

Spis treści



Wprowadzenie	15
Skróty i miary	16
Sterowanie	17
Przydatne wskazówki	19

1 pierwsze przepisy

Butki grahamki	23
Chleb pszenny ze słonecznikiem i dynią ..	23
Kawa cappuccino	24
Lody truskawkowe	24
Masło	25
Placki ziemniaczane	25
Shake truskawkowy	26
Sok z natki pietruszki	26
Sok z pomarańczy	27
Surówka	27
Zabajone	27
Zupa krem z pieczarek	28
Zupa krem z liści sałaty	29
Zupa krem z zielonego ogórka	29

2 zupy

Barszcz czerwony zabieleny	31
Barszcz czerwony czysty	32
Barszcz ukraiński	33
Cygański kociot	34
Flaki wołowe	35
Grochówka	36
Gruzińska zupa pomidorowa	37
Kapuśniak wileński	37



Kapuśniak	38
Krupnik	39
Rosół	39
Zupa brokułowo-pieczarkowa	40
Zupa jarzynowa	40
Zupa kalafiorowa lub z brokułów	41
Zupa koperkowa	42
Zupa krem z pieczarek	42
Zupa krem z liści sałaty	43
Zupa krem z łososia	43
Zupa krem z papryki	44
Zupa krem z pieczarek II	44
Zupa krem z zielonego ogórka	45
Zupa mleczna	45
Zupa ogórkowa	46
Zupa pieczarkowa	46
Zupa pomidorowa z lanymi kluskami	47
Zupa pomidorowa	48
Zupa rybna na piwie	48
Zupa szpinakowa	49
Żurek z białą kielbasą i z jajkiem	50
Żurek na białej kielbasie II	51

3 dania główne

Chilli Con Carne w pieczonym ziemniaku ..	53
Ciasto naleśnikowe podstawowe	54
Dorsz w sosie musztardowym	54
Farsz do pierogów z mięsem	55
Farsz do pierogów z pieczarkami	55
Fasolka po bretońsku	56
Filet z polędwicy w sosie koniakowym ...	56
Golonka w sosie piwnym	57
Gołąbki	58
Gulasz po węgiersku	59
Jarzyny w sosie beszamelowym	60
Karkówka Tysiąca Wysp	61
Karkówka w sosie myśliwskim	62
Karp faszerowany w galarecie	63
Karp faszerowany	64
Klopsy rybne	65
Kluski kładzione	65



Kluski na parze	66
Kluski śląskie.....	66
Kopytka.....	66
Kotlety drobiowo-pieczarkowe.....	67
Kotlety mielone wieprzowe	68
Kotlety mielone z ryby	68
Kotlety ziemniaczane	69
Kurczak po prowansalsku	70
Kurczak w warzywach.....	71
Kurczak z awokado	72
Kurczak egzotyczny Eli	72
Leczo	73
Leczo II	73
Leniwe pierogi.....	74
Łosoś w sosie koperkowym	74
Łosoś z cukinią i pomidorami.....	75
Masa serowa do naleśników	75
Faszerowane papryki	76
Naleśniki biszkoptowe	77
Omlet śniadaniowy.....	77
Parówki pikantne.....	78
Paszteciki drożdżowe z nadzieniem mięsnym.....	79
Pasztet dietetyczny.....	80
Pasztet w cieście	81
Pasztet.....	82
Pieczarki faszerowane	83
Pizza hawajska	84
Pizza z jajkiem	85
Pizza z kiszoną kapustą	86
Pizza z oliwkami	87
Pizza z szynką i pieczarkami	88
Placki owsiane	89
Placki z jabłkiem.....	89
Placki zbójnickie	90
Placki ziemniaczane	90
Polędwica wieprzowa w pieczarkach.....	90
Polędwica wieprzowa z owocami	91

Pstrąg z jarzynami w sosie cytrynowym.....	91
Pulpety wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym.....	92
Pyzy z mięsem	93
Racuchy z jabłkiem	94
Rolada z indyka Daga.....	94
Roladki z wędzonego boczku.....	95
Rolady drobiowe	95
Rolady wołowe	96
Ruskie pierogi.....	96
Ryba po grecku	97
Ryba z warzywami.....	97
Schab z kapustą kiszoną	98
Serowa przekąska.....	98
Szaszłyk drobiowy	99
Tatar z wołowiny	99
Uda faszerowane	100
Zapiekanka na parze	101
Zapiekanka ziemniaczana	102
Zapiekanka prowansalska	103

4 sosy

Albion's majonez	105
Majonez	105
Sos czosnkowy lzy.....	106
Sos do pizzy z wędzonką.....	106
Sos holenderski.....	107
Sos musztardowo-pomidorowy.....	107
Sos owocowy.....	108
Sos pieczarkowy.....	108
Sos pieczarkowy II	108
Sos pomidorowy do gotąbków.....	109
Sos do pizzy pomidorowy	109
Sos Remouladen.....	110
Sos czosnkowy.....	110
Sos winegret	111
Sos do pizzy z mięsem	111
Sos słodko-kwaśny Roberto.....	112
Sos winegret II	112
Sos tatarski.....	113
Sos tzatziki.....	113



5 *sałatki*

Ananas z kurczakiem	115
Krewetki w sosie Tysiąca Wysp	115
Sałatka z pieczarkami	116
Sałatka jarzynowa	117
Sałatka z fasolki szparagowej w sosie Remouladen	117
Sałatka z kurek marynowanych	118
Sałatka z tuńczyka	118
Sałatka z wędzonego kurczaka	119
Sałatka śniadaniowa	119



6 *surówki*

Czerwona kapusta pikantna	121
Jarzyńka z buraczków	121
Kapusta pekińska z brzoskwiniami	122
Kapusta czerwona	122
Kapusta zasmażana	123
Surówka z selera na ostro	123
Surówka z czerwonych buraków	124
Surówka z kiszzonej kapusty	124
Surówka z selera i jabłka	125
Surówka wielowarzywna	125
Surówka z białej kapusty i marchwi	126
Surówka z białej kapusty	126
Surówka z czerwonej kapusty	127
Surówka z kalafiora miodowa	127
Surówka z kalafiora	128
Surówka z kapusty i kukurydzy	128
Surówka z kiszonych ogórków	129
Surówka z selera z rodzynekami	129

7 *potrawy dla niemowląt*

Cukinia z kurczakiem (od 6 m-ca)	131
Cukinia z wołowiną (od 9 m-ca)	131
Dynia z jabłkiem (od 5 m-ca)	131
Indyk w warzywach (od 6 m-ca)	132
Kaszka kukurydziana lub ryż na mleku (od 5 m-ca)	132



Kaszka manna z jabłkiem (od 4 m-ca)	133
Kisiel mleczny (od 7 m-ca)	133
Kisiel jabłkowo-bananowy (od 5 m-ca) ...	133
Napój jabłkowo-bananowy (od 5 m-ca) ...	134
Napój marchwiowy (od 6 m-ca)	134
Napój owocowy (od 7 m-ca)	134
Papka z marchwi (od 6 m-ca)	134
Przecier z marchewki (od 6 m-ca)	135
Sok z jabłek (od 4 m-ca)	135
Sok z marchewki (od 4 m-ca)	136
Ziemniaczane purée z pomidorami (od 6 m-ca)	136
Zupka jarzynowa z wołowiną (od 9 m-ca)	137
Zupka jarzynowa (od 5 m-ca)	137

8 *pieczywo*

Butki grahamki II	139
Butki kajzerki	139
Butki maślane	140
Butki drożdżowe z cukrem	140
Chątka	141
Chleb z serem	141
Chleb pszenno-żytni na miodzie	142
Chleb pszenny ze słonecznikiem i dynią ..	142
Chleb śródziemnomorski	143
Chleb tostowy	143
Chleb turecki	144
Chleb tostowy z cukinią	145
Chleb z płatkami owsianymi	146
Ciasto drożdżowe na pizzę	146
Ciasto na pizzę (kruche)	147
Ciasto na pizzę chlebowe	147



9 kanapki

Dżem truskawkowy	149
Dżem pomarańczowo-jabłkowy	149
Fromage z czosnkiem	150
Fromage z zielonym ogórkiem i orzechami	150
Fromage z papryką	151
Jajka faszerowane z łososiem	151
Jajka faszerowane z szynką i pieczarkami	152
Jajka faszerowane zasmażane	153
Konfitura z jagód	153
Krem czekoladowy - typu Nutella	154
Masło rybne	154
Masło czerwone	154
Masło czosnkowe	155
Masło musztardowe	155
Masło śmietankowe	155
Masło ziołowe	156
Pasta z awokado	156
Pasta z makreli wędzonej	156
Pasta z parówek	157
Pasta z salami	157
Pasta z tuńczyka	158
Pasta z jaj	158
Pasta ze szprotek	159
Ser żółty	159
Serek topiony	160
Serek z awokado	160
Smalec z pieczarkami	161
Tatar z wędzonego łosia	161

10 ciasta i dodatki do ciast

Babka cytrynowa	163
Babka marmurkowa	164
Biszkopt do rolad	164

Biszkopt z owocami	165
Biszkopt	165
Ciasteczka korzenne	166
Ciasto bananowe	167
Ciasto cynamonowe	168
Ciasto ptysiowe	168
Faworki	169
Karpotka	169
Keks	170
Krem orzechowy	170
Krem waniliowy do tortów	171
Kruszonka	171
Makowiec	172
Masa czekoladowa	172
Masa makowa	173
Masa migdałowa	173
Masa waniliowa	173
Masa orzechowa	174
Miodownik	174
Murzynek	175
Pączki	175
Piernik	176
Placek drożdżowy z kruszonką	176
Placek ze śliwkami	177
Polewa czekoladowa	177
Ptysiowe łabędzie Tomka	178
Rogaliki drożdżowe	179
Sernik gotowany	179
Sernik wiedeński	180
Sernik z brzoskwiniami	181
Szarlotka cioci Krysi	181
Tiramisu	182
Torcik tęczy	182
Tort makowy	183
Tort Walentynkowy	184
W-Z	185

11 desery

Angielski deser	187
Bananowy krem	187



Bitka śmietana	188
Brzoskwinie w kremie	188
Budyniowe pucharki	189
Budyń czekoladowy.....	190
Budyń grysikowo-waniliowy	190
Czekoladowe wiśnie	190
Czekoladowy mus	191
Gruszki lub jabłka w sosie waniliowym...	192
Gruszki w czekoladzie z rumem	192
Kisiel owocowy	193
Krem cytrynowy	193
Krem kawowy.....	194
Krem truskawkowy	194
Lody brzoskwiniowe	194
Lody czekoladowe	195
Lody śmietankowe	196
Lody truskawkowe II.....	197
Polewa czekoladowa do lodów	197

12 *napoje*

Jogurt naturalny	199
Kawa mrożona	199
Kawa cappuccino.....	200
Koktajl leśny	200
Koktajl młodości	200
Lemoniada cytrynowa.....	201
Maślanka z zielonym ogórkiem.....	201
Napój wielowarzywny multiwitamina	202
Shake brzoskwiniowy	202
Shake czekoladowy	203
Shake pomarańczowy	203
Shake truskawkowy	203
Sok dla dzieci typu Kubuś	204
Sok z pomarańczy (10 l).....	204
Sok grejpfrutowy	205
Sok z marchwi pasteryzowany	205
Sok z natki pietruszki.....	206
Sok z pomarańczy.....	207



13 *drinki alkoholowe*

Ajerkoniak.....	209
Drink arbuzowy.....	209
Grog.....	210
Koktajl brzoskwiniowy z alkoholem.....	210
Krwawa Mary	211
Krem czekoladowo-kawowy	211
Miodówka grzana.....	212
Miodówka z lodem	212
Wino grzane	213
Zabajone	213

14 *przyprawy i marynaty*

Marynata do kurczaka	215
Marynata do pieczonego mięsa na ruszcie	215
Marynata do polędwiczek wieprzowych..	215
Marynata tymiankowa do wołowiny.....	216
Marynata uniwersalna	216
Marynata z białego wina	216
Marynata z jabłecznika i miodu	217
Przyprawa uniwersalna	217
Przyprawa typu Vegeta	217
Rosółki wołowe.....	218