

A close-up photograph of a white ceramic plate. On the right side of the plate is a serving of risotto, which is a creamy rice dish. It is mixed with various vegetables, including bright red bell peppers, green zucchini, and yellow corn. The risotto is garnished with fresh green basil leaves. Two large basil leaves are placed on the left side of the plate, and another is at the top. The background is a plain, light-colored surface.

**Dorota Sawicka**

**ŻYCZĘ  
SMACZNEGO**

RODZINNA KUCHNIA DOROTY

DOROTA SAWICKA

**ŻYCZĘ  
SMACZNEGO**

RODZINNA KUCHNIA DOROTY

© Copyright by Dorota Sawicka

ISBN e-book: 978-83-970611-0-1

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione.  
Wydanie II 2024

# WSTĘP

**Prawidłowe żywienie jest uznawane za jeden z ważniejszych czynników, aby zachować zdrowie, a także być w dobrym stanie psychicznym oraz fizycznym. Pozwala nam prawidłowo funkcjonować w środowisku oraz czerpać radość z życia. Odżywianie powinno polegać na regularnym dostarczaniu naszemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, w proporcjach oraz ilościach odpowiadających jego potrzebom i zależnych od rodzaju wykonywanej pracy, stanu fizjologicznego, wieku, płci oraz masy ciała.**

# ZUPY KREMY



Bardzo duży wpływ na smak oraz wartość odżywczą zupy ma jej główny składnik, np. kapusta lub cukinia, oraz to, jak potrawa jest wykończona, a to może być wykonane na kilka różnych sposobów.

Najszersze zastosowanie przy gotowaniu zup powinien mieć wywar z mięsa lub warzyw. Jak najrzadziej należy używać tłustych zasmażek, a jak najczęściej spożywać zupy czyste, ewentualnie podprawiane mlekiem lub jogurtem naturalnym.



erry  
these plants usually  
purple

# Krem porowy

Przepis na 2 l zupy

10 porcji po 200 ml, ok. 46 kcal każda

8 porcji po 250 ml, ok. 60 kcal

## **SKŁADNIKI:**

- 2 czerwone cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 średnie pory
- 3 małe ziemniaki
- 1½–2 l wywaru warzywnego
- sól
- 1 szczypta chili (jeśli ktoś lubi pikantne)
- olej ryżowy



Opcjonalnie: 1 paczka groszku ptysiowego

## **PRZYGOTOWANIE:**

1. W średnim garnku rozgrzej niewielką ilość oleju i przez 3–5 min podsmażaj pokrojone w kostkę cebule oraz posiekane ząbki czosnku.
2. Obierz ziemniaki, pokrój w niewielką kostkę, włóż do garnka, chwilę podsmażaj.
3. Obierz pory i pokrój w talarki, włóż do garnka i chwilę podsmażaj z resztą składników.
4. Zalej bulionem warzywnym. Posól. Dodaj szczyptę chili według uznania.
5. Gotuj na wolnym ogniu 20–30 min, do miękkości warzyw.
6. Wystudź i zmiksuj.
7. Smacznego.

### **Uwaga:**

Olej ryżowy można zastąpić olejem z chili i czosnkiem, ale należy pamiętać,

aby była to niewielka ilość, wtedy już nie dodajemy chili do zupy.

Zupę można podawać z groszkiem ptysiowym.

Przybliżone wartości odżywcze  
oraz kalorie całego dania:

Białko: 12 g

Tłuszcze: 20,8 g

Węglowodany: 48 g

Błonnik: 10,6 g

Kcal: ok. 460

# *Krem pomidorowy*

Przepis na 2 l zupy

8 porcji po 250 ml, ok. 95 kcal każda

10 porcji po 200 ml, ok. 80 kcal każda

## **SKŁADNIKI:**

- 4 świeże pomidory
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 200 g pomidorów z puszki pokrojonych w kostkę
- 400 g suszonych pomidorów
- bulion warzywny
- sól
- olej ryżowy



Opcjonalnie: 100–200 g ryżu basmati

## **PRZYGOTOWANIE:**

1. Podsmaż na niewielkiej ilości oleju pokrojone w kostkę cebule oraz czosnek.
2. Pokrój w kostkę (może być duża) świeże pomidory i włóż je do garnka, chwilę podsmażaj.
3. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory. Podsmaż.
4. Zalej bulionem. Doprowadź do wrzenia i dodaj osączone z oleju, pokrojone w kostkę suszone pomidory. Posól.
5. Gotuj 20–30 min.
6. Wystudź, a następnie zmiksuj.
7. Smacznego.

### **Uwaga:**

W tym przypadku również, jeśli ktoś preferuje zupę pikantną, można olej ryżowy zastąpić olejem z chili i czosnkiem lub dodać trochę pasty wasabi.

Olej ryżowy, na którym podsmażamy warzywa, możemy też zastąpić olejem ze słoika z suszonymi pomidorami.

Zupę można także podawać z ryżem.



Przybliżone wartości odżywcze  
i kalorie całego dania:

Białko: 20 g

Tłuszcze: 41,6 g

Węglowodany: 86,1 g

Błonnik: 17 g

Kcal: ok. 770



# Bigos

Przepis na pięciolitrowy garnek

## **SKŁADNIKI:**

- 1 kg kapusty kiszanej
- ½ główki białej kapusty
- 2 cebule
- 250 g wieprzowiny na gulasz
- 250 g wołowiny na gulasz
- 3 kiełbasy śląskie
- 100 g suszonych śliwek
- 2 łyżki powideł
- 200 g suszonych grzybów
- 1½ łyżki przecieru pomidorowego
- 4 szczypty chili w proszku do smaku
- 1 kieliszek czerwonego wina
- olej ryżowy

## **PRZYGOTOWANIE:**

1. Poszatkuj i uduś kapustę słodką.
2. W oddzielnym garnku uduś kapustę kiszoną.
3. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij pokrojone w kostkę cebule.
4. Do cebuli dodaj pokrojone w kostkę kiełbasy śląskie, wieprzowinę oraz wołowinę. Podsmażaj ok. 10 min.
5. Połącz kapusty i pomieszaj.
6. Dodaj mięsa i dokładnie wymieszaj.
7. Dodaj suszone śliwki i grzyby, powidła i przecier pomidorowy. Dokładnie pomieszaj.
8. Można podlać kieliszkiem wytrawnego czerwonego wina.
9. Odstaw na noc w chłodne miejsce.
10. Podawaj na ciepło z chlebem.
11. Smacznego.

Przybliżone wartości odżywcze  
i kalorie całego dania:  
Białko: 200 g  
Tłuszcze: 70 g  
Węglowodany: 302 g  
Błonnik: 107 g  
Kcal: ok. 2700

# Pierniki

## SKŁADNIKI:

- 1 kostka masła
- 500 ml miodu
- 375 g cukru
- 1 kg mąki tortowej
- 16 g cukru waniliowego
- 2 łyżki kakao
- 1½ łyżeczki sody
- 4 jajka
- 2 opakowania przyprawy do pierników (po 25 g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Roztop masło, miód i cukier w garnku. Wystudź
2. Mąkę przesiej, dodaj cukier waniliowy, kakao, sodę, jajka i przyprawę do piernika. Wymieszaj.
3. Dodaj letnią masę miodową i wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Ciasto podsyp mąką i zawiń w papier do pieczenia.
5. Odstaw do lodówki na 1–2 tygodnie.
6. Przed pieczeniem połóż ciasto w ciepłym miejscu na 1 godzinę.
7. Dziel na porcje, rozwałkuj, wycinaj figurki i rozkładaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piecz 10–15 min w piekarniku rozgrzanym do 180–200°C.
9. Uprzednie nagrzanie piekarnika powoduje szybsze pieczenie pierników.

Przybliżone wartości odżywcze

i kalorie całego dania:

Białko: 100 g

Tłuszcze: 90 g

Węglowodany: 1700 g

Kcal: ok. 7200

# Spis treści

<b>WSTĘP</b> .....	<b>5</b>
<b>ZUPY KREMY</b> .....	<b>7</b>
Krem porowy .....	9
Krem pomidorowy.....	10
Krem dyniowy.....	12
Krem brokułowy .....	13
Krem z cukinii .....	14
<b>ZUPY TRADYCYJNE I NIE TYLKO</b> .....	<b>15</b>
Kapuśniak .....	17
Solianka rybna .....	18
Zupa rybna .....	20
Ostra zupa palmowa.....	21
Ostra zupa orzechowa .....	22
Ostra zupa z białej kapusty .....	23
Nie do końca zupa miso.....	24
Zupa kebabowa .....	25
<b>ZUPY NA SŁODKO</b> .....	<b>27</b>
Zupa jabłkowa z lanymi kluskami .....	29
Zupa morelowa .....	30
Zupa wiśniowa.....	31
Zupa jagodowa .....	32
Zupa Garus .....	33

## **DANIA Z MIĘSA MIELONEGO NA 4 RÓŻNE SPOSOBY I NIE TYLKO.....35**

Kotlety mielone drobiowe z piekarnika .....	37
Kotlety mielone na parze.....	38
Kotlety mielone .....	39
Kotlety mielone .....	40
Golonka z warzywami.....	41

## **TARTY, PIZZA, CHICKENBURGER, RYŻ Z WARZYWAMI I PASZTETY... A MOŻE ZAPIEKANKA? .....43**

Tarta z pieczonym mięsem .....	45
Tarta jarzynowa w sosie serowym.....	46
Tarta porowa .....	48
Pasztet z kaszy gryczanej z boczkiem i warzywami.....	49
Pasztet jarzynowy z czerwoną soczewicą .....	50
Pasztet z cukinii .....	51
Pizza z cebulą i gotowaną włoszczyzną.....	52
Chickenburger z selerem naciowym.....	54
Ryż z kurczakiem i warzywami.....	56
Zapiekanka z kurczaka .....	58

## **DANIE RYBNE TEŻ SIĘ ZNAJDZIE LUB OWOCE MORZA.....61**

Krewetki w sosie pomidorowym .....	63
Makaron z warzywami i tuńczykiem.....	64

## **ZAPIEKANKI .....65**

Zapiekanka ze szpinakiem .....	67
Zapiekanka z boczkiem.....	68
Zapiekanka z pieczarkami .....	69

## **PIEROGI... USZKA... .....71**

Pierogi z szarpanym mięsem .....	73
Pierogi z warzywami na rybę po grecku .....	74
Pierogi z kaszą gryczaną, boczkiem i cebulą .....	76
Pikantne uszka do barszczu .....	77

## **SAŁATKI .....79**

Sałatka z zielonych szparagów z szynką prosciutto.....	81
Sałatka z selerem naciowym .....	82
Sałatka ziemniaczana.....	83
Sałatka z kurczakiem i papryką.....	84
Sałatka z buraków.....	85
Sałatka z selera .....	86
Sałatka z kapusty pekińskiej .....	87
Pieczone bakłażany.....	88
Pieczarki z burakami na pikantnie .....	90
Szpinak liściasty z serem lazur .....	91
Sałatka ziemniaczana z ogórkami konserwowymi.....	92
Sałatka z czerwonej kapusty.....	93
Sos winegret.....	94

## **COŚ NA CHLEB .....95**

Pasta rybna .....	97
Tatar warzywny na grzanki 1 .....	98
Humus .....	99

## **CZAS NA COŚ SŁODKIEGO .....101**

Keks z suszonym ananasem i wiórkami kokosowymi .....	103
Krem z marakui.....	104
Tarta mango-marakuja .....	105
Ptasie mleczko .....	106
Sernik.....	107
Placek bananowy.....	109
Placek z owocami .....	110
Placek kruchy.....	111
Placek marchewkowy.....	112

## **COŚ NA ŚWIĘTA .....113**

Bigos .....	115
Pierniki .....	116

Więcej przepisów na stronie:  
**[www.dorotasawicka.com.pl](http://www.dorotasawicka.com.pl)**