



Udka kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i papryką

Udka kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i papryką to kolejna z moich wariacji na temat jednogarnkowego dania, przy którym nie ma wiele pracy.

Przepisy są od dawna na blogu i w statystykach widzę jak dużym zainteresowaniem się cieszą. W google też są wysoko (nawet pierwsza strona wyszukiwania, a kiedyś pierwsza pozycja).

Tym razem poszłam w absolutnie najprostszą stronę, bez zastanawiania co dodać i przygotowanie dania zajęło mi aż... 15 minut! Plus pieczenie oczywiście. Akurat spojrzałam na zegarek, gdy zaczynałam obierać ziemniaki. Ja kocham takie przepisy! Chwila moment, potem samo się piecze (ja w tym czasie nawet na pocztę skoczyłam!). Nie miałam żadnej przyprawy do kurczaka, więc dodałam to co miałam, czyli przyprawę do pieczonych warzyw. W końcu też tam były! A efekt wyszedł taki, że smaki się doskonale wymieszały, udka wytopiły trochę tłuszczu, warzywa oddały soki... Obłędnie to wszystko smakowało!

Zawsze polecam takie dania dla gości, bo można przygotować wszystko wcześniej, a wstawić, gdy już są i po upieczeniu podać drugie ciepłe. Ale w obecnych czasach to nie wiem czy o gościach powinnam wspominać... Jeśli nie do gości, to udka kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i papryką genialnie sprawdzają się też do lunchboxu. Jest treściwie, sycąco, mega aromatycznie i pysznie!

Do tego przepisu użyłam mixu papryk, ale równie dobrze możesz dać tylko czerwoną czy żółtą (co akurat masz).

UDKA KURCZAKA PIECZONE W RĘKAWIE Z ZIEMNIAKAMI I PAPRYKĄ

Składniki:

kilka udek kurczaka (*użyłam samych pałek*)

2,5 kg ziemniaków

3 kolorowe papryki (czerwona, zielona, żółta)
1 pęczek natki pietruszki
1 gałązka mięty
sok z połowy limonki
1 łyżka oleju rzepakowego
1 saszetka przyprawy [Vegeta Natur do pieczonych warzyw](#)
3/4 szkl. wody
sól do smaku opcjonalnie
worek do pieczenia

Sposób przygotowania:

Udka umyj pod bieżącą wodą i włóż do worka do pieczenia. Dobrze jest od razu spiąć jedną stronę w "cukierek". Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w kostkę. Umyte papryki pozbaw gniazd nasiennych i również pokrój w kostkę. Warzywa wrzuć do worka z mięsem. Włóż też gałązkę mięty i pęczek natki pietruszki w całości (ale można też posiekać). Wsyp przyprawy, dodaj sok z limonki i olej, po czym zaciskając za oba końce worka kilkakrotnie obróć całość, aby składniki wymieszać i pokryć przyprawami. Przyprawa Vegeta Natur do pieczonych warzyw ma ograniczoną ilość soli, dlatego jeśli lubisz bardziej słone to dopraw na tym etapie. Do worka wlej wodę, zepnij drugą stronę worka i przełóż go na dużą brytfannę. Zrób nakłucia na wierzchu i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na około 1,5 godziny.



KOLOROWY
PRZEPISOWNIK



Pulpeciki w sosie szczypiorkowym

Pulpeciki w sosie szczypiorkowym są tak pyszne, że każdy z nas wziął dokładkę. U dzieci to się zdarza nieczęsto, dlatego tym bardziej się ucieszyłam, że tak im smakuje. A na dodatek szczypiorek też nie we wszystkim akceptują, choć ostatnio coraz bardziej. To był jeden z powodów, by w tym roku założyć warzywnik za domem. Odkąd jest, jakoś chętniej dzieciaki sięgają po świeże warzywa! Nic tak nie cieszy, jak właśnie taki widok! ☐ i w przyszłym roku stawiamy szklarnię, to już postanowione! Szczypiorek jednak nie był z naszych skrzynek. Tym razem dostałam od Mamy pokaźny pęczek i teraz jemy pod różną postacią. Kocham ten wiosenny czas, gdy można korzystać z sezonowych warzyw i owoców!

Na pomysł pulpecików w sosie szczypiorkowym na niedzielny obiad wpadłam w trakcie ich przygotowywania. Miałam posiekać troszkę i dodać do mięsa, ale zmieniłam ten pomysł na sos mocno szczypiorkowy. Wykorzystałam dzięki temu więcej, a całość nabrała znacznie intensywniejszego aromatu. By dodatkowo

wzmocnić smak i aromat mięsa oraz sosu, a jednocześnie przyspieszyć przygotowanie dania bez wcześniejszego gotowania bulionu (zresztą, nie miałam zbyt na czym go ugotować), dodałam naturalne mieszanki przypraw Vegeta Natur. Sięgam po nie zawsze wtedy, gdy nie mam żadnej bazy (teraz nie mam nawet domowej bulionetki), bo są to przyprawy bez zbędnych dodatków, ulepszaczy, itd. Dobry skład. Sos natomiast przygotowałam na bazie jogurtu naturalnego, dzięki czemu był lżejszy, niż gdyby był na przykład ze śmietaną.

PULPECIKI W SOSIE SZCZYPIORKOWYM

Składniki:

500 g chudego mięsa mielonego z szynki

2 jajka

1 łyżeczka przyprawy [Vegeta Natur z czosnkiem](#)

1 łyżeczka przyprawy [Vegeta Natur przyprawa warzywna do potraw](#)

szczypta ostrej papryki

1/2 łyżeczki imbiru mielonego

3 łyżki posiekanej natki pietruszki

5 łyżek bułki tartej

Sos:

1 szkl. gorącej wody

300 g jogurtu naturalnego

2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

1 duży pęczek szczypiorku (*posiekałam razem z cebulką*)

1 płaska łyżeczka przyprawy [Vegeta Natur z czosnkiem](#)

2 łyżeczki słodkiej papryki mielonej

1 mała gałązka świeżego lubczyku (*jeśli nie masz, dodaj suszony*)

szczypta pieprzu

olej do smażenia

Sposób przygotowania:

Mięso przełóż do miski i dodaj wszystkie składniki. Dokładnie wyrób całość dłonią (lub robotem) i uformuj małe pulpeciki. Wyszło mi 15 sztuk pulpecików. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju i obsmaż pulpeciki na rumiano z każdej strony, po czym wlej gorącą wodę. Dodaj przyprawy, lubczyk i duś po przykryciu około 7-10 minut.

W międzyczasie umyj i posiekaj szczypiorek. Jogurt naturalny wymieszaj z mąką ziemniaczaną i zahartuj 3-4 łyżkami wrzątku z patelni. Taki sposób działania sprawia, że sos jogurtowy nie zwarzy się!

Pulpeciki przełóż na talerz, a na patelnię dodaj wymieszany i zahartowany jogurt naturalny, i cały czas mieszając rozprowadź dokładnie całość. Następnie wrzuć posiekany szczypiorek, wymieszaj i duś pod przykryciem około 5-7 minut.

Przed podaniem pulpeciki zanurz ponownie w sosie lub polewaj je bezpośrednio na talerzu.

Pulpeciki w sosie szczypiorkowym podałam z gotowanymi ziemniakami fasolką szparagową w bułce tartej.



KOLOROWY
PRZEPISOWNIK

Pulpeciki w sosie szczypiorkowym



Papryki faszerowane ryżem z indykiem

Papryki faszerowane ryżem z indykiem przygotowałam niedawno na obiad. W takiej formie mięso podałam pierwszy raz, ale już wiem, że wpisze się w nasze menu. Danie posmakowało nam wszystkim, a dziewczynki ponadto uznały, że farsz jest mistrzostwem ☐

Nie wiem czy wiesz, ale mięso z indyka warto wprowadzić do codziennego jadłospisu i znaczna grupa osób coraz chętniej po nie sięga. Główną przyczyną jest jego delikatność, ale też łatwość przyrządzenia i szereg wartości odżywczych.

Zanim przejdę do przepisu przybliżę ten temat. Zdecydowanie warto wiedzieć więcej o tym co jemy i jaki ma to wpływ na nasz organizm.

Zacznę od bardzo ważnej informacji – indyk jest źródłem witaminy D. Witamina D jest jedną z najważniejszych dla naszego organizmu, a jej niedobór może być przyczyną wielu dolegliwości i rozwoju chorób (np. cukrzycy, nadciśnienia

tętniczego krwi, krzywicy). Witamina D bierze udział w procesie podziału komórek i prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego czy prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Pomaga również w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu, a co za tym idzie – w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

Mięso indycze ma wysoką zawartość białka i jest to jeden z powodów, dla których sięgają po nie sportowcy, osoby trenujące lub na diecie. Białko pomaga w utrzymaniu zdrowych kości oraz wspomaga wzrost masy mięśniowej, a przy tym filet i udo indyka (bez skóry) mają niską zawartość tłuszczów nasyconych. Ograniczenie spożywania nasyconych kwasów tłuszczowych pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Jest źródłem witamin B6 i B12, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i funkcji psychologicznych. Znajdziemy w nim także ryboflawinę B2, która pomaga zachować zdrową skórę oraz zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia. Jest również źródłem niacyny, cynku, fosforu, witaminy B3, potasu – te wszystkie witaminy i minerały zawarte w mięsie indyczym są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Jak i do czego wykorzystać mięso indycze?

Dawniej indyk uznawany był za towar luksusowy, dla ludzi zamożnych. Dziś jest mięsem łatwo dostępnym i docenianym na całym świecie. Można z niego przyrządzić zarówno wykwintne, wytworne dania na wyjątkowe okazje, jak też szybkie, proste, codzienne potrawy.

Mięso z piersi jest jasne, delikatne, ubogie w tłuszcz i bardzo łatwo je przyrządzić. Doskonale łączy się ze smakami zarówno delikatnymi, jak i pikantnymi czy słodkimi. Mięso z udźca ma bardziej wyrazisty smak, ciemniejszą barwę i mniej kruchą konsystencję niż pierś. Dzięki temu świetnie sprawdza się do duszenia czy pieczenia. Skrzydła z indyka genialnie sprawdzają się jako baza do zup, podudzia natomiast to konkretna porcja mięsa na talerzu.

Przy zakupie mięsa z indyka warto kierować się ważną zasadą wyboru najlepszej jakości. Zawsze zwracaj uwagę na to, aby wybrane mięso pochodziło z hodowli prowadzonej według wysokich standardów z uwzględnieniem dobrostanu zwierząt. Unia Europejska kładzie mocny nacisk na bezpieczeństwo żywności i odpowiedzialność producentów na każdym etapie łańcucha żywnościowego. W praktyce oznacza to, że mięso podlega stałej kontroli weterynaryjnej. Produkcja jest dokumentowana i przebiega zgodnie z restrykcyjnymi wytycznymi technologii i higieny Rozporządzenia (WE) nr 178/2020. Odpowiednie karmienie drobiu i wszystkie etapy oraz procesy hodowli przekładają się na wyjątkowy smak i

wartości odżywcze.



Papryki faszerowane ryżem z indykiem
PAPRYKI FASZEROWANE RYŻEM Z INDYKIEM

Składniki:

3 papryki czerwone
3 papryki żółte
1 cebula
500 g piersi z indyka
1 duży ząbek czosnku
1 szkl. ryżu (200 g, użyłam arborio)
390 g passaty pomidorowej
kilka pomidorków koktajlowych (lub 1 duży pomidor)
1 pęczek natki pietruszki
1 łyżeczka słodkiej papryki
0,5 łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka oregano
sól i świeżo mielony pieprz do smaku
2 łyżki oleju lub masła klarowanego
1 szkl. bulionu (opcjonalnie wody)
1 kulka mozzarelli

Sposób przygotowania:

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu w lekko osolonej wodzie (proporcja ryżu i wody 1:2).

Mięso z indyka zmiel w maszynce. Na patelni rozgrzej tłuszcz, przesmaż chwilę mięso, po czym dodaj posiekaną cebulę i razem smaź około 5 minut. Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę i dodaj na patelnię. Pomidorki (lub dużego pomidora) pokrój w kostkę, następnie wrzuć na patelnię i wymieszaj. Zawartość patelni zalej passatą pomidorową, dodaj przyprawy i posiekaną natkę pietruszki. Ugotowany ryż również przełóż na patelnię i całość dokładnie wymieszaj. Jeśli jest taka potrzeba, dopraw jeszcze raz do smaku solą i pieprzem.

Odstaw farsz na czas przygotowania papryk.

Papryki umyj, odetnij górną część z ogonkiem (tak około 2 cm) i pozbaw w środku gniazd nasiennych. Posól delikatnie środek i napełnij każdą farszem z patelni aż po brzeg. Papryki umieść w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce i przykryj odciętą wcześniej "czapką" z ogonkiem. Na dno naczynia wlej bulion i całość wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na około 30 minut (termoobieg). Po tym czasie zdejmij czapeczki i połóż na każdą paprykę plaster sera mozzarella

(ser możesz też zetrzeć). Zapiekać jeszcze około 10-15 minut.

Papryki faszerowane ryżem z indykiem podałam z sałatką i domowym sosem czosnkowym.

Wpis powstał przy współpracy z Krajową Radą Drobiarstwa.



Chleb z kaszy gryczanej niepalonej – bezglutenowy

Pierwszy raz w życiu jadłam chleb z kaszy gryczanej. Ba! Pierwszy raz w życiu sama go upiekłam ☐ chyba nigdy nie wpadłabym na to, że można upiec chleb z SAMEJ kaszy, wody, soli. Bez jakiegokolwiek mąki, bez zakwasu, drożdży... A jednak można, jednak da się i co najważniejsze – ten chleb ma genialny smak! Ja w ogóle uwielbiam kaszę gryczaną, więc to jest idealny wypiek dla mnie. Najpyszniejsza jest ta rumiana skóreczka, mniam! ☐

W ostatnich dniach więcej korzystam z Social Mediów, trochę z nudów ☐ trochę dla inspiracji. I to na Instagramie trafiłam na ten chleb! Od kilku miesięcy obserwuję Żanetę (profil na IG: [oh.meal](#)), która dzieli się wieloma przepisami, a która też jest na diecie z powodu posiadanych od dziecka alergii (alergikiem jest też synek). Kiedy podała przepis na chleb z kaszy gryczanej niepalonej nie wierzyłam, że tak można ☐ no i wiadomka – musiałam spróbować ☐

Przygotowałam chleb z przepisu Żanety, ale po modyfikacjach i taki przepis podaję niżej. W oryginalnym przepisie były tylko 3 składniki: 500 g kaszy gryczanej niepalonej, ale ja miałam 400 g, więc uzupełniłam do proporcji dodając 100 g kaszy jaglanej. Ilości wody nie zmieniałam. A po zblendowaniu masy pomyślałam o dodaniu ziarenek siemienia lnianego, bo lubię pieczywo z nimi, wszelkie pieczywo. Mąż uznał, że soli mogłam ciut zwiększyć (kwestia

preferencji, dla mnie jest ok).

Lojalnie uprzedzam – przygotowanie to proces. Tego chleba nie pieczemy w jeden dzień ☐

CHLEB Z KASZY GRYCZANEJ NIEPALONEJ

Składniki:

400 g kaszy gryczanej niepalonej

100 g kaszy jaglanej

700 ml wody

2 pełne łyżeczki soli

3 łyżki ziaren siemienia lnianego (*+ opcjonalnie do posypania po wierzchu*)

Sposób przygotowania:

Przygotowanie chleba z kaszy gryczanej niepalonej należy podzielić na etapy.

I etap: Kaszę przepłucz na sicie i wsyp do miski. Następnie zalej wodą (kasza powinna być 1 cm pod powierzchnią wody) wymieszaj i odstaw na około 12 godzin. Ja zaczęłam przygotowanie chleba wieczorem, więc stała całą noc.

Rano przemieszaj i znów zostaw (chyba, że ziarna wchłonęły wodę na tyle, że kasza wystaje ponad poziom, to uzupełnij trochę wody). Kasza w misce powinna zacząć już fermentować, czyli na powierzchni wody pojawi się piana. To dobrze, o to chodzi ☐

II etap: Wieczorem (czyli drugiego dnia po zalaniu kaszy) zlej nadmiar wody z powierzchni w taki sposób, aby nie było jej widać – na powierzchni powinna być widoczna tylko kasza. Następnie zblenduj całość, czyli kaszę z pozostałą wodą i na tym etapie koniecznie dodaj sól. Masa nie będzie jednolita i gładka, ale powinna być zblendowana dokładnie. Do masy dodaj 3 łyżki ziarenek siemienia lnianego i wymieszaj łyżką.

Keksówkę (moja miała wymiary 25×11 cm mierzone na dole) wyłóż papierem do pieczenia (powinien być dobrej jakości, mocny, żeby nie przemiękł od masy), następnie przełóż masę. Całość wstaw do piekarnika i zostaw w nim na całą noc (w zimnym oczywiście). Ten zabieg jest, m.in. po to, żeby już tej foremki nie ruszać, nie przenosić przed pieczeniem.

III etap: Pieczenie. Ciasto w foremce powinno już trochę urosnąć, lekko wybrzuszyć się w górę. Nie ruszając foremki nastaw piekarnik na 200 stopni (góra-dół). Od osiągnięcia tej temperatury piecz chleb około 55 minut. Ja piekłam nawet 60, dla pewności ☐ obserwowałam stopień zrumienienia skórki. Po wyjęciu z piekarnika wyjmij z foremki i studź na kratce. Wystudzony chleb po rozkrojeniu będzie lekko wilgotny, ale nie będzie kleił się do noża. Mogę go

porównać do chleba żytniego na zakwasie, ale smak już ma zupełnie inny ☐

Jeśli lubisz tradycyjne wypieki sprawdź też przepis na:

[Chleb słonecznikowy z ziołami](#)

[Bułeczki kajzerkowe](#)

[Chleb żytni na zakwasie](#)

[Zakwas żytni na chleb](#) lub [zakwas orkiszowy na chleb](#).



[Pasta jajeczna z awokado i suszonymi pomidorami](#)

Pasty jajeczne lubisz? Ja uwielbiam! Przeważnie jak gotuję jajka, to biorę od razu większy garnek i gotuję ich więcej niż potrzeba, żeby z nadmiaru zrobić pastę ☐ pasta jajeczna z awokado i suszonymi pomidorami to jedna z lepszych jakie przyrządziłam! Szybka, zdrowa, pyszna! I jak to z pastą – jak pokroisz na większe kawałki to w zasadzie wychodzi Ci sałatka ☐

Taka pasta jajeczna z awokado i suszonymi pomidorami to bardzo zdrowa, sycąca i pyszna propozycja na śniadanie czy kolację. Polecam też do lunchboxów – wystarczy potem kawałek pieczywa i masz gotowy szybki, domowy posiłek.

Zobacz inne moje przepisy na pasty jajeczne:

[Pasta jajeczna z wędzonym twarogiem](#)

[Pasta tuńczykowo-jajeczna](#)

A może...

[Pasta jajeczna z soczewicą, chrzanem i ogórkiem kiszonym](#)

PASTA JAJECZNA Z AWOKADO I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

4 jajka ugotowane na twardo

1 dojrzałe awokado (polecam odmianę Hass)

4-5 suszonych pomidorów z oleju

4 łyżki posiekanego koperku

1 łyżeczka soku z cytryny

sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ugotowane na twardo jajka rozgnieć widelcem w misce. Awokado przekrój na pół i usuń pestkę, następnie łyżką wydrąż środek. Miąższ skrop sokiem z cytryny (żeby zachowało piękny kolor oraz nie ściemniało) i dodaj do jajek. Następnie razem ponownie rozgnieć całość widelcem. Suszone pomidory odsącz z oleju.

Odsączone pokrój w kostkę, po czym dodaj do pasty. Do smaku przypraw solą i świeżo mielonym pieprzem, na koniec dokładnie jeszcze raz wymieszaj całość.

Tip: Nie wylewaj oleju po suszonych pomidorach! jest genialny do podsmażania składników, np. do makaronu czy do czegokolwiek wymyślisz. Taki olej jest mega aromatyczny.

Przepis na pastę jajeczną z awokado przygotowałam z myślą o wiosennym numerze [Magazynu Aromat](#).



Krem czekoladowy z awokado (wegański)

Krem czekoladowy z awokado to pyszna wersja nutelli w wersji wegańskiej i przede wszystkim zdrowej! Ja na żadnej diecie nie jestem, ale lubię sięgać po nowe, zdrowe przepisy. A już najbardziej cieszę się, że taki krem smakuje moim dzieciom. Jedzą też słodczy w rozsądnych ilościach, ale zdecydowanie wolę, gdy

jednak jest to coś w stylu takiego kremu. Jako, że jest to krem czekoladowy z awokado, dziewczynki nazywają go awokadową nutellą ☐

Krem robię do placuszków, naleśników, ale świetnie też się sprawdza do świeżego pieczywa. Resztki z miseczki czy słoika zbieramy bułką ☐ możesz też użyć go do przełożenia ciasta, wypełnienia kruchych spodów do babeczek/tartaletek, itp.

Proporcji tych składników próbowałam już różnych. Najbardziej smakuje mi krem z przepisu, który widzisz poniżej. Ale na dobrą sprawę możesz to modyfikować.

Przykładowo zrobić rzadszy (mniej awokado, nieco więcej syropu klonowego/z agawy), użyć banana świeżego (bardziej wyczuwalny, lżejsza konsystencja kremu) lub przemrożonego (krem wyjdzie delikatniejszy w smaku, ale gęściejszy). Możesz też pominąć masło orzechowe jeśli nie masz/nie lubisz.

Przechowuj w lodówce, np. w zamkniętym słoiczku. U mnie nie przetrwał dłużej niż 2 dni, bo jest zbyt dobry ☐

KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 dojrzały banan
- 2 łyżki syropu klonowego (lub syropu z agawy)
- 2 czubate łyżki masła orzechowego
- 1 czubata łyżka gorzkiego kakao
- szczypta soli

Sposób przygotowania:

Umyte awokado przekrój na pół, usuń pestkę i przy pomocy łyżki wydostań miąższ. Wraz z kawałkami banana bez skórki i pozostałymi składnikami umieć w miseczce lub pojemniku blendera i zblenduj na gładką masę.

Konsystencję i smak możesz regulować ilością składników, np. dodać jeszcze syropu, jeśli uznasz, że wolisz słodszy. Szczypta soli podkreśla słodki smak.

Sprawdź też przepis na [wegański mus z wody po ciecierzycy z puszki!](#)



Mus czekoladowy z aquafaby (wegański)

Mus czekoladowy z aquafaby to genialna, wegańska wersja deseru! A czym jest aquafaba? To po prostu WODA Z CIECIERZYCY czy innych strączków. Woda z puszki/słoika, w której cieciorkę kupujesz w sklepie, ale też woda z jej gotowania samodzielnego (gdzie najpierw namaczasz, potem gotujesz). Przy czym użycie tej z puszki jest o wiele szybsze i wygodniejsze (nie wymaga dodatkowego redukcji płynu).

Ciecierzycę można wykorzystać na wiele sposobów (do sałatek, obiadu, na hummus, do ciasta, itp.), dlatego od teraz proszę – nie odlewaj tej wody do zlewu, a do miseczki/garnuszka i wykorzystaj. Zobaczysz jakie to postępowanie gospodarne □ czyli zgodnie z popularnym teraz hasłem zero waste □

Akurat jutro Sylwester – jeśli robisz sałatki, przekąski czy danie na ciepło z cieciorką to przy okazji z wody po niej zrób deser □

Przykładowa sałatka z ciecierzycą [KLIK](#).

Inne moje przepisy z cieciorką [KLIK](#).

Ja póki co próbowałam zrobić tylko mus czekoladowy z aquafaby, ale można z niej zrobić o wiele więcej! Ubijana wykazuje właściwości jak białko jajka, ale jest 100 % wegańska. Możesz zrobić bezę lub małe beziki, biszkopty, wegańskie makaroniki, a nawet wegański majonez!

Sama inne eksperymenty i testy mam jeszcze w planach (bezy na zdjęciu nie były wegańskie, bo nie mamy nietolerancji i zależało mi tylko na musie czekoladowym z wody po cieciorce). Następny będzie chyba majonez □ bo strasznie jestem ciekawa ile osób się zorientuje, że to nie jest tradycyjny □

Przepis na mus czekoladowy z aquafaby pochodzi z jadlonomia.com

MUS CZEKOLADOWY Z AQUAFABY – WEGAŃSKI

Składniki:

150 ml aquafaby (czyli wody z puszki/słoika/po gotowaniu ciecierzycy)

150 g gorzkiej czekolady

1-2 łyżki cukru pudru (opcjonalnie, ale bierz pod uwagę, że woda z puszki jest słona)

Sposób przygotowania:

Czekoladę połam na mniejsze kawałki i rozpuść nad kąpielą wodną, cały czas mieszając. Zestaw do przestudzenia.

W tym czasie aquafabę, czyli wodę z ciecierzycy ubij w misce przez kilka minut na sztywną pianę. Jeśli chcesz dosłodzić, dodawaj po łyżce cukru, następnie dalej ubijaj.

Na koniec dodaj rozpuszczoną czekoladę i delikatnie wymieszaj całość przy pomocy szpatułki.

Gotowy mus przelej do przygotowanych pucharków/kieliszków/szklanek, po czym wstaw do lodówki, by je schłodzić.

Do podania możesz udekorować całość świeżymi lub mrożonymi owocami, konfiturą, sosem owocowym, listkiem mięty czy czym uważasz ☐



Zupa krem z pieczonych pomidorów

Zupa krem z pieczonych pomidorów jest po prostu genialna! Smakuje tak dobrze, że w końcu moja pomidorowa jest bezkonkurencyjnie lepsza od tej u babci ☐ dotąd ciężko mi było uzyskać taki werdykt od dzieci. Prawda jest taka, że ja zawsze gotowałam zupełnie inaczej niż mama. Wiadomo więc, że nie mogły smakować tak samo. Teraz też nie smakują tak samo, a jednak to moja jest lepsza ☐

Taki małe zwycięstwo jest zasługą Kingi Paruzel – to z jej bloga mam przepis na taką pyszną zupę. Oryginalny przepis znajdziesz [tutaj](#). Co prawda za każdym razem robię ją trochę inaczej, w zależności od tego ile i jakich składników mam w domu. Czasem czosnku więcej, czasem mniej, to samo z cebulą. Czasem mieszam różne odmiany pomidorów, dodaję też koktajlowe, jeśli zostały mi od sałatek. Najbardziej jednak smakuje mi ta zupa z pomidorów malinowych.

ZUPA KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW

Składniki:

6-8 dużych pomidorów (*najlepsze są malinowe, ale może też być mieszanka różnych*)

2 cebule

5-6 ząbków czosnku

1 litr bulionu warzywnego (*robię z domowej bulionetki*)

2-3 gałązki świeżej bazylii

1-2 łyżki cukru brązowego (*lub białego*)

oliwa z oliwek lub olej rzepakowy

Do smaku:

sól

pieprz (*używam kolorowego, świeżo mielonego*)

słodka papryka

tymianek

oregano

Sposób przygotowania:

Umyte pomidory pokrój na ćwiartki (mniejsze na połówki) i ułóż na blasze lub w naczyniu żaroodpornym (ja wcześniej wykładałam papierem do pieczenia). Pomidory mogą być z szypułką – do usunięcia po upieczeniu. Pomiędzy pomidory ułóż ząbki czosnku i gałązki bazylii (z łodygą, usuniesz ją po upieczeniu). Cebulę obierz i pokrój w plastry. Rozdziel na krążki i rozłóż na blasze. Całość oprósz cukrem, solą, pieprzem (najlepszy jest świeżo mielony) i skrop oliwą z oliwek.

Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piecz minimum 30 minut (do ładnego zrumienienia).

Po upieczeniu całość przelej do garnka. Usuń gałązki bazylii zostawiając liście, jeśli były szypułki pomidorów to też usuń. Na tym etapie czasem pozbawiam pomidory skórki (można to też zrobić jeszcze przed pieczeniem – wystarczy naciąć i sparzyć, żeby łatwo było zdjąć). Zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Wlej bulion i całość zagotuj.

Konsystencja finalna zupy (ilość dolanego bulionu lub wody) zależy od Ciebie –

czy lubisz gęsty krem albo z czym zamierzasz podać. Ja dostosowuję w zależności od podania. Gęściejszą podaję z grzankami, groszkiem ptysiowym lub grillowaną bagietką. Czasem jednak robię rzadszą i zwyczajnie gotuję do niej makaron. Dzieci tak lubią, zwłaszcza, gdy ugotuję literkowy i jedzą zupę literkową ☐
Zwyczaj na wierzch dodaję trochę jogurtu naturalnego (opcjonalnie śmietany) i posypuję natką pietruszki.



Zupa kapuściana w pomidorach

Sezon na młodą kapustę trwa za krótko ☐ dlatego korzystamy jak możemy i w ostatnim czasie kilka razy na stole gościła zupa kapuściana w pomidorach. To takie połączenie zupy pomidorowej z kapuśniakiem ☐ . Okazało się, że bardzo smakuje i nam, i dzieciom. Szybko się robi, podać można z ziemniakami, ale i samym chlebem czy bułką. Coś pysznego ☐ Używam młodej kapusty włoskiej, ale uda się z każdej odmiany.

A jak modyfikować? Możesz wzbogacić o więcej warzyw. Tutaj to taka wersja podstawowa, czasem dodaję jeszcze włoszczyznę przesmażoną na maśle. Można dodać też paprykę, w zasadzie opcji jest całe multum i powstaną z tego pyszne wariacje na temat jednej zupy!

Przy mniejszej ilości bulionu wyjdzie bardziej gęsty kapuśniak.

Pomimo śmietanki, całość jest lekka. Nadaje się do zapakowania do lunchboxu.

ZUPA KAPUŚCIANA W POMIDORACH

Składniki:

1 główka młodej kapusty włoskiej

4 pomidory malinowe lub mięsiste

2-3 łyżki śmietany 30 %

1-2 łyżeczki koncentratu
4 łyżki posiekanego koperku
3 listki świeżej bazylii (*może być też suszona*)
bulion warzywny (*lub rosół w wersji nie wege*)
2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Kapustę pozbaw wierzchnich liści i poszatkuj. Następnie przełóż do garnka i zalej bulionem do połowy wysokości kapusty – ona puści jeszcze swój sok. Ja bulion przygotowuję z [domowej bulionetki warzywnej](#).

Kapustę gotuj na małym ogniu, pod przykryciem.

W czasie, gdy kapusta się gotuje, sparz pomidory, by łatwo zdjąć skórkę. Po obraniu zblenduj je na przecier.

Gdy kapusta będzie miękka (przy młodej gotowanie nie trwa długo, u mnie było to około 20-25 minut, kontroluj), dodaj pomidory. Dodatkowo zagęść całość koncentratem i zapraw śmietaną. Dopraw słodką papryką i do smaku pieprzem oraz solą. Koperek do zup dodawaj zawsze na końcu, po zestawieniu garnka z palnika.

Zobacz też przepisy na:

[Bigos z kapusty mieszanej z papryką i natką \(odchudzony\)](#)

[Chłopski garnek](#)



Rolada drobiowa z brokułem i serem

Rolada drobiowa z brokułem i serem może wystąpić w roli głównego dania obiadowego, jak i przekąski na stole. Smakuje tak na ciepło, jak i na zimno. W dodatku przygotowanie jest ekspresowe, a smakowo rewelacja! Opcjonalnie zamiast

jednej dużej rolady można przygotować wersje mniejsze, typowo obiadowe. Moje dziewczynki uwielbiają brokuły i czasem gotuję tak po prostu, bez niczego, bo mają ochotę. Tym razem mi zostało, więc na szybko przygotowałam po pracy taką roladę i kolacja załatwiona ☐

Pomimo pokrycia wierzchu boczkiem, całość jest lekka. Tłuszcz wytapia się podczas pieczenia, zostaje tylko smak ☐

ROLADA DROBIOWA Z BROKUŁEM I SEREM

Składniki:

1 podwójna pierś z kurczaka

1/2 brokułu (150-200 g)

szczypta kwasku cytrynowego lub odrobina soku z cytryny

3-4 łyżeczki koncentratu pomidorowego Pudliszki z ziołami

1 łyżka masła

150 g sera żółtego

100-120 g boczku wędzonego (w plastrach)

sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Obie połówki piersi z kurczaka rozetnij na roladę – czyli tak, aby stworzyć jak największy płąt mięsa. Następnie rozbij, jak na kotlety, ale nie za cienko. Jeśli mięso się “szarpie”, możesz to robić przez folię spożywczą. Oba rozbite płaty nałóż na siebie, aby stworzyć jeden wielki i w miejscu łączenia jeszcze “rozbij”, żeby mięso się złączyło w jedną całość.

Tak przygotowany płąt mięsa oprósz solą, świeżo zmielonym pieprzem i posmaruj równo koncentratem pomidorowym z ziołami. Gęsty koncentrat ziołowy sprawi, że mięso będzie aromatyczne i jednocześnie “zmięknie” podczas pieczenia. Będzie kruche i mięciutkie zarazem.

Różyczki brokułu ugotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem soku z cytryny lub kwasku cytrynowego (opcjonalnie sprawdzi się też 1/2 łyżki octu). Następnie odcedź, dodaj masło oraz dopraw pieprzem. Całość tłuczkiem do ziemniaków “ugnieć” (zostaw trochę widocznych kawałków lub zrób pure, jak wolisz).

W międzyczasie ser żółty zetrzyj na dużych oczkach tarki.

Piekarnik rozgrzej do 190 stopni.

Płąt mięsa (posmarowany koncentratem) oprósz połową startego sera żółtego, po czym wyłóż masę brokułową. Posyp resztą sera i całość zwiń w roladę (czasem warto mięso wcześniej ułożyć na folii spożywczej, a potem z pomocą folii zwiąć

ciasto w roladę, mi udało się bez folii).

Gotową roladę obłóż plastrami boczku – najlepiej na łączeniu, wtedy dodatkowo “sklei” całość i zabezpieczy przed wydostawaniem się nadzienia.

Boczek w przepisie ma za zadanie nadać dodatkowego smaku, aromatu, ale przede wszystkim uchronić mięso przed wysuszeniem w czasie pieczenia.

Gotową roladę przełóż do brytfanki (polecam położyć papier do pieczenia, jest łatwiej potem wyjąć i odlać nadmiar tłuszczu).

Wstaw do nagrzanego piekarnika na około 45-50 minut – boczek na wierzchu powinien być pięknie zrumieniony.

Po upieczeniu odsącz z wytopionego tłuszczu i odstaw na około 5 minut, by odpoczęło przed krojeniem.

Przepis bierze udział w konkursie z marką Pudliszki.

