

Przepisy

Koktail truskawkowy

Truskawki mrożone, mleko, szczypta cukru

Wyk. wszystkie surowce włożyć do wysokiego naczynia i dokładnie zmiksować, podawać bezpośrednio po przygotowaniu do picia.

Soki z owoców lub warzyw

Jabłka, marchew, seler, buraczki, pomidory itp.

Warzywa i owoce dokładnie umyć i cienko obrać ze skórki, przepuścić przez sokowirówkę, może być każde oddzielnie lub mieszane. Uzyskany sok przeznaczyć do bezpośredniego do picia.

Surówka z warzyw mieszanych

Kapusta biała, włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka, por, cebula), przyprawy, musztarda, olej, cukier, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, nać pietruszki.

Warzywa dokładnie umyć, obrać, rozdrobnić, dodać przyprawy, olej i posiekaną nać pietruszki, razem wymieszać i doprawić do smaku. Podawać do potraw obiadowych.

Surówka z selera

Seler, rodzynki, orzechy, majonez, przyprawy

Selera umyć obrać i zetrzeć na drobnej tarce, dodać przyprawy: sól, pieprz i rodzynki i posiekane orzechy oraz majonez, dokładnie wymieszać. Wierzch można posypać natką pietruszki.

Surówka z sałaty lodowej i fety

Sałata lodowa, ser feta pokrojony w kostkę, oliwki, sos grecki, oliwa, przyprawy

Sałatę lodową umyć, grubo pokroić, ser fetę pokroić w kostkę, oliwki pokroić na połówki, warzywa razem delikatnie wymieszać, sos grecki wymieszać z oliwą poleć warzywa a wierzch posypać pokrojona fetą.

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska, marchew, por, jabłka, nać pietruszki, przyprawy, majonez.

Kapustę pekińską oczyścić z nadpsutych i uszkodzonych liści, opłukać i osuszyć. Pozostałe warzywa i owoce dokładnie umyć i obrać, rozdrobnić, dodać przyprawy, majonez i razem wymieszać.

Salatka jarzynowa w babeczkach

Ciasto na babeczki: ½ kg mąki, 3 żółtka, 1 kost. margaryny, 2 łyżki gęstej kwaśnej śmietany. Mąkę posiekać z margaryną, dodać żółtka, szczyptę soli i śmietanę, razem wymieszać i połączyć tak jak na kruche ciasto, upiec w foremkach na złoty kolor.

Salatka jarzynowa: włoszczyzna, jaja, ziemniaki, groszek, jabłka, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy. Warzywa pokroić w kostkę, doprawić do smaku, (majonezu dodajemy taka ilość aby się składniki połączyły). Doprawioną sałatkę nakładamy do babeczek, dekorujemy zieleniną.

Chleb z ziarnami (dwa korytka)

1 kg mąki krupczatki, 5dag drożdży, 6łyżek siemienia lnianego, 6 łyżek słonecznika, 2 łyżki pestek dyni, 2 łyżki otrębów, 1,5 łyżki soli, 3 łyżki cukru, 1litr letniej wody.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać w misce, pozostawić na 20 min do wyrośnięcia, a następnie wylać w wysmarowanych tłuszczem korytek, do 3/ 4 wysokości i pozostawić na kolejne ok 10 min. do wyrośnięcia, wstawić do piekarnika nagrzanego do temp 180-200C ok 1 godziny na rumiany kolor.

Mus z jablek

Jabłka (antonówki, szare renety, cukier)

Owoce obrać pokroić na cząstki lub zetrzeć na tarce z dużymi otworami, gotować do ich rozgotowania, pod koniec dodać cukier i gotować ok 5-10 min. Mus można wykorzystać jako przetwory na zimę, wkładając go do czystych, wyparzonych słoików, zakręcając gorące i odwracając słoje do góry dnem lub jako dodatek do różnych potraw.