

Same pyszności



Od szefa kuchni

"AM!, czyli gotowe dania obiadowe w puszkach redefiniują "jedzenie z puszki".

Dzięki autorskiej metodzie obróbki i pasteryzacji zamykamy w puszkach smakowite dania zachowując wszystkie wartości odżywcze, witaminy, makro- i mikroelementy - bez smażenia, czyli bez choćby kropli zbędnego tłuszczu.

Jest zdrowo, jest smakowicie, jest bezpiecznie i jest wygodnie.

Gotowe dania obiadowe AM! to Twój nowy przyjaciel codzienności - w domu i w podróży!"

Do tej wizji, do misji Farmy Smaków - producenta puszek AM! postanowiłem dodać coś od siebie. Stworzyłem dla Ciebie książkę kucharską inną niż wszystkie, bo większość gotowania zrobiłem już za Ciebie.

Jak to działa? Obiad w 3 krokach...

1. Sięgasz po jedno z gotowych dań w puszkach AM!.
2. Zerkasz do moich propozycji dodatków.
3. Cieszysz się przepysznym obiadem w kilka chwil.

Ze swojej strony gwarantuję Ci wysoką jakość każdego składnika, zapewniam o wyrazistości każdego dania i... nie zajmuję Ci więcej czasu, bo pyszności czekają!

Smacznego!

Paweł

Dzika figa



Z DZICZYZNĄ

Propozycja nr 1

Młode ziemniaki 100g

Olej 15ml

Sól 3g

Pieprz 3g

Rozmaryn 1 gałązka

Marchew 80g

Jabłko 20g

Sól 2g

Sok z ½ cytryny

Cukier 5g

Ziemniaki myjemy, kroimy na pół, mieszamy z olejem i przyprawami. Pieczemy 45 minut w 150 st. C. Marchewkę i jabłko obieramy, trzemy na grubych oczkach oczkach i przyprawiamy cukrem oraz sokiem z cytryny. Wszystko ze sobą mieszamy.

Propozycja nr 2

Kasza bulgur 80 g

Brukselka 80 g

Czosnek 1 ząbek

Sól 3 g

Pieprz 1 g

Masło 50 g

Kaszę gotujemy według zaleceń na opakowaniu. Brukselkę kroimy na pół, podsmażamy na maśle na złoty kolor. Doprawiamy solą i pieprzem.



Propozycja nr 3

Ugotowane ziemniaki 200 g

Mąka pszenna 50 g

Jajko 1 szt.

Sól 4 g

Marchewka baby 50 g

Sól 2 g

Cukier 2 g

Ugotowane i wystudzone ziemniaki mielimy, dodajemy mąkę, jajko i sól. Z ciasta sporządzamy kopytka, które gotujemy w osolonej wodzie. Dodatkiem do dania jest ugotowana marchewka baby (lub kostka) ugotowana w wodzie z dodatkiem masła, soli i cukru.



Gęś w maśle



Propozycja nr 1

Kasza pęczak 80 g
Jarmuż 100 g
Migdały 20 g
Masło 25 g
Sól 4 g
Pieprz 1 g

Kaszę gotujemy według zaleceń na opakowaniu. Jarmuż blanszujemy, następnie podsmażamy na maśle, przyprawiamy i dodajemy prażone migdały.

Propozycja nr 2

Czerwona kapusta 80 g
Cebula 15 g
Czosnek 1ząbek
Jabłko 15 g
Olej 10 ml

Sok z ½ cytryny
Miód 10 g
Sól 4 g
Pieprz 1 g
Woda 200 ml

Ugotowane i wystudzone ziemniaki mielimy, dodajemy mąkę, jajko i sól. Z ciasta sporządzamy kopytka, które gotujemy w osolonej wodzie. Kapustę szatkujemy, na oleju podsmażamy cebulę pokrojoną w kostkę oraz posiekany czosnek. Dodajemy kapustę, starte jabłko, zalewamy wodą i dusimy 30 minut. Przyprawiamy i dodajemy sok z cytryny.



Propozycja nr 3

Pampuchy
Fasolka szparagowa 100 g
Masło 20 g
Ząbek czosnku
Sól, pieprz
Konfitura z żurawiny

Podgrzewamy na parze pampuchy, gotujemy al dente fasolkę szparagową. Masło roztopiamy w rondelku, posiekany czosnek podsmażamy przez 1 min., dodajemy 50 ml wody i podgrzewamy do zgęstnienia. Następnie dodajemy ugotowaną fasolkę szparagową.



Kaczka z jabłkami



Propozycja nr 1

Bataty 100 g
Olej 30 g
Sól 5 g
Pieprz 1 g

Majonez 20 g
Sok z ½ cytryny
Rodzynki 20 g
Jogurt naturalny 15 g

Bataty obieramy i kroimy jak frytki. Przyprawiamy, dodajemy olej i mieszamy. Pieczemy 40 minut w 160 st. C. Seler obieramy, trzemy na cienkich oczkach i mieszamy z jogurtem oraz majonezem. Dodajemy przyprawy, sok z cytryny i rodzynki wcześniej zlane wrzątkiem.

Propozycja nr 2

Kasza gryczana 80 g
Sól 4 g
Pieczarki 60 g
Szalotka 20 g
Czosnek 1ząbek
Sól 5 g
Pieprz 1 g
Masło 30 g

Kaszę gotujemy według zaleceń na opakowaniu. Pieczarki kroimy na pół, obsmażamy na maśle z szalotką. Na koniec przyprawiamy solą i pieprzem.



Propozycja nr 3

Jęczmienna kasza pęczak 100 g

1 ząbek czosnku

1 szalotka

Olej do smażenia

Sól, pieprz

1/3 pęczka natki pietruszki

Marchewka baby 3 szt.

Masło 20 g

1 łyżeczka miodu

Sok pomarańczowy 50 ml

Gotujemy kaszę zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.

Marchewkę gotujemy al dente (około 7 min.). Rozpuszczamy masło, dodajemy miód i sok, gotujemy 3-4 min. tak, aby lekko zgęstniało. Po tym dodajemy marchew i podgrzewamy kolejne 3-4 min. W tym samym czasie przesmażamy na oleju pokrojoną w piórka szalotkę oraz posiekany czosnek, dodajemy kaszę, doprawiamy solą i pieprzem. Przesmażamy jeszcze 2 min. Pod koniec smażenia łączymy z siekaną natką.



Kurka blue



Propozycja nr 1

Makaron penne 100 g
Kapusta biała 100 g
Marchewka 30 g
Sól 5 g

Pieprz 1 g
Cukier 5 g
Koperek 1 mały pęczek
Sok z ½ cytryny
Olej 10 g

Makaron gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Kapustę szatkujemy cieniutko, marchewkę obieramy i trzemy na tarce na grubych oczkach.

Dodajemy sól, cukier, olej, koperek, sok z cytryny
i wszystko razem mieszamy.

Propozycja nr 2

Kasza pęczak 100g
Czosnek 1 ząbek
Szpinak świeży 1op.

Śmietanka 36% 200ml
Sól 3g
Pieprz 3g

Kaszę gotujemy według zaleceń na opakowaniu. Na maśle podsmażamy czosnek, dodajemy szpinak. Dusimy 3min, dodajemy śmietanę i przyprawiamy.



Propozycja nr 3

Ugotowanie ziemniaki 200 g

Mąka pszenna 40 g

Jajko 1 szt.

Sól 3 g

Fasolka szparagowa 50 g

Sól

Ziemniaki gotujemy w mundurkach, ostudzone obieramy i przeciskamy przez praskę, łączymy z jajkiem. Sporządzamy gnocchi, gotujemy przez 2 minuty w osolonej wodzie. Fasolkę szparagową gotujemy do miękkości w osolonej wodzie.



Pulpeciki z pelati



Propozycja nr 1

Ugotowane ziemniaki 200 g
Mąka pszenna 40 g
Jajko 1 szt.

Sól 3 g
Marchew 1 szt.
Miód 5 g
Olej 10 ml

Ziemniaki gotujemy w mundurkach, ostudzone obieramy i przeciskamy przez praskę, łączymy z jajkiem. Sporządzamy gnocchi, gotujemy przez 2 minuty w osolonej wodzie. Marchew obieramy, kroimy wzdłuż na cztery części, a następnie przyprawiamy i pieczemy w 150 st. C przez 30 minut.

Propozycja nr 2

Ugotowane ziemniaki 200 g
Skrobia ziemniaczana 40 g
Jajko 1 szt.
Sól 4 g
Brokuł 80 g
Masło 10 g

Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez praskę. W misce dzielimy je na 4 części. Do jednej części dodajemy skrobię, jajko oraz sól. Formujemy kluski i gotujemy w osolonej wodzie. Brokuł gotujemy w osolonej wodzie z masłem.



Propozycja nr 3

Ryżu 100 g

Brokuł 50 g

Sól 5 g

Cukier 5 g

Ryż gotujemy według przepisu na opakowaniu. Brokuł gotujemy do miękkości w osolonej wodzie z cukrem.



Sandacz w limonce



Propozycja nr 1

Ziemniaki 100 g
Masło 15 g
Mleko 30 ml
Sól 5 g
Por 1 szt.

Jabłko 1 szt.
Cukier 5 g
Majonez 20 g
Pieprz 1 g
Sok z ½ cytryny

Ziemniaki gotujemy na parze, dodajemy mleko i masło. Dolną część pora kroimy bardzo cienko, jabłko obieramy i trzemy na drobnych oczkach.

Por i jabłko mieszamy z majonezem, sokiem z cytryny i przyprawiamy do smaku.

Propozycja nr 2

Ryż brązowy 80 g
Marchew 100 g
Groszek mrożony 50 g
Masło 30 g

Woda 100 ml
Miód 10 g
Sól 5 g
Pieprz 1 g
Mąka pszenna 10 g

Ryż gotujemy według zaleceń na opakowaniu. Marchew obieramy i kroimy w kostkę 1x1, zalewamy wodą, dodajemy sól i gotujemy do miękkości.

Odcedzamy ugotowaną marchewkę, dodajemy mąkę i groszek.

Na koniec przyprawiamy solą i miodem.



Propozycja nr 3

Izraelski kuskus 100 g

Granat 1/2

Kalafior 1/4

Czosnek 1/2 ząbka

Masło 30 g

Sól, pieprz

Olej do smażenia

Natka 1/4 pęczka

Kaszę kuskus gotujemy zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.
Na oleju podsmażamy posiekany czosnek, następnie dodajemy ugotowaną kaszę, granat i natkę pietruszki. Przesmażamy wszystko jeszcze chwilę. W osolonej wodzie gotujemy kalafior, a w rondelku rozpuszczamy masło.



Golonka z kapustą



Propozycja nr 1

2 młode marchewki
1 burak
2 młode ziemniaki
1 cebula czerwona

ząbek czosnku
po gałązce świeżego tymianku i rozmarynu
3 łyżki oliwy z oliwek
sól
pieprz

Ziemniaki, buraki oraz marchewki myjemy. Cebulę obieramy i kroimy w ćwiartki. Czosnek obieramy. Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni i dużą formę wykładamy papierem do pieczenia. Układamy na niej warzywa i polewamy oliwą, dodajemy tymianek i rozmaryn, a następnie doprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy 3 minuty lub aż warzywa się zrumienią.

Propozycja nr 2

Groszek konserwowy 200g
Cebula szalotka 20g
Masło 40g
Marchew młoda 200g
Sól, cukier i pieprz do smaku

Cebulę drobno kroimy i przesmażamy na maśle. Do zeszkłonej cebuli dodajemy groszek konserwowy i blendujemy na gładką masę. Doprawiamy solą i pieprzem. W międzyczasie myjemy marchewki. Następnie blanszujemy je we wrzącej wodzie. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy masło i lekko rumienimy na nim marchewki. Doprawiamy cukrem i solą.



Propozycja nr 3

Ogórek kiszony 100g
Ziemniaki 150g
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz z Kambodży

Ziemniaki myjemy i kroimy na ćwiartki. Przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Polewamy oliwą z oliwek i doprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy w 180 stopniach przez około 30 minut aż do zarumienienia ziemniaków. Ogórka kiszzonego kroimy na ćwiartki.



Roladki z królika



Propozycja nr 1

Kasza bulgur 80 g
Bakłażan 60 g (1 średnia sztuka)
Mąka pszenna 150 g
Piwo jasne pszenne 60 ml

Pieczarki 15 g
Sól 4 g
Pieprz 1 g
Olej 15 ml
Tymianek 1 gałązka

Kaszę gotujemy według zaleceń producenta. Bakłażana kroimy w plastry o grubości 2 cm. Sporządzamy ciasto z mąki, piwa, jajka i przypraw - powinna wyjść konsystencja ciasta naleśnikowego. Bakłażana obtoczyć w mące, następnie w cieście i smażyć na złoty kolor.

Propozycja nr 2

Miód 15 g
Zielona soczewica 80 g
Dyńa piżmowa 150 g
Sok pomarańczowy 60 ml

Masło 20 g
Sól 5 g
Pieprz 1 g
Woda 100 g

Soczewicę gotujemy według zaleceń na opakowaniu. Dynię obieramy i kroimy w kostkę, a następnie gotujemy w soku z pomarańczy i w wodzie. Dodajemy masło i przyprawy. Gotujemy do miękkości.



Propozycja nr 3

Szparagi zielone 100 g

Masło 50 g

Sól

Pieprz

Szparagi gotujemy al dente. W tym czasie na patelni rozpuszczamy masło dodajemy sól, pieprz i wodę. Podgrzewamy do zagęszczenia.

Dodajemy szparagi i podgrzewamy około minuty.





DZIKA FIGA



GĘŚ W MASLE
Z ŻURAWINĄ



MAŚLANA KACZKA
Z JABŁKIEM



SZCZĘŚLIWA KURKA
"BLUE"



INDYCZE PULPECIKI
Z PELATI



SANDACZ
W LIMONCE



GOLONKA
W KAPUŚCIE



ROLADKI Z KRÓLIKA

JUŻ TERAZ WEJDŹ NA
WWW.AM.FARMASMAKOW.COM.PL