



20 PROSTYCH I SMACZNYCH PRZEPISÓW NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Winna Indi

Spis treści

5 przepisów na lato

1. Lody Mango
2. Makaron z truskawkami
3. Zupa babci Kazi
4. Orzeźwiająca sałatka
5. Sałatka Mamy Kasi

5 przepisów z mąką

1. Ciasto na pizzę
2. Ciasto na pizzę bezglutenową
3. Ciasto na pierogi
4. Pierogi bezglutenowe
5. Makaron lasagne

5 przepisów na obiad

1. Kotlety schabowe
2. Kotlety z ciecierzycy
3. Schab z warzywami
4. Pizza-burger
5. Najprostszy devolay

5 przepisów na dodatki

1. Ryż sushi
2. Mizeria
3. Sos czosnkowy
4. Frytki z batatów
5. Klopsiki z ciecierzycy

5

Smacznych i prostych

POMYŚLÓW

NA LATO



Lody mango



4 porcje



10 minut

Idealna opcja na upalne dni, gdy pot cieknie z czoła i nie ma się na nic ochoty!

Fantastyczne orzeźwienie!



SKŁADNIKI

- 1 mango
- 250 ml śmietanki 30%
- 3 łyżki miodu
- łyżka kurkumy

WYKONANIE

1. Mango obieramy i kroimy.
2. Wszystkie składniki wrzucamy do blendera kielichowego i blendujemy.
3. Jeżeli chcemy uzyskać bardziej żółty kolor, dodajemy więcej kurkumy.
4. Wkładamy do zamrażarki na 12 godzin.
5. Można albo co godzinę mieszać, albo po 4 godzinach wrzucić ponownie do blendera, żeby uzyskać bardziej kremową konsystencję.

NOTATKI

Można dodać szczyptę pieprzu dla lepszej przyswajalności kurkumy.

5

Smacznych i prostych

POMYSŁÓW

Z MAKĄ



Ciasto na pizzę bezglutenową



1 większa



30 minut

Nie mogę jeść glutenu. Wypieki bezglutenowe to była dla mnie kiedyś tortura. 10 lat zajęła mi nauka wypieku bułek bezglutenowych bez użycia mixów mąk. Dlatego mam dla Was przepis na super ciasto na pizzę bezglutenową!



SKŁADNIKI

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej*
- 8 łyżek mąki ryżowej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki siemienia lnianego
- przyprawy wedle uznania (sól, pieprz, oregano)

WYKONANIE

1. Ugotowaną kaszę jaglaną dajemy do miski (kasza powinna być ciepła).
2. Dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy
3. do uzyskania dość gładkiej masy (użycie ciepłej kaszy jaglanej ułatwi proces łączenia się składników).
4. Ciasto wałkujemy na papierze do pieczenia, formujemy kształt, jaki chcemy.
5. Pieczemy przez ok. 15-20 minut w 200-220 stopniach

NOTATKI

*kaszę można prażyć przed gotowaniem

SMACZNEGO!



Mam nadzieję, że jedzenie smakowało!

-WINNA INDI-

Indi
GOTUJE



[WWW.TWITCH.TV/WINNA_INDI](https://www.twitch.tv/winna_indi)

