

foodways

60 inspiracji  
kulinarnych





# spis treści

przekąski

6

zupy

13

makarony

22

mięsa

26

ryż

36

desery

41

wege

49

pizza

66

ryby

70

napoje

73

# sorbet

## JAK ZROBIĆ

Owoce, jogurt, miód i sok z cytryny przełóż do pojemnika, w którym wszystko zblendujesz .  
Blenduj aż owoce będą zgniecione.

## SKŁADNIKI

porcja na 4 osoby:

- 400 g mrożonych owoców
- 400 ml jogurtu naturalnego
- łyżka miodu
- łyżeczka soku z cytryny

Porady: można udekorować świeżymi owocami, lub kwiatami



# 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