

Wyjątkowe przepisy kulinarne

zaprezentowane przez studentów
podczas zajęć z fakultetu Żywienia
Człowieka

Motto:

„Nie należy jeść, należy się odżywiać!”

Dziękuję za wyjątkowe przepisy
i życzę Państwu wielu wspaniałych
doświadczeń kulinarnych

- Agnieszka Gulgowska
tango33@wp.pl



Łódź, 14 grudnia 2010 r.

„Danie wigilijne”

„Śledzie w ziołach” Pani Zofii

30 dkg fasoli białej
½ kg pieczarek (ugotować)
3-4 łyżki śmietany
Natka pietruszki
sól, pieprz

Wykonanie

Do ugotowanej fasoli dodajemy pokrojone pieczarki.
Łączymy ze śmietaną, dodajemy sól i pieprz.
Wszystko podsmażamy, na koniec dodajemy natkę z
pietruszki.
Podawać gorące.

„Sałatka owocowa”

½ arbuzu
pomarańcza
winogrono
nectarynki
banany

Wykonanie

Arbuza pokroić w kostkę (skórkę wydrążyc tworząc z niej
„miskę”) owoce umyć i pokroić. Wymieszać wszystkie
składniki i przełożyć do miski arbuzowej.

3-5 śledzi matiasów
po pół łyżeczki: tymianku, bazylii i pieprzu
cebula
ocet winny
olej lub oliwa
sól, pieprz

Wykonanie

Śledzie wymoczyć w mleku około 1-2 godz., osuszyć
ręcznikiem papierowym, pokroić w zgrabne dzwonka.
Układając w słoju warstwami:
Warstwa pokrojonej cebuli
Dzwonka śledzi
Pokropić octem winnym, posypać ziołami i położyć
następna warstwę:
Cebula, śledzie, oct winny, tymianek, bazylia, pieprz itd.
Zalać olejem lub oliwą z oliwek i wstawić do lodówki na 2-3
dni.
Im dłużej stoją tym są smaczniejsze

„Śledzie w cieście” Pani Joli

Śledzie matiasy
Gęste ciasto naleśnikowe (może być z piwem),
Tłuszcze do smażenia

Wykonanie

Śledzie kolejno zanurzamy w cieście naleśnikowym i
smażymy na gorącym tłuszczu

„Szybka sałatka warzywna” Pani Barbary

Warzywa: marchew, pietruszka, seler, por, ewentualnie
papryka surowa, kilka cebuli
Liść laurowy

Olej
mąka ziemniaczana(łyżeczka, łyżka zależy od ilości
warzyw)

sól, pieprz,
cukier,
kwasek cytrynowy lub cytryna

Wykonanie

Warzywa rozdrobnić (gruba tarka, malakser). W garnku
o grubym dnie rozgrzać olej, wrzucić cebulę, paprykę,
pozostałe warzywa.

Smażyć krótko, na półtwardo. Zagęścić odrobiną mąki
ziemniaczanej. Dodać 1 szkl wody
Doprawić solą, pieprzem, cukrem i kwaskiem
cytrynowym.

Podawać na zimno lub na gorąco do pieczywa.

„Kaczka z jabłkami” Pani Joli

kaczka średnia
5 jabłek
Przyprawy: słodka papryka, jarzynka

Wykonanie

Umyć kaczkę, posypać jarzynką i słodką papryką, do
środku kaczki włożyć połówki jabłka. Piec w naczyniu
żaroodpornym w temperaturze 180 C. Od czasu do czasu
polewając odrobiną wody. Pod koniec pieczenia dodać kilka
umytych całych jabłek

Wyjąć z naczynia żaroodpornego i podawać jako danie
obiadowe

„Kurczak faszerowany” Pani Małgorzaty

½ kg mielonego mięsa
½ kg pieczarek
1 kurczak

Wykonanie

Umyte pieczarki ścieramy na tarce o dużych oczkach i
wymieszać z mięsem mielonym, solą i pieprzem
Kurczaka wyfiletować – wyjąć kości.
Natrzeć solą, pieprzem i jarzynką. Odczekać 15 min
Mięso z pieczarkami nałożyć na kurczaka i zwinać w rulon.
Następnie włożyć do rękawa do pieczenia . Piec około 1
godziny.

„Sałatka z kurczakiem” Pani Mirki

„Schab z musem jabłkowym” Pani Barbary

Pierś z kurczaka (podwójna)
2 cebule
2 łyżeczki przyprawy gyros
oliwa
5-6 ogórków konserwowych
Ketchup
2-3 szt. pomidorów świeżych bez skórki
3-4 szt. Gotowanych jajek
Majonez
Kapusta pekińska

Wykonanie

Piersi pokroić wymieszać z przyprawą gyros, cebule drobno pokroić. Pierś i cebulę udusić na oliwie
Pozostałe składniki pokroić i układając warstwami:
Mięso, ogórek, polać ketchupem, pomidor, majonez, kapusta pekińska

Wykonanie

Mięso opłukać, osuszyć, natrzeć solą, zmiażdżonym czosnkiem, oprószyć pieprzem, majerankiem i szalwią. Naszpikować goździkami i odstawić na 30 minut w chłodne miejsce.
Jabłka umyć, obrać, opłukać, usunąć gniazda nasiennne, pokroić, skropić sokiem z cytryny, zalać niewielką ilością gorącej wody, dodać cukier i rozgotować na gęstą papkę. Doprawić do smaku szczyptą cynamonu, wymieszać.

Na patelni rozgrzać oliwę, włożyć mięso i zrumienić ze wszystkich stron. Przełożyć do bryfanny wysmarowanej tłuszczem, polać z wierzchu tłuszczem ze smażenia i piec w piekarniku w temperaturze 180 C, polewając bulionem lub wytworzonym sosem

Po około godziny pieczenia wierzch schabu oprószyć mąką i dość grubo posmarować przygotowanym wcześniej musem jabłkowym
Po upieczeniu pozostawić na chwilę w wyłącznie wyciązionym piekarniku. Wyjąć, pokroić, polać sosem, ozdobić listkami szalwii.

Podawać na gorąco z ryzem na sypko lub z ziemniakami albo na zimno z pieczywem. Smacznego!!!

„Przepis na cały rok” Pani Jadwigi

(Catrina Elizabeth Goethe 1781-1808)

Weź 12 miesięcy
Obmyj je dobrze z goryczy, chciwości, pedanterii i lęku.
Podziel każdy miesiąc na 30 albo 31 części, tak żeby
zapasu starczyło akuratnie na rok.

Każdy dżonek przyrzadza się oddzielnie biorąc po jednej
części pracy i dwie części wesołości i humoru.
Dodaj do tego
trzy kopiaste łyżki optymizmu,
łyżeczkę tolerancji,
ziarnko ironii
i szczyptę taktu.

Następnie masę tę polewa się obficie miłością.
Gotowe danie należy ozdobić bukiecikami małych
uprzejmości
i podawać je codziennie z pogodą ducha
i porządną filiżanką ożywczej herbaty.

„Sernik nietuczący i prosty w wykonaniu”

Pani Jadwigi

1 kg sera Oetker (można kupić w sieci Real)
4 całe jajka
3 łyżki słodziku w pudrze
3 łyżki otrąb owsianych
rodzynki, skórka pomarańczowa

Wykonanie:

Ser zmiksować z jajami i słodzikiem. Dodać otręby i bakalie
wymieszać drewnianą łyżką.
Przełożyć do formy „keksówki” wyścielonej papierem do
pieczenia. Piec ok. 1 godz w temperaturze 180°C. Sernik
jest wilgotny, przez długi czas się nie kruszy.

„Aroniówka” Pani Mirki

150 liści z wiśni
200 szt. owoców aroni
1 litr wody
1 kg cukru
1 łyżeczka kwasu cytrynowego
 $\frac{1}{2}$ l spirytusu

Wykonanie:

Owoce, liście i wodę gotować przez 10 min. Odcedzić.
Dodać cukier i kwasek, ponownie zagotować. Dodać
spirytus.
Otrzymujemy 2 litry nalewki.

„Kora orzechowa wg s. Leonilli” Pani Jadwigi

Przygotowanie kremu do kory orzechowej:

Sok z brzoskwiń zagotować z 3 łyżkami cukru. 2 budynie rozpuścić w $\frac{3}{4}$ szkl. Wody z 5 żółtkami i mąką. Połączyć z gorącym sokiem i zagotować. Budyn ostudzić.
Masło utrzeć do puszystości i dodając masę budynową ucierać aż wszystko będzie puszyste

1 łyżka mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia
10 dkg rodynek (suchych)

10 dag orzechów włoskich siekanych
10 dag orzechów włoskich mielonych

10 dkg wiórków kokosowych

Wykonanie:

Ubić białka na sztywno i dalej ubijając dodawać cukier, żółtka i powoli pozostałe składniki.

Zrobić dwa placki w dużej okrągłej formie i upiec je osobno. 150°C przez 35-40 minut. Wystudić

Składniki na krem:

1 puszka brzoskwiń

1 i $\frac{1}{2}$ kostki masła lub margaryny

2 budynie śmietankowe lub waniliowe (bez cukru)

3 łyżki cukru

$\frac{3}{4}$ szkl wody

5 pozostałych żółtek

1 łyżka mąki pszennej

Inne składniki:

Ciaśtka Delicje (2 małe opakowanie)

Kawa parzona + spirytus (wg uznania)

2 galaretki owocowe (brzoskwińowe lub morelowe)

Wykonanie ciasta:

Na wystudzony place bakaliowy wyłożyć nieco mniej niż połowę kremu. Na kremie układać Delicje namaczane w kawie ze spirytusem (albo smarować je pędzelkiem)
Na Delicje położyć cienką warstwę kremu (trochę zostawić na wierzch) i drugi plack bakaliowy. Placek posmarować pozostałą ilością kremu i łożyć połówki brzoskwiń. Zalać tążejącą galaretką (jeżeli jest gorąco, wziąć mniej wody niż w przepisie)

Boki ciasta posmarować resztkami kremu; wierzch i boki można obsypać wiórkami kokosowymi. Wstawić do lodówki.

Warstwy od góry:

8. Galaretki

7. Brzoskwinie

6. Krem

5. Placek

4. Krem

3. Delicje

2. Krem

1. Placek

Uwaga:

Ciaasto na specjalne okazje. Jest duże i wysokie. Można zrobić wcześniej, jest smaczniejsze, bo bakaliowe placki stają się bardziej miękkie.

„Kompot wigilijny ze śliwką i figą suszonymi” Pani Ewy

20 dkg śliwek suszonych (kalifornijskie bez pestek)
20 dkg fig
3 łyżki cukier
Sok z ½ małej cytryny

Wykonanie:

Owoce namoczyć w osobnych naczyniach w przegotowanej wodzie przez całą noc. Do śliwek dodać 2 łyżki cukru i kawałek cynamonu, do fig dodać 1 łyżkę cukru i sok z połowy małej cytryny. Następnego dnia zagotować osobno i dopiero wtedy połączyć ze sobą (doprowadzić do wrzenia) i pozostawić do wystygnięcia.

„Kurczak w warzywach” Pani Lucyny

Kurczak
Sól pieprz, słodka papryka
Cebula, marchewka, pieczarki
odrobina masta lub oleju

Wykonanie
Umytego kurczaka poporcjować, posolić, popieprzyć i posypać papryką czerwoną.
Do żaroodpornego naczynia włożyć pokrojoną cebulę, marchewkę, podsmażone pieczarki, następnie kurczaka (w porcjach) włożyć odrobinę masta lub oleju i dusić pod przykryciem do miękkości]
Podawać na ciepło z ziemniakami, kaszą lub ryżem i surówką.

„Piernik na miodzie” Pani Lucyny

1 kg mąki
8 jajek
2 przyprawy do piernika
60 dkg miodu (może być sztuczny)
Orzechy, figi, skórka pomarańczowa
Płaska łyżeczka sody oczyszczonej lub węglanu sodu
1 szkl. cukru
1 masło roślinne (25 dkg)

Wykonanie

Miod, cukier, masło roślinne roztopić w garnku. Po ostudzeniu dodać do przesianej mąki zmieszanej z sodą oczyszczoną. Dodawać po 1 żółtku i mieszać, na koniec dodać pianę z ubitych białek, bakalie posiekane i delikatnie wymieszać. Piec w temp 180°C przez 1 godz..
Po ostudzeniu polulkować. Można przełożyć marmoladą.

„Faworki” Pani Ani

20 dkg mąki
Odrobina proszku do pieczenia
Niepełna szkl. mleka
2 żółtka
sól

Wykonanie:
Z podanych składników wyrobić ciasto. Smażąc na gorącym tłuszczu.

„Sałatka śledziowa” Pani Krystyny

1 opakowanie matiasów
2 marchewki
2 ogórki kiszone
2 cebule czerwone
 $\frac{1}{2}$ majonezu
 $\frac{1}{2}$ śmietany
sól pieprz

Wykonanie:

Śledzie wymoczyć w mleku przez 10-15 minut. Marchewkę i ogórek zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić w półki. Dodać sos majonezowo – śmietanowy, przyprawić do smaku.

„Sernik” Pani Alicji

Składniki:

1,2 kg paczkowanego sera
8-10 jaj
1-2 szkl cukru
Cukier waniliowy
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 kubeczek masła roślinnego
rodzynki

Wykonanie:

Ser zmielić. Wszystkie składniki dość długą miksuwać, aż do uzyskania jednolitej masy. Dodać rodzynki. Przełożyć do formy. Piec w dużym prodiżu lub w piekarniku (180-200°C) przykryty pergaminem, aby się nie przypalił i nie wysechł.

„Kaczka na słodko” Pani Teresy

1,5 kg kaczki
przyprawa do żeberek
olej
majeranek
owocie
wino wytrawne
miód

Wykonanie:

Kaczkę umyć. Przygotować marynatę z przyprawy i oleju i dokładnie wysmarować kaczkę. Dodatkowo środek wysypać majerankiem. Schować na 2 dni do lodówki. Na 1 dzień zalewamy owoce winem wytrawnym. Kaczkę nafaszerować owocami – jabłkami. Piec pod przykryciem na ruszcie. Kilka jabłek upiec dodatkowo do dekoracji. Czas pieczenia około 2,5 godz. w temperaturze 200-220°C. Na 30 minut przed końcem zdjąć pokrywę i posmarować kaczkę miodem

„Śledź po królewsku” Pani Katarzyny

„Makiełki – łódzka potrawa wigilijna” Pani Joli

śledzie
½ szkl octu
½ szkl oliwy lub oleju
4 średnie cebule
½ szkl cukru
Garść łuskanych migdałów
Garść rodzynek
Liść laurowy (niekoniecznie)

Wykonanie:
Ocet, oliwę, cebule i cukier zagotować 15-20 minut.
Należy uważać aby cebula się nie rozgotowała. Dodać migdały, rodzynki i liść laurowy i gotować jeszcze przez 5-10 minut.

Ułożyć śledzie polać zalewą.

„Karp na słodko” Pani Ewy

Karp
Marchew pietruszkowa
Ziele angielskie, liść laurowy
Sól, cukier
Cebula rodzynek

Wykonanie:
Karpia umyć. Marchewkę i pietruszkę kroimy w plasterki, dodajemy przyprawy, gotujemy na wolnym ogniu około 30 minut. Delikatnie wkładamy rybę i bardzo wolno gotujemy ok. 15 minut. Podawać na gorąco.

mak
mleko
cukier
cukier waniliowy
angielska lub bułka

Wykonanie:
Mak zalać wrzątkiem i zostawić do namoczenia na całą noc. Osuszyć, przekręcić przez massynkę.
Mleko zagotować z cukrem i cukrem waniliowym i makiem. Namoczyć pokrojoną w kostkę angielkę i wymieszać z makiem.
Można dodać bąkale.

„Proboszczówka” Pani Uli

Równe objętości 5 składników
Miód naturalny płynny wielokwiatowy
Sok z cytryny, świeżego wycisnięty
Rum
Spirytus
Wódka biała

Wykonanie:
Składniki połączyć i zostawić na 5 tygodni. Co kilka dni wstrząsnąć.

„Kruche ciasteczka” Pani Wandy

„Śledzie w pomidorach” Pani Wandy

Składniki:

- 2 szkl mąki
- 1 opakowanie margaryny/ lub masła
- 1 cukier waniliowy
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko
- Szczypta soli
- ¾ szkl płatków Müsli
- ¾ szkl maku suchego
- 2 łyżki oleju
- ½ szkl cukru

Wykonanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, ugnieść uformować kulę z której należy wałkować placki i wykrawać ciasteczka. Poskodzić ostrożnym mlekiem i posypać cukrem lun makiem.
Piec w gorącym piecu 170°C na jasnożółty kolor.
Życzę udanych wypieków i smacznego.

Składniki:

- 10 matiasów
- Koncentrat pomidorowy
- Majeranek
- Papryka
- Pieprz biały i czarny
- Chili
- Cebula
- Sok z cytryny
- Ocet winny
- miód

Wykonanie:

Śledzie wymoczyć i zalać sosem przygotowanym z pozostałych składników.

„Tradycyjny przepis na brukiew - karpiel” Pani Teresy

Przedstawione przepisy to proste, ale pozywne wiejskie dania

W obecnych czasach trudno kupić brukiew, ale prawdopodobnie na wsi nadal jest uprawiana.

Składniki:

1 golonka tylna

1 duża lub 2 małe brukwie(w pomarańczowym kolorze)

Pieprz, sól

Liść laurowy

2 ziela angielskie

Kilka ziemniaków

ewentualnie cukier i słodka papryka

Wykonanie:

Golonkę ugotować z pieprzem, solą, liściem laurowym, 2 zielami angielskimi. Gdy będzie już miękka dodać pokrojoną w niewielkie kawałki brukiew i ziemniaki. Brukiew musi się rozgotować (można ją przetrzeć przez sitko lub zmiksować).

Całość powinna mieć konsystencję papki. Można jeszcze doprawić cukrem i słodką papryką. Golonkę oddzielić od kości i pokroić. Podać z powstającym sosem.

„Pyszne Ciasto” Pani Mirki

z jagodami, migdałami, śliwkami, jabłkami, a zimą z kawałkami pomańczy.

Składniki :
1 golonka tylna
1 duża lub 2 małe brukwie(w pomarańczowym kolorze)

1 i ½ łyżki mąki ziemniaczanej lub ½ kisielu cytrynowego

- 1 szklankę mąki
- 1 i ½ łyżki mąki ziemniaczanej lub ½ kisielu cytrynowego
- ½ paczki masła (musi być rozgrzane – letnie)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wykonanie :

Wszystko wymieszać i włożyć do formy. Pieczemy w temp. 200°C przez 30 min. Po wyjęciu posypujemy cukrem pudrem.
UWAGA ! : Zawsze się udaje i nie wymaga dużo pracy.

Smacznego!

„Topielec” Pani Mirki

nazwa pochodzi od tego, że topimy go w wodzie.

Składniki :

- 3 szklanki mąki
- jedna szklanka cukru pudru albo kryształu
- 3 jajka
- Odrobina soli
- 10 dag drożdży (świeżych)
- 1 paczka masła lub margaryny (miękkie)
- cukier waniliowy lub zapach bakalii
- Kruszonka :
- 3 łyżki mąki
- 3 łyżki cukru kryształu
- Odrobina proszku do pieczenia
- masło z lodówki do wygniecenia

„Sialibajda” Pani Teresy

- Ziemniaki
Cebula
Sól, świeże zmielony pieprz
Ocet
wędliną
- Wykonanie:*
Ziemniaki ugotować w mundurkach. Gdy ostygna obrać pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w kostkę i zeszłkić. Można dodać wędlinę lubmięso (pozostałe z obiadu) pokrojone w kostkę i także przesmażyć z cebulką. Doprawić solą i pieprzem, dodać trochę octu. Wymieszać z ziemniakami.

„Placek SALCESON” Pani Bożeny

Składniki:

- 1 i ½ szkl oleju
 - 1 i ½ szkl cukru
 - 6 jajek
 - 3 szkl mąki
 - 3 łyżeczki sody
 - 3 łyżki kakao
 - 1 kg jabłek pokrojonych w kostkę
- Wykonanie:*
Do przesypanej mąki dodajemy masło, siekamy nożem, dodajemy rozkruszone drożdże, dodajemy jajka. Łączymy to wszystko w kule i topimy w garnku z wodą (zimną, może być letnia) – woda musi przykrywać ciasto. Gdy wyplynie, wyjmujemy na stolnicę, dodajemy cukier, bakalii, cukier waniliowy, sól i wyrabiamy aby wszystkie składniki połączły się. Wkładamy do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Wierzch ciasta smarujemy żółtkiem, albo wodą i posypujemy kruszonką. Pieczemy od 0,5 do 1 godziny w temp. 175 – 190°C. (początkowo w temp. 190°C, później obniżamy do 175°C)
- Wykonanie:*
Olej utrzeć z cukrem, wbijać po 1 jajku i dalej ucierać. Dodać mąkę, następnie kakao, sodę i jabłka. Wymieszać. Piec ok. 45 minut.

Ciasto jest smaczne i zdrowe (dużo drożdży), dugo zachowuje świeżość.
Smacznego!

„Orzeszki” Pani Zofia

„Nalewka aroniowa” Pana Andrzeja

Składniki na ciasto:
3 szkl. mąki
2 jajka
1 paczka margaryny
½ szkl. cukru
1 łyżeczka sodki



Składniki na masę:
Owoce aronii
Ewentualnie śliwka węgierka
Cukier
70% alkohol (okowita lub ½ spirytusu i ½ wódki)

Składniki na masę:
7 łyżek mleka
7 dkg cukru pudru
3 żółtka
4 łyżki zmielonych orzechów
8 dkg masy

Wykonanie:

Ponieważ owoc aronii jest dość cierpki można go połączyć ze śliwką węgierką. Aronię należy rozbić pałką w naczyniu. Śliwki węgierki pokroić. Zasypać dużą ilością cukru (30% w stosunku do ilości owoców).
Poczekać dość długo, aż puszcza sok. Zalać 70% alkoholem. Poczekać 3 miesiące. Co jakiś czas mieszać.
Po tym okresie zlać przez gazę. Uzupełnić wódką i poczekać do następnego sezonu.

Wykonanie :skorupki:

Z podanych składników zagnieść ciasto, schłodzić w lodówce około 1 godz. Po wyjęciu formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego i piec w specjalnej formie (patelni) na gązie.

Wykonanie masy:

Mleko, cukier, cukier i żółtka oraz orzechy wkładamy do garnka i gotujemy na wolnym ogniu do gęstości.
Masło ucieramy i powoli łączymy dalej ucierając z wystudzoną masą orzechową. Gdyby krem był rzadki dodajemy pokruszony biszkopt.
Otrzymany kremem napelniamy „skorupki” i złączamy tak aby powstał smakowity orzeszek.

„Nalewka z czarnego bzu” Pana Andrzeja

Działa napotnie, moczopędnie, czyści krew, uśmierza gorączkę, pomaga w przewlekłych zaparciach. pozwala pozbyć się toksyn.

Składniki:

owoce czarnego bzu

cukier

70% alkohol (okowita lub ½ spirytusu i ½ wódki)

Wykonanie:

Owoce należy rozbić pałką w naczyniu. Zasypać dużą ilością cukru (30% w stosunku do ilości owoców). Poczekać dość długo, aż puszcza sok. Zalać 70% alkoholem. Poczekać 3 miesiące. Co jakiś czas mieszając.

Po tym okresie zlać przez gaze. Uzupełnić wódką i poczekać do następnego sezonu.
Nalewka ma 45% alkoholu.

„Polska lazania” Pani Aliny

Składniki na ciasto:

1 szkl mąki

1 żółtka

1 łyżka oliwy

Trochę gorącej wody

Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto i dobrze je wyrobić. Cienko rozwałkować. Pokroić w szerokie pasy lub pozostawić jako okrągłe placki w zależności od naczynia w którym będziemy zapiekać lazanię. Gotować krótko w osolonej wodzie. Po ugotowaniu przepuktkać zimną wodą.

Farsz I:

Różne rodzaje mięsa (gotowane, pieczone) i podsmażoną cebulkę razem zmieścić i przyprawić do smaku.

Farsz II:

Ugotować kapustę kiszoną i grzyby suszone. Drobno pokroić. Podsmażyć na oliwie razem z pokrojoną cebulą. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

W żaroodpornym posmarowanym tłuszczem naczyniu układamy ugotowane placki, rozkładamy farsz II, placek, farsz I i powtarzamy dwukrotnie kolejność. Na wierzch polać sosem pomidorowym i posypać tarty serem. Wstawić do piekarnika na około 30 min w temp max do 180°C
Smacznego!

„Ziemniaki z wody – przepis chiński” Pana Miroślawa

Przepis pochodzi ksiązki „FILOZOPIA ZDROWIA” Anny Ciesielskiej.

g – do ok. ½ litra wrzącej wody dodać:

g – szczyptę kurkumy,

st – ½ łyżeczki kminku,

st – 1 kg obranych ziemniaków,

st – ½ łyżeczki masła,

o – pokrojoną cebule,

o – 2 żąbki czosnku (dodaje jeszcze szczyptę pieprzu i szczyptę imbiru),
sn – łyżeczkę soli,

Gotować pod przykryciem do miękkości, dodając składniki po kolej, ziemniaki podusić ze wszystkimi dodatkami, z którymi się gotowały lub po odłaniu utłuc ze składnikami, z którymi się gotowały.
Młode ziemniaki gotować w łupinach. Po ostudzeniu i obraniu (można nie obierać), podgrzać je na patelni na maśle lub oliwie, przyprawić kminkiem, pieprzem, solą, zieleniną, kurkumą i świeżym majerankiem.

Poszczególne literki oznaczają:

„g” – smak gorzki (np. wrząca woda, dziczyna),
„sł” – smak słodki,

„o” – smak ostry,

„sn” – smak słony (np. wieprzowina, zimna woda).

Istotnym jest, aby poszczególne smaki dodawać w odstępach, co najmniej minutowych. I nie jest to jakaś magia. W ten sposób przyrządzane potrawy są lekkostrawne, lepiej się przechowują i mają większą wartość odżywczą, bowiem nie jest istotne ile minerałów i witamin jest w produkcie, lecz na ile nasz organizm jest w stanie zaabsorbować z danej potrawy.

„Kawa gotowana wg chińskiej metody” Pana Miroślawa

Składniki:

Woda

Kawa mielona

Szczypta cynamonu

Korzeń imbiru

Szczypta kardamonu

Szczypta soli

Miod

Wykonanie:

Do dzbanka (garnka) wlać odpowiednią ilość wody, po zagotowaniu zmniejszyć ogień i wsypać 1-2 łyżeczki kawy na szklankę (uwaga - w pierwszym momencie kawa może kiepieć) i gotujemy 1-2 min. Następnie dodajemy szczyptę cynamonu (małą), parę plasterków korzenia imbiru, szczyptę kardamonu, a na koniec szczyptę soli. Poszczególne smaki dodajemy w odstępach co najmniej minutowych. Można też odstać od ich dodawania w całości lub rezygnując z niektórych smaków. Tak przyrządzoną kawę słodzimy odrobina miodu.

Można ją gotować raz na parę dni i w zależności od potrzeb rozcieńczać, gdy dorobiliśmy mocną. W ten sposób parzona kawa pozbawiona jest właściwości wychłodzających. Można wypić spokojnie nawet kilka filiżanek dziennie. Orzeźwia, daje uczucie sytości na ok. 2 godziny, po czym kofeina jest wydalana z organizmu. Wypita nawet w większych ilościach nie powoduje (jak tradycyjna kawa) „trzęsawki”.

„Schab gotowany”

Składniki:

1,5 – 2 kg schabu bez kości
Woda
2 łyżki majonezu
Ziele angielskie
Pieprz w ziarenkach
1/3 szkl soli

Wykonanie:

Schab włożyć do wody wymieszań z pozostałyimi składnikami. Zagotować i gotować przez 5 min. Zostawić na noc.
Rano ponownie doprowadzić do wrzenia i gotować 5 min.
Wyłączyć i pozostawić do ostudzenia.
Schab jest niezwykle delikatny i smaczny.

Składniki:

1 kg mąki żytniej
½ kg mąki pszennej
2 płaskie łyżki soli
½ szkl otrąb pszennych
½ szkl płatków owsianych
½ szkl słonecznika
½ szkl siemienia lnianego
1 i ½ litra ciepłej wody (ja dodaję woda + mleko)
zakwas

Wykonanie:

Mąkę, pozostałe składniki i wodę wymieszać, dodać zakwas, wymieszać.
Odrożyć 3 łyżki na następny zakwas.

Pozostałe ciasto przełożyć do foremek. Wyrównać wierzch, posypać ziarnem i odstawić do piekarnika na 8-10 godzin. Włączyć piekarnik około 200°C i piec 1 godzinę i 15 minut. Dla urozmaicenia można dodać rodzynki lub suszone śliwki, płatki migdałowe.

„Chleb z Wigilią”