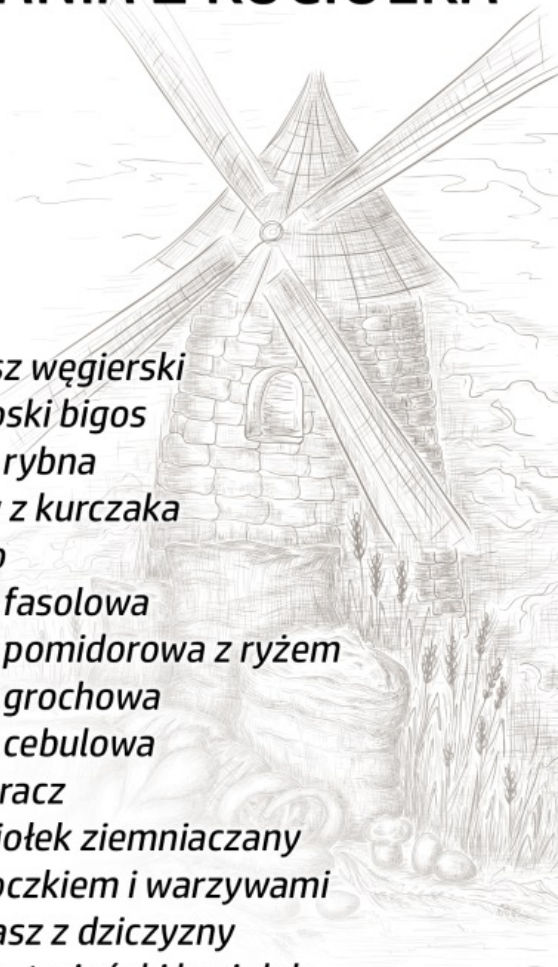




PRZEPISY

NA DANIA Z KOCIOŁKA

- 
1. Gulasz węgierski
 2. Chłopski bigos
 3. Zupa rybna
 4. Curry z kurczaka
 5. Leczo
 6. Zupa fasolowa
 7. Zupa pomidorowa z ryżem
 8. Zupa grochowa
 9. Zupa cebulowa
 10. Bogracz
 11. Kociołek ziemniaczany
z boczkiem i warzywami
 12. Gulasz z dziczyzny
 13. Wegetariański kociołek
z ciecierzycą
 14. Kociołek myśliwski z kiełbasą
 15. Kociołek grecki z jagnięciną
 16. Zupa soczewicowa z warzywami
 17. Kociołek z wieprzowiną i kapustą
 18. Kociołek meksykański
 19. Zupa grzybowa z kaszą
 20. Kociołek z indykiem i warzywami

Smacznego!

1. Gulasz węgierski

• Składniki:

- 1 kg wołowiny (najlepiej karkówki lub łopatki)
- 3 średnie ziemniaki
- 2 papryki (czerwona i zielona)
- 3 marchewki
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 3 pomidory
- 2 łyżki papryki słodkiej w proszku
- 1 łyżeczka papryki ostrej w proszku
- 2 litry bulionu wołowego
- Sól, pieprz, olej do smażenia

• Przygotowanie:

1. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem, a następnie obsmaż na rozgrzanym oleju w kociołku, aż się zrumieni.
2. Dodaj pokrojoną w półplasterki cebulę i posiekany czosnek. Podsmażaj, aż cebula będzie szklista.
3. Wrzuć pokrojone w kostkę marchewki, paprykę i ziemniaki. Smaż przez 5 minut.
4. Dodaj sparzone, obrane ze skórki i pokrojone pomidory.
5. Wsyp paprykę słodką i ostrą, wymieszaj i zalej wszystko bulionem.
6. Gotuj pod przykryciem przez 1,5 godziny na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Dopraw do smaku.



2. Chłopski bigos

Składniki:

- 1 kg kapusty kiszzonej
- 500 g kapusty świeżej
- 300 g boczku wędzonego
- 300 g kiełbasy (np. śląska lub jałowcowa)
- 2 średnie cebule
- 2 jabłka (najlepiej kwaskowe, np. antonówka)
- 5 suszonych śliwek
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- Sól, pieprz, olej

• Przygotowanie:

1. W kociołku podsmaż na oleju boczek pokrojony w kostkę, aż wytopi się tłuszcz.
2. Dodaj pokrojoną kiełbasę i cebulę, smaż do zeszklenia cebuli.
3. Wrzuć poszatowaną kapustę kiszoną i świeżą.
4. Dodaj pokrojone w kostkę jabłka oraz suszone śliwki.
5. Wrzuć liście laurowe i ziele angielskie, zalej wszystko wodą tak, by kapusta była ledwo przykryta.
6. Gotuj przez 2 godziny, mieszając od czasu do czasu. Dopraw solą i pieprzem pod koniec gotowania.





3. Zupa rybna

Składniki:

- 1 kg ryb (np. karp, szczupak lub sandacz)
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- Sok z połowy cytryny
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Oczyszczyć ryby, usunąć wnętrzności i odłożyć głowy oraz kręgosłupy na wywar.
2. W kociołku ugotować wywar z głów, kręgosłupów, cebuli, liści laurowych i ziela angielskiego.
3. Wyjąć z wywaru rybne części, a do wywaru dodać pokrojone w kostkę marchew, pietruszkę, seler i ziemniaki.
4. Po 15 minutach gotowania wrzucić kawałki ryb i gotować jeszcze 10 minut.
5. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Podawać z chlebem.



4. Curry z kurczaka

Składniki:

- 1 kg mięsa z kurczaka (np. podudzia lub pierś)
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 puszka mleczka kokosowego
- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 2 łyżki pasty curry (można użyć łagodnej lub ostrej)
- olej, kolendra, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Pokrój kurczaka na mniejsze kawałki, dopraw solą i pieprzem, podsmaż na oleju w kociołku.
2. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 5 minut.
3. Wrzuć pokrojone w kostkę ziemniaki i marchewki.
4. Dodaj pastę curry i smaż przez chwilę, aż uwolni się aromat.
5. Zalej mleczkiem kokosowym, wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 40 minut. Podawać z ryżem lub pieczywem.



5. Leczo

Składniki:

- 1 kg papryki (różne kolory)
- 2 cukinie
- 500 g kielbasy (np. podwędzana lub śląska)
- 2 cebule
- 3 pomidory
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki papryki słodkiej w proszku
- Sól, pieprz, olej



Przygotowanie:

1. Kielbasę pokrój w plasterki, podsmaż w kociołku, aż się zarumieni.
2. Dodaj pokrojoną w półplasterki cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
3. Wrzuć pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię, smaż przez 5 minut.
4. Dodaj sparzone, obrane i pokrojone pomidory, dopraw papryką słodką, solą i pieprzem.
5. Gotuj na małym ogniu przez 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Podawaj z pieczywem.

6. Zupa fasolowa

Składniki:

- 500 g suchej fasoli (np. jaś)
- 200 g boczku wędzonego
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 2 ziemniaki
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- Sól, pieprz, majeranek



Przygotowanie:

1. Fasolę namocz w wodzie przez noc.
2. W kociołku podsmaż pokrojony w kostkę boczek, aż się zarumieni.
3. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
4. Wrzuć namoczoną fasolę, pokrojone w kostkę warzywa i ziemniaki.
5. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie i zalej wodą, tak by wszystko było przykryte.
6. Gotuj na małym ogniu przez 2 godziny, doprawiając solą, pieprzem i majerankiem.





7. Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

- 1 kg pomidorów lub 1 litr passaty pomidorowej
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 1 szklanka ryżu
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- Sól, pieprz, śmietana do podania

Przygotowanie:

1. W kociołku podsmaż posiekaną cebulę, aż się zeszkli.
2. Dodaj pokrojone w plasterki marchew i pietruszkę, smaż przez kilka minut.
3. Dodaj pokrojone pomidory lub passatę, zalej wodą i dorzuć liście laurowe oraz ziele angielskie.
4. Gotuj przez 20 minut, a następnie zmiksuj na gładki krem.
5. Dodaj ryż i gotuj przez kolejne 15 minut, mieszając od czasu do czasu. Dopraw solą i pieprzem, podawaj ze śmietaną.



8. Zupa grochowa

Składniki:

- 500 g suchego grochu (połówkowy)
- 200 g wędzonego boczku
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- Sól, pieprz, majeranek

Przygotowanie:

1. Groch namocz w wodzie przez noc.
2. W kociołku podsmaż pokrojony boczek, dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
3. Dodaj namoczony groch, pokrojone w kostkę warzywa oraz liście laurowe i ziele angielskie.
4. Zalej wodą i gotuj przez 1,5 godziny, mieszając od czasu do czasu.
5. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem, podawaj z pieczywem.



9. Zupa cebulowa

Składniki:

- 1 kg cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- 1 litr bulionu drobiowego
- 200 g sera żółtego
(np. gruyère lub emmentaler)
- Bagietka, sól, pieprz, tymianek

Przygotowanie:

1. Cebulę pokrój w półplasterki i zeszklij na maśle w kociołku.
2. Dodaj posiekany czosnek, smaż przez 2 minuty.
3. Zalej bulionem, dodaj tymianek i gotuj przez 30 minut.
4. Dopraw solą i pieprzem, podawaj z grzankami z bagietki i startym serem.



10. Bogracz

Składniki:

- 1 kg wołowiny
- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 2 papryki
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki papryki słodkiej w proszku
- 1 łyżeczka papryki ostrej
- 2 litry bulionu
- Sól, pieprz, olej

Przygotowanie:

1. Mięso pokrój w kostkę, podsmaż w kociołku na oleju, aż się zarumieni.
2. Dodaj cebulę, czosnek i smaż przez 5 minut.
3. Dodaj pokrojone warzywa, smaż kolejne 5 minut.
4. Wsyp paprykę, wymieszaj i zalej bulionem.
5. Gotuj pod przykryciem przez 1,5 godziny, mieszając od czasu do czasu.





11. Kociołek ziemniaczany z boczkiem i warzywami

Składniki:

- 1,5 kg ziemniaków
- 300 g boczku wędzonego
- 2 cebule
- 3 marchewki
- 1 por
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka śmietany 18%
- Sól, pieprz, tymianek

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obierz, pokrój w plastry i przelej zimną wodą.
2. Boczek pokrój w kostkę i podsmaż w kociołku, aż wytopi się tłuszcz.
3. Dodaj pokrojoną w piórka cebulę, marchewki w plasterki i posiekany por, smaż przez 5 minut.
4. Dodaj ziemniaki i posiekany czosnek, dopraw solą, pieprzem i tymiankiem.
5. Całość zalej śmietaną, wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 40 minut, mieszając od czasu do czasu.



12. Gulasz z dziczyzny

Składniki:

- 1 kg mięsa z dziczyzny (np. sarny lub dzika)
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 1 seler
- 2 ziemniaki
- 200 ml czerwonego wina
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna jałowca
- 1 łyżka majeranku
- Sól, pieprz, olej

Przygotowanie:

1. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem, a następnie podsmaż w kociołku na oleju.
2. Dodaj posiekaną cebulę, czosnek i smaż przez 5 minut.
3. Wrzuć pokrojone w kostkę marchew, seler i ziemniaki.
4. Dodaj liście laurowe, jałowiec i zalej czerwonym winem oraz wodą, by zakryć składniki.
5. Gotuj pod przykryciem przez 1,5 godziny, mieszając od czasu do czasu. Dopraw majerankiem.



13. Wegetariański kociołek z ciecierzycą

Składniki:

- 400 g ugotowanej ciecierzycy
- 2 papryki (czerwona i żółta)
- 2 cukinie
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżka słodkiej papryki
- Sól, pieprz, olej

Przygotowanie:

1. Na rozgrzanym oleju w kociołku podsmaż posiekaną cebulę i czosnek.
2. Dodaj pokrojone w kostkę papryki, cukinie i marchewki, smaż przez 10 minut.
3. Dodaj ugotowaną ciecierzycę, pomidory z puszki i przyprawy.
4. Gotuj na małym ogniu przez 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Podawaj z pieczywem lub ryżem.



14. Kociołek myśliwski z kiełbasą

Składniki:

- 500 g kiełbasy (np. jałowcowej)
- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 1 puszka fasoli w sosie pomidorowym
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka papryki ostrej
- Sól, pieprz, olej

Przygotowanie:

1. Kiełbasę pokrój w plasterki i podsmaż w kociołku na oleju.
2. Dodaj pokrojoną cebulę, czosnek i marchewkę, smaż przez 5 minut.
3. Wrzuć pokrojone w kostkę ziemniaki, dopraw solą, pieprzem i papryką.
4. Zalej wodą, aby zakryć składniki, i gotuj przez 20 minut.
5. Dodaj fasolę w sosie pomidorowym, wymieszaj i gotuj jeszcze 10 minut.





15. Kociołek grecki z jagnięciną

Składniki:

- 1 kg jagnięciny
(np. łopatka lub udziec)
- 2 papryki
- 2 bakłażany
- 2 pomidory
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oregano
- 200 g sera feta
- oliwa, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Mięso pokrój na kawałki, dopraw solą i pieprzem, podsmaż w kociołku na oliwie.
2. Dodaj pokrojoną cebulę, czosnek i smaż przez 5 minut.
3. Wrzuć pokrojone w kostkę papryki, bakłażany i pomidory.
4. Dodaj oregano, wymieszaj i gotuj pod przykryciem przez 1 godzinę.
5. Na koniec dodaj pokrojoną fetę i gotuj jeszcze 5 minut.



16. Zupa soczewicowa z warzywami

Składniki:

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kurkumy
- Sól, pieprz, olej

Przygotowanie:

1. W kociołku podsmaż na oleju posiekaną cebulę, czosnek i kmin rzymski.
2. Dodaj pokrojone w plasterki marchewki i pietruszkę, smaż przez 5 minut.
3. Wrzuć soczewicę, pomidory i zalej wodą, aby zakryć składniki. Gotuj na małym ogniu przez 25 minut, doprawiając solą, pieprzem i kurkumą.



17. Kociołek z wieprzowiną i kapustą

Składniki:

- 1 kg wieprzowiny (np. karkówka)
- 500 g kiszonej kapusty
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka kminku
- Sól, pieprz, olej

Przygotowanie:

1. Wieprzowinę pokrój w kostkę i obsmaż w kociołku na oleju.
2. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 5 minut.
3. Wrzuć pokrojoną marchewkę i kiszoną kapustę, wymieszaj.
4. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie i kminek, zalej wodą i gotuj przez 1,5 godziny.



18. Kociołek meksykański

Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 1 papryka
- 2 pomidory
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka chili
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Oliwa, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. W kociołku podsmaż cebulę, czosnek i mieloną wołowinę na oliwie.
 2. Dodaj pokrojoną paprykę i pomidory, smaż przez 5 minut.
 3. Dodaj fasolę, kukurydzę i przyprawy.
- Gotuj przez 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Podawaj z pieczywem.





19. Zupa grzybowa z kaszą

Składniki:

- 500 g świeżych grzybów (np. borowiki, podgrzybki)
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej
 - 2 marchewki
 - 1 pietruszka
 - 1 cebula
 - 2 ząbki czosnku
 - 2 liście laurowe
- 4 ziarna angielskiego
- Sól, pieprz, olej

Przygotowanie:

1. Grzyby oczyść, pokrój w plasterki i podsmaż w kociotku na oleju.
2. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 5 minut.
3. Dodaj pokrojone w plasterki marchewki i pietruszkę, a następnie kaszę jęczmienną.
4. Zalej wodą, dodaj liście laurowe i ziele angielskie, gotuj przez 40 minut. Dopraw solą i pieprzem.



20. Kociotek z indykiem i warzywami

Składniki:

- 1 kg mięsa z indyka (np. udziec lub pierś)
- 2 papryki
- 2 cukinie
- 2 marchewki
 - 1 cebula
 - 3 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 łyżeczka tymianku
- oliwa, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Mięso pokrój w kawałki, dopraw solą i pieprzem, podsmaż w kociotku na oliwie.
2. Dodaj pokrojoną cebulę, czosnek i smaż przez 5 minut.
3. Wrzuć pokrojone papryki, cukinie i marchewki, smaż przez 10 minut.
4. Dodaj pomidory z puszki i tymianek, wymieszaj i gotuj przez 40 minut.





Smacznego!

