

# **Danie tanie niesłychanie - letnie warzywa, lekkie dania**

Polskie warzywa są coraz częściej obiektem zainteresowania zagranicznych odbiorców. Sprzyja to wzrostowi eksportu świeżych i przetworzonych warzyw. Dzięki temu uprawa warzyw w Polsce ma szansę się rozwijać. Tymczasem liczba gospodarstw ekologicznych, produkujących zdrowe warzywa i owoce na Dolnym Śląsku maleje.

Ekologiczne jedzenie jest zdrowe i smaczne. Jest też drogie. Dlatego to, co znajduje się na stole przeciętnego Dolnoślązaka to kompromis między finansami a zdrową kuchnią. Aby ułatwić życie tym, którzy gotują podajemy kilka pomysłów i inspiracji kuchnią naszych babć.

## **Kotleciki selerowe**

**Składniki: 1-2 duże selery, 2 cebule, 2 jajka, sól, mielona papryka, łyżka tartej bułki, natka pietruszki, olej, tarty chrzan, masło, smalec**

Podgotowany seler zetrzeć i wymieszać z jedną posiekaną cebulą. Ostudzić, dodać jajka, sól, szczyptę papryki, tartą bułkę i posiekaną natkę. Wymieszać. Jeśli masa jest za rzadka. dodać mąkę. Uformować kotleciki, usmażyć. Drugą cebulę posiekać, usmażyć na złoto i połączyć kotlety. Podawać z ziemniakami i zmieszonym z masłem tartym chrzanem.

## **Zaliwajka babci**

**Składniki: 6-8 ziemniaków, 2,5 litra wody, 80 ml zakwasu żytniego, cebula, 20 dag boczku wędzonego, 2 łyżki oleju rzepakowego, 10 dag śmietany 18%, liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego, dodatkowo chleb i masło**

Ziemniaki gotujemy na pół miękko w osolonej wodzie z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Nie zdejmując z palnika, zalewamy zakwasem i gotujemy do miękkości. Boczek kroimy w kostkę, wrzucamy na patelnię z olejem i wytapiamy tłuszcz z mięsa. Pod koniec na patelnię dorzucamy pokrojoną drobno cebulę. W momencie, kiedy lekko się zezłoci, zdejmujemy z ognia.

W miseczce umieszczamy śmietanę i zalewamy ją powoli zupą, jednocześnie roztrzepując, by się nie zwarzyła. Kiedy połączą się ze sobą, wlewamy do garnka z pozostałą częścią zupy i całość zagotowujemy. Zdejmujemy z ognia. Rozlewamy do misek, okraszając skwarkami. Doprawiamy solą i pieprzem według uznania. Jemy z chlebem posmarowanym masłem.

## **Pikantny czerwony koktajl warzywny**

**Składniki: duży pomidor, pół czerwonej papryki, pół marchewki, mała czerwona cebula, mały ząbek czosnku, 300 ml kefiru, pół łyżeczki pieprzu cayenne, pół łyżeczki granulowanego lub świeżo wyciśniętego czosnku, pół łyżeczki soli**

Pomidora i paprykę sparzyć i obrać ze skóry. Marchewkę i cebulę obrać. Wszystkie warzywa pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do blendera. Miksować dość długo, aby nie było grudek. Dodać sól, chili, czosnek, czosnek granulowany i kefir. Miksować jeszcze chwilę. Gotowy koktajl przelać do szklanki. Udekorować bazylią.

## **Sałatka z fasoli z kozim serem**

**Składniki: 60 dag fasolki szparagowej, łyżka soku i łyżeczka otartej skórki z cytryny, sól, łyżka masła, ząbek czosnku, łyżeczka cukru, 10 dag koziego sera, cebula, 2 łyżki posiekanych listków bazylii, jajko na twardo; Sos: 2 łyżki oleju, łyżka soku z cytryny, łyżeczka miodu, łyżeczka majonezu, łyżka wywaru z fasoli, sól, pieprz**

Fasolkę pokroić na kawałki, ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem masła, czosnku, cukru, soku i skórki z cytryny. Odcedzić, wymieszać z bazylią. Dodać pokrojony w kostkę ser i posiekaną cebulę, połać sosem, posypać pokruszonym jajkiem.

## **Pyry z gzikiem**

**Składniki: 40 dag twarogu, 150 ml gęstej śmietany, duża cebula, ziemniaki, sól i pieprz**

Twaróg rozdrobnić widelcem i połączyć ze śmietaną. Cebulę pokroić w drobną kostkę, posolić i pozostawić chwilę, dodać do sera i całość przyprawić. Ziemniaki ugotować w łupinach. Na talerzu obierać ziemniaki ze skórki, przekroić na pół, posmarować masłem i przełożyć gzikiem.

## **Plendze ziemniaczane**

**Składniki: 1 kg ziemniaków, 10 dag czerstwej bułki, szklanka mleka, 3 dag drożdży, cebula, łyżka oleju, 2 jajka, sól i pieprz, tłuszcz do smażenia, ketchup**

Bułkę namoczyć w mleku, gdy napęcznieje rozetrzeć i dodać drożdże. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odsączyć. Do masy ziemniaczanej dodać jajka, bułkę z drożdżami oraz cebulę. Całość przyprawić do smaku i wymieszać. Wykładać masę łyżką na rozgrzany tłuszcz i smażyć z dwóch stron na rumiano. Po usmażeniu polać ketchupem.

## **Naleśniki jarskie**

**Składniki: 2 szklanki maki, jajko, 1½ szklanki mleka, szklanka wody (może być gazowana), 2 łyżki oleju, szczypta soli; Na farsz ze szpinakiem: opakowanie mrożonego szpinaku, 125 g śmietany, czosnek (3-4 ząbki), sól, pieprz, cukier, ocet winny, ser żółty lub feta**

Utrzeć mikserem jajka z mlekiem, wodą i mąką na gładką masę. Odstawić do lodówki na około godzinę. Z przygotowanej porcji wylewać niepełną chochlę ciasta na lekko posmarowaną olejem patelnię. Smażyć naleśniki, aż lekko się zarumienią. Nałożyć farsz zwiąć w kopertę i zasmażyć.

## Kopytka ze szpinakiem

**Składniki: 1 kg ugotowanych i przemielonych ziemniaków, 2 jajka, szklanka mąki, 50 dag szpinaku, 2 łyżki masła, czosnek, 2 łyżki śmietany**

Przygotować ciasto ziemniaczane i pokroić małe kopytka. Wrzucić do osolonej wody i ugotować. Szpinak wrzucić do wrzącej wody na około minutę, zblanszować i zmiksować. W woku rozgrzać masło, wrzucić posiekany drobno czosnek, dodać szpinak i smażyć, aby połączyć smaki. Pod koniec smażenia dodać śmietanę i wymieszać. Do woka wrzucić ugotowane kopytka i wymieszać z sosem. Przed podaniem posypać startym żółtym serem.

## Domowe lasagne z warzywami

**Składniki: 2 szklanki mąki, 4 jajka, niecały kubek wody, olej, puszka: soczewicy, kukurydzy, pomidorów, szklanka uduszonego szpinaku, dwie łyżki startego sera żółtego, czubata łyżka majonezu, kubek kremówki, dwa ząbki czosnku, cebula, sól, pieprz, łyżeczka posiekanego oregano (lub pół łyżeczki suszonego), masło**

Wysypać mąkę, zrobić w niej dołek i dodać jajka, odrobinę soli i wodę. Zagnieść ciasto. Włożyć je do miski, przykryć ściereczką i odstawić na około 15 minut. Podzielić ciasto na dwie części i cienko rozwałkować.

Zagotować wodę z odrobiną soli. Kiedy woda zacznie wrzeć, wrzucić do niej delikatnie prostokąty ciasta i gotować 3 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową i ułożyć na ściereczce.

**I Farsz:** Obrać cebulę i czosnek. Cebulę pokroić w drobną kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę. Podsmażyć je w oleju. Dodać pomidory z puszki i gotować na małym ogniu przez 6-7 minut. Przyprawić solą, pieprzem i oregano.

**II Farsz:** wymieszać kukurydżę z soczewicą i majonezem, przyprawić solą i pieprzem.

**III Farsz:** z usmażonego szpinaku

Wlać kremówkę do garnuszka, wsypać tarty ser i delikatnie wymieszać. Wysmarować naczynie żaroodporne masłem i wyłożyć dno płacami ciasta.

Wyłożyć pierwszy farsz. Przykryć go warstwą ciasta. Wyłożyć drugi farsz, ciasto i

trzeci farsz aż do zużycia wszystkich składników. Ostatnią warstwą ma być ciasto. Połączyć lasagne kremówką z serem i wstawić do nagrzanego do 190 °C piekarnika na około 30 minut. Lasagne można podawać też z innym nadzieniem np. z podsmażonymi grzybami, czerwoną fasolą z puszki, podgotowanymi brokułami, żółtą lub zieloną fasolką szparagową.

## **Ciasto budyniowe z galaretką i musem bez pieczenia**

**Składniki: duże opakowanie herbatników (petitki), 2 galaretki malinowe lub agrestowe mus z ok. 150 g malin (zmiksowane maliny z łyżką cukru, mogą być mrożone), 700 ml wrzątku, 1 200 ml mleka, kostka masła, budyń waniliowy lub śmietankowy, 170 g mąki pszennej (szklanka), 4 żółtka, szklanka cukru**

Galaretki rozpuścić we wrzątku. Dodać mus malinowy.

Dokładnie wymieszać i pozostawić do ostygnięcia.

Litr mleka zagotować z cukrem i masłem. W 200 ml mleka (niepełna szklanka) dokładnie rozrobić żółtka, budyń i mąkę pszenną – można mikserem.

Gotujące się mleko zdjąć z ognia i wlać do niego rozrobioną masę, energicznie mieszając, by nie zrobiły się grudki. Zagotować ciągle mieszając i gotować ok. 30-40 sekund.

Dużą blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie jej dno przykryć herbatnikami. Wylać na herbatniki gorącą masę budyniową i ułożyć na wierzchu ponownie herbatniki. Odstawić do ostudzenia.

Gdy galaretka zacznie tężeć, wylać ją ostrożnie na herbatniki i wstawić do lodówki na ok. 3 godziny.

## **Nalewka z liści**

**Składniki: liście wiśni i aronii (po 150 szt.), łyżeczka kwasu cytrynowego, pół litra i ¼ szklanki wody, pół litra spirytusu**

Liście dokładnie umyć i odsączyć. Włożyć do rondla zalać wodą, gotować 8-10 minut, schłodzić i przecedzić przez sito. Dodać kwasek cytrynowy i cukier, chwilę pogotować. Do wystudzonego wlać spirytus i zostawić na 1-2 dni.

## **Ulubione letnie wody smakowe z owocami i miętą**

Poszczególne składniki wystarczy wrzucić do dzbanka i zalać wodą mineralną. Dzbanek odstawić na ok. dwie godziny wtedy smak będzie intensywniejszy.

- **woda z plasterkami cytryny i miętą,**
- **woda z arbuzem, melonem i świeżą miętą,**
- **woda ze świeżą miętą i plasterkami grapefruita itp. (1,5 l wody, łyżka tartego imbiru, świeży pokrojony w plastry ogórek, sok z cytryny, 12 liści mięty).**

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

Data publikacji

02.09.2016