

6/2009

INDEKS 352985



tylko
2,90 zł
(w tym 0% VAT)

Marta Wałęcka

SMAKOŁYKI Z RUSZTU I OGNISKA



ISBN 978-83-7648-151-7



9 788376 481517

 PRÓSZYŃSKI
MEDIA



www.kulinaria.pl

Marta Wałęcka

SMAKOŁYKI Z RUSZTU I OGNISKA

77 PRZEPISÓW

Warszawa 2009

Wstęp

Pogoda zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu, a to, jak wiadomo, zaostcza apetyt. Proponuję więc Państwu 77 przepisów na łatwe do przygotowania potrawy na wycieczkę lub piknik, smakołyki z grilla lub ogniska, a nawet wykwinne dania na przyjęcia w ogrodzie. Mięso, drób, ryby, warzywa i owoce, pieczywo, desery i napoje, dipy, pasty, sosy – całe bogactwo smaków do Państwa dyspozycji. Szczególnie polecam kociołek z ogniska, cytrusowe roladki z indyka, kolorowe tymbaliki rybne, pikantne muffinki, duży wybór dań z warzyw i owoców, napoje owocowe i na koniec małe słodkie co nieco.

Życzę udanych wypraw i spotkań na świeżym powietrzu oraz smakowitych posiłków.

Marta Walęcka

Mięso



- Kociolatek
- Mięsne kulki z fetą
- Kotleciki wołowe z pieczarkami
- Pieczona kielbasa
- Sałatka z polędwicą
- Żeberka w czerwonym sosie
- Szaszłyki z boczku

Kociółek

10 porcji po:

834 kcal, 19,8 g białka, 74,7 g tłuszczu,
100,4 mg cholesterolu, 4,3 g błonnika

- 1 kg żeberek wieprzowych
- 50 dag wędzonego boczku
- 30 dag słoniny
- 1,5 kg ziemniaków
- 50 dag cebuli
- 50 dag pieczarek
- nieduża biała kapusta
- 5 łyżek oleju
- 3–4 liście laurowe
- łyżka mielonego kminku
- 2 łyżki majeranku
- pieprz
- sól
- duży najlepiej żeliwny garnek o grubym dnie i ze szczelną pokrywą

Mięsa optukać, osuszyć i pokroić – żeberka na porcje, boczek w kostkę, słoninę w cienkie plasterki. Żeberka obsmażyć na suchej patelni. Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w plastry, obgotować we wrzącej posolonej wodzie (około 5 minut), osączyć. Cebulę oczyścić, pokroić na talarki. Pieczarki optukać, osączyć, podzielić na ćwiartki. Cebulę i pieczarki podsmażyć na oleju, posolić. Kapustę oczyścić, sparzyć, zdjęć tyle liści, żeby wyłożyć nimi dno, boki i wierzch garnka. Resztę liści poszatковать. Dno i boki kociółka wyłożyć plasterkami słoniny i liśćmi kapusty. Układać warstwami ziemniaki, żeberka, pieczarki z cebulą, boczek i kapustę. Ostatnią warstwę powinny stanowić ziemniaki przykryte liśćmi kapusty. Składniki potrawy w czasie układania posypywać przyprawami i jeśli trzeba solą. Garnek dokładnie przykryć, postawić z boku ogniska. Potrawę dusić, aż wszystkie składniki będą miękkie (około

1,5 godziny), garnek obracać co jakiś czas. Można również układać w garnku warstwy nie przygotowanych wcześniej składników, duszenie trwa wtedy odpowiednio dłużej.

Mięsne kulki z fetą

35 kulek po:

50 kcal, 2,7 g białka, 4,4 g tłuszczu,
10,7 mg cholesterolu, 0 g błonnika

- 40 dag mielonej wieprzowiny
- 20 dag fety
- 3 łyżki rosółu
- ząbek czosnku
- łyżeczka oregano
- łyżeczka ziół prowansalskich
- pieprz
- sól
- 1/4 szklanki oliwy do smarowania

Oczyszczony czosnek posiekać. Dokładnie wymieszać mięso z rosółem, ziołami, czosnkiem, przyprawić pieprzem i solą. Odstawić na godzinę. Ser pokroić na 35 kostek. Mięso podzielić na 35 porcji, zrobić z nich placuszki, na każdym położyć kostkę sera, starannie zlepić i uformować kulkę. Nadziać na szpadki, posmarować oliwą i upiec.

Kotleciki wołowe z pieczarkami

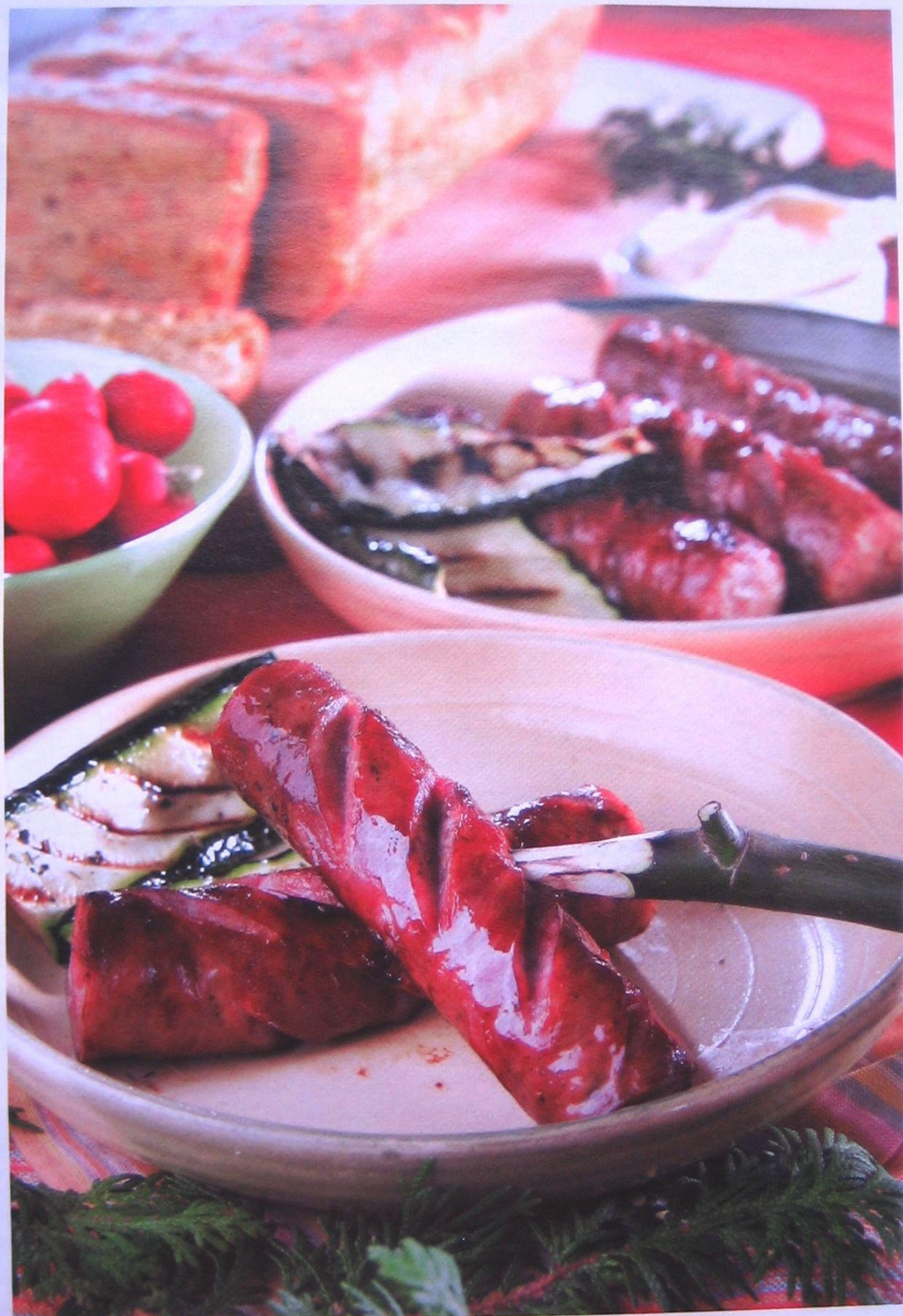
6 porcji po:

252 kcal, 19,1 g białka, 19,6 g tłuszczu,
57,8 mg cholesterolu, 0,5 g błonnika

- 60 dag mielonej wołowiny
- 15 dag pieczarek
- cebula dymka ze szczypiorem
- 5 łyżek oleju



Mięsne kulki z fetą



Pieczona kielbasa

- łyżka masła
- pieprz
- sól

Pieczarki optukać, osączyć, pokroić w kostkę. Smażyć na łyżce oleju, aż płyn odparuje, dodać posiekaną dymkę ze szczypiorkiem, masło, chwilę smażyć, ostudzić. Doprawić pieprzem i solą. Wymieszać z mięsem. Z masy uformować płaskie okrągłe kotlety, wstawić na 30 minut do lodówki. Posmarować olejem i upiec. Kotleciki można również wykorzystać do kanapek podobnie jak drób lub rybę (patrz *Burgery z indyka* lub *ryby* s. 12 lub 18).

Pieczona kielbasa

10 porcji po:

288 kcal, 13,2 g białka, 26,3 g tłuszczu,
58,4 mg cholesterolu, 0,1 g błonnika

- 1 kg kielbasy (wiejska, czosnkowa)

Kielbasę podzielić na porcje i ponacinać. Nadziać na zastrzony patyk lub specjalne metalowe widelki umieszczone na kiju, piec nad ogniskiem, aż skórka będzie rumiana i chrupiąca.

Sałatka z polędwicą

4 porcje po:

309 kcal, 13,9 g białka, 19,4 g tłuszczu,
36 mg cholesterolu, 2,5 g błonnika

- 50 dag ziemniaków
- 25 dag polędwicy chłopskiej (lub innej surowej wędzonej wędliny)
- 2 cebule
- 3 ogórki małosolne

- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- pieprz

Sos:

- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu winnego
- 1–2 ząbki czosnku
- sól

Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokroić w kostkę. Polędwicę pokroić w cienkie słupki. Cebulę obrać, pokroić w piórka, sparzyć wrzątkiem, osączyć, ostudzić. Ogórki pokroić w plasterki. Czosnek obrać, posiekać, rozetrzeć z solą. W miseczce wymieszać czosnek, ocet, łyżkę przegotowanej wody i oliwę. Składniki sałatki przełożyć do salaterki, doprawić pieprzem, połać sosem, wymieszać.

Żeberka w czerwonym sosie

6 porcji po:

611 kcal, 26,6 g białka, 50 g tłuszczu,
110,7 mg cholesterolu, 1,9 g błonnika

- 1,5 kg chudych żeberek wieprzowych
- pieprz, sól

Sos:

- 1,5 szklanki ostrego keczupu
- 2 łyżki grzybowego sosu sojowego
- 2–3 ząbki czosnku
- 2 łyżki płynnego miodu
- łyżeczka posiekanego rozmarynu
- 2 łyżeczki suszonego tymianku

Oczyszczony czosnek posiekać, wymieszać wszystkie składniki sosu i odstawić.

Żeberka optukać, osuszyć, podzielić na porcje, oprószyć pieprzem i solą, posmarować sosem. Wstawić na 24 godziny do lodówki, w tym czasie parę razy obrócić.



Szaszłyki z boczku

Wyjąć z marynaty (marynatę zachować), piec na ruszcie, przewracając i smarując marynatą, aż mięso będzie miękkie.

Szaszłyki z boczku

5 porcji po:

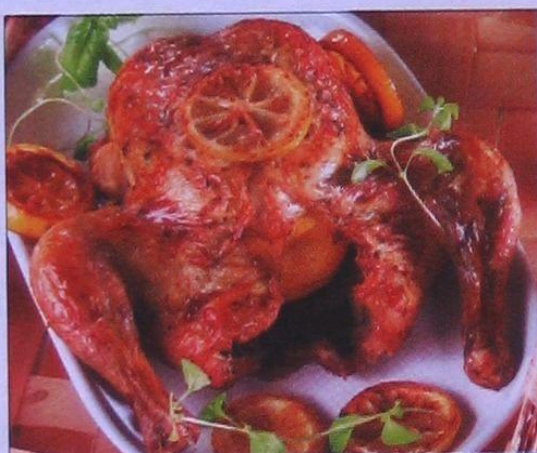
584 kcal, 10 g białka, 53,6 g tłuszczu,
53,2 mg cholesterolu, 0,7 g błonnika

- **50 dag surowego chudego boczku (grubości 3–4 cm)**
- **1/2 szklanki ciemnego sosu sojowego**
- **1–2 łyżki ostrego sosu paprykowego**

- **łyżka oleju**
- **strąk czerwonej papryki**

Boczek optukać, osuszyć, pokroić w słupki (2 x 2 x 3-4 cm), zalać sosem sojowym wymieszanym z sosem paprykowym. Odstawić do lodówki na 24 godziny. W tym czasie kilka razy obrócić. Mięso wyjąć, osączyć (marynatę zachować), włożyć do garnka, zalać wrzącą wodą tak, aby pokryła mięso, gotować na małym ogniu około 15 minut, odcedzić. Paprykę umyć, gniazdo nasienne usunąć, pokroić w kwadraty, posmarować olejem. Boczek nabijać na szpadki (w poprzek warstw), przekładając papryką. Piec, smarując marynatą, aż będzie rumiany.

D rób



- Burgery z indyka
- Cytrusowe roladki z indyka
- Filety z kurczaka z pesto i serem
- Kurczak cytrynowy z ziołami
- Kurczak w marynacie
- Sałatka z indykiem
- Skrzydełka z morelami

Burgery z indyka

4 porcje po:

356 kcal, 23,6 g białka, 16,2 g tłuszczu,
83,3 mg cholesterolu, 2,4 g błonnika

- 50 dag mielonego mięsa z indyka
- łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oleju
- 2 cebulki dymki ze szczypiorem
- 2–3 łyżki posiekanej bazylii (lub łyżka suszonej)
- pieprz, sól
- Surówka z białej kapusty (patrz s. 32)
- 4 bułeczki np. z ziarnami

Cebulki ze szczypiorem oplukać, oczyścić, posiekać. Mięso wymieszać z cebulkami, sokiem z cytryny, łyżką oleju, bazylią. Doprawić pieprzem i solą, uformować 4 kotlety. Usmażyć na pozostałym oleju lub upiec na natłuszczonym grillu.

Na piknik możemy zabrać zapakowane oddzielnie, usmażone wcześniej, ostudzone burgery, przekrojone bułeczki i sałatkę (lub inne dodatki: salsę pomidorową, dipy). Potem tylko podgrzać na grillu mięso i bułeczki. Na każdej położyć sałatkę, burgera, przykryć wierzchem bułeczki.

Cytrusowe roladki z indyka

4 porcje po:

186 kcal, 26,2 g białka, 2,8 g tłuszczu,
62,3 mg cholesterolu, 1,1 g błonnika

- 50 dag piersi indyka
- 40 dag jogurtu naturalnego
- 2 pomarańcze
- cytryna
- 2 łyżeczki curry

- 1/4 łyżeczki granulowanego czosnku
- pieprz, sól

Mięso oplukać, osuszyć, pokroić na plasterki (0,5 x 5 x 12 cm), skropić sokiem z cytryny, oprószyć pieprzem i solą. Pomarańcze wyszować, z jednej zetrzeć skórkę i wycisnąć sok, drugą obrać i podzielić na części. Jogurt wymieszać ze skórką i sokiem pomarańczowym, czosnkiem, doprawić curry, posolić. Plasterki indyka posmarować marynatą i odstawić do lodówki na 3 godziny. Wyjąć, lekko otrząsnąć z marynaty, na mięsie położyć część pomarańczy, zwinąć w roladkę, spiąć wykałaczką. Piec na grillu, odwracając, aż będą złociste.

Filety z kurczaka z pesto i serem

4 porcje po:

406 kcal, 37 g białka, 27,8 g tłuszczu,
102,7 mg cholesterolu, 1,3 g błonnika

- 4 pojedyncze filety z kurczaka (60 dag)
- 4 plastry żółtego sera
- słoiczek pesto (ok. 10 dag)
- 2 pomidory
- po łyżce masła i oleju
- pieprz, sól

Filety oplukać, osuszyć, odkroić luźne kawałki i – jeśli trzeba – tłuszcz i chrząstki. Oprószyć pieprzem, solą i wstawić do lodówki na godzinę. Olej i masło roztopić na patelni, usmażyć mięso na złoty kolor, zdjąć z patelni na 10 minut. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, miąższ pokroić na plasterki. Filety posmarować z dwóch stron pesto, na wierzchu położyć pomidory, przykryć plastrem żółtego sera. Tak przygotowane danie można przelożyć do naczynia żaroodpornego i zapiec w piekarniku nagrzanym do 180°C lub położyć



Cytrusowe roladki z indyka



Kurczak cytrynowy z ziołami

na aluminiowej tacce i podpiec na grillu (najlepiej z przykrywą).

Kurczak cytrynowy z ziołami

4 porcje po:

380 kcal, 40,9 g białka, 23,8 g tłuszczu,
164,5 mg cholesterolu, 0,1 g błonnika

- kurczak (ok. 1,5 kg)
- 3 cytryny
- łyżka ziół prowansalskich
- łyżka oleju
- pieprz, sól

Kurczaka oplukać, osuszyć, skropić sokiem z jednej cytryny, natrzeć ziołami, oprószyć pieprzem, solą, przykryć i wstawić na noc do lodówki. Wyjąć, delikatnie osuszyć, żeby nie zetrzeć ziół, posmarować olejem. Cytryny wyszorować, włożyć do kurczaka. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C, następnie temperaturę obniżyć do 180°C i piec, aż skórka będzie rumiana, a po nakłuciu wypłynie przezroczysty sos (około 80 minut). Kurczaka podzielić na porcje. Można go jeść od razu lub później podgrzać na grillu. Doskonale również smakuje na zimno.

Kurczak w marynacie

6 porcji po:

695 kcal, 57,8 g białka, 50,7 g tłuszczu,
286,7 mg cholesterolu, 0,6 g błonnika

- po 6 udek i podudzi (pałek) kurczaka
- pieprz, sól

Marynata:

- 1/2 szklanki oleju
- sok i skórka z cytryny

- 2–3 ząbki czosnku
- 3–4 łyżki listków natki pietruszki
- 4 łyżki ostrego keczupu
- sól

Kurczaka oplukać, osuszyć, oprószyć pieprzem i solą. Wszystkie składniki marynaty zmiksować, lekko posolić. Tą marynatą posmarować kurczaka, wstawić do lodówki na 24 godziny. W czasie marynowania kilkakrotnie przekładać. Wyjąć z marynaty (marynatę zachować), piec na grillu, przewracając i smarując marynatą.

Sałatka z indykiem

4 porcje po:

182 kcal, 15,6 g białka, 80,5 g tłuszczu,
33 mg cholesterolu, 2,6 g błonnika

- 30 dag piersi indyka
- 2 pomidory
- mała puszka kukurydzy (20 dag)
- 2 szklanki mieszanych sałat
- 1/2 szklanki kielków słonecznika
- łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oleju
- pieprz, sól

Mięso oplukać, osuszyć, pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny, oprószyć pieprzem, odstawić na 30 minut. Osączyć, usmażyć na oleju, posolić, ostudzić. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, usunąć pestki, miąższ pokroić w kostkę. Kukurydzę osączyć. Kielki oplukać, osuszyć. Składniki sałatki przełożyć do salaterki, polać Sosem tymiarkowo-miodowym (patrz s. 59), wymieszać.

W wersji piknikowej każdy składniki sałatki pakujemy osobno i dopiero przed jedzeniem przekładamy do salaterki, przygotowujemy i mieszamy. Do sałatki można dodać ugotowany na półtwardo makaron



Skrzydełka z morelami

(kokardki, świderki) i mamy gotowe świetne danie na obiad pod chmurką.

Skrzydełka z morelami

12 porcji po:

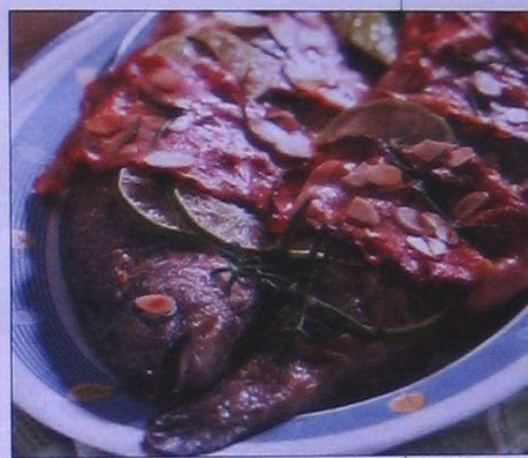
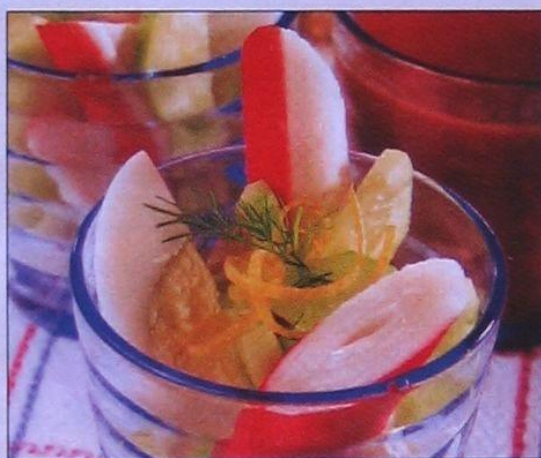
254 kcal, 16,3 g białka, 18,6 g tłuszczu,
68,1 mg cholesterolu, 0,9 g błonnika

- 12 skrzydełek kurczaka
- 12 plastrów chudego wędzonego boczku takiej wielkości, aby owinąć skrzydełko

- 12 suszonych moreli
- 2 łyżki octu winnego
- ostra sproszkowana papryka
- sól

Skrzydełka oplukać, osuszyć, odciąć ostrą końcową część. Skropić octem, posolić, wstawić do lodówki na 2–3 godziny. Wyjąć, na każdym skrzydełku położyć morelę posypaną sproszkowaną papryką i ciasno zawiązać w plaster boczku. Spiąć wykałaczką. Upiec w gorącym piekarniku na złoty kolor. Skrzydełka można również podpiec w domu i dopiec na grillu lub upiec na grillu.

Ryby



- Burgery z ryby
- Kolorowe tymbaliki rybne
- Sałatka z makreli
- Pieczone pstrągi z miętą
- Sałatka Aški
- Sałatka rybna

Burgery z ryby

4 porcje po:

366 kcal, 26,5 g białka, 13,5 g tłuszczu,
98,3 mg cholesterolu, 2,3 g błonnika

- 50 dag filetów rybnych
- 3–4 łyżki bułki tartej
- jajko
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- cebula
- łyżka posiekanego koperku
- pieprz, sól
- 2–3 łyżki oleju
- 4 bułeczki
- 4 liście sałaty
- **Salsa pomidorowa**
(patrz s. 54)

Filety opłukać, osuszyć, zmielić. Cebulę oczyścić, posiekać, usmażyć na złoty kolor na łyżce oleju. Rybę wymieszać z cebulą, bułką tartą, jajem, koncentratem pomidorowym, koperkiem, doprawić pieprzem i solą. Uformować 4 kotlety i usmażyć na pozostałym oleju, ostudzić. Na pikniku podgrzać na grillu burgery, przekrojone bułeczki. Na spodach bułeczek położyć po liściu sałaty, burgerze, posmarować salsą i przykryć wierzchem bułeczki.

Kolorowe tymbaliki rybne

8 porcji po:

110 kcal, 13,2 g białka, 5,3 g tłuszczu,
31,5 mg cholesterolu, 0,8 g błonnika

- po 20 dag filetu z łososia i pstrąga (bez skóry)
- 20 dag włoszczyzny pokrojonej w słupki (z mrożonki)
- 3 łyżki żelatyny
- łyżka soku z cytryny

- łyżka posiekanego koperku
- liść laurowy
- kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu
- sól

Filety opłukać, osuszyć. Zagotować 4 szklanki wody z liściem laurowym, zielem angielskim, pieprzem i solą. Włożyć filety, gotować na małym ogniu 10 minut, dodać włoszczyznę i gotować jeszcze 10 minut. Ostrożnie wyjąć, podzielić na kawałki, jeśli trzeba, usunąć ości. Wywar przecedzić, warzywa zachować, wyjąć przyprawy. Żelatynę rozpuścić w wywarze (zgodnie z przepisem na opakowaniu). Kiedy zacznie tężeć wymieszać z sokiem z cytryny, koperkiem, rybą i warzywami, przełożyć do foremek i odstawić do lodówki do całkowitego stężenia. Jako foremki bardzo wygodne są jednorazowe szklaneczki.

Salatka z makreli

4 porcje po:

203 kcal, 11,1 g białka, 14 g tłuszczu,
38,5 mg cholesterolu, 0,9 g błonnika

- wędzona makrela (30 dag)
- 2 średnie ziemniaki
- 2 ogórki kiszzone
- cebulka dymka ze szczypiorem
- 2–3 łyżki majonezu
- pieprz

Z makreli zdjąć skórę, mięso oczyścić z ości, podzielić na małe kawałki. Ziemniaki wyszorować, ugotować, ostudzić, obrać ze skórki, pokroić w kosteczkę. Ogórki pokroić w drobną kostkę. Dymkę i szczypiorek posiekać. Składniki salatkę doprawić pieprzem, wymieszać z majonezem. Odstawić do lodówki na godzinę. Wyjąć, jeśli trzeba, dosolić.



Kolorowe tymbaliki rybne



Salatka Aški

Pieczone pstrągi z miętą

4 porcje po:

288 kcal, 26,2 g białka, 20,2 g tłuszczu,
98,3 mg cholesterolu, 0,1 g błonnika

- 4 pstrągi (po ok. 30 dag)
- cytryna
- 4 gałązki mięty
- 2 łyżki oleju
- pieprz, sól

Cytrynę wyszorować, skórkę obrać, sok wycisnąć. Ryby oczyścić, optukać i dokładnie osuszyć, skropić sokiem z cytryny, oprószyć pieprzem i solą. Do każdej ryby włożyć gałązkę mięty i trochę skórki z cytryny, odstawić na godzinę. Ryby posmarować olejem i upiec na ruszcie lub nad ogniskiem.

Sałatka Aśki

4 porcje po:

277 kcal, 14,9 g białka, 23,3 g tłuszczu,
165 mg cholesterolu, 0,4 g błonnika

- 25 dag paluszków surimi
 - 3 jaja ugotowane na twardo
 - zielony ogórek
 - łyżka posiekanego koperku
 - ząbek czosnku
- Sos:**
- 1/2 szklanki majonezu
 - łyżeczka musztardy
 - łyżka soku z cytryny
 - łyżeczka skórki otartej z cytryny
 - sól

Paluszki przekroić ukośnie na pół. Jaja pokroić w kostkę. Ogórek obrać, pokroić w półplasterki. Czosnek przekroić na pół i posmarować nim salaterkę. Składniki sosu wymieszać,

posolić. Paluszki, jaja, ogórek, przełożyć do salaterki, posypać koperkiem, polać sosem, wymieszać.

Sałatka rybna

4 porcje po:

230 kcal, 14,4 g białka, 11 g tłuszczu,
33,8 mg cholesterolu, 2,1 g błonnika

- 30 dag ryby morskiej (filet bez skóry)
 - szklanka ugotowanego ryżu
 - cytryna
 - cukinia
 - pieczona papryka bez skórki (ze słoika)
 - łyżka posiekanego szczypiorku
 - liść laurowy
 - kilka ziaren ziela angielskiego
 - pieprz, sól
- Sos:**
- 3 łyżki oleju
 - łyżka soku z cytryny
 - łyżeczka musztardy
 - sproszkowana ostra papryka
 - sól

Połączyć wszystkie składniki sosu, doprawić papryką i solą, odstawić. Cytrynę umyć, wycisnąć sok, skórki włożyć do garnka z wodą (3 szklanki), dodać liść laurowy, ziele angielskie, posolić, zagotować na małym ogniu i gotować 10 minut. Rybę polać sokiem z cytryny i odstawić. Przełożyć do garnka z wodą, gotować 15 minut na małym ogniu, wyjąć, osączyć, podzielić widelcem na małe kawałki, oprószyć pieprzem. Cukinię optukać, osuszyć, pokroić w ćwierćplasterki, paprykę w kwadraty. Wymieszać składniki sałatki, posypać szczypiorkiem, polać sosem. Do tej sałatki można użyć cukinii i papryki pieczonych na grillu (patrz *Warzywa pieczone na ruszcie*, s. 34).



Jablka z ogniska

W

arzywa i owoce



- Jabłka z ogniska
- Ziemniaki z ogniska
- Napój ogórkowy pikantny
- Gruszki z rokpołem
- Surówka z kielkami
- Sałatka kalafiorowo-arbuzowa z ziarnami słonecznika
- Pieczona cebula
- Sałatka kolorowa
- Sałatka ziemniaczana
- Sałatka selerowa
- Sałatka pomidorowa z oliwkami
- Surówka z sosem orzechowym
- Surówka z rzodkiewek i kiwi
- Sałatka owocowa I
- Sałatka owocowa II
- Sałatka z porów
- Szaszлык owocowy
- Surówka z białej kapusty
- Warzywa pieczone na ruszcie

Jabłka z ogniska

6 porcji po:

50 kcal, 0,5 g białka, 0,5 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 2,2 g błonnika

- **1 kg średnich jabłek**

Jabłka oplukać, osuszyć, każde nadziać na zaostzony patyk lub specjalne metalowe widelki połączone z kijem (bambus). Piec nad ogniskiem, aż skórka będzie przypieczona, a miąższ miękki.

Jabłka można jeść od razu, można też wykorzystać jako dodatek do mięsa czy drobiu, np. posypane solą i ziołami lub z dipem albo podać na deser, np. z gotowym sosem waniliowym lub karmelowym.

Ziemniaki z ogniska

5 porcji po:

150 kcal, 2,8 g białka, 4,6 g tłuszczu,
13,4 mg cholesterolu, 2,2 g błonnika

- **1 kg średnich ziemniaków równej wielkości (najlepiej specjalne do pieczenia)**

- masło
- sól

Ziemniaki włożyć do gorącego popiołu (można zawinąć w grubą folię aluminiową, błyszczącą stroną do środka), tak aby były nim otoczone, przykryć żarem. W czasie pieczenia, od czasu do czasu, nasuwać żarzące się węgle, aby utrzymać wysoką temperaturę. Sprawdzać naostrzonym patykiem, czy ziemniaki są miękkie. Wyjąć, trochę ostudzić, przekroić, posolić i położyć kawałeczek masła. Podawać również z dipami (patrz *Dipy, pasty, sosy*). W ten sposób można również upiec buraki.

Napój ogórkowy pikantny

6 porcji po:

67 kcal, 4,4 g białka, 2,5 g tłuszczu,
9,6 mg cholesterolu, 0,3 g błonnika

- **30 dag ogórków**
- **2 duże pojemniki kefiru (po 40 dag)**
- **łyżka listków mięty**
- **ząbek czosnku**
- **biały pieprz**
- **sól**

Ogórki oplukać, obrać, pokroić w kostkę, dodać do nich oplukaną miętę i obrany czosnek. Wlać kefir i dwie szklanki przegotowanej zimnej wody. Całość starannie zmiksować. Na koniec doprawić pieprzem i solą. Przed podaniem schłodzić.

Gruszki z rokpołem

8 porcji po:

108 kcal, 3,3 g białka, 6,6 g tłuszczu,
11,1 mg cholesterolu, 1,6 g błonnika

- **4 gruszki**
- **10 dag rokpoła**
- **8 połówek orzechów włoskich**
- **2 łyżki soku z cytryny**
- **pieprz**
- **tłuszcz do posmarowania folii**

Gruszki umyć, osuszyć, obrać, przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne, skropić sokiem z cytryny, oprószyć pieprzem. Ser podzielić na 8 części i włożyć do gruszek, na wierzch położyć połówkę orzecha. Kawalki folii posmarować tłuszczem, położyć na nich gruszki. Rogi folii starannie zawinąć, tak



Ziemniaki z ogniska



Salatka kalafiorowo-arbuzowa z ziarnami słonecznika

by powstała zamknięta sakiewka, położyć na grillu i upiec.

Surówka z kielkami

4 porcje po:

43 kcal, 3,1 g białka, 1,2 g tłuszczu,
2,7 mg cholesterolu, 1,4 g błonnika

- **główka sałaty masłowej**
- **pęczek rzodkiewek**
- **1/2 szklanki kielków (słonecznika, lucerny)**
- **po łyżce posiekanego szczypiorku i koperku**
- **jogurt naturalny (15 dag)**
- **cukier, sól**

Jogurt doprawić cukrem oraz solą, a następnie odstawić. Sałatę podzielić na liście, opłukać, osuszyć, porwać na kawałki, ułożyć w misce. Oczyszczone rzodkiewki i przebrane kielki opłukać i osuszyć. Rzodkiewki pokroić w kostkę, położyć na sałacie, posypać szczypiorem, koperkiem i kielkami, połączyć doprawionym jogurtem, wymieszać.

Sałatka kalafiorowo-arbuzowa z ziarnami słonecznika

6 porcji po:

153 kcal, 5,1 g białka, 10,8 g tłuszczu,
7,7 mg cholesterolu, 2,7 g błonnika

- **kalafior (60 dag)**
- **kawałek arbuza (50 dag)**
- **3 łyżki wyluskanych ziaren słonecznika**
- **cukier, sól**

Sos:

- **jogurt naturalny (15 dag)**
- **4 łyżki majonezu**
- **1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny**
- **biały pieprz**
- **sól**

Składniki sosu wymieszać, doprawić pieprzem i solą, odstawić. Kalafior podzielić na różyczki, opłukać i włożyć do wrzącej posolonej i posłodzonej wody. Gotować 3–4 minuty, osączyć, ostudzić. Ziarna słonecznika podprażyć na suchej patelni. Miąższ arbuza pokroić w kostkę, pestki usunąć. W salaterce wymieszać kalafior z arbuzem, połączyć sosem, posypać pestkami.

Pieczona cebula

4 porcje po:

57 kcal, 1,2 g białka, 3,7 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 1,5 g błonnika

- **4 średnie cebule**
- **łyżka oleju**
- **sól**

Cebule obrać, opłukać, każdą nadziać na zaostrozony patyk, posmarować olejem, piec nad ogniskiem, aż będą miękkie, posolić. Podawać z *Sosem tymiankowo-miodowym* (patrz s. 59).

Sałatka kolorowa

4 porcje po:

230 kcal, 1,8 g białka, 17,5 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 1,9 g błonnika

- **3 szklanki różnych sałat (masłowa, roszponka, lodowa)**

- 3 marchewki
- 1/2 szklanki kiełków słonecznika
- Sos tymiankowo-miodowy (patrz s. 59)

Marchewki oskrobać, opłukać i skrobaczką pokroić na wiórki. Kiełki opłukać, osączyć. Sałaty (umyć, porwać na mniejsze kawałki), wiórki marchewki i kiełki wymieszać, połączyć sosem.

Sałatka ziemniaczana

4 porcje po:

158 kcal, 2,1 g białka, 10,2 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 1,5 g błonnika

- 50 dag młodych, małych ziemniaków
- 3–4 ogórki małosolne
- ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy
- łyżka posiekanego koperku
- pieprz
- sól

Ziemniaki oskrobać, ugotować w posolonej wodzie, osączyć, ostudzić, przekroić wzdłuż na pół. Ogórki pokroić w półplasterki. Czosnek obrać, posiekać, wymieszać z oliwą. Do salaterki włożyć ziemniaki, ogórki małosolne, połączyć oliwą, posypać koperkiem i pieprzem, wymieszać.

Sałatka selerowa

4 porcje po:

132 kcal, 5 g białka, 8,6 g tłuszczu,
7,1 mg cholesterolu, 6,6 g błonnika

- słoik marynowanego selera
- puszka fasoli (40 dag)
- 2 czerwone cebule

- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki majonezu
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- pieprz, sól

Seler i fasolę dokładnie osączyć. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Warzywa przełożyć do miski, dodać natkę, majonez, jogurt. Doprawić pieprzem, solą i wymieszać.

Sałatka pomidorowa z oliwkami

4 porcje po:

211 kcal, 7,3 g białka, 18,6 g tłuszczu,
30 mg cholesterolu, 2,1 g błonnika

- 50 dag pomidorów
- 10 dag oliwek nadziewanych papryką
- 15 dag słonego sera (feta, solan)
- 3 cebulki dymki ze szczypiorem
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- łyżeczka suszonego tymianku
- pieprz

Pomidory sparzyć, obrać, pokroić w plastry. Pokroić również: oliwki – w plasterki, ser – w kostkę. Oczyszczone i opłukane cebulki i szczypior posiekać. Na talerzu ułożyć plastry pomidorów, ser, oliwki, cebulki i szczypior, skropić sokiem z cytryny, połączyć oliwą, posypać tymiankiem i pieprzem.

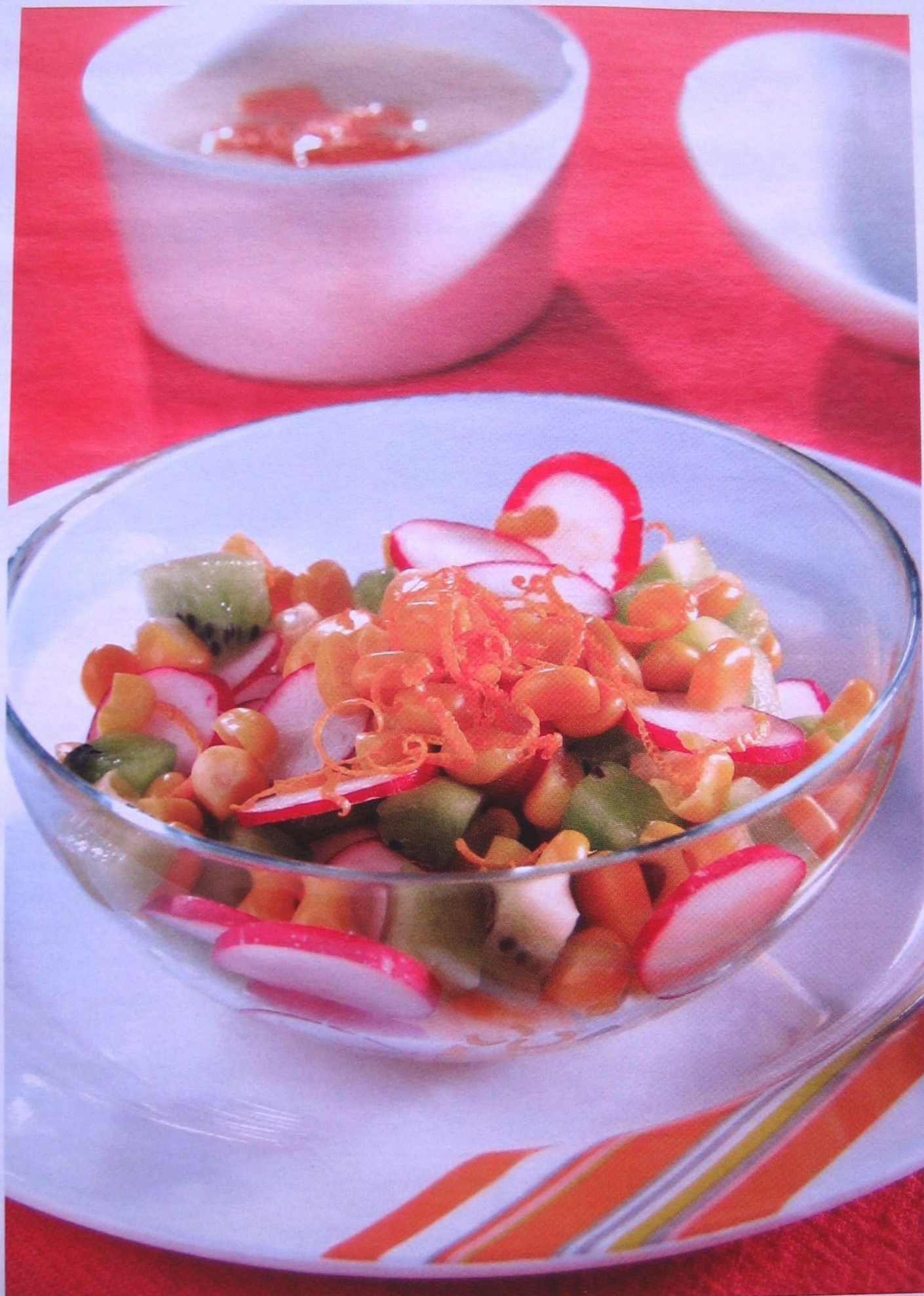
Surówka z sosem orzechowym

4 porcje po:

162 kcal, 2,2 g białka, 15,7 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 1,5 g błonnika



Salatka pomidorowa z oliwkami



Surówka z rzodkiewek i kiwi

- zielony ogórek
- młoda zielona cukinia
- 5 dag zielonych oliwek
- po łyżce posiekanej bazylii i mięty
- pieprz

Sos:

- 2 łyżki zmielonych orzechów włoskich
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól

Oliwę roztrześć z sokiem z cytryny i 2 łyżkami wody. Dodać orzechy, posolić, wymieszać. Ogórek i cukinię optukać, osuszyć, pokroić na cienkie plasterki. Oliwki przekroić na półki. Do miski włożyć plasterki ogórka i cukinii, oliwki, posypać bazylią i miętą. Oprószyć pieprzem, połączyć sosem i wymieszać.

Surówka z rzodkiewek i kiwi

4 porcje po:

98 kcal, 3,9 g białka, 1,6 g tłuszczu, 2,7 mg cholesterolu, 3,1 g błonnika

- 2 pęczki rzodkiewek
- 2 kiwi
- mała puszka kukurydzy (20 dag)
- pojemnik jogurtu naturalnego (15 dag)
- 3 łyżki soku z pomarańczy
- łyżeczka płynnego miodu
- biały pieprz
- sól

Jogurt połączyć z sokiem z pomarańczy, miodem, doprawić białym pieprzem i solą, odstawić. Rzodkiewki oczyścić z liści, optukać,

pokroić na plasterki. Kiwi obrać i pokroić w kostkę. Kukurydżę osączyć. Rzodkiewki, kiwi i kukurydżę przełożyć do miski, połączyć sosem jogurtowym, wymieszać.

Salatka owocowa I

6 porcji po:

89 kcal, 1,6 g białka, 0,3 g tłuszczu, 0 mg cholesterolu, 5 g błonnika

- 1 kg arbuza
- 40 dag malin
- pomarańcza
- 1/2 szklanki słodkiego czerwonego wina
- łyżka brązowego cukru
- gałązka mięty do dekoracji

Maliny optukać, osączyć. Pomarańczę obrać, oczyścić z białych błonek. Miąższ arbuza pokroić w kostkę, pestki usunąć. Cukier rozpuścić w winie. Owoce przełożyć do salaterki, połączyć winem i odstawić na godzinę do lodówki. Podawać przybrane listkami mięty. Jako salaterki można użyć wydrążonej skórki arbuza.

Salatka owocowa II

6 porcji po:

148 kcal, 4 g białka, 1,7 g tłuszczu, 4,8 mg cholesterolu, 2,5 g błonnika

- melon (około 50 dag)
- 3 brzoskwinie
- 2 kiwi
- kiść winogron (najlepiej bezpestkowych – 20 dag)
- łyżka soku z cytryny
- jogurt naturalny (40 dag)

- 3 łyżki miodu
 - łyżka cukru pudru
 - 2 łyżeczki cukru waniliowego,
- Do przybrania:**
- listki melisy

Wszystkie owoce umyć. Melon, sparzone brzoskwinie i kiwi obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Winogrona przekroić na pół. Cukier puder i waniliowy rozpuścić w soku z cytryny i połączyć nim owoce. Odstawić do lodówki na 30 minut. Sałatkę podawać z jogurtem wymieszanym z miodem, przybraną listkami melisy.

Sałatka z porów

6 porcji po:

93 kcal, 1,8 g białka, 7,1 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 2,6 g błonnika

- 3 średnie pory (tylko biała część)
- 4 pomidory
- winne jabłko
- biały pieprz, sól

Sos:

- 3 łyżki oliwy
- 3 łyżki octu winnego
- ząbek czosnku
- łyżka listków tymianku (lub łyżeczka suszonego)
- sól

Czosnek obrać, posiekać i wymieszać z oliwą, octem winnym, tymiankiem, posolić, odstawić. Pory oczyścić, starannie optukać, pokroić w plastry o grubości 1 cm, włożyć do wrzącej posolonej wody, osączyć, ostudzić. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, pokroić w kostkę. Jabłko umyć, obrać, pokroić w kosteczkę. Składniki salaty przelożyć do salaterki, oprószyć pieprzem, połączyć sosem, delikatnie wymieszać.

Szaszłyk owocowy

4 porcje po:

182 kcal, 1,3 g białka, 6,1 g tłuszczu,
16 mg cholesterolu, 2,3 g błonnika

- 2 duże twarde banany
- 12 dużych truskawek
- łyżka soku z cytryny

Glazura:

- 4 łyżki płynnego miodu
- 4 łyżki keczupu
- 2 łyżki masła
- zielony pieprz

Banany obrać, pokroić w grube plastry, skropić sokiem z cytryny. Truskawki optukać, osuszyć, usunąć szypułki. Nadziać na szpadki na przemian truskawki i kawałki banana. Masło stopić, wymieszać z miodem, keczupem, doprawić pieprzem i posmarować szaszłyki. Piec smarując glazurą, aż nabiorą złocistego koloru.

Surówka z białej kapusty

4 porcje po:

91 kcal, 2,5 g białka, 5,8 g tłuszczu,
4,9 mg cholesterolu, 3,7 g błonnika

- 50 dag białej kapusty
- 2 marchewki
- łyżeczka posiekanego koperku
- po 2 łyżki majonezu i jogurtu naturalnego
- pieprz
- sól

Kapustę oczyścić i cienko poszatkować. Marchewki obrać, optukać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Majonez połączyć z jogurtem. Do miski włożyć kapustę, marchewkę,



Surówka z białej kapusty



Warzywa pieczone na ruszcie

koperek, przyprawić pieprzem i solą, polać sosem, wymieszać.

Warzywa pieczone na ruszcie

6 porcji po:

185 kcal, 2,3 g białka, 16 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 3,2 g błonnika

- 3 czerwone papryki (60 dag)
- bakłażan (40 dag)
- 2 cukinie (30 dag)
- sól

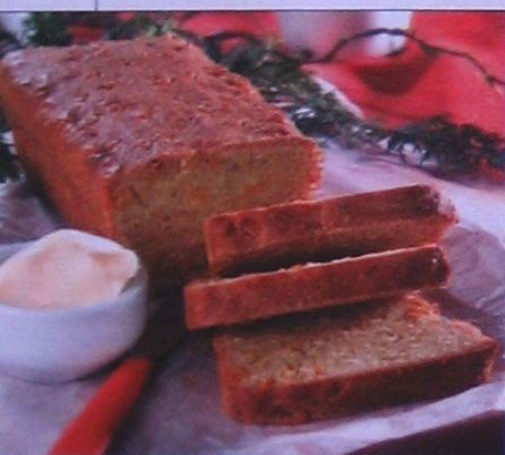
Marynata:

- 1/2 szklanki oliwy

- 2 łyżki musztardy
- łyżka octu winnego
- łyżka ziół prowansalskich
- 1/2 łyżeczki cukru
- pieprz, sól

Warzywa oplukać, osuszyć. Z bakłażana odciąć ogonek, pokroić wzdłuż na plastry, posolić, położyć na sicie. Po 30 minutach oplukać, osuszyć papierowym ręcznikiem. Cukinie pokroić na jednocentymetrowe plasterki. Papryki przeciąć, usunąć gniazda nasienne i pokroić na ósemki. Składniki marynaty wymieszać, posmarować warzywa i odstawić na 30 minut. Upiec na grillu, kilkakrotnie odwracając. Podawać z *Dipem szczypiorkowym* (patrz s. 54).

P ieczywo



- Chlebek kukurydziano-pszenny
- Mufinki ze słonecznikiem
- Chlebki pita
- Gorące kanapki z kurczakiem
- Grzanki czosnkowe
- Mufinki z boczkiem i cebulą
- Serowe rogaliki
- Kanapeczki z chleba tostowego z pastą z szynki
- Buteczki ziołowe
- Tarty z bekonem
- Pieczona bagietka



Chlebek kukurydziano-pszenny

Chlebek kukurydziano-pszenny

30 kromek po:

94 kcal, 1,6 g białka, 3,5 g tłuszczu,
18,8 mg cholesterolu, 0,6 g błonnika

- po 1,5 szklanki mąki kukurydzianej i pszennej
- 1/2 kostki masła (10 dag)
- szklanka mleka
- 2 jaja
- puszka kukurydzy (40 dag)
- łyżeczka suszonego oregano
- 2 łyżki cukru
- łyżka proszku do pieczenia
- sól
- tłuszcz do formy

W misce zmieszać obie mąki, cukier, proszek do pieczenia i sól. Dodać pokrojone zimne

masło i szybko zagnieść tak, aby powstały zacierki, wlać mleko lekko ubite z jajami i wyrobić ciasto. Dodać osączoną kukurydzę, oregano i starannie wymieszać. Przełożyć do natłuszczonej formy, wyrównać powierzchnię i upiec w piekarniku nagrzanym do 200°C na złoty kolor. Po 20 minutach wyjąć z formy i pokroić.

Mufinki ze słonecznikiem

12 sztuk po:

163 kcal, 4,8 g białka, 9,8 g tłuszczu,
48 mg cholesterolu, 1 g błonnika

- szklanka mąki pszennej
- 1/2 szklanki mąki pszennej razowej
- 2 jaja
- pojemnik kefiru (40 dag)
- 10 dag masła



- 4 łyżki wyluskanych ziaren słonecznika
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- sól

Masło stopić, ostudzić. Ziarna słonecznika podprażyć na suchej patelni. W misce wymieszać mąki, proszek do pieczenia, sól. Kefir zmiksować z jajami, wlać masło i całość przełożyć do miski z mąką, szybko wymieszać widelcem, wsypać ziarna słonecznika i powciskać je w masę. Ciasto przełożyć do specjalnej formy do muffinek lub do foremek. Piec 25–30 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C.

Chlebki pita

6 porcji po:
177 kcal, 4,6 g białka, 2,8 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 1,5 g błonnika

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2,5 dag drożdży
- łyżka oleju
- sól

Do miski wlać 10 łyżek letniej wody, wkruszyć drożdże, rozpuścić mieszając. Wsypać 1,5 szklanki mąki, dodać olej, posolić. Ciasto wyrabiać tak długo, aż będzie jednolite i przestanie przyklejać się do rąk. Przykryć wilgotną ścierką i odstawić do wyrośnięcia. Kiedy podwoi objętość, wyjąć na stolnicę posypaną mąką, raz jeszcze wyrobić, uformować walek, podzielić na 6 kawałków, każdy rozwałkować na krążek. Przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przykryć, odstawić na 20 minut. Po 10 minutach placki odwrócić i przyklepać dłonią, aby były płaskie. Piec w piekarniku nagrzanym do 220°C około 8 minut. Gorące układać na ściereczce i przykryć. Używać do kanapek, jako dodatek do dań lub z dipami na przekąskę.



Grzanki czosnkowe

Gorące kanapki z kurczakiem

4 porcje po:

437 kcal, 28,5 g białka, 12,6 g tłuszczu,
79 mg cholesterolu, 2,3 g błonnika

- 2 bułki ciabata lub małe bagietki
- pieczona papryka i cukinia (patrz *Warzywa pieczone na ruszcie*, s. 34)
- szklanka pieczonego mięsa kurczaka (patrz *Kurczak cytrynowy z ziołami*, s. 15)
- oscypek
- 3 cebulki dymki ze szczypiorem

Cebulki i szczypior posiekać, oscypek pokroić na plasterki. Bułki przekroić na pół, przeciętą częścią położyć na ruszcie i podpiec. Na wszystkich połowach położyć plasterki oscypka, na dolnej części warzywa, kurczaka, posypać cebulką, przykryć drugą częścią pieczywa. Kanapkę zawinąć w folię aluminiową i upiec z dwóch stron.

Grzanki czosnkowe

20 porcji po:

106 kcal, 1,6 g białka, 5 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 1,3 g błonnika

- chleb wiejski (60 dag)
- 1/2 szklanki oliwy
- 2 łyżki octu winnego
- łyżeczka czosnku granulowanego

Czosnek zalać łyżką przegotowanej wody, wlać ocet i stopniowo oliwę, dokładnie wymieszać. Chleb pokroić na grube (1,5–2,5 cm) kromki, posmarować oliwą z przyprawami, upiec na złoty kolor (w piekarniku, na ognisku lub grillu).

Mufinki z boczkiem i cebulą

12 sztuk po:

168 kcal, 4 g białka, 10,8 g tłuszczu,
39,7 mg cholesterolu, 0,6 g błonnika

- 1,5 szklanki mąki
- 2 jaja
- pojemnik maślanek (40 dag)
- 5 dag masła
- 4 łyżki oleju
- 5 dag chudego wędzonego boczku
- cebula
- 1–2 łyżeczki kminku
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- sól

Boczek pokroić w kosteczkę i usmażyć na oleju na złoty kolor, skwarki wyjąć. Na tłuszczu, pozostałym po smażeniu boczku usmażyć posiekaną cebulę. Masło stopić, ostudzić. Mąkę, proszek, sól i kminek wsypać do miski. Maślanek ubić z jajami, wlać przestudzoną cebulę razem z tłuszczem, na którym się smażyła i masło. Całość przelać do miski z mąką i wymieszać widelcem. Dodać skwarki i powcisnąć w masę. Ciasto przełożyć do specjalnej formy do muffinek. Piec w gorącym piekarniku (200°C) około 25 minut.

Serowe rogaliki

32 porcje po:

62 kcal, 1,8 g białka, 4 g tłuszczu,
16,5 mg cholesterolu, 0,2 g błonnika

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 20 dag twarogu na sernik
- 15 dag masła
- jajo
- łyżeczka zmielonego kminku
- sól

Mąkę i zimne masło siekać, aż utworzą się grudki. Dodać ser, żółtko, kminek i sól. Zagnieść ciasto w kulę. Owinąć w folię i wstawić na godzinę do lodówki. Zimne ciasto podzielić na 4 części, po kolei wałkować koła, każde pokroić na 8 równych części, zwinąć od szerszej strony, uformować rogalik. Przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Posmarować roztrzepanym białkiem. Upiec w gorącym piekarniku na jasnozłoty kolor.

Kanapeczki z chleba tostowego z pastą z szynki

6 porcji po:

167 kcal, 6,9 g białka, 8,1 g tłuszczu, 21,1 mg cholesterolu, 0,9 g błonnika

- 6 kromek pieczywa tostowego z ziarnami
- 6 kromek pieczywa tostowego ciemnego
- ok. 25 dag pasty z szynki (patrz s. 59)

Z kromek odciąć skórkę. Na kromkę z ziarnami nałożyć równą warstwę pasty, położyć kromkę ciemnego pieczywa, lekko docisnąć, przekroić na trzy kanapki. Jeżeli kanapki szykujemy z pastą bez tłuszczu (masła), możemy posmarować chleb masłem, żeby pieczywo nie rozmiękło.

Buteczki ziołowe

12 porcji po:

126 kcal, 2,6 g białka, 7 g tłuszczu, 32,9 mg cholesterolu, 0,6 g błonnika

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 10 dag masła
- 2,5 dag drożdży
- jajo
- pół szklanki mleka
- łyżka ziół prowansalskich
- łyżeczka cukru
- sól
- mąka do posypania stolnicy
- łyżka grubej soli morskiej do posypania bułeczek

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać mąkę, jajo, cukier, posolić. Wyrabiać ciasto, aż przestanie się lepić do rąk. Dodać miękkie masło (5 dag), zioła i starannie wymieszać. Odstawić do wyrośnięcia. Kiedy podwoi objętość przełożyć na stolnicę posypaną mąką, uformować wałek, podzielić na 12 części. Uformować okrągłe bułeczki i powtórnie odstawić do wyrośnięcia. Pozostałe masło stopić, ostudzić. Każdą bułeczkę posmarować masłem, dość ciasno ułożyć w formie lub tortownicy, posypać solą morską. Piec w gorącym piekarniku (200°C) na złoty kolor.

Tarty z bekonem

6 porcji po:

571 kcal, 13,3 g białka, 46,7 g tłuszczu, 197,3 mg cholesterolu, 0,9 g błonnika

Ciasto:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 15 dag masła
- jajo
- ćwierć łyżeczki cukru
- sól

Nadzienie:

- 15 dag bekonu
- szklanka śmietanki kremówki



Kanapeczki z chleba tostowego z pastą z szynki



Tiramisu

- 10 dag startego żółtego sera
- 2 jaja
- pół łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- pieprz, sól

Do mąki wsypać cukier i sól, dodać zimne masło, siekać nożem, aż powstaną grudki. Wbić jajo, wyrabiać ciasto, stopniowo dolewając 2 łyżki zimnej wody. Uformować kulę, owinąć folią i wstawić do lodówki. Bekon pokroić w kostkę, smażyć na patelni, aż będzie chrupiący. Skwarki wyjąć, osączyć na papierowym ręczniku. W misce ubić jaja ze śmietanką, dodać ser, doprawić gałką muszkatołową, pieprzem i solą. Ciastem wylepić 6 foremek do tarty (o średnicy 8 cm), wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i podpiec (około 10 minut). Na podpieczone spody położyć po porcji bekonu i masy jajecznej. Upiec w piekarniku o temperaturze 180°C na złoty kolor.

Pieczona bagietka

10 porcji po:

111 kcal, 3,3 g białka, 6 g tłuszczu,
14,7 mg cholesterolu, x0,4x g błonnika

- bagietka
- 5 dag masła
- 5 dag startego parmezanu
- 2 łyżki posiekanych ziół (bazylia, tymianek, szczypiorek, oregano)
- pieprz

Miękkie masło wymieszać z parmezanem, ziołami, doprawić pieprzem. Bagietkę przekroić na pół a następnie nadkroić tak, aby powstały dwucentymetrowe kromki, każdą posmarować cienko z dwóch stron. Bagietkę zawinąć w folię aluminiową, piec, przewracając, aż będzie gorąca (5–10 minut).

D esery i napoje



- Tiramisu
- Babeczki bananowe
- Ciasto orzechowe
- Deser malinowy
- Deser owocowy z bezami
- Kisiel malinowy
- Kompot jabłkowo-porzeczkowy
- Mufinki ze skórką pomarańczową i czekoladą
- Mus z mango i bananów
- Napój arbuzowo-malinowy
- Napój truskawkowy
- Napój melonowo-brzoskwiniowy
- Oranzada imbirowa
- Szybki deser gruszkowy
- Tarty z owocami

Tiramisu

4 porcje po:

256 kcal, 10,8 g białka, 12,6 g tłuszczu,
138,1 mg cholesterolu, 0,4 g błonnika

- 25 dag serka mascarpone
- 2 żółtka
- 2 łyżki cukru
- 1/4 szklanki mocnej kawy
- 2 łyżeczki winiaku
- 1/4 łyżeczki cukru migdałowego
- 12 okrągłych biszkoptów
- łyżka kakao
- 2 łyżki startej gorzkiej czekolady

Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę, dodać serek, wymieszać. Kawę wymieszać z winiakiem cukrem migdałowym. Biszkopty ułożyć na dnie czterech pucharków, skropić kawą, położyć masę żółtkowo-serową. Wierzch posypać kakao i czekoladą. Schłodzić w lodówce.

Babeczki bananowe

15 porcji po:

172 kcal, 2,6 g białka, 6,7 g tłuszczu,
37 mg cholesterolu, 1 g błonnika

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 1/2 szklanki cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 10 dag masła
- 2 jaja
- 4 dojrzałe banany
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- łyżeczka cynamonu
- tłuszcz i mąka do foremek

Masło utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Dalej ucierając stopniowo wbić jaja. Banany

obrać, zmiksować, dodać do masy, wlać mleko, wsypać mąkę wymieszaną z proszkiem i cynamonem, wymieszać na gładką masę. Foremki natłuścić, oprószyć mąką, nałożyć ciasto (2/3 foremki). Upiec w piekarniku nagrzanym do 180°C na złoty kolor.

Ciasto orzechowe

10 porcji po:

183 kcal, 5,3 g białka, 10,8 g tłuszczu,
81 mg cholesterolu, 1,4 g błonnika

- 1/2 szklanki zmielonych orzechów laskowych
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 5 jaj
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 szklanki cukru
- łyżeczka cukru waniliowego
- sól
- tłuszcz i bułka tarta do formy
- cukier puder do posypania

4 żółtka i jajo ubić z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Stopniowo, ciągle ubijając, wsypywać orzechy. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i cynamonem, wymieszać. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dodając porcjami delikatnie połączyć z ciastem, przełożyć do natłuczonej i obsypanej bułką tartą formy. Piec w piekarniku nagrzanym do 170°C około 35 minut. Ostudzone ciasto posypać cukrem pudrem i pokroić.

Deser malinowy

8 porcji po:

218 kcal, 5,6 g białka, 6,2 g tłuszczu,
27,6 mg cholesterolu, 3 g błonnika



WINS

Babeczki bananowe



Deser owocowy z bezami

- 30 dag malin
- 2 budynie waniliowe (na 0,5 litra mleka)
- 3,5 szklanki mleka
- 5 łyżek cukru
- łyżeczka cukru waniliowego
- łyżka masła
- 10 dag biszkoptów
- 2–3 łyżki płatków migdałowych

Maliny szybko opłukać, dokładnie osączyć. Budynie wymieszać z cukrem i szklanką mleka. 2 szklanki mleka zagotować, wlać budynie, mieszać, aż masa będzie gęsta, dodać masło, wymieszać. Formę wyłożyć biszkoptami, skropić je pozostałym mlekiem wymieszanym z cukrem waniliowym. Położyć maliny i przestudzony budyń, wierzch wyrównać, posypać podprażonymi płatkami migdałowymi. Ten deser można także przyrządzić w małych miseczkach.

Deser owocowy z bezami

4 porcje po:

264 kcal, 3,7 g białka, 17,5 g tłuszczu,
52,4 mg cholesterolu, 1,9 g błonnika

- szklanka pokrojonego ananasa
- szklanka drobnych owoców (maliny, jagody, truskawki)
- 10 dag małych bezów
- szklanka śmietanki kremówki 30-proc.
- opakowanie zagęstnika do bitej śmietany
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 2 łyżki płatków migdałowych

Owoce opłukać, osączyć. Śmietankę lekko ubić mikserem, wsypać zagęstnik wymieszany

z cukrem pudrem i dalej ubijać na gęsty krem. W miseczkach lub pucharkach układać warstwami bezy, owoce i bitą śmietanę. Posypać płatkami migdałowymi uprażonymi na suchej patelni.

Kisiel malinowy

4 porcje po:

237 kcal, 9,2 g białka, 2,2 g tłuszczu,
6,8 mg cholesterolu, 7,7 g błonnika

- 50 dag malin
- pomarańcza
- 1/2 szklanki cukru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- serek waniliowy

Maliny opłukać, osączyć, włożyć do garnka, zalać wodą, tak aby pokryła owoce, zagotować. Odstawić do ostygnięcia, precedzić. Pół szklanki soku malinowego wymieszać z mąką ziemniaczaną. Do reszty dodać cukier i sok wyciśnięty z pomarańczy, podgrzać. Wlać mąkę rozprowadzoną sokiem, gotować, energicznie mieszając, aż całość zgęstnieje. Kisiel przełożyć do miseczek, podawać z serem waniliowym.

Kompot jabłkowo-porzeczkowy

8 porcji po:

100 kcal, 0 g białka, 0 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 0 g błonnika

- 50 dag jabłek
- 20 dag czerwonych porzeczek
- szklanka cukru
- 3 goździki
- kawałek kory cynamonowej

Owoce oplukać, jabłka pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Porzeczkę poodrywać z gałązek. Zagotować 6 szklanek wody z cukrem, goździkami i cynamonem. Włożyć owoce, zagotować, odstawić do ostygnięcia. Przed podaniem precedzić.

Mufinki ze skórką pomarańczową i czekoladą

12 porcji po:

208 kcal, 3 g białka, 9,1 g tłuszczu,
22 mg cholesterolu, 0,5 g błonnika

- 1,5 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru (brązowego)
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 10 dag masła
- 40 dag kefiru
- 2,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżeczki kandyzowanej skórki pomarańczowej
- 1/2 tabliczki mlecznej czekolady (5 dag)
- 2 jaja
- gotowy biały lukier lub polewa z białej czekolady
- tłuszcz i bułka tarta do formy

Skórkę pomarańczową posiekać i oprószyć mąką. Czekoladę drobno pokroić. Masło roztopić, przestudzić i wlać do kefiru roztrzepanego z jajami. W misce wymieszać mąkę, cukier, cukier waniliowy i proszek do pieczenia, wlać masę jajeczną i szybko wymieszać widelcem (powinna być grudkowata), wsypać czekoladę i skórkę pomarańczową, lekko wcisnąć. Foremkę do muffinek (na 12 sztuk babeczek) posmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Do każdego wgłębienia nakładać porcję

ciasta. Piec około 30 minut w temperaturze 210°C. Po wyjęciu i ostudzeniu udekorować lukrem lub polewą.

Mus z mango i bananów

4 porcje po:

113 kcal, 2,3 g białka, 1 g tłuszczu,
2,7 mg cholesterolu, 1,6 g błonnika

- mango
- 2 banany
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- gęsty jogurt naturalny (15 dag) najlepiej typu greckiego
- łyżka cukru pudru
- łyżeczka cukru waniliowego
- 1/4 łyżeczki startej gałki muskatołowej

Owoce oplukać, banany obrać ze skóry, przekroić, skropić sokiem z cytryny. Mango przekroić na pół, usunąć pestkę, obrać, pokroić. Mango i banany zmiksować na gładką masę, dodać zimny jogurt, cukier puder i waniliowy, jeszcze chwilę miksować. Przełożyć do miseczek. Posypać odrobiną startej gałki muskatołowej.

Napój arbuzowo-malinowy

4 porcje po:

67 kcal, 1,3 g białka, 0,3 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 4,7 g błonnika

- 60 dag arbuza
- 30 dag malin
- szklanka gazowanej wody mineralnej
- 2 łyżki miodu (akacjowy, pomarańczowy)



Mus z mango i bananów



Napój truskawkowy

Miąsz arbuza pokroić, pestki usunąć. Maliny opłukać, osączyć. Arbuz i maliny zmiksować, przecedzić, posłodzić miodem, schłodzić. Przed podaniem wymieszać z wodą mineralną.

Napój truskawkowy

10 porcji po:

70 kcal, 1,2 g białka, 0,4 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 2,7 g błonnika

- 50 dag truskawek
- 4 pomarańcze
- cytryna
- 3–4 łyżki płynnego miodu

Owoce opłukać, truskawki osączyć, usunąć szypułki. Pomarańcze i cytrynę przekroić na pół, wybrać miąższ (najwygodniej specjalną, ostro zakończoną łyżeczką) i zmiksować na gładką masę z truskawkami, dolać 3 szklanki zimnej przegotowanej wody, posłodzić miodem, wymieszać i schłodzić w lodówce.

Napój melonowo-brzoskwiniowy

5 porcji po:

57 kcal, 1,3 g białka, 0,3 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 2,2 g błonnika

- melon (ok. 50 dag)
- 3 brzoskwinie
- limonka lub nieduża cytryna
- 2 szklanki gazowanej wody mineralnej
- listki melisy

Owoce opłukać, melon obrać, przekroić, usunąć pestki, miąższ pokroić w kostkę. Brzoskwinie zanurzyć we wrzącej wodzie na 30 s, a następnie

przełożyć do bardzo zimnej wody, ostudzić. Wyjąć, zdjąć skórkę, przekroić, pestki wyrzucić. Z limonki (cytryny) wycisnąć sok. Owoce i sok z cytryny zmiksować na mus, dolać wodę i wymieszać. Schłodzić w lodówce, podawać udekorowany listkami melisy.

Oranżada imbirowa

8 porcji po:

77 kcal, 0,5 g białka, 0 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 0,6 g błonnika

- 4 pomarańcze
- 1/2 szklanki cukru
- 1/2 łyżeczki posiekanego świeżego imbiru
- butelka (1,5 l) gazowanej wody mineralnej

Pomarańcze wyszorować, jedną pokroić na plasterki (pestki wyjąć), z trzech wycisnąć sok i zetrzeć łyżką skórki. Szklankę wody zagotować z cukrem, skórką pomarańczową i imbirem, gotować 3 minuty. Ostudzić, przecedzić, połączyć z wyciśniętym sokiem, dodać plasterki pomarańczy i odstawić do lodówki na godzinę. Dolać zimną wodę mineralną i zamieszać. Można podawać z kostkami lodu.

Szybki deser gruszkowy

4 porcje po:

267 kcal, 5,9 g białka, 5,9 g tłuszczu,
80,4 mg cholesterolu, 2,6 g błonnika

- puszka gruszek w syropie (80 dag)
- 10 dag biszkoptów (najlepiej specjalnych do tiramisu)
- 3 gotowe desery waniliowe lub karmelowe (po 13 dag)



Tarty z owocami

- 1/4 łyżeczki sproszkowanego cynamonu

Gruszki osączyć (ćwierć szklanki syropu zachować) i pokroić na ćwiartki. W płaskim naczyniu ułożyć biszkopty, skropić zachowanym syropem. Położyć gruszki, oprószyć cynamonem i posmarować deserem waniliowym lub karmelowym. Odstawić na 30 minut.

Tarty z owocami

15 porcji po:

168 kcal, 4,4 g białka, 6,5 g tłuszczu,
28,5 mg cholesterolu, 2,2 g błonnika

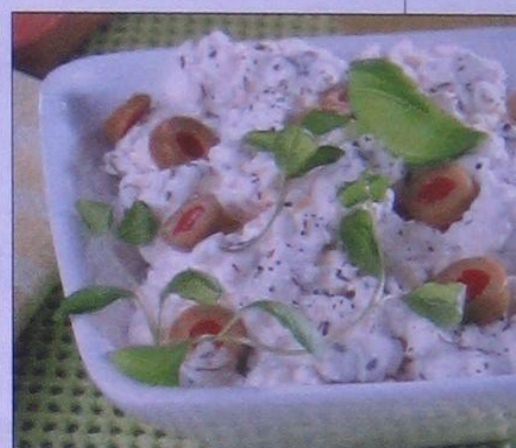
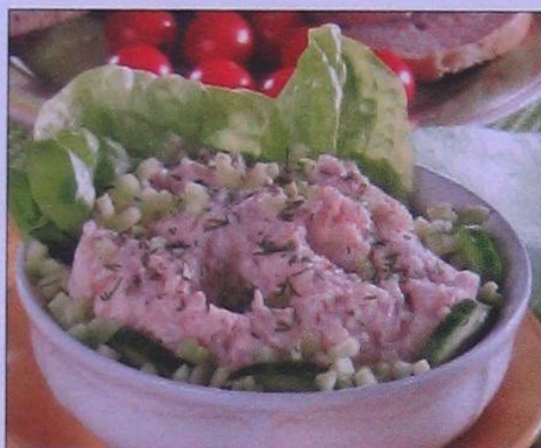
- 2 szklanki mąki krupczatki
- 10 dag masła
- jajo
- 2 łyżki śmietany
- 1/2 szklanki cukru pudru

- cukier waniliowy
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 galaretki (pomarańczowa, brzoskwiniowa)
- 30 dag drobnych owoców (maliny, jagody, poziomki)
- łyżka cukru pudru
- serek waniliowy (20 dag)
- listki melisy

Galaretkę rozpuścić w 3/4 szklanki gorącej wody, odstawić. Owoce przebrać, optukać, osączyć. Zimne masło posiekać z mąką, dodać pozostałe składniki i szybko zagnieść ciasto. Wylepić małe foremki do tart i włożyć na 40 minut do lodówki (ciasto musi być zimne i twarde). Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C. Piec, aż ciasto będzie jasnozłote. Ciepłe ostrożnie wyjąć z foremek, ostudzić. Posmarować tężejącą galaretką. Położyć porcję serka waniliowego i owoców. Przybrać listkami melisy, oprószyć cukrem pudrem.

D

ipy, pasty, sosy



- Salsa pomidorowa
- Pasta rybna
- Dip ananasowy
- Dip czerwony
- Dip szczypiorkowy
- Pasta paprykowo-pomidorowa
- Dip rzodkiewkowy
- Pasta serowa
- Pasta z oliwkami
- Sos tymiankowo-miodowy
- Sos chrzanowy
- Pasta z szynki

Salsa pomidorowa

6 porcji po:

44 kcal, 1 g białka, 3,6 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 1,2 g błonnika

- 2 duże pomidory
- 1/2 strąka zielonej papryki
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku
- ząbek czosnku
- łyżka oliwy
- ostra sproszkowana papryka
- sól

Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, przekroić, usunąć pestki, miąższ zmiksować z czosnkiem i oliwą. Dodać oczyszczoną, drobno pokrojoną paprykę, szczypiorek. Doprawić sproszkowaną papryką i solą, wymieszać.

Pasta rybna

4 porcje po:

169 kcal, 11 g białka, 13 g tłuszczu,
31,2 mg cholesterolu, 0,8 g błonnika

- 35 dag wędzonej ryby (dorsz, halibut)
- łyżka oleju
- 3–4 łyżki majonezu
- cebula
- marchewka
- łyżka soku z cytryny
- sól, pieprz

Rybę oczyścić ze skóry i ości. Cebulę obrać, posiekać, usmażyć na oleju na złoty kolor. Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Rybę zmiksować z sokiem z cytryny i majonezem. Dodać cebulę i marchewkę, doprawić pieprzem, jeśli trzeba, solą, wymieszać.

Dip ananasowy

6 porcji po:

40 kcal, 2,1 g białka, 1 g tłuszczu,
3,6 mg cholesterolu, 0,4 g błonnika

- 30 dag jogurtu naturalnego
- 3 plastry ananasa z puszki
- 2–3 łyżki keczupu
- łyżka posiekanego szczypiorku
- 2 łyżeczki curry
- sól

Plastry ananasa posiekać, wymieszać z jogurtem, keczupem, szczypiorkiem, curry, posolić. Odstawić na 30 minut.

Dip czerwony

4 porcje po:

57 kcal, 0,6 g białka, 0,3 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 1,5 g błonnika

- 1/2 szklanki keczupu
- 1/2 szklanki galaretki z czerwonych porzeczek
- pieprz cayenne, sól

Połączyć keczup i galaretkę, doprawić pieprzem cayenne i solą, wymieszać. Zamiast pieprzu cayenne można użyć marynowanego różowego pieprzu (1/2 łyżeczki).

Dip szczypiorkowy

4 porcje po:

100 kcal, 2,2 g białka, 8,9 g tłuszczu,
10,2 mg cholesterolu, 0,1 g błonnika

- 20 dag jogurtu naturalnego
- 3 łyżki majonezu



Dip ananasowy



Pasta paprykowo-pomidorowa

- 2–3 łyżki posiekanego szczypiorku
- pieprz
- sól

Jogurt połączyć z majonezem, dodać szczypiorek. Doprawić pieprzem i solą, starannie wymieszać.

Pasta paprykowo-pomidorowa

4 porcje po:

147 kcal, 9 g białka, 11 g tłuszczu,
25 mg cholesterolu, 0,7 g błonnika

- 30 dag naturalnego sera homogenizowanego
- łyżka oliwy
- marynowana papryka bez skórki
- duży pomidor
- łyżka posiekanego szczypiorku
- łyżka posiekanej bazylii
- sól

Pomidor sparzyć, obrać ze skórki, przekroić na pół, pestki usunąć, a miąższ pokroić w kosteczkę. Paprykę drobno pokroić. Serek wymieszać z oliwą, dodać paprykę, pomidora, szczypiorek, bazylię, posolić.



Dip rzodkiewkowy

Dip rzodkiewkowy

6 porcji po:

30 kcal, 2,2 g białka, 0,9 g tłuszczu,
3,6 mg cholesterolu, 0,4 g błonnika

- pęczek rzodkiewek z listkami
- 30 dag gęstego jogurtu naturalnego
- 1–2 ząbki czosnku
- sól

Rzodkiewki opłukać, oczyścić, zostawić 10 najładniejszych listków. Czosnek obrać, posiekać,

rozetrzeć z solą. Rzodkiewki i listki drobno pokroić. Wymieszać jogurt z rzodkiewkami, listkami i roztartym czosnkiem.

Pasta serowa

4 porcje po:

290 kcal, 12,5 g białka, 26 g tłuszczu,
70 mg cholesterolu, 0,5 g błonnika

- 20 dag sera typu rokopol
- opakowanie gęstej śmietany 18-proc. (20 dag)



Pasta z oliwkami

- 2 łyżki startych orzechów włoskich
- 1–2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- sól

Ser rozkruszyć i rozetrzeć ze śmietaną. Dodać orzechy, natkę, jeśli trzeba dosolić, wymieszać.

Pasta z oliwkami

4 porcje po:
192 kcal, 17,5 g białka, 12,3 g tłuszczu,
20,4 mg cholesterolu, 0,5 g błonnika

- 2 opakowania serka ziarnistego (30 dag)
- 5 dag startego parmezanu
- mały słoiczek zielonych oliwek bez pestek (około 15 dag)
- łyżka oliwy
- łyżeczka ziół prowansalskich
- pieprz

Oliwki posiekać. Serek wymieszać z parmezanem, oliwkami, oliwą, ziołami. Przyprawić pieprzem.

Sos tymiankowo-miodowy

4 porcje po:
209 kcal, 0,3 g białka, 17 g tłuszczu,
0 mg cholesterolu, 0 g błonnika

- 5 łyżek płynnego miodu
- 5 łyżek oleju
- 2–3 łyżki octu winnego
- łyżka musztardy
- łyżka posiekanego tymianku (lub łyżeczka suszonego)

- pieprz
- sól

Miód, ocet, musztardę wymieszać z 3 łyżkami wody, doprawić pieprzem i solą. Ubić z olejem, wsypać tymianek, wymieszać i odstawić na godzinę.

Sos chrzanowy

4 porcje po:
227 kcal, 1,5 g białka, 23,2 g tłuszczu,
29,2 mg cholesterolu, 0,9 g błonnika

- 3–4 łyżki chrzanu
- 1/2 szklanki majonezu
- 1/2 szklanki gęstej śmietany 18-proc.
- cukier, sól

Wymieszać chrzan, majonez, śmietanę. Doprawić cukrem, solą i jeszcze raz wymieszać.

Pasta z szynki

4 porcje po:
251 kcal, 14 g białka, 21,3 g tłuszczu,
64,8 mg cholesterolu, 0,2 g błonnika

- 20 dag chudej wędzonej szynki
- 2 kremowe serki topione (20 dag)
- zielony ogórek
- łyżeczka posiekanego koperku
- sól

Ogórek obrać, przekroić wzdłuż na pół i usunąć pestki, miąższ pokroić w kosteczkę. Szynkę posiekać. Serki lekko podgrzać, wymieszać z szynką. Dodać ogórek, koperek, jeśli trzeba, dosolić.



Pasta z szynki

Spis treści

Mięso

Kociołek	6
Mięsne kulki z fetą	6
Kotleciki wołowe z pieczarkami	6
Pieczona kielbasa	9
Salatka z polędwicą	9
Żeberka w czerwonym sosie	9
Szaszłyki z boczku	10

Drób

Burgery z indyka	12
Cytrusowe roladki z indyka	12
Filety z kurczaka z pesto i serem	12
Kurczak cytrynowy z ziołami	15
Kurczak w marynacie	15
Salatka z indykiem	15
Skrzydółka z morelami	16

Ryby

Burgery z ryby	18
Kolorowe tymbaliki rybne	18
Salatka z makreli	18
Pieczone pstrągi z mięętą	21
Salatka Aśki	21
Salatka rybna	21

Warzywa i owoce

Jabłka z ogniska	24
Ziemniaki z ogniska	24
Napój ogórkowy pikantny	24
Gruszki z rokpołem	24
Surówka z kielkami	27
Salatka kalafiorowo-arbuzowa z ziarnami słonecznika	27
Pieczona cebula	27
Salatka kolorowa	27
Salatka ziemniaczana	28
Salatka selerowa	28
Salatka pomidorowa z oliwkami	28
Surówka z sosem orzechowym	28
Surówka z rzodkiewek i kiwi	31
Salatka owocowa I	31
Salatka owocowa II	31
Salatka z porów	32
Szaszłyk owocowy	32
Surówka z białej kapusty	32
Warzywa pieczone na ruszcie	34

Pieczycwo

Chlebek kukurydziano-pszeny	36
Mufinki ze słonecznikiem	36
Chlebki pita	36
Gorące kanapki z kurczakiem	39
Grzanki czosnkowe	39
Mufinki z boczkiem i cebulą	39
Serowe rogaliki	39
Kanapeczki z chleba tostowego z pastą z szynki	40
Buteczki ziołowe	40
Tarty z bekonem	40
Pieczona bagietka	42

Desery i napoje

Tiramisu	44
Babeczki bananowe	44
Ciasto orzechowe	44
Deser malinowy	44
Deser owocowy z bezami	47
Kisiel malinowy	47
Kompot jabłkowo-porzeczkowy	47
Mufinki ze skórką pomarańczową i czekoladą	48
Mus z mango i bananów	48
Napój arbuzowo-malinowy	48
Napój truskawkowy	51
Napój melonowo-brzoskwiniowy	51
Oranżada imbirowa	51
Szybki deser gruszkowy	51
Tarty z owocami	52

Dipy, pasty, sosy

Salsa pomidorowa	54
Pasta rybna	54
Dip ananasowy	54
Dip czerwony	54
Dip szczypiorkowy	54
Pasta paprykowo-pomidorowa	56
Dip rzodkiewkowy	57
Pasta serowa	57
Pasta z oliwkami	59
Sos tymiankowo-miodowy	59
Sos chrzanowy	59
Pasta z szynki	59

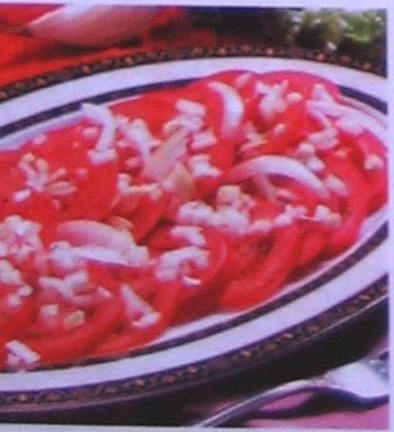
W LIPCU

SAŁATKI OD OBIADU DO KOLACJI



POLECAMY:

- 🍴 SAŁATKI JAKO PRZYSTAWKI
- 🍴 MAŁE DANIA SAŁATKOWE DLA GOŚCI
- 🍴 SURÓWKI



Numer 7/2009 w sprzedaży już od połowy czerwca