

# PRZEPISY – 4 PORY ROKU

## RECIPES – 4 SEASONS

### WIOSNA – SPRING

#### SAŁATKA

##### Składniki:

- pomidory
- ogórki
- śmietana
- czosnek
- szczypiorek
- sól



- pieprz

##### Przygotowanie:

Pomidory i ogórki umyć, a następnie pokroić. Czosnek przecisnąć przez praskę. Dodać śmietanę, sól, pieprz i szczypiorek. Porządnie wymieszać. Odstawić na jakiś czas do lodówki. Przed podaniem wymieszać jeszcze raz. Sałatka jest doskonałym dodatkiem do grilla, jak i na letnie śniadanie.

**SMACZNEGO!**

## **SALAD**

### **Ingredients:**

- tomatoes
- cucumbers
- cream
- garlic
- chive
- salt
- pepper



### **Process:**

Wash tomatoes and cucumbers and cut them. Garlic squeeze through the press. Add cream, salt, pepper and chives. Mix well. Set aside in the fridge for some time. Mix again before serving. The salad is great addition to the grill as well as for summer breakfast.

**ENJOY YOUR MEAL!**

## Przepis na wiosenną sałatkę z kurczakiem i sałatą lodową.



### **SKŁADNIKI :**

- Pierś kurczaka ( 30 dag. )
- Główna sałaty lodowej
- Ogórek
- Żółta papryka
- 2 pomidory
- 2 cebule dymki ze szczypiorkiem
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 zębki czosnku
- ½ łyżeczki przyprawy do kurczaka
- Sól, pieprz

### **SPOSÓB WYKONANIA:**

Mięso pokroić w paski, wymieszać z przyprawą do kurczaka, usmażyć na dwóch łyżkach oliwy. Sałatę umyć , osuszyć , porwać na małe kawałki. Paprykę opłukać i pokroić w paski. Ogórek i pomidory umyć , pokroić na plasterki. Dymki oczyścić , szczypiorek opłukać, wszystko drobno posiekać. Czosnek obrać i posiekać .Sok z cytryny i resztę oliwy wymieszać , dodać czosnek . Przyprawić solą i pieprzem.

Ostudzone mięso i wszystkie warzywa włożyć do miski, polać sosem, wymieszać i posypać szczypiorkiem.

Smacznego.

### **Recipe for spring salad with chicken and iceberg lettuce**



#### **INGREDIENTS:**

- Chicken breast (30 oz )
- Iceberg lettuce
- Cucumber
- Yellow pepper
- 2 tomatoes
- 2 spring onions with chives
- 4 spoons of olive oil
- 2 spoons of lemon zest
- 2 garlic cloves
- ½ teaspoon of chicken spice
- Salt, pepper

**HOW TO MAKE IT :** Chop chicken into stripes, mix it with the chicken seasoning and fry it with 2 spoons of olive oil. Wash, dry and chop iceberg lettuce. Wash pepper and chop it into stripes. Wash cucumber and tomatoes and slice them. Wash spring onions and chives and finely chop in a separate bowl and peeled and chopped Garlic , reminding olive oil, 2 teaspoon of lemon zest , season with

salt and pepper. When the meat cools down , add all the vegetables and prepared sauce. Mix it all together and sprinkle with chives.

Enjoy !

# ZDROWE BURGERY

Przygotuj:

- awokado,
- pomidory,
- rukolę,
- bułki grahamki,
- mielone mięso z indyka,
- przyprawy i sosy według uznania.



Najpierw wymieszaj awokado i mięso z indyka, dodaj swoje ulubione przyprawy. Mieszaj rękoma. Następnie z mięsa uformuj podłużne kotlety, możesz je usmażyć bądź zgrilować. Pokrój pomidory i bułki. Serwuj kotlety z warzywami, sosami i grahamkami. Smacznego!





# FIT BURGERS

Prepare:

- avocado,
- tomatos,
- rocket lettuce,
- graham rolle,
- ground turkey meat,
- spices and sauces as desired.



First mix ground turkey meat with avocado and add your favorite spieces. Stir by hands. Shape the cutlets into meat. Put meat on the grill, when rolls are browned, remove them from the oven. Prepare the rocket and chop the tomatoes. Serve chops with vegetables, sauce and graham rolls. Enjoy your meal.



## LATO- SUMMER



Placuszki drożdżowe

**SKŁADNIKI** /dla 4 osób

**ROZCZYN**

40 gr drożdży

125 ml ciepłego mleka

2 łyżki mąki pszennej

1 łyżeczka cukru

**CIASTO**

Yeast fritters

**INGREDIENTS/** for 4 people

**LEAVEN**

40 g of yeast

125 ml of hot milk

2 spoons of wheat flour

1 tbsp of sugar

**BATTER**

500 gr mąki pszennej

Sól

250 ml ciepłego mleka

1 jajko

1 łyżka cukru

1 cukier waniliowy

500 g of wheat flour

salt

250 ml hot milk

1 egg

1 spoon of sugar

1 vanilla sugar

#### **Przygotowanie rozczyń:**

- do ciepłego mleka dodać drożdże, cukier i mąkę, wymieszać
- zostawić na 10 minut

#### **Preparation of leaven:**

- add yeast to hot milk, sugar, wheat flour, mix
- leave for 10 minutes

#### **Przygotowanie ciasto:**

- do mąki dodać rozczyń, ciepłe mleko, cukier, cukier waniliowy, jajko
- wymieszać wszystkie składniki, miksować przez około 10 minut
- piec placuszki na oleju przez około 2 minuty z każdej strony
- podawać z cukrem pudrem i dżemem

#### **Preparation of batter:**

- add leaven to wheat flour, then add hot milk, sugar, vanilla sugar, egg
- mix all ingredients, mix for about 10 minutes
- fry fritters about 2 minutes on each side
- serve with powdered sugar and jam





## **Makaron z pesto z pietruszki**

Składniki:

natka pietruszki -1 pęczek

główka czosnku -1 sztuka

cytryna -0.5 sztuki

ser parmezan -200 gramów

siemię lniane -2 łyżki

Pieprz czarny z mielony-0.5 łyżeczki

pestki słonecznika -2 łyżki

pestki dyni -1 łyżka

oliwa z oliwek -150 mililitrów

## **Przygotowanie :**

### **Krok 1**

Czosnek obierz ze skóry , wyciśnij sok z cytryny, zetrzyj ser na tarce (200g sera parmezan lub innego twardego sera długo dojrzewającego).

### **Krok 2**

Pestki przełóż na patelnię, podlej je dwoma łyżkami oliwy i upraż. Pestki odstaw do wystygnięcia.

**Krok 3** Natkę pietruszki, uprażone ziarno, czosnek, oliwę i starty parmezan umieść w kielichu miksera, dokładnie zmiksuj na gładką pastę. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, pieprzem i o ile zachodzi taka potrzeba szczyptą soli. Idealnie pasuje do ulubionego makaronu lub jako dodatek do kanapek.

## Parsley Pesto Pasta

Ingredients:

parsley -1 bunch

a head of garlic -1 piece

lemon -0.5 pieces

parmesan cheese -200 grams

flaxseed -2 tbsp

Black pepper with ground - 0.5 tsp

sunflower seeds -2 tbsp

pumpkin seeds -1 tbsp

olive oil -150 milliliters

**How to make:**

**Step 1**

Peel the garlic from the skin, squeeze the lemon juice, grate the cheese (200g Parmesan cheese or other long-ripening hard cheese).

### **Step 2**

Put the seeds in a frying pan, pour two tablespoons of olive oil over them and roast them. Leave the pips to cool.

### **Step 3**

Place the parsley, roasted grain, garlic, olive oil and grated Parmesan cheese in a blender cup, mix thoroughly into a smooth paste. Season to taste with lemon juice, pepper and, if necessary, a pinch of salt. It goes perfectly with your favorite pasta or as an addition to sandwiches.



## **Różowy Flaming- Smoothie**

**Będziesz potrzebować:**

- 2 banany
- kilka truskawek
- gruby plaster ananasa (może być z puszki)
- 1/4 szklanki soku z ananasa lub jogurtu

**Wykonanie:**

Obrane ze skórki banany pokrój i włóż do lodówki, żeby zamrzły na kamień.

Zmiksuj je w mikserze z truskawkami, ananasem i sokiem ananasowym lub jogurtem.

Smacznego!

**Smoothie – Pink Flamingo**

You will need:

- 2 bananas
- a few strawberries
- a thick slice of pineapple (can be canned)
- 1/4 cup pineapple juice or yogurt

How to make :

Peel the peeled bananas and put them in the fridge to freeze to a stone.

Blend them in a blender with strawberries, pineapple and pineapple juice or yoghurt.

Enjoy your meal!

# JESIEŃ- AUTUMN



## Curry z kurczakiem i batatami potatoes

**SKŁADNIKI** /dla 4 osób

1 cebula

1 łyżka oleju

2 ząbki czosnku

imbir

**przyprawy:** 2 łyżeczki kminu rzymskiego,

1 łyżeczka ostrej papryki, 2 łyżeczki kurkumy,

kolendra

1 puszka pomidorów

1 szklanka wody

2 piersi kurczaka

500 g batatów

## Curry with chicken and sweet

**INGREDIENTS/** for 4 people

1 onion

1 spoon of oil

2 garlic cloves

ginger

**spices:** 2 tablespoons of cumin,

1 tbsp of hot pepper, 2 tbsp of  
turmeric, coriander

1 tin of tomatoes

1 glass of water

2 chicken breasts

500 g of sweet potatoes

250 ml mleka kokosowego

orzechy nerkowca

ryż jaśminowy

250 ml of coconut milk

cashews

jasmine rice

### **Przygotowanie**

- cebulę obrać i pokroić w plasterki, podsmażyć na oleju
- dodać obrany czosnek oraz imbir, dodać przyprawy, wymieszać
- podsmażyć kurczaka, dodać pomidory, bataty pokrojone w kostkę, gotować około godziny
- dodać mleko kokosowe
- podawać z ryżem, orzechami nerkowca i kolendrą

### **Preparation**

- peel and cut the onion into slices, fry in oil
- add peeled garlic and ginger, add spices and mix
- fry the chicken, add tomatoes, sweet potatoes, cook for about an hour
- add coconut milk
- serve with rice, cashews and coriander

## **Szarlotka**





#### Składniki:

500 g mąki przenej

200 g masła

2 jajka

mały proszek do pieczenia

150 g cukru

2 kg jabłek

6 łyżek śmietany

cynamon

#### Jak przygotować:

Z mąki, jajek, masła, śmietany, cukru i proszku do pieczenia zarobić ciasto. Podzielić je na 2/3 i 1/3. Większą część ciasta rozwałkować. Włożyć do blaszki i nakłuć widelcem. Jabłka zetrzeć na tarce, dodać cukier i cynamon i włożyć na ciasto. Mniejszą część ciasta rozwałkować i przykryć jabłkami i zrobić w nim dziurki. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 °C. Piec około 40 minut. Po upieczeniu i ostygnięciu ciasta można posypać je cukrem pudrem.

## Apple pie

#### Ingredients:

500 g wheat flour

200 g butter

2 eggs

small baking powder

150 g sugar

6 tablespoons of cream

cinnamon

2 kg of apples

### How to prepare:

From flour, eggs, butter, cream, sugar and baking power knead the dough. Split them into 2/3 and 1/3. The greater part of cake pin out. Put it into the baking plate and puncture with a fork. Apples grate on a grater, add the sugar and cinnamon and put on the cake. A smaller part of the cake pin out and lay it on the apples and make wholes with a fork. Put it into the preheated oven to 180 Celsius. Bake for 40 minutes. When the cake is cold you can sprinkle with powdered sugar.

### Zupa krem z selera dla 4 osób



### Składniki:

1 litr wywaru warzywnego

1 duży seler

2 gruszki

1 cebula

2 ząbki czosnku

¼ łyżeczki gałki muskatołowej

1 ziemniak

Sól

Pieprz

Jogurt naturalny

Chleb pełnoziarnisty

### Jak przygotować:

Selera i ziemniaka obrać, pokroić w kostkę i zalać wywarem. Na patelni podsmażyć pokrojoną w plastry cebulę i czosnek. Dodaj zeszkloną cebulę i czosnek do garnka z selerem. Przypraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.

Chleb pełnoziarnisty pokrój w kostkę i upiecz na grzanki w 180<sup>0</sup> przez 10-15 minut.

Kiedy warzywa są miękkie dodaj obraną i pokrojoną kostkę gruszkę. Kiedy wszystko będzie miękkie zmiksuj zupę i wlej do miski. Dodaj 1 łyżkę jogurtu naturalnego i posyp grzankami.

## **Soup – celery cream** for 4 people

### Ingredients:

1 liter of vegetables decoction

1 big celery

2 pears

1 onion

2 cloves of garlic

¼ teaspoon of nutmeg

1 potato

Salt

Pepper

Natural yoghurt

Whole grain bread

## How to prepare:

Peel and dice the celery and potato and pour the vegetable decoction. In the pan, in olive oil fry the garlic and onion cut into slices. Add the garlic and glazed onion into the pot with the celery. Add the



salt, pepper and nutmeg. Slice and dice the whole grain bread. Roast the croutons in 180° for 10-15 min. When the vegetables are soft add the peeled and diced pears. When everything is soft blend the soup and pour into the bowl. Add 1 spoon of natural yoghurt and season with croutons.

## ZIMA- WINTER

### ROSÓŁ

#### Składniki:

- filtrowana woda
- kawałek wołowiny (200 – 300 gram)
- 1 kg porcji rosółowej z kurczaka

- 1 szyja indyka
- 1 duża marchewka
- 1 korzeń pietruszki

- 1 kawałek selera
- 1 mały por
- mały kawałek włoskiej kapusty
- 1 cebula
- 2 lub 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- sól
- cienki makaron jajeczny
- natka pietruszki

### **Przygotowanie:**

Weź garnek z zimną wodą, włóż do niego całe mięso i gotuj. Kiedy woda z mięsem zacznie się gotować, zmniejsz moc kuchenki. Włóż wcześniej umyte i obrane warzywa do garnka. Następnie dodaj przyprawy, częściowo przykryj garnek i kontroluj temperaturę w jakiej gotuje się zupa. Gotuj przez 2-3 godziny. Ugotuj makaron. Kiedy rosół przestanie się gotować, przelej go przez metalowe sitko do mniejszego garnka, pozbywając się wszelkich zanieczyszczeń. Z tego wybierz składniki, które chcesz zachować do spożycia. Skosztuj zupy. Jeżeli jest za bardzo wodnista, gotuj ją bez pokrywki, żeby nadmiar wody wyparował. Jeżeli wszystko jest w porządku, wlej zupę do miski i włóż makaron. **SMACZNEGO!**

**BROTH**

## Ingredients:

- filtered water
- a piece of beef (200 – 300 grams)
- 1 kg chicken broth portion
  - 1 turkey neck
  - 1 large carrot
  - 1 parsley root
  - 1 piece of celery
  - 1 small leek
- a small piece of Italian cabbage
  - 1 onion
  - 2 or 3 bay leaves
  - 5 grains of allspice
  - 5 grains of black pepper
  - salt
  - parsley
  - thin egg pasta



## How to do:



Take a pot of cold water, put in all the prepared meat and start cooking. When the water with meat begins to boil, reduce the heat. Put the washed and peeled vegetables in to the pot. Then add all the spice, partially cover the pot and control the temperature at which the soup is cooking. Cook for 2-3 hours. Cook pasta. When the broth is finished cooking, pour it through a metal strainer into a smaller pot. Getting rid of all pollution. From this select the ingredients that you want to keep for consumption. Try the soups. If it is too watery, cook uncovered, so that excess water evaporates. If all is well, pour the soup into the bowl and put the pasta.

## **ENJOY YOUR MEAL.**

### **RECIPES FOR THE CHRISTMAS DISHES**

#### **MUSHROOM AND SAUERKRAUT DUMPLINGS**

Ingredients for 70 dumplings:

Stuffing:

- 500 g of sauerkraut
- 500 g of dry mushrooms
- 1 medium onion
- 1 tablespoon of oil

Dough:

- 500 g of self raising flour
- 1 egg yolk
- Boiling water

How to make :

Rinse the mushrooms , place in the pan with water and leave to soak overnight. When mushrooms are ready , bring them to boil , then rinse and finely chop. Rinse the sauerkraut from any excess water, then bring to boil, then chop. Finely chop onion and saute with oil, then add mushrooms and sauerkraut , seasons with salt and pepper and leave to cool. To make a dough you need to place flour in a bowl , add an egg yolk and mix it together , slowly add boiled

water. Divide dough, spread some flour on the working surface , place dough on it and use rolling pin to make a thin texture. To make a round shape use Edge of the glass and cut out the dough, in the middle of that dough place the stuffing then fold it together and stick the edges together. Make sure stuffing won't fall out. Ready dumplings place on a flour covered surface.

Enjoy !



## **MUSHROOM SOUP**

### **Ingredients :**

- 2 litres of vegetable stock
- 1 kg of wild mushrooms
- 1 spoon of butter
- 1 spoon of olive oil
- Onion
- Garlic
- 100 ml of 18 % cream
- Seasoning : salt, pepper , thyme

### **How to make it :**

In a pan heat up some butter and olive oil , in the meantime peel onion and chop it up and add it to the pan. Then add thyme and squeeze Garlic in . Wash mushrooms and chop them up , then add them to the pan. Add stock and boil for 15 minutes . Add cream and bring to boil again.

Serve with pasta or potatoes.

Enjoy !



### FRIED CHRISTMAS EVE CARP



#### Ingredients :

- 2 carps
- Salt
- Fish seasoning
- 2 onions
- 3 eggs
- Flour for coating
- Breadcrumbs
- Oil

- Butter

### How to make it :

Remove all the guts, husks and dry the fish. Then slice the carp, season with salt, garnish with onion. Cover it all up and put it to the freezer for few hours, then coat the fish first in flour , then in egg mixed with fish seasoning and at the end with breadcrumbs. Fry it in each side in hot oil with butter.

Enjoy😊