

MOJE SPRAWDZONE PRZEPISY



Ten ebook jest za darmo. Niestety produkty musisz już kupić ;)
Mini prezent od @Bujany_Fotel





Któregoś pięknego dnia pomyślałam sobie, że skoro uwielbiam gotować i wychodzi mi to nawet całkiem nieźle, to chętnie spiszę niektóre ciekawe przepisy w popularnej elektronicznej formie. Do tego zrobię piękne zdjęcia, bo wiecie, że kocham fotografie.

Z racji trudnego teraz czasu i tego, że znaczna większość z nas siedzi teraz w domu, stwierdziłam, że chętnie przyspieszę ten swój niecny plan i dam wam mini ebook trochę szybciej. Problemem jednak jest czas, jeśli bowiem chciałabym przekazać wam ten ebook szybko, to nie jestem w stanie wykonać wszystkich tych przepisów ponownie i zrobić im pięknych zdjęć. Wtedy wypuszczenie tego ebooka trwałoby co najmniej miesiąc.

Dlatego wpadłam, na pomysł, że spiszę przepisy, do których mam zdjęcia, które zamieszczałam po prostu na instagramie czy na facebooku. Wybaczcie, że część zdjęć jest trochę słabszej jakości, ale uważam, że fajnie jak jednak jakiegokolwiek się pojawią.

Przepisy, które tu znajdziesz towarzyszą mi w kuchni od miesiący, a nawet lat. Sprawdziły się u mnie zarówno na imprezach, jak i na rodzinnym obiedzie.

Są proste, naprawdę nieskomplikowane, intuicyjne i często nie mają określonej ilości produktu - wszystko co robię zależy od tego na ile osób przygotowuje kolację. Postaram się jednak opisać to tak, aby nie było problemu z przyrządzeniem. Myślę też, że wyjątkowo łatwo zapadną Ci w pamięć i mam nadzieję, że będziesz z nich korzystać wielokrotnie.

Przyjemnego gotowania! Pozdrawiam, Kasia!



SPIS TREŚCI

NA ŚNIADANIE

Chleb pełnoziarnisty	str. 4
Pasta z jajek i awokado	str. 5
Pasta z wędzonej makreli	str. 6
Sałatka śniadaniowa z kalafiozem	str. 7
Sałatka z ciecierzycą i tuńczykiem	str. 8

NA OBIAD

Sałatki i sos winegret	str. 9-10
Zupy Krem	str. 11-13
<i>Delikatna zupa pomidorowa, Zupa krem z dyni z mango i mlekiem kokosowym, Krem z czerwonej soczewicy</i>	
Krewetki z szynką parmeńską	str. 14
Szybki kurczak curry z ananasem	str. 15
Farsz z mięsa mielonego	str. 16
Faszerowane papryki lub cukinia, zapiekanka makaronowa	

Sos beszamel	str. 17
Makaron z pomidorkami, szynką i boczkiem	str. 18
Tortille z grilla	str. 19-20
Pizza na spodzie z tortilli	str. 21
Warzywa z piekarnika	str. 22

DESERY

Galaretki z pianką (ptasim mleczkiem)	str. 23-24
Sernik idealny	str. 25

CHLEB PEŁNOZIARNISTY

Zacniemy od chleba. Śniadania jeść trzeba, a z domowym, ciepłym i chrupiącym chlebem smakują lepiej. Może pamiętasz #bujanewyzwanie na Instagramie, podczas którego wiele z was pierwszy raz w życiu upiekło swój chleb w domu. Podrzucam więc jeden z tamtych przepisów.

Ja w tym przepisie wykorzystuję mąkę pszenną pełnoziarnistą (z racji mojej insulinooporności). Czasami mieszam ją z żytnią, wtedy na całość, czyli 500g mąki, daję maksymalnie 100 -150g żytniej i 350 - 400g pszennej pełnoziarnistej.

Składniki:

500 g mąki pszennej pełnoziarnistej

400-500 ml letniej wody

1 opakowanie suszonych drożdży

1 łyżeczka soli

Opcjonalnie 1-2 łyżek czarnuszki

Wykonanie:

Wrzucam wszystko do miski i wyrabiam ciasto w TM około 4-6 minut na interwale. Jednak spokojnie możecie wyrobić je mikserem z końcówką do ciasta lub ręcznie. Zajmie to tylko ciut więcej czasu. Potem przekładam do foremki, sypię makiem i wstawiam do piekarnika -> 40 stopni na 20 minut - czyli na wyrastanie ciasta. Następnie piekę w 180 stopniach przez około 50-60 minut. Wyjmuję z foremki i odstawiam do wystygnięcia na blacie. Nie zostawiaj chleba w piekarniku lub w foremce na parę godzin bo zmięknie.



PASTA Z JAJEK I AWOKADO

Ile razy mówię komuś o tym, że pastę jajeczną robię z serem twarogowym to słyszę zdziwienie. A serio ona jest przepyszna.

Składniki:

1 miękkie awokado

2 jajka ugotowane na twardo

2 łyżki białego twarożku np takiego z wiaderka, sernikowego

Trochę natki pietruszki, albo trochę więcej, zależy ile lubisz;)

Sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Składniki, oprócz przypraw wrzucić do miski i zmiksować mikserem, lub zagnieć widelcem.

Dopraw solą i pieprzem. ;)

Podawaj na kanapce, grzance lub w tortilli.



PASTA Z WĘDZONEJ MAKRELI

Nie ma co tutaj opisywać. Ja uwielbiam pasty na kanapki ;) a ta jest przecudna w smaku!

Składniki:

1 świeża wędzona makrela

Po małej garści szczypiorku, natki pietruszki i koperku.

1-2 łyżeczek majonezu i /lub śmietany / jogurtu naturalnego

1 cebulka

Opcjonalnie możecie dorzucić 1 ząbek czosnku, paprykę świeżą.

Sól i pieprz do smaku



Wykonanie:

Makrelę obierz ze skóry i wyjmij ości. Dalej jak w przypadku wszystkich past, składniki wrzuć do jednej miski i zmiksuj lub zagnieć widelcem.

Co do majonezu czy jogurtu, tutaj już polecam dać po jednej łyżeczce i spróbować jak pasuje Ci konsystencja i smak. Jeśli masz ochotę możesz przecież spokojnie dodać więcej. Tak samo z dodatkiem zieleniny.

OPCJONALNIE: Jeśli lubisz polecam spróbować dodać do tego czerwoną paprykę, słodką, tą taką podłużną, pokrojoną w malutką kosteczkę. Oczywiście ilość papryki dostosuj do swoich upodobań. NIEBO!

SAŁATKA ŚNIADANIOWA Z KALAFIOREM

Ta sałatka to był strzał w 10! Idealnie pasuje do niej sadzone jajko i świeża kawa na mleku. Zrobiona z potrzeby czyszczenia lodówki a doczekała się wpisu na blogu!

Składniki:

Różyczki kalafiora i brokuła

Fasolka szparagowa, żółta albo zielona - możesz mieć mrożoną wtedy wcześniej ją ugotuj.

Pomidorki koktailowe

Szczypiorek

Oliwki czarne lub zielone albo jedno i drugie ;)

Papryka

Ser feta na całą miskę daje całe opakowanie ale to również jest opcjonalne.

Pestki słonecznika



Wykonanie:

Brokuł, kalafior i fasolkę ugotuj al dente.

Pozostałe składniki pokrój po prostu w kosteczkę, wymieszaj wszystko razem i dopraw solą i pieprzem. Podczas mieszania gotowane warzywa lubią się trochę połamać.

Teraz uwaga, istnieje bardzo fajna opcja gdy zostanie ci trochę sałatki - zmiksuj ją mikserem, i będziesz mieć świetną pastę na kanapki!

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ I TUŃCZYKIEM

Składniki:

1/2 słoika ciecierzycy w zalewie

1 puszka mieszanki - kukurydzy z groszkiem

1 puszka tuńczyka w oleju lub w sosie własnym

1 słodka papryka czerwona

Pęczek natki pietruszki

łyżka lub dwie majonezu lub jogurtu naturalnego

Sól i pieprz grubo mielony do smaku

Opcjonalnie - możesz dodać ugotowany makaron



Wykonanie:

Jak zwykle najprostsze na świecie. Składniki, które są w puszkach odsącz z zalewy (tej zalewy z ciecierzycy warto nie wylewać i zrobić z niej np. bezy ;)) i wrzucić do miski. Paprykę pokrój w kosteczkę, natkę drobno posiekaj i dodaj do reszty składników. Dopraw według uznania majonezem czy jogurtem oraz solą i pieprzem. Jeśli dodasz makaron to fajnie się sprawdzi jako samodzielne śniadanie do słoika.

SAŁATKI I SOS WINEGRET

Uwielbiam sałatki. Robię je naprawdę bardzo często, mieszam różne składniki, różne proporcje i różne smaki. Jedna rzecz, która najczęściej - chociaż nie zawsze - pozostaje taka sama to sos winegret. Co ciekawe, próbowałam wielu połączeń. Czasami robię go z musztardą, ale ten klasyczny przepis stosuję od lat i zawsze pasuje, niezależnie od tego czy sałatka jest z kurczakiem, z łososiem, czy z truskawkami. Zwiększam tylko ilość sosu. I dania do których podaje te sałatki ;)

Spróbuj działać z sałatkami tak jak podpowiada Ci serducho. Mieszaj składniki, które lubisz, ale też takie, których nie znasz. Twórz swoje smaki. To świetna zabawa i idealnie szybkie danie.

Składniki:

3 łyżki oleju rzepakowego dobrej jakości lub oliwy z oliwek

1 łyżka octu jabłkowego

1 łyżeczka płynnego miodu

Sól i pieprz - po szczypcie lub dwóch - do smaku



Wykonanie:

Zmieszaj wszystkie składniki łyżką w miseczce. Możesz też wlać je do słoiczka, zakręcić i wymieszać w słoiku potrząsając.

To najszybszy i najprostszy sos.

OPCJONALNIE: czasami dodaje do niego 1-2 ząbków czosnku przeciśniętych przez praskę.

Jeśli potrzebujesz więcej sosu po prostu pamiętaj o proporcji 3:1 - 3 porcje oleju na 1 porcję octu

Jeśli chodzi o sałatki to ja najczęściej mieszam ze sobą składniki, które podam wam w formie listy. Możecie wybrać po jednym składniku z każdego numerka, ewentualnie próbować mieszać trochę więcej z nich. Jednak nie mieszałabym za dużo rodzajów serów, czy owoców.

1. Mieszanka sałat / szpinak / rukola / roszponka - jako baza sałatki - bardzo rzadko sałata lodowa.
2. Ser feta / ser pleśniowy / grana padano w płatkach / kulki mozarelli.
3. Owoce. Najczęściej wybieram jeden rodzaj: truskawka, winogrono, granat, arbuz, grejpfrut lub ananas świeży!
4. Suszone owoce w postaci żurawiny, ewentualnie rodzynek.
5. Mięso: indyk smażony / łosoś smażony lub wędzony / tuńczyk świeży smażony jako stek / stek z wołowiny / szynka długodojrzewająca.
6. Warzywa - tutaj najczęściej daję razem taką bazę: paprykę czerwoną, żółtą, pomidorki koktajlowe.
7. Często dodaje: awokado, oliwki, cebulę czerwoną, pora.
8. Czasami na koniec dodaję prażone pestki słonecznika. Można dostać gotowe w Lidlu.
9. Ciekawą opcją jest dodanie lub wymiana mięsa na ciecierzycę.

Wykonanie:

Bazą sałatki zawsze jest element z numeru 1. Reszta jest dodatkami, które wspólnie najczęściej są w proporcji około 60 % dodatków do 40 % sałaty.

Często lubię robić najprostsze połączenia - 5 składnikowe, czyli sałata + mięso + papryka i pomidorki + ser i uzupełniam sosem.

Zazwyczaj na średnią wielkość miski wystarcza jedna porcja sosu.



Jeśli tylko nie przesadzisz i nie wrzucisz wszystkiego na raz to wybierając składniki z tej listy i sos winegret z poprzedniej strony GWARANTUJE CI mega smaczną sałatkę. Sprawdzi się jako samodzielne danie jeśli wrzucisz mięso do środka lub jako dodatek do np. kawałka steka na talerzu.

ZUPY KREM

Zupy krem to jedne z moich ulubionych zup. Tak naprawdę mam na nie jeden główny przepis i również zawsze się to sprawdza.

Postaram się pokazać Ci jak ja to robię i dlaczego najczęściej nie mam konkretnego przepisu z ilością składników.

Biorę garnek z nieprzywierającym grubym dnem. Rozgrzewam w nim 2 łyżki oleju lub masła - zazwyczaj dodaję masła. Na tłuszcz wrzucam 1-2 cebule pokrojone na 4 kawałki. Wszystkie warzywa jakie wrzucam, kroję na większe kawałki, w końcu i tak będę je na koniec traktować blenderem. Dorzucam czosnek - w zależności od rodzaju zupy, 1-2 ząbki przy delikatnych kremach, a czasami aż 6. Zależnie też od upodobań. Następnie dodaję kolejne składniki. Jakiej przy jakiej zupie napisałam w okienkach osobno. Ilość składników zawsze zależy od ilości zupy jakiej potrzebuję. Podaję wam ilości orientacyjne na średniej wielkości garnek i kilka porcji.

Generalnie zasada jest taka, że szklimy cebulkę i czosnek, dodajemy warzywa i podsmażamy je przez kilka minut. Dodajemy przyprawy w postaci słodkiej, ostrej i wędzonej papryki w proszku (zależnie od przepisu) chwilę mieszamy i zalewamy bulionem. Bardzo rzadko rozrobioną kostką rosołową. Ilość bulionu jest taka, żeby PRAWIE przykryła warzywa. Teraz się gotują aż zmiękną, po czym zestawiamy garnek z ognia i blendujemy. I dopiero teraz doprawiamy solą, pieprzem, a czasami kminkiem, czy gałką

Delikatna Zupa Pomidorowa:

1-2 cebulę

2 ząbki czosnku

1 - 2 małe marchewki

1 papryka czerwona

Pomidory - około 4 - 5 dużych sztuk lub 2 puszki.

Przyprawy : słodka papryka około 1 łyżki i 0,5 łyżeczki ostrej

Plus sól i pieprz na koniec.



Zupa krem z dyni z mango i mlekiem kokosowym

Czosnek minimum 2 ząbki ja daje aż 5-6

2cm korzenia imbiru

1 - 2 sztuki mango świeżego lub opakowanie mrożonego

1 puszka mleka kokosowego

1 średnia dynia - lub opakowanie mrożonej

Sól, pieprz i gałka muskatołowa

Wykonanie: Tak jak wyżej w opisie zupy - cebulę, czosnek i korzeń imbiru wrzucić na rozgrzane masło i zeszklić. Dorzucić pokrojoną i obraną dynię, a po paru minutach mango. Chwilę podsmażyć, a następnie zalać bulionem do wysokości składników. Ciężko tutaj podać ilość bulionu, bo zależy to od wielkości dyni i mango, od tego ile będzie ich w garnku. Jeśli korzystasz z kostki rosółowej warto odmierzyć wodę, wlać i do tego dopiero dopasować ilość kostki. Jak już dynia zmięknie zestaw z kuchenki, zblenduj zupę, po czym dolej mleko kokosowe. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki.

Podaj z grzankami i kulkami mozzarelli.



Krem z czerwonej soczewicy

Ten przepis sprawdza się super w wersji z marchewką, papryką czerwoną i czerwoną soczewicą.

Potrzebujemy wtedy:

Oczywiście 2 cebulki i czosnek

Okolo 200 gram marchewki

1/2 pora

2 czerwone papryki

3/4 szklanki czerwonej soczewicy

Puszka mleka kokosowego - możesz zrezygnować z mleka ;)

W tym wypadku możesz dodać też łyżeczkę curry i łyżeczkę kurkumy, słodką i ostrą paprykę w proszku.

Wykonanie: Znowu identycznie jak wyżej - cebulę i czosnek wrzucić na rozgrzane masło i zeszklić. Dorzucić pokrojoną i obraną marchewkę oraz paprykę i por. Chwilę podsmażyć. Dorzucić przyprawy - curry, kurkumę, obie papryki. Podsmażyć minutę. Wrzucić soczewicę i zalej bulionem na wysokości składników. Jak już warzywa zmiękną zestaw z kuchenki, zblenduj zupę, po czym dolej mleko kokosowe. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki.



KREWETKI Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

Składniki:

Krewetki koktajlowe małe, około 400- 500 gram – mogą być mrożone, ale należy je wcześniej rozmrozić i obrać

Pomidorki koktajlowe - 300 gram

Czosnek 3 - 4 ząbki pokrojone w plasterki

Około 100 gram szynki parmeńskiej pokrojonej w paski

Masło pokrojone w kosteczkę, około 100 gram

Pęczek natki pietruszki

Opcjonalnie - 50 -100 ml białego wina

Wykonanie:

Krewetki, pomidorki , czosnek i zwinięte kawałki szynki włóż do naczynia żaroodpornego, na to ułóż masło i posyp natką. Możesz podlać winem. Piecz około 7 minut w 220 stopniach. Podaj z pieczywem. Możesz przed włożeniem lekko posolić.



SZYBKI KURCZAK CURRY Z ANANASEM

Składniki:

500 gram piersi z kurczaka

1 puszka ananasa

1 cebula, 2 ząbki czosnku w plasterkach

2 cm korzenia imbiru

2 łyżki miodu

200 ml śmietanki 30%

4 łyżeczki curry w proszku

Wykonanie:

Mięso pokrój w kostkę i przypraw curry. Odstaw do lodówki na godzinę.

Cebulkę pokrojoną w kosteczkę i czosnek zeszklij na patelni na łyżce oleju. Dodaj mięso i podsmaż. Następnie dodaj imbir i miód oraz ananasa z puszki - jeśli musisz to wcześniej go pokrój - wraz z sokiem. Pozwalamy aby wszystko razem się poddusiło, aż sok trochę odparuje. Dodaj śmietankę. Możesz dorzucić natkę pietruszki :)

Podawaj z ryżem, lub bez :)



FARSZ Z MIĘSA MIELONEGO

Mam też w swoich daniach podstawowy farsz z mięsa mielonego, którego używam do wielu potraw.

Składniki:

500 gram mięsa mielonego wołowego

1 duża czerwona papryka

2 cebule, 5 ząbków czosnku

1-2 puszki krojonych pomidorów lub duża butelka passaty

OPCJONALNIE: w zależności od dania dodaję puszkę kukurydzy, czasem dorzucę pora, marchewkę, pieczarki.

Przyprawy: papryka słodka - 1 łyżka, ostra- 1 łyżeczka, wędzona - 1 łyżeczka, sól , pieprz.

Ten przepis to nic odkrywczego. Podsmaż cebulę i czosnek, dodaj mięso, a do podsmażonego już mięsa paprykę pokrojoną w kostkę. Przypraw i minutę podsmażaj. Dodaj pomidory lub passatę i ewentualnie kukurydzę lub startą marchewkę. Duś sos, aż będzie gęsty. Dopraw solą i pieprzem.

Taki farsz można wykorzystać do : **Faszerowanej papryki lub cukinii.** Wydrąż warzywa, włóż farsz, posyp serem żółtym i zapiekaj w piekarniku około 15 - 20 minut w 180 stopniach.



Zapiekanki makaronowej z beszamelem.

Do tego ugotuj makaron i przełóż z innymi składnikami w naczyniu żaroodpornym. Warstwa makaronu, warstwa farszu, warstwa sera żółtego i znowu makaron, farsz, ser.

Na koniec zalej sosem beszamelowym.

SOS BESZAMELOWY

Składniki:

50 gram masła

50 gram mąki pszennej lub pszennej pełnoziarnistej

Mleko - około 500 ml

Sól, pieprz, pół łyżeczki gałki muskatołowej

Wykonanie:

Masło rozpuść w rondelku, dodaj mąkę i mieszaj cały czas pilnując aby nie powstały grudy. Dolej mleka - ja dolewam po trochu i mieszam aż zgęstnieje, po czym dolewam kolejną porcję. Jak już mleko się skończy i sos będzie w miarę gęsty zdejmij z ognia i dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.



MAKARON Z POMIDORKAMI SZYNKĄ I BOCZKIEM

Składniki:

Makaron spaghetti lub penne - porcja na dwie osoby około 250 gram

Cebulka i czosnek

300 gram pomidorków koktajlowych

50 gram boczku w plasterkach

50 gram szynki parmeńskiej

50 gram chorizo

Parmezan, rukola

Wykonanie:

Makaron ugotuj al dente. W tym czasie cebulkę i czosnek zeszklij na oleju. Dorzuć szynkę, boczek i kiełbasę. Po paru minutach dorzuć pomidorki. Podsmaż. Dorzuć ugotowany makaron i trochę startego parmezanu. Wszystko jeszcze razem mieszaj i podgrzewaj przez 3-4 minuty. Przy podawaniu posyp parmezanem i rukolą.



TORTILLE Z GRILLA

Składniki:

Placki tortilli, takie gotowe do kupienia w sklepie

Ser żółty

Farsz z pieczarkami:

Papryka czerwona,

300 g Pieczarek

1/2 Pora i 1 cebula

Pęczek natki pietruszki

Wykonanie:

Na patelnię na rozgrzany tłuszcz wrzucić pokrojoną w piórka cebulę i pora. Zesklić i dodać pokrojoną paprykę. Jak się podsmaży wyjąć wszystko na talerz. Teraz podsmażyć pokrojone w kostkę pieczarki. Do gotowych pieczarek wrzucić przygotowaną wcześniej paprykę z cebulą i porem. Dorzucić pokrojoną natkę pietruszki. Chwilę podgrzeć i przełożyć do miski. Przyprawić solą i pieprzem.

Elektryczny grill wyłożyć papierem do pieczenia, kłaść placek tortilli, na niego położyć trochę żółtego sera, wyłożyć trochę farszu, posyp serem, przykryć drugą tortillą i zamknij grill. Zapiekaj do momentu aż ser się stopi a placki lekko przypieką. Pokrój w trójkąty. Podawaj z sosem



Farsz z kurczakiem:

Piersi z indyka lub kurczaka - około 300 gram

Sos sriracha zielony (możesz pominąć sos i użyć zwykłego pieprzu)

1 łyżka przyprawy do kebaba

1 Czerwona cebula

1/2 czerwonej papryki

1/2 puszki kukurydzy

1/2 puszki czerwonej fasoli

Sól

Wykonanie:

Mięso pokrój w kosteczkę i przypraw mieloną papryką, przyprawą do kebaba i sosem sriracha. Podsmaż na patelni i odstaw.

Na drugiej patelni podsmaż czerwoną cebulę pokrojoną w piórka, paprykę pokrojoną w paseczki. Po paru minutach dołóż kukurydze i fasolę. Możesz lekko posolić. Dołóż usmażone wcześniej mięso. wymieszaj.

Tortille na grillu zapiekamy tak samo jak pisałam wyżej.



Najlepsze są podawane z sosem:

3 ząbki czosnku przeciśnij przez praskę, dodaj 3 łyżki ketchupu, 1,5 łyżki majonezu i 1,5 łyżki jogurtu naturalnego. Wymieszaj.

PIZZA NA SPODZIE Z TORTILLI

Składniki:

Tortille pełnoziarniste lub pszenne

To co lubisz na pizze:)

Ja kładę :

Szynkę parmeńską, szynkę wieprzową, salami, chorizo - to co aktualnie mam pod ręką

Ogórki kiszane,

Pomidorki koktajlowe

Ser np grana padano albo zwykły żółty

paprykę, cebulę, oliwki

Rukolę

Wykonanie: Tortille potraktuj jako spód pizy i ułóż na niej wybrane produkty. Fajnie jeśli nie przesadzisz z ilością. Piecz w piekarniku w temperaturze 180-200 stopni przez 3-4 minuty, po czym posyp serem i piecz jeszcze 2-3 minuty aż ser się rozpuści. Pilnuj aby tortilla się nie przypaliła. Podawaj z rukolą. Do niej również pasuje sos z poprzedniej strony.



WARZYWA Z PIEKARNIKA

Składniki:

Marchewka grubo pokrojona

Fioletowe ziemniaki ale mogą być zwykłe

Brukselka

Cebula pokrojona w plastry

Wykonanie:

Warzywa umyj, pokrój, połóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, polej oliwą, posól i popierz. Zapiekaj w temperaturze 180 stopni aż będą rumiane.

Stanowią idealny dodatek do mięs i ryb, ale same też smakują świetnie!

OPCJA: Przypraw kawałek mięsa dowolnie, np: całą pierś z indyka i umieść z warzywami w piekarniku. Wtedy zmniejsz trochę temperaturę lub przykryj danie na pierwsze 20-30 minut folią aby warzywa się nie spaliły. Piecz aż mięso będzie gotowe, zależnie od rodzaju i wielkości.



GALARETKI Z PIANKĄ

Składniki:

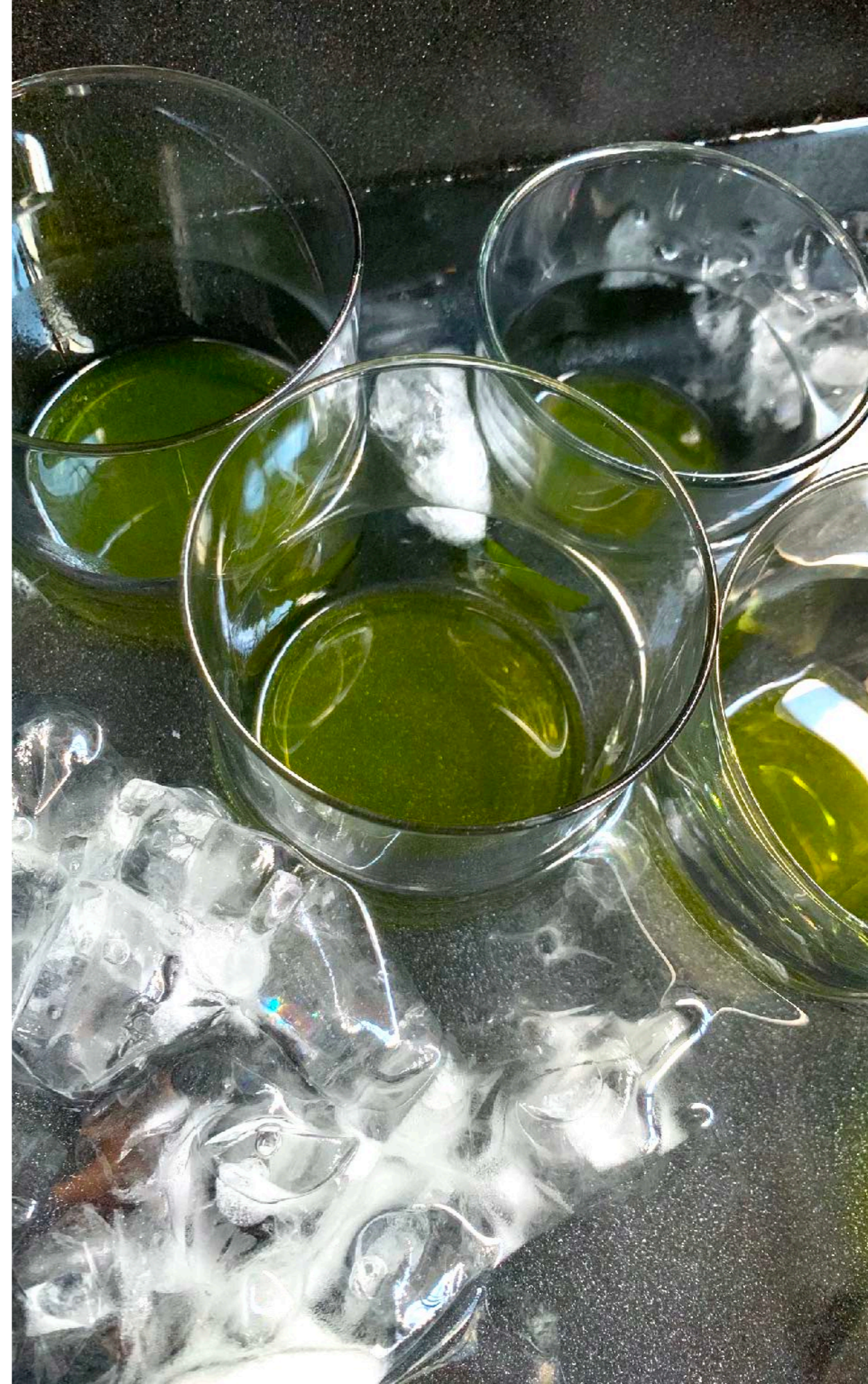
3 galaretki i 3 różne smaki - każda porcja na 500 ml wody - w tym jedna bezbarwna.

200 g mleka skondensowanego

Owoce - ja mam truskawki i ananasa z puszki

Wykonanie:

Jedną z galaretek - u mnie zielona, agrestowa - rozpuść w mniejszej ilości wody, ja rozpuszczałam w 400 ml. Nalej do szklanek. Szklanki włóż do zimnej wody w zlewie, ja dorzucam tam również trochę kostek lodu aby szybko ostygły. W tym czasie rozpuść drugą galaretkę - u mnie truskawkowa. Należy ją przestudzić. Taką ostudzoną, ale nadal płynną galaretkę będziemy potrzebować do zrobienia pianki czyli PTASIEGO MLECZKA.



Schłodzone mleko skondensowane miksuj mikserem przez 3-4 minuty, aż uzyskasz konsystencję pianki. Dolej wspomnianą wcześniej schłodzoną, ale nadal płynną galaretkę i miksuj. Rozlej do szklanek na ostudzoną i zastygniętą już zieloną warstwę.

Po rozlaniu możesz spokojnie rozpuścić trzecią - bezbarwną galaretkę i nie studzić jej, jednak zostawić w garnku aby sama stygła. W międzyczasie nasza pianka w szklankach powinna już ładnie stwardnieć.

Ułóż na nią owoce, pamiętaj, żeby nie było ich za dużo ;) i zalej przezroczystą galaretką.

Jedz po zastygnięciu ;)



SERNIK IDEALNY

Składniki:

1 kg sera sernikowego z wiaderka

250 gram mascarpone

5-6 jajek

Cukier puder do smaku - ja dodaje około 3/4 szklanki

3 łyżki mąki ziemniaczanej - możesz użyć opakowania budyniu waniliowego

5-6 łyżek mąki pszennej

Opcjonalnie owoce typu borówki czy truskawki.

Wykonanie:

Do miski wrzuć sery i miksuj aż się ładnie połączą. Wsyp cukier puder i dosłódź do smaku. My lubimy mniej słodkie serniki, ale jeśli tylko wolisz te bardziej słodkie, możesz oczywiście użyć więcej cukru.

Wsypuj mąkę po łyżce i miksuj. Na koniec, oczywiście cały czas miksując, dodawaj po jednym jajku. Masę przelej do okrągłej blachy. Ja dodaję czasami borówki. Piecz bez termoobiegu w 170 stopniach, przez 60-90 minut, aż będzie ładnie podpieczony.





Dziękuję za pobranie ebooka ;)

Jeśli chociaż jeden z przepisów przypadł Ci do gustu napisz mi o tym!

Jeśli masz jakieś uwagi również czekam na znak!

*Zapraszam Cię również na moje konto na
instagramie: [bujany_fotel](#)*

Oraz na stronę www.bujanyfotel.pl