



i tylko **gotuj**

**Wypróbuj nowe przepisy  
od Vegety w swojej kuchni!**



PODRAVHA

Korzystaj z tego, co wiesz,  
**próbuj nieznanego**



Gdy wchodzisz do kuchni zapomnij o tym,  
o czym wiesz i zaufaj swoim zmysłom.  
Podążaj za wyobraźnią, ona jest Twoim przepisem.  
Łam wszelkie zasady, improwizuj ... **i tylko gotuj.**

[www.vegeta.pl](http://www.vegeta.pl)

 [/SekretyMojejKuchni](https://www.facebook.com/SekretyMojejKuchni)

# KLOPSY Z MIELONEGO MIĘSA Z WARZYSWAMI

## Składniki:

500 g mielonego mięsa  
drobiowego lub wieprzowego  
cebula  
2 ząbki czosnku,  
1 łyżeczka **Vegety** z majerankiem  
czerwona papryka  
cukinia, pomidor, ogórek

kostka drobiowa **Vegeta**  
bułka tarta  
łyżka masła klarowanego  
łyżka oliwy z oliwek  
jajko



## Sposób przygotowania:

Cebulę drobno posiekać w kosteczkę, podsmażyć delikatnie na patelni na maśle, następnie dodać do mięsa mielonego. Czosnek przecisnąć przez praskę i dodać do mięsa. Doprawić **Vegetą** z majerankiem. Do mięsa wbić jajko i wsypać bułkę. Całość dokładnie wyrobić – formować nieduże kulki.

**Bulion Vegeta** zagotować, wrzucać do niego klopsiki i gotować około 5-10 min. (w zależności od wielkości. Przygotować sałatkę z pokrojonych w kostkę świeżych warzyw, lekko skropionych oliwą. Można podawać z ryżem lub kaszą.



# BURRITO Z WIEPRZOWINĄ I WARZYWAMI

## Składniki:

2 tortille pszenne lub razowe  
2 plastry schabu  
1 łyżeczka **Vegety do mięs**  
1 pomidor  
½ czerwonej papryki  
2 garście świeżego  
szpinaku baby

3 łyżki cebuli dymki  
3 zielone papryczki  
3 łyżki oliwy z oliwek  
½ **Vegety do sałatek**  
**Pindzur Podravka**  
**Relish Podravka**



## Sposób przygotowania:

Mięso umyć i osuszyć, każdy plaster oprószyć **Vegetą do mięs**. Na rozgrzaną patelnię wlać 2 łyżki oliwy i na niej obsmażyć schab po 5 minut z każdej strony. Mięso odłożyć i pokroić w paski. W miseczce wymieszać pozostałą oliwę z **Vegetą do sałatek**. Do miski wyłożyć warzywa tj. szpinak, posiekaną dymkę, posiekane zielone papryczki i pokrojony w ćwiartki pomidor oraz w paski paprykę. Całość połączyć przygotowanym dressingiem i dobrze wymieszać. Na suchej patelni wyłożyć placek tortilli i podpieć go przez 2 minuty z każdej strony. Placek przenieść na talerz, na jego środek wyłożyć warzywa, a następnie mięso. To samo zrobić z drugim plackiem. Całość zawinąć. Podawać z **Relishem Podravka** lub **Pindzurem Podravka**.



tylko gotuj

**VEGETA**



# PIERŚ KACZKI W POMARAŃCZACH

## Składniki:

4 piersi kaczki  
Vegeta do mięs  
Vegeta Natur (do batatów)  
3 łyżki miodu wielo-  
kwiatowego Podravka  
2 pomarańcze  
2 jabłka



garść rodzynek  
2 łyżki oliwy z oliwek  
3 łyżki masła klarowanego

## Sposób przygotowania:

Piersi kaczki oprószyć **Vegetą do mięs**, lekko polać oliwą z oliwek, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, obłożyć pokrojonymi pomarańczami, jabłkami i piec w piekarniku w temperaturze 200°C przez około 40 minut. Pod koniec pieczenia lekko podlać miodem rozpuszczonym w gorącej wodzie (1/3 szklanki) i posypać rodzynekami. Piec przez kolejne 15 minut.

W tym samym czasie bataty pokroić w łódeczki, obsypać **Vegetą Natur** i zapiec w naczyniu żaroodpornym z dodatkiem masła klarowanego.

Piersi kaczki wyłożyć wraz z pomarańczami, pieczonymi jabłkami i batatami. Można podlać sosem z pieczenia kaczki.



# PIECZEŃ Z KARKÓWKI Z CZOSNKIEM, ROZMARYNEM I KURKAMI

## Składniki:

1 kg karkówki  
1 cebula  
4 ząbki czosnku  
4 gałązki rozmarynu  
1 łyżka **Vegety do mięs**  
½ łyżeczki **Vegety**  
1 kostka bulionu  
**wołowego Vegeta**

3 łyżki oleju rzepakowego  
2 łyżki musztardy  
francuskiej  
1 łyżka mąki  
1 łyżka masła  
500 ml wody  
100 g kurek  
świeży koperek



## Sposób przygotowania:

Karkówkę dokładnie umyć i osuszyć. Oстрыm nożem nakłuć mięso, w rozcięcia włożyć czosnek i rozmaryn, mięso oprószyć **Vegetą do mięs**. Na rozgrzanej patelni z 2 łyżkami oleju wyłożyć mięso i obsmażyć na złoty kolor z każdej strony. Mięso przelożyć do brytfanki. Na patelni usmażyć pokrojoną w talarki cebulę, dodać kostkę **bulionu wołowego Vegeta**, wodę i musztardę. Całość gotować około 5 minut. Powstałym sosem zalać mięso. Przykryć brytfankę i włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na 60 minut.

W rondlu podsmażyć na złoty kolor mąkę z masłem. Kiedy zrobi się rumiana ciągle mieszając wlać sos z mięsa. Na rozgrzanej patelni wlać łyżkę oleju, a następnie umyte, oczyszczone i osuszone kurki. Kurki smażyć około 5 minut, doprawić **Vegetą**. Na koniec posypać obficie koperkiem. Mięso kroić w plastry, podawać z młodymi ziemniakami, sosem i grzybami.



I tylko gotuj



# CHRUPIĄCY KURCZAK W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH

## Składniki:

4 patki z kurczaka  
Vegeta  
1 jajko  
½ szklanki płatków kukurydźnianych  
6-8 ziemniaków

Vegeta do dań z ziemniaków  
2 szalotki



## Sposób przygotowania:

Kurczaka posmarować roztrzepanym jajkiem i oprószyć przyprawą **Vegeta**. Płatki kukurydźniane pokruszyć i obtoczyć w nich patki kurczaka. Ziemniaki pokroić w tódeczki, oprószyć przyprawą **Vegeta do ziemniaków**. Kurczaka i ziemniaki ułożyć w brytfance i piec przez około 30 minut w temperaturze 180 stopni.

Pomidory przetłoczyć do rondelka, zagotować, dodać posiekaną szalotkę. Gotować do momentu aż sos zgęstnieje.

Smacznego!





# TARTA Z ZIEMNIAKAMI, CEBULĄ I AJVAREM

## Składniki:

1 opakowanie ciasta francuskiego  
1 jajko  
3 ziemniaki  
2 czerwone cebule

1½ łyżki Vegety do dań z ziemniaków  
świeży koperk  
starty parmezan



## Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C. Ziemniaki obrać i podgotować przez 15 minut w osolonej wodzie. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć na papier ciasto francuskie. W miseczce roztrzepać jajko ze szczyptą Vegety do dań z ziemniaków – masą posmarować ciasto. Ziemniaki i cebulę pokroić w talarki i na przemian wykładać na ciasto francuskie.

Całość ponownie posmarować masą jajeczną, posypać Vegetą do dań z ziemniaków. Oprószyć parmezanem i włożyć do piekarnika na 15 minut. Przed podaniem posypać świeżym koperkiem.

Podawać z Relishem, Pindżurem lub Ajvarem Podravka.

Smacznego!



I tylko gotuj





# POMIDOROWE RISOTTO Z KINDZIUKIEM

## Składniki:

oliwa i masło  
2 szalotki  
włoski sos pomidorowy  
z kaparami i oregano Podravka  
Vegeta z czosnkiem  
20 dag ryżu arborio Podravka  
1 l bulionu warzywnego Vegeta

4 łyżki startego parmezanu  
+ do posypania  
kilka plasterków kindziuka  
świeża bazylija



## Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy i masła. Wrzucić jedną posiekaną szalotkę, podsmażyć do lekkiego zrumienienia. Dodać włoski sos Podravka, dusić 3 min. W rondlu z grubym dnem rozgrzać kolejną łyżkę oliwy i masła, wrzucić drugą posiekaną szalotkę, oprószyć Vegetą z czosnkiem, lekko rumienić. Wsypać ryż i wymieszać. Kiedy stanie się lekko szklisty, zaczynamy wlewać gorący bulion – po chochelce, dodając kolejną, kiedy poprzednia porcja się wchłonie. Cały czas mieszać! Po ok. 20 min. ryż wymieszać z sosem pomidorowym i dusić przez kolejne 5 min. Na koniec dodać parmezan.

Risotto przełożyć na talerze, na każdej porcji ułożyć porwany w palcach kindziuk, oprószyć dodatkowo parmezanem i posypać pokrojoną bazylią.



# ŚWIĄTECZNA ROLADA Z BAKALIAMI

## Składniki:

- 1 kg schabu
- Vegeta do mięs
- 100 g suszonych śliwek
- 100 g suszonych moreli
- 100 g orzechów włoskich
- pół kostki miękkiego masła
- bułka tarta
- 100 g miodu wielokwiatowego
- Podravka
- oliwa z oliwek



ok.



## Sposób przygotowania:

Śliwki i morele pokroić na kawałki, wymieszać na farsz z pokruszonymi orzechami, miękkim masłem i bułką tartą. Schab umyć, osuszyć, oczyścić z błon. Naciąć wzdłuż długiego boku na wysokości 1/3 zachowując ok. 2 cm nierozciętego marginesu. Rozłożyć jak książkę i naciąć w drugą stronę. Rozłożyć i rozbić tłuczkiem. **Vegetę do mięs**, miód i oliwę wymieszać na pastę. Posmarować mięso z obu stron, zwinąć i odstawić na 1 godz. do lodówki. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.

Na plastrze mięsa rozłożyć równomiernie farsz, pozostawić 1 cm wolny brzeg. Zwinąć roladę, owinąć ciasno folią aluminiową i włożyć do żaroodpornego naczynia z przykryciem. Piec około godzinę. Dwadzieścia minut przed końcem pieczenia ostrożnie rozciąć i delikatnie rozchylić folię oraz zdjąć pokrywę naczynia. Gotowe mięso wyjąć z piekarnika i pozostawić na 15 minut bez krojenia. Zapobiegnie to wycieknięciu soków z rolady.



I tylko gotuj



# KURCZAK W PESTO Z GRANATEM

## Składniki:

4 udka z kurczaka  
1 łyżka miodu Podravka  
2 czerwone cebule  
1 łyżka Vegety do  
złocistego kurczaka

1 łyżka oleju rzepakowego  
1 stoik Pesto Podravka  
½ granatu



## Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 200°C. Natłuścić brytfankę olejem i umieścić w niej udka kurczaka posmarowane miodem i oprószone Vegetą do złocistego kurczaka. Do brytfanki dodać pokrojoną w ćwiartki cebulę. Piec przez 30 minut. Udka kurczaka z cebulą podawać z pesto oraz obficie posypać ziarenkami granatu.





# KURCZAK W ŚMIETANIE



## Składniki:

- 4 filety z kurczaka
- 200 g pomidorów koktajlowych
- 3 łyżki Ajvaru ostrego Podravka
- 3 łyżki kwaśnej śmietany
- świeża bazylija
- 1 łyżka Vegety
- 1 łyżka oliwy z oliwek



ok.

## Sposób przygotowania:

Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek obsmażyć na złoty kolor filety z kurczaka uprzednio posypane **Vegetą**. Smażyć z każdej strony przez około 5 minut. Po tym czasie dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe i mieszając całość smażyć kilka minut do czasu kiedy zaczną mięknąć. Zmniejszyć ogień, dodać śmietanę oraz **Ajvar Podravka**. Całość wymieszać i gotować jeszcze 2 minuty. Podawać z ryżem, posypać bazylią. Smacznego!



I tylko gotuj





# PIECZEŃ W CIEŚCIE

## Składniki:

1 kg mielonej wołowiny  
100 g koncentratu  
pomidorowego Podravka  
4 jaja  
3 cebule  
3 ząbki czosnku  
natka pietruszki

25 g masła  
200 g pieczarek  
2 opakowanie ciasta francuskiego  
3 łyżki Vegety do mięs



## Sposób przygotowania:

Mięso wymieszać z Vegetą do mięs, koncentratem Podravka, 3 jajkami, posiekaną cebulą i natką pietruszki oraz wyciśniętymi przez praskę 2 ząbkami czosnku. Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C. Mięso przełożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą.

Piec 25 minut. Wyjąć i ostudzić. Na patelni rozgrzać masło i obsmażyć pokrojone w talarki pieczarki z czosnkiem. Arkusze ciasta francuskiego rozłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia tak, aby do środka włożyć upieczone mięso, na nie wyłożyć podsmażone pieczarki. Całość zawinąć pozostałym ciastem. Posmarować rozbełtanym jajkiem i wstawić ponownie do piekarnika rozgrzanego do 190°C na 30 minut lub do momentu kiedy ciasto będzie złote. Smacznego!

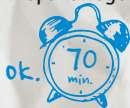


# DUSZONE MIĘSO Z ZIEMNIAKAMI I KOPERKIEM

## Składniki:

1 kg wołowiny  
2 cebule  
2 ząbki czosnku  
1 kostka bulionu  
wołowego Vegeta  
500 ml wody  
2 marchewki  
świeży koperek

**Vegeta do mięs**  
1 kg ziemniaków  
1 łyżka masła  
1 łyżka mąki pszennej  
3 łyżki oleju rzepakowego



## Sposób przygotowania:

Mięso oprószyć mąką i **Vegetą do mięs**, smażyć na rozgrzanej patelni z olejem po 2 minuty z każdej strony. Przełożyć do żaroodpornej brytfanny. Na tłuszczu zeszklić cebulę, wyciśnięty czosnek i marchewki pokrojone w talarki. Następnie przełożyć do brytfanny z mięsem. Podlać **bulionem wołowym Vegeta** rozpuszczonym w 500 ml wody. Naczynie przykryć i włożyć do piekarnika nastawionego na temperaturę 150°C na około 60 minut. Wyjąć mięso z piekarnika, a sos powstały podczas pieczenia przelać przez sito. Na patelni zarumienić masło z 1 łyżką mąki, dodać sos - cały czas mieszając zagotować. Mięso pokroić na plastry i polać sosem. Pieczeń podawać z młodymi ziemniakami oprószonymi koperkiem.  
Smacznego!



1 tylko gotuj



# SZYBKA POTRAWKA Z KURCZAKA

## Składniki:

2 piersi z kurczaka  
1 cebula  
4 ząbki czosnku  
1 papryczka chili  
2 łydgi selera naciowego  
300 ml śmietany 18%  
200 g zielonej fasolki  
100 g groszku

100 ml wody  
½ kostki drobiowej Vegeta  
natka pietruszki  
2 łyżki oliwy z oliwek  
1 łyżka Vegety  
1 łyżka masta



## Sposób przygotowania:

W rondelku rozpuścić masło z dodatkiem oliwy. Na tłuszczu zeszklić drobno posiekaną cebulę, czosnek. Dodać pokrojoną w kosteczkę papryczkę chili, seler naciowy. Pod koniec dodać śmietanę i kostkę rosoową Vegeta rozpuszczoną w wodzie. Całość wymieszać i zagotować. Do sosu dodać pokrojone w paski piersi kurczaka oprószone Vegetą. Dodać fasolkę oraz groszek. Całość gotować przez około 20 minut. Podawać z ryżem Podravka, posypać świeżą natką pietruszki. Smacznego!





# PULPECIKI W SOSIE PIECZARKOWYM

## Składniki:

### Na pulpeciki:

50 dag mielonego mięsa  
wołowo-wieprzowego  
jajko  
łyżka startego parmezanu  
2 łyżki **Vegety do mięs**  
2 łyżki oliwy  
kostka drobiowa **Vegeta**  
zielona pietruszka

### Sos:

cebula  
200 g pieczarek  
**Vegeta z majerankiem**  
maśło  
mąka  
śmietanka słodka  
**ryż Podravka**  
sól, oliwa



## Sposób przygotowania:

Składniki na pulpeciki dokładnie wyrobić na zwartą, jednolitą masę. Uformować 8 kulek i wrzucić do gotującego się wywaru z **kostką drobiową Vegeta**. Zmniejszyć ogień, gotować powoli przez około 20 minut. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na oliwie. Pieczarki pokroić i usmażyć na maśle - do momentu, aż lekko się zarumienią. Pod koniec smażenia pieczarki doprawić **Vegetą z majerankiem** i dodać podsmażoną cebulkę. Pieczarki dodać do gotujących się pulpecików. Pod koniec gotowania dodać śmietankę połączoną z mąką i zagotować (po około 3-5 minutach sos powinien zgęstnieć).

Na koniec dodać posiekaną pietruszkę. Pulpeciki podawać z ryżem. Smacznego!



i tylko gotuj







i tylko **gotuj**

Z Vegetą smakuje lepiej!

[www.vegeta.pl](http://www.vegeta.pl)

[f /SekretyMojejKuchni](https://www.facebook.com/SekretyMojejKuchni)

