

Domowe obiady dla całej rodziny

– proste i szybkie przepisy,
które ułatwią codzienne gotowanie



Spis treści

- 01/ Leczo z kurczakiem
- 02/ Kurczak na ryżu
- 03/ Gulasz z ziemniakami – bogracz
- 04/ Fasolka po bretońsku
- 05/ Chili con carne
- 06/ Zapiekanka ziemniaczana
- 07/ Gulasz z ciecierzycy i soczewicy

Leczo z kurczakiem

To leczy z kurczakiem zachwyca prostotą przygotowania i subtelnym smakiem - kilka świeżych warzyw, aromatyczne przyprawy i soczyste mięso wystarczą, by powstało pełne smaku danie.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

SKŁADNIKI:

- 1 duża podwójna pierś z kurczaka, około 700 - 800 g
- 400 g cebuli cukrowej, około 3-4 średnie sztuki
 - 500 g cukinii
- 800 g papryki, około 4 sztuki (mogą być różne kolory)
- 800 g dojrzałych pomidorów - około 3 spore sztuki lub pomidory krojone w puszcze, 2 puszki
 - 4 ząbki czosnku
 - 200 g koncentratu pomidorowego
- 50 ml oleju roślinnego do smażenia (1 stołowa łyżka to około 15 ml oleju)
- przyprawy: po płaskiej łyżeczce soli, oregano i słodkiej papryki, po 1/3 łyżeczki majeranku, pieprzu i chili

KALORYCZNOŚĆ JEDNEJ PORCJI: OKOŁO 700 KCAL

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Przygotowanie tego leczy najlepiej zacząć od mięsa. Filety z piersi kurczaka (około 700 g lub więcej) oczyść z błon i ewentualnych chrząstek, a następnie pokrój na kawałki wielkości jednego kęsa, mniej więcej 2 cm. Przetóż je do miski i dopraw: płaską łyżeczką soli, oregano oraz słodkiej papryki, a także odrobiną majeranku, pieprzu i chili (po około 1/3 łyżeczki). Dokładnie wymieszaj, aby przyprawy dobrze obtoczyły mięso i odstaw na chwilę, by smaki zaczęły się przenikać.
2. W dużym garnku z grubym dnem rozgrzej około 50 ml oleju roślinnego lub oliwy do smażenia. Ustaw średnią moc palnika. Obierz cebule, pokrój je w średnią kostkę i wrzuc na rozgrzany tłuszcz. Smaż bez przykrywki przez 10-15 minut, aż staną się miękkie i lekko szkliste. Pilnuj, aby cebula się nie rumieniła, jeśli zacznie nabierać koloru, zmniejsz ogień.
3. Gdy cebula będzie gotowa, dodaj przyprawionego kurczaka oraz drobno posiekane cztery ząbki czosnku. Całość dokładnie wymieszaj i smaż przez około 5 minut na nieco większym ogniu, aby mięso delikatnie się obsmażyło i uwolniło aromat przypraw.
4. Teraz czas na warzywa, które są sercem leczy. Papryki (łącznie około 800 g) umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój na większe kawałki, najlepiej takie, które wygodnie zjeść na jeden kęs. Świetnie sprawdza się mieszanka kolorów: czerwonej, pomarańczowej i zielonej papryki. Cukinię umyj, odetnij końcówki i pokrój na mniejsze części. Pomidory (około 800 g) sparz wrzątkiem, obierz ze skórki, usuń twardsze miejsca po szypułkach i pokrój w kostkę. Możesz świeże pomidory zastąpić pomidorami z puszki. Wszystkie warzywa przetóż do garnka, a na koniec dodaj jeszcze mały słoiczek koncentratu pomidorowego (200 g).
5. Całość dokładnie wymieszaj, przykryj garnek pokrywką i duś leczy przez około 25-30 minut na ogniu nieco mniejszym niż średni. Co kilka minut zajrzyj do garnka i zamieszaj - warzywa stopniowo puszcza sok, a potrawa nabierze gęstej, aromatycznej konsystencji.
6. Gotowe leczy najlepiej smakuje podane na ciepło, z chrupiącym pieczywem albo porcją ryżu. To danie, które świetnie sprawdza się zarówno na szybki obiad, jak i na rozgrzewającą kolację, a następnego dnia smakuje chyba jeszcze lepiej.
7. Leczo przygotowane w domu, poddane obróbce cieplnej i zapasteryzowane w słoikach, można przechowywać w lodówce.

Kurczak na ryżu

Kurczak pieczony na ryżu to aromatyczne danie jednogarnkowe przygotowywane w piekarniku, które praktycznie nie wymaga pracy w trakcie pieczenia. Przepis jest szybki, nieskomplikowany i pozwala swobodnie dobrać zarówno rodzaj mięsa, jak i ulubione dodatki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT
CZAS PIECZENIA: 1 GODZINA 30 MINUT

SKŁADNIKI:

- 1 kg mięsa z kurczaka - np. podudzia, uda
- Przyprawy do mięsa: po pół łyżeczki soli, pieprzu i słodkiej papryki; 1/4 łyżeczki chili
 - 900 ml wody – około 3,5 szklanki
 - 150 g ketchupu
 - 50 g masła (1/4 kostki)
- Przyprawy do zalewy do ryżu: po łyżeczce soli i czosnku; po płaskiej łyżce słodkiej papryki i ziół prowansalskich; szczypta chili
 - Pozostałe składniki:
 - 300 g suchego ryżu
 - 2 średnie cebule - do 300 g
 - 1 czerwona papryka - około 200 g

KALORYCZNOŚĆ JEDNEJ PORCJI: OKOŁO 800 KCAL

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Na początek przygotuj około 1 kg kurczaka. Możesz wykorzystać dowolne części — patki, udka, ćwiartki ze skórą. Najlepiej jednak, aby kawałki miały zbliżoną wielkość, dzięki czemu upieką się równomiernie. Mięso oprósz przyprawami: po pół łyżeczki soli, pieprzu oraz słodkiej papryki, a także około 1/4 łyżeczki chili. Dokładnie natrzyj każdy kawałek i odstaw na czas przygotowania pozostałych składników.
2. Do niewielkiego garnka wlej 900 ml wody. Dodaj 50 g masła oraz około 150 g ulubionego ketchupu, łagodnego lub pikantnego. Następnie wsyp łyżeczkę soli i suszonego czosnku oraz po jednej płaskiej łyżce słodkiej papryki i ziół prowansalskich. Na koniec dodaj szczyptę chili, dopasowując ostrość do własnych preferencji. Całość podgrzewaj do momentu rozpuszczenia masła, aby przyprawy dobrze połączyły się z płynem i uwolniły aromat.
3. Weź naczynie żaroodporne o wymiarach około 22 x 32 cm (lub nieco większe). Na jego dno wsyp 300 g suchego ryżu, np. jaśminowego. Formy nie trzeba wcześniej natłuszczać.
4. Gorącą zalewę wlej bezpośrednio do naczynia z ryżem. Jeśli ziarna ułożą się nierówno, delikatnie je wyrównaj, tak aby cały ryż był przykryty płynem.
5. Paprykę oczyść z nasion i pokrój w krótkie paski. Obrane cebule pokrój w półplasterki lub cienkie piórka. Warzywa równomiernie rozłóż na powierzchni ryżu.
6. Na warstwie warzyw ułóż przyprawione wcześniej kawałki kurczaka, rozkładając je równomiernie w całym naczyniu.
7. Formę wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz na środkowej półce w trybie góra-dół. W przypadku termoobiegu ustaw temperaturę 170°C. Naczynia nie przykrywaj. Danie piecz przez około 90 minut, w tym czasie ryż wchłonie płyn, a kurczak stanie się miękki i apetycznie zarumieniony.
8. Kurczaka z ryżem można później bez problemu odgrzać.

Gulasz z ziemniakami – bogracz

Bogracz to gęsta, rozgrzewająca potrawa na bazie mięsa, papryki, ziemniaków i dużej ilości słodkiej papryki w proszku, przyprawy będącej symbolem kuchni węgierskiej. W przeciwieństwie do klasycznego gulaszu ma zwykle bardziej zupową konsystencję i zawiera więcej warzyw i mięsa, jak i ulubione dodatki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: OKOŁO 2 GODZIN, RAZEM Z GOTOWANIEM

SKŁADNIKI:

- 800 g mięsa wołowego – np. pręga
 - 200 g wędzonego boczku
 - 100 g słoniny
 - 100 g smalcu
 - 2 średniej wielkości cebule
- 2-3 średniej wielkości czerwone papryki
 - 5 ząbków czosnku
 - 500 g ziemniaków
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego – około 50 g
 - 400 ml wody – około 2 niepełne szklanki
- zioła i przyprawy: 1 pełna łyżeczka słodkiej papryki; po pół łyżeczki wędzonej i ostrej papryki; 1/3 łyżeczki czarnego pieprzu; 1 płaska łyżeczka soli; 2 listki laurowe; 3 ziarna ziela angielskiego.

KALORYCZNOŚĆ JEDNEJ PORCJI: OKOŁO 800 KCAL

SPOSÓB WYKONANIA:

1. W dużym garnku z grubym dnem umieść około 200 g wędzonego boczku pokrojonego w drobną kostkę oraz mniej więcej 100 g słoniny, również wcześniej pokrojonej na małe kawałki. Postaw garnek na palniku ustawionym na moc nieco niższą niż średnia, aby tłuszcz zaczął powoli się wytapiać. Po około 5 minutach dodaj jeszcze około 3 łyżki smalcu i kontynuuj smażenie przez kolejne 10 minut, pilnując, by boczek jedynie lekko się zarumienił, a nie przypalił.
2. W tym czasie obierz dwie cebule i pokrój je w większą kostkę lub nieregularne kawałki. Dodaj je do garnka z wytopionym tłuszczem i boczkiem. Sprawdź się zarówno klasyczne cebule, jak i odmiany cukrowe czy czosnkowe — nawet czerwona cebula będzie odpowiednia. Całość wymieszaj drewnianą łyżką i smaż bez przykrycia jeszcze przez około 10 minut, aż cebula zmięknie i nabierze aromatu.
3. Mięso pokrój na kawałki wielkości jednego kęsa (około 2–2,5 cm). Na dużej patelni z grubym dnem rozgrzej powoli 3 łyżki smalcu. Kiedy tłuszcz będzie gorący, wyłóż pierwszą porcję mięsa — nie smaż wszystkiego naraz, aby dobrze się przyrumieniło. Obsmażaj na dość dużym ogniu przez kilka minut, co jakiś czas mieszając, aż kawałki nabiorą złocistego koloru. Gotową partię przełóż do garnka z boczkiem i cebulą, a następnie w ten sam sposób obsmaż pozostałe mięso.
4. Po zakończeniu smażenia wyłącz palnik pod patelnią i wlej na nią około pół szklanki wody. Drewnianą łyżką zeskrob przypieczone resztki z dna, aby wydobyć cały smak, po czym przelej płyn do garnka. Czynność powtórz z kolejną porcją wody i również dodaj ją do gulaszu.
5. Do garnka dorzuć pięć obranych i pokrojonych ząbków czosnku, dwa listki laurowe oraz trzy ziarna ziela angielskiego. Całość wymieszaj, przykryj pokrywką i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień tak, aby potrawa tylko delikatnie pyrkiała i gotuj przez około godzinę.
6. Po tym czasie dolej nieco ponad pół szklanki wody i wsyp przyprawy: pełną łyżeczkę słodkiej papryki, płaską łyżeczkę soli, po pół łyżeczki papryki wędzonej i ostrej oraz około 1/3 łyżeczki czarnego pieprzu. Ponownie przykryj garnek, zagotuj zawartość i duś kolejną godzinę na bardzo małym ogniu.
7. Następnie dodaj pokrojone w większe kawałki papryki, wcześniej umyte i pozbawione nasion. Możesz użyć dowolnych kolorów — czerwonej, żółtej, zielonej lub pomarańczowej. Gotuj pod przykryciem jeszcze około 30 minut na niewielkim ogniu.
8. W międzyczasie obierz około 500 g ziemniaków i pokrój je na kawałki według preferencji. Dodaj je do garnka, wymieszaj i ponownie przykryj. Doprowadź całość do wrzenia, a następnie gotuj nieco intensywniej przez około 20–25 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
9. Dopiero pod koniec gotowania dodaj 2 łyżki koncentratu pomidorowego (lub więcej, jeśli lubisz wyraźniejszy smak pomidorów). Tym razem gotuj już bez przykrycia przez kilka minut, aby sos lekko zgęstniał. Na koniec spróbuj potrawy i w razie potrzeby dopraw ją według uznania.
10. Bogracz najlepiej podawać gorący, samodzielnie lub z kromką świeżego pieczywa. Świetnie smakuje posypany natką pietruszki albo świeżym oregano, a co ważne, doskonale nadaje się również do ponownego odgrzewania, zyskując jeszcze głębszy smak następnego dnia.

Fasolka po bretońsku

Danie jest bardzo sycące i odżywcze, ponieważ fasola dostarcza białka roślinnego, błonnika oraz składników mineralnych wspierających pracę jelit i długotrwałe uczucie sytości. Dodatkowo fasolka po bretońsku dobrze znosi podgrzewanie, a nawet zyskuje na smaku następnego dnia, dzięki czemu świetnie sprawdza się jako posiłek przygotowany na kilka dni.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

SKŁADNIKI:

- 3 -4 puszki białej lub/i czerwonej fasoli
- 300 g boczku surowego wędzonego - bez skóry
 - 400 g kielbasy
 - 1 duża cebula
 - 5 ząbków czosnku
- 1500 g pomidorów świeżych lub 3 puszki pomidorów krojonych
 - 30-40 g koncentratu pomidorowego
- przyprawy: 2-3 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, łyżka majeranku, 2 płaskie łyżeczki soli, po płaskiej łyżeczce pieprzu i słodkiej papryki wędzonej

KALORYCZNOŚĆ JEDNEJ PORCJI: OKOŁO 900 KCAL

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Surowy wędzony boczek pokrój w niewielką kostkę. Umieść go na zimnej patelni i powoli smaż, aż tłuszcz się wytopi, a kawałki lekko się zarumienią. Po kilku minutach dodaj kielbasę pokrojoną w większe kawałki, a następnie drobno posiekaną cebulę. Czosnek obierz i pokrój w cienkie plasterki, a potem dorzuć na patelnię. Całość podsmażaj około 10 minut, mieszając od czasu do czasu.
2. Gotowe składniki przełóż do garnka i dodaj przepłukaną na sicie fasolę z puszki. Wszystko wymieszaj i gotuj bez przykrycia przez kilka minut. W tym czasie obierz pomidory, pokrój na kawałki. Możesz użyć pomidorów z puszki. Wrzuć je do garnka, a następnie dodaj 30-40 g koncentratu pomidorowego.
3. Dopraw potrawę łyżką majeranku oraz po płaskiej łyżeczce soli, pieprzu i wędzonej papryki. Całość gotuj jeszcze około 15 minut, aby smaki dobrze się połączyły.
4. Tak przygotowaną fasolkę po bretońsku najlepiej podawać samą lub z kromką świeżego pieczywa.

Chili con carne

To pożywne danie przygotowywane w jednym garnku łączy w sobie soczyste mięso mielone, pomidory, fasolę, paprykę oraz aromatyczne przyprawy. Przepis na chili con carne sprawdzi się idealnie dla fanów kuchni meksykańskiej i ciepłych, rozgrzewających posiłków.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

SKŁADNIKI:

- 500 g mięsa mielonego (wołowego lub wołowo-wieprzowego)
 - 1 puszka czerwonej fasoli
 - 1 puszka krojonych pomidorów
 - 1 czerwona cebula
 - 1 papryka
 - 3 ząbki czosnku
- przyprawy: pół łyżeczki kuminu, łyżeczka czarnego pieprzu mielonego, łyżeczka sproszkowanej papryczki chili, dwie łyżeczki oregano

KALORYCZNOŚĆ JEDNEJ PORCJI: OKOŁO 250 KCAL (BEZ RYŻU, TORTILLI, PIECZYWA)

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Cebulę obierz i pokrój w niedużą kostkę, a czosnek posiekaj bardzo drobno lub przeciśnij przez praskę. Na dużej patelni lub w garnku z grubym dnem rozgrzej 2–3 łyżki oliwy z oliwek albo oleju rzepakowego. Wrzuć cebulę i smaż na średnim ogniu przez kilka minut, aż stanie się miękka i lekko szklista. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez około minutę, aż uwolni swój aromat — uważaj, by się nie przypalił.
2. Gdy cebula i czosnek będą gotowe, dodaj mielone mięso. Posyp przyprawami. Smaż mięso około 10–15 minut mieszając drewnianą łyżką od czasu do czasu, aż równomiernie się zarumieni i nie będzie już surowe. To ważny krok, bo podsmażanie nadaje potrawie głębszy, mięsny smak.
3. Kiedy mięso nabierze koloru, dodaj pokrojone w kostkę świeże pomidory oraz paprykę (czerwoną, żółtą lub zieloną - według upodobań). Wymieszaj całość i pozwól składnikom smażyć się przez około 10 minut, aż papryka lekko zmięknie, a pomidory zaczną się rozpadać, tworząc aromatyczny sos.
4. Po tym czasie dodaj odsączoną i przepłukaną czerwoną fasolę z puszki. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki, zmniejsz ogień i przykryj patelnię lub garnek pokrywką. Duś całość przez około 20 minut, aby smaki dobrze się połączyły, a sos nabrał gęstości. W trakcie duszenia warto od czasu do czasu zamieszać potrawę drewnianą łyżką, uważając, by nie rozgnieść całych kawałków papryki i fasoli.
5. Chili con carne najlepiej smakuje podane na gorąco, z dodatkiem ugotowanego ryżu, chrupiącej tortilli lub świeżego pieczywa, które wchłonie aromatyczny sos. Dla dodatkowego smaku można je posypać świeżą kolendrą lub natką pietruszki i podać z plasterkami awokado lub kleksem jogurtu naturalnego.

Zapiekanka ziemniaczana

Zapiekanka ziemniaczana to proste, sycące danie, które świetnie sprawdza się w różnych wersjach w zależności od tego, co mamy w kuchni. Można wzbogacić ją warzywami, takimi jak marchew, brokuły czy papryka albo postawić na wersję mięsno-warzywną.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 MINUT

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 300 g kielbasy, szynki lub boczku
 - 150 g sera żółtego
 - 2 jajka
 - 1 duża cebula
 - 200 ml śmietany 18 proc.
- przyprawy do smaku: sól, pieprz i gałka muskatołowa

KALORYCZNOŚĆ JEDNEJ PORCJI: OKOŁO 650 KCAL

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Zaczynij od przygotowania ziemniaków – obierz je i pokrój w cienkie plastry o grubości około 3–5 mm. Dzięki temu szybciej się upieką i równomiernie zmiękną podczas pieczenia.
2. Na patelni rozgrzej 2–3 łyżki oleju lub masła, a następnie wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę i wybraną wędlinę (np. szynkę, boczek lub kielbasę). Podsmażaj przez kilka minut, aż cebula stanie się szklista, a wędlina lekko się zarumieni i uwolni aromat.
3. W osobnej misce połącz jajka ze śmietaną. Dodaj szczyptę soli, pieprzu i ulubionych przypraw, np. gałki muskatołowej lub odrobiny papryki, i dokładnie wymieszaj. Masa powinna być gładka i jednolita.
4. Ser żółty zetrzyj na tarce o dużych oczkach i podziel na trzy części. Jedną część zostaw na później do posypania wierzchu zapiekanki.
5. Przygotuj naczynie żaroodporne. Na dnie ułóż pierwszą warstwę plasterków ziemniaków, tak aby pokryły całą powierzchnię. Posyp je pierwszą porcją startego sera, a następnie rozłóż równomiernie podsmażoną wędlinę z cebulą. Na to wysyp drugą porcję sera, a całość zalej przygotowaną masą jajeczno-śmietanową. Wyrównaj delikatnie powierzchnię łyżką, aby masa dokładnie otoczyła warstwy ziemniaków i wędliny.
6. Naczynie wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez około 45 minut na środkowej półce w trybie góra–dół (przy termoobiegu ustaw 170–175°C). Na około 15 minut przed końcem pieczenia posyp wierzch zapiekanki trzecią porcją startego sera, aby ser zdążył się roztopić i lekko zarumienić, tworząc apetyczną, złocistą skorupkę.
7. Po upieczeniu odstaw zapiekankę na kilka minut, aby lekko przestygła i stężała — wtedy łatwiej będzie ją kroić. Podawaj gorącą, najlepiej solo, z ulubioną sałatką lub świeżym pieczywem. Danie można też podgrzać następnego dnia — smaki jeszcze się wówczas przegryzą, a zapiekanka pozostanie kremowa w środku i lekko chrupiąca na wierzchu.

Gulasz z ciecierzycy i soczewicy

Gulasz z ciecierzycy i soczewicy to szybki, jednogarnkowy posiłek. Rośliny strączkowe dostarczają białka, błonnika oraz wielu składników mineralnych, dzięki czemu danie jest sycące i odżywcze. Dodatkowo dobrze komponuje się z przyprawami i warzywami, tworząc pełnowartościowy posiłek bez skomplikowanego przygotowania.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

SKŁADNIKI:

- Słoik gotowanej ciecierzycy
- 1 szklanka zielonej soczewicy
 - 3 cebule
 - 4 łyżki oliwy
- 1 łyżka papryki wędzonej
- 2 łyżeczki papryki słodkiej
- 2 łyżeczki papryki ostrej
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- 5 łyżek koncentratu pomidorowego
 - 2 średnie marchewki
 - 2 łyżki sosu sojowego
- 3 litry bulionu warzywnego
 - Sól, pieprz

KALORYCZNOŚĆ JEDNEJ PORCJI: OKOŁO 700 KCAL

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę. W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i podsmażaj ją przez około 4–5 minut, aż zmięknie i lekko się zarumieni.
2. Następnie wsyp paprykę wędzoną i słodką, kminek oraz kolendrę. Całość dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez minutę, po czym dodaj koncentrat pomidorowy i podsmażaj kolejne 3–4 minuty. Połowę powstałej mieszanki przelóż do naczynia blendera.
3. Marchewkę obierz, pokrój w niewielką kostkę i dodaj do garnka z pozostałą cebulą. Wsyp soczewicę, wlej sos sojowy i bulion, a następnie dodaj odsączoną z zalewy ciecierzycę. Przykryj garnek i gotuj całość przez około 20 minut.
4. Do odłożonej cebuli w blenderze dolej pół szklanki wody i zmiksuj na jednolitą, gładką pastę.
5. Gdy marchewka będzie już miękka, wlej przygotowaną pastę do zupy i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą oraz pieprzem według uznania. Podawaj posypaną świeżą natką pietruszki, najlepiej z dobrej jakości pieczywem.