

PRZYPRAWIONE OGNIEM



CZĘŚĆ I: KOCIOŁKI

1. Kociołek zbójnicki z kapustą i kiełbasą

Składniki:

- 1 kg młodej kapusty (może być kiszona pół na pół)
- 500 g kiełbasy śląskiej lub myśliwskiej
- 300 g boczku wędzonego
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 4 ziemniaki
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka papryki słodkiej
- Sól, pieprz, kminek do smaku

Przygotowanie: Pokrój kiełbasę i boczek w kostkę, podsmaż w kociołku. Dorzuć pokrojoną cebulę i czosnek. Następnie dodaj pokrojoną kapustę i ziemniaki. Wlej trochę wody, dodaj przyprawy i koncentrat. Duś ok. 1,5 godziny. Idealny z kromką chleba!



2. Kociołek meksykański z mięsem mielonym i fasolą

Składniki:

- 500 g mięsa mielonego (wołowe lub mieszane)
- 1 czerwona papryka
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- Sól, pieprz, kumin, oregano

Przygotowanie: Podsmaż mięso z cebulą i czosnkiem w kociołku. Dodaj paprykę, pomidory, fasolę, kukurydzę i przyprawy. Gotuj na małym ogniu ok. 1 godzinę. Świetnie smakuje z tortillą albo nachosami!



3. Kociółek z kurczakiem i ananasem (słodko-pikantny)

Składniki:

- 500 g fileta z kurczaka
- 1 puszka ananasa (z sokiem!)
- 1 papryka czerwona
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- Ostra papryka, sól, pieprz

Przygotowanie: Kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż. Dorzuć pokrojoną cebulę, czosnek, marchewkę i paprykę. Na końcu dodaj ananasa z sokiem, sos sojowy, miód i przyprawy. Gotuj około godziny – wyjdzie aromatyczna, lekko egzotyczna potrawa.



4. Kociołek wegetariański z soczewicą i warzywami

Składniki:

- 200 g czerwonej soczewicy
- 2 marchewki
- 2 ziemniaki
- 1 cukinia
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów
- Tymianek, oregano, sól, pieprz, papryka słodka
- Oliwa

Przygotowanie: Na oliwie podsmaż cebulę i czosnek, dorzuć warzywa pokrojone w kostkę. Dodaj soczewicę, pomidory i przyprawy. Zalej wodą, gotuj aż soczewica będzie miękka – około 45 minut. Aromatyczny i sycący nawet bez mięsa!



5. Prażonki w kociołku

Składniki:

- 1 kg ziemniaków, pokrojonych w plasterki
- 500 g mięsa (np. karkówka, boczek, kiełbasa) pokrojonego w kostkę
- 2 cebule, pokrojone w pióra
- 1 papryka, pokrojona w paski
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 200 g kiszonej kapusty (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki smalcu lub oleju
- Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, papryka w proszku
- 1-2 łyżki koncentratu pomidorowego (opcjonalnie)

Przygotowanie: W kociołku rozgrzej smalec lub olej i podsmaż cebule oraz czosnek na złoto. Dodaj mięso i smaż, aż się zrumieni. Możesz dodać kiełbasę lub boczek. Dodaj paprykę, ziemniaki, przyprawy. Na koniec dodaj kapustę i koncentrat (opcjonalnie). Gotuj pod przykryciem 1-1,5 godziny na małym ogniu.



6. Gulasz mięsny w kociołku

Składniki:

- 1 kg mięsa (wołowina lub wieprzowina), w kostkę
- 3 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 3 marchewki
- 2 ziemniaki
- 1 papryka czerwona
- 400 g pomidorów z puszki
- 500 ml bulionu
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, tymianek, rozmaryn
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie: Podsmaż cebule i czosnek w kociołku na oleju. Dodaj mięso i smaż do zarumienienia. Dodaj warzywa, pomidory i bulion. Dopraw i gotuj 1,5 godziny.



7. Zupa krem z dyni w kociołku

Składniki:

- 1 kg dyni
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr bulionu warzywnego
- 200 ml śmietany 30%
- Przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa, imbir (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy

Przygotowanie: Podsmaż cebule i czosnek na oliwie. Dodaj dynie i ziemniaki, zalej bulionem. Gotuj 30-40 minut do miękkości. Zmiksuj, dopraw, dodaj śmietanę.

