

NIESKOMPLIKOWANIE, PROSTO I SŁODKO :)

CIASTEczKA OWSIANE pieczone

Składniki na ok 22 ciasteczek

1. Zagnieść ciasto z poniższych składników:

- 200g masła (kostka) – **wyjmij 30 min wcześniej z lodówki**
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
- cukier wanilinowy
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli

2. Na koniec dodać:

2 $\frac{1}{2}$ szklanki płatków owsianych

bakalie (płatki migdałowe, żurawina, orzechy)

Żeby łatwiej formować ciasteczka ręce można zwilżyć zimną wodą ;)



CIASTEczKA OWSIANE bez pieczenia

Ilość ciasteczek: w zależności o wielkości ;)

1. Wymieszać poniższe składniki i zagotować:

2 szklanki cukru

$\frac{1}{2}$ margaryna

4 łyżki kakao

6 łyżeczek mleka

2. na koniec dodać

2 $\frac{1}{2}$ szklanka płatków owsianych

Ciasteczka formować i wykładać na papier do pieczenia. Pozostawić do wystygnięcia.



NAPOLEONKA

1. Złączyć poniższe składniki:

- 1 masło roślinne (250g) – **wyjąć pół godziny wcześniej**
- 1 szklanka mąki
- zapach waniliowy
- cukier wanilinowy

2. Wyłożyć krakersy na blachę

...i przygotować sobie drugą warstwę (do przykrycia gorącej masy... krakersy trzeba nakładać od razu po wylaniu gorącej masy).

Potrzeba w sumie ok 1,5 paczki krakersów... taak, słonych ;))

- 2 paczki krakersów

3. Zagotować:

- 1 litr mleka
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru

4. Przykryć gorącą masę krakersami. Smacznego! :)



obzarcich.pl

CIASTO WARZYWNE – CZEMU NIE! ;)

CIASTO CZEKOLADOWE Z CUKINIĄ

- 180 g masła (niecała kostka)
- 1,5 szkl cukru
- $\frac{3}{4}$ szkl oleju słonecznikowego lub rzepakowego
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżeczki ekstraktu z wanilii
- szczypta soli
- 3 duże jajka
- $\frac{3}{4}$ szkl jogurtu naturalnego
- 450 g mąki pszennej
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 90 g kakao (wiem dużo... ja dodaję ok 5 solidnych łyżek...ale jak ktoś lubi czekoladowość to musi więcej ;))
- 3 szklanki startej cukini – na tarce o dużych oczkach – wydrążamy pesteczki ... można obrać, można nie obrać... jak kto woli – ja obieram ;)
- posiekana cała gorzka czekolada (100g) – (ja używam WEDEL 67% czy tam 64%.. :) kakao)



Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

1. Mąkę pszenną, sól, kakao, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną – przesiać, odłożyć.
2. Masło i cukier umieścić w misie miksera i utrzeć do powstania jasnej i puszystej masy maślanej.
3. Dodawać jajka, jedno po drugim, ucierając do całkowitego połączenia się składników po każdym dodaniu. Stopniowo wlewać olej, nie zaprzestając ucierania. Dodać wanilię i zmiksować.
4. Do tak utartej masy dodać przesiane suche składniki, w trzech turach, na przemian z kwaśną śmietaną, mieszając szpatułką tylko do połączenia się składników, nie dłużej. Na końcu dodać startą cukinię i posiekaną czekoladę i delikatnie wymieszać.
5. Formę o wymiarach ok. 22 x 32 cm (tzw. duża blacha) wyłożyć papierem do pieczenia.
6. Wyłożyć do niej ciasto, wyrównać.
7. Piec w temperaturze 160°C, najlepiej bez termoobiegu, przez około 50 minut lub dłużej, do tzw. suchego patyczka. Ciasto czekoladowe z cukinią wyjąć, wystudzić. Przed podaniem poleć polewą czekoladową.

POLEWA CZEKOLADOWA

(nadaje się na każde ciasto ;))

1/2 kostki margaryny

6 łyżek cukru

2 łyżki kakao

2 łyżki wody

Wszystko rozpuścić w rondelku.

Poczekaj aż chwilę przestygnie (bo wtedy nieco zgęstnieje ;)) i poleć już wystudzone ciasto.

Smacznego!



TRADYCYJNIE SMACZNIE, WIĘC OCZYWIŚCIE DROŹDZOWO :)

ROGALIKI KRUCHO-DROŹDZOWE

10 dkg drożdży
1 margaryna
1 jajko
1 żółtko
2 łyżki śmietany
¼ szklanki cukru
½ kg mąki
marmolada TWARDA

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku
(niewielkiej ilości)

Wymieszać wszystkie składniki i zagnieść ciasto.

Ciasto podzielić na 8 kulek. Każdą rozwałkować i podzielić promieniście na 8 trójkątów.

Na każdy trójkąt, u podstawy kładziemy łyżeczkę marmolady i zwijamy od podstawy do wierzchołka, lekko naciągając. Sklejamy boki i rogalik kładziemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Rogaliki smarujemy roztrzepanym jajkiem.

Piec ok 15-20 min w temp. 170 stopni (do zarumienienia).



DROŹDZOWE

1. Szczyptę soli rozsypać równomiernie na dnie miski
 2. 10 dkg rozkruszyć
 3. Na całość równomiernie rozsypać szklankę cukru
 4. Rozlać na to
 - szklankę mleka (ciepłe)
 - szklankę oleju
 5. Na całość rozlać 4 roztrzepane jajka
 6. Posypać 1 cukrem wanilinowym
 7. Na koniec rozsypać 5 szklanek mąki
- Przykryć ściereczką i pozostawić wszystko na ok. 2 godziny.



Wyłożyć na dużą blachę, wyłożoną papierem do pieczenia (ok. 22 x 32 cm).

Można:

- dodać rodzynek
- wyłożyć na wierzch marmoladę twardą (takimi kupkami ;))
- wyłożyć owoce sezonowe: truskawki, wydrylowane wiśnie, jabłka)

Posypać kruszonką.

Kruszonka

½ margaryny lub masło (125g)

½ szklanki cukru

cukier wanilinowy

1 ½ mąki

Piec ok. 40 min w temp. 170 stopni



KASZA JAGLANA Z JABŁKAMI

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 3 szklanki wody
- kilka rodzynek
- 3 jabłka pokrojone w kostkę
- miód
- pół łyżeczki cynamonu
- do posypania wg upodobania:
wiórki kokosowe
orzechy włoskie
żurawina



1. Kaszę płuczemy przed ugotowaniem kilka razy, aby pozbyć się „goryczki”.
2. Gotujemy w garnuszku 1 szklankę kaszy w 3 szklankach wody z rodzynekami i cynamonem przez ok. 20 minut.
3. Po 15 minutach dodajemy pokrojone jabłka.
4. Słodzimy miodem.
5. Gotową kaszę posypujemy ulubionymi dodatkami. Dla dzieci, które nigdy nie jadły takiej kaszy, dobrą zachętą będzie drobno pokrojona gorzka czekolada.

Dodatki do kaszy można komponować samodzielnie w zależności od upodobań i sezonu. Można dodawać do gotowania np. świeże gruszki, morele, a gotową kaszę posypywać wiórkami kokosowymi, pestkami dyni lub ulubionymi orzechami.

CIASTO MARCHEWKOWE

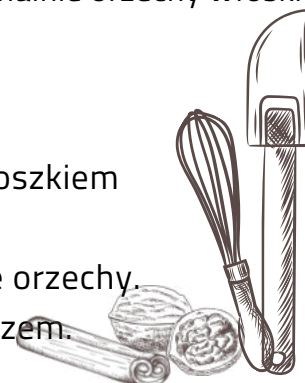


Składniki:

- 4 jajka
- 3/4 szklanki cukru
- 2 szklanki mąki
- 1 i 1/4 szklanki oleju
- 2 szklanki startej na drobnych oczkach marchwi wraz z sokiem
- 2 małe łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 małe łyżeczki sody
- 2 małe łyżeczki cynamonu
- opcjonalnie orzechy włoskie

Przygotowanie:

1. Jajka ubijamy z cukrem.
2. Dodajemy do masy na przemian mąkę (wymieszaną z proszkiem do pieczenia i sodą) i olej.
3. Dodajemy startą marchew i cynamon, ewentualnie także orzechy.
4. Wlewamy ciasto do małej foremki wysmarowanej tłuszczem.
5. Pieczemy 50-60 minut w 180 stopniach.



PASTA Z BIAŁEJ FASOLI

Składniki:

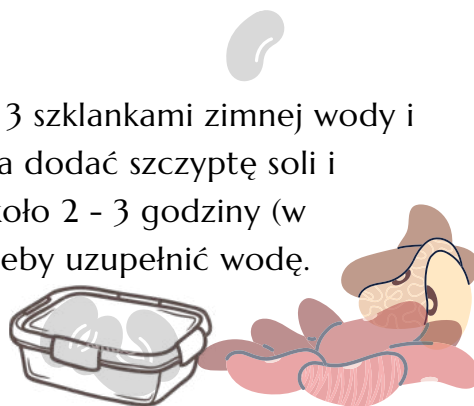
- 400 g białej fasoli z puszki
- 3 ząbki czosnku
- pół cebuli
- ½ sok z cytryny
- 2 łyżeczki suszonego rozmarynu lub ziół prowansalskich
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ¼ szklanki oleju lub oliwy
- do dekoracji wg upodobania: łuskany słonecznik
olej/oliwa
natka pietruszki

Przygotowanie:

1. Ząbki czosnku kroimy w cienkie plasterki.
2. Siekamy cebulę.
3. Na dno rozgrzanej patelni wlewamy odrobinę oleju lub oliwy.
4. Podprażamy na patelni przez około 2-3 minuty pokrojone ząbki czosnku, posiekaną cebulę, doprawiamy rozmarynem.
5. Do wysokiej miski wkładamy mocno odcedzoną na sitku fasolę. Dodajemy do niej podprażony czosnek i cebulę. Przelewamy także pozostały na patelni olej.
6. Całość doprawiamy solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.
7. Ugniatamy wszystko tłuczkiem do ziemniaków lub miksujemy blenderem na gładką pastę, powoli wlewając pozostałą część oleju.
8. Gotową pastę dekorujemy wg upodobania, np.: ziarnami słonecznika, posiekaną natką pietruszki..., i skrapiamy olejem lub oliwą.
9. Podajemy z pieczywem lub sezonowymi warzywami np. marchewką, selerem naciowym itp.

Wskazówki:

Jak ugotować białą fasolę: 1 szklankę białej fasoli zalać 3 szklankami zimnej wody i zostawić do namoczenia na całą noc. Następnego dnia dodać szczyptę soli i zagotować. Przykryć i gotować do miękkości przez około 2 - 3 godziny (w zależności od wielkości fasoli i rodzaju). W razie potrzeby uzupełnić wodę. Odmierzyć potrzebną ilość do przepisu.



EKSPRESOWY CHLEB

**BEZ MĄKI
NA BAZIE JOGURTU
I PŁATKÓW OWSIANYCH**



Składniki:

- duży kubek jogurtu naturalnego
- 1 kubek/szklanka płatków owsianych
- taki sam 1 kubek/szklanka dowolnych nasion (np. słonecznik, dynia, siemię lniane, sezam, orzechy, rodzynki, śliwki suszone, oliwki, jeśli ktoś lubi przyprawy)
- 1 mała łyżeczka do herbaty miodu
- 1 mała łyżeczka do herbaty soli
- 1 mała łyżeczka do herbaty sody oczyszczonej

Przygotowanie:

- 1) Do miski wsypujemy płatki owsiane, ulubione nasiona i dodatki, po łyżeczce soli i sody. Mieszamy dokładnie.
- 2) Do jogurtu naturalnego dodajemy łyżeczkę miodu. Mieszamy.
- 3) ŁĄCZYMY krok 1) i 2): Do suchych produktów dodajemy jogurt. Mieszamy dokładnie - nie przejmujemy się, że jest gęste.
- 4) Foremkę do pieczenia wykładamy papierem do pieczenia.
- 5) Gotową masę przekładamy do foremki.
- 6) Łyżką wyrównujemy masę chlebową mocno dociskając do blaszki.
- 7) Chleb możemy posypać czarnuszką, sezamem albo słonecznikiem (można posypać 15 minut przed końcem pieczenia).
- 8) Wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni.
- 9) Pieczemy przez ok. 50 minut.
- 10) Sprawdzamy patyczkiem czy się upiekł.
- 11) Po 20 minutach od upieczenia wyciągamy chleb z foremki i studzimy na kracie.



Smacznego! (chleb najlepiej kroić po całkowym przestudzeniu, np. następnego dnia)