

# Rosół to nie nuda! — Zero Waste



**35 niesamowitych** przepisów  
z wykorzystaniem prawdziwego polskiego rosółu.



**Drugie życie żarcia dzieci**  
*matka* wam poleci

# Wstęp

Witam Cię w moim świecie! :)

Jestem mamą dwójki małych dzieci. Po dogłębnej analizie, rozważeniu wszystkich „za” i „przeciw”, nieprzespanych nocach i przekonywaniu samej siebie, że jestem w tym dobra i przecież w taki sposób, z pełnym zaangażowaniem, działam od zawsze, w końcu się zdecydowałam. I tak w maju 2020 roku powstał mój profil na Facebooku i Instagramie: [Drugie życie żarcia dzieci, matka Wam poleci. Zero Waste](#). Zapraszam Cię serdecznie, zajrzyj do mnie i poznaj moją koncepcję gotowania.

Idąc tym tropem, małymi krokami, czując intuicyjnie, że nadchodzi nowy etap w moim życiu, nabrałam wiatru w żagle, powietrza w płuca i odważyłam się na olejny krok: napisałam tę książkę z dość nietuzinkowymi przepisami.

Główną zasadą, którą kieruję się w życiu i którą zaszczepiła mi moja babcia, jest niewyrzucanie jedzenia, a co za tym idzie – swoich pieniędzy. Oczywiście, że mi też, tak jak każdemu z nas, z bólem serca, zdarzyło się wyrzucić zepsuty już produkt do kosza. Spokojnie, jestem normalna. Ale staram się pilnować, żeby taki wypadek przy pracy rzadko się powtarzał. Kupuję mniej i wszystko przerabiam do zera, czyli światła w lodówce.

Bazuję na prostych, łatwo dostępnych produktach, potencjale mojej kuchni i zamrażarki. Z racji tego, że mam dzieci, dania są proste, szybkie, ale ciekawe. Z moimi pociechami, ze względów zdrowotnych, przechodziłam już różne diety... takie to miałam „szczęście”. Od bezglutenowej po bezmleczną, nawet wegetariańską, plus dogłębne czytanie etykiet. Obecnie cała nasza trójka jest na diecie bez laktozy i niech tak już zostanie. We wszystkich tych dietach również stosowałam zasadę Zero Waste. Będę z Tobą szczerą, działam w ten sposób już tak długo, że wszystkie potrawy, które powstają, często spontanicznie, robię po prostu na przysłowiowe oko. Ale żeby ułatwić Ci działanie, spędziłam w kuchni kilka intensywnych tygodni; odizolowana od świata obliczałam proporcje i wszystko dogrywałam, wpadając w tym czasie na kolejne, nowe, kulinarne pomysły.

W tej książce przedstawiam Ci efekty mojej pracy. Nie jestem szefem kuchni, a raczej „patenciarzem” z kulinarną pasją i wyobraźnią. Wierzę, że z przyjemnością skorzystasz z tych przepisów i wyciągniesz z nich to, co najlepsze dla Ciebie. Pamiętaj, w prostocie tkwi siła!

**Kuchnia Zero Waste naprawdę ma potencjał – zobaczysz! :)**




## Rosół – niech się dzieje!

Zacznijmy naszą przygodę właśnie od rosółu. W tej książce znajdziesz 35 przepisów na to, jak wykorzystać tę świetną bazę do innych dań. Zobaczysz, ile potraw można z niego wyczarować, łącznie z jego zawartością. Tradycyjny, dla niektórych może trochę nudny i pracochłonny, ale według mnie ma ogromne możliwości i chyba dlatego tak bardzo lubię na jego bazie pracować. Pokażę Ci dania na obiad, kolację, a nawet śniadanie. Oczywiście, żeby wszystko było jasne między nami, nie narzucam Ci przepisu na rosół, bo przecież robisz go najlepiej, prawda? Pokażę Ci mój pomysł na niego. Zobacz, jakie stosuję proporcje i jak wykorzystuję później ten złoty wywar w nowo powstałych daniach.

Często jest tak, że po niedzielnym obiedzie zostaje mi około 3-4 litrów bulionu. Z takiej ilości wychodzi mi od 4 do 5 nowych dań. Chociaż w rozdziale 7 to już naprawdę zaszalałam i zrobiłam aż 7 potraw na jego bazie. Zawarte w książce przepisy pozwalają przyrządzić potrawy dla 4-osobowej rodziny, ale proporcje dopasuj do siebie, jeżeli jest mniej chętnych do wspólnego posiłku. Daję Ci pomysły, a Ty, wykorzystaj je według własnych upodobań. Jeżeli zostanie Ci mniej bulionu i zrobisz 1 lub 2 dania z tej książki, to super. Najważniejsze jest to, że nic się nie zmarnuje i nie wyląduje w koszu.

W każdym z rozdziałów pokażę Ci „nowy rosół” i nowe dania, ale kompletnie inne od siebie. To jest przepis, z którego korzystam i założmy, że w każdym rozdziale bazuję na mniej więcej takiej samej ilości wywaru, warzyw i mięsa.

- około 6 litrów wody
- 1 pierś i 3 kurze skrzydełka z wolnego wybiegu
- 3-4 średnie korzenie marchewki
- 2 średnie korzenie pietruszki
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- ¼ korzenia selera
- dużo zielonego: 3 gałązki liści magii, pęczek zielonej pietruszki i ze 3-4 gałązki selera
- sól i pieprz do smaku

A close-up photograph of a white bowl filled with a vibrant orange soup. A wooden spoon with a light-colored handle is resting in the soup. To the right of the bowl, two bright red cherry tomatoes are visible. The background is a soft, out-of-focus grey.

Włoszczyzny mam pod dostatkiem. W okresie letnim wszystkie warzywa i zielone, czyli łądygi warzyw, mrozę. Ciebie też do tego zachęcam. Ten proces ułatwia życie – praktycznie wszystkie warzywa (oprócz cebuli i czosnku) masz już przygotowane do ugotowania rosółu.

Całość gotuję około 2 godzin. Po niedzielnym obiedzie resztę rosółu przelewam przez sito do mniejszego garnka, a wszystko, co zostało odcedzone, rozdzielam: mięso, warzywa i czule nazwane zielone, z którym łąduje ugotowany czosnek i cebula. Czas... 2 minuty roboty. :)

# Spis treści

## Wstęp

## Rosół – niech się dzieje!

### Rozdział 1

1. Zupa pomidorowa z nutką Włoch
2. Tortille w dwóch odstonach z łososiem i tuńczykiem
3. Kaszotto z orientalnymi przyprawami
4. Tradycyjne nietradycyjnie zielone pesto

### Rozdział 2

1. Zupa porowa z lanymi kluseczkami
2. Kotlety z cukinią w musztardowo-śmietanowym sosie
3. Zielony omlet
4. Pierogi na bulionie z mięsem i pieczarkami
5. Lasagne z musem warzywnym

### Rozdział 3

1. Krem brokułowy z zielonym
2. Warzywno-mięsne kotlety
3. Makaron tagliatelle z wędzonym łososiem w sosie szpinakowym
4. Gołąbki duszone w bulionie

### Rozdział 4

1. Zupa ogórkowa
2. Paszтет z kremowym sosem pieczarkowym
3. Pieczone polędwiczki z dorsza w sosie śmietanowo-koperkowym z zielonymi plackami ziemniaczanymi
4. Kanapka z szarpaną karkówką duszoną w bulionie

## Rozdział 5

1. Krem z cukinii z zielonym
2. Risotto z brokułem i krewetkami
3. Chili con carne w polskiej wersji
4. Burger BBQ z mięsem z rosółu
5. Groszek z marchewką na bulionie

## Rozdział 6

1. Pikantny krem dyniowy z krewetkami
2. Duszone roladki schabowe z zielonymi kopytkami
3. Pasta kanapkowa na śniadanie
4. Tymiankowy kurczak z ryżem, boczkiem i pieczarkami

## Rozdział 7

1. Delikatny krem paprykowy z serkiem mascarpone
2. Ciecierzycza z kiełbasą w sosie warzywno-pomidorowym
3. Tradycyjna sałatka jarzynowa
4. Cukinie zapiekane z mięsem i bulionowym, żółtym ryżem
5. Zielone gnocchi z sosem oreganowo-czosnkowym
6. Pulpety w białym sosie
7. Zapiekanka z fasolką szparagową i sosem beszamelowym na bulionie

1. A co, jeśli...
2. A co, jeśli....

## Podsumowanie



# Rozdział 1

Rosół – odłona pierwsza...





# 1 Zupa pomidorowa z nutką Włoch



## Składniki:

- 1 1/2 litra bulionu
- 1 szklanka przecieru pomidorowego lub 2-3 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- około 5 czubatych łyżek musu z warzyw z rosółu, łącznie z ugotowaną cebulą
- 1 łyżka przyprawy: suszone pomidory, czosnek i bazylia
- 1 woreczek ryżu
- odrobina słodkiej śmietanki



25 minut



ilość składników: 6



## Przygotowanie:

- Do gotującego się bulionu wlej przecier lub dodaj koncentrat pomidorowy i wsyp surowy ryż z woreczka.
- Dodaj przyprawę.
- Zmiksuj warzywa z rosółu z odrobiną bulionu na gładki mus i dodaj do zupy, świetnie ją zagęści. Jeżeli chcesz, możesz dodać wszystkie zmiksowane warzywa, a jeżeli nie, zostaw trochę tego musu na kolejne danie, zobacz, jakie: „przepis 2”
- Gotuj około 20-25 minut, aż ryż zmięknie.
- Na koniec dodaj śmietankę i gotowe.

Smacznego!



## 2 Tortille w dwóch odstonach z wędzonym łososiem i tuńczykiem



**Składniki** (na 2 szt. z każdego rodzaju):

- 3 łyżki musu z warzyw, który został z „przepisu 1”
- 5 suszonych pomidorów w zalewie
- pęczek szczypiorku
- 1 ząbek czosnku lub łyżeczka suszonego
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- pęczek szczypiorku
- 4 tortille
- puszka tuńczyka w zalewie własnej
- 4 plastry wędzonego łososia
- 2 łyżki serka śmietankowego
- 4 jajka ugotowane na twardo
- garść pomidorków cherry
- mix sałat lub rukola, roszponka, inna, jaką lubisz
- opcjonalnie kostki sera feta
- sól, pieprz



25 minut



ilość składników: 15



## Przygotowanie:

- Do musu z warzyw dodaj, suszone pomidory, rozdrobniony ząbek czosnku, pokrojony szczypiorek, łyżeczkę słodkiej papryki, sól, pieprz i zmiksuj wszystko jeszcze raz. Jeżeli pasta według Ciebie będzie za rzadka, dodaj do niej łyżkę bułki tartej.
- Podziel pastę na dwie części. Do jednej z nich dodaj 2 łyżki sera śmietankowego i wymieszaj.
- Rozłóż wszystkie tortille, dwie z nich posmaruj pastą z serem, na to ułóż sałatę, później po dwa plastry łososia wędzonego, pokrojone jajko na ćwiartki, a pomidorki na połówki. Wszystko zawiń, możesz przekroić na pół... będzie więcej porcji.
- Pozostałe dwa placki posmaruj drugą pastą, też ułóż sałatę, odsączonego tuńczyka, ćwiartki jajka, połówki pomidorków, posyp serem feta i zawiń.

Świetnie smakują z sosem tysiąca wysp lub czosnkowym.

Smacznego!

