

# PRZEPISY NA WIELKANOCNE ŚNIADANIE W DUCHU ZERO WASTE

Wege paszтет z fasoli | Faszzerowane jajka | Babeczki jajeczne  
Żurek wegetariański | Sałatka warstwowa z jajkiem i twarogiem  
Mazurek "last minute" | Babka cytrynowa



Niniejszy materiał został opublikowany dzięki dofinansowaniu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Caritas Polska.

 **caritas**  
laudato sí



Dofinansowano ze środków  
Narodowego Funduszu  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej



## Wege pasztet z fasoli

- 2 szklanki ugotowanej białej fasoli
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 pietruszki
- 1 gruszka
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki bułki tartej
- 1/2 łyżeczki majeranku
- garść suszonej żurawiny (można pominąć)
- sól
- pieprz

Pietruszki ugotować do miękkości. W międzyczasie cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę, usmażyć na łyżce masła. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Dorzucić obraną i pokrojoną gruszkę. Smażyć do rozpadnięcia się na patelni gruszki. Dodać majeranek. Smażyć przez chwilę. Fasolę wrzucić do dużej miski, zblendować z pietruszką na gładką masę. Dodać cebulę z gruszką. Teraz już nie miksować, wymieszać łyżką. Dodać żurawinę. Dodać sól i pieprz do smaku.

Formę (keksówkę) wysmarować olejem i obsypać bułką tartą.

Przełożyć pasztet. Piec 40 min. w temp. 180°C na środkowym ruszcie. Podawać ze świeżym pieczywem.





## Faszerowane jajka

- 4**    **jaja\***
- 3**    **łyżki majonezu**
- 1**    **mała cebula**
- 100 g** **liści świeżego szpinaku\*\***
- 1**    **łyżeczka oliwy z oliwek**  
**szczypta soli**  
**pieprz**  
**przyprawa lub pasta curry**

Jaja ugotować na twardo w lekko osolonej wodzie. Następnie obrać, wydrążyć żółtko i przełożyć do miski. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie z oliwek. Po chwili dodać szpinak. Po usmażeniu przełożyć szpinak do żółtek, dodać majonez, sól, pieprz oraz curry. Wszystko dokładnie wymieszać aby powstała zbita, żółto-zielona masa. Przełożyć ją do białek i ewentualnie udekorować dowolnymi kielkami\*\*\*.

### Eko tipy:

\*Skorupki od jaj można wykorzystać do wzbogacenia gleby w doniczkach. Wystarczy drobno pokruszyć i ułożyć na ziemi lub delikatnie zakopać.

\*\*Świeży szpinak można kupić na targu z warzywami. Wystarczy, że zamiast do marketu, przejdziesz się na stragany i zapakujesz liście świeżego szpinaku do własnej, materiałowej torby.

\*\*\*Kielki możesz wyhodować sam w domu. Wystarczy słoik, gaza oraz wybrane nasiona. Możesz postawić na popularną w okresie Wielkanocy rzeżuchę.





## Babeczki jajeczne

- 3 jaja całe\***
- 150 g groszku mrożonego lub konserwowego**
- 100 g świeżego szpinaku\*\***
- 40 g tartego parmezanu**
- 2 łyżeczki masła lub oliwy z oliwek**
- dowolne kiełki\*\*\* (mogą być rzodkiewki/ rzeżuchy/brokuła) szczypiorek**
- sól**
- pieprz**

Jaja roztrzepać w misce, dodać sól i pieprz. Dokładnie wymieszać. Szpinak i szczypiorek posiekać. Groszek przepłukać i wsypać do jajek. Dodać szpinak, szczypiorek oraz tarty parmezan. Dokładnie wymieszać do połączenia się składników. Blachę do babeczek wysmarować oliwą z oliwek lub masłem. Przygotowaną masę wlać do wysmarowanych wgłębień w blaszce. Piec w piekarniku przez około 15 minut (do ścięcia się i zetknięcia masy) w 180°C, góra-dół.

Podawać na zimno lub ciepło, dekorując kiełkami i sypiąc posiekanym szczypiorkiem.

### Eko typy:

\*Skorupki od jaj można wykorzystać do wzbogacenia gleby w doniczkach. Wystarczy drobno pokruszyć i ułożyć na ziemi lub delikatnie zakopać.

\*\*Świeży szpinak można kupić na targu z warzywami. Wystarczy, że zamiast do marketu, przejdziesz się na stragany i zapakujesz liście świeżego szpinaku do własnej, materiałowej torby.

\*\*\*Kiełki możesz wyhodować sam w domu. Wystarczy słoik, gaza oraz wybrane nasiona. Możesz postawić na popularną w okresie Wielkanocy rzeżuchę.





## Żurek wegetariański

- 1 cała włoszczyzna
- 3 ząbki czosnku
- 3 ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 1,5 l wody
- 500 ml żurku na zakwasie  
(polecamy kupować w szklanej butelce)
- 2 łyżeczki majeranku suszonego
- 250 ml śmietany 18%
- sól
- pieprz
- Opcjonalnie**
- 1 cebula
- ziemniaki
- koperek
- jajka

Włoszczyznę dokładnie umyć\*. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki, dodać obrane ząbki czosnku, wrzucić do garnka. Dodać ziela, liście laurowe, łyżeczkę soli i pieprz do smaku. Całość zalać wodą. Gotować 1 h pod przykryciem na małym ogniu.

Ugotowany bulion\*\* przelać przez sitko do dużego garnka. Dodać żur z butelki (przed wlaniem dobrze wstrząsnąć butelką). Dodać majeranek. Całość wymieszać i gotować do wrzenia na małym ogniu. Odlać kilka łyżek zupy na talerz, dodać śmietanę i wymieszać. Należy zahartować śmietanę, by nie zrobiły się grudki w zupie. Wymieszaną śmietanę dodać do zupy w garnku. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami, zeszkloną cebulką\*\*\* i posypane koperkiem. Można dodać jajko ugotowane i pokrojone na pół.

### Eko typy:

\*Nie ma potrzeby obierania warzyw. Jeśli są porządnie umyte, można z powodzeniem użyć ich do wywaru. Polecamy kupować warzywa od lokalnych dostawców z ekologicznych upraw.

\*\*Warzywa z bulionu wykorzystać do tradycyjnej polskiej sałatki jarzynowej. Pokroić w kostkę, dodać majonez, pokrojone w kostkę jabłko, łyżeczkę musztardy, sól i pieprz do smaku, groszek konserwowy wedle preferencji i wymieszać.

\*\*\*Skorupki cebuli można wykorzystać do barwienia skorupki jajek. Zapytaj o sposób wykonania babcię lub zerknij do internetu.





## Sałatka warstwowa z jajkiem i twarogiem

- 100 g twarogu półtłustego
- 1 por
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 4 łyżki majonezu
- 4 jaja
- 2 pomidory
- 3 plastry szynki z komina lub konserwowej (można pominąć)
- 4 łyżki sera żółtego tartego
- dowolne kiełki
- sól
- pieprz

Jaja ugotować na twardo. Zostawić do wystygnięcia, obrać i pokroić w kostkę. Por sparzyć i pokroić w półplasterki. Pomidora dokładnie umyć i pokroić w kostkę. Szynkę pokroić w drobna kostkę. Kukurydzę odcedzić na sitku. Przygotować dużą, najlepiej szklaną miskę. Składniki układać warstwowo: twaróg+sól-por-kukurydza-majonez-jaja+pieprz-pomidory-szynka-ser-majonez. Na koniec posypać kiełkami.





## Mazurek “last minute”

### Na spód

- 300 g mąki pszennej
- 100 g cukru pudru
- 200 g masła
- 1 żółtko+białko  
do wysmarowania  
ciasta

### Na wierzch ciasta

- 1 puszka kajmaku
- bakalie wg  
uznania\*

Z wymienionych składników zagnieść ciasto i rozwałkować na dowolne kształty np. kwadrat, owal na wysokość 1 cm. Uformować waleczki i ułożyć na brzegach ciast tak, by po upieczeniu nie wypływał kajmak. Ciasta przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Mazurki ponakłuwać widelcem i wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piec 20 min. na złoty kolor. Po tym czasie wyjąć i ostudzić.

Na upieczone spody wylać kajmak, ułożyć bakalie i gotowe!

### Eko tip:

\*Proponujemy ozdabiać mazurki bakaliami (orzechy, rodzyнки, żurawina, migdały itp.), wyglądają pięknie i naturalnie. Postaraj się kupić bakalie na wagę do własnych pojemników w lokalnym sklepie. Zrezygnuj z lukrowych pisaków, które są w plastikowych, nieekologicznych tubkach.





## Babka cytrynowa

- 5 jaj w temperaturze pokojowej
- 200 g masła - najlepiej 82%
- 1 szklanka mąki pszennej tortowej
- 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru (można wymienić na ksylitol)
- 2 łyżeczki cukru wanilinowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- skórka z cytryny (ok. 1 łyżka)

Do dużej miski wbić jaja, dodać cukier oraz cukier wanilinowy i ubijać aż masa stanie się gładką, puszystą pianą. Piekarnik rozgrzać do 170°C, góra-dół.

Do drugiej miski wsypać mąkę oraz proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać. Masło rozpuścić w rondelku (zostawiając około 1 łyżkę do wysmarowania blaszki). Po chwili, gdy masło delikatnie wystygnie, dodać sok z całej cytryny oraz skórkę. Dokładnie wymieszać. Do miski z pianą jajeczną, dodać wymieszane mąki oraz zmiksować do połączenia się składników. Po chwili dodać masło z sokiem oraz skórką z cytryny. Masę delikatnie, ale dokładnie wymieszać do połączenia się składników. Blaszkę do pieczenia babki wysmarować pozostawionym masłem i przelać masę. Piec około 45 minut.

Można podawać z lukrem, cukrem pudrem lub rozpuszczoną czekoladą.

