

# Ela w kuchni

## *Moje smaki*

### PRZEPISY NA RÓŻNE OKAZJE

12 SPRAWDZONYCH PRZEPISÓW

do każdego przepisu film



**Hej nazywam się Ela i chcę się z wami podzielić moimi przepisami.**

Jeżeli lubisz gotować, tak jak ja to świetnie że tu jesteś.

Mam dla was 12 różnych prostych, popularnych przepisów, a do każdego dołączony jest również krótki film.

Gotowanie to moja pasja. Przy gotowaniu, pieczeniu i wymyślaniu nowych potraw odpoczywam.

Gotuję zazwyczaj potrawy popularne oparte na kuchni polskiej. Czasem gotuję szybko z tego co akurat mam w lodówce, ale nie boję się trochę poeksperymentować w kuchni - choć to, dość często nie spotyka się ze zrozumieniem reszty domowników



Często wystarczy odrobina wiedzy i odrobina wyobraźni, aby wyczarować pyszne danie, bez wyszukanych produktów.

Prowadzę bloga, kanał na YouTube oraz grupę na FB, gdzie dzielę się swoimi pomysłami na to, co można pysznie i zazwyczaj szybko przygotować



# SPIS TREŚCI

(KLIKNIJ ABY PRZEJŚĆ DO PRZEPISU)



Ciasteczka  
maślane bużki



Kurczak  
na patyku



Makaron z papryką i  
słodkim sosem chilli



Mini serniczki



Zapiekanka  
makaronowa  
z brokułem



Zapiekanka  
ryżowa na ostro



Ciasto ucierane



Sałatka  
z awokado



Ciasto twarogowe  
z jabłkami i musli



Paluszki serowe



Zapiekanka  
ziemniaczana ze  
szczypiorkiem



Rogaliki krucho  
drożdżowe

# Ciasteczka maślane bużki

## Sposób wykonania

Mąkę przesiewamy przez sito i mieszamy z cukrem. Dodajemy posiekane zimne masło i żółtka.

Ciasto szybko wyrabiamy i zawijamy w folię. Odstawiamy do schłodzenia na około pół godziny.

Schłodzone ciasto wałkujemy na grubość ok. 2-3 mm, podsypując mąką (są bardzo kruche)

Wycinamy różne kształty i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy w temperaturze 180 stopni, aż się zarumienią ok. 10-15 minut.

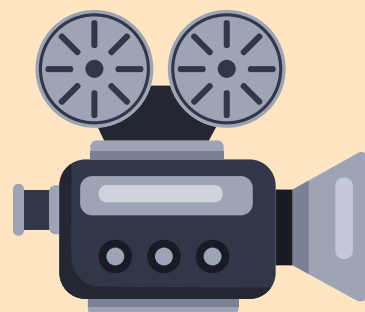
## Przepis na ok. 30-40 ciasteczek

Przygotowanie ok. 60 minut

## Składniki

- 420 g mąki krupczatki
- 180 g mąki ziemniaczanej
- 200 g masła
- 200 g cukru
- 5 żółtek

Dzięki temu że ciasteczka mają dodatek mąki ziemniaczanej i są zrobione z samych żółtek, są bardzo kruche



Spis treści



# Kurczak na patyku

## Sposób wykonania

Płatki kukurydziane wsypujemy do woreczka i kruszymy używając wałka.

Z sosu sojowego, przyprawy do kurczaka oraz czosnku granulowanego przygotowujemy marynatę.

Filety z kurczaka, kroimy na długie paski i obtaczamy w wcześniej przygotowanej marynacie.

Jogurt naturalny mieszamy z jajkiem, solą i pieprzem.

Pokrojone i zamarynowane paski kurczaka obtaczamy w jogurcie naturalnym, a następnie w pokruszonych płatkach kukurydzianych.

Gotowe przekąski z kurczaka pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20-25 minut.

Kurczaka już w płatkach dobrze jest piec na kratce, aby panierka nie przykleiła się do papieru.

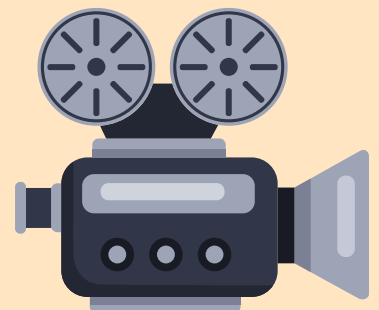


## Przepis na ok. 18-20 sztuk

Przygotowanie ok. 50 minut

## Składniki

- 2 średnie filety
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 2 łyżeczki przyprawy do kurczaka
- jajko
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 2-3 szklanki płatków kukurydzianych
- sól
- pieprz
- długie wykałaczki



[Spis treści](#)



# Makaron z papryką i słodkim sosem chilli

## Sposób wykonania

Paprykę kroimy na ćwiartki i usuwamy gniazda nasienne. Układamy skórką do góry i podpiekamy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Pieczemy aż skórka zacznie pękać i czernieć.

Podpieczoną paprykę przekładamy do plastikowego pojemnika i szczelnie zamykamy. Czekamy aż wystygnie. Po wystudzeniu ściągamy skórkę i kroimy na cienkie paski.

Filet z kurczaka kroimy na mniejsze kawałeczki, doprawiamy przyprawą do kurczaka i podsmażamy na 2 łyżkach oliwy.

Oliwę mieszamy z sosem chilli i octem, odstawiamy na ok. 15 minut aby smaki się przegryzły.

Makaron gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie.

W wysokim naczyniu mieszamy wszystkie składniki: makaron, paprykę, kurczak, oraz oliwę z octem i chilli. Całość doprawiamy solą i pieprzem.

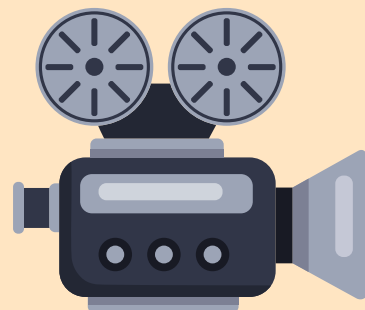
Przed podaniem posypujemy tartym parmezanem i listkami bazylii.

## Przepis na 4 porcje

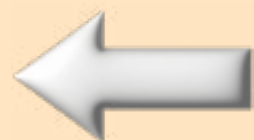
Przygotowanie ok. 60 minut

## Składniki

- 3 kolorowe papryki
- 400 g makaronu
- 80 ml oliwy
- 2 łyżki słodkiego sosu chili
- łyżka czerwonego octu winnego balsamicznego
- 2 średnie filety
- 2 łyżki oliwy do podsmażenia fileta
- przyprawa do kurczaka
- sól
- pieprz świeżo mielony
- ser parmezan do posypania



[Spis treści](#)



# Mini serniczki

## Sposób wykonania

Mąkę, drobny cukier lub cukier puder, oraz cukier wanilinowy razem mieszamy i siekamy z zimnym masłem. Następnie dodajemy żółtka i szybko zagniatamy chłodnymi rękami. Gotowe ciasto owijamy w folię spożywczą i schładzamy ok. pół godziny.

Schłodzone ciasto wałkujemy na grubość ok. 4 mm. Wycinamy krążki nieco większe niż foremki do tartaletek, dokładnie dociskamy do ścian foremek. Nadmiar ciasta ścinamy nożem, przed pieczeniem nakłuwamy widelcem.

Podpiekamy ok. 10-15 minut w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu odstawiamy na chwilę aby się przestudziły. Na przestudzone korpusy nakładamy masę serową. Pieczemy z serem jeszcze ok. 10-15 minut.

## Przygotowanie masy serowej

Ser wymieszać z żółtkiem, cukrem, mąką ziemniaczaną oraz pastą waniliową. Biało ubijamy na sztywno, na koniec dodajemy śmietankę. Wszystko razem łączymy. Gotowe serniczki dekorujemy malinami i listkami mięty.

## Przepis na 16 sztuk

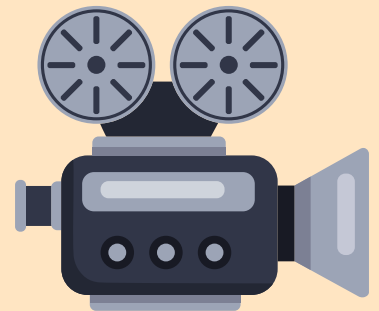
Przygotowanie ok. 90 minut  
(w tym chłodzenie ciasta ok. 40 minut)

## Składniki na ciasto

- 340 g mąki
- 100 g cukru drobnego lub cukru pudru
- 200 g masła
- 2 żółtka
- cukier wanilinowy

## Składniki na masę serową

- 200 g twarogu śmietankowego
- łyżka cukru
- łyżka mąki ziemniaczanej
- jajko
- 50 ml śmietanki



Spis treści



# Zapiekanka makaronowa z brokułem

## Sposób wykonania

Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Brokuła blanszujemy. Gotujemy 2-3 minuty w lekko osolonej wodzie, a następnie przekładamy do zimnej wody z dodatkiem lodu, również na 2-3 minuty.

Filety z kurczaka kroimy na małe kawałeczki, posypujemy przyprawą do kurczaka i podsmażamy na niewielkiej ilości oleju.

Mąkę ze śmietanką mieszamy, dodajemy sól, pieprz i wlewamy do podsmażonego kurczaka, chwilę zostawiamy na palniku aby zgęstniało.

Na dno naczynia żaroodpornego układamy makaron, następnie kurczaka zagęszczonego śmietanką. Na samą górę kładziemy brokuła.

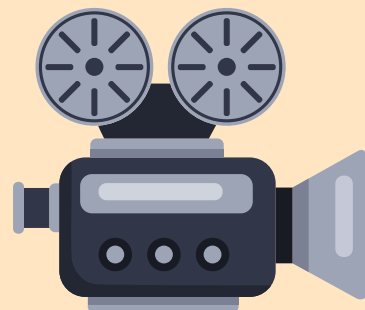
Wszystko posypujemy kukurydzą oraz tartym serem mozzarella. Gotową zapiekankę zapiekamy ok. 20 minut w temperaturze 180 stopni.

## Przepis na 4 porcje

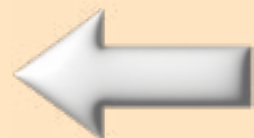
Przygotowanie ok. 60 minut

## Składniki

- 300 g dowolnego makaronu
- 500 g brokuła
- 2 filety z kurczaka
- 250 ml śmietanki 18%
- 160 g kukurydzy (mała puszka)
- 100 startego sera mozzarella
- 2 łyżki mąki
- sól
- pieprz
- przyprawa do kurczaka
- olej



Spis treści





# Zapiekanka ryżowa na ostro

## Sposób wykonania

Ryż gotujemy ok. 2 minuty krócej niż pisze na opakowaniu, odcedzamy i odstawiamy.

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju. Jak cebulka już się zarumieni, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę.

Do podsmażonej cebulki dodajemy mięso. Jak mięso będzie już podsmażone, doprawiamy przyprawami. Na koniec dodajemy papryczkę chili w proszku (lub świeżą drobno pokrojoną).

Wszystko dokładnie mieszamy i na koniec dodajemy pomidory z puszki.

Naczynie żaroodporne smarujemy masłem, wsypujemy ryż, a na ryżu rozkładamy równomiernie podsmażone mięso z sosem pomidorowym.

Na górę układamy pokrojoną w plastry mozzarelle i nitki ser wędzonego.

Gotową zapiekankę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na ok. 15-20 minut, aż ser się zapiecze.

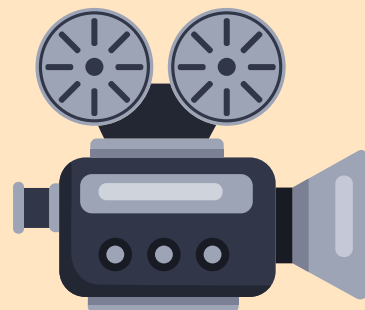
Zapiekanka z ryżem i papryczką chili, jest smaczna na ciepło jak i na zimno.

## Przepis na 4 porcje

Przygotowanie ok. 60 minut

## Składniki

- 300 g ugotowanego ryżu
- 300 g mięsa mielonego
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka słodkiej papryki (jeżeli chcemy wzmocnić smak możemy dodać odrobinę papryczki ostrej chili)
- łyżeczka przyprawy do pizzy
- 260 g pomidorów krojonych z puszki (jedna puszka)
- kulka sera mozzarella
- ok. 100g sera wędzonego w formie nitek (jeden warkocz)
- olej do podsmażenia
- sól
- pieprz



[Spis treści](#)



# Ciasto ucierane

## Sposób wykonania

Masło ucieramy z cukrem na puszystą masę. Jak masa będzie już puszysta, powoli dodajemy po jednym jajku, ciągle ucierając na średnich obrotach robota.

Obie mąki mieszamy z proszkiem do pieczenia.

Pod koniec ucierania powoli dosypujemy mąkę, ciągle ucierając. Gdy masa będzie już dokładnie wymieszana, przekładamy do formy wyłożonej papierem.

Na ciasto układamy owoce i posypujemy kruszonką.

Gotowe ciasto pieczemy ok. 40-45 minut w temperaturze 180 stopni.

### Przygotowanie kruszonki

Miękkie masło ucieramy z cukrem pudrem i mąką. Tak przygotowaną kruszonką posypujemy ciasto.

Ja użyłam formy 20x25 cm

Ja użyłam truskawek, ale mogą być dowolne owoce. Jeżeli używamy owoców mrożonych muszą być rozmrożone.

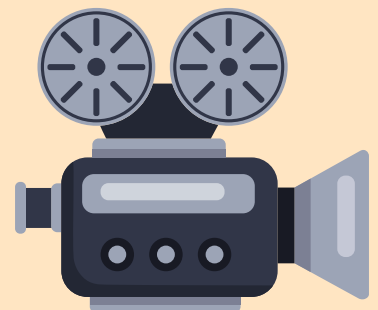


## Przepis na blaszkę 20x25cm

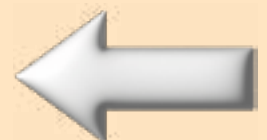
Przygotowanie ok. 60 minut

### Składniki

- 250 g masła
- 240 g cukru
- 6 jajek
- 300 g mąki pszennej
- 60 g maki ziemniaczanej
  
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier wanilinowy
  
- Kruszonka
- 100 g mąki
- 70 g masła
- 20 g cukru pudru
  
- ½ kg truskawek



[Spis treści](#)



# Salatka z awokado

## Sposób wykonania

Kaszę pęczak gotujemy według przepisu na opakowaniu.


Paprykę oczyszczamy z gniazd nasiennych i kroimy w drobniejszą kostkę.

Wędzoną pierś z kurczaka kroimy w kostkę, szczypior oraz seler naciowy również drobno kroimy.

Awokado obieramy, kroimy w kostkę i przed podaniem skrapiamy sokiem z cytryny.

Ser żółty kroimy w cienkie paseczki, a pomidory kroimy drobno.

Wszystkie składniki razem mieszamy dodajemy oliwy, doprawiamy do smaku ziołami oraz solą i pieprzem.

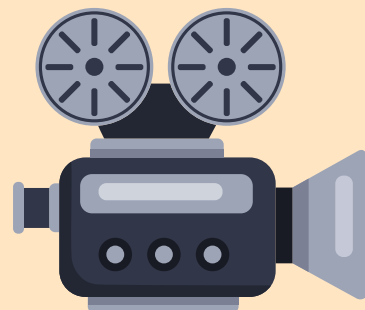
Salatkę można przygotować dzień wcześniej i zabrać na drugi dzień do pracy, ma wtedy lepszy smak. 

## Przepis na 4 porcje

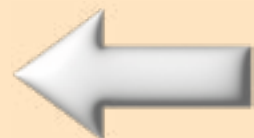
Przygotowanie ok. 30 minut

## Składniki

- 100 g kaszy pęczak ugotowanej
- oliwa
- s ok. z ½ cytryny
- pęczek szczypiorku z cebulką
- ok. 200 g wędzonej piersi z kurczaka (1 sztuka )
- 3 plasterki sera żółtego
- papryka
- 2-3 łodygi selera naciowego
- awokado
- 8 pomidorów suszonych (mogą być w oliwie wtedy nie musimy dodawać dodatkowo oliwy, tylko używamy tej z pomidorów)
- sól, pieprz, zioła prowansalskie oregano



Spis treści



# Ciasto twarogowe z jabłkami i musli

## Sposób wykonania

Jajka ubijamy z cukrem i cukrem wanilinowym.

W osobnej misce ucieramy biały ser z jogurtem naturalnym i mlekiem.

Do rozartego białego sera dodajemy ubite jajka z cukrem.

Proszek do pieczenia mieszamy z mąką i dodajemy do składników mokrych.

Jabłka myjemy i osuszamy. Kroimy w ćwiartki, usuwamy gniazda nasienne i obieramy ze skórki. Ćwiartki delikatnie nacinamy.

Formę o wymiarach ok. 24x24cm smarujemy masłem i posypujemy delikatnie mąką. Na tak przygotowaną formę wykładamy połowę ciasta, posypujemy musli i przykrywamy pozostałym ciastem. Jabłka wciskamy w ciasto.

Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 40 minut.

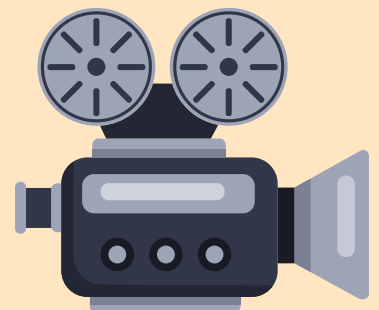
## Przepis na blaszkę

24x24cm

Przygotowanie 60 minut

## Składniki

- 2 jajka
- 100 g cukru
- 16 g cukru wanilinowego
- 150 jogurtu naturalnego
- 50 ml mleka
- 150 g twarogu
- 250 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 jabłka
- 100 g tropikalnego musli
- Cukier puder do obtoczenia jabłek i posypania ciasta



[Spis treści](#)



# Paluszki serowe

## Sposób wykonania

Ser cheddar trzemy na tarce o grubych oczkach.

Mąkę przesiewamy i mieszamy z proszkiem dopieczenia oraz przyprawami.

Do miski siekamy miękkie masło, mąkę, ser oraz mleko. Wszystko dokładnie wyrobić aż będzie gładkie.

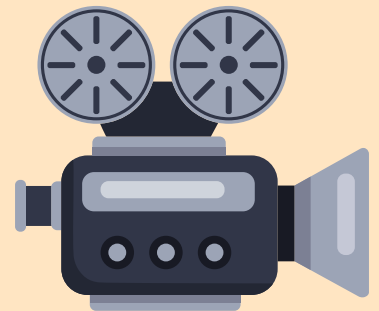
Dzielimy na mniejsze kawałeczki i rolujemy wałeczki, nieco grubsze niż ołówek. Tniemy na 10-15 cm kawałeczki. Układamy na blasze wyłożonej papierem. Zachowujemy dość spore odstępy bo bardzo wyrastają.

Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez ok. 10 minut lub do zarumienienia się paluszków.

## Przepis na ok. 40 sztuk

### Składniki

- 2 szklanki mąki pszennej
- 200 g sera cheddar
- 150 g masła
- 100 ml mleka
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka curry
- 2 szczypty soli
- łyżeczka suszonego tymianku
- szczypta pieprzu



[Spis treści](#)



# Zapiekanka ziemniaczana ze szczypiorkiem

## Sposób wykonania

Ziemniaki obieramy i gotujemy w lekko osolonej wodzie 10-15 minut od momentu zaczęcia gotowania się wody. Długość gotowania zależy od wielkości ziemniaków, mają być lekko podgotowane ale nie ugotowane.

Na niewielkiej ilości oleju podsmażamy drobno posiekaną cebulkę oraz czosnek przeciśnięty przez praskę.

Do podsmażonej cebulki dodajemy mięso mielone, doprawiamy solą i pieprzem. Pod koniec smażenia mięsa, dodajemy pastę pomidorową i wszystko dokładnie mieszamy. Wszystko razem smażymy jeszcze ok. 2-3 minuty.

Jajko roztrzepujemy, dodajemy żółty ser oraz śmietankę. Doprawiamy solą i pieprzem.

Spód naczynia żaroodpornego smarujemy olejem. Ziemniaki kroimy na cienkie plasterki i układamy na zakładkę. Gdy będzie już spód naczynia wyłożony ziemniakami wylewamy połowę sosu i wykładamy podsmażone mięso mielone. Na mięso wylewamy pozostały sos i delikatnie dociskamy. Na koniec układamy drugą warstwę ziemniaków, również na zakładkę. Doprawiamy solą i pieprzem i skrapiamy olejem (aby ziemniaki się ładnie zarumieniły, ale nie spaliły)

Gotową zapiekankę pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 30-45 minut.

Po upieczeniu posypujemy pokrojonym szczypiorkiem.

## Porcja na 4 osoby

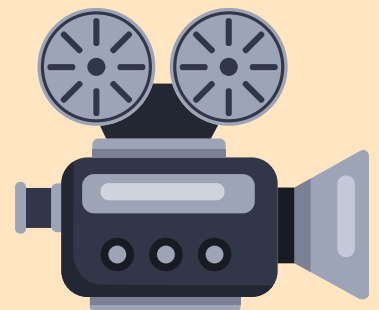
Przygotowanie ok. 90 minut

## Składniki

- 8-10 średnich ziemniaków
- 500 g mięsa mielonego
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- olej do podsmażenia
- 2 łyżki przecieru pomidorowego

## Składniki na sos

- 200 ml śmietanki 18% lub 30 %
- 150 g tartego żółtego sera
- jajko
- sól
- pieprz
- szczypiorek do posypania
- olej lub oliwa do posmarowania naczynia żaroodpornego i skropienia ziemniaków przed pieczeniem



[Spis treści](#)



# Rogaliki krucho-drożdżowe

## Sposób wykonania

Mąkę przesiewamy na stolnicę, dodajemy pokrojone masło.

Jajko ubijamy z cukrem pudrem, drożdże ucieramy ze śmietaną, aby je upłynnić. Upłynnione drożdże dodajemy do mąki oraz ubite jajko z cukrem.

Ze wszystkich składników zagniatamy ciasto i formujemy kulę.

Gotowe ciasto wałkujemy na grubość ok. 3 mm i kroimy na 16 jednakowych trójkątów (lub 8 wtedy rogaliki będą większe).

Na każdy trójkąt kładziemy niewielką ilość marmolady, zwijamy od szerszej do węższej strony.

Gotowe rogaliki poukładać na blasze wyłożonej papierem i odstawiamy na 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Wyrośnięte rogaliki pieczemy w rozgrzanym do temperatury 180 stopni przez ok. 10-15 minut.

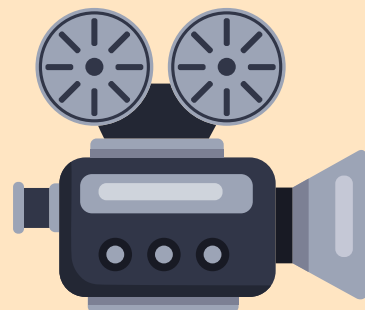
Po wystudzeniu posypujemy cukrem pudrem.

## Przepis na 16 sztuk

Przygotowanie 40 minut

## Składniki

- 200 g mąki
- 75 g masła
- 10 g cukru pudru
- jajko
- 20 g drożdży
- 25 g śmietany 18%
- 120g marmolady ( ok. 7 g na jednego rogalika)
- cukier puder do posypania



[Spis treści](#)



*Więcej przepisów i porad  
kulinarnych znajdziesz na:*

