



BEZPŁATNY E-BOOK

PRZEPISY
TRADYCYJNE
I WEGAŃSKIE

CZAS NA jajeczne smaki



Biedronka
Codziennie niskie ceny

TROPEM JAJECZNYCH SMAKÓW

O ile uboższa byłaby nasza kuchnia bez jajek! Mogą być zarówno jednym ze składników potrawy, jak i stanowić jej podstawę, nadającą ton całości. Co więcej, są łatwo dostępne, a mnogość możliwości ich wykorzystania sprawia, że nie sposób się nimi znudzić. Smażone, sadzone, gotowane na twardo lub miękko, w wydaniu wytrawnym lub słodkim – jajecznych odston wciąż przybywa, ku ucieście naszych kubków smakowych! W tym e-booku ruszamy więc tropem jajecznych smaków, niezwykłych połączeń i smacznych, czasem zaskakujących, doznań kulinarnych. Dołączcie do nas i zainspirujcie się naszymi przepisami – smacznego!

Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziesz w magazynie „Czas na dobrą formę”.



SPIS PRZEPISÓW

- 6 Jajka po sycylijsku
- 7 Jajka smażone w skorupkach
- 9 Jajeczna sałatka z awokado
- 11 Jajeczne muffinki z trzema nadzieniami
- 12 Kanapka ze śledziem i marynowanym jajkiem
- 13 Bezjajeczna pasta z ciecierzycy
- 14 Idealny wegański majonez z napoju sojowego
- 15 Łosoś z siekanym jajkiem
- 17 Jajka w sosie curry
- 19 Quiche ze szpinakiem, kozim serem i cheddarem
- 21 Faszerowane ziemniaczki z sałatką
- 22 Crème brûlée z rozmarynem
- 23 Minibezy z kremem waniliowym i sosem porzeczkowym
- 25 Île flottante z pistacjami i sosem śliwkowym
- 26 Warzywne purée z jajkiem w koszulce
- 27 Sałatka à la jajeczna z porem



PRZYDATNE OZNACZENIA

Przepisy zawarte w tym e-booku są różnorodne, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Co więcej, część receptur wpisuje się w ideę zero waste lub jest idealna do przygotowania wspólnie z dziećmi.

W nawigacji pomogą poniższe ikony:



przepis wegański



przepis bez laktozy



przepis bezglutenowy



przepis, który możesz
przygotować z dzieckiem



Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

przepis oparty na założeniach
dietetycznych, uwzględniający
m.in. produkty charakterystyczne
dla kuchni polskiej



przepis wpisujący się
w ideę zero waste



NASI KUCHARZE



ADRIANA MARCZEWSKA

Fascynuje ją tradycyjna przedwojenna kuchnia, którą kreuje w autorskim wydaniu. Szerszej publiczności Adriana dała się poznać w 4. edycji programu „Top Chef”, a także w programach „Ślinotok” i „Gotowi do gotowania. Start!”. Adriana z pasją prowadzi wiele projektów w szkołach kulinarnych oraz galeriach sztuki.



ALICJA ROKICKA

Prowadzi jeden z najpopularniejszych blogów w kraju – Wegan Nerd, pełny roślinnych przepisów bez mięsa, ryb, jajek oraz nabiału. Jest także autorką czterech książek kulinarnych. Prowadzi pokazy i warsztaty z gotowania w całej Polsce.



PIOTR KUCHARSKI

Od 10 lat prowadzi kącik kulinarny w DDTVN oraz program „Domowa piekarnia Kucharskiego”. Jest autorem kilku książek, w tym bestsellerowej „Chleb. Domowa piekarnia”. Kocha gotować. Szczególnie upodobał sobie warzywa, które z dbałością uprawia we własnym ogrodzie. Jest tatą trzech synów.





JAJKA PO SYCYLIJSKU

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



20 min



2-4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
537 kcal

TŁUSZCZ
32 g
(w tym kwasy
nasycone 4,1 g)

WĘGLOWODANY
44 g
(w tym cukry 5,7 g)

BIĄŁKO
22 g

BŁONNIK
8 g

SÓL
1,5 g

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 szalotka
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- 250 ml przecieru pomidorowego Sottile Gusto
- 8 pomidorków koktajlowych
- 100 g szpinaku Vital Fresh
- 4 jajka Moja Kurka
- 1½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 1 burrata Gusto Bello
- 30 g zielonego pesto Gusto Bello
- 3 gałązki kolendry Vital Fresh
- 4-8 kromek świeżego pieczywa

PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekane szalotkę i czosnek, paprykę ostrą i słodką, przecier pomidorowy i pomidorki koktajlowe. Duś na małym ogniu 10-15 minut.
2. Dodaj liście szpinaku. Całość wymieszaj.
3. Zrób w sosie 4 delikatne wgłębienia i wbij w nie jajka. Dopraw do smaku. Duś pod przykryciem około 5 minut, aż jajka się zetną.
4. Dodaj burratę i podduś danie jeszcze 2 minuty. Na koniec dodaj pesto i listki kolendry. Serwuj ze świeżym pieczywem.





JAJKA SMAŻONE W SKORUPKACH

PIOTR KUCHARSKI

ŚNIADANIE



20 min



2 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
286 kcal

TŁUSZCZ
21 g
(w tym kwasy
nasycone 4,2 g)

WĘGLOWODANY
9 g
(w tym cukry 0,6 g)

BIĄŁKO
20 g

BŁONNIK
2 g

SÓL
1 g

SKŁADNIKI:

- 4 jajka Moja Kurka ugotowane na twardo
- 1 łyżka zielonego pesto Gusto Bello
- 5-6 czarnych oliwek El Toro Rojo
- sól, pieprz
- bułka tarta Pano (do panierowania)
- masło Mleczna Dolina (do smażenia)
- pęczek szczypiorku

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka ostrożnie przekrój wzdłuż na pół. Wyjmij je ostrożnie łyżką, pozostawiając skorupki w całości. Posiekaj jajka i połącz je z pesto oraz drobno posiekanymi oliwkami. Dopraw solą i pieprzem.
2. Skorupki wypełnij farszem i posyp wierzch bułką tartą.
3. Na patelni rozgrzej masło i zdecydowanie obracając połówki jajek, ale tak, by nie połamać skorupki, obsmaż je na rumiany kolor. Podawaj udekorowane posiekanym szczypiorkiem.





JAJECZNA SAŁATKA Z AWOKADO

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



15 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
442 kcal

TŁUSZCZ
33 g
(w tym kwasy
nasycone 4,6 g)

WĘGLOWODANY
25 g
(w tym cukry 1,6 g)

BIĄŁKO
20 g

BŁONNIK
6 g

SÓL
2,9 g

SKŁADNIKI:

- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- 1 łyżka masła Mleczna Dolina
- 1 awokado
- ½ limonki
- 3 jajka Moja Kurka
- 1 łyżka majonezu Madero
- 1 łyżka jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 3 gałązki szczypiorku
- ⅓ papryczki chili
- 3 gałązki koperku
- ⅓ łyżeczki kuminu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTUJ SAMODZIELNIE

1. Chleb zrumień na maśle z obu stron.

PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM

2. Awokado obierzcie i pokrójcie w dużą kostkę, skropcie sokiem z limonki.
3. Jajka ugotujcie na twardo, obierzcie i pokrójcie w dużą kostkę. Wymieszajcie je z majonezem, jogurtem, posiekanymi szczypiorkiem, chili (możesz zastąpić słodką papryką) i gałązkami koperku, startą skórką z limonki, kuminem, solą i pieprzem. Dodajcie pokrojone awokado.
4. Sałatkę wyłóżcie na tosty i udekorujcie ulubionymi ziołami.



Ten prosty przepis nie sprawi trudności nawet małym, początkującym kucharzom – duże kostki, miękkie produkty i niewielka ilość składników pozwolą im na doskonalenie umiejętności.





JAJECZNE MUFFINKI Z TRZEMA NADZIENIAMI



ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



20 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
629 kcal

TŁUSZCZ
48 g
(w tym kwasy
tłuszczowe 18,6 g)

WĘGLOWODANY
11 g
(w tym cukry 2,5 g)

BIĄŁKO
44 g

BŁONNIK
3 g

SÓL
0,1 g



SKŁADNIKI:

- 10 jajek Moja Kurka
- 100 ml śmietanki 30%
Mleczna Dolina
- 80 g tartego sera Grana Padano
Gusto Bello
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 2 pieczarki
- 50 g masła Mleczna Dolina
- 2 gałązki tymianku
- kilka pomidorków koktajlowych
- 50 g czerwonej papryki
- 50 g żółtej papryki
- 50 g zielonego pesto Gusto Bello
- 40 g wędzonego na zimno łososa
Marinero
- 2 gałązki koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka wymieszaj ze śmietanką, serem, pieprzem i słodką papryką na gładką masę.
2. Pieczarki pokrój w plastry i przesmaż na 1 łyżce masła z dodatkiem tymianku.
3. Foremki na muffinki posmaruj pozostałym masłem.
4. Do 1/3 foremek włóż podsmażone pieczarki i pokrojone pomidorki, w 1/3 umieść pokrojone w kostkę papryki i pesto, a do 1/3 foremek – kawałki łososa i posiekany koperek.
5. Zalej foremki masą i piecz 20 minut w 180°C. Podawaj na ciepło lub na zimno.



Do muffinek jajecznych możesz wykorzystać dowolne składniki – dzięki temu skutecznie „wyczyścisz” lodówkę z produktów!
W ten sposób nic się nie zmarnuje – to w pełni ekologiczne i ekonomiczne podejście!





KANAPKA ZE ŚLEDZIEM I MARYNOWANYM JAJKIEM

PIOTR KUCHARSKI

ŚNIADANIE



20 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
360 kcal

TŁUSZCZ
24 g
(w tym kwasy
nasycone 4,3 g)

WĘGLOWODANY
19 g
(w tym cukry 1,2 g)

BIAŁKO
20 g

BŁONNIK
2 g

SÓL
1,2 g

SKŁADNIKI:

- 4 jajka Moja Kurka ugotowane na twardo
- 200 ml zakwasu lub koncentratu buraczanego
- 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- masło Mleczna Dolina
- 4 kawałki śledzia w oleju Marinerio
- 3 łyżki śmietany 12% Mleczna Dolina
- 1 łyżka tartego chrzanu Madero
- 1 łyżeczka musztardy Madero
- sól, pieprz
- rukola Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Obrane jajka umieść w słoiku i zalej zakwasem lub koncentratem buraczanym. Odstaw na minimum 20 minut do zamarynowania.
2. W tym czasie posmaruj chleb masłem i posiekaj śledzie. Wymieszaj pozostałe składniki, tworząc sos chrzanowo-musztardowy.
3. Śledzie ułóż na kanapkach, polej sosem chrzanowo-musztardowym. Na górze połów jajko pokrojone w plasterki, udekoruj rukolą.





BEZJAJECZNA PASTA Z CIECierzycy

ALICJA ROKICKA


Kuchnia
ŚródziemnoPolska

ŚNIADANIE



10 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 625 kcal	TŁUSZCZ 21 g (w tym kwasy nasycone 2,3 g)	WĘGLOWODANY 90 g (w tym cukry 2,8 g)	BIĄŁKO 23 g	BŁONNIK 18 g	SÓL 0,7 g
---------------------------------	--	--	----------------	-----------------	--------------



SKŁADNIKI:

- 300 g ciecierzycy Gourmês
- 100 g ugotowanej kaszy jaglanej Plony Natury
- 2 łyżeczki musztardy sarepskiej lub dijon Madero
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 2 pęczki szczypiorku
- 2 łyżki pestek dyni BakaD'Or
- 4 kromki chleba żytniego na zakwasie

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciecierzycę rozdrobnij w misce widelcem. Dodaj kaszę jaglaną, musztardę, przyprawy i olej.
2. Dodaj drobno posiekaną połowę szczypiorku. Jeszcze raz wymieszaj. Dopraw do smaku.
3. Udekoruj pozostałym posiekanym szczypiorkiem i pestkami dyni. Podawaj z kromkami chleba.





IDEALNY WEGAŃSKI MAJONEZ Z NAPOJU SOJOWEGO

ALICJA ROKICKA



5 min



10 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
282 kcal

TŁUSZCZ
31 g
(w tym kwasy
nasycone 2,1 g)

WĘGLOWODANY
1 g
(w tym cukry 0,2 g)

BIAŁKO
1 g

BŁONNIK
0 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 200 ml napoju sojowego niesłodzonego Go Vege
- 1½ łyżki octu jabłkowego
- 2 łyżeczki musztardy sarepskiej lub dijon Madero
- 1 łyżeczka soli
- 1½ łyżeczki pieprzu
- 300 ml oleju rzepakowego Wybornego

PRZYGOTOWANIE:

1. Do wysokiego naczynia lub kielicha blendera wlej napój sojowy i ocet. Nie mieszaj, inaczej napój się zetnie.
2. Dodaj musztardę, sól, pieprz i odrobinę oleju.
3. Miksuj, dodając olej. Im więcej oleju, tym bardziej gęsty będzie sojonez. Jeśli sojonez ma być składnikiem dipu, wystarczy tyle samo oleju co napoju sojowego. Jeżeli jest potrzebny do sałatki, lepszy będzie bardziej gęsty – użyj wtedy więcej oleju.





ŁOSOŚ Z SIEKANYM JAJKIEM

PIOTR KUCHARSKI

OBIAD



20 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
497 kcal

TŁUSZCZ
40 g
(w tym kwasy
nasycone 9,7 g)

WĘGLOWODANY
3 g
(w tym cukry 1,4 g)

BIAŁKO
42 g

BŁONNIK
1 g

SÓL
0,7 g



SKŁADNIKI:

- 4 filety łososia
Marinero
(po około 120 g każdy)
- sól, pieprz
- 4 jajka Moja Kurka
ugotowane
na twardo
- 100 ml śmietanki 30%
Mleczna Dolina
- 50 g masła
Mleczna Dolina
- opakowanie rukoli
Vital Fresh
- 1 marchewka

PRZYGOTOWANIE:

1. Przypraw łososia solą i pieprzem, ułóż na blasze z papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika na 10 minut. Piecz w 180°C.
2. W tym czasie posiekaj jajka i umieść je w rondelku, razem ze śmietanką i masłem. Dopraw solą i pieprzem. Podgrzewaj całość do momentu, aż śmietanka zgęstnieje.
3. Na czterech talerzach ułóż rukolę. Marchewkę pokrój w paski za pomocą obieraczki do warzyw i i ułóż na rukoli.
4. Na każdym talerzu połóż kawałek łososia. Polej go śmietanką z posiekanym jajkiem.



PRZEPIS ZE STR. 17



JAJKA W SOSIE CURRY



PIOTR KUCHARSKI

OBIAD



20 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
646 kcal

TŁUSZCZ
33 g
(w tym kwasy
nasycone 21,2 g)

WĘGLOWODANY
74 g
(w tym cukry 5,2 g)

BIĄŁKO
17 g

BŁONNIK
5 g

SÓL
0,2 g



SKŁADNIKI:

- 300 g ryżu basmati
- 4 jajka Moja Kurka
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego (do smażenia)
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- kawałek imbiru, wielkości orzecha włoskiego
- 1 czerwona papryczka chili
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżka ostrej papryki
- 400 ml mleczka kokosowego Asia Flavours
- 400 g krojonych pomidorów Sottile Gusto

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jajka ugotuj w lekko osolonej wodzie przez 6-7 minut.
2. Na głębokiej patelni rozgrzej olej, wrzuc pokrojone w piórka cebule, drobno posiekane czosnek i imbir i pokrojone drobno chili. Smaż całość na małym ogniu przez kilka minut.
3. Dodaj przyprawy i odrobinę wody. Wymieszaj i smaż przez kolejne kilka minut. Dodaj mleczko kokosowe i pomidory, wymieszaj i duś na małym ogniu około 10 minut.
4. Wrzuc jajka obrane ze skorupki i gotuj jeszcze kilka minut. Następnie przekrój na pół. Podawaj z ryżem.



Przygotuj curry na kilka dni, a zamiast ryżu podaj je z np. z makaronem ryżowym lub lekko podpieczonymi tortillami – dzięki temu uzyskasz różnorodność, jednocześnie oszczędzając czas i składniki.



PRZEPIS ZE STR. 19



QUICHE ZE SZPINAKIEM, KOZIM SEREM I CHEDDAREM

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



8 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
560 kcal

TŁUSZCZ
42 g
(w tym kwasy
tłuszczowe 10,9 g)

WĘGLOWODANY
27 g
(w tym cukry 1,2 g)

BIĄŁKO
35 g

BŁONNIK
2 g

SÓL
1,4 g

SKŁADNIKI:

- 6 jajek Moja Kurka
- 250 g mąki pszennej Złote Pola
- 1 łyżeczka soli
- 150 g masła Mleczna Dolina
- 100 ml śmietanki 30% Mleczna Dolina
- 80 g sera Grana Padano
- 80 g sera cheddar Światowid
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka gałki muskatołowej
- 125 g szpinaku Vital Fresh
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka sosu sojowego
- 60 g koziego sera w plastrach Światowid
- 100 g roszponki Vital Fresh
- ½ cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. 2 żółtka, mąkę, szczyptę soli i kawałki zimnego masła zagnieć na ciasto i odstaw do lodówki na 30 minut. Po tym czasie wyjmij ciasto i rozwałkuj na grubość 2-3 mm.
2. Przełóż ciasto do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 15 minut w 180°C. Pozostałe jajka i białka wymieszaj ze śmietanką, solą, startymi serami Grana Padano i cheddarem, pieprzem i gałką muskatołową na gładką masę.
3. Szpinak przesmaż 2-3 minuty na 1 łyżce oliwy z dodatkiem posiekanego czosnku. Pod koniec smażenia wlej sos sojowy. Do serowej masy dodaj szpinak.
4. Wylej masę na spód, rozłóż plastry koziego sera i piecz 40 minut w 180°C.
5. Upieczony quiche podawaj z roszponką skropioną pozostałą oliwą i sokiem z cytryny.



Szpinak baby
Vital Fresh

Szpinak doskonale komponuje się z serami pleśniowymi, fetą, a także z tradycyjnym, polskim oscypkiem. Co ciekawe, udane połączenie tworzy też z owocami – często ten duet jest wykorzystywany w sałatkach i koktajlach.



PRZEPIS ZE STR. 21



FASZEROWANE ZIEMNIACZKI Z SAŁATKĄ


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

ALICJA ROKICKA

OBIAD



60 min



2 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
710 kcal

TŁUSZCZ
27 g
(w tym kwasy
nasycone 2 g)

WĘGLOWODANY
100 g
(w tym cukry 12,8 g)

BIĄŁKO
29 g

BŁONNIK
19 g

SÓL
0,6 g



SKŁADNIKI:

- 6 średnich ziemniaków
- 1 średni ogórek gruntowy
- 1 mała czerwona papryka
- 300 g czerwonej fasoli Nasza Spizarnia
- 1 mała czerwona cebula
- 7 pomidorków koktajlowych
- sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku
- sól
- 1½ łyżki oleju rzepakowego
- szczypta chili
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 270 g tofu naturalnego Go Vege
- 3 łyżki roślinnego majonezu Go Vege
- 1 łyżeczka musztardy dijon Madero
- 1 łyżeczka kurkumy
- pęczek szczypiorku
- 1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki wyszoruj i ugotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie.
2. Ogórek i paprykę pokrój w podobnej wielkości kostkę. Dodaj odsączoną i przepłukaną fasolę. Cebulę pokrój w półksiężycy, a pomidorki w ćwiartki. Dodaj do reszty warzyw.
3. W szklance połącz sok z cytryny, posiekany ząbek czosnku, szczyptę soli, olej i chili. Tak przygotowanym sosem zalej warzywa. Na koniec dodaj natkę pietruszki.
4. Sałatkę odstaw na 30 minut do przegryzienia się smaków.
5. Zmiksuj na gładką masę 180 g tofu, majonez, musztardę i kurkumę.
6. W rękach rozdrobnij resztkę tofu i przełóż do miski ze zblendowaną masą. Dodaj posiekany pęczek szczypiorku. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem.
7. Ziemniaki przetnij na pół, za pomocą łyżki wydrąż w nich zagłębienia. Resztki z ziemniaków dodaj do pasty z tofu lub do sałatki z porem (przepis na str. 26). Obficie faszeruj ziemniaki pastą. Podawaj z sałatką.



Tofu naturalne
Go Vege

Tofu najlepiej marynować pokrojone na 3-4 cm kawałki przez całą noc w lodówce. Jeśli jednak nie masz tyle czasu, pozostaw je tam przynajmniej na 2 godziny. Tofu świetnie łączy się z sosem sojowym, musztardą, sokiem z limonki, a także oliwą z oliwek zmieszaną z dowolnymi ziołami.





CRÈME BRÛLÉE Z ROZMARYNEM

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



15 min



4 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
412 kcal

TŁUSZCZ
29 g
(w tym kwasy
nasycone 14,6 g)

WĘGLOWODANY
31 g
(w tym cukry 30 g)

BIĄŁKO
8 g

BŁONNIK
0 g

SÓL
0,2 g



SKŁADNIKI:

- 250 ml śmietanki 30%
Mleczna Dolina
- 250 ml mleka
Mleczna Dolina
- 2 gałązki rozmarynu
- 6 żółtek
- 100 g cukru
- ½ łyżeczki ekstraktu
waniliowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Śmietankę i mleko podgrzej z rozmarynem (nie doprowadzając do zagotowania).
2. Żółtka utrzyj z cukrem i ekstraktem waniliowym na puszystą masę. Dodawaj do nich powoli i stopniowo gorące mleko ze śmietanką (wyjmij rozmaryn). Wymieszaj.
3. W głębokim, żaroodpornym naczyniu ustaw 4 kokilki. Wlej jajeczną masę do $\frac{3}{4}$ ich wysokości, a do naczynia wlej wrzątek do połowy wysokości kokilek. Piecz krem 40 minut w 120°C (góra-dół).
4. Wystudzony krem delikatnie i równomiernie oprósz cukrem. Zapiecz (3-4 minuty) w piekarniku rozgrzanym do 220°C.





MINIBEZY Z KREMEM WANILIOWYM I SOSEM PORZECZKOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



90 min



5 porcji



średni

ENERGIA 1 porcja 478 kcal	TŁUSZCZ 21 g (w tym kwasy nasycone 9,9 g)	WĘGLOWODANY 65 g (w tym cukry 55,2 g)	BIĄŁKO 8 g	BŁONNIK 3 g	SÓL 0,2 g
---------------------------------	--	---	---------------	----------------	--------------



SKŁADNIKI:

- 5 jajek Moja Kurka
- 300 g drobnego cukru
- 1 łyżeczka octu
- 200 g świeżych lub mrożonych porzeczek
- 50 ml miodu Złota Pasieka
- 1 gałązka rozmarynu
- 80 ml wody
- 7 g cukru wanilinowego
- 250 g sera mascarpone Sottile Gusto

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozdziel białka od żółtek. Białka ubijaj na sztywną pianę w robocie kuchennym przez 8-10 minut, powoli dodając 250 g cukru i ocet.
2. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia uformuj 5 małych bez. Piecz je przez 30 minut w 130°C, a następnie 30 minut w 100°C.
3. Porzeczki gotuj z miodem, rozmarynem i wodą 20-30 minut na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.
4. Żółtka utrzyj z 50 g cukru i cukrem wanilinowym na białą masę. Dodaj mascarpone i dokładnie wymieszaj. Wystudzone bezy serwuj z kremem waniliowym i sosem porzeczkowym.





ÎLE FLOTTANTE Z PISTACJAMI I SOSEM ŚLIWKOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



30 min



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
293 kcal

TŁUSZCZ
11 g
(w tym kwasy
nasycone 3,2 g)

WĘGLOWODANY
37 g
(w tym cukry 17,8 g)

BIĄŁKO
12 g

BŁONNIK
1 g

SÓL
0,3 g



SKŁADNIKI:

- 4 jajka Moja Kurka
- 40 g cukru pudru
- 1 łyżeczka octu
- 500 ml mleka Mleczna Dolina
- 40 g drobnego cukru
- 7 g cukru wanilinowego
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej
- 5 śliwek
- 40 ml miodu Złota Pasieka
- 2 goździki
- ½ anyżu
- 50 g pistacji BakaD'Or

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozdziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę na wysokich obrotach, stopniowo dodając cukier puder i ocet. Podgrzej mleko, aż będzie gorące.
2. Za pomocą dużej łyżki wyłóż na gorące mleko ⅓ białek uformowanych w okrągłą porcję. Gotuj na małym ogniu przez 2 minuty, następnie obróć piankę na drugą stronę i gotuj kolejne 2 minuty. Powtórz czynność z resztą białka, aby przygotować kolejne porcje.
3. Żółtka utrzyj z cukrem i cukrem wanilinowym na puszystą masę. Dodaj mąkę kukurydzianą i dokładnie wymieszaj.
4. Cały czas mieszając, powoli dodaj gorące mleko do utartych żółtek. Dokładnie połącz składniki, przełóż płyn do rondla i zagotuj, mieszając.
5. Śliwki pokrój w ćwiartki i smaż z miodem, goździkami i anyżem na małym ogniu przez 20-30 minut.
6. Do misek wyłóż krem waniliowy, sos śliwkowy i piankę. Posyp siekanymi pistacjami.



Miód lipowy
Złota Pasieka

Miód jest doskonałym zamiennikiem cukru. Możemy kupić wiele jego rodzajów, o nieco odmiennych nutach smakowych, więc z pewnością każdy znajdzie swój ulubiony.





WARZYWNE PURÉE Z JAJKIEM W KOSZULCE

PIOTR KUCHARSKI


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

KOLACJA



20 min



2 porcje



średni

ENERGIA 1 porcja 547 kcal	TŁUSZCZ 17 g (w tym kwasy nasycone 3,5 g)	WĘGLOWODANY 82 g (w tym cukry 10 g)	BIĄŁKO 21 g	BŁONNIK 14 g	SÓL 0,6 g
---------------------------------	--	---	----------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 1 marchewka
- mały kawałek selera
- 1 korzeń pietruszki
- około 150 g brokołu
- 3 ziemniaki (około 280 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 g jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- sól, pieprz
- 4 łyżki octu jabłkowego
- 2 jajka Moja Kurka
- pęczek natki pietruszki
- pęczek koperku
- 1 łyżeczka oliwy
- 6 kromek chleba żytniego na zakwasie

PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz warzywa, pokrój na mniejsze kawałki i podsmaż na oliwie. Wlej odrobinę wody i duś pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie.
2. Wlej jogurt, dopraw solą i pieprzem. Całość zmiksuj na gładkie purée.
3. Zagotuj litr wody z kilkoma łyżkami octu. Gdy woda zacznie się lekko gotować, za pomocą łyżki zrób w garnku wir. W jego środek wbij jajko. Gotuj 3-4 minuty. Osusz jajko na ręczniku papierowym. Powtórz czynność z pozostałymi jajkami.
4. Jajka podawaj na warzywnym purée. Udekoruj świeżymi ziołami wymieszanymi z oliwą.





SAŁATKA À LA JAJECZNA Z POREM

ALICJA ROKICKA

KOLACJA



20 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
543 kcal

TŁUSZCZ
19 g
(w tym kwasy
nasycone 1,4 g)

WĘGLOWODANY
79 g
(w tym cukry 5,8 g)

BIĄŁKO
21 g

BŁONNIK
13 g

SÓL
1,1 g




Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

SKŁADNIKI:

- 1 średni por
- 200 g kukurydzy konserwowej
Nasza Spizarnia
- 1 łodyga selera naciowego
- 270 g tofu naturalnego
Go Vege
- 1-2 średnie ogórki kiszzone
- 2½ łyżki majonezu roślinnego
Go Vege
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- szczypta soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 6 kromek chleba żytniego na zakwasie

PRZYGOTOWANIE:

1. Odetnij zgrubione liście pora. Przetnij go wzdłuż na pół i posiekaj w plasterki. Przełóż na sitko i przelej wrzątkiem. Zostaw na chwilę, aby woda odciekła i włóż do miski.
2. Dodaj kukurydzę. Seler pokrój w drobne plastry. Tofu i ogórka kiszzonego pokrój w drobną kostkę. Wszystkie składniki przełóż do miski z porem.
3. Dodaj majonez oraz połowę posiekanego szczypiorku. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Udekoruj sałatkę resztą szczypiorku. Podawaj z pieczywem.





Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziesz
w magazynie „Czas na dobrą formę” dostępnym w sklepach

