

foodways

60 inspiracji
kulinarnych



spis treści

przekąski

6

zupy

13

makarony

22

mięsa

26

ryż

36

desery

41

wege

49

pizza

66

ryby

70

napoje

73

sorbet

JAK ZROBIĆ

Owoce, jogurt, miód i sok z cytryny przełóż do pojemnika, w którym wszystko zblendujesz .
Blenduj aż owoce będą zgniecione.

SKŁADNIKI

porcja na 4 osoby:

- 400 g mrożonych owoców
- 400 ml jogurtu naturalnego
- łyżka miodu
- łyżeczka soku z cytryny

Porady: można udekorować świeżymi owocami, lub kwiatami



[Kup książkę](#)

INSPIRACJE KULINARNE

przekąski

lekka sałatka	6
chrupkie kanapki	7
deska serów	8
inna cebula	9
mój majonez	10
hummus Pački	11

zupy

rosół Kamila	13
zupa grzybowa	14
rosół drobiowy	15
żurek	16
barszcz Helenki	17
barszcz czerwony	18
kwaśny barszcz	19
ramen	20

makarony

domowy makaron	22
rześki makaron	23
inna carbonara	24

mięsa

fajne filety	26
patelnia smaków	27
wołowa poezja	28
mięsny sos	29
pulpeciki	30
leczko Uleczki	31
bigos Władzia	32
smaki wschodu	33
orient śniadanie	34

ryż

serowy ryż	36
mleczny ryż	37
ryż basmati	38
moje basmati	39

desery

proste ciasto	41
oponki babci	42
lekka słodkość	43
tarta Kasi	44
kruche ciasto	45
pulchne ciasto	46
sorbet	47

wege

sos grzybowy	49
kopytka z batata	50
włoskie leczko	51
serek	52
rajskie jabłuszka	53
szpinak	54
marynata	55
farsz na ruskie	56
ciasto na pierogi	57
pszenny chleb	58
ciepła kapusta	59
kiszona surówka	60
leniwe z serem	61
jabłkowe placki	62
kuleczki w mleku	63
krem pomodoro	64

pizza

sos do pizzy	65
ciasto na pizzę	66
pizza parma	67

ryby

łosoś i salsą	69
łosoś coś tam	70

napoje

cytryny w wodzie	73
cytrynowka	74