

# 10 POLSKICH KLASYKÓW



## PIEROGI RUSKIE



Mąka pszenna



Jajka



Ziemniaki



Ser biały



Cebula



Masło

## BIGOS TRADYCYJNY



Kapusta kiszona



Wieprzowina



Wołowina



Boczek



Grzyby



Liść laurowy



# BARSZCZ CZERWONY Z USZKAMI



Burak



Marchew



Pietruszka



Seler



Suszone grzyby



Mąka pszenna

# ŻUREK



Mąka żytnia



Bulion



Zakwas żytni



Biała kielbasa



Jajka



Wędzony boczek



# KOTLET SCHABOWY



Schab wieprzowy



Jajka



Mąka pszenna



Bułka tarta

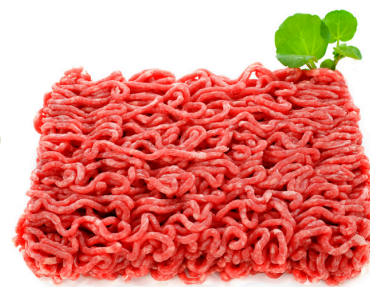


Smalec

# GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM



Kapusta



Mięso mielone



Ryż



Jajko



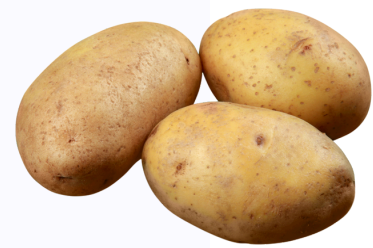
Cebula



Passata  
pomidorowa



# PLACKI ZIEMNIACZANE



Ziemniaki



Cebula



Jajka



Olej

# TRADYCYJNA POLSKA KIEŁBASA



Wieprzowina



Boczek



Czosnek



Sól i pieprz



Majeranek



Jelita wieprzowe



# SAŁATKA JARZYNOWA



Marchew



Ziemniaki



Jajka



Majonez



Groszek



Ogórek kiszony

# MAKOWIEC



Mąka pszenna



Drożdże



Mak



Cukier



Orzechy włoskie



Mleko



# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)



# PIEROGI RUSKIE



## **Składniki:**

### **Ciasto:**

- 500 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 250 ml ciepłej wody
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju

### **Farsz (ruskie):**

- 500 g ziemniaków
- 250 g sera białego (twarogu)
- 1 duża cebula
- 2 łyżki masła
- Sól i pieprz do smaku

### **Dodatki:**

- Masło do polania
- Śmietana
- Skwarki (opcjonalnie)

## **Przygotowanie:**

### **Ciasto:**

1. W dużej misce wymieszać mąkę z solą.
2. Dodać jajko i olej, stopniowo wlewać ciepłą wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się łączyć.
3. Przełożyć ciasto na oprószoną mąką powierzchnię i wyrabiać przez około 10 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne.
4. Przykryć ciasto ściereczką i odstawić na 30 minut.

### **Farsz:**

1. Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie do miękkości, a następnie odcedzić i dokładnie utłuc lub przepuścić przez praskę.
2. Cebulę obrać i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać masło, dodać cebulę i smażyć na złoty kolor.
3. W dużej misce wymieszać ziemniaki, ser biały, usmażoną cebulę, doprawić solą i pieprzem do smaku.

## **Składanie pierogów:**

1. Ciasto rozwałkować na grubość około 2-3 mm.
2. Za pomocą szklanki lub foremki wycinać kółka z ciasta.
3. Na środek każdego kółka nałożyć łyżeczkę farszu.
4. Złożyć ciasto na pół, starannie zlepiając brzegi, aby pierogi się nie rozpadły podczas gotowania.

## **Gotowanie:**

1. W dużym garnku zagotować osoloną wodę.
2. Wrzucać pierogi partiami do wrzącej wody. Gdy pierogi wypłyną na powierzchnię, gotować jeszcze przez 2-3 minuty.
3. Wyjąć pierogi łyżką cedzakową i odsączyć.

## **Podawanie:**

1. Pierogi podawać polane roztopionym masłem, śmietaną lub skwarkami według uznania.



# BIGOS TRADYCYJNY



## Składniki:

- 1 kg kapusty kiszanej
- 1 kg kapusty świeżej
- 500 g wieprzowiny (np. łopatka)
- 500 g wołowiny (np. karkówka)
- 300 g kiełbasy (np. śląska lub jałowcowa)
- 100 g boczku wędzonego
- 50 g suszonych grzybów
- 2 duże cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki smalcu lub oleju
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren czarnego pieprzu
- 1-2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 200 ml czerwonego wytrawnego wina
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kilka suszonych śliwek, jałowiec

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Suszone grzyby zalać gorącą wodą i odstawić na około 30 minut, następnie odcedzić i drobno posiekać (wody z moczenia nie wylewać, przyda się do bigosu).
- Kapustę kiszoną, jeśli jest bardzo kwaśna, przepłukać wodą. Świeżą kapustę poszatковать.
- Mięso wieprzowe i wołowe pokroić w kostkę. Kiełbasę pokroić w plasterki, boczek w drobną kostkę.
- Cebule i czosnek obrać i drobno posiekać.

### 2. Smażenie mięsa:

- W dużym garnku rozgrzać smalec lub olej. Zesklić cebulę i czosnek.
- Dodać boczek, a następnie kiełbasę. Smażyć, aż będą lekko rumiane.
- Dodać pokrojone mięso wieprzowe i wołowe. Smażyć, aż mięso się zarumieni.

### 3. Dodanie kapusty i przypraw:

- Do garnka dodać kapustę kiszoną i świeżą.
- Wlać wodę z moczenia grzybów, a następnie dodać posiekane grzyby.
- Dodać liście laurowe, ziele angielskie, pieprz ziarnisty i ewentualnie kilka jagód jałowca oraz suszone śliwki.
- Wlać czerwone wino i dodać koncentrat pomidorowy. Dokładnie wymieszać.

### 4. Gotowanie:

- Przykryć garnek i dusić bigos na bardzo małym ogniu przez co najmniej 2-3 godziny, mieszając od czasu do czasu, aby się nie przypalił. W razie potrzeby można dolać trochę wody lub wina.
- Bigos najlepiej smakuje po kilku dniach. Po pierwszym dniu gotowania odstawić do całkowitego ostygnięcia, a następnie przechowywać w chłodnym miejscu.
- Następnego dnia ponownie gotować przez 1-2 godziny. Czynność tę powtórzyć przez 2-3 dni, aż bigos nabierze głębokiego smaku.

### 5. Podawanie:

- Bigos podawać na gorąco, najlepiej z chlebem lub ziemniakami.



# BARSZCZ CZERWONY Z USZKAMI



## Składniki na Barszcz:

- 1 kg buraków
- 1 duża marchewka
- 1 pietruszka
- 1/2 selera
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren czarnego pieprzu
- 1-2 łyżki octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 1-2 łyżki cukru
- Sól do smaku
- 2 litry wody
- Opcjonalnie: 200 ml zakwasu buraczanego

## Składniki na Uszka:

### Ciasto:

- 300 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 1/2 szklanki ciepłej wody
- Szczypta soli

### Farsz:

- 50 g suszonych grzybów
- 1 mała cebula
- 2 łyżki masła
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie Barszczu:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Buraki obrać i pokroić na mniejsze kawałki.
- Marchewkę, pietruszkę i selera obrać i pokroić na kawałki.
- Cebulę obrać i przekroić na pół.
- Czosnek obrać.

### 2. Gotowanie:

- W dużym garnku umieścić buraki, marchewkę, pietruszkę, selera, cebulę i czosnek.
- Dodać liście laurowe, ziele angielskie i pieprz.
- Zalać warzywa wodą i doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu przez około 1-1,5 godziny, aż buraki będą miękkie.

### 3. Doprawianie:

- Wyjąć warzywa z wywaru. Barszcz doprawić octem jabłkowym lub sokiem z cytryny, cukrem oraz solą do smaku. Można także dodać zakwas buraczany dla głębszego smaku.
- Przecedzić barszcz przez sitko, aby był klarowny.

## Przygotowanie Uszek:

### 1. Farsz:

- Suszone grzyby zalać gorącą wodą i odstawić na około 30 minut. Następnie odcedzić, drobno posiekać.
- Cebulę obrać i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać masło, dodać cebulę i smażyć na złoty kolor.
- Dodać posiekane grzyby do cebuli i smażyć razem przez kilka minut. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

### 2. Ciasto:

- W misce wymieszać mąkę z solą. Dodać jajko i stopniowo wlewać ciepłą wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się łączyć.
- Przełożyć ciasto na oprószoną mąką powierzchnię i wyrabiać przez około 10 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne.
- Przykryć ciasto ściereczką i odstawić na 30 minut.

### 3. Składanie uszek:

- Ciasto rozwałkować na grubość około 2 mm.
- Za pomocą małej szklanki wycinać kółka z ciasta.
- Na środek każdego kółka nałożyć niewielką ilość farszu.
- Złożyć ciasto na pół, zlepiając brzegi, a następnie zlepić końce, tworząc uszko.

### 4. Gotowanie uszek:

- W dużym garnku zagotować osoloną wodę.
- Wrzucać uszka partiami do wrzącej wody. Gdy uszka wypłyną na powierzchnię, gotować jeszcze przez 1-2 minuty.
- Wyjąć uszka łyżką cedzakową i odsączyć.

## Podawanie:

1. Barszcz podawać na gorąco z uszkami. Można dodać odrobinę śmietany lub skwarki do smaku.



# ŻUREK



## Składniki:

### Zakwas:

- 1 szklanka mąki żytniej (typ 2000)
- 2 szklanki ciepłej wody
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego

### Żurek:

- 1 litr zakwasu żytniego
- 2 litry bulionu mięsnego lub warzywnego
- 300 g białej kiełbasy
- 200 g wędzonego boczku
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 średnie ziemniaki
- 4 jajka
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżka majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki śmietany (opcjonalnie)
- 1 łyżka chrzanu (opcjonalnie)

## Przygotowanie Zakwasu (5-7 dni przed przygotowaniem zupy):

### 1. Mieszanie:

- W dużym słoiku lub kamionkowym naczyniu wymieszać mąkę żytnią z ciepłą wodą.
- Dodać pokrojone ząbki czosnku, liście laurowe i ziele angielskie.

### 2. Fermentacja:

- Przykryć słoik gazą lub luźno pokrywką, aby zapewnić dostęp powietrza.
- Odstawić w ciepłe miejsce na 5-7 dni, codziennie mieszając. Zakwas powinien nabrać kwaśnego zapachu i smaku.

## Przygotowanie Żurku:

### 1. Bulion:

- W dużym garnku zagotować bulion mięsny lub warzywny.

### 2. Kiełbasa i boczek:

- Wędzony boczek pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać niewielką ilość oleju i podsmażyć boczeczek na złoty kolor.
- Dodać pokrojoną w półplasterki cebulę i smażyć razem, aż cebula się zeszkli.
- Dodać białą kiełbasę w całości i smażyć przez kilka minut.

### 3. Gotowanie zupy:

- Do garnka z bulionem dodać podsmażony boczeczek, cebulę i kiełbasę.
- Dodać liście laurowe, ziele angielskie i majeranek. Gotować na małym ogniu przez około 30 minut.

### 4. Ziemniaki:

- Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować oddzielnie w osolonej wodzie, aż będą miękkie.

### 5. Zakwas:

- Po 30 minutach gotowania zupy dodać zakwas żytni. Wlewać go stopniowo, cały czas mieszając. Doprowadzić zupę do wrzenia i gotować na małym ogniu przez kolejne 10-15 minut.

### 6. Doprawianie:

- Doprawić żurek solą, pieprzem i ewentualnie chrzanem do smaku. Można również dodać śmietanę, dokładnie mieszając, aby się nie zważyła.

### 7. Jajka:

- Jajka ugotować na twardo, obrać i przekroić na pół.

## Podawanie:

1. Na talerze rozłożyć ugotowane ziemniaki, połówki jajek i pokrojoną na kawałki białą kiełbasę.
2. Zalać wszystko gorącym żurkiem.
3. Podawać od razu, najlepiej z kromką świeżego chleba.



# KOTLET SCHABOWY



## Składniki:

- 4 plastry schabu wieprzowego (ok. 150 g każdy)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka bułki tartej
- 4 łyżki smalcu lub oleju do smażenia (może być także masło klarowane)
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka musztardy

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mięsa:

- Plastry schabu rozbić tłuczkiem do mięsa na grubość około 1 cm. Najlepiej umieścić mięso między dwoma arkuszami folii spożywczej lub w woreczku, aby uniknąć rozpryskiwania.
- Oprószyć mięso solą i pieprzem z obu stron. Jeśli chcesz, możesz również posmarować każdy kotlet odrobiną musztardy dla dodatkowego smaku.

### 2. Panierowanie:

- Przygotować trzy głębokie talerze: jeden z mąką, drugi z roztrzepanymi jajkami, trzeci z bułką tartą.
- Każdy kotlet obtoczyć najpierw w mące, następnie zanurzyć w jajku, a na końcu obtoczyć w bułce tartej, dokładnie przyciskając, aby panierka dobrze przylegała.

### 3. Smażenie:

- Na dużej patelni rozgrzać smalec lub olej na średnim ogniu (lub masło klarowane).
- Smażyć kotlety po około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. W razie potrzeby można smażyć partiami, aby nie przeludnić patelni i utrzymać stałą temperaturę tłuszczu.
- Usmażone kotlety odkładać na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

## Podawanie:

### 1. Ziemniaki:

- Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie do miękkości, a następnie odcedzić. Można je podać z masłem lub podsmażone na patelni.

### 2. Surówka:

- Popularne surówki do kotleta schabowego to surówka z kapusty kiszzonej, mizeria (ogórek ze śmietaną) lub surówka z marchewki z jabłkiem.

### 3. Serwowanie:

- Na talerzu ułożyć usmażony kotlet schabowy, obok ziemniaki i ulubioną surówkę.



# GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM



## Składniki:

### Gołąbki:

- 1 duża główka kapusty
- 500 g mięsa mielonego (wieprzowo-wołowego)
- 1 szklanka ugotowanego ryżu (lub kaszy)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju

### Sos pomidorowy:

- 1 litr passaty pomidorowej lub 2 puszki pomidorów krojonych
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka cukru
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 2 liście laurowe

## Przygotowanie:

### Przygotowanie kapusty:

#### 1. Blanszowanie kapusty:

- Zdjąć z kapusty zewnętrzne, uszkodzone liście.
- W dużym garnku zagotować osoloną wodę. Włożyć całą główkę kapusty do wrzącej wody i blanszować przez około 5-10 minut, aż liście zaczną mięknąć i łatwo się odrywać.
- Ostrożnie zdejmować liście z kapusty i odkładać na talerz do ostygnięcia. Twardą część nerwu liściowego można delikatnie ścinać nożem, aby liście były bardziej elastyczne.

### Farsz:

#### 1. Przygotowanie farszu:

- Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę i czosnek, smażyć na złoty kolor.
- W dużej misce wymieszać mięso mielone, ugotowany ryż, usmażoną cebulę i czosnek, jajko, sól i pieprz. Dokładnie wymieszać, aby składniki się połączyły.

### Zawijanie gołąbków:

#### 1. Formowanie gołąbków:

- Na każdy liść kapusty nałożyć 1-2 łyżki farszu (w zależności od wielkości liścia).
- Zawinąć boki liścia do środka, a następnie zwinąć w roladkę, starannie zamykając farsz wewnątrz liścia.

### Sos pomidorowy:

#### 1. Przygotowanie sosu:

- Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać.
- W dużym garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i czosnek, smażyć na złoty kolor.
- Dodać passatę pomidorową lub krojone pomidory, liście laurowe, cukier, sól, pieprz, oregano i bazylię. Doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na małym ogniu przez około 15 minut.

### Duszenie gołąbków:

#### 1. Duszenie:

- Na dnie dużego garnka lub brytfanny rozłożyć kilka liści kapusty (zapobiegnie to przypaleniu gołąbków).
- Na liście układać ciasno obok siebie gołąbki.
- Zalać gołąbki przygotowanym sosem pomidorowym.
- Przykryć garnek pokrywką i dusić na małym ogniu przez około 1-1,5 godziny, aż kapusta i mięso będą miękkie. Można też dusić gołąbki w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 1,5 godziny.

### Podawanie:

1. Gołąbki podawać na gorąco, polane sosem pomidorowym. Doskonale smakują z ziemniakami, chlebem lub kaszą.



# PLACKI ZIEMNIACZANE



## Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1 duża cebula
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki pszennej
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do smażenia

## Dodatki (opcjonalnie):

- Śmietana
- Cukier
- Gulasz

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ziemniaków:

- Ziemniaki obrać i dokładnie umyć.
- Zetrzeć ziemniaki na tarce o drobnych oczkach. Można także użyć malaksera do starcia ziemniaków.

### 2. Odsączenie ziemniaków:

- Starte ziemniaki przełożyć na sito lub do czystej ściereczki i dokładnie odsączyć nadmiar płynu. Ważne jest, aby ziemniaki były jak najbardziej suche, co pomoże uzyskać chrupiące placki.

### 3. Przygotowanie cebuli:

- Cebulę obrać i również zetrzeć na drobnej tarce lub bardzo drobno posiekać.

### 4. Mieszanie składników:

- W dużej misce połączyć starte ziemniaki, cebulę, jajka, mąkę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszać, aby składniki się połączyły.

### 5. Smażenie:

- Na dużej patelni rozgrzać olej (powinno go być tyle, aby placki były zanurzone do połowy).
- Łyżką nakładać porcje masy ziemniaczanej na patelnię, formując płaskie placki.
- Smażyć placki na średnim ogniu, aż będą złociste i chrupiące z obu stron, co zajmuje około 3-4 minut z każdej strony.
- Usmażone placki odkładać na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

## Podawanie:

### 1. Na słodko:

- Placki można podawać z cukrem i śmietaną. Posypać cukrem według uznania i dodać łyżkę śmietany na każdy placek.

### 2. Na słono:

- Placki doskonale smakują również z gulaszem. Można je podać jako dodatek do mięsnego gulaszu z sosem.

### 3. Klasycznie:

- Placki ziemniaczane smakują wyśmienicie również same, posypane odrobiną soli.

Smacznego!



# TRADYCYJNA POLSKA KIEŁBASA



## Składniki:

- 2 kg wieprzowiny (np. łopatka, karkówka)
- 500 g tłustego boczku lub słoniny
- 5 ząbków czosnku
- 2 łyżki soli
- 1 łyżka czarnego pieprzu mielonego
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka cukru
- 1 szklanka zimnej wody
- Naturalne jelita wieprzowe (około 3-4 metry)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie jelit:

- Jelitka wieprzowe namoczyć w letniej wodzie przez około 2 godziny, a następnie dokładnie wypłukać z soli, przepłukując kilkakrotnie zimną wodą zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz.

### 2. Przygotowanie mięsa:

- Mięso wieprzowe i boczek pokroić na mniejsze kawałki.
- Przepuścić mięso i boczek przez maszynkę do mięsa używając średniego sitka.

### 3. Przygotowanie przypraw:

- Czosnek obrać i drobno posiekać lub przepuścić przez praskę.
- W dużej misce połączyć mięso mielone, czosnek, sól, pieprz, majeranek i cukier. Dodać zimną wodę i dokładnie wymieszać, aż masa będzie jednolita i kleista.

### 4. Nadziewanie jelit:

- Jelita nałożyć na końcówkę maszynki do mięsa z nadziewarką lub użyć specjalnej nadziewarki do kielbas.
- Powoli nadziewać jelita masą mięsną, uważając, aby nie nadziać ich zbyt ciasno, aby jelita nie pękały.
- Kielbasę formować w odcinki o długości około 20-30 cm, przekręcając jelito co kilka centymetrów, aby oddzielić kielbaski.

### 5. Suszenie i wędzenie (opcjonalnie):

- Gotowe kielbaski rozwiesić na kiju lub ruszcie i pozostawić na kilka godzin w chłodnym, przewiewnym miejscu, aby się obsuszyły.
- Kielbasy można wędzić w tradycyjnej wędzarni przez około 2-3 godziny w temperaturze 60-70°C, używając drewna olchowego lub bukowego.

### 6. Gotowanie (dla surowej kielbasy):

- Surową kielbasę można również gotować. W dużym garnku zagotować wodę, zmniejszyć ogień, aby woda tylko lekko bulgotała, i gotować kielbasę przez około 30-40 minut.

## Podawanie:

### 1. Na ciepło:

- Kielbasę można podać na ciepło, smażoną na patelni lub grillowaną, z dodatkiem musztardy, chrzanu i kiszonej kapusty.

### 2. Na zimno:

- Kielbasę wędzoną można kroić w cienkie plasterki i podawać na zimno jako dodatek do pieczywa, z ogórkami kiszonymi i innymi przetworami.



# SAŁATKA JARZYNOWA



## Składniki:

- 3 średnie marchewki
- 2 średnie pietruszki (korzeń)
- 1 mały seler
- 4 średnie ziemniaki
- 5 jajek
- 1 puszka groszku konserwowego (ok. 400 g)
- 4 ogórki kiszane
- 1 małe jabłko (opcjonalnie)
- 1 mała cebula
- 3-4 łyżki majonezu
- 1-2 łyżki musztardy
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Gotowanie warzyw:

- Marchewki, pietruszki, seler i ziemniaki dokładnie umyć. Warzywa ugotować w mundurkach (bez obierania) w osolonej wodzie, aż będą miękkie, ale nie rozgotowane. Następnie wystudzić, obrać i pokroić w drobną kostkę.

### 2. Gotowanie jajek:

- Jajka ugotować na twardo (około 9-10 minut od momentu zagotowania wody), ostudzić, obrać i pokroić w drobną kostkę.

### 3. Przygotowanie pozostałych składników:

- Ogórki kiszane pokroić w drobną kostkę. Można je wcześniej odsączyć z nadmiaru soku, aby sałatka nie była zbyt wodnista.
- Jabłko obrać, usunąć gniazda nasienne i również pokroić w drobną kostkę (opcjonalnie).
- Cebulę obrać i drobno posiekać.
- Groszek konserwowy odsączyć z zalewy.

### 4. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszać wszystkie pokrojone warzywa, jajka, ogórki kiszane, jabłko, cebulę i groszek.
- Dodać majonez i musztardę, dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Jeśli sałatka wydaje się zbyt sucha, można dodać więcej majonezu.

### 5. Chłodzenie:

- Sałatkę jarzynową wstawić do lodówki na co najmniej godzinę, aby smaki się przegryzły. Sałatka najlepiej smakuje schłodzona.

## Podawanie:

1. Sałatkę jarzynową podawać schłodzoną jako przystawkę lub dodatek do głównego dania. Jest doskonała zarówno na świąteczny stół, jak i na codzienne posiłki.



# MAKOWIEC



## Składniki:

### Ciasto drożdżowe:

- 500 g mąki pszennej
- 30 g świeżych drożdży lub 14 g drożdży instant
- 250 ml ciepłego mleka
- 100 g cukru
- 100 g masła
- 2 jajka
- Szczypta soli

### Masa makowa:

- 300 g maku
- 150 g cukru
- 100 g miodu
- 100 g masła
- 2 jajka
- 50 g rodzynek
- 50 g posiekanych orzechów włoskich
- 50 g posiekanych migdałów
- 50 g kandyzowanej skórki pomarańczowej
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Szczypta cynamonu

### Lukier (opcjonalnie):

- 1 szklanka cukru pudru
- 2-3 łyżki soku z cytryny

## Przygotowanie:

### Masa makowa:

#### 1. Przygotowanie maku:

- Mak zalać wrzątkiem i gotować na małym ogniu przez około 15 minut. Następnie odcedzić i zmielić dwukrotnie w maszynce do mięsa lub zmiksować w blenderze.

#### 2. Przygotowanie masy:

- W garnku rozpuścić masło, dodać cukier i miód, podgrzewać na małym ogniu, aż cukier się rozpuści.
- Do garnka dodać zmielony mak, rodzyнки, orzechy, migdały, skórkę pomarańczową, ekstrakt z wanilii i cynamon. Wszystko dokładnie wymieszać.
- Zdjąć z ognia i ostudzić. Do chłodnej masy dodać roztrzepane jajka i dokładnie wymieszać.

### Ciasto drożdżowe:

#### 1. Przygotowanie rozczyntu:

- Jeśli używasz świeżych drożdży: w miseczce rozkruszyć drożdże, dodać łyżkę cukru, łyżkę mąki i 100 ml ciepłego mleka. Wymieszać i odstawić na około 10-15 minut, aż drożdże zaczną pracować.
- Jeśli używasz drożdży instant, możesz pominąć ten krok i dodać drożdże bezpośrednio do mąki.

#### 2. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszać mąkę, cukier, sól. Dodać rozczynt drożdżowy (lub drożdże instant), resztę ciepłego mleka, roztrzepane jajka i roztopione masło.
- Wyrabiać ciasto przez około 10 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 1-1,5 godziny, aż podwoi swoją objętość.

### Składanie makowca:

#### 1. Formowanie makowca:

- Wyrośnięte ciasto podzielić na dwie części. Każdą część rozwałkować na prostokąt o grubości około 1 cm.
- Na każdy prostokąt równomiernie rozłożyć masę makową, pozostawiając około 2 cm wolnego brzegu.
- Zwinąć ciasto w roladę, zaczynając od dłuższego boku. Końce rolady podwinąć pod spód, aby masa nie wypłynęła.

#### 2. Pieczenie:

- Rolady przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na około 30 minut.
- Piekarnik nagrzać do 180°C. Piec makowce przez około 40-45 minut, aż będą złociste i upieczone.

### Lukier (opcjonalnie):

#### 1. Przygotowanie lukru:

- Cukier puder wymieszać z sokiem z cytryny, aż powstanie gładki lukier.
- Upieczone i ostudzone makowce połączyć lukrem.

### Podawanie:

1. Makowce można kroić w plastry i podawać na świątecznym stole. Doskonale smakują z filiżanką kawy lub herbaty.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



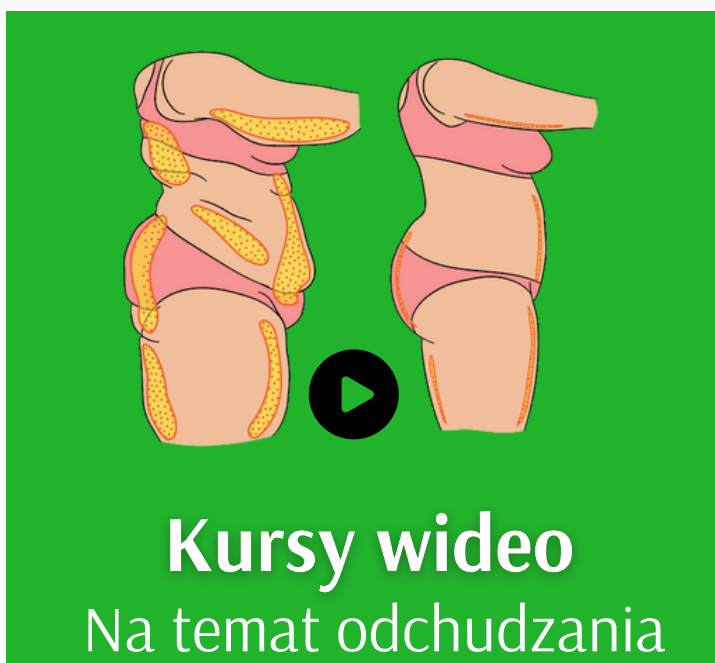
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**



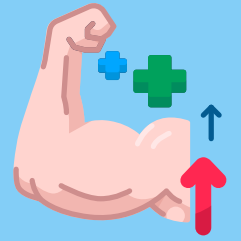


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## SCHUDNAĆ

## PRZYTYĆ



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 Omlety 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



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

