BEZPŁATNY E-BOOK

16 PYSZNYCH PRZEPISÓW

CZAS NA wspólny piknik

Biedronka
Codziennie niskie ceny

POD SŁOŃCEM, POD CHMURKĄ

Potrawy jedzone na świeżym powietrzu, nawet te doskonale nam znane, nabierają zupełnie innego smaku. Może to za sprawą promieni słońca albo powiewu ciepłego wiatru, a może odbieramy je inaczej z powodu towarzyszących nam podczas pikniku emocji.

Cokolwiek jest przyczyną, warto piknikować, spędzać wspólnie czas z naszymi bliskimi i cieszyć się wiosenną aurą i odżywającą na nowo przyrodą.

Jak przygotować się na piknik?
Bez względu na wybrane menu polecamy rodzinne przygotowanie przysmaków – niech stanie się ono preludium do późniejszych wspólnych chwil. Korzystajcie do woli z zamieszczonych w naszym e-booku przepisów – i z wiosny oczywiście!

Życzymy samych słonecznych chwil.

SPIS PRZEPISÓW

7 Chleb piknikowy z bazylią i mozzarellą
8 Croissanty z serową jajecznicą
9 Pizzerki z cukinii z sosem pomidorowym i dodatkami
11 Szaszłyki z salami i oliwą bazyliową
13 Sushi z tortilli z pastą jajeczną i awokado
14 Orzeźwiająca sałatka arbuzowa
15 Poke bowl z łososiem i awokado
16 Tortille z grillowanym kurczakiem i sosem pesto
17 Deserek z granolą i konfiturą jagodową
19 Lemoniada truskawkowa
21 Pełnoziarniste mini galettes z owocami
22 Batoniki malinowe z orzechami
23 Kiełbaski w cieście francuskim
25 Focaccia z ziemniakami i suszonymi pomidorami
26 Bagietka z dwoma pastami
27 Sałatka makaronowa z truskawkami

PRZYDATNE OZNACZENIA

Przepisy zawarte w tym e-booku są różnorodne, dzięki temu 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:

VEGAN — przepis wegański

przepis bez laktozy

przepis bezglutenowy

RODZINNE GOTOWANIE — przepis, który możesz przygotować z dzieckiem

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

ZERO WASTE — przepis wpisujący się w ideę zero waste

NASI KUCHARZE

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.

PAULINA FOREMNY

Ma 14 lat i jest zwyciężczynią 4. edycji programu „MasterChef Junior". W kuchni najbardziej lubi przygotowywać desery i ciasta. Oprócz gotowania uwielbia sport, przede wszystkim akrobatykę.

FRANEK LORENC

Ma 15 lat i jest finalistą 5. edycji programu „MasterChef Junior". Gotuje już od ponad 10 lat. Uwielbia zdrową kuchnię, ale czasem skusi się na coś słodkiego. Talent kulinarny łączy ze swoją drugą pasją, jaką jest kajakarstwo slalomowe.

PRZEPIS NA STR. 7

CHLEB PIKNIKOWY
Z BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ

PIOTR KUCHARSKI

ŚNIADANIE

20 min | 10 porcji | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 233 kcal	6 g (w tym kwasy nasycone 2,7 g)	35 g (w tym cukry 0,6 g)	12 g	3 g	1,3 g

SKŁADNIKI:

- 1 mały okrągły chleb (500 g)
- 250 g kremowego serka do kanapek Delikate
- 100 g mozzarelli Sottile Gusto
- 1 pomidor
- 4 plasterki szyneczki konserwowej Głodniaki
- 100 g suszonych pomidorów Sottile Gusto
- pieprz
- pęczek bazylii Vital Fresh
- garść rukoli Vital Fresh
- 100 g zielonych oliwek El Toro Rojo

PRZYGOTOWANIE:

1. Z chleba odkrój wierzch i wydrąż środek, zostaw około 1 cm przy skórce.
2. Na spód wyłóż kremowy serek, dodaj mozzarellę pokrojoną w plastry, plastry pomidora i szynki oraz suszone pomidory.
3. Przypraw pieprzem. Wierzch posyp posiekaną bazylią, rukolą i oliwkami przekrojonymi na pół.
4. Przykryj całość odciętym wierzchem chleba, dokładnie owiń folią spożywczą.
5. Wstaw chleb do lodówki, a na nim ułóż obciążenie. Po około 2 godzinach wyjmij danie z lodówki i pokrój na kawałki.

Szyneczka konserwowa Głodniaki

Szyneczka konserwowa „Głodniaki" zawiera w swoim składzie 95% mięsa wieprzowego z szynki. To produkt bezglutenowy, bez dodatku glutaminianiu monosodowego, fosforanów i substancji konserwujących – wszystko w trosce o najmłodszych!

CROISSANTY
Z SEROWĄ JAJECZNICĄ

PIOTR KUCHARSKI

ŚNIADANIE

10 min | 4 porcje | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 419 kcal	25 g (w tym kwasy nasycone 13 g)	30 g (w tym cukry 0,5 g)	19 g	2 g	0,8 g

SKŁADNIKI:

- 4 jajka Moja Kurka
- 2 łyżki masła klarowanego Mleczna Dolina (do smażenia)
- 30 g tartego żółtego sera Światowid
- mały pęczek szczypiorku
- szczypta soli
- pieprz
- 4 duże croissanty
- 1 ogórek
- 8 plastrów szynki Kraina Wędlin
- 4 rzodkiewki

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka roztrzep w misce i usmaż na maśle jajecznicę. Pod koniec dodaj tarty ser i wymieszaj.
2. Dodaj posiekany szczypiorek, przypraw solą i pieprzem.
3. Croissanty przekrój na pół, nałóż plasterki ogórka, szynki i rzodkiewki, a na koniec dołóż jajecznicę i górną część croissanta.

PIZZERKI Z CUKINII Z SOSEM POMIDOROWYM I DODATKAMI

PAULINA FOREMNY

PRZEKĄSKA

35 min | 9 sztuk | średni

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 sztuka 32 kcal	2 g (w tym kwasy nasycone 0,4 g)	1 g (w tym cukry 1 g)	2 g	1 g	0 g

SKŁADNIKI:

- 1 cukinia
- oliwa z oliwek extra virgin Gallo
- 1 ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów krojonych Sottile Gusto
- szczypta soli
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- odrobina masła Mleczna Dolina
- 60 g startego sera mozzarella Sottile Gusto
- 3 plastry szynki szwarcwaldzkiej Kraina Wędlin
- kilka listków bazylii Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Cukinię umyj i pokrój na plastry o grubości 2 cm. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 10 minut.
2. Na patelnię wlej oliwę, dodaj drobno pokrojony czosnek. Chwilę smaż, następnie dodaj pomidory, sól, cukier i zioła prowansalskie. Smaż przez chwilę do odparowania wody. Na koniec dodaj odrobinę masła.
3. Na podpieczoną cukinię nałóż sos pomidorowy, posyp serem i pokrojoną w kostkę szynką szwarcwaldzką. Piecz jeszcze około 10 minut w 180°C. Podawaj z bazylią.

PRZEPIS NA STR. 11

SZASZŁYKI Z SALAMI I OLIWĄ BAZYLIOWĄ

RODZINNE GOTOWANIE

PAULINA FOREMNY

PRZEKĄSKA

15 min | 10 sztuk | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 sztuka 280 kcal	24 g (w tym kwasy nasycone 9,1 g)	3 g (w tym cukry 0,4 g)	14 g	1 g	0,9 g

SKŁADNIKI:

- 20 pomidorków koktajlowych
- 3 liście sałaty lodowej
- 20 czarnych oliwek El Toro Rojo
- 10 plastrów żółtego sera Światowid
- 20 plastrów salami Kraina Wędlin
- 20 kuleczek minimozzarelli Sottile Gusto
- garść bazylii Vital Fresh
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 ząbek czosnku
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM

1. Umyjcie pomidorki i sałatę.
2. Na długie wykałaczki nabijajcie kolejno, pojedynczo: oliwki, pomidorki, pokrojony w kwadraty plaster sera, salami, kawałek sałaty i minimozzarellę. Następnie znowu ser, salami, kawałek sałaty, pomidorki, minimozzarellę i oliwki.

PRZYGOTUJ SAMODZIELNIE

3. Bazylię umyj, osusz ręcznikiem papierowym i drobno posiekaj. Wymieszaj ją z oliwą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pieprzem. Tak przygotowaną oliwą polej szaszłyki.

Twórzcie różnorodne, kolorowe kompozycje w postaci szaszłyków – zachęcą malucha do próbowania nowych smaków.

PRZEPIS NA STR. 13

RODZINNE GOTOWANIE

SUSHI Z TORTILLI
Z PASTĄ JAJECZNĄ I AWOKADO

PAULINA FOREMNY

PRZEKĄSKA

10 min | 16 sztuk | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 sztuka 56 kcal	3 g (w tym kwasy nasycone 0,8 g)	4 g (w tym cukry 0,3 g)	3 g	1 g	0,1 g

SKŁADNIKI:

- 2 jajka Moja Kurka
- 30 g żółtego sera Światowid
- ½ łyżki majonezu Madero
- 1 łyżka jogurtu naturalnego typu greckiego Tolonis
- pieprz
- ½ łyżki śmietany 18% Mleczna Dolina
- pęczek szczypiorku
- 2 placki tortilli pszennej Pano
- 1 łyżeczka sezamu
- kilka garści roszponki Vital Fresh
- ¼ awokado

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTUJ SAMODZIELNIE

1. Ugotuj jajka na twardo. Następnie obierz je ze skorupek i rozdrobnij. Żółty ser zetrzyj na tarce i wymieszaj z jajkami, majonezem, jogurtem, pieprzem i śmietaną. Posiekaj szczypiorek i dodaj do pasty.

PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM

2. Placki tortilli posmarujcie na jednej połowie pastą jajeczną, posypcie sezamem, dodajcie roszponkę i awokado pokrojone w kostkę.
3. Całość zwińcie w rulon. Pokrójcie na 2-3-centymetrowe kawałki.

Zaproś dziecko do rolowania tortilli – to nie tylko fajna zabawa, ale też świetny trening dla małych dłoni!

ORZEŹWIAJĄCA
SAŁATKA ARBUZOWA

FRANEK LORENC

PRZEKĄSKA

15 min | 4 porcje | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 248 kcal	16 g (w tym kwasy nasycone 3 g)	19 g (w tym cukry 15 g)	9 g	1 g	0 g

SKŁADNIKI:

- ½ arbuza
- 200 g sera feta Elios
- 10 czarnych oliwek bez pestek El Toro Rojo
- ½ cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżka zielonego pesto Gusto Bello
- kilka listków bazylii Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Z arbuza usuń pestki i pokrój go w drobną kostkę. Ser feta pokrój na identyczne kostki jak arbuza.
2. Oliwki pokrój w plastry i przełóż wraz z pokrojonym arbuzem i serem na półmisek.
3. Sok z cytryny, oliwę i pesto dokładnie połącz. Sałatkę polej sosem i udekoruj listkami bazylii.

Kuchnia ŚródziemnoPOLSKA

POKE BOWL Z ŁOSOSIEM I AWOKADO

FRANEK LORENC

OBIAD

30 min | 1 porcja | średni

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 741 kcal	26 g (w tym kwasy nasycone 4,2 g)	100 g (w tym cukry 5,2 g)	29 g	6 g	0,1 g

SKŁADNIKI:

- 1 woreczek ryżu jaśminowego Plony Natury (lub kaszy pęczak)
- ½ ogórka
- po ¼ żółtej i czerwonej papryki
- ½ awokado
- ¼ czerwonej cebuli
- 80 g świeżego filetu z łososia Marinero
- 1 łyżka prażonego sezamu
- sos sojowy (do podania)

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odsącz.
2. W tym czasie umyj ogórka i papryki, osusz je i pokrój w drobną kostkę. Awokado obierz ze skórki, przekrój na pół, usuń pestkę i pokrój w plastry. Cebulę obierz i posiekaj w kostkę. Łososia pokrój w drobną kostkę.
3. Do miski przełóż porcję ryżu, na niej połóż kawałki łososia. Obok wyłóż pokrojonego ogórka, papryki, awokado i czerwoną cebulę.
4. Całość posyp sezamem, możesz podać z sosem sojowym.

TORTILLE Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I SOSEM PESTO

FRANEK LORENC

OBIAD

40 min | 4 porcje | średni

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 397 kcal	19 g (w tym kwasy nasycone 7,4 g)	32 g (w tym cukry 0,5 g)	26 g	7 g	0,2 g

SKŁADNIKI:

- 2 filety z piersi kurczaka (po 100 g)
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 100 g roszponki Vital Fresh
- 2 łyżki zielonego pesto Gusto Bello
- 1 łyżka jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 4 placki tortilli pszennych Pano
- 8 plastrów mozzarelli Sottile Gusto

PRZYGOTOWANIE:

1. Piersi z kurczaka umyj, osusz, pokrój w paski i przełóż do miski. Dodaj oliwę i czosnek. Całość dokładnie wymieszaj i odstaw do lodówki na 30 minut.
2. W tym czasie umyj roszponkę i wymieszaj z pesto z jogurtem.
3. Zamarynowanego kurczaka grilluj przez 3 minuty z każdej strony, a placki tortilli przez 1 minutę, tak aby zmiękły.
4. Ciepłe tortille posmaruj sosem pesto, ułóż na nich roszponkę, mozzarellę pokrojoną w słupki oraz kawałki kurczaka. Następnie zwiń je w rulon. Podawaj z sosem.

DESEREK Z GRANOLĄ I KONFITURĄ JAGODOWĄ

PAULINA FOREMNY

DESER

25 min | 6 porcji | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 122 kcal	5 g (w tym kwasy nasycone 0,9 g)	17 g (w tym cukry 3,1 g)	4 g	2 g	0,1 g

SKŁADNIKI:

- 60 g mrożonych jagód Mroźna Kraina
- 2 łyżki wody
- 1 łyżeczka ksylitolu
- 120 g jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 100 g granoli Vitanella
- 3 herbatniki Bonitki Kids
- 60 g świeżych owoców
- ½ łyżki płynnego miodu Złota Pasieka
- listki mięty (do dekoracji)

PRZYGOTOWANIE:

1. Do garnka przełóż mrożone jagody, dodaj wodę i ksylitol. Gotuj, mieszając, aż woda z mrożonych jagód odparuje.
2. Do słoiczków przełóż jogurt naturalny, a następie ułóż warstwami przygotowane jagody, granolę i pokruszone herbatniki. Na wierzchu wyłóż owoce i polej miodem.
3. Przed podaniem udekoruj listkami mięty.

PRZEPIS NA STR. 19

LEMONIADA TRUSKAWKOWA

FRANEK LORENC

DESER

10 min | 4 porcje | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 70 kcal	1 g (w tym kwasy nasycone 0,1 g)	16 g (w tym cukry 8 g)	1 g	3 g	0 g

SKŁADNIKI:

- 500 g truskawek + 4 do dekoracji
- 1 cytryna + 2 plasterki do dekoracji
- 1 łyżka miodu Złota Pasieka
- 500 ml wody

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki umyj, obierz z szypułek i przesyp do wysokiego naczynia. Pozostaw cztery na później.
2. Cytrynę przekrój na pół, wyciśnij z niej sok i wraz z miodem dodaj do truskawek. Dolej wodę. Całość zblenduj. Schłodź w lodówce.
3. Schłodzoną lemoniadę podawaj udekorowaną truskawką i plasterkiem cytryny przekrojonym na pół.

Za dużo lemoniady? Nic się nie zmarnuje – przelej ją do foremek na lód i włóż do zamrażarki. Już po kilku godzinach otrzymasz smakowe kostki lodowe, idealne do wody i różnych napojów.

PRZEPIS NA STR. 21

PEŁNOZIARNISTE MINI GALETTES
Z OWOCAMI

PIOTR KUCHARSKI

DESER

90 min | 8 porcji | średni

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 290 kcal	15 g (w tym kwasy nasycone 8,8 g)	35 g (w tym cukry 5,7 g)	6 g	3 g	0,1 g

SKŁADNIKI:

- 150 g mąki pszennej Złote Pola
- 100 g mąki pszennej pełnoziarnistej Złote Pola
- 50 ml miodu Złota Pasieka
- 120 g masła Mleczna Dolina
- 2 jajka Moja Kurka
- 4 dojrzałe brzoskwinie lub nektarynki, truskawki lub borówki

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąki połącz i wymieszaj z miodem, dodaj masło pokrojone w kostkę i rozetrzyj w palcach, aż powstanie kruszonka. Dodaj 1 jajko, wymieszaj i lekko zagnieć masę w kulę. Zawiń w folię spożywczą i wstaw na 30 minut do lodówki.
2. W tym czasie podziel brzoskwinie lub nektarynki na osiem części.
3. Ciasto rozwałkuj i wykrój 8 okręgów o średnicy 10-12 cm. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Na środku ciasta ułóż cząstki brzoskwini lub nektarynek, zostawiając 1 cm wolnego miejsca dookoła. Możesz dodać także pokrojone w ćwiartki truskawki i borówki.
4. Boki ciasta zawiń na owoce i posmaruj roztrzepanym jajkiem.
5. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C. Piecz 25-30 minut.

100% owoców truskawka Rapsodia Kids

Produkt owocowy z truskawkami idealnie nada się do deserów, wypieków albo po prostu na kanapkę! Zawiera 100% owoców, a jego gładka konsystencja jest dodatkową zaletą.

Kuchnia ŚródziemnoPOLSKA

BATONIKI MALINOWE Z ORZECHAMI

FRANEK LORENC

DESER

55 min | 20 sztuk | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 sztuka 135 kcal	7 g (w tym kwasy nasycone 2,7 g)	17 g (w tym cukry 0,9 g)	3 g	2 g	0 g

SKŁADNIKI:

- 100 g masła Mleczna Dolina
- 100 g niesolonych pistacji BakaD'Or
- 150 g płatków owsianych Plony Natury
- 100 ml miodu Złota Pasieka
- 150 g mąki pełnoziarnistej Złote Pola
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 200 g mrożonych malin Mroźna Kraina

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło rozpuść i odstaw na chwilę, aby lekko ostygło. Pistacje drobno posiekaj.
2. Pozostałe składniki, oprócz malin, wsyp do miski. Dodaj rozpuszczone masło i dokładnie wymieszaj. Podziel powstałą masę na 2 porcje.
3. Blachę wyłóż papierem do pieczenia, przełóż do niej połowę przygotowanej masy i rozprowadź ją równomiernie na całej powierzchni blaszki. Wyłóż maliny i przykryj drugą porcją masy.
4. Włóż blaszkę do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz 45 minut. Upieczony blok wyjmij z piekarnika, a po ostygnięciu pokrój na batoniki.

KIEŁBASKI
W CIEŚCIE FRANCUSKIM

PIOTR KUCHARSKI

KOLACJA

40 min | 8 porcji | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 131 kcal	8 g (w tym kwasy nasycone 2,3 g)	9 g (w tym cukry 3,8 g)	8 g	1 g	1,1 g

SKŁADNIKI:

- ½ opakowania ciasta francuskiego Smakowite
- 8 kiełbasek Kraina Wędlin
- 1 jajko Moja Kurka
- garść sezamu
- 1 mała cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- ½ czerwonej papryki
- ½ żółtej papryki
- 1 duży kiszony ogórek Nasza Spiżarnia
- pieprz
- 150 g ketchupu Madero Junior

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto francuskie pokrój na 1-centymetrowe paski. Owiń w nie każdą kiełbaskę i ułóż na blasze z papierem do pieczenia. Ciasto posmaruj roztrzepanym jajkiem, posyp sezamem i wstaw na 20 minut do piekarnika rozgrzanego do 200°C.
2. W tym czasie przygotuj sos: cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oliwie. Dodaj drobno pokrojone papryki, duś około 5 minut.
3. Pod koniec dodaj pokrojony w drobną kostkę ogórek, dopraw pieprzem, podduś, następnie dodaj ketchup. Gotuj jeszcze około 5 minut na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.
4. Upieczone kiełbaski podawaj z sosem.

PRZEPIS NA STR. 25

FOCACCIA Z ZIEMNIAKAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI

PIOTR KUCHARSKI

KOLACJA

180 min | 10 porcji | średni

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 339 kcal	11 g (w tym kwasy nasycone 1,8 g)	53 g (w tym cukry 0,5 g)	9 g	3 g	0,6 g

VEGAN

SKŁADNIKI:

- 380 ml wody
- 10 g świeżych drożdży
- 500 g mąki pszennej Złote Pola
- 1 łyżeczka soli
- 80 ml oliwy z oliwek extra virgin Gallo + odrobina do posmarowania blachy
- 3 małe ziemniaki
- 6 suszonych pomidorów Sottile Gusto
- 1–2 łodyżki rozmarynu (do dekoracji)

PRZYGOTOWANIE:

1. W lekko podgrzanej wodzie rozpuść drożdże. Dodaj mąkę, sól i dokładnie wyrób ciasto.
2. Po około 3 minutach zacznij porcjami dodawać oliwę z oliwek.
3. Przełóż ciasto do miski, przykryj i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 2 godziny.
4. Po tym czasie przełóż je na nasmarowaną oliwą z oliwek dużą blachę do pieczenia. Delikatnie rozciągnij na boki, przykryj i ponownie zostaw do wyrośnięcia na godzinę.
5. Następnie naoliwionymi palcami zrób wgłębienia w cieście. Na górze ułóż obrane i pokrojone w plasterki ziemniaki oraz pokrojone w paski suszone pomidory.
6. Piecz w rozgrzanym do 200°C piekarniku przez około 40 minut. Po upieczeniu udekoruj rozmarynem.

Ketchup Madero Junior

Idealnym dodatkiem będzie ketchup Madero Junior – za jego pomocą możesz narysować uśmiechnięte buzie lub inne wzorki, które zachęcą maluchy do jedzenia.

Kuchnia ŚródziemnoPOLSKA

BAGIETKA
Z DWOMA PASTAMI

FRANEK LORENC

KOLACJA

15 min | 4 porcje | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 522 kcal	15 g (w tym kwasy nasycone 3 g)	76 g (w tym cukry 1,9 g)	27 g	13 g	0,5 g

SKŁADNIKI:

- 140 g tuńczyka w sosie własnym Marinero
- 25 g serka śmietankowego Delikate
- ⅓ ząbka czosnku
- sól, pieprz
- 100 g twarogu półtłustego Delikate
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 8 rzodkiewek
- 1 łyżka siemienia lnianego Plony Natury
- czosnek granulowany
- 4 kawałki bagietki pełnoziarnistej (140 g porcja)
- listki bazylii, szczypiorek, kolorowy pieprz (do dekoracji)

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj pastę z tuńczyka: tuńczyka włóż do miski, dodaj serek, czosnek i zblenduj na gładką masę. Dopraw pieprzem.
2. Przygotuj pastę rzodkiewkową: twaróg, olej i oliwę przełóż do miski. Rzodkiewki umyj, osusz, pokrój w drobną kostkę i wsyp do miski z twarogiem. Całość wymieszaj z siemieniem lnianym i dopraw do smaku solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym.
3. Gotowymi pastami posmaruj pokrojoną bagietkę. Każdy kawałek udekoruj bazylią, posiekanym szczypiorkiem i kolorowym pieprzem.

Kuchnia ŚródziemnoPOLSKA

SAŁATKA MAKARONOWA Z TRUSKAWKAMI

PIOTR KUCHARSKI

KOLACJA

20 min | 3 porcje | łatwy

ENERGIA	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BIAŁKO	BŁONNIK	SÓL
1 porcja 538 kcal	20 g (w tym kwasy nasycone 2,8 g)	70 g (w tym cukry 8,8 g)	23 g	12 g	0,1 g

SKŁADNIKI:

- 210 g makaronu pełnoziarnistego
- 200 g szparagów
- 300 g + 5 sztuk truskawek
- 1 dojrzałe awokado
- pieprz
- 3 łyżki octu jabłkowego
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżeczka miodu Złota Pasieka
- 180 g pieczonej lub grillowanej piersi z indyka

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie przelej go zimną wodą.
2. Szparagi pokrój w 1-centymetrowe kawałki, 300 g truskawek pokrój na połówki i ćwiartki. Awokado obierz i pokrój w kostkę.
3. Makaron wymieszaj ze szparagami, truskawkami i awokado. Dopraw pieprzem.
4. Ocet jabłkowy, oliwę i miód zblenduj z 5 truskawkami na gładki sos, dopraw pieprzem. Na sałatce ułóż gotowaną, pieczoną lub grillowaną pierś z indyka. Polej całość sosem.

Biedronka
Codziennie niskie ceny