

BIULETYN KULINARNY

GOTOWANIE Z RESZTEK



Projekt „Ekologia integralna encykliki Laudato si’ w działaniu wspólnot Caritas i społeczności lokalnych”, realizowany przez Caritas Polska, został dofinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Caritas Polska.



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej



KIEŁBASKI POD KRUSZONKĄ

AUTOR: ŻANETA LEWICKA

SKŁADNIKI

Ciasto: 500 g gotowanych ziemniaków, 1 jajko, 170 g mąki ziemniaczanej, sól, pieprz do smaku
Farsz: 300 g kiełbasy z ogniska (lub grilla); 1 cebula; gałązka świeżego rozmarynu; mała pikantna papryczka; 50 g sera gouda w plastrach, 50 g białego wina (opcjonalnie); sól; pieprz, oliwa z oliwek; 15 sera grana padano tartego

PRZEPIS

Rozmaryn, papryczkę i cebulę drobno pokroić, podsmażyć na oliwie, kiełbasę obrać ze skóry, pokroić w drobną kostkę, dodać na patelnię i smażyć 7-8 minut, dolać wino i zredukować na silnym ogniu, doprawić.

Ciasto: ziemniaki przepuścić przez praszkę, dodać jajko, mąkę, sól i pieprz. Zagnieść ciasto, rozdzielić na pół. Do owalnego naczynia 30 cm dodać połowę ciasta, rozłożyć równomiernie. Wyłożyć na to zawartość patelni, przykryć serem gouda. Drugą część ciasta starkować na wierzch tworząc kruszonkę. Posypać serem grana padano i skropić całość oliwą. Wstawić do rozgrzanego na 200°C piekarnika na 15 minut. PO tym czasie zmienić funkcję pieczenia na grilu przez 5 minut.



GORĄCE CAPRESE

AUTOR: ŻANETA LEWICKA

SKŁADNIKI

pół czerstwego chleba; 3 białka; 2 pomidory; 2 mozzarelle; sól; pieprz; oregano

PRZEPIS

Białka roztrzepać widelcem, dodać sól, pieprz. Obtoczyć w tym chleb. Pomidory i mozzarellę pokroić w plastry. W okrągłym naczyniu żaroodpornym układać na przemian: kromki chleba, mozzarellę i pomidora. Posypać do smaku solą i oregano. Piec w piekarniku 15 minut na 190°C.



ROŚCIŃSKIE RATATUJ

AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
NAD PARSEŃĄ W ROŚCINIE

SKŁADNIKI

Ilość jest uzależniona od pojemności garnka i ilości odbiorców:
wywar z rosółu; pozostałości mięsa rosółowego; resztki mięs (wołowego, wieprzowego, parówki, wędliny); fasola (biała i czerwona); pieczarki; papryka (czerwona, zielona, żółta); czerstwe pieczywo (bułki lub chleb); resztki różnych serów.

PRZEPIS

Wywar z rosółu podgrzewamy, wrzucamy do niego fasolę, paprykę i pieczarki pokrojone w kostkę lub paski. Następnie dodajemy pozostałe z obiadów mięsa - poszarpaną wołowinę i wieprzowinę. Całość gotujemy na małym ogniu. Pokrojone w kostkę resztki wędlin, kiełbas, parówki podsmażamy na niewielkiej ilości oleju do zarumienienia się, następnie przekładamy do garnka. Wszystko razem gotujemy. Przyprawiamy do smaku - sól, pieprz, papryka słodka i ostra, dodajemy trochę chili dla ostrości. Pieczywo kroimy na kromeczki. maczamy w oleju, układamy na blaszce i posypujemy resztkami serów, zapiekamy w temperaturze około 200°C do momentu rozpuszczenia się sera i jego zarumienienia. Całość podajemy w głębokim talerzu z grzaneckami, jako dodatek.



MELKOWE MNIAM

AUTOR: AMELIA NOWAK

SKŁADNIKI

Kotlety ziemniaczane: 1,5 kg ziemniaków (ugotowanych), 0,5 kg kiełbasy śląskiej, 2 cebule; 2 jajka; 2 łyżki mąki; szczypta soli i pieprzu; łyżka vegety; bułka tarta (panierka); oliwa z oliwek (do smażenia).

Sos pieczarkowy: 0,5 kg pieczarek; pół cebuli; 1 łyżka mąki; 150 ml śmietany

Surówka z selera: seler naciowy; sól; pieprz; śmietana kwaśna

PRZEPIS

Kotlety ziemniaczane: ugotowane ziemniaki zmielić; pokroić bardzo drobno kiełbasę i cebulę i podsmażyć. Dodać do ziemniaków, następnie dodać jajka, vegetę, doprawić solą i pieprzem, dodać mąkę. Wszystko dobrze wymieszać. Uformować kulki, obtoczyć w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanej patelni do uzyskania złotego koloru.

Sos pieczarkowy: pieczarki pokroić, zalać wodą, dodać pokrojoną cebulę, doprawić solą i pieprzem. Gotować około 20 minut, zagęścić mąką i słodką śmietaną.

Surówka: seler naciowy pokroić, doprawić solą i pieprzem. Dodać kwaśną śmietaną i wymieszać.



ZAKRĘCONA ZAPIEKANKA

AUTOR: POLA DANIEL

SKŁADNIKI

2 cukinie (zielona i żółta); 1 bakłażan; 1 papryka; 1 cebula; 5 pieczarek; 1 ziemniak albo batat; 2 ząbki czosnku; 1 puszka pasty pomidorowej lub 3-4 dojrzałe pomidory; sól; pieprz; bazylia; tymianek. By nie marnować żywności używamy warzyw, które mamy w domu, które pozostały nam z innych dań, albo są mocno dojrzałe.

PRZEPIS

Paprykę kroimy w paski, inne warzywa w cienkie plastry. Przygotowujemy sos pomidorowy: na patelni podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę, dodajemy pastę pomidorową lub obrane i pokrojone pomidory oraz czosnek. Doprawiamy solą i pieprzem. Gotowy sos przelewamy do naczynia żaroodpornego. ulubione warzywa układamy w spiralę, tak aby były częściowo zanurzone w sosie. Całość skraplamy oliwą z oliwek, doprawiamy wedle uznania. Pieczemy w piekarniku około godziny w temperaturze 190-200°C (przykrywamy podczas pieczenia folią aluminiową).



ZAWIJAŃCE Z SZYNKĄ

AUTOR: JOLANTA BOSZKO

SKŁADNIKI

Ciasto do pizzy; szynka (3 duże plastry); 5 łyżek keczupu; ser żółty tarty; żółtko

PRZEPIS

Rozwijamy ciasto; smarujemy keczupem, układamy plastry szynki, posypujemy startym serem żółtym. Zwijamy ciasto w rulon (jak roladę). Przycinamy na 7-8 kawałków. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Smarujemy żółtkiem. Pieczemy w rozgrzanym na 180°C piekarniku przez 15-20 minut.



KOTLECICKI Z KALAFIORA

AUTOR: JAKUB NOWIK

SKŁADNIKI

Gotowane różyczki kalafiora, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 3 jajka, 1 czerstwa bułka, 1 szklanka mleka, bułka tarta, sól, pieprz, papryka, koperek.

PRZEPIS

Gotowany kalafior należy rozdrobnić tłuczkiem do ziemniaków, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek oraz koperek. Dokładnie mieszamy, dodajemy jajka oraz bułkę (wcześniej namoczoną w mleku). Na koniec doprawiamy całą masę solą, pieprzem i papryką do smaku. Formujemy kotleciki, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy z obu stron na patelni.



ZIEMNIACZKI ZAPIEKANE

AUTOR: WERONIKA RATALEWSKA

SKŁADNIKI

Ziemniaki surowe (obrane dzień wcześniej do obiadu), pół kostki masła, zioła prowansalskie, 3-4 plastry sera żółtego.

PRZEPIS

Masło mieszamy dokładnie z ziołami prowansalskimi i wkładamy do lodówki. Ziemniaki przekrajamy na pół wzdłuż dłuższej strony. Wykrawamy kliny. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Rozgrzewamy piekarnik do 200°C. Układamy ziemniaki na blasze, w wycięcia wkładamy na zmianę ser żółty i masło z ziołami. Solimy ziemniaki do smaku. Pieczemy w rozgrzanym piekarniku przez około 50 - 60 minut.



KLUSKI KŁADZIONE

AUTOR: ELŻBIETA TARNECKA

SKŁADNIKI

Ziemniaki ugotowane z dnia wczorajszego 400g, mąka pszenna 40g, jajko 2 sztuki, mleko 200 ml, tłuszcz, sól do smaku, boczek i cebula

PRZEPIS

Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę lub dokładnie rozetrzeć tłuczkiem. Połączyć w misce z mąką, jajami oraz zimnym mlekiem, osolić i dokładnie wyrobić drewnianą łyżką. Na wrząca, osoloną wodę kłaść kluski metalową łyżką, zanurzając ją każdorazowo we wrzątku. Gdy wyłyną pogotować chwilę i wybrać cedzakiem i odsączyć. Gorące kluski polać tłuszczem z podsmażonym boczkiem i cebulą.



KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM

AUTOR: JUSTYNA DĄBROWSKA

SKŁADNIKI

Ugotowane ziemniaki z dnia poprzedniego, mąka, jajka, kurczak z obiadu z dnia poprzedniego, pieczarki, śmietana, koperek, sól, pieprz.

PRZEPIS

Ugotowane ziemniaki zmielić, dodajemy mąkę i jajko, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Formujemy kulki, na środku każdej robimy dziurkę. Wrzucamy do wrzącej, osolonej wody. Gotujemy od momentu wypłynięcia 5 - 8 minut. Kurczaka z dnia poprzedniego rozdrabniamy, wrzucamy do garnka i zalewamy wodą. Dodajemy pokrojone pieczarki. Gotujemy na wolnym ogniu około 15 minut. Zagęszczamy mąką i śmietanką.



KOTLETY Z JAJEK

AUTOR: FILIP GIL

SKŁADNIKI

5 - 6 jajek ugotowanych na twardo, bułka czerstwa, jajko, bułka tarta, szczypior, sól, pieprz

PRZEPIS

Ugotowane dzień wcześniej jajka na twardo rozdrabniamy, dodajemy namoczoną w mleku bułkę czerstwą, posiekany szczypiorek, surowe jajko, sól i pieprz do smaku. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce tartej i smażymy z dwóch stron na złoty kolor.



ZAPIEKANKA WARZYWNO - MIĘSNA

AUTOR: SZYMON SZCZEREK

SKŁADNIKI

2 cukinie, 2 marchewki, groszek konserwowy, 200 g boczku wędzonego, 2 kielbaski, kasza bulgur - 1 woreczek, ser żółty, sól, pieprz

PRZEPIS

Cukinię pokroić i podsmażyć około 2 minut na patelni. Kaszę ugotować. Marchew obrać i pokroić, boczek wędzony i kielbaski pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Wszystkie składniki wymieszać i włożyć do naczynia żaroodpornego, posypać żółtym serem. Zapiec w rozgrzanym na 180°C piekarniku przez 20 minut.



ZIEMNIAKI W BOCZKU

AUTOR: ZUZANNA WRÓTNIAK

SKŁADNIKI

6 ugotowanych ziemniaków z dnia poprzedniego, papryka czerwona, bazylia świeża, patyczki szaszłykowe, boczek parzony plastry 6 sztuk

PRZEPIS

Ziemniaki z dnia poprzedniego zawijamy w boczek. Nabijamy na patyczki szaszłykowe: papryka, liść bazyli, ziemniak w boczku, bazylia, papryka, bazylia, ziemniak w boczku... Pieczemy w piekarniku rozgrzanym na 180°C aż boczek się zarumieni.

