

A close-up photograph of a white plate containing a dish of rice mixed with diced red and yellow bell peppers and green peas. Two fresh green basil leaves are placed on the plate, one to the left and one to the right of the rice. The background is a plain white surface.

Dorota Sawicka

**ŻYCZĘ
SMACZNEGO**

RODZINNA KUCHNIA DOROTY

DOROTA SAWICKA

ŻYCZĘ SMACZNEGO

RODZINNA KUCHNIA DOROTY

[Kup książkę](#)

© Copyright by Dorota Sawicka

ISBN e-book: 978-83-970611-0-1

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.
Wydanie II 2024

[Kup książkę](#)

WSTĘP

Prawidłowe żywienie jest uznawane za jeden z ważniejszych czynników, aby zachować zdrowie, a także być w dobrym stanie psychicznym oraz fizycznym. Pozwala nam prawidłowo funkcjonować w środowisku oraz czerpać radość z życia. Odżywianie powinno polegać na regularnym dostarczaniu naszemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, w proporcjach oraz ilościach odpowiadających jego potrzebom i zależnych od rodzaju wykonywanej pracy, stanu fizjologicznego, wieku, płci oraz masy ciała.

ZUPY KREMY



Bardzo duży wpływ na smak oraz wartość odżywczą zupy ma jej główny składnik, np. kapusta lub cukinia, oraz to, jak potrawa jest wykończona, a to może być wykonane na kilka różnych sposobów.

Najszersze zastosowanie przy gotowaniu zup powinien mieć wywar z mięsa lub warzyw. Jak najrzadziej należy używać tłustych zasmażek, a jak najczęściej spożywać zupy czyste, ewentualnie podprawiane mlekiem lub jogurtem naturalnym.



[Kup książkę](#)

Krem porowy

Przepis na 2 l zupy

10 porcji po 200 ml, ok. 46 kcal każda

8 porcji po 250 ml, ok. 60 kcal

SKŁADNIKI:

- 2 czerwone cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 średnie pory
- 3 małe ziemniaki
- 1½–2 l wywaru warzywnego
- sól
- 1 szczypta chili (jeśli ktoś lubi pikantne)
- olej ryżowy



Opcjonalnie: 1 paczka groszku ptysiowego

PRZYGOTOWANIE:

1. W średnim garnku rozgrzej niewielką ilość oleju i przez 3–5 min podsmażaj pokrojone w kostkę cebule oraz posiekane ząbki czosnku.
2. Obierz ziemniaki, pokrój w niewielką kostkę, włóż do garnka, chwilę podsmażaj.
3. Obierz pory i pokrój w talarki, włóż do garnka i chwilę podsmażaj z resztą składników.
4. Zalej bulionem warzywnym. Posól. Dodaj szczyptę chili według uznania.
5. Gotuj na wolnym ogniu 20–30 min, do miękkości warzyw.
6. Wystudź i zmiksuj.
7. Smacznego.

Uwaga:

Olej ryżowy można zastąpić olejem z chili i czosnkiem, ale należy pamiętać, aby była to niewielka ilość, wtedy już nie dodajemy chili do zupy.

Zupę można podawać z groszkiem ptysiowym.

Przybliżone wartości odżywcze
oraz kalorie całego dania:

Białko: 12 g

Tłuszcze: 20,8 g

Węglowodany: 48 g

Błonnik: 10,6 g

Kcal: ok. 460

Krem pomidorowy

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 95 kcal każda

10 porcji po 200 ml, ok. 80 kcal każda

SKŁADNIKI:

- 4 świeże pomidory
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 200 g pomidorów z puszki pokrojonych w kostkę
- 400 g suszonych pomidorów
- bulion warzywny
- sól
- olej ryżowy



Opcjonalnie: 100–200 g ryżu basmati

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż na niewielkiej ilości oleju pokrojone w kostkę cebule oraz czosnek.
2. Pokrój w kostkę (może być duża) świeże pomidory i włóż je do garnka, chwilę podsmażaj.
3. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory. Podsmaż.
4. Zalej bulionem. Doprowadź do wrzenia i dodaj osączone z oleju, pokrojone w kostkę suszone pomidory. Posól.
5. Gotuj 20–30 min.
6. Wystudź, a następnie zmiksuj.
7. Smacznego.

Uwaga:

W tym przypadku również, jeśli ktoś preferuje zupę pikantną, można olej ryżowy zastąpić olejem z chili i czosnkiem lub dodać trochę pasty wasabi.

Olej ryżowy, na którym podsmażamy warzywa, możemy też zastąpić olejem ze słoika z suszonymi pomidorami.

Zupę można także podawać z ryżem.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:

Białko: 20 g

Tłuszcze: 41,6 g

Węglowodany: 86,1 g

Błonnik: 17 g

Kcal: ok. 770

Bigos

Przepis na pięciolitrowy garnek

SKŁADNIKI:

- 1 kg kapusty kiszonej
- ½ główki białej kapusty
- 2 cebule
- 250 g wieprzowiny na gulasz
- 250 g wołowiny na gulasz
- 3 kiełbasy śląskie
- 100 g suszonych śliwek
- 2 łyżki powideł
- 200 g suszonych grzybów
- 1½ łyżki przecieru pomidorowego
- 4 szczypty chili w proszku do smaku
- 1 kieliszek czerwonego wina
- olej ryżowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Poszatkuj i uduś kapustę słodką.
2. W oddzielnym garnku uduś kapustę kiszoną.
3. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij pokrojone w kostkę cebule.
4. Do cebuli dodaj pokrojone w kostkę kiełbasy śląskie, wieprzowinę oraz wołowinę. Podsmażaj ok. 10 min.
5. Połącz kapusty i pomieszaj.
6. Dodaj mięsa i dokładnie wymieszaj.
7. Dodaj suszone śliwki i grzyby, powidła i przecier pomidorowy. Dokładnie pomieszaj.
8. Można podlać kieliszkiem wytrawnego czerwonego wina.
9. Odstaw na noc w chłodne miejsce.
10. Podawaj na ciepło z chlebem.
11. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 200 g
Tłuszcze: 70 g
Węglowodany: 302 g
Błonnik: 107 g
Kcal: ok. 2700

Pierniki

SKŁADNIKI:

- 1 kostka masła
- 500 ml miodu
- 375 g cukru
- 1 kg mąki tortowej
- 16 g cukru waniliowego
- 2 łyżki kakao
- 1½ łyżeczki sody
- 4 jajka
- 2 opakowania przyprawy do pierników (po 25 g)

PRZYGOTOWANIE:

1. Roztop masło, miód i cukier w garnku. Wystudź
2. Mąkę przesiej, dodaj cukier waniliowy, kakao, sodę, jajka i przyprawę do piernika. Wymieszaj.
3. Dodaj letnią masę miodową i wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Ciasto podsyp mąką i zawiń w papier do pieczenia.
5. Odstaw do lodówki na 1–2 tygodnie.
6. Przed pieczeniem połów ciasto w ciepłym miejscu na 1 godzinę.
7. Dziel na porcje, rozwałkuj, wycinaj figurki i rozkładaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piecz 10–15 min w piekarniku rozgrzanym do 180–200°C.
9. Uprzednie nagrzanie piekarnika powoduje szybsze pieczenie pierników.

Przybliżone wartości odżywcze
i kalorie całego dania:
Białko: 100 g
Tłuszcze: 90 g
Węglowodany: 1700 g
Kcal: ok. 7200

Spis treści

WSTĘP.....	5
ZUPY KREMY	7
Krem porowy	9
Krem pomidorowy.....	10
Krem dyniowy.....	12
Krem brokułowy	13
Krem z cukinii	14
ZUPY TRADYCYJNE I NIE TYLKO	15
Kapuśniak	17
Solianka rybna	18
Zupa rybna	20
Ostra zupa palmowa.....	21
Ostra zupa orzechowa	22
Ostra zupa z białej kapusty	23
Nie do końca zupa miso.....	24
Zupa kebabowa	25
ZUPY NA SŁODKO	27
Zupa jabłkowa z lanymi kluskami	29
Zupa morelowa	30
Zupa wiśniowa.....	31
Zupa jagodowa	32
Zupa Garus	33

DANIA Z MIĘSA MIELONEGO NA 4 RÓŻNE SPOSOBY I NIE TYLKO.....	35
Kotlety mielone drobiowe z piekarnika	37
Kotlety mielone na parze.....	38
Kotlety mielone	39
Kotlety mielone	40
Golonka z warzywami.....	41
TARTY, PIZZA, CHICKENBURGER, RYŻ Z WARZYWAMI I PASZTETY... A MOŻE ZAPIEKANKA?	43
Tarta z pieczonym mięsem	45
Tarta jarzynowa w sosie serowym	46
Tarta porowa	48
Pasztet z kaszy gryczanej z boczkiem i warzywami.....	49
Pasztet jarzynowy z czerwoną soczewicą	50
Pasztet z cukinii	51
Pizza z cebulą i gotowaną włoszczyzną.....	52
Chickenburger z selerem naciowym.....	54
Ryż z kurczakiem i warzywami.....	56
Zapiekanka z kurczaka	58
DANIE RYBNE TEŻ SIĘ ZNAJDZIE LUB OWOCE MORZA.....	61
Krewetki w sosie pomidorowym	63
Makaron z warzywami i tuńczykiem.....	64
ZAPIEKANKI	65
Zapiekanka ze szpinakiem	67
Zapiekanka z boczkiem	68
Zapiekanka z pieczarkami	69
PIEROGI... USZKA...	71
Pierogi z szarpanym mięsem	73
Pierogi z warzywami na rybę po grecku	74
Pierogi z kaszą gryczaną, boczkiem i cebulą	76
Pikantne uszka do barszczu	77

SAŁATKI79

Sałatka z zielonych szparagów z szynką prosciutto.....	81
Sałatka z selerem naciowym	82
Sałatka ziemniaczana.....	83
Sałatka z kurczakiem i papryką	84
Sałatka z buraków.....	85
Sałatka z selera	86
Sałatka z kapusty pekińskiej	87
Pieczone bakłażany.....	88
Pieczarki z burakami na pikantnie	90
Szpinak liściasty z serem lazur	91
Sałatka ziemniaczana z ogórkami konserwowymi.....	92
Sałatka z czerwonej kapusty	93
Sos winegret	94

COŚ NA CHLEB95

Pasta rybna	97
Tatar warzywny na grzanki 1	98
Humus	99

CZAS NA COŚ SŁODKIEGO101

Keks z suszonym ananasem i wiórkami kokosowymi	103
Krem z marakui.....	104
Tarta mango-marakuja	105
Ptasie mleczko	106
Sernik.....	107
Placek bananowy.....	109
Placek z owocami	110
Placek kruchy.....	111
Placek marchewkowy	112

COŚ NA ŚWIĘTA113

Bigos	115
Pierniki	116

Więcej przepisów na stronie:
www.dorotasawicka.com.pl

[Kup książkę](#)