



Targ Smaku





Czerwona papryka w zalewie

Składniki:

3 kg czerwonej papryki
 2 litry wody
 1,5 szklanki cukru
 1 szklanka octu 10%
 4 łyżki stołowe soli
 Ziele angielskie
 Liście laurowe, Pieprz ziarnisty
 Olej

Wykonanie :

Paprykę umyć, usunąć pestki i pokroić w paski lub ćwiartki.
 Stoiki umyć. Na dno każdego z nich włożyć po dwa ziarna ziela angielskiego i pieprzu, 2 liście laurowe. Paprykę ściśle ułożyć w stoikach.
 Zrobić zalewę: zagotować w garnku wodę z solą, octem, cukrem. Każdy stoik zalać gorącą zalewą a na wierzch wlać łyżkę oleju.
 Stoiki zakręcić i pasteryzować przez około 20 min





Piersi z kurczaka zapiekane z farszem z kaszy i pieczarek

Składniki:

- piersi z kurczaka
- pieczarki
- cebula
- kasza jaglana
- ser żółty
- jajka, bułka tarta
potrzebne do panierowania
- pieprz, sól



Wykonanie :
Piersi pokroić na porcje, rozbić, przyprawić, panierować i usmażyć na złoty kolor. Pieczarki, cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć. Ser żółty pokroić w Wymieszać pieczarki, cebulę i kaszę, doprawić farsz według uznania. Rozłożyć kotlety na blaszce, na wierzch każdego nałożyć około łyżki farszu, przykryć plastrami sera żółtego. Zapiekać w nagrzanym piekarniku około 20 minut.



Pyzy faszerowane kaszą jaglaną, pieczarkami i mięsem mielonym



Składniki:

- pyzy
- mięso mielone
- pieczarki
- cebula
- ser żółty
- majonez
- ketchup
- pierz, sól



Wykonanie :

W pyzach drążymy otwory, układamy na blaszkach. Przygotowujemy sos z majonezu i ketchupu, smarujemy nim otwory w pyzach. Na patelni podsmażamy mięso mielone, pokrojone pieczarki i cebulę, doprawiamy do smaku. Gotujemy kaszę na miękko, nadmiar wody odcedzamy i mieszamy z mięsem mielonym i pieczarkami. Przygotowanym farszem napęlniamy pyzy, wierzch każdej posypujemy potartym serem. Zapiekamy w nagrzanym piekarniku około 25 minut. Danie podajemy z sosem czosnkowym, przygotowanym z jogurtu naturalnego, bądź śmietany wymieszanej z majonezem i rozduzonymi ząbkami czosnku. Sos do smaku przyprawiamy pieprzem i solą.





Gołąbki ziemniaczane

Składniki:

- główka kapusty,
- 2kg ziemniaków,
- szklanka kaszy gryczanej,
- 3duże cebule,
- bulion warzywny,
- sól, pieprz, olej



Wykonanie :

Sparzyć kapustę . Ugotować kaszę. Ziemniaki zetrzeć na grubej tarce. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na oleju. Wymieszać składniki z kaszą. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Formować nieduże gołąbki i zawijać w liście kapusty. Ułożyć ciasno w rondlu w dwóch warstwach ,przykryć pozostałymi liśćmi.

Wypiekać w piekarniku aż się zrumienią , podlewając bulionem. Podawać z sosem lub ze skwarkami.



Papryka nadziewana

Składniki:

- 10 papryk
- 4 woreczki ryżu jaśminowego
- 1,5 kg mięsa mielonego
- 2 cebule, sól, pieprz, olej

**Wykonanie :**

Ugotować ryż na sypko. Z papryki usunąć nasiona pozostawiając ją w całości. Cebulę pokroić i podsmażyć. Do ryżu dodać mięso, cebulę, pokrojoną natkę pietruszki, doprawić do smaku i dobrze wymieszać. Napęlić paprykę farszem i ułożyć w garnku. Podlać odrobiną wody lub bulionu. Gotować na wolnym ogniu do miękkości. Z powstałego wywaru zrobić sos pomidorowy. Uwaga! Jeżeli zostanie farsz zrób klopsiki w sosie.





Gruszki z serem pleśniowym

Składniki:

- 3kg gruszek
- Miód
- 2 sery Lazur niebieski



Wykonanie :

Gruszki obrać i pokroić w ćwiartki. Karmelizować z miodem aż będą szkliste. Przełożyć na półmisek, posypać serem i zapiec w piekarniku do rozpuszczenia sera. Podawać jako przystawkę.



Ryba z kaszą

Składniki:

- 2 opakowania po 0,5 kg ryb w panierce
- 5 woreczków kaszy
- Musztarda
- Śmietana
- Przecier pomidorowy
- Masło
- Przyprawy



Wykonanie :

Przygotować do pieczenia ryby mogą być kupione w panierce, pieczemy je na blasze w piekarniku, w tym czasie gotujemy dowolną kaszę taką jaką lubimy i przygotowujemy sos słodko kwaśny (musztardowo pomidorowy).

Do rondla wkładamy 2 łyżki masła i 1/2 małego koncentratu pomidorowego z małą ilością przypraw do przesmażenia, jak przecier staje się intensywny to dodajemy 2-3 łyżek musztardy i mieszając dodajemy śmietanę przyprawiamy do smaku.

Podajemy rybę na kaszy polaną sosem.





Krokiety z kaszą gryczaną



Składniki:

- ½ kg mielonego mięsa wieprzowego np.: z łopatki
- 1 woreczek kaszy gryczanej (lub ½ szklanki)
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 1 jajko
- przyprawy (sól, pieprz, majeranek, tymianek)

Wykonanie :

W garnku zagotowujemy 1 litr wody. Delikatnie ją solimy. Na gotującą wodę wkładamy woreczek z kaszą i gotujemy do miękkości.

Odcedzamy wodę i zostawiamy kaszę do wystygnięcia.

Do mielonego mięsa dodajemy:

- drobno pokrojoną cebulę
- obrane i starte na dużych oczkach marchewki i pietruszkę
- jajko i przyprawy
- ugotowaną kaszę gryczaną.

Całość mieszamy, formujemy kulki i lekko spłaszczamy, obtaczamy w tartej bułce.

Smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron.



Deser malinowy

Składniki:

- 1 opakowanie bezy
- 1/2 litra śmietany kremówki 30%
- 1/2 kg malin (świeże lub mrożone)
- 1 łyżeczka cukru pudru



Wykonanie :

Bezy pokruszyć na niezbyt małe kawałki do dużej miski, ubić śmietanę z niewielką ilością cukru pudru. Tuż przed podaniem połączyć śmietanę z bezami, dodać maliny.





Włoska zupa minestrone z boczkiem i makaronem

Składniki:

- boczek wędzony 0.5 kg pokrojony w cienkie plasterki
- 3 łodygi selera naciowego obranego i pokrojonego w plasterki
- 8 marchewek obranych i pokrojonych w kostkę
- 3 cebule obrane i pokrojone drobno
- 0,5 kg fasolki szparagowej
- 500 g ugotowanego na półtwardo drobnego makaronu
- 2 puszki fasoli czerwonej (odsączonej)
- 2 kg pomidorów obranych i pokrojonych w kostkę
- 3 cukinie obrane i pokrojone w drobną kostkę
- 2 litry wody

Wykonanie :

Do garnka wlać olej, wrzucić boczek i cebulę, chwilę podsmażyć. Dodawać stopniowo pozostałe warzywa, chwilę smażyć. Dolać wody, wrzucić pomidory i gotować całość do miękkości warzyw.

Na koniec dodać fasolę, ugotowany makaron wyłączyć gaz i pozostawić zupę na około 5 minut.

Przyprawić solą i pieprzem. Podawać gorącą.



Linguini z brokułami i papryką

Składniki:

- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- 0,5 główki brokołu
- 1 pierś z kurczaka
- 250 g makaronu kokardki
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 0,5 szklanki mleka
- 0,5 szklanki śmietany 30%
- 2 jajka
- Sól i pieprz
- 0,5 łyżeczki papryki słodkiej wędzonej
- 100 g sera żółtego

**Wykonanie :**

Cebulę posiekać drobno i zeszklić na oleju. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię i przesmażyć. Paprykę oczyścić z nasion, pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię. Smażyć. Dodać paprykę wędzoną. Różyczki brokołu obgotować 5 minut w osolonej wodzie, odcedzić, rozdrobnić i wrzucić na patelnię. Mleko i śmietankę wymieszać dokładnie z jajkami, przyprawić solą i pieprzem. Makaron ugotować na półtwardo, odcedzić i wrzucić na patelnię, wlać sos i dokładnie całość wymieszać. Ser zetrzeć na tarce lub w paseczki, posypać danie po wierzchu i przykryć patelnię pokrywką. Trzymać na małym ogniu, aż sos zgęstnieje, a ser się rozpuści.





Chiński makaron

Składniki:

- 5 - 6 paczek piersi z kurczaka
- 8 paczek warzyw chińskich na patelnię
- oliwa z oliwek do smażenia
- chili, curry, dowolne przyprawy
- 6 paczek makaronu sojowego lub ryżowego
- sos sojowy, pieprz, przyprawa do potraw chińskich

Wykonanie :

Ugotować makaron. Piersi z kurczaka pokroić w paski i trochę doprawić. Podsmażyc na oliwie z oliwek, następnie dodać warzywa na patelnię. Gotować do miękkości warzyw. Doprawić przyprawami i dodać sos sojowy. Na koniec dodać makaron i chwilę pogotować.



Sałatka z makaronem i kurczakiem



Składniki:

- 3 paczki makaronu „kokardki”
- 3 opakowania piersi z kurczaka
- przyprawa gyros
- 5 papryk (najlepiej różnego koloru)
- 4 duże ogórki
- 3 puszki kukurydzy
- 1 słoik ogórków konserwowych
- majonez
- 2 x Jogurt grecki
- czosnek
- suszona bazylia



Wykonanie :

Makaron gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę i posypujemy przyprawą. Smażymy na oleju do miękkości - tak, aby kurczak nie był zbyt twardy. Paprykę i ogórka kroimy w kostkę. Wszystkie składniki wrzucamy do miski.

Przyprawiamy do smaku i na zakończenie polewamy sosem.





Spaghetti Carbonara

Składniki:

- 6 paczek makaronu do spaghetti
- 1kg boczku wędzonego
- 6x śmietana kremówka 30%
- 6x cebula
- 1 kg sera żółtego
- 10 jajek
- 2 „główki” czosnku
- Przyprawy do smaku: rozmaryn, tymianek, bazylia, oregano
- 2 x koperek

Wykonanie :

Ugotowany makaron odstawiamy do wystygnięcia. Na patelni podsmażamy boczek -aż wytopi się z niego tłuszcz. Tłuszcz ten możemy wykorzystać do podsmażenia cebuli, którą wcześniej kroimy w kostkę. Na tarce z dużymi „oczkami” ścieramy ser żółty. W międzyczasie przygotowujemy wywar ze śmietany - wlewamy na patelnię śmietanę kremówkę, dodajemy jajka, powoli mieszając- aż do zgęstnienia. Otrzymany wywar łączymy z wcześniej przygotowanymi: boczkiem i cebulką i dodajemy przyprawy do smaku.

Całość łączymy z makaronem i posypujemy koperkiem.



Lasanage z mięsem mielonym i szpinakiem - porcja na 6 osób

**Składniki:**

- - 500g mielonego
- - 5 płatów makaronu lasagne
- - paczka świeżego szpinaku
- - 2 łyżki oleju
- - 1 cebula
- - 3 ząbków czosnku
- -160 g sera żółtego
- - 2 jajka
- - 2 puszki pomidorów
- - sól, pieprz
- - bazylią, oregano
- - mąka tortowa typ 450 2 - 3 łyżk
- - mleko 2 - 3 szklanki
- - masło 2 - 3 łyżki

Wykonanie :

Sos beszamelowy

Do rozgrzanej patelni dodajemy masło. Gdy masło się rozpuści wsypujemy ok. 5 łyżek mąki pszennej, energicznie mieszamy łącząc składniki. Gdy masło potączy się z mąką dolewamy mleko, cały czas mieszając. Do gotowego sosu dodajemy szczyptę soli do smaku. Na patelnię lejemy olej, po rozgrzaniu dodajemy pokrojoną cebulę. Po chwili smażenia dodajemy sprasowany czosnek, smażymy aż do zeszklenia się cebuli. Następnie dodajemy przyprawione solą i pieprzem mielone. Gdy mięso się podsmaży dodajemy pomidory z puszki. Całość doprawiamy solą, bazylią i oregano. Przygotowany sos zostawiamy.

Do naczynia żaroodpornego nakładamy pierwszą warstwę sosu, następnie układamy, świeże liście szpinaku, dodajemy beszamelu, a na koniec dodajemy makaron laasaagne (makaron można wcześniej delikatnie obgotować w wodzie aby był miękki) i tak aż do wyczerpania składników. Przygotowaną lasagne wkładamy do piekarnika o temperaturze 1900 do momentu rozmięknienia makaronu.





Zupa pomidorowa z pulpetami

Składniki:

- pomidory surowe
- pomidory w puszcze
- bazylia
- mięso mielone
- masło
- natka pietruszki
- liście laurowe
- ziele angielskiego
- kostki rosółowe
- włoszczyzna
- cebula
- lubczyk
- makaron świderki

Wykonanie :

Pomidory pokroić w kostkę, wymieszać z pomidorami z puszki, dusić w garnku na małym ogniu. Dodać obrane i wytlukane warzywa, ziele angielskie, liść laurowy, dolać wodę

Cebulę pokroić, zeszklić, pietruszkę pokroić na drobno i wymieszać z mięsem mielonym, doprawić do smaku pieprzem i solą. Z mięsa ugotować małe kulki a następnie ugotować je delikatnie w wywarze z kostek rosółowych. Po ugotowaniu wszystkich pulpetów, wywar wlać do pomidorów. Zupę doprawić do smaku, dodać 2 łyżki masła, lubczyk. Ugotować makaron.



Deser z kaszy jaglanej

**Składniki:**

- kasza jaglana
- jogurt owocowy
- rodzynki
- banany
- mandarynki
- winogrono bezpestkowe
- słonecznik tuskany
- miód

Wykonanie :

Kaszę ugotować do miękkości. Rodzynki zalać na chwilę niewielką ilością wrzątku. Odcedzić po chwili. Winogrono optukać, mandarynki obrać, podzielić na części, banany pokroić w plastry. Ugotowaną kaszę wymieszać z jogurtem, rodzynkami, miodem do smaku. Deser udekorować przygotowanymi owocami.





Sałatka z kaszą

Składniki:

- 4 woreczki ugotowanej kaszy (najlepiej gryczanej lub gryczanej)
- 1 puszka groszku
- 1 puszka kukurydzy
- 2 pęczki włośczonej ugotowanej
- 4 małe cebule
- ogórki kiszane
- 5 ugotowanych jajek
- ½ kg szynki
- sól, pieprz
- majonez

Wykonanie :

Warzywa i szynkę drobno pokroić. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić.



Placek z kaszką manną

Składniki biszkopt:

- 8 jajek
- $\frac{3}{4}$ szklanki maki pszennej
- $\frac{1}{4}$ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru pudru
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie biszkopt:

Jajka z cukrem ubić mikserem w garnku na puszystą pianę. Postawić na chwilę garnek na małym ogniu i dalej ubijać. Zdjąć z ognia i kontynuować ubijanie aż masa będzie bardzo puszysta. Mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia przesiać przez sito i dokładnie wymieszać. Po trochu dodawać mąkę do masy jajecznej i delikatnie mieszać ręcznie łopatkami od miksera. Wyłożyć na blachę i piec w nagrzanym do 170 stopni piekarniku około 30 minut. Po wyjęciu z piekarnika poczekać aż ciasto wystygnie.

KREM Z KASZKI MANNY

Składniki:

- 1,5 szklanki mleka
- 20 dag masła
- 15 dag cukru pudru,
- 4 łyżki kaszki manny
- do smaku sok z cytryny

Wykonanie:

1 szklankę mleka zagotować. W pozostałym mleku rozmieszać kaszkę mannę, wlać do gotującego się mleka i razem gotować około 10 minut. Następnie zdjąć z ognia i ostudzić.

Do miski włożyć masło, dodać cukier puder i ucierać na pulchną masę. Ciągłe ucierając dodawać stopniowo wystudzoną kaszkę mannę. Pod koniec dodać sok z cytryny.





Ciasto dyniowe

Składniki:

- 8 dużych łyżek surowej kaszy jaglanej (ok. 100g)
- 1,5 szklanki świeżej dyni startej na drobnych oczkach (ok. 350g)
- 4 łyżki mleka
- 1,5 łyżki oleju
- 1 jajko
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- świeżo starty cynamon
- po sporej garści suszonej żurawiny i rodzynek

Wykonanie :

Startą dynię mieszamy dokładnie z kaszą i dolewamy mleko, kasza musi być cała pokryta, zamoczona, następnie dodajemy jajko, olej, przyprawę do piernika, cynamon, sparzone rodzyнки. Całość przekładamy do formy i pieczemy w temperaturze 180 stopni około 50min. Gdy zwiększymy ilość składników czas ten na pewno się wydłuży.



Makaron z rybą wędzoną - porcja na 2 osoby



Składniki:

- 300 g makaronu
- pół pora
- 1 duża makrela (ok. 300 g)
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 szklanka wody z gotowania makaronu
- 1 szklanka startego parmezanu
- 0.5 szklanki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- pieprz
- sól
- 2 łyżki oleju

Składniki:

Gotujemy makaron w gorącej osolonej wodzie, pamiętamy, żeby pod koniec odlać z garnka 1 szklankę wody. Na patelni podgrzewamy olej z pokrojonym na pół plasterki pora. Podsmażamy go delikatnie 2-3 minuty na małym ogniu. W tym czasie obieramy makrelę, pozbywając się bardzo dokładnie ości i dodajmy ją do pora wraz z oregano, tymiankiem, pieprzem i solą. Kolejny raz pozostawiamy wszystko na średnim ogniu na około 3 minuty. Do osobnego naczynia przekładam jogurt, zalewam go ostrożnie gorącą wodą pozostałą z gotowania makaronu i dodaję starty na drobnych oczkach parmezan. Ugotowany makaron wrzucam na patelnię i wszystko zalewam jogurtowo - serową miksturą oraz posypuję natką pietruszki. Całość dokładnie mieszam i pozostawiam jeszcze na ogniu przez 1 minutę.





Sałatka z tortellini

Składniki:

100-150 g tortellini (waga suchego)
130 g szynki
150 g żółtego sera
3 - 4 ogórki konserwowe
Koperek
natka pietruszki
3 łyżki jogurtu naturalnego
3 łyżki majonezu
sól, pieprz do smaku

Wykonanie :

Tortellini ugotować i ostudzić. Szynek ser żółty, ogórki konserwowe pokroić w kostkę. Drobnoposiękać natkę pietruszki i koperek. Wymieszać majonez z jogurtem. Wszystkie składniki połączyć, w razie potrzeby doprawić do smaku i przelać do miski.



Makaron zapiekany

Składniki:

- sos pomidorowy z serem
- makaron ugotowany
- ser parmezan
- Sos pomidorowy do makaronu

Składniki:

- 400 g pomidorów
- 40 g oleju
- 125 ml śmietany
- 2 kostki rosołowe
- 3 serki topione płynne
- 100g cebuli

Składniki:

Ugotowany makaron dokładnie wymieszać z sosem, włożyć do foremek, do zapiekania, posypać na górze serem i zapiec w piekarniku.

Pomidory umyć, obrać pokroić w kostkę, rozgotować, na tłuszczu poddusić cebulę pokrojoną w drobną kostkę, dodać pomidory i serki, kostki rosołowe. Całość zagałować i doprowadzić do jednolitej masy.





Dżem z żurawiny

Składniki:

2 kg żurawiny
2 kg cukru żelującego

Wykonanie :

Żurawinę płuczemy, siekamy na drobno w robocie, przekładamy do garnka.

Mieszamy z cukrem żelującym, gotujemy na małym ogniu ciągle mieszając około pół godziny.

Gorący dżem przekładamy do słoików, zakręcamy i odwracamy do góry dnem na około 20 minut.



Sałatka z ogórków, cukinii, marchwi i papryki

Składniki:

- 2 kg ogórków kanapkowych
- 1 kg cukinii
- 0,5 kg czerwonej papryki
- 250 g marchwi
- 250 g cebuli
- 5 ząbków czosnku
- 0,25 szklanki soli (do zasolenia)

Zalewa:

- 3,5 szklanki wody
- 1 szklanka octu
- 0,5 szklanki cukru
- 1 łyżka soli

Przyprawy do stoika:

- 2 kulki ziela angielskiego
- Liść laurowy
- 0,5 łyżeczki pieprzu ziarnistego
- 0,5 łyżeczki gorczycy

Składniki:

Marchew, cebulę, czosnek, paprykę i cukinię obrać i pokroić w cienkie plastry. Wszystkie warzywa wymieszać w solą w misce i pozostawić na 2-3 godziny. Do każdego stoika dodać przypraw i napętnić warzywami. Zagotować zalewę zalać nią stoje. Pasteryzować około 15 minut od momentu zagotowania.

















Projekt: "Targ smaku"
realizowany przez
Fundację Polskich Kawalerów Maltańskich Pomoc Maltańska
ze środków PFRON będących w dyspozycji
Samorządu Województwa Wielkopolskiego



Państwowy Fundusz Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych



Samorząd Województwa
Wielkopolskiego



Związek Polskich
Kawalerów Maltańskich

