



Banki Żywności 

Zdrowy balans - najlepszą dietą


CEDROB
Z KURNEJ PÓŁKI



Drodzy czytelnicy,

Nasza wspólna kampania edukacyjna porusza temat tzw. zdrowego balansu i planowania ciekawych kompozycji kulinarnych zgodnie z zasadą „niczego za dużo”. Jej celem jest promocja zrównoważonej i zbilansowanej diety, pomagającej nie tylko utrzymać zdrowie, ale też osiągać lepsze wyniki w sporcie, nauce, a także w pracy.

Aby ułatwić planowanie zbilansowanej diety, eksperci Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej opracowali nową wersję zaleceń, tzw. talerz zdrowego żywienia, który w przejrzysty sposób przedstawia racjonalny sposób odżywiania. – *Zalecenia tzw. zdrowego talerza są cennym zestawem wskazówek, których każdy Polak powinien przestrzegać. Zgodnie z nimi na naszym talerzu powinny dominować warzywa i owoce, a mięso powinno stanowić dodatek wzbogacający dietę o niezbędne białko i wszystkie witaminy z grupy B. To właśnie do tej idei będzie nawiązywać pierwsza odsłona kampanii* – mówi Beata Ciepła – prezes Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności

Celem pierwszej odsłony kampanii jest edukowanie w zakresie smart shoppingu, czyli mądrego kupowania przekładającego się na wybór produktów najwyższej jakości poprzez czytanie składów na etykietach i uświadamianie konsumenta, że czysty skład to krótszy termin ważności produktu. Natomiast głównym tematem drugiej części kampanii, która przypada na czas postanowień noworocznych, będzie edukacja z zakresu komponowania posiłków tak, aby zachowały one jednocześnie wartości odżywcze oraz swój smak. – *Podpowiemy, jak dobierać produkty mięsne, by tradycyjne potrawy bazujące na nich były zdrowsze i zachowały swoje walory smakowe. Dostarczymy również wskazówek, jakie rodzaje obróbki termicznej mięsa są najkorzystniejsze dla zdrowia* – dodaje Edyta Zębala z Zakładów Mięsnych Silesia S.A. Podkreśla ona, że Zakłady Mięsne Silesia S.A. już od dawna promują dobre nawyki żywieniowe związane z wyborem żywności poprzez tworzenie produktów o prostym i czystym składzie, co wpisuje się w filozofię „wiem, co jem”. W portfolio firmy znajduje się m.in. linia produktów drobiowych Cedrob z Kurnej Półki. Jest ona tworzona z użyciem najlepszego mięsa pochodzącego z polskich hodowli.

Zachęcamy do skorzystania z przepisów i podzielenia się efektami na Instagramie!
Nie zapomnij nas oznaczyć: @bankizywnosci oraz @cedrob_zkurnejpolki

Smacznego!



Jesień - Zima



Jajka zapiekane z Kurczakiem Gotowanym Z Kurnej Półki

Składniki

- Kurczak Gotowany z Kurnej Półki - 6 plastrów
- Papryka – jedna mała lub pół dużej
- Szczypiorek - szczypta
- Olej
- Pieprz, sól
- Rzeżucha

Przygotowanie

Przygotuj formę na muffinki. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Każde zagłębienie posmaruj ulubionym olejem i wyłóż plasterkiem szynki jak papilotki na babeczki. Pokrój drobno paprykę i szczypiorek, włóż je do miski i wbij do niej jajka. Roztrzep je i wymieszaj razem z warzywami, dodaj sól i pieprz do smaku. Wlej masę jajeczną do przygotowanych foremek. Zapiekaj przez 15 minut. Podawaj posypane rzeżuchą.



Więcej informacji



2 porcje



30 min



łatwe

Quiche z Krakowską Z Kurnej Półki



Składniki na farsz

- Ziemniaki - 4 szt.
- Krakowska Z Kurnej Półki - 150g
- Cebula - ½ szt.
- Jajka - 4 szt.
- Śmietana - 150ml
- Szcypiorek
- Por - biała część
- Papryka - 2 szt.
- Pomidorki koktajlowe - 8 szt.

Przygotowanie

1. Ugotuj ziemniaki i wystudź je. Możesz także użyć ziemniaków z poprzedniego dnia. Piekarnik rozgrzej na 230 stopni C. Wykrój z papryki gniazda nasienne, połóż je skórą do góry na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop olejem i włóż do piekarnika. Po 20 minutach papryki powinny być już miękkie. Wyjmij je z piekarnika i przestaw temperaturę na 180°C. Włóż paprykę do foliowego worka, a gdy ostygnie obierz ją ze skóry i pokrój na paski. W czasie, gdy pieką się papryki przygotuj ciasto na tartę.

3. Cebulę i pora pokrojonego w kostkę podduś na oleju. Dodaj liść laurowy i niewielką ilość soli. Duś około 10 minut do momentu, aż zacznie się szklić. Dodaj Krakowską Z Kurnej Półki, po czym duś jeszcze 10 minut. Wyjmij ziele.

Więcej informacji



3-4 porcje



2 h 30 min



średnie

Składniki na ciasto

- Mąka pszenna pełnoziarnista typ 1850 – 1 szklanka
- Masło - 130 g
- Sól - szczypta
- Jajko M - 1 szt.
- Ziele angielskie - kilka ziarenek

2. Mąkę wsyp do miski, dodaj szczyptę soli, jajko i masło pokrojone na kawałki. Zagnieć szybko ciasto, owiń je folią i włóż do lodówki na 10 minut. Ciasto rozwałkuj na papierze do pieczenia i przełóż do formy na tartę. Dociśnij ciasto do boków formy a nadmiar zgromadź na brzegach formy, ogranicz to szanse na spłynięcie brzegów. Ponakłuj ciasto widelcem w kilku miejscach i ponownie schłódź przez ok. 15-20 minut w lodówce. Na schłodzonym cieście ułóż kawałek papieru do pieczenia, obciąż suchą fasolą lub kaszą i wstaw do piekarnika na 10 minut. Zdejmij papier z fasolą, piecz ciasto jeszcze 5 minut.

4. Na dno podpieczonego ciasta wyłóż cebulę z kiełbaską, na to połóż paprykę i ziemniaki pokrojone w talarki, ułóż pokrojone na pół pomidorki i posyp szczypiorkiem. Jajka roztrzep i wymieszaj ze śmietaną, solą, pieprzem, polej nimi farsz tarty. Wstaw tartę do piekarnika i piecz 30-45 minut, aż wypełnienie stężeje i się zarumieni. Po wyjęciu odczekaj co najmniej 10 minut.

Warzywa na patelnię z Szynkową z Fileta z Kurnej Półki

Składniki

- Szynkowa z Fileta Z Kurnej Półki – 5 plasterków
- Cukinia – 1 średnia sztuka
- Groszek – 1 puszka
- Kapusta pekińska - połowa główki
- Cebula – 1 szt.
- Marchewka – 1 szt.
- Olej
- Sól, pieprz
- Ulubiona kasza
- Mieszanka ziół

Przygotowanie

Przygotuj obraną marchewkę, cukinię oraz cebulę. Warzywa pokrój w kostkę. Poszatkuj drobno kapustę. Szynkową z fileta Z Kurnej Półki pokrój w kostkę. Rozgrzej na patelni olej, dodaj wędlinę i cebulę, następnie marchewkę a po 3 minutach cukinię i kapustę. Wymieszaj i dodaj ugotowaną, ulubioną kaszę. Posól wszystko, dodaj pieprz i zgodną z twoim gustem mieszankę ziół. Smaż wszystko kilka minut, aż warzywa zmiękną.

Więcej informacji



2 porcje



30 min



łatwe





Banki Żywności 

Wrapy cygańskie z Szykową z Fileta z Kurnej Półki




CEDROB
Z KURNEJ PÓŁKI

Składniki

- Szykowa z Fileta Z Kurnej Półki 150g
- Pieczarki 250g
- Papryka czerwona – 1 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Sól, pieprz
- Czosnek – 1 ząbek
- Ogórki konserwowe – 4 szt.
- Koncentrat pomidorowy – 1-2 łyżki
- Musztarda sarepska – 1 łyżeczka
- Sok z cytryny - 1 łyżka
- Cukier - ½ łyżeczki
- Wrapy
- Olej

Przygotowanie

1. Cebulę pokrój w piórka i podsmaż na oleju. Pieczarki i kiełbasę szynkę pokrój w paski, paprykę w słupki, a ogórki w kostkę. Do cebuli dodaj pieczarki – kiedy grzyby znajdą się na patelni nie mieszaj ich, pozostaw na 5 min na patelni.

2. Dodaj Szykowa z Fileta Z Kurnej Półki i smaż jeszcze 3 minuty. W tym czasie wymieszaj koncentrat z 3 łyżkami wody, musztardą, sokiem z cytryny, cukrem, solą i pieprzem. Dodaj paprykę na patelnię, wymieszaj i podsmaż chwilę. Wlej przecier. Farsz duś ok. 10 minut bez

3. Wrap podgrzej zgodnie z instrukcją na opakowaniu – stanie się wtedy bardziej plastyczny. Nakładaj sos z szynką do wrapów i zawijaj jak krokiety. Połóż na patelni grillowej lub zwykłej, dociąż go cięższym naczyniem i zapiekaj ok 2 min. z każdej strony.

Więcej informacji



2 porcje



30 min



łatwe



Wytrawne gofry z Kurczakiem Gotowanym z Kurnej Półki



Składniki na gofry

- Mąka pszenna - ½ szkl.
- Mleko - 100 ml
- Jajko - 1 szt.
- Olej - 2 łyżki
- Parmezan - 2 łyżki
- Proszek do pieczenia - ½ łyżeczki
- Zioła prowansalskie - ¼ łyżeczki

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki na gofry. Gotowe ciasto dobrze odstawić na jakiś czas, aby odpoczęło. Upiecz gofry w gofrownicy. Na każdy gofr połóż w dowolnej kolejności 3 plasterki szynki, rukolę, awokado i jajko sadzone. Przykryj drugim gofrem i polej sosem musztardowo - miodowym.

Dodatki do gofrów

- Awokado
- Jajko sadzone
- Kurczak Gotowany Z Kurnej Półki
- Rukola

Sos musztardowo-miodowy:

- Musztarda - 1 łyżka
- Miód - 1 łyżka
- Sok z cytryny - 1-2 łyżki
- Oliwa - 3 łyżki
- sól i pieprz

Więcej informacji



2 porcje



30-45 min



łatwe



Banki Żywności 

Papryka z farszem mięsno-warzywnym z aromatem Krakowskiej z Kurnej Półki




CEDROB
Z KURNEJ PÓŁKI

Składniki

- Mielone mięso drobiowe - 200g
- Kiełbasa Krakowska z Kurnej Półki - 70g
- Cebula - 1 szt.
- Dynia bez skóry - 250g
- Cukinia - 1 mała
- Czerwona fasola - 1 puszka
- Pomidory - 4 szt.
- Świeży szpinak - 150g
- Olej
- Kumin (kmin rzymski)
- Ostra papryka
- Czosnek
- Papryka słodka
- Mielona kolendra
- Pieprz i sól

Przygotowanie

1. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skóry i pokrój w kostkę. Rozgrzej na patelni olej, wsyp przyprawy, które dzięki wysokiej temperaturze uwolnią swój smak i aromat. Uważaj aby się nie przypaliły. Cebulę pokrój w kostkę, dodaj do przypraw i podsmaż.

2. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso i smaż razem ok. 5 minut następnie dodaj kiełbasę Krakowską z Kurnej Półki i wyciśnij czosnek. Dynię pokrój w kostkę i dodaj do smażącego się mięsa. Następnie dorzuć na patelnię pokrojoną w kostkę cukinię, pomidory, odsączoną fasolę.

3. Duś wszystko pod przykryciem. Na koniec dodaj świeży szpinak i wymieszaj. Farsz nakładaj do wydrążonej papryki przekrojonej na pół. Włóż papryki do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz 20 min. Na ostatnie 5 minut możesz uruchomić funkcję grilla.

Więcej informacji



3-4 porcje



1 h 20 min



średnie



Gulasz warzywny z Kiełbasą Wiejską z Kurnej Półki

Składniki

- Kiełbasa Wiejska Z Kurnej Półki - 150g
- Marchew - 1 szt.
- Seler naciowy - 2 łodygi
- Cebula - 1 szt.
- Puszka pomidorów
- Pietruszka - 1 szt.
- Natka pietruszki
- Czosnek - 2 ząbki
- Bulion - 2 szklanki
- Czerwona soczewica - ½ szklanki
- Olej
- Ziele angielskie, liść laurowy
- Majeranek ¼ łyżeczki
- Papryka wędzona ¼ łyżeczki
- Sól, pieprz

Przygotowanie

Rozgrzej olej w rondelku. Cebulę pokrój w drobną kostkę i wrzuć na rozgrzany olej i podsmaż do zeszklenia. Dodaj pokrojoną w kostkę Kiełbasę Wiejską Z Kurnej Półki, ziele angielskie, liść laurowy i czosnek. Marchewkę, seler i pietruszkę pokrój w plasterki i dodaj do wędliny. Wymieszaj wszystko i podsmaż 5 minut. Dodaj soczewicę, bulion, pozostałe przyprawy. Zmniejsz ogień i przykryj rondel pokrywką, duś wszystko ok 30 minut, aż soczewica zmięknie. Dodaj pomidory z puszki i podgotuj przez 10 minut. Podawaj posypane pietruszką. Kiełbasa Wiejska Z Kurnej Półki nada daniu wyjątkowy smak, dodatkowo podbije go także dodatek wędzonej papryki.

Więcej informacji



3-4 porcje



50 min



łatwe



Wątróbka drobiowa po marokańsku z Krakowską z Kurnej Półki




CEDROB
Z KURNEJ PÓŁKI

Składniki na farsz

- Wątróbka - 750 g (u mnie drobiowa)
- Woda - 100 ml
- Krakowska z Kurnej Półki - 100 g
- Pita



Składniki na marynatę

- Czosnek - 2 ząbki
- Imbir - 1 łyżeczka
- Kolendra - ½ pęczka
- Ostra papryka - ½ łyżeczki
- Olej rzepakowy - 100 ml
- Sos sojowy - 2 łyżki
- Sok z połowy limonki

Przygotowanie

Przygotuj marynatę. Wymieszaj wszystkie składniki w blenderze. Wątróbkę oczyść, pokrój na mniejsze kawałki i dodaj marynatę. Wymieszaj tak, aby pokryła całą wątróbkę. Tak przygotowane mięso odstaw na minimum godzinę. W międzyczasie pokrój Krakowską Z Kurnej Półki w drobne paski i upraż ją na suchej patelni aż będzie chrupiąca. Na głębokiej patelni rozgrzej odrobinę oleju, włóż mięso i podsmaż, dolej 1-2 szklanki wody i wymieszaj. Gotuj na wolnym ogniu około 30 minut, aż wątróbka będzie miękka a sos zacznie się redukować. Podawaj w picie ze świeżymi warzywami posypką z chrupiącej i aromatycznej Krakowskiej Z Kurnej Półki i sosem jogurtowym.

Więcej informacji



3-4 porcje



1 h



łatwe

Szakszuka z Kiełbasą Śląską z Piersią z Kurnej Półki

Składniki

- Jajka - 4 szt.
- Kiełbasa Śląska Z Piersią Z Kurnej Półki – 100g
- Pomidor - 1 puszka lub 4 świeże pomidory
- Papryka – ½ żółtej
- Fasola z puszki – ½ szklanki
- Kumin, papryka słodka
- Sól, pieprz
- Czosnek
- Olej
- Świeża kolendra do podania lub natka pietruszki

Przygotowanie

Jeśli używasz świeżych pomidorów, sparz je wrzątkiem i obierz ze skóry, wytnij gniazdo nasienne i pokrój w kostkę. Kiełbasę Śląską Z Piersią Z Kurnej Półki i paprykę pokrój w kostkę, czosnek posiekaj drobno, fasolę odsącz z wody i przepłucz. Rozgrzej na patelni olej, wsyp kumin i słodką paprykę. Pilnuj, aby przyprawy się nie przypaliły, po 2 minutach dodaj kiełbasę, paprykę i czosnek. Przesmaż wszystko ok. 3 minuty. Dodaj pomidory świeże lub z puszki, dopraw solą i pieprzem, ewentualnie szczyptą cukru. Zwiększ ogień i duś 5 minut. Do pomidorów wbij jajka, zmniejsz ogień i połóż na patelni pokrywkę, po 3 minutach jajka powinny być idealnie ścięte. Jeśli nie lubisz płynnych żółtek potrzymaj je dłużej na patelni pod przykryciem. Podawaj z pieczywem, posypane kolendrą.

Więcej informacji



2 porcje



30 min



łatwe





Kaszotto Z Kiełbasą Wiejską z Kurnej Półki



Składniki

- Kiełbasa Wiejska z Kurnej Półki 400g
- Bulion - 2 szklanki
- Wino białe - ½ szklanki
- Kalafior - 200g
- Szcypiorek
- Cukinia - jedna mała

- Kasza pęczak - 250g
- Por - jasna część
- Oliwa - 1 łyżka
- Masło - 1 łyżka
- Sól, pieprz
- Oregano, liść laurowy

Przygotowanie

Pora i czosnek pokrój w talarki, cukinię zetrzyj na tarce następnie odcisnij wodę, kalafior podziel na małe różyczki. To danie najlepiej przygotować na dużej patelni. Na oliwie z masłem zeszklij pora, dodaj czosnek i podsmaż razem 3 minuty. Dodaj Kiełbasę z Kurnej Półki, sól, pieprz, oregano i liść laurowy. Podsmaż razem przez ok. 5 minut. Dodaj kaszę i podsmaż jeszcze 2 min. Wlej wino i doprowadź do odparowania płynu. Dodaj kalafiora, wymieszaj. Następnie wlej 1/3 bulionu i cały czas mieszaj, co jakiś czas dolewając wywar, aż kasza będzie miękka. Na koniec dodaj cukinię i podduś jeszcze 5 minut. Idealne kaszotto musi być lekko płynne. Podawaj ze szczypiorkiem.

Więcej informacji



4-5 porcji



1 h



łatwe



Wiosna - Lato



Wczesnowiosenne Spring Rolls z Krakowską z Kurnej Półki



Składniki

- Czerwona kapusta - 50g
- Marchewka - 1 mała szt.
- Biała rzodkiew - 1 mała szt.
- Makaron ryżowy - 100g
- Papier ryżowy - opakowanie 100g
- Ulubione Kiełki - około 5 gram
- Roszponka - kilka listków
- Krakowska z Kurnej Półki - 50g

Przygotowanie

Marchewkę i rzodkiewkę pokrój w cienkie słupki, poszatkuj drobno czerwoną kapustę. Makaron ugotuj według wskazówek na opakowaniu. Przetóż go na sito i przelej zimną wodą aż będzie całkowicie zimny. Szynek Krakowską z Kurnej Półki pokrój w cienkie paski. Papier ryżowy układaj płatkami na dużym talerzu i zwilżaj wodą na każdej stronie. Po chwili papier zmięknie i będzie nadawał się do zwijania. Składniki układaj na środku tak, aby po bokach został margines na zakładkę – około 2cm po każdej stronie. Spring rolls zwijaj jak krokiety.

Sos Orzechowy

- Masło orzechowe - 3 czubate łyżki
- Tahini - 1 łyżka
- Sos sojowy - 2 łyżki
- Woda - 100 ml

Wszystkie składniki należy zmiksować blenderem. W razie, gdyby sos był za gęsty należy dodać więcej wody.

Więcej informacji



2 porcje



30 min



łatwe

Wiosenna sałatka ziemniaczana z Kurczakiem Gotowanym Z Kurnej Półki

Składniki

- Szyńka drobiowa – 5 plasterków Szyńki
- Kurczak Gotowany z Kurnej Półki
- Ziemniaki sałatkowe - 10 sztuk
- Rzodkiewki – 1 pęczek
- Ogórki małosolne -3 sztuki
- Szparagi - pół pęczka
- Szczypiorek
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki
- Sól i pieprz
- Kiełki rzeżuchy

Przygotowanie

Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie. Ostudź je i pokrój w talarki. Rzodkiewki oraz ogórki pokrój w talarki lub kostkę. Można też użyć ziemniaki z poprzedniego dnia. Szyńkę Kurczak Gotowany z Kurnej Półki posiekaj . Wszystko włóż do miski, dodaj pokrojony szczypiorek. Polej wszystko oliwą, dopraw solą i pieprzem, posyp rzeżuchą. Sałatka najlepiej smakuje po około 20 minutach, gdy składniki zdążą się przegryźć.



Więcej informacji



Omlet ze szparagami i Kurczakiem Gotowanym z Kurnej Półki



Składniki

- Jaja - 3 sztuki
- Szparagi - 6 sztuk
- Kurczak Gotowany z Kurnej Półki – 5 plasterków
- Pomidorki koktajlowe – 5 sztuk
- Szczypiorek
- Olej - 1 łyżka
- Masło - 1 łyżka
- Sól, pieprz

Przygotowanie

Odetnij od szparagów zdrewniałe końcówki. Nie wyrzucaj ich, można je zamrozić i użyć jako dodatek do bulionu warzywnego. Oddziel delikatne główki, a resztę pokrój w kawałki. Pomidorki przetnij na pół, a szynkę porwij lub pokrój na mniejsze kawałki. Posiekaj szczypiorek. Jajka wbij do miski, dodaj łyżkę wody, sól i pieprz. Roztrzep je dokładnie widelcem. Na patelni rozgrzej masło i podsmaż szparagi oraz szynkę Kurczak Gotowany z Kurnej Półki, po 3 minutach dodaj pomidorki i smaż jeszcze 2 minuty. Wlej na patelnię jajka. Smaż do czasu, aż brzegi się zetną – aby było szybciej możesz nakryć pokrywką. Gdy wierzch omletu nie jest już całkowicie płynny, przewróć go na drugą stronę. Po obróceniu smaż go tylko minutę. Podawaj posypany szczypiorkiem.

Więcej informacji



2 porcje



30 min



łatwe



Banki Żywności 

Przekąska na spotkania - Roladki z Kurczakiem Gotowanym z Kurnej Półki




CEDROB
Z KURNEJ PÓŁKI

Składniki

- Ogórki małosolne - 2-3 sztuki
- Papryka - 1 sztuka
- Rukola - garść
- Szyńka Kurczak Gotowany Z Kurnej Półki - 200g
- Serek śmietankowy - 125g
- Szczypiorek

Przygotowanie

Plasterek szynki Kurczak Gotowany z Kurnej Półki posmaruj serkiem śmietankowym. Ogórki i paprykę pokrój w grube paski. Na posmarowanej szynce układaj kilka listków rukoli i po jednym pasku papryki i ogórka. Posyp wszystko posiekanym drobno szczypiorkiem i zawiń.



Więcej informacji



3-4 porcje



30 min



łatwe

Zupa z Kiełbasą Śląską z Piersią z Kurnej Półki



Składniki

- Kiełbasa Śląska Z Piersią z Kurnej Półki - 200g
- Ziemniaki - 4 szt.
- Marchew - 1 mała szt.
- Kalafior - 1 szklanka różyczek
- Fasolka szparagowa - 1 szklanka pokrojonej
- Śmietana 18% - 100 ml
- Olej - łyżka
- Sól, pieprz
- Kurkuma - ½ łyżeczki
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek - 1 ząbek
- Bulion - 2L

Przygotowanie

W garnku rozgrzej olej i wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę, Kiełbasę Śląską Z Piersią Z Kurnej Półki, ziemniaki, czosnek, i kurkumę. Podsmaż ok. 5 min. Zalej gorącym bulionem. Następnie dodaj fasolkę i kalafiora. Dopraw solą i pieprzem. Zagotuj wszystko i zmniejsz ogień. Gotuj 15-20 minut, aż warzywa zmiękną. Na koniec wzbogać smak śmietaną.

Więcej informacji



3-4 porcje



45 min



łatwe

Bigos z cukinii z Kiełbasą Śląską z Piersią z Kurnej Półki



Składniki

- Cukinia - 1 kg
- Cebula - 1 szt.
- Kiełbasa Śląska Z Piersią Z Kurnej Półki - 200g
- Czosnek - 2 ząbki
- Marchew - 1 duża sztuka
- Koncentrat pomidorowy - 4-5 łyżek
- Papryka słodka - 1 łyżeczka
- Papryka wędzona - ½ łyżeczka
- Kminek - ¼ łyżeczki
- Liście laurowe - 2 szt.
- Ziele angielskie - 1-2 ziarenka
- Olej

Przygotowanie

Pokrój cebulę w drobną kostkę, cukinię i marchew zetrzyj na tarce, na grubych oczkach. Rozgrzej olej na patelni i wrzuć cebulę. Gdy się zeszkli dodaj pokrojoną w plastry kiełbaskę Śląską Z Piersią Z Kurnej Półki, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, paprykę słodką i wędzoną oraz posiekany czosnek. Składniki podsmaż razem około 3 minuty i dodaj starte warzywa. Posól całość, wymieszaj i duś ok. 30 minut na małym ogniu. Na koniec dodaj koncentrat pomidorowy i duś jeszcze 10 minut.

Więcej informacji



3 porcje



1 h



łatwe

Zupa z bobu z Kiełbasą Wiejską z Kurnej Półki

Składniki

- Bób - 250 g
- Kiełbasa Wiejska Z Kurnej Półki - 150 g
- Ziemniaki - 3 sztuki
- Cebula - 1 sztuki
- Czosnek - 1 ząbek
- Bulion - 1L
- Koperek
- Sok z cytryny - 1 łyżeczka
- Sól, pieprz
- Olej do smażenia

Przygotowanie

Bób ugotuj i obierz ze skórki. Cebulę i czosnek posiekaj drobno. Rozgrzej olej w garnku i wrzuc do niego cebulę z czosnkiem. Podsmaż do zeszklenia. Dodaj obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i Kiełbasę Wiejską Z Kurnej Półki. Smaż całość ok 4-5 minut. Zalej wszystko bulionem i gotuj do momentu, aż zmiękną ziemniaki. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Dodaj bób i posiekany koperek. Zagotuj.



Więcej informacji



Jajeczne muffiny z Szynkową z Fileta z Kurnej Półki



Składniki

- Szynkowa Z Fileta Z Kurnej Półki – 50g
- Jajka - 2 szt.
- Brokuł - 4 różyczki
- Ser feta – 50 g
- Papryka czerwona – ½ szt.
- Sól i pieprz

Przygotowanie

Brokuł ugotuj al'dente, wystudź i podziel na mniejsze kawałki. Piekarnik nagrzej do 180°C. W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem. Dodaj brokuły, Szynkową Z Fileta z Kurnej Półki i paprykę pokrojoną w kostkę oraz pokruszoną fetę. Wymieszaj wszystko razem. Przygotuj formę na muffiny, natłuść ją oliwą, wlej masę do ¾ wysokości. Piecz około 20 minut w temperaturze 170°C. Masa powinna wyrosnąć i zwiększyć swoją objętość. Przed podaniem poczekaj 5 minut aż masa się ustabilizuje.

Więcej informacji



2 porcje



45 min



łatwe



Banki Żywności 

Stir Fry z indykiem i wstążkami Kurczaka Gotowanego z Kurnej Półki


CEDROB
Z KURNEJ PÓŁKI



Składniki

- Pierś indyka – 400g
- Kurczak Gotowany z Kurnej Półki – 100g
- Kasza gryczana niepalona - 200g
- Szpinak - 100g
- Marchew – 1 duża sztuka
- Bób - 200g
- Feta – 50g
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek – 2 ząbki

Przygotowanie

Ugotuj wcześniej kaszę i bób, wystudź. Obierz bób. Rozgrzej na patelni olej, podsmaż na nim cebulę oraz czosnek. Wrzuć indyka pokrojonego w kostkę i smaź na średnim ogniu aż mięso się zarumieni. Następnie dodaj pokrojonego w paski Kurczaka Gotowanego z Kurnej Półki i smaź jeszcze przez 3 minuty. Zwiększ ogień i dodaj pokrojoną w słupki marchewkę i kaszę. Podsmaż wszystko 2 minuty, dorzuć szpinak i mieszaj aż zwiędnie. Dodaj bób i przemieszaj razem, dopraw oregano, solą i pieprzem. Podawaj z pokruszoną fetą.



Więcej informacji

 5 porcji  1 h 30 min  łatwe



Banki Żywności 


CEDROB
Z KURNEJ PÓŁKI

Makaron z cukinią i Krakowską z Kurnej Półki



Składniki

- Cukinia - 2 duże cukinie
- Czosnek - 2 duże ząbki
- Oliwa z oliwek - 5 łyżek
- Makaron spaghetti - 100 g suchego makaronu
- Cebula - 1 mała lub pół dużej
- Krakowska z Kurczaka z Kurnej Półki - 100g
- Suszone pomidory - 7 sztuk pomidorów z oleju
- Kapary - 2 łyżeczki
- Sól i świeżo mielony pieprz - do smaku
- Ser feta - 80g
- Natka pietruszki - 2 łyżki

Przygotowanie

Cukinię przepuścić przez tarkę spiralną (tzw. spiralizer) lub obierz specjalną obieraczką do julienne. Przekrój otrzymany „makaron” na krótsze pasma. Ząbki czosnku zetrzyj na tarce i wymieszaj z 3 łyżkami oliwy i solą. Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie al’dente. Na oliwie z czosnkiem podsmaż cebulę, dodaj pokrojoną w paski Krakowską Z Kurczaka Z Kurnej Półki i podsmaż chwilę razem. Dodać cukinię, suszone pomidory, kapary oraz natkę pietruszki i smażyć przez ok. 3 minuty od czasu do czasu mieszając aż cukinia zmięknie. Dodaj makaron. Dopraw pieprzem oraz szczyptą soli. Dodaj pozostałą oliwę i wymieszaj. Podawaj posypane pokruszonym serem feta.

Więcej informacji



3-4 porcje



45 min



łatwe