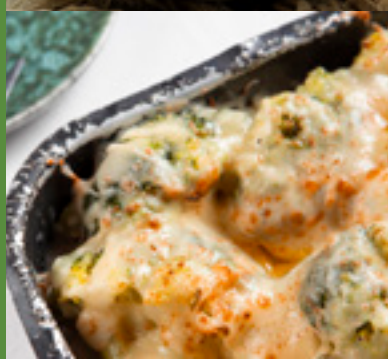




z kapustą za pan brat

książka kucharska



Przystawki

4. Adżarskie chaczapuri z jajkiem
5. Sałatka z grillowanego brokuła, kalafiora i brukselki
6. Jajecznicza z brokułami i parmezanem
7. Kalafior w sosie maślanym
8. Brokuły dobrze przyprawione
9. Chrupiące brukselki z aromatycznym boczkiem
10. Grillowana kapusta bok choy z sosem musztardowym
11. Surówka z czerwonej kapusty z botwinką
12. Sałatka z czerwonej kapusty z majonezem
13. Sałatka Coleslaw

Spis treści

Dania główne

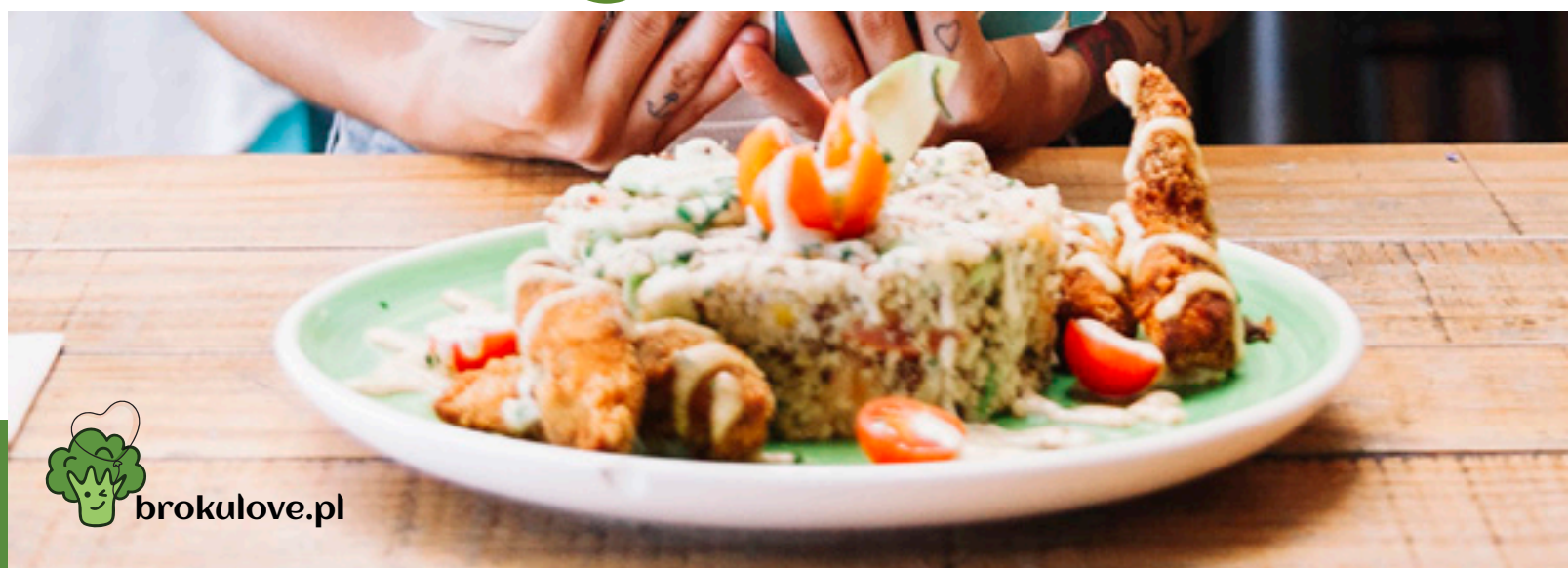
15. Zupa krem z brokułów
16. Brokułowe cappucino
17. Gnocchi z ziołami i parmezanem
18. Rolady z ciasta lawasz z nadzieniem warzywnym
19. Makaron fusilli z brokułem i pomidorkami
20. Risotto z kalafiorem i mozzarellą
21. Polędwiczki z kurczaka zapiekane z brokułem
22. Brokuł zapiekany pod serową pierzynką
23. Wegańskie danie z gotowanych warzyw
24. Misa warzyw z komosą ryżową i sosem grzybowym
25. Gołąbki nadziewane mięsem z pieczoną marchewką
26. Gołąbki w sosie pomidorowym z ziołami
27. Gołąbki z włoskiej kapusty
28. Grillowany filet z kurczaka z brokułem
29. Pieczone klopsiki z fileta
30. Rawioli z nadzieniem z brokułów
31. Pierożki brokułowe
32. Wegańskie stir fry z brokułami i marchewką

Sałatki

34. Sałatka z pieczonym bakłażanem i jarmużem
35. Sałatka z komosy ryżowej z jarmużem
36. Sałatka Caesar z grillowanymi krewetkami
37. Sałatka Caesar w nowej odsłonie
38. Sałatka kalejdoskop kolorów
39. Sałatka z ciecierzycy, awokado, czerwonej papryki i brokuła
40. Lekka sałatka z komosą ryżową i czerwoną kapustą
41. Wegańska sałatka z warzyw
42. Sałatka z grillowanego tofu, brukselki, brokuła i kalafiora



Przystawki





Adżarskie chaczapuri (Adjarauli khachapuri) pochodzi z regionu Adjara. Nieprzypadkowo ma ono kształt łódki. Odzwierciedla on geografę i kulturę regionu z którego pochodzi. Adjara bowiem leży nad Morzem Czarnym stąd kształt łodzi rybackiej.

Składniki

- 500 g mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 7 g suchych drożdży (1 opakowanie)
- 200 g adygejskiego sera (lub innego miękkiego sera)
- 2 jajka
- 2 łyżki masła
- sól do smaku

Adżarskie chaczapuri z jajkiem

1. W misce mieszaj ciepłą wodę, cukier i suche drożdże. Odstaw na kilka minut, aż drożdże zaczną się pieniać.
2. Do miski z drożdżami dodaj mąkę, oliwę z oliwek i sól.
3. Zagniataj ciasto przez około 5-7 minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Jeśli jest zbyt klejące, dodaj trochę więcej mąki.
4. Przykryj miskę ściereczką i pozostaw ciasto do wyrośnięcia przez około 1-2 godziny, aż podwoi swoją objętość.
5. W misce wymieszaj adygejski ser (lub inny miękki ser) z jednym jajkiem i szczyptą soli.
6. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni C.
7. Gdy ciasto wyrośnie, podziel je na 4 równe części.
8. Rozwałkuj każdą część na cienki placek w kształcie łodzi lub niewielkiego łuku. Staraj się, aby brzegi były nieco podniesione, aby nadzienie nie wypłynęło.
9. Umieść 1/4 nadzienia serowego na każdym placku.
10. Złóż brzegi ciasta na nadzienie, tworząc charakterystyczny kształt łodzi lub łuku.
11. Ułóż chaczapuri na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem.
12. Wbij 1 jajko na środku każdego chaczapuri.
13. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 12-15 minut lub do momentu, gdy ciasto będzie złocisto-brązowe, białko jajka będzie ścięte, ale żółtko pozostanie płynne.
14. Podawaj zaraz po upieczeniu i dodatkowo polej każde chaczapuri łyżką masła, aby nadać mu jeszcze więcej smaku.



Smaczny i zdrowy sposób na wykorzystanie sezonowych warzyw. Grillowanie nadaje warzywom wyjątkowego smaku i aromatu, a dodatek orzechów włoskich oraz świeżego kopru lub natki pietruszki podkreśla ich walory smakowe.

Sałatka z grillowanego brokuła, kalafiora i brukselki

Składniki

- 1 mała główka brokuła, podzielona na różyczki
- 1/2 małej główki kalafiora, podzielonego na różyczki
- 250 g brukselki, obranej i przekrojonej na pół
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1/4 szklanki orzechów włoskich, posiekanych
- 2 łyżki posiekanego świeżego koperku lub natki pietruszki
- 2 łyżki soku z cytryny

1. Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
2. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz.
3. Na grillu lub patelni grillowej grilluj różyczki brokuła, kalafiora i przekrojone półki brukselki. Skrop oliwą i grilluj przez około 5-7 minut, od czasu do czasu obracając warzywa, aż staną się lekko zrumienione i miękkie, ale wciąż chrupiące.
4. Wyjmij grillowane warzywa z grilla i odstaw na bok, aby ostygły.
5. W większej misce umieść grillowane warzywa. Dodaj posiekane orzechy włoskie i posiekany koperek lub natkę pietruszki.
6. Delikatnie wymieszaj składniki sałatki, tak aby warzywa i orzechy równomiernie się połączyły.



To danie jest nie tylko smaczne, ale także wykwintne, idealne na wyjątkowe śniadanie, brunch lub lekki obiad.

Składniki

- 4 jajka
- 1/2 szklanki świeżych różyczek brokułów
- 1/4 cebuli (posiekanej)
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę)
- 2 łyżki masła
- 1/4 szklanki płatków parmezanu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeżo posiekana natka pietruszki (do dekoracji, opcjonalnie)

Jajecznica z brokułami i parmezanem

1. W garnku z osolonym wrzątkiem ugotuj brokuły na parze przez około 5 minut, aż staną się miękkie, ale wciąż jasnozielone. Odcedź i odstaw na bok.
2. W misce ubij jajka i dopraw solą oraz pieprzem.
3. W dużym rondlu rozgrzej masło na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, a następnie smaż przez kilka minut, aż staną się miękkie i lekko zeszkłą.
4. Dodaj ugotowane brokuły do rondla z cebulą i czosnkiem i delikatnie wymieszaj.
5. Wlej ubite jajka na brokuły. Smaż, mieszając delikatnie, aż jajka zaczną się ściągać.
6. Gdy jajecznicę prawie doprowadzisz do gotowości, posyp ją płatkami parmezanu. Kontynuuj smażenie przez kolejne 1-2 minuty, aż ser się lekko rozpuści.
7. Przetóż jajecznicę z brokułami i parmezanem na talerz. Posyp świeżo posiekaną natką pietruszki dla dodatkowej świeżości.



To proste danie smażonego kalafiora w sosie maślanym jest nie tylko wyjątkowo smaczne, ale także bogate w aromatyczne przyprawy, które nadają mu charakterystyczny smak. To danie jest idealne jako samodzielna przekąska, lekki obiad lub jako dodatek do innych dań.

Składniki

- 1 średnia główka kalafiora (podzielona na różyczki)
- 3 łyżki masła klarowanego (można użyć również masła roślinnego dla wersji wegańskiej)
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu (kminu rzymskiego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Kalafior w sosie maślanym

1. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj różyczki kalafiora i gotuj przez około 5 minut, aż będą miękkie, ale wciąż lekko chrupiące. Odcedź kalafior i odstaw.
2. W dużym rondlu rozgrzej masło klarowane na średnim ogniu.
3. Dodaj przeciśnięty czosnek i mielony kumin do rozgrzanego masła. Smaż przez około minutę, aż czosnek zacznie wydzielać aromat.
4. Dodaj ugotowany kalafior do rondla z masłem i przyprawami. Dokładnie wymieszaj, aby kalafior został pokryty masłem i przyprawami.
5. Smaż kalafior na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż będzie lekko zrumieniony z każdej strony.
6. Dopraw kalafior solą i pieprzem do smaku.
7. Podawaj smażony kalafior na talerzach, dekorując świeżą natką pietruszki, jeśli lubisz.

PORADA

Wersję wegańską tego dania można przygotować, zastępując masło klarowane masłem roślinnym lub oliwą z oliwek.



Ten przepis na gotowanego brokuła z przyprawami to prosty sposób, aby podać to zdrowe warzywo w smaczny i aromatyczny sposób. Przyprawy nadają mu wyrazisty smak, a cytryna dodaje świeżości. Gotowany brokuł może być doskonałym dodatkiem do różnych posiłków czy zdrową przekąską.

Składniki

- 1 główka brokuła
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu (kminu rzymskiego)
- 1/2 łyżeczki papryki w proszku (opcjonalnie)
- Sok z połowy cytryny (opcjonalnie)

Brokuły dobrze przyprawione

1. Oderwij różyczki brokuła od główki. Możesz również obrać todygi i pokroić je na mniejsze kawałki.
2. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Wrzuć różyczki brokuła do wrzącej wody i gotuj przez około 3-4 minuty, aż staną się miękkie, ale wciąż lekko chrupiące. Nie gotuj brokuła zbyt długo, aby zachować jego kolor i chrupkość.
3. Odcedź brokuła i przelej go pod zimną wodą lub zanurz w misce z lodowatą wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zachować intensywny kolor.
4. W małej miseczce przygotuj sos: wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, sól, pieprz, mielony kumin oraz paprykę w proszku (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj składniki.
5. Przełóż odcedzony brokuł do większej miski i polej go przygotowanym sosem. Delikatnie wymieszaj, aby brokuł został równomiernie pokryty przyprawami.
6. Jeśli chcesz, możesz również skropić gotowany brokuł sokiem z połowy cytryny, aby dodać mu świeżości i lekko kwaśnego smaku.
7. Gotowany brokuł z przyprawami podawaj na talerzach jako samodzielne danie lub jako dodatek do innych dań. Możesz udekorować go świeżymi ziołami lub dodatkowymi plastrami cytryny.



Pieczenie w piekarniku powoduje, że na brukselkach powstaje delikatna złocista skórka, a jednocześnie zachowuje ich naturalną świeżość. Połączenie słonych i wyrazistych smaków sprawia, że ta potrawa stanie się nieodzownym dodatkiem do Twojego menu. Nie tylko jest pyszna, ale także pełna wartości odżywczych..

Składniki

- 500 gramów brukselki
- 150 gramów boczku, pokrojonego w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól do smaku
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Chrupiące brukselki z aromatycznym boczkiem

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza.
2. Oczyszcz brukselki, usuwając zewnętrzne, uszkodzone liście. Przekrój większe brukselki na pół.
3. W dużym naczyniu wymieszaj brukselki z oliwą z oliwek, solą i pieprzem, tak aby wszystkie brukselki były równomiernie pokryte.
4. Rozłóż brukselki na dużej blasze do pieczenia, upewniając się, że są rozmieszczone w pojedynczej warstwie.
5. Posyp brukselki boczkiem pokrojonym w kostkę.
6. Włóż blachę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, lub do momentu, aż brukselki staną się miękkie i lekko zrumienione, a boczek będzie chrupiący.
7. Wyjmij z piekarnika i odstaw na chwilę, aby przestygły. Podawaj ciepłe jako dodatek do głównego dania.



Grillowana kapusta bok-choy z sosem z musztardy francuskiej to wyjątkowe danie, które łączy w sobie delikatny smak kapusty z aromatycznym sosem o wyraźnym charakterze. To doskonała przystawka lub dodatek do potraw grillowanych.

Składniki

- 2 główki kapusty bok-choy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki musztardy francuskiej
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki octu winnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Grillowana kapusta bok choy z sosem musztardowym

1. W małej misce wymieszaj musztardę francuską, miód, ocet winny, oliwę z oliwek i posiekany czosnek.
2. Dopraw sos solą i pieprzem do smaku. Odstaw go na chwilę, aby aromaty się połączyły.
3. Oczyszczyć kapustę bok-choy, usuwając luźne liście i kawałki, które wydają się uszkodzone.
4. Przekrój główki kapusty wzdłuż na pół, aby uzyskać dwie części.
5. Rozgrzej grill lub patelnię grillową do średnio wysokiej temperatury.
6. Grilluj kapustę bok-choy przez około 2-3 minuty z każdej strony lub do momentu, gdy pojawią się ładne grillowane paski i kapusta zmięknie nieco. Pamiętaj, aby nie grillować jej zbyt długo, ponieważ kapusta powinna nadal być chrupiąca.
7. Przetóż grillowaną kapustę bok-choy na talerze.
8. Polej ją przygotowanym sosem z musztardy francuskiej.
9. Możesz również posypać kapustę świeżą posiekaną pietruszką lub sezamem do dekoracji.



Zachwyca kolorami, teksturami i świeżymi smakami czerwonej kapusty, botwinki i ziół. Jest doskonałym źródłem witamin, minerałów i błonnika, co czyni ją nie tylko smaczną, ale także korzystną dla zdrowia.

Składniki

- 1/2 małej główki czerwonej kapusty (poszatkwanej na cienkie paski)
- 1 pęczek botwinki (todygi i liście, umyte i pokrojone)
- 1/4 szklanki świeżych ziół (np. natka pietruszki, szczypiorek, koper)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do słodzenia)
- Sól i pieprz do smaku

Surówka z czerwonej kapusty z botwinką

1. W dużym naczyniu wymieszaj poszatkwaną czerwoną kapustę, pokrojoną botwinkę oraz drobno posiekane zioła. Możesz użyć dowolnych świeżych ziół, które lubisz.
2. W małej miseczce przygotuj sos. Wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz opcjonalnie miód lub syrop klonowy (jeśli chcesz dodać trochę słodczy) do uzyskania jednolitego sosu.
3. Polej surówkę przygotowanym sosem i dokładnie wymieszaj, aby składniki zostały równomiernie pokryte sosem.
4. Dopraw surówkę solą i pieprzem do smaku. Spróbuj i dostosuj ilość przypraw oraz kwasowość soku z cytryny według swoich preferencji.
5. Przed podaniem, możesz odstawić surówkę na chwilę, aby smaki się przegryzły.



Sałatka z posiekanej czerwonej kapusty z majonezowym dressingiem jest doskonałym dodatkiem do kanapek, burgerów czy dań z grilla.

Sałatka z czerwonej kapusty z majonezem

Składniki

- 1/2 czerwonej kapusty (drpbno posiekana)
- 1 duża marchewka (starta)
- 1 cebula (posiekana)
- 1/4 szklanki majonezu
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i pieprz do smaku

1. W dużej misie wymieszaj posiekaną czerwoną kapustę, startą marchewkę i posiekaną cebulę.
2. W osobnym naczyniu przygotuj dressing. Wymieszaj majonez, ocet jabłkowy, sok z cytryny, cukier, sól i pieprz. Możesz dostosować ilość cukru, soli i pieprzu do swojego gustu.
3. Polej dressingiem sałatkę z kapusty i dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
4. Sałatkę możesz od razu podać, ale warto ją schłodzić w lodówce przez co najmniej 30 minut, aby smaki się przegryzły i sałatka nabrała odpowiedniej konsystencji.



Sałatka coleslaw ma swoje korzenie w Holandii. Początkowo znana była jako „koolsla”, co dosłownie oznacza „sałatka z kapusty”. Holenderscy osadnicy przyprowadzili ją do Stanów Zjednoczonych w XVII wieku, gdzie z czasem zyskała popularność, szczególnie w kuchni południowej.

Składniki

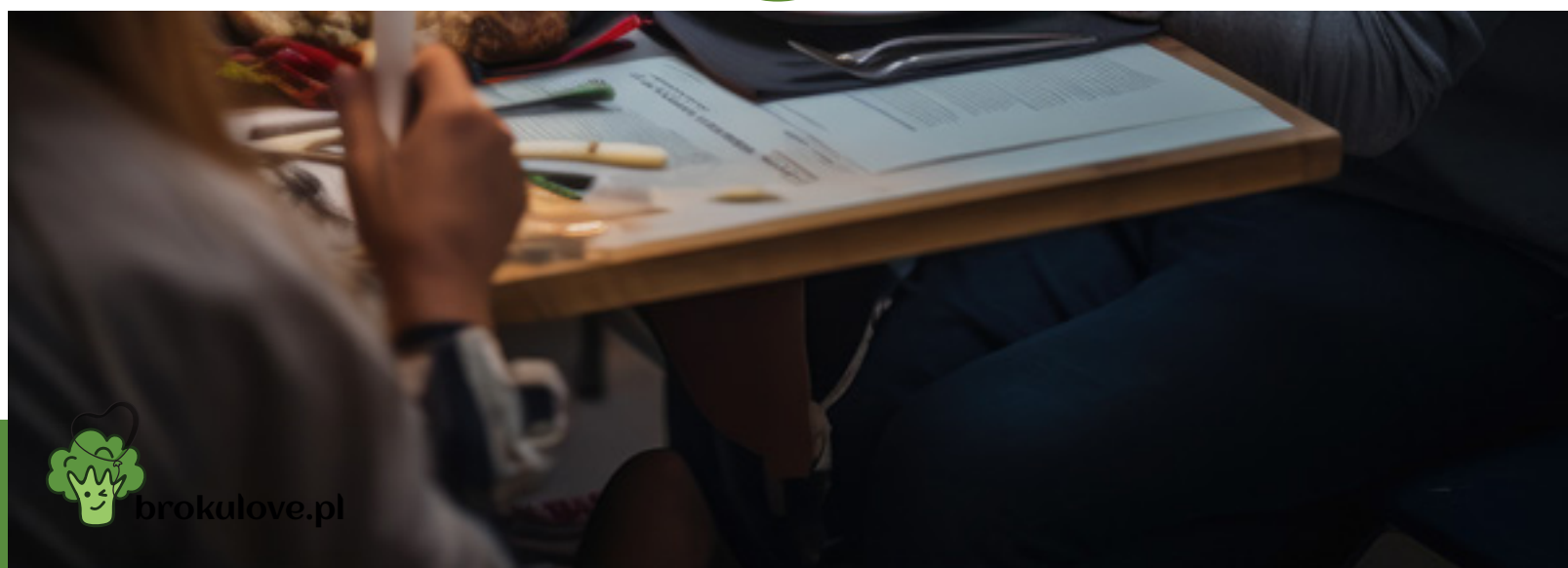
- 1 mała główka białej kapusty, starta lub posiekana na cienkie paski
- 2 marchewki, obrane i starte na tarce o grubych oczkach
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1/2 szklanki majonezu
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżka octu jabłkowego
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku

Sałatka Coleslaw

1. W dużej misce umieść startą kapustę, starte marchewki i posiekaną cebulę.
2. W osobnej miseczce przygotuj sos, mieszając majonez, kwaśną śmietanę, sok z cytryny, cukier, ocet jabłkowy, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą.
3. Polej sosem mieszankę kapusty, marchewek i cebuli. Delikatnie wymieszaj, aby składniki zostały równomiernie pokryte sosem.
4. Przykryj miskę folią spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aby smaki się przegryzły i sałatka nabrała wyrazistego smaku.
5. Przed podaniem dokładnie wymieszaj sałatkę Coleslaw, aby ponownie rozprowadzić sos i składniki.



Dania główne





To pyszna i rozgrzewająca przekąska lub danie główne, które doskonale sprawdzi się w chłodniejsze dni. Jej gładka konsystencja i intensywny smak brokułów z pewnością każdemu przypadną do gustu.

Składniki

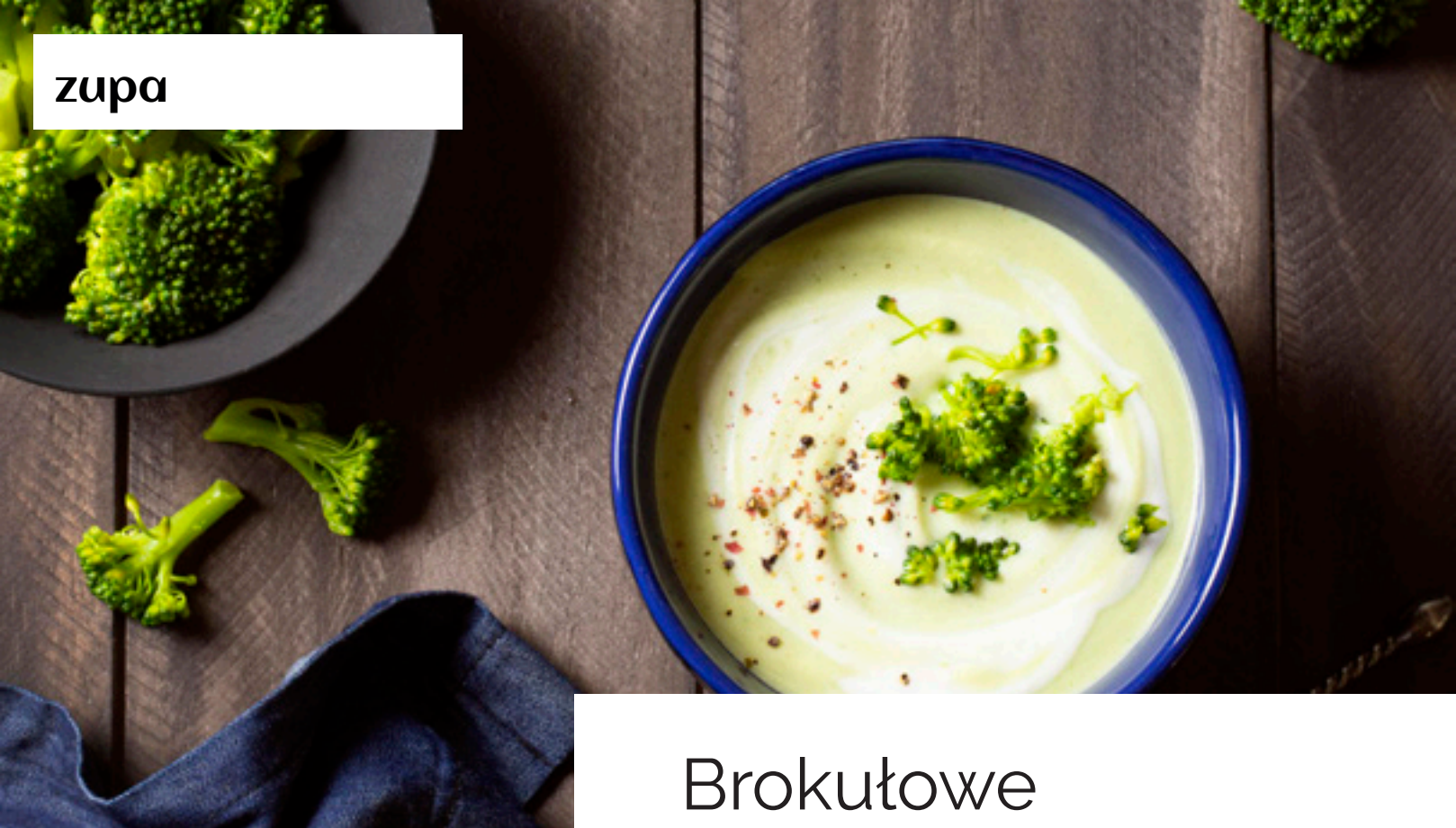
- 1 duża główka brokuła (ok. 500 g), podzielona na różyczki
- 1 średnia cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- 3-4 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego (możesz użyć kostki bulionowej)
- 1/2 szklanki śmietany kremówki (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki masła lub oleju
- Sól i pieprz do smaku
- Gałązka świeżego tymianku lub kopru do dekoracji (opcjonalnie)

Zupa krem z brokułów

1. W dużym garnku rozgrzej masło lub olej na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i podsmażaj przez kilka minut, aż będzie miękka i lekko zeszkłona.
2. Dodaj przeciśnięty czosnek i smaż jeszcze przez minutę, aż czosnek uwolni aromat.
3. Dodaj różyczki brokułów do garnka i smaż przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu.
4. Zalej składniki bulionem warzywnym lub drobiowym, tak aby brokuły były całkowicie przykryte. Gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż brokuły będą miękkie.
5. Zmiksuj zupę blenderem ręcznym lub przelej ostrożnie do blendera klasycznego i zmiksuj na gładki krem. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać trochę więcej bulionu.
6. Jeśli chcesz dodać śmietanę, wlej ją do zupy i dokładnie wymieszaj. Podgrzewaj jeszcze przez kilka minut, ale nie doprowadzaj do wrzenia.
7. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Spróbuj i dostosuj ilość przypraw według swoich preferencji.

PORADA

Podawaj zupę krem z brokułów na talerzach, dekorując gałązką świeżego tymianku lub kopru, jeśli lubisz. Możesz również dodać odrobinę śmietany lub oliwy z oliwek na wierzchu.



Delikatna konsystencja i wyjątkowy smak sprawiają, że to niezwykle potężne połączenie warzywnego bogactwa i kremowej przyjemności. to doskonała opcja dla miłośników zdrowego jedzenia, którzy chcą zanurzyć się w niezwykłym doświadczeniu smakowym

Składniki

- 1 duża główka brokuła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 1 szklanka śmietanki kremówki
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek (opcjonalnie, do podania)

Brokułowe cappuccino

1. Brokuła oczyścić i podzielić na różyczki. Umyć je dokładnie pod bieżącą wodą.
2. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj różyczki brokuła i gotuj je przez około 5 minut, aż staną się miękkie. Następnie odcedź brokuła.
3. W międzyczasie pokrój cebulę i czosnek na drobne kawałki.
4. Na patelni rozgrzej masło, dodaj cebulę i czosnek i smaż, aż staną się miękkie i lekko złociste.
5. Dodaj do garnka gotowy bulion warzywny oraz ugotowane różyczki brokuła. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez około 10 minut, aby połączyły się smaki.
6. Następnie przetnij zawartość do blendera lub użyj blendera ręcznego i zmiksuj składniki na gładką masę.
7. Przelej zblendowane składniki do garnka, dodaj śmietankę kremówkę i dobrze wymieszaj.
8. Podgrzewaj na średnim ogniu, aż zupa się zagotuje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
9. Jeśli chcesz, podawaj brokułowe cappuccino z odrobiną oliwy z oliwek na wierzchu, aby nadać mu dodatkowego smaku.
10. Przelej zupę do filiżanek lub miseczek, aby przypominała wyglądem cappuccino. Możesz również udekorować ją odrobiną śmietanki lub posypać parmezanem.



Pyszne i zabawne do przygotowania danie, idealne na obiad lub specjalne okazje. To nic innego jak nasze polskie kopytka przyrządzone we włoskim stylu.

Składniki

- 700 g ziemniaków (mączystych odmian, np. russet)
- 1 jajko
- 200-250 g mąki pszennej (plus trochę dodatkowej do podsypywania)
- 3 łyżki masła
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1/2 szklanki świeżych liści bazylii, posiekanych
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek do podsmażenia

Gnocci z ziołami i parmezanem

1. Umyj i obierz ziemniaki, a następnie pokrój je na równe kawałki, aby ułatwić gotowanie.
2. Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie na małym ogniu do momentu, gdy staną się miękkie (około 15-20 minut).
3. Odcedź gotowane ziemniaki i odstaw na bok na chwilę, aby pozbyć się nadmiaru wilgoci.
4. Rozgnieć ziemniaki na purée, najlepiej używając prasy do ziemniaków lub tłuczka, aby uzyskać gładką konsystencję.
5. Gdy purée ziemniaczane wystygnie, dodaj jajko i szczyptę soli. Wymieszaj dokładnie.
6. Stopniowo dodawaj mąkę, mieszając, aż uzyskasz elastyczne, jednolite ciasto. Staraj się nie dodawać zbyt dużej ilości mąki, aby gnocchi były lekkie.
7. Na lekko oprószonej mąką powierzchni rozwałkuj ciasto na walec o grubości około 2 cm.
8. Następnie pokrój je na małe kawałki, każdy o długości około 2 cm.
9. Możesz nadać gnocchi charakterystyczny wzór, przeciskając je delikatnie widelcem lub używając specjalnej tarki do gnocchi.
10. Wrzuć gnocchi do osolonej wrzącej wody. Gotuj je przez 1-2 minuty lub do momentu, gdy wypłyną na powierzchnię, a następnie odcedź.
11. W dużym rondlu rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek.
12. Dodaj posiekany czosnek i smaż go przez chwilę, aż będzie aromatyczny.
13. Wrzuć masło i świeżą bazylię do rondla. Smaż przez około minutę, aż bazylija potączy się z masłem i czosnkiem.
14. Wrzuć ugotowane gnocchi do rondla z sosem z ziołami. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.
15. Podawaj gnocchi z ziołami, świeżą bazylią i parmezanem.



Lawasz, czyli chlebek ormiański to cienki, miękki płaski chleb, który doskonale nadaje się do przygotowywania rolad. Możesz wybrać różne nadzienia, aby dostosować danie do swoich preferencji smakowych.

Składniki

- 2-3 arkusze lavash (w zależności od ich rozmiaru)
- 1 bakłażan, pokrojony w plastry
- 1 papryka, pokrojona w paski
- 1 cukinia, pokrojona w plastry
- 1 cebula, pokrojona w piórka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Jogurt naturalny lub hummus

Rolady z ciasta lawasz z nadzieniem warzywnym

1. Pokrojone warzywa utóż na blasze, skrop oliwą z oliwek, posyp solą i pieprzem, a następnie piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut lub do momentu, gdy warzywa staną się miękkie i lekko zrumienione.
2. Na jednym arkuszu lavash rozprowadź cienką warstwę oliwy z oliwek i posyp przyprawami, a następnie równomiernie rozprowadź warzywny farsz.
3. Zwiń arkusz lavash w roladę, zaczynając od jednego końca i starając się, aby nadzienie było dobrze zamknięte w środku. W ten sam sposób formuj kolejne rolady.
4. Ułóż rolady na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 10-15 minut lub do momentu, gdy ciasto lawasz będzie lekko zrumienione.
6. Po wyjęciu z piekarnika, ostudź rolady przez kilka minut, a następnie pokrój je na kawałki o dowolnej grubości.
7. Podawaj z sosem jogurtowym, hummusem lub ulubionym sosem do sałatek.



Danie proste, pełne kolorów i smaków, idealne na szybki obiad lub kolację. Połączenie chrupiącego brokuła, soczystych pomidorków koktajlowych i aromatycznego czosnku tworzy wspaniałą harmonię smaków na talerzu.

Składniki

- 250 g makaronu fusilli
- 1 mała główka brokuła, podzielona na różyczki
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól do gotowania makaronu i brokuła
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Starty parmezan do posypania (opcjonalnie)
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Makaron fusilli z brokułem i pomidorkami

1. Ugotuj makaron fusilli zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, dodając soli do wrzącej wody. Gdy makaron będzie gotowy, odcedź go.
2. W osobnym garnku gotuj lekko osoloną wodę. Wrzuć różyczki brokuła do gotującej się wody i gotuj przez około 3-4 minuty, aż staną się miękkie, ale wciąż zachowają lekkość i świeżość. Następnie odcedź brokuł i odstaw na bok.
3. W dużym rondlu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez chwilę, aż będzie aromatyczny, ale nie przypali się.
4. Dodaj gotowe różyczki brokuła i wymieszaj.
5. Do garnka dodaj ugotowany makaron fusilli i delikatnie wymieszaj, aby połączyć składniki, a następnie dorzuć pokrojone pomidorki.
6. Dopraw danie solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku.
7. Podawaj makaron fusilli z brokułem i pomidorkami koktajlowymi na talerzach, posypane startym parmezanem i posiekaną natką pietruszki



Wyjątkowe połączenie włoskiego klasyka z lekkością i świeżością warzyw. Kalafior dodaje delikatności i chrupkości, tworząc zaskakująco lekką bazę dla kremowej risotto. Dodatek roztopionej mozzarelli nadaje danie niepowtarzalnego smaku i aksamitnej konsystencji.

Składniki

- 1/2 dużego kalafiora, podzielonego na różyczki
- 1 1/2 szklanki ryżu arborio (do risotto)
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 150 g mozzarelli, pokrojonej w kostkę
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Risotto z kalafiozem i mozzarellą

1. W dużym garnku zagotuj bulion warzywny i przytrzymuj go na małym ogniu, aby był ciepły przez cały czas gotowania risotto.
2. W oddzielnym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez kilka minut, aż stanie się miękka i szklista.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i ryż arborio. Smaż ryż przez 1-2 minuty, mieszając, aż będzie lekko przezroczysty.
4. Wlej wino do garnka z ryżem i gotuj, aż większość płynu wyparuje.
5. Rozpocznij dodawanie ciepłego bulionu po 1/2 szklanki naraz do ryżu. Gotuj na średnim ogniu, mieszając często, aż bulion zostanie wchłonięty przez ryż. Kontynuuj ten proces, aż ryż będzie miękki, ale wciąż ma lekki „al dente”.
6. Pod koniec gotowania ryżu, dodaj podgotowane różyczki kalafiora. Mieszaj delikatnie, aby połączyć kalafior z ryżem.
7. Dodaj starty parmezan i kostki mozzarelli do risotto. Mieszaj, aż ser się rozpuści i risotto stanie się kremowe.
8. Dodaj masło do risotto i wymieszaj, aż zostanie wchłonięte.
9. Dopraw risotto solą i pieprzem do smaku.
10. Podawaj posypane świeżą natką pietruszki.



To danie łączy smak soczystego kurczaka z aromatycznymi i zdrowymi warzywami. Polędwiczki z kurczaka stają się wyjątkowo miękkie i aromatyczne dzięki zapiekany warzywom, tworząc kompozycję smaków, które zadowolą Twoje podniebienie.

Składniki

- 2 polędwiczki z kurczaka
- 1 mały batat, obrany i pokrojony w kostkę
- 2 marchewki, obrane i pokrojone w talarki lub słupki
- 1 mała główka brokuła, podzielona na różyczki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Polędwiczki z kurczaka zapiekane z brokułem

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C.
2. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, suszony tymianek, sól i pieprz.
3. Polędwiczki z kurczaka umyj i osusz. Następnie natrzyj je przygotowaną mieszanką oliwy z przyprawami z obu stron.
4. W większej misce umieść pokrojone bataty, marchewki i różyczki brokuła. Skrop oliwą z oliwek i delikatnie wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte.
5. W naczyniu żaroodpornym ułóż polędwiczki z kurczaka i wymieszaj je z warzywami.
6. Wstaw naczynie do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż kurczak będzie dobrze upieczony, a warzywa miękkie i lekko zrumienione.
7. Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw danie na chwilę do ostygnięcia.



To połączenie zdrowego warzywa z rozkoszną nutą serowej rozkoszy, której trudno się oprzeć. Każdy kęs to harmonia smaków, od świeżości brokułów po aromatyczny sos i chrupiącą, zrumienioną powierzchnię sera.

Brokuł zapiekany pod serową pierzynką

Składniki

- 1 duża główka brokuła, podzielona na różyczki
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- 2 szklanki mleka
- 1 szklanka startego sera (np. cheddar, gouda lub mozzarella)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- 1/4 szklanki tartej bułki (opcjonalnie, do posypania)
- Oliwa z oliwek (opcjonalnie, do skropienia)

1. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj różyczki brokuła i gotuj je przez około 3-4 minuty, aż staną się lekko miękkie. Następnie odcedź brokuła.
2. W małym rondlu rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj mąkę i wymieszaj, aż powstanie gładka masa.
3. Stopniowo wlej mleko do rondla, ciągle mieszając, aby uniknąć powstawania grudek. Gotuj sos na średnim ogniu, aż zgęstnieje.
4. Dodaj starty ser do sosu i mieszaj, aż się rozpuści. Dopraw gałką muszkatołową, solą i pieprzem według swojego gustu.
5. W dużym naczyniu żaroodpornym ułóż ugotowane różyczki brokuła. Zalej je przygotowanym sosem serowym, równomiernie rozprowadzając go na wierzchu.
6. Jeśli chcesz, możesz posypać wierzch tartą bułką, aby nadać mu chrupiącą konsystencję.
7. Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz brokuł zapiekany przez około 20-25 minut, aż sos będzie bąbelkować, a wierzch nabierze złocistego koloru.
8. Po wyjęciu z piekarnika, jeśli chcesz, skrop zapiekany brokuł odrobiną oliwy z oliwek, aby dodać smaku i połysku.



Pęten kolorów i smaków wegetariański posiłek to prawdziwa uczta dla zmysłów. Kombinacja warzyw, białego ryżu i aromatycznego pieczonego batata dostarcza zarówno wartości odżywczych, jak i wyjątkowego smaku.

Wegańskie danie z gotowanych warzyw

Składniki

- 1 szklanka białego ryżu
- 1 mała główka brokuła, podzielona na różyczki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
- 1 szklanka mrożonego zielonego groszku
- 2 marchewki, obrane i pokrojone w talarki lub słupki
- 1 średni batat, obrany i pokrojony w kostkę
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- Sól do gotowania ryżu i brokuła
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek do smażenia cebuli i pieczenia batata

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C (390 stopni F).
2. Pokrojony batat wymieszaj w misce z odrobiną oliwy z oliwek i szczyptą soli. Rozłóż kostki batata na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut lub aż batat będzie miękki i lekko zrumieniony.
3. Ugotuj biały ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, dodając szczyptę soli do wrzącej wody. Gdy ryż będzie gotowy, odcedź go.
4. W oddzielnym garnku gotuj lekko osoloną wodę. Wrzuć różyczki brokuła do gotującej się wody i gotuj przez około 3-4 minuty, aż staną się miękkie, ale wciąż zachowają lekkość i świeżość. Następnie odcedź brokuł i odstaw na bok.
5. Na patelni rozgrzej trochę oliwy z oliwek i podsmaż czerwoną cebulę, aż zmięknie i nabierze lekko złocistego koloru.
6. Dodaj mrożony zielony groszek i marchewkę na patelnię z cebulą. Smaż przez kilka minut, aż warzywa staną się miękkie.
7. W większej misce umieść ugotowany biały ryż, gotowany brokuł, podsmażoną cebulę, groszek i marchewkę oraz pieczony batat.
8. Dopraw całość solą i pieprzem do smaku.
9. Posyp potrawę posiekanym szczypiorkiem przed podaniem, aby dodać świeżości i aromatu.



Z połączenia ziaren komosy, świeżych warzyw i aromatycznego sosu grzybowego powstaje pyszna i zbalansowana kompozycja smaków. Dostarczy Ci nie tylko pysznego smaku, ale także zdrowych składników odżywczych.

Misa warzyw z komosą ryżową i sosem grzybowym

Składniki

- 1/2 szklanki komosy ryżowej (kaszy quinoa)
- 1 mała główka brokuła, podzielona na różyczki
- 1 pęczek szparagów, odcięte twarde końcówki
- 200 g pieczarek lub innych ulubionych grzybów, pokrojonych
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Sos grzybowy

- 1/2 cebuli, drobno posiekanej
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 200 g świeżych lub mrożonych grzybów (np. pieczarki, borowiki), posiekane
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki śmietany kremówki
- 2 łyżki masła
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki)

1. Komosę ryżową (kaszę quinoa) ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odstaw na bok.
2. Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj brokuły, szparagi i pokrojone grzyby. Smaż na średnim ogniu przez kilka minut, aż warzywa będą lekko zrumienione. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. W osobnym naczyniu przygotuj sos grzybowy. Na małej patelni rozgrzej masło, dodaj posiekaną cebulę i podsmażaj do momentu, aż będzie miękka i lekko zeszkłona. Dodaj przeciśnięty czosnek i posiekane grzyby. Smaż przez kilka minut.
4. Wlej bulion warzywny do grzybów i gotuj przez 5-7 minut. Następnie dodaj śmietanę kremówkę, sól i pieprz. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż sos zgęstnieje. Dobrze wymieszaj.
5. W misce ułóż ugotowaną komosę ryżową, podsmażone brokuły, szparagi i grzyby. Polej sosem grzybowym.
6. Opcjonalnie, udekoruj miskę świeżymi ziołami, takimi jak posiekana natka pietruszki.



Wyjątkowe danie, które łączy w sobie delikatny smak mięsa i soczystych warzyw. Gołąbki nabierają wyrazistego smaku dzięki przyprawom, a pieczone marchewki dodają świeżości i słodyczy.

Składniki

- 500 g mięsa mielonego (np. wieprzowego lub wołowego)
- 1 cebula (posiekana)
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 1/2 szklanki ugotowanego ryżu
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku lub oregano
- 1 łyżka oleju lub oliwy z oliwek
- 1 duża główka kapusty (do nadziewania)
- 4-5 marchewek (obrane i pokrojone w słupki)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku

Gołąbki nadziewane mięsem z pieczoną marchewką

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W rondlu podsmaż cebulę na oleju lub oliwie, aż będzie miękka i lekko zeszkłona.
3. Dodaj przeciśnięty czosnek i mięso mielone. Smaż, mieszając, aż mięso będzie dobrze przypieczone i nie będzie surowe. Dopraw solą, pieprzem i suszonym majerankiem lub oregano. Następnie dodaj ugotowany ryż i dokładnie wymieszaj.
4. Odtóż nadzienie mięsne na bok, aby ostygło.
5. Usuń z główki kapusty duże, zewnętrzne liście. Wrzuć główkę kapusty na kilka minut do wrzącej osolonej wody, aby liście stały się bardziej elastyczne. Wyjmij z wody, ostudź i ostrożnie oddzielaj liście kapusty, starając się nie uszkodzić.
6. Na środku każdego liścia umieść porcję nadzienia mięsnego. Zwijaj liście, formując gołąbki.
7. Przygotuj marchewki do pieczenia. W misce wymieszaj słupki marchewki z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i suszonym tymiankiem.
8. Układaj gołąbki z kapusty w naczyniu żaroodpornym. Wokół nich rozłóż przygotowane słupki marchewki.
9. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 40-50 minut, aż gołąbki będą miękkie, a marchewka lekko zrumieniona.



Hit polskiej kuchni czyli gołąbki w sosie pomidorowym z ziołami. Wyśmienite danie, które można przyrządzać przez cały rok ale latem smakuje wyjątkowo dobrze, jeśli użyjemy młodej kapusty.

Składniki

- 1 duża główka białej kapusty
- 500 g mięsa mielonego (np. wieprzowego lub wołowego)
- 1 duża cebula (posiekana)
- 2 ząbki czosnku (posiekane)
- 1/2 szklanki ugotowanego ryżu
- 2 łyżki posiekanych świeżych ziół (np. pietruszka, koperek)
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka masła
- Sól i pieprz do smaku

Gołąbki w sosie pomidorowym z ziołami

1. Rozgrzej dużą ilość wody w dużym garnku. Odkrój głąb kapusty i wsadź ją do gotującej się wody. Gotuj kapustę przez kilka minut, aż liście staną się miękkie. Zdejmij z wody i ostudź.
2. W misce wymieszaj mięso mielone, posiekaną cebulę, posiekany czosnek, ugotowany ryż, posiekane zioła, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj, aby składniki się połączyły.
3. Zdejmij pojedyncze liście z kapusty. Na każdym liściu umieść porcję farszu mięsnego. Zwijaj liście, zaczynając od dłuższego końca, aby owinać farsz. Powtarzaj ten krok, aż zużyjesz cały farsz.
4. W dużym garnku rozgrzej masło. Dodaj krojone pomidory i koncentrat pomidorowy. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj przez kilka minut.
5. Ułóż gołąbki w garnku z sosem pomidorowym. Pokryj garnki pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez około 40-45 minut, aż kapusta stanie się miękka, a farsz dobrze ugotowany.



Gołąbki z włoskiej kapusty z nadzieniem z mięsa, ryżu i warzyw to smaczne i sycące danie, które doskonale sprawdzi się jako obiad czy uroczysty posiłek. Włoska kapusta nadaje gołąbkom niezwykle aromat, a dodatek sosu pomidorowego podkreśla ich wyjątkowy smak.

Składniki

- 1 duża główka włoskiej kapusty
- 500 g mięsa mielonego (np. wieprzowego lub wołowego)
- 1 szklanka ugotowanego ryżu
- 1 cebula (posiekana)
- 2 marchewki (starte)
- 1 papryka czerwona (posiekana)
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Na sos pomidorowy

- 500 ml passaty pomidorowej
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 cebula (posiekana)
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i pieprz do smaku

Gołąbki z włoskiej kapusty

1. Rozgrzej dużą ilość wody w garnku. Oderwij liście kapusty od główki, usuwając twarde części. Wrzuć liście kapusty na kilka minut do gotującej się wody, aby je zmiękczyć. Następnie odcedź i osusz.
2. W misce wymieszaj mięso mielone, ugotowany ryż, posiekaną cebulę, starte marchewki, posiekaną paprykę i przeciśnięty czosnek. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj składniki.
3. Rozłóż liście kapusty na płaskiej powierzchni i nakładaj na każdy liść porcję nadzienia mięsnego. Zwijaj liście, formując gołąbki.
4. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Ułóż gołąbki z kapusty na dnie garnka, złaczeniem skierowanym w dół.
5. Przygotuj sos pomidorowy. W rondlu podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek na odrobinie oliwy z oliwek. Dodaj passatę pomidorową, koncentrat pomidorowy, cukier, sól i pieprz. Gotuj przez kilka minut, aż sos się zagęści.
6. Polej gotowym sosem pomidorowym gołąbki w garnku.
7. Przykryj garnka pokrywką i gotuj gołąbki na małym ogniu przez około 40-50 minut, aż gołąbki będą miękkie.
8. Podawaj gołąbki polane sosem pomidorowym. Możesz także podać je z dodatkową porcją ugotowanego ryżu lub świeżą natką pietruszki do dekoracji.



Smaczne i zdrowe danie, idealne na letni posiłek na świeżym powietrzu. Grillowanie nadaje mięsu wyrazisty smak, a połączenie z chrupiącymi warzywami i komosą ryżową tworzy zbilansowany i sycący posiłek.

Grillowany filet z kurczaka z brokułem

Składniki

- 2 filety z kurczaka
- 1 główka brokuła (rozdzielona na różyczki)
- 1 pęczek szparagów (odcięte twarde końcówki)
- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Sos do marynaty

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

1. Jeśli używasz marynaty, wymieszaj wszystkie składniki sosu w miseczce. Odstaw trochę marynaty do późniejszego smarowania podczas grillowania.
2. Umieść filety z kurczaka w misce lub woreczku na zamknięcie. Polej marynatą, starając się równomiernie pokryć mięso. Odstaw na co najmniej 30 minut (lub dłużej) w lodówce, aby mięso nabrało smaku.
3. W międzyczasie, przygotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Gotową komosę odstaw na bok.
4. Przygotuj szparagi i brokuły. Jeśli chcesz, możesz lekko je posolić i skropić oliwą z oliwek.
5. Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
6. Wyjmij filety z kurczaka z marynaty i grilluj je przez około 5-7 minut z każdej strony, aż staną się rumiane i miękkie wewnątrz. W trakcie grillowania możesz smarować je pozostałą marynatą.
7. W międzyczasie, umieść brokuły i szparagi na grillu lub patelni grillowej i grilluj je przez około 5-7 minut, aż staną się lekko zrumienione i miękkie.
8. W osobnym garnku, podgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek i podsmaż na niej komosę ryżową przez krótki czas. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
9. Podawaj grillowane filety z kurczaka na talerzach, otoczone grillowanymi szparagami i brokułami. Dodaj porcję komosy ryżowej jako zdrowy dodatek. Możesz również udekorować danie świeżymi ziołami lub skropić sokiem z cytryny przed podaniem.



Komosa ryżowa dostarcza pełnowartościowego białka, błonnika, witamin z grupy B, żelaza i magnezu. Brokuły są źródłem witaminy C, witaminy K, kwasu foliowego i błonnika, wspierając naszą odporność i zdrowie kości. Szpinak jest doskonałym źródłem witamin A, C i K, a także zawiera żelazo i antyoksydanty. Dodatkowo, pieczarki wzbogacają sałatkę o witaminę D, witaminy z grupy B i minerały.

Składniki na klopsiki

- 500 g mielonego mięsa z piersi kurczaka
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 jajko
- 1/4 szklanki bułki tartej
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu

Składniki na kaszę

- 1 szklanka komosy ryżowej (kaszy quinoa)
- 2 szklanki bulionu warzywnego lub wody
- Przyprawy według uznania (np. sól, pieprz, papryka)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 2 główki brokuła, pokrojone w różyczki

Pieczone klopsiki z fileta

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W dużej misce połącz mielone mięso z piersi kurczaka, cebulę, czosnek, jajko, bułkę tartą, natkę pietruszki, oregano, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj składniki, aż powstanie jednolita masa.
3. Uformuj z masy małe klopsiki i ułóż je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Upewnij się, że klopsiki są równomiernie rozmieszczone.
4. Wstaw blaszkę z klopsikami do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż będą dobrze przypieczone i miękkie w środku.
5. W międzyczasie przygotuj komosę ryżową. W rondlu zagotuj bulion lub wodę, dodaj komosę i przyprawy według uznania. Gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie płyn i stanie się miękka.
6. W osobnym garnku zagotuj wodę, dodaj sól i wrzuć różyczki brokuła. Gotuj brokuły przez około 5-7 minut, aż staną się miękkie, ale wciąż chrupiące. Odcedź wodę.
7. Na talerzach ułóż klopsiki z kurczaka, kaszę i gotowane brokuły.



Delikatne i gładkie ciasto idealnie komponuje się z bogatym, kremowym nadzieniem z puree z brokułów i aromatycznego parmezanu. Każdy kęs jest rozkoszą dla podniebienia – świeży, lekko orzechowy smak brokułów doskonale uzupełnia wyraziste nuty serowego nadzienia.

Składniki na ciasto

- 2 szklanki mąki pszennej
- 3 jajka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka zimnej wody
- Szczypta soli

Składniki na nadzienie

- 1 duża główka brokułów (ok. 500 g)
- 1 cebula (posiekana)
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- 2 łyżki masła
- Sól i pieprz do smaku

Ravioli z nadzieniem z brokułów

1. Zaczynaj od przygotowania ciasta na ravioli. W dużej misce potocz mąkę i sól. Dodaj jajka i oliwę z oliwek, a następnie zagnieć ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę zimnej wody. Zagniataj, aż uzyskasz elastyczne i gładkie ciasto. Owiń je folią spożywczą i odstaw na 30 minut, aby odpoczęło.
2. W międzyczasie przygotuj nadzienie z brokułów. Obierz główkę brokułów i podziel ją na różyczki. Ugotuj brokuty na parze lub w osolonej wrzącej wodzie do momentu, gdy staną się miękkie, ale wciąż jasnozielone.
3. W osobnym garnku rozgrzej masło i podsmaż cebulę oraz czosnek, aż staną się miękkie i lekko zeszkła.
4. Wrzuć ugotowane brokuty do garnka z cebulą i czosnkiem, a następnie dokładnie je rozgnieć widelcem lub blenduj na gładkie puree.
5. Dodaj starty parmezan do puree z brokułów, wymieszaj i dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. Następnie podziel ciasto na dwie części i wałkuj każdą na cienkie płaty na obsypanej mąką powierzchni.
7. Na jednym z płatów ciasta umieszczaj równomiernie łyżeczki nadzienia z brokułów, zachowując odstępy między nimi. Przykryj drugim płatem ciasta i delikatnie dociskaj wokół każdego kawałka nadzienia, aby uszczelnić ravioli.
8. Wytnij ravioli za pomocą specjalnego radetka do ravioli.
9. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę i wrzuć ravioli. Gotuj przez około 3-4 minuty lub do momentu, gdy wypłyną na powierzchnię.
10. Wyjmij gotowe ravioli łyżką cedzakową i podawaj na talerzach. Możesz połączyć je masłem lub oliwą z oliwek, posypać dodatkowym parmezanem i udekorować świeżymi ziołami.



Możesz je podać samodzielnie lub z ulubionym sosem, na przykład jogurtowym lub pomidorowym.

Składniki

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 jajko
- 1/2 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 główka brokuła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- 1/2 szklanki startego sera (np. cheddar lub gouda)
- Sól i pieprz do smaku
- Olej roślinny do smażenia

Pierogi brokułowe

1. Przed gotowaniem komosy, dobrze ją optucz pod bieżącą wodą, aby do miski przesiej mąkę pszenną i dodaj szczyptę soli. W środku zrób zagłębienie i dodaj jajko, ciepłą wodę i oliwę z oliwek. Zagnieć ciasto, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Możesz ewentualnie dodać więcej wody lub mąki, jeśli ciasto jest zbyt suche lub zbyt klejące.
2. Przetóż ciasto na oprószoną mąką powierzchnię i zagniataj je przez około 5 minut, aż stanie się elastyczne i gładkie. Następnie przykryj je wilgotną ściereczką i odstaw na 30 minut, aby odpoczęło.
3. W międzyczasie przygotuj nadzienie. Brokuła oczyść i podziel na różyczki. Umyj je dokładnie pod bieżącą wodą. Zagotuj osoloną wodę w garnku i gotuj różyczki brokuła przez około 5 minut, aż staną się miękkie. Następnie odcedź brokuła i drobno go posiekaj.
4. Pokrój cebulę i czosnek na drobne kawałki. W małej patelni rozgrzej masło na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek i smaż, aż staną się miękkie i lekko złociste. Dodaj posiekany brokuł i smaż przez kilka minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Zdejmij patelnię z ognia i dodaj starty ser, mieszając, aż ser się roztopi.
5. Podziel odpoczęte ciasto na kilka części. Na oprószonej mąką powierzchni rozwałkuj jedną część ciasta na cienki placek i wytnij w nim szklanką kółko o średnicy około 10 cm.
6. Na środku każdego placeka umieść niewielką ilość nadzienia z brokułami. Złóż placek na pół, formując półksiężyc. Użyj widelca, aby dokładnie zamknąć brzegi pierożka.
7. Powtarzaj ten proces z pozostałymi częściami ciasta i nadzieniem, aż wykorzystasz wszystkie składniki.
8. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj pierożki partiami i gotuj przez około 4-5 minut, aż wypłyną na powierzchnię wody i ciasto stanie się miękkie.
9. Wyjmij pierożki z garnka i umieść na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru wody.
10. W głębokiej patelni rozgrzej olej roślinny na średnim ogniu. Smaż pierożki z obu stron, aż staną się złociste i chrupiące.
11. Gdy pierożki są gotowe, zdejmij je z patelni i ponownie odsącz na ręczniku papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.



Stir-fry z brokułami i marchewką to pyszne i zdrowe danie, które pochodzi z kuchni azjatyckiej. Jest to wegańska wersja tradycyjnego woka, w której używane są świeże warzywa, a całość smażona jest na wysokiej temperaturze, aby zachować ich chrupkość i naturalny smak.

Składniki

- 1 duża marchewka (pokrojona w cienkie paski)
- 1 duża główka brokułów (rozdzielona na różyczki)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w cienkie paski)
- 1 żółta papryka (pokrojona w cienkie paski)
- 1 cebula (pokrojona w piórka)
- 10 miniaturowych kolb kukurydzy
- 3 ząbki czosnku (posiekane)
- 3 łyżki oleju roślinnego (np. rzepakowego lub słonecznikowego)
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka sosu rybnego (opcjonalnie, dla dodatkowej głębi smaku)
- 2 łyżki syropu klonowego lub brązowego cukru
- 2 łyżki octu ryżowego
- Sól i pieprz do smaku
- Orzechy nerkowca lub sezam (do posypania, opcjonalnie)

Wegańskie stir-fry z brokułami i marchewką

1. Rozgrzej wok lub dużą głęboką patelnię na średnim ogniu. Dodaj 2 łyżki oleju roślinnego.
2. Wrzuć pokrojoną marchewkę do woka i smaż przez 2-3 minuty, aż lekko zmięknie, ale wciąż będzie chrupiąca. Przetóż ją do osobnej miski.
3. Następnie dodaj do woka różyczki brokułów i smaż je przez 3-4 minuty, aż będą delikatnie zrumienione i miękkie. Przetóż je do miski z marchewką.
4. Do woka dodaj pozostałą łyżkę oleju i podsmaż cebulę i czosnek przez około 1-2 minuty, aż staną się miękkie i lekko zeszkli się.
5. Dodaj kolby kukurydzy i pokrojone papryki do woka i smaż je przez 2-3 minuty.
6. Wrzuć wcześniej smażoną marchewkę i brokuły z powrotem do woka razem z sosem sojowym, syropem klonowym (lub brązowym cukrem), octem ryżowym i ewentualnie sosem rybnym lub dodatkową porcją sosu sojowego. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
7. Smaż całość przez kolejne 2-3 minuty, aż sos delikatnie się zagęści, a warzywa będą pokryte sosem.
8. Dopraw stir-fry solą i pieprzem do smaku.
9. Podawaj wegański stir-fry z brokułami i marchewką na ugotowanym ryżu. Jeśli lubisz, posyp go orzechami nerkowca lub sezamem dla chrupiącej tekstury.



Satatki



brokulove.pl



Doskonałe połączenie smaków i tekstur. Bakłażan dodaje kremowości i głębokiego smaku, jarmuż dostarcza witamin i minerałów, a dressing nadaje całości świeżości i aromatu.

Sałatka z pieczonym bakłażanem i jarmużem

Składniki

- 1 średni bakłażan, pokrojony na plastry lub kostkę
- 1 pęczek jarmużu, umyty i posiekany
- 1/4 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej w półksiężycy
- 1/4 szklanki orzechów włoskich, posiekanych
- 1/4 szklanki kulek sera mozzarella lub feta, pokrojonych (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Dressing

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Sól i pieprz do smaku

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Pokrojony bakłażan utóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek, posól i popieprz. Piecz bakłażan w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut lub aż będzie miękki i lekko zrumieniony. Wyjmij z piekarnika i ostudź.
3. W międzyczasie, przygotuj dressing, mieszając oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód lub syrop klonowy, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj, aby składniki się połączyły.
4. W dużym naczyniu umieść posiekany jarmuż, cebulę, orzechy włoskie oraz opcjonalnie kuleczki sera mozzarella lub feta.
5. Dodaj pieczony bakłażan do miski z pozostałymi składnikami.
6. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły i zostały pokryte sosem.



Ta sałatka to połączenie różnorodnych smaków i tekstur, które tworzą harmonijną kompozycję. Wysokowartościowa komosa ryżowa, słodki i kremowy batat oraz zielony jarmuż łączą się w pyszną i pożywną sałatkę.

Składniki

- 1 szklanka komosy ryżowej
- 1 średni batat, obrany i pokrojony w kostkę
- 4-5 liści jarmużu, umytych i osuszonych
- 1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
- 1 awokado
- 1/4 szklanki orzechów włoskich, posiekanych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Dodatkowe orzechy do dekoracji

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C.
2. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż kostki batata. Skrop je łyżką oliwy z oliwek, posól i popieprz. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut lub aż batat będzie miękki i lekko zrumieniony.
3. Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Gdy będzie gotowa, odstaw ją na bok, aby przestygła.
4. W międzyczasie, w garnku z osolonym wrzątkiem, blanszuj liście jarmużu przez 1-2 minuty, a następnie odcedź i sparz zimną wodą. Osusz liście i pokrój je na mniejsze kawałki.
5. Obierz awokado i pokrój w plastry.
6. W dużej misce połącz ugotowaną komosę ryżową, pieczony batat, posiekany jarmuż oraz cebulę.
7. W osobnej miseczce przygotuj dressing, mieszając sok z limonki, łyżkę oliwy z oliwek, sól i pieprz.
8. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
9. Dodaj posiekane orzechy włoskie i delikatnie wymieszaj.
10. Na wierzchu ułóż pokrojone w plasterki awokado
11. Jeśli chcesz, posyp sałatkę dodatkowymi orzechami przed podaniem.



Sałatka Caesar to prawdziwa uczta smaków, a wersja z krewetkami dodaje jej niezwykłego wykwintności. Soczyste krewetki łączą się z chrupiącą sałatą, a czosnkowy chleb dodaje wyrazistego smaku. Z pewnością zachwyci podniebienie gości.

Składniki

- 200 g krewetek, obranych i oczyszczonych
- 1 główka sałaty typu Romaine, umyta i poszatkowana
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1/2 szklanki startego parmezanu

Składniki chleba czosnkowego

- 2 kromki chleba razowego
- 2 ząbki czosnku, przekrojone na pół
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Składniki sosu Caesar

- 1/2 szklanki majonezu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki startego parmezanu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku

Sałatka Caesar z grillowanymi krewetkami

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni C.
2. Na kromkach chleba posmaruj jedną stronę oliwą z oliwek, a drugą stronę wcieraj czosnek.
3. Piecz chleb w piekarniku przez około 5-7 minut lub do momentu, gdy stanie się chrupiący i lekko złoty. Następnie pokrój go w kostki.
4. W miseczce wymieszaj majonez, sok z cytryny, czosnek, starty parmezan, musztardę Dijon oraz sól i pieprz do smaku. Dobrze wymieszaj, aż sos będzie gładki.
5. Rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek na patelni grillowej lub zwykłej patelni.
6. Wrzuć obrane krewetki na rozgrzaną patelnię i smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i dobrze usmażone.
7. W dużej misce umieść poszatkowaną sałatę.
8. Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
9. Polej sałatkę przygotowanym sosem Caesar i delikatnie wymieszaj, aby składniki były równomiernie pokryte sosem.
10. Na wierzchu sałatki poukładaj grillowane krewetki.
11. Posyp startym parmezanem.
12. Podawaj sałatkę Caesar z krewetkami, czosnkowym chlebem i pomidorkami koktajlowymi.



Ta wariacja sałatki Caesar z jarmużem, parmezanem i aromatycznymi grzankami czosnkowymi dostarcza bogactwo smaków i tekstur. Jarmuż nadaje sałatce nieco wyrazistości, a grzanki czosnkowe dodają chrupkości i aromatu.

Składniki

- 1 duża garść liści jarmużu, umytych i osuszonych
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- 4 kromki pieczywa tostowego
- 1 jajko, ugotowane na twardo i pokrojone w ósemki
- 1 łyżka masła klarowanego lub oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Składniki dressingu

- 1/4 szklanki majonezu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki startego parmezanu
- Sól i pieprz do smaku

Sałatka Caesar w nowej odsłonie

1. Przygotuj dressing Caesar, mieszając w miseczce majonez, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, starty parmezan, sól i pieprz. Wymieszaj dokładnie i odstaw na bok.
2. Liście jarmużu delikatnie osusz i umieść w dużej misce.
3. Na patelni rozgrzej masło klarowane lub oliwę z oliwek. Kromki chleba tostowego przecieraj ząbkiem czosnku, a następnie pokrój w kostkę. Dodaj grzanki na patelnię i smaż na złoty kolor. Odstaw na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
4. Do miski z jarmużem dodaj połowę startego parmezanu i połowę dressingów Caesar. Delikatnie wymieszaj, aby składniki połączyły się.
5. Na talerzach ułóż sałatkę z jarmużem. Na wierzch dodaj pokrojone jajko na twardo, resztę startego parmezanu, całość posyp grzankami czosnkowymi.
6. Polej sałatkę resztą przygotowanego dressingu Caesar.
7. Dopraw sałatkę solą i pieprzem do smaku.



To proste i smaczne danie łączy w sobie świeże smaki i kolory warzyw. W połączeniu z lekkim dressingiem na bazie oliwy z oliwek i soku z cytryny tworzy ona zbilansowany i odżywczy posiłek.

Składniki

- 1 mała główka brokuła, podzielona na różyczki
- 2-3 marchewki, obrane i pokrojone w talarki lub słupki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w drobną kostkę
- 2 łyżki posiekanej cebuli czerwonej (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: posiekane świeże zioła (np. natka pietruszki, kolendra)

Sałatka kalejdoskop kolorów

1. Różyczki brokuła wrzucić do osolonej wrzącej wody na kilka minut, aż staną się miękkie, ale wciąż chrupiące. Następnie odcedzić i sparać zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zachować żywy kolor. Odstawić na bok, aby ostygły.
2. Marchewki ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić i odstawić na bok, aby ostygły.
3. W dużej misce umieścić gotowany brokuł, marchewki, pokrojoną czerwoną paprykę oraz opcjonalnie posiekaną cebulę czerwoną.
4. W małej miseczce wymieszać oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz, tworząc dressing.
5. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszać, aby składniki równomiernie się połączyły.
6. Opcjonalnie, posyp sałatkę posiekanymi świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub kolendra.



Doskonałe połączenie smaków i konsystencji. Ciecierzycza dostarcza białka i błonnika, awokado wprowadza kremowość, czerwona papryka dodaje świeżości i koloru, a brokuł dostarcza cennych składników odżywczych. Wszystko to podkreślone świeżym dressingiem.

Składniki

- 1 puszka ciecierzycy, odcedzona
- 1 awokado, obrane, oczyszczone i pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała główka brokuła, podzielona na różyczki
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: posiekane świeże zioła (np. natka pietruszki, koperek)

Sałatka z ciecierzycy, awokado, czerwonej papryki i brokuła

1. Różyczki brokuła wrzucić do osolonej wrzącej wody na kilka minut, aż staną się miękkie, ale wciąż chrupiące. Następnie odcedzić i sparzyć zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zachować żywy kolor. Odstawić na bok, aby ostygły.
2. W większej misce umieścić odcedzoną ciecierzycę, pokrojone awokado, kostki czerwonej papryki i ugotowany brokuł.
3. W miseczce przygotować dressing, mieszając sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól i pieprz.
4. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj składniki, aby sos równomiernie pokrył warzywa i ciecierzycę.
5. Opcjonalnie, posyp sałatkę posiekanymi świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub koperek.



Komosa ryżowa, jako główny składnik, dostarcza pełnowartościowego białka, błonnika i cennych minerałów, jak żelazo i magnez. Czerwona kapusta wzbogaca sałatkę o witaminę C, antyoksydanty i przeciwzapalne właściwości. Warzywa takie jak czerwona papryka, ogórek i marchewka dostarczają niezbędnych witamin i minerałów, wspierając naszą odporność i ogólną kondycję.

Składniki

- 1 szklanka suchej komosy ryżowej (quinoa)
- 2 szklanki wody
- 1/4 główki czerwonej kapusty (posiekanej na cienkie paski)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w drobną kostkę)
- 1 ogórek (pokrojony w drobną kostkę)
- 1 marchewka (starta)
- 1/4 szklanki posiekanej cebuli czerwonej
- Sok z 1 limonki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę)
- 1 łyżeczka mielonego kuminu (kminu rzymskiego)
- Sól i pieprz do smaku
- Posiekana natka pietruszki lub kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

Lekka sałatka z komosą ryżową i czerwoną kapustą

1. Przed gotowaniem komosy ryżowej, dobrze ją optucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczy.
2. W rondlu zagotuj 2 szklanki wody. Dodaj przeptukaną komosę i odrobinę soli. Zmniejsz ogień, przykryj rondel pokrywką i gotuj komosę na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż woda zostanie wchłonięta, a ziarna staną się miękkie. Następnie odstaw komosę do ostygnięcia.
3. W dużej misce połącz ostudzoną komosę z posiekaną czerwoną kapustą, czerwoną papryką, ogórkiem, startą marchewką i czerwoną cebulą.
4. W małej miseczce przygotuj dressing. Wymieszaj sok z limonki, oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, mielony kumin, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj, aby składniki się połączyły.
5. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i dokładnie wymieszaj, aby składniki zostały pokryte sosem.
6. Sałatkę podawaj na talerzach. Jeśli lubisz, możesz posypać ją posiekaną natką pietruszki lub kolendrą dla dodatkowej świeżości.



Komosa ryżowa dostarcza pełnowartościowego białka, błonnika, witamin z grupy B, żelaza i magnezu. Brokuły są źródłem witaminy C, witaminy K, kwasu foliowego i błonnika, wspierając naszą odporność i zdrowie kości. Szpinak jest doskonałym źródłem witamin A, C i K, a także zawiera żelazo i antyoksydanty. Dodatkowo, pieczarki wzbogacają sałatkę o witaminę D, witaminy z grupy B i minerały.

Składniki

- 1 szklanka komosy ryżowej
- 2 szklanki wody
- 1 duża główka brokułów (rozdzielona na różyczki)
- 200 g pieczarek (pokrojone w plastry)
- 2 garście świeżego szpinaku
- 1 cebula (posiekana)
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Plastry awokado do podania (opcjonalnie)

Wegańska sałatka z warzyw

1. Przed gotowaniem komosy, dobrze ją optucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczy.
2. W rondlu zagotuj 2 szklanki wody. Dodaj przepłukaną komosę i odrobinę soli. Zmniejsz ogień, przykryj rondel pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż woda zostanie wchłonięta, a ziarna staną się miękkie. Następnie odstaw komosę do ostygnięcia.
3. W międzyczasie, w dużym garnku zagotuj osoloną wodę i wrzuć różyczki brokułów. Gotuj przez 3-4 minuty, aż będą miękkie, ale wciąż chrupiące. Odcedź i przepłucz je zimną wodą.
4. W dużym rondlu lub patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez kilka minut, aż będzie miękka i lekko zeszkłona.
5. Dodaj przeciśnięty czosnek i pieczarki. Smaż, aż pieczarki zmiękną i zaczną puszczać wodę.
6. Wymieszaj razem łyżkę oliwy z oliwek, sok z cytryny, suszony tymianek, sól i pieprz w miseczce, tworząc dressing.
7. W dużej misce połącz ugotowaną komosę, brokuły, smażone pieczarki z cebulą i szpinak. Polej całość przygotowanym dressingiem i dokładnie wymieszaj, aby składniki zostały pokryte sosem.
8. Podawaj sałatkę na talerzach i udekoruj plastrem awokado, jeśli lubisz. Możesz też posypać ją dodatkowymi ziołami lub pestkami dyni dla chrupiącego akcentu.



Tofu to prawdziwa skarbnica zalet zdrowotnych! Jest bogatym źródłem białka roślinnego, jest niskokaloryczne i niskotłuszczowe, a ze względu na swój skład bogaty w składniki odżywcze, tofu może przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu, poprawy kondycji skóry i utrzymania zdrowia kości

Składniki

- 1 mała główka kalafiora, podzielona na różyczki
- 1 mała główka brokuła, podzielona na różyczki
- 200 g brukselki, oczyszczonej i podzielonej na połówki
- 200 g tofu, pokrojonego w kostkę
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka przyprawy do grilla (opcjonalnie)
- 4 szklanki mieszanej sałaty
- 1/4 szklanki orzechów nerkowca, posiekanych
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku

Sałatka z grillowanego tofu, brukselki, brokuła i kalafiora

1. Przygotuj grill do średniego ognia.
2. W misce wymieszaj tofu, sos sojowy, 1 łyżkę oliwy z oliwek oraz przyprawę do grilla (jeśli używasz). Dodaj sól i pieprz do smaku. Delikatnie wymieszaj, aby tofu było równomiernie pokryte marynatą.
3. Na osobnej blasze do pieczenia ułóż różyczki kalafiora, brokuła i brukselki. Skrop je 1 łyżką oliwy z oliwek i posól. Umieść także na blasze pokrojone tofu.
4. Grilluj warzywa i tofu przez około 10-12 minut, odwracając je od czasu do czasu, aż staną się delikatnie zrumienione i miękkie. Upewnij się, że są równomiernie grillowane, aby uniknąć przypalenia.
5. Podczas grillowania warzyw i tofu, przygotuj mieszankę sałat, dodając orzechy nerkowca.
6. Gdy warzywa i tofu są gotowe, przełóż je na talerz, aby przestygły przez kilka minut.
7. Dodaj uprażone warzywa i tofu do sałatki. Skrop całość sokiem z limonki i dodaj pozostałą łyżkę oliwy z oliwek. Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
8. Dopraw sałatkę solą i pieprzem według swojego smaku.
9. Podawaj sałatkę z grillowanej brukselki, kalafiora, brokuła i tofu na ciepło lub na zimno jako zdrowe danie główne lub obiad. Możesz również dodać inne ulubione składniki, takie jak suszone pomidory, pokrojoną cebulę czy kietki.



Pielegnacja





WNĘTRZA

Rośliny domowe wymagają szczególnej troski dlatego zapewnimy im praktyczną i zrównoważoną pielęgnację oferując pełną gamę rozwiązań żywieniowych, ochronnych, pielęgnacyjnych i upiększających.



TARAS I BALKON

Idealne produkty dla pełnej gamy rozwiązań w zakresie odżywiania, ochrony, pielęgnacji i upiększania roślin doniczkowych uprawianych na balkonach i tarasach.



ROŚLINY OZDOBNE I WARZYWA

Odkryj smak owoców, warzyw i ziół oraz niezwykle kolory kwiatów uprawianych z troską i pasją we własnym ogrodzie.



UPRAWY EKOLOGICZNE

Pielęgnacja roślin w przydomowym ogrodzie oraz warzywniku z najwyższym poszanowaniem środowiska i przyrody.



ODŻYWIANIE I PIELĘGNACJA

Pełna gama rozwiązań do odżywiania wszystkich roślin w postaci płynnej, proszkowej i granulowanej.



OCHRONA

Idealna równowaga między odżywianiem, a naturalną stymulacją pozwala uprawiać rośliny zdrowe i bezpieczne dla ludzi, zwierząt i owadów.



ALGATRON

Produkt oparty na wyciągu z alg otrzymanym z *Macrocystis integrifolia*. Unikalny proces pozyskiwania wyciągu pozwala zachować wszystkie naturalne biologicznie czynne substancje, takie jak węglowodany, witaminy, podstawowe aminokwasy i polifenole, w nietkniętej formie.

Dzięki zawartych w produkcie naturalnych substancjach, ALGATRON wpływa pozytywnie na kietkowanie i szybki rozwój, wspomaga naturalne mechanizmy obronne zwalczające fizjologiczny i biologiczny stres (przymrozki, suszę, brak równowagi składników odżywczych, itd.) oraz wspiera wzrost i dojrzewanie owoców i warzyw.



CIFOBLOK

Produkt nowej ery składający się z wyciągów roślinnych pochodzenia naturalnego (*Echinacea*, *Tormentil*, *Aloes*) oraz soli mineralnych.

CIFOBLOK stymuluje biosyntezę sybstancji endogenicznych pozwalających wzmocnić trakni rośliny sprawiając, że stają się bardziej odporne oraz blokujących rozwój patogenów (mączniaka i pleśni) występujących często w roślinach ozdobnych oraz w roślinach ogrodowych i warzywach. Roztwór zawiera również aminokwasy, cukry i substancje odżywcze wpomagające kwitnienie, odżywianie i wzmocnienie roślin, sprawiając, że są bardziej zielone i zdrowsze.



PROPOLI

Całkowicie naturalny produkt biologiczny oparty na propolicie pozwalający stymulować naturalne bariery ochronne rośliny. Dzięki wysokiej zawartości galaginy PROPLI CIFO aktywuje bariery ochronne rośliny zwalczające insekty, grzyby, bakterie i wirusy.

Użycie PROPOLI CIFO przyspiesza gojenie się ran spowodowanych przycinaniem, warunkami atmosferycznymi oraz atakami szkodników oraz wspiera proces produkcji pyłku oraz tworzenia zawiązków.

PROPOLI CIFO chroni przed tworzeniem się na roślinach pozostałości szkodliwych dla ludzi (w owocach i warzywach).

