

**BROWIN**

# GARNKI RZYMSKIE

---

CZYLI  
WSZYSTKIE DROGI PROWADZA  
DO ZDROWYCH I PYSZNYCH DAŃ

*...bo domowe jest lepsze!*

# SPIS TREŚCI

## WSTĘP

|  |   |
|--|---|
| • Nieco historii i terażniejszości...                              | 3 |
| • Z czego wykonany jest garnek rzymski?                            | 4 |
| • Jak korzystać z garnków i form rzymskich?                        | 4 |
| • Jak przygotować garnek rzymski do pieczenia?                     | 5 |
| • Jak utrzymać garnki rzymskie w dobrej kondycji przez długi czas? | 5 |

## DANIA MIĘSNE

|  |   |
|--|---|
| • Zapiekanka makaronowa à la cordon bleu | 6 |
| • Schab w sosie z suszonymi pomidorami   | 7 |
| • Pałki z kurczaka w sosie orientalnym   | 8 |
| • Butter chicken                         | 9 |

## DANIA BEZMIĘSNE

|  |    |
|--|----|
| • Wegetariańskie curry z dynią i z kukurydzą | 10 |
| • Kutia z kaszy jaglanej i amarantusa        | 11 |
| • Lasagne z pesto z bazylii                  | 12 |

## WYPIEKI WYTRAWNE

|   |    |
|---|----|
| • Chlebek marchewkowy                                     | 13 |
| • Chlebek z cukinii na drożdżach                          | 14 |
| • Chleb wiejski na zakwasie z dodatkiem płatków owsianych | 15 |

## NA SŁODKO

|   |    |
|---|----|
| • Chlebek odrywany na stodko            | 16 |
| • Naleśniki zapiekane z serem na stodko | 17 |
| • Makaron na stodko z serem i jabłkami  | 18 |

## Legenda



poziom  
trudności



czas  
przygotowania



czas  
pieczenia



porcje/kcal



gluten free



## *Nieco historii i terażniejszości...*

Garnki i formy rzymskie to naczynia, które od początku swojej kariery w świecie kulinariów niezmiennie wprawiają swoich użytkowników w zachwyt i - można to śmiało podkreślić - łączą pokolenia. Korzystały z nich nasze babcie, korzystają i dzisiejsi miłośnicy dobrej kuchni. Przyszłość z pewnością także należy do garnków rzymskich - bo to co naprawdę dobre, zawsze zostanie docenione. W odległej przeszłości, jak sama nazwa tych naczyń wskazuje, gotowali w nich starożytni Rzymianie. Wykonane z gliny, tzw. stemplowanej, będącej w tamtych czasach podstawowym budulcem naczyń przeznaczonych do gotowania, idealnie nadawały się do przygotowywania potraw jednogarnkowych. Dzięki unikalnym stemplom pokrywającym fronty antycznych naczyń, do dziś udaje się zidentyfikować konkretny region, z którego dane naczynie pochodzi.

Dlaczego glina? Wypalana w piecu, zyskuje twardą strukturę, dzięki czemu idealnie nadaje się do przygotowywania potraw, nie wpływając na ich smak, aromat czy wygląd. Osobną kwestią jest „działanie w drugą stronę”, czyli pochłanianie przez formy rzymskie intensywnych aromatów, ale o tej właściwości wspomnimy w dalszej części tekstu. Naczynia te wykorzystywane były przede wszystkim do przygotowywania dań na bazie mięs i warzyw, a także do wypieków. Nie inaczej jest dziś. Szerokie możliwości zastosowania garnków rzymskich - zarówno w tradycyjnej, jak i nowoczesnej kuchni - zachęcają do bliższego przyjrzenia się tym wyjątkowym naczyniom.

Mnogość składników, jakie można ze sobą łączyć przygotowując dania w naczyniach rzymskich, a także wciąż rosnące zainteresowanie przepisami na zdrowe dania jednogarnkowe oraz wykorzystaniem w tym zakresie pełni możliwości naczyń rzymskich, skłoniła nas do stworzenia tego e-booka. Przedstawimy w nim największe zalety garnków rzymskich, ale także pokażemy, że zazwyczaj pieczone w nich mięsa i chleby, to tylko część korzyści, jakie używanie tych naczyń przynosi i na co dzień, i od święta.

Jako marka BROWIN od zawsze podkreślamy, że ...domowe jest lepsze. We współpracy z Panią Katarzyną Gintrowską, autorką bloga kulinarnego Wysmakowane.pl, stworzyliśmy więc porcję przepisów, które zachwycą zarówno wielbicieli mięs, jak i tych, którzy wolą coś wegetariańskiego. Przygotowaliśmy też propozycje dla miłośników wytrawnych wypieków i słodkości. Do tego zestawu dołożyliśmy kilka własnych przepisów na potrawy rekomendowane przez naszych firmowych ekspertów. Mamy nadzieję, że z tymi poradami i recepturami urozmaicisz swoje menu pysznymi daniami, a jeśli jeszcze nie masz garnka rzymskiego, to szybko staniesz się jego właścicielem.



## *Z czego wykonany jest garnek rzymski ?*

Garnek rzymski to nic innego, jak gliniane naczynie umożliwiające przygotowywanie dań oraz wypieków bez dodatku tłuszczu. Dzięki temu potrawy są lżejsze, a także zdrowsze - zawierają bowiem więcej wartości odżywczych niż np. dania gotowane czy pieczone w naczyniach wykonanych z innych materiałów. Formy rzymskie produkowane są przede wszystkim z nieszkliwionej ceramiki, co pozwala na przyrządzanie dań w atmosferze pary wodnej. Porowata struktura glinki łatwo chłonie płyn (zazwyczaj wodę) i oddaje je w czasie obróbki termicznej. W naszej ofercie znaleźć można zarówno garnki w całości wykonane z nieszkliwionego materiału, jak i takie ze szkliwionym wnętrzem oraz nieszkliwioną pokrywką. To częściowe szkliwienie ułatwia przyrządzanie potraw, które mogą przywierać do dna. Szkliwiony materiał „nie przytłupuje” dania i ułatwia czyszczenie naczynia, zaś pokrywka pozwala na wytworzenie odpowiedniej ilości pary wodnej wewnątrz garnka, dzięki czemu przygotowywane w nim potrawy są delikatne, aromatyczne i baaardzo smaczne!



## *Jak korzystać z garnków i form rzymskich ?*

Decydując się na ich zakup warto najpierw przemyśleć, do czego będą one wykorzystywane. Wśród użytkowników garnków rzymskich panuje bowiem zasada: „jeden garnek rzymski - jeden rodzaj potraw”. Rekomendujemy przestrzeganie tej zasady, gdyż naturalną właściwością glinki, z której wykonane są garnki, jest wchłanianie szczególnie ostrych i bardzo aromatyczne zapachów. Przygotowując więc w garnku rzymskim np. mięso z bogatym zestawem przypraw i sporą ilością cebuli, najlepiej jest na stałe przeznaczyć go do potraw o podobnym charakterze. Można się bowiem spodziewać, iż wypieczony w tej samej formie chleb w pewnym stopniu przeniknie aromatami z poprzedniego dania. Oczywiście sam garnek zachowuje swoje wyjątkowe właściwości niezależnie od tego, jakie potrawy są w nim przyrządzane. To od Ciebie zależy, z ilu garnków rzymskich będziesz korzystać i jakie dania będziesz w nich kolejno tworzyć.

Inną bardzo ważną kwestią, o której należy pamiętać podczas korzystania z garnków rzymskich, jest ich odpowiednie przygotowanie do użytkowania. Zakupiony garnek należy najpierw **namoczyć w wodzie, przez ok. 30 minut**, a następnie delikatnie odsączyć nadmiar wody ściereczką lub ręcznikiem papierowym. **Uwaga!** Jeśli woda zabarwi się, należy wymienić ją na świeżą i ponownie namoczyć garnek. Tak przygotowana glinka będzie mogła równomiernie chłonać wodę podczas kolejnych procesów namaczania, a następnie w proporcjonalnym stopniu oddawać ją w postaci pary wodnej podczas pieczenia. Jest to szczególnie istotne w przypadku potraw, które powinny być odpowiednio soczyste.

## Jak przygotować garnek rzymski do pieczenia ?

Ten proces zależy od rodzaju przygotowywanej potrawy. Mówiąc o wypiekach w postaci chleba - wszystko zależy od przepisu. W przypadku chlebów, w których na 500 g mąki przypada ok. 400 ml wody, nie ma potrzeby stosowania dodatkowego procesu namaczania garnka. Z kolei chleby, których receptury nie przewidują użycia tak dużej ilości wody, najlepiej jest umieścić w namoczonej wcześniej naczyniu. Proces ten sprawi, że pieczenie będzie mogło przebiegać w atmosferze pary wodnej. Wpłyne ona na dobre wyrastanie i pozwoli uzyskać pożądaną strukturę pieczywa. Jeśli chleby pieczone są pod przykryciem, to na ostatnie minuty warto zdjąć pokrywę garnka, dzięki czemu wytworzy się chrupiąca skórka. By chleb nie przywierał do formy i by łatwiej można go było wyjąć, warto wcześniej, po wytarciu naczynia z nadmiaru wody po namoczeniu, nasmarować je tłuszczem i obsypać bułką tartą.

Jeśli w garnku rzymskim pieczone ma być mięso, to (podobnie jak w przypadku nisko uwodnionych chlebów) garnek należy najpierw **namoczyć w wodzie przez ok. 30 minut**, a następnie wytrzeć z nadmiaru wody, nasmarować tłuszczem i obsypać mąką lub otrębami. Jeśli wolisz dania beztłuszczowe, pominię proces olejowania i po prostu włóż do namoczonego garnka mięso oraz warzywa, zamknij pokrywę i przystąp do pieczenia. **Uwaga!** Podczas przygotowywania mięs, które wymagają dłuższego czasu pieczenia, kontroluj ilość wody w garnku - gdy cała woda wyparuje, podlej mięso dodatkową porcją wody, by atmosfera pary nie zniknęła, a samo danie nie stało się suche.



## Jak utrzymać garnki rzymskie w dobrej kondycji przez długi czas ?

By jak najdłużej cieszyć się walorami garnków rzymskich, należy je odpowiednio konserwować. Zarówno po pieczeniu mięs, jak i przygotowywaniu drożdżowych wypieków, garnek należy namoczyć, a następnie wyczyścić, usuwając pozostałości dania gąbką lub szmatką - bez użycia detergentów. Jest to bardzo ważne, gdyż wszelkiego rodzaju płyny do mycia naczyń wnikają w porowatą glinę, a co za tym idzie, mogą zostać uwolnione do potrawy podczas pieczenia. Garnek rzymski warto również poddać procesowi „olejowania”, by glina nie wyschła i idealnie nadawała się za jakiś czas do kolejnego użycia.

Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na jeden garnek, czy dwa, czy będziesz wypiekać w niej potrawy wytrawne czy słodkie, czy poświęcisz się pieczeniu chlebów, czy też aromatycznych mięs i warzyw - jedno jest pewne: garnki rzymskie sprawiają, że wszystkie dania będą soczyste, kruche i bardzo apetyczne. I zdrowsze niż wiele innych potraw przygotowywanych z użyciem sporej ilości tłuszczu. Drób będzie miękki i delikatny, a warzywa odpowiednio aromatyczne.

...Wszystkie drogi poszukiwaczy lepszego smaku prowadzą do garnków rzymskich. Życzymy pięknej kulinarnej przygody!

# Zapiekanka makaronowa à la cordon bleu



łatwy



30 min



35 min



6/1030 Kcal



zboże  
(gluten)



jaja



laktoza

## Składniki

- 400 g makaronu np. fusilli/kokardki/penne
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 cebule
- 5 ząbków czosnku
- 150 g chudego boczku wędzonego
- 400 g topionego sera śmietankowego
- 600 g mięsa z kurczaka np. z rosółu, grilla lub usmażonego
- 150 g szynki wędzonej np. szwarcwaldzkiej
- 300 g sera żółtego
- 1,5 łyżeczki zmielonego pieprzu czarnego
- 3 łyżeczki soli
- ostra i słodka papryka oraz oregano - według uznania
- 300 g śmietany

## Przygotowanie

Garnek rzymski 4 L namoczyć w zimnej wodzie przez 30 minut. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy i zeszklić na niej drobno posiekaną cebulkę. Boczek pokroić na niewielkie kawałki i dodać do cebuli. Smażyć kilka minut na małym ogniu, a następnie potężyć z topionym serem. Podgrzewać, aż do całkowitego rozpuszczenia się sera, nieustannie mieszając. Zdjąć z ognia.

Kurczaka i szynkę drobno pokroić. Ser żółty zetrzeć na dużych oczkach tarki. Do garnka rzymskiego włożyć kurczaka, 200 g sera żółtego, odcedzony makaron, całą zawartość z patelni i wszystkie przyprawy. Zalać śmietaną i wymieszać. Delikatnie skropić z wierzchu oliwą. Garnek przykryć i wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić grzanie na 180°C (górną - dół, bez termoobiegu). Od momentu nagrzania piekarnika, piec przez 30 minut. Zdjąć pokrywę, posypać pozostałym startym serem i piec kolejne 5 minut. Wyjąć zapiekankę z piekarnika, odczekać kilka minut i podawać.



Cordon Bleu to danie pochodzące ze Szwajcarii i znane również pod nazwą kotlet szwajcarski. Jest on połączeniem kotleta schabowego oraz roladek znanych z polskiego stołu. To pyszna potrawa, w której po przecięciu mięsnej roladki ze środka wyptywa żółty ser. Dodatek szynki zapewnia zaś kotletom soczystości i odpowiedniej wilgotności!



# Schab w sosie z suszonymi pomidorami



łatwy



1 h



1 h 35 min



6/342 Kcal



sos sojowy



pomidory



laktoza

## Składniki

- 800 g schabu bez kości

### Marynata do schabu

- 1 łyżeczka: soli, pieprzu, słodkiej papryki i oregano
- szczypta chili

### Sos do schabu

- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki masła
- 1/2 łyżeczki: zmielonego pieprzu, soli i tymianku
- 2 łyżki sosu sojowego
- 300 ml bulionu
- 100 ml śmietany 30%
- mały stoiczek koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 12 pomidorków suszonych

## Przygotowanie

Schab pokroić w plastry o grubości 2 cm i natrzeć wszystkimi przyprawami. Lekko rozbić tłuczkiem po obu stronach. Plastry pokroić na mniejsze części. Odłożyć na 1 godzinę do zamarynowania w temperaturze pokojowej (lub na dłużej - w lodówce).

Garnek rzymski 4 L namoczyć w wodzie przez minimum pół godziny. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na maśle. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i smażyć razem 2 minuty na małym ogniu. Całość doprawić wszystkimi przyprawami i sosem sojowym. Dokładnie wymieszać. Do garnka rzymskiego wlać 300 ml bulionu, zawartość patelni oraz zamarynowane mięso i dokładnie wymieszać. Garnek przykryć i wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić grzanie na 180°C (górną-dół, bez termoobiegu). Piec 1,5 godziny.

Do miseczki lub rondelka wlać 100 ml śmietany, dodać koncentrat pomidorowy oraz 1 łyżkę mąki ziemniaczanej. Dokładnie wymieszać. Całość zahartować 3 łyżkami gorącego sosu spod schabu i przelać do garnka. Dodać posiekane na mniejsze części suszone pomidory i wymieszać. Wstawić z powrotem do piekarnika, już bez przykrycia i piec jeszcze kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje.

Podawać z ulubionymi dodatkami: kaszą, makaronem lub ziemniakami.



Suszone pomidory obniżają ciśnienie krwi. Zawarte w nich witaminy są dobrze rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego wybierając pomidory w zalewie z oliwy z oliwek, wzmacniasz swój układ krwionośny oraz pracę serca!



# Pałki z kurczaka w sosie orientalnym



łatwy



4 h



2 h



4/359 Kcal



sesam

## Składniki

- 8 pałek z kurczaka
- 2 papryki: 1 żółta i 1 czerwona
- 1 cebula
- 3 marchewki
- 1 średnia cukinia
- 200 g zielonej fasolki
- 3 ząbki czosnku

## Marynata do kurczaka

- 3 cm kawałek imbiru
- 40 ml sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka octu ryżowego
- 2 łyżeczki oleju sezamowego
- 1/3 łyżeczki: soli i chili
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

## Przygotowanie

Imbir obrać i zetrzeć na małych oczkach tarki. Połączyć z sosem sojowym, miodem, octem ryżowym, olejem sezamowym, przyprawami oraz mąką. Pałki kurczaka umieścić w misce, zalać marynatą i dokładnie wymieszać. Mięso włożyć do lodówki na 4 godziny lub całą noc.

Godzinę przed pieczeniem mięso wyjąć z lodówki. W tym czasie należy namoczyć również garnek rzymski.

Cebulę i marchewki obrać. Fasolkom obciąć końcówki. Z papryk usunąć gniazda nasienne. Wszystkie warzywa pokroić na mniejsze kawałki. Wymieszać z kurczakiem w marynacie. Całość umieścić w garnku rzymskim, przykryć pokrywą i wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić piekarnik na 160°C (grzanie góra-dół, bez termoobiegu) i piec ok. 2 godzin. 15 minut przed końcem pieczenia zdjąć pokrywę, by kurczak ładnie się zarumienił.



Imbir z łatwością obierzesz za pomocą łyżeczki. Wystarczy, że wbijesz brzeg łyżeczki w korzeń i lekko zdrapiesz cienką warstwę niechcianej skórki bez marnowania tego cennego kłącza!



# Butter chicken



łatwy



1 h



45 min



7/274 Kcal



pomidory



laktoza

## Składniki

- 1 kg filetów z kurczaka

### Marynata do kurczaka

- 3 cm kawałek świeżego imbiru
- 3 ząbki czosnku
- 250 g gęstego jogurtu naturalnego
- 1,5 łyżki soku z cytryny
- 1,5 łyżeczki: kolendry, garam masali i kuminu
- 1/2 łyżeczki: kurkumy, cynamonu i soli
- 1 łyżeczka chili

### Butter chicken:

- 8 pomidorów
- 2 średnie cebule
- 1,5 łyżeczki: kolendry, garam masali i kuminu
- 1/2 łyżeczki chili,
- 1 łyżka cukru trzcinowego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 150 g gęstej śmietany 18%

## Przygotowanie

Garnek rzymski namoczyć w zimnej wodzie przez minimum 30 minut. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać i pokroić w kawałki. Cebulę obrać i posiekać. Oba warzywa przetrzeć do blendera. Przyprawić koncentratem pomidorowym oraz wszystkimi przyprawami. Zmiksować niezbyt dokładnie. Sos przelać do kurczaka z marynatą i wymieszać. Całość przetrzeć do garnka rzymskiego. Przykryć i wstawić do zimnego piekarnika. Ustawić grzanie na 180°C (góra-dół, bez termoobiegu). Piec 45 minut. Podawać z ryżem lub z chlebkiem naan. Całość warto posypać świeżą kolendrą lub natką oraz doprawić kleksem śmietany.



Według tradycyjnej indyjskiej receptury Butter Chicken przygotowujemy w podgrzewanych węglem drzewnym lub drewnem piecach tandoor. W nich pieczone są również chlebki naan. Ty nie musisz jednak kupować pieca, by cieszyć się smakiem obu potraw!

Przepis na chlebki przygotowywane w domowych warunkach znajdziesz na [www.browin.pl/przepisnik!](http://www.browin.pl/przepisnik!)



# Wegetariańskie curry z dynią i z kukurydzą



łatwy



30 min



45 min



8/226 Kcal



kukurydza



curry

## Składniki

- 500 g dyni (waga przed obraniem)
- 2 puszki kukurydzy
- 1,5 cebuli
- 1 średnia cukinia
- 1 czerwona papryka
- 3 ząbki czosnku
- 2 cm kawałek imbiru
- 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki czerwonej pasty curry
- 1/2 łyżeczki brązowego cukru
- 400 ml mleka kokosowego
- 100 ml bulionu
- sól - do smaku

## Przygotowanie

Garnek rzymski 4 L namoczyć w zimnej wodzie przez minimum 30 minut. Dynię obrać. Usunąć z jej środka nasiona, a miąższ pokroić w niedużą kostkę. Kukurydżę odsączyć z zalewy. Cebulę obrać i posiekać w piórka. Cukinię i paprykę umyć, pozbawić nasion i pokroić w kostkę. Czosnek oraz imbir obrać i zetrzeć na małych oczkach tarki do miski. Dodać kurkumę, sok z cytryny, pastę curry, cukier i sól. Połączyć i dokładnie wymieszać ze wszystkimi warzywami, mlekiem kokosowym oraz bulionem. Całość przełożyć do garnka rzymskiego. Przykryć i wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić grzanie na 180°C (górną - dół, bez termoobiegu). Piec 45 minut od momentu nagrzania piekarnika. Lekko przestudzić. Podawać z ugotowanym ryżem, świeżymi liśćmi szpinaku oraz kawałkami limonki.



Dynia to prawdziwa bomba witaminowa rosnąca w naszych ogródkach. Warzywo to zawiera mnóstwo witamin z grupy B i beta-karoten oraz C, E i PP. Jest także skarbnicą białka, błonnika, potasu, magnezu, wapnia i fosforu. Po czym poznać, czy dynia jest bogata w te wszystkie składniki? Im bardziej pomarańczowy jest jej miąższ - tym lepiej!

Czy wiesz że...

# Kutia z kaszy jaglanej i amarantusa



## Składniki

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki amarantusa
- 3/4 szklanki maku
- 250 ml mleka kokosowego lub 250 ml słodkiej śmietanki 30%
- 4 żółtka
- 70 g orzechów laskowych
- 70 g orzechów włoskich
- 70 g migdałów
- 50 g rodzynek
- 50 g moreli
- 50 g żurawiny
- 1,5 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonej gatki muskatołowej
- 1/4 łyżeczki mielonych goździków
- 1/2 łyżeczki startego imbiru
- 5 łyżek płynnego miodu
- 1/2 łyżeczki soli

## Przygotowanie

Amarantus ugotować w osolonej wodzie razem z kaszą jaglaną. Przepędzić i wystudzić. Mak zalać wrzątkiem i odstawić na 2-3 godziny.

W rondlu uprażyć kaszę jaglaną (cały czas mieszając), aż zacznie pachnieć orzechami. Następnie zalać kaszę 250 ml wrzątku. Garnek z kaszą wstawić w ciepłe miejsce, tak aby wchłonęła całą wodę. Formę rzymską namoczyć w wodzie przez 30 minut. Posiekać bakalie. Wymieszać

je z makiem. Do bakalii dodać przyprawy oraz miód. Wymieszać dokładnie. Połączyć masę bakaliową z kaszą jaglaną i amarantusem. Śmietankę wymieszać z żółtkami. Dodać miód. Wlać do bakalii i kaszy. Wsad przełać do formy rzymskiej. Wierzch posypać uprażonymi płatkami migdałowymi. Zapiekać w piekarniku przez 1 godzinę w temperaturze 200°C, aż masa będzie ścięta i zwarta. Po upieczeniu kutię pozostawić w piekarniku do całkowitego wystygnięcia.



Amarantus, choć znany od 3 tysięcy lat, nazywany jest zbożem XXI wieku. Amarantus potrafi wytrzymać bez wody wiele dni, dzięki czemu może być uprawiany na stosunkowo suchych terenach, np. w Afryce Subsaharyjskiej. Pojedyncza roślina wydaje plon do 60 tys. ziaren w ciągu roku, a jej najciekawszą i najbardziej zjawiskową częścią są kwiaty!

Czy wiesz że...

# Lasagne z pesto z bazylii



łatwy



45 min



40 min



8/510 Kcal



zboże  
(gluten)



laktoza



pomidory

## Składniki

### Beszel z ricotta

- 5 łyżek masła
- 3 czubate łyżki mąki pszennej
- 750 ml mleka
- sól, pieprz do smaku
- szczypta gałki muskatowej
- 250 g sera ricotta

### Lasagne z pesto

- 16 płatów makaronu typu lasagne
- 1 duża cukinia
- 250 g zielonego pesto
- 150 g sera pleśniowego
- 1 kulka mozzarelli
- 200 g pomidorków koktajlowych
- świeża bazylia do dekoracji

## Przygotowanie

Mleko podgrzać do temperatury 45°C. W drugim garnku rozpuścić masło. Do masła dodać stopniowo mąkę - łyżka po łyżce - ciągle mieszając. Smażyć kilka minut, doprowadzając masę do gładkiej konsystencji. Następnie stopniowo dodać mleko, cały czas energicznie mieszając (najlepiej różgą kuchenną), by nie dopuścić do powstania grudek. Po dodaniu całego mleka zmniejszyć moc grzania i podgrzewać, aż beszamel zgęstnieje. Dość często mieszać. Doprawić, wymieszać i zestawić z palnika. Dodać ser ricotta i całość dobrze zmiksować.

Pokrywę szklionego garnka rzymskiego 4,5 L namoczyć w wodzie przez 30 minut. Cukinię umyć i pokroić w cienkie plastry. Na dnie garnka rozsmarować cienką warstwę beszamelu. Następnie układać naprzemiennie warstwy: 4 płaty makaronu, 1/3 ilości pesto, 1/3 cukinii, 1/3 pokruszonego sera pleśniowego, 1/4 beszamelu. Powtórzć trzykrotnie. Na wierzchu ostatniej warstwy makaronu rozsmarować pozostały beszamel. Garnek rzymski przykryć pokrywą. Wstawić do zimnego piekarnika i nastawić grzanie na 180°C (góra - dół, bez termoobiegu). Mozzarellę pokroić w plastry, pomidorki pokroić na półowki. Po 30 minutach zdjęć pokrywę garnka i ułożyć na wierzchu dania ser oraz pomidorki. Piec kilka minut, aż wierzch lekko się zarumieni. Lekko ostudzić przed podaniem.



Aby przygotować idealną lasagne nie musisz wcześniej gotować makaronu. Sekretem jest tu gorący i odpowiednio gęsty sos rozsmarowywany w większej ilości bezpośrednio na suchych płatach makaronu.

Czy wiesz  
że...

## Chlebek marchewkowy



trudne



6-7 h



45 min



8/546 Kcal



zboże  
(gluten)



jaja

### Składniki

- 500 g mąki pszennej chlebowej, typ 750
- 3 średnie marchewki
- 1 opakowanie Zakwasu pszennego - starter żywy - 6 g BROWIN
- 10 łyżek mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2/3 łyżeczki soli
- 150 g masła w temp. pokojowej
- 150 g cukru drobnego do wypieków
- 2 jajka - rozmiar M
- ulubione bakalie, np. figi, sliwki suszone i żurawina

### Przygotowanie

#### Trzy dni przed pieczeniem:

Przygotowanie czynnego zakwasu pszennego: do stoika wsypać 6 g startera do zakwasu i wlać 50 ml wody. Po 15 minutach dosypać 5 łyżek mąki pszennej pełnoziarnistej i wymieszać. Stoik przykryć nakrętką i pozostawić w temperaturze pokojowej na 2 dni. Po tym czasie dolać 50 ml wody i dodać kolejne 5 łyżek mąki pszennej. Wymieszać i pozostawić na 24 H.

#### W dniu pieczenia:

Marchewki obrać i zetrzeć na małych oczkach tarki. Mąkę przesiać do dużej miski. Z przygotowanego zakwasu pobrać 1 szklanekę i wymieszać ze startą marchewką oraz mąką. Dodać sól. W osobnej misce miękkie masło utrzeć z cukrem, aż do uzyskania jasnej, puszystej masy. Dodać jajka i jeszcze chwilę miksować, do połączenia składników. Masę przełożyć do miski z mąką i dokładnie wymieszać. Na koniec potęczyć z drobno posiekаныmi bakaliami. Przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu na 4 godziny, by zakwas zaczął pracować.

Formę rzymską 2 L (keksówkę) namoczyć w zimnej wodzie przez 30 minut. Masę przelać do formy. Wygładzić z wierzchu. Lekko skropić oliwą. Przykryć ściereczką i odstawić na 2-3 godziny w ciepłe miejsce, do ponownego wyrośnięcia. Formę z ciastem wstawić do zimnego piekarnika i nastawić grzanie na 180°C (góra - dół, bez termoobiegu). Piec ok. 45 minut. Po upieczeniu odczekać kilka minut, po czym chleb wyjąć z formy i zostawić do ostudzenia na kratce (by swobodnie mógł odparować).



Z wykorzystaniem żywego zakwasu pszennego przygotujesz także aromatyczny, chrupiący domowy chleb oraz smaczny barszcz. Przepisów szukaj na opakowaniu oraz na [www.browin.pl](http://www.browin.pl)!



# Chlebek z cukinii na drożdżach



średni



2 h 15 min



35 min



8/269 Kcal



zboże  
(gluten)



laktoza



sezam

## Składniki

- 2 średnie cukinie
- 1 czubata łyżeczka soli + szczypta do posypania cukinii
- 460 g mąki pszennej
- 8 g drożdży suszonych
- 50 g startego sera, np. grana padano
- 1,5 łyżki oliwy
- 45 ml ciepłej wody
- 1,5 łyżki mleka
- nasiona sezamu

## Przygotowanie

Cukinie umyć, osuszyć i wydrążyć, usuwając gniazdo nasienne. Miąższ ze skórką zetrzeć na dużych oczkach tarki. Startą cukinię przetożyć na sitko, posypać solą i lekko wymieszać. Zostawić, by cukinia puściła soki.

Do dużej miski przesiać mąkę. Dodać drożdże, sól i starty ser. Dokładnie wymieszać. Dodać oliwę, wodę (w temperaturze max. 40 stopni) i mocno odcisniętą cukinię. Wyrobić ciasto, aż będzie elastyczne, dobrze napowietrzone i przestanie kleić się do rąk. Z ciasta uformować kulę, włożyć ją do dużej miski, przykryć ściereczką i wstawić w ciepłe miejsce na 1,5 godziny, aż podwoi swoją objętość.

Garnek rzymski 4 L zalać wodą i namoczyć przez 30 minut. Wyrośnięte ciasto podzielić na 8 równych części i z każdej uformować kulkę. Jedną kulkę ułożyć na środku formy. Pozostałe ułożyć dookoła niej. Ponownie przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia przez kolejne 45 minut. Wyrośnięty chlebek posmarować z wierzchu mlekiem i posypać sezamem.

Garnek z chlebem wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić grzanie na 190°C (góra - dół bez termoobieg). Piec ok. 35 minut od momentu nagrzania piekarnika. Po upieczeniu odczekać chwilę, po czym wyjąć chleb na kratkę i zostawić do ostudzenia.



Cukinia, w porównaniu do innych warzyw, nie kumuluje metali ciężkich. Bezpieczeństwo jej wykorzystywania w kuchni potwierdza fakt, że to właśnie cukinia jest rekomendowana jako jedno z pierwszych warzyw wprowadzanych do diety dla małych dzieci! Warzywo to jest jednocześnie bogate w kwas foliowy i należy do najmniej kalorycznych - zawierając jedynie 15 kcal w 100 g!

Czy wiesz  
że...

# Chleb wiejski na zakwasie z dodatkiem płatków owsianych



Średni



2 h



35 min



8/273 Kcal



zboże  
(gluten)

## Składniki

- 350 g mąki pszennej chlebowej typ 750
- 250 g mąki żytniej jasnej typ 720
- 40 g płatków owsianych
- 1 op. zakwasu chlebowego orkiszowego z drożdżami BROWIN
- 2 łyżeczki soli
- 350 ml wody

## Przygotowanie

Płatki owsiane rozdrobnić, np. w blenderze. Do miski przesiać obie mąki. Dodać całą zawartość opakowania zakwasu chlebowego orkiszowego oraz rozdrobnione płatki owsiane i sól. Wszystko dokładnie wymieszać. Do suchych składników wlać lekko ciepłą wodę. Ciasto wyrobić przez ok. 5 minut (hakami lub ręcznie). Wyrobione ciasto uformować w kulę i umieścić w misce. Przykryć wilgotną ściereczką i odstawić na 1,5 godziny w ciepłe miejsce.

Garnek rzymski namoczyć w wodzie przez 30 minut (w przypadku korzystania z garnka rzymskiego szklwionego - należy namoczyć samą pokrywę).

Wyrośnięte ciasto ponownie uformować w kulę i przelożyć do garnka. Przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut. Po tym czasie formę z chlebem przykryć pokrywą i wstawić do zimnego piekarnika. Nagrząć do 220°C (środkowy poziom, pieczenie góra - dół bez termoobiegu). Piec 20 minut od momentu pełnego nagrzania piekarnika. Po tym czasie zdjąć pokrywę i zwiększyć moc grzania do 240°C. Piec kolejne 15 minut, aż się zarumieni, a skórka będzie chrupiąca. Po upieczeniu garnek z chlebem wyjąć z piekarnika. Chleb wyłożyć z garnka na kratkę i zostawić do ostudzenia.



Namoczenie garnka rzymskiego wpływa na chrupkość skórki pieczonego w nim chleba. Dzięki wytwarzającej się w środku garnka parze wodnej – przez cały proces pieczenia w garnku panuje wilgoć, sprawiając, że skórka staje się chrupiąca przy jednoczesnym zachowaniu miękkości miąższu!



# Chlebek odrywany na słodko



średni



2 h 30 min



25 min



6/671 Kcal



zboże  
(gluten)



laktoza



jaja

## Składniki

- 50 g masła
- 420 g mąki pszennej
- 8 g suchych drożdży
- 60 g cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 85 ml mleka
- 60 ml wody
- 2 jajka rozmiar L (temperatura pokojowa)
- Nadzienie
- 40 g masła
- 150 g cukru
- 100 g czekolady gorzkiej lub deserowej

## Przygotowanie

Masło rozpuścić w rondelku i odstawić do ostudzenia. Mąkę pszenną przesiać do dużej miski lub na stolnicę. Dodać suche drożdże, cukier, sól i wymieszać. Dodać ciepłe mleko i wodę (o max. temperaturze 40°C). Do miski wbić jajka, a następnie porządnie wyrobić ciasto, aż osiągnie ono puszystą, elastyczną i nieklejącą się do rąk konsystencję. Następnie stopniowo dodać masło, cały czas ugniatając. Ciasto uformować w kulę, włożyć do dużej miski, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 1,5 godziny.

Garnek rzymski 2,5 L zalać zimną wodą i zostawić na około 30 minut do namoczenia. Przygotować nadzienie. Czekoladę posiekać. Masło rozpuścić i ostudzić. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na prostokąt o grubości ok. 7-8 mm. Ciasto posmarować z jednej strony obficie roztopionym masłem (ok. 30 g). Posypać posiekaną czekoladą i cukrem. Z ciasta wycinać paski o wymiarach ok. 10 x 5 cm. Związać je w rulony (niezbyt ściśle) i układać w formie rzymskiej pionowo. Zachować luźne odstępy między rulonami (ciasto jeszcze urośnie). Przykryć formę ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na kolejną godzinę - do ponownego wyrastania.

Garnek rzymski z ciastem wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić grzanie na 180°C (górze - dół, bez termoobrotu). Piec 25 minut od momentu nagrzania się piekarnika. Kilka minut przed końcem, jeśli ciasto będzie już zbyt rumiane, można przykryć je pokrywą. Po wyjęciu posmarować pozostałym masłem (10 g) i oprószyć cukrem pudrem.



Zbyt ciepłe płyny zabijają drożdże. Ciasto drożdżowe, w przeciwieństwie do kruchego lubi również wyrabianie, więc im jest ono dłuższe, tym lepiej!





# Naleśniki zapiekane z serem na słodko



średni



1 h



40 min



8/598 Kcal



zboże  
(gluten)



laktoza



jaja

## Składniki

### Składniki na ok. 25-30 naleśników

- 3 łyżki masła
- 240 g mąki
- 3 jajka
- 500 ml mleka
- 170 ml wody gazowanej
- szczypta soli

### Serowy farsz do naleśników

- 1 kg twarogu
- 3 łyżki cukru
- 1 op. cukru waniliowego
- 2 żółtka
- 2 łyżki śmietany 30%
- duża garść rodzynek (opcjonalnie)
- 2 łyżki masła

### Sos śmietanowy do zapiekania

- 400 ml śmietany 30%
- 2 jajka
- 3 łyżki cukru drobnego lub waniliowego
- 1 łyżka proszku budyniowego o smaku waniliowym (opcjonalnie)

## Przygotowanie

Masło roztopić i ostudzić. Mąkę przesiać do dużej miski. Dodać jajka, mleko, wodę i sól. Zmiksować do uzyskania gładkiej, jednolitej masy.

Na mocno rozgrzaną patelnię wylać ciekłą warstwę masy naleśnikowej, rozprowadzając ją równo po patelni. Smażyć z obu stron do lekkiego zarumienienia.

W przepisie wykorzystany został garnek rzymski szklawiony 4,5 L, który zapewnia nieprzywieranie przygotowywanych w nim dań.

Pokrywek namoczyć w wodzie przez 30 minut. Twaróg, oba cukry, żółtka i śmietanę zmiksować na jednolitą masę. Opcjonalnie dodać rodzynek i wymieszać. Na każdy naleśnik nakładać po 2 łyżki masy serowej. Zwinąć w rulon, zawijając boki do środka (jak na krokiety). Rozpuścić masło. Naleśniki układać jeden obok drugiego, a następnie warstwowo - lekko przesmarowując każdy poziom roztopionym masłem. Garnek przykryć i wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić grzanie (górną-dół, bez termoobiegu) na 190°C. Przygotować sos śmietanowy, miksując wszystkie składniki sosu na gładką masę. Po 25 minutach pieczenia odkryć i połączyć danie sosem. Piec kolejne 15 minut. Przed podaniem lekko lub całkowicie ostudzić.



Odpowiednikiem Tłustego Czwartku w Anglii jest Pancake Day. Obchodzony jest w przeddzień Środy Popielcowej. Tego dnia w większości domów odbywa się tradycyjne wspólne smażenie i jedzenie naleśników oraz różnego rodzaju zabawy, w których tematem przewodnim jest właśnie ta potrawa!

Czy wiesz że...

# Makaron na słodko z serem i jabłkami



łatwy



15 min



40 min



4/924 Kcal



zboże  
(gluten)



laktoza



jaja



cynamon

## Składniki

- 400 g makaronu tagliatelle
- 2 jabłka
- 600 g sera na sernik
- 200 ml słodkiej płynnej śmietanki 30%
- 2 jajka
- 60 g drobnego cukru
- 1,5 łyżeczki cynamonu
- 150 g rodzynek

## Przygotowanie

Garnek rzymski namoczyć w zimnej wodzie przez 30 minut. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Jabłka umyć, obrać i usunąć gniazda nasienne. Pokroić w niedużą kostkę. Ser, śmietankę, jajka, cukier i cynamon krótko zmiksować - do połączenia się składników w jednolitą masę. Do sera dodać odcedzony, ostudzony makaron oraz rodzynek. Całość wymieszać i przełożyć do garnka rzymskiego. Przykryć pokrywą i wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić grzanie na 180°C. Piec 40 minut. Lekko ostudzić przed podaniem.



Ser na sernik możesz kupić gotowy - w wiaderku lub przygotować samemu. Zrobienie domowego twarogu jest dziecinnie proste, a trzykrotne zmielenie przez maszynkę wystarczy, by serniki i dania z wykorzystaniem tego sera były aksamitnie kremowe!



BROWIN

[www.browin.pl](http://www.browin.pl)

*...bo domowe jest lepsze!*