



**ZIMOWE
PRZEPISY**



PRZEPISY KULINARNE

WĄTRÓBKA Z DORSZA W SOSIE KAUKASKIM
Z CHLEBEM NA ZAKWASIE I KAPARAMI

BRUSCHETTA Z MAŁŻAMI I PESTO

ZAPIEKANKA ZE SŁODKICH
ZIEMNIAKÓW I TUŃCZYKA

ZIEMNIAKI Z MAKREŁĄ
W SOSIE POMIDOROWYM

WĄTRÓBKA Z DORSZA W SOSIE KAUKASKIM Z CHLEBEM NA ZAKWASIE I KAPARAMI

SKŁADNIKI

Chleb na zakwasie

Wątróbka z dorsza w sosie kaukaskim

Cebula dymka

Kapary

Sól

Pieprz czarny

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
KWAŚWÓW
OMEGA-3

PRZYGOTOWANIE

1. Opiecz kromkę chleba.
2. Pokrój cebulę dymkę.
3. Ułóż na wierzchu wątróbkę z dorsza i kapary.
4. Udekoruj cebulą dymką i posyp czarnym pieprzem.



BRUSCHETTA Z MAŁŻAMI I PESTO

SKŁADNIKI

Bagietka

Oliwa z oliwek

Pesto (domowej roboty lub ze sklepu)

Małże w sosie katalońskim

Świeża bazylia

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój bagietkę na kromki, skrop oliwą z oliwek i opiecz na grillu.
2. Rozsmaruj pesto na kromkach.
3. Dodaj małże i warzywa ze słoika.



ZAPIEKANKA ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW I TUŃCZYKA

SKŁADNIKI

1/2 słodkiego ziemniaka
50 g solirodū
niesolone masło
1 dojrzały pomidor
1/2 awokado
tuńczyk w oleju roślinnym

1 młoda cebulka pokrojona w plasterki
1 łyżka orzeszków piniowych
oliwa z oliwek
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Umyj ziemniaka i pokrój go na plastry. Skrop oliwą z oliwek i dopraw solą i pieprzem.
3. Piecz na blasze przez 25 minut lub do momentu, w którym ziemniak będzie upieczony.
4. Upraż orzeszki piniowe na suchej patelni na średnim ogniu. Mieszaj je, aby zrumieniły się równomiernie.
5. Gdy przestygną, grubo je posiekaj.
6. Z pomidora zrób concasse, tzn. obierz go, wyjmij z niego pestki i pokrój w drobną kostkę.
7. Usmaż soliród na masle na średnim ogniu z dodatkiem pieprzu, aż lekko zmięknie. Zdejmij z ognia i dodaj drobno pokrojonego pomidora (concasse).
8. Pokrój awokado w kostkę.
9. Na talerzu ułóż upieczone plastry ziemniaka, następnie soliród, awokado i tuńczyka. Całość posyp plasterkami młodej cebulki i posiekanymi orzeszkami piniowymi.

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
WITAMINY D

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA



ZIEMNIAKI Z MAKRELĄ W SOSIE POMIDOROWYM

SKŁADNIKI

Ziemniaki
Czerwona cebula
Oliwa z oliwek
Sól
Jajko
Raita – indyjski sos na bazie jogurtu z dodatkiem ogórka świeżego i ziół (domowej roboty lub ze sklepu)
Makrela w pomidorach
Świeża mięta
Pieprz czarny

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój ziemniaki w kostkę, a czerwoną cebulę w plasterki.
2. Smaż ziemniaki na średnim ogniu z odrobiną oleju, obracając je co jakiś czas, aż zaczną przybierać złocisty kolor.
3. Dopraw odrobiną soli.
4. Dodaj cebulę i podsmażaj, aż zmięknie.
5. Usmaż jajko.
6. Nałóż na talerz ziemniaki i raitę, a na wierzchu umieść jajko i makrelę.
7. Udekoruj listkami świeżej mięty.

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
KWASÓW
OMEGA-3

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
WITAMINY D

ŹRÓDŁO
BIAŁKA



