 łyżki
cebula czerwona	1 szt.
papryczka chili	1 szt.
pomidor malinowy	1 szt.
Przyprawa do twarogu Prymat	1 łyżeczka

Pasta twarogowa z jajkiem:

twaróg	100 g
majonez	2 łyżki
jajka ugotowane na twardo	3 szt.
por (pokrojona biała część)	1 kawałek
Przyprawa do jajek Prymat	1 łyżeczka
pieczywo	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

Sposób przygotowania pasty z awokado i chili:

1. W misce rozgnieć twaróg i awokado, połącz z jogurtem naturalnym.
2. Dodaj posiekaną cebulę, papryczkę chili oraz pomidor pokrojony w kostkę.
3. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku Przyprawą do twarogu Prymat.
4. Podawaj na grzankach lub pieczywie pita.

Sposób przygotowania pasty twarogowej z jajkiem:

1. W misce rozgnieć twaróg z majonezem i dodaj posiekaną białą część pora oraz pokrojone w drobną kostkę jajka.
2. Wymieszaj składniki z Przyprawą do jajek Prymat.
3. Tak przygotowaną pastę podawaj na grzankach, np. ze śledziem.

JAJKA PO TURECKU

SKŁADNIKI

woda	1 l
biały ocet winny	4 łyżki
jajka	4 szt.
masło	2 łyżki
papryczka chili (posiekana)	1 szt.
Przyprawa do jajek Prymat	1 łyżeczka
jogurt grecki	200 ml
ząbek czosnku	1 szt.
bagietka	1 szt.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 2

1. Jogurt wymieszaj z roztartym czosnkiem i dopraw do smaku Przyprawą do jajek.
2. Ugotuj wodę z octem. Do miseczki wbij jajka i wlej do wody. Gotuj około 2-3 minuty. Kiedy jajka zaczną się ścinać, ale będzie można nadać im kształt koszyczków, wystarczy delikatnie zagarnąć łyżką wodę w ich stronę (wewnątrz).
3. Roztop masło na patelni, dodaj papryczkę chili i ściągnij z palnika.
4. Bagietkę pokrój na kromeczki, polej oliwą.
5. Na głęboki talerz nałóż jogurt, jajka i całość polej przygotowanym masłem. Podawaj z grzankami.

KORZENNE PANCAKES Z OWOCAMI

smart TiP

Warto wybierać owoce sezonowe, kiedy są najsmaczniejsze i najtańsze.

SKŁADNIKI

Pancakes:

mąka kukurydziana	1 szklanka
Soda oczyszczona Prymat	1 łyżeczka
mleko	1 szklanka
jajka duże roztrzepane	2 szt.
Przyprawa do owsianki Prymat	1 łyżeczka

Na wierzch:

miód	2 łyżki
owoce	
olej do smażenia	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Wszystkie składniki ciasta zmiksuj na jednolitą masę, doprawiając do smaku przyprawą do owsianki Prymat.
2. Ciasto powinno być troszkę gęstsze niż na naleśniki.
3. Z tak przygotowanego ciasta usmaż pancakes na maśle klarowanym do uzyskania złocistego koloru.
4. Odsącz z nadmiaru tłuszczu na kawałkach ręcznika papierowego i przełóż do boxu lunchowego, skrop miodem i dodaj owoce, zamknij i lunch gotowy.

SAŁATKA z pieczonym burakiem

smart TiP

Możesz ułatwić sobie zadanie, zaoszczędzić gaz lub prąd i kupić gotowe, już upieczone buraki. Można je kupić w wielu sklepach.

SKŁADNIKI

buraki czerwone (pieczone)	2 szt.
mix sałat	1 opakowanie
sałata karbowana	1 opakowanie
papryka czerwona	1 szt.
orzechy włoskie	kilka sztuk
pomidorki koktajlowe	4-6 szt.
rzodkiewka	4 szt.
ser feta	½ kostki
oliwa	
Przyprawa do sałatek, sosów i dipów Prymat	3 łyżeczki
sok z ½ cytryny	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Do dużej miski wsyp mix sałat i porwaną sałatę karbowaną.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, buraki, pomidorki koktajlowe wraz z orzechami i serem.
3. W kubeczku wymieszaj oliwę z Przyprawą do sałatek Prymat i sokiem z cytryny. Polej sosem sałatkę i wymieszaj.

OSZCZĘDNE ZAKUPY

ZAKUPY SPOŻYWCZE SĄ DUŻYM WYZWANIEM: ZAJMUJĄ CZAS, WYMAGAJĄ PRZYGOTOWANIA LISTY, A BEZ LISTY – SĄ JESZCZE WIĘKSZYM WYZWANIEM.

Jest kilka sposobów, aby zakupy nie były zmorą. Z pomocą przychodzą aplikacje zarówno do planowania listy zakupów, jak i te z promocjami. Mamy jeszcze kilka pomysłów, jak lepiej zorganizować zakupy.

smart SHOPPING

jak zaoszczędzić na ZAKUPACH spożywczych

Nigdy nie chodź na zakupy przed posiłkiem, wtedy zawsze kupisz więcej, niż potrzebujesz.

Sprawdzaj cenę za kilogram.

Wybieraj produkty sezonowe.

Planuj obiady na cały tydzień.

Zakupy rób zawsze z listą.

Korzystaj z promocji i zniżek klienckich.

Sprawdzaj i porównuj ceny w aplikacjach.

Odwiedź półkę lub chłodnię z wyprzedażą.

Świadomie kupuj produkty z krótkim terminem przydatności do spożycia.

Zabierz ze sobą torby wielokrotnego użytku.

SAŁATKA

z selera naciowego z jabłkiem

smart TiP

Seler naciowy to wszechstronne warzywo - do sałatek, koktajli, chrupania z hummusem. Zachowuje świeżość aż do trzech tygodni!

SKŁADNIKI

Sałata	½ główki
jabłko	1 szt.
orzechy włoskie	1 garść
seler naciowy	3 gałązki
jogurt naturalny	100 ml
Sos sałatkowy koperkowo-ziołowy polski Prymat	1 opakowanie

CZAS PRZYGOTOWANIA: POWYŻEJ 15 min.

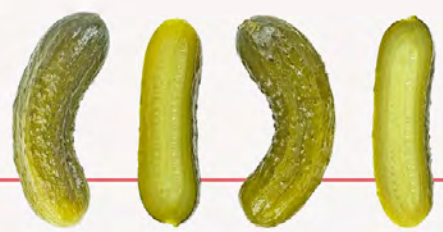
ILOŚĆ PORCJI: 2

1. Sałatę umyj i osusz.
2. Orzechy włoskie podpraż na patelni, jabłko pokrój na cienkie talarki, a selera w słupki.
3. Sałatę ułóż na talerzu wraz ze wszystkimi składnikami. Orzechy zostaw do posypania na koniec.
4. Sos polski koperkowo-ziołowy przygotuj zgodnie z opisem na opakowaniu, mieszając go z jogurtem. Polej sałatkę sosem.

BAJGIEL

SKŁADNIKI

bajgiel	1 szt.
sałata karbowana	3 liście
Ogórki konserwowe Smak	4 szt.
szynka	3 plastry
ser twardy	20 g



CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Bajgla przekrój na pół. Jeśli lubisz chrupkie pieczywo, możesz go wcześniej podpiec w piekarniku.
2. Ogóreczki przekrój na połówki.
3. Twardy ser (np. grana padano) pokrój w płatki.
4. Na połówce bajgla połóż umytą i wysuszoną sałatę. Na to ułóż plastry szynki i ogóreczki konserwowe. Posyp płatkami twardego sera. Przykryj drugą połówką bajgla.

BAJGLE

z solą morską i czarnuszką

smart TiP

Aby zachować dłużej świeżość bajgli, włóż je do lnianego woreczka lub zawiń w ściereczkę.

SKŁADNIKI

mąka pszenna	450 g
woda ciepła	1 szklanka
miód	1 łyżka
drożdże suche	1 łyżeczka
Sól kamienna spożywcza jodowana	1 łyżka
Roztwór:	
woda	½ litra
miód	2 łyżki
Soda oczyszczona Prymat	2 łyżki
Sól kamienna spożywcza jodowana	1 łyżeczka
Na wierzch:	
Czarnuszka nasiona Prymat	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: pow. 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Wodę ugotuj z miodem, sodą i solą.
2. Na stolnicę wysyp mąkę, dodaj drożdże, sól, wodę, miód, wymieszaj i wyrób ciasto na jednolitą masę. Tak przygotowane ciasto odstaw w ciepłe miejsce na godzinę, a następnie włóż do lodówki na całą noc.
3. Następnego dnia ciasto wyłóż na stolnicę oprószoną mąką, uformuj kulki, ugnieć je i zrób dziurki w środku.
4. Tak przygotowane bajgle włóż delikatnie do gotującego się roztworu, gotuj przez minutę i obróć na drugą stronę na kolejną minutę.
5. Następnie bajgle ułóż na blaszce wyłożonej pergaminem, oprósz solą morską, czarnuszką i piecz na złoty kolor w piekarniku nagrzanym do 200 °C przez około 20 minut.

BUŁECZKI MAŚLANE

z twarogiem i warzywami

smart TiP

Bułeczki można zamrozić, a następnie podgrzać w piekarniku, aby smakowały jak z piekarni.

SKŁADNIKI

twaróg	200 g
Przyprawa do twarogu Prymat	1 łyżeczka
ogórek	½ szt.
rzodkiewki	4 szt.
papryka czerwona	½ szt.
sałata	4 liście
pomidor malinowy	1 szt.
masło	1 łyżka
Przepis na bułki maślane:	
mąka pszenna	½ szklanki
drożdże świeże	40 g
masło	80 g
mleko 3,2%	½ szklanki
cukier	1 łyżeczka
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	½ łyżeczki
masło	100 g
jajka duże	2 szt.
Czarnuszka nasiona Prymat	2 łyżki

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

Sposób wykonania bułek:

1. Mleko, drożdże, cukier wymieszaj, dodaj jajka i zimne masło. Wyrabiaj do momentu, aż ciasto będzie odchodziło od ścianek miski.
2. Uformuj kulki, spłaszcz je, posyp czarnuszką i zostaw do wyrośnięcia na stolnicy, przykrywając ściereczką.
3. Tak przygotowane bułeczki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do nagrzanego piekarnika o temperaturze 170 °C na 20 minut.

Sposób wykonania twarogu:

1. W misce połącz twaróg, posiekaną rzodkiewkę, ogórka i pokrojoną paprykę, wymieszaj i dopraw do smaku Przyprawą do twarogu Prymat.
2. Ostudzone bułki przekrój na połówki. Posmaruj masłem, na dołach ułóż cykorię, następnie pastę twarogową, pomidory i przykryj górną częścią bułki.

Prymat
PAPRYKA
WĘGIERSKA SŁODKA
PEŁNE AROMATU ZIOŁA I PRZYPRAWY
mielona
GROUND HUNGARIAN SWEET PAPRIKA

smart
E-BOOK

KULINARNY

GULASZ Z KARKÓWKI WIEPRZOWEJ z warzywami

smart TiP

Kupuj mięso w promocjach. Szukaj również mięsa z krótszym terminem, które bywa dużo tańsze.

SKŁADNIKI

karkówka wieprzowa	1 kg
marchewka	3 szt.
cebula	2 szt.
czosnek	4 ząbki
olej słonecznikowy	50 ml
passata pomidorowa	1 puszka
Przyprawa do pieczeni i mięs duszonych Prymat	2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	2 łyżeczki
Sól himalajska Prymat w młynku	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Mięso pokrój w dość dużą kostkę i obsmaż na oleju.
2. Dodaj warzywa i również obsmaż.
3. Dodaj wszystkie przyprawy i podlej wodą, żeby prawie przykryła mięso i duś około 1 godzinę.
4. Po tym czasie dodaj pomidory i duś kolejne pół godziny do miękkości mięsa. Gotowe!

SMAŻONA PIERŚ Z KURCZAKA

z wiosenną sałatką

SKŁADNIKI

podwójna pierś z kurczaka	1 szt.
Przyprawa do kurczaka Prymat	2 łyżeczki
sałata rzymska	1 szt.
pomidory cherry	kilka szt.
rzodkiewka	4 szt.
oliwa	50 ml
sok z ½ cytryny	

CZAS PRZYGOTOWANIA: POWYŻEJ 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Oliwę wymieszaj z przyprawami i natrzyj tą marynatą pierś z kurczaka.
2. Wrzuć ją na rozgrzaną patelnię i smaż z obu stron po 5 minut, a następnie przykryj pokrywką i smaż jeszcze 3 minuty.
3. Sałatę porwij na kawałki, wymieszaj z pociętą rzodkiewką i pokrojonymi pomidorkami cherry.
4. Całość polej oliwą i cytryną, posól i podawaj razem z kurczakiem.

ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM

i młodymi ziemniakami

ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM I MŁODYMI ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI

młode ziemniaki	1 kg
filety z kurczaka	4 szt.
Pieczarki marynowane Smak	1 słoik
parmezan tarty	2-3 łyżki
cebula czerwona	½ szt.
masło	4 łyżki
rozmaryn	1-2 gałązki
koperek	1 garść
pieprz kolorowy	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Ziemniaki obierz i pokrój w grube plastry. Gotuj 10 minut w posolonej wodzie z dodatkiem rozmarynu. Odcedź.
2. Przygotuj roladki – w razie potrzeby przekrój filety na pół, rozbij. Dopraw solą i pieprzem.
3. Pieczarki pokrój w kostkę, kilka w całości odłóż do ozdoby.
4. Roladki nadziewaj pieczarkami i zwiń ciasno. Grilluj z każdej strony, aż będą upieczone w środku i zarumienione z zewnątrz.
5. W blaszce ułóż ziemniaki i posyp je parmezanem. Dodaj czerwoną cebulę pokrojoną w plastry. Na górze ułóż roladki.
6. Zapiekankę włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 °C i piecz około 20-25 minut (wcześniej sprawdź, czy ziemniaki są wystarczająco miękkie).
7. Przed końcem pieczenia na roladkach połóż po łyżce masła.
8. Zapiekankę posyp do smaku świeżo mielonym kolorowym pieprzem i koperkiem. Dodaj odłożone wcześniej marynowane pieczarki.

KREM Z BIAŁYCH WARZYW z chrzanem

SKŁADNIKI

korzeń pietruszki	3 szt.
korzeń selera	1 szt.
por (pokrojona biała część)	1 szt.
cebula	2 szt.
czosnek	2 ząbki
ziemniaki	4 szt.
śmietanka 30%	200 g
masło klarowane	3 łyżki
Chrzan tarty Smak	3 łyżki
bulion warzywny	1 litr
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku
Pieprz czarny Prymat w młynku do smaku	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. W garnku roztop masło i usmaż drobno pokrojoną cebulkę, czosnek oraz pora.
2. Pozostałe warzywa dokładnie umyj i pokrój w kostkę. Dodaj do garnka z cebulą i zalej bulionem (lub wodą).
3. Doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykryciem przez 20 minut.
4. Dodaj śmietankę oraz chrzan tarty. Gotową zupę zmiksuj na gładko.

KOTLETY MIELONE

z sałatką szwedzką

smart TiP

Aby urozmaicić obiad z mięsa mielonego, z połowy masy możesz zrobić pulpety w sosie. Idealny będzie np. Sos ciemny lub Sos pieczarkowy Kucharek.

SKŁADNIKI

mięso mielone wieprzowe	1 kg
bułka pszenna	1 szt.
Przyprawa do mięs Prymat	2-3 łyżki
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
jaja	2 szt
smalec do smażenia	
Sałatka szwedzka ogórkowa Smak	1 słoik

CZAS PRZYGOTOWANIA: POWYŻEJ 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Namocz bułkę pszenną w mleku.
2. Na smalcu podsmaż cebulę, czosnek i przełóż do mięsa. Dodaj zmieloną lub posiekaną i odciśniętą bułkę, jajka, przyprawę do mięsa mielonego i dokładnie wyrób na jednolitą masę.
3. Z masy mięsnej uformuj kotlety, oprósz w bułce tartej i smaż na smalcu na złoty kolor z każdej strony.
4. Aromatyczne kotlety mielone podawaj z sałatką szwedzką.

GOTUJ W DOMU

GOTOWANIE I JEDZENIE W DOMU TO NASZA POLSKA TRADYCJA, ALE RÓWNIEŻ KUCHNIA ZDROWA I PRZEMYŚLANA. JEST TAKŻE TAŃSZA NIŻ JEDZENIE NA MIEŚCIE.

Warto przygotowywać w weekend menu na cały tydzień, korzystając z produktów sezonowych, promocyjnych lub z ofert specjalnych.

W tygodniu warto sięgać po dania proste i szybkie w przygotowaniu, a w weekendy można spełniać się kulinarnie.

smart COOKING

jak ułatwić GOTOWANIE w domu

Zrób listę ulubionych dań.

Praktyczną ściągawkę z przykładowymi daniami znajdziesz w naszym e-booku!

Rób menu na cały tydzień

(choćby na obiady)

Przed zakupami sprawdź zapasy.

Kupuj potrzebne produkty zgodne z tygodniowym menu.

Gotuj sezonowo

- taniej i smacznie

Rób obiad na 2-3 dni!

Nadwyżkę zamroź lub zapasteryzuj „na czarną godzinę”

Kluczowe zasady wekowania znajdziesz w naszym e-booku na stronach 52-53.

DOMOWE LECZO

z sezonowych warzyw

smart TiP

Leczo to przykład dania sezonowego, zatem ekonomicznego. Jesienią papryka bywa tańsza nawet o połowę.

SKŁADNIKI

boczek wędzony	200 g
olej	2 łyżki
cebula	1 szt.
papryka czerwona	1 szt.
papryka żółta	1 szt.
cukinia	1 szt.
czosnek	2 ząbki
pomidory pelati krojone	500 ml
Pieczarki marynowane Smak	150 g
Kapary całe Smak	1 łyżka

Do smaku:

Sól ziołowa jodowana Prymat

Papryka słodka mielona Prymat

Papryka ostra mielona Prymat

Oregano suszone Prymat

Pieprz czarny Prymat w młynku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Pokrój w grubą kostkę: boczek, papryki oraz cukinię, a cebulę i czosnek w plasterki.
2. W rondlu na rozgrzanym oleju usmaż boczek, dodaj cebulę i po kilku minutach smażenia - czosnek.
3. Następnie dodaj pozostałe warzywa i gotuj przez pięć minut.
4. Wlej pomidory pelati i dopraw do smaku.
5. Na koniec dodaj marynowane pieczarki i kapary.
6. Podawaj z ryżem, makaronem lub świeżym pieczywem, np. świeżą, chrupiącą bagietką.

EKSPRESOWE CURRY

z kurczaka z ryżem

SKŁADNIKI

filet z piersi kurczaka	600 g
Rosół z kury Kucharek	2 kostki
woda	1,1 l
cebula	2 szt.
czerwona papryka	1 szt.
zielony groszek	1 puszka
jogurt naturalny	200 g
olej	4 łyżki
curry (pasta)	1 łyżka
ryż	400 g
sól i pieprz	do smaku
kolendra	do dekoracji

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Filet oraz cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oleju.
2. Dodaj pokrojoną w paski paprykę, chwilę smaż. Wlej pół szklanki wody, dodaj curry i dokładnie wymieszaj.
3. Całość zalej bulionem Kucharek. Doprowadź do wrzenia, dodaj groszek oraz fasolkę. Duś pod przykryciem 15 minut.
4. Na koniec dodaj jogurt i dopraw. Podawaj z ryżem.

WEGETARIAŃSKIE KOTLETY z białej kapusty

SKŁADNIKI

kapusta biała	1 kg
Bulion warzywny Kucharek	1 szt.
koperek	½ pęczka
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
mąka pszenna	½ szklanki
kasza manna	1 łyżka
Bułka tarta klasyczna Prymat	½ szklanki
olej roślinny do smażenia	

CZAS PRZYGOTOWANIA: POWYŻEJ 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Pokrój kapustę na 4 części i ugotuj w osolonej wodzie przez 8-10 minut.
2. Wrzuć kapustę na durszlak. Zmiel w maszynce do mięsa, wyciśnij, aby usunąć wodę.
3. Zetrzyj cebulę na drobnej tarce. Czosnek przełóż przez praskę, dodaj do kapusty.
4. Posiekaj drobno koperek i dodaj do masy. Dopraw rozkruszoną kostką do smaku.
5. Dodaj mąkę i kaszę mannę. Dokładnie wymieszaj.
6. Z masy uformuj kotlety i obtocz w bułce tartej.
7. Smaż na oleju roślinnym na złoty kolor z obu stron.

GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ

SKŁADNIKI

kapusta włoska	1 szt.
cebula czerwona	100 g
kasza gryczana	2 łyżki
daktyle	1 szt.
śliwki wędzone	1 szt.
woda	1 szt.
Rosół z kury Kucharek	1 łyżeczka
Przyprawa w płynie bez glutaminianu sodu Kucharek	do smaku
Liść laurowy suszony Prymat	1 - 2 szt.
masło	2 łyżki
natka pietruszki	1 łyżka
Sos grzybowy Kucharek	1 opakowanie

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godziny

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

Farsz:

1. Kaszę gryczaną sparz w proporcji 1:2 (1 szklanka kaszy na 2 szklanki wody). Gotuj na małym ogniu przez ok. 15 minut. Nie mieszaj kaszy, ponieważ wtedy może się szybciej przypalić. Po tym czasie zawiń garnek w koc lub ręcznik i pozostaw kaszę do właściwego zaparzenia.
2. Cebulę pokrój w kosteczkę i zeszklij na oleju. Suszone śliwki i daktyle pokrój na większe kawałki.
3. Wszystkie składniki dobrze wymieszaj, farsz jest gotowy.

Kapusta:

1. Przygotowywanie gołąbków rozpocznij od sparzenia liści kapusty. Wytnij środkowy głąb i przełóż do dużego garnka z gotującą się wodą (część z wyciętym środkiem powinna być skierowana do dołu).
2. Podczas gotowania ściągnij zewnętrzne, odklejające się od głąba liście. W celu wystudzenia przekładaj je na talerz.
3. Na lekko wystudzone liście nakładaj farsz i zawijaj gołąbki.
4. Przełóż gołąbki do szybkowaru, zalej bulionem z kostki Kucharek.
5. Wszystkie gołąbki przykryj na górze kilkoma liśćmi kapusty.
6. Gotuj do miękkości kapusty.
7. Gołąbki podawaj z sosem grzybowym Kucharek.

ZUPA SZCZAWIOWA Z GRZANKAMI

smart TiP

Zupy to jeden z najtańszych pomysłów na obiad. Aby szczawiowa była jeszcze bardziej pożywna, dodaj śmietanę i ziemniaki.

SKŁADNIKI

Szczaw mielony Smak	1 słoik
marchew	1 szt.
pietruszka	1 szt.
seler	¼ szt.
czosnek	2 ząbki
cebula	1 szt.
ziemniaki	2 szt.
rosół	2 l
masło klarowane	1 łyżka
natka pietruszki	2 łyżki
śmietana kremówka	½ szklanki

Składniki na grzanki:

Pieczywo	4 kromki
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
masło klarowane	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Warzywa pokrój w kostkę. W garnku na maśle podsmaż pokrojone: cebulę, czosnek i warzywa.
2. Smaż około 10 minut, zalej gorącym rosłem warzywnym i gotuj do miękkości warzyw około 15 minut.
3. Pod koniec dodaj szczaw, zagotuj, wlej śmietankę, wymieszaj i dopraw do smaku.

Grzanki:

1. Czerstwe pieczywo pokrój w kostkę (bułkę lub chleb). Na patelni roztop masło klarowane, dodaj pieczywo. Jak stanie się złociste, zdejmij z patelni, posyp szczyptą suszonego czosnku i dowolnymi ziołami suszonymi.
2. Przed podaniem zupy, dodaj natkę pietruszki, wlej do miseczek i posyp grzankami czosnkowymi.

BOGRACZ PO WĘGIERSKU

smart TiP

Aby danie było jeszcze bardziej sycące, możesz dodać pokrojone w kostkę ziemniaki 10 minut przed końcem gotowania.

SKŁADNIKI

karczek wieprzowy	1 kg
cebula	2 szt.
czosnek	3 ząbki
marchewka	1 szt.
pietruszka	1 szt.
papryka węgierska	1 szt.
ogórki kiszone	3 szt.
pieczarki	10 szt.
przecier pomidorowy	2 łyżki
ketchup	½ szklanki
mąka pszenna	½ szklanki
Musztarda bardzo ostra Prymat	1 łyżka
Rosół z kury Kucharek	1 litr
Przyprawa do potraw Kucharek	do smaku
Przyprawa w płynie bez glutaminianu sodu Kucharek	do smaku
olej rzepakowy do smażenia	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Mięso pokrój w kostkę, natrzyj musztardą, dopraw przyprawą Kucharek, oprósz mąką pszenną i podsmaż na oleju w dużym rondlu.
2. Na patelni usmaż pokrojone w plastry cebulę, czosnek, pietruszkę i marchewkę. Dodaj do mięsa.
3. Po kilku minutach wlej rosół, zamieszaj i duś do miękkości mięsa.
4. Na patelni usmaż pokrojone pieczarki i paprykę. Dodaj do mięsa wraz z przecierem pomidorowym, pokrojonymi ogórkami i ketchupem.
5. Bogracz dopraw do smaku przyprawami. Podawaj z pieczywem.

KOTLETY MIELONE Z INDYKA z serem i pieczarkami

smart TiP

Kotlety, które zostaną z obiadu, wykorzystaj na następny dzień do spaghetti, domowego burgera, klusek śląskich lub na kanapkę.

SKŁADNIKI

mięso mielone z udźca indyka	1 kg
Przyprawa do mięs Prymat	1 łyżka
ser żółty	1 szklanka
otręby	1 szklanka
jaja	2 szt.
Bułka tarta klasyczna Prymat	1 szklanka
pieczarki	200 g
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
olej rzepakowy do smażenia	
Sałatka z kapusty kwaszonej Smak	1 słoik
Sól himalajska Prymat w młynku	do smaku
Pieprz czarny Prymat w młynku	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Pokrojone pieczarki, cebulę i czosnek podsmaż na maśle na złoty kolor, doprawiając do smaku solą i pieprzem.
2. Do miski włóż mięso, przyprawę do mięs, jajka, ser starty na tarce o małych oczkach, otręby i wyrób na jednolitą masę.
3. Jeśli masa mięsna będzie za luźna, dodaj bułkę tartą, następnie uformuj kotlety, oprósz bułką tartą i smaż z każdej strony na złoty kolor.
4. Tak przygotowane kotlety podawaj z cebulą i pieczarkami oraz sałatką z kwaszonej kapusty.

WEGETARIAŃSKA ZAPIEKANKA ziemniaczana

SKŁADNIKI

ziemniaki	1 kg
pieczarki	500 g
śmietana kremowa 30%	500 ml
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
świeża natka pietruszki	1 pęczek
olej słonecznikowy	2 łyżki
masło	1 łyżka
ser twardy (np. grana padano)	80 g
Przyprawa do ziemniaków i frytek Prymat	1 łyżeczka
pomidorki koktajlowe	6 szt.
natka pietruszki	1 łyżka
olej	kilka kropli
rozmaryn	1 łyżeczka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Pokrojone pieczarki i czosnek usmaż na patelni na rozgrzanym oleju. Dodaj odrobinę masła, sól oraz pieprz i smaż do odparowania wody.
2. Dodaj cebulę pokrojoną w kostkę i delikatnie zblanszuj składniki. Dodaj rozmaryn. Całość smaż chwilę, aż smaki się połączą.
3. Śmietankę połącz w dużym garnku z ziemniakami pokrojonymi w plasterki. Dodaj pokrojony w plasterki czosnek i przesmażone pieczarki. Popraw całość przyprawą do ziemniaków i frytek Prymat.
4. Dokładnie wymieszaj składniki i gotuj, aż całość zgęstnieje. Dodaj drobno posiekaną natkę pietruszki. Gotuj, aż ziemniaki będą jeszcze lekko twarde.
5. Stałe składniki masy (bez nadmiaru płynu) przełóż do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem i oprószonego mąką. Delikatnie uklep każdą warstwę.
6. Zapiekankę posyp z wierzchu startym serem. Piecz około 45–60 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170 °C.
7. Połówki pomidorków koktajlowych połącz z natką pietruszki. Polej olejem, wymieszaj. Tak przygotowaną sałatką dekoruj wierzch upieczonej zapiekanki.

JAK WEKOWAĆ

WEKOWANIE KOJARZY SIĘ
Z PRZETWORAMI OWOCOWYMI
I WARZYWNYMI.

JEDNAK PASTERYZOWAĆ MOŻEMY
TEŻ ZUPY CZY OBIADY TYPU LECZO.

Najważniejsze jest zachowanie
kilku kluczowych zasad, które
przygotowali dla Was specjaliści
z Działu Technologii firmy Prymat.

PRODUKTY PASTERYZOWANE
MAJĄ ZNACZNIE WYDŁUŻONĄ
TRWAŁOŚĆ.

WEKOWANIE w 6 krokach

1. Czas i temperatura
jest uzależniona od rodzaju pasteryzowanego produktu oraz od wielkości opakowania.

2. Produkty umieszczone w słoikach

pasteryzujemy poprzez podgrzewanie ich w wodzie **w temperaturze od 75 do 100°C.**

Czas pasteryzacji
liczymy od uzyskania wymaganej temperatury lub wrzenia.

3. Krócej i w niższej temperaturze
pasteryzujemy delikatne warzywa i owoce w zalewie.

W wyższej temperaturze - gęste przeciery. **4.**

5. Po pasteryzacji układamy słoiki **wieczkiem do dołu.**

6. Po całym procesie **wieczka powinny być wklęsłe.**

Można włożyć ściereczkę na dno garnka,
aby zminimalizować ryzyko pęknięcia słoika.

W domowych warunkach produkty mięsne najbezpieczniej poddać procesowi tyndalizacji,
czyli trzykrotnej pasteryzacji w co najmniej 24-godzinnych odstępach. Zakręcone słoiki, aby nie popękały, należy wkładać do garnka z letnią lub ciepłą wodą sięgającą do wysokości 3/4 słoika, następnie wodę podgrzewamy.

WEGE GULASZ

smart TiP

Groszek ptysiowy możesz zastąpić grzankami z czerstwego pieczywa. Takie danie możesz też podać z ryżem.

SKŁADNIKI

oliwa	4 łyżki
woda	500 ml
ciecierzyca konserwowa, bez zalewy	400 g
soczewica	200 g
pomidory	500 g
czosnek	4 ząbki
cebula	1 szt.
natka pietruszki	2 łyżki
jogurt naturalny	180 g
Bulion warzywny Kucharek	1 kostka
groszek ptysiowy	

Do smaku:

Kmin rzymski mielony Prymat

Papryka słodka mielona Prymat

Kolendra cała Prymat

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną w piórka cebulę z przyprawami.
2. Następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone w ósemki pomidory. Chwilę pomieszaj i całość zalej wodą.
3. Dodaj ciecierzycę, soczewicę oraz kostkę Bulionu warzywnego Kucharek. Gotuj pod przykryciem około 15 minut.
4. Na koniec dodaj jogurt naturalny i całość wymieszaj.
5. Gotowe danie posyp drobno posiekaną natką pietruszki i podawaj z groszkiem ptysiowym.

KOPYTKA Z SOSEM GRZYBOWYM

smart TiP

Kopytka najlepiej przyrządzić z ziemniaków ugotowanych dzień wcześniej. To ogromna oszczędność czasu i pieniędzy.

SKŁADNIKI

Na kopytka:

ziemniaki ugotowane	500 g
mąka pszenna	100 g
jajko	1 szt.
sól	do smaku

Na sos grzybowy:

grzyby suszone	50 g
śmietanka 36%	100 ml
cebula	1 szt.
mąka	2 łyżki
oliwa	2 łyżki
czosnek	1 ząbek

Do smaku:

Przyprawa do potraw Kucharek
Pieprz czarny mielony Prymat

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.
ILOŚĆ PORCJI: 3-4

Kopytka:

1. Obrane ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, wystudź i przeciśnij przez praskę lub maszynkę. Gotowe przełóż na stolnicę, dodaj mąkę, szczyptę soli i jajko, delikatnie wyrabiaj.
2. W dużym garnku z odrobiną soli ugotuj wodę, w momencie wrzenia wrzuć kluseczki i gotuj do momentu wypłynięcia. Ugotowane kopytka wyłóż łyżką cedzakową na talerz, polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

Sos grzybowy:

1. Grzyby namocz i ugotuj w tej samej wodzie. Wystudzone grzyby pokrój w paseczki, nie wylewając wywaru z gotowania.
2. Na małą, rozgrzaną patelnię wlej odrobinę oleju i podsmaż cebulę, czosnek i ugotowane grzyby. Zalej śmietaną i podgrzewaj, cały czas mieszając, aż do momentu odparowania wody. Dopraw do smaku Przyprawą do potraw Kucharek, pieprzem, czosnkiem i wywarem z gotowanych grzybów.

PAELLA Z KURCZAKIEM

smart TiP

Papryka wędzona mielona to prosty i niedrogi sposób, aby wzmocnić smak dania.

PAELLA Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI

filet z podudzi kurczaka	600 g
cebula	1 szt.
czosnek	4 ząbki
papryka czerwona	1 szt.
groszek konserwowy	1 puszka
kukurydza konserwowa	1 puszka
pomidory w puszce	1 puszka
Rosół drobiowy z włoszczyzną Kucharek	2 kostki
woda	1 litr
ryż arborio	1,5 szklanki
sól	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony Prymat	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Papryka wędzona słodka mielona Prymat	½ łyżeczki
Kurkuma mielona Prymat	1 łyżeczka
oliwa z oliwek	2 łyżki

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godziny

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. W gorącej wodzie rozpuść kostki rosołowe Kucharek.
2. Na oliwie podsmaż poszatkowaną cebulę i pokrojone na około 2 cm kawałki podudzi z kurczaka.
3. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, kukurydzę, groszek. Smaż przez kilka minut.
4. Dodaj pomidory z puszki i dopraw pieprzem, papryką słodką i wędzoną oraz kurkumą.
5. Całość zalej ½ litra przygotowanego bulionu i wsyp ryż.
6. Gotuj na małym ogniu, dodając kolejne porcje bulionu, aż ryż będzie gotowy. Na koniec dopraw solą.

PIECZONY KURCZAK

z rozmarynem i cytryną

smart TiP

Kurczak w całości jest tańszy niż w kawałkach. Do tego wygląda bardzo elegancko. To dobre danie na niedzielny obiad.

SKŁADNIKI

kurczak	**1 szt.**
masło	**½ kostki**
Sól kamienna spożywcza jodowana	**1 łyżka**
Papryka słodka mielona Prymat	**1 łyżka**
Farsz:	
masło	**1 kostka**
Musztarda miodowa Prymat	**1 łyżka**
Rozmaryn suszony Prymat	**1 łyżka**
roztarte ząbki czosnku	**2 ząbki**
sok z ½ cytryny	
Sól kamienna spożywcza jodowana	**1 łyżeczka**
świeża natka pietruszki posiekana	**1 pęczek**
Dodatkowo:	
Sól morska jodowana gruboziarnista Prymat do wysypania w brytfance	

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godziny

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Wszystkie składniki farszu włóż do miski i dokładnie wymieszaj, doprawiając do smaku.
2. Osuszonego kurczaka wypełnij farszem i zepnij wykałaczkami lub patyczkami do szaszłyków.
3. Tak przygotowanego kurczaka posmaruj masłem, oprósz solą kamienną spożywczą i czerwoną papryką dla smaku i koloru.
4. Kurczaka ułóż w brytfance wysypanej sol-gruboziarnistą i włóż do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 °C na 1,5 godziny.
5. Około 15 minut przed końcem funkcję zmień na grill tak, aby kurczak miał złocisty kolor i chrupiącą skórkę.
7. Połówki pomidorków koktajlowych połącz z natką pietruszki. Polej olejem, wymieszaj. Tak przygotowaną sałatką dekoruj wierzch upieczonej zapiekanki.

KREMOWA ZUPA POMIDOROWA z papryką

SKŁADNIKI

pomidory w puszce	1 puszka
cebula	1 szt.
marchew	1 szt.
Papryka marynowana Smak	1 słoik
bulion warzywny	1-2 szklanki
mleko kokosowe lub śmietana 30%	2 łyżki
sól	2 łyżki
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
natka pietruszki	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Cebulę i marchew pokrój w kostkę.
2. W garnku rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę. Kiedy się zeszkli, dodaj marchewkę i chwilę podsmaż.
3. Następnie wrzuć odsączoną paprykę marynowaną i również chwilę podsmaż.
4. Wlej pomidory i zagotuj. Podlewaj bulionem i gotuj przez około 10-15 minut.
5. Całość zmiksuj na gładki krem i dopraw solą i pieprzem.
6. Zupę rozlej do misek i ozdób kleksem mleka kokosowego (opcjonalnie: śmietany 30%). Posyp natką pietruszki. Podaj z chrupkim pieczywem lub grissini.

smart
E-BOOK
KULINARNY

wyborne PRZEKĄSKI

BRUSCHETTA

smart TiP

Pomidory suszone mają intensywny smak, więc nie trzeba dodawać ich dużo. Można je wykorzystać do wielu dań np. do naleśników ze szpinakiem, kotleta devolay czy zapiekanki makaronowej.

SKŁADNIKI

bagietka	1 szt.
pomidory	2-3 szt.
czosnek	2 ząbki
Oliwki czarne Smak	1 garść
Oregano Prymat	1 łyżka
bazylia świeża	1 garść
olej	3-4 łyżki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku
Pieprz czarny Prymat w młynku	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Pieczywo pokrój na kromki. Czosnek przeciśnij przez praskę i dodaj do oleju, wymieszaj, a potem posmaruj kromki.
2. Pomidory sparz, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę. Przełóż na sito i odsącz.
3. Oliwki drobno pokrój. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj oregano.
4. Nadzienie nałóż na kromki, zapiecz przez kilka minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 °C. Przed podaniem posyp listkami świeżej bazylii i dopraw solą oraz świeżo mielonym pieprzem.

HUMMUS Z BURAKIEM

SKŁADNIKI

ciecierzyca	200 g
tahini pasta sezamowa	1 łyżka
buraki czerwone (pieczone)	100 g
Chrzan tarty Smak	2-3 łyżki
Kmin rzymski mielony Prymat	½ łyżeczki
oliwa z oliwek	1-2 łyżki
sok z cytryny	1-2 łyżki
sól	1 łyżeczka
kiełki czerwonej kapusty	1 garść
chleb żytni	5-8 kromek

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 5-6

1. Ciecierzycę z puszki odsącz z zalewy (w przypadku surowej, najpierw ją namocz, a następnie ugotuj).
2. Buraka obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładką pastę.
4. Dopraw do smaku sokiem z cytryny i solą.
5. Hummus podajemy z pieczywem i kiełkami.

KORECZKI ŚLEDZIOWE

z czosnkiem marynowanym

SKŁADNIKI

śledzie w oleju	1 słoik (ok. 300 g)
Czosnek marynowany Smak	1 słoik
szalotka	2 szt.
olej rzepakowy	4-5 łyżek
natka pietruszki	1-2 gałązki

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Filety śledziowe marynowane w oleju pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zwiń w rulonik, nabij na wykałaczkę z ząbkiem czosnku marynowanego Smak i listkiem bazylii lub natki pietruszki.
3. Podaj na półmisku z dobrej jakości olejem i z dodatkiem drobno pokrojonej szalotki.

KORECZKI Z SEREM,

kabanosem i oliwką

smart TiP

Oliwki możesz zastąpić np. ogóreczkami konserwowymi.

SKŁADNIKI

kabanosy	1 opakowanie
Oliwki czarne Smak	10 szt.
Oliwki zielone Smak	10 szt.
ser żółty gouda	10 plastrów

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. W plastry sera zawiń kawałeczki kabanosów.
2. Ruloniki nadziewaj na wykałaczki wraz z oliwkami - czarną i zieloną.

PALUCHY DROŻDŻOWE

z serem i czarnuszką

smart TiP

Paluchy są idealną przekąską dla dziecka do szkoły lub jako drugie śniadanie do pracy.

SKŁADNIKI

mąka pszenna	400 g
drożdże	10 g
cukier	1 łyżka
żółtko jajek	2 szt.
masło roztopione	2 łyżki
ciepłe mleko 3,2%	2 szklanki
Czarnuszka nasiona Prymat	2 łyżki
roztrzepane jajko	1 szt.
starty ser twardy	1 szklanka
Przyprawa do potraw Kucharek	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 minut

ILOŚĆ PORCJI: 5+

1. Do miski wsyp mąkę, cukier, przyprawę do potraw, rozpuszczone w mleku drożdże i żółtka. Dokładnie wymieszaj.
2. Ciasto zagnieć, dodając ostudzone masło, by nabrało jednolitej konsystencji. Odłóż w ciepłe miejsce, by podwoiło swoją objętość.
3. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na oprószonej mąką stolnicy. Pokrój w paski o szerokości około 2 cm. Posmaruj roztrzepanym jajkiem, oprósz serem i czarnuszką. Przykryj serwetką i odłóż w ciepłe miejsce na 30 minut.
4. Kilkakrotnie skręć paski z ciasta i ułóż na blaszce wyłożonej pergaminem.
5. Paluchy piecz w piekarniku nagrzanym do 200 °C przez około 15 -20 minut.
6. Podawaj z Zupą grzybową Kucharek.

OSZCZĘDZAJ PRĄD

OSZCZĘDZANIE ENERGII
MA WYMIAR ZARÓWNO EKONOMICZNY,
JAK I EKOLOGICZNY.

Większa część zużycia prądu w naszych domach dotyczy właśnie kuchni. To tutaj mamy takich „pożeraczy” prądu jak lodówka, płyta indukcyjna, czajnik, zmywarka czy piekarnik… Można by długo wymieniać.

OTO KILKA TRICKÓW NA TRZYMANIE
W RYZACH NASZYCH RACHUNKÓW.

jak zaoszczędzić PRĄD w kuchni

Piecz cały obiad w piekarniku,
np. mięso + ziemniaki + warzywa.

Skróć czas pieczenia
- danie dojdzie w gorącym piekarniku.

Nie otwieraj piekarnika
podczas pieczenia!

Gotuj dania jednogarnkowe.
Gotuj tylko tyle wody, ile potrzebujesz.

Używaj przykrywki!

Skracaj czas gotowania z pomocą szybkowaru
- jeśli posiadasz.

Wybieraj sprzęt, który ma niskie zużycie energii.

Odłącz od prądu małe AGD -
- jeśli nie korzystasz.

Minimalizuj otwieranie lodówki lub zamrażarki.

Nigdy nie wkładaj gorących dań do lodówki!

Wymień żarówkę na energooszczędną.

Systematycznie odkamieniaj czajnik i zmywarkę.

AROMATYCZNY ZIOŁOWY CHLEBEK

smart TiP

Taki chlebek można przygotować na spotkanie ze znajomymi czy też imprezę sylwestrową.

SKŁADNIKI

mąka pszenna	700 g
drożdże świeże	50 g
woda ciepła	350 ml
cukier	1 łyżeczka
sól	2 łyżeczki
olej roślinny	6 łyżek
jajko	1 szt.
masło miękkie	150 g
natka pietruszki	1 pęczek
bazylia świeża	kilka gałązek
czosnek	3 ząbki
Bulion warzywny Kucharek	2 kostki
Pieprz czarny mielony Prymat	1 łyżeczka

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Przygotuj zaczyn z drożdży, cukru i wody.
2. Dodaj mąkę, sól oraz olej. Delikatnie wymieszaj, przykryj ściereczką i odstaw na 1 godzinę w ciepłe miejsce. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.
3. Bazylię i natkę pietruszki drobno posiekaj, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, masło, pieprz i pokruszone kostki Kucharek. Wszystko dokładnie wymieszaj i odstaw.
4. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na około 0,5 cm grubości i posmaruj przygotowaną masą ziołową.
5. Ciasto pokrój na paski o szerokości 5 cm, zawiń w harmonijkę i ułóż w tortownicy.
6. Wierzch chlebka posmaruj jajkiem i piecz w 180 °C około 50 min.

PASTA Z SUSZONYCH POMIDORÓW

smart TiP

Olej z pomidorów można wykorzystać do sałatek lub do smażenia.

SKŁADNIKI

orzechy nerkowca	150 g
Suszone pomidory z czosnkiem Smak	250 g
sok z cytryny	½ szt.
czosnek	4 ząbki
bazylia świeża	1 garść
Oregano suszone Prymat	1 łyżka
olej z suszonych pomidorów	3 łyżki
serek kremowy	100 g
woda	2 łyżki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 łyżeczka
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 minut

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Namocz orzechy nerkowca w zimnej wodzie przez 8 godzin, a następnie odcedź.
2. Suszone pomidory odsącz z oleju i przełóż do miski. Dodaj pokrojony czosnek, oregano, bazylię, sok z cytryny, olej oraz wodę.
3. Zmiksuj wszystko na gładką pastę, a następnie dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Dodaj serek i ponownie zmiksuj do połączenia składników.
5. Gotową pastę podawaj z krakersami.

smart
E-BOOK
KULINARNY

urozmaicone KOLACJE

PIECZONE WARZYWA

z kaszą kuskus

SKŁADNIKI

marchew	1 szt.
seler	½ szt.
pietruszka	1 szt.
cebula czerwona	1 szt.
czosnek	1 główka
cukinia	1 szt.
papryka	1 szt.
oliwa	2-3 łyżki
Przyprawa do warzyw i sałatek w tubie Prymat	1 łyżka
kuskus	40 g
sok z 1 cytryny	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Warzywa dokładnie umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Zamarynuj warzywa w mieszance oliwy, soku z cytryny oraz przyprawy do warzyw i sałatek, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
2. Warzywa włóż do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 °C i piecz do miękkości około 30-40 minut.
3. Warzywa posyp rukolą lub bazylią. Podawaj z ugotowaną kaszą kuskus.

NACINANE ZIEMNIACZKI

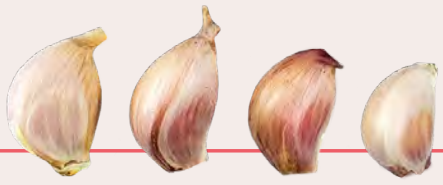
z serowym nadzieniem

smart TiP

Możesz wykorzystać ulubiony ser, niekoniecznie grana padano.

SKŁADNIKI

ziemniaki	3 szt.
czosnek	3 ząbki
olej kokosowy	3 łyżki
ser grana padano	100 g
Przyprawa do ziemniaków i frytek Prymat	szczypta
sezam	szczypta



CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Dokładnie umyte ziemniaki w skórkach natnij co 2 mm na ⅔ głębokości tak, by stworzyć harmonijkę. Uważaj, by nie przeciąć ich do końca.
2. Do miski wrzuć czosnek przeciśnięty przez praskę i dopraw go Przyprawą do ziemniaków i frytek Prymat. Dodaj rozpuszczony olej kokosowy, ser starty na tarce o drobnych oczkach i wymieszaj.
3. Ziemniaki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, polej i natrzyj mieszanką, a z wierzchu posyp sezamem.
4. Piecz ok. 40 minut w temperaturze 200 °C.

SAŁATKA Z JAJEK, BROKUŁÓW i suszonych pomidorów

smart TiP

Najlepszym sposobem przyrządzania brokułów jest ich gotowanie na parze. Zachowają soczysty kolor i właściwości zdrowotne.

SKŁADNIKI

brokuł	1 szt.
jajka ugotowane na twardo	4 szt.
Pomidory suszone w oleju Smak	6 szt.
sałata rzymska	½ szt.
pomidory bez skóry	2 szt.
rzodkiewki	6 szt.
cebula czerwona	1 szt.
ser twardy tarty	100 g
szczypiorek	1 pęczek
Sos:	
majonez	8 łyżek
Musztarda miodowa Prymat	2 łyżki
ząbki czosnku	2 szt.
Przyprawa w płynie bez glutaminianu sodu Kucharek	do smaku
łuskane pestki słonecznika	½ szklanki
grzanki	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Ugotuj brokuły. Rzodkiewki pokrój w plastry, cebulę w piórka, pomidory w dużą kostkę i posiekaj szczypiorek. Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszaj i dopraw Przyprawą w płynie Kucharek.
2. Do dużej miski włóż pokrojoną w paski sałatę rzymską, suszone pomidory, brokuły, pomidory, rzodkiewkę, cebulę i zalej sosem. Następnie wymieszaj i wyłóż na półmisek.
3. Tak przygotowaną sałatkę udekoruj ugotowanymi na twardo jajkami, posyp szczypiorkiem, pestkami słonecznika i wiórkami sera.
4. Podawaj z grzankami czosnkowymi.

MAKARON PENNE

z sosem pomidorowym

SKŁADNIKI

pomidory w puszce	1 puszka
makaron penne	250 g
cebula	1 szt.
ząbki czosnku	1 szt.
Przyprawa do dań z makaronu i kuchni włoskiej Prymat	łyżeczka
Oliwa z oliwek	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Czosnek i cebulę podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj pomidory, przyprawy i duś przez 10 min.
2. Ugotuj makaron i wymieszaj go w garnku razem z sosem.
3. Gotowe danie możesz posypać parmezanem.

SAŁATKA MAKARONOWA z ogóreczkami

smart TiP

Taką sałatkę możesz przyrządzić, kiedy został Ci makaron, np. ugotowany do zupy.

SKŁADNIKI

makaron kolanka	150 g
kukurydza w puszce	1 puszka
Konserwowe ogóreczki z chili Smak	8-10 szt.
majonez	4 łyżki
jogurt naturalny	2 łyżki

Do smaku:

sól

Pieprz czarny Prymat w młynku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Drobny makaron (kolanka lub inny) ugotuj według instrukcji na opakowaniu i ostudź.
2. Ogóreczki konserwowe pokrój na plasterki i dodaj wraz z odsączoną kukurydzą do zimnego makaronu.
3. Jogurt wymieszaj z majonezem, solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem zalej sałatkę.
4. Wymieszaj całość i wstaw do lodówki na min. 30 minut.
5. Podawaj ze świeżymi listkami bazylii lub szpinaku.

PAPRYKI FASZEROWANE

z ryżem i soczewicą

smart TiP

Ryż możesz zastąpić swoją ulubioną kaszą, np. bulgur lub pęczakiem.

SKŁADNIKI

ryż	½ szklanki
soczewica	½ szklanki
papryka	3 szt.
szalotka	1 szt.
czosnek	2 ząbki
pieczarki	10 szt.
natka pietruszki	1 szt.
jajko	1 szt.
masło klarowane	1 łyżka
sól	szczypta
pieprz	szczypta

CZAS PRZYGOTOWANIA: 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Ryż i soczewicę ugotuj do miękkości.
2. Na patelni roztop masło, dodaj posiekaną szalotkę i czosnek. Po podsmażeniu dodaj ugotowany ryż oraz soczewicę. Posól, popieprz i dodaj posiekaną natkę pietruszki.
3. Pokrój drobno pieczarki i podsmaż je z czosnkiem na drugiej patelni. Gdy będą gotowe, przełóż na patelnię z ryżem i soczewicą, zamieszaj i zdejmij z palnika. Dodaj jajko i wymieszaj do połączenia składników.
4. Z papryk odetnij kapelusiki, oczyść i faszeruj. Piekarnik rozgrzej do 200 °C. Faszerowane papryki przykryj kapelusikami i wstaw do piekarnika na około 40 minut. Piecz, aż górna część papryk lekko zbrązowieje.

ZERO WASTE

CZY WIESZ, ŻE W POLSCE ROCZNIE MARNUJE SIĘ 5 MLN TON ŻYWNOŚCI, Z CZEGO AŻ 60% POCHODZI Z GOSPODARSTW DOMOWYCH?

Najczęściej marnujemy pieczywo i warzywa.

CO ROBIĆ, ABY MNIEJ MARNOWAĆ?

WYKORZYSTAJ:

CZERSTWE PIECZYWO

zrób:

- grzanki
- zapiekanki
- bułkę tartą
- tosty francuskie

MIĘSO Z ROSOŁU

zrób:

- galaretę
- farsz do pierogów lub krokietów
- pasztet
- potrawkę
- pulpety
- wykorzystaj jako wkładkę mięsną, np. do flaków, kapuśniaku czy krupniku

NADMIAR RYŻU

dodaj do:

- obiadu
- zupy
- zapiekanki
- deseru z owocami

NADMIAR MAKARONU

dodaj do:

- sałatki
- zupy
- zapiekanki

WARZYWA Z ROSOŁU

zrób:

- sałatkę jarzynową
- pasztet warzywny
- sos warzywny
- dodaj warzywa do ryżu lub kaszy jako uzupełnienie obiadu

PIECZONA KARKÓWKA

z nutą ciemnego piwa

smart TiP

Taką pieczeń po schłodzeniu możesz wykorzystać jako wędlinę na kanapki.

SKŁADNIKI

karkówka wieprzowa	2 kg
piwo ciemne	200 ml
Marynata o smaku ciemnego piwa Prymat	1 opak.
olej rzepakowy	3-4 łyżki
Musztarda sarepska Prymat	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 5-6

1. Połącz ze sobą marynatę Prymat, olej rzepakowy oraz musztardę.
2. Przygotowaną marynatą natrzyj dokładnie mięso i odstaw na kilka godzin do lodówki.
3. Obsmaż karkówkę z każdej strony na złoty kolor, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
4. Polej mięso piwem i piecz pod przykryciem 2,5 godziny w temperaturze 180 °C.

prawdziwie włoskie

SPAGHETTI CARBONARA

SKŁADNIKI

makaron	240 g
boczek	100 g
czosnek	1 ząbek
żółtka dużych jaj	3 szt.
ser twardy (np. grana padano)	100 g
Przyprawa do dań z makaronu i kuchni włoskiej Prymat	½ łyżeczki
woda (z gotowania makaronu)	50 ml

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Ugotuj makaron. W tym czasie zmieszaj żółtka z utartym serem i dolej 50 mililitrów wody spod makaronu.
2. Na patelni usmaż czosnek i boczek. Gdy makaron się ugotuje, odcedź go i wrzuć na patelnię z usmażonym boczkiem, dodaj jajka zmieszane z serem i intensywnie mieszaj. Danie podaj ciepłe.

NALEŚNIKI Z NADZIENIEM SZPINAKOWYM

smart TiP

Naleśniki mogą być odrobinę grubsze, aby lepiej trzymały farsz.

SKŁADNIKI

Naleśniki:	
jajka duże	2 szt.
mąka pszenna	1 szklanka
woda gazowana	½ szklanki
mleko	1 szklanka
masło klarowane	do smażenia
Przyprawa do potraw Kucharek	do smaku
Farsz:	
szpinak świeży	600 g
cebula pokrojona w kostkę	2 szt.
ząbki czosnku pokrojone w plastry	2 szt.
masło klarowane	1 łyżka
Zioła kuchni włoskiej Prymat	1 łyżeczka
ser żółty starty	200 g
Sos:	
cebula pokrojona w kostkę	1 szt.
czosnek pokrojony w plastry	2 szt.
pomidory pelati krojone	1 puszka
masło klarowane	1 łyżka
bazylia świeża posiekana	1 pęczek
cukier	1 łyżeczka
Oregano suszone Prymat	1 łyżeczka
Przyprawa do potraw Kucharek	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Jajka i mleko wymieszaj razem. Dodaj mąkę, Przyprawę do potraw Kucharek i całość zmiksuj. Pod koniec wlej dla pulchności wodę. Jeśli ciasto będzie za rzadkie, dosyp mąkę lub odwrotnie.
2. Z tak przygotowanego ciasta usmaż naleśniki i odłóż do przestudzenia.
3. Przygotowuj sos: w rondelku na maśle usmaż cebulę, czosnek, wlej pomidory, gotuj, doprawiając do smaku Przyprawą do potraw Kucharek, cukrem, oregano i bazylią.
4. Przygotuj nadzienie: na patelni na maśle usmaż cebulę, czosnek, następnie dodaj szpinak i dopraw do smaku Przyprawą do potraw Kucharek. Do tak przygotowanego farszu dodaj natkę pietruszki, żółty ser i wymieszaj.
5. Na smażone naleśniki nałóż farsz, zroluj, a następnie ułóż na sosie pomidorowym w naczyniu żaroodpornym. Podaj od razu lub zapiecz w nagrzanym piekarniku do 180 °C przez 15 minut.

ekspresowa i smaczna

PASTA Z GROSZKU

SKŁADNIKI

groszek konserwowy	1 puszka
czosnek	1 ząbek
cebula	1 szt.
Bulion warzywny Kucharek	1 kostka
oliwa z oliwek	100 ml
cytryna	½ szt.
pietruszka	1 łyżka
kolendra	1 łyżka
sól	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony Prymat	1 łyżeczka
pieczywo	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Odcedź groszek i przełóż go do dużej miski.
2. Posiekaj czosnek, cebulę, pietruszkę oraz kolendrę i dodaj wszystko do groszku.
3. Do miski dodaj kostkę Kucharek, oliwę z oliwek i sok z wyciśniętej cytryny. Dopraw solą i pieprzem, a następnie zblenduj.
4. Gotową pastę podawaj z pieczywem.

GULASZ Z KIEŁBASY

smart TiP

Jako mięsny dodatek do dania możesz wykorzystać ulubioną kiełbasę, także białą.

SKŁADNIKI

kiełbasa z piersi kurczaka	400 g
pomidory pelati krojone	1 puszka
kolorowa papryka	3 szt.
cebula czerwona	1 szt.
czosnek	2 ząbki
papryczka chili	1 szt.
Bulion warzywny Kucharek	2 szklanki
Liście laurowe Prymat	2 szt.
Oregano Prymat	1 szczypta
olej	1-2 łyżki

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Kiełbasę pokrój w talarki, następnie podsmaż na rozgrzanym oleju.
2. Przełóż na talerz i na tym samym tłuszczu podsmaż drobno pokrojoną cebulę, czosnek i chili.
3. Papryki pokrój w kostkę i dorzuć do garnka wraz z pomidorami i liściem laurowym. Dolej bulion warzywny. Gotuj na małym ogniu, aż warzywa zmiękną.
4. Na koniec dodaj podsmażoną kiełbasę i oregano. Dopraw do smaku.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

smart TiP

To danie w stylu francuskim, które dzięki tymiankowi i gałce muszkatołowej nabierze bardziej wyrafinowanego smaku.

SKŁADNIKI

ziemniaki ugotowane	6 szt.
cebula	1 szt.
pieczarki	3 szt.
masło	30 g
papryka	½ szt.
boczek wędzony	5-7 plastrów
olej rzepakowy	2 łyżki
Na sos:	
jajko	3 szt.
śmietana 30%	100 ml
ser żółty	200 g
Do smaku:	
Tymianek suszony Prymat	
Gałka muszkatołowa cała Prymat	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 5+

Przygotowanie warzyw i boczku:

1. Cebulę obierz i pokrój w paski. Czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj.
2. Pieczarki oczyść i pokrój w talarki. Na rozgrzaną patelnie dodaj masło oraz olej rzepakowy. Dodaj przygotowane składniki - cebulę, czosnek oraz pieczarki. Mieszaj składniki do połączenia i podsmaż całość. Przypraw do smaku szczyptą soli oraz tymiankiem i ponownie zamieszaj.
3. Boczek pokrój w większą kostkę. Ugotowane ziemniaki pokrój w grubsze plasterki.

Przygotowanie sosu:

1. Do miski wbij jajka. Dodaj śmietankę.
2. Na grubych oczkach tarki zetrzyj ser. Dodaj szczyptę gałki muszkatołowej tartej na małych oczkach tarki. Całość wymieszaj.

Zapiekanie:

1. Do żaroodpornego naczynia przełóż wszystkie składniki. Zapiekankę polej przygotowanym sosem z żółtym serem.
2. Zapiekankę włóż do piekarnika na około 20-30 minut i piecz w temperaturze 180 °C.

KANAPKI Z OGÓRECZKAMI KONSERWOWYMI

smart TiP

To są tzw. kanapki na winie, czyli dodajemy, co się nam nawinie w lodówce :) Czasem wystarczy ciekawa forma podania, aby było pięknie jak w restauracji.

SKŁADNIKI

Ogóreczki konserwowe Smak	6 szt.
łosoś wędzony	50 g
ser żółty	3 plastry
ser wędzony	3 plastry
wędlina	2 plastry
marchew	1 szt.
kiełki	1 garść
rzodkiewka	3 szt.
pomidorki koktajlowe	3 szt.
ogórek gruntowy	3 plastry
szczypiorek posiekany	1 łyżka
chleb	6 kromek
pasta rybna	6 łyżeczek
oliwa	1 łyżka
Sól morska i Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 5+

1. Ogóreczki konserwowe klasyczne Smak i pomidorki koktajlowe pokrój na połówki.
2. Rzodkiewkę i świeżego ogórka pokrój w plastry, a marchewkę wzdłuż, np. za pomocą obieraczki, zawiń w rulony.
3. Łososia pokrój na 6 kawałków.
4. Chleb posmaruj masłem. Na kromkach ułóż po plasterku sera, dodaj warzywa, łososia i kleks rybnej. Wędlinę zawiń w rulony i ułóż na dwóch kanapkach.
5. Kanapki skrop oliwą, posyp kiełkami i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

GALARETKA DROBIOWA

z jajkiem i zielonym groszkiem

smart TiP

Jeśli zostało nam nieco mięsa czy warzyw z rosołu, wystarczy dodać żelatynę do bulionu i na szybko przyrządzić tradycyjną polską przekąskę.

GALARETKA DROBIOWA Z JAJKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM

SKŁADNIKI

kurczak	1 szt.
włoszczyzna	1 pęczek
czosnek	2 ząbki
cebula	1 szt.
Żelatyna wieprzowa Prymat	6-8 łyżeczek
jajka ugotowane na twardo	2 szt.
groszek konserwowy	1 szklanka
Przyprawa do potraw Kucharek	2-3 łyżeczki

Do smaku:

Ziele angielskie całe Prymat
Liść laurowy suszony Prymat
Pieprz czarny ziarnisty Prymat

Do dekoracji:

Natka pietruszki

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godz.
ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Kurczaka umyj, zalej zimną wodą i gotuj na wolnym ogniu. Włoszczyznę obierz i pokrój na kawałki. Cebulę wraz z łupiną przekrój na pół i podsmaż na patelni.
2. Kiedy kurczak się zagotuje, zbierz szumowiny, dodaj włoszczyznę, cebulę i czosnek w łupinach. Następnie dopraw Przyprawą do potraw Kucharek i pozostałymi przyprawami do smaku. Gotuj do miękkości mięsa przez ok. 1,5 godziny.
3. Po ugotowaniu wyjmij kurczaka i marchewkę. Ostudź. Wywar przecedź.
4. Zimnego kurczaka obierz ze skóry i kości, porwij na małe kawałki. Marchewkę pokrój w kostkę, jajka w plastry.
5. Do przecedzonego wywaru dodaj żelatynę i dokładnie wymieszaj.
6. Do miseczek włóż mięso, jajka, marchewkę, natkę pietruszki i zielony groszek. Zalej wywarem z żelatyną i wstaw do lodówki do stężenia.

smart
E-BOOK

KULINARNY

pyszne DESERY

CIASTO DROŻDŻOWE

z owocami i kruszonką

smart TiP

Latem do ciasta możemy dodać truskawki czy rabarbar, jesienią - późne maliny, śliwki lub jabłka.

SKŁADNIKI

Ciasto:

drożdże	20 g
mąka tortowa	670 g
cukier	100 g
Cukier ze skórką cytryny Prymat	1 opakowanie
jaja	3 szt.
żółtko jajek	1 szt.
maślanka	200 ml
masło	90 g
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	½ łyżeczki

Kruszonka:

cukier	80 g
masło	80 g
mąka tortowa	160 g

Dodatkowo:

owoce deserowe	600 g
masło	3 łyżki
cukier puder do posypania	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Mąkę wymieszaj z drożdżami i solą. Dodaj cukier i cukier ze skórką cytryny, jajka, żółtko oraz maślankę. Wyrabiaj około 5-7 minut. Na koniec dodaj roztopione i przestudzone masło. Zagniataj ciasto, aż wchłonie całe masło i będzie gładkie. Z ciasta uformuj kulę, włóż do miski i przykryj czystą ściereczką. Odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 1,5 godziny.
2. Przygotuj kruszonkę: masło z cukrem rozpuść na patelni, dodaj mąkę i energicznie wymieszaj. Zdejmij patelnię z palnika i odstaw do przestygnięcia.
3. Wyrośnięte ciasto przełóż na blat, wyrabiaj kilka chwil. Dużą prostokątną formę posmaruj masłem i wyłóż spód papierem do pieczenia. Ciasto przełóż do formy i równomiernie rozprowadź, po wierzchu posmaruj 2 łyżkami roztopionego masła. Na cieście ułóż owoce. Owoce posyp kruszonką. Blachę z ciastem przykryj ściereczką i odstaw na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia.
4. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 °C. Wyrośnięte ciasto piecz około 35-40 minut. Po tym czasie wyłącz piekarnik, uchyl drzwiczki i pozostaw ciasto do ostygnięcia.
5. Przed podaniem posyp cukrem pudrem.

JOGURTOWE CIASTO

z rabarbarem i truskawkami

smart TiP

Każde ciasto upieczone w okrągłej tortownicy wygląda bardziej apetycznie i kojarzy się z dobrą kawiarnią.

SKŁADNIKI

mąka tortowa	450 g
proszek do pieczenia	3 łyżeczki
sól	½ łyżeczki
masło	185 g
cukier puder	300 g
Cukier z wanilią do ciast i deserów Prymat	1 opakowanie
skórka z cytryny	3 łyżki
jajka	3 szt.
jogurt naturalny (gęsty)	175 g
rabarbar	250 g
truskawki	250 g

dodatkowo:

tłuszcz do formy
mąka 3 łyżki
cukier puder do posypania

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.
ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 °C. Okrągłą tortownicę o średnicy 25 cm wysmaruj masłem, spód wyłóż papierem do pieczenia. Truskawki umyj, usuń szypułki i przekrój na pół. Rabarbar oczyść i pokrój w plasterki. Owoce przełóż do miski, zasyp 3 łyżkami mąki i odstaw na bok.
2. Mąkę przesiej do miski, dodaj do niej proszek do pieczenia, sól i wymieszaj. Masło utrzyj na puszystą masę z cukrem pudrem i Cukrem z wanilią Prymat, pod koniec ucierania dodaj skórkę z cytryny i jajka, cały czas ucierając. Masę dodawaj do mąki na przemian z jogurtem, łyżka po łyżce. Mieszaj, aż ciasto będzie jednolite.
3. Na spód tortownicy wyłóż połowę ciasta, następnie połowę owoców i przykryj pozostałym ciastem. Na wierzch wyłóż pozostałe owoce.
4. Ciasto wstaw do nagrzanego piekarnika na ok. 80-90 minut. Piecz do tzw. suchego patyczka. Jeśli góra ciasta zbyt szybko się rumieni, można przykryć ją folią.

   Po upieczeniu ciasto pozostaw w piekarniku przez 10-15 minut. Następnie wyjmij je i wystudź na kratce.

   Przed podaniem posyp cukrem pudrem.

NALEŚNIKI BANANOWE

z marmoladą dyniową

SKŁADNIKI

mleko	1 szklanka
banan	2 szt.
jajko	2 szt.
cukier	30 g
drożdże świeże	20 g
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 szczypta
Starta skórka z 1 cytryny	
mąka pszenna	300 g
Marmolada:	
miąższ z dyni	250 g
sok pomarańczowy	50 ml
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 szczypta
cukier	100 g
Cynamon mielony Prymat	1 łyżeczka
Imbir mielony Prymat	½ łyżeczki
woda	200 ml

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Zmieszaj 3-4 łyżki mleka z pokruszonymi drożdżami, z łyżką mąki i łyżką cukru. Zostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.
2. W misce połącz pozostałą mąkę ze skórką cytrynową i szczyptą soli.
3. Wymieszaj całość z zaczynem drożdżowym, dodaj jajka, resztę mleka i mieszaj do uzyskania delikatnego ciasta.
3. Nakryj wszystko ręcznikiem i pozostaw do wyrośnięcia na 30 minut.
4. Na patelni podgrzej olej. Zrób małe naleśniki, smaż je mniej więcej po dwie minuty z każdej strony. Przed obróceniem naleśnika włóż do niego 4 plastry banana.

Marmolada:

1. W rondlu wymieszaj 200 ml wody z cukrem, sokiem pomarańczowym i szczyptą soli.
2. Dodaj pokrojony miąższ dyni.
3. Gotuj na małym ogniu, aż dynia lekko się rozgotuje. Pilnuj, by całość nie zgęstniała.
4. Posmaruj naleśniki marmoladą.

TRWAŁOŚĆ ŻYWNOŚCI

JEDNYM Z GŁÓWNYCH POWODÓW MARNOWANIA ŻYWNOŚCI JEST ZEPSUCIE CZY TEŻ PRZEOCZENIE DATY PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA.

Mamy kilka wskazówek, jak zadbać o to, co już kupiliśmy.

jak przedłużyć życie PRODUKTÓW spożywczych

Przyprawy w dużych opakowaniach przesyp do szklanego pojemnika - nie stracą aromatu.

Produkty sypkie przesyp do szczelnych pojemników lub słoików.

Produkty otwarte i z kończącą się datą przydatności **trzymaj z przodu półki w lodówce.**

Otwarte produkty z puszek **przekładaj do pojemników lub słoików.**

Wędliny przechowuj **w pergaminie lub pojemniku z wywietrznikiem.**

Opisz produkty i dania, które zamrażasz, koniecznie dodaj datę.

Nadmiar gotowych dań można **pasteryzować.**

Nie mieszaj produktów surowych z ugotowanymi!

KLASYCZNE MUFFINKI

waniliowe

SKŁADNIKI

mąka	2 szklanki
proszek do pieczenia	2 łyżeczki
jajko	2 szt.
mleko	1 szklanka
cukier	⅔ szklanki
olej	½ szklanki
Cukier z cynamonem Prymat	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. W jednej misce połącz wszystkie suche składniki, a następnie wymieszaj do połączenia.
2. W drugiej misce połącz wszystkie mokre składniki (ważne, by miały temperaturę pokojową).
3. Następnie przesyp składniki suche i wszystko dokładnie zmiksuj.
4. Blaszkę do muffinek wyłóż papilotkami i każdą z nich wypełnij ciastem, mniej więcej do ⅔ ich pojemności.
5. Piecz w temperaturze 200 °C przez około 20 minut.

KASZA JAGLANA NA SŁODKO z jabłkiem

smart TiP

Zamiast mleka kokosowego możesz wybrać zwykłe mleko lub napój roślinny.

SKŁADNIKI

kasza jaglana	100 g
mleko kokosowe	350 ml
wiórki kokosowe	2 łyżki
stewia	½ łyżeczki
jabłko	1 szt.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Kaszę jaglaną przelej na sicie dwukrotnie wrzątkiem, a następnie wsyp do garnka.
2. Dodaj mleko kokosowe, wiórki, stewię oraz pokrojone w kostkę jabłko.
3. Całość gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut. Jeżeli przed tym czasem zrobi się zbyt gęsta i zacznie przywierać, dolej odrobinę wody.

SZARLOTKA W FORMIE TARTY

SKŁADNIKI

Ciasto:

mąka pszenna	500 g
Cukier	3 łyżki
Masło	350 g
woda	200 ml
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	2 szczypty

Jabłka:

jabłka	5-6 szt.
cukier	100 g
Cukier z wanilią do ciast i deserów Prymat	1 łyżka
Cynamon mielony Prymat 1 łyżka	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 4-5

1. Wszystkie składniki na ciasto zagnieć. Z ciasta uformuj kulkę, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 min.
2. W tym czasie obierz jabłka, pokrój je w kostkę i wymieszaj z cukrem i cynamonem.
3. Schłodzone ciasto wyciągnij z lodówki i podziel na pół. Jedną połowę rozwałkuj na placek o grubości około 2-3 cm. Przełóż do formy wysmarowanej masłem i wyłóż na nie jabłka.
4. Drugą część ciasta rozwałkuj i pokrój na paski o szerokości 2 cm. Tak przygotowanymi paskami ułóż na cieście kratkę.
5. Szarlotkę piecz w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez około 45-50 minut.

JABŁUSZKA Z KRUSZONKĄ

SKŁADNIKI

Jabłko prażone Smak	1 słoik
Kruszonka:	
mąka pszenna	6 łyżek
masło zimne	30 g
cukier puder	1 łyżka
Do dekoracji:	
mięta	4 liście
cukier puder	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Przygotowuj kruszonkę: w miseczce rozetrzyj palcami masło z mąką i cukrem pudrem.
2. Do naczyń żaroodpornych nałóż prażone jabłka Smak.
3. Jabłka przykryj kruszonką i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 °C. Piecz około 15 minut.
4. Gotowe jabłuszka pod kruszonką posyp cukrem pudrem i udekoruj listkami świeżej mięty.

NALEŚNIKI BISZKOPTOWE

smart TiP

Aby ciasto było bardziej puszyste, dodaj wodę gazowaną. Dzięki temu ciasto lepiej wyrośnie, a naleśniki będą lekkie.

SKŁADNIKI

mąka pszenna	160 g
mleko	250 ml
jaja	4 szt.
woda	120 ml
cukier	10 g
sól	1 szczypta
masło klarowane	1 łyżka

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Oddziel żółtka od białek.
2. Do miski przesiej mąkę, dodaj mleko, żółtka, sól, cukier i starannie wyrób ciasto trzepaczką rózgową.
3. Rozrzedź ciasto, wlewając wodę.
4. Ubij pianę z białek i dodaj do ciasta. Całość ostrożnie wymieszaj.
5. Smaż naleśniki na rozgrzanym na patelni maśle.
6. Podawaj z ulubionym słodkim nadzieniem.

waniliowo-truskawkowy

KOKTAIL Z MANGO

smart TiP

Mango możesz zastąpić np. morelami, gruszkami lub pomarańczami.

SKŁADNIKI

Warstwa truskawkowa:

truskawki	2 szklanki
jogurt grecki	½ szklanki
mleko	½ szklanki
Wanilia laska Prymat	1 szt.
miód	1 łyżka (opcjonalnie)

Warstwa waniliowa:

mango	1 szt.
banan	1 szt.
jogurt grecki	½ szklanki
pomarańcza	1 szt.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Laskę wanilii rozetnij wzdłuż i delikatnie zeskrob ziarenka. Ziarenka wanilii wymieszaj z ½ szklanki jogurtu greckiego.
2. Wszystkie składniki warstwy truskawkowej zmiksuj, aż do uzyskania jednolitej konsystencji, a następnie przelej do osobnego naczynia.
3. Mango obierz ze skóry, oddziel miąższ i zmiksuj go.
4. Dodaj obranego banana, jogurt i sok wyciśnięty z pomarańczy. Miksuj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Powstałe dwa koktajle przelewaj na przemian do szklanek, tworząc warstwy.

WANILIOWE BABECZKI

z czekoladą i żurawiną

smart TiP

Jeśli nie masz czekoladowych groszków, możesz pokroić czekoladę w drobną kostkę.

SKŁADNIKI

Ciasto:

mąka tortowa	300 g
cukier puder	100 g
Cukier z wanilią do ciast i deserów Prymat	1 opakowanie
woda mineralna	100 ml
olej	100 ml
jaja	2 szt.
proszek do pieczenia	2 łyżeczki
Soda oczyszczona Prymat	1 łyżeczka
groszki czekoladowe	70 g

Do dekoracji:

jogurt gęsty	12 łyżeczek
Żurawina klasyczna Smak	1 słoik

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. W dużej misce połącz wszystkie suche składniki.
2. W drugiej misce połącz wszystkie mokre składniki i dodaj do suchych składników.
3. Wymieszaj dokładnie i przelej ciasto do foremek na muffiny lub do papilotek. Na wierzch wyłóż po łyżeczce Żurawiny Smak i wstaw do nagrzanego do 180 °C piekarnika.
4. Piecz babeczki ok. 20-30 minut do suchego patyczka. Przed podaniem połóż na ostudzonych babeczkach po łyżeczce jogurtu i żurawiny. Dodatkowo możesz udekorować listkami mięty.

MUS Z KASZY MANNY

z owocami

smart TiP

Deser możesz również zaserwować warstwowo, przekładając na zmianę owocami i musem.

SKŁADNIKI

kasza manna	60 g
woda	450 ml
cukier	100 g
Kwas cytrynowy Prymat	3 g
śmietanka 30%	100 ml
Cukier z wanilią do ciast i deserów Prymat	1 opak.
owoce sezonowe	garść

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 min.

ILOŚĆ PORCJI: 3-4

1. Ugotuj kaszę mannę w niewielkiej ilości wody.
2. Zagotuj odmierzoną wodę z cukrem i kwaskiem cytrynowym.
3. Wlej zawiesinę do wrzącej wody, gotuj do całkowitego rozklejenia kaszy.
4. Ugotowaną kaszę wlej do miseczki i ubij trzepaczką do momentu, aż powstanie sztywna, puszysta masa.
5. Śmietanę ubij z cukrem waniliowym, lekko wymieszaj z ulubionym musem owocowym lub ze świeżymi sezonowymi owocami, dodaj do musu z kaszy.

ZIELONE SMOOTHIE

smart TiP

Szpinak możesz zastąpić jarmużem i wzbogacić ulubionymi owocami.

SKŁADNIKI

szpinak baby	100 g
kiwi	2 szt.
jabłko	1 szt.
woda gazowana	200 ml
Imbir mielony	1 łyżeczka
Prymat	

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 min.

ILOŚĆ PORCJI: 1-2

1. Owoce i liście szpinaku dokładnie opłucz i odstaw do osuszenia.
2. Kiwi obierz i pokrój na kawałki.
3. Jabłka pokrój, ale pozostaw skórkę, która nada kwasowości.
4. Owoce wrzuć do blendera, zalej wodą i dosyp imbir.
5. Całość zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

SERNIK WANILIOWY

na spodzie z ciasteczek

smart TiP

Deser możesz udekorować innymi, ulubionymi owocami, np. malinami lub borówkami.

SKŁADNIKI

ser twarogowy	600 g
śmietana	225 ml
cukier	120 g
ciasteczka maślane	120 g
masło	40 g
mąka ziemniaczana	1 łyżka
Cukier z wanilią do ciast i deserów Prymat	1 opakowanie
porzeczki czerwone	kilka gałązek
jaja	2 szt.

CZAS PRZYGOTOWANIA: powyżej 1 godz.

ILOŚĆ PORCJI: 5+

1. Rozkrusz ciasteczka maślane w blenderze i wymieszaj z roztopionym wcześniej masłem.
2. Wyłóż na spód tortownicy pokrytej papierem do pieczenia i włóż do lodówki.
3. Piekarnik rozgrzej do temperatury 170 °C.
4. Jaja utrzyj z cukrem oraz cukrem z wanilią, aż powstanie jednolita masa.
5. Do masy jajecznej dodaj resztę składników i ucieraj do momentu otrzymania jednolitej konsystencji.
6. Gotową masę wylej na spód z ciasteczek. Piecz przez ok. 1 godzinę, a następnie pozostaw do ostygnięcia w otwartym piekarniku.
7. Ostudzony sernik wstaw na całą noc do lodówki.
8. Przed podaniem na talerzu udekoruj czerwonymi porzeczkami lub innymi sezonowymi owocami.

zrób sobie ŚCIĄGĘ

Możesz zapisać je na tablicy lub na kredowej ścianie, w aplikacji na telefonie albo na zwykłej kartce papieru.

Możesz też wydrukować i wyciąć nasze gotowe menu. Powieś je na wewnętrznej stronie szafki kuchennej, aby zawsze mieć ściągę pod ręką!

ULUBIONE OBIADY

- Kotlety: mielone, schabowe, nuggesty
- Klopsiki w sosie
- Udka pieczone
- Spaghetti / carbonara
- Curry zielone lub czerwone
- Chilli con carne
- Duszone mięso
- Zapiekanka, np. ziemniaczana lub makaronowa
- Naleśniki na słono / na słodko
- Placki ziemniaczane
- Tortilla
- Ryba w panierce / pstrąg / paluszki

sezonowe

- Szparagi z jajkiem
- Bigos z młodej kapusty
- Kopytka z sosem grzybowym
- Ryż z truskawkami

PRZYKŁADOWE MENU

ULUBIONE ŚNIADANIA / KOLACJE

- Owsianka na słodko / słono
- Kanapki / tosty
- Zupa mleczna z płatkami
- Pankejki
- Omlet / jajecznica
- Jaja na miękko
- Koktajl
- Racuchy
- Tosty francuskie
- Kiełbaski / parówki
- Naleśniki na słodko
- Musli z owocami

ULUBIONE ZUPY

- Rosół
- Pomidorówka z ryżem
- Ogórkowa z jajkiem
- Krupnik na żeberkach
- Żurek z kiełbasą
- Barszcz czerwony
- Grochówka

sezonowe

- Dyniowa z grzankami
- Koperkowa z ziemiankami
- Grzybowa z łazankami
- Kalafiorowa / Jarzynowa
- Botwinka

ULUBIONE SAŁATKI

- Jarzynowa jak mamy
- Cezar
- Nicejska
- Makaronowa
- Ryżowa
- Warstwowa

ULUBIONE DANIA JEDNOGARNKOWE

- Bigos
- Leczo
- Bogracz / gulasz
- Risotto / kaszotto
- Gołąbki

Twoje tygodniowe menu

Wydrukuj ściągę i wpisz swoje ulubione dania!

ULUBIONE ŚNIADANIA / KOLACJE

ULUBIONE OBIADY

ULUBIONE DANIA JEDNOGARNKOWE

ULUBIONE SAŁATKI

SMAK
KONSERWOWE
OGÓRECZKI
KLASYCZNE
DOSKONAŁY SMAK ZE SŁONECZNYCH UPRAW

po więcej przepisów
zajrzyj na stronę
www.doradcasmaku.pl