



## Niektóre potrawy przygotowane jesienią

### Zupa paprykowa z pomarańczami

składniki:

2 pomarańcze  
2 łyżki dobrego jakościowo oleju  
2 duże czerwone papryki  
sól i pieprz

sposób przygotowania:

1. Pomarańcze dokładnie wyszoruj.
2. Zetrzyj skórkę z (tylko zewnętrzna pomarańczowa część) i wyciśnij sok.
3. Paprykę pokrój w kostkę.
4. Rozgrzej olej, wrzuć paprykę i na średnim ogniu pod przykryciem duś przez ok. 10 minut.
5. Dodaj 2 łyżeczki startej skórki, wymieszaj i gotuj przez kolejne kilka minut.
6. Zmniejsz ogień do minimum, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 20 minut, od czasu do czasu mieszając.
7. Dodaj sok z pomarańczy.
8. Zmiksuj w blenderze.
9. Dopraw solą i pieprzem.  
Można podawać na ciepło lub jako chłodnik.

### Ziemniaki zapiekane z rozmarynem i cytryną

1/2 kg ziemniaków  
4 łyżki oliwy z oliwek  
sok z 1 cytryny (lub mniej, do smaku)  
1 łyżka listków świeżego rozmarynu (lub 1 łyżeczka suszonego)  
6 małych ząbków czosnku  
sól i świeżo zmielony czarny pieprz

sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie kawałki.
2. Włóż do garnka, zalej zimną wodą i gotuj przez ok. 10 minut, następnie dokładnie odcedź.
3. Do naczynia żaroodpornego wlej oliwę oraz sok z cytryny, dodaj rozmaryn i czosnek. Włóż ziemniaki, dopraw solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszaj. Pozostaw na 10 minut, od czasu do czasu zamieszaj.

4. Piekarnik nagrzej do 200 stopni.
5. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 40 minut lub więcej, w zależności od wielkości ziemniaków, aż będą ładnie zrumienione i miękkie w środku.
6. Od czasu do czasu zamieszaj, starając się, aby czosnek znajdował się na wierzchu ziemniaków.

## Ratatouille

składniki:

1 średni bakłażan

sól, pieprz

6 łyżek dobrego oleju

cukinia

1 czerwona papryka

cebula

czosnek

suszone zioła prowansalskie lub tymianek, bazylia (opcjonalnie)

sposób przygotowania:

1. Bakłażana (ze skórka) pokrój w 2 cm kostkę, przełóż do miski, posyp łyżką soli i wymieszaj. Następnie wyłóż na cedzak i zostaw na kilka minut, aby puścił sok.
2. Cukinię pokrój na 1 cm plasterki.
3. Paprykę oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w paski o szerokości 1,5 cm.
4. Cebulę pokrój w drobną kostkę.
5. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Dodaj cukinię i smaż aż się zrumieni. Przełóż łyżką cedzakową do większego garnka.
6. Na tę samą patelnię wlej kolejną łyżkę oleju i obsmaż paprykę. Smaż co chwilę mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. Przełóż do garnka z cukinią.
7. Na patelnię wlej dodatkową łyżkę oleju, dodaj opłukanego i osuszonego bakłażana. Co chwilę mieszając smaż, aż się zrumieni przez ok. 5 minut. Przełóż do garnka z warzywami.
8. Na patelnię wlej pozostały olej, dodaj cebulę oraz czosnek. Smaż co chwilę mieszając przez około 5 minut aż cebula będzie szklista. Dodaj zioła prowansalskie lub tymianek.
9. Przełóż zawartość patelni do garnka z warzywami i zagotuj. Delikatnie przemieszaj, przykryj garnek pokrywą i gotuj przez nie więcej niż 10 minut, aż warzywa będą miękkie, ale ciągle jędrne. W czasie gotowania 2-3 razy warzywa delikatnie przemieszaj.
10. Odstaw z ognia, dopraw danie solą oraz świeżo zmielonym pieprzem, ziołami, wymieszaj.

## Leczo

składniki:

2 łyżki oleju do smażenia

2 cebule

2 ząbki czosnku

3 papryki (żółta, czerwona, zielona)

2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku

sól i świeżo zmielony pieprz

1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku

1/2 kartonika przecieru pomidorowego lub kilka świeżych pomidorów

sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek obierz, cebulę pokrój w kostkę, czosnek w plasterki.
2. Paprykę umyj, wyjmij gniazdo nasienne i pestki, pokrój w grubsze paski.
3. Do szerokiego garnka lub na głęboką patelnię wlej olej.
4. Na rozgrzany olej wrzuć cebulę i czosnek. Podsmaż chwilę, aż cebula zmieni wygląd. Uważaj, żeby nie spalić czosnku, będzie gorzki.
5. Dodaj paprykę i co chwilę mieszając smaż przez ok. 5-7 minut.
6. Dopraw zmielonym pieprzem oraz słodką i ostrą papryką w proszku.
7. Następnie dodaj obrane i pokrojone w kostkę świeże pomidory (bez nasion ze środka komór) lub passatę pomidorową.
8. Gotuj przez około 15 minut pod uchyloną pokrywą, w międzyczasie kilka razy zamieszaj.
9. Na koniec dopraw solą i pozostałymi przyprawami.

### Deser bananowy z budyniem, bitą śmietaną i solonym karmelem

składniki (na 4-6 porcji):

ugotowany budyń

1,5 banana

sok z 1 cytryny

100 g śmietany 36%, ubitej

solony karmel

składniki:

4 łyżki białego cukru

1/4 szklanki wody

8 łyżek śmietanki 30% lub 36%

2 łyżki masła

około 1/3 łyżeczki soli

2 łyżki soku z pomarańczy (opcjonalnie)

sposób przygotowania:

1. Pokrusz ciastka, wsyp na dno pucharków.
2. Przygotuj budyń zgodnie z przepisem na opakowaniu. Po ugotowaniu możesz dodać do niego sok z pomarańczy. Ostudź.
3. Przygotuj solony karmel wg przepisu poniżej.
4. Pokrój starannie banana w półplasterki. Każdą część obtocz w soku z cytryny, aby nie zrobiła się ciemna.
5. Ubij śmietanę. Uważaj, aby nie zrobić z niej masła!!
6. Na ciastka wyłóż ostudzony budyń a na budyń banany. Na wierzch połóż bitą śmietanę i polej karmelem.

solony karmel

sposób przygotowania:

1. Do rondelka wsyp cukier, rozprowadź go po całym dnie cienką warstwą.
2. Podgrzewaj na małej mocy pola bez mieszania do czasu aż cukier się rozpuści i zacznie brązowieć.
3. Gdy osiągnie brązowy kolor, wlej wodę (uwaga, będzie pryskać!) i energicznie wymieszaj aż cukier się rozpuści.
4. Gotuj przez minutę, następnie wlej śmietanę.
5. Gotuj przez około 4-5 minut na niewielkiej mocy pola, następnie dodaj sól i ewentualnie masło orzechowe.

6. Wymieszaj do połączenia się składników. Ostudź.

### Knedle ze śliwkami

składniki:

750 g ziemniaków

2 jajka

ok. 350 g mąki pszennej

sól

350 g śliwek węgierek (mogą być mrożone)

cynamon

śmietana

cukier puder

cukier kryształ

sposób przygotowania:

1. Ziemniaki umyj, obierz i ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź i dokładnie rozgnieć praską. Całkowicie ostudź.
2. Śliwki umyj, przekrój na pół, usuń pestki. Każdą połówkę posyp szczyptą cynamonu.
3. Połącz ostudzone ziemniaki, mąkę, jajko, sól w jednolite ciasto. Jeśli ciasto będzie się kleiło do rąk- oprósz dłonie mąką. Jeśli ciasto będzie za rzadkie można dodać troszkę mąki, ale pamiętaj, że im mniej mąki, tym knedle są delikatniejsze i bardziej miękkie.
4. Oprószonymi mąką dłońmi formuj niezbyt duże kulki a następnie mocno je rozplaszczaj na dłoni na cienki placuszek. Najlepiej, aby ciasto wkoło śliwki było jak najcieńsze.
5. Na środku placuszka umieść śliwkę, dokładnie zlep brzegi i uformuj kształtną kulkę. Odkładaj na oprószonej mąką stolnicę lub talerz.
6. Zagotuj dużą ilość wody, lekko ją osól. Knedle wrzucaj na wrzątek.
7. Oczekaj aż woda ponownie się zagotuje, zmniejsz ogień a gdy knedle wypłyną gotuj przez ok. 5 minut.
8. Wyjmij łyżką cedzakową i ułóż na talerzach, przed podaniem zlej wodę z talerzy.
9. Polej śmietaną wymieszaną z cukrem wanilinowym i zwykłym, posyp cynamonem.

### Dutch baby z jabłkami

składniki:

3 jajka

1/2 szklanki mleka (125 ml)

1/2 szklanki mąki pszennej

1 łyżeczka cukru wanilinowego

mała szczypta soli

masło

1 jabłko (np. reneta)

szczypta cynamonu

cukier puder

sposób przygotowania:

1. Jabłko obierz i pokrój na 8 - 10 plasterków.
2. Jajka wbij do miski, dodaj mleko, mąkę, cukier wanilinowy i sól.
3. Wyrób gładkie ciasto.

4. Rozpuść 4 łyżki masła.
5. Piekarnik nagrzej do 220 stopni C.
6. W środku piekarnika nagrzej również naczynie żaroodporne.
7. Gdy naczynie będzie ciepłe wysuń kratkę z piekarnika.
8. Wlej do naczynia 2 łyżki rozpuszczonego masła a potem ciasto.
9. Rozłóż kawałki jabłek i zamknij piekarnik.
10. Piecz bez przykrycia przez ok. 20 minut, aż omlet miejscami urośnie i będzie dobrze zrumieniony oraz chrupiący.
11. Wyjmij z piekarnika, posyp cynamonem.

### Jabłka zapiekane z płatkami owsianymi

składniki:

2 jabłka np. odmiany szara reneta  
 4 łyżki płatków owsianych  
 1 łyżka suszonej żurawiny  
 1 łyżeczka cynamonu  
 2 orzechy włoskie  
 2 łyżki syropu klonowego lub cukru trzcinowego  
 sok z cytryny lub limonki  
 opcjonalnie: wanilia lub cukier waniliowy lub ziarenka z wanilii  
 propozycja podania: z jogurtem naturalnym

sposób przygotowania:

1. Jabłka dokładnie umyj.
2. Wierzch jabłek zetnij w 1/4 wysokości jabłka.
3. Ogryzek wyjmij przy pomocy łyżeczki, najlepiej do melona. Uważaj, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek.
4. Wymieszaj płatki owsiane z żurawiną, cynamonem i pozostałymi dodatkami. Włóż farsz do środka.
5. Skrop całość od góry sokiem z limonki lub cytryny.
6. Na wierzch połóż pokrojone orzechy, polej syropem lub posyp cukrem.
7. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.
8. Każde jabłko przykryj "pokrywką" z odciętej części.
9. Jabłka układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika.
10. Piecz przez ok. 30 minut, ale dokładna długość pieczenia zależy od stopnia dojrzałości jabłek, trzeba po prostu sprawdzać.
11. Gotowe jabłka polej przed zjedzeniem jogurtem naturalnym.

### Kanapeczki z pastą z cukinii i pomidorów suszonych

składniki:

1 mała cukinia  
 2 łyżeczki oliwy np. z suszonych pomidorów lub extra virgin  
 szczypta suszonego tymianku  
 90 g suszonych pomidorów w oleju  
 1 cebulka  
 1 łyżeczka octu winnego  
 świeżo zmielony pieprz  
 2 łyżki posiekanego szczypiorku

sposób przygotowania:

1. Cukinię umyj, pokrój na plasterki i połóż na rozgrzanej patelni grillowej.
2. Grilluj przez ok. 5 - 7 minut aż pokryje się od spodu ciemnymi paskami.
3. Przewróć na drugą stronę i powtórz grillowanie.
4. Na koniec skrop oliwą i posyp szczyptą suszonego tymianku.
5. Zdejmij z patelni na talerz.
6. Cebulkę pokrój na kilka małych kawałków.
7. Do pojemnika włóż pomidory i cebulę. Rozdrobnij blenderem na małe kawałeczki, następnie dodaj cukinię i powtórz miksowanie.
8. Szczypiorek drobno posiekaj.
9. Do powstałej masy dodaj ocet winny, pieprz, sól, tabasco i szczypiorek.
10. Jeszcze raz krótko zmiksuj.  
Chleb lub grzanki posmaruj masłem, otrzymaną pastą, połóż na wierz pomidora lub inne warzywo, które lubisz.

### Ciastka owsiane

składniki:

3/4 szklanki mielonych migdałów lub zmielonych płatków migdałów  
 1/2 szklanki mąki owsianej  
 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej  
 1 szklanka płatków owsianych  
 1/2 szklanki wiórków kokosowych  
 ok. 80 g mieszanki drobnych rodzynek, suszonej żurawiny, pestek  
 125 g masła lub oleju kokosowego  
 3 łyżki miodu

sposób przygotowania:

1. Do miski wsyp mielone migdały, mąkę oraz sodę oczyszczoną, wymieszaj.
2. Dodaj płatki owsiane, wiórki kokosowe oraz mieszankę suszonych owoców i pestek, wymieszaj.
3. W rondelku rozpuść masło z miodem oraz z 1 łyżką wody. Przelej do miski z sypkimi składnikami i dokładnie wymieszaj.
4. Piekarnik nagrzej do 150 stopni C.
5. Z powstałego ciasta ulep kulki następnie spłaszcz je i uformuj kształt dysku.
6. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia z zachowaniem odstępów.
7. Wstaw do piekarnika i piecz przez 15 minut.

### Muffinki z dynią

składniki:

300 g mąki pszennej np. tortowej  
 2 łyżeczki proszku do pieczenia  
 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej  
 170 g cukru  
 szczypta soli  
 skórka starta z 2 pomarańczy  
 2 łyżki cukru wanilinowego lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego  
 2 jajka  
 250 ml (czyli 200 g) purée z pieczonej dyni  
 60 ml mleka  
 150 g masła, roztopionego

opcjonalnie:

wiśnie świeże lub mrożone (po 3 na muffinkę)

powidła śliwkowe (po 1 łyżeczce na muffinkę)

pestki dyni (po 1 łyżce)

sposób przygotowania:

1. Masło rozpuść na małym ogniu, ostudź.
2. Mąkę przesiej do miski razem z proszkiem do pieczenia i sodą, wymieszaj składniki.
3. Pomarańcze umyj i zetrzyj skórkę na tarce o drobnych oczkach (ale nie najdrobniejszych).
4. Dodaj cukier, sól, skórkę z pomarańczy, cukier waniliowy. Wymieszaj i odstaw.
5. W drugiej misce roztrzep widelcem jajka razem z purée z dyni. Dodaj roztopione masło i mleko, wymieszaj widelcem.
6. Do sypkich składników dodaj masę jajeczną i krótko oraz delikatnie mieszaj łyżką - ciasto ma być lekko grudkowate, ale surowa mąka nie powinna być widoczna. Nie można zbyt długo mieszać składników.
7. Piekarnik nagrzej do 190 stopni C. Formę na muffiny wyłóż 12 papilotkami lub przygotuj foremki.
8. Ciasto wyłóż do papilotek lub foremek, na wierzchu można położyć owoce lub pestki dyni jeśli ich używasz.
9. Wstaw do piekarnika. Piecz przez około 18-20 minut, do suchego patyczka.

## Pieczona dynia

składniki:

kawałek dowolnej odmiany dyni

ulubione przyprawy

oliwa lub/i masło

sól, cukier

sposób przygotowania:

1. Umyj i osusz dynię, przekrój na pół i usuń nasiona.
2. Następnie pokrój ją na dowolnej wielkości kawałki (im większe, tym dłużej trzeba będzie ją piec).
3. Jeżeli dynia jest młoda, można ją piec i jeść razem ze skórką. Jeżeli skórką jest zdrewniała są dwie możliwości: piec ze skórką i zdjąć ją po upieczeniu, lub obrać przed pieczeniem. Pierwszy sposób gwarantuje, że dynia nie rozleci się w trakcie pieczenia. Poza tym skórką ma w sobie mnóstwo smaku i zapachu i dlatego lepiej piec dynię razem ze skórką.
4. Ułóż dynie na dużej blasze (najlepiej, żeby kawałki nie stykały się ze sobą), wyłożonej papierem do pieczenia. Posyp wybranymi przyprawami, skrop oliwą, lekko posól i posyp cukrem, ewentualnie dodaj świeże zioła i czosnek. Dobrze natrzyj dynie przyprawami i oliwą, wstaw do nagrzanego do 200 st. piekarnika, na środkową półkę.
5. Czas pieczenia zależy od wielkości kawałków dyni i od piekarnika. Zazwyczaj zajmuje to ok. 1/2 - 1 godz. Jeśli dynia zaczyna się zbyt szybko przypiekać, można blachę luźno przykryć folią aluminiową.

## Sałatka owocowa

składniki:

kiwi

banan

pomarańcza

brzoskwinia

kiść winogron

gruszka

1/2 cytryny

mięta, imbir (opcjonalnie)

sposób przygotowania:

1. Owoce umyj pod letnią, bieżącą wodą i osusz.
2. Kiwi obierz możliwie cienko.
3. Jabłko i gruszkę pokrój na ćwiartki i usuń gniazda nasienne.
4. Banana i pomarańczę obierz ze skórki.
5. Brzoskwinię przekrój na pół i usuń pestki.
6. Winogrona przekrój na pół i usuń pestki.
7. Kiwi, jabłko, gruszkę i brzoskwinię pokrój w grubą kostkę, banany na półplasterki.
8. Pomarańczę podziel na części, z każdej usuń skórkę, pokrój na plasterki.
9. Wymieszaj owoce w misce i polej sokiem wyciśniętym z połowy cytryny.
10. Można dodać ulubione przyprawy (imbir starty na tarce, chilli, kardamon, cynamon) lub listki mięty pocięte w paski.

## Sałatka owocowo- warzywna

składniki:

na 5 porcji

2 małe pomidory

1 awokado

garść szpinaku

1/2 główki sałaty

kilka śliwek

1 gruszka

garść pestek ze słonecznika

oliwa z oliwek

sok z cytryny

mięta

sposób przygotowania:

1. Owoce i warzywa umyj pod letnią, bieżącą wodą. Liście sałaty i szpinaku myj każdy oddzielnie.
2. Liście sałaty porwij na kawałki, małe liście szpinaku dodaj w całości, duże podziel na pół.
3. Pomidory pokrój na ósemki, usuń nasiona. Miąższ pokrój w półplasterki
4. Awokado przekrój na pół, wyjmij pestkę. Obierz ze skórki. Połówki podziel na pół i pokrój każdą w cienkie półplasterki.
5. Śliwki przekrój na pół, wyjmij pestkę. Przekrój każdą połówkę na pół a potem pokrój w półplasterki.
6. Gruszkę przekrój na pół, usuń gniazda nasienne. Przekrój każdą połówkę na pół a potem pokrój w półplasterki.
7. Owoce i warzywa wymieszaj w misce.
8. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny. Polej sosem sałatkę.
9. Posyp pestkami słonecznika i posiekaną miętą.

## Tiramisu

składniki:

350 ml bardzo mocnej kawy espresso

4 żółtka + 2 białka

100 g cukru



500 g serka mascarpone  
300 g biszkoptów  
ok. 3 łyżek gorzkiego kakao

sposób przygotowania:

1. Zaparz kawę zgodnie z przepisem na opakowaniu i ostudź.
2. Jajka włóż do zlewu i przelej gorącą wodą.
3. Oddziel żółtka od białek.
4. Żółtka ubij z połową cukru na puszysty i jasny krem.
5. Dodaj porcjami mascarpone cały czas ubijając, aż krem będzie gęsty i jednolity.
6. W oddzielnej misce ubij białka na sztywną pianę. Pod koniec ubijania, gdy piana będzie już gęsta dodaj szczyptę drobnoziarnistej soli.
7. Delikatnie mieszając połącz krem z żółtek i mascarpone z pianą.
8. Połowę biszkoptów na moment zanurz w kawie i układaj w naczyniu.
9. Posyp cienką warstwą kakao.
10. Wyłóż połowę kremu na ułożone w naczyniu biszkopty, a następnie przykryj kolejną warstwą nasączonych biszkoptów. Posyp kakao.
11. Wyłóż resztę kremu na biszkopty, posyp ponownie kakao.
12. Wstaw do lodówki na minimum 3 godziny lub na całą noc.

## Smoothie jabłkowo-bazyliowe

składniki:

4 jabłka  
około 30 listków bazylii  
1 l. soku jabłkowego  
sok z 1/2 limonki lub cytryny

opcjonalnie:

4 łyżki syropu klonowego lub syropu z agawy lub cukier do smaku

sposób przygotowania:

1. Umyj jabłka, wytnij gniazda nasienne i pokrój na mniejsze części.
2. Umyj bazylię, oberwij listki.
3. Włóż jabłka do wysokiego pojemnika, dodaj liście bazylii, sok jabłkowy.
4. Zmiksuj tak, aby nie było widocznych cząstek bazylii.
5. Dopraw do smaku sokiem z limonki lub cytryny.
6. Jeśli uznasz, że smoothie jest za mało słodkie, dodaj syrop lub cukier.
7. Możesz precedzić smoothie przez sitko, jeśli tak lubisz.