



PRZEPISY NA WIELKANOC I NIE TYLKO



10

DARMOWYCH
PRZEPISÓW



SPIS TREŚCI

JAJKA Z WASABI	3
ŻUREK Z GRZYBAMI SHIITAKE	5
TARTA Z KURCZAKIEM , JAJKIEM I MUSZTARDĄ	6
PIECZONY ŁOSOŚ W POMARAŃCZACH	7
BABECZKI MANGO Z KREMEM KOKOSOWYM	9
CYNAMONOWE MUFFINKI Z MANGO I CHIA	10
KRUCHE CIASTECZKA Z MANGO CURD	11
CHAŁWOWIEC Z TAHINI BEZ PIECZENIA	12
KOKOSOWE MANGOMISU Z MARAKUJĄ	14
KOKOSOWA STRUCLA Z LUKREM MARAKUJA	16





JAJKA Z WASABI



2 porcje



15 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 1/2 tubki **Pasty Wasabi** House of Asia lub **Pasty Wasabi S&B**
- 8 jajek
- 100 g majonezu
- 1 łyżka drobno pokrojonego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ugotuj na twardo, obierz i przekrój na pół.
2. Majonez wymieszaj z pastą wasabi, przełóż do worka cukierniczego i udekoruj jajka, na końcu posyp szczypiorkiem.

TIP:

Wasabi jest świetnym zamiennikiem chrzanu, możesz użyć go jako składnik past czy dipów do kanapek, świetnie podkreca i zaostrza ich smak.





PASTA Z CZOSNKU

120 g

**ZMIELONY
CZOSNEK**
ZAMKNIĘTY
W WYGODNYM
OPAKOWANIU

**PRZYSPIESZA
PRACĘ W KUCHNI**
– KONIEC
Z OBIERANIEM
I SIEKANIEM
CZOSNKU!

DOSTĘPNY
– ZAWSZE
POD RĘKĄ



**W OPAKOWANIU
AŻ 20 ZĄBKÓW
CZOSNKU!**

**PROSTY
I CZYSTY SKŁAD**

DO DAŃ
SMAŻONYCH, PIECZONYCH,
JAKO SKŁADNIK DRESSINGU
SAŁATKOWEGO LUB PASTY DO
SMAROWANIA PIECZYWA



ŻUREK

Z SUSZONYMI GRZYBAMI SHIITAKE



SKŁADNIKI

- 200 ml **Mleczka kokosowego light 10-13% Kara**
- 30 g **Grzybów shiitake suszonych** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 drobno posiekane ząbki
- 500 ml bulionu warzywnego
- 250 ml zakwasu do żurku
- 1 marchewka pokrojona w drobną kostkę
- 1 pietruszka pokrojona w drobną kostkę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 jajka
- 2 łyżki startego chrzanu
- 2 łyżeczki majeranku
- Świeżo mielony pieprz do smaku
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Jajka ugotuj na twardo przez 7 min.
2. Grzyby zalej zimną wodą i gotuj przez 30 min. Po tym czasie odcedź je i pokrój w paski, a wodę z gotowania odstaw.
3. Marchewkę, pietruszkę oraz grzyby shiitake podsmaż w garnku na oleju, dodaj cebulę oraz czosnek i smaż przez kolejne 2 min. Dodaj bulion warzywny, zakwas i całość gotuj na wolnym ogniu przez 20 min. Dopraw do smaku sosem sojowym, świeżo mielonym pieprzem, majerankiem, a pod koniec dodaj chrzan wymieszany z mleczkiem kokosowym. Doprowadź do wrzenia.
4. Przygotowany żurek podawaj z wcześniej ugotowanym jajkiem.

TIP:

Dla uzyskania mocniejszego aromatu grzybów w zupie, do przygotowania bulionu możesz użyć wody po gotowaniu grzybów shiitake.





PRZEPIS OD:



@JAKJALUBIEJESC

TARTA Z KURCZAKIEM JAJKIEM I MUSZTARDĄ



6 porcji



25 minut



łagodne

+20 min. pieczenia

SKŁADNIKI

- 2 łyżki **Białego sezamu** House of Asia
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 50 ml mleka lub napoju roślinnego
- 1 opakowanie świeżego szpinaku
- 1 mała szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża pierś z kurczaka pokrojona w kostkę
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki curry
- Sól, pieprz
- 2 ugotowane jajka
- Oliwa z oliwek

Masa jajeczna:

- 2 łyżki **Musztardy miodowej** Maille
- 100 ml śmietanki 30% lub 36%
- 2 jajka
- 2-3 łyżki tartej mozzarelli lub sera żółtego
- Sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Naczynie ceramiczne wyłóż papierem (np. tym od ciasta francuskiego) i ciastem francuskim. Przy końcu ciasta odetnij kilka pasków o szerokości 1 cm (z nich będzie kratka na wierzchu tarty).
2. Następnie ciasto posmaruj mlekiem i nakłuj widelcem. Piecz w 210°C ok. 18-20 min. (do lekkiego przypieczenia).
3. W międzyczasie na patelni podsmaż pokrojoną szalotkę, przeciśnięty czosnek i szpinak. Całość dopraw i wymieszaj do momentu, aż szpinak zmniejszy objętość.
4. Na tej samej patelni podsmaż kurczaka, doprawiając papryką, curry, solą i pieprzem.
5. Do miseczki wbij świeże jajka, dolej śmietankę, wsyp ser i dodaj musztardę miodową Maille. Dopraw i całość wymieszaj.
6. Na podpieczony spód wyłóż szpinak, kawałki kurczaka, ugotowane i przekrojone na pół jajka i wylej masę musztardowo-jajeczna.
7. Na górę tarty ulóż kratkę z cienkich pasków ciasta francuskiego (paski posmaruj mlekiem i posyp sezamem. Piecz w 200°C ok. 20 min. (termoobiegi).





PRZEPIS OD:



@CZARNA.WISIENKA

PIECZONY ŁOSOŚ W POMARAŃCZACH



SKŁADNIKI

Łosoś:

- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego słodkiego** House of Asia
- 1 łyżka **Octu ryżowego** House of Asia
- Spory filet z łososia pacyficznego pokrojony na mniejsze kawałki
- 1 pomarańcza (najlepiej eko)

Purée ziemniaczane:

- 6-7 średnich ziemniaków
- 2 łyżki masła
- 70 ml śmietanki 30-36%
- Spora szczypta gałki muszkatołowej
- Spora szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Pomarańczę sparz wrzątkiem. W misce wymieszaj pastę, sos sojowy, ocet i sok z połowy pomarańczy.
2. Przygotowanym sosem posmaruj łososia (polecamy marynować go w ten sposób min. 3 godz.).
3. Na wierzchu łososia ułóż plastry pomarańczy. Łososia piecz przez 20 min. w 200°C. Można do niego co jakiś czas „zaglądać” i podlewać płynem ze spodu foremki.
4. Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i gotuj w osolonej wodzie do miękkości. Odlej odrobinę wody z gotowania do miski.
5. Ziemniaki ubij tłuczkiem lub przeciśnij przez praskę. Połącz je z masłem, śmietanką, gałką muszkatołową i pieprzem, a następnie blenduj dodając stopniowo odlaną wodę do uzyskania gładkiej, kremowej (ale nie rzadkiej) konsystencji.

TIP:

Ocet ryżowy ma lekko kwaśny smak, więc śmiało możesz go używać jako dodatek do dressingów lub sosów zamiast cytryny. Świetnie też zakwasi zupę.





PULPA Z MANGO ALPHONSO

450 g

**AROMATYCZNY,
DOJRZAŁY OWOC
MANGO - ODMIANY
ALPHONSO**

**WYGODNE
OPAKOWANIE
EASY OPEN**

**W OPAKOWANIU
MIAŻSZ Z 3-4
OWOCOW**

**BEZ DODATKU
CUKRU**



**IDEALNA
DO DESERÓW
DAŃ SŁODKICH
ORAZ WYTRAWNYCH**

**ODPOWIEDNIA
DLA WEGAN
I WEGETARIAN**



PRZEPIS OD:



@DELICIOUSPLACE.PL



BABECZKI MANGO Z KREMEM KOKOSOWYM

SKŁADNIKI

- 350 g **Pulpa z mango Alphonso** bez dodatku cukru QF Quality Food
- 400 ml schłodzonego **Kremu kokosowego 23-26% Kara**
- 2 jajka
- 120 g cukru
- 50 ml oleju
- 270 g mąki pszennej
- 1 kopiasta łyżeczka proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru pudru
- Ozdoby: cukrowa posypka, czekoladowe jajeczka itp.

PRZYGOTOWANIE

1. Przesianą mąkę wymieszaj z solą i proszkiem do pieczenia.
2. W drugiej misie połącz ze sobą pulpę mango, jajka, cukier i olej.
3. Sypkie składniki wsyp do mokrych i wymieszaj, aż ciasto będzie jednolite. Ciasto nakładaj z łyżką do foremek na babeczki (najlepiej silikonowych) do 3/4 ich wysokości.
4. Piecz w 180°C przez 23 min. Wystudź na kratce do wypieków.
5. Schłodzony krem kokosowy ubij z cukrem pudrem około 4 min., aż będzie sztywny. Przełóż do rękawa cukierniczego i ozdób nim wystudzone babeczki. Dodatkowo udekoruj posypkami itp.

TIP:

Pozostałą pulpą mango możesz połączyć gotowe babeczki lub zamrozić i wykorzystać ponownie.





PRZEPIS OD:



@WAFFLE.PLANTATION

MUFFINKI CYNAMONOWE Z MANGO I CHIA



6 porcji



45 minut



łatwe

SKŁADNIKI

- 500 ml **Pulpy z mango Alphonso** bez dodatku cukru QF Quality Food
- 3 łyżki **Nasiona chia** QF Quality Food
- 390 g mąki
- 110 g stopionego i ostudzonego masła
- 100 g cukru / erytrytolu
- 2 jajka
- 60 g jogurtu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1,5 łyżki cynamonu
- Pół łyżeczki sody oczyszczonej
- Pół łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik nagrzej na 200°C.
2. W misce umieść suche składniki – mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cynamon oraz sól. W osobnym naczyniu wymieszaj cukier z masłem. Dodaj jajka, jogurt i pulpę mango. Dodaj suche składniki i połącz całość.
3. Foremki na muffinki posmaruj oliwą lub wyłóż papilotkami. Umieść sporą ilość masy wewnątrz foremek. Pieczemy przez 17-22 min.

TIP:

Pozostałe nasiona chia wykorzystaj jako dodatek do ulubionego jogurtu, smoothie czy owsianki.



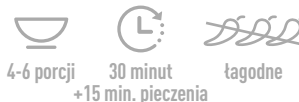


PRZEPIS OD:



@WAFFLE.PLANTATION

KRUCHE CIASTECZKA Z MANGO CURD



SKŁADNIKI

- 200 ml **Mleczka kokosowego skondensowanego** QF Quality Food
- 350 g mąki
- 1 żółtko
- 125 g masła

Składniki na mango curd:

- 120 g **Pulpy z mango Alphonso bez dodatku cukru** QF Quality Food
- 1 żółtko
- 1,5 łyżki cukru
- Pół łyżki mąki ziemniaczanej
- 15 g masła

Dodatkowo:

- Cukier puder (lub zmielony erytrytol) do posypania

PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przełóż mąkę, pokrojone w kostkę zimne masło, żółtko i mleczko skondensowane. Zagnieć całość na jednolitą masę. Uformuj kulę, owiń folią i schowaj do lodówki na 30 min.
2. W międzyczasie przygotuj mango curd – w miseczce wymieszaj wszystkie składniki kremu poza masłem. Podgrzej w kąpielii wodnej i wymieszaj, aż do zgęstnienia mango curd. Zdejmij miskę z kąpielii wodnej, po chwili dodaj masło i szybko wymieszaj, aż do powstania jednolitego kremu.
3. Schłodzone ciasto krótko zagnieć i rozwałkuj na grubość ok. 5 mm, na papierze do pieczenia posypanym mąką. Wykrój ciasteczka foremką w kształcie jajka. W połowie ciasteczek zrób dodatkowe, okrągłe dziurki na środku. Piecz ciasteczka ok. 12-15 min. w 180°C.
4. Po wystudzeniu połowę ciastek posmaruj kremem mango, a ciastka z wyciętymi otworami posyp cukrem pudrem.
5. Posmarowane ciastka przykryj połówkami z wyciętym otworem.





PRZEPIS OD:



@CZARNA.WISIENKA

CHAŁWOWIEC Z TAHINI BEZ PIECZENIA



8 porcji



15 minut
+kilka godzin
chłodzenia



łagodne

SKŁADNIKI

- 150 g **Tahini Premium**
QF Quality Food
- 300 g chałwy
- 500 g mascarpone
- 400 g schłodzonej śmietanki
30-36%
- 300 g herbatników

PRZYGOTOWANIE

1. Do rondelka przełóż tahini i 250 g pokruszonej chałwy. Podgrzewaj przez kilka minut i odłóż do całkowitego przestudzenia.
2. Śmietankę ubij na sztywno. Dodaj mascarpone i zawartość rondelka. Zmiksuj do połączenia składników.
3. Na dno foremki przełóż warstwę herbatników, na to 1/3 masy, ponownie herbatniki, ponownie masę, ponownie herbatniki, ponownie masę (zostawiamy trochę na dnie miski) i znowu herbatniki. Wierzch posmaruj cienką warstwą masy i posyp pokruszoną chałwą.
4. Odłóż na kilkanaście godzin w chłodne miejsce.

TIP:

Aby przełamać smaki — jedną warstwę herbatników możesz przełożyć np. dżemem z czarnej porzeczki. Warstwę herbatników możesz zastąpić krakersami. Gotowe ciasto polecamy połączyć dodatkowo tahini.





PULPA Z MARAKUI

170 g

**TROPIKALNY
OWOC**
DOSTĘPNY
PRZEZ CAŁY
ROK!

**NIECODZIENNY
DODATEK**
DO WYPIEKÓW,
NAPOJÓW ORAZ
DRINKÓW

**IDEALNY
DODATEK**
DO OWSIANEK
I JOGURTÓW

**CZYSTY SKŁAD
BEZ DODATKÓW**



**CYTRUSOWY,
ORZEŹWIAJĄCY SMAK**
Z CHRUPIĄCYMI
PESTKAMI

**ODPOWIEDNIA
DLA WEGAN
I WEGETARIAN**



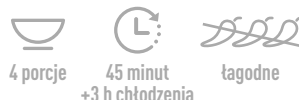


PRZEPIS OD:



@FLYMETOTHESPOON_

KOKOSOWE MANGOMISU Z MARAKUJĄ



SKŁADNIKI

- 150 g **Pulpy z mango Alphonso bez dodatku cukru** QF Quality Food
- 100 g **Pulpy z marakui** QF Quality Food
- 200 g schłodzonego **Kremu kokosowego do ubijania** QF Quality Food
- 200 g biszkoptów savoiardi
- 250 g mascarpone
- Szczypta soli
- 250 ml ostudzonej mocnej kawy
- 3 żółtka
- 60 g cukru pudru
- Matcha lub kakao do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. Żółtka utrzyj z cukrem pudrem na puszystą masę. Dodaj mascarpone i wymieszaj mikserem.
2. Krem kokosowy ubij chwilę ze szczyptą soli. Dodaj do kremu z żółtkami i wymieszaj.
3. Przełóż do pucharków łyżkę kremu, na to wyłóż biszkopty namoczone w kawie. Nałóż łyżkę pulpy z mango i na to łyżkę pulpy z marakui, kolejną warstwę biszkoptów, ponownie krem, owoce, biszkopty i zakończ warstwą kremu. Posyp matchą lub kakao.
4. Włóż do lodówki na co najmniej 3 godziny.

TIP:

Pozostałą z przepisu pulpę mango oraz krem kokosowy do ubijania wymieszaj, przelej do foremek i zamroź – w ten sposób przygotujesz szybkie i zdrowe domowe lody.



kara[®]

KREM KOKOSOWY

24-26%

65 ml

ŚWIETNY SKŁAD
– AŻ 99,9%
MIAŻSZU
Z KOKOSA

**GĘSTY,
AKSAMITNY
KREM KOKOSOWY
O DELIKATNYM
SMAKU**

**WYGODNE
OPAKOWANIE
– ŁATWE DOZOWANIE**

**IDEALNY
DO DESERÓW,
ZAGĘSZCZANIA
ZUP I SOSÓW**



**NIE ZAWIERA
LAKTOZY
I GLUTENU**

**ODPOWIEDNI
DLA WEGAN
I WEGETARIAN**

**POJEMNOŚĆ 65 ML
– IDEALNA PORCJA
„NA RAZ”**



PRZEPIS OD:



@DELICIOUSPLACE.PL

KOKOSOWA STRUCLA Z LUKREM MARAKUJA



8 porcji



45 minut



tagodne

+1,5 h wyrastania

SKŁADNIKI

Zaczyn:

- 200 ml **Mleczko kokosowe light 11%** Kara
- 20 g świeżych drożdży
- 1 łyżka cukru
- 3 łyżki mąki pszennej

Ciasto:

- 330 g mąki pszennej + ok. 4 łyżek do podsypywania
- szczypta soli
- 70 g cukru
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 75 g miękkiego masła

Nadzenie:

- 65 ml **Krem kokosowy 24-26%** Kara
- 200 g wiórków kokosowych
- 50 g cukru
- 50 g masła
- 2 łyżki serka śmietankowego

Lukier:

- 2 łyżki **Pulpy z marakui** QF Quality Food
- 60 g cukru pudru

oraz:

- 1 małe jajko do posmarowania



TIP:

Pulpa z marakui jest lekko kwaśna, więc pozostała z przepisu pulpa świetnie sprawdzi się jako składnik polewy np. do słodkich naleśników czy dodatek do jogurtu lub smoothie.



PRZYGOTOWANIE

1. Mleczko kokosowe na zaczyn podgrzej w rondelku, następnie wymieszaj z pokruszonymi drożdżami, cukrem i mąką. Odstaw na 15 min.
2. W misie wymieszaj mąkę na ciasto razem z solą, cukrem i cukrem waniliowym. Dodaj jajko, wyrośnięty zaczyn i zacznij wyrabiać ciasto. Po chwili dodaj miękkie masło i dalej wyrabiaj gładkie ciasto około 10 min. Przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na 1,5 godz. w ciepłe miejsce.
3. Wiórki kokosowe wymieszaj na patelni z cukrem i masłem. Smaż na mniejszej mocy palnika, aż masło się rozpuści, a wiórki nabiorą złocistego koloru. Uprażone wiórki przełóż do miski i wystudź, a następnie dodaj do nich serek oraz krem kokosowy i połącz wszystkie składniki.
4. Wyrośnięte ciasto wyłóż na stolnicę i podsyp mąką, rozwałkuj prostokąt i rozłóż równomiernie na nim nadzienie kokosowe, zostawiając jeden brzeg ciasta pusty. Struclę zwiń tak jak roladę i przełóż do natłuszczonej keksówki (30 x 11 cm). Odstaw na 15 min., a po tym czasie posmaruj rozbełtanym jajkiem i natnij ciasto dość głęboko przez środek.
5. Piecz w 170°C przez 45 min. Ostudzimy w blaszce.
6. Cukier puder miksuj minutę z pulpą z marakui i udekoruj nim wierzch wystudzonej strucli.



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

