



## Wstęp

---

### Kochani,

Nasze przepisy tworzymy dla ludzi takich jak my - pasjonatów gotowania, którzy dopiero w kuchni czują, że żyją! Wasza aktywność i zaangażowanie na naszych Facebookowych profilach sprawiły, że nigdy nie brakuje nam motywacji, dzięki czemu powstała właśnie ta, trzecia już książka Pyszności!

Wielka Księga Pyszności to aż 120 przepisów zbierających to, co najlepsze, ze wszystkich naszych kulinarnych projektów. Znajdziecie tu najfajniejsze i najpopularniejsze przepisy ostatniego roku z Pyszności, Słodkości, Pyszności Fit, Partyshaker Polska, czy Pyszności Junior.

To Wy pomogliście stworzyć ten trzeci tom Pyszności, wybierając nawet jego tytuł i format! Dlatego mamy nadzieję, że Wielka Księga Pyszności stanie się Waszą ulubioną książką kucharską i sprawi, że jeszcze mocniej pokochacie gotowanie!

**Frania, Kejt, Rysiu, Seba, Wojtek**

---

# SPIS TREŚCI

## Pyszności

Ziemniaki zapiekane z sosem bolognese.....	12
Chipsy domowej roboty.....	14
Kolorowe tosty.....	16
Kurczakowe nachosy.....	18
Zapiekane naleśniki z mięsnym nadzieniem.....	20
Przekąska serowo-ziemniaczana z szynką.....	22
Łosoś w sosie śmietankowo-szpinakowym.....	24
Cheesburgery w innej formie.....	26
Schab na kapuście.....	28
Makaronowe szaleństwo.....	30
Gołąbki po meksykańsku.....	32
Warkocz pizza.....	34
Kurczak zapiekany z ryżem.....	36
Placki ziemniaczane z piekarnika.....	38
Schab w sosie musztardowo-śmietanowym.....	40
Serduszkowe śniadanie.....	42
Kurczak w śmietankowo-serowym sosie.....	44

Naleśnikowa lasagne.....	46
Jajka faszerowane w panierce.....	48
Choinka z ricottą i szpinakiem.....	50
Zapiekane ziemniaki z dodatkami.....	52
Makaronowe rulony z farszem.....	54
Faszerowany kurczak w boczkowych kokardkach.....	56
Bitki w sosie pieczarkowym.....	58
Mięsny brokułowiec.....	60
Gołąbki bez zawijania z patelni.....	62
Kurczakowy chlebek.....	64
Zielone słońce z piekarnika.....	66
Klopsiki z kurczaka w sosie serowym.....	68
Rolada ziemniaczana z pepperoni.....	70
Faszerowana pierś z kurczaka.....	72
Brat bliźniak Big Mac'a.....	74
Zielone naleśniki z warzywnym farszem.....	76
Wielkanocna pieczeń z jajkiem.....	78
Buteczki zapiekane z boczkiem i camembertem.....	80

## ~ PRZELICZNIK ~

				
1 łyżeczka 5 ml	1 łyżka 20 ml	1/4 szklanki 60 ml	1/2 szklanki 125 ml	szklanka 250 ml

## ~ LEGENDA ~

				
Czas przygotowania	Liczba porcji	Danie łatwe	Danie średnie	Danie trudne

Kurczakowe roladki z cukinią .....	82
Rogale na stono z salami .....	84
Satatka gyros z nachosami .....	86
Kulkowa pizza .....	88
Udka na ryżu pomidorowym .....	90
Faszerowana rolada tostowa .....	92
Naleśnikowy zawijaniec z jajkiem .....	94
Tostowe muffiny śniadaniowe .....	96
Pieczeń korzenna .....	98
Faszerowane butki-grzyby .....	100
Wołowe pulpety zapiekane z ziemniakami .....	102
Ogniste kaski .....	104
Pizza na spodzie kurczakowym .....	106
Szpinakowo-serowe rożki .....	108
Śniadaniowe wrapy .....	110
Lasagne z chrupiącym kurczakiem .....	112
Crunchwrap .....	114
Błyskawiczny makaron z serrano i pieczarkami .....	116
Biała kielbasa w sosie chrzanowym .....	118
Zapiekanka francuska pod ziemniaczanym puree .....	120
Roladki obiadowe z kapustą .....	122
Burger z jajecznicą i sosem kurkowym .....	124
Pierogowa lasagne .....	126
Kokosowe curry z kurczakiem .....	128
Ziemniaczane kulki z dodatkami .....	130

## Słodkości

Gigantyczna cynamonka .....	134
Naleśnikowe tiramisu .....	136
Chałwowa pierzynka .....	138
Borówkowy sernik ombre .....	140
Czekoladowa rozkosz z truskawkami .....	142
Gruszkowa rozkosz .....	144
Snickersowa tarta .....	146
Pączki .....	148
Sernik pinacolada .....	150
Ciasto bananowo-rumowe .....	152
Choinka na stołko .....	154
Kakaowiec bez pieczenia .....	156
Jabłkowy zawijaniec .....	158
Kawowa fantazja .....	160
Gigantyczny ciasteczkowiec .....	162
Bananowiec bez pieczenia .....	164
Ptasie mleczko .....	166
Marchewkowiec z sernikiem .....	168
Przekładaniec bez pieczenia .....	170
Terapeutyczne ciastka XXL z nutellą .....	172
Ciastka orzechowe i kokosowe .....	174
Karmelowe lody .....	176
Jajko sadzone na stołko .....	178
Malinowiec bez pieczenia .....	180
Trójwarstwowy deser oreo .....	182

## Pyszności Fit

Buteczki bezwęglowodanowe .....	186
Krem z czerwonych buraków .....	188
Kolorowe koktajle .....	190
Łososiowa kopuła .....	192
Gulasz wegański .....	194
Makaron na zielono .....	196
Jajeczne bataty .....	198
Zielony naleśnik z tosiem .....	200
Proziaki sebiaki .....	202
Kurczak na ostro z makaronem ryżowym .....	204
Tosty batatowe .....	206
Nuggetsy z tofu .....	208
Omletowy makaron z awokado .....	210
Dyniowe kluski .....	212
Batatowa lasagne .....	214

## Partysaker

Mimosa .....	218
Rozjeczana żaba .....	220
Ananasowe Daiquiri Slushie .....	222
Strawbeer bowl .....	224
Shoty ciasteczkowy potwór .....	226
Drink w jabłku .....	228
Grzańce .....	230
Rainbow sangria .....	232
Kwaśniaki .....	234
Droga mleczna .....	236

## Pyszności Junior

Lunchboxy .....	240
Kurczak marchewkowy .....	242
Pieczone nuggetsy .....	244
Pulpety z indyka .....	246
Czekoladowe pierogi .....	248
Naleśniki z wzorkiem .....	250
Babeczki obiadowe z kurczakiem .....	252
Kurczak z makaronem na zielono .....	254
Parówkowe tornada .....	256
Delikatne curry z owocami .....	258



PYSZNOŚCI

🕒 50 minut

👨‍🍳 6

🍴 Łatwe

## Pizza na spodzie kurczakowym

### Składniki:

*Spód na pizzę*

2 mielone piersi z kurczaka

1/2 szkl. parmezanu

łyżeczka oregano

ząbek czosnku

szczypta soli

szczypta pieprzu

*Sos pomidorowy*

szkl. passaty pomidorowej

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki pieprzu

1/2 łyżeczki cukru

1/2 szkl. mozzarelli

ząbek czosnku

### Sposób przygotowania:

1. W misce połącz ze sobą zmielone piersi z kurczaka, parmezan, oregano, czosnek, sól oraz pieprz. Dokładnie wymieszaj.
2. Z powstałej mieszanki uformuj spód na pizzę i wstaw do piekarnika na 20 minut (temperatura 200°C Celsjusza).
3. W międzyczasie przygotuj sos pomidorowy, w tym celu połącz ze sobą passatę pomidorową, sól, pieprz oraz cukier.
4. Na podpieczonym spodzie rozprowadź sos pomidorowy i mozzarellę. Ponownie wstaw do piekarnika (czas: 5 minut, temperatura 200°C Celsjusza).





*Słodkości*

🕒 2 godz.  
+ 4 godz. chłodzenia  
15  
👩‍🍳 Trudne

## Przekładaniec bez pieczenia

### Składniki:

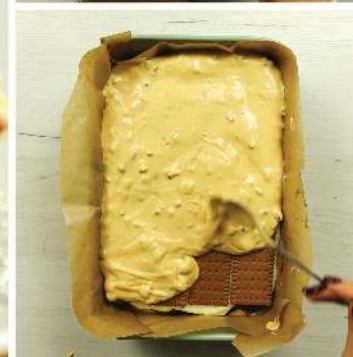
1 l mleka  
2 żółtka  
3 łyżki mąki pszennej  
3 łyżki mąki ziemniaczanej  
3 łyżki cukru pudru  
8 g cukru waniliowego  
200 g miękkiego masła  
450 g masy kajmakowej  
50 g posiekanych orzechów pekan  
450 g herbatników kakaowych  
200 g powidła śliwkowego

### Sposób przygotowania:

1. W misce połącz ze sobą część mleka, żółtka, dwa rodzaje mąki, cukier puder i cukier wanilinowy. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
2. Resztę mleka zagotuj, a po chwili dodaj do niego wcześniej przygotowaną mieszankę. Kiedy krem zgęstnieje, odstaw go na bok do ostudzenia.
3. Miękkie masło utrzyj w mikserze. Następnie zacznij dodawać przestudzony krem.
4. 2/3 powstałej masy przełóż do miski. Pozostałą część połącz z masą kajmakową.
5. Do masy z kajmakiem dodaj posiekane orzechy pekan. i dokładnie wymieszaj.
6. W formie utóź pierwszą warstwę herbatników. Rozprowadź na niej część masy z kajmakiem i orzechami. Ponownie utóź herbatniki.
7. Następnie stwórz warstwę z powidła śliwkowych i kolejny poziom z części masy bez dodatków.
8. Stwórz kolejne warstwy w kolejności: herbatniki, masa z kajmakiem, herbatniki, biała masa.
9. Gotowe ciasto udekoruj wiórkami kokosowymi i malinami.



Wideo z przepisem znajdziesz skanując ten kod.








FIT

# Tosty batatowe

 60 minut

 4

 Łatwe

## Składniki:

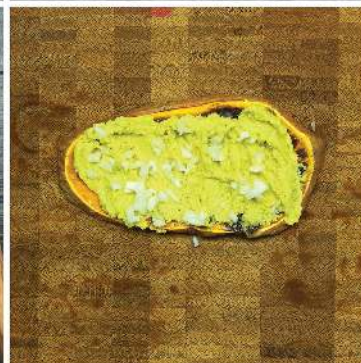
*Pasta z czarnej fasoli*  
szkl. czarnej fasoli  
natka pietruszki  
ząbek czosnku  
łyżka oliwy z oliwek  
1/2 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki pieprzu

*Guacamole*  
awokado  
1/2 łyżeczki płatków chilli  
1/2 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki pieprzu  
ząbek czosnku  
łyżka soku z limonki

*Pozostałe składniki*  
batat  
2 łyżeczki posiekanej cebuli  
łyżeczka kukurydzy z puszki  
pomidorek koktajlowy  
łyżeczka sosu słodko-kwaśnego  
jajko sadzone  
szczypta soli i pieprzu  
łyżeczka posiekanego szczypiorku  
łyżka masła orzechowego  
kilka szt. borówek amerykańskich  
kilka szt. czerwonej porzeczki  
łyżka twarogu ziarnistego  
kilka szt. orzechów włoskich  
łyżeczka miodu


## Sposób przygotowania:

1. Podziel batata na cienkie plastry. Następnie piecz je w opiekaczu, do chwili aż się zarumienią.
2. W blenderze połącz ze sobą czarną fasolę, pietruszkę, czosnek, oliwę z oliwek, sól oraz pieprz. i pasta jest już gotowa!
3. Teraz czas na guacamole. Aby je przygotować zblenduj razem awokado, płatki chilli, sól, czosnek oraz sok z limonki.
4. Przy pomocy gotowego guacamole przygotuj pierwszy tost z batata. Rozprowadź pastę na ziemniaku, a następnie dodaj cebulę, kukurydzę z puszki, pomidorka koktajlowego, sos słodko-kwaśny i natkę pietruszki.
5. Kolejnego tosta przygotuj przy pomocy fasolowej pasty oraz jajka sadzonego. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Dodaj również szczypiorek.
6. Czas na coś słodkiego. w tym celu na podpieczonym bacie rozprowadź masło orzechowe. Tosta udekoruj przy pomocy borówek i czerwonej porzeczki.
7. Ostatnia propozycja to połączenie batata z twarogiem ziarnistym. Dodaj orzechy włoskie i miód.





**PARTYSHAKER**

 <5 minut 1 Łatwe

## Rozjechana żaba

### Składniki:

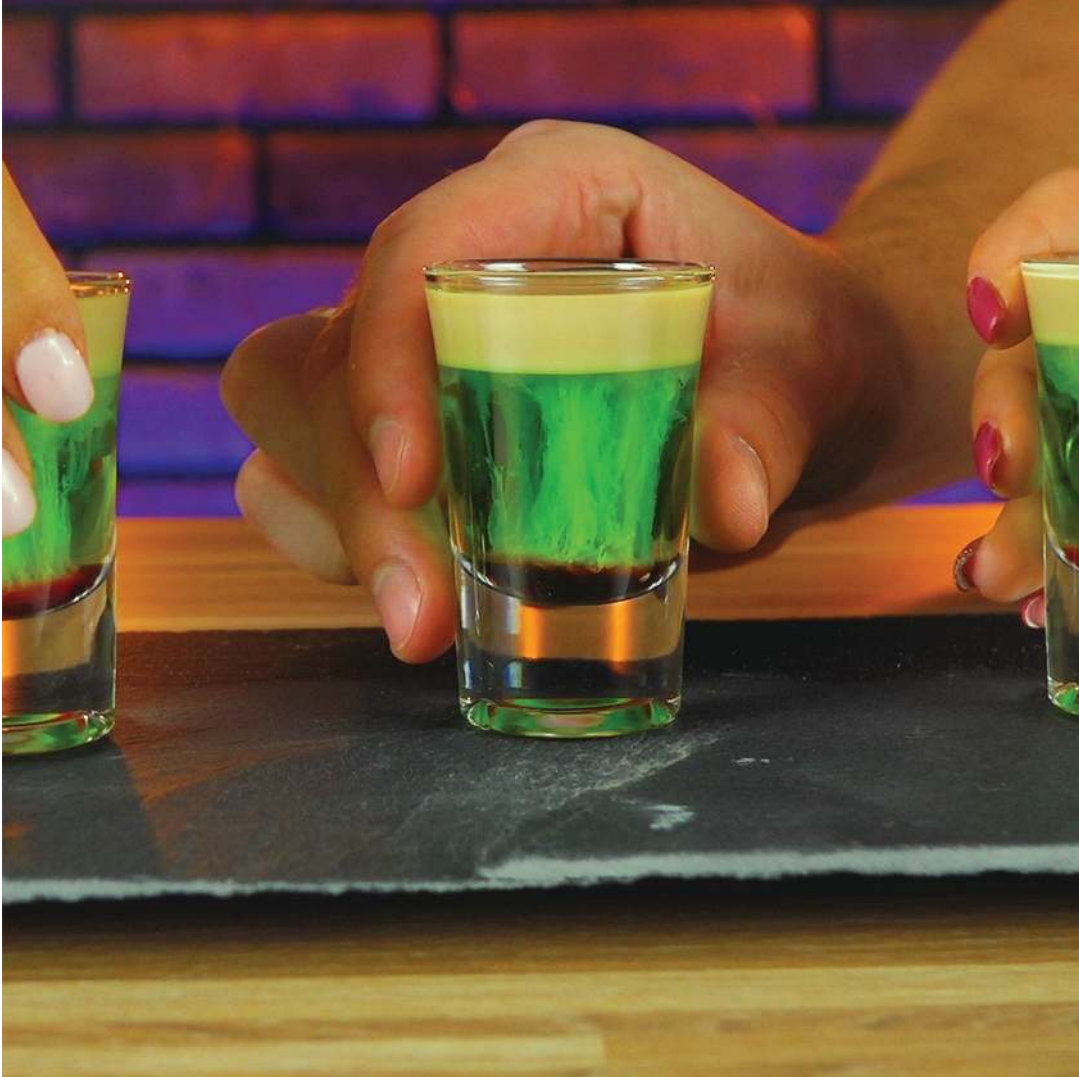
*2/3 kieliszka likieru melonowego*  
*1/3 kieliszka Irish Cream*  
*kilka kropeł grenadyny*

### Sposób przygotowania:

1. W kieliszku umieść likier melonowy.
2. Przy pomocy łyżeczki delikatnie dodaj irish cream.
3. Na końcu dodaj kilka kropeł grenadyny.
4. To do dna!

### Porada:

Jeśli przy nalewaniu, Irish Cream opada na dno kieliszka, wymieszaj likier melonowy z niewielką ilością syropu cukrowego.





JUNIOR

🕒 40 minut

👤 4

🍴 Łatwe

## Pieczone nuggetsy

### Składniki:

3 piersi z kurczaka  
2 szczypty soli  
2 szczypty pieprzu  
2 szkl. płatków kukurydzianych  
szkl. mleka  
jajko  
1/2 szkl. mąki  
1,5 łyżeczki słodkiej papryki  
1/2 łyżeczki ostrej papryki  
200 g frytek

### Sposób przygotowania:

1. Dopraw piersi z kurczaka solą i pieprzem. Następnie podziel je na mniejsze kawałki.
2. Rozdrobnij płatki kukurydziane. Do tego celu możesz użyć wałka do ciasta.
3. W dużej misce połącz ze sobą mleko, mąkę, jajko oraz przyprawy.
4. Obtocz kawałki kurczaka w przygotowanej panierce i płatkach kukurydzianych.
5. Przynależne nuggetsy piecz przez 15 minut w rozgrzanym do 200°C piekarniku.



Wideo z przepisem znajdziesz skanując ten kod.

Jeszcze więcej smacznych  
przepisów znajdziecie  
na naszych stronach:

