

metoda **Lignaform**[®]

Odzyskaj **Linie** i **Formę**
pod opieką lekarza!



Przepisy kulinarne

Dołącz do nas na Facebooku

metoda **Lignaform**[®]

i bądź na bieżąco
z nowymi przepisami

Lignaform®

BLINY NATURALNE	6
1. BLINY NATURALNE ZE SZPARAGAMI:	6
2. BLINY NATURALNE POD PIERZYNKĄ Z PORÓW	6
3. BLINY NATURALNE W TOWARZYSTWIE SZPINAKU	7
CAPPUCCINO	8
1. FRAPPE.....	8
2. KAWA ZIMOWA.....	8
CHILI	9
1. CUKINIOWE TAGLIATELLE Z SOSEM A'LA BOLOGNESE Z WYKORZYSTANIEM CHILI LIGNAFORM	9
2. CHILI ZE SMAŻONYMI KIEŁKAMI SOI, CEBULĄ I GRZYBAMI SHIITAKE	9
3. CHILI A'LA WĘGIERSKIE LECZO	10
4. CHILI SIN CARNE	10
5. PAPRYKI FASZEROWANE CHILI LIGNAFORM Z WARZYWAMI	11
CIASTO Z OLIVKAMI	12
1. WŁOSKA TORTILLA OLIVKOWA	12
2. GRZANKA Z OLIVKAMI	12
NAPÓJ CZEKOLADOWY/SMOOTHIE	13
DESER PRALINKOWY/PRZYSMAK CZEKOLADOWY/JOGURT WANILIOWY/JOGURT MORELOWO-BRZOSKWINIOWY	13
GRZANKA (TOST)	13
1. CHRUPIĄCE GRZANKI LIGNAFORM ZE ŚWIEŻYM POMIDOREM, CUKINIĄ I PAPRYKĄ.....	13
MUESLI CZEKOLADOWO-KARMELOWE/MUESLI Z CZERWONYMI OWOCAMI	14
1. SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I MUESLI KARMELOWO-CZEKOLADOWYM	14
NALEŚNIKI	15
1. WRAP Z WARZYWAMI	15
2. BOCZNIKI W CIEŚCIE.....	16
3. NALEŚNIKI Z SZYNKĄ LIGNAFORM I BOTWINKĄ	16
4. NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM	17
5. PLACUSZKI CUKINIOWE	17
NUGGETS Z KURCZAKIEM/NUGGETS Z SZYNKĄ	18
1. NUGGETSY SAŁATKOWE	18
2. GULASZ WEGETARIAŃSKI	18
3. NUGGETS Z PIECZONYMI WARZYWAMI	19
OMLETY	19
1. OMLET LIGNAFORM Z KURKAMI	19

2.	OMLET LIGNAFORM ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI	20
3.	ŁÓDECZKI Z CYKORII Z OMLETEM I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI	20
4.	JAJECZNICA Z PIECZONYMI WARZYWAMI	20
5.	CUKINIA FASZEROWANA OMLETEM.....	21
6.	BAKŁAŻAN W CIEŚCIE Z OMLETA	21
PLACEK ZIEMNIACZANY/ STEK SOJOWY		22
1.	PIECZARKI FASZEROWANE PO PROWANSALSKU	22
2.	STEKI SOJOWE LIGNAFORM W TOWARZYSTWIE PUREE BROKUŁOWO-SZPINAKOWYM I SOCZYSTYCH POMIDORKÓW.....	22
3.	WEGETARIAŃSKI PLACEK ZIEMNIACZANY PO WĘGIERSKU	23
CHIPSY.....		24
MAKARON- ŚWIDERKI (FUSILLI) I SPAGHETTINI		24
1.	SPAGHETTI AGLIO OLIO	24
2.	SPAGHETTI AL POMODORO	24
3.	FUSILLI Z GRZYBAMI I CUKINIĄ.....	25
4.	MAKARON Z SOSEM Z GRZYBÓW LEŚNYCH LUB PIECZAREK	25
5.	MAKARON Z CUKINIĄ I POMIDORAMI	26
6.	MAKARON Z KURKAMI I SZPINAKIEM	26
7.	MAKARON Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI (A LA ŁAZANKI).....	27
ZUPY (ZUPA CHIŃSKA/ZUPA MEKSYKAŃSKA/ZUPA GRZYBOWA/ZUPA JARZYNOWA/ZUPA MINISTRONE/KREM Z PORÓW)		27
1.	CHŁODNIK MEKSYKAŃSKI	28
2.	CHŁODNIK ZE SZPINAKU.....	28
3.	GASPACHO	29
4.	ZUPA KREMOWA Z PORÓW	29
5.	KREM Z PIECZONEJ CUKINII.....	30
6.	POTRAWKA MEKSYKAŃSKA	30
7.	ZUPA KREM Z BROKUŁÓW	31
8.	ZUPA KREM Z KALAFIORA.....	31
9.	ZUPA POMIDOROWA SKŁADNIKI:	32
10.	LECZO WARZYWNE	32
11.	LECZO Z BOCZNIKÓW.....	33
PRZEPISY DODATKOWE.....		34
1.	MŁODA KAPUSTA Z KOPERKIEM	34
2.	KREM Z POMIDORÓW I PIECZONEJ PAPRYKI	34
3.	PROWANSALSKIE RATATOUILLE	35
4.	FARSZ Z DYNI	35
5.	PASTA PAPRYKOWO-POMIDOROWA	36

6.	PASTA Z CUKINII	37
7.	PESTO Z JARMUŻU	37
8.	SOS WARZYWNY AJVAR.....	38
9.	SOS OLIWKOWY.....	39
10.	BAKŁAŻANOWA PASTA BABA GANOUSH	39
11.	PIECZONY KALAFIOR CURRY	40
12.	KARCZOCHY Z SOSEM WINEGRET	40
13.	KARCZOCHY PO WŁOSKU	41
14.	SAŁATKA TABBIOLEH Z KALAFIORA	41
15.	PEPERONATA	42
16.	POMIDORY PO PROWANSALSKU	42
17.	PORY Z SOSEM WINEGRET	43
18.	DUSZONY SELER NACIOWY	43
19.	SAŁATKA Z CUKINII Z KOLENDRĄ	44
20.	SMAŻONE CUKINIE Z TYMIANKIEM I CZOSNKIEM.....	44
21.	SAŁATKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ I POMIDORÓW.....	45
22.	PIECZARKI PO GRECKU	45
23.	KREM SELERA I PORA Z CURRY	46

Pamiętaj aby uważnie czytać etykiety i wybierać produkty nie zawierające w swoim składzie cukru. Dotyczy to również gotowych mieszanek przypraw. Radzimy wybierać tylko naturalne, jednoskładnikowe przyprawy. Przepisy zawarte w książeczce stosowane są w etapie aktywnym. Przepisy dodatkowe są sugestią posiłków na każdym z etapów jak również można je stosować po zakończeniu kuracji.

LISTA PRODUKTÓW LIGNAFORM BEZ GLUTENU:

- zupa kremowa z grzybami
- zupa kremowa z jarzynami z ogrodu
- zupa kremowa z porów
- zupa meksykańska
- omlet z grzybami
- omlet ze szczypiorkiem
- omlet z serem
- omlet salsa
- placek ziemniaczany
- stek sojowy po prowansalsku
- dżem morelowy
- dżem truskawkowy
- deser pralinkowo czekoladowy
- przysmak czekoladowy
- jogurt waniliowy
- jogurt morelowo brzoskwiniowy
- napój czekoladowy
- napój cappuccino
- smoothie truskawkowo bananowy
- chipsy paprykowe
- chipsy barbecue

BLINY NATURALNE

Wskazówka szefa kuchni: Przygotowane bliny obsypać pokrojonymi świeżymi ziołami, dodać ulubione przyprawy i cienko pokrojone warzywa z dozwolonej listy.

1. Bliny Naturalne ze szparagami:

Składniki:

- Bliny Naturalne Lignaform 1 porcja
- Szparagi zielone ok 6 sztuk
- Łyżeczka pokrojonego świeżego koperku
- Sok z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Szparagi: opłukać chłodną wodą (zwrócić uwagę szczególnie na główki). Odłamać zdrewniałe białe i jasnozielone końce łodyg (same złamią się w odpowiednim miejscu). Pokroić je nożem na plasterki i odłożyć. Resztę zielonych łodyg pokroić na około 3 - 4 cm kawałki, odłożyć.

Na małą patelnię wylać ok 1 łyżki oleju rzepakowego bądź kokosowego. Na rozgrzaną patelnię wrzucić zielone łodygi szparagów (pokrojone na 3 - 4 cm kawałki) i smażyć przez około 5 minut aż nieco zmiękną. Odstawić z ognia i pokroić na mniejsze kawałki.

Bliny przygotować według przepisu w miseczce i dodać pokrojone szparagi. Małymi porcjami smażyć na patelni (z porcji powinno wyjść ok 8 szparagowych blinów).

Wyłożyć na talerz posypać koperkiem opcjonalnie pokropić sokiem z cytryny.

2. Bliny Naturalne pod pierzynką z porów

Składniki:

- Bliny naturalne Lignaform 1 porcja
- 3 średnie pory
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

POR- wskazówka szefa kuchni: Bardzo duże pory trzeba najpierw włożyć na 2 minuty do wrzącej wody, następnie odsączyć, pokroić na plasterki i dopiero dusić.

Sposób przygotowania:

Przygotować pory: odkroić korzenie i ciemnozieloną część liści, zostawić tylko białe

i jasnozielone części. Usunąć twarde, zewnętrzne liście i pory pokroić wzdłuż na połówki. Umyć je pod bieżącą zimną wodą, rozchylając liście, aby wyptukać ziemię. Oczyszczone pory dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić na plasterki.

W rondelku rozgrzać olej rzepakowy, włożyć pory i dusić na umiarkowanym ogniu. Doprawić solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem około 10 minut. Od czasu do czasu mieszając drewnianą łyżką i uważać, aby pory się nie przypaliły. Gdy pory będą miękkie to znaczy, że są gotowe.

Bliny Lignaform przygotować zgodnie z przepisem dołączonym do opakowania (ok 5 blinów). Ułożyć na talerzu i okryć porową pierzynką.

3. Bliny Naturalne w towarzystwie szpinaku

Składniki:

- Bliny Naturalne Lignaform 1 saszetka
- 250g szpinaku
- Olej kokosowy
- Sól świeżo zmielony pieprz
- Czosnek i cebula (ilość wedle uznania)

SZPINAK wskazówka szefa kuchni: Najlepiej wybierać szpinak o jędrnych lśniących liściach. Należy je bardzo dokładnie umyć i zginając wzdłuż, kolejno odrywać blaszki od łodyżek. Jeśli liście są duże i grube trzeba również usunąć główne nerwy liści, odrywając palcami zielone części blaszek. Młode liście można przyrządzać bez obierania. Szpinak gotuje się krótko, najlepiej na patelni lub w szerokim rondelku aby woda szybko odparowała.

Sposób przygotowania:

Cebulę obrać, przekroić na pół i pokroić w piórka. Czosnek rozgnieść, obrać i pokroić. Na patelni rozpuścić łyżkę oleju kokosowego i zeszklić cebulę z czosnkiem. Szpinak przebrać: liście oderwać od łodyżek, usuwając nadgniłe bądź żółte. Liście zanurzyć kilka razy w naczyniu z wodą i wyjąć, tak aby ziemia została na dnie. Dokładnie odsączyć. Do zeszkłonej cebuli i czosnku dodać liście szpinaku i podgrzewać na umiarkowanym ogniu ciągle mieszając, doprawić solą i gotować aż cała woda odparuje.

Bliny przyrządzić według przepisu i podawać z ciepłą potrawką szpinakową.

CAPPUCCINO

Rada szefa kuchni: Jeśli smak cappuccino jest zbyt słodki można dodać espresso lub łyżeczkę kawy rozpuszczalnej.

1. Frappe

Składniki:

- Cappuccino Lignaform 1 saszetka
- Zimna woda 200 ml
- Kostki lodu
- Opcjonalnie espresso lub kawa rozpuszczalna

Sposób przygotowania:

Przygotować saszetkę Cappuccino według przepisu na etykiecie i dodać kostki lodu.

Rada szefa kuchni: można dodać 1 łyżeczkę kawy rozpuszczalnej lub espresso dla wzmocnienia smaku kawy.

2. Kawa Zimowa

Składniki:

- Cappuccino Lignaform 1 saszetka
- Gorąca woda 150 ml
- 50 ml zimnej wody
- Przyprawy: cynamon, goździki, przyprawa do piernika, kardamon
- Opcjonalnie espresso lub kawa rozpuszczalnej

Saszetkę Cappuccino Lignaform rozpuszczamy w 50 ml zimnej wody i mieszamy tak, żeby nie było grudek. Dopełniamy 150 ml gorącej wody oraz dodajemy zimowe przyprawy wedle uznania.

Rada szefa kuchni: można dodać 1 łyżeczkę kawy rozpuszczalnej lub espresso dla wzmocnienia smaku kawy.

CHILI

1. Cukiniowe tagliatelle z sosem a'la bolognese z wykorzystaniem Chili Lignaform

Składniki:

- Chili Lignaform 1 saszetka
- Cukinia 1 sztuka
- Czerwona papryka ½ sztuki
- Pomidor 1 sztuka
- Sól, pieprz, chili do smaku

Przygotowanie:

Cukinię umyć, odciąć końce. Tagliatelle przygotować za pomocą zwykłej obieraczki. Powstałe tagliatelle zblanszować w gorącej wodzie przez ok 3 minuty. Paprykę pokroić w kostkę i zgrillować na suchej patelni (będzie bardziej aromatyczna). Pomidor pokroić w kostkę i dodać do papryki. Dusić pod przykryciem, aż papryka zmięknie. Przygotować Chili Lignaform zgodnie z przepisem i dodać do warzyw. Doprawić powstały sos np. solą, pieprzem, chili. Cukiniowe tagliatelle wyłożyć na talerz, nałożyć porcję sosu i ozdobić bazylią.

2. Chili ze smażonymi kiełkami soi, cebulą i grzybami shiitake

GRZYBY SHIITAKE- Rada szefa kuchni: Pamiętaj , obróbka termiczna tych grzybów była jak najkrótsza. Zbyt długie ogrzewanie grzybów powoduje, że stają się twarde. Przed przyrządzeniem grzybów, lepiej je dobrze namoczyć.

Składniki:

- 1 saszetka Chili Lignaform
- 200g świeżych kiełków soi
- 1 cebula
- 100g świeżych grzybów shiitake
- Sól, świeżo mielony pieprz do smaku
- Olej rzepakowy lub kokosowy

Sposób przygotowania:

Grzyby shiitake namoczyć. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Pokrojoną cebulę zeszklić na patelni razem z olejem i dodać kietki soi. Cebulę z kietkami smażyć ok 6 minut, dodać grzyby shiitake zalać ok 100ml wody i dodać saszetkę chili Lignaform. Smażyć chwilę, aż sos z warzywami zgęstnieje.

3. Chili a'la węgierskie leczo

Składniki:

- Papryka żółta
- Papryka zielona
- Papryka czerwona
- Cebula i czosnek
- Pieczarki (ok 5 sztuk)
- 50g fasolki szparagowej zielonej
- 1 saszetka Chili Lignaform
- Przyprawy do smaku: pieprz, papryka wędzona, papryka słodka, tymianek

Papryki umyć, wyciąć gniazda nasienne, pokroić w kosteczkę i włożyć do piekarnika na 20 minut w temperaturze 180 stopni. Cebulę obrać, rozgnieść czosnek, pieczarki umyć, pokroić i wszystko razem smażyć na patelni. Upieczoną paprykę dodać na patelnię i wymieszać. Na koniec dodać fasolkę szparagową i 200ml wody i wsypać Chili Lignaform. Mieszać, aż sos zgęstnieje.

4. Chili Sin Carne

Składniki:

- Chili – 1 saszetka Liganform
- Cebula – 1 mała
- Czosnek – 1 ząbki
- Papryka czerwona, żółta, zielona – ¼ sztuki
- Pieczarki – 5 sztuk
- Pomidor – 1 mały

- Kmin rzymski – do smaku
- Suszone oregano – do smaku
- Pieprz, sól – do smaku
- Pieprz cayenne lub sos tabasco – do smaku lub można pominąć
- Olej - 1 łyżka

Przygotowanie:

Warzywa umyć obrać i pokroić w kostkę. Na niewielkiej ilości oleju zeszklić cebulę i czosnek. Dodać pozostałe warzywa i dusić na małym ogniu. W między czasie przygotować Chili Lignaform według przepisu na etykiecie. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać Chili Lignaform, doprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

5. Papryki Faszerowane Chili Lignaform z warzywami

Składniki:

- 1 papryka czerwona
- 200g kalafiora
- 1 mała cebula
- 10 pieczarek
- 1 saszetka Chili Lignaform
- garść rukoli do dekoracji

Sposób przygotowania:

Paprykę myjemy, dzielimy na dwie części i usuwamy gniazdo nasienne. Paprykę wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 170st C na ok 15min.

W tym czasie myjemy kalafior i pieczarki. Kalafior gotujemy, aż lekko zmięknie. Pieczarki wraz z cebulą kroimy i smażymy na patelni. Ugotowany kalafior odcedzamy i blendujemy z ulubionymi przyprawami. Do puree dodajemy Chili Lignaform wraz z pieczarkami

i cebulką. Tak przygotowanym nadzieniem faszerujemy łódki z pieczonej papryki.

CIASTO Z OLIVKAMI

Rada szefa kuchni: Świeża bazylia świetnie komponuje się z ciastem oliwkowym. Można dodać pokrojone listki bazylii do masy przed pieczeniem. Bazylia również świetnie odświeża oddech.

1. Włoska Tortilla Oliwkowa

Składniki:

- 1 saszetka ciasta oliwkowego Lignaform
- Świeża bazylia
- 1 pomidor malinowy
- Sól, pieprz i zioła prowansalskie do smaku

Sposób przyrządzenia:

Do miseczki dodajemy saszetkę ciasta z oliwkami i zalewamy 60ml wody. Mieszamy, aż grudki znikną. Tak przygotowane ciasto smażymy na niewielkiej patelni z dwóch stron jak naleśnik i przekładamy na talerz. Pomidor kroimy na małe kawałki i siekamy bazylię. Przekładamy pomidor i bazylię na nasz placek z oliwkami. Dodajemy zioła prowansalskie i pieprz do smaku, zwijamy jak tortillę.

Tak przygotowaną tortillę można zawinąć w folię aluminiową i zabrać ją ze sobą.

2. Grzanka z Oliwkami

Składniki:

- 1 saszetka Ciasta z oliwkami Lignaform
- łyżka oliwy z oliwek

Do miseczki dodajemy saszetkę ciasta z oliwkami i zalewamy 60ml wody. Mieszamy, aż grudki znikną. Tak przygotowane ciasto smażymy na niewielkiej patelni z dwóch stron jak naleśnik. I przekładamy do posmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego lub na papier do pieczenia i wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180stopni na ok 15minut. Tak przygotowany placek jest idealnie chrupki i możemy go użyć jako dodatek do sałatki, pieczonych warzyw bądź zupy kremu.

NAPÓJ CZEKOLADOWY/SMOOTHIE

Rada szefa kuchni: W gorące dni do przygotowanych napojów warto dodać kostki lodu, aby otrzymać orzeźwiający koktajl

DESER PRALINKOWY/PRZYSMAK CZEKOLADOWY/JOGURT WANILIOWY/JOGURT MORELOWO-BRZOSKWINIOWY

Rada szefa kuchni: LODY- wystarczy przygotować wg przepisu ulubiony deser bądź jogurt (z gamy Lignaform) i włożyć do zamrażarki na ok 4 godziny, aby otrzymać wspaniałe lody.

GRZANKA (TOST)

Rada szefa kuchni: Grzanki po otwarciu mogą być przechowywane w suchym miejscu do 5-ciu dni. Grzanka jest świetnym preparatem śniadaniowym. Wyśmienicie sprawdza się z dżemami Lignaform (Dżem morelowy oraz Dżem truskawkowy). Tost również idealnie pasuje do warzyw, sałatek czy zup kremów.

1. Chrupiące grzanki Lignaform ze świeżym pomidorem, cukinią i papryką

Składniki:

- Grzanki Lignaform 1 porcja
- Duża żółta papryka 1 sztuka
- Średnia cukinia 1 sztuka
- Pomidory 2 sztuki
- Oregano 1 łyżeczka
- Oliwa z oliwek 1 łyżka
- Czosnek 1 ząbek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Warzywa umyć i osuszyć, paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, a pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Paprykę, cukinię i pomidory pokroić w niewielką kostkę, przełożyć do salaterki, dodać oregano i doprawić do smaku. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać oliwę i porządnie wymieszać. Grzanki natrzeć oliwą z czosnkiem i nałożyć warzywa.

MUESLI CZEKOLADOWO-KARMELOWE/MUESLI Z CZERWONYMI OWOCAMI

1. Sałatka z pieczonymi warzywami i Muesli karmelowo-czekoladowym

Składniki:

- 1 saszetka Muesli karmelowo-czekoladowego Lignaform
- Mała cukinia
- Mały bakłażan
- 1 papryka czerwona
- Sałata lodowa kilka listków
- Oliwa z oliwek
- Musztarda
- Sok z cytryny
- Pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

Bakłażan umyć, pokroić w plastry o grubości 1 cm, posypać solą i odstawić na ok 20 min. Opłukać wodą i wytrzeć ręcznikiem papierowym. Cukinię umyć, przekroić na pół i pokroić. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w kawałki. Tak przygotowane warzywa ułożyć na blasze posypać ulubionymi przyprawami i wstawić do piekarnika na 180st 20-25minut.

W międzyczasie przygotować sos:

- ocet 1 łyża (ocet można zastąpić sokiem z cytryny)

- olej lub oliwa z oliwek 3 łyżki
- musztarda 1 łyżeczka
- sól morska szczypta
- pieprz szczypta

Na talerzu ułożyć sałatę lodową, na sałacie ułożyć upieczone warzywa i posypać Muesli. Na koniec poleć sosem.

NALEŚNIKI

Rada szefa kuchni: Do naleśników naturalnych można dodać odrobinę aromatu pomarańczowego lub skórkę z cytryny aby nabrały owocowego aromatu. Aby wzmocnić smak naleśnika cytrynowego można dodać trochę startej skórki z limonki.

1. Wrap z Warzywami

Składniki:

- Naleśnik z szynką Lignaform 1 saszetka
- Mix sałat 1 garść
- Kiełki rzodkiewki 2 łyżki
- Papryka ¼ sztuki
- Ogórek 5 plasterków
- Sól, pieprz do smaku (można dodać inne przyprawy)
- Musztarda 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Naleśnik przygotować według przepisu na etykiecie. Na wierzch położyć przygotowane warzywa. Dodać przyprawy według uznania. Dla osób lubiących ostrzejsze smaki, naleśnik można posmarować łyżeczką musztardy. Zawinąć.

2. Boczniaki w cieście

Składniki:

- Boczniaki 1 tacka/ 8-10 sztuk
- Naleśnik z szynką Lignaform 1 saszetka
- Sól, pieprz do smaku
- Olej rzepakowy

Przygotowanie:

Grzyby dokładnie opłukać i osuszyć na ręczniku papierowym. Naleśnik Lignaform przygotować według przepisu podanego na etykiecie. Boczniaki maczać w cieście i smażyć z obu stron na rozgrzanej wcześniej patelni, aż do ich zarumienienia. Usmażone grzyby przełożyć na ręcznik papierowy i delikatnie osuszyć z nadmiaru tłuszczu.

3. Naleśniki z szynką Lignaform i botwinką

Składniki:

- Naleśnik z szynką Lignaform – 1 saszetka
- Botwinka – ¼ pęczka
- Czosnek – 1 ząbek
- Gałka muszkatołowa – do smaku
- Sól, pieprz – do smaku
- Olej rzepakowy – 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Naleśnik z szynką Lignaform przygotować według informacji na etykiecie.

Farsz: Pokroić liście botwinki, łodyżki oraz buraczki drobno posiekać w kostkę. Czosnek posiekać. Na patelni rozgrzać olej dodać czosnek, podsmażyć 1 minutę, dodać pokrojone łodyżki wraz z buraczkami, smażyć 5 minut. Następnie dodać liście botwinki, lekko osolić. Wszystko dusić 5-10 minut. Doprawić gałką muszkatołową oraz solą i pieprzem do smaku. Naleśnik przełożyć farszem. Można podawać ze świeżym szpinakiem/rukolą/roszponką skropioną oliwą.

Wskazówka: Umyj botwinkę w zimnej wodzie, buraczki dokładnie umyj, odetnij włochate końce. Nie trzeba ich obierać.

4. Naleśniki ze szpinakiem

Składniki:

- Naleśnik z szynką Lignaform 1 saszetka
- Szpinak ½ woreczka mrożonego lub świeżego
- Cebula ½ sztuki
- Czosnek 1 ząbek
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Cebulę i czosnek zeszklić na oleju rzepakowym. Dodać szpinak i dusić na średnim ogniu. Doprawić solą i pieprzem. W shakerze przygotować naleśnik z szynką Lignaform według przepisu na etykiecie. Farsz ze szpinaku przełożyć na usmażony naleśnik i zawinąć.

5. Placuszki cukiniowe

Rada szefa kuchni: Cukinia jest warzywem wodnistym, dlatego jeśli jest wyłącznie przyrządzana na patelni, musi być smażona na początku na dużym ogniu, ale na małej ilości tłuszczu, wówczas woda odparuje. Niezbyt młode warzywa są mniej wodniste. Wystarczy je pokroić i wstawić do lodówki. Następnie sok odlać i warzywa dokładnie osuszyć.

Składniki:

- Naleśnik z szynką Lignaform 1 saszetka
- 1 mała cukinia
- Sól i pieprz do smaku

Cukinię myjemy i ścieramy na tarce na grubych oczkach. Odciskamy nadmiar wody. Doprawiamy solą i pieprzem. Naleśnik z szynką przygotowujemy według przepisu w miseczce i dodajemy odciśniętą cukinię z przyprawami. Rozgrzewamy patelnię i smażymy cukiniowe placuszki na rumiany kolor.

NUGGETS Z KURCZAKIEM/NUGGETS Z SZYNKĄ

1. Nuggetsy sałatkowe

Składniki:

- 1 saszetka nuggetsów do wyboru z szynką/z kurczakiem
- Cukinia (ok 6 plastrów)
- Czarne oliwki (garść)
- Świeży szpinak (duża garść)
- Natka pietruszki (pół pęczka)
- Mały pomidor
- Przyprawy: słodka papryka, pieprz i sól.

Sposób przygotowania:

Cukinię myjemy i kroimy w plastry, podsmażamy na odrobinie oleju rzepakowego, następnie zdejmujemy z patelni i posypujemy mieloną słodką papryką. Nuggetsy z kurczakiem Lignaform przygotowujemy według przepisu z ulotki dołączonej do opakowania.

Liście świeżego szpinaku płuczemy i układamy na talerz. Pomidor kroimy w kostkę i układamy na szpinaku. Dodajemy oliwki, cukinię i nuggetsy a na koniec posypujemy świeżą pietruszką i solą.

2. Gulasz wegetariański

Składniki:

- Papryka żółta
- Papryka zielona
- Papryka czerwona
- Cebula i czosnek
- Pieczarki (ok 5 sztuk)
- Puszka 120g pomidorów
- 1 saszetka Nuggets z kurczakiem/Nuggets z szynką Lignaform
- Przyprawy do smaku: pieprz, papryka wędzona, papryka słodka, tymianek

Papryki umyć, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kosteczkę i włożyć do piekarnika na 20 minut w temperaturze 180°C. Cebulę obrać, rozgnieść czosnek, pieczarki umyć i pokroić

i wszystko razem smażyć na patelni. Upieczoną paprykę dodać na patelnię i wymieszać. Na koniec dodać pomidory z puszki i 150ml wody i wsypać proszek z saszetki Lignaform. Mieszać aż sos zgęstnieje.

3. Nuggets z pieczonymi warzywami

Składniki:

- Papryka żółta
- Papryka zielona
- Papryka czerwona
- Cebula i czosnek
- Pieczarki (ok 5 sztuk)
- Puszka 120g pomidorów
- 1 saszetka Nuggets z kurczakiem/Nuggets z szynką Lignaform
- Przyprawy do smaku: pieprz, papryka wędzona, papryka słodka, tymianek

Papryki umyć, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kosteczkę i włożyć do piekarnika na 20 minut w temperaturze 180°C. Cebulę obrać, rozgnieść czosnek, pieczarki umyć i pokroić i wszystko razem smażyć na patelni. Upieczoną paprykę dodać na patelnię i wymieszać. Usmażone warzywa przekładamy do miseczki. Przygotowujemy Nuggets według przepisu dołączonego do opakowania i mieszamy z warzywami. Doprawiamy ulubionymi przyprawami.

OMLETY

Rada szefa kuchni: Do omletu można dodać ubite białko z jednego jajka, żeby omlet był bardziej puszysty.

1. Omlet Lignaform z Kurkami

Składniki:

- Omlet Lignaform z grzybami 1 saszetka
- Kurki 200 g
- Olej rzepakowy 2 łyżki
- Posiekany szczypiorek 2 łyżki
- Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

W pierwszej kolejności należy oczyścić kurki. Suche grzyby zasypać solą, zalać wrzątkiem

i zamieszać. Gdy wypłyną na powierzchnię, a piasek opadnie na dno należy wybrać kurki łyżką cedzakową i osuszyć. Oczyszczone kurki podsmażyć na oleju rzepakowym i dusić pod przykryciem około 10 minut. Następnie zalać Omletem Lignaform przygotowanym według przepisu na etykiecie. Gotowy omlet posypać posiekanym szczypiorkiem.

2. Omlet Lignaform ze świeżymi ziołami

Składniki:

- Omlet Lignaform – 1 szt. dowolny smak
- Ulubione świeże zioła – 100 g (np. bazylia, mięta, natka pietruszki koperek itd.)
- Olej rzepakowy – 1 łyżka

Przygotowanie:

Pokrój drobno zioła, najlepiej ostrym nożem lub przy pomocy blendera w pojemniku z ostrzem miksującym. Przygotuj omlet Lignaform według informacji na etykiecie. Dodaj zioła. Na rozgrzaną patelnię z niewielkim dodatkiem oleju wylej omlet, smaź z dwóch stron.

3. Łódeczki z cykorii z omletem i świeżymi warzywami

Składniki:

- Cykoria
- 1 saszetka ulubionego omletu Lignaform
- Świeża rzodkiewka
- Świeży ogórek
- Szczypiorek
- Przyprawy do smaku

Sposób przygotowania:

Cykorię dokładnie myjemy i dzielimy na liście (1 łódeczka to 2 liście cykorii). Do shakera wlewamy 130 ml wody i dodajemy saszetkę ulubionego Omletu, doprawiamy do smaku i smażyjemy jak jajecznicę. Ogórek, rzodkiewkę i szczypiorek myjemy i kroimy na kosteczkę. Powstałą jajecznicę wykładamy na cykorię i posypujemy warzywami.

4. Jajecznica z pieczonymi warzywami

Składniki:

- Papryka czerwona

- Pieczarki
- Cebula
- Czosnek opcjonalnie
- 1 saszetka ulubionego omletu Lignaform
- Przyprawy do smaku np. zioła prowansalskie

Sposób przyrządzenia:

Paprykę umyć, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kosteczkę i włożyć do piekarnika na 20 minut w temperaturze 180 stopni. Cebulę obrać, rozgnieść czosnek, pieczarki umyć

i pokroić i wszystko razem smażyć na patelni. Upieczoną paprykę dodać na patelnię i wymieszać. Warzywa zalać ok 130ml wody i dodać proszek z omletu. Mieszać do zgęstnienia.

5. Cukinia faszerowana omletem

Składniki:

- Omlet Lignaform dowolny smak 1 saszetka
- Cukinia 1 średnia

Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, przekroić wzdłuż i wydrążyć. Wrzucić na wrzącą, lekko osoloną wodę i gotować przez 3 minuty. Podgotowaną cukinię osuszyć. Przygotować w shakerze ulubiony omlet Lignaform, wlać go na rozgrzaną patelnię i zamieszać do uzyskania konsystencji jajecznicy. Cukinię wypełnić rozmieszonym omletem, dodać sól i pieprz.

Wskazówka: do omletu można dodać ulubione warzywa np. pieczarki, cebulę, paprykę, szczypiorek.

6. Bakłażan w cieście z omleta

Składniki:

- Omlet Lignaform (dowolny smak) 1 saszetka
- Bakłażan 1 mały
- Olej rzepakowy 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Przygotować ulubiony omlet Lignaform według przepisu na etykiecie. Bakłażana pokroić

w plasterki, maczać w cieście i smażyć na patelni na oleju rzepakowym.

Wskazówka: zamiast bakłażana można użyć cukinię

PLACEK ZIEMNIACZANY/ STEK SOJOWY

1. Pieczarki faszerowane po prowansalsku

Składniki:

- Stek po prowansalsku Lignaform 1 saszetka
- Pieczarki 3 duże sztuki
- Szczypiorek 1 łyżka
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Usunąć nóżki pieczarek, pozostawiając w główce pieczarki dziurkę. Obierać pieczarki ze skórki i umyć. Rozpuść saszetkę steka w miseczce, w 60 ml wody i wymieszać widelcem. Przełożyć masę na patelnię, nadać formę steka i usmażyć z dwóch stron. Po usmażeniu rozgnieść stek widelcem, dodać szczypiorek i nadziać stekiem pieczarki. Włożyć pieczarki do nagrzanego do 200°C piekarnika na 15-20 min.

2. Steki sojowe Lignaform w towarzystwie puree brokułowo-szpinakowym i soczystych pomidorków

Składniki:

- Stek sojowy Lignaform 1 saszetka
- Niewielki brokuł 1 sztuka
- Szpinak mrożony 70 g
- Sól, pieprz do smaku
- Pomidorki koktajlowe

Przygotowanie:

Jeden niewielki brokuł umyj i podziel na różyczki, które później ugotuj w osolonej wodzie. Ugotowany brokuł przełóż do blendera (opcja cięcia w pojemniku z ostrzem miksującym, lecz jeśli brokuł jest bardzo miękki nie będzie problemu w zblendowaniu go zwykłym blenderem). Na patelni podgrzej ok 70 g mrożonych liści szpinaku. Gdy szpinak jest już gotowy dodaj do niego puree z brokułu i podgrzej chwile i dopraw do smaku solą, pieprzem, opcjonalnie inne ulubione przyprawy. W międzyczasie przyrządź steki sojowe Lignaform. Przełóż na talerz steki oraz puree.

3. Wegetariański placek ziemniaczany po węgiersku

Składniki:

- Placek ziemniaczany Lignaform - 1 sztuka
- Pomidor - 1 sztuka
- Papryka - 0,5 sztuki
- Pieczarki – 10 sztuk
- Cebula - 1 mała lub 1/2 dużej
- Czosnek – 1 ząbek
- Pietruszka – 1 garść
- Olej rzepakowy – 1 łyżka
- Sól, pieprz – do smaku
- Papryczka chili do dekoracji

Przygotowanie:

Warzywa dokładnie umyj i obrać. Pomidora sparzyć i obrać ze skórki. Wszystkie warzywa pokroić. Na rozgrzany olej wrzucić cebulę wraz z pieczarkami i chwilę podsmażyć. Następnie dodać pomidora, paprykę i wyciśnięty lub drobno pokrojony czosnek. Dusić, aż warzywa będą miękkie, doprawić do smaku. W międzyczasie przygotować placek ziemniaczany Lignaform według przepisu na etykiecie. Placki ziemniaczane wyłożyć na talerz, połączyć sosem i posypać posiekaną pietruszką lub chili.

CHIPSY

Snackligne o smaku chili oraz snackligne serowe są świetnym dodatkiem do sałatek, bądź zup kremów. Chipsy o smaku barbecue i paprykowym znakomicie sprawdzają się jako słona przekąska dla osób nie przepadających za słodyczami.

Przepisy na zupy kremy podane są w części Przepisy dodatkowe.

MAKARON- ŚWIDERKI (FUSILLI) I SPAGHETTINI

Rada szefa kuchni: Makaron można również przyrządzić w postaci sałatki na zimno. Pamiętaj, aby używać warzyw dozwolonych i ulubionych przypraw. Można dodać oliwę z oliwek.

1. Spaghetti Aglio Olio

Składniki:

- Spaghetti Lignaform 1 porcja
- Czosnek 2-3 ząbki
- Papryczka pepperoni
- Natka pietruszki (wg uznania)
- Oliwa 1 łyżka
- Sól do smaku

Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. W trakcie gotowania makaronu, podgrzać oliwę i podsmażyć na niej posiekaną papryczkę pepperoni (ok. 3 min). Pod koniec smażenia dodać pokrojony w plasterki czosnek. Makaron odcedzić, przełożyć na patelnię, posypać posiekaną natką, doprawić do smaku i podgrzać mieszając przez 1-2 minuty.

2. Spaghetti al Pomodoro

Składniki:

- Makaron spaghetti 1 porcja
- Pomidory w puszcze $\frac{3}{4}$ opakowania

- Czosnek 1 ząbek
- Bazylia 4 liście
- Oliwa 1 łyżka

Przygotowanie:

Czosnek obrać i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić czosnek i lekko podsmażyć. Dodać pomidory i przyprawić solą i pieprzem. Dusić bez przykrywki na małym ogniu ok. 8-10 minut. Do sosu dodać bazylię. W międzyczasie ugotować makaron, a następnie połączyć składniki. Na koniec posypać świeżo zmielonym pieprzem.

3. Fusilli z grzybami i cukinią

Składniki:

- Taglioni Lignaform 1 saszetka
- Cukinia 1 mała
- Pieczarki 5-10 sztuk
- Natka pietruszki 1 łyżka
- Cebula 1 średnia
- Oliwa 1 łyżka
- Czosnek 2 ząbki
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie do smaku

Przygotowanie:

Cukinię oraz pieczarki umyć i pokroić w plasterki. Ugotować makaron według przepisu na etykiecie. Rozgrzać oliwę na patelni, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i cebulę pokrojona w kostkę. Zeszklić na wolnym ogniu, dodać cukinię i pieczarki. Po usmażeniu dodać do warzyw makaron oraz posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

4. Makaron z sosem z grzybów leśnych lub pieczarek

Składniki:

- Makaron Lignaform 1 porcja
- Grzyby leśne lub pieczarki 200 g
- Papryczka chili czerwona (bez pestek jeśli nie chcesz, by danie było zbyt ostre) 1 sztuka
- Czosnek 1 ząbek
- Sól, pieprz do smaku
- Zielona pietruszka i tymianek według uznania

Przygotowanie:

Przygotować makaron według przepisu na etykiecie. Podsmażyć czosnek z chili na oliwie ok. 1-2 minuty, następnie dodać pokrojone grzyby i smażyć 2-3 minuty. Grzyby podlać wodą i dusić 10 minut. Po tym czasie dodać makaron i wymieszać. Posypać pietruszką i tymiankiem.

5. Makaron z cukinią i pomidorami

Składniki:

- Makaron świderki lub spaghetti Lignaform 1 porcja
- Cukinia 1 średnia
- Pomidory 4 średnie
- Sól, pieprz, bazylią, oregano do smaku

Przygotowanie:

Ugotować porcję dowolnego makaronu Lignaform według przepisu na etykiecie. Cukinię pokroić i podsmażyć na patelni. Dodać 4 pokrojone pomidory bez skórki. Doprawić solą, pieprzem, bazylią i oregano. Makaron odcedzić i wymieszać z warzywami.

6. Makaron z Kurkami i szpinakiem

Składniki:

- Makaron Lignaform 1 sztuka
- Kurki 50 g
- Szpinak 2 garści
- Cebula ½ sztuki

- Czosnek 1 ząbek
- Olej rzepakowy 2 łyżki
- Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kurki oczyścić, pokroić na drobne kawałki i podsmażyć na oleju rzepakowym. Cebulę i ząbek czosnku posiekać i podsmażyć na drugiej patelni. Szpinak dokładnie opłukać i dodać do patelni z cebulą i czosnkiem. Całość doprawić i smażyć przez chwilę, aż liście szpinaku stracą objętość. Makaron ugotować według przepisu z opakowania. Ugotowany makaron dorzucić do patelni ze szpinakiem, dodać kurki i dokładnie wymieszać.

7. Makaron z Kapustą i Grzybami (a la łazanki)

Składniki:

- Makaron Lignaform ½ saszetki
- Biała kapusta 150 g
- Cebula 1 mała
- Pieczarki 100 g
- Olej 1 łyżka
- Przyprawy sól, pieprz świeżo zmielony do smaku

Przygotowanie:

Kapustę drobno poszatkować. Podlać wodą (ok. 2 szklanki), posolić, przykryć i gotować na małym ogniu, aż kapusta zmięknie. W międzyczasie obrać cebule i pokroić w kostkę. Pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki. Cebulę podsmażyć na 1 łyżeczce oliwy, dodać pieczarki i usmażyć. Doprawić solą i pieprzem. Odstawić na bok. Gdy kapusta będzie miękka, odsączyć ją na sitku. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzić. Do pieczarek dodać odsączoną kapustę i całość smażyć ok. 5 min. Doprawić solą, pieprzem. Dodać makaron i delikatnie wymieszać

ZUPY (Zupa chińska/Zupa Meksykańska/Zupa Grzybowa/Zupa Jarzynowa/Zupa Minestrone/Krem z Porów)

1. Chłodnik meksykański

Składniki:

- Świeże pomidory pokrojone w kostkę bez skóry i pestek 4 sztuki
- Świeży ogórek pokrojony w kostkę bez skóry i pestek 1 sztuka
- Pęczek świeżej kolendry
- Czosnek 2 ząbki
- Sok pomidorowy (bez cukru) 200 ml
- Sól, pieprz czarny mielony do smaku
- Pieprz chili cayenne szczypta
- Sok z 1 limonki
- Oliwa z oliwek 1 łyżka
- Gałązki selera naciowego do dekoracji

Przygotowanie:

Wszystkie składniki chłodnika, z wyjątkiem kolendry i selera naciowego, dokładnie zmiksować, doprawić do smaku przyprawami i świeżo siekaną kolendrą. Podawać jako chłodnik z dodatkiem grzanek lub chlebka Lignaform, lub jako orzeźwiający napój z selerem naciowym.

2. Chłodnik ze szpinaku

Składniki:

- Świeży szpinak parę garści
- Czosnek 1 duży ząbek
- Świeży ogórek ½ sztuki
- Rzodkiewka 6 sztuk
- Koperek 3 łyżki
- Sól himalajska, pieprz czarny do smaku

Przygotowanie:

Szpinak, czosnek, sól i pieprz zmiksować. Koperek, rzodkiewkę oraz ogórek pokroić. Zmiksowane warzywa można rozcieńczyć filtrowaną wodą. Przełać na talerz i dodać pokrojone warzywa. Ewentualnie doprawić.

3. Gaspacho

Składniki:

- Pomidory 1 kg
- Ogórki gruntowe 2 małe lub 1/3 dużego ogórka szklarniowego
- Papryka ¼ sztuki
- Cebula 2 plastry
- Papryczki chili do smaku
- Ocet winny 2 łyżki
- Oliwa 4 łyżki

Przygotowanie:

Pomidory i ogórki obrać ze skóry, z papryki usunąć gniazdo nasienne. Warzywa pokroić na mniejsze części, przełożyć do blendera, wlać niewielką ilość wody. Miksować do uzyskania jednolitej masy, po czym dodać oliwę i ocet winny. Wymieszać i odstawić Gaspacho do lodówki. Podawać z grzankami Lignaform.

4. Zupa kremowa z porów

Składniki:

- Zupa porowa Lignaform 1 saszetka
- Por ½ sztuki
- Cebula ½ sztuki
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka
- Cukinia 1 średnia
- Papryka czerwona ¼ sztuki
- Ziele angielskie 2 ziarna, gałka muskatołowa szczypta, liść laurowy 1 sztuka
- Czosnek według uznania

Przygotowanie:

Pokroić pora i cebulę, podsmażyć na patelni na małej ilości oleju rzepakowego. Pokroić cukinię i dodać do warzyw, kiedy por i cebula już się zeszkła. Podsmażyć, a następnie dodać wodę, ziele angielskie, szczyptę gałki muskatołowej i liść laurowy. Podgotować 10-15 min (można też dodać ząbek czosnku). Wrzucić warzywa do miksera dodać rozpuszczoną saszetkę zupy porowej Lignaform i zmiksować wszystko razem. Można podawać z kawałkami czerwonej papryki.

5. Krem z pieczonej cukinii

Składniki:

- Cukinie - 2 średnie sztuki
- Cebula – 1 duża
- Świeża kolendra - do smaku
- Czosnek – 2 ząbki
- Sól, pieprz – do smaku
- Olej rzepakowy– 2 łyżki
- Sok z cytryny – 1/3 sztuki
- Bulion warzywny – 300 ml

Przygotowanie:

Cukinię umyć, przekroić na połowę i umieścić w żaroodpornym naczyniu. Skropić olejem rzepakowym i posypać pieprzem i solą. Rozgrzać piekarnik do 180°C i piec przez 10-12 minut. Drobną posiekana cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej patelni z olejem. Wszystkie przygotowane składniki przełożyć do garnka, zalać bulionem i gotować przez 15 min. Zupę należy zmiksować blenderem, dodać sok z cytryny, doprawić pieprzem i solą do smaku. Podawać z posiekaną świeżą kolendrą.

Wskazówka: do kremu można dodać grzanki Lignaform lub snackline chili/ser Lignaform.

6. Potrawka meksykańska

Składniki:

- Zupa meksykańska Lignaform 1 saszetka

- Papryka czerwona ¼ sztuki
- Papryka żółta ¼ sztuki
- Pomidory bez skórki z puszki ½ opakowania
- Cebula ½ sztuki
- Czosnek 1-2 ząbki
- Olej rzepakowy 1 łyżka
- Sól, pieprz, chili, papryka słodka do smaku

Przygotowanie:

Cebulę pokroić w drobną kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Paprykę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju rzepakowego. Dodać w pierwszej kolejności cebulę i czosnek, następnie paprykę. Po ok. 10 minutach, jak papryka będzie miękka, dodać pomidory z puszki. Całość dusić ok. 5 minut. Doprawić do smaku. Zupę meksykańską Lignaform przygotować

w 150 ml wody. Dodać do warzyw.

7. Zupa krem z brokułów

Składniki:

- Świeży brokuł 1 sztuka
- Kawałek pora
- Pietruszka 1 sztuka
- Kawałek selera
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa do smaku

Przygotowanie:

W małej ilości wody (ok. 500 ml) ugotować warzywa na wywar. Jak zmiękną, wyłowić i dodać różyczki brokułu. Gotować około 15 min. Zmiksować. Dodać przyprawy, zetrzeć na tarce niewielką ilość gałki muskatołowej. Bezpośrednio przed podaniem można dodać grzanki Lignaform lub Snacklignę chili/ser.

8. Zupa krem z kalafiora

Składniki:

- Kalafior 1 sztuka
- Cebula 1 sztuka
- Czosnek 2 ząbki

- Pietruszka 1 mała sztuka
- Por (biała część) 1 sztuka
- Wywar warzywny bez marchewki ok. 500 ml
- Olej rzepakowy 1 łyżka
- Koperek 2 łyżki
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Cebulę i czosnek drobno posiekać, pora pokroić w pół-talarki i razem podsmażyć. Gdy cebula i por się zeszkłą przełożyć do garnka, dodać kalafiora podzielonego na różyczki i pokrojoną w małą kostkę pietruszkę. Wlać bulion warzywny i gotować na małym ogniu około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie. Następnie zmiksować warzywa blenderem, doprawić do smaku i posypać koperkiem. Zupa wyśmienicie smakuje ze Snacklignę Chili

9. Zupa pomidorowa

Składniki:

- Pomidory w puszcze (bez cukru) 1 opakowanie
- Pomidory suszone 6-7 sztuk
- Cebula według uznania
- Czosnek 1 ząbek
- Natka pietruszki 1 łyżeczka
- Bazylia 5 liści
- Sól, pieprz cayenne, tymianek, majeranek, chili do smaku

Przygotowanie:

Pokrojoną cebulę dusić na oliwie, po chwili dodać czosnek (trzeba uważać aby czosnek nie zrobił się brązowy bo będzie gorzki). Następnie wrzucić wszystkie składniki do miski i zmiksować. Przełożyć całość do garnka i podgrzać, przyprawić do smaku. Krem sam w sobie jest sycący, ale można też jako dodatek dołożyć grzanki, ciasto z oliwką lub makaron Lignaform.

10. Leczo warzywne

Składniki:

- Papryka czerwona 2 sztuki
- Papryka zielona 2 sztuki
- Cebula 1 sztuka
- Pieczarki 250 g

- Pomidory w puszcze (bez cukru) ½ opakowania
- Czosnek 2-3 ząbki
- Sól, pieprz, chili, czerwona papryka słodka, zioła do smaku

Przygotowanie:

Na patelni z oliwą podsmażyć pokrojoną cebulę aż się zeszkli – w trakcie posypać ją słodką zmieloną papryką i pieprzem. Następnie dodać paprykę i pokrojone pieczarki. Podlać niewielką ilością wody. Dusić do momentu kiedy warzywa będą miękkie i następnie dodać pomidory w puszcze oraz czosnek. Pod koniec duszenia doprawić przyprawami do smaku. Podawać z chlebem, grzankami, makaronem lub omletami Lignaform.

11. Leczo z boczniaków

Składniki:

- Boczniaki 250 g
- Cebule 1-2 sztuki
- Czosnek 2-3 ząbki
- Papryka czerwona ½ sztuki
- Papryka zielona ½ sztuki
- Papryk żółta ½ sztuki
- Pomidor 1 średni
- Cukinia 1 mała
- Sól, pieprz, bazylija do smaku

Przygotowanie:

Cebule posiekać w drobną kostkę, czosnek przecisnąć przez praszkę, podsmażyć na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Dodać pokrojoną w paski paprykę, po około 5 minutach, przełożyć do garnka. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię, podlać niewielką ilością wody. Jak warzywa będą miękkie dodać pokrojone w paski boczniaki oraz pomidora (wcześniej pomidor sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki). Całość doprawić do smaku.

PRZEPISY DODATKOWE

1. Młoda kapusta z koperkiem

Składniki:

- Kapusta 1 główka
- Cebula 1 sztuka
- Koperek 1 pęczek
- Oliwa 1 łyżka
- Ziele angielskie 3 ziarna
- Liść laurowy 1 sztuka
- Sól 1-2 łyżeczki
- Pieprz do smaku
- Sok z cytryny do smaku

Przygotowanie:

Kapustę umyć, odrzucić zewnętrzne liście i poszatkować. Następnie posolić i odstawić na 15 min. W tym czasie posiekać cebulę i podsmażyć na patelni. Kapustę i cebulę przełożyć do garnka i dolać 1-2 szklanki wody. Gotować pod przykryciem razem z przyprawami do miękkości. Pod koniec duszenia dodać posiekany koperek i doprawić do smaku.

Młoda kapusta może być dodatkiem do nuggetsów, placka ziemniaczanego lub steku sojowego Lignaform.

2. Krem z pomidorów i pieczonej papryki

Składniki:

- Pomidory 1/2 kg
- Chili ½ łyżeczki
- Oliwa 1 łyżka
- Zimna woda ½ l
- Cebula 1 sztuka
- Czosnek 4 ząbki
- Tymianek 2 gałązki
- Czerwona papryka 3 sztuki

- Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Pokrój papryki i wyłóż na folii aluminiowej na blaszce piekarnika. Do naczynia żaroodpornego włóż pokrojone pomidory i 4 całe, nieobrane ząbki czosnku oraz tymianek. Równocześnie piecz papryki i pomidory przez 30 minut w 230 °C na dwóch poziomach. W tym czasie usmaż posiekaną cebulę. Następnie przełóż cebulę do garnka i gotuj w 0,5 l wody. Wyjmij paprykę z piekarnika i obierz ze skórki.

Do wywaru dodaj upieczoną paprykę, pomidory i obrany czosnek. Później dodaj szczyptę chili, tymianek, sól i pieprz. Całość zagotuj i zmiksuj blenderem.

Do kremu można dodać Snacklignę Lignaform o smaku chili lub serowym.

3. Prowansalskie Ratatouille

Składniki:

- Pomidory 100 g
- Bakłażan 1 sztuka
- Cukinia 1 sztuka
- Zielona papryka ½ sztuki
- Cebula 1 sztuki
- Czosnek (wg uznania)
- Oliwa 1 łyżeczka
- Sól, pieprz, oregano do smaku

Przygotowanie:

Pokroić bakłażana i cebulę w kostkę, cukinię w grube plastry, paprykę w paski. Na patelni rozgrzać olej i dodać pokrojone warzywa. Podsmażyć ok. 10 min. Dodać sól, pieprz, oregano i czosnek. Obierać pomidory ze skórki, pokroić na ćwiartki i dodać do pozostałych warzyw. Dusić pod przykryciem jeszcze przez 15 min. Potrawę można łatwo zmienić w pełnowartościowy posiłek Lignaform- wystarczy w trakcie duszenia dodać rozpuszczoną w wodzie saszetkę Chili Lignaform.

4. Farsz z dyni

Składniki:

- Dynia 250 g

- Cebula 1 duża
- Czosnek 1 ząbek
- Pomidor 1 sztuka (ewentualnie 0,5 łyżki koncentratu pomidorowego bez cukru)
- Olej rzepakowy 1 łyżka
- Natka pietruszki 0,5 pęczka
- Sól do smaku

Przygotowanie:

Cebulę, czosnek, nać pietruszki – drobno posiekać. Dynię obrać ze skórki i oczyścić z pestek, miąższ zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pomidory obrać ze skórki i oczyścić z pestek, pokroić w kostkę. Na podgrzany olej zeszklić cebulę i czosnek. Następnie dodać dynię i pomidory, posolić. Smażyć wszystko około 5 minut, następnie dodać natkę pietruszki i podgrzać kolejne 2 minuty. Farsz urozmaici omlety, naleśniki, makaron, grzanki i chleb Lignaform.

5. Pasta paprykowo-pomidorowa

Składniki:

- Czerwona papryka 1,5 kg
- Pomidory 1 kg
- Papryczka chili 1 sztuka
- Czosnek 5 ząbków
- Posiekana pietruszka 3 łyżki
- Oliwa z oliwek 50 ml
- Sól 2 łyżeczki
- Ocet 3 łyżki

Przygotowanie:

Papryki, pomidory i papryczkę chili umyć i ułożyć na papierze do pieczenia. Pomidory naciąć lekko robiąc tzw. krzyżyk, żeby skórka ładnie odeszła. Z papryczki chili usunąć zieloną część. Warzywa włożyć do rozgrzanego do 220 °C piekarnika i piec do momentu, gdy skórka będzie ładnie odchodzić (papryka ok. 30 min, pomidory i papryczka chili ok. 20 min). Pomidory należy obrać ze skórki, drobno pokroić i włożyć do durszlaka. Papryczkę chili bez obierania przełożyć do durszlaka. Paprykę obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne, drobno pokroić i przełożyć do durszlaka. Warzywa zostawić w durszlaku na około 1 godzinę. Po tym czasie należy przełożyć je do garnka, dodać oliwę i drobno posiekany czosnek, i smażyć na lekkim ogniu do rozpadu warzyw. Następnie dodać ocet, pietruszkę, sól i dokładnie wymieszać. Gorącą pastę przełożyć do słoiczków.

Idealna do posiłków Lignaform: chlebka, grzanek, omletów, naleśnika z szynką, ciasta z oliwkami oraz makaronów.

6. Pasta z cukinii

Składniki:

- Cukinia 2 sztuki
- Czosnek 1-2 ząbki
- Sól, zioła prowansalskie do smaku
- Świeża bazylija 4-5 listków
- Olej rzepakowy 1 łyżka

Przygotowanie:

Cukinie obrać ze skórki, pokroić w plasterki, podsmażyć na niewielkiej ilości oleju rzepakowego, doprawić do smaku przyprawami. Do miękkiej cukinii, dodać 2 ząbki przeciśniętego czosnku. Całość blendować na gładką masę.

Wskazówka: przyrządzoną pastę z cukinii można przechowywać w lodówce w słoiczku zalewając powierzchnię niewielką ilością oliwy. Podawać z chlebem, grzankami lub omletami Lignaform.

7. Pesto z jarmużu

Składniki:

- Jarmuż 5-6 liści
- Czosnek 1 ząbek
- Oliwa z oliwek 2 łyżki
- Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Jarmuż opłukać i oderwać miękkie liście od twardych łodyżek. Włożyć do pojemnika i rozdrobnić. Następnie dodać obrany czosnek, 2 łyżki oliwy, szczyptę soli i pieprzu. Wszystko razem zmiksować na pesto. Jeśli wyszło za gęste można dodać odrobinę więcej oliwy lub zimną wodę.

Wskazówka: pesto proponujemy podawać:

- Z ulubionym makaronem Lignaform,
- Z omletami i naleśnikiem z szynką Lignaform,
- Z chlebkiem i grzanką Lignaform,
- Z ugotowanym kalafiolem lub innymi warzywami,
- Wszędzie tam gdzie pasuje tradycyjne pesto z bazylii.

Jeśli jesteś na drugim etapie, polecamy zjeść pesto z jajkiem w koszulce lub z grillowanym mięsem.

8. Sos warzywny Ajvar

Składniki (przepis na 4 słoiki po ½ litra):

- Mocno czerwone papryki (ok. 1 kg) 5 sztuk
- Mocno dojrzałe pomidory (0,5 kg) 5 sztuk
- Bakłażan (0,5 kg) 2 sztuki średniej wielkości
- Cebula 1 sztuka
- Czosnek 4 duże ząbki
- Oliwa ½ szklanki
- Ocet winny 1 łyżka
- Sól do smaku, czarny pieprz świeżo zmielony do smaku
- Ostra papryka ½ łyżeczki

Przygotowanie:

Bakłażany pokroić w plastry grubości nie więcej niż 2 cm, solidnie posypać solą z dwóch stron, odstawić na 30 minut, po tym czasie ręcznikiem papierowym zetrzeć powstałe na nim krople soku. Pokropić oliwą. Papryki pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda i białe błonki. Położyć skórą do góry na blasze, rozplaszczyc, naciskając dłonią, wstawić do nagrzanego piekarnika nastawionego na funkcję grill i piec 20-30 minut w temperaturze 200 °C. Obok papryki położyć plastry bakłażanów, obraną i pokrojoną na ćwiartki cebulę, nieobraną czosnek. Na 5 minut przed końcem pieczenia obok warzyw położyć obrane ze skóry, pozbawione nasion i soku pokrojone na ćwiartki pomidory. Kiedy skórka na papryce będzie prawie całkiem czarna, wyjąć je z pieca i od razu umieścić w hermetycznym pojemniku (może być również woreczek foliowy) na kilka minut. Po wyjęciu usunąć spaloną skórę, pomagając sobie nożem. Warzywa wystudzić, czosnek wycisnąć z łusek. Wszystkie warzywa wrzucić do malaksera, dodać przyprawy i miksować kilka chwil na jedwabistą masę. Sos można przechowywać kilkanaście dni w słoiku w lodówce, zalany warstwą oliwy.

9. Sos oliwkowy

Składniki:

- Oliwa z ziaren winogron – ½ szklanki
- Ocet balsamiczny – 2 łyżki
- Oliwki zielone – 10 sztuk
- Zielony pieprz w zalewie – 1 łyżka
- Sól – do smaku
- Pieprz czarny – do smaku
- Koperek – 1 łyżka
- Natka pietruszki – 1 łyżka

Przygotowanie:

Oliwki pokroić na cienkie plasterki, koperek i pietruszkę drobno posiekać. Wszystkie składniki połączyć, doprawić do smaku.

Uwaga: przygotowaną porcję sosu można przechowywać w lodówce kilka dni, w szczelnie zamkniętym słoiku. Stosować w ograniczonych ilościach - max. 2 łyżki dziennie. Można dodać do warzyw oraz produktów Lignaform (grzanek, chlebka, omeletów, naleśnika z szynką, makaronu).

10. Bakłażanowa Pasta Baba Ganoush

Składniki:

- 3 średniej wielkości bakłażany
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2-3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- jako dodatki: natka pietruszki, sproszkowane chili, cebulka, pomidor, oliwki

Bakłażany trzeba opiec – najlepiej na ogniu lub na grillu. Oczywiście najprościej będzie to zrobić w piekarniku. W temperaturze 200 stopni należy piec 45-50 minut. Ponakłuwać bakłażana przed pieczeniem. Kiedy wystygnie należy usunąć podpieczoną skórkę. Miąższ zmiksować z oliwą, czosnkiem oraz solą i sokiem z cytryny. Pastę podawać z grzankami Lignaform, ciastem z oliwkami Lignaform, chlebkiem Lignaform bądź chipsami Lignaform z dodatkami wymienionymi powyżej.

11. Pieczony Kalafior Curry

Składniki:

- 1/2 dużej główki kalafiora (ok. 500 g po obraniu)
- skórka z 1 cytryny (*starta na drobnych oczkach po wyparzeniu lub dokładnym wyszorowaniu*)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka curry
- 1 łyżeczka granulowanego czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Kalafiora obieramy, dzielimy na małe różyczki i myjemy. Oliwę mieszamy ze skórką z cytryny i przyprawiamy. Kalafiora przekładamy do miski, zalewamy mieszanką i dokładnie mieszamy tak żeby był dokładnie pokryty. Blachę wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy na niego kalafiora. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 175°C i pieczemy przez ok. 30 minut - aż będzie miękki.

12. Karczochy z sosem winegret

Składniki:

- 4 duże karczochy
- Sok z cytryny

Winegret:

- 2 łyżeczki ostrej musztardy
- 4 łyżki octu
- 6 łyżek oleju arachidowego (oliwy z oliwek)
- 1 pęczek świeżych ziół, lub mrożonych (pietruszką, szczypiorku)
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przygotowania:

Oderwać łodygę razem z przylegającymi do niej włóchatymi włóknami. Z każdego karczocha usunąć twarde, zewnętrzne listki i ostrym nożem odciąć równo podstawę karczochów oraz górną część listków do $\frac{3}{4}$ wysokości kwiatu. Miejsca przecięcia natrzeć przekrojoną na pół cytryną, aby nie ciemniały. W dużym garnku zagotować wodę, dodać sól. Karczochy włożyć do wrzącej wody i gotować ok 40 minut. W tym czasie przygotować winegret; do miseczki włożyć musztardę i ocet. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Stopniowo dodawać oliwę (olej), cały czas ubijając widelcem, aż składniki się połączą. Ziola optukać i osuszyć. Oderwać

listki, dokładnie wymieszać i przelać do sosjerki i odstawić. Sprawdzić czy karczochy są ugotowane; czubkiem noża nakłuć serce lub oderwać listek. Jeśli łatwo się odrywa, są gotowe. Karczochy odsączyć na dużym sitku, wyłożyć na półmisek i odstawić do ostygnięcia. Przed spożyciem polać winegretem.

Rada szefa kuchni: Karczochów nie należy wstawiać do lodówki, oziębione nie są tak smaczne.

13. Karczochy po Włosku

Składniki:

- 8 młodych karczochów (bardzo małych)
- 100ml oliwy z oliwek
- 1 cytryna
- 2 ząbki czosnku
- Kilka gałązek natki pietruszki
- 1 gałązka tymianku
- 1 gałązka mięty
- Sól i świeżo mielony pieprz

Sposób przygotowania:

Karczochy przygotować jak w przepisie powyżej. Do rondla włożyć karczochy, jeden obok drugiego, główkami do góry. Polać oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, dodać czosnek, tymianek i miętę. Zalać wodą. Dusić pod przykryciem na wolnym ogniu przez ok 1 godzinę. Pod koniec duszenia w rondlu nie powinno być dużo wody. Zioła a następnie karczochy wyjąć i rozłożyć na głębokim półmisku, polać sosem z duszenia. Odstawić do ostygnięcia.

14. Sałatka Tabbouleh z kalafiora

Składniki:

- 1 mały (lub pół dużego) kalafiora
- garść pomidorków koktajlowych
- 1 ogórek (pozbawiony nasion)
- 1 czerwona cebula
- świeża mięta
- świeża pietruszka
- sok z cytryny
- 3 łyżki oliwy
- sól do smaku

Sposób przygotowania:

Pokroić kalafiora na różyczki i wrzucić do rozdrabniacza lub blendera kielichowego i siekać na drobno, ale tak, żeby był nadal sypki. Tak przygotowany kalafior przelać wrzątkiem, lekko osolić i odstawić na chwilę by przestygnął, następnie porządnie odcisnąć go z wody (i soku). Jak kalafior będzie już zimny dodać resztę składników: pokrojone na ćwiartki pomidory, posiekaną drobno cebulkę, ogórka w kostkę i zioła. Bezpośrednio przed podaniem połączyć sosem z soku cytryny i oliwy.

15. Peperonata

Składniki:

- 4 czerwone papryki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 600g pokrojonych pomidorów z puszki
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przyrządzenia:

Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Pomidory odsączyć z zalewy. Papryki pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne i białe błonki. Mięsz piec w piekarniku 180st przez 35-40 min lub grillować na patelni grillowej. Papryki obrać ze skórki i miąższ pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę i smażyć cebulę oraz czosnek mieszając, aż cebula będzie szklista. Dodać pokrojone papryki i smażyć przez 10 minut na wolnym ogniu, dodać pomidory, doprawić solą i pieprzem i smażyć przez 10 minut. Dodać natkę pietruszki i wymieszać. Doprawić do smaku wedle uznania. Włożyć do salaterki.

16. Pomidory po prowansalsku

Składniki:

- 8 średnich pomidorów
- 4 ząbki czosnku
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przygotowania:

Pomidory opłukać w zimnej wodzie i dokładnie osuszyć. Usunąć szypułki. Pomidory przekroić w poprzek na połówki i wydrążyć nasiona. Czosnek obrać i zmiążdżyć i drobno posiekać. Pietruszkę umyć i osuszyć. Listki oderwać od łodyżek, drobno pokroić i włożyć do szklanki. Nagrzać piekarnik do temperatury 150st żaroodporne naczynie posmarować oliwą. Ustawić pomidory jeden obok drugiego, stroną wydrążoną do góry. Posypać czosnkiem i pietruszką, polać oliwą z oliwek, doprawić solą i pieprzem. Naczynie z pomidorami wstawić do nagrzanego piekarnika piec przez 45-60minut aż pomidory się zarumienią.

17. Pory z sosem winegret

Składniki:

- 12-16 młodych porów

Winegret:

- 2 łyżeczki ostrej musztardy
- 4 łyżki octu
- 6 łyżek oleju arachidowego (oliwy z oliwek)
- 1 pęczek świeżych ziół, lub mrożonych (pietruszki, szczypiorku)
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przyrządzenia:

Przygotować pory: odkroić korzenie i ciemnozielone liście, zostawić tylko białe i jasnozielone części. Każdy por głęboko naciąć wzdłuż, zaczynając od góry ale nie przecinając. Dokładnie umyć pod bieżącą zimną wodą, wypłukując z liści ziemię. Do garnka do gotowania na parze wlać wodę i doprowadzić do wrzenia. Do koszyka włożyć pory, koszyk umieścić nad garnkiem z wrzącą wodą i przykryć. Gotować przez 15-20minut w zależności od wielkości porów. Przygotować sos winegret. W tym czasie przygotować winegret; do miseczki włożyć musztardę i ocet. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Stopniowo dodawać oliwę (olej), cały czas ubijając widelcem, aż składniki się połączą. Zioła opłukać i osuszyć. Oderwać listki, dokładnie wymieszać i przelać do sosjerki i odstawić. Nakłuwając czubkiem noża sprawdzić czy pory są ugotowane. Wyjąć z koszyka i wyłożyć na półmisek. Gdy ostygną polać winegretem.

18. Duszony seler naciowy

Składniki:

- 2 selery naciowe
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przyrządzenia:

Odkroić twarde, dolne części selerów i liście zostawiając tylko 20cm łodyg. Łodygo rozdzielić, odrzucić twarde łodygi zewnętrzne zostawiając tylko bardzo miękkie łodygi wewnętrzne. Obrac je małym nożem usuwając wszystkie włókna i pokroić na kawałki 4-5cm. Do rondelka wlać oliwę z oliwek i pokrojone sellery, podlać wodą. Na dużym ogniu doprowadzić do wrzenia. Posolić i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu przez około 20 minut, w miarę potrzeby dolewać wodę. Zdjąć przykrywą ciągle mieszając, gotować, aż płyn odparuje i sellery będą pokryte oliwą. Doprawić pieprzem i wyłożyć na półmisek.

19. Sałatka z Cukinii z kolendrą

Składniki:

- 4 małe cukinie
- Kilka gałązek świeżej kolendry
- ½ łyżeczki przetartych konserwowych papryczek chili
- Sok z ½ limonki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przyrządzenia:

Cukinie dokładnie umyć w zimnej wodzie i osuszyć. Odkroić obydwie końce, cukinie cienko obrać i utrzeć na tarce o średniej wielkości oczkach. Przełożyć do małej salaterki. Kolendrę opłukać pod bieżącą wodą i dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem. Listki oderwać od łodyżek i drobno pociąć nożyczkami. Do drugiej miseczki włożyć chili i wymieszać z sokiem z limonki. Dodać oliwę i roztrzepać widelcem. Cukinie polać sosem, posypać kolendrą i sałatkę dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku i wstawić do lodówki na co najmniej 1 godzinę.

20. Smażone cukinie z tymiankiem i czosnkiem

Składniki:

- 6 małych cukinii
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki z oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki tymianku
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przygotowania:

Cukinie dokładnie umyć w zimnej wodzie i osuszyć. Odkroić obydwie końce, nie obierać. Każdą cukinię przekroić wzdłuż na 4 części i pokroić na cienkie plasterki. Czosnek obrać i drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę do czosnku. Na dużej patelni rozgrzać oliwę. Włożyć

cukinię i smażyć na dużym ogniu przez 8-10 minut, od czasu do czasu mieszając drewnianą łypatką lub potrząsając patelnią, aby cukinie się nie rozpadły. W połowie smażenia dodać czosnek. Cukinie posypać tymiankiem, doprawić solą i pieprzem i ponownie wymieszać.

21. Sałatka z fasolki szparagowej i pomidorów

Składniki:

- 750g zielonej fasolki szparagowej
- 4 średnie pomidory
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przygotowania:

Fasolkę pokroić na kawałki. Umyć i włożyć do rondelka z wrzącą wodą, doprowadzić do wrzenia i posolić. Gotować bez przykrycia przez 4-12 minut. Odsączyć i odstawić do ostygnięcia. Do rondelka z wrzącą wodą włożyć pomidory na 30s, wyjąć i zaraz zanurzyć w zimnej wodzie. Zdjąć skórkę, pokroić na połówki, usunąć nasiona i miąższ pokroić na plasterki. Czosnek obrać i pokroić na cienkie plasterki. Połowę fasolki szparagowej i pomidorów ułożyć na półmisku. Na wierzchu rozłożyć połowę czosnku i polać 2 łyżkami oliwy. Ułożyć pozostałą fasolkę i pomidory, rozłożyć pozostałe plasterki czosnku. Podać oliwą. Oprószyć solą i pieprzem. Przykryć folią spożywczą i pozostawić w temperaturze pokojowej na 1 godzinę.

22. Pieczarki po grecku

Składniki:

- 500g bardzo małych pieczarek
- 1 pęczek świeżej kolendry
- 4 łyżki przecieru pomidorowego (bez cukru)
- 250ml wody
- 1 mały kawałek skórki cytrynowej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić, odkroić trzonki. Kapelusze opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć. Większe kapelusze pokroić na 2-4 części, małe pozostawić w całości. Świeżą kolendrę umyć, osuszyć, listki oderwać od łodyżek i drobno posiekać. W rondelku rozprowadzić przecier pomidorowy 2-3 łyżkami. Dodać grzyby, wodę i skórkę cytrynową. Doprawić solą i

pieprzem i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień na wolny i gotować 10-15min. Grzyby przełożyć do salaterki, dodać oliwę z oliwek i dokładnie wymieszać. Posypać posiekaną kolendrą i odstawić do ostygnięcia.

23. Krem selera i pora z curry

Składniki:

- 7 - 8 łydyg selera naciowego
- 1 mały lub 0,5 dużego pora
- 1 duża cebula
- 1 łyżeczka curry
- siekany koperek
- sól
- parę listków z selera
- 3 ząbki czosnku
- Oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

Z opłukanych łydyg selera usunąć łykowane włókna, odciąć kilka zdrowych listków, łydygi pokroić na cienkie talarki. Pora pokroić na plasterki, cebulę posiekać. W rondlu z rozgrzanym olejem lub oliwą podsmażyć przez około 8 minut pora i cebulę i czosnek, dodać curry, smażyć jeszcze przez 2 minuty. Zalać wrzątkiem, gotować około 15 minut. Następnie całość zmiksować, doprawić solą. Na talerzach posypać siekanym koperkiem i pokrojonymi listkami z selera.