

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Kulinarne ABC	9
W lodówce i w spiżarni	11
Co warto wiedzieć o gotowaniu	12
Dodatki do wszystkiego	21
Salaty, sałatki... i inne warzywa	25
Zapiekanki, kasze, makarony i potrawy z jaj	57
Zupy, mięso, ryby	103
Przyjmujemy gości – do wina i piwa	155
Desery	172
Spis potraw	190
Alfabetyczny spis potraw	195

WSTĘP

Najważniejszy pierwszy krok już za nami. Jeśli książka ta trafiła do Waszych rąk, to znaczy, że zainteresowanie wzbudził tytuł. To właśnie Wam, singlom, proponujemy: dość już chodzenia po barach, jedzenia byle czego, na jednej nodze. Wiadomo że to niezdrowe, a sposobem i jakością odżywiania zarabiamy na całe swoje życie. Zasada jesteś tym, co jesz jest prawdziwa, nawet jeśli na co dzień nie zawsze o niej pamiętamy.

Warto więc spróbować zmienić sposób i styl odżywiania. I wcale nie musi to oznaczać rewolucji w codziennym życiu. Przekonajcie się, że samemu można przygotować coś do jedzenia szybko i w bardzo prosty sposób. I nie wymaga to wielkich umiejętności.

Mamy nadzieję, że uda się Wam pokonać strach przed nieznanym, przezwyciężyć obawy, że nie wyjdzie i upichcie coś niejadalnego. Wystarczy, że gotując, będziecie pamiętać o trzech podstawowych zasadach:

ŻNE

- 1 po pierwsze – uwierzyć w siebie;
- 2 po drugie – zaufać sobie;
- 3 po trzecie – przyrządzić swój pierwszy posiłek tak, jakbyście szykowali go na przyjęcie gości i... zjeść samemu.

A z czasem w większym gronie.

O tym jest ta książka.

Książka składa się z dwóch części:

część pierwsza – teoretyczna – zawiera podstawowe wiadomości o tym, co powinniście mieć w kuchni i lodówce na stałe, a co kupować w razie potrzeby. Znajduje się tu także kulinarne ABC, czyli informacje o podstawowych czynnościach związanych z gotowaniem i porady dotyczące podstawowych produktów;

część druga – praktyczna – została podzielona na cztery działy tematyczne. W każdym z nich są przepisy bardzo łatwe i... łatwe, a przy każdym przepisie podano czas wykonania i liczbę porcji. **POWODZENIA!**

SPIS POTRAW

Salaty, sałatki...i inne warzywa

Zielona sałata sosem winegret do wszystkiego 26

Sałatka z kalarepki 27

Sałatka kartoflana z kaparami 29

Wiosenna sałata ze szpinakiem i kozim serem 31

Sałatka z kuskusem 32

Sałatka makaronowa 34

Sałatka szpinakowo-truskawkowa 36

Sałata lodowa z owocami i kozim twarogiem 38

Pieczone cukinie błyskawiczne 39

Sałatka z cukinii i pomidorów na ciepło 40

Curry z marchewek 42

Kalafior lub brokuły z ostrym sosem 43

Dużo chińskiej sałatki 45

Risotto warzywne 47

Wegetariańska sałatka ryżowa 49

Wariacje z brukselką 51

Sałatka krewetkowa 53

Placki meksykańskie z dodatkami 55

Zapiekanki, kasze, makarony i potrawy z jaj

Szynka zapiekana ze szparagami 58

Zapiekanka z twarogu z szynką 59

Grahamka zapiekana 60

Zapiekanka z indyka z pomidorami 62

Zsiadłe mleko lub kefir z dodatkami 64

Makaron z łososiem i mozzarellą 66

Makaron z pesto i innymi dodatkami 68

Sosy do spaghetti i innych makaronów i kasz

 pomidorowy podstawowy 71

 z tuńczyka 72

 serowy 73

 pieczarkowy do kaszy 74

Chlebki pita à la pizza 76

Jajecznica na maśle 77

Pasta jajowa do kanapek 79

„Jajowa patelnia” 80

Omlet podstawowy na dwa sposoby 82

Omlet ziemniaczany 84

Omlet z pomidorami i mozzarellą 86

Zapiekanka z fasolką szparagową 87

Makaron zapiekany z wędzoną makrelą 89

Tarta z warzywami na cieście francuskim 90

Razowa tarta ze szpinakiem 92

Leniwe kluski błyskawiczne 95

Szybka pizza na patelni 96

Placki jabłeczne wytrawne 98

Naleśniki do wszystkiego 99

Omlet deserowy 101

Zupy, mięso, ryby

Zupy

- Wywar z warzyw 104
- Zupa ogórkowa 105
- Krem z brokułów 107
- Zupa cytrynowa 108
- Zupa jarzynowa 110
- Zupa pomidorowa 111
- Puszysty mus z awokado 112
- Kapuśniak 114
- Zupa z cukinii z dodatkami 116
- Zupa zwana meksykańską 118
- Rosół z mięsa wołowego 120

Mięso

- Udka kurczaka na dwa sposoby 123
 - w majonezie i miodzie 123
 - w piwie z rodzynkami 124
- Pieczone piersi kaczki na sposób francuski 126
- Pierś kurczaka na parze w sosie musztardowym 128
- Kotlety z szynki mielonej w cieście z warzywami 129
- Kotlety schabowe w musztardzie 131
- Parówki w sosie pomidorowym 132
- Polędwiczka wieprzowa z cebulą i ziemniakami purée 133
- Hamburger luksusowy 135
- Kurczak po chińsku 137



Żeberka z ananasem 139

Polędwica wieprzowa z zielonym pieprzem i korniszonami 140

Gulasz wołowy 142

Ryby

- Łosoś zapiekany na dwa sposoby 145
 - ze szpinakiem 145
 - z fetą 146
- Pstrąg pieczony w piekarniku 147
- Dorsz z brokułami 149
- Ryba w sosie cytrynowym 150
- Kotlety z łososia 151
- Sola pieczona z pomidorami 153

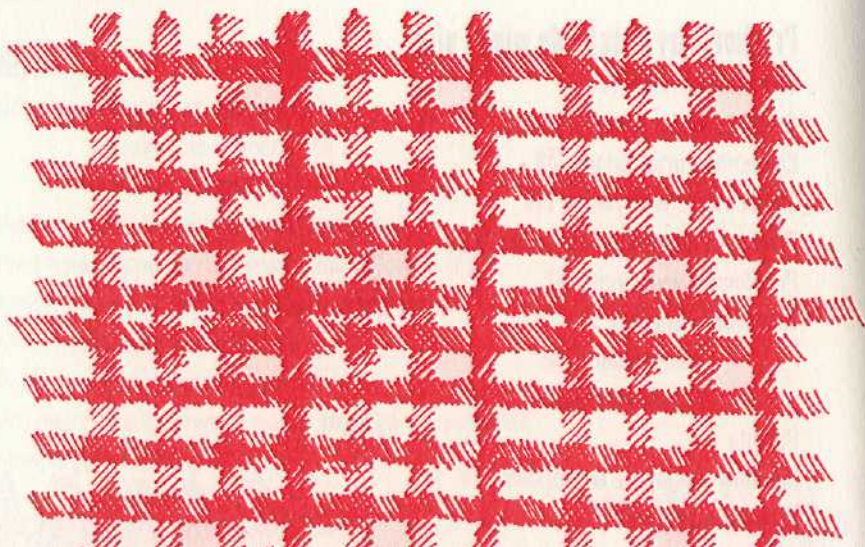
Przyjmujemy gości – do wina i piwa

- Tort z pumpernika 156
- Grzanki z kozim serem 157
- Camembert przekładany 158
- Camembert z warzywami 159
- Przekąska ananasowa na ciepło 160
- Podpłomyki wykwaszone 161
- Tosty zapiekane 163
 - z sardynkami 163
 - z pastą warzywną 165
- Polenta 167
- Pieczony ziemniak z twarogiem 169
- Chrupiące skrzydełka 170



Desery

- Deser pomarańczowy 173
- Zapiekane brzoskwinie 174
- Letnia wariacja owocowa 175
- „Indyjski” jogurt 176
- Gorące banany 177
- Ciasto mandarynkowe 179
- Góra grejpfrutowa 180
- Deser jogurtowy 181
- Włoski deser panna cotta 183
- Ciasto owocowe 185
- Ciasto czekoladowe 187
- Andruty kajmakowe 188



ALFABETYCZNY SPIS POTRAW

A

- Andruty kajmakowe 188

C

- Camembert przekładany 158
- Camembert z warzywami 159
- Chlebki pita à la pizza 76
- Chrupiące skrzydełka 170
- Ciasto czekoladowe 187
- Ciasto mandarynkowe 179
- Ciasto owocowe 185
- Curry z marchewek 42

D

- Deser jogurtowy 181
- Deser pomarańczowy 173
- Dorsz z brokułami 149
- Dużo chińskiej sałatki 45

G

- Gorące banany 177
- Góra grejpfrutowa 180
- Grahamka zapiekana 60
- Grzanki z kozim serem 157
- Gulasz wołowy 142

H

- Hamburger luksusowy 135

I

„Indyjski” jogurt 176

J

Jajecznica na maśle 77

„Jajowa patelnia” 80

K

Kalafior lub brokuły z ostrym sosem 43

Kapuśniak 114

Kotlety schabowe w musztardzie 131

Kotlety z łososia 151

Kotlety z szynki mielonej w cieście z warzywami 129

Krem z brokułów 107

Kurczak po chińsku 137

L

Leniwe kluski błyskawiczne 95

Letnia wariacja owocowa 175

Ł

Łosoś zapiekany na dwa sposoby 145

z fetą 145

ze szpinakiem 146

M

Makaron z łososiem i mozzarellą 66

Makaron z pesto i innymi dodatkami 68

Makaron zapiekany z wędzoną makrelą 89

N

Naleśniki do wszystkiego 99

O

Omlęt deserowy 101

Omlęt podstawowy na dwa sposoby 82

Omlęt z pomidorami i mozzarellą 86

Omlęt ziemniaczany 84

P

Parówki w sosie pomidorowym 132

Pasta jajowa do kanapek 79

Pieczone cukinie błyskawiczne 39

Pieczone piersi kaczki na sposób francuski 126

Pieczony ziemniak z twarogiem 169

Pierś kurczaka na parze w sosie musztardowym 128

Placki jabłeczne wytrawne 98

Placki meksykańskie z dodatkami 55

Podplomyki wykwintne 161

Polenta 167

Polędwica wieprzowa z zielonym pieprzem i korniszonami 140

Polędwiczka wieprzowa z cebulą i ziemniakami purée 133

Przekąska ananasowa na ciepło 160

Pstrąg pieczony w piekarniku 147

Puszysty mus z awokado 112

R

Razowa tarta ze szpinakiem 92

Risotto warzywne 47

Rosół z mięsa wołowego **120**

Ryba w sosie cytrynowym **150**

S

Salata lodowa z owocami i kozim twarogiem **38**

Salatka kartoflana z kaparami **29**

Salatka krewetkowa **53**

Salatka makaronowa **34**

Salatka szpinakowo-truskawkowa **36**

Salatka z cukinii i pomidorów na ciepło **40**

Salatka z kalarepki **27**

Salatka z kuskusem **32**

Sola pieczona z pomidorami **153**

Sosy do spaghetti i innych makaronów i kasz **71**

pieczarkowy do kaszy **74**

pomidorowy podstawowy **71**

serowy **73**

z tuńczyka **72**

Szybka pizza na patelni **96**

Szynka zapiekana ze szparagami **58**

T

Tarta z warzywami na cieście francuskim **90**

Tort z pumpnika **156**

Tosty zapiekane **163**

z pastą warzywną **165**

z sardynkami **163**

U

Udka kurczaka na dwa sposoby **123**

w majonezie i miodzie **123**

w piwie z rodzynkami **124**

W

Wariacje z brukselką **51**

Wegetariańska salatka ryżowa **49**

Wiosenna salata ze szpinakiem i kozim serem **31**

Włoski deser panna cotta **183**

Wywar z warzyw **104**

Z

Zapiekane brzoskwinie **174**

Zapiekanka z fasolką szparagową **87**

Zapiekanka z indyka z pomidorami **62**

Zapiekanka z twarogu z szynką **59**

Zielona salata sosem winegret do wszystkiego **26**

Zsiadłe mleko lub kefir z dodatkami **64**

Zupa cytrynowa **108**

Zupa jarzynowa **110**

Zupa ogórkowa **105**

Zupa pomidorowa **111**

Zupa z cukinii z dodatkami **116**

Zupa zwana meksykańską **118**

Ż

Żeberka z ananasem **139**