

Świąteczny jadłospis

w duchu zero waste

Spis treści

WIGILIA

- Zupa grzybowa
- Czerwony barszcz
- Paszteciki z kapustą i grzybami
- *Smażone kapelusze grzybów
- **Czipsy z obierek po burakach
- ***Kotleciki warzywne z jarzyn po bulionie
- Ryba po grecku
- Karp
- Kapusta z grochem
- Pierogi z kapustą i grzybami
- Sałatka jarzynowa
- Śledzie w oleju
- Chleb domowy
- Kompot z suszu
- ****Grzane wino z owocami z kompotu
- Ciasto marchewkowe
- Ciasteczka pierniczkowe

I DZIEŃ ŚWIĄT

- Rosół
- Pieczone ziemniaki w mundurkach
- Filet indyka z serem feta i szpinakiem
- Sałatka obiadowa
- Jabłka pieczone z konfiturą i cynamonem

W wersji wegetariańskiej tego dnia można wybrać kotleciki warzywne z przepisu powyżej.

II DZIEŃ ŚWIĄT

- Krem pomidorowy
- Ryż z kurczakiem lub brokułami w sosie kurkowym
- Surówka z selera z rodzynkami
- Bajaderki

Proporcje składników są podane na 4 porcje, jednak wszystko zależy od wielkości zjadanych posiłków.

Potrawy do wyboru wedle ilości osób na Wigilii.

Lista zakupów z całego jadłospisu

Zanim pójdziesz na zakupy, sprawdź czy niektórych składników nie masz już w swoim domu!

- marchewka 19 szt.
- pietruszka 8 szt.
- seler 3,5 szt.
- por 3,5 szt.
- natka pietruszki 2 pęczki
- natka selera 1 pęczek
- buraki 2 kg
- czosnek 4 ząbki
- liść laurowy 10 listków (1/2 opakowania)
- suszone grzyby ok.400 g
- majeranek suszony ok.50 g
- ziele angielskie 13 ziaren (1/2 opakowania)
- pieprz czarny ok.50 g (4/5 opakowań)
- sól 1 kg
- ocet 1 łyżka
- cukier 1 kg
- oliwa z oliwek 1 butelka (500 ml)
- oregano
- bazylia
- papryka słodka 2 łyżeczki (1 opakowanie)
- kasza jaglana 1 opakowanie
- cebula 9 szt.
- mąka ziemniaczana 10 łyżek
- olej rzepakowy 1 butelka (1l)
- mąka pszenna 4 kg
- drożdże świeże 2 opakowania
- mleko 250 g
- masło 2 opakowania (2x200 g)
- jaja 15 szt.
- kiszona kapusta 1 kg 700 g
- mak 1 łyżka
- filet z dorsza 500 g
- koncentrat pomidorowy 200 ml
- groch suchy łuskany 500 g
- soda oczyszczona 2 łyżeczki (1 opakowanie)
- proszek do pieczenia 1,5 łyżeczka (1 opakowanie)
- cynamon 1 opakowanie
- cukier waniliowy 1 łyżeczka (1 opakowanie)
- orzechy włoskie 100g
- mascarpone 1 opakowanie (250 g)
- biała czekolada 1 tabliczka
- ziemniaki 2 kg
- ogórek kiszony 4 szt.
- jabłko 8 szt.
- groszek konserwowy 1 puszka
- majonez 5 łyżek
- musztarda 1 łyżka
- śledź 500 g
- karp 1 kg
- kapelusze suszonych grzybów 50 g
- śmietana 18% 3 łyżki (1 opakowanie 200 g)
- makaron świderki 1 opakowanie
- suszone owoce 500 g
- laska cynamonu 1 szt.
- goździki 1 opakowanie
- anyż 1 opakowanie
- pomarańcza 1 szt.
- cytryna 2 szt.
- czerwone wino 1 butelka
- nasiona słonecznika 3 łyżki
- pestki dyni 1 łyżka
- przyprawa do piernika 2 łyżki (1 opakowanie)
- miód 1 szklanka
- mięsna porcja rosółowa 400-500 g
- szponder wołowy 250 g
- udko z kurczaka 1
- makaron nitki 1 opakowanie
- rozmaryn 2 łyżeczki (1 opakowanie)
- czosnek granulowany 2 łyżeczki (1 opakowanie)
- filet z piersi indyka 800 g
- świeży szpinak 350 g
- ser feta 120 g
- jogurt naturalny 1 opakowanie
- konfitura wiśniowa 4 łyżki
- pomidory krojone w puszcze 1 opakowanie
- ser mozzarella 1 sztuka
- filet z piersi kurczaka 800 g
- grzyby kurki 300 g
- śmietana 30% 250 g (1 kubeczek)
- biały ryż 250 g
- rodzynki garść



WIGILIA



ZUPA

Zupa grzybowa

Składniki:

- włoszczyzna (3 marchewki, 2 pietruszki, pół selera-warzywa będą wykorzystane do przygotowania sałatki jarzynowej)
- 50 g kapeluszy suszonych grzybów
- pół łyżeczki soli
- pół łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 łyżki śmietany 18%
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- makaron świderki (ilość dowolna)

Wykonanie:

Warzywa gotować razem z kapeluszami grzybów w osolonej wodzie. Gdy warzywa będą miękkie, wyjąć je i przygotować z nich sałatkę jarzynową (przepis poniżej). Grzyby wyjąć z wywaru, osuszyć i usmażyć w mące według przepisu*. Zupę zaprawić śmietaną i mąką, porządnie wymieszać, aby nie było grudek, dodać pieprz i jeśli jest taka konieczność, dodać jeszcze soli. Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu i podawać z zupą.

Zupę można podać także jako krem grzybowy. Po wykonaniu całego przepisu - zblendować i dodać osobno makaron.

Można zamiast makaronu serwować z grzankami.



Czerwony barszcz

Składniki:

- na wywar - 3 marchewki, 2 pietruszki, pół selera, 1 por, natka pietruszki lub natka selera
- 2 kg buraków
- 2 ząbki czosnku
- 2 listki laurowe
- 2 suszone grzyby
- 1 łyżka majeranku suszonego
- 4 ziela angielskie
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka octu
- 1 łyżeczka cukru

Wykonanie:

Wszystkie warzywa dokładnie umyć.

Seler obrać, przekroić na pół i wrzucić do garnka. Buraki obrać (obierki zostawić-będą wykorzystane do warzywnych chipsów**), dodać do garnka. Od marchwi, pietruszki i pora odciąć końcówki (nie obierać***), dodać do selera razem z natką pietruszki i selera. Wrzucić grzyby i czosnek. Zalać 2 l wody. Dodać ocet, liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz i cukier. Pod koniec gotowania dodać majeranek. Gotować na małym ogniu pod przykryciem ok. 1,5 h (do miękkości warzyw). Po zagotowaniu, wyjąć wszystkie warzywa i odsączyć. Ugotowane warzywa wykorzystamy do wegetariańskich kotlecików i sałatek.



Paszteciki z kapustą i grzybami do barszczu

Składniki (na ok. 30 sztuk)

Na ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 25 g drożdży świeżych (1 opakowanie)
- 250 ml mleka (1 szklanka)
- 100 g miękkiego masła
- 3 jajka
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli

Na farsz:

- 50 g suszonych grzybów
- 1 cebula
- 500 g kiszanej kapusty
- 1 łyżka oleju rzepakowego/oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 liść laurowy
- 1 łyżka maku (do posypania na paszteciki)

Wykonanie:

Farsz:

Grzyby zalać wodą dzień wcześniej i zostawić do namoczenia. Po upływie ok. 24h grzyby odcedzić i pokroić w małe kawałki. Wodę z moczenia przelać do garnka, dodać posiekane grzyby, liść laurowy, sól i pieprz. Gotować przez około 40 minut na małym ogniu. W międzyczasie posiekać cebulę i zeszklić na łyżce oleju. Po ugotowaniu grzybów, wyjąć je z wody i ugotować w niej kapustę. Gdy kapusta będzie miękka, odcedzić ją, połączyć z grzybami i cebulą. Dokładnie wymieszać i zostawić do wystudzenia.

Paszteciki z kapustą i grzybami do barszczu

Ciasto:

Mąkę przesiać do miski i wymieszać z solą. W oddzielnej misce roztrzepać jajka. Rozpuścić masło i odstawić do ostudzenia. Mleko podgrzać, dodać do niego drożdże, łyżeczkę cukru i łyżeczkę mąki. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 15 minut. Do miski z przesianą mąką dodać zaczyn z drożdży, dodać jajka i rozpuszczone masło. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wyrobić ciasto rękami na stolnicy. Gdy ciasto będzie już odchodzić od rąk, obsypać je delikatnie mąką i przełożyć do dużej miski. Przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Zostawić na ok. 1,5h. Po wyrośnięciu ciasta, gdy podwoi już swoją objętość, wyjąć je na stolnicę podsypaną mąką i delikatnie wyrabiać jeszcze przez chwilę.

W międzyczasie nastawić piekarnik na 180°C. Ciasto podzielić na 4 części. Rozwałkować pierwszą część na cienki placek, ułożyć na nim farsz i zwinąć w rulon. Pokroić w kawałki wielkości docelowych pasztecików i układać na blaszce posmarowanej delikatnie olejem. Czynność powtórzyć z kolejnymi partiami ciasta tak, aby został wykorzystany cały przygotowany farsz. W małej miseczce roztrzepać jajko i przy użyciu pędzelka rozsmarować je na każdym paszteciku. Posypać makiem i włożyć do piekarnika. Piec około 20 min. do zarumienienia się pasztecików.

*Smażone kapelusze grzybów

Składniki:

- około 50 g kapeluszy suszonych grzybów namoczonych razem z grzybami do farszu na paszteciki
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 50 g mąki pszennej
- 1 łyżka masła

Wykonanie:

Kapelusze odcedzić z wody. Obsypać je solą i pieprzem z każdej strony. Następnie wysypać mąkę na mały talerzyk i obtaczać w niej grzyby. Smażyć na mocno rozgrzanym maśle.

**Czipsy z obierek po burakach

Składniki:

- obierki po burakach
- 1 łyżka oliwy z oliwek/oleju roślinnego
- ulubione przyprawy np. rozmaryn, oregano, bazylija, słodka papryka

Wykonanie:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Do miski wrzucić obierki, zalać oliwą, dodać przyprawy. Całość dokładnie wymieszać. Obierki wyłożyć na papier do pieczenia lub wielorazową matę do pieczenia, tak by na siebie nie nachodziły. Piec ok. 8 min w 180°C.

***Kotleciki warzywne z jarzyn po bulionie

Składniki:

- ugotowane warzywa wyjęte z bulionu
- 1 szklanka lub 1 torebka ugotowanej kaszy (jaglana/kuskus/jęczmienna/owsiana)
- 1 drobno posiekana cebula
- 2 starte ząbki czosnku
- 6 łyżek mąki ziemniaczanej
- 6 łyżek oleju
- sól i pieprz do smaku
- pół łyżeczki ziół prowansalskich
- pół łyżeczki słodkiej papryki

PS. warto dodać wszystkie warzywa, które zalegają w lodówce. Dodatkową marchewkę wystarczy zetrzeć na tarce i wrzucić do masy. Ugotowane ziemniaki pokroić w kostkę lub zetrzeć i tak z dowolnym warzywem.

Wykonanie:

Warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach/zblendować lub przepuścić przez maszynkę do mielenia. Do warzyw dodać wszystkie pozostałe składniki i wymieszać. Uformować kotleciki i wyłożyć na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Piec 60 min. w 180°C, obracając kotleciki po połowie czasu.

DANIA GŁÓWNE

Ryba po grecku

Składniki:

- 500 g filetu z dorsza (ewentualnie z innej białej ryby)
- 4 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- 1 cebula
- 1 por
- 500 ml wody
- 200 ml koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 4 łyżki oleju rzepakowego/oliwy z oliwek
- 2 łyżki mąki pszennej

Wykonanie:

Rybę pokroić na mniejsze kawałki, doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące i smażyć na oleju. Usmażoną rybę wyłożyć do naczynia żaroodpornego. Na tym samej patelni z tłuszczem zeszklić posiekaną cebulę. Marchew, pietruszkę i seler dokładnie umyć, nie obierać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por pokroić w piórka. Wszystkie warzywa dodać do cebuli, zalać wodą, dodać przyprawy i dusić przez około 10 min. Następnie odlać nadmiar wody z warzyw i połączyć ją z koncentratem pomidorowym. Dokładnie wymieszać i zalać gotujące się warzywa. Dusić jeszcze na małym ogniu przez około 15 min. do miękkości warzyw i wchłonięcia się płynu. Warzywami przykryć usmażoną wcześniej rybę.

Karp

Składniki:

- 1 kg karpia
- 2 jajka
- 50 g mąki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli

Wykonanie:

Karpia pokroić na kawałki, obsypać solą i pieprzem, obtoczyć w jajku, następnie w mące i smażyć na patelni z dobrze rozgrzanym olejem rzepakowym do zarumienienia się panierki.



Kapusta z grochem

Składniki:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 500 g grochu łuskanego suchego
- 2 cebule
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego

Wykonanie:

Groch namoczyć w wodzie (najlepiej całą noc). Kapustę przełożyć do dużego garnka, dodać liście laurowe, ziarenka ziela angielskiego i zalać niedużą ilością wody (tak, aby woda przykrywała kapustę). Gotować do miękkości. Cebulę pokroić w kosteczkę i zeszklić na patelni z olejem. Namoczony wcześniej groch ugotować w oddzielnym garnku w osolonej wodzie. Gdy groch jest miękki połączyć go z kapustą, cebulą i olejem z patelni po smażeniu cebuli. Doprawić pieprzem, majerankiem i solą, dokładnie wymieszać.

Pierogi z kapustą i grzybami

Składniki:

Na ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 1 szklanka gorącej przegotowanej wody

Na farsz:

- 120 g ugotowanych grzybów
- 200 g kapusty kiszanej
- 1 jajko
- 1 łyżka soli
- pieprz (do smaku)

Wykonanie:

Farsz: Ugotowane grzyby i kapustę kiszoną zmielić w maszynce do mięsa. Dodać sól, pieprz i 1 jajko. Dokładnie wymieszać do połączenia się składników.

Ciasto: Mąkę zaparzyć gorącą wodą i porządnie zagnieść. Rozwałkować ciasto na cienki placek i wycinać kółka, na które ułożyć farsz. Dokładnie skleić pierogi, tak by nie wypływał farsz. Zagotować osoloną wodę w dużym garnku. Do gotującej się wody wrzucać pierogi i gotować do miękkości ciasta.



DODATKI

Sałatka jarzynowa

Składniki:

- 3 ziemniaki
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- pół korzenia selera
- 4 ogórki kiszane
- 1 jabłko
- 1 puszka groszku konserwowego
- 4 jajka
- opcjonalnie-grzyby z zalewy octowej 6 szt.
- 4 łyżki majonezu
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka soli
- pół łyżeczki pieprzu

Wykonanie:

Wszystkie warzywa dokładnie umyć, następnie ugotować nieobrane do miękkości. Jajka ugotować na twardo. Po ugotowaniu należy obrać wszystkie warzywa i pokroić w drobną kostkę. Tak samo obrać i pokroić jajka* i jabłka. Następnie wrzucić do dużej miski razem z warzywami. Dodać pokrojone w kostkę grzyby i ogórki. Wsypać odsączony z wody groszek. Dodać majonez i musztardę. Wszystko wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

*Skorupki od jajek można wykorzystać na wiele sposobów np. jako nawóz do roślin. – skorupki jaj są bogate w wapń i inne minerały, które pomagają rozwijać się roślinom w ogrodzie. Należy zgnieść skorupki jaj na drobne kawałki i posypywać ziemię wokół rośliny. Z racji zimy możemy także wsypywać je do karmnika-wyparzone i zmielone skorupki można wysypywać dla ptaków.

Śledzie w oleju

Składniki:

- 500g śledzia
- pół szklanki oleju rzepakowego
- 2 małe cebule
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka majeranku
- 2 liście laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego

Wykonanie:

Śledzie moczyć w zimnej wodzie przez około 2 godziny. Cebulę pokroić w piórka i wymieszać ze śledziami i przyprawami. Przełożyć do dużego słoika i zalać olejem. Zakręcić słoik i włożyć do lodówki. Na następny dzień są gotowe do spożycia.



Chleb domowy

Składniki:

- 1 opakowanie drożdży
- 1 l ciepłej (ale nie gorącej) przegotowanej wody
- 1 kg mąki pszennej
- 1 łyżki soli
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżka pestek dyni

Wykonanie:

Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie, dodać sól, wymieszać i powoli dodawać mąkę. Gdy cała mąka będzie już połączona z rozpuszczonymi drożdżami odstawić mieszankę do wyrośnięcia drożdży w ciepłe miejsce na około 40 min. Po wyrośnięciu dodać dynię i słonecznik, wymieszać. Przełożyć do dwóch foremek keksowych wyłożonych papierem do pieczenia i piec w temperaturze 230 °C przez godzinę.



Kompot z suszu

Składniki:

- 500 g suszonych owoców
(może być gotowa mieszanka lub suszone owoce tj. jabłka, gruszki, śliwki, morele)
- 2 litry wody
- opcjonalnie: miód lub cukier
- 1 laska cynamonu
- kilka goździków
- gwiazdka anyżu

Wykonanie:

Owoce suszone umyć, włożyć do bardzo dużego garnka i zalać 2 litrami wrzącej wody, można dodać wszystkie przyprawy oprócz słodzika. Pozostawić na noc. Na drugi dzień doprowadzić do zagotowania w tej samej wodzie. Od zagotowania, gotować na małym ogniu ok. 30 minut. Dosłodzić miodem lub cukrem do smaku.*

****Grzane wino z owocami z kompotu

500 ml czerwonego wina wlać do garnka, wrzucić owoce z kompotu i chwilę podgrzać. Przebrać do kubka i wrzucić plaster pomarańczy.



DESER

Ciasto marchewkowe

Składniki:

Na ciasto:

- 4 małe marchewki
- 1 szklanka oleju rzepakowego
- 3 jaja
- 250 g mąki pszennej
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- szczypta soli
- garść orzechów włoskich
- 1 łyżeczka masła

Na krem:

- 1 opakowanie serka mascarpone
- 1 opakowanie białej czekolady

Wykonanie:

Ciasto: W misce wymieszać mąkę, sól, cynamon, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C. Marchewki porządnie umyć i zetrzeć na tarce o małych oczkach, orzechy posiekać w drobne kawałki. Jajka ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Po kilku minutach miksowania dodawać stopniowo olej. Gdy jajka wymieszają się z olejem, dodawać stopniowo mąkę z solą, cynamonem, proszkiem do pieczenia i sodą oczyszczoną. Gdy składniki są ze sobą dobrze połączone, dodać startą marchewkę i posiekane orzechy włoskie. Delikatnie wymieszać szpatułką tylko do połączenia się składników (nie miksować). Okrągłą blaszkę do pieczenia o średnicy ok. 26 cm wysmarować łyżeczką masła i przełożyć do niej ciasto. Włożyć do piekarnika i piec ok. 45 min.

Krem: Czekoladę rozpuścić w kąpielu wodnej. Mascarpone przełożyć do miski, dodać do niego rozpuszczoną tabliczkę czekolady. Dokładnie wymieszać tak, aby nie było grudek. Gdy ciasto się upiecze i ostygnie rozsmarować krem na górze.



Ciasteczka pierniczkowe

Składniki:

- 780 g mąki
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki przyprawy korzennej
- 1 łyżeczka soli
- 200 g cukru/brazowego cukru
- 250 g masła w temp. pokojowej
- 2 jajka
- 1 szklanka miodu

Wykonanie:

W dużej misce wymieszać sodę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawą. Masło i cukier ubić mikserem na puszystą masę. Jajka wymieszać z miodem. Wszystkie składniki połączyć w jedną masę i wymieszać. Ciasto podzielić na trzy części i włożyć na 1-2 godziny do lodówki. Piekarnik rozgrzać do 180°C. Na posypanym mąką blacie rozwałkować ciasto na grubość 5mm. Wyciąć dowolne kształty ciasteczek. Ciastka układać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 12-14 min. aż się zrumienią. Wystudzić i ozdobić wedle uznania.

Przy zakupie jajek wybierz te od lokalnego dostawcy lub z wolnego wybiegu.





I DZIEŃ ŚWIĄT



ZUPA

Rosół

Składniki:

- 1 mięsna porcja rosółowa
- 250 g szponder wołowy
- 1 udko z kurczaka
- włoszczyzna (3 duże marchewki, 2 pietruszka, pół selera, por)
- 1 opalona na ogniu cebula
- 1 łyżeczka soli
- szczypta pieprzu
- natka pietruszki
- 1 opakowanie makaronu jajecznego nitki

Wykonanie:

Wszystkie składniki umieścić w dużym garnku i zalać zimną wodą. Gotować do miękkości warzyw i mięsa na małym ogniu przez około 3h. Gdy rosół będzie ugotowany, można jeszcze doprawić do smaku solą i pieprzem. Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Rosół podawać z makaronem, ugotowaną marchewką oraz natką pietruszki.

Rosół, który zostanie po obiedzie, zostanie wykorzystany na kolejny dzień do kremu z pomidorów.

Mięso z rosółu nadaje się do zrobienia domowego pasztetu. Inną opcją jest zmielenie go i wykorzystanie jako farsz do pierogów lub pasztecików mięsnych. Takie mięso można z powodzeniem mrozić.



DANIE GŁÓWNE

Pieczone ziemniaki w mundurkach

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżeczki rozmarynu
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 2 łyżki oliwy

przyprawy można dodać według własnych upodobań

Wykonanie:

Ziemniaki dobrze wyszorować. Pokroić na 4 części, wrzucić do naczynia żaroodpornego lub metalowej formy. Zalać oliwą, następnie dodać przyprawy. Całość dokładnie wymieszać. Piec w piekarniku nastawionym na góra-dół na 190°C, 40-50 min., mieszając w połowie czasu.



Filet indyka z serem feta i szpinakiem

Składniki:

- 1 filet piersi z indyka (ok. 800 g)
- 350 g świeże liście szpinaku
- pół kostki sera feta (ok. 120 g)
- pieprz i sól
- 4 łyżki papryki czerwonej słodkiej
- mąka ziemniaczana
- 1 łyżka oleju

Wykonanie:

Filety rozkroić na pół i rozbić delikatnie tłuczkiem. Posypać przyprawami z obu stron i delikatnie wklepać. Na środku fileta ułożyć po równo na wszystkich szpinak i pokruszony ser feta. Filety zawinąć w roladę. Obtoczyć w mące ziemniaczanej. Usmażyć na patelni z olejem pod przykryciem aż się zarumieni.

Sałatka obiadowa

Składniki:

- 1 por
- 1 jabłko
- 2 marchewek
- sól, pieprz
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
(resztę jogurtu wykorzystamy następnego dnia do surówki)
- 1 łyżka majonezu

Wykonanie:

Por umyć i pokroić na półksiężycy, jabłko i marchewki dokładnie umyć (nie obierać) zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wszystko wymieszać z pozostałymi składnikami.

DESER

Jabłka pieczone z konfiturą i cynamonem

Składniki:

- 4 jabłka
- konfitura w ulubionym smaku
- 1 łyżeczka cynamonu

Wykonanie:

Jabłka dokładnie umyć, odkroić górną część z ogonkiem ok. $\frac{1}{3}$ jabłka (nie wyrzucać). Środek jabłka wydrążyć małą łyżeczką, usunąć gniazdo nasienne. Do środka dodać konfiturę, posypać cynamonem. Jabłka przykryć odciętą częścią. Włożyć do naczynia żaroodpornego lub blaszki. Piec 30 min w temperaturze 180°C.





II DZIEŃ ŚWIĄT



ZUPA

Krem pomidorowy

Składniki:

- przygotowany dzień wcześniej rosół
- warzywa z rosółu
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy
- 1 mozzarella
- sól, pieprz
- 2 łyżki nasion słonecznika

Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie w dużym garnku. Warzywa z rosółu oraz wywar, który został z poprzedniego dnia dodać do cebuli, zblendować z pomidorami z puszki oraz mozzarellą. Całość chwilę zagotować. W razie potrzeby doprawić do smaku solą i pieprzem. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni i posypać nimi zupę tuż przed podaniem.



DANIE GŁÓWNE

Ryż z kurczakiem w sosie kurkowym

Składniki:

- 800 g fileta z piersi kurczaka
- 300 g grzybów kurek (mogą być mrożone)
- 1 cebula
- 250 g śmietany 30 %
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka soli
- pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 250 g białego ryżu

Wykonanie:

Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu. Mięso obrać i pokroić w cienkie paski. Oprószyć solą i pieprzem. Usmażyć na oleju. Cebulę posiekać w drobną kostkę. Usmażyć na tej samej patelni co mięso. Kurki ugotować w osolonej wodzie, odcedzić na sicie. Mięso, kurki oraz cebulę przełożyć do garnka, dodać śmietanę i doprawić czosnkiem. Jeśli jest potrzeba można jeszcze doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać z wcześniej ugotowanym ryżem.

Tego dnia mięso można zastąpić brokułami. Na cebulce podsmażyć kurki, dodać śmietanę i dalej według przepisu. Ugotować do tego brokuł, podawać z ryżem i sosem.



Surówka z selera z rodzynkami

Składniki:

- 1 duży seler
- 1 cytryna
- 1 jabłko
- garść rodzynek
- 1 łyżeczka cukru
- niecałe opakowanie jogurtu naturalnego (1 łyżka jest wykorzystana do sałatki dzień wcześniej)

Wykonanie:

Seler i jabłko dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Skropić sokiem z cytryny. Dodać rodzynki, cukier oraz śmietanę i dokładnie wymieszać.

DESER

Bajaderki

Składniki:

- wszystkie ciasta i ciasteczka, które zostały ze świąt (ok. 500 g, jeśli jest mniej, można dorzucić herbatniki, płatki kukurydziane, płatki owsiane)
- pół szklanki mleka
- 2 łyżki kakao
- pół szklanki wiórków kokosowych
- 100 g masła

Wykonanie:

Mleko podgrzej z masłem. Dodaj do nich kakao. Wszystkie ciasta drobno pokrusz, dodaj herbatniki jeśli to konieczne. Wszystkie ciasta wymieszaj z lekko wystudzonym mlekiem z dodatkami. Z masy utwórz małe kulki, następnie obtocz w wiórkach kokosowych.

Bajaderki to odpowiednik amerykańskiej wersji *cake poops*. Można wykonać je z przepisu powyżej, zamoczyć, nabić na długie wykałaczki, umoczyć w roztopionej czekoladzie i ozdobić kolorowymi posypkami.

