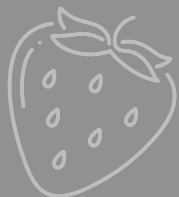


**Projekt edukacyjny
"Zdrowe II śniadanie - mam ochotę na nie!"
realizowany w Zespole Szkół nr 6 im.
Macieja Rataja w Ełku.**

PRZEPISNIK

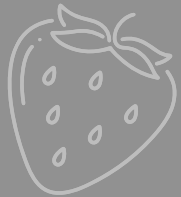
Opracowały: Ewa Gołek, Agnieszka Szmel-Pietruszewska.





Mini pizze (8 - 10 sztuk)

Składniki:



Ciasto:

- 40g drożdży świeżych,
- 250ml mleka
- 0,5 łyżeczki cukru
- 500g mąki pszennej
- 0,5 łyżeczki soli
- 3 łyżki oleju



Wierzch:

- 150g przecieru pomidorowego
- 250g sera żółtego
- 10 plastrów szynki
- 10 czarnych / zielonych oliwek, przekrojonych na pół
- 50g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 50g żółtej papryki, pokrojonej w paski
- 30-40g pieczarek, pokrojonych w plastry
- 50g różyczek brokułu, pokrojonych na kawałki
- sól, pieprz, zioła do smaku



Sposób przygotowania:

1. Z ciepłego mleka, cukru i drożdży sporządź zaczyn. Odstaw na kilka minut.
2. Dodaj do zaczynu mąkę, sól i olej - wyrób jednolite i elastyczne ciasto. Pozostaw do wyrośnięcia na 30 minut.
3. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
4. Ciasto po wyrośnięciu zagnieć i uformuj wałek. Podziel na części (8 do 10). Uformuj okrągłe placki.
5. Ułóż placki na blaszce do pieczenia.
6. Posmaruj sosem pomidorowym połączonym z ziołami każdy placek.
7. Ułóż pozostałe składniki na pizzy.
8. Piecz około 15 minut.



Chlebek - choinka do odrywania (6 porcji)

Sposób przygotowania:

Składniki:

Składniki:

- 450g mąki pszennej
- 200g wody letniej
- 2 jajka
- 25g drożdży świeżych
- 100g masła, miękkiego, pokrojonego na kawałki
- 2 łyżeczki cukru
- 2 łyżeczki soli
- 200 - 250g sera mozzarella lub 200 - 250g sera żółtego, pokrojonego na 22 kostki

Masło czosnkowe:

- 1 - 2 ząbki czosnku
- 10g natki pietruszki
- 5 - 6 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół - do dekoracji



1. Sporządź rozczyń z części ciepłej wody, pokruszonych drożdży i cukru. Pozostaw do wyrosnięcia (kilka minut).
2. Połącz składniki w misce: mąkę, rozczyń, reszty wody, 1 jajka, 30g roztopionego masła i 1 łyżeczkę soli. Wyrób na jednolite i gładkie ciasto. Pozostaw do wyrosnięcia na 30 - 40 minut.
3. Podziel ser na kawałki. Przygotuj przyprawę.
4. Podziel ciasto na 22 równe kawałki.
5. Każdy kawałek ciasta spłaszcz, ułóż kostkę sera, zawiń i zrób kulkę.
6. Ułóż kulki ciasta na blaszce do pieczenia na kształt choinki zachowując 1cm odstęp.
7. Pozostaw do wyrosnięcia na około 15 minut.
8. Następnie posmaruj dokładnie roztrzepanym jajkiem. Posyp przyprawami.
9. Piecz około 20 - 25 minut w temperaturze 180°C.
10. Rozdrobnione składniki - czosnek i natkę pietruszki krótko poddusić na maśle (70g). Upieczony chlebek równomiernie poleć masłem czosnkowo-ziółowym i udekorować pomidorkami koktajlowymi.

Pierogi ruskie (około 40 sztuk)

Składniki:

Ciasto:

- 300g mąki pszennej
- szczypta soli
- 125 ml wrzącej wody
- 1 jajko
- 20g masła

Farsz:

- 500g twarogu
- 500g ziemniaków
- ok. 2 łyżeczki soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu czarnego
- 1 duża cebula



Sposób wykonania:

1. Mąkę przesiać do miski, dodać sól. Do gorącej wody włożyć masło i roztopić, stopniowo wlewać do mąki, mieszając wszystko łyżką.
2. Połączyć składniki i wyłożyć je na podsypaną mąką stołnicę. Zagniatać ciasto przez około 8 - 10 minut aż będzie gładkie i plastyczne.
3. Ciasto włożyć do miseczki, przykryć folią, odstawić na 30 minut. W międzyczasie zacząć przygotowywać farsz.
4. Ziemniaki obrać, opłukać, włożyć do garnka, dodać sól, przykryć zimną wodą i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez około pół godziny lub do miękkości.
5. Odcedzić, włożyć z powrotem do garnka i jeszcze gorące roztluc dokładnie tłuczkiem do ziemniaków na gładką masę bez grudek. Ziemniaki całkowicie ostudzić, odparować.
6. Twaróg pokruszyć, rozgnieść widelcem lub praską (sera nie mielimy w maszynce bo nadzienie wyjdzie za rzadkie). Wymieszać z ziemniakami, doprawić solą i pieprzem.
7. Cebulkę (jeśli dodajemy) pokroić w kostkę i zeszklić na maśle lub smalcu, dodać do nadzienia, wymieszać.
8. Ciasto pierogowe podzielić na 4 części. Kolejno rozwałkować na placki. Małą szklanką wycinać kółka z ciasta, na środek nakładać po jednej pełnej łyżce farszu (lub tyle ile się zmieści). Składać ciasto na pół i zlepiać dokładnie brzegi, uważając aby nadzienie nie dostało się w miejsce sklejenia.
9. Ugotować we wrzącej osolonej wodzie.

Ślimaczki krucho drożdżowe z nadzieniem grzybowym

Składniki:

Ciasto:

- 500g mąki pszennej,
- 2 szt. jaj
- 100g masła (temp. pokojowa)
- 50g drożdży świeżych
- 150g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka płaska soli

Farsz:

- 200g cebuli
- 300g pieczarek
- 150 sera żółtego
- sól, papryka słodka, oregano, pieprz, czosnek do smaku

Sposób przygotowania:

1. Drożdże połączyć z cukrem, dodać jogurt, jaja, masło i sól.
2. Mąkę przesiać, dodać do pozostałej masy. Zagnieść jednolite ciasto, odstawić do wyrośnięcia (na czas przygotowania farszu).
3. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić. Pieczarki startować na tarce o dużych oczkach, dodać do zeszkłonej cebuli, podsmażyć, dodać przyprawy. Ostudzić.
4. Ciasto podzielić na dwie części, rozwałkować na grubość ok. 0,6cm na kształt prostokąta, nałożyć farsz, posypać tartym serem.
5. Uformować wałek, kroić w krążki grubości ok. 2cm.
6. Piec w temperaturze 170 - 180°C przez kilkanaście minut (15-20).



Parówki z cięcia (Hot - dogi kibica) (około 15 sztuk)

Składniki:

- 90g ciepłego mleka
- 20g cukru
- 60g masła miękkiego, pokrojonego na kawałki
- 15g drożdży świeżych, pokruszonych
- 3 jajka
- 300g mąki pszennej
- 0,5 łyżeczki soli
- 15 parówek
- ziarno sezamu lub pestki dyni do posypania



Sposób przygotowania:

1. Ciepłe mleko, cukier, 30g masła miękkiego, drożdże i 2 jajka wymieszać dokładnie. Pozostawić na kilka minut.
2. Dodać do rozczynu mąkę pszenną i sól. Wyrobić ciasto, pod koniec dodać pozostałe 30g miękkiego masła, ponownie wyrobić.
3. Pozostawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę.
4. Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C.
5. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na kształt prostokąta, następnie pokroić w paski o szerokości ok. 2 cm. W miseczce roztrzepać jajko.
6. Każdą z parówek owinąć spiralnie paskiem ciasta. Owinęte ciastem parówki ułożyć na blasze do pieczenia, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać sezamem lub pestkami dyni.
7. Piec 10-15 minut (do zrumienienia).

Placki ziemniaczane (4 porcje)

Składniki:

- 1 kg ziemniaki surowe obrane
- 1 średnia cebula
- 100g mąka pszenna
- 1 szt. jaja
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki i cebulę po obróbce wstępnej zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach na miazgę.
2. Dodać pozostałe składniki i wymieszać. Przyprawić.
3. Rozgrzać piekarnik do 200 stopni celsjusza. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia nakładać łyżką masę, tak, aby formować placki. Piec na złoty kolor.



źródło: Sporządzanie potraw i napojów, A.Kmiołek-Gizara



Ziemniaki pieczone (3 - 4 porcje)

Składniki:

- 1kg ziemniaków
- 100ml oliwy z oliwek
- sól morską (najlepiej gruboziarnistą)
- tymianek suszony, rozmaryn, czosnek

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obrać i pokroić na kawałki (około 4 cm). Oplukać, włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Posolić i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia lub z uchyloną pokrywą przez 12 minut.
2. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 200 stopni.
3. Ziemniaki odcedzić i włożyć z powrotem do garnka, polać je olejem wymieszanym z ziołami i delikatnie przemieszać.
4. Ziemniaki wyłożyć na blachę do pieczenia, rozkładając je jedną warstwą w możliwie dużych odstępach.
5. Piec przez 15 minut, następnie przewrócić ziemniaki na drugi bok i znów piec przez 15 minut. Jeszcze raz przewrócić i piec przez 15 minut. Na koniec zwiększyć temperaturę do 220 stopni i piec ziemniaki na złoty kolor przez 10 minut.
6. Po upieczeniu ziemniaki posypać solą morską, jeśli mamy - gruboziarnistą.



Kanapki z jajkiem (1 porcja)

Składniki:

- chleb żytni na zakwasie, pokrojony na kromki
- 1 jajo
- sałata masłowa
- papryka czerwona, żółta, zielona
- ogórek kiszony
- szczypiorek / koperek świeży
- majonez
- masło
- pomidor
- czerwona cebula
- opcjonalnie twaróg wędzony
- przyprawy: sól, pieprz do smaku



Sposób przygotowania:

1. Jajo ugotuj na twardo (8-10 minut). Natychmiast schłódź w zimnej wodzie i obierz ze skorupki.
2. Umyj, osusz i rozdrobnij warzywa: pomidor w plastry, papryki w paski, czerwoną cebulę w piórka, szczypiorek drobno posiekaj.
3. Chleb posmaruj masłem. Nakładaj kolejno: sałatę, warzywa oraz jajo pokrojone w plastry.
4. Kanapkę wykończ majonezem, oprósz przyprawami i udekoruj posiekanym szczypiorkiem lub koperkiem.

Salatka z jajem gotowanym

Składniki:

- 1-2 jaja
- salata lodowa
- pomidorki koktajlowe
- ogórek świeży
- pestki słonecznika

Sos winegret:

- 35g oliwa z oliwek
- 15 - 20g soku z cytryny
- 1,5 łyżeczki musztardy
- 1 - 1,5 łyżeczki miodu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 ząbek czosnku
- szczypta pieprzu czarnego



Sposób przygotowania:

1. Jaja ugotuj na twardo (8-10 minut). Natychmiast schłódź w zimnej wodzie i obierz ze skorupki. Ostudź i pokrój na ćwiartki.
2. Pestki słonecznika upraż na suchej patelni, ostudź.
3. Warzywa umyj, osusz i rozdrobnij: salate porwij na mniejsze kawałki, pomidorki przekrój na pół, ogórka na półplastry.
4. Przygotuj sos winegret: czosnek drobno posiekaj i rozetrzyj, dodaj pozostałe składniki, dokładnie wymieszaj.
5. Warzywa ulóż na talerzu lub półmisku, polej przygotowanym sosem, ulóż ćwiartki jajek ugotowanych na twardo. Posyp ziarnami słonecznika i udekoruj natką pietruszki.

Bułki drożdżowe z kruszonką



Składniki:

ciasto drożdżowe

- 300g mąki pszennej
- 60g mleka
- 60g (1szt) jaja
- 40g margaryny
- 35g cukru kryształu
- 30g drożdży
- szczypta soli



kruszonka

- 30g mąki pszennej
- 30g cukru pudru
- 15g margaryny



dotatkowo

- mąka do podsypywania
- jajo do posmarowania powierzchni bułek



Sposób przygotowania:

1. Przygotować surowce do produkcji.
2. Przygotować mleczo drożdżowe z drożdży i części mleka.
3. W pozostałej części mleka rozpuścić cukier i sól.
4. Lekko napowietrzyć jaja. Margarynę rozmiękczyć.
5. Do mąki dodać mleczo drożdżowe, rozpuszczony cukier i sól oraz jaja. Ciasto wyrobić, a pod koniec dodać margarynę.
6. Ciasto wyrobić do jednolitej konsystencji.
7. Gotowe ciasto odstawić do fermentacji.

8. Kruszonka: mąkę, cukier i margarynę posiekać, połączyć składniki, pokruszyć lub zetrzeć na tarce tak, aby powstały niewielkie grudki, wstawić do chłodziarki.
9. Wyrośnięte ciasto zważyć i podzielić na 8 jednakowej wielkości kęsów, a następnie uformować bułki.
10. Bułki ułożyć na blasze wyłożonej papierem.
11. Pozostawić do wyrośnięcia.
12. Wyroby posmarować rozmieszanym jajem za pomocą pędzelka i posypać kruszonką. Wypiekać w temperaturze ok. 180°C przez 15 minut do uzyskania ciemnozłotego koloru.

Rogaliki drożdżowe z marmoladą

Składniki:

ciasto drożdżowe

- 200g mąki pszennej
- 70g mleka
- 30g cukru kryształu
- 30g margaryny
- 15g drożdży
- 1 jajo

- szczypta soli

glazura cytrynowa:

- 50g cukru pudru
- 1 łyżeczka soku z cytryny

dotatkowo:

- 70g marmolady
- mąka na podsypanie
- jajo do posmarowania

1. Przygotować surowce: mąkę przesiać, podgrzać mleko do temperatury 40°C, sól rozpuścić w łyżce mleka, jaja umyć i ocenić świeżość, margarynę upłynnić – rozpuścić.
2. Sporządzić rozczyń o konsystencji gęstej śmietany z mleka, drożdży i mąki. Roczyn poddać fermentacji do podwojenia objętości.

3. Jaja lekko ubić z cukrem.

4. Do rozczyń dodać masę jajowo-cukrową, rozpuszczoną sól oraz resztę mąki i wyrabiać ciasto, dodając pod koniec płynną margarynę. Po uzyskaniu gładkiej i jednorodnej konsystencji poddać ciasto fermentacji do podwojenia objętości.

5. Ciasto po wyrośnięciu wyrobić i rozwałkować na prostokąt o grubości około 5 mm, a następnie podzielić na 6 trójkątów.

6. Na każdy trójkąt nałożyć marmoladę i zawinąć, zaczynając od podstawy trójkąta. Zagiąć końce tak, aby nadać kształt rogalika.

7. Uformowane rogaliki ułożyć na wysmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem pergaminowym blasze i pozostawić do fermentacji końcowej.

8. Przed wypiekami posmarować rozmąconym jajem przy pomocy pędzla.

9. Wypiekać w piecu o temperaturze 180°C na złoty kolor przez około 10÷15 minut.

10. Przygotować glazurę cytrynową – cukier puder przesiać, dodać sok z cytryny i ucierać do uzyskania białej jednolitej masy (gdyby wyszedł bardzo gęsty dodać kilka kropel wody).

Upieczone rogaliki schłodzić, a następnie udekorować glazurą.



Paszteciki krucho - drożdżowe z farszem pieczarkowym

Składniki:

Ciasto:

- 250g mąki pszennej
- 120g margaryny
- 10g drożdży
- 2 łyżki śmietany 18% tłuszczu
- szczypta soli

Farsz:

- 100g pieczarek
- 1 cebula
- sól, pieprz do smaku
- olej do smażenia

Dodatkowo:

- białko
- sól morską lub pestki dyni, nasiona sezamu



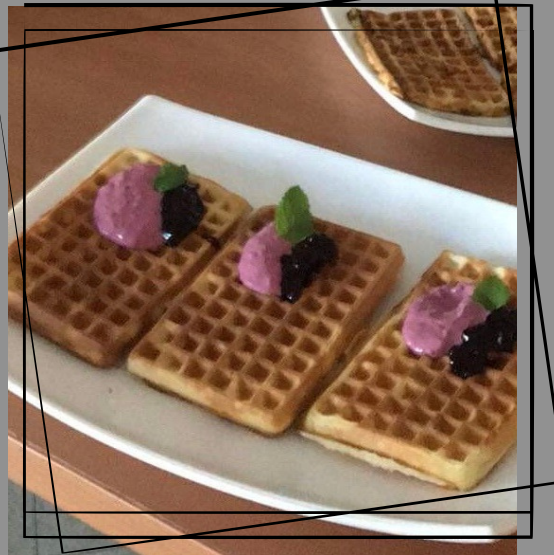
Sposób przygotowania:

1. Przygotuj surowce do produkcji.
2. Drożdże pokruszyć i dokładnie połączyć ze śmietaną.
3. Połączyć wszystkie składniki i wykonać ciasto krucho. Schłodzić w lodówce. W tym czasie przygotować farsz.
4. Dokonaj obróbki wstępnej warzyw: pieczarki i cebulę pokrój w drobną kostkę. Cebulę podsmaż, zdejmij z patelni. Usmaż pieczarki.
5. Warzywa połączyć, ostudzić i doprawić do smaku.
6. Schłodzone ciasto rozwałkować na grubość 3mm, wyciąć prostokąt.
7. W centralnej części wzdłuż dłuższego boku układać farsz. Zrolować ciasto, ciąć z ukosa paszteciki szerokości 4cm.
8. Smarować białkiem, posypać solą morską lub dowolnymi pestkami.
9. Układać na blasze, piec w temperaturze 180-190°C na złoty kolor (15-20 minut).

Gofry cukiniowe

Składniki:

- 1 szklanka mąki jaglanej;
- 1/2 szklanki napoju owsianego lub kokosowego lub jaglanego;
- 1 cukinia (300-400g);
- 3 jaja;
- 8 suszonych śliwek namoczonych w ciepłej wodzie lub 1/2 dojrzałego banana;
- 1 płaska łyżka oleju kokosowego;
- szczypta soli;
- 1/2 łyżeczki kurkumy;
- 1/2 łyżeczki kardamonu;
- 1 łyżeczka siemienia lnianego;



Sposób przygotowania:

1. Wbij jaja do miski i lekko ubij trzepaczką.
2. Cukinię zetrzyj na dużych oczkach tarki i dodaj do jajek, wymieszaj.
3. Dodaj napój owsiany/migdałowy, mąkę jaglaną, rozgniecionego banana lub pokrojone śliwki, cynamon, kardamon, sól i siemię lniane. Porządnie wymieszaj do połączenia składników.
4. Można schłodzić ciasto na kilka godzin w lodówce (choć nie jest to konieczne).
5. Przed smażeniem dodaj do ciasta łyżkę płynnego oleju kokosowego.

***Ciasto na gofry najlepiej przygotować wieczorem i włożyć na noc do lodówki. Gdy ciasto napęcznieje gofry wychodzą najsmaczniejsze.

***Pamiętaj też, by ciasto wlewać do nagrzanej gofrownicy i nie podnosić jej zbyt szybko. Dajmy gofrom chwilę, by zdążyły się dopiec.

Sałatka grecka (4 porcje)

Składniki:

- 2 pomidory
- 4 ogórki gruntowe lub 2 szklarniowe

- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 szklanki oliwek
- 250g oryginalnego sera feta

- 2-3 łyżeczki suszonego oregano

- 4 łyżki oliwy extra vergine
- świeżo zmielony pieprz

Bulki:

Składniki:

- 260g mąki pszennej
- 15g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 150ml letniej wody
- 1/2 jajka
- 40g masła, roztopionego
- 1 łyżeczka soli



Sposób przygotowania:

1. Drożdże pokruszyć, dodać cukier, łyżeczkę mąki oraz letnią wodę (około 120ml). Wymieszać dokładnie i odstawić do wyrośnięcia - na 10 minut.
2. Do miski wysypać przesianą mąkę, roztopione masło, resztę wody, sól oraz wyrośnięty rozczyń.
3. Wyrobić ciasto - około 10 minut aż będzie elastyczne.
4. Pozostawić do wyrośnięcia na 1 godzinę (do podwojenia objętości).
5. Podzielić ciasto na 6 części. Uformować kulki, spłaszczyć i przełożyć na blachę. Przykryć ściereczką - do wyrastania na 10 - 15 minut.
6. Piec w piekarniku nagrzanym do 190°C przez 20-22 minuty do momentu, kiedy będą rumiane.
7. Ostudzić na kratce.
8. Pomidory pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki, następnie pokroić na jeszcze mniejsze kawałki.
9. Ogórki obrać (można pozostawić miejscami paseczki zielonej skórki), przekroić wzdłuż na pół a następnie na grubsze półplasterki.
10. Cebule cienko poszatkować.
11. Oliwki przekroić na połówki.
12. Wszystkie składniki umieścić w jednej większej salaterce lub w 4 mniejszych, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.
13. Na wierzchu położyć plasterki sera feta. Posypać suszonym oregano i polać oliwą. Można doprawić solą, ale ser feta jest już dość słony.

Risotto z dynią i serem gorgonzolą

Składniki:

- 2 łyżka oliwy
- 4 łyżki masła
- 1 cebula
- 1 gałązka rozmarynu
- 1/2 szklanki ryżu arborio (do risotto)
- 4 szklanki dyni obranej i pokrojonej w 1,5 cm kostkę
- 2/3 łyżeczki ostrej papryki

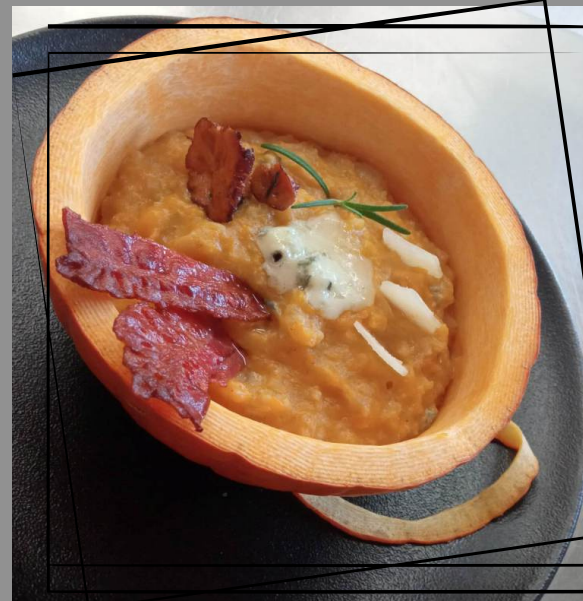
papryki

- 1/2 szklanki białego wina
- ok. 1l bulionu jarzynowego
- 6 łyżek tartego parmezanu lub grana padano

120 g sera gorgonzola

Dodatek do risotto:

- 400 g pieczarek
- 2 łyżka posiekanej natki
- 2 łyżki oliwy i masła



Sposób przygotowania:

1. W szerokim garnku na 2 łyżkach oliwy i 2 łyżkach masła zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę.
2. Dodać rozmaryn oraz ryż i smażyć mieszając przez ok. pół minuty.
3. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę dynię, mieszając smażyć kilkanaście sekund.
4. Dodać paprykę, wlać wino i gotować przez pół minuty.
5. Doprawić solą, następnie wlewać stopniowo po pół szklanki gorącego bulionu, cały czas gotując risotto na średnim ogniu. Dodać kolejną porcję bulionu gdy poprzednia będzie już wchłonięta przez ryż.
6. W sumie gotowanie będzie trwało ok. 20 - 30 minut, na koniec ryż i dynia mają być miękkie.
7. W trakcie gotowania risotto należy co chwilę zamieszać. Na koniec dynia powinna częściowo się rozpaść, w razie potrzeby można ją miejscami rozgnieść widelcem.
8. W czasie gdy gotuje się risotto przygotować pieczarki: oczyścić je, przekroić na 4 części i wrzucić na posmarowaną oliwą patelnię.
9. Obsmażyć na złoty kolor z każdej strony, następnie dodać masło i natkę pietruszki, wymieszać i chwilę razem podsmażyć.
10. Dopiero na koniec doprawić solą. Risotto odstawić z ognia, dodać tarty parmezan, pozostałą łyżkę masła oraz połowę rozdrobnionej gorgonzoli, wymieszać.
11. Nałożyć do głębokich talerzy, posypać resztą gorgonzoli i pieczarkami. Udekorować zielonymi listkami i doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

źródło: www.kwestiasmaku.pl

Udekorować zielonymi listkami i doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

Wiosenna tarta serowa

Ciasto kruche:

- 200g mąki pszennej
- 120g schłodzonego masła
- ½ łyżeczka soli
- 1 żółtko
- 1 łyżka wody

Nadzienie:

- 30 g sera pleśniowego camembert,
- 30 g sera cheddar
- kolorowe papryki
- szparagi
- groszek cukrowy
- pomidorki koktajlowe
- szynka lub boczek wędzony
- 1 jajko
- 40 g śmietanki 30%
- szczypta gałki muskatołowej, sól, pieprz



Sposób przygotowania:

1. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać pokrojony w kostkę tłuszcz, posiekać do wielkości grochu. Sól rozpuścić w wodzie, dodać do mąki razem z żółtkiem.
2. Zagnieć ciasto, podzielić na dwie części, a następnie schłodzić przez około 1h.
3. Po schłodzeniu, ciasto rozwałkować na grubość 3 mm na placek o średnicy nieco większej niż średnica formy.
4. Zawinąć ciasto na wałek i tak przenieść do formy.
5. Ciastem wyłożyć dno i boki formy. Spód podziurkować widelcem.
6. Wstawić do nagrzanego piekarnika do temp. 190°C i piec przez 10-15 minut, na lekko złoty kolor. Wyjąć z piekarnika i ostudzić.
7. Przeprowadzić obróbkę wstępną warzyw.
8. Na ostudzony spód z ciasta wyłożyć rozdrobnione warzywa, szynkę lub boczek i rozdrobnione sery.
9. Wlać masę jajowo-śmietanową, delikatnie zamieszać w kilku miejscach końcem łyżki tak, aby masa dostała się w wolne przestrzenie.
10. Tarty piec przez około 20-30 minut w temp. 190°C. Serwować z pomidorkami koktajlowymi.

Pasta hummus

Składniki:

1/2 puszki (200g) ciecior
konserwowej
1 mały ząbek czosnku
30 g mascarpone
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżeczka sezamu
1 łyżka oleju
rzepakowego/oliwy z oliwek
2 łyżki zimnej wody
Przyprawy: pieprz, papryka
słodka, papryka ostra,
szczypta soli

Sposób przygotowania:

Upraż sezam na suchej patelni,
aż delikatnie się zarumieni.
Odstaw. Wszystkie składniki
umieść w pojemniku blendera i
miksuj aż do uzyskania kremowej,
gęstej, gładkiej masy. Otrzymałą
pastę dopraw.

*Dodatkowo: pieczywo, sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek,
kielki, awokado, papryka*



Pasta z czerwonej fasoli

Składniki:

1/2 puszki fasoli
konserwowej
1 mała cebula
1 ząbek czosnku
1 łyżka jogurtu naturalnego
pieprz, sól, tymianek

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki drobno
posiekać, podsmażyć i
zblendować. Do ostudzonej masy
dodać jogurt u doprawić do
smaku.