

SMACZNY OBIAD

NALEŚNIK Z TUŃCZYKIEM

Składniki:

<i>1 puszka tuńczyka w sosie własnym</i>	<i>1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki mąki</i>
<i>1 ogórek kiszony</i>	<i>1 jajko, 2 łyżki majonezu</i>
<i>1/2 małej cebuli</i>	<i>olej do smażenia</i>
<i>2 rzodkiewki, 1/2 pomidora</i>	<i>czosnek, sól, pieprz</i>
<i>kielki sojowe</i>	<i>przyprawa typu vegeta</i>

Wykonanie

Czas przygotowania około 20 minut, 1-2 porcje

Cebulę obrać i drobno pokroić. Ogórek, rzodkiewki i pomidor pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa wrzucić do miski. Tuńczyka odsączyć i dodać do warzyw. Całość wymieszać z majonezem i przyprawić czosnkiem. Do większego naczynia wsypać mąkę, sól i pieprz, dodać roztrzepane jajko z mlekiem i dokładnie wymieszać. Olej rozgrzać na patelni, wlać ciasto, rozprowadzić równomiernie i smażyć na złoty kolor z obu stron. Napełnić naleśnik gotowym farszem. Posypać kielkami.

WIEPRZOWINA Z SOSEM SOJOWYM

Składniki:

<i>30 dag wieprzowiny</i>	<i>1 białko, przyprawa typu vegeta</i>
<i>1 czerwona papryka</i>	<i>2 łyżki sosu sojowego</i>
<i>1 zielona papryka</i>	<i>1 łyżka mąki ziemniaczanej</i>
<i>2 pomidory, 1 cebula</i>	<i>papryka słodka i ostra w proszku, czosnek</i>
<i>1 szklanka bulionu</i>	<i>olej do smażenia, sól, pieprz</i>

Wykonanie

Czas przygotowania około 25 minut, 2-3 porcje

Warzywa umyć i oczyścić. Paprykę pokroić w paski. Pomidory sparzyć, zdjąć skórę, usunąć nasiona i pokroić w ćwiartki. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i gotować około 5 minut w przyprawionym vegetą bulionie. Mięso pokroić w cienkie paski i wymieszać z sosem sojowym, mąką ziemniaczaną i białkiem. Na rozgrzanej patelni podsmażyć kolejno paprykę i mięso. Po podsmażeniu przełożyć na sito. Do tłuszczu ze smażenia mięsa i papryki dodać sos cebulowy, zagotować, doprawić czosnkiem, papryką ostrą i słodką. Dodać mięso, papryki oraz pomidory, wymieszać i podgrzać.

DUSZONA DYNIA

Składniki:

<i>30 dag dyni, 3/4 pora</i>	<i>szczypior, 1 duża marchew</i>
<i>3/4 szklanki soku jabłkowego</i>	<i>sól, pieprz</i>

Wykonanie

Czas przygotowania 20 minut, 2-3 porcje

Dynię obrać, oczyścić i pokroić na kawałki. Pora i marchew pokroić na talarki. Przygotowaną dynię posypać solą i pieprzem. Całość wymieszać z sokiem jabłkowym. Dusić w naczyniu żaroodpornym przez około 15 minut. Na koniec dodać drobno posiekany szczypior.

SZYBKE PRZEKĄSKI

ŁÓDECZKI SOJOWE

Składniki:

1/2 puszki minikukurydzy
10 kotletów sojowych
1 bagietka
2 cebule

1/3 kostki masła
kielki rzodkiewki
2 kostki rosółowe
sól, pieprz, oregano

Wykonanie

Czas przygotowania około 15 minut, 2-3 porcje

Kostki rosółowe rozpuścić w 1,5 litra wrzącej wody. Gotować kotlety pod przykryciem około 3 minut. Następnie wyjąć, lekko odsączyć. Bagietkę pokroić na kawałki. Cebule obrać i pokroić na talarki. Bagietkę, cebule oraz kotlety podsmażyć na maśle i doprawić do smaku. Po podsmażeniu ułożyć po kolei na sobie: bagietkę, kotlet, cebulę i kukurydzę. Udekorować kielkami.

NADZIEWANE JAJKA

Składniki:

8 jajek
1/2 zielonej papryki
2 łyżki groszku z puszki
1 ogórek kiszony
1 mała cebula

4 łyżki startego żółtego sera
1 łyżka keczupu
1 łyżka majonezu
kielki soi
ostra papryka, pieprz

Wykonanie

Czas przygotowania 15 minut, 2-3 porcje

Jajka ugotować na twardo, zahartować, obrać i przekroić na pół. Żółtka wyjąć, przełożyć do miseczki i rozgnieść. Cebulę obrać i posiekać. Ogórka i paprykę pokroić bardzo drobno. Całość wraz z groszkiem dodać do żółtek. Dodać majonez, keczup i przyprawę. Wszystko wymieszać. Jajka faszerować powstałą masą. Posypać startym serem i wstawić na około 5 minut do piekarnika rozgrzanego do 150°C. Po wyjęciu udekorować kielkami.

KOTLETY GRZYBOWE

Składniki:

50 dag kaszy manny
5 dag suszonych grzybów
2 małe czerwone cebule
4 łyżki bułki tartej

2 jajka
olej do smażenia
czosnek
pieprz, sól

Wykonanie

Czas przygotowania 20 minut, 1-2 porcje

Grzyby ugotować, wywar odstawić. Kaszę mannę ugotować na wywarze z grzybów. Cebule obrać, pokroić, podsmażyć, dodać do kaszy wraz z pokrojonymi grzybami. Lekko wymieszać. Wbić jajka, przyprawić do smaku i dodać odrobinę bułki tartej. Z gotowej masy formować nieduże owalne kotleciki. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju, aż się zrumienią.

