

Literatura

1. Ewa Dąbrowska – Ciało i ducha ratować żywnością
2. Bożena Cyran – Odnowa na talerzu
3. Bernard Jensen - Dieta i odtruwanie organizmu według Metody Doktora Jensena
4. Peter Bennett, Stephen Barrie, Sara Faye – Dieta oczyszczająca (Program odnowy organizmu w 7 dni)
5. Kinga Wiśniewska – Roszkowska – Leczenie głódówką i dietą surówkowo jarską
6. Norman W. Walker – Życiodajne sałatki
7. Bernard Jensen – Soki dla zdrowia
8. Margot Hellmiss – Kuracje sokami . Zdrowie i szczupła sylwetka
9. Nadieżda Siemionowa – Szkoła Zdrowia
10. Maria Grodecka Wegetariańskie okruchy
11. Bernard Jensen – Poradnik dietetyczny
12. O. Grzegorz Sroka – Poradnik ziołowy
13. Norman W. Walker – Jak się odmłodzić

Małgorzata Radwan

Przepisy zebrane i opracowane przez Małgorzatę Radwan a co najważniejsze wprowadzone do codziennych zdrowych nawyków żywieniowych na Warsztatach Zdrowia w Leśniczówce na Orawie u podnóża Babiej Góry. Wielokrotne namowy Uczestników turnusów zdrowotnych, spowodowały spisanie tychże przepisów praktycznych wraz z komentarzem co do właściwego doboru ich nie tylko pod względem smakowych ale przede wszystkim zdrowotnym.



Warsztaty zdrowia

ABC zdrowego żywienia

P – pełnowartościowe

U – urozmaicone

N – niskoenergetyczne

N -najmniej przetworzonej

„Jaką szkoda, że istota rzeczy jest tak prosta” (Seneka)

Zakwas

Surowe buraki pokroić lub zetrzeć na tarce

Dodać

- ząbki czosnku,
- ziele angielskie
- liść laurowy
- sól
- pieprz
- zioła prowansalskie
- cukier
- kromkę razowego chleba

To wszystko zalać przegotowaną wodą (latem dodać badyle kopru)

Kisić przez 3 dni w ciepłym miejscu.

Przedzić , doprawić do smaku, wstawić do lodówki – może stać około 2 tygodni.

Babka z fasoli

-40dkg fasoli białej lub czerwonej, 4 jajka, 4 cebule, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki.

Fasolę namoczyć na noc. Następnego dnia ugotować, zbierając podczas gotowania pianę, miękka osolić, ostudzić i przepuścić przez maszynkę.

Cebulę drobno posiekać i poddusić na oleju. Zmieloną fasolę ucierać, dodając stopniowo po jednym żółtku.

Masę wymieszać z uduszoną cebulą i pianą ubitą z białek. Przyprawić do smaku. Żaroodporne naczynie, wysmarować masłem. Napęlnić masą fasolową i zapiekać. Gdy potrawa równomiernie się zarumieni, okroić nożem dookoła i wyłożyć na półmisek, posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z dodatkiem sosu pieczarkowego lub pomidorowego.

Kotleciki z fasoli

- 40dkg fasoli białej, jedna nieduża marchew i kawałek selera, dwie cebulki, 30dkg drobno posiekanych pieczarek, pęczek koperku i przyprawy. Fasolę namoczyć na noc, następnego dnia ugotować, zbierając pianę. Osobno ugotować marchew i kawałek selera. Ostudzoną fasolę oraz warzywa przepuścić przez maszynkę jeden raz. Na oliwie poddusić cebulę z pieczarkami i ostudzić. Uzyskaną masę fasolową doprawić do smaku i zagęścić surową kaszką orkiszową lub razową bułką tartą. Następnie podczas formowania kotlecików faszerować je cebulką i pieczarkami, obtaczać w otrębach. Tak przygotowane kotleciki opiekać na patelni gilowej a podawać z sosem grzybowym.

Kotleciki z różnego rodzaju kaszy.

Ugotować kasze z odrobiną masła lub oliwą z oliwek

Namoczyć płatki owsiane { 20 minut}

Podsmażyć cebulkę drobno posiekaną

Kaszę zmielić na drobnym sitku przyprawić ziołami.

Płatki namoczone dodać do masy i formować kotleciki.

Panierować w sezamie lub płatkach owsianych,

kukurydzianych ,obsmażyć

i podawać z dowolnym sosem.

Kotleciki z marchwi

Marchew ugotować { może być w łupinkach}

Przetrzeć przez drobne sitko i doprawić:

- sól
- pieprz
- rozmaryn
- drobno pokrojoną cebulkę zasmażyć i dodać do marchewki

Formować placuszki, obtoczyć w otrębach i obsmażyć.
 Poukładać w naczyniu, położyć na to pieczarki oraz żółty ser i opiec w piekarniku.
 Podawać najlepiej z sosem chrzanowym.

Roladki rybne

Płaty rybne skropić sokiem z cytryny
 Masą (przecier pomidorowy, bułka tarta, sól i pieprz)posmarować płaty
 Na wierzch (przy ogonku) położyć ugotowane i pokrojone w cienkie słupki marchew oraz świeżą cukinię.
 Zwinąć w roladę i śpiąć wykałaczką.
 Na rozgrzanym tłuszczu podsmażyć drobno posiekaną cebulkę oraz koperek, podlać białym winem i doprowadzić do zagotowania.
 Do przygotowanego sosu na 5 minut włożyć roladki rybne.
 Wyjąć po 5 minutach i sos zagęścić .
 Najlepiej podawać z ryżem.

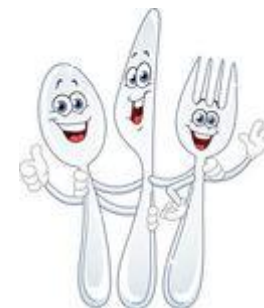
Surówka z pietruszki

- surowa pietruszka strata na tarce o drobnych oczkach
- jabłko jak wyżej

- skropić sokiem z cytryny
- do smaku dodać miodu
- dodać jogurt naturalny.

Placki z selera

Surowy seler zetrzeć na tarce o drobnych oczkach razem z odrobiną surowego ziemniaka i cebuli. Następnie solimy i ugniatamy mocno do uzyskania soku i pozostawiamy na 10 minut. Do masy dodajemy jajko oraz przyprawy według własnego smaku. Ja osobiście dodaję lubczyk, tymianek, pieprz ziołowy. Osobno przyrządzamy sos warzywny. Kroimy w niewielkie słupki marchewkę, pietruszkę i porę. Na patelni dusimy cebulę z grzybkami i dodajemy pokrojone warzywa i dusimy, podlewając sosem paprykowym. Na koniec doprawiamy do smaku wedle uznania. Placuszki smażymy na odrobinie oleju rzepakowego z obu stron. Przed podaniem polewamy przygotowanym sosem warzywnym.



Naleśniki z mąki orkiszowej

Ciasto jak na naleśniki { dodana mąka orkiszowa}
 Szpinak podsmażyć na oliwie i dodać

- dużo czosnku
- pieprz
- sól
- surowe jabłko

Naleśniki usmażyć, posmarować szpinakiem, poukładać pojedynczo w naczyniu żaroodpornym lub brytfance

Posypać żółtym serem i zapiekać przed samym podaniem.

Paszтет z soi i ciecioriki (odmiana grochu - włoski)

Groch namoczyć na jeden dzień wcześniej, ugotować osobno cieciorkę i soję do miękkości.- wszystko zmielić. Dodać

- grzybki ugotowane suszone lub pieczarki
- warzywa ugotowane – marchew, pietruszkę, seler, por, pokroić w drobną Kostkę wszystko razem wymieszać i doprawić do smaku sosem sojowym, pieprzem, solą , bazylią , majerankiem, i dodać jajko { surowe} oraz oliwę z oliwek lub sos po ugotowanych grzybkach.

Foremkę obsypać tartą bułką włożyć do piekarnika 200 stopni i piec 30 do 40 minut.

Kotlety z selera{ wersja uproszczona}

Seler ugotować w całości w łupinkach , obrać i pokroić na 1 cm plastry, panierować jak schabowy

Można panierować w jajku, mące, bułka tarta lub w samych otrębach.

Kotlety z selera{ wersja pracochłonna}

Seler ugotować, zmielić na drobno, zmielić orzechy włoskie { dużo orzechów}

Jajko, cebulka pokrojona drobno i podsmażona.

Wcześniej namoczone płatki { 20 minut} wymieszać z masą , posolić, popieprzyć, obtoczyć w sezamie lub płatkach muli lub tradycyjnie w bułce tartej

Salatka nicejska

2 jajka na twardo

2 gałązki selera naciowego

3 pomidory

czerwona cebula pokrojona w kostkę

mała główka sałaty

czarne oliwki

4 łyżki oleju, sól, pieprz, sok z cytryny, ząbek czosnku

Szarlotka

30 dkg masła

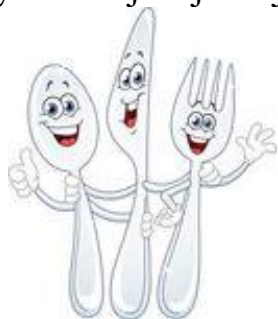
½ kg mąki

2 łyżeczki proszku do pieczenia

5 żółtek
1,5 kg jabłek
1 galaretkę cytrynową
1 szklanka Cukru do ubijania piany
Masło, mąka, proszek do pieczenia i żółtka – wyrabiamy ciasto
Jabłka starte na tarce ugotować dodać galaretkę ,
wymieszać i wystudzić – ułożyć na ciasto
Ubić pianę na sztywno dodać ½ szklanki wiórek kokosowych
I położyć na masę.
Piec w piekarniku około 180 stopni przez 30 minut.

Kotlety z brokułów

1 brokuł sparzyć, zmielić (można dodać kalafiora)
dodać sól, pieprz, cebulkę surową oraz kaszkę orkiszową – surową. Formować kotleciki, następnie obtoczyć otrębach orkiszowych i smażyć na oleju z jednej i drugiej strony.



Zapiekanka z brokułów

Podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulkę, czosnek i pomidory
Brokuły sparzyć i ułożyć w naczyniu żaroodpornym

Przyrządzić sos:

- jogurt naturalny (można dodać odrobinę śmietany)
- 2 żółtka
- dodać sól, pieprz, oregano, paprykę czerwoną, starty żółty ser (na tarce warzywnej)

Przygotowane wcześniej brokuły zalać tym sosem i zapiekać w piekarniku.

Gołąbki z twarogiem

(z włoskiej lub pekińskiej kapusty)

Zmieszać twaróg biały przez maszynkę i doprawić na ostro dodając:

- bazylię,
- cebulę,
- paprykę,
- natkę pietruszki,
- żółty ser na tarce jarzynowej

(gdyby masa była zbyt twarda dodać śmietany)

Formować kulki i zawijać gołąbki, obtoczyć w panierce (1 jajko, otręby orkiszowe), obsmażyć i przyrządzić sos pomidorowy.

A TERAZ CZAS NA PASZTETY Z NASION;

Pasztet z nasion łuskanego słonecznika;

- słońceznik ugotować / ok. 20 min. /, odcedzić i przepłukać zimną wodą, przepuścić przez maszynkę o drobnych oczkach dwukrotnie.

Przygotować sos paprykowy;

na oliwie poddusić jedną cebulę oraz dwa ząbki czosnku, dołożyć jedną czerwoną paprykę pokrojoną w dużą kostkę, podlać odrobiną wody i dusić do miękkości.

A teraz wszystko razem zmiksować na jednolitą masę / miksując należy zwrócić uwagę na gęstość sosu aby nie był zbyt wodnisty, powinien być po prostu gęsty /.

Uzyskany sos dolewamy po odrobinie do masy słońceznikowej, jednocześnie doprawiając go solą, lubczykiem, pieprzem oraz koperkiem zielonym.

Uzyskaną masę przełożyć do wysmarowanej formy i zapiekać ok. 20 min. w 180 stopniach.

Pasztet z nasion dyni;

- pestki dyni ugotować / ok. 20 min. /, odcedzić i przepłukać zimną wodą, przepuścić przez maszynkę dwukrotnie. Do uzyskanej masy dodać sosu z brusznicą lub żurawinowego. Jak uzyskać dobry sos ?

Wskazówki; w niewielkiej ilości wody gotować brusznicę lub żurawinę a następnie zmiksować / sos powinien być gęsty /.

Uzyskany sos dolewamy do masy dyniowej oraz doprawiamy solą i pieprzem. Masę przełożyć do wysmarowanej formy i zapiekać ok. 20 min.

Uwaga praktyczna; dotyczy obu pasztetów, a mianowicie; gdyby uzyskane masy były zbyt rzadkie, to możemy dodać drobnej surowej kaszki orkiszowej, która zagęści pasztet.

Pasztet z grochu

- 250g całego grochu, dwie cebule, 10dkg pieczarek, dwa ząbki czosnku. Groch namoczyć na noc a tak

przygotowany ugotować do miękkości. Przepuścić i przepuścić przez maszynkę dwukrotnie. Cebulę drobno pokroić i poddusić na oliwie z posiekanymi pieczarkami. Groch razem z cebulą i pieczarkami dokładnie wymieszać na jednolitą masę, doprawić przyprawami i zieloną pietruszką. Można dodać jedno jajko surowe.

Formę do pieczenia wysmarować oliwą i posypać otrębami orkiszowymi. Zapiekać ok. 1godz.

Pasztet z ciecioriki

- 250g ciecierzycy, jedna duża marchew, pietruszka korzeń oraz jeden seler, dwie duże cebule, sól, pieprz, sos sojowy, majeranek i tymianek.

Ciecierzycę namoczyć na noc. Następnie ugotować i zmielić w maszynce dwukrotnie. Marchew, seler i pietruszkę zetrzeć na tarce o średnich oczkach, cebulę drobno pokroić i udusić na oliwie wszystkie warzywka. Warzywa oraz cieciorką połączyć dodając jajko surowe, przyprawy i koperek zielony. Wszystko dokładnie wymieszać. Masę wkładać do foremki i zapiekać o 60min.

Pasztet z soczewicy

- 500g soczewicy zielonej, 250g pieczarek świeżych, 250g orzechów laskowych, dwie cebule, tymianek, sól, pieprz i sos sojowy.

Soczewicę ugotować i zmielić w maszynce. Pieczarki pokroić i razem z cebulą, drobno pokrojoną dusić na oliwie. Soczewicę razem z pieczarkami wymieszać na jednolitą masę i dodać przyprawy.

Masę można podzielić na trzy równe części i do każdej dodać;

- pierwszą część przyprawić przecierem pomidorowym,
- do drugiej części dodać zmielone orzechy laskowe,
- a do trzeciej części dodać świeże zioła.

Zapiekać w piekarniku ok. 1godz. w 180 stopniach.

Pasztet z orzechów / smaczny = zdrowy /

Jest to ulubiony pasztet zarówno przez dorosłych jak i dzieci. Można powiedzieć, że jest to pokarm, który łączy pokolenia przy wspólnym stole.

- 10dkg fig i daktyli suszonych, 20 dkg orzechów włoskich i laskowych, po 10 dkg pestek dyni i ziaren słonecznika. Figi i daktyle sparzyć i moczyć przez 10 min. Ziarna słonecznika i pestek dyni oraz orzechów prażyć w piekarniku, rozkładając na dużej blasze w temperaturze 150 stopni / należy to robić bardzo ostrożnie aby nie przypalić ziaren /.

Uprażone i wystudzone nasiona i orzechy zmielić w maszynce razem z figami i daktylami. To wszystko razem ręcznie wyrobić na jednolitą masę. Dobrze jest dołożyć troszkę miodu i oliwy z oliwek wg własnego uznania i zapiekać ok. 10min.

Pasztet z cukini z orzechami laskowymi

- jedna średnia drobno pokrojona cebula,
- 100g grubo posiekanych orzechów laskowych,
- 500g grubo pokrojonej cukini,

- dwa pomidory,

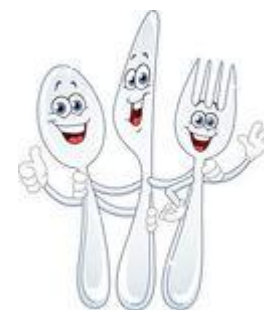
- płatki owsiane,

- sól, pieprz, pół łyżeczki kurkumy,

- szczypta ostrej mielonej papryki, mielonego imbiru i mielonego kminku.

Na dużej patelni podsmażyć cebulę, włożyć orzechy laskowe oraz cukinię, smażyć aż orzechy lekko zbrązowieją a cukinia zmięknie. Teraz w rondlu rozgrzać łyżkę oleju, wsypać kminek, kurkumę i imbir, mieszając, ogrzewać aż z ciemnieją. Do podsmażonych orzechów i cukini dodać przyprawy, płatki owsiane / wcześniej namoczone /. Wszystko dokładnie wymieszać na jednolitą masę, dodać przy tym drobno pokrojone pomidory. Formę wysmarować tłuszczem i przełożyć do niej masę i piec ok. 40min. w 180 stopniach.

Uwaga praktyczna; gdyby uzyskana masa była zbyt rzadka, to należy dodać odrobinę surowej kaszki orkiszowej.



Pasztet z soczewicy i bakłażanów

-500g zielonej lub brązowej soczewicy, jeden średni bakłażan, 100g pokrojonych pieczarek, dwa rozarte ząbki czosnku, sos z połówki cytryny, dwie łyżki posiekanej mięty, jedna łyżka mielonej kolendry, sól i pieprz.

Soczewicę zagotować, zebrać powstałą pianę i gotować aż będzie miękka. Odstawić aby przestygła. W tym czasie przekroić bakłażan wzdłuż na połówki i powierzchnię posmarować oliwą. Włożyć do piekarnika na 20min. Z upieczonego bakłażana wydrążyć miąższ i drobno posiekać. Rozgrzać oliwę i poddusić pieczarki z czosnkiem.

Soczewicę, miąższ z bakłażanów i pieczarki wymieszać, dodać przyprawy i zapiekać w foremce ok. 30min. w 180 stopniach.

Pasztet z czarnych oliwek

-jeden pęczek drobno pokrojonej dymki, dwa rozarte ząbki czosnku, dwa pokrojone pomidory, 100g czarnych zmielonych oliwek, sól, jedna łyżka miodu, $\frac{3}{4}$ szklanki czerwonego wina.

Rozgrzać oliwę, dusić dymkę i czosnek, dodając pomidory, oliwki zmielone, miód, sól i dusić ok. 10min. na małym ogniu.

Wlać wino i dusić bez przykrycia ok. 20 min.

Zwiększyć ogień o ogrzewać aż masa będzie miała konsystencję pasztetu. Włożyć do salaterki i ostudzić.

Pasztet z selera

-80dkg selera, trzy cebulki białe, 5dkg orzechów laskowych lub włoskich, szczypta mielonego imbiru, gałki muszkatołowej, sól i pieprz.

Seler i cebulę obrać, pokroić w plasterki i przesmażyć na rozgrzanej oliwie. Podlać małą ilością wody i dusić pod przykryciem / seler powinien być lekko twardawy/. Orzechy posiekać i uprzyżyć na suchej patelni. Warzywa oraz orzechy przepuścić przez maszynkę dwukrotnie. Do masy dodać przyprawy; imbir, gałkę muszkatołową, sól i pieprz do smaku. Możemy jeszcze dodać wg własnego uznania, zielonej pietruszki, koperku lub podduszonych grzybów. Gdyby uzyskana masa była zbyt rzadka, należy dodać surowej kaszki orkiszowej. Masę przełożyć do natłuszczonej formy i piec ok. 1godz. w 180 stopniach.

Pasztet z kalafiora

-jeden średniej wielkości kalafior, jedna mała marchew, dwie małe cukinie, dwie cebule, natka pietruszki, sól, pieprz, lubczyk i tymianek.

Kalafior i marchew ugotować na pół twardo. Ostudzić i przepuścić przez maszynkę jeden raz. Cebulę drobno pokroić i poddusić na oleju. Warzywa wraz z cebulą wymieszać na jednolitą masę i doprawić przyprawami do smaku / do zagęszczenia możemy dodać troszkę surowej kaszki orkiszowej /. Cukinię pokroić w cienkie plasterki i sparzyć na sicie. Formę wyłożyć papierem do pieczenia, wysmarować olejem, obłożyć plasterkami cukini i nałożyć masę kalafiorową. Piec ok. 30min. w 180 stopniach.

Uwaga praktyczna; dla lepszego efektu smakowego możemy przed pieczeniem przełożyć masę jajkami ugotowanymi na twardo.

Pasztet grzybowy

- pół kg świeżych grzybów leśnych bądź pieczarek,
- 25dkg suszonych grzybów, dwie cebule, ½ szlanki ugotowanej kaszy gryczanej lub jęczmiennej,
- sól i pieprz.

Grzyby suszone namoczyć i ugotować. Grzyby świeże ugotować w odrobinie wody, tak aby dusiły się we własnym sosie razem z cebulą. Grzyby przepuścić wraz z kaszą przez maszynkę jeden raz i doprawić do smaku. Masę przełożyć do wysmarowanej formy i piec ok. 1 godz. w 180 stopniach.

Kotleciki z fasoli

- 40dkg fasoli białej,
- jedna nieduża marchew i kawałek selera,
- dwie cebulki,
- 30dkg drobno posiekanych pieczarek,
- pęczek koperku i przyprawy.

Fasolę namoczyć na noc, następnego dnia ugotować, zbierając pianę. Osobno ugotować marchew i kawałek selera. Ostudzoną fasolę oraz warzywa przepuścić przez maszynkę jeden raz. Na oliwie poddusić cebulę z pieczarkami i ostudzić. Uzyskaną masę fasolową doprawić do smaku i zagęścić surową kaszką orkiszową lub razową bułką tartą. Następnie podczas formowania kotlecików faszerować je cebulką i pieczarkami, obtaczać w otrębach. Tak przygotowane kotleciki opiekąć na patelni gilowej a podawać z sosem grzybowym.

Smalec wegetariański

Masło o zawartości min. 82% tłuszczu sklarować. Cebulę drobno pokroić w kostkę i dołożyć do masła sklarowanego i chwilę poddusić. Następnie dodajemy jabłko kwaśne starce i razem chwilę dusimy oraz przyprawiamy majerankiem i dodajemy sól, można dodać koperek zielony lub szczypiorek. Wylewamy do miseczki i pozostawiamy do zastygnięcia.

Kotleciki z różnego rodzaju kaszy.

Ugotować kasze z odrobiną masła lub oliwą z oliwek
Namoczyć płatki owsiane { 20 minut}
Podsmażyć cebulkę drobno posiekaną
Kaszę zmielić na drobnym sitku przyprawić ziołami.
Płatki namoczone dodać do masy i formować kotleciki.
Panierować w sezamie lub płatkach owsianych,
kukurydzianych ,obsmażyć
i podawać z dowolnym sosem.

Zakwas

Surowe buraki pokroić lub zetrzeć na tarce. Dodać

- ząbki czosnku,
- ziele angielskie
- liść laurowy
- sól
- pieprz
- zioła prowansalskie
- cukier
- kromkę razowego chleba

To wszystko zalać przegotowaną wodą (latem dodać badyle kopru)

Kisić przez 3 dni w ciepłym miejscu.

Przedzić , doprawić do smaku, wstawić do lodówki – może stać około 2 tygodni.

Babka z fasoli

- 40dkg fasoli białej lub czerwonej,
- 4 jajka,
- 4 cebule, sól, pieprz,
- posiekana natka pietruszki.

Fasolę namoczyć na noc. Następnego dnia ugotować, zbierając podczas gotowania pianę, miękką osolić, ostudzić i przepuścić przez maszynkę.

Cebulę drobno posiekać i poddusić na oleju. Zmieloną fasolę ucierać, dodając stopniowo po jednym żółtku. Masę wymieszać z uduszoną cebulą i pianą ubitą z białek.

Przyprawić do smaku. Żaroodporne naczynie, wysmarować masłem. Napełnić masą fasolową i zapiekać. Gdy potrawa równomiernie się zarumieni, okroić nożem dookoła i wyłożyć na półmisek, posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z dodatkiem sosu pieczarkowego lub pomidorowego.

PS. Chcę Państwu przypomnieć, iż sól kuchenną zastępujemy solą kamienną lub morską. Cukier tradycyjny – biały zastępujemy cukrem brązowym lub miodem naturalnym. Pamiętajmy, że wykorzystujemy wszelkie przyprawy i zioła wedle własnego smaku i uznania ale aby przy tym pamiętać, iż przyprawy nie powinny zdominować smaku potrawy głównej.

Życzę Państwu smacznego !



Małgorzata Radwan

GALERIA POTRAW PANI MAŁGORZATY

zdjęcie 1



KOTLET Z KALAFIORA, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY,
SOS KOPERKOWY, MARCHEWKA GOTOWANA
zdjęcie 2



PLACKI Z CUKINI, KROJONE POMIDORY, SURÓWKA Z
MARCHWI I JABŁKA

zdjęcie 3



KLUSKI Z KORZENIA PIETRUSZKI W SOSIE WARZYWNYM

zdjęcie 4



GOŁĄBKI FASZEROWANE WARZYWAMI POLANE SOSEM
PAPRYKOWYM

zdjęcie 5



BAKŁAŻAN FASZEROWANY WARZYWAMI, SOS KOPERKOWY, SURÓWKA Z SELERA

zdjęcie 6



PAPRYKA CZERWONA FASZEROWANA PIECZARKAMI I WARZYWAMI, SOS CHRZANOWY

zdjęcie 7



RAŁADA Z PIETRUSZKI FASZEROWANA SZPINAKIEM

zdjęcie 8



CUKINIA ZAPIEKANA Z SOSEM PIETRUSZKOWYM, POMIDORAMI, PAPRYKĄ CZERWONĄ ORAZ CEBULĄ

zdjęcie 9



BIGOS Z KAPUSTY BIAŁEJ I KISZONEJ, Z SUSZONYMI POMIDORAMI, PIECZARKAMI, SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA, KALAREPA GOTOWANA, OGÓREK KISZONY I ZIELONY

