



KUCHNIALIDLA.PL

GOTUJ Z GŁOWĄ W RYTMIE NO WASTE!

Szybkie i łatwe dania z ryżu,
kaszy i makaronu oraz przepisy
na domowe pieczywo!

ARTYKUŁ

**Jak mądrze
robić zapasy?**

NA STRONIE 27



SPIS PRZEPISÓW

ZIARNKO DO ZIARNKA przepisy na dania z ryżem

Faszerowane papryki z oliwkami	4
Pieczony kurczak w curry z ryżem z papryką	5
Łosoś w sosie cytrynowym	6
Risotto czekoladowo-jabłkowe	7
Ciasto ryżowe	8

NIE TYLKO GRYCZANA przepisy na dania z kaszą

Sałatka z brokułem i winogronami	10
Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu	11
Pieczony mielony o obniżonej zawartości soli	12
Placuszki jaglane z jabłkami	13
Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem	14

MAKARONOWE LOVE!

Aglio, olio e peperoncino – makaron z chili	16
Zupa pomidorowa z domowym makaronem	17
Makaron z pomidorami i oliwkami	18
Omlet z makaronem	19
Makaron z pikantnymi brokułami	20

TWOJA DOMOWA PIEKARNIA

Zakwas żytni	22
Chleb żytni na zakwasie	23
Chleb brioche z musem figowym	24
Domowy chleb tostowy z masłem orzechowym i bananami	25
Chałka orzechowa	26

JAK MĄDRZE ROBIĆ ZAPASY, BY NIE MARNOWAĆ JEDZENIA?	27
---	----

ZIARNKO DO ZIARNKA

przepisy na dania z ryżem

Faszerowane papryki z oliwkami

Pieczony kurczak w curry z ryżem z papryką

Łosoś w sosie cytrynowym

Risotto czekoladowo-jabłkowe

Ciasto ryżowe

Faszerowane papryki z oliwkami



CZAS
0:35



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

4	czerwone papryki bez gniazd nasiennych, ścięte tylko z górnej części
250 g	mielone mięso wieprzowo-wołowe
125 g	ser sałatkowy typu greckiego
1 łyżka	suszonego oregano
4	ząbki czosnku
2 łyżki	natka pietruszki
100 g	ugotowany ryż
1	cebula
4 łyżki	oliwy z oliwek
150 g	oliwki zielone
150 g	kwaśna śmietana 18%
	sól do smaku
	pieprz do smaku

PRZYGOTUJ

naczynie żaroodporne
rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg) lub 200°C (górną-dół)

PRZYGOTOWANIE

FARSZ

Gotujemy ryż. Drobno siekamy czosnek, cebulę kroimy w kostkę, siekamy natkę pietruszki i kruszymy ser sałatkowy typu greckiego. Czosnek rozcieramy z solą. Mięso mielone mieszamy w misce z czosnkiem rozartym z solą, pokrojoną w kostkę cebulą, posiekaną natką, ugotowanym ryżem i pokruszonym serem sałatkowym typu greckiego. Dokładnie mieszamy. Doprawiamy 1 łyżką oregano, dużą ilością mielonego pieprzu i mieszamy.

PAPRYKI

Papryki myjemy, odcinamy ich górną część i wyjmujemy gniazda nasienne. Każdą paprykę doprawiamy od środka świeżo zmielonym pieprzem, świeżo zmieloną solą i oregano. Tak przygotowane nadziewamy wcześniej przygotowanym farszem. Na każdą paprykę nakładamy wcześniej odciętą górną część. Papryki układamy w naczyniu żaroodpornym, polewamy je niewielką ilością oliwy. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180° (termoobieg) i pieczemy ok przez 35-40 minut.

SOS

150 g oliwek siekamy drobno, dodajemy 100-150 g śmietany 18% i pokrojony ząbek czosnku. Doprawiamy pieprzem, lekko solimy i odstawiamy na 10-15 minut.

JAK PODAWAĆ

Upieczone papryki przekładamy na talerz. Sos przelewamy do mniejszej miseczki.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Pieczony kurczak w curry z ryżem z papryką



CZAS
0:50



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



SKŁADNIKI

600 g	filetów z piersi kurczaka
200 g	jogurtu (1,5% tłuszczu)
2-3 łyżeczki	przyprawy curry
	sól morską z młynka do przypraw
	szczypta chili w proszku
4	dymki
2	czerwone i 2 żółte papryki
200 ml	bulionu warzywnego
180 g	ryżu tajskiego

PRZYGOTOWANIE

Filety z kurczaka myjemy i osuszamy. Jogurt mieszamy z curry, solą i chili, marynujemy w nim kurczaka co najmniej przez 2 godziny w lodówce.

Kurczaka osączamy i pieczemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w piekarniku rozgrzanym do 200°C mniej więcej przez 20 minut.

Dymki oczyszczamy i kroimy w krążki. Paprykę oczyszczamy, pozbawiamy nasion i kroimy w drobną kostkę. Oba składniki gotujemy w gorącym bulionie warzywnym przez 5 minut, aż będą miękkie, wyjmujemy i osączamy. Rosół uzupełniamy wodą do 400 ml, zagotowujemy i gotujemy w nim ryż mniej więcej przez 12 minut pod przykryciem, aż będzie miękki. Warzywa dodajemy do ryżu, doprawiamy do smaku i podajemy z kurczakiem.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >

Łosoś w sosie cytrynowym



CZAS
0:30



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4

SKŁADNIKI

4	filety z łososia
60 ml	oliwy z oliwek
1	cytryna
1 łyżka	jogurtu naturalnego 2% Pijos
2	gałązki rozmarynu
1 łyżka	koperku
1	ząbek czosnku
1 łyżeczka	musztardy
	sól
	pieprz
2 szklanki	ryżu

PRZYGOTOWANIE

W garnku zagotowujemy wodę. Solimy i wysypujemy ryż. Gotujemy do miękkości. Odcedzamy.

Filety z łososia oprószamy solą i pieprzem. Na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę oliwy z oliwek i smażymy łososia po 5 minut z każdej strony.

Skórkę z cytryny ścieramy i mieszamy z wyciśniętym z 1/2 cytryny sokiem. Dodajemy jogurt, posiekany ząbek czosnku, musztardę i całość miksujemy za pomocą blendera. Stopniowo dolewamy oliwę z oliwek, aż składniki się połączą. Na koniec dodajemy drobno posiekany rozmaryn i koperek. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.

JAK PODAWAĆ

Ugotowany ryż nakładamy na talerze. Na wierzchu kładziemy filety z łososia. Całość polewamy przygotowanym sosem.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >

Risotto czekoladowo- jabłkowe



CZAS
0:40



POZIOM
ŚREDNI



PORCJE
4



SKŁADNIKI

150 g	ryż arborio
2 łyżki	masła
30 g	brązowy cukier
450 ml	sok jabłkowy
50 g	czekolada deserowa
600 g	jabłka
75 g	śmietanka UHT 30%
1 opakowanie	cukier waniliowy
	biała czekolada

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: GOTUJEMY RISOTTO

Ryż podsmażamy na gorącym maśle aż do zeszklenia. Dodajemy cukier. 400 ml soku jabłkowego mieszamy z 350 ml wody. Dolewamy trochę rozcieńczonego soku do ryżu i, mieszając od czasu do czasu, gotujemy przez ok. 25 minut. Gdy ciecz w garnku znów prawie całkowicie odparuje, ponownie dolewamy trochę rozcieńczonego soku.

KROK 2: KROIMY JABŁKA

Czekoladę deserową drobno siekamy. Jabłka obieramy, kroimy na pół, pozbywamy pestek i kroimy w plasterki.

KROK 3: GOTUJEMY JABŁKA

Czekoladę deserową i śmietankę dodajemy do risotta, zdejmujemy z ognia i odstawiamy pod przykryciem na 5 minut. Jabłka zagotowujemy z pozostałym sokiem i cukrem waniliowym. Gotujemy przez ok. 5 minut aż do miękkości. Podajemy z risottem i posypujemy startą białą czekoladą.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Ciasto ryżowe


CZAS
2:40


POZIOM
ŁATWY


PORCJE
8



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

700 ml	mleka 3,2%
150 g	ryżu otarta skórka z 1 pomarańczy, umytej i sparzonej otarta skórka z 1 cytryny, umytej i sparzonej
100 g	cukru
1	cukier wanilinowy
200 g	mieszanki orzechów
3	jaja

DO DEKORACJI:

200 g	śmietanki 30% UHT, ubitej świeże maliny
-------	--

PRZYGOTOWANIE

Mleko gotujemy. Dodajemy do niego otartą skórkę z cytryny i z pomarańczy. Do gotującego się dalej mleka dodajemy ryż i pozostawiamy na małym ogniu przez 30-35 minut (do momentu całkowitego rozklejenia się ryżu). Odstawiamy w celu wystudzenia na mniej więcej godzinę.

200 g mieszanki orzechów wykładamy na blachę wyłożoną papierem pergaminowym i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C (termoobieg). Prażymy przez mniej więcej 10 minut. Wystudzone orzechy siekamy.

Do wystudzonego ryżu dodajemy cukier, cukier wanilinowy i 3 żółtka. Całość delikatnie mieszamy za pomocą szpatułki. Dodajemy posiekane orzechy. Białka z 3 jaj ubijamy na sztywną pianę.

Formę (średnica 22 cm) wykładamy papierem do pieczenia. Do ryżu dodajemy ubite białko, mieszamy delikatnie w celu połączenia składników. Całą masę przekładamy do formy do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 170°C w piekarniku z termoobiegami lub 180°C w piekarniku bez termoobiegu przez mniej więcej 40-45 minut.

JAK PODAWAĆ

Ubijamy śmietankę 30%. Wystudzone ciasto dekorujemy bitą śmietaną (możemy użyć rękawa cukierniczego) i świeżymi malinami.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ►

NIE TYLKO GRYCZANA

przepisy na dania z kaszą

Sałatka z brokułem i winogronami

Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu

Pieczony mielony o obniżonej zawartości soli

Placuszki jaglane z jabłkami

Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem

Sałatka z brokułem i winogronami



CZAS
0:20



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



ZOBACZ FILM!



SAŁATKA

2 ąbki	czosnek
1 szt.	brokuł
½ szklanki	kasza bulgur (przed gotowaniem)
½ szklanki	pestki słonecznika
2 garście	winogrona, jasne i ciemne
kilka listków	świeża bazylia
1 łyżka	oliwa z oliwek

DRESSING

MIODOWO-MUSZTARDOWY

¼ szklanki	oliwa z oliwek
1 łyżeczka	musztarda Dijon
	sok wyciśnięty z ½ cytryny
½ łyżki	miód
1 szczypta	sól morską
1 szczypta	świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTUJ

praskę do czosnku
głęboką patelnię

PRZYGOTOWANIE

Mleko gotujemy. Dodajemy do niego otartą skórkę z cytryny i z pomarańczy. Do gotującego się dalej mleka dodajemy ryż i pozostawiamy na małym ogniu przez 30-35 minut (do momentu całkowitego rozklejenia się ryżu). Odstawiamy w celu wystudzenia na mniej więcej godzinę.

200 g mieszanki orzechów wykładamy na blachę wyłożoną papierem pergaminowym i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C (termoobieg). Prażymy przez mniej więcej 10 minut. Wystudzone orzechy siekamy.

Do wystudzonego ryżu dodajemy cukier, cukier wanilinowy i 3 żółtka. Całość delikatnie mieszamy za pomocą szpatułki. Dodajemy posiekane orzechy. Białka z 3 jaj ubijamy na sztywną pianę.

Formę (średnica 22 cm) wykładamy papierem do pieczenia. Do ryżu dodajemy ubite białko, mieszamy delikatnie w celu połączenia składników. Całą masę przekładamy do formy do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 170°C w piekarniku z termoobiegami lub 180°C w piekarniku bez termoobiegu przez mniej więcej 40-45 minut.

JAK PODAWAĆ

Ubijamy śmietankę 30%. Wystudzone ciasto dekorujemy bitą śmietaną (możemy użyć rękawa cukierniczego) i świeżymi malinami.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >

Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu



CZAS
0:30



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



SKŁADNIKI

2 szklanki 150 g	kaszy gryczanej twarogu, najlepiej półtłustego
2	cebule, pokrojone w drobną kostkę
2	średniej wielkości jajka
3 łyżeczki	soli
2-3 łyżki	bułki tartej
1 łyżka	koperku, drobno posiekanego
2 ząbki	czosnku
1 łyżka	majeranku
	sól, pieprz
	olej do smażenia i bułka tarta do obtoczenia

PRZYGOTOWANIE

Do garnka wlewamy 5 szklanek wody, solimy, zagotowujemy. Do wrzącej wody dodajemy kaszę, gotujemy na sypko (ok. 12 minut), studzimy. Cebulę smażymy, aż się zeszkli. Studzimy. Połowę ilości kaszy mielimy razem z twarogiem. Do zmielonej kaszy z twarogiem dodajemy kaszę nie zmieloną, ostudzoną cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę, jajka, bułkę tartą, posiekany koperek i przyprawy. Wyrabiamy na gładką masę. Jeśli masa będzie za mało gęsta, możemy dodać jeszcze bułki tartej lub łyżkę mąki ziemniaczanej. Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju, aż będą rumiane. Podajemy gorące, najlepiej z zieloną sałatą i winegretem lub z sosem z pieczarek.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Pieczony mielony o obniżonej zawartości soli



CZAS
0:35



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

300 g	mięso mielone z indyka
100 g	kasza jęczmienna, ugotowana
100 g	tarta marchew
1 szt.	mała cebula
1 ząbek	czosnek
szczypta	pieprz
3 łyżki	świeża natka pietruszki
łyżeczka	świeży lubczyk
łyżeczka	suszony majeranek
½ łyżeczki	musztarda

PRZYGOTUJ

tarkę o drobnych oczkach
papier do pieczenia
blachę do pieczenia
piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: ŁĄCZYMY SKŁADNIKI KOTLETÓW

Cebulę, czosnek, natkę pietruszki i lubczyk siekamy w drobną kostkę i łączymy w misce z mielonym mięsem. Doprawiamy pieprzem.

Dodajemy ugotowaną kaszę, marchewkę startą na tarce o drobnych oczkach, majeranek i musztardę.

KROK 2: WYRABIAMY MIĘSO

Całość mieszamy i wyrabiamy łyżką na jednolitą masę, z której następnie formujemy kotlety.

KROK 3: PIECZEMY KOTLETY

Kotlety układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >

Placuszki jaglane z jabłkami



CZAS
0:25



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

200 g	kasza jaglana, ugotowana
2 szt.	średnie jabłka
2 szt.	jajka, rozmiar L
40 g	budyń waniliowy
2 łyżki	cukier puder
1 łyżka	olej kokosowy
200 g	jogurt naturalny Pilos

PRZYGOTUJ

tarkę o dużych oczkach
papierowy ręcznik

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY CIASTO

Połowę kaszy blendujemy z jajkami w wysokim naczyniu. Obrane jabłka ścieramy na tarce o dużych oczkach i łączymy w misce z drugą połową kaszy oraz budyń waniliowym.

Dodajemy płynną masę z kaszy i jajek i dokładnie mieszamy składniki.

KROK 2: SMAŻYMY PLACKI

Na rozgrzanym oleju kokosowym smażymy placki z obu stron na złoty kolor, a następnie przekładamy je na ręcznik kuchenny.

Podajemy z jogurtem naturalnym, malinami, borówkami i listkami świeżej mięty. Posypujemy z wierzchu cukrem pudrem.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem



CZAS
0:50



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



SKŁADNIKI

200 g	ugotowana kasza jaglana
4 szt.	pomarańcze
200 ml	gęsty jogurt naturalny
4 szt.	jabłka
60 g	uprażone ziarna słonecznika
4 szt.	gałązki mięty do dekoracji

PRZYGOTUJ

piekarnik rozgrzany do temperatury 220°C tarkę o małych oczkach

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: PIECZEMY JABŁKA

Jabłka myjemy, wycieramy do sucha. Układamy na blasze i pieczemy w całości w temperaturze 220°C ok. 15-20 minut, aż skórka zacznie robić się czarna. Wyciągamy z piekarnika i studzimy. Obieramy i kroimy miąższ na grube kawałki.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY KASZĘ

Skórkę z połowy jednej pomarańczy ścieramy na tarce o małych oczkach. Sparzamy ją wrzątkiem trzy razy. Wyciskamy do garnka sok ze wszystkich pomarańczy. Gotujemy, aż zmniejszy objętość o 2/3. Studzimy i mieszamy z kaszą i słonecznikiem.

KROK 3: DOPRAWIAMY JOGURT

Jogurt mieszamy ze skórką pomarańczy.

KROK 4: WYKŁADAMY WARSTWY DESERU

Do szklanego naczynia nakładamy warstwy: jogurt, kaszę i kawałki jabłka. Dekorujemy miętą.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

MAKARONOWE LOVE!

Aglio, olio e peperoncino – makaron z chili
Zupa pomidorowa z domowym makaronem
Makaron z pomidorami i oliwkami
Omlet z makaronem
Makaron z pikantnymi brokułami

Aglio, olio e peperoncino – makaron z chili



CZAS
0:30



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
2



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

200 g	makaron spaghetti
1 szczypta	sól
100 ml	oliwa z oliwek extra vergine Italamo
2 zębki	czosnek
1 szt.	papryczka chili
½ pęczka	natka pietruszki
2 szczypty	pieprz czarny, świeżo zmielony

PRZYGOTUJ

piekarnik rozgrzany do temperatury 220°C
tarkę o małych oczkach

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: GOTUJEMY MAKARON

Makaron gotujemy w osolonej wodzie według wskazówek na opakowaniu.

KROK 2: KROIMY I DUSIMY WARZYWA

Na patelni łączymy oliwę z odrobiną wody z gotującego się makaronu. Dodajemy czosnek pokrojony w plasterki, posiekaną papryczkę chili (bez nasion) i posiekaną natkę pietruszki. Mieszamy. Doprawiamy solą.

Całość dusimy ok. 7 minut, uważając, by składniki się nie usmażyły – czosnek powinien pozostać biały.

KROK 3: PODAJEMY MAKARON

Ugotowany makaron przekładamy na patelnię, razem z odrobiną wody po gotowaniu. Dokładnie mieszamy. Przekładamy na głębokie talerze. Z wierzchu oprószamy pieprzem.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >

Zupa pomidorowa z domowym makaronem



CZAS
1:00



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

1 kg	pomidory malinowe
1 szt.	marchew
1 ząbek	czosnek
1 szt.	por
½ szt.	cebula
1 łyżka	miód
3 łyżki	oliwa z oliwek
2 l	bulion warzywny
kilka listków	świeża bazylia
1 łyżeczka	sól
	sok wyciśnięty z ½ cytryny

MAKARON

300 g	mąka
1 szt.	jajko
½ szklanki	woda
½ szklanki	mleko

PRZYGOTUJ

naczynie żaroodporne
wałek
piekarnik rozgrzany
do temperatury 220°C

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: KROIMY I PIECZEMY WARZYWA

Ćwiartki pomidorów w skórce łączymy w naczyniu żaroodpornym z marchewką pokrojoną w plastry, czosnkiem pokrojonym w plasterki, grubo posiekaną białą częścią pora i cebulą pokrojoną na cząstki.

Warzywa polewamy oliwą i miodem. Pieczemy ok. 20-30 minut w temperaturze 220°C.

KROK 2: WYRABIAMY CIASTO NA MAKARON

Mleko łączymy z wodą w garnku i delikatnie podgrzewamy. Mąkę usypujemy na blacie i robimy w niej wgłębienie, do którego wbijamy jajko. Składniki mieszamy nożem i dolewamy odrobinę mleka z wodą. Ciasto wyrabiamy dłońmi na gładką, jednolitą masę. Jeśli jest zbyt mało elastyczne, dolewamy więcej mleka z wodą.

KROK 3: KROIMY I GOTUJEMY MAKARON

Porcję wyrobionego ciasta rozwałkowujemy cienko na blacie oprószonym mąką. Placек podsypujemy mąką z obu stron i przykrywamy ściereczką, by lekko się przesuszył.

Ciasto kroimy na grube paski, które następnie układamy jeden na drugim i siekamy na drobne niteczki, zaczynając od węższego boku.

Makaron delikatnie obtaczamy w mące i gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie ok. 2-3 minut od momentu wypłynięcia. Odcedzamy i zalewamy zimną wodą.

KROK 4: GOTUJEMY ZUPĘ

Upieczone warzywa (razem z wydzielonym sokiem) łączymy w garnku z połową bulionu warzywnego, bazylią i solą. Zagotowujemy i blendujemy składniki na gładką, lekko kremową zupę. Gdy jest zbyt gęsta, dolewamy więcej bulionu. Ponownie zagotowujemy i doprawiamy do smaku solą oraz sokiem wyciśniętym z cytryny.

Zupę podajemy z porcją makaronu i listkami bazylii, a z wierzchu skrapiamy odrobiną oliwy z oliwek.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Makaron z pomidorami i oliwkami



CZAS
0:25



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



SKŁADNIKI

1 szt.	cebula
2 ząbki	czosnek
1 szt.	papryczka chili
80 g	czarne oliwki
90 g	suszone pomidory
500 g	tomaty
400	makaron farfalle
1,2 l	bulion warzywny
¼ pęczka	świeża bazyli
80	ser pecorino
2 łyżki	oliwa z oliwek
	sól

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: KROIMY SKŁADNIKI DANIA

Cebulę oraz czosnek obieramy i kroimy w kostkę. Papryczkę chili oczyszczamy, pozbawiamy nasion i drobno siekamy. Oliwki i suszone pomidory osączamy, oliwki kroimy na pół, pomidory kroimy w paski. Świeże pomidory oczyszczamy i kroimy w kostkę. Wszystkie składniki przekładamy wraz z makaronem do garnka i dodajemy ½ łyżeczki soli. Dolewamy gorący bulion, przykrywamy i doprowadzamy do wrzenia.

KROK 2: GOTUJEMY MAKARON Z WARZYWAMI

Następnie zdejmujemy pokrywkę i gotujemy bez przykrycia, często mieszając. Jeśli to konieczne – dolewamy trochę gorącej wody.

KROK 3: PODAJEMY DANIE

Bazylię myjemy, listki obrywamy i siekamy. Ser obieramy ze skórki i ścieramy na tarce. Makaron rozkładamy na talerzu, skrapiamy odrobiną oliwy i podajemy natychmiast posypany bazylią i serem.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >

Omlet z makaronem



CZAS
0:40



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



SKŁADNIKI

280 g	makaron farfalle lub spaghetti sól
250 g	pomidory
125 g	szynka gotowana w plasterkach
50 g	zielone oliwki z nadzieniem z papryki
6 szt.	jajko
100 ml	mleko
30 g	świeże włoskie zioła pieprz
2 łyżki	oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY MAKARON I POMIDORY

Makaron gotujemy w dużej ilości wrzącej osolonej wody, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pomidory myjemy, nacinamy na krzyż i zanurzamy łyżką cedzakową na 30-60 sekund we wrzącej wodzie z makaronem. Wyjmujemy, przelewamy zimną wodą i studzimy. Następnie obieramy ze skórki. Pomidory kroimy na pół, pestki usuwamy, miąższ kroimy na kawałki.

KROK 2: KROIMY SZYNKĘ I OLIWKI

Plastry szynki układamy jeden na drugim i kroimy na kawałki. Oliwki odsączamy i grubo siekamy. Jajka roztrzepujemy z mlekiem, ziołami, solą i pieprzem.

KROK 3: SMAŻYMY MAKARON

Makaron odlewamy i odsączamy. Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę i przez 3-5 minut smażymy na niej makaron, cały czas go obracając. Dodajemy pomidory, szynkę i oliwki i smażymy razem przez 2 minuty.

KROK 4: SMAŻYMY OMLET

Całość zalewamy jajkami roztrzepanymi z mlekiem i smażymy na średnim ogniu, aż omlet zetnie się na krawędziach. Następnie dusimy go na małym ogniu, pod przykryciem, przez ok. 5 minut, do momentu, aż wierzch się zetnie. Omlet dzielimy na 4 porcje i podajemy. Można go również posmarować sosem pomidorowym lub keczupem.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Makaron z pikantnymi brokułami



CZAS
0:20



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
4



SKŁADNIKI

50 g	orzechów włoskich
400 g	makaronu penne rigate sól
600 g	brokułów (świeżych bądź rozmrzniętych)
2-3 łyżki	oliwy z oliwek sok z cytryny
200 g	sera feta
1-2	małe, czerwone papryczki chili

PRZYGOTOWANIE

Papryczki chili oczyszczamy, pozbawiamy nasion i drobno siekamy. Orzechy włoskie grubo siekamy. Makaron gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente.

Brokuły dzielimy na małe różyczki i smażymy na rozgrzanej oliwie z oliwek. Doprawiamy solą, chili i sokiem z cytryny. Dodajemy orzechy włoskie i krótko smażymy, a następnie doprawiamy do smaku. Makaron odcedzamy. Oba składniki mieszamy z brokułami, układamy na talerzach. Fetę kroimy w kostkę i posypujemy nią makaron.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

TWOJA DOMOWA PIEKARNIA

Zakwas żytni

Chleb żytni na zakwasie

Chleb brioche z musem figowym

Domowy chleb tostowy z masłem orzechowym i bananami

Chałka orzechowa

Zakwas żytni



POZIOM
ŚREDNI



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

DZIEŃ 1

1/3 szklanki mąka żytnia
1/3 szklanki przegotowana, zimna
woda

DZIEŃ 2

1/3 szklanki mąka żytnia
1/3 szklanki przegotowana, zimna
woda

DZIEŃ 3

1/3 szklanki mąka żytnia
1/3 szklanki przegotowana, zimna
woda

PRZYGOTUJ

1 słoik o pojemności 1,5 l (dokładnie umyty i wyparzony)
Inianą ściereczkę
gumkę lub sznureczek

PRZYGOTOWANIE

DZIEŃ 1 (RANO)

Do miseczki wsypujemy mąkę i wlewamy wodę. Mieszymy łyżką, aby uzyskać jednolitą masę. Mieszanekę przekładamy do wyparzonego słoika. Przykrywamy ściereczką i przewiązujemy. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 24 godziny.

DZIEŃ 2 (RANO)

Przygotowujemy mieszanekę mąki i wody. Dolewamy do zakwasu. Całość dokładnie mieszamy. Zakrywamy ściereczką, przewiązujemy i odstawiamy w ciepłe miejsce.

DZIEŃ 3 (RANO)

Jeśli w trzecim dniu zakwas jest płynny, dodajemy mniej wody do mąki, aby uzyskać gęstą konsystencję. Aby ją rozrzedzić – dolewamy zakwas, mieszamy i wlewamy całość do słoika. Zakrywamy ściereczką, przewiązujemy i odstawiamy w ciepłe miejsce.

Jeśli zakwas mocno pracuje – wieczorem można go przemieszać i użyć do wypieków.

Zakwas czterodniowy mieszamy. Możemy go jeszcze dokarmić lub uśpić.

USYPIANIE ZAKWASU

Jeżeli chcemy, możemy przechowywać zakwas w kuchni i dokarmić go cały czas. Jeśli nie, możemy go uśpić. Wstawiamy do lodówki i przechowujemy przez 7-10 dni. Po wyciągnięciu zakwasu z lodówki odstawiamy go na 3-5 godzin w ciepłe miejsce. Następnie dokarmiamy:

1/3 szklanki mąki
1/3 szklanki przegotowanej, zimnej wody
Po 5-6 godzinach możemy upiec chleb.

Z każdego zakwasu zawsze odkładamy minimum 60-80 g i kontynuujemy jego hodowlę. Nie można dopuścić do pojawienia się oznak pleśni na słoiku lub zakwasie! Jeżeli tak się stanie, trzeba rozpocząć hodowanie zakwasu od początku.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Chleb żytni na zakwasie



CZAS
4:00



POZIOM
ŚREDNI



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

300 g	zakwas Pawła
300 g	mąka żytnia pełnoziarnista
300 g	mąka pszenna, typ 500 lub 550
100 g	ziarna słonecznika
600 ml	ciepła woda
1 łyżka	sól
	olej – do wysmarowania keksówki
	mąka pszenna lub razowa – do oprószenia keksówki

PRZYGOTUJ

keksówkę
folię spożywczą
piekarnik rozgrzany do temperatury 230°C

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: WYRABIAMY CIASTO NA CHLEB

Zakwas przekładamy do dużej miski. Dodajemy obie mąki i ziarna słonecznika. Doprawiamy solą i dolewamy wodę. Całość wyrabiamy na gładką, jednolitą masę.

Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodajemy więcej wody, jeśli zbyt rzadkie – dosypujemy mąkę.

Ilość wody potrzebnej do wyrobienia odpowiedniego ciasta zależy od gęstości zakwasu.

KROK 2: PRZEKŁADAMY CIASTO DO KEKSÓWKI

Ciasto przekładamy do keksówki partiami i dokładnie ugniatamy, by pozbyć się powietrza. Keksówkę wypełniamy ciastem do połowy. Wierzch chleba wyrównujemy mokrą dłonią.

Formę z ciastem szczelnie owijamy folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 2-3 godziny, by masa podwoiła swoją objętość.

KROK 3: PIECZEMY CHLEB

Wyrośnięte ciasto odwijamy z folii i ponownie wyrównujemy mokrą dłonią.

Chleb pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 230°C przez ok. 10-15 minut. Po tym czasie zmniejszamy temperaturę do 200°C i pieczemy przez min. 1 godzinę.

Upieczony chleb wyjmujemy z formy, by przestygł i odparował. Najlepiej smakuje następnego dnia.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Chleb brioche z musem figowym



CZAS
2:30



POZIOM
TRUDNY



PORCJE
14



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

25 g	świeże drożdże
3 łyżki	cukier
1 szt.	laska wanilii
4 szt.	jajka, rozmiar L
1 szt.	żółtko
100 ml	mleko
125 g	masło (miękkie)
500-550 g	mąka pszenna, typ 450
1 szt.	białko

PRZYGOTUJ

formę o wymiarach 16 x 25 cm
piekarnik rozgrzany do 180°C

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY ROZCZYN

Drożdże ucieramy z cukrem, aż staną się płynne, i dodajemy ciepłe (ale nie gorące) mleko. Do dużej miski przesiewamy mąkę, w mące robimy zagłębienie, do którego wlewamy drożdże z cukrem i mlekiem. Niewielką część mąki mieszamy z drożdżami i odstawiamy do wyrośnięcia.

KROK 2: WYRABIAMY CIASTO

Do wyrośniętego rozczynu dodajemy nasionka laski wanilii. Całość przekładamy do miski miksera i wyrabiamy ciasto na małych obrotach. Stopniowo dodajemy jajka i żółtko. Następnie stopniowo dodajemy miękkie masło. Czystą miskę oprószamy mąką, przekładamy do niej ciasto, przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia (musi podwoić swoją objętość).

KROK 3: PIECZEMY CHLEBEK

Wyrośnięte ciasto przekładamy na blat oprószony mąką i zagniatamy. $\frac{3}{4}$ ciasta wykładamy na dno formy wysmarowanej masłem. Delikatnie nacinamy wierzch wzdłuż. Z reszty ciasta formujemy kulki i układamy na linii nacięcia. Odstawiamy do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto smarujemy białkiem. Wkładamy do piekarnika o temperaturze 180°C na 35-45 minut.

Najlepiej smakuje z masłem, konfiturami lub musem figowym.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Domowy chleb tostowy z masłem orzechowym i bananami



CZAS
2:00



POZIOM
ŁATWY



PORCJE
2



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

DOMOWY CHLEB TOSTOWY

7 g	drożdże instant
500 g	mąka pszenna, typ 550 + niewielka ilość do podsypywania ciasta
1 łyżka	cukier trzcinowy
250-300 ml	ciepła woda
1 łyżeczka	oliwa z oliwek

KANAPKA

2 szt.	banan
4 łyżki	masło orzechowe
2 łyżeczki	miód
	skórka starta z ½ cytryny
	sok wyciśnięty z ½ cytryny

DODATKOWO

łyżeczka	masło
----------	-------

PRZYGOTUJ

keksówkę
robot wielofunkcyjny
ścierczkę
piekarnik rozgrzany do temperatury
180°C (z funkcją grzania góra-dół)
folię spożywczą
tarkę o drobnych oczkach

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY ROZCZYN DROŹDŻOWY

Drożdże łączymy w misce z cukrem i odrobiną ciepłej (ale nie gorącej) wody. Mieszymy, aż cukier się rozpuści. Dolewamy resztę wody i ponownie mieszymy.

KROK 2: WYRABIAMY CIASTO

Mąkę łączymy w naczyniu robota z drożdżowym rozczynek. Dodajemy sól i wyrabiamy na średnich obrotach do uzyskania gładkiego, jednolitego ciasta. W trakcie wyrabiania dolewamy oliwę. Na dno miski wysypujemy mąkę i przekładamy do niej ciasto. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce, by podwoiło swoją objętość.

KROK 3: ZAGNIATAMY CIASTO

Ciasto przekładamy na blat oprószony mąką, zagniatamy. Przekładamy do foremki wysmarowanej oliwą i oprószonej mąką. Ponownie nakrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.

KROK 4: PIECZEMY CHLEB

Ciasto pieczemy ok. 25-30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C z funkcją grzania góra-dół. Po upieczeniu wyciągamy z formy i przekładamy na kratkę piekarnikową. Przykrywamy ściereczką i studzimy. Gdy chleb zupełnie wystygnie, zawijamy go w folię spożywczą i odkładamy na ok. 15-30 minut, by nabrał miękkości pieczywa tostowego.

KROK 5: SKŁADAMY KANAPKI

Banany obieramy ze skórki, kroimy w cienkie plastry i rozkładamy na talerzu. Oprószamy skórka z cytryny i skrapiamy wyciśniętym z niej sokiem. Kroimy 4 kromki chleba o grubości ok. 1 cm. Każdą kromkę smarujemy masłem orzechowym, a na dwóch układamy banany. Kanapki składamy, lekko dociskamy.

KROK 6: OPIEKAMY TOSTY

Patelnię rozgrzewamy i rozpuszczamy na niej masło. Kanapki opiekamy z obu stron na złoty kolor. Tosty przekrawamy ukośnie na pół, układamy na talerzu i polewamy miodem.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

Chałka orzechowa



CZAS
3:20



POZIOM
ŚREDNI



PORCJE
1



ZOBACZ FILM!



SKŁADNIKI

CIASTO DROŻDŻOWE

300 g	mąka pszenna
150 ml	mleko 3,2%
22 g	drożdże
30 g	cukier
50 ml	olej orzechowy
70 g	orzechy laskowe prażone
2 szt.	jajka
16 g	cukier wanilinowy
1 szczypta	sól

PRZYGOTUJ

sitko
piekarnik rozgrzany do temperatury 175°C z funkcją termoobiegu

PRZYGOTOWANIE

KROK 1: MIKSUJEMY ORZECHY

Uprażone orzechy laskowe wrzucamy do miski miksera. Dodajemy olej z orzechów włoskich. Miksujemy na gładką masę.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY ROZCZYN

Do miski przesiewamy mąkę, robimy w niej zagłębienie. Drożdże dodajemy wraz z cukrem i cukrem wanilinowym do małej miseczki. Całość ucieramy aż do upłynnienia się drożdży. Mleko o temperaturze pokojowej dodajemy do drożdży. Mieszymy. Wlewamy w zagłębienie i delikatnie mieszymy z dwoma łyżkami mąki.

KROK 3: WYRABIAMY CIASTO NA CHAŁKĘ

Miskę z rozczynem przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 15-20 minut. Gdy rozczyn urośnie, dodajemy szczyptę soli. Białka oddzielamy od żółtek (białka możemy wykorzystać do innej potrawy). 2 żółtka oraz skórkę otartą z cytryny dodajemy do ciasta. Ciasto wyrabiamy. Gdy składniki się połączą, dodajemy zmiksowane orzechy. Nadal wyrabiamy ciasto, podsypując je mąką, aż do momentu, gdy zacznie odklejać się od rąk. Dno miski wysypujemy mąką, wykładamy ciasto, przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia. Ciasto musi podwoić swoją objętość.

KROK 4: ZAPLATAMY I PIECZEMY CHAŁKĘ

Gdy ciasto wyrośnie, ponownie je zagniatamy. Dzielimy na 4 części i robimy z nich wałki – końce wałków rolujemy tak, aby były cieńsze niż środkowa część. Układamy 4 wałki obok siebie. Sklejamy wałki u góry i zaplatamy chałkę (wskazówki, jak to zrobić, znajdziecie w filmie; możecie też sprawdzić inne sposoby zaplatania tu). Gotową chałkę smarujemy białkiem i posypujemy posiekаныmi orzechami laskowymi. Chałkę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 175°C z funkcją termoobiegu. Pieczemy 30-35 minut.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS PRZEPISÓW ▶

**JAK MĄDRZE
ROBIĆ ZAPASY,
BY NIE MARNOWAĆ
JEDZENIA**

Jak mądrze robić zapasy, by nie marnować jedzenia

Rozsądne zakupy i dobrze przygotowana domowa spiżarnia pozwolą Ci zaoszczędzić czas, lepiej gospodarować funduszami i zorganizować na nowo kuchenną przestrzeń tak, by w pełni korzystać z jej zasobów.

Co zrobić, by gromadzenie jedzenia nie zamieniło w jego marnowanie? Jak robić zapasy z głową i jak przechowywać produkty spożywcze? Podpowiemy Ci w naszym krótkim przewodniku!

Zanim pójdziesz na zakupy

Tak, mądrze zrobione zapasy to te, których planowanie zaczyna się na długo przed wyjściem do sklepu! Żadne zakupy nie będą rozsądne, jeśli decyzję o wyborze konkretnych produktów podejmiesz na szybko, między jedną a drugą sklepową alejką. Od czego więc zacząć zmiany?

Przejrzyj przepisy

zaplanning głównych posiłków na cały tydzień pozwoli Ci uniknąć sytuacji, w której kupisz za mało lub za dużo jedzenia. Prześledź listy składników i przekonaj się, czego naprawdę potrzebujesz.

Zrób przegląd szafek

wiele produktów niezbędnych do przyrządzenia podstawowych posiłków chomikujemy w kuchni. Wykorzystaj je, zanim minie ich termin przydatności do spożycia, zrób porządki i stwórz miejsce na zapasy, które chcesz zgromadzić.

Stwórz listę zakupów

to ostatni etap wstępnych przygotowań, który ułatwiłeś sobie dzięki dwóm wcześniejszym punktom. Jeśli wybierasz się na zakupy, by zrobić zapasy, poświęć nieco więcej czasu niż zwykle na spisanie listy. Jakie produkty powinny się na niej znaleźć i o czym pomyśleć w trakcie?

Po pierwsze: wybierz produkty z długim terminem przydatności do spożycia, które łatwo przechowywać przez wiele dni.

Po drugie: zdecyduj się na różnorodne produkty, z których będziesz w stanie przygotować pełnowartościowe posiłki. Postaw na różnorodne bazy (niech w menu znajdzie się miejsce dla makaronu, ryżu i ziemniaków), ale pamiętaj też o dodatkach, np. o świeżych warzywach i owocach, mięsie.

Po trzecie: pomyśl o rozmieszczeniu produktów w sklepie, który planujesz odwiedzić. Niech Twoja lista będzie odzwierciedleniem trasy pokonywanej podczas zakupów. Dzięki temu nie zapomnisz o niczym i oszczędzisz cenny czas.



Twoja domowa spiżarnia

Co warto mieć w domowej spiżarni?

Dzięki zgromadzonym zapasom jesteśmy w stanie przygotować posiłek z tego, co mamy, bez wychodzenia z domu. Jakie produkty warto mieć zawsze w domowej spiżarni?

Makaron – podstawa wielu dań (od włoskich past, przez zapiekanki, aż po sałatki), których przygotowanie pozwoli Ci zachować kulinarną różnorodność. Przechowuj go w szczelnie zamkniętym pojemniku, w suchym i chłodnym miejscu.

Kasza i ryż – sprawdzają się w daniach wytrawnych, ale smakują nam również na słodko (ryż na mleku, pudding jaglany). Sypkie produkty nie lubią wilgoci, więc zadbaj o ich właściwe przechowywanie.

Przetwory – nie powinny stanowić podstawy jadłospisu, ale dobrze i wygodnie jest mieć je pod ręką. Postaw na ulubione ryby oraz uniwersalne pomidory i warzywa (groszek, kukurydza, fasola) w puszkach lub słoikach.

Płatki owsiane – idealne na śniadanie, ale przydadzą się również do przygotowania ciast i placuszków. Będą też świetną panierką do mięs – wypróbuj ten sposób, jeśli lubisz gotować lekko, z wykorzystaniem ciekawych zamienników.

Mrożonki – plan awaryjny na wypadek braku świeżych warzyw i owoców. Właściwie przechowywane nie tracą wielu wartości odżywczych i będą pod ręką zawsze, gdy zechcesz przygotować szybki obiad. Mrożonki są często wstępnie podgotowane, więc ich obróbka nie zajmie Ci wiele czasu.

Bakalie – urozmaicą Twoje desery i śniadania, a dzięki bogactwu minerałów sprawdzą się w roli pożywnej przekąski.

Mąka – trudno o produkt bardziej uniwersalny i równie przydatny w spiżarni. Z jej wykorzystaniem upieczesz ciasto, pizzę i chleb. Możesz również pokusić się o zrobienie własnego domowego makaronu czy pierogów!

Jak często uzupełniać domową spiżarnię?

Dobra spiżarnia to taka, którą kontrolujesz i uzupełniasz, dbając o świeżość produktów. Sprawdzaj co jakiś czas daty przydatności do spożycia i upewnij się, czy czegoś nie brakuje, w przeciwnym razie Twoje zapasy przestaną spełniać swoją rolę. Wypracuj własny rytm zarządzania spiżarnią, opierając się na zwyczajach konsumpcyjnych całej rodziny. Za jakiś czas regularne uzupełnianie braków wejdzie Ci w nawyk i usprawni przygotowywanie posiłków!



Konserwowanie: rób to dobrze!

Niektóre produkty, takie jak świeże warzywa i owoce lub zioła, też mogą zostać z Tobą na dłużej – pod warunkiem, że odpowiednio je zabezpieczysz. Poniżej zgromadziliśmy najważniejsze metody konserwowania żywności, które mogą Ci się przydać, gdy zechcesz przedłużyć trwałość swoich zapasów!

Mrożenie – to świetny sposób na przypomnienie sobie smaków warzyw, owoców i ziół na długo po sezonie. Pamiętaj jednak, że mrożenie nie jest dobrym pomysłem w przypadku sałaty, ogórków czy rzodkiewek, które zawierają duże ilości wody. Zrezygnuj również z ponownego zamrażania raz rozmrożonych produktów!

Suszenie – przydatne szczególnie w przypadku delikatnych i mało trwałych ziół. Niech aromat i smak koperku ożywi pyszny domowy obiad zawsze, gdy masz na niego ochotę! Świetnym pomysłem jest również samodzielne przygotowanie suszonych pomidorów czy grzybów.

Kiszenie – ogórki, kapusta, buraki, pomidory – każdy z tych produktów nadaje się do przerobienia na kiszonki, które kochamy za smak i bogactwo wartości odżywczych. Pycha!

Peklowanie – konserwacja mięsa za pomocą wodnego roztworu soli, przygotowująca je do dalszej obróbki. Tę metodę możesz wykorzystać, aby przyrządzić domową karkówkę z szynkowaru!

Marynowanie – wbrew pozorom nie tylko dla wielbicieli grzybów! W swojej spiżarni możesz zrobić miejsce np. na marynowane rzodkiewki, które są świetnym dodatkiem do sałatek.

Główkuj, nie marnuj — triki #nowaste

Już do wyrzucenia czy jeszcze do użycia? Jeśli masz takie dylematy, my mamy kilka kreatywnych trików! Rozsądne podejście do zapasów w połączeniu z rozwiązaniami #nowaste to świetny pakiet przetrwania, dzięki któremu zadbasz o siebie i o naszą planetę. Sprawdź, co możesz wykorzystać!

Czerstwe pieczywo – choć nie trafi już na śniadaniowy talerz, zdecydowanie nie powinno znaleźć się w koszu na śmieci. Wykorzystaj je w aż 3 różnych daniach – czerstwa bagietka lub bułka będzie świetnym dodatkiem do tarty lub spaghetti. Przygotuj z nich również tosty francuskie.

Obierki ziemniaków – na długie dni i wieczory spędzane w domu trzeba mieć w zanadru jakieś przekąski. Może tym razem chipsy z ziemniaczanych obierek według prostego i szybkiego przepisu? :-)

Laski wanilii – by po wyjęciu nasionek nie stały się bezwartościowe, przełóż je do szczelnie zamykanego słoiczka wypełnionego cukrem. Po kilku dniach domowy cukier waniliowy gotowy!

Resztki warzyw i ziół – to materiał na Twój własny domowy ogródek! Z odciętych i zanurzonych w wodzie końcówek marchwi i pietruszki jesteś w stanie wyhodować nać, a warzywa takie, jak czosnek, fenkuł, seler naciowy, por czy sałata rzymska – odrosną w całości!



**KLIKNIJ
I ZOBACZ WIĘCEJ
PRZEPISÓW NA**

