

Przepisy i Podpowiedzi

NIE DO WYRZUCENIA

Jak wydobyć 100% wyglądu i smaku...



z nieidealnych (na pierwszy rzut oka) produktów.



WSTĘP

Czy wiesz, że przeciętna polska rodzina wyrzuca co roku jedzenie warte nawet **trzy tysiące złotych**¹?

Kilka zapomnianych jabłek, kawałek czerstwego chleba, papryki z pomarszczonymi skórkami czy banany z brązowymi plamkami. To pełnowartościowe produkty, które zbyt często lądują w koszu tylko dlatego, że nie wyglądają już idealnie.

Badania **Too Good To Go** pokazują, że co piąta osoba w Polsce wyrzuca dobre jedzenie wyłącznie ze względu na jego wygląd².

A prawda jest taka, że większość tych produktów idealnie nadaje się do zjedzenia. Czasem potrzeba tylko odrobiny inspiracji. I właśnie dlatego powstał ten ebook!

Chcemy pokazać, że nieidealne jedzenie może wyglądać... jak z reklamy i smakować równie dobrze. Razem z **Jagodą Żmudzińską**, art directorką i food stylistką, wzięliśmy na warsztat nadwyżkowe produkty z **Biedronki**, które trafiły do Paczek niespodzianek w aplikacji **Too Good To Go** i zamieniliśmy je w posiłki, którym trudno się oprzeć.

W środku znajdziecie **19 przepisów i odpowiedzi** na zupy, sosy, bazy, gotowe posiłki i profesjonalne patenty na przywrócenie blasku, świeżości i chrupkości owocom, warzywom, pieczywu czy ziołom.

Potraktujcie ten przewodnik jak zaproszenie do eksperymentowania. **Upieczcie, usmażcie, zamarynujcie** i przekonajcie się, ile smaku można wydobyć z nieidealnych (na pierwszy rzut oka) produktów.

Wybierz przepis i nie zmarnuj szansy na coś pysznego!

¹ Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, 2023.

² Opinium dla Too Good To Go, 2024.



DOBRE JEDZENIE W DOBREJ CENIE

JAK TO DZIAŁA

- 01 Pobierz aplikację Too Good To Go i ratuj jedzenie przed zmarnowaniem.
- 02 Znajdź w aplikacji dostępną Paczkę Niespodziankę, zarezerwuj ją i opłać.
- 03 Odbierz Paczkę Niespodziankę w wyznaczonym czasie wskazanym w aplikacji.

~~36 ZŁ~~
11,99 ZŁ





01 Pieczone

- 8 Barszcz pieczony
- 9 Rosół pieczony
- 10 Pieczone pomidory
- 11 Pulpa paprykowa
- 12 Pory pieczone
- 13 Jabłka pieczone
- 14 Grzanki do zupy i sałatek
- 15 Konfitura pomarańczowa



02 Smażone

- 17 Pasztet z pieczarek
- 18 Grzanki z serem
- 19 Brukselka z hummusem
- 20 Konfitura z gruszek
- 21 Bajgiel z konfiturą z gruszek i serem
- 22 Konfitura z banana jak masło



03 Marynaty

- 24 Marynowane kalarepy
- 25 Marynowane rzodkiewki
- 26 Marynowane cytryny



04 Lepszy wygląd

- 28 Natki i zioła
- 29 Brokuły



Barszcz pieczony



Czas całkowity
1 GODZ. 15 MIN

Przygotowanie
15 MIN

Porcje
8-10

SKŁADNIKI

1 pęczek włoszczyzny
3 marchewki
4 średnie buraki
8 suszonych grzybów leśnych
5 łyżek oliwy z oliwek
1 jabłko pokrojone na ćwiartki
2 cebule
1½ główki czosnku
2 łyżki brązowego cukru (lub miód)
2 łyżki octu
1 płaska łyżeczka soli
6 ziaren ziela angielskiego
4 liście laurowe
Garść pieprzu grubo ciętego
Garść majeranku
2 ziarna jałowca (opcjonalnie)
4 śliwki świeże lub mrożone pokrojone na pół bez pestek (opcjonalnie)
1 pomarańcza ze sparzoną skórką pokrojona w plastry (opcjonalnie)

DODATKOWO DO GOTOWANIA

3 litry wody
1½ łyżeczki soli
1 łyżeczka octu (jeśli lubisz słodko-kwaśny smak)

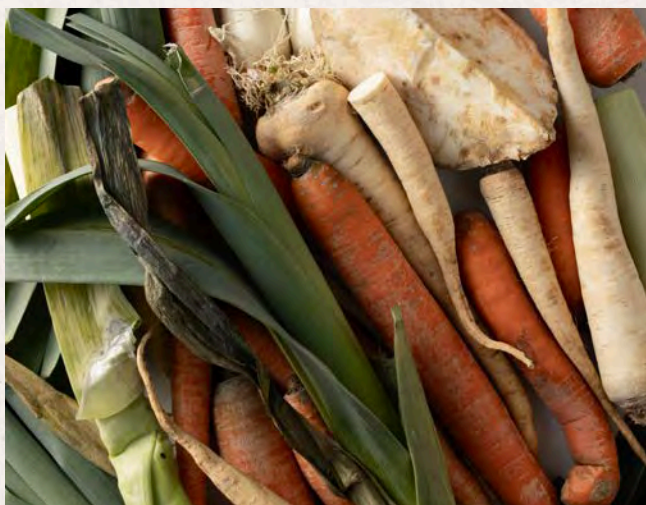
PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Buraki i włoszczyznę dokładnie umyj, wyszoruj szczotką, nie obieraj. Pokrój wszystko w większe kawałki. Czosnek i cebulę przekrój w poprzek, bez obierania.
3. Wszystkie warzywa i owoce oraz suszone grzyby przełóż do dużej brytfanny lub naczynia żaroodpornego. Dodaj oliwę, cukier, ocet, sól oraz wszystkie przyprawy.
4. Wstaw do nagrzanego piekarnika do 200°C (na środkową półkę) i piecz 30 - 40 minut, aż warzywa będą miękkie, lekko karmelizowane i gdzieś tam przypieczone (przypalone po rantach).
5. Upieczone warzywa przełóż do dużego garnka. Zalej 3 litrami wody, dodaj 1 łyżeczkę octu i 1½ łyżeczki soli. Doprowadź do wrzenia, następnie gotuj na małym ogniu przez 30 minut.
6. Na koniec spróbuj i w razie potrzeby dopraw solą, octem lub cukrem.

WSKAZÓWKA

Barszcz najlepiej smakuje następnego dnia podawany z burratą lub solidną łyżką śmietanki oraz grzankami.

Rosół pieczony



Czas całkowity
1 GODZ. 15 MIN

Przygotowanie
15 MIN

Porcje
8-10

SKŁADNIKI

- 1 pęczek włoszczyzny
- 6 suszonych grzybów leśnych
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 1 główka czosnku
- 1 łyżka brązowego cukru
- ½ gałki muskatołowej świeżo startej
- 1 płaska łyżeczka soli
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- Garść pieprzu grubo ciętego
- Gwiazdka anyżu mała
- 3 goździki
- 2 plasterki świeżego imbiru

DODATKOWO DO GOTOWANIA

- 3 litry wody
- 1½ łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Włoszczyznę dokładnie umyj, wyszoruj szczotką, nie obieraj. Pokrój wszystko w większe kawałki. Czosnek oraz cebulę przekrój w poprzek, bez obierania.
3. Wszystkie warzywa oraz suszone grzyby przełóż do dużej brytfanny lub naczynia żaroodpornego. Dodaj oliwę, cukier, sól i wszystkie przyprawy.
4. Wstaw do nagrzanego piekarnika do 200°C (na środkową półkę) i piecz 30 - 40 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko karmelizowane, gdzieś tam przypieczone.
5. Upieczone warzywa przełóż do dużego garnka. Zalej 3 litrami wody i 1½ łyżeczki soli.
6. Doprowadź do wrzenia, następnie gotuj na małym ogniu przez 30 minut, nie mieszaj i nie gotuj gwałtownie. Na koniec spróbuj i w razie potrzeby popraw solą.

WSKAZÓWKA

Idealny jako baza do ramenów, z makaronem pszennym, ryżowym albo jako klarowny bulion do picia. Najlepiej smakuje następnego dnia. Odcedź, poporcuj i zawekuj w mniejsze słoiczki. Pozostałe warzywa wykorzystaj do zrobienia vege pasztetu.

By zrobić kremowy bulion Ramen, do 1 litra bulionu dodaj mleczko kokosowe 200 ml, 3 pokrojone grzyby shiitake, 3 łyżki tahini, 3 łyżki sosu sojowego, odrobinę startego czosnku i imbiru oraz ½ wyciśniętej limonki.

Pieczone pomidory



Czas całkowity
50 MIN

Przygotowanie
10 MIN

Porcje
3-4

SKŁADNIKI

1,5 kg pomidorów
6-8 daktyli (najlepiej bez pestek)
lub 3 łyżeczki miodu)
75 ml oliwy z oliwek
3 cebule
2 główki czosnku
1 płaska łyżeczka soli
4 liście laurowe
Garść pieprzu czarnego grubo ciętego
Szczypta pieprzu czerwonego w ziarnach
2 łyżki octu jabłkowego
Gałązka rozmarynu

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Umyj pomidory i w całości przełóż do dużej brytfanny lub naczynia żaroodpornego.
3. Cebulę i czosnek przetnij w poprzek, nie obierając ze skórki, połóż na pomidorach.
4. Dodaj daktyle, oliwę, cukier, sól i wszystkie przyprawy. Wstaw do nagrzanego piekarnika do 200°C i piecz 30 - 40 minut, aż warzywa będą miękkie, lekko skarmelizowane i gdzieś tam przypieczone.
5. Na koniec spróbuj i w razie potrzeby dopraw solą, octem lub cukrem.
6. Upieczone pomidory wraz z przyprawami przełóż do mniejszych słoiczków i zawekuj.
7. Możesz też po wystygnięciu zostawić je w lodówce na maksymalnie 10 dni, w szczelnie zamkniętym, wyparzonym szklanym naczyniu.

WSKAZÓWKA

Idealny jako baza do sosów, zup, makaronów, szakszuki, zapiekanek. Poporcuj i zawekuj lub zamroź w mniejsze słoiczki.

Aby zrobić krem pomidorowy z 1 litra masy, oddziel przyprawy, zblenduj i dodaj 500 ml śmietanki 30%. Całość zgotuj. Podawaj z grzankami lub twardym serem długo dojrzewającym.



Pulpa paprykowa

z czosnkiem i ziołami

Czas całkowity
50 MIN

Przygotowanie
10 MIN

Porcje
2-3

SKŁADNIKI

- 1 kg papryki
- 4 ząbki czosnku
- 2 pęczki pietruszki
- 2 pęczki koperku
- Sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Papryki umyj i ułóż na blasze. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 20 minut, aż skórka zacznie się spiekać i delikatnie się przypali.
2. Wyjmij papryki, obróć je na drugą stronę i piecz kolejne 20 minut w tej samej temperaturze, aż upiecze się skórka z obu stron.
3. Po upieczeniu ostudź papryki nieco, aby dało się je dotykać. Obierz skórkę i usuń nasiona.
4. Papryki przełóż do blendera. Dodaj czosnek, pietruszkę i koperek, sól i pieprz do smaku. Zmiksuj wszystko na gładką pulpę.
5. Przełóż pulpę do garnka i zagotuj, mieszając od czasu do czasu. Gorącą pulpę przełóż do czystych, wyparzonych słoików i zakręć szczelnie. Odwróć słoiki do góry dnem na kilka minut, aby się dobrze zapasteryzowały.

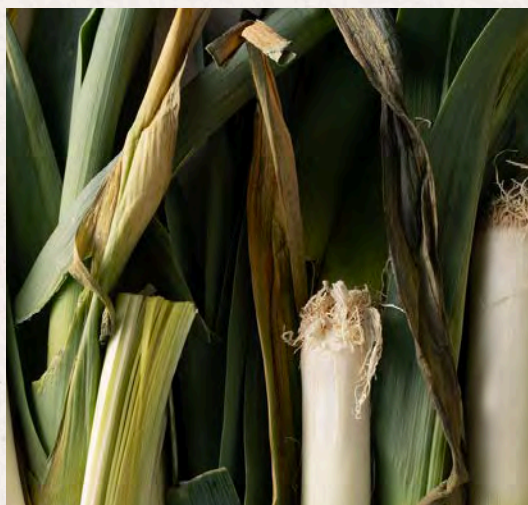
WSKAZÓWKA

Idealny jako baza do sosów, zup, makaronów, szakszuki, zapiekanek. Poporcuj i zawekuj lub zamroź w mniejsze słoiczki. Najlepiej smakują słodkie, czerwone lub żółte papryki. Zielone będą wytrawne - wtedy można dodać trochę miodu. Możesz dodać odrobinę oliwy do smaku przed miksowaniem.

Aby zrobić szakszukę, 500 ml pulpy przelej do głębokiej patelni. Wbij delikatnie 4 jajka, posyp kuminem rzymskim i przykryj. Całość podgrzewaj pod przykryciem do momentu ścięcia jajek.

Pieczone pory

z orzechami



Czas całkowity
35 MIN

Przygotowanie
10 MIN

Porcje
3-4

SKŁADNIKI

6 porów
Oliwa z oliwek do skropienia lub inny olej
3 łyżki masła, palonego z czosnkiem
1 łyżeczka cukru
½ gałki muskatołowej (świeżo startej)
Szczypta soli
Szczypta świeżo zmielonego pieprzu
Skórka starta z ¼ cytryny sparzonej
Twardy ser (typu feta / kozi/ parmezan)
Konfitura z gruszki
Prażone orzechy lub nasiona

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj pory: oczyść je dokładnie z piasku, zostaw wyschnięte liście.
2. Rozgrzej piekarnik do 200°C (górze/dół).
3. Skrop pory oliwą z oliwek i ułóż w naczyniu żaroodpornym w jednej warstwie.

Przygotuj masło palone z czosnkiem: na małej patelni rozpuść masło, podsmaż lekko czosnek, aż będzie złocisty. Polej tym pory.
4. Dodaj przyprawy. Posyp cukrem, gałką muskatołową, solą, świeżo zmielonym pieprzem i startą skórką z cytryny.
5. Przykryj naczynie i piecz w piekarniku przez około 20–25 minut, aż pory zmiękną, ale nie rozpadną się.
6. Na pieczone pory nałóż konfiturę z gruszki, posyp dowolnym serem i połóż prażone orzechy.

WSKAZÓWKA

Podawaj od razu, jako dodatek do mięs, ryb albo na ciepło jako samodzielne danie.
Jeśli wolisz mocniejszy aromat, możesz pod koniec pieczenia odkryć naczynie na 5 minut, żeby pory lekko się przypiekły z wierzchu.

Jabłka pieczone

z cynamonem i pomarańczą



Czas całkowity
40 MIN

Przygotowanie
10 MIN

Porcje
4-6

SKŁADNIKI

6-8 jabłek ze skórą, umyte i sparzone
wrzątkiem
Sok i starta skórka z ½ sparzonej cytryny
3 łyżki cukru lub miodu
2 laski cynamonu, rozdrobnione
1 pomarańcza ze sparzoną skórą,
pokrojona w plastry

PRZYGOTOWANIE

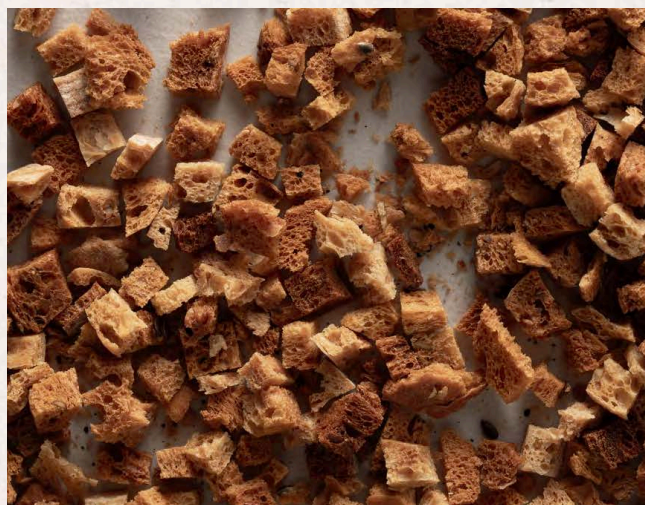
1. Jabłka umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w ćwiartki.
2. Cytrynę sparz, zetrzyj skórę i wyciśnij sok. Pomarańczę pokrój w plastry.
3. Jabłka przełóż do naczynia żaroodpornego lub na blaszkę.
4. Dodaj plastry pomarańczy, skórę i sok z cytryny, cukier lub miód oraz kawałki cynamonu.
5. Wstaw do piekarnika, rozgrzanego do 200°C.
6. Piecz 30 minut, aż jabłka zmiękną i lekko się skarmelizują.

WSKAZÓWKA

Podawaj na ciepło lub na zimno – jako deser, dodatek do owsianki, jaglanki albo naleśników lub na kanapce.

Grzanki do zupy i sałatek

z czerstwego pieczywa



Czas całkowity
25 MIN

Przygotowanie
5 MIN

Porcje
WG. IŁOŚCI PIECZYWA

SKŁADNIKI

Czerstwe pieczywo różnego rodzaju

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (góra/dół, bez termoobiegu).
2. Pokrój pieczywo w kostkę – najlepiej ok. 1 × 1 cm.
3. Rozłóż kostki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia tak, aby tworzyły jedną warstwę. Jeśli będzie ich za dużo i będą na sobie, nie wyjdą chrupiące.
4. Włóż do piekarnika i piecz 10 minut w 200°C.
5. Po tym czasie obróć grzanki łopatką, aby równomiernie się zarumieniły.
6. Piecz kolejne 7 minut.
7. Jeśli chcesz bardziej przypieczone – możesz powtórzyć obracanie i dopiec jeszcze kilka minut.
8. Gotowe grzanki zostaw do całkowitego wystygnięcia – wtedy staną się maksymalnie chrupiące. Przechowuj w szczelnym pudełku lub słoiku.

WSKAZÓWKA

Grzanki możesz usmażyć na natłuszczonej patelni. Możesz też z nich zrobić bułkę tartą. Wystarczy je zmielić.



Konfitura pomarańczowa

z miodem i cynamonem

Czas całkowity
40 MIN

Przygotowanie
10 MIN

Porcje
1-2

SKŁADNIKI

- 4 pomarańcze, sparzone wrzątkiem
- 3 łyżki miodu
- 4 laski cynamonu



PRZYGOTOWANIE

1. Pomarańcze dokładnie umyj, sparz wrzątkiem. Pokrój w plastry lub półplastry (usuń pestki).
2. Pomarańcze ułóż w naczyniu żaroodpornym. Dodaj laski cynamonu i miód.
3. Wstaw do nagrzanego piekarnika do 200°C.
4. Piecz 30 minut, aż owoce zmiękną i puszczą aromatyczny sok.

PRZECHOWYWANIE

Gorącą konfiturę przełóż do czystego wyparzonego słoika. Po ostudzeniu przechowuj w lodówce. Konfitura nadaje się idealnie do czarnej gorzkiej herbaty lub na chrupiącą grzanekę z masłem.



Pasztet

z pieczarek, masła palonego i prażonego słonecznika



Czas całkowity
**45 MIN (+ CHŁODZENIE
MIN. 2 GODZ.)**

Przygotowanie
25 MIN

Porcje
8-10 (DUŻA FOREMKA)

SKŁADNIKI

1,5 kg pieczarek
100 g masła
200 g prażonego słonecznika
10 łyżek oleju słonecznikowego
6-10 kostek lodu
Kilka ziaren czarnego pieprzu
1 łyżeczka soli

ZIOŁA SMAŻONE NA MAŚLE

70 g masła
2 cebule
2 główki czosnku
2 gałązki rozmarynu
Szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

1. Pieczarki oczyść i pokrój. Smaż partiami na maśle, aż odparują wodę i zarumienią się. Odstaw do przestudzenia.
2. Zioła na maśle: na patelni rozpuść 70 g masła, lekko przypal. Dodaj cebulę pokrojoną w pióra, czosnek przecięty na pół i gałązki rozmarynu. Smaż powoli, aż cebula się zeszkli i przejdzie aromatem. Oddziel łydgi rozmarynu i skórki czosnku, resztę zostaw.
3. Do blendera przełóż: pieczarki, smażoną cebulę z czosnkiem (zostaw 2-3 ząbki czosnku do dekoracji oraz łupinki), prażony słonecznik, olej słonecznikowy, sól, pieprz. Dodawaj kostki lodu podczas miksowania – masa zrobi się gładka i bardziej puszysta. Zmiksuj na gładki, gęsty pasztet.
4. Przełóż masę do foremki lub miski, wyrównaj wierzch.
5. Gorącym aromatycznym masłem pozostałym po smażeniu ziół polej wierzch pasztetu. Udekoruj łupinkami i czosnkiem.
6. Wstaw do lodówki na minimum kilka godzin, najlepiej na całą noc.

EFEKT

Kremowy, intensywny, głęboki pasztet – idealny do chleba na zakwasie, z kiszonką albo marynatami.

WSKAZÓWKI

Pieczarki możesz zamienić na inne grzyby. Słonecznik możesz pomieszać z dynią, orzechami lub nasionami.



Grzanki z serem

z patelni

Czas całkowity
10 MIN

Przygotowanie
2 MIN

Porcje
1

SKŁADNIKI

Czerstwe pieczywo: 2 kromki chleba, bułka
lub kawałek bagietki

2-4 plastry sera (żółty, pleśniowy lub mix)

2 łyżeczki masła



PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu.
2. Dodaj 1 łyżeczkę masła i poczekaj, aż się rozpuści i lekko zacznie się pienić.
3. Na chleb połóż ser i przykryj drugim kawałkiem.
4. Posmaruj zewnętrzną stronę pieczywa resztą masła.
5. Połóż kromki chleba na patelni i smaż ok. 2-3 minuty, aż spód będzie złocisty i chrupiący.
6. Obróć kromki na drugą stronę.
7. Przykryj patelnię pokrywką i smaż jeszcze 2-3 minuty na małym ogniu, aż ser się rozpuści, a druga strona zarumieni.

WSKAZÓWKI

Gorące grzanki smakują najlepiej z konfiturą lub tradycyjnie z ketchupem.

Brukselka

z miodem, hummusem i granatem



Czas całkowity
35 MIN

Przygotowanie
10 MIN

Porcje
4

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

1 kg brukselki
Duża łyżka masła
2 szczypty wędzonej papryki
Sól do smaku
1 łyżka miodu
2 łyżeczki octu jabłkowego (do smaku)
½ szklanki wody
1 granat, obrany (ziarna)
Aksamitny hummus

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj brukselkę: oczyść z piasku i odetnij twarde końcówki. Możesz przekroić większe główki na pół. Lekko żółte liście też są jadalne więc nie musisz ich ściągać.
2. Rozgrzej patelnię z masłem na średnim ogniu. Wrzuć brukselkę i smaż, aż się zarumieni i przypiecze z wierzchu (ok. 5-7 minut).
3. Dodaj przyprawy: wędzoną paprykę i sól. Wymieszaj. Smaż 2 minuty.
4. Zalej brukselkę wodą, dodaj miód i kilka łyżek octu jabłkowego. Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez około 15 - 20 minut, aż brukselka będzie miękka, ale nie rozgotowana. Jeśli chcesz bardziej karmelizowany smak, możesz odkryć patelnię na ostatnie 5 minut gotowania, aby część wody odparowała i brukselka lekko się przyrumieniła.
5. Na talerz ułóż hummus, na to gorącą brukselkę, a całość posyp granatem. Podawaj jako danie lub jako dodatek.



Smażone gruszki - konfitura

z masłem palonym i cytryną

Czas całkowity
15 MIN

Przygotowanie
5 MIN

Porcje
4

SKŁADNIKI

4 gruszki ze skórką, pokrojone
w drobną kostkę
75 g masła
2 łyżki cukru
Szczypta soli
¼ cytryny ze skórką



PRZYGOTOWANIE

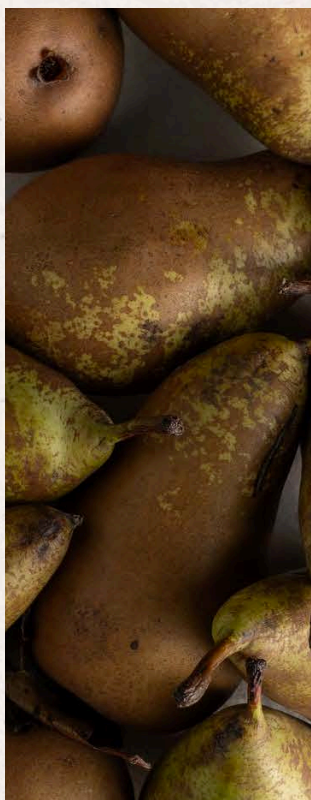
1. Na dużej patelni rozgrzej masło, aż się zarumieni i zacznie pachnieć orzechowo.
2. Wrzuć gruszki na gorące masło.
3. Posyp solą i cukrem.
4. Wyciśnij sok z ¼ cytryny i polej smażące się gruszki. Wyciśniętą resztkę cytryny również wrzuć na patelnię.
5. Smaż wszystko na wysokim ogniu, raz na jakiś czas mieszając, aż gruszki się ładnie zarumienią i skarmelizują.

WSKAZÓWKI

Idealne do naleśników, gofrów, owsianki, lodów waniliowych albo jako dodatek do serów, sałatek i mięs.

Bajgiel

z konfiturą z gruszki i serem



Czas całkowity
10 MIN

Przygotowanie
2 MIN

Porcje
1

SKŁADNIKI (1 PORCJA)

1 czerstwy bajgiel
2–3 łyżeczki konfitury z gruszki (gotowej)
1–2 plastry ulubionego sera (np. feta, brie, cheddar, gouda, mozzarella)

PRZYGOTOWANIE

1. Przekrój bajgiel na pół wzdłuż. Posmaruj masłem od środka przekrojone części.
2. Podpraż bajgiel na patelni lub w piekarniku w 180°C przez 5–7 minut, aż lekko się zarumieni i stanie się chrupiący.
3. Nałóż konfiturę z gruszki na dolną połówkę bajgla i dodaj plastry sera na wierzch konfitury.
4. Przykryj drugą połówką bajgla i możesz jeszcze podgrzać całość na patelni lub w piekarniku, aż ser lekko się roztopi (ok. 2–3 minuty).
5. Podawaj od razu – ciepły bajgiel jest chrupiący, a ser miękki i kremowy.



Konfitura z banana jak masło

z orzechami pecan

Czas całkowity
10 MIN

Przygotowanie
2 MIN

Porcje
2



SKŁADNIKI

2 dojrzałe banany

1-2 łyżki masła

Garść prażonych orzechów pecan

Szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj banany – obierz je i pokrój w plasterki lub wzdłuż na pół (według preferencji).
2. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj masło. Poczekaj, aż się rozpuści i lekko zacznie pienić.
3. Wrzuć banany na patelnię i smaż 1-2 minuty z każdej strony, aż lekko się zarumieniają.
4. Dodaj orzechy pecan i szczyptę soli, wymieszaj delikatnie.
5. Podawaj od razu, możesz posypać cynamonem lub skropić syropem klonowym/miodem.



WSKAZÓWKI

Całość możesz zmiksować na gładką masę lub zostawić w większych kawałkach.

Taka konfitura nadaje się jako masło do kanapek lub jako nadzienie do naleśników czy jogurtu.



Marynowane kalarepy

z miętą i czarnym sezamem



Czas całkowity
**15 MIN (+ 30 MIN
CHŁODZENIA)**

Przygotowanie
15 MIN

Porcje
4

SKŁADNIKI

3-4 kalarepy, obrane i pokrojone w plasterki

1 pęczek mięty

1 pęczek pietruszki

1 pęczek koperku

75 g czarnego sezamu (może być biały)

4 łyżki octu jabłkowego

2 łyżki oleju z pestek winogron

4 łyżki cukru (może być zamiana na miód
lub słodzik)

Szczypta pieprzu i soli

Sok z ½ sparzonej cytryny + starta skórka
z połowy tej cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Miętę, pietruszkę i koperek drobno posiekaj.
2. Kalarepy obierz, pokrój w cienkie plasterki i włóż do dużej miski.
3. Czarny sezam upraż delikatnie na suchej patelni, aż zacznie pachnieć.
4. Do kalarepy dodaj posiekane zioła i sezam oraz ocet jabłkowy, olej, cukier, pieprz, sól, sok i skórkę z cytryny.
5. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie plasterki były pokryte sosem.
6. Sałatkę można podawać od razu lub schłodzić w lodówce przez 30 minut – smaki się ładnie przegryzą.

WSKAZÓWKA

Tak marynowana kalarepa może leżeć przez 4 - 5 dni w lodówce, w szklanym/metalowym szczelnie zamkniętym i wyparzonym pojemniku.

Marynowane rzodkiewki

z ogórkami i ziołami



Czas całkowity
30 MIN

Przygotowanie
15 MIN

Porcje
1 DUŻY SŁOIK (2L)

SKŁADNIKI

WARZYWA

- 1 ogórek szklarniowy lub 4 ogórki gruntowe
- 3 pęczki rzodkiewki
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek pietruszki
- 2 Litrowy słoik

ZALEWA

- 1 litr wody
- 150 g cukru (kandyzowany lub biały)
- 1 łyżeczka soli
- 40 ml octu spirytusowego
- 3 liście laurowe
- 4 kulki ziela angielskiego
- Szczypta ziaren pieprzu
- Szczypta gorczycy

PRZYGOTOWANIE

1. Rzodkiewki umyj i pokrój w ćwiartki lub połówki.
2. Ogórka pokrój w plasterki lub półplasterki.
3. Do wyparzonego słoika włóż warzywa, umyte natki oraz liście laurowe.
4. W garnku przygotuj 1 litr wody. Dodaj przyprawy: cukier i sól, ziele angielskie, pieprz i gorczycę. Całość zagotuj.
5. Zalewę ściągnij z gazu, odczekaj 15 minut i dodaj ocet.
6. Zalej warzywa gorącą zalewą w słoiku, tak aby były całkowicie przykryte.
7. Zakręć słoik i odstaw do ostygnięcia. Przechowuj w lodówce.

WSKAZÓWKA

Ta zalewa świetnie działa też z kalarepą, młodą marchewką albo cienko krojoną kapustą.



Marynowane cytryny

z imbirem, cynamonem i goździkami

Czas całkowity
15 MIN

Przygotowanie
15 MIN

Porcje
1 DUŻY SŁOIK (2L)

SKŁADNIKI

8 sparzonych cytryn
400 g imbiru
400 g cukru
10 łasek cynamonu
Garść czerwonego pieprzu
Garść goździków
3 gwiazdki anyżu
Trawa cytrynowa świeża – opcjonalnie



PRZYGOTOWANIE

1. Cytryny dokładnie umyj i sparz wrzątkiem. Pokrój w plasterki lub ćwiartki (usuń pestki).
2. Imbir obierz i pokrój w cienkie plasterki.
3. Trawę cytrynową (jeśli używasz) lekko rozgnieć i pokrój na kawałki.
4. Na dno wyparzonego, suchego słoika ułóż warstwę cytryn i imbiru.
5. Dodaj część przypraw: cynamon, goździki, anyż, czerwony pieprz, trawę cytrynową.
6. Powtarzaj warstwy aż do wyczerpania składników. Całość ugnieć.
7. Górną warstwę obficie zasyp cukrem – powinien szczelnie przykryć owoce.
8. Zamknij słoik i odstaw do lodówki.

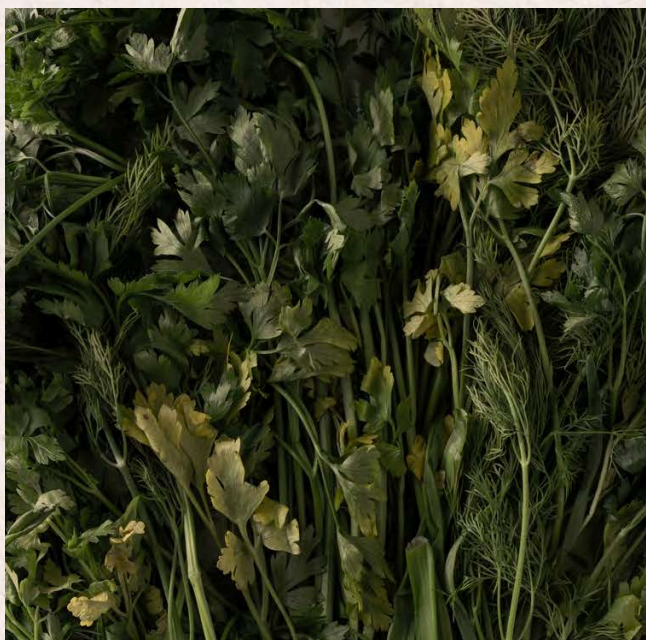
WSKAZÓWKA

Marynowane cytryny nadają się idealnie do herbaty, lemoniady lub naparu.



Natki i zioła

metoda wilgotnej ściereczki bawełnianej



Czas całkowity
5 MIN

Przygotowanie
5 MIN

POTRZEBNE

Natka pietruszki, koperku lub inne zioła
(bazylija nie lubi zimna i ściemnieje)

Ściereczka bawełniana 100% naturalna (czysta)

Zimna, filtrowana woda

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj natkę pietruszki, koperek lub inne zioła pod zimną wodą.
2. Zwilż ściereczkę: zanurz w zimnej, filtrowanej wodzie i lekko odciśnij – powinna być mocno wilgotna, nie mokra.
3. Owiń zioła: połóż zioła na wilgotnej ściereczce i zawiń je tak, aby były całkowicie otulone.
4. Schowaj do lodówki: włóż zawinięte zioła do szuflady na warzywa lub pojemnika na zioła.

EFEKT

W ten sposób zioła zachowują świeżość zwykle 5–7 dni dłużej.

WSKAZÓWKI

Co 2–3 dni lekko spryskaj szmatkę wodą, jeśli wyschnie. Jeśli zioła są bardzo mokre, odsącz nadmiar wody – nadmiar wilgoci powoduje gnicie. Ta metoda działa najlepiej z natką pietruszki, koperkiem, kolendrą, szczypiorkiem.



Brokuły

blanszowanie z dodatkiem wody gazowanej

Czas całkowity
10 MIN

Przygotowanie
5 MIN

POTRZEBNE

Brokuły

Sól

Woda

Woda gazowana (mocna)

Garnek



PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj brokuły: oderwij różyczki, a grubsze łodygi pokrój na mniejsze kawałki. Zagotuj zwykłą wodę w garnku.
2. Dodaj szklankę wody gazowanej dopiero gdy woda już wrze.
3. Wrzuć brokuły do gotującej się mieszanki. Blanszuj 2–3 minuty, aż będą jasnozielone i lekko chrupkie.
4. Dodaj sól. Odcedź brokuły i od razu przelej zimną wodą lub wodą z lodem, żeby zatrzymać proces gotowania i utrwalić kolor.

WSKAZÓWKA

Takie blanszowane al dente brokuły nadają się do sałatek, ramenu, stir-fry, bowlów, wrapów itp.

Dziękujemy, że ratujesz dobre jedzenie przed zmarnowaniem razem z nami!

Stylizacja i przepisy: Jagoda Żmudzińska
& Jagody Studio team

Fotografie: Artur Bystrzycki

Opracowanie graficzne: Too Good To Go



Sprawdź dziś jakie Paczki Niespodzianki są dostępne w Twojej okolicy i ugotuj coś z naszych przepisów!

Podziel się zdjęciem lub wideo, oznacz nas i użyj hashtagów #NieDoWyrzucenia #Biedronka #TooGoodToGo

