






SALATKA BROKUŁOWA

- 1 brokuł
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 puszka kukurydzy
- 100 g sera feta
- 100 g sera mozzarella
- 100 g kwaśnej śmietany
- 2 łyżki soku z cytryny, sól, biały pieprz

Wlej do naczynia ½ l wody, nałóż nadstawkę do gotowania na parze i ułóż na niej brokuły.

- Ugotuj  15 min.  100°C  1.
- Po ugotowaniu wylej resztę wody z naczynia, umieść brokuły w naczyniu.
- Dodaj pozostałe składniki z wyjątkiem kukurydzy.
- Posiekaj  10 sec.  5.
- Na koniec dodaj kukurydzę



GAZPACHO

1 ogórek
1 cebula
3 papryki
5 ząbków czosnku
5 pomidorów
100 ml oliwy z oliwek
1 kostka rosółowa
½ l wody
kminek mielony, pieprz, sól, chili
bazylija (opcjonalnie)

• Obrane ogórki, pomidory, paprykę, cebulę, czosnek, bazylię

• zmiksuj  20 sec.  7.

• Dodaj oliwę z oliwek, bulion, przyprawy

• gotuj  20 min.  3  100°C.









• Podawać z pieczywem

• Zupa smakuje równie dobrze na zimno.



SOS SEROWY









100 g sera Niva
100 g sera Edam
2 kostki sera topionego
150 ml śmietany
150 ml mleka
1 łyka mąki
Sól, zioła do smaku

- Do naczynia włóż ser Niva i ser Edam, wymieszaj  5 sek.  5.
- Umieść motylek w naczyniu  wlej mleko, śmietankę i ser topiony.
- Zagotuj następnie zmniejsz temperaturę do  80°C  10 min.
 3.
- Jeśli sos jest za rzadki można go zagęścić mąką ok 2 min przed końcem zamieszaj i zagotuj  100°C  2.
- Do sosu pasują drobno posiekane zioła.
- Sos pasuje do makaronu.



NUGGETSY Z KURCZAKA







500 g piersi z kurczaka
3 jaja
1 cebula
4 ząbki czosnku
sól, pieprz, majeranek
4 łyżki bułki tartej

- Umieść w naczyniu białka  ubij na sztywną pianę  3 min.  4.
- Usuń motylek  i przełóż pianę z białek.
- Do naczynia (nie trzeba myć po pianie z białek) włóż mięso pokrojone w kostkę, cebulę i czosnek  1 min  7.
- Dodaj żółtka, bułkę tartą, przyprawy, pianę z białek i wymieszaj  1 min.  5.
- Z gotowej masy uformuj niewielkie kotleciki, obtocz w bułce tartej
- smaź na oleju lub w piekarniku.
- Podawać z puree z ziemniaków



PLACKI ZIEMNIACZANE







500 g ziemniaków
200 g mąki
¼ mleka
1 jajko
1 nieduża cebula
5 ząbków czosnku
Sól, majeranek
200 ml oleju do smażenia

- Posiekaj cebulę i czosnek  10 sec.  6.
- Dodaj obrane ziemniaki pokrojone w ćwiartki
- Kontynuuj siekanie  8 sec.  6.
- Dodaj mleko, jajko, sól, mąkę, majeranek i wymieszaj  3 min.  1.
- Placki wykładaj łyżką na rozgrzaną patelnię i usmaż.



PASTA Z WĘDZONEGO TOFU

1 balíček uzeného tofu
1 kelímek pomazánkového másla
1 cibule
50 g másla
Sůl

- Tofu pokrój na drobne kawałki  5 sec.  5.
- Dadaj cebulę i kontynuuj siekanie  5 sec.  5.
- Dodaj masło, serek do kanapek, dopraw solą i zamieszaj  5 sec.
 2.



PUDDING

- 1 l mleka
- 2 dwa opakowania budyniu
- 3 łyżki cukru





• Mleko z budyniem gotuj przez  12 min.  5  100°C (bez motylka).

• Następnie dodaj cukru i dalej gotuj  1 min.  5  100°C.



PESTO Z BAZYLIĄ

100 g bazylii
3 ząbki czosnku
150 ml oliwy z oliwek
orzeszki pini
100 g parmezanu
1 łyżeczka soli

- Bazylię, czosnek, olej, sól oraz orzechy umieść w naczyniu  10 sec .
 8.
- Dodaj drobno starty parmezan i wymieszaj  10 sec.  3.
- Pesto do świetny dodatek do makaronu, sałatek i sosów.
- Najlepiej smakuje świeże.
- Można przechowywać w lodówce.

