

Paczki. Przepisy na potrawy

IX paczka: ziemniaki 1 kg, włoszczyzna 1 szt., cebula 2 szt., ryż 400g, sos słodko-kwaśny 350g, pomidory krojone w puszcze 400g 1 szt., śmietanka UHT 12% 250 ml, serek topiony 1 szt., makaron 400g, groszek 400g, fasola czerwona 200g, kasza jęczmienna 400g, kasza bulgur 400g, klopsiki/pulpety w sosie (120 g),

Ryż z sosem słodko-kwaśnym i marchewką

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: 1

Składniki: ryż (60 g), sos słodko-kwaśny (90 g), marchewka (100 g); przyprawy: świeże zioła

Sposób przygotowania:

1. Ryż wsyp do garnka, wlej szklankę wody, posól i gotuj ok. 15-20 min.
2. Marchewkę umyj, obierz, pokrój na plasterki i ugotuj na chrupko
3. Sos zagotuj, dodaj marchewkę i podawaj z ryżem, posypując całość świeżymi ziołami

Makaron w sosie serowym z czerwoną fasolą

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: 1

Składniki: makaron (150 g), serek topiony (40 g), fasola (80 g); przyprawy: świeże listki bazylii

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie, odcedź zachowując kilka łyżek wody, do garnka dodaj serek topiony, czerwoną fasolę, wymieszaj
2. Makaron możesz podać posypyany orzechami i świeżymi listkami bazylii

Krupnik

Czas przygotowania: 40 minut

Liczba porcji: 1

Składniki: włoszczyzna (100 g) kasza jęczmienna (20 g), ziemniak (50 g), woda (300 ml), olej (5 g), śmietanka 12% (10 ml), koperek (10 g); przyprawy: pieprz, lubczyk, ziele angielskie, listek laurowy

Sposób przygotowania:

1. Warzywa (marchewkę, pietruszkę, seler, pora, ziemniaki, cebulę) umyj, obierz, pokrój drobno lub zetrzyj na grubej tarce
2. Pokrojone warzywa podsmaż na oleju wraz z przyprawami, dodaj kaszę, zalej wodą
3. Gotuj 15-20 min do miękkości warzyw
4. Zupę podawaj ze śmietanką, posypaną koperkiem

Bulgur z sosem warzywnym z groszkiem, cebulą, pomidorami

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 1

Składniki: bulgur suchy (50 g), cebula (20 g), groszek (80 g), pomidory krojone (100g), olej (5g); przyprawy: oregano, słodka papryka, czosnek, listek laurowy, natka

Sposób przygotowania:

1. Bulgur wsyp do garnka, wlej szklankę wody, posól i gotuj ok. 15-20 min.
3. Cebulę obierz i drobno pokrój, dodaj przyprawy i razem podsmaż na oleju. Dodaj groszek, pomidory i gotuj kilka minut
5. Sos warzywny podawaj z ugotowanym bulgurem

Klopsiki/pulpety w sosie z ryżem i surówką z selera

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 1

Składniki: ryż (60 g), klopsiki/pulpety w sosie (120 g), seler(100g), śmietanka 20ml,

Sposób przygotowania:

1. Ryż wypłucz w zimnej wodzie, wsyp do garnka, zalej wodą. Zamieszaj i gotuj do miękkości około 15-20 min. Sos zagotuj w osobnym garnku
2. Seler obierz, zetrzyj na tarce zalej wodą z dodatkiem kwasu cytrynowego . Po 15 min odcisnij seler z wody dodaj śmietankę (20 ml) wymieszaj, ewentualnie dopraw do smaku
3. Gotowe klopsiki/pulpety podawaj z ryżem i surówką.