

ZAPIEKANKA MAKARONOWO-WARZYWNA

- 200 g brązowego makaronu
- 0,5 brokołu
- 3 marchwie
- 0,5 pora
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej pietruszki
- bazylia, oregano
- sól, pieprz
- olej rzepakowy
- Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu, skracając czas gotowania al dente o 3 minuty.
- Naczynie żaroodporne posmaruj olejem rzepakowym i wspano do niego ugotowany makaron.
- Brokuł i marchwie umyj, pokrój i dodaj do makaronu.
- Por, cebulę i czosnek obierz, umyj i posiekaj, po czym dołóż do naczynia.
- Składniki posyp solą, pieprzem i ziołami, a następnie lekko wymieszaj.
- Piecz około 40 minut w temperaturze 120°C.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

- 6 ziemniaków
- 2 ząbki czosnku
- posiekane pietruszka i koper
- tymianek
- pieprz, sól
- 2 pomidory
- brokuł
- suszone grzyby
- olej rzepakowy
- Wspano olejem rzepakowym naczynie żaroodporne.
- Obierz i pokrój ziemniaki, umyj je i ułóż w naczyniu.
- Sparz pomidory, obierz ze skórk i pokrój w kostki.
- Brokuł umyj, podziel na różyczki i sparz. Dołącz do warzyw.
- Obierz czosnek, umyj, rozgnieć i dodaj do naczynia wraz z posiekanymi pietruszką i koprem oraz suszonymi grzybami.
- Wszystko razem delikatnie wymieszaj, doprawiając solą i pieprzem.
- Piecz około 60 minut w temperaturze 120°C.

ZAPIEKANKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

- 1,5 filetu z kurczaka
- 100 g posiekanego sera mozzarella
- brokuł
- 2 ząbki czosnku
- brązowy ryż
- oregano, bazylia, estragon
- sól, pieprz
- słodka papryka
- olej rzepakowy
- Brązowy ryż gotuj według przepisu na opakowaniu, skracając czas gotowania o około 10 minut.
- Brokuł umyj i pokrój.
- Połówki filetów umyj i pokrój w kostki około 2 na 2 centymetry. Wymieszaj je z ziołami.
- Przygotuj naczynie żaroodporne, posmaruj je olejem rzepakowym i dodaj kolejno przygotowywane produkty: ryż, brokuł, kostki filetów.
- Czosnek obierz, umyj i rozdrobnij. Dodaj do naczynia. Wszystko razem wymieszaj i posyp serem mozzarella.
- Piecz około 40 minut w temperaturze 120°C.



ZUPA Z DYNI

- dynia
 - cebula
 - 4 marchwie
 - 2 ząbki czosnku
 - 4 liście świeżej bazylii
 - kurkuma
 - słodka papryka
 - sól, pieprz czarny i cytrynowy
 - koperek
- Dynię, marchwie, cebulę i czosnek obierz, umyj i pokrój w kostki.
 - Warzywa wrzuć do około litra wody lub naturalnego bulionu (z drobiu). Dopraw do smaku liśćmi świeżej bazylii, kurkumą, słodką papryką, pieprzem cytrynowym i czarnym, solą i koprem.
 - Gotuj zupę około 15-20 minut. Gdy stwierdzisz, że warzywa są ugotowane, ale nie rozgotowane, to zdejmij garnek z ognia, schłódź, a następnie zmiksuj zupę. Jeszcze raz upewnij się, czy odpowiadają ci jej smak i konsystencja – możesz ją jeszcze raz doprawić.
 - Zupa nie wymaga zagęszczania. Może się natomiast zdarzyć, że będzie ją trzeba lekko rozrzedzać wodą.

KREMOWA ZUPA Z CUKINII

- 2 cukinie
 - 4 marchwie
 - cebula
 - zioła prowansalskie
 - bazylia
 - koper
 - kurkuma
 - sól, pieprz
 - sok z cytryny
 - ewentualnie: mąka żytnia do zagęszczania
- Cukinie, marchwie i cebulę obierz, umyj i pokrój w kostki.
 - Warzywa wrzuć do około litra wody lub naturalnego bulionu (z drobiu). Dopraw do smaku ziołami prowansalskimi, bazylią, kurkumą, solą, pieprzem, koprem i odrobiną soku z cytryny.
 - Gotuj około 15-20 minut. Gdy stwierdzisz, że warzywa są ugotowane, ale nie rozgotowane, zdejmij garnek z zupą z ognia, schłódź, a następnie ją zmiksuj. Jeszcze raz upewnij się, czy odpowiadają ci smak i konsystencja zupy – możesz ją jeszcze raz doprawić, a także zagęścić odrobiną mąki żytniej.

ZUPA RYBNA

- 500 g ryb słodkowodnych
 - papryka
 - pomidor
 - 2 cebule
 - łyżeczka mielonej papryki
 - sól, pieprz
 - ziele angielskie
 - można też dodać: ziemniaki, wino, czosnek
- Przygotuj ryby: oczyść je i podziel na części.
 - Sparz pomidor i paprykę. Z pomidora zdejmij skórkę.
 - Obierz cebulę, opłucz ją.
 - Do wody (około 1,5 litra) wrzuć ryby, pomidor, paprykę, cebule, przyprawę.
 - Doprowadź ją do wrzenia i gotuj około 15 minut, po czym sprawdź, czy ryby się ugotowały.
 - Dopraw zupę według upodobań.
 - Możesz do niej dodać też czosnek, ziemniaki, a nawet odrobinę wina.

