



Zostań mistrzem kuchni w swoim domu!

13 przepisów na przepyszne dania



Tylko to, co gotujesz z miłością,
jest naprawdę smaczne.

- Alison Singh Gee

SPIS TREŚCI

1. PIERSI Z KURCZAKA W SOSIE POMIDOROWYM
2. BROWNIE
3. MAKARON Z RUKOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI
4. SERNIK MASCARPONE
5. MAKARON Z PAPRYKĄ I SEREM CAPREGGIO
6. BANOFFEE
7. SZYBKI MAKARON POMIDOROWY
8. LODY WANILIOWE I TRUSKAWKOWE
9. PLACKI BANANOWE
10. ZDROWA PRZEKĄSKA
11. PLACKI TWAROGOWE
12. ZDROWOTNY SZOT
13. PASTA GUACAMOLE





Przepisy dla każdego

Sprawdzone przepisy – zarówno na słodko, jak i wytrawnie!
Większość z przepisów stworzyliśmy, sfotografowaliśmy i
skonsumowaliśmy w naszym Dream Teamie.

Zaskocz swoich bliskich pysznymi potrawami, które
znajdziesz w tym e-booku! 😊

PIERSI Z KURCZAKA W SOSIE POMIDOROWYM

Składniki:

- 2 duże piersi z kurczaka
- 3 ząbki czosnku
- Sól, pieprz, oregano, bazylia
- Ryż jaśminowy
- Pomidory w puszcze (w całości lub krojone)
- Oliwa z oliwek-2 łyżki

Wykonanie:

Piersi z kurczaka przekrajamy wzdłuż, aby uzyskać cienkie filety. Nacieramy je solą, pieprzem, ziołami i oliwą z oliwek i odstawiamy do lodówki na min 2 godziny.

Następnie do naczynia żaroodpornego wykładamy 2 puszki pomidorów wraz z sosem dodając soli, pieprzu i ziół. W marynacie pomidorowej układamy filety z piersi z kurczaka. Na samym wierzchu układamy posiekany w plasterki czosnek. Całość wkładamy do rozgrzanego pieca na 190 stopni C góra-dół i pieczemy 1h.

Ryż jaśminowy i upieczone filety wykładamy na talerz. Całość polewamy sosem pomidorowym.

Przepis Kasi Obarskiej



Zdjęcie: Pinterest



BROWNIE

Składniki:

- 4 jajka
- ½ szklanki cukru
- ½ kostki masła
- 3 tabliczki mlecznej czekolady
- 1 tabliczka czarnej, gorzkiej czekolady
- 1 szklanka mąki pszennej

Wykonanie:

Do miski wbijamy 4 jaja, dodajemy pół szklanki cukru i mieszamy trzepaczką.

W rondelku rozpuszczamy pół kostki masła, dodajemy trzy tabliczki mlecznej czekolady i jedną tabliczkę czarnej, gorzkiej (można proporcje zamienić wedle uznania). Rozpuszczone masło z czekoladą dodajemy do jajek z cukrem i dokładnie mieszamy. Dodajemy na końcu szklankę mąki i wszystko mieszamy.

Uzyskana masę wylewamy do formy, najlepiej silikonowej. Pieczemy w 180 C, góra/dół (bez termo obiegu) przez 15-18 minut. Możemy podawać z lodami i owocami.

MAKARON Z RUKOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

- 2 ząbki czosnku
- Suszone pomidory w oliwie (2szt.)
- Szyńka (kilka plasterków)
- Zielone oliwki (kilkanaście sztuk)
- Rukola - według uznania
- Makaron tagliatelle lub spaghetti 200g

Sos beszamelowy:

- 1,5 łyżki masła
- 1,5 łyżki mąki
- 1 szklanka mleka
- Szczypta: gałki muszk., soli, pieprzu.

Wykonanie:

W garnku gotujemy wodę na makaron, solimy, gotujemy makaron 12 min (tak, 12 min) Gdy będziemy odlewać zostawmy sobie pół szklanki. Na patelni, na łyżce oliwy z suszonych pomidorów podsmażamy posiekany czosnek i dodajemy posiekane oliwki, szynkę, suszone pomidory. Dodajemy w trakcie smażenia troszkę oliwy z suszonych pomidorów jak widzimy, że jest sucho. Smażymy bardzo krótko, aż szynka się zarumieni. Ściągamy z ognia.

W garnuszku robimy beszamel: Najpierw roztopiamy masło, następnie dodajemy mąkę i trzepaczką mieszamy. Jak się zrobi gładka masa dodajemy 1/3 szklanki mleka. Jak się połączy, dodajemy resztę mleka. Cały czas mieszamy co chwile trzepaczką aż zrobi się kleisty sos, jak budyni. Na początku będziecie bardzo wodniste ale po paru minutach będzie gęste. Dodajemy szczyptę gałki soli i pieprzu.

Na patelni z oliwkami i szynką wlewamy sos beszamelowy, podgrzewamy i dodajemy odrobinę tej wody z makaronu- tak, żeby wszystko się pięknie połączyło.

Na talerz wykładamy makaron, sos z patelni i umytą i wysuszoną rukolę.





SERNIK MASCARPONE

Składniki:

Spód sernika:

- 120g mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 60g zimnego masła
- 30g cukru, 1 żółtko

Masa serowa:

- 750g sera mielonego na sernik
- 250g serka Mascarpone
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 i ½ szklanki cukru
- 5 jajek + 2 żółtka
- 1 opakowanie budyniu w proszku (o smaku waniliowym)

Polewa:

- Tabliczka białej czekolady
- 20g masła
- 2 łyżki śmietanki 30%, Borówki do dekoracji

Wykonanie:

Piekarnik rozgrzewany 170 stopni C. Składniki na spód sernika (oprócz żółtka) połączyć i rozetrzeć na drobną kruszonkę. Dodajemy żółtko i łączymy w jednolitą masę. Rozwałkowane ciasto wykładamy na dno tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 20 minut góra dół i wyciągamy do ostudzenia.

Sery, mąkę, budyń w proszku i cukier mieszamy ok 3 minuty mikserem. Na małych obrotach nadal miksując dodajemy po kolei jajka w odstępie kilkusekundowym, aby się dokładnie wymieszały. Masę wylewamy na ostudzony spód sernika i pieczemy w 170 stopniach C przez 20 minut. Następnie zmniejszamy temperaturę do 120 stopni C i pieczemy 1,5h. Po upieczeniu, aby sernik nie opadł ani nie pękł, zostawiamy na godzinę-dwie w piecu, następnie odkładamy na kratkę.

W kąpeli wodnej rozpuszczamy czekoladę, masło i śmietankę. Rozprowadzamy polewę równomiernie na ostudzonym serniku i dekorujemy borówkami.

Przepis Kasi Obarskiej

MAKARON Z PAPRYKĄ I SEREM CAPREGGIO

Składniki:

- 1 cebula biała
- 4 ząbki czosnku
- 2 papryki czerwone
- 2 papryki żółte
- 2 puszki z całymi pomidorami
- Ser biały włoski capreggio
- Świeże listki bazylii
- Oliwa z oliwek
- Płatki chili lub papryczka mała chili
- Makaron penne
- Ocet balsamiczny (ten ciemny) ewentualnie ocet jabłkowy lub winny

Wykonanie:

W garnku gotujemy 10 min makaron penne. Przy odlewaniu zostawiamy sobie ze 3 szklanki wody po makaronie. Kroimy drobno wszystkie warzywa i czosnek.

Na dużej patelni lub na woku szklimy cebule na oliwie, przesuwamy ja na bok i lekko podsmażamy czosnek. Jak już jest za sucho to dodajemy wody z makaronu. Następnie wrzucamy paprykę. Smażymy 10 min. Jak jest za sucho dodajemy trochę wody z makaronu. Dodajemy sól, pieprz, papryczkę chili lub płatki chili.

Dodajemy ze 4 łyżeczki octu balsamicznego. Mieszamy, dodajemy 2 puszki pomidorów. Mieszamy i gotujemy bez przykrycia 15 minut. Na talerz nakładamy makaron i sos. Następnie posypujemy serem białym capreggio i świeżą bazylią.



Zdjęcie: Autor przepisu

BANOFFEE



Składniki:

- 200g ciastek owsianych
- 40g rozpuszczonego, chłodnego masła
- 250g masy kajmakowej/krówkowej
- 2 banany + sok z połówki cytryny
- 250g sera mascarpone
- 250 ml śmietanki kremówki 30%
- 1 łyżeczka cukru pudru
- Kakao w proszku do posypania

Wykonanie:

Naczynie lub tortownice wykładamy papierem do pieczenia. Ciastka z masłem mieszamy w malakserze, tak aby powstała gładka, sucha masa. Wykładamy masę na spód. Masę krówkową podgrzewamy i równomiernie wylewamy-smarujemy spód ciasta.

Następnie pokrojone w plasterki banany układamy na masie krówkowej, skrapiamy sokiem z cytryny aby nieściemniały. Ser mascarpone oraz śmietanę 30% (prosto z lodówki) miksujemy na średnich obrotach, aż konsystencja będzie „sztywna”. Podczas miksowania dodajemy cukru pudru.

Powstałą masę wykładamy na banany, wierzch przesympy kakao i wstawiamy do lodówki na kilka godzin, by całość stężała.

SZYBKI MAKARON POMIDOROWY

Składniki:

- 2 puszki pomidory pelati,
- 250 gr. mascarpone
- makaron,
- 1 cebulka szalotka,
- 1 ząbek czosnku .

Wykonanie:

Poddusić odrobinę szalotki z czosnkiem, dodać pomidory i dusić, doprawić solą pieprzem, odrobiną cukru i ziołami (bazylią, oregano) na koniec dodać mascarpone.

W międzyczasie ugotować makaron najlepiej świderki.





3-składnikowe przepisy

**Proste, szybkie i pyszne dania, do przygotowania których
potrzebujesz tylko 3 składników!**

LODY WANILIOWE I TRUSKAWKOWE



Lody waniliowe - składniki:

- 1 puszka mleka skondensowanego (500 ml)
- Śmietana 36% (500 ml)
- Kilka kropli ekstraktu waniliowego

Wykonanie:

Wszystkie składniki łączymy ze sobą i ubijamy przez ok. 5 min mikserem. Następnie płynną masę należy przelać do pojemnika i włożyć do zamrażalnika na ok. 12h.

*Do lodów można wrzucić orzechy, ulubione nasiona lub pokruszoną czekoladę i zamrozić razem.

Lody truskawkowe – składniki:

- Śmietana 36% (500 ml)
- 500 gr mrożonych truskawek
- 100 gr cukru

Wykonanie:

Zmrożone truskawki blendujemy do uzyskania jednolitej masy, następnie dodajemy śmietanę i cukier.

Ponownie blendujemy ok. 2-3 min.

Płynną masę należy przelać do pojemnika i włożyć do zamrażalnika na ok. 12h.



PLACKI BANANOWE

Składniki:

- Banan
- Jajko
- Mąka
- Dodatki według preferencji

Wykonanie:

Wszystkie składniki łączymy ze sobą aż do powstania jednolitej masy.

Na patelni formujemy małe placki i smażymy do zarumienienia.

Można podawać z naturalnym, jogurtem czy innymi, dowolnymi dodatkami.



ZDROWA PRZEKĄSKA

Składniki:

- Ryż ekspandowany lub pszenica
- Daktyle suszone
- Masło orzechowe

*Proporcje są tu dowolne, w zależności od smaku

Wykonanie:

Daktyle zalewamy wrzątkiem i czekamy aż namiękną, następnie odlewamy wodę, blendujemy daktyle z masłem orzechowym, dodajemy do ryży/pszenicy.

Mieszamy razem wszystko, formujemy batoniki i wstawiamy do lodówki na 1-2h. Można dodać jeszcze 4 składnik - polać czekoladą



Zdjęcie: Autor przepisu

Przepis Kamili Wałczyk



PLACKI TWAROGOWE

Składniki:

- Ser biały
- Budyń
- 2 jajka.
- Opcjonalnie: 2 łyż. mąki kokosowej, proszek do pieczenia.

Wykonanie:

Wszystko blendujemy razem, aż do powstania jednolitej masy. Gotowe ciasto formujemy na patelni w małe placuszki i smażymy do zarumienienia się.

Można podawać z syropem klonowym, masłem orzechowym, owocami.



ZDROWOTNY SZOT

Składniki:

- Cytryna/Pomarańcza
- Kurkuma,
- Imbir

Wykonanie:

Wszystkie składniki zmiksować aż do uzyskania jednolitego soku. I gotowe!

Najlepiej pić codziennie – zastrzyk witamin gwarantowany 😊



PASTA GUACAMOLE

Składniki:

- Dojrzałe awokado
- Sok z cytryny/limonki
- Czosnek

Opcjonalnie można dodać przyprawy, np. chili czy kolendrę.

Wykonanie:

Awokado rozgnieść widelcem, dodać 2 łyżki soku z cytryny lub limonki, dodać starty czosnek i wszystko wymieszać.

Pastę można podać np. na śniadanie, z sadzonym jajkiem i tostami lub z nachosami do ulubionego filmu.

DZIĘKUJEMY!

Mamy nadzieję, że przepisy przypadły Ci do gustu.

Będzie nam miło, jeśli przygotowanymi daniami pochwalisz się w mediach społecznościowych, oznaczając nas w tym. 😊

