

BEZPŁATNY E-BOOK

CZAS NA Wielkanoc



15
PYSZNYCH
PRZEPISÓW



Biedronka
Codziennie niskie ceny



Blżej Wielkanocy, bliżej siebie

Wielkanoc to wyjątkowy czas, kiedy w ciepłej, rodzinnej atmosferze zasiadamy przy wspólnym stole, dzieląc się nie tylko smacznymi potrawami, ale również bliskością, rozmowami i uśmiechem.

W naszym e-booku „**Czas na Wielkanoc**” znajdziesz zarówno przepisy na smaczne potrawy, jak i pomysły na kreatywne dekoracje, które możesz stworzyć razem z całą rodziną.

Celebruj Wielkanoc tak, jak lubisz,
bo najpiękniejsze święta... to Wasze święta!



SPIS PRZEPISÓW

- 11 Babka pistacjowa
- 13 Barszcz biały z pulpetami z białej kielbasy i kapustą kiszoną
- 17 Burrata z groszkiem i orzechami
- 19 Zupa chrzanowa z pietruszkowymi kluskami
- 21 Domowe kopytka w zielonym sosie z łososiem w glazurze
- 25 Idealny pieczony kurczak w pomarańczach
- 27 Jajecznica z konfitowanymi żółtkami
- 29 Kanapki z ziemniaczanym „smalczykiem”
- 31 Kartacze z pieczarkami i soczewicą w sosie chrzanowym
- 33 Mazurek z kremem czekoladowym i bakaliami
- 37 Pasztet z pietruszki i fasoli
- 39 Piersi kaczki z czerwonymi kluskami śląskimi
- 41 Racuchy z makiem
- 43 Sałatka wielkanocna z sosem koperkowym
- 45 Tarta ziołowa z groszkiem na orzechowym spodzie



PRZYDATNE OZNACZENIA

Przepisy zawarte w tym e-booku są różnorodne, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Co więcej, część receptur wpisuje się w ideę zero waste lub jest idealna do przygotowania wspólnie z dziećmi.

W nawigacji pomogą poniższe ikony:



przepis wegański



przepis wegetariański



przepis bez laktozy



przepis bezglutenowy



przepis wpisujący się
w ideę zero waste

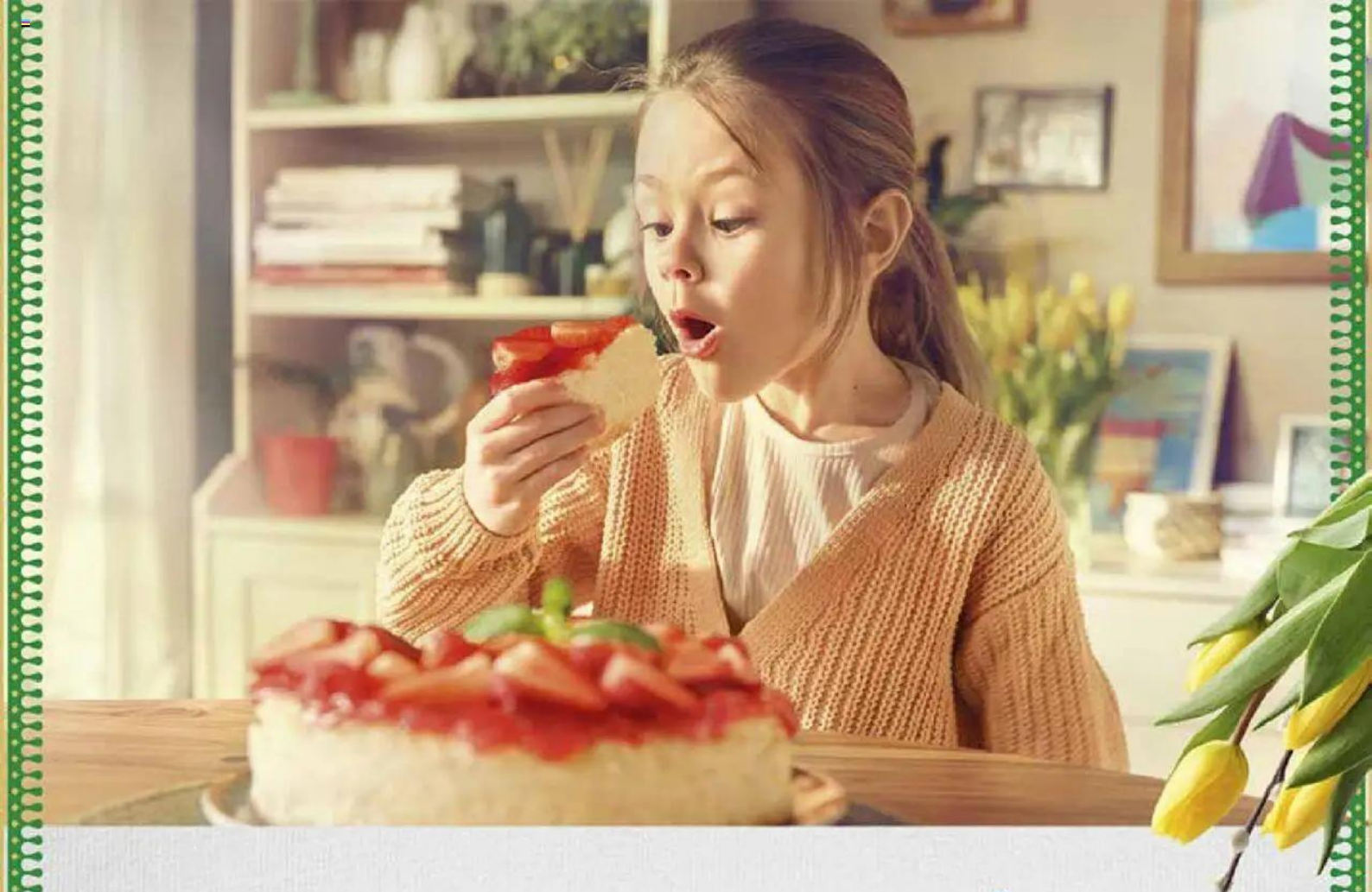


przepis do wspólnego
przygotowania



przepis oparty na założeniach
dietetycznych, uwzględniający
m.in. produkty charakterystyczne
dla kuchni polskiej





Delikate *część dnia.*



**UPIECZ DLA NAJBLIŻSZYCH NAJDELIKATNIEJSZY
SERNIK WIELKANOCNY Z DELIKATE!**

CODZIENNIE DBAMY, BY OFEROWAĆ CI NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ

Delikate TYLKO W



WIELKANOCNY STÓŁ PEŁEN RADOŚCI

Stwórz z nami wielkanocny obrus pełen rodzinnych wspomnień i zamień świąteczny stół w miejsce radości oraz kreatywnej zabawy!





TWÓJ OBRUS DIY

PRZYGOTOWANIE PRZESTRZENI

Rozłóż papier na stole.

Możesz dociąć go do odpowiedniego rozmiaru razem z dziećmi – to świetna okazja, by poćwiczyć matematykę w praktyce!

CO BĘDZIE POTRZEBNE?

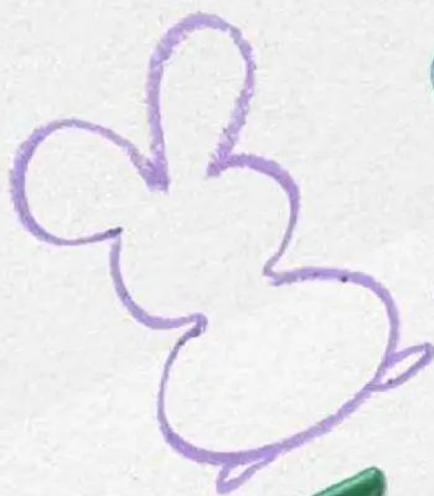
- Papier kraftowy lub papierowy obrus – najlepiej biały.
- Kredki lub pastele w wiosennych barwach – pastelowe żółcie, różę, błękitny i zielenie.

ARTYSTYCZNA BURZA MÓZGÓW

Zbierzcie się całą rodziną i narysujcie symbole wielkanocne – pisanki, koszyczki, palmy, bazie – cokolwiek przyjdzie Wam do głowy.

Możecie użyć szablonów lub wykazać się własną inwencją twórczą.

Ważne, by każdy członek rodziny zostawił swój ślad.



NASI KUCHARZE



ADRIANA MARCZEWSKA

Szefowa kuchni, podróżniczka, dziennikarka kulinarna, uczestniczka 4. edycji programu „Top Chef”. Prowadząca programy: „Ślinotok” oraz „Smaki świata”. Autorka książki „Masło, kulinarny odpowiednik miłości”. Fascynuje ją przedwojenna kuchnia polska, którą przekłada na współczesny język i smak.



ALICJA ROKICKA

Alicja ponad połowę swojego życia nie je mięsa i świetnie się z tym czuje. Jest influencerką i autorką popularnego w Polsce bloga – Wegan Nerd. Prowadzi warsztaty i pokazy kulinarne w całej Polsce. Entuzjastka podróży, śródziemnomorskich smaków i prostego gotowania. Autorka już 5 książek o roślinnym gotowaniu!



ŁUKASZ BUDZIK

Szef kuchni w restauracji Między Mostami we Wrocławiu. Dwukrotnie nominowany przez przewodnik Gault&Millau jako „młody talent”, w 2020 roku ten sam przewodnik uhonorował Łukasza w kategorii „Szef Jutra”. Szerszej publiczności znany jest z udziału w 4. edycji programu kulinarnego „Top Chef”, którego został finalistą.



Zrób coś wyjątkowego na Wielkanoc



Biedronka
Codziennie niskie ceny



BABKA PISTACJOWA

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



90 min



12 porcji



średni

ENERGIA 1 porcja 573 kcal	TŁUSZCZ 36 g (w tym tłuszcze nasycone 16 g)	WĘGLOWODANY 49 g (w tym cukry 5,5 g)	BIĄŁKO 13 g	BŁONNIK 3,4 g	SÓL 0,5 g
---------------------------------	--	--	----------------	------------------	--------------

LISTA ZAKUPÓW:

- 300 g mąki tortowej Plony Natury
- 200 g cukru drobnego
- 250 g masła Mleczna Dolina
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 300 g pasty pistacjowej GustoBello
- 70 g pistacji łuskanych BakaD'Or
- 100 g białej czekolady Magnetic
- 5 jajek goBIO
- 200 ml jogurtu naturalnego Fruvita
- 1 łyżeczka soli Culineo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Za pomocą robota kuchennego ubij miękkie masło z cukrem na puszystą masę, aż drobinki cukru się rozpuszczą.
2. Do masy dodaj 100 g pasty pistacjowej i dokładnie wymieszaj.
3. Do cukru z masłem i pastą dodawaj żółtka, jedno po drugim, cały czas ubijając masę.
4. W osobnym naczyniu wymieszaj suche składniki – mąkę z proszkiem do pieczenia i solą.
5. Do masy wsyp połowę suchych składników, wymieszaj, wlej połowę jogurtu, wymieszaj, a następnie dodaj resztę suchych składników oraz jogurtu i ponownie wymieszaj.
6. Białka ubij na pianę i delikatnie połącz z masą.
7. Formę do babki posmaruj masłem i dokładnie oprósz mąką. Pozbądź się ewentualnego nadmiaru mąki i przelej masę do formy.
8. Piecz babkę w piekarniku nagrzanym wcześniej do 170°C przez 50 minut „do suchego patyczka”. Pozostaw w piekarniku do wystudzenia.
9. Resztę pasty pistacjowej dokładnie wymieszaj z rozpuszczoną czekoladą.
10. Całkowicie wystudzoną babkę posmaruj polewą czekoladowo-pistacjową i posyp posiekanymi pistacjami.



PRZEPIS NA STR. 13



BARSZCZ BIAŁY Z PULPETAMI

Z BIAŁEJ KIEŁBASY I KAPUSTĄ KISZONĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



90 min



8 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
361 kcal

TŁUSZCZ
19 g
(w tym tłuszcze
nasycone 3,6 g)

WĘGLOWODANY
24 g
(w tym cukry 4,1 g)

BIĄŁKO
19 g

BŁONNIK
6,1 g

SÓL
0,9 g

LISTA ZAKUPÓW:

- 1 pęczek włoszczyzny Warzywniak
- 2 cebule
- 1 por
- 200 g boczku wędzonego
Kraina Wędlin
- 4 szt. kiełbas Kraina Wędlin 500g
- 150 g kapusty kiszzonej Swojska Chata
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wyborny
- 2 łyżki majeranku
- 2 ząbki czosnku
- 800 ml zakwasu pszennego
Nasze Smaki
- 200 g żeberek Kraina Wędlin
- 80 ml śmietanki UHT 30%
Mleczna Dolina
- 3 ziemniaki Warzywniak
- 2 liście laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 3 łyżki oleju rzepakowego
tłoczonego na zimno Wyborny
- sól, pieprz Culineo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Włoszczyznę oraz pora obierz, pokrój na duże kawałki i przełóż do garnka razem z żeberkami, liśćmi i ziele. Zalej 1,5 litra zimnej wody i gotuj godzinę na małym ogniu, od czasu do czasu szumując wywar.
2. Odcedź wywar, jedną marchewkę pokrój na małe kawałki i odłóż na bok.
3. Białe kiełbasy natnij, wyjmij mięso z flaka. Każdą z kiełbasek podziel na 4-5 części i uformuj pulpeciki.
4. Ziemniaki obierz, pokrój w dużą kostkę i obgotuj w wywarze. Kiedy będą miękkie, dodaj pulpeciki i gotuj kolejne 3 minuty.
5. Dodaj zakwas, marchewkę, majeranek oraz przeciśnięty przez praskę czosnek i zagotuj.
6. Dodaj śmietankę, dopraw barszcz solą i pieprzem wedle uznania.
7. Na patelni z rozgrzanym olejem zeszklij pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodaj kapustę i przesmaż kolejne kilka minut.
8. Na głębokie talerze wyłóż kapustę, pulpety, zalej barszczem i polej olejem rzepakowym.

CZAS NA

wspólne gotowanie



BARSZCZ BIAŁY Z PULPETAMI Z BIAŁEJ KIEŁBASY I KAPUSTĄ KISZONĄ

Krok 1:

1.

Zacznijcie od wywaru!
Jedna osoba obiera włoszczyznę,
a druga ją kroi.



Krok 2:



2.

Teraz niech jedno z Was wrzuca warzywa
z przyprawami do garnka, a drugie dodaje
żeberka. Pilnujcie, żeby gotujący się wywar
był czysty.



Krok 3:

3. Czas na robienie pulpetów. Jedna osoba przygotowuje mięso, a druga formuje z niego małe kuleczki.



Krok 4:



4. Nałóżcie pyszny barszcz do talerzy, dodajcie pulpeciki i udekorujcie zielonym akcentem!





BURRATA Z GROSZKIEM I ORZECHAMI

ŁUKASZ BUDZIK

KOLACJA



40 min.



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
623 kcal

TŁUSZCZ
49 g
(w tym tłuszcze
nasycone 19 g)

WĘGLOWODANY
23 g
(w tym cukry 3,1 g)

BIĄŁKO
24 g

BŁONNIK
7,6 g

SÓL
0,9 g



LISTA ZAKUPÓW:

- 2 burraty
- 30 ml oliwy z oliwek Casa de Azeite
- 1 pęczek mięty Vital Fresh
- 1 pęczek natki pietruszki Vital Fresh

PURÉE Z GROSZKU:

- 400 g groszku mrożonego
Mrożna Kraina
- 50 ml oleju Wyborny
- 20 g masła Mleczna Dolina
- 1 łyżeczka soli Culineo
- 10 liści mięty Vital Fresh
- 10 g pesto z bazylii
- pieprz Culineo

PRAŻONE ORZECHY:

- 20 g pistacji BakaD'Or
- 20 g orzechów nerkowca BakaD'Or
- 20 g orzechów laskowych BakaD'Or

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Groszek włóż do miski z zimną wodą i odstaw na 10 minut, by lekko się rozmroził. Odcedź i zachowaj parę ziarenek na dekorację.
2. Resztę groszku blenduj pulsacyjnie, aż do uzyskania gładkiego purée. Dodaj olej, miękkie masło, parę liści mięty, sól i pesto z bazylii. Uważaj, by purée nie stało się ciepłe, bo wtedy straci kolor. Możesz doprawić czarnym pieprzem.
3. Orzechy wysyp na suchą patelnię i praż na średnim ogniu do uzyskania złotego koloru. Delikatnie skrusz rękami bądź nożem.
4. Na talerz nałóż dużą porcję purée z groszku, w środku zrób wgłębienie, obsyp orzechami, połóż burattę, dopraw solą i pieprzem, udekoruj listkami mięty i natką pietruszki. Dodaj trochę oliwy i podawaj z chrupiącym pieczywem.



Nasze pistacje są prażone i solone bez sztucznych składników. Charakteryzują się naturalną chrupkością oraz bogactwem wartości odżywczych. Idealnie sprawdzą się jako zdrowa przekąska lub składnik ulubionych dań i wypieków.

Pistacje łuskane, prażone, solone BakaD'Or

PRZEPIS NA STR. 19



ZUPA CHRZANOWA Z PIETRUSZKOWYMI KLUSKAMI



ŁUKASZ BUDZIK

OBIAD



40 min



4 porcje



średni

ENERGIA 1 porcja 510 kcal	TŁUSZCZ 37 g (w tym tłuszcze nasycone 16 g)	WĘGLOWODANY 32 g (w tym cukry 5,7 g)	BIĄŁKO 15 g	BŁONNIK 4,6 g	SÓL 0,7 g
---------------------------------	--	--	----------------	------------------	--------------

LISTA ZAKUPÓW:

ZUPA:

- 3 średnie ziemniaki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 pietruszka
- 60 g tartego chrzanu Madero
- 330 ml śmietanki UHT 30% Mleczna Dolina
- 2 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 5 g majeranku
- 2 białe kielbaski Kraina Wędlin
- sól, pieprz
- odrobina mleka UHT 3,2% Mleczna Dolina
- sól Culineo

KLUSKI:

- 2 jajka
- 1 pęczek natki pietruszki
- 3-4 czubate łyżki mąki pszennej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wymieszaj jajka z mlekiem i zmiksuj z pietruszką na gładką masę. Dodaj mąkę i wymieszaj na ciasto.
2. Do rondelka wlej wodę, dopraw solą. Łyżką wrzucaj porcje ciasta bezpośrednio do wody, tak by powstały kluski. Gdy wypłyną, za pomocą cedzakowej łyżki zahartuj je w zimnej wodzie.
3. Obierz ziemniaki, czosnek i cebulę. Ziemniaki dokładnie umyj, pokrój w grubszą kostkę i wrzuć do garnka. Cebulę i czosnek przesiekaj, dorzuć do ziemniaków, dodaj odrobinę oleju i przesmaż krótko. Następnie wlej 1,2 litra wody, posól, dodaj dwie białe kielbaski i gotuj, aż warzywa będą miękkie.
4. Wyciągnij ziele angielskie, liść laurowy i kielbasę. Resztę przelej do blendera kielichowego i zmiksuj na gładki krem, dodając całą śmietanę. Dodaj tarty chrzan, dopraw solą, majerankiem, pieprzem.
5. Na talerz wyłóż kluski pietruszkowe oraz pokrojoną w kostkę kielbasę. Całość zalej gorącym kremem chrzanowym i ozdób paroma listkami świeżej pietruszki.



RADA OD BIEDRONKI

Jeśli lubisz ostre smaki, możesz dodać więcej chrzanu.



PRZEPIS NA STR. 21



DOMOWE KOPYTKA W ZIELONYM SOSIE Z ŁOSOSIEM W GLAZURZE

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



90 min



4 porcje



średni

ENERGIA 1 porcja 659 kcal	TŁUSZCZ 24 g (w tym tłuszcze nasycone 4,8 g)	WĘGLOWODANY 80 g (w tym cukry 3,4 g)	BIĄŁKO 31 g	BŁONNIK 6,4 g	SÓL 0,6 g
---------------------------------	---	--	----------------	------------------	--------------

LISTA ZAKUPÓW:

ŁOSOŚ W GLAZURZE:

- 4 filety z łososa po 150 g Marinero
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki kremu balsamico Biedronka
- ½ łyżeczki chili w płatkach
- ½ łyżeczki papryki słodkiej mielonej
- 2 łyżki oliwy Biedronka
- sól, pieprz Culineo

KOPYTKA:

- 700 g ziemniaków Warzywniak
- 300 g skrobi ziemniaczanej Plony Natury
- szczypta soli Culineo
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wyborny

ZIELONY SOS:

- 250 g sera wiejskiego Delikate
- 250 g szpinaku Vital Fresh
- kilka gałązek kolendry Vital Fresh
- kilka gałązek natki pietruszki Vital Fresh
- kilka gałązek szczypiorku Vital Fresh
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka groszku mrożonego Mroźna Kraina
- 3 gałązki kopru Vital Fresh
- 2 łyżki oliwy Casa de Azeite
- sól, pieprz Culineo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Obrane i pokrojone na duże kawałki ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. Następnie odcedź je i wystudź.
2. Wystudzone ziemniaki przeciśnij przez prasę, dodaj skrobię i wyrób elastyczne ciasto. W razie potrzeby dolej trochę wody.
3. Z ciasta uformuj długie wałeczki (np. za pomocą worka cukierniczego) i pokrój je na mniejsze kawałki. Gotuj kilka minut w osolonym wrzątku, aż wypłyną.
4. Kluski wyjmij z wody i polej olejem, żeby się nie sklejały.
5. Dokładnie wymieszaj miód, oliwę, balsamico, paprykę mieloną, chili oraz szczyptę soli i pieprzu.
6. Łososa posmaruj przygotowaną glazurą i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 9 minut.
7. Liście szpinaku wrzucić na 15 sekund do wrzątku i schłodzić w zimnej wodzie.
8. Przygotuj zielony sos: serek wiejski rozdrobnić blenderem razem z czosnkiem, oliwą, blanszowanym szpinakiem oraz całymi gałązkami ziół. Dopraw solą i pieprzem.
9. Mrożony groszek gotuj przez 2 minuty w osolonej wodzie.
10. Gotową rybę podawaj z kopytkami z sosem i zielonym groszkiem. Danie ozdób listkami kopru.



CZAS NA

wspólne gotowanie



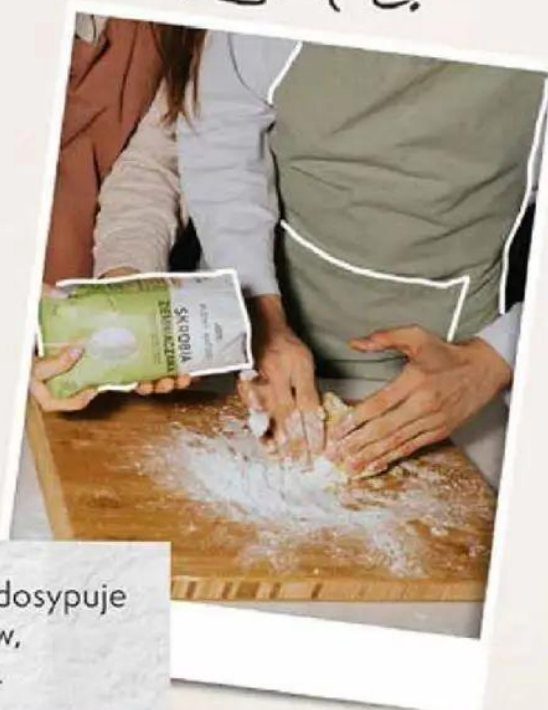
DOMOWE KOPYTKA W ZIELONYM SOSIE Z ŁOSOSIEM W GLAZURZE

Krok 1:



1. Podzielcie się zadaniami! Niech jedno z Was ugotuje i ostudzi ziemniaki, które druga osoba później będzie zamieniać w gładkie ciasto za pomocą praski.

Krok 2:



2.

Następnie jedna osoba delikatnie dosypuje mąkę do sprasowanych ziemniaków, a druga zagniatą elastyczne ciasto.



Krok 3:

3.

Czas na robienie kopytek! Jedna osoba zręcznie formuje z ciasta długie wałeczki, a druga sprawnie kroi je na idealne porcje kopytek.



Krok 4:



4.

Teraz jedno z Was łączy miód, oliwę, krem balsamico oraz przyprawy, tworząc glazurę do ryby. Natomiast druga osoba smaruje nią łososia, który zaraz trafi do piekarnika.

Krok 5:

5.

Na koniec razem obsypcie wszystko zielonym groszkiem i świeżym koperkiem. Efekt? Kolorowe, pyszne i przygotowane z sercem!



PRZEPIS NA STR. 25



IDEALNY PIECZONY KURCZAK W POMARAŃCZACH

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
512 kcal

TŁUSZCZ
30 g
(w tym tłuszcze
nasycone 19 g)

WĘGLOWODANY
50 g
(w tym cukry 12 g)

BIĄŁKO
13 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
0,4 g

LISTA ZAKUPÓW:

- 1 cały kurczak z chowu ekologicznego
- 2 łyżki papryki słodkiej mielonej
- 1 łyżka curry
- 1 łyżka kurkumy
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżka majeranku
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wyborny
- 2 pomarańcze
- 1 cebula
- 1 główka czosnku
- 3 gałązki rozmarynu Vital Fresh
- 1 fenkuł
- 100 g masła Mleczna Dolina
- 50 ml soku pomarańczowego
- 50 ml białego wytrawnego wina
- 0,5 kg młodych, drobnych ziemniaków
- sól, pieprz Culineo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kurczaka połóż na desce kręgosłupem do góry. Za pomocą nożyczek do drobiu wytnij kuper oraz szyjkę. Następnie wytnij kręgosłup najpierw z jednej, potem z drugiej strony.
2. Na blaszce do pieczenia zabezpieczonej papierem lub w dużej brytfance wyłóż pokrojone w plastry pomarańcze, obrane ząbki czosnku, pokrojoną w piórka cebulę, kawałki fenkułu oraz gałązki rozmarynu.
3. Paprykę, curry, kurkumę, czosnek granulowany, 1½ łyżki soli, łyżkę granulowanego pieprzu, majeranek i gałkę muszkatołową wymieszaj z olejem.
4. Przygotowaną marynatę natrzyj dokładnie kurczaka z każdej strony.
5. Na przygotowanych wcześniej warzywach i pomarańczach wyłóż na płasko kurczaka skórą do góry. Lekko go dociśnij. Dookoła ułóż lekko posolone ziemniaki.
6. Na wierzchu mięsa ułóż połowę masła pociętego na małe plasterki.
7. Przykryj mięso folią aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C (funkcja góra i dół) przez 30 minut. Następnie zdejmij folię i piecz kolejne 30-40 minut, aż mięso mocno się zarumieni.
8. Wyjmij kurczaka z piekarnika. Pozostały z pieczenia sos przelej przez sitko do rondla. Dodaj sok pomarańczowy i wino. Gotuj na małym ogniu, aż płyn odparuje o 30% objętości. Sos dopraw solą i pieprzem. Na koniec dodaj resztę zimnego masła i dokładnie wymieszaj.
9. Kurczaka serwuj z ulubionymi dodatkami, sosem pomarańczowym i upieczonymi ziemniakami.



PRZEPIS NA STR. 27



JAJECZNICA Z KONFITOWANYMI ŻÓŁTKAMI

ŁUKASZ BUDZIK

ŚNIADANIE



30 min.
+ mrożenie



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
608 kcal

TŁUSZCZ
29 g
(w tym tłuszcze
nasycone 11 g)

WĘGLOWODANY
62 g
(w tym cukry 0,5 g)

BIĄŁKO
27 g

BŁONNIK
3,1 g

SÓL
2,4 g

LISTA ZAKUPÓW:

- 1 biała kiełbasa surowa Kraina Mięsa
- 9 jajek goBIO
- 40 g masła Mleczna Dolina
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 półbagietka
- 100 g bułki tartej Pano
- 20 g tartego twardego sera
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wyborny
- natka pietruszki Vital Fresh do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do pojemnika wsyp bułkę tartą ze startym serem, zrób 6 wgłębień na żółtka za pomocą całego jajka, a następnie oddziel żółtka od białek. Białka zachowaj do tarty cytrynowej bądź bezy, a żółtka przełóż delikatnie we wgłębienia, obsyp je dokładnie bułką tartą i włóż do zamrażarki na 12 h.
2. Szczypiorek posiekaj drobno, włóż do miseczki i odstaw.
3. Na zimną patelnię wyłóż mięso z flaka kiełbasy i rozgnieć dokładnie. Następnie wlej 20 ml oleju i smaż, od czasu do czasu mieszając – tak by nie powstały duże kawałki. Wyłącz palnik i dodaj 3 jajka, wymieszaj intensywnie, by nadać lekkości jajeczniccy, posól i popieprz.
4. W tym czasie rozgrzej w małym rondelku 100 ml oleju do temperatury 175°C. Smaż żółtka po 30 sekund z każdej strony, czynność powtórz dwukrotnie, przełóż żółtka na papier kuchenny i posól.
5. Półbagietkę przekrój na pół. Na oba kawałki wyłóż jajecznicę, obsyp obficie szczypiorkiem, połóż po 3 żółtka i udekoruj natką pietruszki.



Na Wielkanoc wybierz świeże jajka z chowu ekologicznego! Pochodzą one od kur, które mają dostęp do wybiegów i są karmione ekologicznymi paszami. Dzięki temu możesz cieszyć się ich wysoką jakością oraz naturalnym smakiem.

Jajka goBIO



PRZEPIS NA STR. 29



KANAPKI Z ZIEMNIACZANYM „SMALCZYKIEM”

ALICJA ROKICKA

ŚNIADANIE



25 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
389 kcal

TŁUSZCZ
13 g
(w tym tłuszcze
nasycone 1,1 g)

WĘGLOWODANY
60 g
(w tym cukry 5,5 g)

BIĄŁKO
13 g

BŁONNIK
12 g

SÓL
0,9 g



LISTA ZAKUPÓW:

- 2-3 średnie ziemniaki
- 1 cebula
- ½ kostki tofu wędzonego Go Vege
- 1 średnie jabłko
- 6 łyżek oleju rzepakowego Wyborny
- 2 liście laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- sól, pieprz Culineo
- 12 kromek chleba żytniego razowego

DO PODANIA:

- korniszony delikatesowe
- Nasza Spiżarnia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki obierz i ugotuj do miękkości. Odcedź i zgnieć na purée ubijakiem. Cebulę posiekaj drobno. W podobną kostkę pokrój jabłko w skórce i tofu.
2. W rondlu rozgrzej olej. Wsyp cebulę, liście laurowe i ziele angielskie. Smaż ok. 6 minut, rzadko mieszając, a następnie dodaj jabłko. Całość powinna lekko zmniejszyć swoją objętość. Smaż kolejne 3 minuty, a na koniec dodaj tofu. Smaż jeszcze 6 minut.
3. Przelej zawartość rondla do miski z purée. Dodaj majeranek, sporo soli i czarnego pieprzu. Dokładnie wymieszaj i ewentualnie dosól.
4. Grube pajdy chleba obficie posmaruj smalczykiem i koniecznie podawaj z korniszonami.



RADA OD BIEDRONKI

Do smalczyku dla aromatu można dodać wędzoną śliwkę, świetnie będą też pasować podsmażone grzyby.



PRZEPIS NA STR. 31



PRZEPIS NA STR. 33



MAZUREK Z KREMEM CZEKOLADOWYM I BAKALIAMI

ALICJA ROKICKA

DESER



30 min



12 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
383 kcal

TŁUSZCZ
23 g
(w tym tłuszcze
nasycone 19 g)

WĘGLOWODANY
39 g
(w tym cukry 19 g)

BIĄŁKO
4,6 g

BŁONNIK
2,3 g

SÓL
0,1 g



LISTA ZAKUPÓW:

CIASTO:

- 300 g mąki pszennej Plony Natury
- 200 g margaryny roślinnej
- 100 g cukru
- szczypta soli Culineo

KREM:

- 1 puszka mleka kokosowego (przechowywana w lodówce) Asia Flavours (400 ml)
- 2 gorzkie czekolady Meltié
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 pomarańcza
- dowolne bakalie i orzechy BakaD'Or (po 20 g: rodzynki, migdały, orzechy włoskie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do miski przesiej mąkę, dodaj cukier, sól i wymieszaj. Stopniowo dodawaj margarynę roślinną i wyrabiaj ok. 5 minut. Ciasto powinno być jednolite. Spłaszcz, zawiń w woreczek i odstaw do lodówki.
2. Przygotuj formę do pieczenia (np. 23x28 cm). Ciasto rozwałkuj lub wyłóż nim formę palcami. Piecz w 180°C przez 20 minut. Ostudź ciasto.
3. Czekoladę połam na mniejsze kostki, przesyp do metalowej miseczki. Do rondla wlej wodę do $\frac{3}{4}$ wysokości. Połóż drewnianą łyżkę, a na niej oprzyj miseczkę z czekoladą. Gotuj powoli, a kiedy czekolada zacznie się rozpuszczać, mieszaj. Przygotuj drugą miskę. Przenieś do niej gęstą część mleka kokosowego i dodaj syrop klonowy. Wymieszaj. Kiedy czekolada będzie płynna, wlej mleko i mieszaj trzepaczką, aż uzyskasz jednolity krem.
4. Krem wyłóż na upieczony spód i wyrównaj. Posyp tartą skórką z jednej pomarańczy, następnie układaj bakalie.



Układaj bakalie w wiosenne wzory, np. paski, kratkę, kwiaty. Możesz użyć różnych rodzajów bakalii, takich jak rodzynki, morele, śliwki, daktyle, figi, żurawina.

Suszone śliwki, morele, daktyle, BakaD'Or



CZAS NA

wspólne gotowanie



MAZUREK Z KREMEM CZEKOLADOWYM I BAKALIAM

Krok 1:



1. Na początek podzielcie się składnikami!
Jedna osoba dodaje suche,
a druga – mokre składniki do miski.

Krok 2:



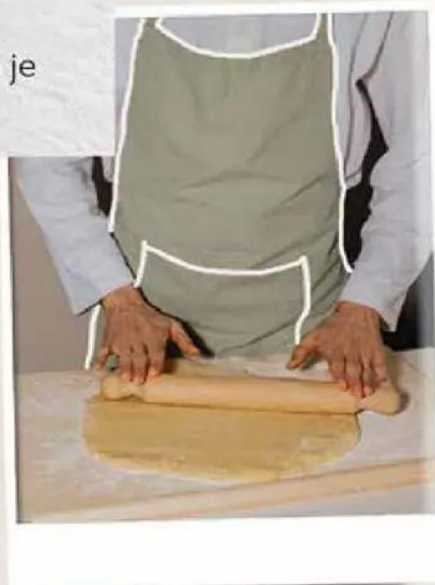
2.

Gdy jedno z Was skupia się na wyrabianiu ciasta, drugie ma czas na coś równie ważnego – łamanie czekolady na małe kawałki.



Krok 3:

3. Kiedy ciasto już gotowe, czas na wałkowanie! Jedno z Was wygładza je na odpowiednią grubość i kroi.



Krok 4:

4. A drugie przygotowuje cudownie słodką, czekoladową masę, którą zaraz wyleje na ciasto.



Krok 5:



5.

Wspólne dekorowanie mazurka sprawia, że wygląda i smakuje jak małe dzieło sztuki.





PASZTET Z PIETRUSZKI I FASOLI

Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA



ALICJA ROKICKA

KOLACJA



90 min
+ moczenie



6 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
510 kcal

TŁUSZCZ
8,8 g
(w tym tłuszcze
nasycone 0,9 g)

WĘGLOWODANY
99 g
(w tym cukry 8,6 g)

BIĄŁKO
18 g

BŁONNIK
18 g

SÓL
0,7 g



LISTA ZAKUPÓW:

- 250 g suchej fasoli Plony Natury
- 1 cebula
- 2 pietruszki
- 1 jabłko
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka tymianku
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- 3 łyżki oleju rzepakowego Wyborny
- 1 łyżka bułki tartej Pano
- 2 łyżeczki kminku
- sól, pieprz Culineo
- 2 łyżeczki tartego chrzanu Madero (opcjonalnie)
- 4 kromki chleba żytniego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Fasolę przesyp do miski, dodaj łyżeczkę soli i namaczaj ok. 12 h. Następnie odsącz, przepłucz, zalej świeżą wodą i gotuj ok. 45 minut, aż fasola zmięknie. Cebulę posiekaj drobno. Pietruszki obierz i zetrzyj na tarce wraz z jabłkiem.
2. Na patelni rozgrzej kilka łyżek oleju. Podsmaż cebulkę, a kiedy zacznie mięknąć, dodaj pietruszkę, jabłko i posiekany ząbek czosnku. Smaż na małym ogniu ok. 6 minut. Pod koniec dodaj zioła. Przemieszaj.
3. Do wspólnej miski przesyp ugotowaną fasolę i smażone składniki. W trakcie blendowania dopraw gałką muskatołową, pieprzem i solą. Dla smaku można dodać 2 łyżeczki tartego chrzanu. Jeśli masa jest za sucha, dodaj 3 łyżki oleju.
4. Foremkę wyłóż papierem do pieczenia. Lekko natłuść go olejem i posyp bułką tartą. Przenieś masę, wyrównaj i posyp kminkiem. Piecz w 180°C przez 40 minut. Pasztet najlepiej kroić po ok. 8 h. Podawaj z chlebem.



RADA OD BIEDRONKI

Przed podaniem włóż pasztet na kilka godzin do lodówki – dzięki temu składniki się przegryzą, a sam pasztet zyska bardziej delikatną konsystencję.



PIERSI KACZKI Z CZERWONYMI KLUSKAMI ŚLĄSKIMI



ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



90 min



4 porcje



średni

ENERGIA 1 porcja 722 kcal	TŁUSZCZ 19 g (w tym tłuszcze nasycone 5 g)	WĘGLOWODANY 106 g (w tym cukry 5 g)	BIĄŁKO 34 g	BŁONNIK 8,5 g	SÓL 0,4 g
---------------------------------	---	---	----------------	------------------	--------------

LISTA ZAKUPÓW:

- 4 piersi kaczki bez skóry Kraina Mięsa
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła Mleczna Dolina
- 800 g mącznych ziemniaków Warzywniak
- 1 ugotowany burak Warzywniak
- 300 g mąki ziemniaczanej Plony Natury
- 1 opakowanie młodych listków Vital Fresh
- 4 rzodkiewki
- 4 łyżki oliwy Casa de Azeite
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 gałązki koperku
- 2 łyżki bułki tartej Pano
- 1 łyżka sezamu
- sól, pieprz Culineo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaczkę wyjmij z lodówki 30 minut przed rozpoczęciem gotowania.
2. Ziemniaki obierz i ugotuj do miękkości w osolonej wodzie. Po przestudzeniu przeciśnij przez praskę, wymieszaj ze startym na drobnej tarce ugotowanym burakiem, mąką ziemniaczaną i łyżką soli. Zagnieć jednolite, elastyczne ciasto. W razie potrzeby dodaj trochę wody.
3. Z ciasta uformuj kuleczki o średnicy 2-3 cm. W każdej kuleczce zrób małą dziurkę. Gotuj kluski w osolonej wodzie przez 3 minuty od wypłynięcia.
4. Delikatnie natnij skórę kaczki, nie nacinając mięsa.
5. Piersi posól i popieprz z dwóch stron. Smaż, zaczynając od zimnej patelni, skórą do dołu przez 3-4 minuty, aż skóra się przyrumieni.
6. Odwróć mięso na drugą stronę, dodaj łyżkę masła oraz obrane ząbki czosnku i smaż kolejne 3-4 minuty. Następnie przełóż kaczkę do rozgrzanego do 180°C piekarnika i piecz przez 6 minut.
7. Resztę masła rozpuść na patelni i przesmaż z bułką tartą, sezamem oraz szczyptą soli, aż się przyrumieni.
8. Sałatę skrop oliwą i sokiem z cytryny, wymieszaj z pokrojoną w plasterki rzodkiewką i listkami. Dopraw solą.
9. Piersi kaczki serwuj z okraszonymi bułką tartą kluskami i sałatką.



PRZEPIS NA STR. 41



RACUCHY Z MAKIEM



ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



15 min
+ wyrastanie



20 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
479 kcal

TŁUSZCZ
18,8 g
(w tym tłuszcze
nasycone 2,1 g)

WĘGLOWODANY
66 g
(w tym cukry 13 g)

BIĄŁKO
14 g

BŁONNIK
12 g

SÓL
0,1 g



LISTA ZAKUPÓW:

- 250 g mąki pszennej Plony Natury
- 300 ml napoju migdałowego Go Vege
- 7 g drożdży instant lub ok. 15 g świeżych
- 2 łyżeczki cukru
- szczypta soli Culineo
- olej rzepakowy Wyborny
- 100 g maku Bakallino
- 3 łyżki syropu z agawy
- 1 łyżka kandyzowanej skórki z pomarańczy
- cukier puder do podania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mak zalej wrzątkiem, zostaw na 1 h i odsącz. Zmiel w maszynce lub blenderze o ostrzu w kształcie litery S. Dodaj syrop i skórkę.
2. Do miski wlej mleko i dodaj cukier. Wsyp drożdże i wymieszaj. Dodawaj mąkę, cały czas mieszając, do uzyskania jednolitej masy. Posól i zostaw na 1-2 h, przemieszaj.
3. Na patelni rozgrzej olej. Porcuj łyżką ciasto i formuj placki. Na środek wyłóż łyżeczkę farszu makowego i przykryj ciastem. Można również wymieszać masę makową z ciastem.
4. Smaż na złoto z obu stron.



RADA OD BIEDRONKI

Dodaj resztę mleka migdałowego do ciast, muffinów lub ciasteczek. Dzięki temu nadasz im lekko migdałowy posmak, a jednocześnie unikniesz marnowania resztek.





SAŁATKA WIELKANOCNA Z SOSEM KOPERKOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



45 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
393 kcal

TŁUSZCZ
25 g
(w tym tłuszcze
nasycone 5,1 g)

WĘGLOWODANY
29 g
(w tym cukry 4,3 g)

BIAŁKO
15 g

BŁONNIK
7 g

SÓL
0,6 g



LISTA ZAKUPÓW:

- 0,5 kg ogórków małosolnych Swojska Chata
- 2 pęczki rzodkiewek
- 0,5 kg młodych, małych ziemniaków
- 1 pęczek koperku Vital Fresh
- 6 jajek goBIO
- 3 łyżki majonezu delikatesowego Madero
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka tartego chrzanu Madero
- ½ łyżeczki kwasku cytrynowego
- 50 ml wody
- 1-2 ząbki czosnku
- sól, pieprz Culineo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki ugotuj w mundurkach osolonej wodzie. Po przestudzeniu obierz, pokrój w duże kawałki (ok. 2 cm) i delikatnie zalej wodą z rozpuszczonym kwaskiem cytrynowym. Dzięki temu nie skleją się i nie ściemniają.
2. Jajka ugotuj na twardo i obierz.
3. Do ziemniaków dodaj pokrojone w ćwiartki lub grube plastry rzodkiewki, ugotowane na twardo i pokrojone w dużą kostkę jajka oraz pokrojone ogórki małosolne.
4. Majonez, jogurt i chrzan wymieszaj z rozdrobnionym czosnkiem i posiekanym koperkiem. Dopraw solą i pieprzem. Połącz z sałatką.
5. Sałatkę ozdób gałązkami kopru.



RADA OD BIEDRONKI

Zostaw część sałatki niez mieszanej i postaw majonez, chrzan i jogurt na stole, by goście sami zdecydowali, ile go potrzebują.



TARTA ZIOŁOWA Z GROSZKIEM NA ORZECHOWYM SPODZIE

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



90 min



8 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
511 kcal

TŁUSZCZ
46 g
(w tym tłuszcze
nasycone 14 g)

WĘGLOWODANY
15 g
(w tym cukry 3,2 g)

BIAŁKO
13 g

BŁONNIK
4,1 g

SÓL
0,1 g



LISTA ZAKUPÓW:

- 300 g orzechów włoskich BakaD'Or
- 1 łyżka octu jabłkowego Culineo
- 300 g sera mascarpone Delikate
- 250 g ricotty
- 100 g sera śmietankowego Delikate
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek drobnego szczypiorku
- 1 pęczek natki pietruszki Vital Fresh
- kilka gałązek kolendry Vital Fresh
- kilka gałązek bazylii Vital Fresh
- ½ opakowania młodych listków Vital Fresh Mix
- 100 g mrożonego groszku Mroźna Kraina
- 1 cytryna
- 1 łyżka oliwy z oliwek Casa de Azeite
- 1 łyżeczka czosnku suszonego
- sól, pieprz Culineo

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Orzechy włoskie moczyć przez 30 minut, następnie odsączyć z wody i dobrze osuszyć. Rozdrobnić za pomocą robota kuchennego i połączyć z łyżeczką soli i octem jabłkowym.
2. Dno i brzegi tortownicy zabezpieczyć papierem do pieczenia, wyłożyć dokładnie orzechową masą. Chłodzić w lodówce przez 30 minut.
3. Ser śmietankowy, ricottę i mascarpone dokładnie wymieszać z posiekаныmi ziołami, skórką i sokiem z ½ cytryny oraz suszonym czosnkiem. Dopraw solą i pieprzem.
4. Masę wyłożyć na orzechowy spód i równomiernie rozprowadzić.
5. Groszek rozmrozić i wymieszać z oliwą, solą oraz skórką z reszty cytryny.
6. Schłodzoną tartę ozdobić zielonym groszkiem, koperkiem i młodymi listkami.



Oprócz groszku i ziół do posypania możesz użyć pestek dyni lub słonecznika, które dodadzą tarcie chrupkości.

Słonecznik łuskany, BakaD'or



CZAS NA

WSPÓLNE DEKORACJE

Serwetka w kształcie uszu zajączka

Wprowadź świąteczny klimat do swojego domu!
Nie potrzebujesz drogich materiałów –
wystarczy odrobina kreatywności.

Zajmie Ci to mniej
niż 5 minut!

MATERIAŁY:

- serwetki (materiałowe lub papierowe),
- kolorowe wstążki,
- jajka (prawdziwe lub plastikowe).

JAK TO ZROBIĆ?

1. Złóż serwetkę tak, żeby była długa i wąska jak pasek.
2. Owiń nią jajko i zwiąż u góry, tworząc kształt uszu.
3. Przewiąż kolorową wstążką.

Gotowe serwetki wraz z jajkami ułóż na talerzach –
goście będą zachwyceni!



Wybierz
ulubiony kolor!



Sztuka prostoty

Minimalistyczne pisanki to świeże, subtelne spojrzenie na wielkanocną sztukę dekorowania jaj, które udowadnia, że prawdziwe piękno często tkwi w prostocie.



Kolor farbki dobieraj do odcienia skorupki.



MATERIAŁY:

- jajka (gotowane lub wydmuszki),
- farby akrylowe w neutralnych kolorach,
- pędzelek z wąskim włosiem.

JAK TO ZROBIĆ?

1. Wybierz jajka o różnych odcieniach i ciekawych naturalnych przebarwieniach.
2. Wąskim pędzelkiem namaluj na powierzchni proste lub lekko falujące linie. Możesz też użyć szerszego pędzla do „opryskania” skorupki drobnymi kropeczkami farby.
3. Pomiedzy malunkami zostaw przestrzeń na prześwitywanie naturalnej barwy i struktury skorupki.

Daj się ponieść fantazji i wykorzystaj różne wzory – paski, zygzaki, kropki itp.



Ultra^{EXPERT}



PIERWSZA 5-CIO KOMOROWA
KAPSUŁKA W POLSCE!



POZNAJ ULTRA SKUTECZNY SKŁAD ULTRA EXPERT! WYPRÓBUJ SKONCENTROWANĄ
MOC ŚRODKÓW PIERĄCYCH 5-KOMOROWEJ KAPSUŁKI.



Efektywne
usuwanie plam



Skoncentrowana
moc na uparte
plamy



Ochrona tkanin
i kolorów



Świeży zapach



Skuteczność
od 20°C

TYLKO W



Biedronka
Codziennie niskie ceny