

foodways

60 inspiracji
kulinarnych



zainspiruj się -

gotowanie to podarunek
miłości dla siebie
i innych



spis treści

przekąski

6

zupy

13

makarony

22

mięsa

26

ryż

36

desery

41

wege

49

pizza

66

ryby

70

napoje

73

marynata

JAK ZROBIĆ

Cebulę obierz, pokrój na ćwiartki, rozbierz każdą łupkę osobno i wrzuć do miski.

Dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj.

SKŁADNIKI

składniki na 2kg mięsa:

- 2 duże czerwone cebule
- 4 łyżeczki musztardy amerykańskiej
- 5 łyżek sosu BBQ
- 2 łyżki musztardy z piwem porter
- sól, pieprz
- 3 ząbki czosnku

Porady: ja używam do każdego rodzaju mięsa i kiełbasy na grilla ale świetnie pasuje do pieczonych ziemniaków



Łosoś i salsa

SKŁADNIKI

- 2-4 kawałki łososia
- 1 papryka ramiro lub inna czerwona
- kilka łyżek ketchupu
- odrobina sosu tabasco
- łyżka masła
- 150ml sosu sojowego
- 150ml octu jabłkowego z czarnym bzem
- mix sałat/rucola/młode listki
- glazura balsamiczna
- oliwa
- 1 duży batat
- świeży koperek do dekoracji

JAK ZROBIĆ

Zmieszaj ocet winny z czarnym bzem z sosem sojowym, włóż łososia, zamknij w szczelnym worku i odłóż do lodówki na 1.5 godz.

Paprykę pokrój drobno, dodaj ketchupu, odrobinę sosu tabasco, soli, pieprzu, zamieszaj i odstaw do lodówki na 1.5 godziny.

Batata obierz, umyj, pokrój w małe kawałki i wrzuć do garnka z wodą.

Nagrzewaj piekarnik do 200 stopni. Wyjmij łososia z lodówki i podsmaż go na patelni skórą w dół przez 5 minut na średnim ogniu.

Zdejmij rybę z patelni i włóż do piekarnika na 13 minut.

Ugotuj bataty, a do ugotowanych dodaj kawałek masła i ugnieć na puree.

Zieleninę polej glazurą balsamiczną i oliwą.

Puree udekoruj posiekanym koperkiem.

Ułóż wszystko na talerzu i podaj.



INSPIRACJE KULINARNE

przekąski

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

zupy

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

makarony

domowy makaron	22
rzeński makaron	23
inna carbonara	24

mięsa

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

ryż

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

desery

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

wege

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

pizza

sos do pizzy	65
ciasto na pizzę	66
pizza parma	67

ryby

łosoś i salsa	69
łosoś coś tam	70

napoje

cytryny w wodzie	73
cytrynowka	74

Realizując złożoną Babci obietnicę napisania książki do trzydziestki, stworzyłem książkę kucharską z przepisami, które są inspirowane rodziną, przyjaciółmi, miłością i światem

Wybierz się ze mną w podróż do smaków dzieciństwa lub w przyszłość, aby odkryć nieznane smaki.

Dziękuję każdej osobie i każdej podróży, która mnie zainspirowała.



[sebsfoodways](https://www.instagram.com/sebsfoodways)



ISBN 978-83-961325-1-2



9 788396 132512