

Kuchnia smyka alergika!

Mięso i ryby



Kuchnia smyka alergika: Dania mięsne i z ryb

Spis treści

10 przykazań dietetycznych dla rodziców	5
Racuszki z szynką	8
Udka z kurczaka w curry	9
Skrzydółka w bułce tartej	10
Gulasz z indyka z marchewką	11
Kotleciki z indyka z żółtym serem i bazylią	12
Pizza bezglutenowa	13
Knedle z mięsem	14
Klops mięsny w sosie z kurek	15
Salatka ryżowa z pieczonym kurczakiem	16
Placki ziemniaczane z szynką	17
Indyk ze śliwkami i morełami	18
Żołądki kurze w sosie curry	19
Wątróbka z cebulką i majerankiem	20
Ozorek w sosie chrzanowym lub musztardowym	21
Skrzydółka w barbecue	22
Żeberka cielęce z kminkiem	23
Karczek z kminkiem, cebulką i majerankiem	24
Żeberka wieprzowe z barbecue	25
Kotleciki rybne	26
Pstrąg w migdałach	27
Tilapia w panierce kokosowej	28
Pstrąg z czosnkiem i zieloną pietruszką	29
Kotleciki indycze z pieczarką i żółtym serem	30
Bitki indycze w jarzynach	31
Królik w sosie koperkowym	32
Zapiekanka ryżowa z mięsem wołowym	33
Cukinia z mięsem i kaszą jaglaną	34

Kotleciki z mięsa i kaszy	35
Roladki z wątróbkami	36
Kotlet wieprzowy z niespodzianką	37
Kotleciki z kurczaka.....	38
Gulasz mięsny z warzywami	39
Gołąbki z pieczarkami i mięsem	40
Gulasz z indyka z ananasem i morelami	41
Indyk w panierce pistacjowo-migdałowo-kokosowej	42
Kotleciki z gotowanego dorsza	43
Pieczeń rzymska z pieczarkami.....	44
Pieczeń rzymska z farszem jajeczno-szczypiorkowym	45
Indyk z bakaliami	46
Indyk z żółtym serem i kminkiem	47
Zapiekanka z mięsa i kapusty	48
Zapiekanka gołąbkowa	49
Pieczeń rzymska z indyka	50
Udka z kurczaka w warzywach	51
Kotleciki cielęce z serem owczym-bundz	52
Roladki indycze z boczkiem i szparagami	53
Buraczane gołąbki	54
Królik w śmietanie z warzywami	55
Kurczak w jarzynach wiosennych	56
Kaczka z jabłkami, żurawiną i morelami.....	57
Udka z kurczaka w sosie z podgrzybków	58
Delikatne pulpeciki z cielęciny.....	59
Roladki cielęce z bryndzą i żółtym serem	60
Drobiowy pasztecik na gorąco.....	61
Śledziki z jabłkiem i śmietaną	62
Indyk w curry z ananasem i bananem	63
Kasza gryczana po chłopsku	64
Pasztet z ryby na gorąco	65
Pulpety cielęce.....	66
Kolorowa rolada indycza	67
Pasztet z groszkiem w galarecie	68

Ruloniki drobiowe z serem i farszem jarzynowym.....	69
Szparagi zawijane w szynce	70
Klopsiki z królika w marchewce	71
Królik faszerowany serem tofu.....	72
Pikantny paprykarz z indyka	73
Pulpeciki indycze w sosie śmietanowym.....	74
Cukinia faszerowana mięsem wołowym	75
Faszerowane kapelusze z pieczarek	76
Pulpety wołowo-wieprzowe w sosie z kurek	77

10 przykazań dietetycznych dla rodziców

Nie izoluj dziecka

Dziecko na diecie bezglutenowej musi żyć i funkcjonować w swoim naturalnym środowisku rówieśników, kolegów, przyjaciół i rodziny. Ważne jest, aby oni wszyscy byli poinformowani o ograniczeniach dietetycznych dziecka. Wymagaj kategorycznego przestrzegania zasad stosowania diety bezglutenowej. Nie pozwalaj nawet na najmniejsze jej łagodzenie.

Pokaż co potrafisz, wykaż się inwencją

Staraj się tak komponować posiłki dla całej rodziny, aby dziecko nie czuło się inne, wyizolowane lub pokrzywdzone. Znajdź dania, które mogą być spożywane przez całą rodzinę i przez uczulone dziecko.

Bądź konsekwentny

Nie pozwalaj na to, by dziecko próbowało zakazanych mu pokarmów. Nie toleruj łagodzenia diety poprzez godzenie się na tzw. dni dziecka, kiedy to z racji jego urodzin, świąt czy spotkań rodzinnych, może jeść wszystko, na co ma ochotę. Wiedz, że dziecko może uznać, że takie dyspensy są dozwolone i dla niego nieszkodliwe.

Nie traktuj alergii jako kary

To, jak dziecko będzie postrzegało swoją inność, zależy od tego, jak postrzegają jego ograniczenia rodzice. Dziecko jest świetnym obserwatorem i gdy widzi, że rodzic się krzywi jedząc pokarm bezglutenowy, myśli, że jedzenie przeznaczone dla niego jest niesmaczne, niedobre, wręcz okropne. Trudno się dziwić, że tak samo będzie reagowało na dania podawane mu przez dorosłych.

Alergia to nie kara, nie wolno w takim przekonaniu wychowywać swojej pociechy. Należy wyjaśnić dziecku jego ograniczenia, uwzględniając wiek i możliwości percepcyjne alergika. Warto wytłumaczyć mu, dlaczego taką, a nie inną dietę musi stosować, przez jaki okres czasu i po co. Gdy jest starszy, należy zachęcić go do samodzielnego planowania

swoich jadłospisów lub uczestniczenia w przygotowaniu posiłków. Staraj się poznać potrawy, które bardzo lubi i te, które spożywa niechętnie.

Wszystko tłumacz i rozmawiaj z dzieckiem o jego ograniczeniach

Postaraj się, żeby dziecko poznało istotę swoich ograniczeń dietetycznych, by w razie konieczności umiało odpowiedzieć na pytania rówieśników i osób zainteresowanych. Przekonaj je, że przestrzeganie diety jest bardzo ważne i pokaż, jak może bronić się przed namowami swoich rówieśników, by spróbowało innego jedzenia.

Mów prawdę

Nie ukrywaj ograniczeń przed dzieckiem, ale też przed babcią i dziadkiem, którzy mogą nie rozumieć konieczności stosowania restrykcyjnej diety. Jeśli dziecko chodzi do przedszkola lub szkoły, koniecznie poinformuj o jego sposobie żywienia osoby opiekujące się nim lub mające z nim stały kontakt. W żadnym wypadku nie ukrywaj przed otoczeniem diety dziecka.

Pomagaj dziecku w poznawaniu świata i nowych ludzi

Nie ograniczaj uczestnictwa swego dziecka w zabawie z rówieśnikami, spotkaniach rodzinnych, czy uroczystościach szkolnych. Staraj się, aby dziecko otrzymało potrawy dla niego dozwolone, a jeśli to konieczne, sama przygotuj posiłki i zaopatrz w nie alergika. W żadnym wypadku ograniczenia dietetyczne nie mogą stanowić przeszkody do uczestniczenia w codziennym życiu dziecka i kontaktach z otoczeniem.

Nie pozwalaj na krytykę odmienności swojego dziecka

Postaraj się, żeby żadna z osób mających kontakt z twoim dzieckiem, nie wyrażała swej dezaprobaty na widok innych potraw i nie komentowała, że posiłki dziecka są niesmaczne. Ono nigdy nie powinno odczuć, że to co je i jeść musi, jest przez innych oceniane jako niedobre. Nie pozwól, aby dziecko czuło się pokrzywdzone przez los i gorsze od innych.

Nie podnoś głosu i nie okazuj zdenerwowania

Nie denerwuj się i nie krzycz na dziecko, jeśli z czymś się nie zgadza, gdy się buntuje, czegoś nie rozumie lub gdy nie chce jeść, bo domaga się tego samego, co spożywają inni. Staraj się spokojnie i cierpliwie tłumaczyć, dlaczego nie może tego jeść. Dołóż wszelkich starań, by pokarm na talerzu alergika wyglądem nie różnił się od pozostałych dań podawanych innym członkom rodziny.

Nie wiń siebie

Nie oskarżaj siebie za odmienność dziecka. To nie twoja wina, że dziecko ma alergię i musi stosować dietę pełną ograniczeń. Nie miej poczucia winy, gdy sama spożywasz potrawy, których twoja pociecha nie może jeść. Postaraj się przekonać dziecko, że i ono ma swoje przysmaki. Potrawy, których spożywanie daje mu przyjemność.

Racuszki z szynką

2 jajka,

1 szklanka mleka,

sól,

mąka bezglutenowa,

1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia,

szynka w paseczkach.

Całe jajka zmiksować, dodać mleko, proszek do pieczenia i sól. Wsypać mąkę bezglutenową w ilości zapewniającej odpowiednią gęstość (jak na naleśniki). Do ciasta dodawać szynkę, posiekaną zieloną pietruszkę, ewentualnie czosnek do smaku. Rozgrzać olej i smażyć małe placuszki na złoty kolor. Podawać z surówką lub ketchupem.





Udka z kurczaka w curry

8 udek z kurczaka,
kostka rosołowa,
przyprawa warzywna,
2 duże cebule,

2 łyżki curry,
2 łyżki masła,
sól,
olej.

Udka płuczemy, obieramy ze skóry, lekko podsmażamy. Obieramy cebule, siekamy i podsmażamy na maśle z curry. Udka układamy w rondlu, dolewamy wodę, tak aby zakryła mięso, dodajemy sól, kostkę rosołową i gotujemy na wolnym ogniu. Gdy będą prawie miękkie, dodajemy cebule z curry i dusimy do miękkości, nadmiar wody wyparowując i mieszając. Cebula lubi się przypalać. Podajemy z kluskami lub ziemniakami.

Skrzydełka w bułce tartej

1 kg skrzydełek z kurczaka,

1 jajko,

sok z cytryny,

sól,

bezglutenowa bułka tarta,

olej.

Skrzydełka opłukać, osuszyć, posolić, pokropić sokiem z cytryny. Jajko rozbić i energicznie rozmieszać widelcem. Rozgrzać olej, skrzydełka zamoczyć w jajku i otoczyć bezglutenową bułką tartą. Smażyć na złoty kolor z obu stron. Układać w brytfannie, całość zakryć aluminiową folią i wstawić do piekarnika nagrzanego do 150 stopni. Piec 30 minut, podawać z surówkami.



Gulasz z indyka z marchewką

1 kg fileta z indyka,

½ kg marchwi,

2 cebule,

kostka rosołowa,

przyprawa warzywna,

olej,

sól,

ziele angielskie,

liść laurowy,

4 cm korzenia imbiru,

przyprawa do zup,

koncentrat pomidorowy,

pieprz,

łyżeczka masła.

Filet płuczemy, kroimy na małe kosteczki, lekko smażyjemy na oleju. Do rondla nalewamy wody, wkładamy mięso i przyprawy, dusimy do miękkości. Marchew płuczemy, kroimy na wąskie krążki. Cebule siekamy i lekko podsmażamy na maśle. Gdy mięso z indyka będzie prawie miękkie, dodajemy marchew, cebule i nadal dusimy. Doprawiamy do smaku, podajemy z ziemniakami lub kluseczkami i surówką. Można dodać łyżkę słodkiej śmietany do sosu.



Kotleciki z indyka z żółtym serem i bazylią

½ kg filetu z indyka pokrojonego na kotlety,
1 jajko,
bezglutenowa bułka tarta,
plastry żółtego sera salami (tyle, ile kotletów),

1 ogórek kiszony-duży,
sól,
świeża bazylia,
wykałaczki.

Kotlety delikatnie zbijamy tłuczkiem do mięsa i posypujemy solą. Jajko rozbijamy i mącimy widelcem. Bazylię płuczemy i drobno siekamy. Ogórek kroimy w plasterki, tyle samo, ile jest kotletów. Na każdym kotlecie układamy plaster sera, ogórka i posypujemy siekaną bazylią, zawijamy, wbijamy wykałaczkę, aby się nie rozwinęły. Gotowe kotlety moczymy w jajku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron, na złoty kolor. Wkładamy do naczynia żaroodpornego, przykrywamy folią aluminiową, wkładamy do piekarnika na 15 minut (150 stopni C).



Pizza bezglutenowa

1/3 szklanki wody,

2 dag drożdży,

1/4 łyżeczki soli,

3 szklanki mąki bezglutenowej,

łyżka oliwy;

1 pomidor,

szynka ,

pokrojona laseczka kabanosa,

mała cebula,

4 smażone pieczarki,

koncentrat pomidorowy,

5-7 łyżeczek startego żółtego sera,

zielona bazylia,

włoskie zioła.

Pieczarki opłukać, pokroić i podsmażyć z cebulą na patelni. Odstawić, aby wystygły.

Ciasto:

W wodzie rozpuścić drożdże, dodać sól, oliwę i mąkę. Ustawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu zmiksować z resztą mąki. Blachę posmarować olejem, rozłożyć ciasto, posmarować je koncentratem, posypać ziołami do pizzy, nałożyć pieczarki z cebulą, pokrojonego pomidora, plasterki szynki, kabanosa. Na wierzch

położyć żółty ser, albo w plastrach, albo starty, posypać bazylią. Piec w gorącym piekarniku, około 20 minut.

Knedle z mięsem

1 kg ziemniaków,

1 jajko,

6 łyżek mąki ziemniaczanej,

20 dkg wołowiny,

przyprawa warzywna,

kostka rosołowa,

3 średnie cebule,

3 łyżeczki oleju,

sól,

przyprawa do zupy,

6 dkg mąki bezglutenowej,

3 dkg masła,

zielona pietruszka.

Mięso ugotować z przyprawą warzywną i kostką rosołową. Cebule podsmażyć, pietruszkę posiekać i wraz z mięsem wszystko zmiksować, farsz doprawić do smaku. Ziemniaki ugotować, ostudzić, zmiksować, dodać jajko, mąkę ziemniaczaną i sól, wyrobić ciasto.

Formować placuszki, nałożyć na nie łyżkę farszu, zlepić w kulki i obtoczyć w mące bezglutenowej. W garnku ugotować wodę, osolić, kiedy zacznie wrzeć, wrzucać kulki z mięsem i gotować dwie minuty. Delikatnie wyjmować. Podawać z masłem lub surówkami.

Klops mięsny w sosie z kurek

½ kg ziemniaków,
1 kg grzybów kurek,
cebula,
słodka śmietana,
20 dkg wołowiny,
włoszczyzna,
zielona pietruszka,

1 jajko (białko na pianę, żółtko do posmarowania klopsa)
sól,
pieprz,
pół łyżeczki mielonego imbiru,
2 łyżeczki oleju,
2 łyżeczki bezglutenowej bułki tartej,
1 łyżka masła.

Mięso ugotować z włoszczyzną, ostudzić, zmiksować, doprawić do smaku. Kurki obrać, opłukać, pokroić. Cebulę obrać, pokroić, usmażyć na maśle, dodać szklankę wody, kurki i dusić całość do miękkości. Gdy będą gotowe, dodać słodką śmietanę. Ziemniaki ugotować, ostudzić, zmiksować.

Z białka ubić pianę na sztywno. Połowę piany dodać do mięsa, drugą połowę do masy ziemniaczanej. Do masy ziemniaczanej dodać część oleju, resztą wysmarować brytfannę, posypać ją bezglutenową bułką tartą. Wyłożyć ciasto, na środek dać farsz mięsny, zawinąć jak makowiec, posmarować wierzch żółtkiem z jaja. Piec w gorącym piekarniku, około ½ godziny. Po upieczeniu pociąć jak kulebiaka na plasty, połać sosem z kurek.

Sałatka ryżowa z pieczonym kurczakiem

½ upieczonego, gotowego kurczaka,

1 szklanka ugotowanego na sypko ryżu,

1/2 szklanki zielonego groszku,

½ szklanki kukurydzy,

ananas z puszki,

3 łyżki zielonej pietruszki,

1 jajko na twardo,

sól,

oliwa z oliwek,

kawałek czerwonej papryki,

ugotowana marchewka,

ogórek kiszony.

Kurczaka obrać, pokroić w plasterki. Ryż pomieszać w szklanej misce z groszkiem, kukurydzą i pokrojonym ananasek. Dodać do masy drobno posiekaną paprykę, marchewkę i ogórka, doprawić do smaku, ewentualnie dodać oliwę z oliwek. Podawać z bezglutenowym pieczywem.





Placki ziemniaczane z szynką

1 kg ziemniaków,

20 dkg pokrojonej szynki,

2 cebule,

2 jaja,

mąka bezglutenowa,

mąka ziemniaczana,

sól,

pieprz,

przyprawa warzywna,

olej

Surowe ziemniaki i cebule obrać, zmiksować, dodać mąkę ziemniaczaną, doprawić solą i pieprzem, dodać jajka i ewentualnie mąkę bezglutenową - masa musi być gęsta. Wyłożyć do miski, dodać pokrojoną szynkę. Smażyć placki na mocno rozgrzanym oleju. Podawać z surówką, ketchupem lub majonezem.

Indyk ze śliwkami i morelami

2 podudzia z indyka,

8 śliwek,

10 suszonych moreli,

1 surowe jabłko winne,

kilka goździków,

olej,

sól,

pieprz,

przyprawa warzywna,

majeranek.

Śliwki zamoczyć na 30 minut w letniej wodzie. Jabłko obrać i pokroić w ćwiartki. Indyka opłukać, obrać ze skóry, lekko podsmażyć na oleju. Do naczynia żaroodpornego włożyć indyka wraz z owocami i przyprawami, nakryć wieczkiem i włożyć do mocno nagrzanego piekarnika. Piec około 60 minut w temperaturze 180 stopni C. Jeśli jest za dużo sosu, odkryć wieczko i potrzymać indyka w piekarniku, aż się zarumieni z obu stron. Podawać z ziemniakami, ryżem lub kasza jagłaną.



Żołądki kurze w sosie curry

1 kg żołądków,
kostka rosołowa,
ząbek czosnku,
przyprawa warzywna,
cebula,
2 łyżki curry
łyżka masła,
zielona pietruszka,
sól,
pieprz.

Żołądki płuczemy, kroimy w drobne części, gotujemy w wodzie z kostką rosołową, przyprawami i czosnkiem. Gdy są miękkie, a gotują się długo, odcedzamy na sicie. Cebulę kroimy, podsmażamy na maśle, dodajemy 2 łyżki curry, mieszamy z żołądkami, dodajemy niewielką ilość wody, tak, aby przykryła żołądki, dusimy.

Można dodać do sosu łyżkę słodkiej śmietany. Siekamy pietruszkę i posypujemy wierzch przed podaniem. Najlepiej podawać z ugotowanym na sypko ryżem lub kaszą gryczaną.

Wątróbka z cebulką i majerankiem

1 kg wątróbki drobiowej (najlepsza z kurczaka),

2 cebule,

masło klarowne do smażenia,

kostka rosołowa,

sól,

pieprz,

majeranek.

Wątróbkę płuczemy, gotujemy z dodatkiem przypraw, gdy będzie prawie miękka, odcedzamy i zostawiamy, aby ostygła. Cebule płuczemy, obieramy, kroimy na talarki, smażymy na maśle. Ostudzoną wątróbkę obieramy z powięzi, dodajemy do cebuli i smażymy z obu stron. Posypujemy lekko majerankiem. Podajemy z pieczywem lub ziemniakami i surówkami.





Ozorek w sosie chrzanowym lub musztardowym

2 ozorki,

kostka rosołowa,

sól,

pieprz,

2 łyżki mąki ziemniaczanej lub bezglutenowej,

2 łyżki musztardy lub tartego chrzanu,

słodka śmietana,

siekany zielony koperek,

przyprawa warzywna.

Ozorki płuczemy, wkładamy do garnka, gotujemy z odrobiną soli i kostką rosołową. Gotujemy długo, około 2 godzin, na wolnym ogniu. Gdy są miękkie, wyciągamy i studzimy. Obieramy ze skórki, kroimy w plasterki. Zagotowujemy szklankę wody, do smaku dodajemy sól i przyprawę warzywną oraz mąkę. Gdy zacznie gęstnieć, dodajemy musztardę lub chrzan, doprowadzamy do wrzenia, wyłączamy, gdy nieco ostygnie dodajemy śmietanę, koperek i pokrojonego ozorka, doprawiamy do smaku. Podajemy z ziemniakami lub ryżem i surówkami.

Skrzydółka w barbecue

1 kg skrzydełek z kurczaka,

sos barbecue,

sól.

Skrzydółka płuczemy, lekko solimy. Wkładamy do żaroodpornego naczynia, polewamy sosem barbecue, nakrywamy pokrywką i wkładamy do mocno nagrzanego piekarnika, na około 1 godzinę. Pod koniec duszenia, odkrywamy wieczko, aby się mocno zrumieniły z obu stron. Można podawać na ciepło i na zimno, jako przekąskę.





Żeberka cielęce z kminkiem

1 kg żeberek,
2 łyżeczki kminku,
kostka rosołowa,
przyprawa warzywna,
sól,
pieprz.

Żeberka płuczemy, kroimy na paski wzdłuż kości, solimy. Do żaroodpornego naczynia wrzucamy kostkę rosołowa, odrobinę przyprawy warzywnej, żeberka i lekko podlewamy wodą. Dusimy w mocno nagrzanym piekarniku, aż zaczną się rumienić. Odkrywamy wieczko, żeberka posypujemy kminkiem i pieczemy z obu stron, aż będą mocno zrumienione. Podajemy z ziemniakami i surówkami lub na zimno, jako przekąskę.

Karczek z kminkiem, cebulką i majerankiem

1 kg chudego karczku

sól,

4 cebule,

pieprz,

kminek w ziarenkach,

olej.

majeranek,

Karczek płuczemy, kroimy na plastry, solimy, odstawiamy na 15 minut. Olej rozgrzewamy, smażymy pokrojoną cebulę oraz z obu stron plasterki karczku. Przekładamy wszystko do naczynia żaroodpornego, posypujemy kminkiem i majerankiem, doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy ½ szklanki wody, dusimy w mocno nagrzanym piekarniku, aż się zrumieni z obu stron. Podajemy z ziemniakami.





Żeberka wieprzowe z barbecue

1 kg żeberek chudych,

sól,

4 cebule,

pieprz,

kminek,

odrobina chili,

sos barbecue,

olej.

Żeberka płuczemy, dzielimy na kawałki, solimy. Podsmażamy na oleju z obu stron. Cebule obieramy, kroimy i podsmażamy oddzielnie z kminkiem i chili.

Do naczynia żaroodpornego układamy podsmażone żeberka, pokrywamy podsmażoną cebulą, posypujemy kminkiem i polewamy sosem barbecue, doprawiamy do smaku. Dusimy w silnie nagrzanym piekarniku około godziny. Podajemy z ziemniakami, ryżem lub kasza jaglaną.

Kotleciki rybne

1 kg mintaja mrożonego,

1 jajko,

2 jajka na twardo,

sól,

pieprz,

2 łyżki bezglutenowej bułki tartej,

zielona pietruszka,

olej.

Rybę odmrażamy i miksujemy z solą, jajkiem, pieprzem, bułką tartą oraz jajkami ugotowanymi na twardo. Pietruszkę siekamy i dodajemy do masy. Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na mocno rozgrzanym oleju na złoty kolor z obu stron. Podajemy z surówkami.





Pstrąg w migdałach

1 świeży lub mrożony pstrąg,
3 łyżki masła klarowanego,
1 jajko,
2 łyżki bezglutenowej mąki,
paczka krojonych migdałów,
sól,
sok z cytryny.

Pstrągą płuczemy, solimy, środek skrapiamy sokiem z cytryny. Jajko rozbijamy widelcem, dodajemy pokrojone migdały, mieszamy. Pstrągą obtaczamy w mące bezglutenowej, następnie w jajku z migdałami, wrzucamy na mocno rozgrzany tłuszcz i smażymy z obu stron na złoty kolor. Podajemy na liściu sałaty, z majonezem, sosem tatarskim i pieczywem bezglutenowym.

Tilapia w panierce kokosowej

4 plastry tilapii,

jajko,

bezglutenowa bułka tarta,

wiórki kokosowe,

olej,

sól.

Tilapię płuczemy, solimy. Bułkę łączymy z wiórkami kokosowymi. Jajko rozbijamy widelcem. Moczymy rybę w jajku, później obtaczamy w bułce i wiórkach, rzucamy na rozgrzany tłuszcz i smażymy na złoty kolor z obu stron.





Pstrąg z czosnkiem i zieloną pietruszką

świeży pstrąg,

2 ząbki czosnku,

3 łyżki siekanej zielonej pietruszki,

sól,

sok z cytryny,

bezglutenowa mąka,

masło klarowane.

Pstrąga płuczemy, solimy. Do środka wkrapiamy kilka kropel soku z cytryny, posiekany czosnek i posiekaną pietruszkę. Pstrąga obtaczamy w mące i kładziemy na rozgrzany tłuszcz, smażymy na złoty kolor, z obu stron. Podajemy z pieczywem bezglutenowym lub surówkami.

Kotleciki indycze z pieczarką i żółtym serem

4 kotlety z indyka,

jajko,

bezglutenowa bułka tarta,

sól,

4 duże pieczarki,

masło klarowane,

4 łyżki tartego żółtego sera,

natka pietruszki.

Kotlety płuczemy, lekko tłuczemy, solimy. Zamaczamy w rozbitym jajku, potem w bułce bezglutenowej i smażymy z obu stron. Pieczarki płuczemy, odkrajamy kapelusze i smażymy w całości na mocno rozgrzanym maśle. Pieczarki nakładamy na usmażone kotlety z indyka, posypujemy cienko startym żółtym serem oraz posiekaną, zieloną pietruszką.



Bitki indycze w jarzynach

filet z indyka,

marchew,

cebula,

papryka,

mąka kukurydziana,

przyprawa warzywna,

sól,

pieprz,

olej.

Filet opłukać, pokroić, zbić jak na kotlety i dodać przyprawy. Obtoczyć w bezglutenowej mące i usmażyć na oleju. Warzywa pokroić na drobniejsze kawałki i udusić, dodać bitki, doprawić do smaku i nadal dusić. Podawać z ryżem lub ziemniakami.



Królik w sosie koperkowym

mięso z królika,

posiekany, zielony koperek,

olej,

sól,

przyprawa warzywna,

pieprz,

majeranek,

słodka śmietana.

Mięso opłukać, osuszyć, poporcjować, podsmażyć na oleju z obu stron. Następnie przełożyć do rondla, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem. Gdy będzie miękkie, dodać posiekany koperek i słodką śmietanę.



Zapiekanka ryżowa z mięsem wołowym

½ kg chudej wołowiny,	1 łyżka mąki kukurydzianej,
kostka rosółowa,	zielona pietruszka,
marchew,	jajko,
pietruszką,	1/4 szklanki mleka,
seler,	20 dkg chudego, wędzonego boczku,
cebula,	majeranek,
szklanka ryżu ugotowanego na sypko,	pieprz,
szklanka zmiksowanych surowych ziemniaków,	sól.

Mięso wołowe ugotować z jarzynami, tak jak na rosół. Następnie wyłożyć, zmiksować lub przepuścić przez maszynkę do mięsa. Wymieszać ryż, mięso, zieleninę, ziemniaki, jajko, mleko, mąkę, przyprawy oraz posiekaną cebulę, usmażoną z bardzo cienko pokrojonym w kostkę boczkiem. Masę przełożyć do natłuszczonego naczynia żaroodpornego i piec około godziny w gorącym piekarniku. Podawać z surówkami.



Cukinia z mięsem i kaszą jaglaną

1 cukinia,	pietruszką,
1 cebula,	2 pomidory,
1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej,	koncentrat pomidorowy,
1/2 szklanki ugotowanego ryżu,	sól,
25 dag mięsa mielonego,	pieprz,
1 marchew,	olej.

Cukinie obrać i przekroić wzdłuż na połowę. Wydrążyć środek z gniazdem nasiennym. Wymieszać kaszę, ryż, posiekaną i podsmażoną cebulę, mięso, jarzyny i przyprawy. Farszem napęłnić połówki cukinii. Wierzch posmarować olejem. Pomidory pokroić w plasterki, obłożyć nimi oba wierzchy cukinii, posypać przyprawami. Naczynie do zapiekania polać olejem i ułożyć połówki kabaczka. Na dno naczynia wsypać pokrojoną w paski cebulę i paprykę. Naczynie nakryć pokrywką i wstawić do nagrzanego piekarnika, dodając odrobinę wody. Dusić około ½ godziny, dodać koncentrat pomidorowy dla koloru.



Kotleciki z mięsa i kaszy

3 szklanki kaszy gryczanej,

2 szklanki ugotowanego kurczaka,

1 ugotowana marchewka i pietruszka,

1 cebula,

2 jajka,

olej,

natka pietruszki

bezglutenowa bułka tarta,

sól,

pieprz.

Kaszę ugotować na sypko, ostudzić, zmiksować z mięsem i jarzynami. Cebulę posiekać, dodać do masy wraz z jajkami, jarzynami, zieleniną i przyprawami. Formować kotleciki, panierować je w bułce tartej i smażyć na złoty kolor. Podawać z surówkami.

Roladki z wątróbkami

2 duże piersi z kurczaka,

1/2 szklanki ugotowanej na sypko kaszy
gryczanej,

3 wątróbki drobiowe,

sól,

pieprz,

jajko,

bezglutenowa bułka tarta,

koperek,

olej.

Mięso rozbić tłuczkiem. Do kaszy dodać posiekaną wątróbkę, koperek, sól, pieprz, jajko oraz bułkę tartą, wyrobić masę. Napełnić mięso farszem i zwinąć jak zrazy, przebijając wykałaczką koniec, aby się nie rozwinęły. Na patelni obsmażyć mięso ze wszystkich stron, dodać odrobinę wody i nadal dusić do miękkości. Podawać z pieczywem lub ziemniakami.



Kotlet wieprzowy z niespodzianką

1 gruby (około 5 cm)
kawałek schabu, bez kości,

2 plasterki żółtego sera
salami,

plaster szynki lub mortadeli,

szparagi ze słoika,

natka pietruszki,

sól,

pieprz,

olej,

jajko,

bezglutenowa bułka tarta,

mąka kukurydziana.

Schab przekroić tak, aby utworzyć kieszeń. Mięso ostrożnie ubić i posypać ze wszystkich stron przyprawami. Na deseczce położyć plasterek sera, na nim plasterek szynki, szparagi, trochę natki pietruszki i znów plasterek sera. Całość włożyć delikatnie do kieszeni mięsnej. Mięso spiąć wykałaczkami, obtoczyć w mące, rozbitym jajku i bułce tartej. Kotlet włożyć na patelnię z rozgrzanym olejem i zrumienić, odwrócić na drugą stronę, zmniejszyć płomień, dosmażyć pod przykryciem. Podawać na gorąco z surówką.





Kotleciki z kurczaka

2 piersi z kurczaka,

cebula,

ząbek czosnku,

1 jajko,

bezglutenowa bułka tarta,

sól,

pieprz,

przyprawa warzywna,

koperek,

olej.

Piersi opłukać, pokroić na drobne kawałki, lekko podsmażyć na oleju wraz z posiekana cebulą. Mięso przemielić przez maszynkę, dodać żółtko, bułkę tartą bezglutenową i przyprawy. Z białka ubić pianę i dodać do masy, wymieszać. Formować kotleciki i obtoczyć je w bułce tartej, kłaść na rozgrzany tłuszcz i smażyć z obu stron na złoty kolor.



Gulasz mięsny z warzywami

30 dkg wołowiny chudej,	sól,	ząbek czosnku,
cukinia,	pieprz,	mały kawałek imbiru (korzeń),
cebula,	przyprawa warzywna,	2 pomidory,
2 marchewki,	przyprawa do zupy,	koperek,
1 pietruszka,	ziele angielskie,	łyżka słodkiej śmietany,
2 łyżki zielonego groszku,	liść laurowy,	olej.
2 łyżki tartego żółtego sera,	kilka ziaren kminku,	

Warzywa opłukać, pokroić w kostkę, marchew w talarki. Cebulę obrać i podsmażyć z pokrojonymi pomidorami.

Mięso opłukać, pokroić w kostkę, lekko podsmażyć na oleju. Do rondla nalać trzy szklanki wody, przyprawy, dodać mięso i jarzyny, bez groszku. Dusić, aż mięso będzie miękkie. Pod koniec gotowania dodać groszek i posiekany koperek, śmietanę, a także żółty ser. Podawać z pieczywem bezglutenowym, ryżem, makaronem lub ziemniakami.

Gołąbki z pieczarkami i mięsem

1 szklanka ugotowanego ryżu,

1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej,

20 dkg pieczarek,

opakowanie mielonego mięsa z indyka,

2 cebule,

sól,

pieprz,

majeranek,

przyprawa warzywna,

kapusta włoska,

olej,

kostka rosołowa.

Ryż wymieszać z kaszą. Pieczarki opłukać, bardzo drobno pokroić i podsmażyć wraz posiekaną cebulą, połączyć z kaszą i ryżem, dodać mięso, doprawić do smaku. Liście kapusty sparzyć. Zwijać farsz dość ciasno. Gołąbki ułożyć w rondelku, na liściach kapusty, podlać odrobiną wody z kostką rosołową i przyprawą warzywną. Dusić przez godzinę w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni.



Gulasz z indyka z ananasem i morelami

½ kg fileta z indyka,

cebula,

pieprz,

puszka ananasa,

2 łyżeczki mąki
ziemniaczanej,

przyprawa warzywna,

8 suszonych moreli,

sól,

zielona pietruszka,

koncentrat pomidorowy,

olej.

Mięso pokroić w kostkę. Posypać przyprawami i mąką ziemniaczaną. Odstawić do lodówki na godzinę.

Cebulę podsmażyć, dodać mięso i smażyć przez kilka minut. Ananasa pokroić w kostkę, morele pokroić na połówki, dodać do mięsa, wlać sok z ananasa i zagotować. Dodać koncentrat pomidorowy i posiekany koperek, przyprawić do smaku. Podawać z ryżem.





Indyk w panierce pistacjowo-migdałowo-kokosowej

filet z indyka,

jajko,

2 szklanki mąki kukurydzianej,

1 szklanka mąki ziemniaczanej,

sól,

pieprz,

olej,

orzechy pistacjowe,

łyżka płatków migdałowych,

łyżka wiórek kokosowych.

Mąkę kukurydzianą i ziemniaczaną pomieszać, dodać pokrojone orzeszki pistacjowe, posiekane migdały i wiórki kokosowe. Mięso pokroić na kotlety, lekko ubić i posypać przyprawami. Kotlety obtoczyć w mące i jajku. Smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor z obu stron, podawać z surówkami.

Kotleciki z gotowanego dorsza

1 szklanka mięsa z gotowanego dorsza,

pieprz ,

2 jajka,

przyprawa warzywna,

cebula,

mąka ziemniaczana,

natka pietruszki,

olej.

sól,

Cebulę pokroić i podsmażyć na oleju. Mięso wraz z przyprawami, cebulą, zieleniną i jajkiem zmiksować, doprawić do smaku, dodać mąkę ziemniaczaną - masa musi być gęsta. Smażyć na bardzo gorącym oleju. Podawać z surówką.





Pieczeń rzymska z pieczarkami

1/2 kg mielonego mięsa z indyka,

1 jajko,

20 dkg pieczarek,

2 cebule,

sól,

pieprz,

natka pietruszki,

bezglutenowa i bezmleczna bułka tarta,

płatki ryżowe błyskawiczne- 4 łyżki,

olej.

Pieczarki opłukać , pokroić, podsmażyć z cebulą na złoty kolor. Mięso połączyć z jajkiem, przyprawami, pieczarkami, zieleniną i odrobiną bułki tartej. Zmiksować na jednolitą masę, dodać płatki ryżowe Masę wyłożyć na brytfannę posmarowaną olejem i posypaną bezglutenową bułką tartą. Piec ok. 30 minut w temperaturze 180-200 stopni C. Podawać na gorąco z ziemniakami lub pieczywem bezglutenowym.



Pieczeń rzymska z farszem jajeczno-szczypiorkowym

1/2 kg mielonego mięsa,

1 jajko do masy mięsnej,

sól,

pieprz,

1 ząbek czosnku,

bezglutenowa bułka tarta,

4 jajka,

szczypiorek,

olej,

tymianek.

Mięso zmiksować z jajkiem, przyprawami i bułką tartą. Kawalek folii aluminiowej posmarować olejem, wyłożyć mięso cienką warstwą, posypać bułką tartą. Z jajek i szczypiorku usmażyć jajecznicę, przyprawiając tymiankiem, ostudzić. Zimną jajecznicę rozdrobnić i wyłożyć na mięso. Zwinąć roladę i przełożyć do foremki keksowej. Wierzch posmarować olejem i upiec na złoty kolor. Podawać gorące.

Indyk z bakaliami

4 kotlety z piersi indyka,	½ łyżeczki cynamonu,
4 suszone śliwki,	1 łyżka miodu,
4 suszone morele,	sól,
1 duże jabłko,	pieprz,
garść rodzynek sułtanek,	olej,
1 cebula,	kostka rosołowa,
orzechy pistacjowe,	słodka śmietanka,
płatki migdałowe,	masło klarowane,
wiórka kokosowe,	koperek lub zielona pietruszka.
4 goździki,	

Kotlety rozbić i posmarować masłem. Posypać przyprawami i odstawić na kilka minut w chłodne miejsce. Orzechy i płatki migdałowe wraz wiórkami i rodzynkami grubo zmielić. Jabłko obrać i pokroić w drobną kostkę, śliwki i morele pokroić w cieniutkie paseczki, dodać trochę rodzynek, posiekane orzechy i migdały. Cebulę pokroić i udusić w oleju, dodać do jabłek i bakalii. Na każdym kawałku mięsa rozłożyć farsz i zwinąć ciasne roladki. Roladki spiąć wykałaczkami, podsmażyć na oleju z obu stron. Przełożyć do żaroodpornego naczynia, dodać kostkę rosołową. Dusić w piekarniku do miękkości. Sos doprawić do smaku, dodać śmietanę. Podawać z pieczywem, ziemniakami lub ryżem.

Indyk z żółtym serem i kminkiem

6 kotletów z indyka,

6 plastrów (1 cm grubości) żółtego sera, najlepiej salami,

jajko,

kminek,

bezglutenowa bułka tarta,

sól,

pieprz.

Kotlety lekko ubić, posolić. Na połowie kotleta układać plaster żółtego sera, posypać kminkiem, nakryć drugą połową kotleta. Obtoczyć w jajku i bułce tartej, smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor. Podawać z surówkami.





Zapiekanka z mięsa i kapusty

1 biała kapusta,
opakowanie mięsa mielonego,
cebula,
sól,
pieprz,
przyprawa warzywna,
olej.

Kapustę poszatkować i podgotować na półmiętko, odcedzić. Mięso przyprawić do smaku. Cebulę posiekać i udusić na oleju. Do naczynia żaroodpornego przełożyć kapustę, na nią mięso z cebulą, znów kapustę i mięso z cebulą. Wierzch skropić olejem i przykryć wieczkiem. Piec około 50 minut w temperaturze 180 stopni.



Zapiekanka gołąbkowa

1 szklanki ugotowanego ryżu,

½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej,

opakowanie mięsa mielonego,

1 cebula,

1 szklanka drobno posiekanej białej kapusty,

sól,

pieprz,

przyprawa warzywna,

oliwa z oliwek.

Kapustę sparzyć, osączyć i udusić na oliwie z cebulą. Wszystkie składniki wymieszać i przyprawić do smaku. Do naczynia żaroodpornego wyłożyć farsz. Piec około 1 godziny w temperaturze 180 stopni C. Podawać na gorąco.

Pieczeń rzymska z indyka

2 opakowania mielonego mięsa z indyka,

duży pęczek koperku,

cebula,

1 jajko,

bezglutenowa bułka tarta,

sól,

pieprz,

oliwa z oliwek,

przyprawa warzywna.

Mięso połączyć z jajkiem, przyprawami, koperkiem, posiekaną cebulą oraz odrobiną bułki tartej. Masę wyłożyć do foremki posmarowanej oliwą i posypanej bułką tartą. Piec w gorącym piekarniku około 45 minut. Podawać na gorąco lub na zimno.





Udka z kurczaka w warzywach

4 udka kurczaka,

marchew,

pietruszka,

seler,

kalafior,

kalarepka,

brokuły,

zielony groszek,

cebula,

koperek,

olej,

sól,

przyprawa warzywna,

pieprz,

kostka rosołowa.

Udka opłukać i posolić. Warzywa umyć, pokroić. Posiekaną cebulę podsmażyć na oleju. Mięso wyłożyć do rondla, dodać warzywa, przyprawy i cebulę. Dusić wszystko do miękkości, na końcu dodać zielony groszek i koperek. Podawać z ziemniakami, ryżem lub bezglutenowym pieczywem.

Kotleciki cielęce z serem owczym-bundz

6 kotletów cielęcych,

6 plastrów sera,

1 jajko,

bezglutenowa bułka tarta,

sól,

pieprz,

przyprawa warzywna,

zielona pietruszka,

czosnek,

olej.

Kotlety lekko utłuc, posolić. Na każdy kotlet nałożyć plaster sera, posiekany czosnek i natkę pietruszki, lekko posypać przyprawą warzywną i pieprzem, zwinąć w ruloniki, wbijając wykałaczkę dla stabilizacji. Maczać w jajku, bułce tartej bezglutenowej i smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Wyłożyć na brytfannę, nakryć folią i piec w piekarniku około 15 minut. Podawać z ziemniakami i surówkami.





Roladki indycze z boczkiem i szparagami

4 kotlety z indyka,

słoiczek szparagów,

łyżka koncentratu pomidorowego,

łyżka musztardy francuskiej,

8 plasterków chudego boczku,

olej,

sól,

pieprz,

kostka rosołowa,

mąka ziemniaczana.

Kotlety delikatnie rozbić. Koncentrat zmieszać z musztardą francuską i posmarować mięso z jednej strony. Posypać przyprawami. Szparagi odsączyć. Układać na kotletach plasterki boczku i po jednym szparagu, zawinąć jak roladki i spiąć wykałaczką. Obsmażyć na mocno rozgrzanym oleju. Przełożyć do żaroodpornego naczynia, dodać kostkę rosołową, zagęścić mąką i dusić do miękkości, ewentualnie doprawić do smaku. Podawać z ryżem lub kaszą jaglaną.

Buraczane gołąbki

kilkanaście dużych liści
buraków,

woreczek ryżu,

20 dag mielonego mięsa,

sól,

pieprz,

przyprawa warzywna,

ząbek czosnku,

cebula,

4 pieczarki,

olej,

kostka rosołowa.

Przygotować farsz mieszając mięso, ugotowany ryż, posiekaną i podsmażoną cebulę z pieczarkami i przyprawami. Farszem nadziewać liście buraków, zwijając jak tradycyjne gołąbki. Gołąbki ułożyć ciasno w rondlu wyłożonym pozostałymi liśćmi buraków. Całość zalać wodą z dodatkiem kostki rosołowej i przyprawy warzywnej. Rondel wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i piec pod przykryciem około godziny.





Królik w śmietanie z warzywami

½ kg mięsa z królika,

3 marchewki,

pietruszką,

seler,

por,

cebula,

olej,

majeranek,

sól,

pieprz,

przyprawa warzywna,

kostka rosółowa,

korzeń imbiru,

słodka śmietana.

Królika natrzeć olejem i przyprawami. Warzywa pokroić, cebulę podsmażyć na oleju. Całość włożyć do rondla, podlać wodą i dusić do miękkości i doprawiając do smaku. Gdy mięso będzie miękkie, zabielić śmietaną. Podawać z ryżem i surówkami.

Kurczak w jarzynach wiosennych

2 piersi kurczaka,	1/3 niedużego kalafiora,	sól,
2 duże kalarepki,	zielony groszek,	pieprz,
pęczek świeżych marchewek,	żółta fasolka szparagowa,	przyprawa warzywna,
2 świeże pietruszki,	natka pietruszki,	koperek,
natka selera,	cebula,	oliwa z oliwek.

Piersi kurczaka i wszystkie warzywa (oprócz groszku) pokroić i podsmażyć na patelni wraz z oliwą. Przełożyć do rondla, zalać wodą, dodać przyprawy i dusić. Gdy mięso będzie miękkie, dodać zieleninę i groszek. Do sosu można dodać łyżkę słodkiej śmietany.





Kaczka z jabłkami, żurawiną i morelami

1 kaczka,	8 suszonych moreli,	majeranek,
4 duże jabłka,	6 goździków,	cukier,
torebka mrożonej żurawiny,	cynamon,	kostka rosołowa.
6 suszonych śliwek,	sól,	

Kaczkę płuczemy, lekko solimy, posypujemy majerankiem, odstawiamy na 30 minut. Żurawinę przekładamy do rondelka, dodajemy szklankę cukru i smażymy, aż puści sok, gdy zgęstnieje, odstawiamy i studzimy. Jabłka obieramy i kroimy na ćwiartki, obtaczamy w cynamonie. Kroimy suszone morele. Do żaroodpornego naczynia wkładamy kaczkę, przyprawy, kostkę rosołową, goździki, jabłka, śliwki. Kaczkę polewamy żurawiną, lekko podlewamy wodą, przykrywamy pokrywką i dusimy w piekarniku, aż mięso będzie miękkie, co jakiś czas odwracając. Pod koniec zabieramy pokrywkę i pozwalamy, aby kaczka się zrumieniła. Podajemy z ryżem lub ziemniakami.

Udka z kurczaka w sosie z podgrzybków

udka z kurczaka,

½ kg podgrzybków,

2 cebule,

sól,

koperek,

słodka śmietana,

pieprz,

przyprawa warzywna,

1 łyżka maki ziemniaczanej,

kostka rosołowa - grzybowa,

oliwa z oliwek.

Gotujemy rosół z kurzych udek, uważając, aby zbyt nie rozgotować mięsa. Delikatnie obieramy udka ze skóry. Podgrzybki płuczemy, kroimy i wraz z cebulą podsmażamy na oliwie. Następnie dusimy z dodatkiem kostki grzybowej do miękkości grzybów, dodajemy mąkę ziemniaczaną i śmietanę. W rondlu układamy udka, zalewamy sosem i dusimy 5 minut, posypujemy zieleniną, podajemy z ryżem lub ziemniakami.



Delikatne pulpeciki z cielęciny

½ kg zmielonej cielęciny,

1 jajko,

starty ząbek czosnku,

1/3 łyżeczki imbiru,

tymianek,

majeranek,

bezglutenowa bułka tarta,

sól,

pieprz,

kostka rosołowa.

Mięso zmiksować z przyprawami, jajkiem i bułką na jednolitą masę. Formujemy z masy niewielkie kulki. Zagotowujemy wodę z kostką rosołową, gdy zawrze wrzucamy kulki i gotujemy około 10 minut. Podajemy z ryżem lub ziemniakami.





Roladki cielęce z bryndzą i żółtym serem

6 kotletów cielęcych,

3 łyżki bryndzy,

2 łyżki startego żółtego sera, najlepiej
wędzonego,

duża cebula,

oliwa z oliwek,

2 łyżki śmietany,

szczypiorek,

zielona bazylia,

pieprz.

Kotlety delikatnie rozbić, posolić. Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na oleju. Bryndzę mieszać z żółtym serem, śmietaną, posiekanym szczypiorkiem, cebulą i bazylią, doprawić do smaku. Smarować grubo kotlety, a następnie mocno zawinąć, zabezpieczając końce wykałaczką. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor. Podawać z surówkami lub ketchupem.

Drobiowy pasztecik na gorąco

1 szklanka pokrojonego
ugotowanego mięsa z
kurczaka lub indyka,

4 ugotowane wątróbki z
kurczaka,

1 mała marchewka
ugotowana,

kawałek selera
ugotowanego,

1 ugotowana mała
pietruszka,

cebula,

sól,

pieprz,

imbir,

gałka muskatołowa,

przyprawa do zupy,

1 jajko,

olej,

posiekany na kosteczki
wędzony boczek,

bezglutenowa bułka tarta -
2 łyżki.

Cebulę posiekać i udusić na oleju. Mięso zmixować z dodatkiem wątróbki, jajka, bułki tartej, jarzyn i cebuli. Do masy dodać boczek pokrojony w kostkę, doprawić do smaku. Wstawić na 15 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 100 stopni C. Podawać na ciepło lub zimno np. z sosem chrzanowym i pieczywem bezglutenowym.





Śledziki z jabłkiem i śmietaną

słoik śledzi w zalewie,

1 duże jabłko,

1 duża cebula,

1 szklanka słodkiej śmietany,

sól,

pieprz,

cukier,

szczypiorek.

Jabłko grubo zetrzeć. Cebulę posiekać, sparzyć wrzącą wodą na sicie, następnie skropić sokiem z cytryny.

Filety pokroić w kawałki. Śmietanę doprawić do smaku, wymieszać z jabłkiem cebulą i posiekanym szczypiorkiem. Zalać śledzie i odstawić do lodówki. Podawać z pieczonymi ziemniakami.

Indyk w curry z ananasem i bananem

filet z indyka,

2 plasterki ananasa z puszki,

1 mały banan,

oliwa z oliwek,

cebula,

słodka śmietana,

sól,

pieprz,

curry,

przyprawa warzywna,

mąka kukurydziana.

Filet pokroić na paseczki. Cebulę obrać, posiekać i podsmażyć na oliwie dodając curry. Połączyć mięso z cebulą oraz ananasa pokrojonego w kostkę i przyprawić wszystko do smaku. Mięso dusić do miękkości. Banana pokroić w plasterki i dodać do mięsa. Śmietanę zmieszać z odrobiną mąki i zagęścić sos. Podawać z ziemniakami lub ryżem.





Kasza gryczana po chłopsku

2 woreczki kaszy gryczanej,
30 dag chudego , wędzonego boczku,
2 średnie cebule,
czosnek,
pieprz,
sól.

Kaszę ugotować na sypko. Boczek pokroić w kostkę. Cebulę posiekać i razem z boczkiem podsmażyć na patelni, a potem kilka minut dusić. Wsypać kaszę, dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Podawać na gorąco z dodatkiem surówki.

Pasztet z ryby na gorąco

1 kg filetów rybnych,
najlepiej kostek,

2 cebule,

szczypiorek,

zielona pietruszka,

bezglutenowa bułka tarta,

2 jajka,

10 dag żółtego sera,

sól,

pieprz,

czosnek,

3 sucharki z

bezglutenowego pieczywa,

kostka rosołowa.

Rybę rozmrozić i zmiksować. Do wrzątku, (ok. szklanki wody), wrzucić kostkę rosołową i zagotować, odstawić i ostudzić. Do wywaru włożyć sucharki, aby namokły. Potem dodać do masy rybnej. Cebule pokroić i lekko zeszklić na oleju. Wszystkie składniki połączyć, całość doprawić do smaku. Posmarować tortownicę, posypać bezglutenową bułką tartą i nałożyć masę rybną. Piec w gorącym piekarniku około godziny. Podawać jako dodatek do pieczonych ziemniaków lub z ketchupem i pieczywem bezglutenowym.





Pulpety cielęce

25 dag chudego mięsa cielęcego,

cebula,

1 łyżka mąki ziemniaczanej,

płatki ryżowe błyskawiczna,

1 jajko,

sól,

pieprz,

przyprawa warzywna,

kostka rosołowa.

Cielęcinę pokroić na małe kawałeczki. Zmiksować mięso, cebulę, jajko, mąkę, płatki ryżowe, doprawić do smaku. Uformować z masy kulki, wrzucać je na wrząca wodę, do której wcześniej należy dodać kostkę rosołową. Delikatnie wyciągać na sito, podawać z ryżem z dowolnym sosem lub surówkami.



Kolorowa rolada indycza

paczka bezglutenowych wafli,

1/2 kg mięsa mielonego z indyka,

sól,

pieprz,

czosnek,

koperek,

1 jajko,

1 cebula,

paseczki papryki czerwonej, zielonej i żółtej.

Mięso mielone wyłożyć do miski, przyprawić do smaku, wbić jajko i dokładnie wymieszać. Masę rozsmarować równą warstwą na wafli, posypać siekanym koperkiem oraz podsmażoną cebulą. Na wierzchu ułożyć paseczki papryki i całość dość ciasno zwinąć w folię aluminiową. Włożyć do foremki i piec około 40 minut w temperaturze 180 stopni C. Kroić w skośne kawałki. Podawać z sosem, ziemniakami lub ryżem.

Pasztet z groszkiem w galarecie

1 szklanka ugotowanego mięsa z królika,	sól,
1 szklanka ugotowanego mięsa cielęcego,	2 jajka,
1 szklanka ugotowanego mięsa indyczego,	2 jajka na twardo,
1 szklanka ugotowanej wątróbki,	1 ugotowana mała marchewka,
imbir,	2 łyżki zielonego groszku,
gałka muskatołowa,	żelatyna (na 1 litr płynu).
pieprz,	

Mięso zmiksować z wątróbką, dodać surowe jajka, 2 łyżki bezglutenowej bułki tartej, przyprawy.

Żelatynę rozpuścić w 3/4 szklanki wody. Kilka łyżek pozostawić, resztę zmiksować z masą mięsną. Foremkę połączyć niewielką ilością żelatyny, rozprowadzić równomiernie, aby powstała cienka warstwa. Foremkę wstawić do lodówki na 10 minut, potem ułożyć na dnie foremki jajka ugotowane na twardo, pokrojone na ćwiartki, dodać marchewkę pokrojoną w talarki i zielony groszek. Zastygniętą żelatynę przykryć pasztetem i połączyć resztą żelatyny. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Podawać z pieczywem i surówkami.

Ruloniki drobiowe z serem i farszem jarzynowym

1 kg fileta z indyka,

2 marchewki,

cebula,

seler,

liście szpinaku,

tyle plastrów żółtego sera, ile jest kotletów,

sól,

kostka rosołowa,

koperek,

ewentualnie słodka śmietana,

pieprz,

olej.

Mięso z indyka podzielić, posolić, rozbić na kotlety. Marchewkę, seler obrać i zetrzeć na grubej tarce. Listki szpinaku opłukać i rozdrobnić. Cebulę posiekać, zeszklić na oleju, dodać jarzyny i szpinak, podsmażyć.

Na kotlety nakładać plaster sera, a na nim warzywny farsz. Całość zawinąć, zabezpieczając wykałaczką. Układać w rondlu, zalać odrobiną wody z dodatkiem kostki rosołowej i dusić aż mięso będzie miękkie. Przed podaniem posypać koperkiem.



Szparagi zawijane w szynce

słoiczek szparagów,

1/2 puszki groszku,

szynka lub polędwica sopocka,

sól,

1 gotowana marchewka,

ząbek czosnku,

szczypiorek,

łyżka tartego chrzanu,

słodka śmietanka,

oliwa z oliwek.

Szparagi odcedzić, pokroić w wałeczki, ułożyć w salaterce, posypać groszkiem. Marchewkę pokroić w talarki, dołożyć do szparagów i groszku. Szynkę pokroić w paseczki, nałożyć na szparagi i groszek. Zmiksować na jednolitą masę chrzan, słodką śmietanę, oliwę z oliwek, sól i pieprz, na koniec dodając posiekany szczypiorek. Sosem połączyć składniki w salaterce, ewentualnie doprawiając do smaku. Podawać z pieczonymi ziemniakami lub pieczywem bezglutenowym.



Klopsiki z królika w marchewce

1/2 kg mięsa z królika,

sól,

olej,

1 jajko,

ząbek czosnku,

kostka rosołowa,

drobna kaszka

3 marchewki,

zielona pietruszka,

kukurydziana,

cebula,

słodka śmietana

przyprawa warzywna,

Mięso z królika zmielić, zmiksować z jajkiem i kaszką kukurydzianą, doprawić do smaku. Formować kulki mięsne i obsmażyć je na odrobinie oleju. Marchew opłukać, pokroić w talarki, zalać szklanką wody, dodać kostkę rosołową i zagotować. Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na oleju. Następnie cebulę, czosnek i przyprawy dodać do marchwi i dusić do miękkości. Gdy będzie prawie miękka, dodać klopsiki i jeszcze kilka minut poddusić. Gdy całość nieco ostygnie, dodać posiekaną natkę pietruszki i ewentualnie śmietanę. Podawać z ziemniakami, kaszą jaglaną lub ryżem.



Królik faszerowany serem tofu

½ kg mielonego mięsa z królika,

10 dag sera sojowego tofu,

1 jajko,

bezglutenowa bułka tarta,

sól,

pieprz,

czosnek,

imbir,

przyprawa warzywna,

kminek,

oliwa z oliwek.

Ser tofu włożyć do lodówki na 15 minut, następnie pokroić w kostkę, skropić oliwą, posypać kminkiem, dodać przyprawy. Znow włożyć do lodówki na godzinę. Rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć kostki sera tofu na złoty kolor. Mięso z królika wymieszać z jajkiem, bułką tartą, imbirem, solą i pieprzem, a także z odrobiną przyprawy warzywnej. Formować klopsiki, do wnętrza dodając kostki sera tofu. Obtoczyć w bułce i smażyć na złoty kolor. Podawać z ziemniakami lub ryżem.





Pikantny paprykarz z indyka

1/2 kg piersi z indyka,

3 pomidory,

1 świeża papryczka chili,

½ dużej papryki czerwonej, zielonej i żółtej,

2 cebule,

Kostka rosółowa,

przyprawa warzywna,

pieprz,

imbir,

odrobina majeranku,

sól,

ząbek czosnku,

oliwa z oliwek.

Mięso z indyka płuczemy, kroimy w kostkę, lekko podsmażamy na oliwie, przekładamy do rondla. Pomidory i paprykę płuczemy, kroimy w kostkę. Cebulę siekamy wraz z pomidorami i papryką, następnie podsmażamy na patelni. Wszystko przekładamy do rondla, dolewamy 2 szklanki wody, dodajemy przyprawy i dusimy do miękkości mięsa na wolnym ogniu. Podajemy jako dodatek do kaszy jaglanej, ryżu lub z pieczywem bezglutenowym.

Pulpeciki indycze w sosie śmietanowym

2 opakowania mielonego mięsa indyczego,

słodka śmietana,

1 mała cebula,

2 jajka,

sól,

pieprz,

kostka rosołowa,

bezglutenowa bułka tarta.

Mięso połączyć z przyprawami , jajkiem i bułką tartą , wyrobić na jednolitą masę. Cebulę bardzo drobno posiekać i zeszklić na oleju, dodać wraz z przyprawami do mięsa, wymieszać. Uformować z masy kulki, wyłożyć je do rondla, dodać wodę, kostkę rosołową, doprawić do smaku, gdy będą miękkie, dodać śmietanę, posypać zieleniną.

Podawać z ryżem i ziemniakami. Bez dodatku śmietany pulpeciki można podawać jako dodatek do zup.





Cukinia faszerowana mięsem wołowym

1 cukinia,	1 mała marchewka,	przyprawa warzywna,
2 cebule,	seler,	2 pomidory,
torebka ryżu ugotowanego na sypko,	natka pietruszki,	1/2 papryki czerwonej,
opakowanie wołowego mięsa mielonego,	szczypiorek,	kostka rosołowa,
	sól,	koncentrat pomidorowy,
	pieprz,	oliwa z oliwek.
,		

Cukinię umyć, rozkroić wzdłuż, wyjąć gniazda nasienne, wewnątrz posypać przyprawami. Marchewkę i seler grubo zetrzeć, dodać do ryżu. To samo zrobić z mięsem, posiekaną zielenią i odrobiną przypraw. Jedną cebulę posiekać, zeszklić i dodać do farszu. Całość wymieszać. Farszem wypełnić połówki cukinii, nakładając na wierzch posiekana cebulę, paseczki papryki i kawałki pomidora. Do naczynia żaroodpornego wyłożyć cukinię, dodać odrobinę wody, koncentrat, kostkę rosołową, dusić w piekarniku około godziny w wysokiej temperaturze, miąższ na bokach cukinii powinien być szklisty. Podawać z pieczywem bezglutenowym lub ryżem.



Faszerowane kapelusze z pieczarek

8 dużych pieczarek,

cebula,

opakowanie mięsa mielonego,

bezglutenowa bułka tarta,

jajko,

oliwa z oliwek,

sól,

pieprz,

majeranek,

imbir.

Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na oliwie. Dodać do mięsa wraz z jajkiem, bułką tarta i przyprawami.

Pieczarki opłukać, oddzielić kapelusze od nóżek. Napełnić pieczarkowe kapelusze farszem, obtoczyć całość w bułce tartej i smażyć na złoty kolor z obu stron. Najlepiej podawać z ryżem lub kaszą.

Pulpety wołowo-wieprzowe w sosie z kurek

opakowanie mięsa mielonego,

2 cebule,

bezglutenowa bułka tarta,

2 jajka,

½ kg kurek,

słodka śmietana,

sól,

pieprz,

kostka grzybowa,

koperek.

Kurki opłukać, drobno pokroić, podsmażyć na oliwie z jedną posiekana cebulą. Mięso wymieszać z jajkami, bułką tartą i podsmażoną cebulą. Formujemy małe kotleciki z masy mięsnej, obtaczamy w bułce tartej, obsmażamy je na oliwie, układamy do rondla, dodajemy szklankę wody, kostkę grzybową, kurki i dusimy około 20 minut, często mieszając, aby się nie przypaliły. Gdy nieco ostygną, dodajemy słodką śmietanę. Całość podajemy z ryżem.

