

S. ANASTAZJA
PUSTELNIK FDC

113 DAŃ SIOSTRY ANASTAZJI

POTRAWY JARSKIE
I RYBY

Wydawnictwo WAM

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

Rady Siostry Anastazji	9
------------------------------	---

PRZEPISY PODSTAWOWE

Wywar jarzynowy	15
Bulion warzywny	16
Pierogi	17
Uszka	18
Łazanki	19
Kluseczki rwane.....	20

DODATKI DO ZUP I ZUPY

Kostka z kaszy manny.....	22
Groszek ptysiowy.....	23
„Grzybek” do zup czystych.....	24
Wywar jarzynowy z jajkiem.....	26
Zupa z kurkami	28
Botwinka.....	30
Grochówka z grzankami.....	32
Kapuśniak z kiszonej kapusty	34
Kapuśniak ze słodkiej kapusty.....	36
Krupnik z jajkiem	38
Kwaskówka	40
Zupa czosnkowa.....	42

Zupa fasolowa z grzybkami i czosnkiem	44
Zupa koperkowa.....	46
Zupa porowa	48
Zupa szczawiowa	50
Zupa z cukinii.....	52
Zupa z kalarepki (Fildukusowa)	54
Zupa z suszonych borowików.....	56
Żurek z serwatki	58
Zupa krem dyniowy z czosnkiem	60
Zupa krem jarzynowy z jajkiem	62
Zupa krem kalafiorowo-brokulowy.....	64
Zupa krem szpinakowy	66
Zupa krem z brukselki.....	68
Zupa krem z dyni z płatkami migdałowymi.....	70
Zupa krem z marchewki.....	72
Chłodnik buraczany	74
Chłodnik koperkowy	76
Zupa wiśniowa	78
Zupa mleczna z dyni z kluseczkami rwanymi.....	80
Zupa mleczna z dyni z kluskami	82
Zupa mleczna – ścieranka.....	84

KLUSKI, MAKARONY, ŁAZANKI

Kluski drożdżowe gotowane na parze.....	88
Łazanki z kapustą i pieczarkami.....	90

Łazanki z kapustą i warzywami	92
Makaron faszerowany szpinakiem	94
Makaron z bakłażanem.....	96
Makaron z brokułami.....	98
Makaron z cukinią	100
Makaron z grzybami	102
Makaron z karczochami.....	104
Makaron z marchewką.....	106
Makaron z papryką	108
Makaron z suszonymi pomidorami	110
Makaron ze szpinakiem	112

KNEDLE, KOPYTKA, PYZY

Knedle z białym serem I.....	116
Knedle z białym serem II	118
Kopytka pikantne.....	120
Pyzy z białym serem.....	122
Pyzy grzybowe.....	124
Pyzy z kapustą.....	126

PIEROGI, USZKA NALEŚNIKI, OMLETY

Pierogi smażone z ziemniaków.....	130
Pierogi z bobem	132
Pierogi z fasolą	134
Pierogi z soczewicą	136

Pierogi ze szpinakiem i białym serem	138
Uszka z bobem.....	140
Uszka z fasolą	142
Naleśniki z farszem jarzynowym	144
Naleśniki z farszem szpinakowym.....	146
Sakiewki napełniane kapustą.....	148
Omlet szpinakowy	150
Omlet z jarzynami.....	152
Omlet z porem	154
Omlet z żurawiną	156

ROLADY, PLACKI, KOTLECICKI

Rolada ziemniaczana z kapustą	160
Rolada ziemniaczana ze szpinakiem	162
Placki z cukinią i białym serem	164
Placki z kapustą kiszoną	166
Placki z selera.....	168
Placki z dyni	170
Placki ziemniaczane zapiekane z kapustą kiszoną	172
Kotleciki z rolady ziemniaczanej ze szpinakiem	174
Kotlety ryżowe z pestkami dyni	176
Kotlety serowe	178
Kotlety z fasoli.....	180
Kotlety z gotowanych ziemniaków.....	182

Kotlety z jaj faszerowane pieczarkami.....	184
Kotlety z kapusty włoskiej	186
Kotlety z kaszy manny	188
Kotlety z selera z jabłkiem i pomidorem.....	190

WARZYWA DUSZONE PANIEROWANE, SMAŻONE ZAPIEKANE

Bób z grzybami.....	194
Flaczki jarzynowe	196
Galaretką jarzynowa.....	198
Gołąbki z kaszą w sosie pieczarkowym	200
Gulasz jarzynowy	202
Gulasz z soczewicy	204
Potrawka jarzynowa.....	206
Kalafior panierowany	208
Kalafior smażony w cieście.....	210
Brukselka smażona w cieście.....	212
Marchewka przysmażana	213
Ser smażony	214
Bób zapiekany z czosnkiem	215
Cukinia zapiekana z grzybami.....	216
Cukinia zapiekana z pomidorami	218
Papryka nadziewana kaszą gryczaną.....	220

Ryż zapiekany z grzybami.....	222
Ryż zapiekany z warzywami	224
Zapiekana kapusta kiszona z jaśkiem	226
Zapiekanka kalafiorowo-brokulowa	228
Zapiekanka z bakłażana.....	230
Zapiekanka z cukinii i pomidorów	232
Zapiekanka z cukinii i sera	234
Zapiekanka z łososiem i szpinakiem w sosie śmietanowym	236
Zapiekanka ziemniaczana z warzywami.....	238
Ziemniaki zapiekane faszerowane masą koperkowo-paprykową	240

RYBY PIECZONE I ZAPIEKANE

Pstrąg pieczony podany z sosem śmietanowo-pleśniowym.....	244
Pstrąg pieczony w warzywach	246
Kotlety rybne	248
Ryba zapiekana w jarzynach	250
Ryba zapiekana w śmietanie	252
Zapiekanka rybna.....	254

Alfabetyczny spis potraw.....	257
-------------------------------	-----