Morgano

Stoliczku nakryj się...

...dla optymalnych

SPECJALNIE OPRACOWANE
122 OPTYMALNE
PRZEPISY KULINARNE

MORGANO

TOM I

COPYRIT© **MORGANO**

SPECJALNIE OPRACOWANE

122

PRZEPISY KULINARNE ZGODNE
Z ZASADAMI ŻYWIENIA OPTYMALNEGO
WEDŁUG Lekarza medycyny
JANA KWAŚNIEWSKIEGO

Przepisy zostały opracowane i wydane na prawach rękopisu

Przygotowanie do druku
Studio Graficzne EU SYSTEM

BYTOM - MAJ 2007r

"STOLICZKU NAKRYJ SIĘ..."©

JEST ZBIOREM SPECJALNIE PRZYGOTOWANYCH PRZEPISÓW KULINARNYCH DLA OSÓB ODŻYWIAJĄCYCH SIĘ OPTYMALNIE.

Z domu wynosi się różne tradycje i przyzwyczajenia kulinarne. Niestety często są one nie najlepsze ze względu na nieznajomość zawartości **BIAŁKA, TŁUSZCZU i WĘGLOWODANÓW** czyli (BTW) w poszczególnych produktach żywnościowych.

Jakich użyć surowców i jak przyrządzić optymalne potrawy?
W tym zbiorze optymalni mają możliwość zapoznania się z zasadami żywienia a także sposobami dokonania obliczeń proporcji tak ważnych w żywieniu optymalnym. Dowiedzą się również jak przygotować posiłki w oparciu o tradycyjne surowce jak mięso, ryby, nabiał, drób, podroby i warzywa, zgodnie z założeniami diety optymalnej. Prawidłowe, optymalne żywienie polega na dostarczeniu organizmowi niezbędnych dla niego dziennych porcji wielu składników. Przede wszystkim pełnowartościowego białka, które jest wykorzystywane do budowy tkanek, mięśni, kości, krwi, zębów, skóry itd. Bardzo ważne jest również spożywanie odpowiednich ilości składników energetycznych, czyli tłuszczy i węglowodanów, które ulegają spalaniu podczas pracy. Ponadto istotne jest zaopatrywanie organizmu w witaminy i składniki mineralne, które regulują ważne procesy przemian. Jednakże główną moją intencją jest udostępnienie wiedzy o zasadach żywienia i proporcjach głównych składników w potrawach. Przygotowanie potraw optymalnych jest łatwe. Musimy jednak wpierw nauczyć się jak dokonać obliczeń by móc przygotować własne przepisy i ułożyć z nich właściwy jadłospis. Mam nadzieję, że skromna objętość tej publikacji będzie wystarczająca do wyrobienia u Państwa zdrowych nawyków żywieniowych, jak również, że wzbogaci Państwa wiedzę kulinarną a także nauczy obliczać zawartość energetyczną przygotowywanych potraw. Proszę nie zapominać również, że ważne jest, w jaki sposób i w jakiej atmosferze potrawy są podawane i spożywane. Ważna jest zarówno czysta serwetka, dekoracyjnie ozdobiony talerz (Np. listkiem sałaty, pietruszką, papryką, oliwką, czy pomidorem), jak i sympatyczny nastrój podczas posiłku. To pobudzi nasz apetyt i spowoduje zdrowe trawienie.

OPTYMALNE JEDZENIE POWINNO NAM SPRAWIĆ PRZYJEMNOŚĆ!

Najstarszy doradca żywieniowy ***MORGANO***

JAK DOKONAĆ OBLICZEŃ

Wiele osób się stara odżywiać poprawnie. Niestety często popełniają oni błędy w obliczeniach wartości odżywczych podczas gotowania. Przygotowanie indywidualnej receptury nie jest zbyt skomplikowane. Pod warunkiem jednak, że posiadamy aktualną

TABELĘ PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH.

Jest ona na końcu książki, znajdują się tam główne składniki spożywcze. Gdy zajrzysz do tabelki produktów dowiesz się ile białka, tłuszczu i węglowodanów znajduje się w 100 gramach danego produktu. Skrót **BTW** oznacza: **B** - **Białko**, **T** - **Tłuszcz**, **W** - **Węglowodany**. Waga podana jest w gramach: g - gramach W żywieniu optymalnym kalorii nie liczymy - nie ma to znaczenia dla diety. Na początek polecam bardzo pomocną czystą tabelkę, którą można sobie kserować i w odpowiednich rubrykach wpisywać dane o produktach potrzebne do przygotowania danej potraw.

WAGA	NAZWA	B.	T.	W.
	OGÓŁEM B-T-W			
100 g	*PRODUKTU*			
	PORCJA 1 OSOBOWA			
	STOSUNEK	**1**		
	B + T			

Wzór czystej tabelki będzie potrzebny do dalszego samodzielnego przygotowania kulinarnych receptur. Dlatego warto skopiować ją w większej ilości.

Mając spore doświadczenie w dokonywaniu obliczeń wiem, że odpowiednie przygotowanie bardzo ułatwia dalszą pracę. Posiadanie „pod ręką” tabelki jest bardzo istotne przy przygotowywaniu posiłków, żeby móc bezpośrednio wpisywać wartość poszczególnych produktów do receptury. Spójrzmy na tabelkę, którą pragnę omówić. /strona 2/

W górnej części tabelki w pustym polu wpisujemy nazwę receptury. W rubrykach tabelki wpisujemy **wagę produktu**.
Pod **nazwą** - nazwę produktu.
Następnie zawartość **białka - tłuszczu i węglowodanów** w danym produkcie. Tu muszę zwrócić uwagę na bardzo ważną sprawę - we wszystkich tabelkach żywieniowych **B-T-W** są obliczane dla 100 g produktu. W dole tabelki to podsumowania: wagi, białka, tłuszczu, i węglowodanów. Kolejna rubryka wskazuje ile **B-T-W** jest w l00 g przygotowanego produktu. Szacunkowa ilość zjadanej porcji podana jest dla jednej osoby. Tu istnieje możliwość dokonania zmiany ilościowej spożywanego produktu. Mimo zmiany ilościowej, stosunek **B-T-W** będzie zawsze taki sam. Jeżeli ten produkt zjemy w ilości na przykład l00 g lub 200 g, jak również każdą inną ilość tego produktu. Tylko bilans dzienny będzie inny. Stosunek **B-T-W** w przygotowanym produkcie nie zmienia się.
Teraz warto przyjrzeć się trochę tabelce i pomyśleć. Żeby ułatwić Państwu zrozumienie zagadnienia omówię je na konkretnym przykładzie jednej z moich pierwszych receptur, mianowicie **CHLEBA OPTYMALNEGO BISZKOPTOWEGO**.

Po poznaniu tej zasady przygotowanie nowych przepisy będzie dziecinnie proste. Wtedy bez problemu będzie można przygotować swoje ulubione potrawy, lub takie, do których jesteśmy przyzwyczajeni, przestrzegając jednak przy tym zasady optymalnego odżywiania. Potrzebny kalkulator, długopis. Z tabelek najlepiej zrobić sobie ksero na początek około 50 szt. Początkowo trzeba będzie kilka z nich wyrzucić, ale po kilku próbach nie powinno być już problemów. Omówię teraz jak przygotować recepturę na podstawie **CHLEBA BISZKOPTOWEGO**, który osobiście wypiekam dla siebie i rodziny.

A więc do roboty!

Do tabelki wpisujemy wszystkie składniki, które są potrzebne do przygotowania chleba lub innego produktu jaki zamierzamy przygotować. Zaglądamy do tabelki produktów, którą mamy stale pod ręką, bez tabelki nic nie stworzymy. Z tej tabelki dowiemy się, że w 100 gramach jajek jest 12,5g białka, że tłuszczu jest 10,7g a węglowodanów jest 1,0 gram. Jak już nadmieniłem używamy skróty: duże **B = białko** następnie **T = tłuszcz, W = węglowodany, waga g = gram** i tak już będzie zawsze.

Wszystkie w nich podane produkty podawane są zawsze na 100 gram. Do wypieku chleba biorę 9 jajek. Średnio jedno jajko wynosi 50 gram ogółem 9 x 50 to 450 gram jajek. Chcąc się dowiedzieć ile białka znajduje się w tych 9 jajkach musimy te 450g podzielić przez 100g, co daje wynik 4,5. Upraszczając po prostu wystarczy w dwa miejsca od końca wstawić przecinek, wynik będzie taki sam czyli 4,5. Oczywiście jest to proste, ale na początku warto wyjaśnić wszystko, co do szczegółów. Spotkałem wiele osób, dla których problem stanowiły właśnie obliczenia matematyczne. Postaram się, więc przekazać jak najwięcej informacji, żeby ułatwić Państwu sprawę.

Kontynuując:

B/100 g **= 12,5x4,5= 56,2 g** i ten wynik wpisujemy do naszej receptury. To oznacza że w 450 gramach jajek jest 56,2 g białka i identycznie postępujemy z tłuszczem czyli
T/100g z tabeli to **10,7 x 4,5 = 48,2 g** w 450 gramach.
Oraz **W**/100 g według tabelki **1 : 2,0 :1,2**. to **1,0 x 4,5 = 4,5** gram które również wpisujemy. Pierwszą rubrykę mamy już wypełnioną. Specjalnie zwracam uwagę na obliczenia, bo to jest najtrudniejsze, jeżeli się tę sztukę opanuje, to wszystkie dalsze obliczenia będą dziecinnie łatwe. Jeszcze raz szybko przedstawię skrót.

Wygląda to następująco. W tabelce jajka kurze całe.

B - 12,5 x 4,5 = 56,2
T - 10,7 x 4,5 = 48,2
W- 1,0 x 4,5 = 4,5

Następnie w tabelce znajdujemy mąkę Wrocławską i dowiadujemy się że 100g zawiera B-9,4 T-1,6 W-74,1. W tym przypadku nie mamy nic do obliczania, ponieważ receptura zawiera 100g mąki i wpisujemy taką ilość jaką podano w tabelce. Wpisujemy ją tylko do receptury. Następnie znajdujemy masło. Również w tym przypadku nie mamy co obliczać, wpisujemy do receptury dane masła:

100 g to **B-0,7 T-82,5 W- 0,7**.

W recepturze jest jeszcze proszek do pieczenia. Osobiście go pominąłem i nie wpisałem do receptury. W przepisie w tabelce na dole pod ogółem jest waga 660g jest to podsumowanie wszystkich produktów użytych w danej recepturze. Również ogólna ilość B-T-W, która wynosi w naszym przykładzie B-66,4 T-132,3 W-79,3.

Teraz kolejno musimy podzielić a nie jak poprzednio pomnożyć B-T-W. Przykładowa waga z tabelki wynosi 660g dzielimy przez 100 czyli praktycznie jak poprzednio przesuwamy przy wadze przecinek o dwa miejsca. Uzyskujemy 6,6. Inaczej mówiąc białko ogółem 66,4 dzielimy przez 6,6 co równa się 10,2g na 100g produktu. Kolejno postępujemy tak samo z tłuszczami, czyli 132,3 dzielimy przez 6,6 i otrzymujemy wynik 20,3g. Trzecia pozycja węglowodany 79,3 dzielimy przez 6,6 co daje wynik 12,2g. W kolejnej rubryce wskazuję proponowaną porcję dla jednej osoby w wysokości 50g. Biorąc pod uwagę taką możliwą ilość dzielimy nasze dane ze 100g przez, dwa, czyli uzyskujemy o połowę mniej:

B - 5,1 g T - 10,2 g W - 6,1 g

Pozostaje jeszcze kwestia obliczenia stosunku, jaki wynika z powyższych danych. Białko zawsze jest pozycją wyjściową - przyjmowaną jako 1 (jakakolwiek liczba by to nie była). Tłuszcze tak jak i węglowodany dzielimy zawsze przez tę ilość białka. Czyli w naszym przypadku (B- 66,4) **dzielimy** przez tłuszcze 132,3 co wygląda następująco 132,3: 66,4 = 2,0. Tak samo postępujemy z węglowodanami które w naszym przykładzie opiewają na (W- 79,3) **dzielimy** przez (białko 66,4), czyli 79,3: 66,4=1,2 w ten sposób uzyskujemy stosunek przygotowanej receptury

Czyli stosunek ten wynosi **B:T:W 1 : 2,0 : 1,2.**

Wygląda to trochę tajemniczo, ale jak widać minimalne podstawy matematyki wystarczą aby wszystko okazało się proste. Wystarczy tylko dokładnie wpisywać dane o poszczególnych produktach.

Przygotowując własne receptury i tabelki otrzymujemy niepowtarzalne dania, które nigdzie i w żadnej tabeli nie znajdziemy. Będzie to nasza własna, niepowtarzalna kompozycja wyliczona zgodnie z zasadami dietetyki optymalnej przestrzegając stosunku

B-T-W 1 : 2,5- 3 : 0,5

Przygotowanie receptur należy traktować bardzo poważnie a do przygotowania receptur trzeba podejść z pełnym zaangażowaniem. Jak samodzielnie upiec chlebek optymalny według receptury dr Jana Kwaśniewskiego? Jak ja to robię? W następnych recepturach w mojej kolekcji, ale nie będę już tak szczegółowo tłumaczył jak je obliczać, ponieważ zasady zawsze pozostają te same, tak jak przy obliczaniu chleba. Tylko dane, co do produktów używanych do przygotowania poszczególnych receptur ulegną zmianie. Podsumowując do przygotowania receptur potrzebna jest:

TABELKA Z PRODUKTAMI ŻYWNOŚCIOWYMI

- Czyste tabelki /ksero/ do wpisywania danych receptur. Kalkulator, długopis, oraz trochę czasu. Mniej więcej około 15-20 minut na przygotowanie 1 receptury. Receptura służy już na całe życie, więc warto jej poświęcić trochę czasu. Jeżeli przygotujemy tylko jedną własną recepturę dziennie to za rok zbiór osiągnie ponad trzysta receptur.

W dalszej części w podanych przepisach podam jedynie Składniki potrzebne do przygotowania potrawy.
Sposób przygotowania.

1. **Ogólna ilość wagowa BTW przygotowanej potrawie, oraz kalorie.**
2. **Ilość BTW w 100 gramach gotowej potrawy, oraz kalorie.**
3. **Proponowana porcja dla jednej osoby wraz z ilością BTW oraz kalorie.**
4. **Stosunek BTW w przygotowanej potrawie.**
5. **Oraz zawartość Białka i Tłuszczu w proponowanej porcji dla 1 osoby**.

Przykład:
Ogółem 0000 g B-T-W /000,0/ - /000,0/ - /00,0/ - /0000 kalorii/
100 gram produktu B-T-W /00,0/ - /00,0 - /00,0/ - /000 kalorii/
000 gram porcja 1 osobowa B-T-W /0,0/-/0,0/-/0,0/-/00 kalorii/
Stosunek B-T-W 1 : 0,0,: 0,0
B+T/000 g=00,0 g

CHLEB BISZKOPTOWY

Dla tych osób, które pragną samodzielnie przygotować sobie w domu optymalne chlebki podaję poniższą wypróbowaną recepturę.

CHLEB BISZKOPTOWY

WAGA	NAZWA	B.	T.	W.
450 g	Jajka całe 9 szt.	56,2	48,2	4,5
100 g	Mąka wrocławska	9,4	1,6	74,1
100 g	Masło (stopione zimne)	0,7	82,5	0,7
10 g	Proszek do pieczenia	-	-	-
660 g	*OGÓŁEM B-T-W*	**66,4**	**132,3**	**79,3**
100 g	*PRODUKTU*	**10,2**	**20,3**	**12,2**
50 g	*PORCJA 1 OSOBOWA*	**5,1**	**10,2**	**6,1**
-	*STOSUNEK*	**1**	**2,0**	**1,2**
15,3 g	*B + T*	-	-	-

Sposób wypieku:

1. Przygotować 2 foremki aluminiowe 0,5 kg do nabycia w sklepach z artykułami plastikowymi.

2. Zagrzać piekarnik do temperatury 220 stopni C.

3. Rozdzielić białka jaj od żółtek, żółtka ubić. Następnie wlać do żółtek zimne stopione masło. Białka ubić na pianę - wlać następnie żółtka z masłem do białek i wymieszać, wsypać przesianą i zmieszaną z proszkiem do pieczenia mąkę, wymieszać i gotowe.

4. Foremki aluminiowe od wewnątrz wysmarować olejem. Wlać do 2 foremek ciasto podzielone na pół.

5. Włożyć foremki do nagrzanego piekarnika 220stopniC i piec 60 minut nie otwierając piekarnika, w którym po wyłączeniu należy zostawić chleb aż do wystygnięcia w przeciwnym razie opadnie.

Uwagi praktyczne:

Foremki aluminiowe można wymyć i ponownie używać - 1 foremkę około 20 razy.

1 chleb wystarcza dla 1 osoby na tydzień po około 40-50 g
2 kromki dziennie.
Chleb przechowywać w woreczku foliowym przez dłuższy czas w zamrażarce, w razie potrzeby przełożyć wyżej do lodówki.

Do chleba możemy dodawać różne dodatki jak mielone orzechy, ziarna słonecznika, / ale uwaga, jeżeli dodamy słonecznik po upieczeniu ziarna są /lekko zielone i chleb nie wygląda zbyt ładnie i sprawia wrażenie jakby by był spleśniały/.
Dodatki, których użyjemy do wypiekanego chleba należy uwzględnić w powyżej podanej recepturze, jeżeli tam nie występują a w/w podane wartości zmienią się.

OSOBIŚCIE STOSUJE w/w RECEPTURĘ

Ogółem 660 g **B-T-W /66,4/ - /132,3/ - /79,3/** - /1770 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /10,2/ - /20,3/ - /12,2/** - /272 kalorii/
50 g porcja 1 osobowa **B-T-W /5,1/ - /10,2/ - /6,1/** - /136 kalorii/
Stosunek **B-T-W 1 : 2,0,: 1,2**
B+T/50 g = 15,3 g

02 – KLUSKI BAWARSKIE EXTRA

Ekstra kluski Bawarskie. Są to bardzo pyszne, optymalne kluski. Dlaczego Bawarskie ponieważ, kluski te są bardzo popularne w Bawarii i stamtąd się wywodzą. W sklepach można kupić specjalny przyrząd do przygotowania tych klusek.

Oryginalna nazwa tego urządzenia to SPÄTZLE HOBEL, wynaleziona w 1928 roku. Jest to bardzo proste i przydatne urządzenie do przygotowania klusek. Opiszę jak przyrząd wygląda: Jest to cienka stalowa nierdzewna płytka długości około 22 cm, szerokości około 8 cm. W tej płytce są dziurki, dużo dziurek, około 90-100 o średnicy 6 mm. Do tej stalowej płyty, która ma prowadnicę jest dołączony Pojemniczek do którego wlewamy przygotowane ciasto. Ruchem posuwistym przesuwamy raz w lewo raz w prawo pojemnik z ciastem. Ciasto przez te dziurki wpada do garnka z wrzącą, osoloną gotującą się wodą. Kto nie ma takiego przyrządu może sobie poradzić zastępczo w inny sposób. Pojedyncza tarka a z dziurkami do szatkowania marchewki.

Przez te dziurki też można powoli wlewać nad wrzątkiem nasze ciasto do słonej wody. Można również wykorzystać zastępczo plastykowy lejek o średnicy jak wyżej i wlewać ciasto przez lejek i efekt będzie taki sam, lub podobny. Na wrzątku kształtują się niepowtarzalne kluseczki, które wystarczy, że raz wypłyną i się zagotują i już są gotowe. Wówczas zraszamy te kluski zimną wodą i przelewamy do durszlaka. Gdy woda ścieknie możemy kluski podawać lub porcjować po 100 g dla jednej osoby.

Kluski wkładam do plastikowych pojemników, lub plastikowych woreczków. Kluski można przechowywać w zamrażarce dowolnie długo nawet dwa trzy tygodnie.

Przed spożyciem należy je wyjąć i zaleć lekko osolonym wrzątkiem i przez moment zagotować, wówczas dochodzą do poprzedniej postaci i są gotowe do spożycia. Są znakomite do gulaszu, drobiu, mięs, rosołu, zupy pomidorowej, ogórkowej do oraz według własnego uznania do wszystkiego zamiast ziemniaków.

Składniki:

- 700 g - Ser biały tłusty
- 500 g - Jajka całe 10 szt
- 150 g - Mąka krupczatka

Sposób przygotowana.

Jest dziecinnie łatwe. Wszystkie składniki miesza się mikserem. Tylko na jedną rzecz muszę zwrócić WAM uwagę i to bardzo ważną. Niejednokrotnie jak się mówi o w/w kluskach w różnych przepisach mówi się mąka nie wymieniając jej gatunku, to wielki błąd a tą mąką o którą chodzi w tym przepisie jest

MĄKA KRUPCZATKA.

Jest to bardzo ważna informacja, żeby kluski się udały, a nie zrobiła się z nich kluszczanka.

Wypada w tym miejscu dodać również taką ciekawostkę, że kluski te możemy przyrządzić również z domieszką szpinaku, który dodajemy do masy. Wówczas należy doliczyć do receptury również wartość B-T-W szpinaku. Kluski tak przyrządzone są najlepsze dla optymalnych lepsze wszelkiego rodzaju makaronów. Można je spożyć również zmieszane z gotowaną kiszoną kapustą i do tego duszone żeberka. Kluski mogą być oblewane również z przetopionym boczkiem. Można je również łączyć z tartym żółtym serem i oblać przesmażoną na smalcu cebulką. Kluski są bardzo praktyczne i treściwe.

Mogą być wykorzystane wszechstronnie.
Oczywiście przedstawione przeze mnie propozycje dodatków należy sobie dopiero samemu obliczyć. Moja wersja dotyczy tylko produktu czystych klusek, bez dodatków.

Ogółem 1350 g **B-T-W /200,5/ - /126,6/ - /140,7/** - /2500 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /14,9/ -/ 9,4/ - /10,4/** - /185 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /22,3 -/14,1/-/15,6/**-/275 kalorii/
Stosunek **B-T-W 1 : 0,6 : 0,7**
B+T/150 g = 36,4 g

Mam dobrą wiadomość. W niektórych dużych super marketach takich jak np. TESCO po raz pierwszy można nabyć za około 25-30 złotych tzw.

TARKA DO KLUSEK

tak nazywa się to urządzenie

03 – BEFSZTYK GENERALSKI

Składniki

- 400 g Karkówka wieprzowa
- 100 g Cebula
- 50 g Ogórki konserwowe
- 50 g Grzyby marynowane
- 50 g Smalec
- 40 g Żółtka 2 szt.
- 20 g Oliwa z oliwek
- przyprawy: pieprz, sól, musztarda, papryka mielona.

Sposób przygotowania

Mięso umyć, zemleć. Ogórki i grzybki oraz obraną cebulę drobno pokroić i wszystko, połączyć z mięsem (wszystkie dodatki można zemleć wraz z mięsem). Całość doprawić żółtkami i oliwą. Z przygotowanej masy formujemy befsztyki o grubości około 3 cm, i kładziemy na silnie rozgrzany tłuszcz, szybko je zarumieniamy z dwóch stron, a następnie na małym ogniu dosmażamy kilka minut.

Ogółem 710 g **B-T-W /73,9/ - /174,4/ - /9,1/** - /1900 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /10,4/ - /24,6/ - /1,3/** - /270 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /15,6/ - /36,8/ - /1,9/** - /400 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1: 2,4 : 0,1**

B+T/150 g = 52,4 g

Dodatki 100 gram frytek.

04 – BEFSZTYK TATARSKI

Święta mają swoje prawa, chociaż, na co dzień nie jadamy Mięsa surowego dla gości świątecznych i tych, którzy lubią polecam wyśmienity befsztyk tatarski.

Składniki

- 600 g Polędwica wołowa ekstra
- 200 g Masło ekstra 82,5%
- 150 g Cebula
- 150 g Ogórek konserwowy
- 100 g Jajka żółtka 5 szt.
- 100 g Sardynki w oleju
- 50 g Oliwa z oliwek
- 40 g Musztarda
- 30 g Sok z cytryny
- przyprawy: pieprz, magii.

Można dodać kapary lub oliwki, plasterki cytryny.

Sposób przygotowania

Przygotowanie befsztyku jest bardzo proste i mało pracochłonny, a smak rewelacyjny po wymieszaniu wszystkich podanych składników. Mięso wołowe z polędwicy możemy kupić lub sobie polędwiczkę samemu zmielić. Masło ugniatamy widelcem dodajemy puszkę sardynek drobno pokrojoną cebulę i konserwowy ogórek, dodajemy oliwę musztardę, sok z cytryny, 5 żółtek i całość dobrze mieszamy z mieloną polędwicą. Dodajemy przyprawy według uznania: pieprz magii. Można dodać, jeżeli mamy 2 łyżki kaparów, lub kilka oliwek zielonych lub czarnych do celów dekoracyjnych oraz plasterki cytryny. Możemy również przygotować porcje gałką i całość udekorować. Jest to o tyle praktycznie dobrze przygotowany Tatar, który wszystkim przypadnie do gustu a cała tajemnica tkwi w przygotowaniu i doborze poszczególnych składników.

Ogółem 1420 g **B-T-W /165,9/ - /286,2/ - /20,7/** - /3320 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,7/ - /20,2 / - /1,5/** - /235 kalorii/
150 g porcja 1 osob. **B-T-W /17,5/-/30,2/-/2,2/**-/350 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,7 : 0,1**

B+T/150 g = 47,7 g

05 – BEFSZTYK Z POLĘDWICY EKSTRA

Składniki

- 400 g Polędwica wołowa ekstra
- 100 g Ser żółty
- 100 g Szynka wołowa wędzona
- 50 g Smalec
- 50 g Masło
- 50 g Keczup
- 20 g Mąka
- przyprawy: pieprz, sól

Sposób przygotowania

4 kawałki polędwicy po 100g. Kroimy w poprzek włókien w płaty o grubości około 2cm. Przyprawiamy pieprzem wegetą i obtaczamy mąką. Smażymy około 2-3 minut na silnie rozgrzanym tłuszczu tak by mięso w środku pozostało jeszcze różowe. Pod koniec smażenia dodajemy masło. Następnie na podsmażone befsztyki kładziemy po plasterku szynki i sera a wierzch sera pokrapiamy ketchupem. Całość zapiekamy w gorącym piekarniku do momentu aż roztopi się ser.

Ogółem 770g **B-T-W /130,2/-/138,7/-/26,4/** - / 1875 kalorii /
100 g produktu **B-T-W /16,9/-/18,0/-/3,4 /** - / 245 kalorii /
160 g porcja 1 osobowa **B-T-W /27,1/-/28,8/-/5,5/** - /390 kalorii /

Stosunek **B-T-W 1 : 1,1 : 0,2**

B+T/160 g = 55,9 g

Dodatki

100 gram frytek, surówka z marchwi z chrzanem i majonezem, może być również 100 gram kalafiora z wody lub zielony groszek.

06 – DUŃSKIE SZNYCLE

Składniki

- 480 g Wieprzowina z szynki
- 120 g Ser żółty Tylżycki
- 100 g Jajka 2 szt gotowane
- 100 g Masło 82,5%
- 40 g Mąka
- przyprawy: natka pietruszki, pieprz, sól.

Sposób przygotowania

Umyte mięso kroimy na 4 kawałki. Zwilżonym tłuczkiem rozbijamy mięso na duże plastry, które przyprawiamy pieprzem i solą do smaku. Na połówkę każdego sznycla kładziemy 30 gramowe plasterki sera. Na serze układamy ugotowane na twardo jajka pokrojone w plasterki. Całość posypujemy zieloną natką pietruszki. Sznycel nakrywamy wolną połową a całość spinamy wykałaczką. Sznycle obtaczamy w mące i kładziemy na patelnię z rozgrzanym masłem. Smażymy po około 5 minut z każdej strony na średnim ogniu. Sznycle dekorujemy listkami pietruszki, a następnie serwujemy z frytkami.

Ogółem 840 g **B-T-W /131,4/ - /233,8/ - /31,5/** - /2750 kalorii /
100 g produktu **B-T-W /15,6/ - /27,8/ - /3,7/** - /330 kalorii
170 g porcja 1 osobowa **B-T-W /26,6/ - /47,3/ - /6,4/** - /560 kalorii /

Stosunek **B-T-W 1 : 1,8 : 0,2**

B+T/170 g = 73,9 g

07 – FRYTKI Z SELERA

Dziś polecam doskonałe frytki z selera.

Składniki

- 1200 g Seler korzenny
- 50 g Olej

Sposób przygotowania

Seler obieramy i kroimy w plasterki, a potem w podłużne. Paski tak by uzyskać kształt frytek. Smażymy je w głębokim tłuszczu na złocisty kolor tak jak frytki ziemniaczane.

Ogółem 1250 g **B-T-W /14,4/ - /53,4/ - /57,6/** - /770 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /1,2/ - /4,3/ - /4,6/** - /60 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /2,3/ - /8,5/ - /9,2/** - /120 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,7 : 4,0**

B+T/200 g = 10,8 g

Uwaga.
W trakcie smażenia frytki z selera tracą połowę swojej objętości. Nadają się doskonale do bawarskich klopsików lub zapiekanego kalafiora.

08 – FILET Z KURCZAKA Z KOPCEM JARZYN

Dziś polecam doskonałe frytki z selera.

Składniki

- 200 g Filet z kurczaka
- 100 g Pomidory
- 100 g Cebula
- 100 g Pieczarki
- 100 g Ser żółty tarty
- 50 g Oliwa z oliwek

Sposób przygotowania

Umyty filet z kurczaka tłuczkiem lekko płaszczymy by uzyskać jego większą płaszczyznę. Cebulę kroimy w większe kawałki na osiem części. Pomidory i pieczarki również kroimy. Na rozgrzewamy olej na patelce teflonowej kładziemy najpierw filety szybko krótko obsmażamy z obydwu stron kolejno dokładamy i dusimy cebulkę, po chwili dodajemy pokrojone pieczarki i nadal dusimy na koniec dodajemy krojone pomidory. Filecki z kurczaka obsypujemy sproszkowanym rosołkiem, który nadaje potrawie delikatny smak. Następnie polewany fileciki sosem grzybowo -sojowym. Po pięciu-sześciu minutach filet jest upieczony. Na tym etapie zbieramy wszystkie jarzynki i układamy je po równo na filetach formie kopca. Całość obsypujemy tartym żółtym serem i na chwilę wstawiamy do nagrzanego piekarnika aż do momentu, gdy ser się rozpuści i zwiąże z jarzyną. Każdy kopiec oddzielnie zgrabnie przenosimy na talerz.

Ogółem 650 g **B-T-W /71,9/ - /76,3/ - /13,0/** - /1030 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,1/ - /11,7/ - /2,0/** - /160 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /33,2/ - /35,2/ - /6,0/** - /480 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,1 : 0,2**

B+T/300 g = 68,4 g

Podpowiedź:
100 gram frytek uzupełni to znakomite danie.

09 – GRZYBY W ŚMIETANIE

Składniki

- 800 g Grzyby podgrzybki
- 400 g Śmietana 30%
- 150 g Cebula
- 100 g Masła
- 100 g Żółtka jaj 5 szt
- przyprawy: pierz, sól, szczypiorek.

Sposób przygotowania

Grzyby - podgrzybki dokładnie płuczemy i kroimy w paski. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na maśle. Następnie dodajemy pokrojone grzyby i dusimy aż staną się miękkie. Pod koniec wlewamy 30% słodką śmietanę. Całość chwilę dusimy, aż do uzyskania zawiesistej konsystencji. Pod koniec dodajemy drobno posiekane gotowane żółtka jaj doprawiamy pieprzem i solą.

Ogółem 1550 g **B-T-W /38,2/ - /238,1/ - /44,7/** - /2470 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,4/ - /15,3/ -/ 2,8/** - /160 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /7,2/ - /45,9/ - /8,4/** - /480 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 6,2 : 1,2**

B+T/300 g = 53,1 g

Dodatki

100 g ziemniaków purre.

10 – GULASZ Z WĘDLINY Z PAPRYKĄ

Składniki

- 300 g Kiełbasa zwyczajna
- 300 g Pomidory
- 200 g Papryka zielona
- 150 g Śmietana 30%
- 100 g Cebula
- 100 g Słonina
- przyprawy: pieprz magii

Sposób przygotowania

Obraną cebulę i słoninę kroimy w kosteczkę. Obraną kiełbasę z osłonki kroimy w większą kostkę. Z papryki usuwamy nasiona i umytą kroimy w ćwiartki następnie w kostkę. Pomidory sparzmy wrzącą wodą wówczas łatwiej jest ściągnąć skórkę. Następnie również pomidory kroimy w kostkę. Słoninę stopimy na silnym ogniu tak by powstały skwarki. Dodajemy wędliny, oraz cebulę i smażymy stale jednak całość mieszamy. Następnie dodajemy pomidory. I w dalszym ciągu dusimy wszystko pod przykryciem na słabym małym płomieniu około 10 minut. Następnie dodajemy pokrojoną paprykę i dalej dusimy jeszcze około 5 minut. Tuż przed zakończeniem zamienia do smaku możemy dodać przyprawy i odrobinę soli. Następnie dodajmy 30% śmietanę i całość mieszamy.

Ogółem 1150 g **B-T-W /41,9/ - /215,5 /- /31,4/** - /2230 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /3,6/ - /18,7/ - /2,7/** - /190 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /10,9/ - /56,2/ - /8,2/** - /580 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 5,1 : 0,7**

B+T/300 g = 67,1 g

Dodatki

100 g ziemniaki puree w tabeli nie uwzględniono.

11 – JAJECZNICA Z FETĄ

Składniki

- 100 g Jajka całe 2 szt.
- 50 g Masło ekstra 82,5%
- 50 g Ser Feta 45%
- 50 g Szczypiorek
- przyprawy: pieprz

Sposób przygotowania

Jajka 2 szt. rozmącić przyprawić pieprzem. Na patelni stopić masło. Wlać jajka mieszając usmażyć jajecznicę. Tuż przed zdjęciem dodajemy do jajecznicy wcześniej pokrojony i rozdrobniony ser „Feta".

Uwaga może się nawet rozpuścić i zmieszać z całością.

Na talerzu posypujemy całość posiekanym szczypiorkiem.

Ogółem 250 g **B-T-W /21,2/ - /60,9/ - /6,4/** - /660 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,5/ - /24,3/ - /2,6/** - /265 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /21,2/ - /60,9/ - /6,4/** - /660 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,9 : 03**

B+T/250 g = 82,1 g

12 – KALAFIOR W SOSIE ŚMIETANKOWYM

Składniki

- 800 g Kalafior
- 100 g Śmietana słodka 30%
- 100 g Ser żółty tarty
- 100 g Masło 82,5 %
- przyprawy: sól papryka w proszku, koperek

Sposób przygotowania

Kalafior ugotować pod przykryciem w osolonej wodzie 15 minut. Na patelce roztopić masło. Do stopionego masła wlewamy słodką śmietanę 30% i chwilę gotujemy na wolnym ogniu. Przy końcu dodajemy tarty żółty ser. Całość przyprawiamy do smaku solą i papryką i koperkiem. Sosem tym polewamy osączonego wyjętego uprzednio z wody kalafiora.

Dodatki

100 g ziemniaków z wody oraz dwa jajka sadzone, szklanka soku pomidorowego daje nam pełnowartościowe danie obiadowe (dodatki nie uwzględniono w składnikach).

Ogółem 1100 g **B-T-W /50,9/ - /143,8/ - /45,5/** - /1680 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,6/ - /13,1/ - /4,1/** - /150 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /11,6/ - /32,7/ - /10,3/** - /380 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,8 : 0,9**

B+T/250 g = 44,3 g

13 – KALAFIOR ZAPIEKANY

Składniki

- 450 g Kalafior
- 150 g Pieczarki
- 100 g Ser żółty
- 50 g Keczup
- 50 g Natka pietruszki
- przyprawy: pieprz, sól

Sposób przygotowania

Oczyszczony gotujemy w lekko zakwaszonej solonej wodzie bez przykrycia. Miękki kalafior wyjąć i podzielić na cząstki i ułożyć w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym tłuszczem. Pieczarki pokrojone w plasterki smażymy. Pod koniec smażenia dodajemy posiekaną natkę pietruszki, sól i pierz do smaku. Pieczarki i tarty ser nakładamy na różyczki kalafiora, polewamy keczupem i zapiekamy w gorącym piekarniku.

Ogółem 800 g **B-T-W /44,1/ - /25,3/ - /44,3/** - /580 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /5,5/ - /3,2/ - /5,5/** - /70 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /13,8/ - /7,9/ - /13,8/** - /180 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,6 : 1,0**

B+T/250 g = 21,7 g

Dodatki

Frytki z selera.

14 – WIGILIJNA KAPUSTA Z GRZYBAMI

Składniki

- 1000 g Pieczarki gotowane
- 800 g Kapusta kiszona
- 150 g Masło 82,5%
- 50 g Kostka bulionowa 2 szt
- przyprawy: pieprz

Sposób przygotowania

Kiszoną kapustę umyć dwukrotnie, wypłukać. Ugotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodajemy grzyby pieczarki, które pozostały nam z przygotowania wywaru, dodajemy również do smaku 2 kostki bulionowe rosołki, pieprz i na koniec 150 gram masła. Całość mieszamy. Można z powodzeniem odgrzewać. Nie zapomnieć przy odgrzewaniu o każdorazowym dodaniu odrobiny wody.

Ogółem 2000 g **B-T-W /421,0/ - /133,6/ - /51,1/** - /1570 kalorii/
100g produktu **B-T-W /2,1/ - /6,8/ - /2,6/** - /80 kalorii/
150g porcja 1 osobowa **B-T-W /3,2/ - /10,2/ - /3,9/** - /120 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,2 : 1,2**

B+T/150 g = 13,4 g

15 – KARTOFELKI MEKSYKAŃSKIE

Składniki

- 1000 g Ziemniaki
- 100 g Smalec
- 20 g Bułka tarta panierka (przepis 16 strona 25)

Sposób przygotowania

Ziemniaki opiekane na smalcu nazwałem Kartofelki Meksykańskie. Zapytacie skąd ta egzotyczna nazwa? Dlatego, że wówczas o wiele lepiej smakują! Obrane około 1000 g ziemniaków, mniej więcej jednakowej wielkości, przekrawamy na cztery części, podobne do ćwiartek pomarańczy. Ziemniaki te gotujemy tylko niż 8 minut! Po ugotowaniu odcedzamy je. Na patelni roztapiamy smalec i smażymy na nim przez chwilę ziemniaki tak, aby pokryły się powłoką tłuszczową. Trwa to dosłownie około 1-2 minuty. Przygotowane w ten sposób ziemniaki możemy podzielić na porcje. W celu zatrzymania ich smaku na dłużej warto je zamrozić. Ja używam do tego plastikowych pojemników dostępnych sklepach z artykułami plastikowymi plastikami lub supermarkecie. Ich koszt jest niewielki, a są nieodzowne do przechowywania wszelkich optymalnych produktów w lodówce czy w zamrażarce. Gdy danego dnia mamy ochotę na kartofelki nie musimy ich wcześniej przygotowywać. Po prostu sięgamy po wcześniej przygotowaną porcję z lodówki, wrzucamy ją na patelnię z odrobiną smalcu i obsmażamy na rumiany kolor (dla jednej osoby 100g). Osobiście używam wyłącznie patelni teflonowych, co znacznie ułatwia przygotowanie potrawy i zapobiega przywarciu.

Ogółem 1120 g **B-T-W /15,0/ - /100,1/ - /164,5/** - /1620kalorii/
100 g produktu **B-T-W /1,3/ - /8,9/ - /14,7/** - /140 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /2,0/ - /13,4/ - /22,0/** - /210 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 6,7 : 10,9**

B+T/150 g = 15,4 g

16 – PANIERKA (BUŁKA TARTA)

Składniki i sposób przygotowania

Panierka, czyli dodatek potrzebny do kartofelków i nie tylko.

W handlu dostępna jest panierka chrupiąca. Ja przygotowuję własną panierkę. Jest ona tańsza i może być użyta do wielu różnych potraw.

Jeden słoik tartej bułki (0,8 kg weka). Do niej dodajemy dwa opakowania słodkiej mielonej papryki. Dalej według uznania: jedną łyżeczkę Vegety, łyżeczkę rosołku instant, 3 łyżeczki mąki otrębowej, oraz inne dodatkowe przyprawy, takie jak: oregano, pieprz, inne zioła i przyprawy. Wszystko intensywnie mieszamy. Gotowe.

Ta właśnie panierka posłuży nam do kartofelków. Pod koniec smażenia posypujemy je niewielką jej ilością (około 5-10 g) aż do zarumienienia. Teraz potrawa jest gotowa do podania na stół.

Tę samą panierkę używam do panierowania kotletów, filetów, karczku, czy ryb. Np. kotlet schabowy przygotowany do panierowania moczę z dwóch stron w śmietanie 30% i obtaczam w panierce. Panierowany kotlet smażę na smalcu. Zamiast przyprawy do zup w płynie (magii), chętnie używam sosu sojowego, naturalnego lub grzybowego jest on delikatniejszy i mniej słony niż magii.

17 – KAWA PO STAROPOLSKU

W święta lub na specjalne okazje, gdy zapragniemy poszaleć na całego! Polecam rewelacyjną, Co? Naturalną kawę po Staropolsku.

Składniki

- 200 g Kawa rozpuszczalna
- 30 g Likier Krupnik 40%
- 30 g Śmietana w aerozolu
- przyprawy: cynamon

Sposób przygotowania

Przygotowanie przy szczególnych okazjach kawy po Staropolsku będzie możliwe tylko wówczas, gdy posiadamy w domu wszystkie potrzebne składniki. Co potrzebujemy? Likier Krupnik 40% (dostępny w handlu), kawa Neska, śmietana koniecznie w aerozolu, cynamon. Jak przygotować jedną kawę? Do szklanki wlewamy 30ml likieru Krupniku, zalewamy go bardzo mocnym ekstraktem kawy Neska. Zostawiamy w szklance około 1,5 cm miejsca z wierzchu, wciskając w to miejsce bitą śmietanę w aerozolu, która tworzy śnieżną powłokę. Wierzch śmietany oprószamy wziętym między palce odrobiną cynamonu (cynamon musi być, bo dodaje niesamowitego smaku). Taką udekorowaną szklankę kawy podajemy na stół. Całość dokładnie mieszamy łyżeczką, pijąc możemy się rozkoszując niesamowitym smakiem i aromatem.

Ogółem 260 g **B-T-W /1,2/ - /3,6/ - /4,8/** - /55 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /0,5/ - /1,4/ - /1,8/** - /22 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /1,2/ - /3,5/ - /4,5/** - /55 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,9 : 3,7**

B+T/250 g = 4,7 g

18 – PSTRĄG Z WODY

Składniki

- 800 g Pstrągi 4 szt.
- 100 g Cebula
- 100 g Pomidory
- 100 g Masło
- 100 g Cytryna i sok z cytryny
- przyprawy: 8 ziaren pieprzu, 6 goździków, 8 ząbków czosnku, natka pietruszki.

Sposób przygotowania

Oczyszczone i umyte pstrągi skrapiamy z sokiem z cytryny. Do gotującej wody z dodatkiem cebuli, ziarnkami pieprzu i goździków. Wkładamy pstrągi, które gotujemy około 15 minut na wolnym ogniu. Wyjmujemy pstrągi na półmisek polewamy stopionym masłem i natką pietruszki, oraz na każdy pstrąg wyciskamy praską po 2 ząbki czosnku. Całość dekorujemy cząstkami ćwiartkami pomidora i plasterkami cytryny.

Dodatki

Dodatek uzupełniający 100g ziemniaków z wody (ziemniaków nie uwzględniono w tabelce).

Ogółem 1200 g **B-T-W /159,7/ - /105,3/ - /11,7/** - /1630 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /13,3/ - /8,8/ - 1,0/** - /140 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /33,3/ - /21,9/ - /2,4/** - /340 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,7 : 0,1**

B+T/250 g = 55,2 g

19 – KURCZAK W SOSIE JOGURTOWYM

Składniki

- 600 g Piersi z kurczaka
- 500 g Jogurtu naturalnego
- 150 g Ogórki 2 szt.
- 100 g Cebula,
- przyprawy: sól, pieprz, oregano, bazylia i inne zioła według uznania.

Sposób przygotowania

Kurczaka kroimy w kostkę lub zostawiamy w dużych kawałkach i gotujemy w osolonej wodzie. Po ugotowaniu doprawiamy lekko przyprawami. Teraz sos: cebulkę i ogórki kroimy w drobną kosteczkę, łączymy z jogurtem, po czym z dużą dozą fantazji doprawiamy mnóstwem ziół. Kurczaka w dużych kawałkach polewamy sosem i podajemy na ciepło.

Ogółem 1350 g **B-T-W /109,5/ - /22,6/ - /44,0/** - /820 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,1/ - /1,7/ - /3,3/** - /60 kalorii /
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /16,2/ - /3,3/ - /6,5/** - /120 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1: 0,2 : 0,4**

B+T/200 g = 19,5 g

20 – KOLOROWY OMLET

Składniki

- 200 g Jajek 4 szt.
- 200 g Marchewki z groszkiem 1 puszka
- 100 g Cebuli
- 100 g Salami
- 100 g Sera żółty tarty
- przyprawy: 2 łyżki oleju, sól, pieprz

Sposób przygotowania

Salami pokroić w kostkę. Cebulę obrać i posiekać, zrumienić na oleju salami z cebulą i przełożyć na talerz. Do miski wbić jajka i dokładnie roztrzepać. Dodać osączoną marchewkę z groszkiem, cebulę, salami oraz ser. Doprawić solą i pieprzem. Masę przełożyć na dużą patelnię i smażyć do ścięcia się jajek.

Ogółem 700 g **B-T-W /77,9/ - /83,2/ - /33,3/** - / 1190 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,1/ - /11,9/ - /4,8/** - /170 kalorii/
350 g porcja 1 osobowa **B-T-W /39,0/ - /41,6/ - /16,7/** - /600 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,1 : 0,4**

B+T/350 g = 80,6 g

21 – ŚLEDŹ W ŚMIETANIE

Składniki

- 500 g Śledź w oleju
- 500 g Śmietana słodka 30%
- 200 g Cebula
- 200 g Ogórki korniszony
- 100 g Papryka czerw/żółta
- 50 g Majonez Winiary 80%
- 50 g Szczypiorek zielony

Sposób przygotowania

Śledzie w oleju Firmy „LISNER" dwa opakowania 500 gram. Olej wylewamy, ponieważ płaty, śledziowe, są wystarczająco miękkie. Płaty śledziowe kroimy na 2 lub 3 cząstki i układamy w szklanym naczyniu. Dodajemy krojone w cienkie plasterki ogórki korniszony cebulę pokrojoną w krążki przez około 2 minuty blanszujemy w gorącej wodzie, po odcedzeniu dodajemy do śledzi. Dla celów dekoracyjnych kroimy cienkie paseczki 100 gram czerwoną i żółtą paprykę i również drobno krojony 50 gram szczypiorku dodajemy do śledzi. Jeżeli akurat mamy pod ręką możemy również dodać kilka zielonych oliwek, /ale nie koniecznie/. Całe śledzie w całości zalewamy 500 gram słodką 30% śmietaną, do której dodajemy 2 łyżki stołowe 50 gram majonezu Winiary. Śledzie proponuję przygotować 1-2 dni wcześniej.

Ogółem 1600 g **B-T-W /95,9/ - /238,1/ - /65,5/** - /2790 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /6,0/ -//14,9/ - /4,1/** - /175 kalorii/
250g porcja 1 osobowa **B-T-W /15,0/ - /37,2/ - /10,2/** - /435 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1: 2,5 : 0,7**

B+T/250 g = 52,2 g

22 – PLATER ZESTAW ŚNIADANIOWY

Składniki

- 250 g Sok pomidorowy
- 60 g Żółtka ot. 3 szt
- 35 g Chleb firmowy
- 25 g Masło 82,5%
- 20 g Boczek pieczony
- 20 g Ogórek świeży /konserwowy/
- 20 g Pomidor
- 20 g Papryka śwież czerw.
- 20 g Szynka gotowana
- 10 g Pieczarka konserw.
- 10 g Salami popularne
- 10 g Ser żółty
- przyprawy: liść sałaty, szczypiorek zielona oliwka inne.

Sposób przygotowania

Żeby zaserwować wyjątkowe śniadanie dla 1 osoby nie trzeba się wcale namęczyć. Wystarczy przygotować plater. Jest estetyczny, sprawia wrażenie suto zastawionego stołu, a nie wymaga wysiłku. Na takim platerze znajdą się potrawy, które aktualnie posiadamy w domu. Z nich można przygotować różne kompozycje smakowo-wizualne. Przygotowanie takiego śniadania nie jest pracochłonne. Jeżeli posiadamy odpowiednie produkty trwa to zaledwie kilka minut. Sam codziennie piję do śniadania sok pomidorowy. Jeżeli ktoś nie lubi, może z niego zrezygnować.

Ogółem 500 g **B-T-W /24,9/ - /59,8/ - /24,4/** - /735 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /5,0/ - /12,0/ - /4,9/** - /150 kalorii/
500 g porcja 1 osobowa **B-T-W /24,9/ - /59,8/ - /24,4/** - /735 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,4 : 1,0**

B+T/500 g = 84,7 g

23 – PIZZA JAJECZNA

Stale gości na moim śniadaniowym stole, bez pieczywa, oraz szklanka soku pomidorowego

Składniki

- 100 g Jajka całe 2 szt
- 100 g Podgardle wędzone lub boczek
- 50 g Salami
- 50 g Ser żółty tarty
- 50 g Pieczarki
- przyprawy: pieprz ,sól, ogerano, dekoracja papryka, oliwka zielona cebulka,

Sposób przygotowania

Podstawą jest wędzone podgardle, które gotujemy 1,5 godziny a następnie możemy je używać jako omastę do wszystkich potraw. W zamian za podgardle możemy użyć gotowany boczek wędzony plasterkami podgardla w ilości ok. 100 gram równomiernie przykrywamy dno 20 cm patelki teflonowej. Krótko podsmażamy plastry podgardla lub boczku 1 minutę z jednej strony, zdejmujemy z ognia i przewracamy wszystkie plastry podsmażoną stroną do góry. Teraz mamy czas na przygotowanie i dekorowanie pizzy. Delikatnie wbijamy całe dwa jajka (należy zwrócić uwagę na to, aby żółtko się nie rozlało). Pieczarki (uprzednio lekko podsmażone) i salami drobno pokrojone rozkładamy na jajkach. Całość obficie posypujemy żółtym tartym serem. Na to nakładamy pasemka papryki świeżej lub konserwowej a także przekrojone na pół oliwki, zieloną cebulkę. Wszystko posypujemy przyprawą oregano, pieprzem i solą. Tak przygotowaną patelkę z kolei przenosimy na kuchenkę i na wolnym ogniu oczekujemy 3- 4 minuty na całkowite ścięcie się jaj. Delikatnie zsuwamy naszą luźną pizzę na talerz.

Ogółem 350 g **B-T-W /43,6/ - /106,8/ - /2,4/** - /1140 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /12,4/ - /30,5 / - /0,7/** - /330 kalorii/
350 g por. 1 osob. **B-T-W /43,6/ - /106,8/ - /2,4/** - /1140 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,4 : 0,1**

B+T/350 g = 150,4 g

24 – LODY OPTYMALNE

Składniki

- 1000 g Śmietana słodka 30%
- 200 g Jajka żółtka 10 szt.
- 200 g Orzechy laskowe mielone
- 150 g Cukier puder
- 50 g Kakao lub Nutela
- 50 g Kawa rozpuszczalna Nesca
- 30 g Cukier waniliowy

Sposób przygotowania

Teraz skoncentrujmy się na przygotowaniu lodów. Żółtka ubijamy na jednolitą masę. Dolewamy powoli słodką 30% śmietanę nadal ubijając mikserem wsypuję cukier waniliowy i cukier puder na końcu dodaję mielone orzechy (w handlu są dostępne mielone orzechy). Całą masę dzielę na trzy części do jednej dodaję kakao lub Nutelę.

Ja osobiście mieszam orzechy z całą masą, ale można włożyć orzechy tylko do jednej części waniliowej, a drugą bez orzechów pozostawić jako czekoladową. Tu można działać dowolnie do jednej części natomiast dodaje kawę Neska, przez co uzyskuję kawowy smak. Jedną pierwszą dowolna część wlewam do kilku plastikowych pojemników foremki / mogą być na przykład foremki po serkach Tartare/.Pierwszą część lodów wkładamy do zamrażarki na około 2 godziny.

Następnie wlewamy drugą część masy ponownie zamrażamy i kolejno trzecią część zamrażamy otrzymujemy wspaniała porcję lodów „Casate". Plastykową kostkę z lodami wyjętą z zamrażarki przez kilka sekund od spodu trzymamy nad gorącą wodą, przez co bardzo szybko wydostaniemy lody z pojemnika. Jeżeli mamy gości, lub chcemy zaskoczyć pozostałych domowników lub tylko dla swojej satysfakcji możemy lody udekorować bitą śmietaną w aerozolu tworzymy dekorację według własnej fantazji.

Możemy udekorować lody plasterkiem owocu Kiwi, cząstka pomarańczy, czereśniami lub truskawkami z kompotu.

Bardzo ekskluzywnie wyglądają lody podane jako „płonące". Jak podawać płonące lody? Potrzebna nam będzie kostka cukru, którą musimy zamoczyć w 96% spirytusie. Nasączoną kostkę cukru kładziemy w środku na śmietanie i przed podaniem kotkę zapalamy. Płonące lody sprawiają niesamowity efekt, jeszcze lepiej smakują, ponieważ do niepowtarzalnych walorów smakowych dochodzi jeszcze defekt wizualny.

Ogółem 1680 g **B-T-W /87,3/ - /482,1/ - /267,1/** - /5760 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /5,2/ - /28,7/ - /15,9/** - /340 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /7,8/ - /43,0/ - /23,8/** - /510 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 5,5 : 3,1**

B+T/150 g = 50,8 g

25 – LECZO Z CUKINI

Składniki

- 1500 g Cukinia
- 600 g Kiełbasa podwawelska
- 200 g Cebula
- 200 g Smalec wieprzowy
- 150 g Papryka czerwona
- 150 g Pomidor
- przyprawy: pieprz, szczypiorek, inne według uznania.

Sposób przygotowania

Kiełbasę kroimy w talarki, które potem przekrajamy na pół. Cukinię, cebulę, paprykę i pomidor kroimy w kostkę. Na patelni roztapiamy smalec i dodajemy pokrojoną kiełbasę, którą przesmażamy. Następnie dodajemy pokrojoną cebulę i paprykę. Całość smażymy około 10 minut. Przesmażone produkty wkładamy do garnka i dodajemy pokrojoną cukinię. Całość dusimy około 5 minut. Pod koniec dodajemy pokrojone pomidory. Wszystko dusimy jeszcze 5 minut. Można dodać pokrojony szczypiorek i tłuczone ziemniaki.

Ogółem 2800 g **B-T-W /134,1/ - /324,1/ - /83,6/** - /3790 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,8/ - /11,6/ - /3,0/** - /135 kalorii/
350 g porcja 1 osobowa **B-T-W /16,8/ - /40,5/ - /10,5/** - /470 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,4 : 0,6**

B+T/350 g = 57,3 g

26 – ZUPA GRZYBOWA WIGILIJNA Z MAKARONEM

Składniki

- 1000 g Pieczarki/wywar
- 100 g Masło 82,5%
- 60 g Makaron cztero/jajeczny
- 50 g Podgrzybki suszone
- 20 g Kostka bulionowa
- przyprawy: pieprz, woda

Sposób przygotowania

Jest to wywar grzybowy Wigilijny. 1000 gram pieczarek zalewamy jednym litrem wody. Pieczarki gotujemy około 50 minut. Wywar przecedzimy, gotowane pieczarki wykorzystamy naszej świątecznej kapusty. Do przecedzonego wywaru dodajemy drobno pokrojone uprzednio namoczone suszone grzybki, wkładamy 2 kostki rosołowe gotujemy dalsze 40 minut. Na koniec w celu rozpuszczenia w wywarze dodajemy 100 gram masła. Ugotowany makaron wkładamy po jednej łyżce do kokilek lub talerza całość zalewamy naszym grzybowym wywarem około 300 gram.

Ogółem 2200 g **B-T-W /15,9/ - /92,9/ - /48,5/** - /1140 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /0,7/ - /4,2/ - /2,2/** - /50 kalorii/
400 g porcja 1 osobowa **B-T-W /2,8/ - /16,6/ - /8,6/** - /195 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 5,8 : 3,0**

B+T/400 g = 19,4 g

27 – PIECZONY ŁOSOŚ

Składniki

- 1000 g Łososia
- 250 g Bulionu
- 150 g Małych korniszonów
- 100 g Cytryny
- 50 g Masła
- 50 g Oleju z oliwek
- 20 g Mąki
- przyprawy: kilka małych marynowanych cebulek, 2 łyżki kaparów, sól, biały pieprz.

Sposób przygotowania

Rybę sprawić, umyć, sparzyć, osączoną pokroić na dzwonka, natrzeć solą i skropić sokiem z 1 cytryny. Blachę posmarować tłuszczem, ułożyć rybę. Piekarnik rozgrzać do 200°C, piec rybę około pół godziny, polewając wytwarzającym się sosem. Zrumienioną rybę wystawić, przełożyć na podgrzewany półmisek, udekorować pasterkami cytryny i kaparami. Na sos stopić masło dać mąkę, wymieszać, chwilę podgrzać. Białą zasmażkę rozprowadzić zimnym bulionem. Drobniutko posiekać osączone kapary, korniszony i cebulki, włożyć do sosu, przyprawić zagotować.

Ogółem 1600 g **B-T-W /220,0/ - /74,1/ - /31,1/** - /1670 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /13,6/ - /4,6/ - /1,9/** - /100 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /33,9/ - /11,4/ - /4,8/** - /260 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,3 : 0,1**

B+T/250 g = 45,3 g

28 – SCHAB CIELĘCY Z MASŁEM ORZECHOWYM

Składniki

- 600 g Schab cielęcy b/k
- 150 g Masło 82,5%
- 50 g Orzechy laskowe
- przyprawy: pieprz biały, sól

Sposób przygotowania

Drobno zmielone orzechy laskowe /najlepiej zemleć je w młynku od kawy/. Zmieszać z masłem 100 gram. Masłem orzechowym smarujemy równomiernie nasz cielęcy schab. Pozostałe masło bez orzechów 50 gram delikatnie rozgrzewamy na patelni. Masło będzie dobrze rozgrzane jak się będzie unosiła para wówczas wkładamy mięso. Po obsmażeniu z jednej strony przewracamy natychmiast na drugą stronę. Obracamy je tak na wszystkie strony i pieczemy około 30 minut. Masło orzechowe, które nie zostało zużyte do smarowania mięsa zalewamy wodą i doprawiamy do smaku. Do tego wywaru wkładamy mięso. Przed podaniem kroimy je w plastry. Dodatki nieuwzględnione w tabelce: to podsmażane ziemniaki z koperkiem, oraz kalafior.

Ogółem 800 g **B-T-W /127,0/ - /172,9/ - /10,5/** - /2100 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /15,9/ - /21,6/ - /1,3/** - /260 kalorii/
120 g porcja 1 osobowa **B-T-W /19,0/ - /25,9/ - /1,6/** - /580 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,4 : 0,1**

B+T/120 g = 44,9 g

29 – ŚLEDŹ PO DWORSKU

Składniki

- 500 g Śledź w oleju
- 200 g Jajka na twardo 4 szt.
- 100 g Majonez 80% Winiary
- 100 g Papryka konserwowa
- 50 g Natka pietruszki
- przyprawy: sok z cytryny

Sposób przygotowania

Filety śledziowe w oleju najlepiej firmy „LISNER" zlać olej i skropić płaty śledziowe sokiem z cytryny i odłożyć, na co najmniej 30 minut w chłodne miejsce. Jajka ugotowane na twardo i obrane przekrawamy na pół. Następnie każdą połówkę jajka owijamy płatem śledziowym a całość spinamy wykałaczką i układamy na półmisku. Majonez z dekoratora wyciskamy i dekorujemy oddzielnie każdą cząstkę. Dekorujemy również paseczkami papryki a całość posypujemy natką pietruszki. Na każde przyjęcie efektowna zakąska.

Ogółem 950 g **B-T-W /127,8/ - /249,3/ - /15,4/** - /2820 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /13,5/ - /26,2/ - /1,6/** - /300 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /27,0/ - /52,4/ - /3,2/** - /600 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,0 : 0,1**

B+T/200 g = 30,2 g

30 – MAKÓWKI ŚWIĄTECZNE

Składniki

- 750 g Śmietana słodka 30%
- 200 g Mak niebieski
- 200 g Masło
- 200 g Rodzynki (100)+ owoce kandyzowane(100)
- 200 g Orzechy laskowe(100) włoskie (50) migdały(50)
- 120 g Rogale mleczne
- 100 g Miód naturalny
- 50 g Kokos

Sposób przygotowania

Mielony mak przesmażamy na maśle. Rogal mleczny pokrojony w małą kostkę, bakalie, miód, zalewamy zagotowaną wrzącą słodką śmietanę. Dodajemy przesmażony na maśle mak. Wszystko mieszamy. Całość wkładamy do wypłukanej miski i wkładamy do lodówki. Po nakryciu talerzem przewracamy zawartość na talerz. Utworzony w ten sposób kopiec dekorujemy, posypując go kokosem. Nasz przysłowiowy tort makowy możemy kroić w cząstki. Makówki to świąteczny Śląski regionalny przysmak.

Ogółem 1820 g **B-T-W /108,9/ - /618,4/ - /427,0/** - /7700 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /6,0/ - /34,0/ - /23,5/** - /420 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /12,0/ - /68,0/ - /46,9/** - /840 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 5,7 : 3,9**

B+T/200 g = 80,0 g

31 – KROKIETY

Składniki

- 500 g Kapusta wigilijna wg. przepisu
- 150 g Śmietana 30%
- 100 g Mąka 40g Żółtka 2szt
- 100 g Bułka tarta
- 20 g Olej
- przyprawy: sól

Sposób przygotowania

Śmietanę żółtka i mąkę ucieramy mikserem na jednolitą masę nie za gęstą i nie za rzadką. Na małej 20 centymetrowej teflonowej patelce smażymy nasze naleśniki z dwu stron. Po ostudzeniu nakładamy na każdy z nich po około 100 gram farszu przygotowanego według przepisu. KAPUSTA Z GRZYBAMI/WIGILIJNA nr 14 strona 23. Naleśnik zwijamy bokami do środka i jeszcze raz zwijamy tworząc kopertę. Tak przygotowany krokiet panierujemy w roztrzepanym żółtkiem ze śmietaną. Następnie obtaczamy krokiet tartą bułką. Najlepiej jest je smażyć w frytkownicy w głębokim oleju lub na patelni na złocisty kolor. Krokiety podajemy gorące.

Ogółem 910 g **B-T-W /39,4/ - /115,2/ - /169,2/** - /1870 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,3/ - /12,7/ - /18,7/** - /210 kalorii/
100 g porcja 1 osobowa **B-T-W /4,3/ - /12,7/ - /18,7/** - /210 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,9 : 4,3**

B+T/100 g = 17,0 g

32 – ŁAZANKI Z MAKIEM

Składniki

- 200 g Makaron łazankowy
- 150 g Mak mielony
- 100 g Bakalie
- 100 g Masło 82,5%
- 50 g Miód naturalny

Sposób przygotowania

Płatki makaronu gotujemy, przy czym musimy uważać by się zbytnio nie rozgotowały.

Mielony mak przesmażamy na maśle. Następnie dodajemy bakalie i miód. Do ugotowanego makaronu dodajemy nasz przesmażony mak z miodem i bakaliami. Całość mieszamy, ale niezbyt intensywnie by makaron nie skleił się i nie tworzył jednolitej masy. Łazanki można podawać również do ryb.

Ogółem 600 g **B-T-W /68,6/ - /185,3/ - /264,8/** - /3000 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,5/ - /31,1/ - /44,5/** - /500 kalorii/
120 g porcja 1 osobowa **B-T-W /13,8/ - /37,4/ - /33,4/** - /525 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,7 : 3,9**

B+T/'120 g = 51,2 g

33 – KOMPOT ZE ŚLIWEK

Składniki

- 1200 g Woda
- 250 g Śliwki suszone
- 50 g Cukier

Sposób przygotowania

Śliwki suszone bez pestek zalewamy wodą dodajemy cukier i gotujemy około 30 minut. Jeżeli ktoś ma ochotę może dodać również inne suszone owoce. Wówczas otrzymamy kompot wielo-owocowy. Do gotowania można włożyć jeszcze laseczkę wanilii, ale niekoniecznie.

Ogółem 1500 g **B-T-W /5,8/ - /1,5/ - /180,9/** - /7600 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /0,4/ - /0,1/ - /12,1/** - /50 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /0,6/ - /0,2/** - /18,1/ - /770 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,3 : 31,5**

B+T/150 g = 0,8 g

34 – PRZYSMAK RYBNY Z DORSZA

Składniki

- 700 g Filet z dorsza
- 200 g Por
- 200 g Pomidor (może być z puszki)
- 150 g Ananas z puszki
- 60 g Olej z oliwek
- 30 g Mąki
- przyprawy: 2 łyżki sos sojowy 1 łyżka sosu słodko pikantny pieprz i sól

Sposób przygotowania

Pory kroimy w krążki i blanszujemy w wrzącej osolonej wodzie około 1 minutę następnie por odcedzamy. Filet z dorsza kroimy w dużą kostkę. Oprószamy solą i pieprzem panierujemy w mące. Na rozgrzanym na patelni części oleju smażymy i rumienimy rybę. Pozostały olej rozgrzewamy w rondelku, do którego, wrzucamy krojony w kostkę ananas i smażymy około 3 minuty. Następnie dodajemy 3 łyżki jasnego sosu sojowego i pokrojone z puszki bez skórki pomidory łącznie z zalewą.Kolejno dodajemy blanszowane pory i dusimy około 5 minut. Całość przyprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz 1 łyżką sosu słodko - pikantnym.
Pod koniec dodajemy przesmażoną rybę a całość dusimy jeszcze około 4-5 minut lekko mieszając. Jest to bardzo smaczne i pożywne samodzielne danie.

Ogółem 1340 g **B-T-W /128,8/ - /61,3/ - /61,7/** - /1310 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,6/ - /4,6/ - /4,6/** - /100 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /24,0/ - /11,4/ - /11,5/** - /240 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,5 : 0,5**

B+T/250 g = 35,5 g

35 – SAŁATKA Z SEREM "FETA."

Składniki

- 100 g Ser "Feta" 45%
- 100 g Cebula
- 100 g Sałatka zielona 1 główka
- 60 g Żółtka jajek 3 szt.
- przyprawy: pieprz

Sposób przygotowania

Umyte i sparzone pomidory pokroić w plasterki, ser "Feta" pokroić w mała kostkę, cebulę w pół krążki, liście zielonej sałaty rwać na drobne strzępy. Ugotowane żółtka jaj pokruszyć. Wszystkie składniki pomieszać ze sobą i przyprawić według życzenia pieprzem. Podać do chleb optymalny grubo posmarowany masłem /chleb i masło nie uwzględniono w tabeli/.

Ogółem 360 g **B-T-W /30,2/ - /29,7/ - /13,1/** - /440 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,4/ - /8,3/ - /3,6/** - /120 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /12,6/ - /12,4/ - /5,5/** - /180 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,0 : 0,4**

B+T/150 g = 25,0 g

36 – SAŁATKA Z BRUKSELKI Z BOCZKIEM

Składniki

- 600 g Brukselki
- 100 g Tłustego boczku
- 100 g Cebuli
- 100 g Białego wina
- 50 g Oleju z oliwek
- przyprawy: 1 łyżeczka morskiej soli,1 łyżka octu ziołowego, 1 łyżka łagodnej musztardy szczypta majeranku, szczypta kwiatu muszkatołowego 1/2 łyżeczki cukru, 1 łyżka siekanej natki pietruszki.

Sposób przygotowania

Boczek i obraną cebulę pokroić w drobną kostkę, zagotować w 1 litrze wody i odcedzić. Wywar przelać do drugiego garnka, posolić i zagotować. Brukselkę dokładnie oczyścić i nadąć na krzyż od strony łodyżki. Wrzucić do wrzącego wywaru z gotowania boczku i ugotować na średnim ogniu. W międzyczasie zagotować wino i odparować do połowy pierwotnej objętości. Dodać boczek, cebulę i pozostałe składniki. Wymieszać i doprawić do smaku. Ugotowaną brukselkę odcedzić. Poczekać, aż przestanie parować i jeszcze ciepłą wymieszać z winnym sosem.

Ogółem 950 g **B-T-W /42,2/ - /99,2/ - /56,9/** - /1290 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,4/ - /10,4/ - /6,0/** - /135 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /8,9/ - /20,9/ - /12,0/** - /270 kalorii/
Stosunek **B-T-W 1 : 2,4 : 1,3**
B+T/200 g = 29,8 g

37 – FILETY RYBNE W TYMIANKU

Składniki

- 800 g Filetów z morszczuka, mintaja lub halibuta
- 50 g Śmietany 30%
- 50 g Jajka 1 szt.
- 50 g Masła stopione
- 50 g Mąki
- przyprawy: łyżka soku z cytryny 1/4 łyżeczki otartej skórki z cytryny, sól, pieprz 3 łyżki oleju 2 łyżeczki drobniutko utartego suszonego tymianku.

Sposób przygotowania

Filety skropić sokiem z cytryny, posypać solą i pieprzem zostawić w chłodnym miejscu na 1/2 godz. Jajko dokładnie rozkłócić z śmietaną, tymiankiem otartą skórką z cytryny solą stopionym masłem i stale mieszając dodawać porcjami mąkę, wyrobić dość gęste naleśnikowe ciasto. Filety leciutko oprószyć mąką zanurzać w cieście. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Pod koniec smażenia dodać masło. Podawać z frytkami surówką z buraczków.

Ogółem 1000 g **B-T-W /148,4/ - /62,4/ - /39,5/** - /1310 Kalorii/
100 g produktu **B-T-W /14,8/ - /6,2/ - /3,9/** - /130 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /29,7/ - /12,5/ - /7,9/** - /260 Kalorii/
Stosunek **B-T-W 1 : 0,4 : 0,3**
B+T/200 g = 42,2 g

38 – SAŁATKA Z PORA I JABŁEK W SOSIE ŚMIETANKOWYM

Składniki

- 300 g Pora jasne części
- 200 g Jabłka
- 150 g Śmietany 30% słodka
- 100 g Orzechów włoskich
- 50 g Soku z cytryny
- 20 g Cukru
- przyprawy: sól, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki.

Sposób przygotowania

Białą ewentualnie lekko zazielenioną część pora pokroić w cienkie plasterki, opłukać i osączyć. Jabłka Obrać usunąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o dużych otworach wymieszać z 3 łyżkami soku z cytryny, dodać posiekane orzechy włoskie. Sałatkę ponownie wymieszać i przełożyć do miseczek wyłożonych liśćmi sałaty. Śmietanę wymieszać z 2 łyżkami soku z cytryny i ubić na gęsty krem. Doprawić do smaku solą cukrem i dodać pietruszkę. Bezpośrednio przed podaniem każdą porcję sałatki polać łyżką sosu. Sos można doprawić np. keczupem i papryką.

Ogółem 820 g **B-T-W /25,7/ - /107,3/ - /87,7/** - /1420 Kalorii/
100 g produktu **B-T-W /3,1/ - /13,1/ - /10,7/** - /170 Kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /6,3/ - /26,2/ - /21,4/** - /340 Kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 4,2 : 3,4**

B+T/200 g = 32,5 g

39 – WIELKANOCNE JAJKA W ZALEWIE

Jajka przygotowane w specjalnej w zalewie od niepamiętnych czasów są zawsze na moim wielkanocnym stole. Są wyśmienite. Przepis i wykonanie jest bardzo proste.

Składniki

- 1500 g Woda
- 1000 g Jajka całe 20 szt.
- 100 g Sól
- 100 g Łuski z cebuli
- 20 g Kminek cały (1 paczuszka)

Sposób przygotowania

Wszystkie te składniki gotujemy około 20-25 minut, i odcedzamy przez sitko. Potrzebna jest tylko ta brązowa woda z wygotowanych łusek cebuli. (Dobrze jest do gotowania użyć jakiegoś starego emaliowanego garnka). Z przygotowanej zalewy wybieramy łuski z cebuli, które wyrzucamy. Kminek możemy z powrotem włożyć do naszej zalewy. W ten sposób otrzymaliśmy zalewę, w której będziemy trzymali ugotowane jajka, aż do konsumpcji. W oddzielnej wodzie cały czas we wrzątku gotujemy jajka na twardo - około 10 minut - jest to czas wystarczający, by jajka nie były za twarde. Po ugotowaniu jajka studzimy i nadtłukujemy skorupkę. Jajka nadał pozostają w skorupce, aż do konsumpcji. Te nadtłuczone - jajka wkładamy do szklanego słoja, lub słoików i zalewamy naszym wcześniej przygotowanym wywarem z łusek cebulowych z kminkiem. Te jajka muszą być sporządzone najlepiej na dwa dni przed świętami. Trzymając te jajka w zalewie, przez nadtłuczoną skorupkę przenika do jajka przygotowana zalewa i zabarwia nasze białko w brązową niepowtarzalną jedyną na świecie mozaikę. Aromat kminkowy przenika do środka jajka, przez co żółtko wewnątrz czasami robi się trochę zielonkawe. Zapach i aromat jest niepowtarzalny. Kto jeszcze takich jajek w swoim życiu nie próbował polecam z czystym sumieniem.

2 jajka 100 g **B-T-W /9,9/ - /10,5/ - /3,7/** - /150 kalorii/

40 – SAŁATKA Z RZODKIEWIEK I POMARAŃCZY

Składniki

- 300 g Pomarańczy
- 100 g Rzodkiewki / 8-10 szt. /
- 50 g Cebula czerwona /1 szt. /
- 50 g Oliwek

Sos Winegret:

- 30 g Cytryny /2 łyżki soku /
- 30 g Oliwy z oliwek /2 łyżki /
- przyprawy: cukier, cynamon, słodka papryka w proszku, zmielony kminek, natka pietruszki, ząbek czosnku.

Sposób przygotowania

Pomarańcze obrać, odkroić białą skórkę i wyjąć pestki. Owoce pokroić w cienkie plasterki. Rzodkiewki również pokroić w cienkie talarki, dodać posiekaną cebulę i oliwki, wymieszać. Polać sosem winegret przyrządzonym z oliwy, soku cytrynowego i przypraw. Posypać natką pietruszki.

Ogółem 610 g **B-T-W /5,3/ - /80,8/ - /40,4/** - /910 Kalorii/
100 g produktu **B-T-W /0,9/ - /13,2/ - /6,6/** - /150 Kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /1,3/ - /19,9/ - /9,9/** - /220 Kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 15,3 : 7,7**

B+T/150 g = 21,2 g

41 – ŁOSOŚ W MIELONYM PIEPRZU

Składniki

- 400 g Łososia dzwonka 4 kawałki
- 150 g Śmietany 30%
- 100 g Masła
- 100 g wino białe
- 20 g miód 1 łyżeczka
- przyprawy: 2 łyżeczki zmielonego białego 2 łyżeczki czarnego pieprzu, 1 łyżka zmielonego ziela angielskiego, pęczek koperku, cytryna, sól.

Sposób przygotowania

Łososia opłukać, osuszyć. Zmielony pieprz, oraz ziele wymieszać i w tym obtoczyć dzwonka. Łososia przykryć deseczką, obciążyć i zostawić w chłodnym mi na 30 min. Dzwonka obsmażyć z obu stron (po 6 min) na rozgrzanym maśle. Osolić, zdjąć z patelni i trzymać w cieple. Do sosu ze smażenia wlać wino i śmietanę. Gotować kilka minut, aż płyn zmniejszy objętość o połowę. Sos przyprawić solą i miodem, dodać posiekany koperek. Przybrać cząstkami cytryny.

Ogółem 770 g **B-T-W /118,1/ - /205,1/ - /21,6/** - /2400 Kalorii/
100g produktu **B-T-W /15,3/ - /26,6/ - /2,8/** - /310 Kalorii/
250g porcja 1 osobowa **B-T-W /38,3/ - /66,6/ - /7,0/** - /780 Kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,7 : 0,2**

B+T/250 g = 104,9 g

42 – ROLADKI Z PIERSI INDYKA

Składniki

- 400 g Filety z piersi indyka
- 200 g Porów
- 100 g Marchewka,
- przyprawy: sól, biały pieprz, łyżka musztardy, tłuszcz do smażenia;

Sos

- 200 g Bulionu,
- 200 g Śmietany słodka 30%
- przyprawy: łyżeczka curry, sól, biały pieprz.

Sposób przygotowania

Mięso zbić tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem, posmarować musztardą. Pory i marchewkę pokroić w słupki. Marchewkę wrzucić na osolony wrzątek, gotować 6 minut, po 3 minutach dodać por. Na każdym filecie ułożyć słupki pora marchewki, zwinąć, spiąć wykałaczką. Roladki obsmażyć, podlać bulionem, dusić 10 min wyjąć z bulionu, zawinąć w folię aluminiową, trzymać w cieple. Sos z duszenia wymieszać ze śmietaną, przyprawić curry, solą i pieprzem, gotować 5 min. Włożyć roladki, podgrzać.

Ogółem 1100 g **B-T-W /75,3/ - /87,2/ - /27,5/** - /1200 Kalorii/
100 g produktu **B-T-W /6,8/ - /7,9/ - /2,5/** - /110 Kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /13,7/ - /15,9/ - /5,0/** - /220 Kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,2 : 0,4**

B+T/200 g = 29,6 g

43 – KOTLETY Z MAKARONEM I WARZYWAMI

Składniki

- 400 g Kotlety schabowe b/k 4 szt.
- 200 g Makaronu wstążki
- 200 g Żółte papryki 2 szt.
- 100 g Cebulki dymka 1 pęczek
- 100 g Masła
- 50 g Oliwy z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz

Sposób przygotowania

Cebulkę oczyścić, umyć, pokroić. Papryki oczyścić, opłukać, przekroić na pół, po usunięciu gniazd nasiennych pokroić wzdłuż na paski. Kotlety opłukać, osuszyć, doprawić solą i pieprzem. Tłuszcz rozgrzać na patelni, włożyć kotlety smażyć po ok. 5 minut z każdej strony. Makaron ugotować W osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Przełożyć na sito, przelać zimną wodą i osączyć. Paprykę i cebulkę dusić 3-4 minuty w rozgrzanej oliwie doprawić solą i pieprzem, dodać makaron i wymieszać. Warzywa z makaronem i kotlety wyłożyć na talerze.

Ogółem 1050 g **B-T-W /95,0/ - /195,2/ - /168,8/** - /3110 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,0/ - /18,6/ - /16,1/** - /355 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /22,6/ - /46,5/ - /40,2/** - /670 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,1 : 1,8**

B+T/250 g = 69,1 g

44 – CIELĘCINA Z PAPRYKĄ

Składniki

- 400 g Cielęciny
- 300 g Papryki /żółta, czerwona i zielona/
- 150 g Cebula /2cebule/
- 100 g Wywar bulionowy
- 50 g Śmietany 30% / 2 łyżki /
- 20 g Mąka ziemniaczana
- przyprawy: 2 łyżki sosu sojowego, ząbek czosnku, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Mięso pokroić na porcje. Cebule pokroić w krążki, papryki w kostkę. Mięso ułożyć w naczyniu do mikrofalowania, posmarować sosem sojowym, po bokach ułożyć cebulę. Zapiekać w mikrofalówce 10 min przy mocy 750 W. Dodać papryki, zapiekać jeszcze 20 min. Posiekany czosnek i mąkę wymieszać z bulionem, dodać do mięsa i warzyw, wymieszać. Zapiekać 1-2 min. Śmietanę wlać do potrawy, wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Danie zostawić w kuchence jeszcze 10 min.

Ogółem 1020 g **B-T-W /89,3/ - /30,4/ - /46,2/** - /815 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,8/ - /3,0/ - /4,5/** - /160 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /21,9/ - /7,4/ - /11,3/** - /200 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,3 : 0,5**

B+T/250 g = 33,2 g

45 – MASŁO PIETRUSZKOWE

Składniki

- 120 g Masła,
- 50 g Natki pietruszki posiekana
- 30 g Sok z cytryny
- przyprawy: szczypta białego pieprzu, i sól

Sposób przygotowania

Młode listki pietruszki obrać z łodyżek, dobrze wypłukać w zimnej wodzie i drobno posiekać. Świeże masło rozetrzeć, dodając po kropelce sok z cytryny. Wymieszać z pietruszką, przyprawić solą i pieprzem. Uformować kulki lub krążki i zamrozić.

Ogółem 200 g **B-T-W /3,2/ - /99,2/ - /8,6/** - /940 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /1,6/ - /49,6/ - /4,3/** - /470 kalorii/
50 g porcja 1 osobowa **B-T-W /0,8/ - /24,8/ - /2,1/** - /235 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 31,4 : 2,7**

B+T/50 g = 26,5 g

46 – JAJKA NA SAŁACIE

Składniki

- 200 g Jajka 4szt.
- 200 g Twarożku
- 150 g Śmietany 30 %
- 50 g Natki pietruszki pokrojona
- przyprawy: 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, sok z cytryny, 2 łyżki kaparów, 2 łyżki kawioru, 8 listków zielonej sałaty.

Sposób przygotowania

Ugotować jajka na twardo. Twarożek wymieszać ze śmietaną i natką pietruszki, przyprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Dodać roztarty ząbek czosnku. Jajka przekroić na pół, ułożyć na liściach sałaty, na każdej połówce położyć po łyżeczce twarożku, przybrać kaparami i kawiorem.

Ogółem 600 g **B-T-W /55,9/ - /88,6/ - /18,3/** - /1090 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,3/ - /14,8/ - /3,1/** - /180 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /14,0/ - /22,1/ - /4,6/** - /270 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,6 : 0,3**

B+T/150 g = 36,1 g

47 – MASŁO SERDELOWE

Składniki

- 200 g Masła,
- 50 g Koreczków filetów Anchois

Sposób przygotowania

Masło utrzeć na tzw. puch, dodać stopniowo dobrze roztarte sardele i dokładnie wymieszać. Uformować i zamrozić. Podawać do ciemnego mięsa z rusztu.

Ogółem 250 g **B-T-W /11,3/ - /172,7/ - /1,4/** - /1600 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,5/ - /69,1/ - /0,6/** - /640 kalorii/
50 g porcja 1 osobowa **B-T-W /2,3/ - /34,5/ - /0,3/** - /320 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 15,3 : 0,1**

B+T/50 g = 36,8 g

48 – ZUPA DELIKATNA Z ZIELONEGO GROSZKU

Składniki

- 1000 g Wywar rosołowy
- 500 g Włoszczyzna krojona
- 300 g Mrożonego groszku
- 100 g Cebuli
- 100 g Masła
- 100 g Śmietana słodka 30%
- 30 g Mąka 2 łyżki
- przyprawy: 2 ząbki czosnku, 1 goździk, 1 łyżeczka ziarnistego pieprzu, ziarenko ziela angielskiego, liść laurowy, zioła tymianek, pietruszka, lubczyk)

Sposób przygotowania

Obraną cebulę i czosnek pokroić w kostkę. Oczyszczone warzywa opłukać i pokroić na małe kawałki. Wszystkie składniki wrzucić do litra wody i podgotować wraz z ziołami i przyprawami. Wywar przecedzić, warzywa przetrzeć przez sitko i dodać do wywaru. Masło rozgrzać, oprószyć mąką, zalać wywarem, dokładnie wymieszać. Zupę zagotować i przyprawić. Groszek przepłukać zimną wodą, wrzucić do zupy i na małym ogniu gotować do miękkości. Dodać śmietanę, zupę doprawić do smaku.

Ogółem 2130 g **B-T-W /40,4/ - /133,0/ - /119,6/** - /1840 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /1,9/ - /6,2/ - /5,6/** - /90 kalorii/
400 g porcja 1 osobowa **B-T-W /7,6/ - /25,0/ - /22,5/** - /350 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,3 : 3,0**

B+T/400 g = 32,6 g

49 – MASŁO MUSZTARDOWE

Składniki

- 200 g Masła,
- 50 g Musztarda chrzanowa

Sposób przygotowania

Sposób przygotowania. Utarte masło wymieszać z musztardą, formować dowolnie. Podawać do antrykotu z rusztu i kotletów wieprzowych.

Ogółem 250 g **B-T-W /1,9/ - /169,8/ - /5,4/** - /1560 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /0,8/ - /67,9/ - /2,2/** - /620 kalorii/
50 g porcja 1 osobowa **B-T-W /0,4/ - /34,0/ - /1,1/** - /310 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 89,3 : 2,8**

B+T/50 g = 34,4 g

MASŁO PIETRUSZKOWE

Składniki

- 120 g Masła,
- 50 g Natki pietruszki, posiekana
- 30 g Sok z cytryny
- przyprawy: szczypta białego pieprzu, i sól

Sposób przygotowania

Młode listki pietruszki obrać z łodyżek, dobrze wypłukać w zimnej wodzie i drobno posiekać. Świeże masło rozetrzeć, dodając po kropelce sok z cytryny. Wymieszać z pietruszką, przyprawić solą i pieprzem. Uformować kulki lub krążki i zamrozić.

Ogółem 200g **B-T-W /3,2/ - /99,2/ - /8,6/** - /940 kalorii/
100g produktu **B-T-W /1,6/ - /49,6/ - /4,3/** - /470 kalorii/
50g porcja 1 osobowa **B-T-W /0,8/ - /24,8/ - /2,1/** - /235 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 31,4 : 2,7**

B+T/50 g = 26,5 g

50 – GOLONKO Z ZIELONYM BOBEM

Składniki

- 1500 g Golonka peklowana b/k
- 1350 g Bób mrożony gotowany 3 paczki
- 1000 g Wywar z golonka
- 500 g Cebula
- 250 g Pietruszki
- 100 g Smalec
- 100 g Włoszczyzna krojona w paski
- przyprawy: pieprz. magii, kostki rosołowe

Sposób przygotowania

Peklowaną golonkę gotujemy 1,5 godziny z włoszczyzną. Cebulę pokrojoną w kostkę należy zeszklić na smalcu. Po ugotowaniu obrane z kości z golonki kroimy na kawałki tak jak na gulasz. Pokrojoną golonkę przekładamy do brytfanki z cebulą i podsmażamy. Mrożony bób wrzucamy do wrzącej wody i po zagotowaniu na małym ogniu gotujemy 2 minuty. Po ostudzeniu bób obieramy ze skórki i łączymy z golonką. Całość rozcieńczamy wywarem, który uzyskaliśmy z gotowania golonki w ilości około 700-1000 g całość musi być w miarę płynna gęsta. Dodajmy do smaku przyprawy według uznania. Na końcu tuż przed podaniem dodajemy obowiązkowo pokrojone liście pietruszki całość mieszamy i podajemy. Do gotowania golonki można dodać pokrojoną włoszczyznę. **Uwaga**. Nie wolno żałować pokrojonych liści pietruszki. Dodają niesamowity smak potrawie.

Ogółem 4800 g **B-T-W /413,7/ - /547,7/ - /227,6/** - /7500 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,5/ - /11,3/ - /4,7/** - /150 kalorii/
500 g porcja 1 osobowa **B-T-W /42,6/ - /56,5/ - /23,5/**-
/770 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1: 1,3 : 0,6**

B+T/500 g = 99,1 g

51 – OGÓRKI Z BIAŁYM SOSEM

Składniki

- 300 g Ogórek zielony
- 200 g Biały ser tłusty
- 100 g Pora
- 100 g Śmietany słodka 30%
- przyprawy: 5 listków sałaty, biały pieprz, sól, sok z cytryny.

Sposób przygotowania

Ogórek umyć, obrać, pokroić w plasterki, lekko posolić. Umytego pora pokroić w plasterki sparzyć w wrzątku 1 minutę, wymieszać z ogórkiem. Dodać rozdrobniony ser. Umytą sałatę, podrzeć na kawałki i połączyć z sałatką. Posolić, skropić sokiem z cytryny, przyprawić pieprzem i cukrem, polać śmietaną wymieszać, schłodzić przed padaniem. Sałatka doskonale smakuje z pieczonymi żeberkami.

Ogółem 700 g **B-T-W /31,1/ - /39,4/ - /22,3/** - /570 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,4/ - /5,6/ - /3,2/** - /80 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /8,9/ - /11,3/ - /6,4/** - /160 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,3 : 0,7**

B+T/200 g = 20,2 g

52 – FASZEROWANE PIECZARKI

Składniki

- 500 g Pieczarki duże
- 100 g Masła,
- 100 g Cytryna 1 szt.
- przyprawy: 3 ząbki czosnku, natka pietruszki, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Pieczarki umyć. Oddzielić kapelusze od nóżek. Kapelusze grzybów nacierać przepołowioną cytryną, aż zbieleją. Nóżki i dwa kapelusze drobno posiekać, skropić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Posiekane pieczarki smażyć na maśle przez pięć minut do odparowania wody. Czosnek i natkę pietruszki drobno posiekać i dodać do grzybów. Kapelusze pieczarek na faszerować przygotowanym nadzieniem i zapiekać w naczyniu żaroodpornym przez 15 minut w temperaturze 180^{o}C. Podawać z grzankami.

Ogółem 500 g **B-T-W /14,4/ - /83,5/ - /14,5/** - /867 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,2/ - /12,8/ - /2,2/** - /133 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /3,3/ - /19,3/ - /3,3/** - /200 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 5,8 : 1,0**

B+T/150 g = 22,6 g

53 – OMLET MAMURKOWY

Składniki

- 300 g Jajek 6 szt.
- 100 g Szpinaku
- 100 g Cebula 1 cebula
- 100 g Pomidor 1 pomidor
- 100 g Ogórek konserwowy
- 50 g Śmietana słodka 30%
- 30 g Oliwy z oliwek
- przyprawy: sól, ocet, pieprz, gałka muszkatołowa..

Sposób przygotowania

Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Pomidor umyć, pokroić w małą kostkę. Kapary osączyć z zalewy ogórek pokroić w kostkę. Ocet winny, 2 łyżki oliwy, 2 łyżki wody, pokrojoną cebulę, pomidora kapary wymieszać. Sos przyprawić do smaku solą i pieprzem. Szpinak umyć, osuszyć, pokroić. Jajka roztrzepać ze śmietaną, szczyptą soli, pieprzu i gałki muszkatołowej, dodać szpinak, wymieszać. Na patelni rozgrzać resztę oliwy, wlać masę szpinakowo-jajeczną, smażyć pod przykryciem około 8 minut. Omlet odwrócić ostrożnie na drugą stronę i smażyć jeszcze 1-2 minuty bez przykrycia. Pokroić na porcje, po dawać z sosem.

Ogółem 1230 g **B-T-W /54,1/ - /203,0/ - /44,0/** - /2270 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,4/ - /17,3/ - /2,8/** - /180 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /11,0/ - /43,3/ - /7,0/** - /460 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,9 : 0,6**

B+T/250 g = 54,3 g

54 – SZASZŁYK Z WĄTRÓBKI DROBIOWEJ

Składniki

- 300 g Wątróbka drobiowa
- 100 g Boczek wędzony
- 100 g Pieczarki
- 100 g Cebula
- 30 g Olej z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Umyte wątróbki suszymy i sprawdzamy czy nie są zanieczyszczone żółcią i przekrawamy na pół. Boczek kroimy w grube plastry następnie w kwadraty. Oczyszczone pieczarki duże dzielimy na pół małe mogą zostać całości. Na szpadki lub drewniane patyczki nadziewamy na zmianę, pieczarkę, kawałek boczku i wątróbkę. Wątróbkę i pieczarki smarujemy olejem. Jeżeli nie mamy grilla wstawiamy nasze szaszłyki do gorącego piekarnika. Jeżeli mamy jakieś naczynie żaroodporne to możemy końce naszych szpadek oprzeć o brzeg żaroodpornego naczynia jeden koniec może się nawet opierać o dno. Ważne by szaszłyk nie dotykał naczynia. Pieczemy około 10 minut. Cebulę kroimy w krążki i oddzielnie podsmażamy. Wątróbkę oprószamy pieprzem i solimy bezpośrednio przed podaniem. Podpowiedź: 50 gram ryżu dla jednej osoby, dekoracyjnie można jeszcze dołożyć pasemka papryki. /W tabeli ryżu nie uwzględniono/.

Ogółem 630 g **B-T-W /74,0/ - /96,6/ - /11,1/** - /1210 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,7/ - /15,3/ - /1,8/** - /190 kalorii/
250g porcja 1 osobowa **B-T-W /29,4 -/38,3/-/4,4/** - /480 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1: 1,3: 0,2**

B+T/250 g = 67,7 g

55 – GULASZ Z KISZONĄ KAPUSTĄ

Składniki

- 600 g Wieprzowiny
- 500 g Kwaszonej kapusty
- 200 g Czerwone papryki,
- 200 g Pomidorów / mała puszka w zalewie
- 150 g Cebuli 2 szt.
- 150 g Śmietany 30%
- 50 g Oleju
- przyprawy: łyżeczka kminku, listek laurowy, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, po łyżeczce słodkiej i ostrej papryki.

Sposób przygotowania

Mięso pokroić na kawałki. Cebule i czosnek posiekać. Kapustę odcisnąć, po kroić. Pomidory osączyć. Papryki i pomidory pokroić w kostkę. Mięso prze smażyć na oleju, dodać cebulę i czosnek, zeszklić. Dołożyć paprykę, kapustę pomidory. Dodać sok z zalewy, listek laurowy, pieprz, kminek i mieloną papryką i wymieszać. Dusić 45 min. Przed po daniem gulasz wymieszać ze śmietaną.

Ogółem 1850 g **B-T-W /119,4/ - /231,9/ - /50,1/** - /2760 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /6,5/ - /12,5/ - /2,7/** - /150 kalorii/
350 g porcja 1 osobowa **B-T-W /22,6/ - /43,9/ - /9,5/** - /520 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,9 : 0,4**

B+T /350 g = 66,5 g

Uwaga: Czy wiecie, że bardzo ważną rzeczą jest również to ile zjadamy dziennie **BIAŁKA i TŁUSZCZU**. Całodzienna dawka B+T powinna wynosić ogółem 200 g.

56 – MIELONE KOTLETY Z RYBY

Składniki

- 350 g Filetów rybnych
- 100 g Słoniny
- 100 g Cebuli
- 60 g Otręby
- 50 g Masła do pieczenia lub olej
- 50 g Jajka 1 szt.
- 50 g Pietruszka 1 pęczek
- przyprawy: sól 1/2 łyżeczki, pieprz, gałka muszkatołowa.

Sposób przygotowania

Bułkę namoczyć w zimnej wodzie, po 5 minutach odcisnąć. Rybę pokroić w pasy, usunąć ości. Słoninę pokroić w kostkę, obraną cebulę na ćwiartki, pietruszkę opłukać. Wszystkie składniki oraz rybę zemleć w maszynce do mięsa, przy czym odciśniętą bułkę na samym końcu. Masę wymieszać z jajkiem i solą doprawić do smaku pieprzem i niewielką ilością gałki muszkatołowej. Uformować 4 kotlety. Na patelnię wylać taką ilość tłuszczu, by całe jej dno było zakryte. Tłuszcz rozgrzać. Kotlety usmażyć na średnim ogniu najpierw z jednej, potem z drugiej strony na złoty kolor.

Ogółem 760 g **B-T-W /92,5/ - /141,6/ - /50,3/** - /1840 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /1,2/ - /18,6/ - /6,6/** - / 240 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /30,4/ - /46,6/ - /16,6/** - /610 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,5 : 0,5**

B+T /250 g = 77,0 g

57 – PIECZEŃ WIEPRZOWA Z WINEM

Składniki

- 1200 g Schabu
- 150 g Czerwonego wina
- 100 g Masła
- przyprawy: 2 ząbki czosnku, tymianek, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Mięso skropić winem i pozostawić na około 1 godzinę. Osączyć. Natrzeć solą pieprzem, po siekanym czosnkiem i tymiankiem. Ułożyć na blasze, posypać wiórkami masła, piec w temperaturze 200^{O}C ok. 2 godzin. Po godzinie podlać szklanką gorącej wody, piec dalej polewając wytwarzającym się sosem. 15-20 minut przed końcem pieczenia zwiększyć temperaturę piekarnika do 250^{O}C. Podawać z ziemniakami. /Patrz kartofelki meksykańskie przepis 15 strona 24/.

Ogółem 1450 g **B-T-W /201,1/ - /248,1/ - /1,2/** - /3040 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /13,9/ - /17,1/ - /0,1/** - /210 kalorii/
150g porcja 1 osobowa **B-T-W /20,8/ - /25,7/ - /0,1/** - /310 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,2 : 0,0**

B+T /150 g = 46,5 g

58 – ZAPIEKANE KIEŁBASKI NADZIEWANE

Składniki

- 400 g Kiełbasek parówki
- 250 g Pieczarek
- 200 g Pomidorów
- 150 g Śmietana słodka 30%
- 100 g Cebuli
- 100 g Ser żółty tarty
- 50 g Masła
- 50 g Jajko 1 szt.
- przyprawy: 1 łyżeczka curry, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Pieczarki wypłukać i odsączyć. Obraną cebulę drobno pokroić. Pomidory pokroić w plasterki. Formę do pieczenia wysmarować masłem. Jajko wymieszać z curry, śmietaną, połową tartego sera, cebulą pokrojonymi pieczarkami, posolić i posypać pieprzem. Kiełbaski rozkroić wzdłuż, włożyć do formy i wypełnić nadzieniem. Na kiełbaskach położyć plasterki pomidorów, posypać resztą sera i zapiec w piekarniku.

Ogółem 1300 g **B-T-W /84,1/ - /257,9/ - /26,0/** - /2760 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /6,5/ - /19,8/ - /2,0/** - /210 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /19,4/ - /59,5/ - /6,0/** - /630 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,1 : 0,3**

B+T /300 g = 78,9 g

59 – AROMATYCZNA ZUPA Z KURCZAKIEM

Składniki

- 250 g Piersi kurczaka
- 150 g Śmietana słodka 30%
- 50 g Marchewki
- 50 g Pietruszki
- 50 g Makaron drobny
- przyprawy: drobiowa kostka rosołowa, kilka gałązek natki pietruszki, łyżka soku z cytryny, sól, pieprz, szczypta estragonu.

Sposób przygotowania

Makaron ugotować odcedzić na sicie. Mięso pokroić w paski. Marchewkę i pietruszkę pokroić w kostkę. Zagotować 1litr wody, włożyć warzywa i mięso. Gotować 15 min na małym ogniu, dodać kostkę rosołową i gotować jeszcze chwilę. Śmietanę rozprowadzić kilkoma łyżkami zupy, wlać do garnka z zupą zagotować. Przyprawić sokiem z cytryny, estragonem solą i pieprzem. Makaron rozłożyć do talerzy, wlać zupę, Posypać natką.

Ogółem 1550g **B-T-W /51,3/ - /52,6/ - /52,1** / - /890 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /3,3/ - /3,4/ - /3,4/** - /60 kalorii/
450g porcja 1 osobowa **B-T-W /14,9/ - /15,3/ - /15,1/** - /260 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,0 :1,0**

B+T /450 g = 30,2 g

60 – AROMATYCZNE FRYTKI

Składniki

- 500 g Cebuli
- 50 g Jajko 1szt.
- 50 g Mąki
- przyprawy: łyżeczka przyprawy do zup, sól, olej do smażenia.

Sposób przygotowania

Cebulę obrać pokroić w pierścienie osuszyć na lnianej ściereczce. Z mąki, jaja, łyżki oleju, przyprawy do zup i wody przygotować ciasto o konsystencji gęstej śmietany, lekko je posolić. Pierścienie cebul za nurzać w cieście i smażyć z obu stron na złoty kolor. Zrumienione krążki wyjąć łyżką cedzakową i osączyć na bibule. Podawać jako przekąskę do piwa lub białego wina.

Ogółem 600 g **B-T-W /17,5/ - /7,7/ - /71,1/** - /420 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,9/ - /1,3/ - /11,8/** - /70 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /4,4/ - /1,9/ - /17,8/** - /110 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,4 : 4,1**

B+T /150 g = 6,3 g

61 – CZERWONA KAPUSTA Z RODZYNKAMI

Składniki

- 600 g Czerwona kapusta /główka/
- 100 g Czerwone wino wytrawnego
- 100 g Rodzynek
- 50 g Sok pomarańczowy /wyciśnięty z 1 pomarańczy/
- 50 g Smalec
- przyprawy: mielony cynamon i imbir

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić z uszkodzonych liści, opłukać, poszatkować usuwając głąb. Zalać ją w rondlu winem i sokiem z pomarańczy. Dusić na małym ogniu pod przykryciem 15 minut, dodać smalec i często mieszać. Pod koniec włożyć sparzone rodzynki. Przyprawić do smaku imbirem i cynamonem.

Ogółem 900 g B-T-W /11,0/ - /51,2/ - /110,5/ - /950 kalorii/
100 g produktu B-T-W /1,2/ - /5,7/ - /12,3/ - /100 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa B-T-W /1,8/ - /8,5/ - /18,4/ - /160 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 4,6 : 10,0**

B+T/150 g =10,4 g

62 – FILET Z DORSZA PO MAZURSKU

Składniki

- 750 g Filetów z dorsza
- 500 g Włoszczyzny krojona w paski
- 150 g Śmietany
- 100 g Masła
- 100 g Cebuli
- 50 g Mąki
- 50 g Ser żółty tarty
- przyprawy: sok z cytryny, sól, pieprz do smaku.

Sposób przygotowania

Filety umyć, skropić sokiem z cytryny i posolić. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokrajać w piastry i udusić w rondlu, dodając masło i szklankę wody. Filety obtoczyć w mące i usmażyć. Gdy warzywa będą miękkie, ale nie rozpadające się, włożyć filety łyżkę mąki rozmieszaną ze śmietana. Przyprawić do smaku, posypać startym serem i zapiekać w piekarniku przez 20 minut. Gdy na powierzchni utworzy się rumiana skórka wyjąć potrawę i posypać zieleniną.

Ogółem 1700 g **B-T-W /158,4/ - /142,6/ - /88,7/** - /2270 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,3/ - /8,4/ -/5,2/** - /130 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /23,3/ - /21,0/ - /13,0/** - /330 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,9 : 0,6**

B+T/250 g = 44,3 g

63 – RYBA ZAPIEKANA Z PIECZARKAMI

Składniki

- 400 g Filety z mintaja lub z morszczuka (4)
- 400 g Pieczarki
- 300 g Ser żółty tarty
- 200 g Cebuli
- 200 g Śmietany słodka 30%
- 100 g Jajka 2szt.
- 100 g Olej do smażenia.
- przyprawy: sól, pieprzu.

Sposób przygotowania

Usmażyć ryby na oleju i ułożyć w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym. Pieczarki pokroić w pół plasterki zrumienić na gorącym oleju. Rozłożyć je na rybach. Cebule obrać, pokroić w talarki, obsmażyć na oleju rozłożyć warstwą na pieczarkach. Śmietanę dokładnie roztrzepać z jajkami, doprawić solą i pieprzem. Polać zapiekankę i posypać startym serem. Zapiekać, aż ser się roztopi.

Ogółem 1700 g **B-T-W /182,7/ - /263,6/ - /31,3/** - /3230 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /10,7/ - /15,5/ - /1,8/** - /190 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /26,9/ - /38,8/ - /4,6/** - /470 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,4 : 0,2**

B+T/250 g = 65,6 g

64 – BIAŁA KIEŁBASA

Składniki

- 1000 g Biała kiełbasa
- przyprawy: 2 łyżki majeranku, łyżka świeżo zmielonego pieprzu, 2 łyżki kminku

Sposób przygotowania

Tajemnica smakowitej, upieczonej białej kiełbasy, która na zewnątrz chrupka, brązowa a wewnątrz soczysta polega na jej przygotowaniu przed pieczeniem. Aby biała kiełbasa była w środku soczysta i pełna smaku przed pieczeniem należy ją sparzyć w następujący sposób: kiełbasę włożyć do garnka z zimną wodą i stawić się na ogniu. Wolno ją podgrzewam, pod przykryciem prawie do wrzenia, kiedy woda zaczyna już prawie wrzeć, wyłączam ogień. Kiełbasa powinna poleżeć w gorącej wodzie przez kilkanaście minut. Przez ten prosty zabieg, zostanie wydobyty z kiełbasy jej cudowny smak. Tak przygotowaną kiełbasę wkładam do naczynia żaroodpornego. Mocno posypuję majerankiem, pieprzem, oraz łyżeczką całego kminku. Do naczynia wlewam pół szklanki wody, z gotowania kiełbasy naczynie koniecznie trzeba przykryć by kiełbasa podczas pieczenia nie wyschła. Na godzinę wstawiam do nagrzanego piekarnika do 180 stopni. Na 10 minut przed końcem pieczenia, naczynie odkrywam i zwiększam temperaturę do 200 stopni. Kiełbasa z wierzchu nabierze pięknego koloru. A do takiej kiełbasy nie może już być nic innego niż chrzan z burakami.

Ogółem 1000 g B-T-W /130, 0/ - /230,0/ - /0,0/ - /2600 kalorii/
100 g produktu B-T-W /13,0/ - /23,0/ - /0,0/ - /260 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa B-T-W /32,5/ - /57,5/ - /0,0/ - /650 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,8 : 0,0**

B+T/250 g = 90,0 g

65 – FLACZKI PO POLSKU

Składniki

- 1000 g Flaczki wołowe krojone
- 1000 g Rosół wywar
- 250 g Włoszczyzna
- 100 g Cebula
- 100 g Ziemniaki puree
- 50 g Masła
- przyprawy: po 3-4 ziarenka angielskiego ziela, listek laurowy, sól i pieprz, po łyżeczce majeranku, papryki ostrej, łyżeczka startej gałki muszkatołowej.

Sposób przygotowania

Oczyszczone flaki zalać wrzątkiem, gotować 1,5 godziny /kupuję krojone czyste parzone/ do miękkości. Do wywaru rosołowego wkładam pokrojoną włoszczyznę, cebulę i ugotuję około 20 minut. Po przecedzeniu oprócz cebuli mieszam jarzyny z flakami i łączę z rosołem. Do zagęszczania używam ziemniaki w proszku puree. Dodaję do smaku masło. Najsmaczniejsze są flaki z poprzedniego dnia. Nazajutrz należy je tylko zagotować i przyprawić papryką gałką i majerankiem.

Ogółem 2500 g **B-T-W /142,9/ - /127,8/ - /105,0/** - /2140 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /5,7/ - /5,1/ - /4,2/** - /90 kalorii/
450 g porcja 1 osobowa **B-T-W /25,7/ - /23,0/ - /18,9/** - /380 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 09 : 0,7**

B+T/450 g = 48,7 g

66 – ROLADKI Z SOLI W SOSIE PIETRUSZKOWYM

Składniki

- 800 g Filetów z soli
- 400 g Śmietana słodka 30%
- 250 g Wino białe wytrawne
- 100 g Cebula /3 szalotki/
- 100 g Masła
- 50 g Pietruszki natka /1 pęczek/
- przyprawy: sok z l cytryny, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Filety opłukać, osuszyć przekroić wzdłuż na pół. Rybę skropić sokiem z cytryny oprószyć solą i pieprzem. Pietruszkę opłukać i osuszyć. Kilka małych gałązek odłożyć do dekoracji. Resztę posiekać. Szalotki oczyścić i drobno pokroić. Kawałki ryby posypać 2 łyżkami posiekanej natki, zrolować i spiąć wykałaczkami. Szalotkę zeszklić na maśle, wlać wino, zagotować. Do gorącego wywaru włożyć rybę i zostawić na około 8 minut. Roladki wyjąć z wywaru i odstawić w ciepłe miejsce. Do wywaru dodać śmietanę, zagotować, dodać resztę posiekanej pietruszki, sos doprawić solą i pieprzem udekorować pietruszką podawać z sosem i ryżem.

Ogółem 1700 g B-**T-W /145,0/ - /208,6/ - /26,2/** - /2560 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,5/ - /12,3/ - /1,5/** - /150 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /21,3/ - /30,7/ - /3,9/** - /380 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,4 : 0,2**

B+T/250 g = 52,0 g

67 – ZIEMNIAKI Z TWAROŻKIEM NA GORĄCO

Składniki

- 1000 g Ziemniaków
- 250 g Rosół wywar
- 200 g Tłusty twarożek
- 150 g Cebuli
- 100 g Boczek wędzony
- 100 g Jajka 2szt.
- 30 g sok z 1 cytryny
- przyprawy: 1 łyżeczka suszonego majeranku, 2 łyżki zielonej siekanej pietruszki, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć pokroić w kostkę. Boczek pokroić w kostkę lekko wytopić dodać posiekaną cebulę, przesmażyć na szklisto. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, przyprawić majerankiem, solą i pieprzem, pod lać bulionem i dusić ok. 20.minut. Twarożek dokładnie wymieszać z jajkami. Ziemniaki odstawić, dodać twarożek, ewentualnie doprawić solą i pieprzem. Podawać z jajkami sadzonymi.

Ogółem 1830 g **B-T-W /67,9/ - /84,8/ - /168,0/** - /1710 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /3,7/ - /4,6/ - /9,2/** - /90 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /11,1/ - /13,9/ - /27,5/** - /280 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,2 : 2,5**

B+T/300 g = 25,0 g

68 – WIEPRZOWINA NA KWAŚNO

Składniki

- 500 g Wieprzowe polędwiczki
- 250 g Rosół bulion
- 100 g Śmietana słodka 30%
- 100 g Oleju
- 50 g Smalcu
- 20 g Żółtka 1szt.
- przyprawy: kilka kropli sosu worcester, 1-2 łyżki soku z cytryny, po kilka gałązek szczypiorku i bazylii, łyżeczka musztardy, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Żółtko rozmącić z musztardą.Dodawać po kilka kropel oleju aż powstanie gęsty majonez. Wlać śmietanę, wymieszać Przyprawić solą, pieprzem, cukrem, sokiem z cytryny i sosem worcester. Zieleninę posiekać, dodać do sosu, ucierać przez kilka minut. Mięso oprószyć solą i pieprzem, obsmażyć, podlać bulionem dusić pod przykryciem 15 min. Mięso wyjąć, pokroić w grube plastry.

Ogółem 1020 g **B-T-W /92,3/ - /304,6/ - /3,2/** - /3120 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,0/ - /29,9/ - /0,3/** - /310 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /18,1/ - /59,7/ - /0,6/** - /610 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,3 : 0,0**

B+T/200 g = 77,8 g

69 – SCHAB Z ŚLIWKAMI

Składniki

- 1000 g Schabu karkowego bez kości
- 200 g Śliwki suszone bez pestek
- 200 g Pomarańczy
- 150 g Wino czerwone wytrawne
- przyprawy: 2 łyżki powideł śliwkowych, 2 łyżki oleju, sól, pieprz, imbir, 2-3 goździki.

Sposób przygotowania

Śliwki sparzyć. Powidła wymieszać z 1/3 wina i szczyptą imbiru. Schab opłukać, rozbić. Oprószyć z obu stron solą i pieprzem. Mięso posmarować powidłami. Kilka śliwek odłożyć, resztę ułożyć w 3 rzędach na mięsie. Schab zrolować i obwiązać ściśle bawełnianą nicią. Pomarańcze sparzyć, cienko obrać. Skórkę pokroić w wąskie paseczki. Z miąższu wycisnąć sok. Olej rozgrzać na dużej patelni, włożyć mięso, zrumienić. Razem z tłuszczem przełożyć do brytfanny, dodać skórki z pomarańczy i goździki, wlać 3-4 łyżki wody, oprószyć pieprzem. Piec 1 godzinę w temperaturze 180 polewając sosem z pieczenia. W połowie pieczenia dodać odłożone śliwki, podlać sokiem pomarańczowym i resztą wina.

Ogółem 1550 g **B-T-W /173,6/ - /139,6/ - /125,1/** - /2450 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,2/ - /9,0/ -/8,1/** - /160 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /22,4/ - /18,0/ - /6,1/** - /320 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,8 : 0,7**

B+T/200 g = 40,4 g

70 – ZUPA JARZYNOWA Z MIELONYM MIĘSEM

Składniki

- 1000 g Rosół wywar
- 250 g Wieprzowe mięso mielone
- 200 g Kapusty Pekińskiej
- 150 g Groszek zielony mrożony
- 150 g Pora
- 50 g Cebula tarta
- 50 g Pietruszki posiekana
- 50 g Oleju
- przyprawy:1 łyżeczka bulionu w proszku, sól, pieprz

Sposób przygotowania

Mielone mięso, cebulę i pietruszkę dokładnie wymieszać. Podsmażyć na oleju często mieszając i rozdrabniając widelcem tak, aby nie powstały grudki. Dodać 1wywaru rosołowego i zagotować. Dodać bulion mięsny w proszku. Przyprawić solą i pieprzem, po czym gotować pod przykryciem. Obrany seler pokroić w cienkie paski i po 5 minutach dodać do gotującego się mięsa. Por oczyścić, przekroić wzdłuż na połowę, umyć i pokroić w plasterki. Chińską kapustę pokroić w paski. Groszek gotować w zupie 8 minut, a por i chińską kapustę około 5 minut. Zupę doprawić do smaku i podawać.

Ogółem 1900 g **B-T-W /67,4/ - /124,8/ - /50,9/** - /1600 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /3,5/ - /6,6/ - /2,7/** - /80 kalorii/
450 g porcja 1 osobowa **B-T-W /16,0/ - /29,5/ - /12,0/** - /380 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,9 : 0,8**

B+T/450 g = 45,5 g

71 – KOTLETY Z KARKÓWKI

Składniki

- 400 g Karkówka 4 kotlety
- 150 g Papryka czerwona
- 100 g Cebuli
- 60 g Keczupu 4 łyżki
- 50 g Oleju
- przyprawy: łyżeczka soku z cytryny, po łyżce siekanej natki szczypiorku, papryczka chili, sól, pieprz, cukier.

Sposób przygotowania

Przygotować marynatę: paprykę i papryczki chilli umyć, osuszyć, oczyścić z nasion, pokroić w małą kostkę. Cebulę obrać, posiekać. Keczup, olej, sok z cytryny wymieszać. Dodać papryczkę chilli, paprykę, cebulę, i szczypiorek. Marynatę przyprawić do smaku solą i pieprzem. Mięso umyć, osuszyć. Posmarować z obu stron marynatą, wstawić do lodówki na 2 godziny. Kotlety grillować po 8-10 minut z każdej strony.

Ogółem 760 g **B-T-W /68,7/ - /142,1/ - /29,9/** - /1670 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,0/ - /18,7/ - /3,9/** - /220 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /13,6/ - /28,0/ - /5,9/** - /330 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1: 2,1 : 0,4**

B+T/150 g = 41,6 g

72 – ZIELONA SAŁATA Z POMIDORAMI

Składniki

- 200 g Pomidory
- 150 g Sałata zielona główka
- 100 g Szczypiorek pęczek lub dymka
- 100 g Jajka gotowane 2szt.
- 100 g Majonezu Winiary,
- 100 g Śmietany słodka 30%
- przyprawy: pieprz, sól.

Sposób przygotowania

Sałatę dokładnie opłukać i delikatnie osuszyć, porwać palcami na mniejsze kawałki. Pomidory i jajka pokroić w kostkę, szczypior posiekać. Tuż przed podaniem wszystkie składniki wymieszać z majonezem lub śmietaną. Ewentualnie dosolić do smaku. Do sałatki można dodać oliwki, surową paprykę pokrojoną w paseczki lub zioła - najlepiej świeżą bazylię lub oregano, a zamiast jajek wziąć pokrojony w kostkę owczy ser (feta) albo posypać sałatkę serem typu rokfor (wystarczy 1 łyżka). Jeśli do sałatki nie dodaje się jajek, można ją zamiast majonezem lub śmietaną, polać sosem winegret, z dodatkiem musztardy lub czosnku.

Ogółem 750 g **B-T-W /21,4/ - /120,9/ - /24,4/** - /1270 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,9/ - /16,1/ - /3,2/** - /170 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /4,3/ - /24,2/ - /4,9/** - /250 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 5,6 : 1,1**

B+T/150 g = 28,5 g

73 – FASZEROWANA GOLONKA WIEPRZOWA

Składniki

- 1000 g Golonki wieprzowej
- 200 g Piwa
- 100 g Pietruszki 2 pęczki
- 50 g Orzechów włoskich
- 50 g Masła
- 30 g Mąki
- przyprawy: 1 pęczek naci selera i pora, pieprz, tymianek, liść laurowy 1 łyżeczka bulionu mięsnego w proszku.

Sposób przygotowania

Mięso wyjąć ze skóry, nie przecinając jej, pokroić w kostkę i wymieszać z posiekanymi włoskimi orzechami, pietruszką i pieprzem. Skórę napełnić farszem i zaszyć. Na dno garnka wrzucić warzywa, ułożyć na nich mięso, całość zalać wodą w taki sposób, by mięso było lekko zanurzone. Dodać kości, gotować aż golonka będzie miękka ok. 2 godz. Golonkę grillować 15 minut, polewając piwem. Masło roztopić, dodać mąkę, na chwilę zwiększyć ogień, by utworzyła się piana. Dodać połowę wywaru z golonki, zagotować. Dodać bulion mięsny w proszku, doprawić do smaku. Sos gotować 10 minut na małym ogniu.

Ogółem 1430 g **B-T-W /271,5/ - /590,9/ - /146,3/** - /6990 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /14,3/ - /31,1/ - /7,7/** - /370 kalorii/
350 g porcja 1 osobowa **B-T-W /50,0/ - /108,8/ - /27,0/** - /1290 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,2 : 0,5**

B+T/350 g = 158,8 g

74 – BEFSZTYK Z CEBULKĄ

Składniki

- 400 g Polędwica środkowa, befsztyk
- 200 g Cebuli,
- 100 g Masła,
- przyprawy: 1 łyżka oleju, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Befsztyki rozpłaszczyć dłonią lub płaską stroną noża. Cebulę pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić cebulę, zdjąć z patelni. Na gorący tłuszcz włożyć befsztyki i smażyć po 1 minucie z każdej strony, następnie zmniejszyć ogień smażyć jeszcze po 3 minuty. Pod koniec smażenia posolić i posypać pieprzem. Wyłożyć na ogrzany półmisek, cebulę włożyć z powrotem na patelnię, posolić podgrzać. Ułożyć na mięsie. Na każdym befsztyku położyć grudkę świeżego, zimnego masła.

Ogółem 700 g **B-T-W /83,7/ - /97,1/ - /14,1/** - /1270 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /12,0/ - /13,9/ - /2,0/** - /180 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /29,9/ - /34,7/ - /5,0/** - /450 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,2 : 0,2**

B+T/250 g = 64,9 g

75 – KURCZAK DUSZONY Z RODZYNKAMI

Składniki

- 1000 g Kurczaka
- 200 g Cebuli
- 150 g Rodzynek
- 100 g Masła
- 50 g Oliwy

Sposób przygotowania

Kurczaka umyć, osuszy pokroić na 8 części, oprószyć szafranem. Rozgrzać oliwę z łyżką masła, włożyć kawałki kurczaka, smażyć 10 minut, do zrumienienia. Zalać wodą 300 ml osolić, dodać pieprz, gałkę muszkatołową i liście laurowe. Dusić na małym ogniu pod przykryciem ok. 40 minut. Cebule obrać, pokroić na cienkie paski, gotować 15 minut w niewielkiej ilości wody. Rodzynki zalać wrzątkiem. Odcedzić i osączyć. Przygotować sos: masło roztopić na patelni, połączyć z miodem. Dodać 3-4 łyżki sosu z duszenia kurczaka, rodzynki, i gotowaną cebulę, wymieszać i zagotować. Kawałki kurczaka wyjąć, i polać sosem. Podawać gorące.

Ogółem 1500 g **B-T-W /127,9/ - /302,9/ - /119,3/** - /3720 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,5/ - /20,2/ - /8,0/** - /250 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /21,3/ - /50,5/ - /19,9/** - /620 kalorii/
Stosunek **B-T-W 1 : 2,4 : 0,9**

B+T/250 g = 71,8 g

76 – LENIWE PIEROGI

Składniki

- 500 g Ser biały
- 150 g Mąka pszenna /niecała szklanka/
- 100 g Ziemniaki gotowane
- 100 g Jajka 2szt.
- 100 g Masła
- przyprawy: sól, cynamon lub tarta bułka.

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, (jeśli były gotowane w mundurkach) i zemleć wraz z serem. Wyłożyć na stolnicę posypaną mąką dodać jajko i zagnieść ciasto, (jeśli ciasto jest zbyt rzadkie - zależy to od sera - dodać więcej mąki). Z ciasta formować wałeczek, lekko spłaszczyć płaską stroną noża i ciąć na skośne kluseczki, podobnie jak kopytka. Zagotować w dużym, płaskim rondlu bardzo lekko osoloną wodę. Wkładać kluski partiami i gotować do chwili ich wypłynięcia. Wybierać. Podawać ze stopionym masłem, lub zrumienioną tartą bułką z masłem. Bardzo smaczne są leniwe pierogi odsmażane na maśle.

Ogółem 950 g **B-T-W /117,1/ - /146,1/ - /145,3/** - /2360 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /12,3/ - /15,4/ - /15,3/** - /250 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /30,8/ - /38,4/ - /38,2/** - /620 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,2 : 1,2**

B+T/250 g = 69,3 g

77 – PARYSKA ZUPA CEBULOWA

Składniki

- 1000 g Rosół wywar mięsny
- 1000 g Cebuli
- 100 g Masła
- 100 g Ser tarty ementaler
- 100 g Pieczywa białego
- przyprawy: 2 łyżki oliwy z oliwek, 1/2 łyżeczki soli,
- 1 ząbek czosnku.

Sposób przygotowania

Obraną cebulę pokroić w cienkie plasterki. Na małym ogniu rozgrzać masło i łyżkę oliwy. Lekko posoloną cebulę podsmażyć na złoty kolor. Dodać bulion i gotować na małym ogniu. Kromki chleba podpiec w piekarniku, aby były chrupiące, po czym posmarować je oliwą i rozgniecionym czosnkiem. Zupę doprawić do smaku i przelać do żaroodpornych miseczek. Do każdej miski włożyć kromkę chleba i posypać ją startym serem. Naczynia włożyć do nagrzanego piekarnika, wyjąć, gdy ser się roztopi. /Czasami podaję inaczej wywar cebulowy wlewam do kokilek na wierzch wsypuję tarty żółty ser i dodaję groszek ptysiowy/.

Ogółem 2300 g **B-T-W /57,1/ - /132,3/ - /126,3/** - /1930 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,5/ - /5,8/ - /5,5/** - /80 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /7,4/ - /17,3/ - /16,5/** - /250 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,3 : 2,2**

B+T/300 g = 24,7 g

78 – SAŁATKA KOLOROWA

Składniki

- 300 g Pomidorów 3 pomidory
- 100 g Cebuli /mała cebula/
- 100 g Jajka 2 ugotowane na twardo
- 100 g Sałata główka strzępiasta
- 100 g Oliwki czarne /mały słoiczek/
- przyprawy: ząbek czosnku, łyżka soku z cytryny, 2 łyżki octu winnego 4 łyżki oleju, sól, pieprz, zioła prowansalskie.

Sposób przygotowania

Pomidory pokroić w plasterki. Sałatę opłukać, osuszyć, porwać na kawałki. Cebulę obrać, posiekać. Oliwki osączyć. Jajka obrać, pokroić w ćwiartki. Sok cytrynowy, olej i ocet winny utrzeć ze szczyptą soli i dwiema szczyptami pieprzu. Dodać rozgnieciony ząbek czosnku i zioła prowansalskie do smaku. Wszystkie składniki sałatki włożyć do salaterki, polać sosem, delikatnie wymieszać.

Ogółem 700 g **B-T-W /19,6/ - /25,01/ - /25,2/** - /400 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,8/ - /3,6/ - /3,6/** - /60 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /4,2/ - /5,4/ - /5,4/** - /90 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,3 : 1,3**

B+T/150 g = 9,6 g

79 – JAJKA W MAJONEZIE

Składniki

- 500 g Jajek 10szt.
- 150 g Majonezu Winiary /1 mały słoik/
- przyprawy: 3 łyżki żelatyny

Sposób przygotowania

Jajka ugotować na twardo ostudzić obrać ze skorupek, przekroić na połowę. Ułożyć w dwóch warstwach w wyłożonej pergaminem tortownicy. Żelatynę rozpuścić w 1/3 szklanki zimnej wody pozostawić, aby napęczniała. Podgrzewać na małym ogniu aż do rozpuszczenia, ostudzić. Majonez ucierać mikserem, dodając małym strumieniem żelatynę. Majonezem zalać jajka, wyrównać powierzchnię, odstawić w chłodne miejsce, aby masa zastygła, udekorować.

Ogółem 700 g **B-T-W /65,1/ - /211,9/ - /10,2/** - /2210 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,3/ - /30,3/ - /1,5/** - /310 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /14,0/ - /45,4/ - /2,2/** - /470 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,3 : 0,2**

B+T/150 g = 59,4 g

80 – MAKRELA Z MAJONEZEM NA ZIMNO

Składniki

- 800 g Makreli
- 200 g Cebula
- 150 g Śmietany 30%
- 100 g Jajka ugotowane na twardo 2 szt.
- 100 g Majonez Winiary
- przyprawy: sok z cytryny, 2 łyżki octu, sól, szczypiorek, natka pietruszki.

Sposób przygotowania

Makrelę oczyścić, opłukać. Cebulę obrać, opłukać, podzielić na cząstki. Zagotować wodę, włożyć całą rybę (tak, aby była przykryta), cebulę, doprawić do smaku sokiem z cytryny, octem i solą, ugotować. Pozostawić rybę w wywarze aż do ostygnięcia. Potem wyjąć, zdjąć z niej skórę, podzielić wzdłuż i ułożyć na półmisku. Śmietanę wymieszać z majonezem, dodać posiekaną zieleninę i zalać rybę. Przybrać ćwiartkami jajek. Podawać z pieczywem.

Ogółem 1350 g **B-T-W /151,7/ - /141,1/ - /21,7/** - /1960 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,2/ - /10,5/ - /1,6/** - /140 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /28,1/ - /26,1/ - /4,0/** - /360 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,9 : 0,1**

B+T/250 g = 54,2 g

81 – OMLET Z PIECZARKAMI

Składniki

- 200 g Pieczarek
- 200 g Jajek 4 szt.
- 50 g Cebuli
- 50 g Śmietany słodkiej 30%
- przyprawy: 2 łyżki oleju, łyżka masła, natka, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Cebulę podsmażyć na łyżce oleju. Pieczarki pokroić w plasterki. Dodać do cebuli, chwilę razem smażyć. Oprószyć solą i pieprzem. Jajka starannie roztrzepać z śmietaną. Doprawić solą i pieprzem. Po pół łyżki masła i oleju nie zbyt mocno rozgrzać na patelni. Wlać połowę jajek. Smażyć, od czasu do czasu podważając brzegi ścinających się jajek. Omlet zsunąć na talerz. Na połowie ułożyć część pieczarek, przykryć pozostałą połówką Posypać połową natki. W ten sam sposób usmażyć drugi omlet. /Dla wygody jajek ze śmietaną po zmiksowaniu rozlewam do dwóch szklanek masę na pół, wówczas każdy omlet jest jednakowy/.

Ogółem 500 g **B-T-W /32,2/ - /37,0/ - /12,1/** - /510 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /6,4/ - /7,4/ - /2,4/** - /100 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /16,1/ - /18,5/ - /6,1/** - /250 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,1 : 0,4**

B+T/250 g = 34,6 g

82 – OMLET NADZIEWANY KURCZAKIEM

Składniki

- 300 g Filety z kurczaka
- 200 g Jajek /4szt./
- 100 g Kapusty pekińskiej
- 50 g Grzybów leśnych
- 50 g Cebuli /2 dymki/
- 50 g Masła
- 50 g Rosół wywar bulionowy
- przyprawy: 1/2 łyżeczki żelatyny, pęczek koperku, olej, sól, pieprz, papryka.

Sposób przygotowania

Kurczaka pokroić. Grzyby, kapustę, dymki i połowę koperku posiekać. Żelatynę, po szczypcie papryki, soli i pieprzu wymieszać z 2 łyżkami wody. Olej rozgrzać, włożyć kurczaka, grzyby, kapustę dymkę. Podsmażyć. Dodać bulion, żelatynę i posiekany koperek. Dusić 8-10 min. Nadzienie przyprawić solą i pieprzem. Jajka roztrzepać z solą. Usmażyć oddzielnie 2 omlety. Każdy posmarować nadzieniem z grzybami, złożyć na pół. Udekorować resztą koperku.

Ogółem 800 g **B-T-W /76,3/ - /70,9/ - /11,8/** - /990 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,5/ - /8,9/ - /1,5 /** - /120 kalorii/
400 g porcja 1 osobowa **B-T-W /38,1/ - /35,4/ - /5,9/** - /490 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,9 : 0,2**

B+T/400 g = 73,6 g

83 – KOTLETY JAGNIĘCE

Składniki

- 400 g Brokułów
- 400 g Kotletów jagnięcych
- 250 g Wino czerwone
- 200 g Cebule /4szt./
- przyprawy: 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy, 1 łyżeczka zielonego pieprzu, sól, 2 łyżki zagęstnika do sosów.

Sposób przygotowania

Brokuły oczyścić, opłukać i podzielić na różyczki. Gotować ok. 5 minut w posolonej wodzie, odcedzić i odstawić w ciepłe miejsce. Cebulę i czosnek obrać, cebule pokroić w ćwiartki lub ósemki, czosnek w plasterki. Kotlety opłukać i osuszyć, naciąć w miejscu, gdzie tłuszcz łączy się z mięsem, usmażyć na oliwie. Do mięsa dodać cebulę z czosnkiem i pieprz, krótko smażyć. Wlać wino, podgrzewać ok. 5 minut. Kotlety wyjąć z sosu i odstawić w ciepłe miejsce. Do sosu dodać zagęstnik i zagotować, stale mieszając. Sos doprawić solą. Kotlety podawać z sosem i brokułami oraz fasolką szparagową i ziemniakami piure.

Ogółem 1250 g **B-T-W /87,8/ - /73,4/ - /36,2/** - /1160 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /7,0/ - /5,9/ - / 2,9/** - /90 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /21,1/ - /17,6/ - /8,7/** - /280 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,8 : 0,4**

B+T/300 g = 38,7 g

84 – KARTOFLE PO NELSOŃSKU

Składniki

- 300 g Ziemniaki
- 150 g Śmietana słodka 30%
- 100 g Cebuli
- 50 g Grzyby suszone
- 50 g Jajka
- przyprawy: łyżeczka oliwy, natka pietruszki, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć, ugotować i pokroić w plastry. Grzyby umyć, namoczyć, ugotować i pokroić w paski. Wywar z grzybów zostawić w garnku. Cebulę obrać, posiekać i podsmażyć na oliwie. Jajko ugotować na twardo i pokroić w plastry. Wszystkie składniki ułożyć warstwami w garnku, doprawić, zalać wywarem z grzybów i podgrzewać na małym ogniu. Zgasić ogień i wlać śmietanę. Zamieszać i posypać pokrojoną natką pietruszki.

Ogółem 6500 g **B-T-W /20,6/ - /52,5/ - /68,3/** - /830 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,0/ - /5,0/ - /6,5/** - /80 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /2,9/ - /7,5/ - /9,8/** - /120 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,5 : 3,3**

B+T/150 g = 10,4 g

85 – RULON Z BOCZKU

Składniki

- 1000 g Boczku surowy
- 150 g Jajka 3 szt.
- przyprawy: 2 łyżki majeranku, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Boczek opłukać, wyrównać boki, lekko rozklepać (najlepiej przez folię). Natrzeć rozkrojonymi ząbkami czosnku, solą i pieprzem. Jajka ugotować na twardo (ok. 10 minut), wystudzić, obrać ze skorupek. Ułożyć je na płacie boczku i zwinąć w rulon. Obwiązać rulon nicią, posypać majerankiem i ułożyć w brytfannie. Piec 1,5 godziny podlewając najpierw wodą a potem wytopionym tłuszczem.

Ogółem 1150 g **B-T-W /144,8/ - /488,1/ - /1,5/** - /4970 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /12,6/ - /42,4/ - /0,1/** - /430 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /18,9/ - /63,7/ - /0,2/** - /650 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,4 : 0,0**

B+T/150 g = 82,5 g

86 – KOTLETY MIELONE Z KURCZAKA

Składniki

- 500 g Kurczaka
- 100 g Bułka tarta
- 50 g Jajka 1szt.
- 50 g Masła
- przyprawy: natka pietruszki, olej do smażenia,

Sposób przygotowania

Mięso podzielić na kawałki, zemleć. Dodać bułkę tartą. Natkę pietruszki posiekać i dodać do mięsa, oraz żółtko, sól, pieprz i wymieszać. Białko delikatnie posolić, a następnie ubić. Pianę dodać do mięsa. Delikatnie wymieszać. Na patelni rozgrzać olej z dodatkiem masła. Zmoczonymi w wodzie dłońmi formować niewielkie kotleciki, lekko spłaszczać. Smażyć Z obu stron na złoty kolor. Znakomicie smakują podane na grzankach.

Ogółem 700 g **B-T-W /77,3/ - /133,5/ - /78,6/** - /1830 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,0/ - /19,1/ - /11,2/** - /260 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /16,6/ - /28,6/ - /16,8/** - /390 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,7 : 1,0**

B+T/150 g = 45,2 g

87 – PIECZEŃ RZYMSKA

Składniki

- 600 g Wieprzowina mielona
- 100 g Bułka tarta
- 100 g Cebuli,
- 100 g Boczek wędzony
- 50 g Masła,
- 50 g Jajko 1 szt.
- przyprawy: torebka ciemnej błyskawicznej zasmażki, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Cebule posiekać, podsmażyć. Mięso włożyć do miski, dodać odciśniętą bułkę tartą cebulę i jajko. Wyrobić. Przyprawić solą i pieprzem. Uformować podłużny bochenek, ułożyć w żaroodpornej formie obłożyć piastrami boczku. Piec godzinę w temp. 200 stopni C. Pieczeń przełożyć na półmisek, trzymać w cieple. Do sosu z pieczenia wlać szklankę wody, zagotować. Przelać przez sitko do rondelka. Wymieszać z zasmażką błyskawiczną zagotować. Pieczeń pokroić w piastry, polać sosem.

Ogółem 1000 g **B-T-W /74,7/ - /502,9/ - /85,3/** - /5170 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /7,5/ - /50,3/ - /8,5/** - /520 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /11,2/ - /75,4/ - /12,8/** - /770 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 6,7 : 1,1**

B+T/150 g = 86,6 g

88 – KAPUSTA "PARZYBRODA"

Składniki

- 1000 g Białej kapusty (może być również kiszona)
- 600 g Żeberka wędzone
- 500 g Ziemniaków
- 100 g Boczek wędzony
- przyprawy: 1 łyżeczka soku z cytryny, sól, pieprz, kminek

Sposób przygotowania

Kapustę opłukać oczyścić ze zwiędłych liści pokroić w kostkę. Z wodą gotować bez przykrycia. Gdy będzie już prawie miękka dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki Gotować do miękkości. Boczek pokroić w kostkę i wytopić na patelni. Tłuszcz rozprowadzić 3 łyżkami zimnej wody, rozmieszać. Wraz ze skwarkami dodać do kapusty i ziemniaków. Doprawić solą, pieprzem, i wsypać łyżeczkę kminku. Potrawę podawać z duszonymi żeberkami. Wędzone żeberka zalać wodą. Gotować około 1,5 godziny z kostką rosołową po ugotowaniu oddzielić mięso od kości i delikatnie podpiec. Jeżeli skorzystamy z kapusty kiszonej to nie potrzeba soku z cytryny. (Osobiście wolę kapustę kiszoną. Na Śląsku ta potrawa nazywa się fonetycznie „PANCZ-KRAUT" ziemniaki mieszam z kapustą a sos musi być słony i gorący).

Ogółem 2200 g **B-T-W /125,4/ - /225,1/ - /104,5/** - /2940 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /5,7/ - /10,2/ - /4,8/** - /130 kalorii/
400 g porcja 1 osobowa **B-T-W /22,8/ - /40,9/ - /19,0/** - /530 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,8 : 0,8**

B+T/400 g = 63,7 g

89 – GULASZ Z KURCZAKA Z RYŻEM

Składniki

- 800 g Kurczaka
- 300 g Marchewki
- 300 g Groszek zielony mrożonego
- 300 g Szparagów z puszki
- 100 g Ryż długo-ziarnistego
- 100 g Pietruszki siekana
- 100 g Cebuli
- przyprawy: 2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki białego pieprzu, 1 liść laurowy, czosnek.

Sposób przygotowania

Kurczaka podzielić na porcje, umyć, natrzeć czosnkiem oprószyć solą i pieprzem. Mięso ugotować do miękkości razem z zieloną natką pietruszki, liściem laurowym odstawić do schłodzenia. Obraną cebulę pokroić w kostkę i lekko podsmażyć na tłuszczu. Dodać ryż i poddusić do zeszklenia, do dać bulion i dusić pod przykryciem. Na 7 minut przed końcem gotowania ryżu dodać obraną pokrojoną w kostkę marchew oraz groszek. Z mięsa usunąć kości. Następnie mięso po kroić na małe kawałki. Dodać szparagi pietruszkę. Całość wymieszać i podgrzać.

Ogółem 2000 g **B-T-W /167,2/ - /22,5/ - /179,4/** - /1590 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,4/ - /1,1/ - /9,0/** - /80 kalorii/
400 g porcja 1 osobowa **B-T-W /33,4/ - /4,5/ - /35,9/** - /320 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,1 : 1,1**

B+T/400 g = 37,9 g

90 – KOTLETY Z JAJEK

Składniki

- 300 g Jajek 6szt.
- 100 g Bułki tartej
- 100 g Śmietana słodka 30%
- 100 g Cebuli
- 50 g Boczek wędzony
- 50 g Masła
- 50 g Oleju
- przyprawy: sól, pieprz 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub szczypiorku.

Sposób przygotowania

Jajka gotujemy na twardo (10 min). Zalewamy zimną wodą i ciepłe obieramy ze skorupek. Drobno siekamy, przekładamy do miski, Cebulę siekamy i przesmażamy na maśle. Dodajemy do jajek, posypujemy bułką tartą i zalewamy śmietaną. Do jajecznej masy dla aromatu dodajemy trochę przesmażonego, pokrojonego w kostkę boczku. Odstawiamy na 10-15 minut, żeby bulka tarta wchłonęła śmietanę. Doprawiamy solą pieprzem, dodajemy natkę pietruszki i dokładnie mieszamy. Dłońmi formujemy 4-5-centymetrowe, niezbyt grube placuszki. Smażymy z obu stron na rozgrzanym oleju. Kiedy się zrumienią, smażymy jeszcze parę minut pod przykryciem?

Ogółem 750 g **B-T-W /57,4/ - /179,0/ - /90,9/** - /2200 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /7,7- / - /23,9/ - /12,1/** - /290 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /11,5/ - /35,8/ - /18,2/** - /440 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,1 : 1,6**

B+T/150 g = 47,3 g

91 – SZNYCLE Z KURCZAKA SMAŻONE W CIEŚCIE

Składniki

- 400 g filety z kurczaka
- 150 g jajka 3 szt.
- 100 g ser żółty tarty
- 100 g śmietany słodkiej 30%
- 50 g mąki

Sos:

- 250 g pieczarek
- 100 g cebuli
- 100 g śmietany słodkiej 30%
- 50 g szynki.
- przyprawy: 1/2 pęczka szczypiorku, ząbek czosnku.

Sposób przygotowania

Sos: cebule pokroić w piórka, grzyby w ćwiartki, szynkę w paski. Szczypiorek i czosnek posiekać. Olej rozgrzać, wrzucić cebulę, grzyby i szynkę smażyć przez 3 min. Wlać śmietanę, dusić 10 min. Dodać szczypiorek i czosnek. Przyprawić solą i pieprzem. Jajka, śmietanę i mąkę zmiksować. Dodać ser, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać. Filety przekroić wzdłuż na pół, oprószyć solą i pieprzem. Mięso maczać w cieście, smażyć po 3 min z każdej strony.

Ogółem 1300 g **B-T-W /144,6/ - /151,9/ - /58,6/** - /2180 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,1/ - /11,7/ - /4,5/** - /170 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /22,2/ - /23,4/ - /9,0/** - /330 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,1 : 0,4**

B+T/200 g = 45,6 g

92 – PASZTET

Składniki

- 1000 g Kurczaka
- 300 g Wątróbki
- 200 g Podgardla
- 200 g Pieczarek
- 150 g Jajka 3 szt.
- 100 g Cebuli
- 100 g Bułka tarta
- 100 g Słoniny
- 50 g Pietruszki
- 50 g Selera
- przyprawy: gałka muszkatołowa, sól, pieprz, bułka tarta, tłuszcz, 1 łyżka żelatyny.

Sposób przygotowania

Kurę ugotować z cebulą warzywami i podgardlem. Wątróbkę i pieczarki podsmażyć i włożyć do mięsa, gotować 15 minut. Mięso wyjąć, obrać z kości. Składniki zemleć 2-3 razy, dodać jajka, przyprawy i bułkę tartą wymieszać z mieloną masą i wyrobić. Przełożyć do posmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką formy. Na wierzchu położyć plasterki słoniny. Formę z pasztetem wstawić do naczynia z wodą i piec około 2 godzin, wystudzić wyjąć z formy. Namoczoną w wywarze żelatynę podgrzać, ostudzić, polać pasztet.

Ogółem 2250 g **B-T-W /237,6/ - /421,9/ - /106,3/** - /5170 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /10,6/ - /18,7/ - /4,7/** - /230 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /21,1/ - /37,5/ - /9,4/** - /460 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,8 : 0,4**

B+T/200 g = 58,6 g

93 – WĄTRÓBKI PO FRANCUSKU

Składniki

- 500 g Wątróbek drobiowych
- 250 g Winogron
- 150 g Rosół wywar bulionowy
- 100 g Boczek wędzony
- 100 g Masła
- 50 g Mąki
- przyprawy: szczypta tymianku, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Wątróbki pokroić w dużą kostkę. Oprószyć mąką solą i pieprzem. Winogrona obrać, przeciąć na pół, wyjąć pestki. Boczek pokroić w plasterki, wytopić na rozgrzanym maśle. Włożyć wątróbkę, często obracając, smażyć na dużym ogniu, aż będzie brązowa. Zdjąć z patelni, trzymać w cieple. Do sosu na patelni wlać bulion, chwilę gotować. Dodać winogrona, oprószyć tymiankiem, mieszając podgrzać. Ponownie włożyć wątróbkę, gotować 2 minuty. Podawać z grzankami lub pieczonymi ziemniakami.

Ogółem 1150 g **B-T-W /116,2/ - /165,2/ - /84,8/** - /2290 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /10,1/ - /14,4/ - /7,4/** - /200 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /20,2/ - /28,7/ - /14,7/** - /400 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,4 : 0,7**

B+T/200 g = 48,9 g

94 – WĄTRÓBKA CIELĘCA Z WINOGRONAMI

Składniki

- 200 g Wątróbki
- 100 g Winogrona z białych owoców
- 50 g Masła
- przyprawy: sól, pieprz, pietruszka.

Sposób przygotowania

Winogrona umyć, osuszyć, przepołowić, wyjąć pestki. Wątróbkę oczyścić, smażyć w rozgrzanym maśle około 3 minut z każdej strony. Posypać solą i pieprzem. Winogrona wrzucić do rozgrzanego tłuszczu. Wymieszać i natychmiast wyjąć: Wątróbkę wyłożyć na pół misek, polać tłuszczem, obłożyć winogronami. Posypać natką pietruszki. Podawać z ziemniakami.

Ogółem 350 g **B-T-W /37,7/ - /51,1/ - /25,8/** - /710 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /10,8/ - /14,6/ - /7,4/** - /200 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /16,1/ - /21,9/ - /11,0/** - /300 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,4 : 0,7**

B+T/150 g = 38,0 g

95 – AUSTRALIJSKI ROSÓŁ

Składniki

- 2000 g Woda
- 700 g Kury
- 200 g Pomidory
- 150 g Włoszczyzny
- 100 g Boczku
- 100 g Masła
- 100 g Chleba /2 kromki/
- 50 g Cąki
- 50 g Cebula
- przyprawy: ząbek czosnku, listek laurowy, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, pieprz cayenne,

Sposób przygotowania

Wlać do garnka 2 litry wody, dodać kurę, pokrojoną włoszczyznę cebulę, listek laurowy i szczyptę soli. Gotować ok. 2 godzin. Na patelni stopić pokrojony w kostkę boczek, dodać zmiażdżony czosnek i pomidory (sparzone i obrane ze skórki). Oprószyć mąką zrumienić, dolać 6 szklanek rosołu, przyprawić. Kurę obrać z kości i skóry, pokroić w paski, dodać do zupy. Chleb pokroić w kostkę, zrumienić na maśle, wyłożyć na talerze zalać gorącą zupą.

Ogółem 3450 g **B-T-W /140,5/ - /148,7/ - /11,7/** - /2350 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,1/ - /4,3/ - /3,2/** - /70 kalorii/
450 g porcja 1 osobowa **B-T-W /18,3/ - /19,4/ - /14,6/** - /310 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,1 : 0,8**

B+T/450 g = 37,7 g

96 – SAŁATKA Z AWOKADO MANDARYNEK I SZYNKI

Składniki

- 200 g Awokado /2 dojrzałe/
- 150 g Szynki w piastrach
- 150 g Mandarynki /4szt/
- 50 g Cytryna, sok

Sposób przygotowania

Awokado umyć, przekroić na pół, wyjąć pestki. Za pomocą specjalnej łyżeczki z miąższu wydrążyć drążyć kulki, wyłożyć do salaterki, i skropić połową soku z cytryny. Szynkę pokroić na bardzo cienkie paseczki. Mandarynki umyć, obrać, po dzielić na cząstki, obrać z osłonek, wyjąć pestki. Mandarynki i szynkę dodać do awokado, delikatnie wymieszać. Pozostały sok z cytryny wymieszać z winiakiem i olejem, posolić, polać sałatkę. Podawać po kilku minutach.

Ogółem 550 g **B-T-W /29,5/ - /75,1/ - /36,4/** - /940 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /5,4/ - /13,6/ - /6,6/** - /170 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /8,0/ - /20,5/ - /9,9/** - /260 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,5 : 1,2**

B+T/150 g = 28,5 g

97 – SCHAB DUSZONY Z BAKALIAMI

Składniki

- 1000 g Schabu bez kości
- 200 g Wino słodkie czerwone
- 150 g Rosół wywar
- 50 g Rodzynek
- 50 g Migdały mielone
- 50 g Oleju z oliwek

Sposób przygotowania

Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem. Olej rozgrzać w rondlu, włożyć mięso, obsmażyć na rumiano ze wszystkich stron. Wlać rosół i słodkie czerwone wino, dodać rodzynki i dwie szczypty cynamonu. Przykryć i dusić na małym ogniu około 1 godziny. Całe migdały wrzucić na 3 minuty do wrzącej wody. Odcedzić na sicie, przelać zimną wodą i zdjąć skórki. Następnie migdały zrumienić na patelni bez tłuszczu. Mięso wyjąć na półmisek. Mielone migdały wsypać do sosu z duszenia, gotować 5 minut. Schab pokroić w piastry. Polać sosem migdałowym i posypać całymi prażonymi migdałami.

Ogółem 1500 g **B-T-W /179,9/ - /174,2/ - /47,2/** - /2480 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /12,0/ - /11,6/ - /3,1/** - /160 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /18,0/ - /17,4/ - /4,7/** - /250 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,0 - 0,3**

B+T/150 g = 35,4 g

98 – DIABELSKIE SKRZYDEŁKA

Składniki

- 1000 g Skrzydełek 10-12 szt

Marynata:

- 150 g Keczupu
- 50 g Oleju
- 50 g Miodu 2 łyżki
- przyprawy: łyżka musztardy, 3 zmiażdżone ząbki czosnku, łyżka sosu sojowego, łyżeczka chilli.

Sposób przygotowania

Dokładnie wymieszać składniki marynaty. Skrzydełka przeciąć w stawach włożyć do miski zalać marynatą i odstawić przynajmniej na 12 godzin. Po wyjęciu z zalewy ułożyć kawałki kurczaka na blasze lub w płytkim żaroodpornym naczyniu, grubo posmarować marynatą i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200ºC. Przykryć pergaminem i piec około 10 minut poczym odwrócić, posmarować resztą zalewy i piec bez pergaminu jeszcze przez 7-8 minut.

Ogółem 1250 g **B-T-W /144,9/ - /71,3/ - /73,1/** - /1510 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /11,6/ - /5,7/ - /5,8/** - /120 kalorii/
350 g porcja 1 osobowa **B-T-W /40,6/ - /20,0/ - /20,5/** - /420 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,5 : 0,5**

B+T/350 g = 60,5 g

99 – SWOJSKA ZAPIEKANKA

Składniki

- 1000 g Ziemniaków
- 500 g Wieprzowiny
- 500 g Rosół wywar bulionowy
- 250 g Cebuli
- 200 g Boczku
- 50 g Oleju
- przyprawy: sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Wieprzowinę oprószyć solą pokroić w kostkę. Olej rozgrzać na patelni, włożyć mięso, podsmażyć. Ziemniaki obrać, pokroić w plasterki, oprószyć solą. Cebulę obrać, pokrojów cienkie krążki. Boczek pokroić w kosteczkę. Cebulę i boczek wymieszać. Żaroodporną formę posmarować tłuszczem. Na dnie ułożyć połowę ziemniaków, mięso, ponownie ziemniaki oraz cebulę z boczkiem. Całość zalać bulionem. Piec 45 minut w temperaturze 200ºC.

Ogółem 2500 g **B-T-W /131,2/ - /266,2/ - /165,8/** - /3580 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /5,2/ - /10,6/ - /6,6/** - /140 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /15,7/ - /31,9/ - /19,9/** - /430 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,0 : 1,3**

B+T/300 g = 47,7 g

100 – SZNYCLE NA DZIKO

Składniki

- 600 g Cielęciny bez kości
- 250 g Rosół bulion
- przyprawy: listek laurowy, 3 gałązki świeżego rozmarynu, l/2łyżeczki tymianku, łyżeczka jagód jałowca, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, olej, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Rozmaryn posiekać. Ziarna jałowca rozgnieść w moździerzu. Mięso pokroić w plastry, rozłożyć w płaskim naczyniu. Posypać rozmarynem, tymiankiem, dodać jałowiec i listek laurowy. Bulion wymieszać z 3 łyżkami oleju, zalać mięso. Odstawić na 30 min. Sznycle wyjąć z marynaty, ułożyć w brytfannie posmarowanej olejem. Oprószyć solą i skropić odrobiną oleju. Piec 20 min w temp. 200°C, skrapiając marynatą. Sznycle podawać z gotowanymi ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty. /W kalkulacji ziemniaków i kapusty nie wliczono/.

Ogółem 850 g **B-T-W /121,7/ - /22,9/ - /0,0/** - /680 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /14,3/ - /2,7/ - /0,0/** - /80 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /28,6/ - /5,4/ - /0,0/** - /160 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,2 : 0,0**

B+T/200 g = 34,0 g

101 – SAŁATKA Z POMIDORAMI, OGÓRKAMI I ŻÓŁTYM SEREM

Składniki

- 250 g Pomidorów
- 200 g Ogórek sałatkowy
- 100 g Ser Ementaler
- 100 g Jajka na twardo 2 szt.
- 100 g Cebula lub /pęczek szczypiorku/
- 50 g Papryczki małe ostre
- 50 g Oliwki /10 szt/.
- 50 g Oliwy z oliwek
- przyprawy: 1 ząbek czosnku, 5 filetów z sardeli (korki Helskie), 1/2 łyżki ostrej musztardy, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Pomidory jajka ementaler i ogórek sałatkowy pokroić w kostkę. Cebulę lub szczypiorek drobno pokroić, oliwki i przekroić na pół. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Posiekać sardele, ostrą papryczkę i czosnek (można przecisnąć przez praskę) i wymieszać z oliwą z oliwek oraz musztardą. Powstałym sosem polać sałatkę, doprawić pieprzem i ewentualnie solą.

Ogółem 900 g **B-T-W /47,9/ - /98,1/ - /26,8/** - /1180 kalorii/
100 g produktu B-T-W /5,3/ - /10,9/ - /3,0/ - /130 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa B-T-W /8,0/ - /16,4/ - /4,5/ - /200 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,1 : 0,6**

B+T/150 g = 24,3 g

102 – SZNYCLE PO WIEDEŃSKU

Składniki

- 600 g Cielęciny z udźca
- 100 g Jajka 2 szt.
- 100 g Masła /lub oliwa do smażenia/
- 50 g Bułka tarta
- przyprawy: mąka pszenna, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Mięso pokroić na 4 plastry, lekko rozbić, oprószyć solą i pieprzem. Jajka roztrzepać, mąkę i tartą bułkę wysypać na płaskie talerze. Sznycle panierować kolejno w mące, jajku i bułce. Lekko przycisnąć panierkę ręką, aby dobrze się trzymała. Na patelni rozgrzać masło lub oliwę, włożyć sznycle. Smażyć na rumiano z obu stron. /Podawać z plasterkiem cytryny i gotowanymi ziemniakami, których nie wliczono/.

Ogółem 850 g **B-T-W /137,5/ - /112,8/ - /40,6/** - /1710 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /16,2/ - /13,3/ - /4,8/** - /200 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /24,3/ - /19,9/ - /7,2/** - /300 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,8 : 0,3**

B+T/150 g = 44,2 g

103 – TWAROŻEK ZIOŁOWY

Składniki

- 200 g Twaróg tłusty
- 100 g Cebuli
- 100 g Śmietana słodka 30%
- przyprawy: sól, mielony biały pieprz, 3-4 łyżki siekanej zieleniny (szczypiorek, pietruszka, koperek, kilka listków sałaty), czerwona papryka do dekoracji.

Sposób przygotowania

Cebulę obrać, bardzo drobno posiekać lub zetrzeć. Twarożek rozprowadzić śmietaną, przyprawić solą i pieprzem, dodać zieleninę. Ułożyć na liściach sałaty, przybrać paskami czerwonej papryki. Twarożek można podawać z chlebem razowym lub z ziemniakami w mundurkach. /Chleba i ziemniaków nie doliczono/.

Ogółem 400 g **B-T-W /38,9/ - /50,5/ - /16,8/** - /680 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,7/ - /12,6/ - /4,2/** - /170 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /19,5/ - /25,3/ - /8,4/** - /340 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,3 : 0,4**

B+T/200 g = 44,7 g

104 – DORSZ Z WARZYWAMI

Składniki

- 600 g Filety z dorsza /4 po 150gram/
- 200 g Śmietana słodka 30%
- 200 g Cukini
- 100 g Marchewki
- 100 g Cebulki ze szczypiorem
- 50 g Masła
- 50 g Bułki tartej
- przyprawy: sól, pieprz, curry, sok z 1 cytryny, 1 gałązka estragonu.

Sposób przygotowania

Marchew, cukinię i cebulkę oczyścić i umyć. Marchew i cukinię, pokroić w cienkie paski, a cebule w krążki. Warzywa dusić na roztopionym maśle 5 minut. Następnie wlać śmietanę, zagotować, doprawić solą pieprzem i curry. Warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego. Filety opłukać, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, doprawić ułożyć na warzywach. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni C. Estragon opłukać, osuszyć i posiekać, wymieszać z bułką tartą i posypać dorsza. Rybę wstawić do piekarnika i piec około 15 minut.

Ogółem 1300 g **B-T-W /119,5/ - /104,0/ - /68,3/** - /1700 kalorii /
100 g produktu **B-T-W /9,2/ - /8,0/ - /5,3/** - /130 kalorii /
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /18,4/ - /16,0/ - /10,5/** - /260 kalorii /

Stosunek **B-T-W 1 : 0,9 : 0,6**

B+T/200 g = 34,4 g

105 – UDKA KURCZAKA W PIWIE

Składniki

- 500 g Kurczak udka
- 300 g Piwo jasne / półtora szklanki /
- 200 g Papryka czerwona i żółta /po 1 strąku/
- 50 g Oleju
- przyprawy: 1-2 łyżeczki przyprawy do mięs 1 kostka o smaku koperkowo-pietruszkowym, 4 łyżki soku cytryny.

Sposób przygotowania

Udka kurczaka umyć, osuszyć. Skropić sokiem z cytryny i natrzeć przyprawą do mięsa. Odstawić na 30 minut. Papryki umyć, przepołowić oczyścić z nasion i pokroić w paski. Udka ułożyć na blaszce wysmarowanej olejem obłożyć papryką i podlać odrobiną piwa. Piec około 35 minut w temperaturze 180 stopni. W trakcie pieczenia podlewać piwem. Dodać kostkę koperkowo-pietruszkową, piec jeszcze 5-10 minut.

Ogółem 1050 g **B-T-W /97,1/ - /96,5/ - /24,6/** - /1350 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,2/ - /9,2/ - / 2,3/** - /130 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /18,5/ - /18,4/ - /4,7/** - /260 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,0 : 0,3**

B+T/200 g = 36,9 g

106 – UDKA KURCZAKA Z WARZYWAMI

Składniki

- 600 g Udka 4szt.
- 500 g Wino czerwone
- 400 g Groszek zielony
- 300 g Pieczarek
- 200 g Cebuli
- 150 g Pomidory 2szt
- 150 g Papryka żółta 2 strąki
- 100 g Słoniny
- 50 g Oleju
- przyprawy: sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Udka posypać solą i pieprzem. Cebule przekroić na pół. Cztery połówki wydrążyć, resztę posiekać. Słoninę pokroić w kostkę, podsmażyć. Na oleju podsmażyć cebulę, pieczarki, dodać wino, gotować ok. 2 minut, doprawić solą i pieprzem. Pomidory przekroić na połowy, wydrążyć, napełnić pokrojoną papryką. Do wydrążonych połówek cebuli włożyć groszek. Kurczaka, pieczarki, pomidory i cebule ułożyć w formie do pieczenia. Piec w piekarniku lub prodiżu 40 min.

Ogółem 2150 g **B-T-W /142,9/ - /191,6/ - /84,8/** - /2630 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /6,6/ - /8,9/ - /3,9/**- /120 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /19,9/ - /26,7/ - /11,8/** - /370 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,3 : 0,6**

B+T/300 g = 46,7 g

107 – WĘDZONKA Z RYŻEM

Składniki

- 700 g Wywaru bulion mięsny
- 300 g Wędzonki
- 200 g Cebuli posiekana
- 200 g Ryż długo ziarnisty
- 200 g Śmietany słodka 30%
- 100 g Masła
- przyprawy: 4 łyżki pokrojonego szczypiorku, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Obraną cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu. Dodać ryż i mieszać) aż się zeszkli. Ryż zalać wrzącym rosołem lub bulionem zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem. Po 10 minutach dodać do ryżu pokrojoną w drobną kostkę wędzonkę. Całość dogotować, wymieszać i przygotować do podania na stół. Z śmietanki ubić gęsty krem. Potrawę polać śmietaną wymieszaną z szczypiorkiem bezpośrednio przed podaniem.

Ogółem 1700 g **B-T-W /90,1/ - /162,4/ - /178,1/** - /2540 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /5,3/ - /9,6/ - /10,5/** - /150 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /15,9/ - /28,7/ - /31,4/** - /450 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,8 : 2,0**

B+T/200 g = 44,6 g

108 – WOŁOWINA DUSZONA PO BURGUNDZKU

Składniki

- 800 g Wołowina extra
- 300 g Rosół wywar
- 250 g Grzybów
- 250 g Wino czerwone wytrawne 1 szklanka
- 150 g Cebula
- 100 g Marchwi
- 100 g Masła
- 50 g Olej
- przyprawy: 3 ząbki czosnku, łyżka mąki, sól, pieprz, tymianek.

Sposób przygotowania

Mięso pokroić w kostkę, oprószyć pieprzem i tymiankiem. Cebule i czosnek posiekać. Marchewkę obrać, pokroić w plasterki. 1/2 masła i olej rozgrzać w rondlu, zrumienić mięso. Dodać warzywa, oprószyć mąką, smażyć 2 minuty. Wlać rosół, wino, dodać czosnek i tymianek, pieprz i sól. Dusić 1,5 godziny. Grzyby oczyścić, pokroić w plasterki. Smażyć ok. 10 minut na pozostałym maśle. Dodać do gulaszu, wymieszać. Dusić 15 minut.

Ogółem 2000 g **B-T-W /176,9/ - /167,9/ - /26,7/** - /2320 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,8/ - /8,4/ - /1,3/** - /120 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /22,1/ - /21,0/ - /3,3/** - /290 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,9 : 0,2**

B+T/250 g = 43,1 g

109 – JAJKA PO HISZPAŃSKU

Składniki

- 300 g Jajek 6 szt.
- 200 g Salami
- 200 g Pomidory
- 100 g Szynki
- 100 g Papryka czerwona
- 100 g Groszku 50 g i 50 g fasolki szparagowej/ mrożonki
- 50 g Cebuli,
- 50 g Oleju
- przyprawy: 2 ząbki czosnku, mielona papryka, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Salami pokroić w plasterki (6 plasterków odłożyć), szynkę w słupki Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w kostkę, czosnek posiekać. Pomidory obrać i pokroić w kostkę. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić w paski. Cebulę i czosnek podsmażyć na oleju, dodać pomidory, paprykę, fasolkę i groszek, wymieszać. Dusić 15 min i przełożyć do żaroodpornego naczynia. Dodać wędlinę i wymieszać. W masie zrobić 6 dołków, wbić w nie po jajku i przykryć 6 plastrami salami. Zapiekać 7 min w temperaturze 200 stopni C.

Ogółem 1100 g **B-T-W /99,2/ - /167,2/ - /32,6/** - /2030 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,0/ - /15,2/ - /3,0/** - /180 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /22,5/ - /38,0/ - /7,4/** - /460 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,7 : 0,3**

B+T/250 g = 60,5 g

110 – BIGOSIK Z LINA

Składniki

- 1000 g Ryba z lina
- 750 g Kiszonej kapusty
- 200 g Włoszczyzny
- 200 g Śmietana słodka 30%
- 50 g Cebuli
- 50 g Masła
- przyprawy: 2 suszone grzyby, liście laurowe ziele angielskie, sól do smaku.

Sposób przygotowania

Lina sprawić opłukać ściągnąć skórę odfiletować, pokroić na porcje i posolić. Kapustę oraz umyte, obrane i utarte na tarce o dużych otworach warzywa, /ja używam krojoną włoszczyznę mrożoną/ przyprawy i grzyby zalać wodą i ugotować. Gdy warzywa będą miękkie, podprawić zarumienionym masłem z cebulą. Przygotowaną rybę włożyć do warzyw. Całość dusimy razem około 20 minut i pod koniec dodajemy słodką śmietanę 30%.

Ogółem 2300 g **B-T-W /184,8/ - /151,8/ - /48,6/** - /2300 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,0/ - /6,6/ - /2,1/** - /100 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /20,1/ - /16,5/ - /5,3/** - /250 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 0,8 : 0,3**

B+T/250 g = 36,6 g

111 – PYZY

Składniki

- 1500 g Ziemniaków
- 100 g Jajka 2 szt.
- 100 g Boczek wędzony
- 50 g Mąki pszennej
- przyprawy: sól.

Sposób przygotowania

Połowę ziemniaków wyszorować pod bieżącą wodą i ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać i zemleć. Pozostałe ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce z małymi otworami, a następnie odcisnąć. Sok odstawić, aby opadł osad, następnie odlać płyn, pozostawiając skrobię. Do miski włożyć ziemniaki gotowane, surowe, skrobię oraz jajka, dodać sól i wyrobić ciasto. Dłońmi poprószonymi mąką formować pyzy i gotować je w osolonym wrzątku 5-8 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Pyzy okrasić stopionym boczkiem lub smalcem.

Ogółem 1250 g **B-T-W /42,9/ - /58,8/ - /187,1/** - /1450 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /3,4/ - /4,7/ - /15,0/** - /120 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /5,1/ - /7,1/ - /22,4/** - /170 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,4 : 4,4**

B+T/150 g = 12,2 g

112 – SZYNKA PIECZONA

Składniki

- 2000 g Szynka surowa bez kości,
- 100 g Smalcu
- przyprawy: 10 goździków, skórka starta z połowy cytryny, sól, 1 cytryna i natka pietruszki do przybrania

Sposób przygotowania

Szynkę posolić, uformować, obwiązać bawełnianym sznurkiem, ułożyć w brytfannie, naszpikować goździkami, dodać smalec i piec około 2 godzin w piekarniku na grzanym do temperatury 180 stopni C, do zrumienienia. Podlewać wodą a potem sosem powstałym, z pieczenia. Pod koniec pieczenia posypać mięso skórką cytrynową. Gotową szynkę pokroić w plastry i przybrać cytryną, oraz natką pietruszki. Podawać na gorąco z pieczonymi ziemniakami lub na zimno z ostrymi sosami i fasolką szparagową.

Ogółem 2100 g **B-T-W /253,6/ - /443,2/ - /0,0/** - /5010 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /15,9/ - /27,7/ - /0,0/** - /310 kalorii/
150 g porcja 1 osobowa **B-T-W /23,8/ - /41,6/ - /0,0/** - /470 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,7 : 0,0**

B+T/150 g = 65,3 g

113 – ZUPA Z PORÓW Z ŻÓŁTKAMI

Składniki

- 1000 g Rosół wywar
- 300 g Włoszczyzny
- 250 g Pora
- 100 g Masła
- 40 g Żółtka
- przyprawy: łyżka mąki do zasmażki , sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Włoszczyznę umyć, zalać wywarem rosołowym. Pory oczyścić, przekrajać wzdłuż i dokładnie umyć, pokrajać na kawałki i udusić z masłem. Wywar rosołowy z włoszczyzną przecedzić i dodać do niego przetarte przez sito, pory /można też przetrzeć włoszczyznę/. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę; podprawić nią zupę, dodać sól i pieprz, a po zestawieniu z ognia zaciągnąć żółtkami już bez gotowania. Podawać w bulionówkach z dodatkiem groszku ptasiego.

Ogółem 1690 g **B-T-W /25,9/ - /113,7/ - /38,9/** - /1280 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /1,5/ - /6,7/ - /2,3/** - /80 kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /4,6/ - /20,2/ - /6,9/** - /230 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 4,4 : 1,5**

B+T/300 g = 24,8 g

114 – PIECZARKI W ŚMIETANIE

Składniki

- 500 g Pieczarki
- 200 g Śmietana słodka 30%
- 100 g Masła
- 100 g Cebuli
- przyprawy: 2 łyżeczki mąki, sól, pieprz

Sposób przygotowania

Pieczarki oczyścić, umyć, odsączyć i pokroić w talarki. Dodać masło, drobno pokrojoną cebulę, sól i pieprz i dusić około 20 minut na małym ogniu. Gdy większość soku puszczonego przez pieczarki wyparuje, oprószyć mąką i zagotować. Przed samym podaniem dodać śmietanę, wymieszać i podgrzać nie doprowadzając do zagotowania.

Ogółem 900 g **B-T-W /19,9/ - /143,8/ - /26,6/** - /1480 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,2/ - /16,0/ - /3,0/** - /160 kalorii/
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /4,4/ - /32,0/ - /5,9/** - /330 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 7,2 : 1,3**

B+T/200 g = 36,4 g

115 – BOGRACZ WĘGIERSKI

Składniki

- 600 g Wieprzowe mięso bez kości
- 450 g Papryki MIX czerwonej, zielonej i żółtej
- 300 g Selera
- 300 g Marchwi
- 300 g Pietruszki
- 300 g Pieczarek,
- 150 g Cebuli
- 150 g Ogórki kiszone
- 120 g Groszek zielony mała puszka
- 120 g Keczup ostry
- 100 g Pomidorowy koncentrat
- 50 g Oliwa
- przyprawy: pieprz cayenne, sól.

Sposób przygotowania

Wieprzowinę pokroić w cienkie plastry, seler, marchew i pietruszkę w słupki, cebulę w kostkę. Mięso i warzywa krótko przesmażyć w rondlu na połowie oliwy, przykryć i udusić. Na pozostałej oliwie usmażyć pieczarki pokrojone w plastry, przełożyć do rondla. Dodać pokrojone w kostkę ogórki i paprykę oraz keczup, groszek, koncentrat, pieprz i sól. Wymieszać i dusić jeszcze 15 minut. Podawać z pieczywem.

Ogółem 2940 g **B-T-W /143,2/ - /194,3/ - /186,7/** - /3070 Kalorii/
100 g produktu **B-T-W /4,9/- /6,6/ - /6,3/** - /100 Kalorii/
300 g porcja 1 osobowa **B-T-W /14,6/ - /19,8/ - /19,0/** - /310 Kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,4 : 1,3**

B+T/300 g = 34,4 g

116 – WĄTRÓBKA PO BUKARESZTEŃSKU

Składniki

- 500 g Wątróbki wieprzowa
- 200 g Cebuli
- 200 g Śmietany słodka 30%
- 150 g Marchewki
- 100 g Wino białe wytrawne
- 100 g Boczku
- przyprawy: po 1/2 pęczka natki pietruszki i szczypiorku, sól, pieprz, listek laurowy, ząbek czosnku.

Sposób przygotowania

Filetowaną wątróbkę zalać śmietaną. Boczek pokroić w paski i dołożyć do wątróbki. Posypać solą i pieprzem posiekaną natką i szczypiorkiem. Garnek natrzeć zmiażdżonym czosnkiem, włożyć resztkę boczku, pokrojone cebule, marchew i pietruszkę, listek laurowy i wątróbkę. Zalać winem, dusić pod przykryciem godzinę. Wyjąć wątróbkę, a do garnka dodać śmietanę i zagotować mieszając. Wątróbkę podawać polaną sosem.

Ogółem 1250 g **B-T-W /123,4/ - /130,7/ - /46,3/** - /1850 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /9,9/ - /10,5/ - /3,7/** - /150 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /24,7/ - /26,1/ - /9,3/** - /370 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,1 : 0,4**

B+T/250 g = 50,8 g

117 – DROBIOWE RULONIKI Z BOCZKIEM

Składniki

- 500 g Piersi kurczaka filety 4szt
- 250 g Rosół wywar bulionowy
- 250 g Oliwki zielone
- 200 g Boczek 8 plastrów
- 50 g Oleju
- przyprawy: 2-3 ząbki czosnku, pęczek natki pietruszki sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Część oliwek zachować, resztę drobno pokroić. Natkę posiekać. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę, wymieszać dokładnie z natką i oliwkami. Filety przekroić wzdłuż na pół oprószyć solą i pieprzem. Każdy kawałek mięsa posmarować nadzieniem. Zrolować, zawinąć w plaster boczku. Spiąć drewnianymi wykałaczkami. Olej rozgrzać w rondlu, włożyć ruloniki, smażyć po 2 minuty z każdej strony. Podlać gorącym bulionem, dodać odłożone oliwki. Dusić 30 minut.

Ogółem 1250 g **B-T-W /102,2/ - /191,9/ - /10,5/** - /2180 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /8,2/ - /15,4/ - /0,8/** - /170 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /20,4/ - /38,4/ - /2,1/** - /440 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 1,9 : 0,1**

B+T/250 g = 58,8 g

118 – ZUPA PIECZARKOWA Z GRZANKAMI

Składniki

- 1000 g Rosół wywar bulionowy
- 400 g Pieczarek
- 300 g Śmietan słodka 30%
- 100 g Cebuli
- 100 g Masła
- 100 g Chleb lub groszek ptysiowy
- 50 g Ser żółty tarty
- przyprawy: sok z 1/2 cytryny, sól, gałka muszkatołowa, kilka gałązek natki pietruszki.

Sposób przygotowania

Cebulę posiekać. Pieczarki pokroić w plasterki. Natkę opłukać. 3 łyżki masła rozgrzać w rondlu, zeszklić cebulę. Dodać pieczarki, przesmażyć. Wlać bulion, gotować 10 min. Śmietanę rozrobić z kilkoma łyżkami gorącego bulionu i wlać do zupy. Przyprawić solą, sokiem z cytryny i gałką muszkatołową. Zamieszać i zagotować. Chleb pokroić w kostkę, zrumienić na reszcie masła. Dodać ser, wymieszać. Zupę posypać natką.

Ogółem 2050 g **B-T-W /47,1/ - /206,3/ - /78,7/** - /2360 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,3/ - /10,1/ - /3,8/** - /110 kalorii/
450 g porcja 1 osobowa **B-T-W /10,3/ - /45,3/ - /17,3/** - /520 kalorii/
Stosunek **B-T-W 1 : 4,4 : 1,7**
B+T/450 g = 55,6 g

119 – FILETY Z KURCZAKA W SOSIE ŚMIETANOWYM

Składniki

- 500 g Kurczak z piersi /4 filety/
- 200 g Rzodkiewek
- 100 g Śmietany słodkiej 30%
- 100 g Rosół wywar bulionowy
- przyprawy: 2 łyżki oleju, sól, pieprz papryka w proszku.

Sposób przygotowania

Mięso oprószyć solą, pieprzem i papryką. Rzodkiewki oczyścić, umyć (4 odłożyć) pokroić w plasterki. Olej rozgrzać na patelni, włożyć filety. Smażyć po ok. 4 minuty z każdej strony. Dodać pokrojone rzodkiewki. Smażyć 2-3 minuty. Wlać rosół i śmietanę, wymieszać. Przyprawić do smaku solą pieprzem i papryką. Przykryć, dusić 15 min. Odłożone rzodkiewki dekoracyjnie ponacinać. Kurczaka przełożyć na talerz, ozdobić rzodkiewkami.

Ogółem 900 g **B-T-W /76,1/ - /42,1/ - /10,3/** - /720 kalorii /
100 g produktu **B-T-W /8,5/ - /4,7/ - /1,1/** - /80 kalorii /
200 g porcja 1 osobowa **B-T-W /17,0/ - /9,4/ - /2,2/** - /160 kalorii /
Stosunek **B-T-W 1 : 0,6 : 0,1**
B+T/200 g = 26,3 g

120 – KRUPNIK WIOSENNY

Składniki

- 1500 g Rosół wywar
- 200 g Włoszczyzna /może mrożona/
- 150 g Ziemniaki
- 100 g Kasza jęczmienna drobna
- 50 g Śmietana słodka 30%
- 50 g Masła,
- przyprawy: łyżka drobno posiekanej - rzeżuchy, pęczek naci pietruszki, sól.

Sposób przygotowania

Kaszę, zalać częścią zimnego wywaru dodać połową masła i mieszając od czasu do czasu ugotować do miękkości. Ziemniaki obrać, opłukać i pokroić w paski. W osobnym garnku poddusić z dodatkiem masła pokrajaną drobno włoszczyznę, zalać ją pozostałym bulionem, dodać ziemniaki, i ugotować. Gdy kasza zacznie mięknąć, połączyć zawartość obu naczyń, zagotować razem, przyprawić śmietaną, rzeżuchą i posiekaną natką pietruszki.

Ogółem 2050 g **B-T-W /30,2/ - /85,3/ - /111,7/** - /1340 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /1,5/ - /4,2/ - /5,4/** - /60 kalorii/
450 g porcja 1 osobowa **B-T-W /6,6/ - /18,7/ - /24,5/** - /290 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,8 : 3,7**

B+T/450 g = 25,3 g

121 – TORCIK ZIEMNIACZANO--PIECZARKOWY

Składniki

- 800 g Ziemniaków
- 500 g Pieczarek
- 100 g Masła,
- 100 g Jajka na twardo /2szt./
- przyprawy: 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Ziemniaki gotować 15 min w osolonej wodzie. Przestudzić. Cebulę i pieczarki pokroić, przesmażyć pod przykryciem na 1/2 masła, odparować. Jajka obrać posiekać. Śmietanę jajka i 1/2 natki wymieszać z pieczarkami, przyprawić solą i pieprzem. Ziemniaki pokroić na plastry. Formę do zapiekania natłuścić, ułożyć warstwę ziemniaków, farsz z pieczarek i warstwę ziemniaków. Posypać wiórkami masła. Piec ok. 15 minut w temp. 160-180^{o}C wyjąć, posypać resztą natki.

Ogółem 1500 g **B-T-W /37,1/ - /94,2/ - /133,9/** - /1530 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /2,5/ - /6,3/ - /8,9/** - /100 kalorii/
250 g porcja 1 osobowa **B-T-W /6,2/ - /15,7/ - /22,3/** - /260 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 2,5 : 3,6**

B+T/250 g = 21,9 g

122 – KOTLET a la' MORGANO Z FRYTKAMI I PIECZARKAMI

Dziś na końcu pierwszego tomu polecam bardzo smaczny kotlet schabowy /najlepiej/ bez kości ewentualnie schab można zastąpić sznyclem z szynki lub karczkiem wieprzowym. Przygotowanie kotleta jest bardzo proste i mało pracochłonne. Mogą przyrządzić go również osoby, które nie mają specjalnego daru do przygotowania spraw kulinarnych.

Składniki

- 240 g Schab bez kości
- 200 g Frytki
- 100 g Pieczarki
- 60 g Śmietana słodka 30%
- 60 g Mąka ziemniaczana
- 50 g Smalec
- 50 g Masło
- przyprawy: wegeta, sos sojowy.

Sposób przygotowania

Kotlet schabowy bez kości utłuc tłuczkiem na płasko przyprawić przyprawami tzw. „Wegeta" Przygotować 2 talerze: na jednym słodką śmietanę 30%, na drugim /tu nowość/ mąka ziemniaczana „SUPEROL" do panierki. Przyprawiony kotlet maczamy dwustronnie w śmietanie, następnie obtaczamy go w mącące ziemniaczanej smażymy krótko na gorącym smalcu po 1 minucie na każdej ze stron. Następnie na zmniejszonym ogniu dopiekamy jeszcze około dwóch minut obie strony. Przyrządzony w ten sposób kotlet otrzymuje bardzo chrupiącą powłokę a w środku jest bardzo soczysty. Można podać do tego smażone na maśle pieczarki (50 gram), którymi dekorujemy kotlet.

A 100 gram frytek dopełni resztę dania. Po upieczeniu można kotlet pokropić delikatnie sosem grzybowo-sojowym, np. w formie mozaiki - da to efekt zarówno smakowy, jak i dekoracyjny.

Ogółem 760 g **B-T-W /55,8/ - /182,3 /- /107,3/** - /2290 kalorii/
100 g produktu **B-T-W /7,2/ - /23,7/ - /13,9/** - /300 kalorii/
380g porcja 1 osobowa **B-T-W /27,9/ - /91,1/ - /53,6/** - /1150 kalorii/

Stosunek **B-T-W 1 : 3,3 : 1,9**

B+T/380 g = 122,8 g

Przepis przygotowany jest dla dwóch osób. Wszyscy, którzy próbowali do tej pory są zachwyceni prostotą i nowatorstwem przepisu, a do tego wyjątkowym smakiem dania.

ŻYWIENIE OPTYMALNE

Założenia diety lek. med. Jana Kwaśniewskiego

Żywienie optymalne opracował, ponad na podstawie ogólnych reguł biochemii i fizjologii lek. med. Jan Kwaśniewski. Zasady tego żywienia zostały przebadane na zwierzętach, a później sprawdziły się na chorych. Udowodniono na podstawie doświadczeń przeprowadzonych w Katedrze Higieny Akademii Medycznej w Łodzi, że żywienie optymalne w żadnym razie nie szkodzi chorym, a w bardzo wielu przypadkach pomaga. Dieta jest chwalona przez osoby ją stosujące. Opiera się na założeniu, że człowiek może sam się wyleczyć z wielu chorób pod warunkiem, że dostarczy organizmowi odpowiednie paliwo, czyli tłuszcz. Zalecane spożycie białka na dobę wynosi 30-50 g (zalecane jest białko zwierzęce), w początkowym okresie po przejściu na tą dietę ilość białka może wynosić 100-130 g i powoli powinno się ją redukować. Proporcje między białkiem - tłuszczem - węglowodanami powinny wynosić 1: 2,5-3,5 : 0,5. Jeść możemy tyle, aby być sytym, przy zachowaniu powyższych proporcji. Lek med. Jan Kwaśniewski jest przeciwnikiem wszelkiego rodzaju postów i głodówek. Dieta ta jest także skuteczna o działaniu odchudzającym. Z produktów mlecznych najwartościowsze dla nas są: masło (o zawartości tłuszczu, co najmniej, 82,5%, śmietana od 30% tłuszczu, ser biały od 30% tłuszczu, ser żółty 60% tłuszczu w suchej masie). Z mięs najwartościowsza jest wieprzowina, ponieważ jej skład chemiczny jest najbardziej zbliżony do składu ciała ludzkiego. Najlepsze są jednak podroby: serce, wątroba, móżdżek i nerki. Wszystkie wymienione produkty zawierają dużo tłuszczu, czyli źródło energii oraz wartościowe białko, które służy jako materiał do budowy i wymiany komórek naszego ciała.

Podobnie jak białko i tłuszcze, tak i węglowodany mogą być lepsze i gorsze.

Cukry ze skrobi wchłaniają się wolniej z przewodu pokarmowego i dlatego nie powodują nagłych wahań poziomu glukozy we krwi. Dorosły człowiek powinien spożywać około 50g węglowodanów na dobę, a dokładniej mówiąc 0,8g na kilogram należnej wagi ciała. Jeżeli spożywa się dużo węglowodanów, to organizm musi przekształcić je w tłuszcze. Wymaga to dużego zużycia białka, witamin, soli mineralnych i energii. Dlatego najlepiej spożywać tłuszcze gotowe, z których węglowodany powstawać nie mogą. Natomiast z węglowodanów tłuszcze powstają szybko. Głównym składnikiem diety są tłuszcze. Jedną trzecią ilości tłuszczów stanowi białko, a tylko tyle, co połowa ilości białka wolno zjadać węglowodanów.

Powstaje stosunek B T W (Białko: Tłuszcz: Węglowodany)

1 : 2,5-3,5 : 0,5.

Po przystosowaniu się organizmu do diety (okres przebudowy), a więc po 2-3 tygodniach u ludzi młodych i zdrowych, a po około 6 tygodniach, lub dłużej u starszych, zapotrzebowanie na białko zmniejsza się. Wówczas proporcja Białka: Węglowodany 1: 0,5; zmienia się na 1:1. Mogą być tutaj pewne różnice w zależności od wieku, wysiłku fizycznego i różnych dolegliwości. Ludzie otyli powinni w pierwszych miesiącach zmniejszyć ilość tłuszczu do 1-2 gramów na 1 gram spożywanego białka, gdyż spalają własne tłuszcze. Proporcja dla człowieka dorosłego, młodego i zdrowego, aktywnego zawodowo to 5 gram tłuszczu na 1 gram białka, ponieważ nie buduje już swego organizmu, a potrzebuje dużo energii. Dziecko, które rośnie i rozwija się potrzebuje więcej białka. Mogą być też niewielkie rozbieżności u ludzi chorych. W Arkadiach na terenie całego kraju pod fachowym okiem lekarzy i dietetyków optymalnych wracają do zdrowia pacjenci cierpiący na schorzenia uważane, przez współczesną medycynę, za nieuleczalne, takie jak cukrzyca typ I i II, astma, stwardnienie rozsiane, miażdżyca, choroby zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa i inne. Aby osiągnąć takie efekty należy przestrzegać zasad żywienia optymalnego.

Produkty zalecane
w diecie dr Jana Kwaśniewskiego

TŁUSZCZE ZWIERZĘCE - smalec, słonina, boczek, sadło, szpik kostny, masło, **JAJKA KURZE** - głównie żółtka, **SERY**, **ŚMIETANA** - od 30% tłuszczu, **MIĘSO WIEPRZOWE** - tłuste, podroby, galarety podrobowe, mięsne, tłuste wywary i rosoły, **WĘDLINY** - tłuste, a najlepiej podrobowe, salcesony, pasztetowe, kaszanka, **DRÓB** - tylko tłusty: gęś, kaczka, **RYBY** - tłuste, smażone na smalcu.

Produkty dozwolone
w diecie dr Jana Kwaśniewskiego

MLEKO - najtłustsze, a najlepiej z dodatkiem śmietany, **WARZYWA** - o małej ilości węglowodanów z dodatkiem tłuszczu np. fasola szparagowa polana masłem, **ZIEMNIAKI** - około 100g z tłuszczem lub w postaci frytek na smalcu, **OWOCE:** jagodowe, mało-słodkie porzeczki, maliny, jeżyny, agrest, poziomki, truskawki. **ORZECHY** - migdały, wiórki kokosowe, **KAWA, HERBATA, MAJONEZ, PRZYPRAWY**.

Produkty niewskazane
w diecie dr Kwaśniewskiego

CUKIER wszystkie słodycze, **MIÓD**, **PRZETWORY OWOCOWE** - dżemy, kapusty, powidła, **RYŻ, KASZA**, **CHLEB** - bułki i inne pieczywo, **POTRAWY MĄCZNE** - kluski, makarony, ciastka, **WARZYWA I OWOCE** - o dużej zawartości węglowodanów, **MĄKA** - ziemniaczana i zbożowa (dopuszcza się niewielkie ilości w przepisach optymalnych), budynie, kisiele, **ZIARNA** - grochu i fasoli, **NAPOJE SŁODKIE**.

ALFABETYCZNY WYKAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH *w 100 gramach*

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Agrest	**0,8**	**0,2**	**10**
Ananas	**0,4**	**0,2**	**13,9**
Arbuz	**0,6**	**0,2**	**8,5**
Awokado	**1,9**	**23,5**	**6,7**
Babka biszkoptowa	**8,2**	**4,7**	**67,3**
Bagietki francuskie	**7,9**	**0,7**	**58,4**
Baleron gotowany	**15,1**	**20,2**	**0,9**
Bałtyk w oleju /konserwa/	**14,4**	**19,9**	**0**
Banan	**1,1**	**0,2**	**23,5**
Baranina łopatka	**15,6**	**25**	**0**
Baranina udziec	**18**	**18**	**0**
Barszcz ukraiński mroż.	**1,6**	**0,2**	**7,1**
Baton „BOUNTY MILK”	**4,2**	**25,2**	**56,7**
Baton „MARS”	**3,6**	**18,2**	**68,9**
Baton „MILKY WAY”	**3,6**	**16,2**	**71,8**
Baton „SNIKCERS”	**9,7**	**28,9**	**52,6**
Baton „TWIX”	**5,3**	**23,2**	**64,2**
Baton szynkowy z indyka	**14,9**	**9,3**	**0,1**
Baton z kurczaka	**6,7**	**8,6**	**0,1**
Białko jaja kurzego	**10,8**	**0**	**0,8**
Boczek wędzony	**12,7**	**47,3**	**0**
Boczek z grochem (kon.)	**9,1**	**15,8**	**12,6**
Boćwina	**2,1**	**0,3**	**2,7**
Bób	**27,9**	**2**	**14**
Bób mrożony gotowany	**7,9**	**0,6**	**11,7**
Brokuły	**3,3**	**0,2**	**5,5**
Brukiew	**1,1**	**0,2**	**9,7**
Brukselka	**4,7**	**0,3**	**7,7**
Brukselka mrożona	**4,5**	**0,5**	**8,4**
Bryndza /ser/	**21,8**	**19,9**	**0**
Brzoskwinia	**0,7**	**0,1**	**11,3**
Bułka tarta	**9,7**	**1,9**	**77,7**
Bułki grahamki	**8,2**	**1,7**	**56,9**
Bułki i rogale maślane	**7,7**	**5,9**	**61,8**

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Cukinia	1,6	0,4	3,3
Cykoria	1,3	0,2	3,6
Cytryna	0,7	0,7	0,7
Czarne jagody	0,8	0,6	12,3
Czekolada deserowa	5,3	28,9	64
Czekolada gorzka	6,7	34,3	56,6
Czekolada kawowa	5,5	29	62,7
Czekolada mleczna	9,8	32,8	54,7
Czekolada mlecz. orzech.	8,6	30,9	57,3
Czekolada nadziewana	3,9	17,6	68,8
Czereśnie	0,9	0,3	14,6
Czosnek	6,1	0,1	28,4
Daktyle suszone	2	0,5	74,2
Delicje szampańskie	4,1	11,4	62,5
Deser twaróg kakaowy	13,9	6,2	11,2
Deser twaróg truskawk.	11	5,8	18,3
Dorsz św. filety b/skóry	17	0	0
Dorsz wędzony	22,1	0,5	0
Drażetki MM Peanut	10,2	27,1	57,3
Drożdże piekarnicze	12,1	0,4	11
Drożdże suszone	48	4,2	38
Dynia	1	0,1	7,2
Dżem morela niskosłodz.	0,4	0,1	38,8
Dżem truskaw niskosłodz	0,3	0,2	37,8
Dżem truskaw. wysok.	0,3	0,2	62,3
Dżem wiśnia niskosłodz.	0,4	0,2	37,5
Dżem wiśniowy wysokosł.	0,4	0,2	61,7
Eklery z bitą śmietaną	5,8	18,3	35,6
Fasola biała sucha.	20,7	1,4	64,3
Fasola cięta konserwowa	1,5	0,2	4,5
Fasola kolorowa	23,1	1,7	59,4
Fasola konserwowa	6,3	0,2	15
Fasola szparagowa	2,4	0,2	7,1
Fasolka szparag. mroż.	2,2	0,2	6,8
Figi suszone	3,9	1,3	66,9
Flaczki po warszawsku	12,2	6,6	0
Flaczki świeże	16	2,2	0
Flądra świeża	16,5	0,7	0
Flądra wędzona	23,3	1,9	0

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Frytki smażone	2,8	14,5	29
Gęś patroszona	10,7	19,8	0
Gęś tuszka	14,1	31,8	0
Głowizna wieprzowa	15,6	29,1	0
Grejpfrut	0,6	0,2	10,6
Groch nasiona suche	23	1,4	57,8
Groszek zielony	5,8	0,4	15,8
Groszek zielony konserw.	4,9	0,2	15,8
Gruszka	0,5	0,2	15,7
Grzyby kurka	1,6	0,5	4,9
Grzyby rydz	1,9	0,7	7
Grzyby świeże /średnio/	1,3	0,4	2,6
Gulasz sos węgierski	15,1	5,1	15,5
Halibut biały świeży	20,1	2,3	0
Herbata, napar bez cukru	0,1	0	0
Herbatniki	8,2	11	76,8
Herbatniki kokosowe	6,4	25,3	59,9
Herbatniki sezamowe	8,1	28,6	55,7
Herbatniki z cukrem	6,7	17,2	70,7
Indyk patroszony	15,9	5,7	0,3
Irysy /krówki/	4,3	10,7	76,1
Jabłka suszone	1,4	1,6	67,1
Jabłko	0,3	0,6	12,4
Jagodzianki	7,1	5,5	61,1
Jaja kurze całe	12,5	10,7	1
Jarmuż /warzywo/	4,3	0,9	6,7
Jeżyny	1,2	1	9,4
Jogurt banan 1,5% tłusz.	3,6	1,5	7,2
Jogurt jagoda 1,5% tłusz.	3,7	1,5	8,8
Jogurt morela 1,5% tłusz.	3,7	1,5	8,9
Jogurt natural 2% tłuszcz.	4,3	2	6,2
Jogurt trusk. 1,5% tłusz.	3,7	1,5	8,2
Jogurt wiśni 1,5% tłuszcz	3,7	1,5	8,2
Kaczka patroszona	11,4	15	0
Kajzerki	8,3	1,9	58,5
Kakao 16% proszek	18,2	21,7	50,6
Kalafior	2,4	0,2	5,2
Kalarepa	2	0,1	5,1

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Kapusta biała	1,3	0,2	7,2
Kapusta czerwona	1,5	0,2	5,7
Kapusta kwaszona	1,5	0,2	3
Kapusta pekińska	1,2	0,4	4,8
Kapusta włoska	3	0,4	4,9
Karmelki nadziewane	0,3	0,5	92
Karmelki twarde	0	0	98,2
Karp świeży	18	4,8	0
Kasza gryczana	8,1	1,6	75,8
Kasza jaglana	10,5	2,9	71,6
Kasza jęczm. perłowa	6,9	2,2	75
Kasza jęczmienna pęczak	8,4	2	75,7
Kasza manna	8,7	1,3	76,7
Kaszanka wyborowa	12	13	10,3
Kasztany jadalne	3,4	1,9	49,6
Kawa napar bez cukru	0,2	0	0,3
Kawa zboż. z cukrem 83%	0	0	82,8
Kefir 2% tłuszczu	3,4	2	4,7
Kefir 3,1% tłuszczu	3	3,1	4,3
Keks bakaliowy	6,4	17,8	53,8
Kiełbasa biała	13	23	0
Kiełbasa jałowcowa	18	36,5	0
Kiełbasa jałow z kurczaka	19	17,9	0,1
Kiełbasa kabanosy	11,9	28	0
Kiełbasa krakow. parzona	15,2	18,6	0
Kiełbasa Krakow. sucha	25,6	24,8	0
Kiełbasa litewska	13,3	32,9	0
Kiełbasa Mazur. z indyka	14,8	7,7	0,1
Kiełbasa metka	13,9	37,2	0
Kiełbasa Mortadela	12,4	32,8	0
Kiełbasa Myśliw. sucha	27,8	20,1	0
Kiełbasa parówki cienkie	11,9	24,5	0
Kiełbasa parówki popular.	9,5	34,3	0
Kiełbasa parówki z kurcz.	10,8	22,4	4,2
Kiełbasa parówkowa	11	31,5	0
Kiełbasa podsusz. Kurcz.	21,7	8,4	0
Kiełbasa podwawelska	17,3	19,6	0,9
Kiełbasa szynk. Wieprz.	17,6	9,8	0
Kiełbasa szynk. z indyka	17,2	2	0,2

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Kiełbasa szynkowa z kurcz.	16,2	5	0
Kiełbasa Toruńska	20,9	20,1	0
Kiełbasa zwyczajna	17,6	15,6	0
Kiełbasa Żywiecka	20,3	26,3	0
Kiszka kaszana jęczmien.	9,1	19,9	14,6
Kiszka pasztetowa	12,5	35,7	4,3
Kiszka wątrobiana	11,1	23	0
Kiwi	0,9	0,6	11,2
Kluski serowo-jajeczne	14,6	9,6	8,8
Koncentrat pomidora 12%	1,5	0,8	8,8
Koncentrat pomidora 20%	2,5	1,4	14,7
Koncentrat pomidora 30%	5,6	1,5	16,7
Koncentrat pomidora 40%	5,1	2,8	29,3
Koncentrat zup błyskaw.	20,4	18,5	40,4
Konserwa drobiowa. Śred	11,5	4,3	0
Konserwa gulasz angielski	19	8	0
Konserwa kasz.-kurpiowska	9,5	12,6	8,6
Konserwa mazurska	20,5	21,2	0
Konserwa mięsna wieprzowa	15,5	24,9	0
Konserwa podhalańska	17,4	14,1	3,9
Konserwa turystyczna	15,9	23,6	0
Konserwa tyrolska	15	23,7	3,2
Konserwa z boczku	13,3	43,7	0
Konserwa żeberka w kapuście	5,2	19,1	4,3
Koper zielony	2,6	0,2	14,1
Kości (średnio)	0,2	0,3	0
Królik	21	8	0
Królik duszony	26,6	7,7	0
Kukurydza kolby	3	1,2	19,8
Kura chuda oskubana	12,8	2,9	0
Kura tłusta oskubana	12,2	17	0
Kurczak faszerowany (pieczony)	20,5	11,9	2,8
Kurcze chude oskubane	14,2	2	0
Likier adwokat	4	5,5	25,5
Lody mleczno-owocowe	3,9	2,5	19,4
Lody śmietankowe	3,2	8,5	17,6
Łosoś konserw. a ' la czerniak	19,7	6	0
Łosoś wędzony	28,5	19,4	0

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Majonez domowy rzepaka	1,3	79,2	2,6
Majonez z oleje słonecz.	1,3	79,2	2,6
Mak niebieski	20	41	24,7
Makaron bez jajeczny	10	1,6	78,5
Makaron czterojajeczny	12	3,5	76,1
Makaron dwujajeczny	11,3	2,8	78,4
Makrela wędzona	20,7	15,5	0
Maliny	1,3	0,3	9,5
Mandarynki	0,6	0,3	12,2
Mango /owoc/	0,5	0,5	14,5
Marchew	1,1	0,2	8,7
Marchew suszona	6,8	1,5	74,8
Marchew z groszek mroż	2,6	0,3	10,4
Margaryna „FLORA”	0	60	0
Margaryna „KAMA”	0	45	0
Margaryna „PALMA”	0,3	80	0,4
Margaryna „RAMA”	0,1	70	0,4
Margaryna „SŁONECZNA”	0,3	80	0,4
Margaryna mleczna	0,3	80	0,4
Markizy	5,6	23	64,4
Masło „MLEMIX ”	0,9	64	0,9
Masło roślinne kubkowe	0,3	80	0,4
Masło wyborowe EKSTRA	0,7	82,5	0,7
Maślanka 0,5% tłuszczu	3,4	0,5	4,7
Mąka pszenna typ 500	9,2	1,2	74,9
Mąka pszenna typ 550	9,4	1,6	74,1
Melon (owoc)	1	0	6,3
Mielonka (Luncheon met)	12,8	11,7	3,7
Mieszanka owocowa mrożona	0,9	0,3	12,1
Mięso z piersi indyka b/skóry	19,2	0,7	0
Mięso z piersi kurczaka b/skóry	21,5	1,3	0
Mięso z podudz. indyka ze skórą	15,7	8,9	0
Mięso z udźca indyka ze skórą	18,4	6,4	0
Migdały gorzkie	20	54	7,6
Migdały słodkie	20	54	18,9
Mintaj świeży	18,3	0,8	0
Miód pszczeli	0,3	0	79,5
Miód sztuczny	0	0	80

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Mleko kozie	3,7	3,9	4,8
Mleko w proszku odtłuszczone	35,3	1	49,4
Mleko w proszku pełne	25,5	27	37,1
Mleko zagęszczone niesłodzone	6,6	7,5	9,4
Mleko zagęszczone słodzone	7,5	8	55,3
Mleko zaw. 0,5 % tłuszczu	3,5	0,5	5,1
Mleko zaw. 1,5 % tłuszczu	3,4	1,5	5
Mleko zaw. 2,0% tłuszczu	3,4	2	4,9
Mleko zaw. 3,2% tłuszczu	3,3	3,2	4,8
Mleko zaw. 3,5% tłuszczu	3,3	3,5	4,8
Morele	1	0,1	10
Morele suszone	5	0,5	56,5
Morszczuk świeży	17,2	2,5	0
Mózg wieprzowy	11,1	10,6	0
Musli z owocami suszonymi	8,4	3,4	72,2
Musli z rodzynkami i orzechami	11,5	12,7	62,9
Musztarda	1	9,5	8
Napoje gazowane owocowe	0	0	10,3
Napój mleczny jogurtowy	4	1,9	12,1
Nektarynki	0,9	0,2	11,8
Nerki wieprzowe	16	3,2	1,7
Nerki wołowe	14,7	7,9	0,9
Noga /udo/ kurczaka	16,8	10,2	0
Nogi wieprzowe	23	20,4	0
Nutella (masa czekoladowa)	6,2	33	60,5
Ogórek	0,7	0,2	2,3
Ogórek kwaszony	1	0,2	4,2
Olej rzepakowo-sojowy	0	100	0
Olej rzepakowy tłoczony	0	100	0
Olej rzepakowy uniwersalny	0	100	0
Olej słonecznikowy	0	100	0
Olej sojowy	0	100	0
Oliwa z oliwek	0	99,6	0
Oliwki zielone marynowane	1,4	13,3	4,2
Orzechy arachidowe	26	48,1	19,2
Orzechy laskowe	13	61	18,8
Orzechy pistacjowe	20,8	51,6	24
Orzechy włoskie	15	60,3	18
Ostryga po polsku 1 żółtko	3,2	6,3	0,1

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Otręby pszenne	16	4,6	61,9
Ozór wołowy	16	15,9	0,6
Paluszki z kminkiem	16,4	31,4	39,3
Papryka czerwona	1,3	0,1	6,6
Papryka czerwona konserwowa	0,8	1,5	5
Papryka zielona	1,1	0,2	4,6
Paprykarz „Szczeciński”	9,9	11,9	8,6
Pasztet pieczony	17	31,2	13,5
Pasztet Podlaski z kurczaka	6,7	21,1	3,6
Pasztet wiejski	16,5	27,8	4,3
Pasztet z kurczaka pieczony	14,4	14,3	7,5
Pieczarka uprawna świeża	2,7	0,2	2,6
Pieczywo tostowe	6,9	4,7	51,6
Piernik z bakaliami	5,9	12,6	61
Pierniki alpejskie	3,8	9,7	69
Pietruszka korzeń	2,9	0,5	10
Pietruszka liście	4,4	0,3	11,6
Pietruszka suszona	20,2	5,4	49,2
Pikling	21,2	15,5	0
Piwo ciemne	0,4	0	4,6
Piwo pełne jasne	0,5	0	3,8
PLANTA olej w kostkach	0	100	0
Płatki jęczmienne	9,8	3,6	79,4
Płatki kukurydziane	7,2	1	83,6
Płatki owsiane	11,9	7,2	69,3
Płatki pszenne	9	3	81
Płatki żytnie	6,4	3,2	82,6
Płuca wołowe	15,9	1,5	0
Polędwica Sopocka	19,9	9,1	0,9
Polędwica z indyka	15,8	4,6	0,1
Polędwica z piersi kurczaka	20,4	1,2	0
Pomarańcza	1	0,2	9,9
Pomidor	1	0,2	3,6
Por	2,2	0,2	5,7
Por suszony	13	1,4	67,8
Porzeczki białe	0,9	0	9,7
Porzeczki czerwone	1,1	0,2	8,4
Powidła śliwkowe	1	0,2	53
Poziomki	0,8	0,5	8,3

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Przyprawa „Jarzynka”	1,9	0,4	23,3
Przyprawa do zup płyne magii	17,1	0	0
Pstrąg tęczowy świeży	19,5	2,7	0
Ptysie z bitą śmietaną	5,4	25,2	25,8
Pumpernikiel	6,8	1	45,8
Puree z grochu	21	9,9	49,6
Rabarbar	0,5	0,1	4,6
Rodzynki suszone	1,7	0	70,1
Rosół z drobiu w kostce	10	31	0
Ryż biały	6,7	0,7	78,9
Ryż brązowy	7,1	1,9	76,8
Ryż preparowany	6,3	1,6	84,1
Rzepa	1,1	0,4	8,2
Rzodkiewka	1	0,2	3,6
Salami popularne	18,6	33	0
Salceson czarny	12,6	32	0,5
Salceson Włoski	14,6	29,3	0
Sałata zielona	1,4	0,2	2,5
Sałatka pikantna z makreli	10,2	13,2	6,9
Sałatka z dorsza	9,8	13,9	7,2
Sardynka w oleju	24,1	13,9	0
Sardynka w pomidorach	19,4	12,8	1,8
Seler korzenny	1,2	0,3	4,8
Seler naciowy	1	0,2	6,3
Seler suszony	9,7	2,1	70
Ser Brie pełnotłusty	19,8	28	0,2
Ser Cheddar pełnotłusty	27,1	31,7	0,1
Ser Edamski tłusty	26,1	23,4	0,1
Ser Ementaler pełnotłusty	28,8	29,7	0,1
Ser Gouda	27,9	22,9	0,1
Ser Myśliwski pełnotłusty	25,5	27,4	0,1
Ser Rokpol pełnotłusty	22,6	30,6	0,1
Ser Salami pełnotłusty	25,2	28,1	0,1
Ser topiony Edamski	13,5	27	1,2
Ser twarogowy chudy	19,8	0,5	3,5
Ser twarogowy półtłusty	18,7	4,7	3,5
Ser twarogowy tłusty	17,7	10,1	3,5

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Ser Tylżycki pełnotłusty	26,1	27,9	0,1
Ser Tylżycki tłusty	27,8	25	0,1
Serce wieprzowe	15,9	2,1	1,6
Serce wołowe	16,8	6	0,6
Serek pieczarkowy	15,9	4	3,5
Serek twarogowy homog.	12,7	11	3
Serek twarogowy truskaw	15,3	3,9	17,7
Serek twarogowy wanil	16,8	4,2	13,3
Serek twarogowy	12,3	4,3	3,3
Serek typu Fromage	10,2	37,1	2,4
Serek typ Fromageczosnk	10,2	35,2	4
Sernik wiedeński	12,5	18,5	32,3
Sernik z rodzynkami	14,6	13,9	39,6
Serwatka płynna	0,8	0,1	5,1
Sezam nasiona	17,7	50	21,4
Siemię lniane	24	30,9	44,6
Skórki wieprz ze słoniny	23	20,4	0
Skrobia ziemniaczana	0,6	0,1	83,9
Skrzydło z indyka	16,5	11,4	0
Skumbria w pomidor /ryb	17,5	5	0
Słonecznik nasiona	22,5	49	18,6
Słonina	2,4	83,7	0
Smalec	0,1	99,7	0
Soczewica czerw nasion	23,5	1,4	62,6
Soczewica kiełki	9	0,6	22,1
Soja kiełki	5	1,2	5,7
Soja nasiona	33,7	18,1	28,2
Sok ananasowy	0,3	0,1	11,4
Sok cytrynowy	0,4	0,3	6,4
Sok grejpfrutowy	0,5	0,1	9,2
Sok jabłkowy	0,1	0,1	10
Sok marchwi owy	0,4	0,1	11,3
Sok marchw -jabłkowy	0,5	0,3	12,3
Sok marchw-pomarańcz	0,6	0,2	11,8
Sok pomarańczowy	0,6	0,1	9,9
Sok pomidorowy	0,8	0,1	2,6
Sok wielo-warzywny	1	0,3	5,7
Sok z czarnej porzeczki	0,3	0,1	12,7

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Solanki, paluszki	9,9	4,9	75,2
Sos KECZUP	1,8	1	22,2
Sól biała	0	0	0
Syrop truskawkowy	0,2	0,1	65
Syrop wiśniowy	0,3	0,1	66,7
Szczaw	2,3	0,4	5
Szczupak świeży	18,4	0,9	0
Szczypiorek	3,6	0,8	7,6
Szparagi	1,9	0,2	3,7
Szpik wołowy	3,2	89,9	0
Szpinak	2,6	0,3	3,2
Szpinak mrożony	2,3	0,4	2,7
Szproty wędzone w oleju	10,8	32,8	0
Szynka wiejska	17,1	20,3	0
Szynka wieprz gotowana	16,4	18,3	0
Szynka wołowa gotowana	17,8	3,1	0
Szynka z indyka	17,1	1,6	0,1
Szynka z piersi indyka	21,2	1,2	0,2
Szynka z udźca kurczaka	17,2	5,3	0
Śledź marynowany	16,5	16	0
Śledź solony	19,8	15,4	0
Śledź świeży	18,1	9,2	0
Śledź w oleju	19,7	29,4	0
Śledź w pomidorach	13,7	12,8	1,8
Śliwki	0,6	0,2	11,8
Śliwki suszone z pestką	2,3	0,6	52,4
Śmietana kremowa 30% tł	2,2	30	3,1
Śmietana zaw. 12% tł	2,7	12	3,9
Śmietana zaw. 18%	2,5	18	3,6
Śmietana zaw. 36% tł	2	36	2
Śmietanka zaw. 9% tł	2,8	9	4
Tran	0	99,9	0
Truskawki	0,8	0,4	7,1
Truskawki mrożone	0,8	0,4	8,5
Tuńczyk w oleju	23,8	20,9	0
Tuńczyk w wodzie	21	1,2	0
Wafle nadziewane	8,3	27,5	60,7
Wafle Prince polo	6,9	31,2	59

BIAŁKO-TŁUSZCZ-WĘGLOWOANY	B.	T.	W.
Wątroba cielęca	18,4	4,8	3,9
Wątroba wieprzowa	20,4	4,5	2,6
Wątroba wołowa	20,3	2,1	6
Wątróbka z kurczaka	19,1	6,3	0,6
Wędzonka wołowa gotow	20,9	2	0
Węgorz wędzony	17,9	28,6	0
Wieprz boczek b/kości	12,6	47,2	0
Wieprz golonka ze skórą	18,6	24,7	0
Wieprzowina karkówka	16,1	22,8	0
Wieprzowina łopatka	17	22,5	0
Wieprzowina podgardle	7,4	67,8	0
Wieprzow schab z kością	16,7	13,8	0
Wieprz szynka surowa	16,9	22,9	0
Wieprzowina żeberka	15,2	29,3	0
Wino białe półwytrawne	0	0	4
Wino białe wytrawne	0	0	0,6
Wino czerwone wytrawne	0	0	0,3
Winogrona	0,5	0,2	17,6
Wiórki kokosowe	5,6	62	30,4
Wiśnie	0,9	0,5	11
Włoszcz krojona w paski	1,4	0,3	7,9
Wołowina pieczeń	20,9	3,6	0
Wołowina polędwica	20,1	3,5	0
Wołowina rostbef	19,5	7,3	0
Wołowina rozbratel	16,7	10,1	0
Wołowina szponder	19,3	15,7	0
Wódka czysta 40%	0	0	0
Ziemniaki średnio	1,3	0	14,9
Zupa jesienna mrożona	1,6	0,2	7,2
Zupa jesienna mrożona	1,6	0,2	7,2
Zupa kalafiorowa mroż	2	0,2	5,5
Zupa KNNOR gorący	20,4	18,5	40,4
Zupa włoska misterone	1,8	0,3	6,9
Zupy z koncent (średnia)	1,1	1	4
Żelatyna	83,6	0	0
Żołądek z kurczaka	18,2	4,2	0,6
Żółtko jaja kurzego	16,3	31,9	0,7
Żurawina	0,5	1,1	10,3

KSIĄŻKA KUCHARSKA
SPIS POTRAW

NUMER PRZEPISU	POTRAWA	STRONA
	STOLICZKU NAKRYJ SIĘ	1
	JAK DOKONAĆ OBLICZENIA	2
59	AROMATYCZNA ZUPA Z KURCZAKIEM	69
60	AROMATYCZNE FRYTKI	70
95	AUSTRALIJSKI ROSÓŁ	105
03	BEFSZTYK GENERALSKI	12
04	BEFSZTYK TATARSKI	13
74	BEFSZTYK Z CEBULKĄ	84
05	BEFSZTYK Z POLĘDWICY EXTRA	14
64	BIAŁA KIEŁBASA	74
110	BIGOSIK Z LINA	120
115	BOGRACZ WĘGIERSKI	125
01	CHLEB BISZKOPTOWY	7-8
44	CIELĘCINA Z PAPRYKĄ	54
61	CZERWONA KAPUSTA Z RODZYNKAMI	71
98	DIABELSKIE SKRZYDEŁKA	108
104	DORSZ Z WARZYWAMI	114
117	DROBIOWE RULONIKI Z BOCZKIEM	127
06	DUŃSKIE SZNYCLE	15
73	FASZEROWANA GOLONKA WIEPRZOWA	83
52	FASZEROWANE PIECZARKI	62
62	FILET Z DORSZA PO MAZURSKU	72
08	FILET Z KURCZAKA Z KOPCEM JARZYN	17
37	FILETY RYBNE W TYMIANKU	47
119	FILETY Z KURCZAKA W SOSIE ŚMIETANKOWYM	129
65	FLACZKI PO POLSKU	75
07	FRYTKI Z SELERA	16
50	GOLONKO Z ZIELONYM BOBEM	60
09	GRZYBY W ŚMIETANIE	18
55	GULASZ Z KISZONĄ KAPUSTĄ	65
89	GULASZ Z KURCZAKA Z RYŻEM	99

NUMER PRZEPISU	POTRAWA	STRONA
10	GULASZ Z WĘDLINY Z PARYKĄ	19
11	JAJECZNICA Z FETĄ	20
46	JAJKA NA SAŁACIE	56
109	JAJKA PO HISZPAŃSKU	119
79	JAJKA W MAJONEZIE	89
12	KALAFIOR W SOSIE ŚMIETANKOWYM	21
13	KALAFIOR ZAPIEKANY	22
88	KAPUSTA „PARZYBRODA”	98
14	KAPUSTA WIGILIJNA	23
15	KARTOFELKI MEKSYKAŃSKIE	24
84	KARTOFLE PO NELSOŃSKU	94
17	KAWA PO STAROPOLSKU	26
02	KLUSKI BAWARSKIE EXTRA	9-11
33	KOMPOT ZE ŚLIWEK	43
122	KOTLET a la' MORGANO FRYTKI I PIECZARKI	132-133
83	KOTLETY JAGNIĘCE	93
90	KOTLETY Z JAJEK	100
71	KOTLETY Z KARKÓWKI	81
43	KOTLETY Z MAKARONEM I WARZYWAMI	53
86	KOTLETY MIELONE Z KURCZAKA	96
31	KROKIETY	41
120	KRUPNIK WIOSENNY	130
75	KURCZAK DUSZONY Z RODZYNKAMI	85
19	KURCZAK W SOSIE JOGURTOWYM	28
25	LECZO Z CUKINI	35
76	LENIWE PIEROGI	86
24	LODY OPTYMALNE	33-34
32	ŁAZANKI Z MAKIEM	42
41	ŁOSOŚ W MIELONYM PIEPRZU	51
30	MAKÓWKI ŚWIĄTECZNE	40
80	MAKRELA Z MAJONEZEM NA ZIMNO	90
49	MASŁO MUSZTARDOWE I PIETRUSZKOWE	59
45	MASŁO PIETRUSZKOWE	55
47	MASŁO SERDELOWE	57

NUMER PRZEPISU	POTRAWA	STRONA
56	MIELONE KOTLETY Z RYBY	66
51	OGÓRKI Z BIAŁYM SOSEM	61
20	OMLET KOLOROWY	29
53	OMLET MAMURKOWY	63
82	OMLET NADZIEWANY KURCZAKIEM	92
81	OMLET Z PIECZARKAMI	91
16	PANIERKA - BUŁKA TARTA	25
77	PARYSKA ZUPA CEBULOWA	87
92	PASZTET	102
114	PIECZARKI W ŚMIETANIE	124
87	PIECZEŃ RZYMSKA	97
57	PIECZEŃ WIEPRZOWA Z WINEM	67
27	PIECZONY ŁOSOŚ	37
23	PIZZA JAJECZNA a la' MORGANO	32
34	PRZYSMAK RYBNY Z DORSZA	44
18	PSTRĄG Z WODY	27
111	PYZY	121
66	ROLADKI Z SOLI W SOSIE PIETRUSZKOWYM	76
42	ROLADKI Z PIERSI INDYKA	52
85	RULON Z BOCZKU	95
63	RYBA ZAPIEKANA Z PIECZARKAMI	73
101	SAŁATKA POMIDOR, OGÓREK I ŻÓŁTY SER	111
78	SAŁATKA KOLOROWA	88
96	SAŁATKA Z AWOKADO MANDARYNEK I SZYNKI	106
36	SAŁATKA Z BRUKSELKI Z BOCZKIEM	46
38	SAŁATKA Z PORA I JABŁEK I SOS Z ŚMIETANY	48
40	SAŁATKA Z RZODKIEWIEK I POMARAŃCZY	50
35	SAŁATKA Z SEREM „FETA”	45
28	SCHAB CIELĘCY Z MASŁEM ORZECHOWYM	38
97	SCHAB DUSZONY Z BAKALIAMI	107
69	SCHAB Z ŚLIWKAMI	79
99	SWOJSKA ZAPIEKANKA	109
54	SZASZŁYK Z WĄTRÓBKI DROBIOWEJ	64
100	SZNYCLE NA DZIKO	110

NUMER PRZEPISU	POTRAWA	STRONA
102	SZNYCLE PO WIEDEŃSKU	112
91	SZNYCLE Z KURCZAKA SMAŻONE W CIEŚCIE	101
112	SZYNKA PIECZONA	122
21	ŚLEDŹ ŚMIETANIE	30
29	ŚLEDŹ PO DWORSKU	39
121	TORCIK ZIEMNIACZANO-PIECZARKOWY	131
103	TWAROŻEK ZIOŁOWY	113
105	UDKA KURCZAKA W PIWIE	115
106	UDKA KURCZAKA Z WARZYWAMI	116
94	WĄTRÓBKA CIELĘCA Z WINOGRONAMI	104
116	WĄTRÓBKA PO BUKARESZTEŃSKU	126
93	WĄTRÓBKI PO FRANCUSKU	103
107	WĘDZONKA Z RYŻEM	117
39	WIELKANOCNE JAJKA W ZALEWIE	49
68	WIEPRZOWINA NA KWAŚNO	78
108	WOŁOWINA DUSZONA PO BURGUNDZKU	118
58	ZAPIEKANE KIEŁBASKI NADZIEWANE	68
22	ZESTAW ŚNIADANIOWY PLATER	31
72	ZIELONA SAŁATA Z POMIDORAMI	82
67	ZIEMNIAKI Z TWAROŻKIEM NA GORĄCO	77
118	ZUPA PIECZARKOWA Z GRZANKAMI	128
113	ZUPA Z PORÓW Z ŻÓŁTKAMI	123
48	ZUPA DELIKATNA Z ZIELONEGO GROSZKU	58
26	ZUPA GRZYBOWA WIGILIJNA Z MAKARONEM	36
70	ZUPA JARZYNOWA Z MIELONYM MIĘSEM	80

ŻYWIENIE OPTYMALNE 134-136
ALFABETYCZNY WYKAZ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH 137-148
SPIS TREŚCI 149-151

Notatki

Początkiem wiedzy jest odkrycie czegoś, czego nie rozumiemy

Stoliczku nakryj się... dla optymalnych

Skuśmy się na najlepsze z najlepszych - oto specjalnie przygotowane dla Was Optymalne potrawy

Morgano

Niech każdy ćwiczy się w kulinarnej sztuce

Najstarszy doradca żywieniowy

MORGANO