

Link do produktu: <https://silesiabook.pl/obiady-szybkie-latwe-i-kolorowe-grzegorz-ostrowski-p-400.html>



OBIADY SZYBKIE ŁATWE I KOLOROWE Grzegorz Ostrowski

Cena	54,99 zł
Szerokość produktu	20
Liczba stron	224
Język publikacji	polski
Rok wydania	2021
Nośnik	książka papierowa
Autor	Grzegorz Ostrowski
Okładka	miękka
Tytuł	Obiady szybkie, łatwe i kolorowe
Wydawnictwo	Mniammniam.pl
ISBN	9788394782801
Klasa	wieloletnie
Przedmiot	Przedmioty zawodowe
Rodzaj	kompedium, repetytorium, opracowanie
Wysokość produktu	27

Opis produktu

OBIADY SZYBKIE ŁATWE I KOLOROWE

Grzegorz Ostrowski

- ISBN 9788394782801
- Wydawnictwo Mniammniam.pl
- Rok wydania 2021
- Oprawa miękka
- Stron 222
- Stan: NOWA



Najlepsze przepisy z mojego domu!

"Obiady szybkie, lekkie i kolorowe" to:

- ✓ **tradycyjne receptury, smaki dzieciństwa "jak u Babci"** - dzięki moim pomysłom przygotujesz łatwiej i szybciej, niż robiłaś to do tej pory,
- ✓ pomysły na dania lekkie, z dużą ilością warzyw, z mniejszą ilością tłuszczu,
- ✓ **244 strony błyszczącego papieru w trwałej oprawie**, wypełnionego przepisami, kolorowymi zdjęciami i mnóstwem pomysłów na różne wersje obiadowych dań.

Będiesz z niej gotować, będzie Ci służyć przez długie lata

Książka jest praktyczna, trwała i estetyczna. To 224 strony papieru wysokiej jakości zadrukowanego apetycznymi zdjęciami i przepisami, oprawionych w trwałą okładkę.

Strony są szyte i klejone, dzięki czemu zachowa swoją jakość nawet po latach częstego używania.

Praktyczny format b5 (176 x 250 mm) to najbardziej uniwersalny rozmiar książki kulinarnej, zmieści się w każdym miejscu w kuchni, jednocześnie jest czytelna i po prostu przyjemna w używaniu.

Spis treści

PRZEPISY PODSTAWOWE:

Bulion warzywny

Bulion mięsny z pieczonymi warzywami – rosół, baza zup i sosów

Ziemniaki! Z wody (na parze jeszcze lepsze), piure, pieczone, frytki, frytki **PIECZONE**

Piure – kremowe, maślano-śmietankowe

Pieczone z masłem

Frytki, Frytki #2. **PIECZONE!**

Makaron al dente

Pieczone warzywa najlepsze, bo pieczone podwójnie

Ryż. Nie musi być biały! Nie musi być nudny!

Makaron zamiast ziemniaków? Proszę bardzo – dwa kolorowe sposoby, Z masłem i ziołami, Z warzywami

Buraki pieczone w całości

Perfekcyjnie usmażone grzyby – do sosów, zup, zapiekanek

Perfekcyjnie smażone filety lub dzwonka z mrożonych ryb (lub świeża) na dwa sposoby Cienka panierka – jeśli chcesz rybę podać z sosem lub potem zapiec z grzybami lub warzywami

Gruba panierka – gdy chcesz podać rybę z frytkami lub ziemniakami i surówką

Czosnek pieczony

Sos winegret (vinaigrette) – uniwersalny klasyk do sałatek i surówek

ZUPY:

Zupa pomidorowa tradycyjna

Pomidorowa z pieczonych pomidorów

Pomidorowa błyskawiczna - w kilkanaście minut!

Pomidorowa „fit” z kaszą jaglaną i jajkiem

Żurek tradycyjny

Krupnik – „jak u babci”

Zupa ogórkowa

Zupa grzybowa (z grzybów leśnych lub pieczarek)

Zupa fasolowa na żeberkach

Fasolowa błyskawiczna ze skwarkami, ale bez mięsa

Chłodnik błyskawiczny

Flaczki z pieczonych boczników – pyszne i niskokaloryczne

Krem brokułowy – bardzo zdrowy i zielony

Zupa z soczewicy

Zupa cebulowa

Zupa z dyni kremowa

Zupa z porów

Porowa odchudzona – wersja błyskawiczna wegetariańska

MIĘSO NA DRUGIE:

Kotlety mielone

Sos własny do mielonych

Karkówka długo pieczona w sosie z jabłkowo-cebulowym

Kotlety schabowe

Schabowe z piekarnika

Pierogi z mięsem

Bigos pieczony

Gołąbki – najlepsze, bo zapiekane!

Z tradycyjnym nadzieniem, Nadzienie ziemniaczano-grzybowe, Nadzienie z kaszy gryczanej i bryndzy, Nadzienie soczewicowo-ryżowe

Gołąbki bez zawijania – najlepsze na świecie

Pieczeń obiadowa (zwana też klopsem)

Zrazy wołowe pieczone, nie duszone, lepsze od tradycyjnych

Gulasz wołowy

Kurczak pieczony z tym, co lubisz: wybór należy do Ciebie, Wersja z jabłkami i cebulą, Wersja z cytrynami i czosnkiem oraz tymiankiem, Wersja z cytrynami, cebulą, czosnkiem i oliwkami, Wersja z ananasem i czerwoną cebulą, Wersja z pieczarkami i cebulą w sosie śmietanowym, Wersja z suszonymi śliwkami, cebulą i boczkiem

Piersi kurczaka w cieście naleśnikowym

Roladki z piersi (kurczaka lub indyka) na 8 sposobów, Szynka i żółty ser, Szpinak, suszone pomidory i ser pleśniowy, Pieczarki z mozzarellą (lub bez niej), Cukinia i pesto, Pory i rodzynki, Kolorowe warzywa, Śliwki i morele z pistacjami oraz ser, Jabłka, boczek i czosnek

Piersi kurczaka (lub indyka) w sosie śmietanowym z.... na 4 sposoby, Sos brokułowo-czosnkowy, Sos z suszonych pomidorów, Sos pieczarkowy, Cebulowo-rodzynkowy, Pulpety z indyka z kaszą jaglaną w sosie pomidorowym

Pulpeciki drobiowe w lekkim zielonym sosie warzywnym

Wątróbka smażona z jabłkami

Gospodarska zapiekanka z ziemniaków i mięsa

Polędwiczki wieprzowe z sosem – błyskawiczne danie na 4 sposoby, Sos musztardowy, Sos z sera pleśniowego, Sos z pesto (zielonego lub czerwonego), Sos grzybowy

Makaron w szybkim sosie pomidorowym z mięsem

Cukinia faszerowana mięsem i ryżem „na bogato”

Leczo pieczone – zdrowe, „fit” i bardzo smaczne

RYBY:

Ryba po grecku

Ryba pieczona na gorącej blasze na kilka sposobów Z pesto (zielonym lub czerwonym), Z masłem i grubo mielonym pieprzem, Z chrupką, parmezanową panierką, Z pieczarkami i kleksem kwaśnej śmietany

Ryba zapiekana w zielonym sosie

Ryba zapiekana w żółtym sosie

Ryba pieczona z boczkiem (lub szynką długodojrzewającą)

Ryba z blachy z warzywami

Smażona ryba w sosie z kiszonych ogórków

Ryba zapiekana z porami

"DRUGIE" BEZMIĘSNE:

Kopytka „jak u babci”

Chrupiące placki ziemniaczane

Pierogi ruskie

Kluski leniwe

Naleśniki, Nadzienie z prażonych jabłek, Nadzienie waniliowe z twarogu, Nadzienie ze szpinaku i fety

Kotleciki pieczarkowe z sosem pieczarkowym

Ziołowe kotleciki ziemniaczano-kalafiorowe

Uniwersalny błyskawiczny sos pomidorowy do makaronu

Babka ziemniaczana – lekka i smaczna

Zapiekanka błyskawiczna makaronowo-serowa

Przykładowe strony książki:

Może być na przykład żółty lub kolorowy.
Bo można go ugotować z dodatkiem przyprawy curry
(lub samej kurkumy). Na 20 dag surowego ryżu
(czyli 4 średnie porcje) dodaj do wody 1 czubatą łyżkę
curry – ryż nabierze intensywnego koloru i aromatu.

ryż nie musi być biały! nie musi być nudny!

Do ugotowanego ryżu możesz dodać rodzynki, orzeszki
pistacjowe lub ziemne albo świeże lub krótko podmażone
warzywa, pokrojone wcześniej na małe kawałki
– marchewkę, paprykę, porę lub groszek.

Zwiększysz wartość odżywczą ryżu, dodając do niego
podprażone pestki dyni, słonecznika lub sezamu.

Nie zapomnij o odrobieniu wartościowego tłuszczu
– oleju lub oliwy.

A świeżości ryżowi dodadzą zielone listki świeżych ziół
– natki pietruszki, kolendry lub bazylii.

Bo ryż nie musi być nudny!



90 minut 8 porcji

1 szklanka zakwasu żyrnego na żurek
30 dag wędzonego, surowego boczek
40 dag sarowej białej kiełbasy
40 dag ziemniaków
2 marchewki
2 korzenie pietruszki
2/3 szklanki śmietanki 30%
2 łyki laurowe
4 ziarna ziela angielskiego
7 ziaren pieprzu
5-7 suszonych grzybów
2 łyki suszonego majeranku
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

do podania:
4 jajka ugotowane na twardo
2 łyki drobno posiekanej natki pietruszki

Kwaśny, syćący.
Wspaniale smakuje i rozgrzewa
w zimniejsze dni.
Najlepszy – na domowym zakwasie.

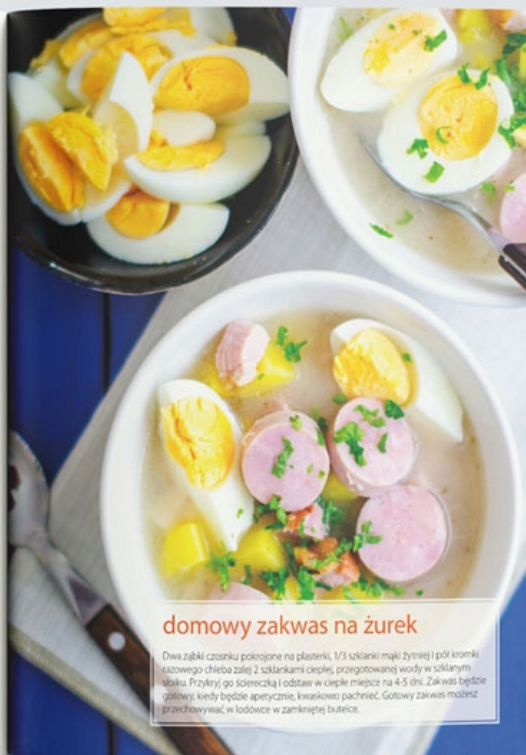
żurek tradycyjny

1. Białą kiełbasę włożyć do rondla, zalać zimną wodą. Gotuj na średnim ogniu, dopowalając prawie do wzniesia. Zdejmij z ognia, odstaw do wystygnięcia.
2. Wędzony boczek zalej 2 litrami zimnej wody. Dodaj 2 łyki laurowe, ziela angielskie i ziarna pieprzu. Wstaw na mały ogień i gotuj przez godzinę.
3. Marchewki i pietruszki obierz, przekrój wzdłuż na połowę, dodaj do wywaru razem z suszonymi grzybami i gotuj 20 minut.
4. Do zupki dodaj białą kiełbasę i gotuj 15 minut. Wyjmij boczek, kiełbasę i warzywa. Boczek i kiełbasę zostaw do ostygnięcia na tyle, żeby móc je pokroić. Boczek pokrój w kostkę, a kiełbasę w plasterki. Boczek i kiełbasę dodaj z powrotem do wywaru.
5. Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę. Dorzuc do wywaru i gotuj do miękkości. Wywar dopraw majerankiem, posól i popieprz. Wymieszaj całość i trzymaj kilka minut na małym ogniu.
6. Dodaj zakwas. Dodawaj go stopniowo, kosztując, bo może wolisz mniej kwaśną zupę. Wymieszaj, zagotuj.
7. Żurek zdejmij z ognia, wlej śmietankę wcześniej wymieszaną z kilkoma łykami gorącej zupy.
8. Żurek podawaj z półkwaniami jajek ugotowanymi na twardo, sdekorowany natką pietruszki.



Chcesz, by Twój żurek był mniej kaloryczny, ale nie mniej smaczny?
W takim razie boczek zastąp chudą szynką, a śmietankę – mlekiem.

Pyszny jest też żurek doprawiony chrzanem, szczególnie na Wielkanoc. Jeśli masz ochotę na żurek chrzanowy, dodaj 2 łyki świeżo startego chrzanu jadalnego podmażonego na łyżce masła wtedy, gdy zupę będziesz doprawiał majerankiem.



domowy zakwas na żurek

Dwa ząbki czosnku pokrojone na plasterki, 1/3 szklanki mąki żytniej i pół kromki razowego chleba zalej 2 szklankami ciepłej, przegotowanej wody w szklanej słoiku. Przykryj go ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 4-5 dni. Zakwas będzie góbiwszy, kiedy będzie apetycznie, kwasowo pachnąc. Gotowy zakwas możesz przechowywać w lodówce w zamkniętej butelce.

Smakuj tak, jak każe tradycja. Mięso jest miękkie, a sos gęsty i aromatyczny. W środku zrazów jest to, czego trzeba. Jedyne odstępstwo od tradycji to pieczenie, a nie duszenie. Dlaczego proponuję Ci taką technologię? Po pierwsze: pieczonych nie trzeba pilnować – nigdy się nie przypala. Po drugie: w kuchni nie będzie pachnieć tak bardzo intensywnie jak podczas duszenia. A po trzecie? Pieczone mają bardziej intensywny smak niż duszone. W niektórych przepisach do sosu dodaje się pokruszone suszone leśne grzyby i jest to bardzo dobre na wzbogacenie jego smaku.

🕒 140 minut 🍴 4-8 porcji

8 plasterów wołowiny (okolo 80 dag)
15 dag słoniny – najlepiej wędzonej
2 kłoszone ogórki
1 spora cebula
8 łyżeczek ostrej musztardy
2 łyżki maki pszennej
4 łyżki oleju
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

sos:
2 szklanki bulionu mięsnego
2 kromki razowego chleba
1 czubata łyżeczka wędzonej słodkiej papryki w proszku
1/2 łyżeczka ostrej wędzonej papryki w proszku

zrazy wołowe pieczone nie duszone, lepsze od tradycyjnych

1. Razowy chleb posiekaj jak najdrobniej, wymieszaj z pozostałymi składnikami sosu.
2. Obraną cebulę pokrój w piórka. Ogórki pokrój wzdłuż na ćwiartki. Słoninę pokrój na cienkie słupki. Mięso rozbij tłuczkiem przez folię na cienkie plastry.
3. Każdy plaster posmaruj musztardą, dopraw solą i pieprzem. Układaj na nich słupki słoniny i kawałki ogórków. Zwiń w roladki i zepnij wykałaczkami.
4. Zrazy obtocz w mące i krótko obsmaż ze wszystkich stron na gorącym oleju do złamienia. Przekładaj do zapiekarki.
5. Na patelnii po smażeniu zrazów dodaj sos, postaw na średnim ogniu, doprowadź do wrzenia i często mieszając, gotuj, aż chleb się rozpuści.
6. Sosem zalaj zrazy, przykryj, wstaw do piekarnika nagrzanego do 160 stopni i zapiekaj przez 2 godziny, aż zrazy będą się rozkosznie rozpadać.
7. Podawaj z kłuskami śląskimi, kopytkami lub ziemniakami piure albo kaszą gryczaną lub perłową. Buraczki na ciepło są obowiązkowe!

🔍 Chcesz złamać tradycję? Proszę bardzo, do sosu możesz dodać pokrojone na kawałki oliwki lub suszone pomidory. Albo 2 łyżki koncentratu pomidorowego lub musztardę z całymi ziarnami gorczycy. Kapary? Też będą pasować!



Kielbasa jest soczysta, a sos bogaty w smak i aromat. Sok jabłkowy wymieszany z musztardą z całymi ziarnami gorczycy, do tego słodka i ostra papryka - to wyjątkowo smakowite połączenie. Pysznie smakuje z ziemniakami piure i ćwikłą z chrzanem.

W ten sposób możesz upiec też „zwykłą” kielbasę, nie tylko białą. Wtedy pominięty etap parzenia - danie będzie równie pyszne, a czas jego przygotowania dużo krótszy.

🕒 50 minut 🍴 4 porcje

3/4 kg białej surowej kielbasy
1/2 białej cebuli
2/3 szklanki soku jabłkowego
2 łyki oleju
2 łyżeczki musztardy z całymi ziarnami gorczycy
1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku
kilka gałązek świeżego majeranku (można zastąpić 1 łyżką suszonego)
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

kielbasa pieczona z cebulą w pysznym sosie

1. Kielbasę włóż do garnka, zalej zimną wodą, postaw na małym ogniu i wodę doprowadź prawie do wżerania, w gorącej wodzie trzymaj kielbasę kilka minut, wyjmij, odstaw na bok.
2. Obrane cebule pokrój na ćwiartki.
3. Na dużej patelni silnie rozgrzej olej, dodaj cebulę, lekko posól i smaż przez 2-3 minuty na dużym ogniu, kilka razy mieszając, aż cebula miejscami zacznie się przypalać.
4. Patelnię zdejmij z ognia, dodaj musztardę, oba rodzaje papryki. Dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
5. Cebulę przenieś do naczynia żaroodpornego. Na niej pokrój kielbasę i lekko ją powyciskaj pomiędzy kawałki cebuli. Wlej sok jabłkowy.
6. Na kielbasie rozłóż gałązki świeżego majeranku lub posyp suszonym.
7. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiekaj przez 35-40 minut, aż kielbasa ładnie się przyrumieni.
8. Podawaj z ziemniakami piure i chrzanem z buraczkami lub pikantną surówką.



Najlepsze są cienkie, miękkie i pachnące masłem, „jak u babci” – i te właśnie takie są. Można je jeść z dżemem lub posypane cukrem i spryskane sokiem cytrynowym. Można w nie zawijać różności i potem zapiekać lub podsmażać na maśle. I jakimś takim cudem niezemskim, nigdy ich nie ma za dużo... Bo to takie ciepłe danie, przywołujące czasy dzieciństwa.

🕒 45 minut 🍴 12-14 naleśników

2 szklanki mąki pszennej (okolo 30 dag)
3 jajka
1/2 szklanki mleka
1/2 szklanki wody (lub trochę więcej)
1/3 kostki masła (7 dag)
szczypta soli

naleśniki

1. Masło rozpuść w rondelku, odstaw do wystudzenia.
2. Do maki pszennej mąkę wymieszanej z solą. Jajka roztrzep z mlekiem. Dodaj do mąki i zmiksuaj, następnie dodaj stopniowo tyle wody, nie przerywając miksovania, aż ciasto uzyska gładką konsystencję nieco gęstą śmietany.
3. Do masy dodaj rozpuszczone masło, wymieszaj dokładnie i odstaw na 30 minut.
4. Rozgrzej patelnię, wrzuć na nią kawałek masła (pół łyżeczki) i wlej porcję ciasta. Krzącąc patelnią, rozprowadzaj je po całej powierzchni. Smaż około pół minuty, aż brzozy zaczynają się wywijać. Odwróć na drugą stronę i smaż na złoty kolor. Przekładaj na talerz i przykrywaj usmażone naleśniki ściereczką na czas smażenia pozostałych.
5. W razie potrzeby (jeśli naleśniki zaczynają przywierać podczas smażenia następnych), na patelnię włóż kawałek masła przed włożeniem kolejnych porcji ciasta.
6. Usmażone naleśniki nadziewaj wybranym nadzieniem, zawijaj w rulony lub składaj w trójkąty. Zapiekaj w wysmarowanym masłem naczyniu żaroodpornym lub podsmaż na patelni.

