

Przepisy

Delektuj się i zdobywaj
sylwetkę swoich marzeń!

Spis treści

WSTĘP	7
GULASZ CIEŁĘCY Z ZIEMNIAKAMI, CZERWONĄ FASOLĄ I KUKURYDZĄ	14
GULASZ Z KURCZAKA Z PIECZARKAMI I KASZĄ JAGLANĄ	16
ZUPA KREM Z KALAFIORA Z PULPECIKAMI I KURKAMI	18
KURCZAK Z KURKAMI, POMIDORAMI I ROZMARYNEM	20
KORZENNY GULASZ Z KURCZAKIEM	22
ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM I PULPECIKAMI	24
LECZO Z CUKINIĄ, PULPETAMI CIEŁĘCYMI I MAKARONEM PAPPARDELLE	26
CHILI CON CARNE	28
POLĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE DYNIOWYM	30
GULASZ WOŁOWY Z PĘCZAKIEM, KALAFIEM I GRZYBAMI	32
CURRY Z KURCZAKIEM, MANGO I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ	34
KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z KURCZAKIEM I PIECZARKAMI	37
PENNE Z WOŁOWINĄ W SOSIE POMIDOROWYM I FASOLĄ	38
ZUPA OGÓRKOWA	40
KRUPNIK	42
KASZOTTO Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM	44
POLĘDWICZKI WIEPRZOWE W KAPUŚCIE KISZONEJ Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI	46
SCHAB Z GRUSZKĄ I FASOLKĄ	48
GULASZ Z INDYKA Z PIECZARKAMI I PAPRYKĄ	50
SALAATKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ	52
GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM	55
ZUPA POMIDOROWA Z FASOLĄ I MAKARONEM	56

RYBA PIECZONA Z POMIDORAMI.....	60
CURRY Z BIAŁĄ RYBĄ, DYNIĄ I PIECZARKAMI.....	62
RYBA GOTOWANA NA PARZE Z PIECZARKAMI I FRYTKAMI Z ZIEMNIAKÓW I SELERA.....	64
RYBA Z SOSEM POMIDOROWO-JABŁKOWYM Z TYMIANKIEM I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI	66
PILAW Z BIAŁĄ RYBĄ	68
BIAŁA RYBA W CURRY.....	70
SAŁATKA RYŻOWA Z ŁOSOSIEM	72
SAŁATKA MAKARONOWA Z ŁOSOSIEM.....	74
PLACKI Z KASZY JAGLANEJ I KALAFIORA Z SOSEM KURKOWYM	79
MUFFINY JAJECZNE Z POMIDORAMI, MOZZARELLĄ I BAZYLIĄ	80
SAŁATKA Z PIECZONYM BURACZKIEM, ZIEMNIAKAMI, JAJKIEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ	82
SZAKSZUKA	84
MUFFINKI ZIEMNIACZANE Z KALAFIUREM, CHRZANEM I KOPERKIEM.....	86
CURRY Z DYNIĄ I SOCZEWICĄ.....	88
ZUPA JARZYNOWA Z FASOLĄ I PISTOU.....	90
NALEŚNIKI JAGLANE Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI.....	92
SAŁATKA MAKARONOWA Z JAJAMI	94
SAŁATKA JARZYNOWA Z JAJAMI.....	96
SAŁATKA Z SERKIEM WIEJSKIM, BULGUREM, OGÓRKIEM I KOLENDRĄ	99
SAŁATKA Z BULGUREM, PIECZONYM BURAKIEM, KALAFIUREM, CIECIERZYCĄ I GRANATEM	100
KASZOTTO Z PĘCZAKIEM I CIECIERZYCĄ	102
KASZOTTO Z BURAKIEM, JAJAMI I AWOKADO.....	104
SAŁATKA Z JAJEK, AWOKADO, POMIDORÓW I KOLENDRY	106
PLACKI Z CUKINIĄ, PARMEZANEM I TYMIANKIEM	108
ZAPIEKANKA Z POMIDOREM, MOZZARELLĄ I BAZYLIĄ	110
GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYZCZANĄ I SOSEM GRZYBOWYM.....	112
PLACKI Z SERA BIAŁEGO I ZIEMNIAKÓW Z SOSEM PIECZARKOWYM	115
PLACKI JAGLANE Z MARCHEWKĄ, MIODEM I CZARNUSZKĄ	118
PLACKI ORKISZOWE Z GRUSZKĄ	120
MAKARON ZAPIEKANY Z SEREM BIAŁYM, JABŁKIEM I CYNAMONEM	122
MANNA ZAPIEKANA Z MALINAMI	124
BUDYŃ WANILIOWY Z BANANEM I SOSEM CZEKOLADOWYM	126
BUDYŃ WANILIOWY Z OWOCAMI I CIASTKAMI OWSIANYMI	128
SEREK WIEJSKI Z KASZĄ OWSIANĄ, JABŁKIEM I ORZECHAMI	130
OMLET OWSIANY Z OWOCAMI	132
OMLET Z BANANEM I SOSEM CZEKOLADOWYM.....	134
PLACKI DYNIOWE Z RODZYNKAMI.....	137
SERNICZKI NA ZIMNO Z OWOCAMI	138
KAKAOWE BABECZKI Z MALINAMI.....	140

KLUSECZKI JAGLANE Z OWOCAMI.....	142
PLACKI SEROWO-OWSIANE Z OWOCAMI	144
NALEŚNIKI CZEKOLADOWE Z SEREM I OWOCAMI.....	146
NALEŚNIKI JAGLANE Z SEREM I OWOCAMI	148
DROŹDŹÓWKI JAGLANE Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI LUB BUDYNIEM WANILIOWYM.....	153
DROŹDŹÓWKI ORKISZOWE Z JABŁKIEM I MALINAMI	154
KREM Z GRUSZKI I PIETRUSZKI.....	157
KREM Z MARCHEWKI Z MLEKIEM KOKOSOWYM.....	158
RYŻ NA MLEKU KOKOSOWYM Z WANILIĄ I MALINAMI.....	161
BATONY ZBOŻOWE Z OWOCAMI SUSZONYMI I CZEKOLADĄ	162
CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGLANY Z KAKI I GRANATEM.....	165
ORKISZOWE CIASTECZKA CZEKOLADOWE.....	166
MUS JABŁKOWY Z MALINAMI	169
MUFFINKI PIERNIKOWE Z CZEKOLADĄ	170
CIASTO DYNIOWE Z RODZYNKAMI	173
MUFFINKI JAGLANE MORELOWO-KOKOSOWE.....	174
KOKOSOWY PUDDING CHIA Z OWOCAMI	177
JOGURT Z OWOCAMI	178
MANNA Z CZEKOLADĄ I BANANAMI	181
CIASTO KOKOSOWO-JAGLANE Z JAGODAMI	182