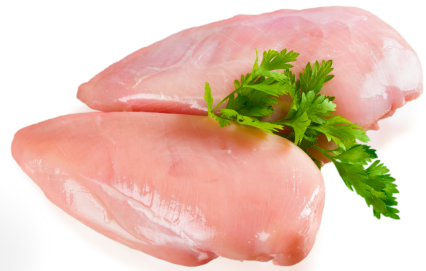


# ZASMAKUJ W MAKARONIE!

## CAJUN CHICKEN ALFREDO Z BROKUŁAMI



Śmietana 30%



Pierś z kurczaka



Brokuły



Makaron Radiatori



Białe wino



Parmezan

## MAKARON Z CHORIZO I HALLOUMI



Makaron



Chorizo



Halloumi



Czerwona papryka



Passata pomidorowa



Czosnek



# JEDNOGARNKOWY MAKARON TACO



Ser tarty



Mielona wołowina



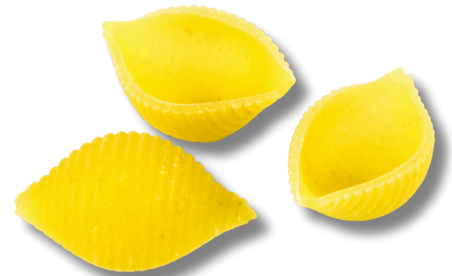
Sos Worcestershire



Mleko



Pomidory



Makaron muszelki

# MAKARON W BULIONIE WOŁOWYM Z PARMEZANEM



Bulion wołowy



Makaron



Oliwa z oliwek



Parmezan



Masło



Cebula



# ROSYJSKI BEEF STROGANOW



Mąka



Połowica wołowa



Koncentrat pomidorowy



Bulion wołowy



Makaron jajeczny

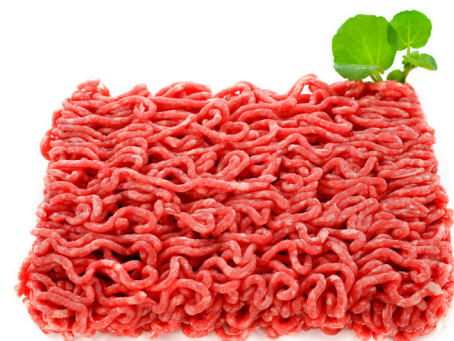


Pieczarki

## JEDNOGARNKOWY MAKARON Z WOŁOWINĄ, SEREM, PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



Pieczarki



Mielona wołowina



Szpinak



Bulion wołowy



Mozzarella



Makaron jajeczny



# MAKARON Z RICOTTĄ, SZPINAKIEM I CYTRYNĄ



Parmezan



Szpinak



Ricotta



Makaron



Oliwa z oliwek



Czosnek

# MUSZLE MAKARONOWE NADZIEWANE RICOTTĄ I SZPINAKIEM



Musze makaronowe



Ricotta



Szpinak



Sos marinara



Czosnek



Oliwa z oliwek



# GNOCCHI Z GORGONZOLĄ



Gnocchi



Gorgonzola



Mleko



Ser Parmigiano  
Reggiano

# MAKARON Z MARCHEWKĄ, SZALWIĄ I FETA



Marchew



Ser feta



Makaron spaghetti



Masło



Szałwia



Szalotki



# CAJUN CHICKEN ALFREDO Z BROKUŁAMI



## Składniki:

- 450 g makaronu radiator lub innego krótkiego makaronu
- Sól do gotowania makaronu
- 2 szklanki różyczek brokułu
- 4 pojedyncze piersi kurczaka, pokrojone w kostkę (ok. 2,5 cm)
- 2½ łyżki przyprawy Cajun (podzielonej na porcje)
- 2½ łyżki masła (podzielonej na porcje)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (podzielonej na porcje)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonej natki pietruszki
- 120 ml białego wina
- 600 ml śmietanki 30%
- 150 g startego parmezanu
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Gotowanie makaronu i brokułów:

- Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie. Po odcedzeniu wymieszaj z 1 łyżeczką oliwy, aby się nie sklejał.
- Jednocześnie ugotuj brokuły na parze lub w osolonej wodzie, aż będą miękkie, ale nadal jędrne.

### 2. Smażenie kurczaka:

- Wymieszaj pokrojonego kurczaka z 2 łyżkami przyprawy Cajun.
- Na dużej patelni rozpuść 1 łyżkę masła z 1 łyżką oliwy.
- Gdy tłuszcz będzie gorący, wrzuc kurczaka i smaż, aż się przyrumieni. Następnie przełóż go na talerz i przykryj, aby nie wystygł.

### 3. Przygotowanie sosu:

- W tej samej patelni rozpuść pozostałe 1½ łyżki masła z 1 łyżką oliwy.
- Wrzuc posiekany czosnek i smaż przez około 30 sekund, aż zaczniesz pachnieć.
- Dodaj suszoną pietruszkę i białe wino, gotuj na średnim ogniu, aż płyn zredukuje się o połowę.

### 4. Łączenie składników:

- Zmniejsz ogień i powoli wlej śmietankę, cały czas mieszając trzepaczką.
- Wsyp starty parmezan i dopraw solą, pieprzem oraz pozostałą ½ łyżki przyprawy Cajun. Mieszaj, aż sos będzie gładki i kremowy.

### 5. Dodanie makaronu i brokułów:

- Do sosu dodaj ugotowany makaron i brokuły. Podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż wszystko się połączy.

### 6. Podanie:

- Przełóż porcje makaronu na talerze i ułóż na nich usmażonego kurczaka.



# MAKARON Z CHORIZO I HALLOUMI



## Składniki:

- 250 g makaronu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 250 g kiełbasy chorizo, pokrojonej w plastry
- 1 duża szalotka, drobno posiekana
- 1 duża czerwona papryka, pokrojona w paski
- 2 duże ząbki czosnku
- 225 g sera halloumi, pokrojonego w kostkę (ok. 2,5 cm)
- ½ łyżki suszonego oregano
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 200 ml passaty pomidorowej
- 2 łyżki świeżej natki pietruszki, posiekanej
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

## Przygotowanie:

1. W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj sól i ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przed odlaniem makaronu zachowaj 1–2 szklanki wody z gotowania.
2. W międzyczasie w dużej głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej oliwę z oliwek. Wrzuć plasterki chorizo i smaż na średnim ogniu przez 2–3 minuty, aż lekko się zarumienią.
3. Dodaj posiekaną szalotkę i czerwoną paprykę, smaż kolejne 2–3 minuty, mieszając od czasu do czasu.
4. Wrzuć przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez minutę, a następnie dodaj halloumi, oregano oraz wędzoną paprykę.
5. Podsmażaj przez minutę, od czasu do czasu mieszając, po czym wlej passatę pomidorową i dokładnie wymieszaj.
6. Dodaj około 200 ml zachowanej wody z makaronu i gotuj sos przez 2–3 minuty, aż lekko zgęstnieje.
7. Wrzuć ugotowany makaron do sosu i dokładnie wymieszaj, aby był równomiernie pokryty.
8. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki, dopraw solą i pieprzem według uznania, a następnie podawaj od razu.



# JEDNOGARNKOWY MAKARON TACO



## Składniki:

- 113 g sera Monterey Jack, startego
- 115 g sera Velveeta, pokrojonego w kostkę (lub 170 g startego sera, np. cheddar)
- 450 g mielonej wołowiny (85% chudej)
- 1 łyżka masła
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 opakowanie przyprawy do taco (28 g)
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 240 ml bulionu wołowego
- 240 ml bulionu drobiowego
- 240 ml mleka pełnotłustego (w temperaturze pokojowej)
- 1 puszka (280 g) krojonych pomidorów Rotel z zielonymi papryczkami chili (bez odcedzania)
- 225 g średniej wielkości makaronu muszelki

## Przygotowanie:

1. Zetrzyj ser Monterey Jack i cheddar (jeśli używasz zamiast Velveety) i odstaw – powinien być w temperaturze pokojowej, zanim dodasz go do sosu.
2. W dużym, głębokim garnku lub rondlu podsmaż mieloną wołowinę na średnio-wysokim ogniu, rozdrabniając ją podczas smażenia. Gdy mięso się zarumieni, odlej nadmiar tłuszczu.
3. W tym samym garnku rozpuść masło, dodaj czosnek i smaż przez minutę, aż zacznie pachnieć.
4. Dodaj przyprawę do taco, sos Worcestershire, koncentrat pomidorowy, bulion wołowy i drobiowy, mleko oraz pomidory z papryczkami chili. Dokładnie wymieszaj.
5. Doprowadź do delikatnego wrzenia, a następnie dodaj makaron, zanurzając go w płynie. Przykryj i gotuj zgodnie z czasem podanym na opakowaniu makaronu. W połowie gotowania zamieszaj silikonową szpatułką, aby składniki nie przywierały do dna.
6. Po ugotowaniu makaronu zdejmij pokrywkę i sprawdź, czy jest wystarczająco miękki. Jeśli trzeba, gotuj jeszcze chwilę pod przykryciem.
7. Zmniejsz ogień do minimum i stopniowo dodawaj ser, mieszając, aż się całkowicie rozpuści.
8. Sos będzie dość rzadki, ale zgęstnieje po kilku minutach, ponieważ makaron nadal będzie go wchłaniał.
9. Podawaj, gdy uzyskasz pożądaną konsystencję.



# MAKARON W BULIONIE WOŁOWYM Z PARMEZANEM



## Składniki:

- 600 ml bulionu wołowego
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 280 g makaronu (np. spaghetti, linguine lub muszelki)
- 35 g świeżo startego parmezanu
- Świeża natka pietruszki do dekoracji
- Świeżo mielony czarny pieprz

## Przygotowanie:

1. Wlej bulion wołowy do małego garnka i podgrzej na małym ogniu, aż zacznie delikatnie bulgotać.
2. Obierz cebulę i drobno ją posiekaj.
3. W dużej patelni rozpuść masło z oliwą na małym ogniu.
4. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 5 minut, aż stanie się miękka i lekko zeszkłona.
5. Wsyp makaron i dokładnie wymieszaj, aby pokrył się cebulowym masłem.
6. Wlej około 120 ml ( $\frac{1}{2}$  szklanki) bulionu i mieszaj, aż makaron całkowicie go wchłonie.
7. Kontynuuj stopniowe dolewanie bulionu po  $\frac{1}{2}$  szklanki, cały czas mieszając, aż makaron będzie al dente.
8. Jeśli zabraknie bulionu, dolej odrobinę wrzącej wody.
9. Zdejmij z ognia i dopraw świeżo mielonym czarnym pieprzem (sól raczej nie będzie potrzebna, ponieważ bulion i parmezan są już słone).
10. Podawaj od razu, posypując świeżo startym parmezanem i natką pietruszki.



# ROSYJSKI BOEUF STROGANOW



## Składniki:

### Mięso:

- 9 łyżek mąki (można użyć bezglutenowej)
- 3 łyżeczki soli
- 1,8 kg polędwicy wołowej, pokrojonej w cienkie plastry
- 9 łyżek masła

### Sos:

- 9 łyżek mąki
- 9 łyżek masła
- 1,25 litra bulionu wołowego
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 litr kwaśnej śmietany lub gęstego jogurtu greckiego

### Warzywa:

- 2 cebule, drobno posiekane
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 4 szklanki pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 2 papryki, pokrojone w paski (opcjonalnie)
- 2 łyżki masła
- 9 łyżek sherry

### Makaron:

- Makaron jajeczny (najlepiej szerokie wstążki)

## Przygotowanie:

### Mięso:

1. Wymieszaj mąkę z solą. Obtaczaj w niej kawałki mięsa, a następnie obsmażaj je partiami na złoty kolor na rozgrzanym maśle. Odstaw na bok.

### Sos:

1. W dużym garnku zagotuj bulion wołowy z koncentratem pomidorowym.
2. W osobnym rondlu przygotuj zasmażkę: rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj, aż lekko się zarumieni.
3. Stopniowo wlewaj gorący bulion do zasmażki, energicznie mieszając trzepaczką, aby uniknąć grudek.
4. Zmniejsz ogień, dodaj obsmażone mięso i gotuj na małym ogniu przez 30 minut.

### Warzywa:

1. Na osobnej patelni rozgrzej masło i podsmaż cebulę, czosnek, pieczarki oraz paprykę, aż zmiękną.
2. Dodaj warzywa do mięsa i sosu.
3. Wlej sherry na patelnię, na której smażyły się warzywa, i zeskrob wszystkie smaki z dna. Następnie dodaj płyn do garnka z mięsem i gotuj dalej na małym ogniu.

### Ostatnie minuty:

1. W ostatnich 15 minutach gotowania ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu.
2. Na 5 minut przed końcem gotowania Stroganowa dodaj śmietanę lub jogurt, dokładnie wymieszaj i podgrzewaj, ale nie doprowadzaj do wrzenia.
3. Podawaj gorące na makaronie.



# JEDNOGARNKOWY MAKARON Z WOŁOWINĄ, SEREM, PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



## Składniki:

- 1 łyżka masła (można zastąpić oliwą z oliwek)
- 225 g pieczarek baby bella, pokrojonych w plasterki
- ½ żółtej cebuli, pokrojonej w piórka
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 450 g chudej mielonej wołowiny (najlepiej 90%)
- 140 g świeżego szpinaku (można posiekać lub dodać w całości)
- 240 ml mleka (dowolnego, np. niesłodzonego migdałowego)
- 830 ml bulionu wołowego lub drobiowego o niskiej zawartości soli
- 280 g szerokiego makaronu jajecznego
- 100 g startego sera mozzarella
- 50 g startego parmezanu
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### Podsmażanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej masło na średnio-wysokim ogniu. Gdy się roztopi, dodaj pieczarki, cebulę, czosnek, sól i pieprz. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż pieczarki i cebula zmiękną i lekko się przyrumienią (około 5–7 minut). Przełóż warzywa do miski.

### Smażenie wołowiny:

- W tym samym garnku podsmaż mieloną wołowinę, doprawiając solą i pieprzem. Rozdrabniaj mięso i smaż, aż straci różowy kolor (około 5–8 minut). Następnie dodaj wcześniej podsmażone warzywa oraz szpinak i wymieszaj. Gdy szpinak zmięknie, od razu wlej mleko i bulion.

### Gotowanie makaronu:

- Wsyp makaron jajeczny, doprowadź do lekkiego wrzenia i gotuj przez 10–12 minut, mieszając od czasu do czasu. Makaron powinien być miękki, a większość płynu wchłonięta, ale nie całkowicie – odrobina powinna zostać, by sos był kremowy. Jeśli pod koniec gotowania makaronu w garnku nie ma już płynu, dolej dodatkowe 120 ml bulionu.

### Dodanie sera:

- Zdejmij garnek z ognia, wsyp mozzarellę i parmezan, dobrze wymieszaj, aż ser się rozpuści. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

### Podanie:

- Podawaj od razu, najlepiej na ciepło. Smacznego!



# MAKARON Z RICOTTĄ, SZPINAKIEM I CYTRYNĄ



## Składniki:

- 220 g makaronu (spaghetti, linguine, penne, fusilli...)
- 250 g ricotty pełnotłustej
- 230 g świeżego szpinaku baby, umytego
- 35 g startego parmezanu + dodatkowo do podania
- Skórka i sok z 1 niewoskowanej cytryny
- 3 części cytryny do podania (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin + dodatkowo do skropienia
- 1 ząbek czosnku, starty lub przeciśnięty przez praskę
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę i ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie przygotuj sos ricottowy.

### Przygotowanie sosu:

- W średniej misce wymieszaj ricottę, oliwę z oliwek, parmezan, czosnek, skórki i sok z cytryny. Dopraw  $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli i szczyptą pieprzu. Spróbuj i dostosuj przyprawy według własnego smaku.

### Dodanie szpinaku:

- Na minutę przed końcem gotowania makaronu odlej  $\frac{1}{2}$  szklanki wody z garnka, a następnie wrzuć szpinak do gotującej się wody. Zamieszaj i zanurz liście w wodzie, aby lekko zmiękły.

### Łączenie składników:

- Po minucie odcedź makaron ze szpinakiem i przełóż z powrotem do garnka. Dodaj sos ricottowy oraz część odłożonej wody z gotowania, mieszając, aż makaron będzie równomiernie pokryty kremowym sosem. W razie potrzeby dolej więcej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

### Podanie:

- Od razu podawaj, posypując dodatkowym parmezanem, skrapiając oliwą z oliwek i ewentualnie dodając części cytryny do wyciśnięcia świeżego soku. Możesz również posypać płatkami chili dla lekkiej ostrości.



# MUSZLE MAKARONOWE NADZIEWANE RICOTTĄ I SZPINAKIEM



## Składniki:

- 18–20 dużych muszli makaronowych
- Oliwa z oliwek extra virgin do skropienia
- 140 g świeżego szpinaku
- 450 g sera ricotta
- ¼ szklanki (ok. 25 g) startego sera pecorino + dodatkowo do posypania
- 2 ząbki czosnku, starte lub przeciśnięte przez prasę
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Skórka otarta z 1 cytryny
- ¼ łyżeczki płatków chili
- ¾ łyżeczki soli morskiej + dodatkowo do gotowania makaronu
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 2 szklanki (ok. 500 ml) sosu marinara + dodatkowo do podania
- Posiekana natka pietruszki do dekoracji

## Przygotowanie:

- Rozgrzej piekarnik do 220°C.

## Przygotuj szpinak:

- Umieść szpinak w koszyczku do gotowania na parze nad garnkiem z niewielką ilością wody. Gotuj na parze przez 1 minutę, aż zmięknie. Odcisnij nadmiar wody i drobno posiekaj.

## Ugotuj makaron:

- W dużym garnku zagotuj wodę z solą. Wrzuć muszle i gotuj przez około 10 minut, aż będą al dente. Odcedź i skrop oliwą z oliwek, aby się nie sklejały.

## Przygotuj farsz:

- W misce wymieszaj posiekany szpinak, ricottę, pecorino, czosnek, oregano, skórkę z cytryny, płatki chili, sól i pieprz.

## Nadziewanie i pieczenie:

- Na dno naczynia żaroodpornego wlej równomiernie sos marinara.
- Każdą muszlę nadziej przygotowanym farszem i ułóż w naczyniu.
- Przykryj folią aluminiową i piecz przez 20 minut.

## Podanie:

- Serwuj gorące, posypane dodatkowym pecorino i natką pietruszki. Możesz podać z dodatkowym sosem marinara na wierzchu.



# GNOCCHI Z GORGONZOLĄ



## Składniki:

- 800 g gnocchi ziemniaczanych (najlepiej domowych)
- 200 g sera Gorgonzola Dolce lub Gorgonzola Piccante
- 120 ml mleka (lub więcej w razie potrzeby) lub śmietanki
- 50 g startego sera Parmigiano Reggiano
- Szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)
- Świeżo mielony czarny pieprz (opcjonalnie)
- Sól

## Dodatkowo (opcjonalnie):

- Z boczkiem, speckiem lub pancettą: 100 g pokrojonego w małe kawałki
- Z orzechami włoskimi: 40 g łuskanych orzechów, połamanych na mniejsze kawałki
- Ze świeżymi figami: 4–6 fig, pokrojonych na ćwiartki lub drobniejsze kawałki

## Przygotowanie:

### Gotowanie wody:

- W dużym garnku zagotuj wodę na gnocchi.

### Przygotowanie sosu:

- W głębokiej patelni lub rondlu podgrzej mleko na małym ogniu. Dodaj pokrojoną na kawałki Gorgonzolę i mieszaj, aż ser całkowicie się rozpuści i powstanie gładki sos.

### Dodanie sera Parmigiano:

- Gdy ser się rozpuści, zdejmij patelnię z ognia i wmieszaj starty Parmigiano Reggiano. Jeśli chcesz, dopraw szczyptą gałki muszkatołowej i świeżo mielonym pieprzem.

### Gotowanie gnocchi:

- Gdy woda zacznie wrzeć, posól ją i wrzuć gnocchi. Gdy tylko wypłyną na powierzchnię, odcedź je łyżką cedzakową i od razu przełóż do sosu z Gorgonzolą.

### Łączenie składników:

- Delikatnie wymieszaj gnocchi z sosem, aby dokładnie się nim pokryły.

### Podanie:

- Serwuj od razu, opcjonalnie posypując dodatkami – chrupiącym boczkiem, orzechami włoskimi lub kawałkami świeżych fig dla kontrastu smakowego.



# MAKARON Z MARCHEWKĄ, SZAŁWIĄ I FETA



## Składniki:

- 400 g marchewki, pokrojonej w cienkie paski (julienne) lub spiralizowanej
- 3 szalotki, cienko pokrojone
- 85 g solonego masła
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praszkę
- 2 łyżki miodu
- 4 łyżki świeżej szałwii, drobno posiekanej
- 250 g spaghetti
- 200 g sera feta, pokruszonego
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Częstki cytryny do podania

## Przygotowanie:

### Podsmażanie marchewki i szalotek:

- W dużej nieprzywierającej patelni na bardzo małym ogniu rozpuść masło. Dodaj marchewkę i szalotki, mieszając, aby dobrze pokryły się masłem.

### Dodanie aromatów:

- Wlej miód, dodaj czosnek i posiekaną szałwię, a następnie dobrze wymieszaj, aż miód się rozpuści. Dopraw solą i pieprzem.

### Długie smażenie:

- Smaż warzywa przez 20 minut na małym ogniu, regularnie mieszając. Marchewka i szalotki powinny zmięknąć i zmniejszyć swoją objętość, ale nie powinny się przypalić.

### Gotowanie makaronu:

- W międzyczasie ugotuj spaghetti al dente według instrukcji na opakowaniu. Przed odcedzeniem zachowaj około 125 ml wody z gotowania makaronu.

### Łączenie składników:

- Do patelni z marchewką dodaj  $\frac{1}{3}$  pokruszonej fety i zwiększ ogień do średniego. Poczekaj, aż ser lekko się rozpuści, następnie wlej kilka łyżek wody z makaronu i wymieszaj. Stopniowo dodawaj więcej wody, aż powstanie delikatnie kremowy sos.

### Dodanie makaronu:

- Wrzuć ugotowany makaron na patelnię, dodaj resztę fety i dokładnie wymieszaj. Część sera powinna się lekko rozpuścić, ale nadal powinny pozostać jego wyraźne kawałki.

### Podanie:

- Serwuj od razu, podając z częstkami cytryny do skropienia.