

CUKINIOWA ZAPIEKANKA

SKŁADNIKI

- 600 g cukinii
- 250 g boczku
- 100 g sera gouda
- 150 g śmietanki 30%
- 20 g oliwy z oliwek
- łyżeczka czosnku granulowanego
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Używając obieraczki lub specjalnej wykrawaczki, zrób z cukinii paski.
2. Boczek pokrój w średniej wielkości kostkę.
3. Ser żółty zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
4. W misce wymieszaj śmietankę oraz przyprawę.
5. Naczynie do pieczenia wyłóż paskami cukinii, następnie dodaj boczek i $\frac{3}{4}$ startego sera, a całość polej śmietanką.
6. Powtórz 2–3 razy, tworząc warstwy. Na koniec całość polej oliwą i posyp pozostałym serem.
7. Piecz 30 minut w 180°C z włączonym termoobiegiem.

MAKROSKŁADNIKI (4 porcje)

1830
kcal

BIAŁKA

76 g

WĘGLOWODANY

28 g

TŁUSZCZE

158 g

MAKROSKŁADNIKI (1 porcja)

457
kcal

BIAŁKA

19 g

WĘGLOWODANY

7 g

TŁUSZCZE

40 g

PAPRYKOWE SERCA

SKŁADNIKI

- 300 g serc drobiowych
- 150 g papryki czerwonej
- 150 g fasolki szparagowej
- 2 ząbki czosnku
- 20 g masła klarowanego
- 10 g smalcu
- łyżeczka wędzonej lub słodkiej papryki
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę umyj, następnie pokrój w cienkie paski.
2. Fasolkę szparagową obierz, umyj i pokrój na połówki.
3. Na patelni roztop masło klarowane, dodaj posiekane warzywa, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz paprykę. Duś 20 minut pod przykryciem, w razie potrzeby podlewając wodą.
4. W rondelku roztop smalec, a następnie podduś serca. Po kilku minutach połącz je z duszonymi na patelni warzywami.
5. Całość duś jeszcze kilka minut, na koniec dopraw solą i pieprzem.

MAKROSKŁADNIKI (2 porcje)

840
kcal

BIAŁKA

53 g

WĘGLOWODANY

16 g

TŁUSZCZE

59 g



ZUPA GOŁĄBKIEM INSPIROWANA

SKŁADNIKI

- 500 g mielonej łopatki wieprzowej
- 400 g kapusty białej
- 2 l wody
- 120 g cebuli
- 200 g marchewki
- 75 g koncentratu pomidorowego
- 50 g masła klarowanego
- 3 liście laurowe
- 5 sztuk ziela angielskiego
- 2 łyżeczki papryki słodkiej
- łyżeczka papryki ostrej
- łyżeczka majeranku
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzej 25 g masła klarowanego, dodaj mięso oraz przyprawy (poza zielem angielskim i liściem laurowym). Całość wymieszaj i podsmażaj 10 minut.
2. Pokrój cebulę w drobną kostkę.
3. W garnku rozpuść pozostałe masło i zeszklij cebulę na małym ogniu.
4. Obierz marchew i pokrój ją w drobną kostkę. Dodaj do cebuli, podsmażaj 10 minut.
5. Kapustę obierz z wierzchnich liści, a następnie poszatkuj.
6. Kapustę dodaj do garnka z podsmażonymi cebulą i marchewką. Zalej wodą. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie oraz sól i pieprz.
7. Gotuj ok. 30 minut pod przykryciem, a następnie dodaj koncentrat pomidorowy. Wymieszaj i gotuj do zmięknięcia kapusty (ok. 20 minut).
8. Serwuj, nakładając mięso do głębokiego talerza i zalewając je zupą.

MAKROSKŁADNIKI (4 porcje)

1522
kcal

BIALKA

118 g

WĘGLOWODANY

68 g

TŁUSZCZE

92 g

MAKROSKŁADNIKI (1 porcja)

380
kcal

BIALKA

29 g

WĘGLOWODANY

17 g

TŁUSZCZE

23 g