

prze
pisy
na nie
ZŁE
kötlety

The text is arranged in five lines. The first line 'prze' is in blue. The second line 'pisy' is in red. The third line 'na nie' has 'na' in black and 'nie' in orange. The fourth line 'ZŁE' is in green. The fifth line 'kötlety' has 'köt' in red, 'le' in blue, and 'ty' in green. Scattered around the text are several colored dots: green, orange, red, dark blue, and dark green.

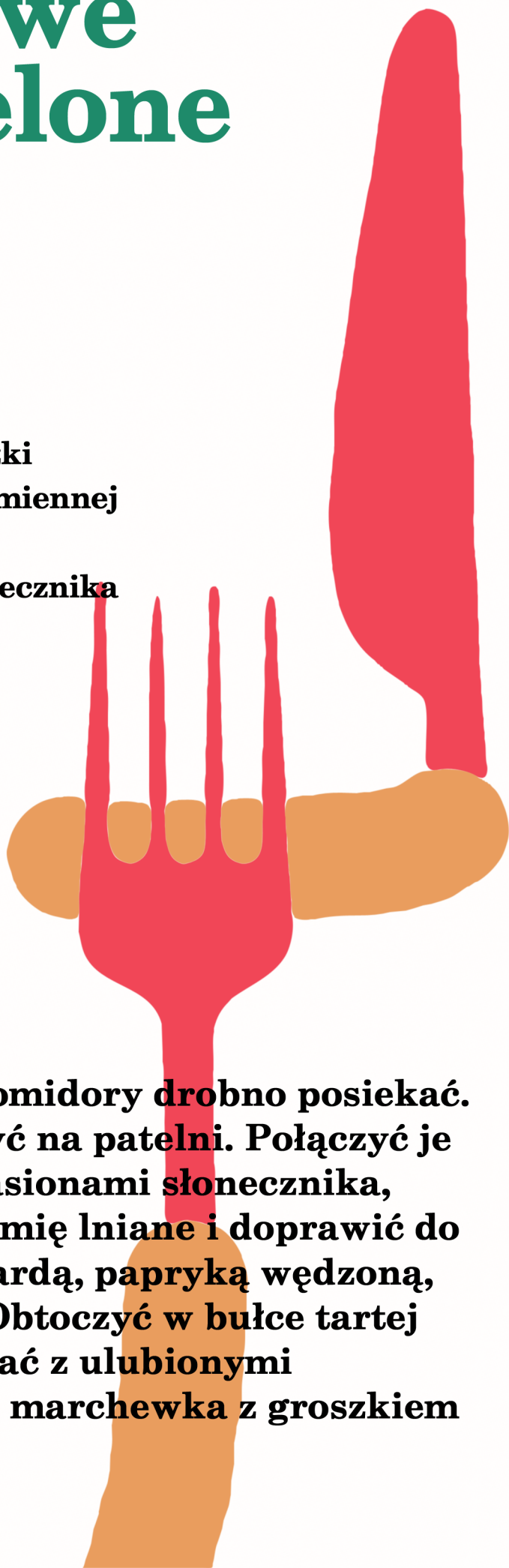
Majerankowe kotlety mielone

(4 szt.)

Składniki:

**½ cebuli
2 ząbki czosnku
3 pieczarki
3 suszone pomidory
120 g fasoli czerwonej z puszki
150 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
typu pęczak
30 g uprażonych nasion słonecznika
2 czubate łyżki mielonego
siemienia lnianego
sos sojowy,
papryka wędzona,
musztarda dijon,
pieprz,
suszony majeranek
bułka tarta
olej do smażenia**

Cebulę, czosnek, pieczarki i pomidory drobno posiekać. Następnie składniki podsmażyć na patelni. Połączyć je z fasolą, kaszą jęczmienną i nasionami słonecznika, a potem zmiksować. Dodać siemię lniane i doprawić do smaku sosem sojowym, musztardą, papryką wędzoną, pieprzem oraz majerankiem. Obtoczyć w bułce tartej i obsmażyć na patelni. Podawać z ulubionymi dodatkami takimi jak mizeria, marchewka z groszkiem czy ziemniaki.



BezKrwiste burgery

(2 szt.)

Składniki:

240 g ugotowanej kaszy jaglanej
120 g ciecierzycy z puszki
50 g prażonych pestek dyni
70 g wędzonego tofu
30 ml soku z buraka
20 g koncentratu pomidorowego
sos sojowy, pieprz
15 g mielonego siemienia lnianego
80 g mąki z ciecierzycy
2 bułki do burgerów
4 liście sałaty
2 pomidory
1 cebula
2 ogórki kiszzone
kilka usmażonych boczniaków
majonez, ketchup
olej do smażenia

Połączyć kaszę jaglaną z ciecierzycą i pestkami dyni. Zmiksować wszystko, następnie zmieszać z drobno posiekanym tofu i doprawić sokiem z buraka, koncentratem pomidorowym, sosem sojowym, wędzoną papryką oraz pieprzem. Pod koniec dodać siemię lniane. Uformować kotlety i obtoczyć w mące z ciecierzycy. Usmażyć na rumiany kolor z obu stron. Bułki przekroić na pół i obsmażyć na patelni. Do bułek włożyć kotlety, sałatę, plasterki pomidora i cebuli, ogórki oraz boczniaki. Dodać majonez i ketchup.

Kiszone schabowe Tyrmanda

(4 szt.)

Składniki:

**150 g startych
i odsączonych
ziemniaków**

**150 g odsączonej
kapusty kiszonej**

2 jajka

3 łyżki mąki

sól i pieprz

4 łyżki kwaśnej śmietany

$\frac{1}{4}$ pęczka koperku

olej do smażenia

Ziemniaki połączyć w misce z drobno posiekanymi: cebulą, czosnkiem i kapustą. Następnie dodać jajka i dosypać mąkę. Wymieszać wszystko, doprawić do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać olej. Łyżką nałożyć 4 kotlety i smażyć, aż brzegi zrobią się rumiane i chrupiące. Przełożyć na drugą stronę i smażyć jeszcze chwilę. Podawać z kwaśną śmietaną i świeżym koperkiem.