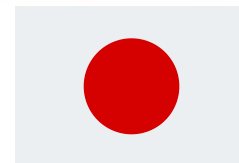


8 PIEROGÓW Z RÓŻNYCH KRAJÓW

PIEROGI - POLSKA



GYOZA - JAPONIA



RAVIOLI - WŁOCHYU



SAMOSA - INDIE



GRUZJA - CHINKALI



EMPANADA - ARGENTYNA I CHILE



CHINA - JIAOZI



UKRAINA - WARENIKI



PIEROGI - POLSKA



Ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej, plus dodatkowa do posypania
- 1 jajko
- Około 1/2 szklanki ciepłej wody
- 1/2 łyżeczki soli

Nadzienie ruskie:

- 250 g twarogu półtłustego
- 2 średnie ziemniaki
- 1 mała cebula
- 1 łyżka masła
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie ciasta:

- Na stolnicę przesiej mąkę, dodaj sól.
- W środku zrób dołek, wbij jajko i dodaj stopniowo ciepłą wodę, mieszając składniki.
- Zagniataj ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne.
- Owiń ciasto folią spożywczą i odstaw na 20 minut, aby odpoczęło.

Przygotowanie nadzienia ruskiego:

- Ziemniaki ugotuj, obierz i przeciśnij przez praskę.
- Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na maśle, a następnie połącz z ziemniakami.
- Dodaj twaróg do ziemniaków i cebuli, dopraw solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj.

Robienie pierogów:

- Ciasto rozwałkuj na cienki placek na posypanej mąką powierzchni.
- Szklanką lub specjalną foremką wycinaj krążki.
- Na każdy krążek nakładaj porcję nadzienia.
- Składaj ciasto na pół, zlepij brzegi, formując pieróg.
- Gotuj pierogi partiami w osolonym wrzątku, aż wypłyną na powierzchnię, co oznacza, że są gotowe (zwykle po 2-3 minutach od wypłynięcia).
- Wyjmij łyżką cedzakową i odsącz.

Podawaj pierogi na ciepło z dodatkami według wyboru, np. z podsmażoną cebulką, skwarkami, śmietaną, lub posypane cukrem i polane roztopionym masłem w przypadku pierogów ruskich.

Smacznego!

GYOZA - JAPONIA



Składniki na ciasto:

- 300 g mąki
- 140 ml gorącej wody
- szczypta soli

Składniki na nadzienie:

- 300 g mielonej wieprzowiny
- 200 g białej kapusty, drobno posiekanej
- 1-2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżeczki startego imbiru
- 1 szalotka, drobno posiekana lub cebula dymka z zielonymi częściami
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka chińskiego alkoholu ryżowego lub sherry

Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę z gorącą wodą i solą. Zagnieć ciasto, aż będzie gładkie. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj więcej wody, jeśli zbyt wilgotne – dosyp mąki.
- Uformuj z ciasta długi wałek i pokrój na małe kawałki (około 20 g każdy).
- Każdy kawałek rozwałkuj na cienki, okrągły placek o średnicy około 8-10 cm.

Przygotowanie nadzienia:

- Kapustę posiekaj, posól i odstaw na kilka minut, a następnie wyciśnij z niej wodę.
- W misce połącz mieloną wieprzowinę z kapustą, czosnkiem, imbirem, szalotką, sosem sojowym, olejem sezamowym, cukrem, i alkoholem ryżowym (jeśli używasz). Dopraw solą i pieprzem.

Składanie gyozy:

- Na środek każdego placka ciasta nakładaj niewielką ilość nadzienia.
- Składaj na pół i zaciskaj brzegi, formując charakterystyczne fałdy.

Gotowanie:

- Na patelni z nieprzywierającą powierzchnią rozgrzej olej na średnim ogniu.
- Układaj gyoza na patelni i smaż na złoty kolor od spodu.
- Następnie dolej trochę wody (około 1/4 szklanki), przykryj i paruj do momentu, aż woda wyparuje i gyoza będą miękkie z góry, a chrupiące od spodu.

Podawanie:

- Podaj gyoza z dipem składającym się z równych części sosu sojowego i octu ryżowego, z opcjonalnym dodatkiem kilku kropli oleju chili.

RAVIOLI - WŁOCHYU



Składniki na ciasto:

- 400 g mąki pszennej typu '00', plus dodatkowo do posypywania
- 4 duże jajka
- Szczypta soli

Składniki na nadzienie:

- 250 g świeżego szpinaku
- 250 g sera ricotta
- 50 g startego parmezanu
- 1 jajko
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- Gałka muskatołowa (do smaku)

Przygotowanie ciasta:

- Wsyp mąkę na blat kuchenny, zrób dołek w środku, wbij jajka i dodaj sól.
- Stopniowo mieszaj mąkę z jajkami, pracując od zewnątrz do środka, aż powstanie jednolite ciasto.
- Zagniataj ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne, około 10 minut.
- Owiń ciasto w folię spożywczą i odłóż na co najmniej 30 minut.

Przygotowanie nadzienia:

- Umyj i osusz szpinak. Podduś go na patelni do momentu zwiędnięcia, a następnie odciśnij nadmiar wody i drobno posiekaj.
- W misce połącz szpinak, ricottę, parmezan, jajko i przyprawy, w tym gałkę muskatołową. Dobrze wymieszaj.

Składanie i gotowanie ravioli:

- Podziel ciasto na dwie części. Każdą część rozwałkuj na cienkie placki na posypanym mąką blacie lub używając maszynki do ciasta.
- Na jednym z placków ciasta kładź małe porcje nadzienia w równych odstępach.
- Przykryj drugim placek ciasta i delikatnie przyciśnij wokół nadzienia, aby usunąć powietrze i zamknąć nadzienie w środku.
- Za pomocą koła do ciasta lub noża, wytnij kwadraty lub kręgi, tworząc pojedyncze ravioli.
- Gotuj ravioli w dużym garnku z osoloną, wrzącą wodą przez około 3-4 minuty lub do momentu, gdy wypłyną na powierzchnię.

SAMOSA - TRADYCYJNE INDYJSKIE PIEROŻKI



Składniki:

Na farsz:

- 2 średnie ziemniaki, ugotowane i pokrojone w kostkę
- 1/2 szklanki groszku zielonego (świeżego lub mrożonego)
- 1 łyżeczka oleju
- 1/2 łyżeczki nasion kminu
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki
- Sól i pieprz do smaku

Na ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki oleju
- 1/2 łyżeczki soli
- Około 1/2 szklanki wody (możliwe, że będzie potrzebne więcej lub mniej, w zależności od konsystencji ciasta)
- Dodatkowy olej do smażenia

Instrukcje:

Przygotowanie farszu:

W średniej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj nasiona kminu i smaż przez około 30 sekund.

Dodaj ziemniaki i groszek, a następnie mieloną kolendrę, mielony kmin, mieloną paprykę, sól i pieprz. Smaż przez kilka minut, aż wszystko będzie dobrze połączone. Odstaw z ognia i odstaw na bok.

Przygotowanie ciasta:

W dużej misce zmieszaj mąkę, olej i sól. Dodawaj wodę stopniowo, mieszając, aż uzyskasz miękkie, elastyczne ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj więcej wody; jeśli jest zbyt wilgotne, dodaj trochę więcej mąki.

Wyjmij ciasto z miski i ugniataj je na lekko oprószonej mące powierzchni przez około 5 minut, aż będzie gładkie i elastyczne.

Formowanie samos:

Podziel ciasto na 8 równych części. Rozwałkuj każdy kawałek na okrąg o średnicy około 15 cm.

Przekrój każdy okrąg na pół, aby uzyskać półokręgi. Na każdym półokręgu umieść łyżkę farszu, a następnie zawiń brzegi ciasta, aby utworzyć trójkątne pierożki.

Smażenie samos:

W głębokim garnku lub frytkownicy rozgrzej olej do 180°C. Smaż samosy na gorącym oleju przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.

Odstaw samosy na papierowy ręcznik, aby pozbyć się nadmiaru oleju przed podaniem.

Smacznego!

GRUZJA - CHINKALI



Składniki na ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- Około 200 ml ciepłej wody
- 1/2 łyżeczki soli

Składniki na nadzienie:

- 500 g mielonego mięsa (mieszanka wieprzowiny i wołowiny jest idealna)
- 2 średnie cebule, bardzo drobno posiekane
- 1/2 szklanki wody
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Świeże zioła (kolendra, pietruszka, mięta), drobno posiekane - opcjonalnie
- 2 ząbki czosnku, przeciśniętego lub drobno posiekane - opcjonalnie

Przygotowanie ciasta:

1. Mąkę wymieszaj z solą w dużej misce.
2. Stopniowo dodawaj ciepłą wodę, wyrabiając ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne.
3. Ciasto przykryj i odstaw na 15-20 minut, aby odpoczęło.

Przygotowanie nadzienia:

1. Mielone mięso umieść w misce.
2. Dodaj do mięsa posiekaną cebulę, czosnek, zioła, sól i pieprz.
3. Wlej wodę, co pozwoli stworzyć bulion wewnątrz chinkali podczas gotowania. Dobrze wymieszaj wszystkie składniki.

Formowanie chinkali:

1. Po odpoczynku ciasta podziel je na mniejsze kawałki (około wielkości dużego orzecha włoskiego).
2. Każdy kawałek ciasta rozwałkuj na okrągły placek o grubości około 2-3 mm.
3. Na środku placka umieść porcję nadzienia.
4. Następnie zbieraj brzegi ciasta do góry, tworząc małą "torebkę" i uszczypując brzegi na górze, by dobrze zabezpieczyć farsz w środku.

Gotowanie chinkali:

1. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.
2. Delikatnie umieść chinkali w wrzącej wodzie. Nie mieszaj ich, ponieważ mogą się rozpaść. Zamiast tego, delikatnie potrząśnij garnkiem, aby uniknąć przywierania do dna.
3. Gotuj przez około 10-15 minut.



Składniki na ciasto:

- 500 g mąki pszennej, plus dodatkowa do posypywania
- 120 g masła lub smalcu
- 1 jajko
- Około 150 ml wody
- Sól do smaku

Składniki na nadzienie:

- 500 g mielonego mięsa (wołowina lub mieszanka wołowiny z wieprzowiną)
- 2 duże cebule, posiekane
- 1-2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- 1 łyżeczka mielonego kuminu (kmin rzymski)
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki lub chilli (opcjonalnie)
- 2 jajka na twardo, posiekane
- Opcjonalnie: oliwki, rodzynki lub posiekane ziemniaki
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie ciasta:

Mąkę przesiej i wymieszaj z solą, dodaj masło lub smalec i wymieszaj, aż uzyskasz konsystencję kruszonki. Dodaj jajko i stopniowo dodawaj wodę, mieszając, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Jeśli jest zbyt suche, dodaj więcej wody.

Owiń ciasto folią i odłóż na co najmniej 30 minut do lodówki.

Przygotowanie nadzienia:

Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.

Dodaj mięso i smaż, aż będzie całkowicie brązowe.

Dopraw papryką, kuminem, solą i pieprzem. Jeśli używasz ostrej papryki lub chilli, dodaj również w tym momencie.

Zdejmij z ognia i pozwól ostygnąć, a następnie dodaj posiekane jajka na twardo i inne dodatki, jakie lubisz.

Formowanie empanad:

Ciasto rozwałkuj na grubość około 3 mm i wytnij kręgi o średnicy około 10-15 cm.

Na środku każdego kręgu umieść łyżkę nadzienia.

Brzegi ciasta zwilż wodą, złóż na pół i zagnieć, by szczelnie zamknąć.

Gotowanie:

Empanady można smażyć na głębokim oleju lub piec w piekarniku. Jeśli wybierasz pieczenie, to rozgrzej piekarnik do 180°C.

Ułóż empanady na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Piecz przez około 20-25 minut lub do złotobrązowego koloru.

CHINA - JIAOZI



Składniki na ciasto:

- 3 szklanki mąki pszennej
- Około 1 szklanka ciepłej wody

Składniki na farsz:

- 300 g mielonej wieprzowiny lub mielonego mięsa innego rodzaju
- 3 szklanki posiekanej chińskiej kapusty lub bok choy
- 3 łyżki drobno posiekanej zielonej cebuli
- 1 łyżka drobno posiekany świeży imbir
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1 łyżeczka soli
- Pieprz do smaku

Przygotowanie ciasta:

Przesiej mąkę do miski i stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się zbierać w kulkę.

Wyłóż ciasto na lekko pomączony blat i zagnieć, aż stanie się gładkie i elastyczne, co może zająć około 10 minut. Ciasto przykryj wilgotną ściereczką i daj mu odpocząć na 30 minut.

Przygotowanie farszu:

Kapustę posiekaj, posól i odstaw na 10 minut, a następnie wyciśnij z niej nadmiar wody.

Wymieszaj kapustę z mięsem mielonym, zieloną cebulą, imbirem, sosem sojowym, olejem sezamowym, solą i pieprzem.

Formowanie jiaozi:

Ciasto podziel na małe części i rozwałkuj każdą część na cienki okrąg o średnicy około 8 cm. Na środku okręgu połóż łyżeczkę nadzienia.

Złóż ciasto na pół, okrywając nadzienie, i zagnieć brzegi, aby całkowicie zamknąć pierożek, formując charakterystyczne fałdy.

Gotowanie:

W dużej garnku zagotuj dużo wody. Wrzuć pierożki i gotuj je, aż wypłyną na wierzch i będą gotowe, co powinno zająć około 5 minut. Można je też smażyć na patelni po ugotowaniu dla uzyskania chrupiącej skórki.

UKRAINA - WARENIKI



Składniki na ciasto:

- 3 szklanki mąki pszennej, plus dodatkowa do posypywania
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soli

Składniki na farsz:

- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 200 g sera twarogowego (można użyć także ricotty lub innego miękkiego sera)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 cebula, drobno posiekana i podsmażona na oleju (opcjonalnie)

Przygotowanie ciasta:

Mąkę przesiej do miski, dodaj sól, jajko, olej i stopniowo wlewaj ciepłą wodę, mieszając składniki. Wyrabiaj ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne.

Przykryj ciasto i odstaw na 30 minut, aby odpoczęło.

Przygotowanie farszu:

Ziemniaki ugotuj, a następnie ubij na puree.

Dodaj do nich ser, sól, pieprz i smażoną cebulę. Wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać jednolitą masę.

Formowanie wareników:

Ciasto rozwałkuj na posypanym mąką blacie na grubość około 2-3 mm.

Szklanką lub kieliszkiem wykrawaj krążki.

Na środku każdego krążka umieść łyżkę farszu.

Złóż ciasto na pół, okrywając nadzienie, i zlepij brzegi, formując pierożek. Upewnij się, że brzegi są dobrze zlepione, aby farsz się nie wysypał podczas gotowania.

Gotowanie:

W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.

Wrzuć do niej partiami wareniki, aby nie sklejały się ze sobą. Gdy wypłyną na powierzchnię, gotuj je jeszcze około 3 do 5 minut.

Wyjmij je łyżką cedzakową i odsącz.

Lista zakupów

Data od:

29.08.2023




Data do:

20.09.2023








Pokaż listę


Lista zakupów dla przedziału od 2023-08-29 do 2023-09-20:

Mięso

-  Puszka tuńczyka w sosie własnym, 587 g. 5 porcji
-  Łosoś wędzony, plaster, 386 g. 4 porcje
-  Bekon, 20 g. 1 łyżka
-  Pierś z kurczaka, 535 g. 3 sztuki




Nabiał

-  Mleko roślinne, 200 g. 1 szklanka
-  Skyr - jogurt typu islandzkiego, 441 g. 3 porcje
-  Łyżka jogurtu naturalnego, 1426 g. 6 szklanek
-  Jajka kurze, 4872 g. 20 sztuk
-  Masło, 53 g. 4 łyżki
-  Ser, parmezan, tarty, 28 g. 3 łyżki
-  Serek wiejski naturalny, 718 g. 4 sztuki













 Mascarpone, 202 g. 17 łyżeczek

 Śmietana 30%, 5 g. 1 łyżka

Nasiona/Orzechy

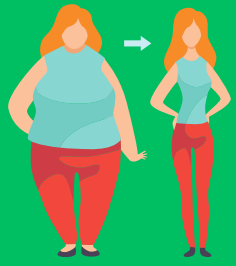
-  Orzechy włoskie, 39 g. 1 garść
-  Orzechy, orzeszki piniowe, suszone, 13 g. 3 łyżeczki
-  Nasiona sezamu, całe, suszone, 20 g. 2 łyżki
-  Masło orzechowe, 82 g. 4 łyżki
-  Orzechy, migdały, 34 g. 1 garść

Owoce

-  Jabłka, surowe, złote, ze skórą, 353 g. 2 sztuki
-  Borówka Amerykańska, 364 g. 7 garści
-  Granaty, surowe, 135 g. 1 sztuka
-  Pomarańcza, 1381 g. 20 plasterów
-  Limonka, 580 g. 6 sztuk
-  Mango, surowe, 127 g. 0.5 sztuki
-  Awokado, surowe, 249 g. 2 sztuki
-  Banan, 1551 g. 13 sztuk
-  Truskawki Surowe, 888 g. 6 szklanek
-  Maliny surowe, 275 g. 4 garście
-  Żurawina suszona, 33 g. 0.5 garści
-  Jeżyny, surowe, 295 g. 5 garści

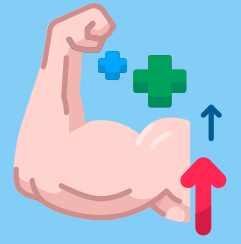
**TAL WYGLĄDA LISTA
ZAKUPÓW W NASZEJ
APLIKACJI**

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYCĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



WIĘCEJ INFORMACJI

- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ