

LEŚNA KUCHNIA

HARCERSKA KSIĄŻKA KUCHARSKA



Zastęp Starszoharcerski „Szlak”
z 9 Ostrołęckiej Drużyny Harcerskiej „KRES”
działający w Hufcu ZHP Ostrołęka

HARCERSKA KSIĄŻKA KUCHARSKA
„LEŚNA KUCHNIA”

OSTROŁĘKA 2020

HARCERSKA KSIĄŻKA KUCHARSKA „LEŚNA KUCHNIA”

Kilka słów od autorów książki...

Jesteśmy zastępem starszoharcerskim „Szlak” z 9 Ostrołęckiej Drużyny Harcerskiej „KRES” działającej w Hufcu ZHP Ostrołęka.

W sierpniu 2020 roku postawiliśmy sobie za cel promocję samodzielnego gotowania wśród harcerzy. Długo nie myśląc rozpisaliśmy projekt starszoharcerski „Leśna Kuchnia”, który zakładał między innymi stworzenie własnej książki kucharskiej oraz przeprowadzenie warsztatów kulinarnych.

Jako zastęp zauważyliśmy, że niewiele drużyn potrafi/chce gotować w warunkach polowych (np. w kociołku na ognisku). Chcieliśmy wszystkim zainteresowanym drużynom to ułatwić, dlatego właśnie powstała nasza książka kucharska „Leśna Kuchnia”. Według nas takich wydarzeń rozwijających u harcerzy umiejętności, które przydadzą się w „codziennym życiu” jest zdecydowanie za mało. My jako zastęp starszoharcerski bardzo chcielibyśmy to kontynuować i zamierzamy w przyszłości tworzyć więcej takich warsztatów.

Miłego gotowania!

SPIS TREŚCI

KARKÓWKA.....	7
GULASZ.....	8
HAMBURGER.....	9
NUGGETSY.....	10
HOT DOG.....	11
CHŁOPSKI GAR.....	12
SZASZŁYKI.....	14
NALEŚNIKI Z BANANAMI I CZEKOLADĄ.....	15
GORĄCY BANAN/JABŁKO.....	16
PODPŁOMYKI.....	16
CHIPSY Z POKRZYWY.....	17
FASOLKA PO BRETOŃSKU.....	19
RYŻ W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM.....	20
RISOTTO.....	22
ZUPA SEROWA.....	23
SALATKA JARZYNOWA.....	24
LECZO.....	25
SPAGHETTI CARBONARA.....	26
SPAGHETTI BOLOGNESE.....	28
MAKARON Z PESTO.....	30

CHILI CON CARNE

Proponowany sposób podania:



DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- Pół piersi z kurczaka,
- 1 Szczypta majeranku,
- Sos słodko-kwaśny,
- Pół Papryki czerwonej,
- Cukinia - 30g,
- Cztery łyżki Kukurydzy konserwowej,
- Cztery łyżki zielonego groszku,
- Kawałek cebuli (50g).

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mięso pokrój w kostkę i wymieszaj ze szczyptą majeranku.
2. Wszystkie warzywa pokrój w kostkę.
3. Wlej olej na patelnię.
4. Na rozgrzane naczynie wrzucić pokrojone mięso oraz cebulę.
5. Mieszaj do momentu usmażenia się mięsa.
6. Zmniejsz ogień, a następnie wlej sos i wszystko razem gotuj pod przykryciem jeszcze 5-6 minut.
7. Po tym czasie wrzucić wszystkie warzywa (możesz trochę podkręcić ogień) - gotuj je 10-15 minut.

KARKÓWKA

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 1 kg karkówka,
- 4 ząbki czosnku,
- 1 Sztuka soku z cytryny,
- 1 Łyżka musztardy,
- 1 Łyżka miodu,
- 5 Łyżek oleju słonecznikowego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Karkówkę podziel na kotlety i delikatnie rozbij.
2. Następnie przygotuj marynatę. Wymieszaj ze sobą: olej, musztardę, sok z cytryny, czosnek, miód i zioła. Dokładnie wymieszaj.
3. Mięso włóż do marynaty i odstaw na 4 godziny w chłodne miejsce.
4. Następnie smaż na ognisku / grillu.

GULASZ

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 1 kg łopatki wieprzowej,
- 2 średnie czerwone papryki - 500 g,
- 2 duże marchewki - 300 g; 3 średnie cebule - 300 g,
- 4 duże ząbki czosnku,
- 70 g smalcu wieprzowego lub gęsiego,
- 2 szklanki bulionu warzywnego lub mięsnego - 500 ml,
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego,
- 2 łyżki słodkiej papryki,
- Po pół łyżeczki soli i pieprzu,
- Szczypta chili.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mięso pokrój na nieduże kawałki.
2. Postaraj się, by kawałki mięsa były mniej więcej tej samej wielkości, czyli do 2 x 2 cm. (Najpyszniejszy gulasz wychodzi zawsze na łopatce wieprzowej, ale możesz też użyć samej szynki lub też wymieszać szynkę z karkówką w proporcjach pół na pół.)
3. Do miski z kawałkami mięsa wsyp też przyprawy: 2 łyżki słodkiej papryki, po pół łyżeczki soli i pieprzu oraz symboliczna szczypta chili.
4. Cztery duże ząbki czosnku obierz i przepuść przez praskę. (Jeśli nie masz świeżego czosnku, to dodaj jedną łyżkę suszonego.)
5. Dokładnie wymieszaj mięso z przyprawami i czosnkiem.

HAMBURGER

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 3 kotlety do burgerów,
- 6 bułek do burgerów,
- Duży pomidor malinowy,
- Mała cebula cukrowa lub zwykła,
- Kulka mozzarelli lub kawałek żółtego sera,
- 2 korniszony lub ogórki kiszane,
- Garść rukoli,
- Kilka listków sałaty lodowej.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kotlety podsmaż na patelni a w tym czasie wszystkie warzywa pokrój.
2. Kotlety zdejmij z ognia i opiecz delikatnie bułki.
3. Gdy bułki się zarumienią zdejmij je i układaj : na początku sos na to trochę sałaty kotlety warzywa znów sałata sos i gotowe.

NUGGETSY

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 2 pojedyncze filety z piersi kurczaka,
- 1 szklanka mleka,
- 1/2 szklanki mąki pszennej,
- 1 jajko,
- Sól, pieprz,
- 1 i 1/2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku,
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku,
- 2 i 1/2 szklanki płatków kukurydzianych,
- 4 łyżki oliwy extra lub roztopionego masła.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Filety pokrój na ok. 2,5 cm kawałki, dopraw solą, pieprzem i wymieszaj
2. Płatki pokrusz lub przez chwilę miksuj w blenderze i lub rozdrabniaczu.
3. W misce zmiksuj na jednolitą masę mleko z mąką, jajkiem, solą i pieprzem oraz papryką. Filety włóż do masy i wymieszaj.
4. Piekarnik nagrzej do 200°C. Dużą blachę wyłóż papierem do pieczenia.
5. Wyjmuj po kawałku mięsa z ciasta i obtocz w płatkach, ułóż na blaszce do pieczenia. Posypuj solą i skraplaj oliwą lub roztopionym masłem (za pomocą pojemnika z wąską końcówką lub posmarować pędzelkiem).
6. Piecz przez 15 minut.

HOT DOG

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 2 parówki,
- 2 bułki (małe bagietki),
- Sałatę 2 listki,
- 1/2 pomidora,
- 1/4 cebuli,
- 8 plasterków ogórka (zwykłego i kiszzonego),
- Prażoną cebulę,
- Sosy: Ketchup , musztardę i majonez.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Parówki ugotuj, a bułki lekko podgrzej na patelni.
2. W tym czasie pokrój cebulę i pomidora.
3. Gdy parówki się ugotują a bułki zarumienią posmaruj je sosem, połóż sałatkę, parówkę, na górę warzywa, wszystko polej sosem a na wierzch posyp prażoną cebulą.

CHŁOPSKI GAR

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 300 g kielbasy,
- 200 g wędzonego boczku,
- 2 łyżki oliwy lub oleju,
- 1 cebula,
- 2 nieduże marchewki,
- 1 czerwona papryka,
- 500 ml bulionu,
- 1 puszka białej fasolki,
- 1 puszka rozdrobnionych pomidorów,
- natka pietruszki,
- 1 łyżka majeranku i suszonego oregano,
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki,
- 1 łyżeczka słodkiej papryki,
- Zmielony pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kielbasę i boczek pokrój w kostkę.
2. Do szerokiego garnka (najlepiej z grubym dnem), wlej 1 łyżkę oliwy lub oleju.
3. Włóż boczek i co chwilę mieszaj i podsmażaj na małym ogniu przez ok. 7 minut, aż się wytopi.
4. Dodaj pokrojoną kielbasę i smaż razem przez ok. 5 minut, aż składniki zaczną się rumienić.
5. Dodaj pokrojoną w kosteczkę cebulę i co chwilę mieszając smaż przez ok. 5 minut.
6. Dodaj 1 łyżkę oliwy lub oleju, obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę oraz pokrojoną w kostkę paprykę i smaż przez ok. 3 minuty.
7. Pod koniec dodaj przyprawy.

8. Wlej gorący bulion i zagotuj.
9. Gotuj przez 5 minut, następnie dodaj zawartość puszki z fasolką i gotuj przez kolejne 5 minut.
10. Dodaj rozdrobnione pomidory z puszki (jeśli są w całości zmiksuj je razem z zalewą) i gotuj przez ok. 5 - 10 minut.
11. Dopraw solą.
12. Podaj z natką pietruszki i pieczywem.

SZASZŁYKI

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 1 papryka,
- Kilka małych pieczarek,
- Pierś z kurczaka
- 1 cebula,
- Sól,
- Pieprz,
- Przyprawa do kurczaka,
- Granulowany czosnek,
- Słodka papryka w proszku,
- Olej.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyj kurczaka,
2. Pokrój w dużą kostkę, przypraw do smaku.
3. Pieczarki i cebulę pokrój w ćwiartki, paprykę na kawałki podobne wielkością do kawałków kurczaka.
4. Składniki nadziewaj kolejno na patyczki do szaszłyków, posmaruj delikatnie olejem i smaż, aż do zarumienienia mięsa.

NALEŚNIKI Z BANANAMI I CZEKOLADĄ

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 1 szklankę mąki pszennej,
- 2 jajka,
- 1 szklanka mleka,
- 1 szklanka (niecała) wody gazowanej,
- 1 szczypta soli,
- 3 łyżki masła lub oleju roślinnego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do przygotowanej wcześniej miski wsyp mąkę, dodaj jajka, mleko, wodę i sól.
2. Zmiksuj na gładkie ciasto.
3. Dodaj do ciasta roztopione masło lub olej roślinny i razem wymieszaj.
4. Naleśniki smaż na rozgrzanej patelni do momentu gdy boki ciasta zaczną „odchodzić”.

Najlepiej podać z czekoladą oraz owocami (w naszym przypadku użyliśmy bananów).

*Pssst... Aby zrobić płynną czekoladę należy dwie tabliczki mlecznej/gorzkiej czekolady rozpuścić w „bańce wodnej”**

**Czekoladę łamiemy na kawałki i umieszczamy w metalowej lub szklanej misce o większej średnicy niż średnica garnuszka. Miskę umieszczamy na garnuszku tak, by wrzątek jej nie dotykał. Podgrzewamy na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż czekolada się roztopi.*

GORĄCY BANAN/JABŁKO

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 3 banany / jabłka,
- Cynamon.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Natnij delikatnie skórkę.
2. Wbij na kij, smaż przez 2-3 minuty.
3. Po usmażeniu posyp cynamonem.

PODPŁOMYKI

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 2 szklanki mąki pszennej + odrobina do podsypywania,
- Ok. 3/4 szklanki ciepłej wody,
- Sól,
- Opcjonalnie: 2 łyżki oleju lub oliwy, ulubione przypraw

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do miski wsyp mąkę i dodaj do niej sól (a także przyprawę, jeśli ich używasz). Wszystko rozmieszaj.
2. Następnie wlej olej bądź oliwę, a potem powoli wlewaj wodę, jednocześnie zagniatając ciasto ręką. Ciasto powinno być elastyczne.
3. Wyrobione ciasto nałóż na patyk lub uformuj z nich kulki które trzeba rozwałkować a następnie całość położyć na ogień

CHIPSY Z POKRZYWY

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 2 garście liści pokrzywy,
- 2 łyżki oliwy,
- Sól (1/3 łyżeczki),
- Płatki chilli (1/3 łyżeczki),
- Czosnek w proszku (1 łyżeczka).

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyj dokładnie liście pokrzywy a następnie je osusz z nadmiaru wody.
2. Do średniej wielkości miski wlej oliwę, dodaj przyprawy i wymieszaj.
3. Następnie przełóż do miski z przyprawami liście i dokładnie wymieszaj, by każdy liść był dobrze doprawiony.
4. Rozłóż liście równomiernie na blachę.
5. Włóż blachę do nagrzanego do 140 stopni piekarnika.
6. Po 10-15 minutach chipsy powinny być już odpowiednio chrupkie.

PIECZONE ZIEMNIAKI W ZIOŁACH

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- Ziemniaki 4-5 sztuk,
- Oliwa z oliwek 2-3 łyżki,
- Papryka słodka mielona 1/2 łyżeczki,
- Zioła prowansalskie 1 łyżeczka,
- Sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Obierz ziemniaki ze skórki, umyj, a następnie pokrój.
2. Mniejsze ziemniaki pokrój w ćwiartki, a większe -w grubsze słupki.
3. W misce zmieszaj oliwę z oliwek z solą, pieprzem, papryką słodką mieloną oraz ziołami prowansalskimi.
4. Wrzuć do miski pokrojone ziemniaki i obtocz w oliwie z przyprawami.
5. Następnie ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na około 20-30 minut , aż ziemniaczki zrobią się rumiane i chrupiące.

FASOLKA PO BRETOŃSKU

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 400g białej fasoli,
- 150g wędzonego boczku,
- 150g kiełbasy,
- 3- 4 łyżki koncentratu pomidorowego,
- sól, pieprz, majeranek,
- 4- 5 łyżek mąki pszennej,
- olej do smażenia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wypłucz fasolę, zalej 2 litrami zimnej wody i pozostaw na noc.
2. Następnego dnia gotuj fasolę w tej samej wodzie, z dodatkiem ok. pół łyżki soli.
3. Boczek i kiełbasę pokrój w kostkę i przysmaż na niewielkiej ilości oleju.
4. Dodaj do garnka z fasolą kiełbasę i boczek.
5. Gdy fasola będzie miękka, dodaj koncentrat pomidorowy.
6. Przypraw solą, pieprzem i majerankiem.
7. Przygotuj zasmażkę. Mąkę zrumień na patelni.
8. Dodaj zimną wodę, szybko mieszaj tak, aby nie powstały grudki.
9. Zasmażkę dodaj do garnka z fasolą. W razie potrzeby dopraw.

RYŻ W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM

Proponowany sposób podania:



DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 1 duży filet z kurczaka,
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej,
- 1 czerwona papryka,
- 1 marchewka,
- 1 szklanka pokrojonego ananasa (świeży, mrożony lub z puszki),
- 1 ząbek czosnku,
- Ok. 3 cm kawałek imbiru,
- 5 łyżek octu ryżowego,
- 2-3 łyżki miodu,
- 3 łyżki ciepłej wody,
- 3 łyżki pikantnego ketchupu,
- Sól i pieprz,
- Olej do smażenia,

- 2 woreczki ryżu,
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Filet z kurczaka pokrój w kostkę i posyp solą oraz pieprzem.
2. Ryż gotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Mięso posyp mąką ziemniaczaną, mieszaj.
4. Paprykę pokrój w kosteczkę, a marchewkę w słupki.
5. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju, wrzuć kurczaka i obsmażamy z każdej strony, aż straci surowy kolor.
6. Dodaj starty na małych oczkach tarki czosnek oraz imbir i wymieszaj.
7. Dodaj paprykę oraz marchewkę i smaż przez około 5 minut, ciągle mieszając.
8. Dodaj ananasa i smaż jeszcze około 2 minuty.
9. W miseczce mieszaj miód z ciepłą wodą. Gdy się rozpuści dodaj ocet ryżowy i znowu mieszaj.
10. Tak przygotowany sos wlej na patelnię i całość zagotuj.
11. Gotuj około 2 minuty, a następnie dodaj ketchup, mieszaj i gotuj jeszcze przez około 1 minutę.
12. Doprawiamy dla smaku solą oraz pieprzem. Podaj z ugotowanym ryżem.

RISOTTO

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- Ryż biały-80g,
- Mielonka-60g,
- Marchew-30g,
- Pietruszka korzeń-30g,
- Cukinia-30g,
- Por-30g,
- Kukurydza puszka-60g,
- Koncentrat pomidorowy-40ml,
- Cebula-0.3 szt.,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 szczypta soli.,
- Bazylia-2g,
- Olej rzepakowy-1.2 łyż..

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotuj ryż.
2. Pokrój cebulę w kostkę i ją wyciśnij.
3. Przypraw mięso pieprzem i solą i smażyć na małym oleju.
4. Dodaj cebulę i czosnek.
5. Pokrój wszystkie warzywa.
6. W osolonej wodzie gotuj warzywa przez ok.5 min.
7. Po 5 minutach smażenia mięsa dodaj przecier pomidorowy.
8. Po 2 min dodaj kukurydzę;
9. Dodaj ryż i dusić przez 5 do 10 min.

ZUPA SEROWA

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 2,5 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego,
- 3 serki topione,
- 2 średnie cebule cukrowe,
- 3 większe ząbki czosnku,
- 1 łyżka masła klarowanego lub oliwy,
- Po szczypcie pieprzu i tymianku,
- Garść szczypiorku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zupę szykujemy w jednym garnku, więc cebulę z czosnkiem podsmażaj także w tym samym naczyniu.
2. W garnku roztop łyżkę masła, możesz też użyć oliwy z oliwek.
3. Cebule obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
4. Do garnka dodaj poszatkowane cebule i podsmaż dziesięć minut na bardzo małej mocy palnika.
5. Następnie obierz trzy większe ząbki czosnku i pokrój je na mniejsze kawałki.
6. Dodaj do cebuli i całość podsmaż jeszcze pięć minut.
7. Przez cały proces podsmażania cebuli (a potem cebuli z czosnkiem) nie przykrywaj garnka przykrywką. Mieszaj też co jakiś czas całość przy pomocy drewnianej łyżki.
8. W trakcie podsmażania cebuli z czosnkiem przygotuj sobie ser.
9. Do garnka z gotową cebulką i czosnkiem wlej bulion.
10. Do zupy dodaj ser.
11. Zupę doprowadź do wrzenia na małej mocy palnika i ciągle ją mieszając rozdrabniaj ser w zupie.
12. Dodaj po szczypcie pieprzu oraz tymianku i garść siekanego szczypiorku.
13. My również dodaliśmy grzanki.

SALATKA JARZYNOWA

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 3 ziemniaki,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszkę,
- 4 jajka,
- 3 ogórki kiszane,
- 1/4 cebuli,
- 1/2 jabłka,
- 1 mała puszka zielonego groszku,
- 1 szklanka majonezu,
- 1 łyżeczka musztardy,
- Sól,

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyj nieobrane ziemniaki, pietruszkę i marchew;
2. Włóż do garnka umyte warzywa, zalej je wodą, posól i gotuj pod przykryciem do miękkości, przez ok. 40 minut.
3. Odcedź i ostudź zagotowane warzywa,
4. Obierz ze skórek i pokrój w kostkę,
5. Włóż warzywa do dużej miski.
6. Jajka ugotuj na twardo - ok. 5 - 6 minut licząc od zagotowania się wody.
7. Obierz jajka i pokrój w kostkę, dodaj do miski.
8. Obierz ogórki, cebulę oraz jabłko, pokrój w kostkę, również dodaj do miski.
9. Wsyp dobrze odsączony i osuszony groszek.
10. Całość dopraw solą (około 1/2 łyżeczki) oraz zmielonym czarnym pieprzem (około 1/2 łyżeczki).
11. Wymieszaj z majonezem oraz musztardą.

LECZO

DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 3 Kiełbaski parówkowe,
- Kawałek kiełbasy podwawelskiej,
- Pół czerwonej papryki,
- Kawałek cebuli,
- Kawałek cukinii,
- Garści Kukurydzy konserwowej,
- Małego pomidora,
- 1 ząbek czosnku,
- 4 łyżki oliwy z oliwek,
- szczyptę soli i pieprzu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Warzywa i kiełbaski pokrój w kostkę (My cukinię obraliśmy ze skóry).
2. Do garnka wlej oliwę i rozgrzej
3. Po nagrzeniu wrzucić mięso i smażyć na patelni 5 min
4. Gdy mięso się usmaży dorzucić cebulę i czosnek oraz paprykę w proszku (my dodaliśmy jeszcze przyprawę do Leczo).
5. Dodaj wszystkie warzywa wymieszaj i duś pod przykryciem 30 min.
6. Dla smaku dopraw solą i pieprzem.

SPAGHETTI CARBONARA

Proponowany sposób podania:



DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 200 g makaronu spaghetti,
- 100 g boczku,
- 2 jajka,
- 100 g słodkiej, płynnej śmietanki 30%,
- 30 g startego sera,
- Sól,
- Czarny pieprz świeżo zmielony,
- Posiekana natka pietruszki,

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wbij jajka do miski i je roztrzep, utrzyj ser
2. Makaron ugotuj w osolonej wodzie, według przepisu na opakowaniu, odcedź
3. Boczek pokrój w drobną kostkę. Podsmaż na patelni, aż się lekko zarumieni.
4. Śmietankę, jajka, ser, szczyptę soli i dość dużą ilość pieprzu przełóż do miski i zmiksuj blenderem.
5. Ugotowany makaron dodaj do gorącego boczku.
6. Przesmaż, mieszając przez ok. 1 minutę. Patelnię ściągnij z palnika i wymieszaj,
7. Dodaj masę jajeczną.
8. Możesz dodać też posiekaną natkę pietruszki.
9. Mieszaj przez chwilę, aż wszystkie składniki dobrze się połączą, a sos lekko zgęstnieje.

SPAGHETTI BOLOGNESE

Proponowany sposób podania:



DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 300 g mięsa mielonego,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 marchewka,
- 2 łyżki oleju,
- 1 puszka krojonych pomidorów bez skórki lub pulpy pomidorowej (puszka 400g),
- 3 łyżki przecieru pomidorowego,
- Pół szklanki bulionu mięsnego lub warzywnego,
- 2 łyżeczki suszonego oregano,
- Sól, pieprz,
- 300 g makaronu Spaghetti.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę i czosnek obierz i pokrój w kostkę.
2. Marchewkę umyj , obierz i pokrój w drobną kostkę.
3. Cebulę i czosnek chwilę podsmaż na oleju. Dodaj mięso mielone i marchewkę.
4. Wszystko razem chwilę podsmaż, aż mięso straci kolor różowy. Dodaj pomidory z puszki razem z sosem z puszki, przecier pomidorowy i bulion.
5. Całość duś pod przykryciem na niskiej mocy palnika przez ok. 20 minut.
6. Przypraw solą i pieprzem

MAKARON Z PESTO

Proponowany sposób podania:



DO PRZYGOTOWANIA BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 100g Makaron ,
- Ser żółty 20g,
- Pesto,
- Oliwa z oliwek 2 łyżeczki.
- Sól 1/3 łyżeczki,
- Pieprz 1/3 łyżeczki.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotuj makaron lekko soląc i dodając łyżkę oleju.
2. Utrzyj ser.
3. Wymieszaj makaron z pesto i posyp serem.

