

SMACZNY OBIAD

NALEŚNIK Z TUŃCZYKIEM

Składniki:

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 puszka tuńczyka w sosie własnym | 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki mąki |
| 1 ogórek kiszony | 1 jajko, 2 łyżki majonezu |
| 1/2 małej cebuli | olej do smażenia |
| 2 rzodkiewki, 1/2 pomidora | czosnek, sól, pieprz |
| kielki sojowe | przyprawa typu vegeta |

Wykonanie

Czas przygotowania około 20 minut, 1-2 porcje

Cebulę obrać i drobno pokroić. Ogórek, rzodkiewki i pomidor pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa wrzucić do miski. Tuńczyka odsączyć i dodać do warzyw. Całość wymieszać z majonezem i przyprawić czosnkiem. Do większego naczynia wsypać mąkę, sól i pieprz, dodać roztrzepane jajko z mlekiem i dokładnie wymieszać. Olej rozgrzać na patelni, wlać ciasto, rozprowadzić równomiernie i smażyć na złoty kolor z obu stron. Napełnić naleśnik gotowym farszem. Posypać kielkami.

WIEPRZOWINA Z SOSEM SOJOWYM

Składniki:

| | |
|----------------------|---|
| 30 dag wieprzowiny | 1 białko, przyprawa typu vegeta |
| 1 czerwona papryka | 2 łyżki sosu sojowego |
| 1 zielona papryka | 1 łyżka mąki ziemniaczanej |
| 2 pomidory, 1 cebula | papryka słodka i ostra w proszku, czosnek |
| 1 szklanka bulionu | olej do smażenia, sól, pieprz |

Wykonanie

Czas przygotowania około 25 minut, 2-3 porcje

Warzywa umyć i oczyścić. Paprykę pokroić w paski. Pomidory sparzyć, zdjąć skórę, usunąć nasiona i pokroić w ćwiartki. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i gotować około 5 minut w przyprawionym vegetą bulionie. Mięso pokroić w cienkie paski i wymieszać z sosem sojowym, mąką ziemniaczaną i białkiem. Na rozgrzanej patelni podsmażyć kolejno paprykę i mięso. Po podsmażeniu przełożyć na sito. Do tłuszczu ze smażenia mięsa i papryki dodać sos cebulowy, zagotować, doprawić czosnkiem, papryką ostrą i słodką. Dodać mięso, papryki oraz pomidory, wymieszać i podgrzać.

DUSZONA DYNIA

Składniki:

| | |
|------------------------------|---------------------------|
| 30 dag dyni, 3/4 pora | szczypior, 1 duża marchew |
| 3/4 szklanki soku jabłkowego | sól, pieprz |

Wykonanie

Czas przygotowania 20 minut, 2-3 porcje

Dynię obrać, oczyścić i pokroić na kawałki. Pora i marchew pokroić na talarki. Przygotowaną dynię posypać solą i pieprzem. Całość wymieszać z sokiem jabłkowym. Dusić w naczyniu żaroodpornym przez około 15 minut. Na koniec dodać drobno posiekany szczypior.

SZYBKE PRZEKĄSKI

ŁÓDECZKI SOJOWE

Składniki:

| | |
|-------------------------|----------------------|
| 1/2 puszki minikukurudy | 1/3 kostki masła |
| 10 kotletów sojowych | kielki rzodkiewki |
| 1 bagietka | 2 kostki rosółowe |
| 2 cebule | sól, pieprz, oregano |

Wykonanie

Czas przygotowania około 15 minut, 2-3 porcje

Kostki rosółowe rozpuścić w 1,5 litra wrzącej wody. Gotować kotlety pod przykryciem około 3 minut. Następnie wyjąć, lekko odsączyć. Bagietkę pokroić na kawałki. Cebule obrać i pokroić na talarki. Bagietkę, cebule oraz kotlety podsmażyć na maśle i doprawić do smaku. Po podsmażeniu ułożyć po kolei na sobie: bagietkę, kotlet, cebulę i kukurudzę. Udekorować kielkami.

NADZIEWANE JAJKA

Składniki:

| | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 8 jajek | 4 łyżki startego żółtego sera |
| 1/2 zielonej papryki | 1 łyżka keczupu |
| 2 łyżki groszku z puszki | 1 łyżka majonezu |
| 1 ogórek kiszony | kielki soi |
| 1 mała cebula | ostra papryka, pieprz |

Wykonanie

Czas przygotowania 15 minut, 2-3 porcje

Jajka ugotować na twardo, zahartować, obrać i przekroić na pół. Żółtka wyjąć, przełożyć do miseczki i rozgnieść. Cebulę obrać i posiekać. Ogórka i paprykę pokroić bardzo drobno. Całość wraz z groszkiem dodać do żółtek. Dodać majonez, keczup i przyprawę. Wszystko wymieszać. Jajka faszerować powstałą masą. Posypać startym serem i wstawić na około 5 minut do piekarnika rozgrzanego do 150°C. Po wyjęciu udekorować kielkami.

KOTLETY GRZYBOWE

Składniki:

| | |
|-------------------------|------------------|
| 50 dag kaszy manny | 2 jajka |
| 5 dag suszonych grzybów | olej do smażenia |
| 2 małe czerwone cebule | czosnek |
| 4 łyżki bułki tartej | pieprz, sól |

Wykonanie

Czas przygotowania 20 minut, 1-2 porcje

Grzyby ugotować, wywar odstawić. Kaszę mannę ugotować na wywarze z grzybów. Cebule obrać, pokroić, podsmażyć, dodać do kaszy wraz z pokrojonymi grzybami. Lekko wymieszać. Wbić jajka, przyprawić do smaku i dodać odrobinę bułki tartej. Z gotowej masy formować nieduże owalne kotleciki. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju, aż się zrumienią.

