

#ZPortemNieMarnuje

Przepisy z życia wzięte



PORT
ŁÓDŹ

#ZPortemNieMarnuje

Wstęp

Jak planować, kupować i gotować, żeby nie marnować jedzenia? O to spytaliśmy naszych Klientów na portalu społecznościowym i zostaliśmy dosłownie zasypani ogromem kulinarnych inspiracji w duchu zero waste.

Dlatego postanowiliśmy zebrać nagrodzone w konkursie #ZPortemNieMarnuje prace w praktycznego e-booka i podzielić się z Wami przepisami naszych Facebookowiczów, którym dziękujemy za tak duży odzew!

**Z ogromną przyjemnością oddajemy
“Przepisy z życia wzięte” w Wasze ręce.**

Smacznego!

PS Konkurs organizowany był z okazji otwarcia Biedronki w Porcie Łódź, dlatego przepisy zawarte w e-booku opierają się na produktach, które bez problemu zakupimy właśnie w tym sklepie w naszym Centrum.

Spis treści

ŚNIADANIE – MOC NA CAŁY DZIEŃ

Twarożek „Przedwiośnie”	9
Placuszki bananowe bez cukru	11
Miszmasz śniadaniowy	13
Jajko z chlebkiem z przepisu babci	15
Tortille	17
Kolorowa szakszuka	19
Wytrawne gofry	21
Omlet	23
Chleb w nowej odsłonie	25
Smoothie bowl	27
Zapiekanka śniadaniowa	29
Szarlotka z pieczywa	31
Kanapki na każdą okazję	33

OBIAD NA WAGĘ ZŁOTA

Pomidorowa jak u mamy	37
Wegańska zupa	39
Przepisy z „żelaznej listy”	41
Purée ziemniaczane z sosem pieczarkowym i mizerią w duchu zero waste	43
Letni obiadek: ziemniaczki, mizeria, jajko sadzone	45
Gnocchi	47
Kopytka na dwa sposoby	49
Burgery z kaszy gryczanej i twarogu	51
Grillowana pierś z duszonymi warzywami i pieczonymi ziemniaczkami	53
Zielone purée z wędzoną rybą	55
Coś z niczego – kilka kreatywnych pomysłów	57
Chłopski garnek	59

KOLACJA – PYSZNA KOŃCÓWKA DNIA

Pizzerinki	63
Makaron z klasycznym pesto	65
Carpaccio z buraków	67
Zapiekanka z bakłażanem	69
Zapiekanka „zero waste”	71
Pasta warzywna	73
Pizza	75
Czarodziejska pizza	77

DESER, CZYLI SŁODKIE ŻYCIE NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI

Naleśniki z ziemniaków	81
Ciasto marchewkowe	83
Chlebek bananowy.....	85
„Doniczki” z białej czekolady	87
Czerstwe ciasto drożdżowe z truskawkami	89



Śniadanie



Andrzej

Twarożek „Przedwiośnie”

- twaróg półtłusty Delicate
 - pęczek rzodkiewki
- śmietana 18% Mleczna Dolina
 - sól warzona Culineo
- pieprz czarny mielony Przyprawy Świata
 - cukier biały Diamant

Umyj, przebierz i pokrój drobno rzodkiewki liście.
Zetrzyj bulwy warzywa – na tarce, oczywiście!
Przygotuj miskę, twaróg na spodzie połóż.
Przypraw wszystko do smaku, zmieszaj i już!



Magdalena

Placuszki bananowe bez cukru

- 2 banany (w sklepie zawsze kupuję samotne banany, bo to one najczęściej się marnują)
- szklanka mąki pszennej Babuni, Złote Pola
 - łyżeczka proszku do pieczenia
 - cynamon • olej Wyborny z Biedronki

Banany rozgniatamy widelcem, dodajemy przesianą mąkę, proszek do pieczenia i cynamon, całość mieszamy.

Smażymy na patelni na złoty kolor, podajemy z pokrojonymi owocami, które akurat nam zostały, tak aby nic się nie zmarnowało (kiwi, gruszka, jabłko, może resztką borówek).

Pozostałe składniki: olej, mąka, cynamon, proszek do pieczenia wykorzystamy do innych przepisów.

Smacznego!



Łukasz

Miszmasz śniadaniowy

Nie wyrzucam, nic nie marnuję.

- mix sałat • serek granulowany
- pomidor • ogórek zielony
- 2 bułki grahamki

Wszystko to znaczy dla mnie pyszne i zdrowe śniadanie.

Do obiadu wykorzystam resztę sałaty i ogórka, dodam do nich mały jogur ze szczyptą soli. I gotowy dodatek do kotlecików z mielonego mięsa wołowego oraz frytek z ziemniaków.

A co zostanie, to mój żółw i szczurek Leon na deser dostają.

W końcu im też się coś od życia należy!



Jajko z chlebkiem z przepisu babci

• **czerstwy chleb** • **masło** • **jajka**

Nasze babcie to mistrzynie NO WASTE.

**By zrobić śniadanie w tym duchu, babcia zawsze dbała,
by w domu nie brakowało chleba, masła i jajek. Teraz mamy przepisy na
szakszuki, a my z radością czekaliśmy na jajko z chlebkiem.**

Babcia kroїła czerstwy chleb w kosteczki i podsmażała na masełku.

**Gdy grzanki były już chrupiące, wbijała do nich jajka i mieszała
wszystko razem. Nie było pyszniejszego śniadania!**

**Do teraz, gdy w domu zostanie trochę starego chleba,
robię jajko z chlebkiem. Gdy będziecie w Biedronce, nie zapomnijcie
włożyć chleba, masła i jajek do koszyka.**

W końcu babcie od zawsze wiedziały, co dobre!



Izabella

Tortille

Z Portem się gotuje!

Ot, takie haselko mi wpadło do głowy o poranku,
gdy stałam już piątą minutę z głową w lodówce
i zastanawiałam się: co zjeść, skoro w środku nic
konkretnego? Połowa pomidora, nieco zasuszony
ogórek, kawałek sera, wędlina...

I nagle – hej! Olśniło mnie!

**Przecież z takiego zestawu da się ukręcić naprawdę
wykwintne danie, jakże lekkie i sycące!
Na śniadanie: tortillki zawijane z serem, wędliną
i ogórkiem.**

Tak więc gdy jeszcze nie wiesz, co przyrządzić danego dnia
na obiad/śniadanie/kolację, zaopatrzyć się w Biedronce
w następujące produkty:

• ogórek • pomidor • placki tortilli • wędlina • serek kremowy

A potem zapomnij o zwykłych kanapkach, zawiń plastry
poszczególnych produktów w tortille, pokrój na małe kawałeczki,
przebij wykałaczką i gotowe! Możesz zaprosić małżonka na
wykwintne śniadanie i spijać z ust komplementy nie tylko nad
kreatywnością, ale i zaradnością życiową – bo zero waste
to świetny sposób na życie!



Zosia

Kolorowa szakszuka

- 1 papryka • pomidory krojone w puszcze
- mała cebula • 3-4 pomidory suszone
- pomidorki koktajlowe • natka pietruszki
- przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, papryka wędzona
- 1 ząbek czosnku • 4 jajka
- pół kulki mozzarelli • olej do smażenia

Podsmażam na oleju na głębokiej patelni cebulę pokrojoną w kostkę, dodaję przeciśnięty ząbek czosnku i paprykę, również pokrojoną w kostkę.

Jak się chwilę podsmażą, dodaję do nich pomidory w puszcze i suszone oraz przyprawy. Duszę do uzyskania lekko gęstego sosu. Następnie wbijam jajka, wkładam kawałeczki mozzarelli, zakładam przykrywkę na patelnię i wciąż duszę do czasu aż białko się zetnie.

Podaje dekorując pomidorkami i natką.

PS założę się, że prawie każdy z nas ma w lodówce jakiś otwarty słoik pomidorów suszonych, zbłąkane jajko czy zwiędnięte warzywka.

Smacznego!



Martyna

Wytrawne gofry

**Dla całej rodziny na niedzielne śniadanie
jak znalazł.**

- mąka • mleko
- woda (opcjonalnie, można użyć samego mleka)
 - sól (szczypta) • proszek do pieczenia
 - przyprawa do pizzy
 - ketchup, majonez, jakieś fajne sosiki

**Na przygotowane już gofry można dodawać
swoje ulubione dodatki, np. serek wiejski, jakieś warzywka
(np. paprykę), wszystko, co uwielbiamy.**



Paulina

Omlet

**W mej lodówce nic się nie zmarnuje
– ja niczego nie utylizuję!
Wszystko zawsze dobrze spożytkuję
i teraz Wam to zaprezentuję.
Pomysł na smaczny OMLET mam
– i Wam go dam.**

- jajka • mleko • papryka świeża • pomidory,
• kiełbasa/parówki • cebula • ser żółty,
• masło/oliwa • sól • pieprz • szczypiorek/koperek.

Rozgrzać masło bądź oliwę na patelni i dodać pokrojoną cebulę, kiełbasę, pomidory i paprykę – smażyć do momentu zmiękczenia składników.

W tym czasie w osobnym naczyniu rozbić jajka, dodać mleko, starty żółty ser i wymieszać. Gdy składniki z patelni będą już wysmażone, dodać je do mieszanki z jajkami i połączyć, a następnie doprawić.

Przed wylaniem na patelnię – ponownie rozgrzać masło. Smażyć pod przykryciem około 15-20 minut. Na koniec posypać czymś zielonym, co akurat zostało nam w lodówce dla dodania smaku i aromatu – gotowe!



foto: IKEA

Darek

Chleb w nowej odsłonie

• chleb • jajka • mąka • sól

Miej zawsze w pogotowiu jajka, mąkę i sól, a nie grozi Ci nigdy głód śniadaniowy! Co więcej – nie zmarnujesz ani jednej kromki chleba! Gdy Twój chleb nie zachęca świeżością, nie wyrzucaj! Zamień go na pyszne tosty po francusku (choć ja pieszczotliwie wolę nazywać je chlebkami w jajku, ot tak, po naszemu!).

Rozbij trzy jajka, dodaj soli, pieprzu i... smaź! Chleb staje się mięciutki i pyszny! Zostało Ci jeszcze chleba na jutro? Nie martw się, mam kolejną propozycję! Chleb w cieście... naleśnikowym, tyle że bez cukru. Maczaj, smaź i najedz się do syta!



Katarzyna

Smoothie bowl

Do zrobienia kolorowego smoothie bowl na śniadanie wykorzystałabym produkty z Biedronki

- mrożone maliny i borówki – mrożenie to super rozwiązanie w duchu zero waste!
- dojrzałe awokado (jeśli wiem, że wykorzystam je szybko, kupuję miękkie, gdyż nie lubię marnowania żywności)
- banany (te brązowe są bardziej słodkie, więc idealnie się tu nadadzą, nie trzeba będzie dodatkowo dosładzać smoothie)
- granat (pozostałą część wykorzystam wieczorem do sałatki)
 - jabłko (z plamką, ale nadal dobre!)
- odrobina słonecznika i chia (po kupieniu trzymam je w szklanym słoiku)

Wszystkie owoce blenduję z jogurtem, który jest najbliżej terminu przydatności i dzięki dobrej organizacji pracy – nic się nie zmarnuje.

Kupuję świadomie, ale też wykorzystuję produkty z głową!

Oczywiście na zakupy zabieram też swoje woreczki na owoce i warzywa.



Wiesława

Zapiekanka śniadaniowa

Zapiekanka na śniadanie to danie
„z tego, co mam pod ręką”.

- pomidor • jajka • wędlina
- szczypior, pietruszka
- żółty ser

Pomidora kroimy w plastry i smażymy na patelni, następnie zalewamy go rozkłóconymi jajkami, posypujemy szczypiorkiem i pietruszką, wędliną i na koniec tartym żółtym serem. Wszystko zapiekamy na wolnym ogniu pod pokrywką. Gotową zapiekankę przekładamy na talerz i ... gotowe.

Prosto, szybko, smacznie, w duchu zero waste.

Nic się nie marnuje, nawet skorupki po jajkach, które pokruszone wsypuję do doniczki – super nawóz dla kwiatów.



Szarlotka z pieczywa

Zawsze powtarzam swoim dzieciom, że śniadanie to pierwszy i najważniejszy posiłek dnia, który dostarcza nam składników odżywczych niezbędnych dla organizmu. Śniadania powinny być smaczne, zdrowe i odżywcze, aby przez cały dzień mieć siłę na czekające nas wyzwania. Co jakiś czas przygotowuję na śniadanie szarlotkę z czerstwego pieczywa. Ten prosty i banalny przepis w duchu zero waste jest w mojej rodzinie od pokoleń, szarlotkę robiła babcia, mama, siostra, a do jej przygotowania potrzebuję:

- kilka kromek chleba pszennego, mogą też być kawałki suchych bułek, drożdżówek, chałek itp.
- 3 jajka • 2 szklanki mleka • 2 łyżki miodu
- 3 łyżki masła • 2 jabłka • garść rodzynek i suszonych śliwek • cynamon
- gałka muskatołowa • imbir • kardamon

W garnku podgrzewam masło; kiedy się rozpuści, dodaję miód, mieszając go, żeby również się roztopił. Następnie wlewam mleko i mieszam całość. Zdejmuję z ognia do wystudzenia. Dodaję przyprawy, jabłka pokrojone w kostkę oraz suszone owoce. Rozbite jajka lekko ubijam i dodaję do mleka, mieszając do połączenia składników. Czerstwe pieczywo kroję w dość grubą kostkę. Następnie wrzucam do masy mleczno-jajecznej. Dociskam, żeby pieczywo namoczyło się w płynie i zaczęło nim nasiąkać, ok. 5 minut. Na formę do pieczenia wysmarowaną masłem przekładam namoczone pieczywo i polewam resztą sosu mleczno-jajecznego. Wstawiam do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piekę ok. 30 minut. Szarlotka idealnie smakuje na ciepło i na zimno.



Paweł

Kanapki na każdą okazję

Smacznie, prosto i świeżo – oto mój przepis na klasyk gatunku, czyli kultową kanapkę! Zanim przedstawię jej wnętrze, chciałbym podkreślić, że największym atutem kanapki jest jej uniwersalność! Można na niej położyć co się chce, co kto lubi i w jakiej chce kombinacji, ale przede wszystkim – uratowała ona niejednego nagły głód! Bo gdy nas dopadnie, najszybciej jest zrobić właśnie kanapkę! Czy to w domu, czy w podróży, w pracy, a nawet na grzybobraniu, ona ratuje niejednego burczący brzuszek!

Proponuję dwie kanapki z produktów zakupionych w Biedronce – aby były zero waste, na zakupy trzeba zabrać swoje siateczki, folióweczki i pudełka.

Wybierzcie swoje ulubione pieczywo

(u mnie to będzie ciabatta i minibagietka z serem i ziołami).

Jeśli w Waszej Biedronce jest lada z serami i wędlinami, to super – to tu przydadzą się pudełka (pamiętajcie, by obsługa wytarowała ich wagę!).

Kupcie potrzebną ilość żółtego sera oraz parę plastrów wędliny.

Wybierzcie ketchup i majonez lub inny ulubiony sos

(wybieracie te w szklanych słoikach, które mogą dostać drugie życie).

Warzywa – pomidor, czerwona i żółta papryka, sałata i ogórek

(zapakowane do własnej siatki).

Bułki kroję na pół, na jednej połówce kładę ser, na drugiej wędlinę. Pod wędlinę, posmarowaną majonezem, liść sałaty, a na wierzchu plastry pomidora i paseczki żółtej papryki. Kanapkę z serem polewam ketchupem i dekoruję plasterkami ogórka i paskami czerwonej i żółtej papryki.

Obie kanapki posypuję świeżo mielonym pieprzem.

Dla mnie to najprostsza forma pysznego jedzenia, które sprawdza się o każdej porze: na śniadanie, lunch czy kolację. Kanapka rządzi!



Obiad



Kamila

Pomidorowa jak u mamy

- noga z kurczaka • włoszczyzna • koncentrat pomidorowy
- śmietana 30% • makaron

Do garnka z zimną wodą wkładamy nogę z kurczaka oraz umytą, posiekaną włoszczyznę – całość zagotowujemy. Gdy zaczyna pyrkotać, dodajemy sól, pieprz i ulubione przyprawy (jedni dają lubczyk, inni opaloną nad ogniem cebulę). Zmniejszamy ogień, aby zupa delikatnie pyrkotała na ogniu. Po ok. 40 minutach wyjmujemy włoszczyznę i nogę z kurczaka, do garnka dodajemy cały koncentrat pomidorowy.

Nie bójcie się ostrości smaku – śmietanka pięknie złagodzi ostateczny kształt. Powoli wlewamy rzeczoną śmietankę – śmiało, 30% się nie warzy. Gotujemy jeszcze 5 minut, po czym zdejmujemy z ognia. Na drugim palniku wstawiamy lekko osoloną wodę i gotujemy makaron według wskazań na opakowaniu.

Złote rady no waste:

Gotujemy resztę makaronu, łączymy z mięskiem z nogi kurczaka oraz włoszczyznę z zupy.

Dodajemy też to, co z lodówki daje nam wyraźny znak, że czasy świeżości powoli się kończą – resztkę śmietany, może kawałek sera lub rozkrojonej wcześniej papryki.

Pełna dowolność – ogranicza nas wyobraźnia.

Całość zapiekamy w piekarniku i cieszymy się pyszną zapiekanką na kolację. Bon appetit ;)



Piotr

Wegańska zupa

Na dzisiaj proponuję wegańską zupę, która zadowoli nawet wybredną grupę. Jest bardzo prosta do zrobienia, no i najważniejsze: bez śmiecenia!

- cebula • ziemniaki • dynia • kalafior • oliwa z oliwek
 - pietruszka • pieprz • sól • tymianek • liść laurowy • kilka marchewek
- oto lista do osiągnięcia sukcesu i zapewnienia organizmowi potrzebnego magnezu!

Cebulę smażymy na oliwie, dodajemy liść laurowy i tymianek, do tego wlewamy wodę, nie za dużo, parę szklanek, siekamy warzywa, dodajemy sól i pieprz dla smaku, wszystko razem gotujemy do osiągnięcia pożądanego aromatu.



Kamila

Przepisy z „żelaznej listy”

Mam żelazną listę składników, którymi wypełniam zakupowy koszyczek. Z tej listy nigdy nic nie marnuję. To baza do wielu dań i z „resztek” warzyw zawsze wyczaruję coś w kuchni.

- ziemniaki • marchewki • por • cebula • czosnek
- makaron • mąka • śmietana • żółty ser • jajka • olej • drożdże
- przecier pomidorowy • kostki bulionowe

Co z tego zrobimy? Zupy – ziemniaczana, porowa, warzywna – z grzankami ze starego pieczywa albo makaronem; wsypiesz garść kaszy – będzie nawet krupniczek, masz cieciorę w domu? Upraż i będziesz mieć chrupiące kuleczki do zupy. Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i makaronem – z sosem śmietanowym lub beszamelowym. Można zrobić jajecznicę z cebulką, omlet porowy z żółtym serem i przesmażoną parówką z niedojedzonej kolacji.

W lodówce znalazłeś oliwki po imprezie – upiecz foccacie! 2 kiełbaski z ostatniego grilla? Zrób garnek chłopski z ziemniakami, cebulką i przecierem.

Z moim żelaznym zestawem no waste mam bazę na mnóstwo posiłków. Uwielbiam nieskończoność kombinacji i ten moment, gdy otwierając lodówkę zaczynam myśleć – a co tam dzisiaj zrobimy na obiad. No Waste może być apetyczne! Tu propozycja – wygląda jak z restauracji, a to tylko zmiksowany por, ziemniaki, czosnek, kleks śmietany lub jogurtu, przyprawy, odrobina sezamu i cieciorki uprażonego na suchej patelni. Tej samej, na której potem zeszkliłam pora i czosnek. Końcówkę pora włożyłam do szklanki – wypuści nowe liście, małą cebulę również – będzie szczypiorek do jajecznicy.



Marcin

Purée ziemniaczane z sosem pieczarkowym i mizerią w duchu zero waste

• ziemniaki • ogórek zielony • pieczarki • śmietana

Ziemniaki gotujemy, a na bazie wody po ich odcedzeniu przyrządzamy sos pieczarkowy – woda po ziemniakach jest świetną bazą do zup i sosów! Dzięki zawartej w niej skrobi wywar jest gęstszy, ponadto zawiera całe mnóstwo witamin! Przy okazji oszczędzamy wodę.

Sos zabelamy łyżką śmietany, a jej resztę zużywamy na przygotowanie mizerii. Ogórka obieramy ze skórki i kroimy w plastry.

Obierki zbieramy i po obiedzie robimy sobie lub partnerce relaksującą maseczkę na twarz! Ogórek ma właściwości nawilżające i zmiękczające skórę, nie musimy kupować kremu, kiedy możemy wykorzystać naturę.



Paulina

Letni obiadek: ziemniaczki, jajko sadzone

• jajko • ziemniaki • ogórek • śmietana • koperek • masło

Myjemy ziemniaki, obieramy ze skórki solimy wodę i gotujemy, obieramy ogórka (skórkę zostawiamy) i kroimy w cieniutkie paseczki.

Zero waste!

- Skórki ziemniaka przyprawiamy solą i papryką, maczamy w oleju i pieczemy w piekarniku rozgrzanym na 180°C aż będą rumiane = mamy chipsy Zero waste!
 - Skórki ogórka przykładamy do twarzy na 15 minut = maseczka Zero waste!
 - Skorupki jajka suszymy i kruszymy w moździerzu na biały proszek, dodajemy do roślinek doniczkowych = nawóz Zero waste!
 - Kubeczek po śmietanie myjemy, malujemy na wybrany kolor, zdobimy = miseczka na jedzenie dla kota Zero waste!
- i nic nie zostało.



Natalia

Gnocchi

Gnocchi, czyli sposób na resztki z ziemniaków!

Jeśli zostało ich zbyt wiele z niedzielnego obiadu, polecam przekształcić je w pyszne włoskie kluseczki. Trzeba przepuścić ziemniaki przez praskę lub zetrzeć na tarce, dodać jajko i mąkę.

Zagotować w garnku, potrzebują naprawdę niedużo czasu na gotowanie.

Kluseczki gotowe!

Można je podać z sosem pomidorowym czy pesto, wszystkim, co zalega w lodowce, pełna dowolność.



Justyna

Kopytka na dwa sposoby

Zawsze gotowałam dla 8 osób, więc po przeprowadzce zwykle gotuję teraz za dużo ziemniaków. Na drugi dzień robię z nich kopytka.

**• mąka • śmietana • jajka
reszta znajdzie się w domu**

Po obiedzie resztę ziemniaków przeciskam przez praskę i zimne wkładam do lodówki. Na drugi dzień dodaję mąkę, jajko, szczyptę soli i zagniatam ciasto. Formuję, kroję i gotuję. Do tego można podsmażyć cebulkę z kiełbaską lub wykorzystać sos pozostały z obiadu. Świetnym dodatkiem będzie surówka z marchewki i jabłka – takim sposobem leżąca w lodówce kiełbasa, marchewka czy jabłko się nie zmarnują.

Dzieci jedzą na słodko, z dodatkiem śmietany i cukru.



Tomasz

Burgery z kaszy gryczanej i twarogu

**Lista zakupów to tylko kasza gryczana, twaróg i ewentualnie
jedno jajo... sól i pieprz, ale to ma każdy w zapasach...
i oto są burgery, tadam...**



Grillowana pierś z duszonymi warzywami i pieczonymi ziemniaczkami

- piersi z kurczaka, ok. 500 g

Marynata do piersi z kurczaka: • 4 łyżki naturalnego dymu wędzarniczego w płynie do kurczaka • 4 łyżki oliwy z oliwek • 1 kostka rosołowa z kury • 3 ząbki czosnku • szczypta ostrej papryki w proszku • świeży rozmaryn (około 1 łyżeczka pokrojonych listków)

Duszone warzywa na patelni: • 1 cukinia, ok. 200-300 g • 3 papryki (żółta, czerwona i zielona), każda ok. 150 g • mini marchewki, ok. 100 g • 1 średnia cebula • odrobina oliwy z oliwek • sól i pieprz do smaku

Ziemniaki pieczone: • ziemniaki, ok. 500 g • oliwa z oliwek • przyprawa do pieczonych ziemniaków

Pierś z kurczaka opłukać i osuszyć. Do miseczki wlać 4 łyżki naturalnego dymu wędzarniczego w płynie do kurczaka, 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 pokruszoną kostkę rosołową z kury, przeciśnięte przez praskę 3 ząbki czosnku, szczyptę ostrej papryki w proszku i świeżo posiekany rozmaryn. Wszystkie składniki wymieszać, a powstałą marynatą natrzeć mięso i odstawić na około 1 godzinę do zamarynowania. Następnie nasmarować oliwą i rozgrzać patelnię grillową, smażyć na niej mięso około 3-5 minut z każdej strony. Duszone warzywa na patelni: cukinię pokroić w plasterki, papryki w kostkę, cebulę po obraniu w plasterki, marchewki oskrobać. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy z oliwek, wrzucić wszystkie warzywa i dusić pod przykryciem do momentu aż będą miękkie. Na koniec doprawić solą i pieprzem do smaku. Pieczone ziemniaczki: ziemniaki obrać i gotować w osolonej wodzie 20 minut, po tym czasie odlać wodę i odstawić do przestygnięcia. Następnie ziemniaki pokroić w plastry i ułożyć w naczyniu żaroodpornym nasmarowanym oliwą z oliwek, przykryć folią aluminiową i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok. 30 minut, aż będą zarumienione. Po upieczeniu oprószyć je przyprawą do pieczonych ziemniaków. Wszystkie składniki dania wyłożyć na talerz.



Dorota

Zielone purée z wędzoną rybą

- ziemniaki (500 g)
- masło Mleczna Dolina (80g)
- mleko Mleczna Dolina (100 ml)
- wędzona makrela Marinero
- sałata • cytryna (sok) • sól

Porady ZERO WASTE:

- 1. Do przygotowania purée nadadzą się również lekko zwiędłe liście sałaty**
- 2. Resztę cytryny można wykorzystać do przygotowania wody z cytryną**

1. Liście sałaty zblendować z mlekiem.

2. Ziemniaki obrać, ugotować następnie odcedzić.

Do garnka z ziemniakami dodać masło i zblendowane liście, zostawić pod przykryciem na kilka minut (do rozpuszczenia masła).

3. Ziemniaki ugnieść za pomocą tłuczka lub praski, doprawić solą.

4. Ciepłe ziemniaki podawać z wędzoną rybą i częstkami cytryny.



Agnieszka

Coś z niczego – kilka kreatywnych pomysłów

Możliwości jest mnóstwo.

Najprostszy i uwielbiany w mojej rodzinie przepis to placuszki z przejrzanych bananów, mogą też być już z lekko zmarnowanej cukinii.

Można z warzyw i przesuszzonej kiełbasy zrobić leczko.

To bardzo proste łatwe dania. Zostały nam ziemniaki z dnia wczorajszego?

No i co z tego?

Kopytka się nam przejadły, a może dzieci pyszne ziemniaczane racuchy by zjadły? Ugotowałam zupę na kurczaku i nikt go nie zjadł?

Nie szkodzi – pokrojone i dodane do już trochę zwiędniętych warzyw mogą być idealnym farszem do tortilli.

Czerstwy chleb?

Grzanki z przyprawami zamiast chipsów to super przekąska na wieczór filmowy.

Ale najlepsze zostawiam na koniec.

Moje odkrycia roku 2020. Pandemia, kwarantanna, rozumiecie.

Wiosną uciekłam z córką na wieś i ... odkryłam, że nie można się wściekać na rosnącą pokrzywę. Można z niej wyczarować przepyszną zupę krem.

Natomiast liści rzodkiewki nigdy już nie wyrzucę, zawsze będę przygotowywała z nich rewelacyjne pesto.



Chłopski garnek

Jako mężczyzna lubię dobre i nieskomplikowane dania, dlatego w duchu zero waste przyrządzam chłopski garnek, do którego potrzebuję:

- 2 łyżki oliwy • 1 dużą cebulę • ok. 150 g boczku
- 300 g kiełbasy (może być wiejska lub każda inna, jaką mamy w lodówce)
 - 500 ml bulionu warzywnego
- 3-4 duże ziemniaki • 2 pomidory • 1 czerwoną słodką paprykę
- przyprawy do smaku (majeranek, pikantna mielona papryka, pieprz i sól)
 - passatę pomidorową • pieczywo

Do szerokiego garnka wlewam oliwę, dodaję obraną i pokrojoną w kostkę cebulę, następnie boczek pokrojony w kostkę.

Mieszam i smażę na umiarkowanym ogniu przez kilka minut, aż cebula się zeszkli, a boczek zacznie rumienić. W międzyczasie dodaję pokrojoną w grube palsterki kiełbasę. Po podsmażeniu dodaję obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, białą kapustę, paprykę w proszku i majeranek.

Wszystko mieszam i zalewam przygotowanym wcześniej ciepłym bulionem. Duszę pod przykryciem przez ok. 10-20 min., aż ziemniaki i kapusta będą miękkie. Następnie dodaję pokrojoną w kostkę paprykę, gotuję ok. 5 min.

**Wlewam passatę, doprawiam solą i pieprzem, gotuję ok. 3-5 min.
Podaję z pieczywem.**



Kolacja



Rafał

Pizzerinki

Dzisiaj mini pizzerinki w stylu zero waste proponuję,
których smakiem każdy domownik się rozkoszuje.
Z ciasta francuskiego Smakowite przygotowane,
w domu nimi pachnie od samego rana.
Z ulubionymi, zakupionymi w Biedronce przez nas dodatkami,
zachwycamy się ich wszystkimi aromatami.
Jest tam kiełbaska Kraina Wędlin z pieczarkami,
pełna po brzegi samymi dodatkami.
I ser żółty Światowid, starty, pachnący
– jak na prawdziwej pizzy, taki ciągnący.
Niech każdy z Was takich spróbuje,
w najmniejszym kawałku się rozsmakuje!



Gabi

Makaron z klasycznym pesto

Choć nie jestem mistrzem gotowania
i nawet zdarza mi się przypalać dania,
to jednak mam swoje jedno w duchu zero waste ulubione,
które przez wszystkich jest zawsze chwalone!
Można je przygotować z kilku składników,
a przy tym wykarmić czterech domowników ;-)
Podstawą jest dobrej jakości makron razowy
– Biedronka ma w swej ofercie naprawdę bombowy,
do tego pomidorki suszone lub koktajlowe
i zielone pesto – ja robię domowe:
miksuję bazylię, oliwę i orzeszki pinii – ach!
Czuję się wtedy jak kuchni mistrzyni!
A wracając do mojego przepisu na danie,
to kolejnym krokiem jest makaronu ugotowanie,
potem mieszamy go z pozostałymi składnikami,
posypujemy startym serem i migdałowymi płatkami.
Bardzo szybko takie danie można przygotować,
a przy tym dużo się nie napracować,
więc gdy chcesz zaskoczyć swoich biesiadników,
skorzystaj z tego przepisu, a nie z kulinarnych poradników! ;-)



Anna

Carpaccio z buraków

- buraki • rukola • czerwona papryka
- cebula • ziarna słonecznika
- ser feta • cytryna • miód • musztarda francuska

Gotujemy buraki, studzimy i obieramy.

Następnie kroimy w cienkie plastry,
które układamy na talerzu, tworząc wzór rozety.

Na burakach układamy rukolę oraz pokrojoną w kostkę
czerwoną paprykę i ser feta.

Kroimy cebulę w bardzo drobną kostkę i posypujemy
danie niewielką jej ilością, dla smaku.

Dodajemy uprażony wcześniej słonecznik.

Całość polewamy sosem:
miód wraz z musztardą francuską i sokiem z cytryny.
Smacznego!



Magda

Zapiekanka z bakłażanem

Jestem mistrzem gotowania,
wręcz przepyszne są me dania,
kiedy weekend już się zbliża
to na chwile się wyciszam,
by pomyśleć, co tym razem
przygotować coś z wyrazem!

Lista składników jest prosta i krótka:

- makaron • ser • bakłażan • pomidorów garstka
- trochę czosnku • soli • pieprzu odrobina
- a jeśli ktoś lubi, może dodać wina ;-)

Biedronka to moje wybawienie, z Nią gotować to marzenie,
makarony ma mistrzowskie, dania są po prostu boskie!
Zapiekanka z bakłażanem – dziś zabłysnę takim daniem,
prosta, ale smakiem kusi, każdy jej spróbować musi!
Wpierw makaron gotujemy, potem lekko go studzimy,
bakłażana mig w plasterki i go ciach, do salaterki!
Teraz czas przyrządzić sos, powiem Wam, że będzie sztos:
pomidory miksujemy, soli, pieprzu dodajemy,
trochę czosnku wyciskamy, teraz wszystko to mieszamy.
Przyszedł czas na nakładanie i końcowe wykonanie:
wpierw makaron układamy, potem bakłażana damy,
polewamy wszystko sosem i posypujemy serem.
Teraz w mig do piekarnika, będzie z tego uczta dzika,
podpieczemy pół godzinki, zatem jest czas dla rodzinki!
Wspólny obiad to podstawa, a chwila z bliskimi radością napawa!



Zapiekanka „zero waste”

Zdarza mi się (dosyć często), że gotując makaron np. do zupy pomidorowej lub spaghetti, sypnie mi się za dużo. Parówki jemy bardzo rzadko, ale zdarza się i są one tylko z jednej firmy, która pakuje po 5 szt. Zjemy dwie, trzy, a reszta za dwa dni jest do wyrzucenia. I co potem? Wyrzucić? No way!

- makaron (spaghetti, świderki, muszelki) • 2-3 szt. parówek • 150 g boczku
- brokuł lub marchewki, lub groszek konserwowy albo wszystko razem • ząbek czosnku • cebula • ser żółty • sos • 100 ml śmietany 12% • woda • ząbek czosnku • zioła (bazylia, oregano, majeranek) • łyżka koncentratu • sól pieprz

Makaron (ugotowany) włożyć do naczynia żaroodpornego. Brokuł ugotować al dente, cebulę pokroić w kostkę, czosnek – w plasterki, parówki – w talarki. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie. Wszystko osobno, ale nie ma potrzeby myć patelni. Wszystko smażymy na jednym tłuszczu (chyba że coś się przypali). Ser ścieramy na tarce o grubych oczkach. Wszystko mieszamy w żaroodpornym naczyniu. Sos: śmietanę rozrabiamy z wodą i łyżką koncentratu pomidorowego, dodajemy, oregano, bazylię i majeranek oraz przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz. Wody tyle, aby sos przykrył 3/4 naszej zapiekanki. Wstawiamy do piekarnika na 180 stopni i zapiekamy przez 35-40 minut.



Marcin

Pasta warzywna

Często piję świeżo wyciskane soki, ale za każdym razem pojawia się ten sam problem

– co zrobić z resztkami po soku?

Odpowiedź jest jedna – nie wyrzucać!

Wystarczy zrobić pastę z powstałej pulpy warzywnej.

Do jej przygotowania potrzebne będą:

- **2 szklanki pulpy po soku z marchewki i buraka**

(czyt. należy wcześniej kupić w Biedronce pięć marchewek i dwa buraki)

- **szklanka passaty pomidorowej**
- **6 suszonych pomidorów + 4 łyżki oleju • 4 suszone daktyle**
- **0,5 łyżeczki mielonego cynamonu • sól/pieprz**

Wszystkie składniki należy zblendować i doprawić solą oraz pieprzem.

Idealnie do tej pasty sprawdzi się czerstwe pieczywo.



Magda

Pizza

**Jeśli coś prostego, to rządzi PIZZA!
Czego by na nią nie położyć, gwarantuję,
że wyjdzie pysznie.**

Podstawa to mieć w lodówce:

- ser mozzarella
- i
- sos pomidorowy

Reszta składników jest praktycznie dowolna.

Mąż robi pizzę nawet z kurczakiem z rosołu, więc wierzcie mi, wszystko się nadaje. A mąkę, sól i drożdże do ciasta w dzisiejszych pandemicznych czasach znajdziemy pewnie w każdym domu, jako gwarancję pełnego brzucha w przypadku nagłego zamknięcia sieci handlowych.

**Teraz, jak się tak nad tym zastanawiam,
to pizza wydaje mi się królową zero waste. Nigdy nie zostaje żaden jej kawałek na zmarnowanie.**

Wręcz przeciwnie. Zawsze jest o kawałek za mało.



Magdalena

Czarodziejska pizza

- mąka • drożdże • oliwki
- cebula • kukurydza • jogurt naturalny • czosnek
- pomidory • ser żółty

**A potem czarujemy...
powstaje pyszna pizza...
można dodać do niej to, co się ma aktualnie w lodówce...**



Desery



Monika

Naleśniki z ziemniaków

- 250 g ugotowanych, tłuczonych ziemniaków
- 75 g mąki (pół szklanki) • 125 ml mleka (pół szklanki)
 - 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 - 2 jajka • łyżeczka miodu lub cukru
- 1/2 łyżeczki soli • kilka łyżek oleju do smażenia

Super pomysł na deser.

Ziemniaki raczej nie kojarzą się z deserem, mimo że można z nich zrobić mnóstwo dań na słodko, żeby wymienić tylko knedle.

Albo naleśniki!

Piękne w tych naleśnikach jest to, że można je zrobić z ziemniaków, jakie zostały z wczorajszego obiadu. Danie warto zrobić też od podstaw: ugotowanie kilku ziemniaków to kwestia kilkunastu minut.

Potem wystarczy połączyć składniki jak w klasycznych naleśnikach i odstawić ciasto, żeby odpoczęło, a później usmażyć rumiane, puszyste racuszki, idealne na powolne, weekendowe śniadanie, podane z kawą, owocami czy (w wersji heavy) z bitą śmietaną.



Elwira

Ciasto marchewkowe

A ja polecę coś słodkiego z resztek po zupie pomidorowej, naleśnikach i kanapkach :-)

Potrzebujemy:

- 4 jajka • trochę cukru

Ubijamy 3 minuty i dodajemy:

- trochę mąki • ciut proszku do pieczenia
- ciut cukru wanilinowego • trochę oleju
- trochę startej marchewki

Mieszamy i już :-)

Do piekarnika na 50 minut – temperatura 180 stopni
i mamy przepyszne ciacho marchewkowe :-)

Polewa z serka do chleba, może być kilka łyżek miodu
czy cukru pudru, łyżka masła... ot co!

Polecam serdecznie :-)



Maja

Chlebek bananowy

**Sposób na niezmarnowanie czarnych bananów!
Kiedy nasze banany zrobią się już zbyt dojrzałe,
nie wyrzucajmy ich, tylko upieczmy z nich
chlebek bananowy.**

- 3 dojrzałe banany
- pół szklanki cukru • pół masła
- soda oczyszczona jedna łyżeczka
- cynamon • 1 jajko
- 1, 5 szklanki mąki

**Całość miksujemy i pieczemy 50 min w 180 stopniach.
Chlebek bananowy wychodzi pyszny i chrupiący.**



Mikołaj

„Doniczki” z białej czekolady

**Zero waste? Oczywiście!
Deser jest tak pyszny, że zjadasz go
w całości i nic nie zostaje.**

- biała czekolada • masło • kakao
- mleko bez laktozy • ciastka kakaowe
- mascarpone • śmietanka 33%
- brzoskwinie lub inne owoce zalegające w koszu z owocami

**Roztapiamy czekoladę z masłem i mlekiem, papierowe kubeczki
wykładamy czekoladą, tworząc „doniczki”.**

**Wkładamy do lodówki, następnie krem mascarpone
mieszmamy z kakao i śmietanką.**

Wyjmujemy doniczki z lodówki,

ostrożnie wyciągamy poprzez rozcięcie kubków.

**Nakładamy krem, kruszymy kakaowe ciastka i posypujemy
krem w doniczkach.**

Wedle uznania dekorujemy.

Smacznego!



Janina

Czerstwe ciasto drożdżowe z truskawkami

- 500 g truskawek
- 200 ml mleka Mleczna Dolina UHT
- 2 jajka Moja Kurka
- śmietana 18% Mleczna Dolina
- listek mięty

Wbij jajko do naczynia.

Rozmąć je w mleku na spodzie salaterki.

Weź kawałek czerstwego ciasta drożdżowego.

Pokrój na plasterki.

Truskawki pokrój na mniejsze kawałki.

Posyp nimi wierzch ciasta.

Wstaw do rozgrzanego piekarnika.

Wystarczy 20 minut i basta!

W międzyczasie posiekaj miętę.

Wymieszaj ze śmietaną.

Rozłóż ciasto na talerzyki deserowe.

Podawaj z miętową śmietaną.

Usiądź w ciepłe domowego ogniska.

I patrz, jak radość z oczu bliskich tryska.

