



SMACZNYCH DAŃ
I UDANYCH
WYPIEKÓW
ŻYCZY
SIOSTRA ANASTAZJA



S. ANASTAZJA
PUSTELNIK FDC

WIOSENNE
PRZEPISY
SIOSTRY
ANASTAZJI

Wydawnictwo WAM





PRZYSTAWKI
SAŁATKI
SURÓWKI



KANAPKI Z SZYNKĄ I MAJONEZEM

Składniki:

20 dag szynki
2 jaja ugotowane na twardo
3-4 pieczarki marynowane
1-2 korniszony
2-4 łyżki majonezu
pietruska lub szczypiorek
pieczywo

Wykonanie:

Szynkę, jaja, pieczarki, korniszony drobno posiekać, dodać 2-3 łyżki majonezu, doprawić i wymieszać.
Kromki pieczywa posmarować masą i ułożyć na tacy. Przybrać wierzch odrobiną majonezu i posypać posiekaną natką pietruszki lub szczypiorkiem.

SAŁATKA W POMIDORACH

Wykonanie:

Marchew i pietruszkę ugotować. Jaja ugotować na twardo i obrać. Ugotowaną jarzynę, jaja, szynkę, cebulę pokroić drobno w kostkę, dodać groszek, sól, pieprz, majonez – wymieszać i doprawić. Pomidory umyć, odciąć górną część przy ogonku i wydrążyć pestki. Napęlić pomidory sałatką, ułożyć na liściach zielonej sałaty, wierzch przybrać majonezem i drobno posiekanym szczypiorkiem.

Składniki:

15 dag groszku zielonego
15 dag chudej szynki
1 marchew
1 pietruszka
2 jaja
1 słoik majonezu
1 cebula
9-10 dużych pomidorów
listki zielonej sałaty
szczypiorek
sól
pieprz





JAJA NADZIEWANE Z SOSEM TATARSKIM

Składniki:

5-6 jaj
10-15 dag szynki
2 łyżki kwaśnej śmietany
sól
pieprz

Wykonanie:

Jaja ugotować na twardo, obrać, przekroić wzdłuż, wybrać żółtka. Żółtka zemieć razem z szynką, dodać śmietanę, sól, pieprz, dobrze wymieszać i doprawić.

Półowki białek wypełnić masą i dekoracyjnie ułożyć na półmisku.

Składniki:

1 słoik majonezu
2-3 ogórki kiszane
1/2 słoika groszku zielonego
1 słoik pieczarek
marynowanych
natka pietruszki lub szczypiorek

SOS TATARSKI

Wykonanie:

Obrane ogórki i pieczarki pokroić w kostkę, dodać groszek, majonez i wymieszać. Doprawić. Dla uzyskania ostrości można dodać odrobinę musztardy. Dla złagodzenia smaku – dodać kwaśnej śmietany lub jogurtu naturalnego. Sosem poleć jaja, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.



SAŁATA LODOWA Z INDYKIEM

Wykonanie:

Liście sałaty oczyścić i rozdrobnić. Filet z indyka pokroić w paski, doprawić do smaku, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Kopek drobno posiekać. Składniki wymieszać, dodać odcedzone kiełki, mandarynki i sos sałatkowy przygotowany wg przepisu. Ponownie delikatnie wymieszać i doprawić. Przed podaniem dekoracyjnie przybrać.

Składniki:

1 średnia główka sałaty
lodowej
30 dag filetu z indyka
1 puszka kiełków sojowych
1 mała puszka mandarynek
1 pęczek koperku
1-2 łyżki mąki pszennej
1/3 szklanki oleju
sos sałatkowy
sól
pieprz





SAŁATKA

Składniki:

1 podwójna pierś z kurczaka

2 ogórki zielone

10 dag sera żółtego

zielone łodygi z 2 selerów

sos sałatkowy

sól

pieprz

Wykonanie:

Łodygi selera umyć i pokroić. Pierś z kurczaka ugotować lub poddusić.

Ugotowane mięso, ser żółty, ogórki ze skórką pokroić w kostkę i dodać pokrojony zielony seler. Wszystkie składniki doprawić solą, pieprzem, sosem sałatkowym i dobrze wymieszać.

Podawać z pieczywem i półmiskiem wędlin.





SPIS TREŚCI

PRZYSTAWKI, SAŁATKI, SURÓWKI

Kanapki z szynką i majonezem	6
Sałatka w pomidorach	7
Jaja nadziewane z sosem tatarskim.....	8
Sałata lodowa z indykiem	9
Sałatka	10
Sałatka z rukoli i sałaty lodowej	11
Sałatka z kapusty białej	12
Sałatka z kapusty pekińskiej	13
Sałatka zielona I	14
Sałatka zielona II	15
Sałatka strzępiasta z kurczakiem	16
Sałatka grecka	17
Sałatkowe rolady	18
Sałatka szpinakowa z szynką.....	19
Sałatka ze słonecznikiem	20
Sałatka zielona.....	21
Sałatka z wędzonym łososiem	22
Sałatka zielona z rozszponką.....	23
Sałatka z rukoli i rzodkiewek	24
Sałatka z rzodkiewek	25
Sałatka z melona	26
Sałatka z ogórków.....	27
Sałatka z kapusty pekińskiej z grzybkami	28
Sałatka z kapusty pekińskiej z migdałami	29
Sałata z kurkami	30
Sałata z papryką	31
Sałata zielona z kaparami	32
Sałatka na wiosnę	33
Sałatka z ananasem	34

SPIS TREŚCI

Sałatka wiosenna	35
Sałatka lodowa z kurczakiem	36
Sałatka lodowa z żurawiną	37
Surówka pomidorowa z jabłkiem.....	38
Surówka selerowa z marchewką.....	39
Surówka z sałaty lodowej i awokado	40
Surówka z białej kapusty	41
Surówka z rzepy białej	42
Surówka z rzepy czarnej	43
Surówka z rzepy czarnej z kapustą pekińską.....	44
Surówka z porów z rodzynkami.....	45
Surówka z kapusty pekińskiej z serem feta.....	46
Surówka z porów z winogronami	47
Surówka z kapusty kiszzonej z pomidorami.....	48
Surówka z kapusty pekińskiej z porem.....	49
Surówka z kapusty czerwonej z rodzynkami.....	50
Surówka z kapusty włoskiej.....	51
Surówka z kapusty czerwonej i chrzanu	52
Surówka z kapusty czerwonej z winogronami	53
Surówka z kapusty białej z papryką.....	54
Surówka z kapusty białej z winogronami.....	55
Surówka z kalarepy	56
Surówka z kalarepy i jabłek	57
Surówka szpinakowa z musztardą.....	58
Surówka z kalarepy i patisonów	59
Surówka z zielonej sałaty i sera feta	60
Surówka z kapusty kiszzonej i buraczków	61
Surówka z porów z oliwkami	62

DANIA OBIADOWE

Zupa neapolitańska z łazankami.....	64
Zupa krem kalafiorowo-brokułowy	66
Zupa krem szpinakowy	67

SPIS TREŚCI

Serduszka w sosie koperkowym	68
Chłodnik koperkowy	69
Chłodnik buraczany	70
Zupa wiśniowa	71
Zupa koperkowa	72
Botwinka	73
Zupa szczawiowa	74
Zupa z kalarepki (Fildukusowa)	75
Zupa z cukinii	76
Flaczki jarzynowe	77
Gulasz jarzynowy	78
Pierogi z owocami	79
Pierogi ze szpinakiem i białym serem	80
Pierogi z bobem	82
Naleśniki z farszem szpinakowym	84
Naleśniki z farszem jarzynowym	86
Omlet szpinakowy	88
Naleśniki z sałata	90
Makaron z pietruszką	91
Makaron ze szpinakiem	92
Makaron z suszonymi pomidorami	94
Makaron z papryką	96
Makaron z marchewką	98
Makaron faszerowany szpinakiem	100
Kalarepka w sosie koperkowym	102
Nadziewane kalarepki i pomidory	103
Cukinia zapiekana z pomidorami	104
Zapiekanka kalafiorowo-brokułowa	105
Zapiekanka ziemniaczana z warzywami	106
Ziemniaki zapiekane i faszerowane masą koperkowo-paprykową	107
Potrąwka jarzynowa	108
Kalafior panierowany	109
Ryba w sosie szpinakowym	110

SPIS TREŚCI

DESERY I CIASTA

Sałatka owocowa	112
Sałatka owocowa z ajerkoniakiem	113
Sałatka owocowa sezonowa.....	114
Rolada truskawkowa	115
Sernik brzoskwinowy.....	116
Truskawkowe pole	117
Tort serowy	118
Ciasto z truskawkami.....	120
Placek kruchy z owocami.....	122
Serowa malinka	123
Tęcza wiosenna.....	124
Krasne lica	126
Fale Dunaju z borówkami	128
Ciasto z owocami	130
Ptasie mleczko cytrynowe.....	132
Biszkopt z jagodami i masą jabłkową	134
Ciasto francuskie z kremem truskawkowym	136
Rolada kakaowa z kremem truskawkowym	138
Ciasto maślanowe z owocami	140
Jagódka.....	142
Ptasie mleczko	144
Alfabetyczny spis przepisów	145

