

## Gołąbki bez zawijania

Gołąbki bez zawijania to ciekawa i bardzo prosta w przygotowaniu alternatywa dla tradycyjnych, zawijanych gołąbków. Są idealnie soczyste i miękkie – powinny posmakować nawet dzieciakom (bardzo łatwo możemy w takim daniu przemycić do jadłospisu nieco więcej warzyw). Co więcej, zawierają mało kalorii, dzięki czemu to doskonały obiad dla wszystkich osób, które się odchudzają. Te fit gołąbki bez zawijania skąpane są w przepysznym, aromatycznym sosie pomidorowym. Mięso z kurczaka możesz zamienić na dowolne inne: wieprzowinę czy wołowinę.

### *Składniki:*

*2 paczki ryżu (200 g)  
3 filety z kurczaka (około 550 g)*

*2 jajka*

*½ małej kapusty*

*500g passaty pomidorowej*

*szklanka wody*

*3 ząbki czosnku*

*sól, pieprz, papryka mielona, zioła prowansalskie  
szczypta chili i kuminu*

### **Przygotowanie**

1. Ryż ugotuj na półtwardo.
2. Mięso zmiel (lub kup już zmielone). Mięso, jajka, ryż, czosnek, sól, pieprz, paprykę zioła wymieszaj.
3. Na patelnię wylej passatę pomidorową, dodaj szklankę wody, przypraw solą, pieprzem, papryką, kuminem i chili.
4. Wymieszaj, doprowadź do wrzenia i układaj uformowane dłonią kulki mięsa z ryżem. Na to posyp poszatowaną kapustę i duś pod przykryciem około 30-40 minut do momentu aż kapusta będzie odpowiedniej miękkości.
5. Gołąbki podawaj z ulubionymi dodatkami: chlebem, ziemniakami lub ryżem.

## Wege gołąbki z kaszą gryczaną

Klasyczne polskie danie, czyli gołąbki, wcale nie muszą opierać się na mięsie! Te **wegetariańskie gołąbki faszerowane kaszą gryczaną**, soczewicą oraz suszonymi pomidorami to danie, które polubią zarówno osoby na diecie roślinnej, jak i najwięksi fani mięsa. Sycą na wiele godzin, a gęsty sos pomidorowy nadaje im dodatkowej soczystości. Klasyczny sos z pomidorów możesz jednak zamienić na sos grzybowy (np. kurkowy). Wówczas danie staje się jeszcze bardziej oryginalne.

### *Składniki:*

*1 biała kapusta  
150 g kaszy gryczanej  
½ szklanki ugotowanej czerwonej soczewicy  
pół słoiczka suszonych pomidorów  
1 cebula  
1 marchewka średniej wielkości  
200 g pieczarek  
2 natki pietruszki  
1 jajko  
1 litr bulionu  
250 ml passaty pomidorowej  
1 łyżka koncentratu pomidorowego  
2 łyżki posiekanego koperku  
1 łyżeczka papryki słodkiej  
1 łyżeczka papryki ostrej  
1 łyżeczka kurkumy  
2 łyżki ziół prowansalskich  
sól i pieprz do smaku  
1 łyżka mąki pszennej, oliwa, masło*

### **Przygotowanie**

1. Kaszę ugotuj według z instrukcji na opakowaniu, skracając nieco czas gotowania, aby kasza wciąż pozostawała odrobinę twarda. Ostudź.
2. Ugotowaną soczewicę wymieszaj w misce z przyprawami, a następnie dodaj do ostudzonej kaszy gryczanej.
3. Wbij do środka jajko i dokładnie wymieszaj.
4. Cebulę pokrój w kostkę, a następnie zeszklij na patelni na łyżce oliwy. Dodaj obraną i startą na tarce marchewkę i ponownie podsmaż. Przypraw solą i pieprzem, a potem ostudź.
5. Pieczarki pokrój w bardzo drobną kostkę i podsmaż na oliwie aż do odparowania wody, a następnie dodaj do nich posiekaną natkę pietruszki.
6. Wymieszaj kaszę, smażoną cebulę z marchewką oraz pieczarki. Dodaj pokrojone na małe kawałeczki suszone pomidory i dokładnie wymieszaj. W razie potrzeby dodaj nieco więcej przypraw.
7. Wytnij głąb ze środka kapusty, przełóż ją do garnka z wrzącą wodą i gotuj przez 10-15 minut na niewielkim ogniu. Po wyjęciu przestudź kapustę, a następnie rozbierz ją z liści.
8. Porcje wystudzonego i doprawionego farszu układaj na liście kapusty i zawijaj ciasno gołąbki.
9. Gołąbki układaj do naczynia żaroodpornego, wyłożonego pozostałymi liśćmi kapusty na dnie. Zalej bulionem.

# TASTING MOMENTS



FINE DINERS

10. Piecz w piekarniku pod przykryciem w temperaturze 180 stopni C przez około 20-30 minut.
11. Po upieczeniu pozostałości bulionu do osobnego garnka.
12. Dodaj passatę, koncentrat i zioła prowansalskie.
13. Gołąbki zalej gotowym sosem pomidorowym. Posyp posiekanym koperkiem. Piecz przez kolejne 5-10 minut bez przykrycia. Sos powinien dokładnie rozprowadzić się po powierzchni naczynia.
14. Gołąbki najlepiej smakują podawane z surówką z kapusty oraz gotowanymi ziemniakami.

## Kapuśniak z kiszonej kapusty

Jednogarnkowy, szalenie sycący i bardzo prosty w przygotowaniu **kapuśniak z kiszonej kapusty** to zupa, którą każdy powinien wypróbować chociaż raz w okresie jesienno-zimowym. Doskonale rozgrzewa, a dzięki dodatkowi ostrej papryki jest bardzo przyjemnie pikantna. Ten kapuśniak możesz przygotować, podwajając liczbę składników. Taki duży garnek zupy bez problemu wystarczy Ci na kilka dni – co więcej najlepiej smakuje odgrzana, kiedy składniki się ze sobą połączą!

### *Składniki:*

*80 g obranych ziemniaków*

*750 g mięsa z udźca indyka*

*500 g kapusty kiszonej*

*450 g włoszczyzny pokrojonej w słupki*

*puszka krojonych pomidorów*

*40 g oleju*

*sól, pieprz, papryka w proszku ostra i słodka*

*2 l wody*

### **Przygotowanie**

1. Na dnie dużego garnka rozgrzej olej i podsmaż pokrojone mięso. Pod koniec smażenia dopraw je solą, pieprzem i ostrą papryką w proszku.
2. Do mięsa dorzuć włoszczyznę, dolej wodę i zagotuj.
3. Następnie dodaj pokrojone ziemniaki oraz szczyptę soli i gotuj ok. 15-20 minut.
4. Po tym czasie wrzuć kapustę (wcześniej ją szatkując), pomidory, oraz łyżkę słodkiej papryki. Gotuj przez kolejne 10 min.

## Kapusta kiszona

**Kapusta kiszona** to bogactwo witamin i naturalny probiotyk. Fantastycznie wpływa na procesy trawienia, wzmacnia odporność, zmniejsza poziom cholesterolu we krwi oraz poprawia kondycję naszej skóry. Jest przepyszną bazą dla dalszych kulinarnych poczynań: można z niej przygotować surówkę, kapuśniak i wigilijny bigos. Jak tylko mamy możliwość, zawsze warto wykonać ją samemu. Nie jest to proces skomplikowany. Aby **samodzielnie ukisić kapustę**, będą potrzebne Ci... dwa składniki.

### *Składniki:*

*10-litrowy garnek lub beczka  
15 kg białej kapusty (ok. 3 kg każda główka)  
300 g soli kamiennej*

### **Przygotowanie**

1. Kapustę obierz z nadmiaru niepotrzebnych liści. Przetnij na mniejsze części, by wygodnie było Ci szatkować.
2. Rozciętą kapustę szatkuj na szatkownicy (nie usuwając głąba).
3. Poszatkowaną główkę posól, wymieszaj i przełóż do dużego garnka lub beczki (powinna zająć około 80% wysokości garnka – kapusta podczas kiszenia puszcza sok).
4. Kapustkę dokładnie ubijaj tak długo, aż kapusta wypuści sok.
5. Ubitą kapustę przyciśnij talerzykiem, a następnie ciężarkami (np. ciężkim kamieniem) i ściereczką lub gazą.
6. Odstaw w ciepłe miejsce do swermentowania. Kapusta musi być jak najdokładniej ubita, aby usunąć z niej powietrze. W innym przypadku kapusta nie ukisi się, a jedynie zgnije.
7. Po 3-4 dniach kapustę odpowietrzaj (zrób otwory w kapuście np. drewnianą łyżką).
8. Kapusta kisi się przez około 10 dni. Po upływie tego czasu spróbuj kapustę. Jeśli jest gotowa, odstaw do chłodnego miejsca

## Placki z kapusty (fuczki)

Placki z kiszonej kapusty (inaczej fuczki) to tradycyjny przysmak kuchni bieszczadzkiej. **Przepis na fuczki** opiera się na nietypowym połączeniu kiszonej kapusty z ciastem naleśnikowym. Fuczki nie tylko smakują doskonale, ale też są bardzo proste w wykonaniu: wystarczy połączyć ze sobą wszystkie składniki i usmażyć. Są ciekawym dodatkiem do gulaszów i sosów – to świetny zamiennik dla zwykłych placków ziemniaczanych lub innych placków wytrawnych.

### *Składniki:*

*500 g kapusty kiszonej*

*2 jajka*

*2 szklanki mąki pszennej*

*1 i ½ szklanki pełnego mleka*

*pół łyżeczki pieprzu*

*łyżka cebuli startej na tarce*

*pół łyżeczki soli*

*olej rzepakowy do smażenia*

*opcjonalnie przyprawy: majeranek, kminek, cząber*

### **Przygotowanie**

1. Kapustę odcisnij z nadmiaru wody (nie płucz!), posiekaj nożem na drobniejsze kawałki, aby nitki nie były bardzo długie.
2. Do misy miksera wrzuć składniki na ciasto: mąkę, jajko, mleko, startą na tarce cebulę, sól i pieprz. Zmiksuj na gładką masę.
3. Dodaj przyprawy oraz odcisniętą kiszoną kapustę i ponownie dokładnie wymieszaj.
4. Na patelni rozgrzej olej. Nakładaj łyżką porcje ciasta, lekko spłaszczaj placki, by nadać im okrągły kształt.
5. Fuczki smaż po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą rumiane.
6. Ostrożnie zdejmuj z ognia, odkładając placki na ręcznik papierowy.
7. Najlepiej smakują podawane z domowej roboty sosem czosnkowym lub kwaśną śmietaną.

## Kapusta zasmażana

Znudziły Ci się tradycyjne surówki, mizeria lub sałatki jako dodatek do obiadu? Koniecznie wypróbuj ten **przepis na młodą kapustę zasmażaną!** Idealnie komponuje się zarówno z kotлетem schabowym czy mielonym, jak i jako dodatek do naleśników, gołąbków lub placków ziemniaczanych. Jeśli nie jesz mięsa, pomini w tym przepisie dodatek wędzonego boczku lub zamiń go na odrobinę wędzonego tofu, pokrojonego w kostkę.

### *Składniki:*

*1 główka młodej kapusty*

*2 cebule*

*150 g boczku wędzonego*

*1 pęczek koperku*

*2 łyżki mąki pszennej*

*1 łyżeczka soli do smaku*

*½ łyżeczki pieprzu (lub więcej, jeśli lubisz ostrzejszy smak kapusty)*

### **Przygotowanie**

1. Kapustę posiekaj, przełóż do dużego garnka, dodaj sól, a następnie zalej ok. 1 szklanką wody. Gotuj przez około 20 minut pod przykryciem. Gotowa kapusta powinna być miękka, ale nie rozgotowana.
2. Boczek oraz cebulę pokrój w kosteczkę. Podsmaż razem na niewielkiej ilości oleju.
3. Na patelnię z boczkiem i cebulą wsyp mąkę. Smaż przez kolejną minutę, cały czas mieszając.
4. Na patelnię wlej pół szklanki wody z dna garnka z kapustą. Energicznie wymieszaj i przelej całość do garnka z kapustą.
5. Dopraw pieprzem oraz posiekanym koperkiem. Podsmażaj przez kolejną chwilę.
6. Podawaj jako dodatek do obiadu (zamiast surówki czy sałatki).

## Brokuły z makaronem

Największym plusem dań na bazie brokułów jest to, że można je przygotowywać przez cały rok. Nawet jeśli sezon na świeże brokuły dawno minął, bez problemu można zamienić je na brokuły mrożone. Ten **przepis na brokuły z makaronem** to wyśmienity pomysł na studencki obiad. Jest bowiem szybki, smaczny, tani i sycący. Pomimo prostoty wykonania, dodatek sera gorgonzola nadaje potrawie nieco wyrafinowania – może być fantastycznym pomysłem na danie główne dla budżetowej romantycznej kolacji.

### *Składniki:*

*400 g makaronu razowego penne*

*100 g sera gorgonzola*

*400 g śmietany 18%*

*kilka różyczek brokołu*

*½ limonki*

*1 szalotka*

*sól i pieprz do smaku*

### **Przygotowanie**

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Różyczki brokołu blanszuj w gorącej wodzie.
2. Szalotkę pokrój w drobne piórka. Na patelnię rozgrzej olej i podsmaż szalotkę.
3. Gorgonzolę pokrój w kostkę, dodaj na patelnię wraz ze śmietaną. Podsmaż aż do rozpuszczenia sera.
4. Zblanszowane różyczki brokołu dodaj do sosu. Dopraw solą i pieprzem.
5. Sos skrop sokiem wyciśniętym z połowy limonki.
6. Dodaj makaron i dokładnie wymieszaj całość.



## Brokuły w cieście

Szukasz pomysłu na szybką, smaczną i efektowną przekąskę na imprezę lub drugie śniadanie? **Brokuły smażone w cieście** z białym winem to strzał w dziesiątkę. Do ich przygotowania potrzebujesz jedynie kilku składników na ciasto oraz świeże brokuły (mrożone brokuły będą się niestety rozpadać). Najlepiej smakują całkowicie wystudzone, podawane z ulubionym sosem: czosnkowym, koperkowym, a nawet chrzanowym.

### *Składniki:*

*1 brokuł średniej wielkości*

*1/5 szklanki białego wytrawnego wina*

*1 jajko*

*4 łyżki mąki pszennej*

*szczypta cukru*

*szczypta soli*

*1 łyżka oleju*

### **Przygotowanie**

1. Wino, mąkę, jajko, cukier i olej dokładnie wymieszaj, a następnie dopraw solą do smaku.
2. Brokuł dokładnie umyj i podziel na niewielkie różyczki.
3. Różyczki brokułów zanurzaj w cieście tak, aby ciasto nie pokryło ogonka.
4. Smaż na głębokim tłuszczu przez 2-3 minuty.
5. Doskonale smakują wystudzone i podawane z sosem czosnkowym lub koperkowym.

## Brukselka z boczkiem w serowym sosie

Jak polubić się z brukselką? Przygotuj brukselkę z boczkiem, dwoma rodzajami sera oraz czosnkiem! Choć ten pomysł wydaje się dość oryginalny, to spodoba się wszystkim fanom warzywno-serowych smaków. Tak "ograna" brukselka może bez problemu zostać samodzielną przekąską na domowych imprezach. Kremowość sera, chrupkość brukselki i aromat czosnku łączą się wspólnie w doskonałe danie. Gwarantujemy, że taka brukselka z boczkiem i serem szybko zniknie z półmiska, a goście z pewnością będą prosić o przepis.

### *Składniki:*

*300 g boczku pokrojonego w paski  
2 łyżki masła  
1 kg brukselki  
sól i pieprz  
5 ząbków czosnku  
400 ml gęstej śmietanki 30%  
1 łyżeczka skrobi kukurydzianej zmieszanej z 1 łyżką wody  
1/3 szklanki startej mozzarelli  
1/4 szklanki startego parmezanu*

### **Przygotowanie**

1. Brukselkę obierz i przekrój na pół.
2. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
3. Smaż boczki na dużej patelni (nadającej się do piekarnika), aż będzie chrupiący. Przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby wchłonął trochę oleju. Odłóż na bok.
4. Większość tłuszczu zbierz z patelni, pozostawiając około 1-2 łyżki stołowe dla smaku.
5. Na tej samej patelni roztop masło, dodaj brukselkę i dopraw solą oraz pieprzem. Smaż, czasu do czasu mieszając przez około 6 minut. Brukselka powinna lekko się przyrumienić.
6. Dodaj czosnek i przez minutę mieszaj. Wlej śmietanę, zmniejsz ogień do minimum i gotuj na wolnym ogniu do miękkości (około 3-4 minuty).
7. Jeśli sos jest zbyt rzadki, dodaj wodę zmieszaną ze skrobią kukurydzianą i natychmiast wymieszaj, aż się dobrze połączy.
8. Wrzuć boczki i dokładnie wymieszaj, aby połączyć wszystkie smaki.
9. Na koniec dodaj ser.
10. Całość przełóż do piekarnika i piecz, aż ser będzie lekko zarumieniony (około 15 minut).
11. W razie potrzeby dopraw odrobiną pieprzu tuż przed podaniem. Możesz również posypać danie posiekaną natką pietruszki, świeżym tymiankiem lub rozmarynem.

## Brukselka po tajsku

Jeśli brukselka podana z boczkiem i słodkim syropem Cię nie przekonuje, być może przekona Cię sposób na brukselkę od Jadłonomii. **Brukselka po tajsku** oznacza koniec nieprzyjemnej goryczki i kapuścianego posmaku. Dzięki dużej ilości tajskich przypraw oraz hartowaniu w zimnej wodzie brukselka ma doskonały smak oraz kruchą strukturę. Powinni jej spróbować wszyscy "brukselkowi scenptycy" – szczególnie ci na diecie wegańskiej.

### *Składniki:*

*1 kg brukselki  
1 szklanka orzechów nerkowca  
2 ząbki czosnku  
kawałek ostrej papryczki bez pestek  
plaster imbiru (gruby na około 2 cm)  
pół limonki  
2 łyżki sosu sojowego  
2 łyżki oleju rzepakowego  
2 łyżeczki syropu klonowego lub płynnego miodu*

### **Przygotowanie**

1. Brukselki dokładnie oczyść, te bardzo małe zostaw w całości, a pozostałe pokrój na ćwiartki i połówki.
2. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę, kiedy zaczniesz wrzeć, dodaj brukselki. Poczekaj, aż woda ponownie zawrze i od tego momentu gotuj 5 – 7 minut. Brukselki powinny być lekko miękkie, ale wciąż kruche i chrupiące.
3. Ugotowane brukselki odcedź, przelej lodowatą wodą i przełóż na kilka minut do miski pełnej zimnej wody, następnie odcedź i odstaw.
4. W międzyczasie upraż orzechy: na suchą, rozgrzaną patelnię wysyp orzechy nerkowca i praż je przez około 1 minutę, nieustannie mieszając. Odstaw do przestudzenia.
5. Czosnek, papryczkę i imbir dokładnie posiekaj lub rozetrzyj w moździerzu. Wrzuć je do małej miseczki razem z pozostałymi składnikami sosu i wszystko bardzo dokładnie wymieszaj.
6. W dużej misce połącz odcedzone brukselki, orzechy nerkowca oraz gotowy sos. Wszystko porządnie wymieszaj.