

RODZINNA

kuchnia Lidl

40 SPRAWDZONYCH PRZEPISÓW
NA WSPÓLNE CHWILE I PYSZNE DANIA



SPIS TREŚCI

- PRZEPISY -

Poranki ze śniadankiem

- Cynamonowe tosty z chałki 10
- Witaminowe smoothies 14
- Kolorowe pasty kanapkowe 20
- Jajka z blaszki 24
- Kuskus z żurawinami i pomarańczami 28
- Bułeczki z szynką 32
- Śniadaniowa granola 38
- Bananowe pankejski 42

Kinder party

- Pieczone burgery z indyka 84
- Proste tortille z serem i pieczarkami 88
- Frytki warzywne z trzema sosami 92
- Domowe lody 96
- Czekoladowe fondue 102
- Ciasto marchewkowo-ananasowe 106
- Kolorowe donuty 112
- Batony zbożowe 116

Obiad na stole!

- Ekspresowa pizza domowa 48
- Chrupiący owsiany kurczak 52
- Cukiniowe spaghetti z indykiem 58
- Zupa z ciecierzycy z mleczkiem kokosowym 62
- Kolorowe naleśniczki 66
- Zupa krem z kukurydzy 70
- Zapiekanka warzywna 74
- Ryba pieczona w ziołowym pesto 78

W kuchni z babcią

- Kotleciki jajeczne 122
- Placuszki ziemniaczane 126
- Domowy blok czekoladowy 130
- Zupa kalafiorowa 134
- Owoce pod chrupiącą kruszonką 138
- Budyń waniliowo-migdałowy 144
- Kleik ryżowy z jabłkiem 148
- Puszyste racuszki z jabłkami i twarożkiem 152

- EDUKACJA -

Rodzinnych świąt!

- Wiosenne jajka przepiórcze 158
- Świąteczne risotto 162
- Drożdżowe zajączki 166
- Różowa zupa buraczkowa 172
- Sernik chałwowy 176
- Pierogi z marcepanem, śliwkami i morelami 182
- Świąteczne pierniczki 188
- Zupa migdałowa 192

Kuchenne ABC

- Poznajmy się! 196
- Miary i miarki 198
- Z kuchennej szuflady 200
- Podano do stołu 202
- Kuchenne sztuczki 204
- Co to jest BIO? 206

- LEGENDA -



Bardzo łatwe



Łatwe



Trochę trudniejsze



Czas przygotowania



Liczba porcji



Danie wegetariańskie



Danie bez laktozy



Danie bezglutenowe

buleczki
Z SZYNKĄ



BUŁECZKI Z SZYNKĄ

Takie bułeczki są pyszne zarówno na ciepło, jak i na zimno. Sprawdzą się więc jako domowe śniadanie i sycąca przekąska, którą możesz zabrać ze sobą do szkoły lub do pracy.



Przygotuj: tarkę, mikser, sito, rękaw cukierniczy, papilotki do muffinek, piekarnik rozgrzany do temperatury 160-170°C (termoobieg).

Buteczki

1 ząbek czosnku
100 g twardego sera dojrzewającego
220 g szynki wędzonej, w kawałku
100 g suszonych pomidorów w oleju
2 jajka

1 łyżeczka cukru
50 ml oleju z suszonych pomidorów
250-300 ml mleka
sól
280 g mąki pszennej
2 łyżeczki proszku do pieczenia

Dodatki

3 papryki (różne kolory)

Buteczki

Czosnek siekamy. Ser ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Z szynki odkrawamy skórę, resztę kroimy w drobną kosteczkę. Suszone pomidory również kroimy w kosteczkę.

Całe jajka wbijamy do miski miksera i lekko mieszamy je łyżeczką. Wsypujemy 1 łyżeczkę cukru. Ubijamy jajka mikserem. Dolewamy olej z suszonych pomidorów oraz mleko. Miksujemy. Doprawiamy do smaku niewielką ilością soli.

Mąkę i proszek do pieczenia przesiewamy przez sito do osobnej miski. Dodajemy ser oraz suszone pomidory i mieszamy. Suche składniki łączymy z masą jajeczną, dobrze mieszając. Dodajemy pokrojoną szynkę i czosnek. Ponownie mieszamy.

Masę przekładamy do rękawa cukierniczego. Przygotowane papilotki napełniamy masą do $\frac{3}{4}$ wysokości. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 160-170°C (termoobieg) i pieczemy przez 25-30 minut.

Sposób podania

Pieczone bułeczki pozostawiamy do ostygnięcia. Podajemy z surową papryką pokrojoną w plasterki.



BANANOWE
pankeżki



BANANOWE PANKEJKI

*Zamiast bananów możesz dodać do ciasta dowolne soczyste owoce:
maliny, borówki, jeżyny, jagody.*



Przygotuj: mikser lub trzepaczkę, patelnię.

Ciasto

4 jajka
2 duże łyżki miodu
1 szczypta soli
180-200 ml mleka 3,2%
180 g mąki żytniej pełnoziarnistej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
20 g masła
2 banany
cynamon (opcjonalnie)
masło klarowane do smażenia

Orzechy w miodzie

100 g orzechów włoskich
150 g płynnego miodu

Ciasto

Żółtka oddzielamy od białek. Przekładamy je do miski, dodajemy miód, sól i wszystko ucieramy. Stopniowo dodajemy mleko naprzemiennie z mąką wymieszaną z proszkiem do pieczenia, cały czas ucierając. Rozpuszczamy masło i dolewamy do ciasta.

Białka ubijamy na sztywną pianę, łączymy z ciastem i dokładnie mieszamy. Banany kroimy w kostkę i dodajemy do ciasta. Opcjonalnie doprawiamy do smaku mielonym cynamonem.

Pankejki smażymy z obu stron na rozgrzanej patelni, na maśle klarowanym.

Orzechy w miodzie

Orzechy włoskie grubo siekamy. Na zimną patelnię wylewamy miód i podgrzewamy. Dodajemy orzechy i karmelizujemy je przez ok. 2 minuty. Gorącymi orzechami ozdabiamy pankejki.





Obiad na stole!



CUKINIOWE
spaghetti
Z INDYKIEM



CUKINIOWE SPAGHETTI Z INDYKIEM

Jeśli nie masz specjalnej obieraczki do julienne, możesz zrobić makaron, używając zwykłej obieraczki do warzyw.



Przygotuj: obieraczkę do julienne, tarkę, patelnię.

Spaghetti z cukinii

2 cukinie
woda

Sos

1 duża marchewka
1 mała cebula
1 mały ząbek czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
1 puszka pomidorów krojonych bez skórki lub
2 duże pomidory
1 szczypta soli
1 szczypta pieprzu
1 szczypta słodkiej papryki, mielonej
1 szczypta oregano

Klopsiki

300 g mielonego mięsa z indyka
1 jajko
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
½ cebuli
1 szczypta soli
1 szczypta pieprzu
1 l bulionu warzywnego

Spaghetti z cukinii

Za pomocą obieraczki do julienne z umytych cukinii robimy makaron. Tak przygotowane spaghetti z cukinii przekładamy do miski z zimną wodą.

Sos

Marchewkę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Najpierw wrzucamy czosnek, a następnie cebulę. Gdy cebula się zeszkli, dodajemy marchewkę. Smażymy na średnim ogniu ok. 8 minut. Dodajemy pomidory z puszki (lub 2 pomidory sparzone, obrane ze skórki, pokrojone w kostkę). Dusimy razem ok. 5 minut pod przykryciem. Na koniec doprawiamy solą, pieprzem, słodką papryką i oregano.

Klopsiki

Mięso mielone mieszamy z jajkiem, posiekaną natką pietruszki i cebulą startą na tarce o drobnych oczkach. Doprawiamy solą i pieprzem. Formujemy klopsiki. Bulion zagotowujemy. Do wrzącego bulionu wrzucamy klopsiki. Gotujemy 25 minut. Następnie odcedzamy i dodajemy do sosu.

Sposób podania

Na talerz nakładamy porcję spaghetti z cukinii i polewamy sosem z klopsikami.



ZUPA
KREM
Z KUKURYDZY



ZUPA KREM Z KUKURYDZY

Zanim dodasz mleczko kokosowe do potrawy, dokładnie je wymieszaj – najlepiej za pomocą widelca, bezpośrednio w puszcze.



Przygotuj: patelnię, blender.

Zupa

| | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 4 kolby kukurydzy | 200 ml mleczka kokosowego |
| 1 cebula | 500 ml wody |
| 2 ząbki czosnku | sól |
| 50 ml oleju | pieprz |
| 1 łyżka słodkiej papryki, mielonej | 1 limonka lub cytryna |
| 1 łyżeczka kuminu | |

Dodatki

1 torebka kukurydzy
prażonej, solonej
oliwa z oliwek (opcjonalnie)
świeża kolendra (opcjonalnie)

Zupa

Kolby kukurydzy oczyszczamy z liści i płuczemy pod zimną wodą. Stawiamy ją pionowo na desce do krojenia, ostrym nożem okrawamy ziarna kukurydzy. Cebulę kroimy w kostkę, a czosnek w plastry. Smażymy je na oleju razem ze słodką papryką i kuminem. Dodajemy ziarna kukurydzy i smażymy jeszcze przez moment. Całość zalewamy mleczkiem kokosowym i wodą. Gotujemy ok. 20 minut, a następnie blendujemy na gładką masę. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sokiem z limonki lub cytryny.

Sposób podania

Zupę przelewamy do talerzy. Posypujemy prażoną kukurydzą. Zupę możemy ozdobić kroplami oliwy z oliwek lub listkami kolendry.







KOLOROWE
donuty



KOLOROWE DONUTY

Nie masz termometru kuchennego? Wrzuć do garnka z rozgrzanym olejem kawałek chleba i odlicz 16 sekund. Jeśli chleb będzie miał rumiany kolor, to znaczy, że olej ma 180°C.



Przygotuj: ściereczkę, wałek do ciasta, mały rondel, termometr kuchenny, ręczniki papierowe.

Ciasto drożdżowe

250 g mąki pszennej (oraz 50-60 g do podsypywania)
1 szczypta soli
1 laska wanilii
120 ml mleka
25 g świeżych drożdży
50 g cukru
50 g masła
4 żółtka jajek, rozmiar L
1 l oleju rzepakowego

Polewa czekoladowa

40 ml śmietanki UHT 30%
100 g czekolady mlecznej lub deserowej
15 g masła

Kolorowy lukier

150 g cukru pudru
kilkna kropel soku z cytryny
3-4 łyżki wody
sok z buraka, kurkuma, kakao
lub barwniki spożywcze
kolorowe posypki

Ciasto drożdżowe

Do miski przesiewamy mąkę, sól i robimy zagłębienie. Laskę wanilii przecinamy wzdłuż na pół. Tępą stroną noża wyciągamy nasionka. Mleko zagotowujemy z nasionkami oraz samą laską wanilii, po czym odstawiamy do przestudzenia (ma być letnie). Drożdże dokładnie rozcieramy z niewielką ilością cukru do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Z ciepłego mleka wyjmujemy laskę wanilii. Drożdże dokładnie mieszamy z mlekiem. Całość wlewamy do mąki, lekko mieszamy, tworząc zaczyn, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 15 minut.

Masło roztopiamy w garnku lub w kuchence mikrofalowej. Wyrośnięty zaczyn mieszamy z żółtkami oraz płynnym masłem. Ciasto zagniatamy, aż zacznie odklejać się od dłoni. Jeśli będzie zbyt luźne, dodajemy odrobinę mąki i zagniatamy. Gotowe ciasto oprószamy mąką, przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia. Następnie ponownie je zagniatamy, rozwałkowujemy na grubość ok. 5-7 mm, za pomocą wycinaka lub szklanki wycinamy krążki o średnicy ok. 7-8 cm. W środku wycinamy mniejsze kółka. Odstawiamy ponownie na chwilę do wyrośnięcia.

Olej rozgrzewamy w garnku do temperatury 160-180°C. Wyrośnięte donuty smażymy z obu stron na złoty kolor. Gotowe donuty układamy na ręcznikach papierowych, aby odsączyć je z nadmiaru oleju. Odstawiamy do wystudzenia.

Polewa czekoladowa

Śmietankę zagotowujemy w małym rondlu. Dodajemy pokruszoną czekoladę i mieszamy tak długo, aż czekolada się rozpuści. Dodajemy miękkie masło i mieszamy.

Kolorowy lukier

Dwukrotnie przesiany cukier puder łączymy z kilkoma kroplami soku z cytryny i wodą. Mieszamy do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Lukier dzielimy na części i dodajemy barwniki naturalne lub spożywcze. Polewę i lukry wlewamy do naczyń o płaskim dnie tak, żeby płynu nie było więcej niż 5-7 mm. Każdego donuta zanurzamy w polewie lub lukrze. Wierzch posypujemy kolorowymi posypkami.



