Makaronowy zawrót głowy

30 PRZEPISÓW NA MAKARON W KAŻDEJ POSTACI

Makarony Polskie

Nowelle

Sorenti

Spis treści

4 Wstęp
5 Jak korzystać z tego e-booka?
6 **MAKARONY KLASYCZNE - znane i lubiane**
8 Spaghetti zapiekane z bazyliowym pesto i płatkami migdałowymi
10 Warzywa zapiekane w beszamelowym sosie z makaronem pióra i rodzynkami
12 Sałatka z makaronem świderki z chrupiącym boczkiem i ogórkami konserwowymi
14 Makaronowe placuszki z boczkiem i pieczarkami
16 Makaron kolanka z falbanką z chorizo, czarną fasolą i kurkurydzą
18 Krem z buraka z dodatkiem suszonej śliwki z makaronem Zwierzątka z zagrody
20 **MAKARONY JAJECZNE - powrót do tradycji**
22 Makaron na słodko z powidłami śliwkowymi i migdałami
24 Wytrawne babeczki makaronowe z boczkiem i brokułami
26 Cukinia faszerowana mielonym mięsem, makaronem zacierki i warzywami
28 Krem grzybowy z makaronem niteczki i orzechami laskowymi
30 Wstążki z kotlecikami w sosie śmietanowym z pieczarkami i groszkiem
32 Kapuśniak z wędzonką, grzybami, suszoną śliwką i makaronem łazanki
34 **MAKARONY WŁOSKIE - w śródziemnomorskim klimacie**
36 Bucatini z boczkiem, owczym serem i natką pietruszki
38 Wegańska sałatka z makaronem pióra, bakłażanem i bazylią
40 Aksamitny krem kurkowo-serowy z makaronem muszelki

Spis treści

42 Spaghetti cake z suszonymi pomidorami, pieczarkami i oliwkami
44 Farfalle zapiekane z cukinią, żółtym serem i sardynkami
46 Pistacjowe tagliatelle z pancettą
48 **MAKARONY PROZDROWOTNE - produkt do zadań specjalnych**
50 Słodko-wytrawna sałatka z burakiem, kozim serem, piernikiem i makaronem razowym pióra
52 Świderki żytnie z niebieskim serem i ze śliwkami w sosie balsamico
54 Spaghetti razowe z pietruszkowym pesto i pieczonym łososiem
56 Sałatka z orkiszowymi świderkami, grilowanym bakłażanem, indykiem i granatem
58 Krem z dyni i banana z razowymi świderkami
60 Sałatka z makaronem orkiszowym, pieczoną dynią, fetą i granatem
62 **MAKARONY WARZYWNE - więcej niż makaron**
64 Makaron wysokobiałkowy z suszonymi pomidorami, zielonym groszkiem i fetą
66 Makaron z soczewicy czerwonej zapiekany z brokułem, porem i kukurydzą
68 Krem z pora z gruszką i makaronem z zielonego groszku
70 Sałatka z makaronem z ciecierzycy, winogronami, mango i pleśniowym serem
72 Buddha bowl z makaronem wysokobiałkowym i kolorowymi warzywami
74 Sałatka z makaronem z soczewicy czerwonej, z chipsami z pietruszki, pomidorkami i fetą

Wstęp

Jesteśmy zdania, że każdy dzień warto celebrować dobrym jedzeniem, a Światowy Dzień Makaronu – tym bardziej! Właśnie ta okazja była inspiracją do stworzenia tego wyjątkowego e-booka. Zawarte w nim przepisy pokochają nie tylko miłośnicy makaronu, ale również wszyscy, którzy poszukują kuchennych inspiracji na smaczne, oryginalne i odżywcze dania.

Trzeba jasno powiedzieć, że my – podobnie jak Włosi – po prostu kochamy makarony. To produkt z wielowiekową tradycją, przygotowywany z tak prostych składników, jak mąka, woda oraz jaja i który nie potrzebuje towarzystwa wielu dodatków, by smakować wyśmienicie. Jest prawdziwym kameleonem, stworzysz z nim zarówno domowe potrawy przywołujące wspomnienia obiadu u babci czy rodzinnych spotkań, jak i wykwintne dania, które zaskoczą Twoich gości i zrobią na nich wrażenie.

Smaczna kuchnia wcale nie musi oznaczać spędzania długich godzin na gotowaniu i tworzeniu posiłków. Makaron idealnie wpisuje się w koncepcję slow foodu, który jednocześnie można przygotować równie szybko co fast food.

Jeżeli zazwyczaj myślisz o makaronie wyłącznie w kategoriach dodatku do zupy czy składniku spaghetti, to najwyższy czas na jego odczarowanie i spróbowanie nowych dań. Czy wiesz, że z makaronem można zrobić wyśmienite placuszki z szynką dojrzewającą (idealne na imprezę!) lub wykwintne babeczki, które zabierzesz ze sobą w lunchboxie lub śniadaniówce?

A to zaledwie dwie z naszych wspaniałych propozycji.

Jak korzystać z tego e-booka?

Z nieskrywaną dumą oraz nutą ekscytacji oddajemy w Twoje ręce zbiór 30 niebanalnych przepisów na makaron. Znajdą w nim coś dla siebie zarówno miłośnicy tradycji, kuchni włoskiej, jak i osoby szczególnie dbające o swoje zdrowie i dietę.

Dla ułatwienia nasze kulinarne propozycje podzieliliśmy na pięć kategorii. W każdej z nich motywem przewodnim są wariacje na temat jednego typu makaronu. Potraktuj je jako sprawdzone propozycje, które na pewno poleciłby Ci dobrze gotujący członek rodziny czy przyjaciel. Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, by eksperymentować i korzystać z innego rodzaju makaronu niż ten, który wskazaliśmy w przepisie.

Tworząc zbiór przepisów kulinarnych, nie zapomnieliśmy o tych, którzy z różnych powodów eliminują ze swojego menu mięso czy produkty mleczne. Do tego wszystkie propozycje są opatrzone informacją o wartościach odżywczych, które zostały skrupulatnie wyliczone przez dietetyka.

Zakończyliśmy swoją pracę po wielu tygodniach testów i dopracowywania receptur. Teraz Ty sprawdź nasze przepisy i przekonaj się, że te obietnice to wcale nie jest nawijanie makaronu na uszy! :)

MAKARONY KLASYCZNE

znane i lubiane

Co zawsze warto mieć w swoich szafkach? Na pewno suche produkty zbożowe, do których należą również makarony klasyczne. Za sprawą różnorodnych kształtów są uniwersalne i dobrze komponują się z każdym daniem. Ich dodatkową zaletą – szczególnie ważną dla zabieganych – jest krótki czas przygotowywania. Na ugotowanie niektórych nie będziesz czekać dłużej niż 5 minut!

Jest w czym wybierać: penne, spaghetti, świderki, niteczki, kolanka, a może… Zwierzątka z Zagrody? Każdy z tych typów makaronu jest na swój sposób wyjątkowy i ma swoją historię – poznaj chociaż jej kawałek.

Penne nazywamy też piórami, bo jego kształt przypomina naostrzone ptasie pióro. Tymczasem makaron spaghetti jednoznacznie kojarzy się z kuchnią włoską i przygotowuje się go z semoliny (powstającej ze zmielenia pszenicy durum) lub z mąki i wody. Świderki przypominają wyglądem...wiertło, a we Włoszech określane są jako fusilli lub spirali.

Przygotowane al dente zachowają swój piękny kształt. Inna nazwa niteczek to filini, a kolanka z falbanką świetnie sprawdzą się w znanym na całym świecie makaronie Mac&Cheese. Natomiast Zwierzątka z Zagrody to produkt do zadań specjalnych – zachęcają do jedzenia nawet największych niejadków. Kontynuacją tych historii są nasze przepisy pełne smaków, kolorów, a także zwrotów akcji w postaci oryginalnych połączeń.

SPAGHETTI ZAPIEKANE Z BAZYLIOWYM PESTO I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI

2 porcje | 20 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	837 kcal	17 g	61,2 g	63,7 g

SKŁADNIKI

150 g suchego makaronu **Makarony Polskie Spaghetti**, 80 g migdałów, 60 g listków bazylii (1 pełna szklanka), 125 ml oliwy z oliwek, 2 łyżki śmietany 30%, sól, pieprz, 1 ząbek czosnku, 1 cm papryczki chili, 3 łyżki płatków parmezanu

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. W malakserze rozdrobnij migdały, po czym zmiksuj je z bazylią (pozostawiając kilka listków do dekoracji), czosnkiem, chili i olejem. Na koniec połącz ze śmietaną i dopraw solą oraz pieprzem.

3. Odcedzone spaghetti wymieszaj z przygotowanym pesto, przełóż do naczynia do zapiekania i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200° C (grzanie góra-dół). Zapiekaj przez 6 minut, a w połowie pieczenia przemieszaj.

4. Gotowe danie posyp parmezanem i udekoruj listkami bazylii.

UWAGA: do przygotowania pesto możesz wykorzystać również inne ulubione orzechy: piniowe, nerkowce lub włoskie.

WARZYWNA ZAPIEKANKA W BESZAMELOWYM SOSIE Z MAKARONEM PIÓRA I RODZYNKAMI

4 porcje | 60 min

1 PORCJA

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
495 kcal	20 g	24,7 g	48,7 g

SKŁADNIKI

1/2 opakowania makaronu **Makarony Polskie Pióra**, 1/3 kalafiora, 1/3 brokułu, 1 szklanka rodzynek, 300 g obranej dyni, 100 g sera tartego sera żółtego, 2 łyżki płatków migdałowych, olej rzepakowy, sól

SOS BESZAMELOWY: 3 łyżki masła, 3 łyżki mąki pszennej, 1 i 2/3 szklanki mleka, 1 płaska łyżeczka soli, pieprzu, 1 szczypta mielonej gałki muszkatołowej

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Brokuł i kalafiora podziel na różyczki. Do wrzącej, osolonej wody wrzuć różyczki kalafiora, a po 5 minutach dodaj brokuły. Całość gotuj jeszcze przez 5 minut, odcedź i odparuj.

3. Dynię pokrój w kostkę, wrzuć na patelnię z rozgrzanym olejem, posól i smaż co jakiś czas mieszając. Rodzynki zalej wrzątkiem na około 30 sekund i wysusz na sitku.

4. Przygotuj sos beszamelowy: w garnku rozpuść masło, wsyp mąkę i gotuj przez około 1 minutę, cały czas mieszając. Następnie stopniowo wlewaj mleko, cały czas energicznie mieszając różą lub mikserem. Zmniejsz ogień, dodaj gałkę, sól oraz pieprz i nie przestając mieszać, podgrzewaj przez 5 minut.

5. Dno naczynia żaroodpornego posmaruj odrobiną beszamelu, następnie wykładaj naprzemiennie warzywa, rodzynki, makaron oraz połowę ilości sera. Zalej całość pozostałym beszamelem, posyp resztą sera oraz płatkami migdałowymi. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180° C (grzanie góra–dół) przez 30 minut.

SAŁATKA Z MAKARONEM ŚWIDERKI Z CHRUPIĄCYM BOCZKIEM I OGÓRKAMI KONSERWOWYMI

10 porcje | 25 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	591 kcal	17,3 g	42,2 g	39,5 g

SKŁADNIKI

2/3 szklanki suchego makaronu **Makarony Polskie Świderki**, 1 garść liści jarmużu, 8-10 pieczarek, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka suszonego oregano, 4-6 ogórków konserwowych, 100 g boczku surowego wędzonego, 2 łyżki uprażonych pestek dyni, sól, cukier

DRESSING: 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 starty ząbek czosnku, 2 łyżeczki octu winnego białego, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka musztardy miodowej, sól, pieprz

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Wymieszaj wszystkie składniki dressingu.

3. Jarmuż oczyść z łodyg, wrzuć do miski i posyp cukrem. Przelej wrzątkiem, wrzuć na durszlak i od razu zalej lodowatą wodą. Wysusz ręcznikiem papierowym lub wykorzystaj wirówkę do sałaty. Plastry boczku pokrój w paseczki, smaż na małym ogniu, aż zaczną się rumienić.

4. Pieczarki oczyść, opłucz, pokrój na plasterki równej grubości (około 5 mm). Smaż na dobrze rozgrzanej patelni z oliwą i szczyptą soli, od czasu do czasu mieszaj. Kiedy woda całkowicie odparuje, a pieczarki ładnie się zarumienią dodaj zioła, przemieszaj i zdejmij z patelni. Ogórki konserwowe wyjmij z zalewy, osusz i pokrój na plasterki.

5. Odcedzony makaron połącz z połową sosu. Na półmisek wykładaj naprzemiennie: jarmuż, makaron, boczek, ogórki, pieczarki oraz boczek. Całość polej pozostałym dressingiem, a na koniec posyp pestkami dyni.

MAKARONOWE PLACUSZKI Z BOCZKIEM I PIECZARKAMI

10 6 placków

25 min

1 PORCJA

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
204 kcal	10,8 g	8,4 g	21,6 g

SKŁADNIKI

2 szklanki suchego makaronu **Makarony Polskie Niteczki**, 10 pieczarek (140 g), 1 mała cukinia (200 g), 150 g boczku parzonego w plastrach, 2 łyżki pestek słonecznika, 2 jajka, 1 łyżka suszonego oregano, 1 łyżka oleju rzepakowego, sól, pieprz, listki oregano do dekoracji, sos pomidorowy do podania

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Pieczarki oczyść, opłucz, pokrój na półplasterki równej grubości (około 5 mm). Smaż na dobrze rozgrzanej patelni z olejem i szczyptą soli, od czasu do czasu mieszając. Kiedy woda całkowicie odparuje, a pieczarki ładnie się zarumienią zdejmij z patelni (ok. 10 min).

3. Cukinię zetrzyj na tarce (duże oczka) i odsław na 15 min. aż puści sok. Następnie dokładnie odciśnij i przełóż do suchej miski. Dodaj pieczarki, pokrojony w paseczki boczek, przestudzony makaron, pestki ze słonecznika, oregano i dopraw pieprzem. Na koniec wszystko dokładnie wymieszaj z roztrzepanymi jajkami.

4. Rozgrzej patelnię z olejem i smaż placuszki na małym ogniu, aż staną się rumiane z obydwu stron. Gotowe placki udekoruj listkami oregano i podawaj z sosem pomidorowym.

MAKARON KOLANKA Z FALBANKĄ Z CHORIZO, CZARNĄ FASOLĄ I KUKURYDZĄ

2 porcje | 20 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	645 kcal	24 g	22 g	87,6 g

SKŁADNIKI

150 g suchego makaronu **Makarony Polskie Kolanka z Falbanką**, 80 g chorizo, 1 mała cebula, 1 ząbek czosnku, puszka pomidorów krojonych bez skórki, 1/2 puszki czarnej fasoli (200g), 4 łyżki kukurydzy z puszki, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka suszonego rozmarynu, sól, pieprz, gałązki rozmarynu do dekoracji

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Chorizo pokrój na półplasterki, a cebulę w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę oraz chorizo i smaż przez około 4 minuty cały czas mieszając. Pod koniec smażenia dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz oraz rozmaryn. Wrzuć pomidory z puszki i podgrzewaj przez około 10 minut, co jakiś czas mieszając.

3. Dodaj fasolę, kukurydzę oraz makaron i dokładnie wymieszaj nie wyłączając palnika. Po upływie 2 minut gotowe danie wyłóż na talerze i udekoruj listkami rozmarynu.

UWAGA: chorizo możesz zastąpić kiełbasą np. wiejską.

KREM Z BURAKA Z DODATKIEM SUSZONEJ ŚLIWKI Z MAKARONEM ZWIERZĄTKA

4 porcje | 15 min

1 PORCJA

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
267 kcal	6,1 g	8,9 g	42 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Makarony Polskie Zwierzątka z Zagrody,** 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 4 buraki (ok. 0,5 kg), 1 gruszka, 1 jabłko, 4 suszone śliwki, 50 ml wody, sól, pieprz, 3 łyżki oliwy z oliwek, 4 łyżki gęstej śmietany, natka pietruszki

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Buraki wyszoruj, każdy zawiń w folię aluminiową, ułóż na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200° C. Piecz przez około 60 minut, a po przestygnięciu obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Jabłko i gruszkę obierz, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój na mniejsze kawałki.

3. W garnku z rozgrzaną oliwą zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę oraz posiekany czosnek. Dodaj buraki oraz owoce i podsmażaj przez 3 minuty cały czas mieszając. Dodaj śliwki, dopraw solą oraz pieprzem, wlej wodę i gotuj pod przykryciem przez 15 minut, po czym zmiksuj na krem.

4. Podawaj z makaronem, kleksem jogurtu oraz listkami pietruszki.

MAKARONY JAJECZNE

powrót do tradycji

Są takie potrawy, które szczególnie mocno przywołują wspomnienia różnych chwil życia, np. Wigilijne łazanki – jedzone właśnie wtedy, gdy cała rodzina gromadzi się przy wspólnym stole. Najlepszy rosół z makaronem gotowany przez mamę na każdy niedzielny obiad, czy też zacierka na mleku, jedzona podczas corocznych wakacji u dziadków. Wszystkie te dania łączy ich domowy charakter, pewna tradycja, a także… makaron jajeczny.

Do wyrobu takiego tradycyjnego makaronu potrzeba niewielu składników, za to kluczowy jest sposób jego wytwarzania. Ciasto wymaga zagniecenia, a przede wszystkim dokładnego wałkowania na pożądaną grubość. Powstaje wtedy idealne ciasto, które po podzieleniu i dalszej obróbce staje się produktem gotowym do spożycia. Tak tworzy się makaron łazanki, idealny do łączenia z makiem lub kapustą, jak i tradycyjne krajanki, wstążki oraz kluseczki – nierozłączne towarzyszki domowych zup.

Jednak tradycja nie musi stać w opozycji do nowoczesności i potwierdzą to przepisy, które znajdziesz w tym rozdziale. Co dla Ciebie? Wytrawne babeczki na bazie krajanki, a może lekko korzenne kluseczki z migdałami i powidłami? Sam przekonaj się o tym, że zastosowanie makaronów jajecznych nie kończy się na ich dodawaniu do kilku wybranych potraw.

MAKARON NA SŁODKO Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI I MIGDAŁAMI

2 porcje | 10 min

1 porcja	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	551 kcal	17 g	13 g	91 g

SKŁADNIKI

140 g suchego makaronu **Makarony Polskie Abak Kluseczki 5-jajeczne**, 400 ml mleka krowiego, 1 łyżka masła, 3 łyżeczki miodu, 1 łyżka migdałów, 1 płaska łyżeczka cynamonu, 2 łyżki powideł śliwkowych, sól, listki mięty

1. Na gorące mleko wsyp makaron, dodaj szczyptę soli, zmniejsz ogień i gotuj cały czas mieszając, aż makaron stanie się miękki i uzyskasz pożądaną konsystencję (ok. 5-7 minut).

2. Pod koniec gotowania dodaj miód, masło oraz cynamon.

3. Podawaj ciepłe z powidłami śliwkowymi, posiekanymi migdałami oraz listkami mięty.

WYTRAWNE BABECZKI MAKARONOWE Z BOCZKIEM I BROKUŁEM

8 babeczek | 20 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	201 kcal	8,6 g	12,3 g	14,5 g

SKŁADNIKI

125 g suchego makaronu **Makarony Polskie Abak Krajanka 2-jajeczna**, 100 g boczku surowego wędzonego w plastrach, 1 i 1/2 szklanki różyczek brokułu, 3 łyżki kukurydzy, 100 ml śmietany 36%, 2 jajka, 80 g tartego żółtego sera, sól, pieprz, 1 łyżka mieszanki suszonych ziół (tymianek, oregano, bazylia), olej rzepakowy, listki tymianku do dekoracji

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Różyczki brokułu ugotuj na parze (7 min).

3. Boczek pokrój na wąskie paseczki. Jajka zmiksuj krótko ze śmietaną oraz przyprawami.

4. Formę do muffinek dokładnie natłuść. Dno wypełnij makaronem, a do garnka z pozostałą krajanką dodaj boczek, kukurydzę oraz podzielone na małe kawałki różyczki brokułu. Całość zalej masą jajeczną i wymieszaj. Wgłębiania na babeczki uzupełnij powstałym nadzieniem, wstaw do piekarnika nagrzanego do 180° C (grzanie góra-dół) i piecz przez 25 min.

5. Gotowe babeczki udekoruj gałązkami tymianku i podawaj z sosem pomidorowym.

CUKINIA FASZEROWANA MIELONYM MIĘSEM, MAKARONEM ZACIERKI I WARZYWAMI

4 porcje | 25 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
	436 kcal	19,4 g	29,3 g	24,2 g

SKŁADNIKI

1/3 opakowania suchego makaronu **Makarony Polskie Abak Zacierka 2-jajeczna**, 2 cukinie średniej wielkości, 300 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego, 3 łyżki oliwy, 1 mała cebula, 1 ząbek czosnku, 1 mała marchewka, 200 g passaty pomidorowej, 330 g drobno startego żółtego sera, sól, pieprz, 1 łyżka suszonego oregano, olej rzepakowy, listki oregano

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Cukinie kroimy wzdłuż na pół, a następnie wydrążamy miąższ (miąższ zachowujemy). Wydrążone cukinie blanszujemy i dokładnie osuszamy. (1 min.)

3. Na szerokiej patelni rozgrzej 3 łyżki oliwy z oliwek. Wrzuć pokrojoną w małą kostkę cebulę, tarty czosnek, posiekany drobno miąższ z cukinii oraz startą na tarce o małych oczkach marchewkę. Całość obsmaż, przesuń na bok patelni i w wolne miejsce połóż mięso. Dokładnie obsmaż, rozdrabniając widelcem, aż całe mięso zmieni kolor. Wówczas wymieszaj z warzywami, dodaj passatę, doprawsolą, pieprzem oraz oregano i gotuj pod przykryciem na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż sos zgęstnieje (20 min).

4. Odcedzony makaron dodaj do sosu, wymieszaj z tartym serem, a następnie dokładnie, z górką wypełnij środki cukinii. Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i zapiekaj przez 20 minut w temperaturze 180° C (grzanie góra-dół).
Gotowe cukinie udekoruj listkami oregano.

KREM GRZYBOWY Z MAKARONEM NITECZKI I ORZECHAMI LASKOWYMI

2 porcje duże | 15 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	234 kcal	10,5 g	20,7 g	10,3 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Makarony Polskie Abak Niteczki 4-jajeczne**, 500 g, świeżych lub mrożonych borowików, 750 ml bulionu warzywnego, 1 łyżka masła klarowanego, 100 ml śmietanki 30%, 60 g tartego parmezanu, 2 łyżki orzechów laskowych, listki rozmarynu do dekoracji

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Oczyszczone, umyte i osuszone grzyby pokrój na mniejsze kawałki.

3. W garnku podgrzej masło, dodaj grzyby i smaż przez około 5 minut. Wlej bulion i gotuj przez około 20 minut. Całość zmiksuj wraz ze śmietanką, dodaj ser i podgrzewaj co jakiś czas mieszając, aż ser całkowicie się rozpuści.

4. Gotową zupę wlej do miseczek, dopraw świeżo mielonym pieprzem i ewentualnie solą, dodaj makaron, posiekane orzechy laskowe i udekoruj rozmarynem.

UWAGI: Parmezan można zastąpić innym żółtym serem np. radamerem, goudą czy edamskim.

WSTĄŻKI Z KOTLECIKAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM Z PIECZARKAMI I GROSZKIEM

2 porcje | 25 min

1 PORCJA

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
834 kcal	42,8 g	42,5 g	68 g

SKŁADNIKI

1/2 opakowania makaronu **Abak Wstążki Jajeczne**, 300 g mięsa mielonego wieprzowego, 300 ml bulionu drobiowego, 250 g pieczarek, 100 ml śmietany 30%, 1 szklanka groszku zielonego mrożonego, 1 garść natki pietruszki, sól, pieprz, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki bułki tartej, 1 jajko, 1 łyżka mąki, olej rzepakowy (2 łyżki), masło klarowane (1 łyżka), papryka ostra w proszku

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Mięso mielone dopraw solą, pieprzem, dodaj tarty czosnek, jajko, bułkę tartą i dokładnie wyrób ręką. Wilgotnymi dłońmi uformuj nieduże kotleciki, obtocz je w mące i wrzuć na dobrze rozgrzaną patelnię z 2 łyżkami oleju. Obsmaż z każdej strony na złoty kolor (12 min.), po czym przełóż do szerokiego garnka. Pulpety zalej wrzącym bulionem, dodaj szczypte ostrej papryki i gotuj przez około 25 min.

3. Na tej samej patelni rozpuść 1 łyżkę masła klarowanego, wrzuć pokrojone na plasterki pieczarki, posól i smaż aż woda całkowicie odparuje, a pieczarki zarumienią się.

4. Do ugotowanych pulpetów dodaj pieczarki oraz śmietanę, delikatnie zamieszaj i gotuj przez około 5 minut.

5. Na talerze wyłóż makaron, a następnie ułóż pulpeciki, polej sosem, posyp groszkiem oraz posiekaną natką.

KAPUŚNIAK Z WĘDZONKĄ, GRZYBAMI, SUSZONĄ ŚLIWKĄ I MAKARONEM ŁAZANKI

4 porcje | 25 min

1 PORCJA

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
246 kcal	13,6 g	3,6 g	33,2 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Makarony Polskie Abak łazanka 2-jajeczna**, 2 litry bulionu warzywnego, 1 marchewka, 1 nieduża cebula, 400 g kapusty kiszonej, 250 g wędzonki, 8 kapeluszy suszonych podgrzybków, 4 suszonych śliwek, 1 łyżka masła, 1 liść laurowy, 2 ziarenka ziela angielskiego, 1 łyżeczka majeranku suszonego, sól, pieprz, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, listki oregano

6–8 min

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Suszone grzyby zalej ciepłą wodą i odstaw do namoczenia. Kiedy będą miękkie pokrój je w paseczki (wodę zachowaj).
Do garnka z bulionem dodaj pokrojoną w paski marchewkę oraz suszone grzyby wraz z wodą z moczenia, liść laurowy, ziele angielskie i gotuj przez 20 minut.

3. W międzyczasie na patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę wraz z pokrojoną w paseczki wędzonką (5 min).

15 min

4. Do gotującego się bulionu dodaj odsączoną i posiekaną kapustę, śliwki pokrojone w paseczki oraz podsmażoną cebulę z wędzonką. Dopraw majerankiem, solą, pieprzem oraz papryką. Gotuj przez około 15 minut.

5. Gotową zupę podawaj z makaronem oraz listkami oregano.

MAKARONY WŁOSKIE
w śródziemnomorskim klimacie

Nie ma chyba większych od Włochów miłośników makaronu. Zarówno do jego wytwarzania, jak i wykorzystania w kuchni, podchodzą oni z wielką uwagą i starannością. Makaron to element ich kultury, a na przygotowywaniu pasty znają się jak nikt inny.

Jak powstaje tradycyjny włoski makaron? Przede wszystkim potrzebna jest odpowiednia mąka, a ta powstaje z pszenicy durum. Wytwarzane z niej makarony mają nie tylko wyjątkową strukturę, ale także naturalnie bursztynowy kolor. Taki makaron koniecznie gotuj al dente – powinien zachować swoją jędrną strukturę, stawiając lekki opór przy gryzieniu.

Prawdziwa włoska pasta to ta przygotowana przy użyciu makaronu z mąki durum oraz świeżych składników. Nie ma kuchni śródziemnomorskiej bez dojrzałych i pachnących pomidorów, dojrzałych ciemnofioletowych bakłażanów, cukinii, oliwek, kaparów, a także świeżej bazylii czy tymianku. Przygotowana na ich bazie pasta jest lekka, odżywcza, a przy tym niesamowicie smaczna. Takie są również nasze propozycje, inspirowane kuchnią regionu śródziemnomorskiego.

Poszczególne rodzaje włoskich makaronów bardzo prosto odróżnisz po ich nazwie: kupując tagliatelle w opakowaniu znajdziesz długie płaskie wstążki, farfalle to nic innego jak kokardki, a pod nazwą bucatini kryje się makaron podobny do spaghetti, który dodatkowo ma dziurkę w środku.

BUCATINI Z BOCZKIEM, OWCZYM SEREM I NATKĄ PIETRUSZKI

10 porcje

20 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	652 kcal	31 g	28,7 g	68,2 g

SKŁADNIKI

50 g **Makaronu Sorenti Bucatini durum**, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 150 g boczku surowego wędzonego w plastrach, 400 g krojonych pomidorów Pelati, 30 g twardego sera owczego, 1/2 pęczka natki pietruszki, sól, 1 łyżeczka suszonej bazylii, 1 łyżeczka mielonych płatków chili, 1 łyżka oliwy z oliwek

1. Na patelni z rozgrzaną oliwą zeszklij cebulę wraz z tartym czosnkiem, następnie dodaj pokrojony w kosteczkę boczek i podsmażaj przez kilka minut aż mięso zacznie się rumienić.

2. Dodaj pomidory, dopraw solą, bazylią oraz chili, zagotuj, a następnie podsmażaj przez około 15 minut, aż sos zgęstnieje.

3. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a po odcedzeniu przełóż na patelnię z sosem. Dokładnie wymieszaj cały czas podgrzewając, a po chwili wyłóż na talerze, posyp tartym serem oraz drobno posiekaną natką pietruszki.

UWAGA: do tego dania doskonale pasuje ser Pecorino, ale równie dobrze możesz wykorzystać inny owczy ser.

WEGAŃSKA SAŁATKA Z MAKARONEM PIÓRA, BAKŁAŻANEM I BAZYLIĄ

2 porcje | 25 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	378 kcal	7,8 g	20,8 g	40,4 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Sorenti Pióra durum**, 1 mały bakłażan, 2 łodygi selera naciowego, 10 pomidorków koktajlowych, 2-3 łyżki kaparów w occie, 1 duża garść listków bazylii, sól, pieprz, 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka mieszanki włoskich ziół

1. Makaron ugotuj zgodnie instrukcją na opakowaniu, odcedź, skrop oliwą i pozostaw do ostygnięcia.

2. Selera naciowego pokrój na cienkie plasterki, a następnie podsmaż na patelni z rozgrzaną 1/2 łyżki oliwy z oliwek przez około 5 minut, co jakiś czas mieszając.

3. Bakłażana pokrój w plasterki około 8 mm grubości. Każdy plasterek posmaruj oliwą z oliwek oraz posyp solą i ziołami. Odstaw na 5 minut, a następnie ułóż na dobrze rozgrzanej patelni grillowej i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż się ładnie zarumienią.

4. Pomidory przekrój na połówki lub pokrój w ćwiartki. Na talerze wykładaj naprzemiennie wszystkie składniki sałatki, na koniec skrop oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.

AKSAMITNY KREM KURKOWO-SEROWY Z MAKARONEM MUSZELKI

4 porcje | 20 min

1 PORCJA

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
232 kcal	10,5 g	13,2 g	19,1 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Sorenti Muszelki durum**, 250 g kurek, 1 łyżka masła, 1 łyżeczka soku z cytryny, 700 ml bulionu warzywnego, 75 g tartego żółtego sera, 100 ml śmietany 30%, 1 żółtko

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Kurki dokładnie oczyść, umyj i osusz. Na rozgrzaną patelnię z roztopionym masłem wrzuć kurki, dodaj sok z cytryny i smaż przez 5 minut cały czas mieszając.

3. Do garnka z gorącym bulionem włóż kurki (pozostawiając 4 łyżki do dekoracji) oraz śmietanę. Całość zmiksuj, dodaj żółty ser i gotuj na małym ogniu do jego całkowitego rozpuszczenia. Odlej kubek zupy i po lekkim przestygnięciu zmiksuj z żółtkiem, po czym wlej z powrotem do garnka, wymieszaj i dopraw solą, pieprzem oraz kurkumą. Podgrzewaj jeszcze przez 3 minuty.

4. Zupę podawaj z makaronem, podsmażonymi kurkami oraz listkami tymianku.

UWAGI: Zamiast świeżych kurek równie dobrze możesz użyć mrożone.

SPAGHETTI CAKE Z SUSZONYMI POMIDORAMI, PIECZARKAMI I OLIWKAMI

4-6 porcje | 60 min

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	380 kcal	18,4 g	16 g	42,7 g

SKŁADNIKI

300 g suchego makaronu **Sorenti Spaghetti durum z jajami**, 250 g pieczarek, 120 g suszonych pomidorów z zalewy, 1 i 1/2 szklanki oliwek, 150 g tartego sera żółtego, jajka, sól, pieprz, 3 łyżeczki mieszanki włoskich ziół, 1 łyżka oliwy z oliwek, listki bazylii do dekoracji

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, skrop oliwą i wrzuć z powrotem do suchego garnka.

2. Pieczarki oczyść, opłucz, pokrój na plasterki równej grubości (około 5 mm). Smaż na dobrze rozgrzanej patelni z oliwą i szczyptą soli, co jakiś czas mieszając, aż woda całkowicie odparuje, a pieczarki ładnie się zarumienią.

3. Suszone pomidory osusz i pokrój w paseczki. Jajka zmiksuj krótko z ziołami, solą i pieprzem.

4. Do garnka z makaronem dodaj pieczarki, oliwki, suszone pomidory, 2/3 przygotowanego sera oraz wlej masę jajeczną. Całość dokładnie wymieszaj i przełóż do natłuszczonej tortownicy o średnicy 18-20 cm. Wierzch posyp pozostałym serem, a następnie wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180° C (grzanie góra-dół) na około 35-40 minut. 10 minut przed końcem pieczenia wierzch przykryj folią aluminiową.

5. Gotową potrawę udekoruj listkami bazylii.

FARFALLE ZAPIEKANE Z CUKINIĄ, ŻÓŁTYM SEREM I SARDYNKAMI

4-6 porcje | 20 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	359 kcal	19 g	18,8 g	27,6 g

SKŁADNIKI

200 g suchego makaronu **Sorenti Farfalle durum z jajami**, 1 duża cebula, 2 ząbki czosnku, 1 duża cukinia, 1 szklanka czarnych oliwek, 40 g anchois, 4 jajka, 120 g śmietany 30%, 150 g tartej mozzarelli, 1 łyżka oliwa z oliwek, 2 łyżki mieszanki włoskich ziół (oregano, tymianek, rozmaryn), sól, pieprz, listki oregan

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Cebulę pokrój w piórka.
Cukinię pokrój obieraczką do julienne, wykorzystaj temperówkę do warzyw lub zetrzyj ją na tarce o grubych okach.

3. Na dużej patelni z rozgrzaną oliwą zeszklij cebulę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz cukinię. Całość podsmażaj około 5 minut cały czas mieszając. Pod koniec smażenia dodaj 1 łyżkę suszonych ziół. Jajka rozkłóć ze śmietaną, dodaj pozostałe zioła i dopraw pieprzem.

4. Zawartość patelni przełóż do garnka z odcedzonym makaronem, dodaj oliwki oraz ser. Dokładnie wymieszaj, przełóż do naczynia do zapiekania. Na wierzchu rozłóż przekrojone na pół fileciki anchois i całość zalej masą jajeczną. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180° C (grzanie góra-dół) na około 35-40 minut. 10 minut przed końcem pieczenia wierzch przykryj folią.

5. Wyłóż na talerze i udekoruj listkami oregano.

PISTACJOWE TAGLIATELLE Z PANCETTĄ

2 porcje | 15 min

1 porcja	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	852 kcal	30,7 g	55 g	58,5 g

SKŁADNIKI

6 gniazd suchego makaronu **Sorentie Tagliatelle durum z jajami**, 3-4 łyżki oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku, 160 g pancetty, 3-4 łyżki obranych zielonych pistacji, sól, grubo mielony zielony pieprz, 2 łyżeczki suszonego rozmarynu

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć pokrojoną w paseczki pancettę oraz drobno posiekany czosnek. Smaż kilka minut na małym ogniu, aż boczek stanie się chrupiący. Dodaj posiekane pistacje, zamieszaj, a po upływie około 1 minuty wrzuć makaron.

3. Dokładnie wymieszaj, cały czas podgrzewając, a następnie przełóż na talerze. Udekoruj listkami rozmarynu.

UWAGI: Pancettę możesz zastąpić surowym boczkiem wędzonym lub szynką dojrzewającą.

MAKARONY PROZDROWOTNE

produkt do zadań specjalnych

Na pewno choć raz obiło Ci się o uszy stwierdzenie, by jeść ciemne pieczywo czy makarony. Takie zalecenie rzeczywiście ma sens, więc nawet jeśli ubóstwiasz tradycyjne jasne makarony, warto przychylnym okiem spojrzeć również na te o ciemniejszej barwie. Są wartościowym elementem diety zdrowych osób, a dla tych chorujących np. na cukrzycę typu II, będą jednym z najlepszych możliwych wyborów jeśli chodzi o produkty zbożowe.

Tak naprawdę te „ciemne makarony" nie są jednorodną grupą i różnią się między sobą. Wśród nich znajdziesz zarówno te powstające z mąki żytniej, pszennej, jak i orkiszowej (tu ciekawostka: orkisz to odmiana pszenicy). Dodatkowo warto zwrócić uwagę na typ przemiału. Mąka razowa to taka, która powstaje przez jednorazowe rozdrobnienie ziaren. Właśnie ten sposób obróbki pozwala zachować w produkcie wyższą zawartość białka, żelaza, magnezu, witaminy B1 czy błonnika pokarmowego. Makarony powstające z mąk pełnoziarnistych wolniej podnoszą poziom cukru we krwi i dają większą sytość, więc mogą być sprzymierzeńcem również w procesie redukcji kilogramów. Tak – na diecie odchudzającej też można jeść makaron!

Proponowane przepisy udowadniają, że zdrowa dieta wcale nie musi (a wręcz nie powinna!) być nudna niesmaczna. Na przetestowanie czeka sałatka w stylu gruzińskim z bakłażanem i granatem, zupa krem z dyni podkręcona ostrą nutą chilli oraz curry, a także kilka innych równie ciekawych propozycji. To jak, spróbujesz?

SŁODKO-WYTRAWNA SAŁATKA Z BURAKIEM, KOZIM SEREM, PIERNIKAMI I MAKARONEM RAZOWYM PIÓRA

2 porcje | 25 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJA

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
488 kcal	7,8 g	28,2 g	52 g

SKŁADNIKI

2/3 szklanki suchego makaronu **Novelle Pióra Razowe**, 1 duża garść roszponki, 1 pomarańcza, 1 duży burak, 2 pierniki Katarzynki (albo miękkie pierniki bez lukru), 2 łyżki orzechów pekan, sól

DRESING: 4 łyżki oleju z pestek winogron, 1 starty ząbek czosnku, 2 łyżeczki octu winnego białego, 1 łyżeczka syropu z agawy, 1 łyżka soku z pomarańczy, 1 cm papryczki chili, sól

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Zblenduj wszystkie składniki dressingu.

3. Buraka umyj (nie obieraj) i gotuj pod przykryciem do miękkości. Obierz, osusz i pokrój w kostkę.
Pomarańczę obierz, dokładnie oczyść z białych włókien, pokrój na plasterki, a następnie na trójkątne kawałki.
Orzechy posiekaj, a pierniczki pokrój w kostkę.

4. Odcedzony makaron połącz z połową przygotowanego sosu. Na półmisek wykładaj naprzemiennie: makaron, roszponkę, kostki buraka oraz cząstki pomarańczy. Całość polej pozostałym dressingiem, a na koniec posyp orzechami i pierniczkami.

UWAGA: Orzechy pekan możesz zastąpić innymi ulubionymi orzechami, a pomarańczę mandaryną

ŚWIDERKI ŻYTNIE Z NIEBIESKIM SEREM I ZE ŚLIWKAMI W SOSIE BALSAMICO

2 porcje | 20 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	659 kcal	15,1 g	47,4 g	42,1 g

SKŁADNIKI

2/3 szklanki suchego makaronu **Novelle Świderki Żytnie**, 1 duża garść rukoli, 4 twarde śliwki węgierki, (1 łyżeczka masła, 2 łyżeczki gęstego sosu balsamicznego), 1 gruszka (sok z cytryny), 100 g sera z niebieską pleśnią, 2 łyżki orzechów włoskich
DRESING: 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka octu winnego białego, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka ostrej musztardy, 1 łyżka listków oregano, sól, pieprz

1. Makaron ugotuj zgodnie instrukcją na opakowaniu.

2. Zblenduj wszystkie składniki dressingu.

3. Śliwki przekrój na pół i pokrój na półplasterki (ok. 0,5-1 cm grubości). Wrzuć je na rozgrzaną patelnię z masłem, wlej ocet i smaż przez około 3 min., co jakiś czas delikatnie mieszając. Śliwki powinny nabrać miękkości, ale jednocześnie pozostać jędrne.

4. Gruszkę pokrój na mniejsze kawałki i skrop sokiem z cytryny. Orzechy posiekaj. Ser pokrój w kostkę.

5. Odcedzony makaron połącz z połową przygotowanego sosu. Na półmisek wykładaj naprzemiennie wszystkie składniki sałatki, a całość polej pozostałym dressingiem.

SPAGHETTI RAZOWE Z PIETRUSZKOWYM PESTO I PIECZONYM ŁOSOSIEM

2 porcje	45 min	1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
			1097 kcal	46,1 g	74,6 g	55 g

SKŁADNIKI

150 g suchego makaronu **Novelle Spaghetti Razowe**, 300 g filetu z łososia bez skóry, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka skórki cytrynowej, 2 łyżeczki mielonego pieprzu czerwonego, sól, natka pietruszki, cząstki cytryny do dekoracji

SOS: 60 g natki pietruszki, 75 ml oliwy z oliwek, 1 cm papryczki chili, 45 g nerkowców, sól

1. Łososia opłucz, osusz i pokrój na porcje. Wymieszaj sos sojowy z oliwą i sokiem z cytryny. Powstałą marynatą natrzyj łososia i odstaw do lodówki na minimum 30 min.

2. Ułóż rybę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posyp wierzch pieprzem oraz skórką cytrynową i piecz w temperaturze 190° C (góra-dół) przez 15 minut.

3. W malakserze rozdrobnij nerkowce. Mieszaj chwilkę, do uzyskania drobnych kawałeczków (nie zaś piasku). Przełóż do miseczki, a do malaksera wrzuć pietruszkę, dodaj oliwę oraz chili i miksuj aż do uzyskania zielonej pasty. Wymieszaj łyżką pastę z orzechami.

4. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, włóż z powrotem do garnka, włącz palnik, dokładnie wymieszaj z pesto i dopraw solą do smaku. Podgrzewaj chwilkę cały czas mieszając (1 min.)

5. Na talerze wyłóż makaron z pesto, na nim ułóż kawałki łososia, a całość udekoruj natką i cząstkami cytryny.

SAŁATKA Z ORKISZOWYMI ŚWIDERKAMI, GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM, INDYKIEM I GRANATEM

2 porcje | 30 min

1 porcja	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	638 kcal	28,9 g	32,5 g	58,5 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Novelle Świderki Orkiszowe**, 1 duża garść roszponki, 200 g szynki z indyka, 1 mały bakłażan, 1 pomarańcza, 1/2 szklanki ziarenek granatu, 1 mała cebula czerwona, sok z limonki, 2 łyżki oleju rzepakowego, 1-2 łyżeczki mielonego kuminu, sól, pieprz

DEESSING: 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z pomarańczy, 1 łyżka octu jabłkowego, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka musztardy słodko-ostrej np. czeskiej, sól, pieprz

1. Czosnek przeciśnij przez praskę, a następnie dokładnie połącz z pozostałymi składnikami dressingu. Pomarańczę wyfiletuj, a większe kawałki podziel na mniejsze cząstki (zachowaj sok).

2. Makaron ugotuj zgodnie instrukcją na opakowaniu, a po przestygnięciu wymieszaj z 2 łyżkami dressingu.

3. Mięso dokładnie umyj, pokrój w paseczki, skrop sokiem z limonki, posól, a następnie połącz z kuminem i odstaw na 15 minut. Po upływie tego czasu mięso wrzuć na patelnię z rozgrzanymi 2 łyżkami oleju i smaż przez około 5-7 min., od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie złociste z każdej strony. Zdejmij z palnika i odstaw do ostygnięcia.

4. Bakłażana pokrój na plastry około 8 mm grubości, posól, posmaruj sporą ilością oleju i grilluj po około 5 minut z każdej strony na patelni grillowej lub zwykłej. Cebulę pokrój na ćwiartki, a następnie na cienkie plasterki.

5. Na półmisek wykładaj naprzemiennie wszystkie składniki sałatki, a na koniec skrop pozostałym dressingiem. Sałatkę podawaj tuż po przygotowaniu.

KREM Z DYNI I BANANA Z RAZOWYMI ŚWIDERKAMI

4-6 porcji | 15 min

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
359 kcal	9,4 g	17,1 g	44,4 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Novelle Świderki Razowe,** 1 duża cebula, 2 ząbki czosnku, 1 dynia hokkaido (ok 1,2 kg przed obraniem), 1 banan, 200 ml mleka kokosowego, 900 ml bulionu warzywnego, 3 łyżki pestek dyni, 2 łyżki oleju z ryżu, sól, pieprz, 1 szczypta cynamonu, 2 cm papryczki chili, natka pietruszki

1. Pestki dyni upraż na suchej patelni (5 min).

2. W garnku z rozgrzanym olejem zeszklij cebulę wraz z posiekanym czosnkiem. Następnie dodaj obraną i pokrojoną w kostkę dynię oraz papryczkę chili. Chwilkę podsmażaj, po czym wlej bulion. Całość gotuj około 20 minut, aż dynia będzie miękka, dodaj banana a następnie zblenduj na gładki krem. Wlej mleko kokosowe, dopraw solą, pieprzem oraz cynamonem i zmiksuj do połączenia wszystkich składników. Podgrzewaj jeszcze kilka minut na minimalnym ogniu.

3. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

4. Zupę przelej do miseczek, dodaj makaron, posyp pestkami dyni i udekoruj listkami natki pietruszki.

SAŁATKA Z MAKARONEM ORKISZOWYM, PIECZONĄ DYNIĄ, FETĄ I GRANATEM

2 porcje | 25 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	572 kcal	16,7 g	39,3 g	48,7 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Novelle Pióra orkiszowe**, 1 garść liści szpinaku, 1/4 małej dyni np. hokkaido, 1-2 łyżki oliwy z oliwek, szczypta imbiru suszonego, 1/2 łyżeczki płynnego miodu, 1 szczypta ostrej papryki w proszku, sól, 100 g sera feta, 1/2 szklanki ziarenek granatu

DRESSING: 4-5 łyżek oliwy z oliwek, 1 łyżka octu jabłkowego, 1 płaska łyżeczka musztardy Dijon, 1 łyżka soku z pomarańczy, 1 ząbek czosnku, 1 płaska łyżeczka syropu klonowego, sól, świeżo mielony pieprz

60 min
120°C

1. Po obraniu i oczyszczeni dyni, przy pomocy obieraczki do warzyw ściną z uzyskanego kawałka cienkie (stosunkowo długie i wąskie) plastry. Oliwę połącz z imbirem, miodem , papryką i solą, a następnie natrzyj plastry dyni. Rozłóż je na blasze z papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 120° C (grzanie góra dół) przez 1 godzinę i odstaw do przestygnięcia (uzyskane chipsy będą stosunkowo miękkie).

10-11 min

2. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
3. Ser pokrój w kostkę.

4. Makron ugotuj zgodnie instrukcją na opakowaniu i po przestudzeniu połącz z 1 łyżką przygotowanego dressingu.

5. Na półmisek wykładamy naprzemiennie listki szpinaku, makaron oraz chipsy z dyni. Całość skrapiamy pozostałym dressingiem i posypujemy ziarenkami granatu.

MAKARONY WARZYWNE

więcej niż makaron

Chyba nikt nie ma wątpliwości, że tradycyjny makaron należy do grupy produktów zbożowych. Kłopot pojawia się wtedy, gdy z różnych przyczyn musisz ograniczyć ich spożycie lub zrezygnować z jedzenia niektórych zbóż. Jako rozwiązanie tego problemu pojawiają się makarony warzywne, czyli prawdziwe kuchenne game-changery.

Z czego powstają nasze makarony warzywne? Do ich produkcji wykorzystujemy mąki z nasion roślin strączkowych. Dzięki temu makaron staje się bardzo dobrym źródłem białka roślinnego i idealnym produktem dla tych, którzy szukają sposobów na zwiększenie ilości protein w diecie. Znakomita większość makaronów warzywnych w 100% składa się z mąki z soczewicy, ciecierzycy lub zielonego groszku. Dla nieprzekonanych do tej opcji alternatywą jest nasz makaron wysokobiałkowy, który powstaje z mieszanki pszennej mąki pełnoziarnistej i mąk ze strączków. Wszystkie te produkty są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który usprawnia pracę jelit, zwiększa uczucie sytości, a nawet ma pozytywny wpływ na poziom cholesterolu.

W tym rozdziale znajdziesz przepisy na makarony warzywne z roślinnym twistem. Są to przede wszystkim dania wegetariańskie, ale większość produktów mlecznych użytych do ich przygotowania doczekało się już roślinnych odpowiedników, które kupisz w większych supermarketach lub sklepach ze zdrową żywnością.

Postawiliśmy na mniej oczywiste sposoby wykorzystania makaronu, więc znajdziesz tu recepturę zarówno na aromatyczną zapiekankę pełną warzyw, jak i sałatkę z chipsami z pietruszki czy kolorowy buddha bowl. Po dawkę roślinnych inspiracji zapraszamy nie tylko miłośników kuchni wegetariańskiej, ale również mięsożerców, fleksitarian i wszystkie osoby poszukujące nowych pomysłów na swoje menu!

MAKARON WYSOKOBIAŁKOWY Z SUSZONYMI POMIDORAMI, ZIELONYM GROSZKIEM I FETĄ

2 porcje | 20 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	728 kcal	28,1 g	33,3 g	72,7 g

SKŁADNIKI

150 g suchego makaronu **Novelle Makaron Wysokobiałkowy**, 6-8 kawałków suszonych pomidorów w oleju, 250 g dyni (po obraniu), 2/3 szklanki mrożonego groszku, 80 g sera feta, 4 łyżki oleju z suszonych pomidorów, 1 łyżeczka suszonego oregano, sól

1. Ser pokrój w kostkę lub pokrusz.
Suszone pomidory pokrój w paseczki.

2. Makaron wrzuć wraz z mrożonym groszkiem do wrzącej, osolonej wody i gotuj przez 5 minut, a następnie odcedź.

3. Dynię pokrój w kostkę i wrzuć na patelnię z rozgrzanymi 2 łyżkami oleju z suszonych pomidorów. Smaż na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż dynia zmięknie i zacznie się rumienić. Pod koniec smażenia dodaj oregano oraz szczypte soli. Wrzuć suszone pomidory wraz z dwiema łyżkami oleju, przemieszaj, dodaj gorący makaron z groszkiem, ponownie zamieszaj i podsmażaj jeszcze chwilkę.

4. Zdejmij z palnika, przełóż na talerze i posyp fetą.

MAKARON Z SOCZEWICY CZERWONEJ ZAPIEKANY Z BROKUŁEM, POREM I KUKURYDZĄ

4–6 porcji | 25 min

1 porcja

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
301 kcal	15,3 g	15,2 g	25,6 g

SKŁADNIKI

200 g **Novelle Makaron 100% z mąki z soczewicy czerwonej**, 2 szklanki różyczek brokułu, 1 duży por, 3-4 łyżki kukurydzy, 4 łyżki orzechów laskowych, 135 g serka śmietankowego naturalnego, 100 ml mleka, 50 g drobno tartego parmezanu, 1 łyżka ziół prowansalskich, mielone płatki chili, sól

5 min

1. Makaron ugotuj zgodnie instrukcją na opakowaniu. Zblenduj wszystkie składniki dressingu.

2. Różyczki brokułu ugotuj na parze (7 min).

3. Na dużą patelnię z rozgrzaną oliwą wrzuć pokrojonego na cienkie plasterki pora i smaż na umiarkowanym ogniu aż por stanie się szklisty. W połowie smażenia dodaj suszone zioła oraz sól (12 min).

4. Patelnię zdejmij z ognia, wrzuć makaron, dodaj podzielone na małe kawałki różyczki brokułu, kukurydzę oraz posiekane orzechy laskowe, a następnie zalej sosem i całość delikatnie przemieszaj.

20 min
190°C

5. Do natłuszczonego naczynia do zapiekania przełóż zawartość patelni, a następnie wstaw do piekarnika na około 20 minut (temperatura 190° C, grzanie góra-dół).

KREM Z PORA Z GRUSZKĄ I MAKARONEM Z ZIELONEGO GROSZKU

4 porcje | 20 min

1 porcja	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	293 kcal	7,1 g	13,3 g	32,4 g

SKŁADNIKI

1 szklanka makaronu **Novelle 100% Mąki z Zielonego Groszku**, 3 łyżki oliwy z oliwek, 3 duże pory, 2 duże korzenie pietruszki, 2 gruszki, 750 ml bulionu warzywnego, 150 ml mleka krowiego lub roślinnego, 2 łyżki prażonych płatków migdałowych, listki tymianku do dekoracji

1. Makron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Obrane pory i pietruszkę pokrój na plastry. Gruszki obierz, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój na mniejsze kawałki.

3. Do garnka z rozgrzaną oliwą wrzuć pory. Smaż kilka minut cały czas mieszając, dodaj pietruszkę oraz gruszkę, podsmażaj jeszcze chwilkę, po czym wlej gorący bulion i gotuj pod przykryciem przez 12 minut. Zmiksuj na krem, pomału dolewaj mleko cały czas mieszając.

4. Podawaj z makaronem, płatkami migdałowymi oraz listkami tymianku.

SAŁATKA Z MAKARONEM Z CIECIERZYCY, WINOGRONAMI, MANGO I PLEŚNIOWYM SEREM

2 porcje | 15 min

1 porcja	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	682 kcal	18 g	42,2 g	47,5 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Novelle Makaron 100% z mąki z ciecierzycy**, 1 duża garść mixu sałat, 2/3 szklanki różowych winogron bezpestkowych, 1/2 nieduż mango, 100 g sera camembert, 1/3 szklanki orzechów włoskich
DEESSING: 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 mały ząbek czosnku, 1 łyżka octu winnego białego, 1/2 łyżeczki musztardy miodowej, 1 łyżeczka miodu, sól, świeżo mielony pieprz kolorowy

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu

5 min

2. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a po odcedzeniu i przestygnięciu łączymy z 1 łyżką przygotowanego dressingu.

3. Orzechy dzielimy na mniejsze kawałki.
Winogrona przekrawamy na połówki.
Mango kroimy w kostkę.

4. Dobrze schłodzony ser kroimy na prostokątne kawałeczki.

5. Na półmisek wykładamy naprzemiennie makaron, listki sałat, mango, winogrona oraz kostki sera. Całość posypujemy orzechami i skrapiamy pozostałym dressingiem.

BUDDHA BOWL Z MAKARONEM WYSOKOBIAŁKOWYM I KOLOROWYMI WARZYWAMI

2 porcje | 30 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	502 kcal	18,4 g	24,8 g	55,5 g

SKŁADNIKI

1/2 opakowania suchego makaronu **Novelle Makaron Wysokobiałkowy**, 2 szklanki różyczek brokułu, 2 garści kiełków brokułu, 2 garści roszponki, ok 200 g obranej dyni, 10 pomidorów koktajlowych, 1 mała żółta papryka, 1 szklanka tartej czerwonej kapusty, sól, oliwa z oliwek, zioła prowansalskie

DRESSING: 1 czubata łyżka serka śmietanowego puszystego, 2 łyżki oleju rzepakowego, 2 łyżki wody, 1 mały ząbek czosnku, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka czarnuszki, sól

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Czosnek przeciśnij przez praskę i dynamicznie wymieszaj z pozostałymi składnikami sosu.

3. Różyczki brokułu ugotuj na parze (5-7 min).
Dynię pokrój w kostkę, wrzuc na patelnię z rozgrzaną oliwą z oliwek i smaż co jakiś czas mieszając. W połowie smażenia dodaj sól oraz zioła prowansalskie i smaż ok. 10 min.
Pomidorki pokrój na ćwiartki, a oczyszczoną paprykę w słupki.

4. Wszystkie składniki sałatki ułóż obok siebie po obwodzie talerza wraz z sosem przelanym do małej miseczki.

SAŁATKA Z MAKARONEM Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z CHIPSAMI Z PIETRUSZKI, POMIDORKAMI I FETĄ

2 porcje | 20 min

1 PORCJA	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
	535kcal	19,1 g	35,6 g	33 g

SKŁADNIKI

1 szklanka suchego makaronu **Novelle Makaron 100% z mąki z soczewicy czerwonej**, 1 duża garść liści szpinaku, 1 duży, wąski korzeń pietruszki, 8-10 żółtych pomidorów koktajlowych, 80 g sera feta, 1-2 łyżki pestek słonecznika, olej z pestek winogron, sól, mielone płatki chili, syrop z agawy

DRESSING: 4 łyżki oleju z pestek winogron, 1 mały ząbek czosnku, 1 płaska łyżeczka syropu z agawy, 1 łyżka octu winnego białego, 1 garść liści bazylii, sól, świeżo mielony pieprz

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.

5 minut

2. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a po odcedzeniu i przestygnięciu łączymy z 1 łyżką przygotowanego dressingu.

3. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni. Ser kroimy w kosteczkę.

4. Korzeń pietruszki kroimy na cienkie plasterki, a następnie smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju. Po około 2-3 minutach dodajemy sól oraz mielone płatki chili oraz kilka kropel syropu z agawy. Całość smażymy jeszcze przez około 3-4 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż pietruszka ładnie się zarumieni.

5. Na półmisek wykładamy naprzemiennie listki szpinaku, makaron, pomidorki, pietruszkę oraz kostki sera. Całość polewamy pozostałym sosem i posypujemy pestkami słonecznika.

WSZYSTKIE PRZEPISY ORAZ ZDJĘCIA ZOSTAŁY WYKONANE PRZY WSPÓŁPRACY Z JUSTYNĄ KOPKĄ JUST A SALAD ORAZ POD NADZOREM DIETETYKA AGNIESZKI FALBORSKIEJ.