



50

obiadów
za 10 złotych



Marta Szydłowska

50 OBIADÓW PO 10 zł



SPIS TREŚCI

WSTĘP	3	ZESTAW 26	54 - 55
ZESTAW 1	4 - 5	Zupa z dyni na mleku	
Zupa cebulowa		Ryz zapiekany z jabłkami	
Ryba w panierce serowej		ZESTAW 27	56 - 67
Salatka z czerwonej kapusty z jabłkiem		Makaron z żółtym serem i szynką, zielona sałata	
ZESTAW 2	6 - 7	Truskawki zapiekane	
Zupa krem z pomidorów i papryki		ZESTAW 28	58 - 59
Wątróbki drobiowe duszone z jabłkiem i ziemniaki w mundurkach		Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu	
ZESTAW 3	8 - 9	Kapusta włoska w sosie śmietanowym	
Zupa ryżowa		Sorbet bananowy	
Bukiet warzyw z wody z sosem jogurtowym		ZESTAW 29	60 - 61
Babeczki piaskowe		Barszczyk czerwony czysty	
ZESTAW 4	10 - 11	Kotlety mielone z serową skorupką i purée ziemniaczane	
Biała kielbasa duszona z kapustą i ziemniaki z wody		ZESTAW 30	62 - 63
Jabłka pieczone		La carbonara i zielona sałata	
ZESTAW 5	12 - 13	Jabłka z kruszonką	
Bulion warzywny		ZESTAW 31	64 - 65
Kasza jęczmienna, kotlet mielony i zasmażane buraczki		Bulion z marchwi	
ZESTAW 6	14 - 15	Zapiekanka ziemniaczana z wędzoną rybą	
Włoska zupa z porów		ZESTAW 32	66 - 67
Naleśniki z jabłkami		Tarator	
ZESTAW 7	16 - 17	Kluski kładzione z serem i szpinak z imbirem	
Ryba pieczona, ziemniaki z wody i салатка z buraczków		ZESTAW 33	68 - 69
Kompot z jabłek		Kotlety z ryżu i papryki i brukselka zapiekana	
ZESTAW 8	18 - 19	Kisiel czekoladowy	
Placki ziemniaczane i żurek z białą kielbasą		ZESTAW 34	70 - 71
ZESTAW 9	20 - 21	Żeberka, ryż i kapusta pekińska smażona	
Zupa krem z kurczaka		Salatka owocowa	
Dynia duszona z ryżem na sypko		ZESTAW 35	72 - 73
ZESTAW 10	22 - 23	Krokiety z mielonym mięsem i салатка z jabłek i porów	
Kapuśniak		ZESTAW 36	74 - 75
Zapiekanka z makaronu z mielonym mięsem		Mintaj pieczony, ziemniaki z wody i purée z marchwi	
ZESTAW 11	24 - 25	Plastry świeżego ananasa	
Zupa z cukinii		ZESTAW 37	76 - 77
Placki ziemniaczane z pieczarkami i салатка z marchwi		Polewka z kefiru i ziemniaki ze skwarkami, салатка z marchwi	
ZESTAW 12	26 - 27	Owoce z kruszonką	
Zupa z marchwi		ZESTAW 38	78 - 79
Ryba pieczona w folii, frytki i surówka z kwaszonej kapusty		Zupa krminkowa	
ZESTAW 13	28 - 29	Kotlety ziemniaczano-serowe z sosem pomidorowym	
Łopatką wieprzowa duszona, ziemniaki z wody i buraczki zasmażane		i салатка z białej kapusty	
Kisiel owocowy		ZESTAW 39	80 - 81
ZESTAW 14	30 - 31	Zupa cytrynowa czysta	
Zupa biała		Ryż z warzywami	
Zapiekanka z ryby i ryżu		ZESTAW 40	82 - 83
ZESTAW 15	32 - 33	Pieczone udka kurczaka z ziemniakami w mundurkach i zielona sałata	
Rosół z makaronem domowym i placki ziemniaczane z tartym serem		Sorbet z arbuza	
ZESTAW 16	34 - 35	ZESTAW 41	84 - 85
Zupa krem z selerów		Zupa krem z młodej kapusty	
Paszteciki z mięsem		Makaron z jajkami sadzonymi na pomidorach	
ZESTAW 17	36 - 37	ZESTAW 42	86 - 87
Tortilla warzywna		Bulion warzywny z ryżem	
Kisiel z żurawiny		Leniwe pierogi	
ZESTAW 18	38 - 39	ZESTAW 43	88 - 89
Duszone udka kurczaka, ziemniaki z wody i zielona sałata		Zupa krem kalafiorowo-brokulowa	
Jabłka w cieście		Kasza gryczana i kotlety mielone	
ZESTAW 19	40 - 41	ZESTAW 44	90 - 91
Naleśniki ze szpinakiem zapiekane		Bulion czysty	
Gruszki		Zapiekanka z makaronu z pieczarkami i салатка z czerwonej kapusty	
ZESTAW 20	42 - 43	ZESTAW 45	92 - 93
Pierś indycza pieczona z ryżem		Zupa ogórkowa	
Banany w cieście		Wątróbka smażona, ziemniaki z wody i салатка z kapusty pekińskiej	
ZESTAW 21	44 - 45	ZESTAW 46	94 - 95
Barszcz ukraiński		Zupa krem z zielonego groszku	
Kotlety ziemniaczane z pieczarkami w śmietanie		Kotlety z platków owsianych, ziemniaki z wody i zielona sałata	
ZESTAW 22	46 - 47	ZESTAW 47	96 - 97
Zupa fasolowa		Bulion warzywny czysty	
Zapiekanka z kapusty i mielonego mięsa		Wątróbka smażona z owocami i ryż na sypko	
ZESTAW 23	48 - 49	ZESTAW 48	98 - 99
Zupa z marchwi i салатка z ryżu z groszkiem		Kotlety schabowe, purée selerowo-ziemniaczane	
Bezy czekoladowe		i салатка z białej kapusty z marchwią	
ZESTAW 24	50 - 51	Kompot z rabarbaru	
Barszcz z buraków		ZESTAW 49	100 - 101
Naleśniki z farszem serowo-ziemniaczanym		Chłodnik z porów i naleśniki marchewkowe z parmezanem	
ZESTAW 25	52 - 53	ZESTAW 50	102 - 103
Garus		Zupa pomidorowa, paszteciki z nadzieniem z kaszanki	
Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym		i салатка z białej kapusty i marchewki	



Zamiast wstępu

50 obiadów po 10 zł to pięćdziesiąt propozycji dla dwóch–trzech osób na smaczne, różnorodne i tanie obiady.

Postanowiliśmy sprawdzić, czy za 10 zł można przygotować pożywny i atrakcyjny posiłek. Zazwyczaj nie zastanawiamy się, jaki jest koszt podawanej na stół surówki z marchewki lub kapusty, albo kotleta mielonego. Po sprawdzeniu cen podstawowych surowców w kilku dyskontach, na osiedlowych bazarkach i niektórych supermarketach, przystąpiliśmy do pracy.

Przyjęliśmy założenie, że nie będziemy liczyć kosztu użytych przypraw, jednej czy dwóch łyżek mąki, bułki tartej do panierowania ani oleju potrzebnego do smażenia. Koszt pozostałych składników odpowiada wskazanej ilości. Staraliśmy się kupować tanio, ale znaczenie miała również jakość produktów. Przedstawiamy wynik naszych działań. Smacznego!

ZUPA CEBULOWA

2,50 zł

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Masło roztopić w rondlu. Chleb bez skórek pokroić w kostkę, wysypać na patelnię, skropić roztopionym masłem i wstawić do piekarnika, aby grzanki się zrumieniły i stały chrupiące. Poszatkować cebulę i udusić na oleju na złoto. Dodać grzanki, wlać 1 l wody i gotować na małym ogniu pod przykryciem około 30 minut; zmiksować lub przetrzeć przez sitko. Zupę podgrzać i zaprawić żółtkami roztrzepanymi ze śmietaną.

SKŁADNIKI:

- 15 dag chleba żytniego lub razowego
- 25–30 dag cebuli
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki oleju
- 1/3 szklanki śmietany 12%
- 2 żółtka
- sól

Zupa cebulowa
Ryba w panierce serowej
Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem

ZESTAW

1

RYBA W PANIERCE SEROWEJ

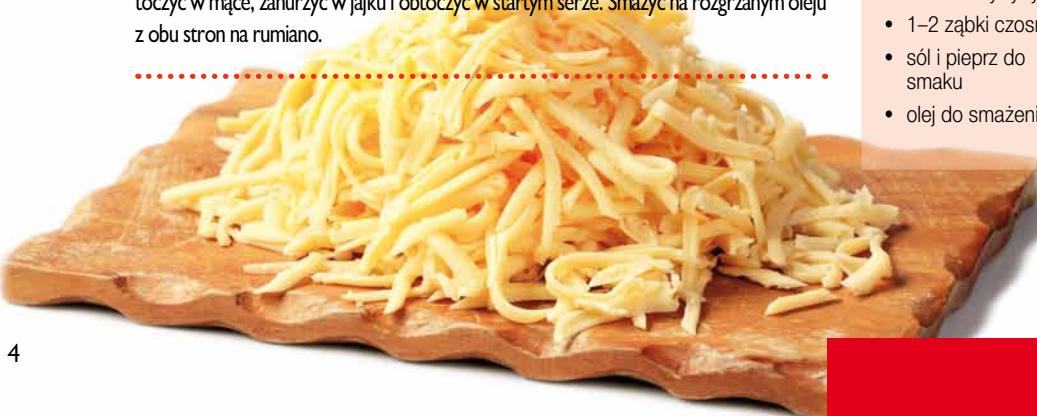
6,20 zł

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kostki rybne skropić sokiem z cytryny, natrzeć zmiądzonym czosnkiem utartym z solą i posypać pieprzem. Odstawić pod przykryciem na 10 minut. Jajka roztrzepać. Rybę obtoczyć w mące, zanurzyć w jajku i obtoczyć w startym serze. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na rumiano.

SKŁADNIKI:

- 3 kostki rybne
- 1 duże jajko (lub 2 małe)
- 2–3 łyżki startego żółtego sera
- 1–2 łyżki mąki
- sok z 1/2 cytryny
- 1–2 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia



SKŁADNIKI:

- 50 dag kapusty czerwonej
- 1 jabłko
- ½ cebuli
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka płynnego miodu (lub cukru)
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ łyżeczki soli

SAŁATKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z JABŁKIEM

1,20 zł

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę bardzo cienko poszatkować, posolić i wymieszać. Odstawić na 30 minut. Następnie mocno wygnieść, dodać utarte na grubej tarce jabłko, pokrojoną drobno cebulę, dokładnie wymieszać. Przygotować sos z oleju, miodu i soku z cytryny. Kapustę polać sosem i starannie wymieszać.



ZESTAW

1

ZUPA KREM Z POMIDORÓW I PAPRYKI

5,00 zł

SKŁADNIKI:

- 1 kg pomidorów
- 1 czerwona papryka
- $\frac{3}{4}$ l wywaru warzywnego lub rosółu drobiowego
- $\frac{1}{2}$ pęczka natki pietruszki
- 1–2 łyżki śmietany 18%
- 1 łyżeczka cukru
- szczypta słodkiej papryki
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę przekroić i usunąć z niej gniazdo nasienne. Do garnka wlać 2 szklanki wywaru warzywnego, na sicie umieścić pokrojone papryki i pomidory w całości, gotować na parze pod przykryciem 8–10 minut. Z pomidorów i papryki zdjąć skórkę, włożyć do wywaru, zmiksować i przetrzeć przez sito. Doprawić solą i wlać pozostały wywar.



Zupa krem z pomidorów i papryki
Wątróbki drobiowe duszone z jabłkiem
i ziemniaki w mundurkach

ZESTAW

2



SKŁADNIKI:

- 50 dag wątróbek drobiowych
- 2 kwaskowe jabłka
- 4 łyżki oleju
- 1 łyżeczka majeranku
- sól i pieprz do smaku

WĄTRÓBKI DROBIOWE DUSZONE Z JABŁKIEM

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

3,80 zł

Wątróbki opłukać, oczyścić z błonek i osuszyć (np. papierowym ręcznikiem). Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, podzielić na cząstki. Na rozgrzanym oleju usmażyć wątróbki, gdy się zetną, dodać jabłka, posypać majerankiem i dusić na małym ogniu, aż jabłka będą miękkie. Przyprawić solą i pieprzem. Przygotować ziemniaki w mundurkach.

ZESTAW

2

SKŁADNIKI:

- 6–7 ziemniaków
- 1 łyżka masła
- ½ łyżeczki majeranku
- szczypta mielonej gałki muskatołowej
- sól

ZIEMNIAKI W MUNDURKACH

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1,00 zł

Ziemniaki starannie umyć i wrzucić do posolonego wrzątku, gotować 15 minut, a następnie osuszyć, ponaciąć wzdłuż i w poprzek. W nacięciach umieścić nieco masła, wsypać przyprawy, zawinąć w folię i wstawić na kilka minut do rozgrzanego piekarnika (180°C).



ZUPA RYŻOWA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

2,50 zł

Ugotować ryż z masłem na wodzie. Osobno ugotować wywar z włoszczyzny (1 litr). Gotowy ryż przetrzeć przez sitko, rozprowadzić wywarem z włoszczyzny, dodać imbir i sól. Doprowadzić do wrzenia i zaprawić żółtkiem roztrzepanym z mlekiem.

SKŁADNIKI:

- 5 dag ryżu
- 2 łyżki masła
- ½ pęczka włoszczyzny
- ½ cebuli
- ½ szklanki mleka
- 1 żółtko
- szczypta imbiru, sól



BUKIET WARZYW Z WODY Z SOSEM JOGURTOWYM

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

5,40 zł

Kalafor oczyścić z liści i umyć, ziemniaki i marchewki umyć i obrać. Warzywa zalać wrzącą wodą, dodać sól oraz cukier do smaku i włożyć kawałek skórki od chleba (pochłania intensywny zapach gotowanego kalfiora). Gotować około 15 minut.

Przygotować sos: posiekany koper dodać do jogurtu, wymieszać i posolić do smaku.

Warzywa odcedzić, ułożyć na półmisku (dolożyć również warzywa z wywaru na zupę: marchewkę i seler, otoczyć cząstkami pomidora i polać sosem.

SKŁADNIKI:

- 1 kalfior
- 3 marchewki
- 3 ziemniaki
- kawałek skórki od chleba
- cukier, sól

Sos:

- 1 pojemniczek gęstego jogurtu (ok. 200 ml)
- 1 łyżka posiekanego kopru
- sól



Zupa ryżowa
Bukiet warzyw z wody z sosem jogurtowym
Babeczki piaskowe

ZESTAW

3



ZESTAW

3

SKŁADNIKI na 10 sztuk:

- 75 g mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 25 g miękkiego masła
- ¼ szklanki cukru
- 1 jajko
- 1½–2 łyżki mleka
- ½ łyżki cukru wanilinowego
- ½ łyżeczki kakao
- 1 łyżka cukru pudru do posypania

BABECZKI PIASKOWE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

2,00 zł

Proszek do pieczenia wymieszać z mąką. Utrzeć jajko z cukrem i masłem na jednolitą masę. Stale ucierając, dodać mąkę, cukier wanilinowy i mleko. Do papierowych foremek do babeczek (papiłotek) nałożyć po 1 łyżeczce ciasta, a następnie do ciasta wsypać kakao, wymieszać i nakładać jeszcze po 1 łyżeczce ciasta do każdej foremki. Piec w rozgrzanym do 200°C piekarniku około 15 minut. Podawać posypane cukrem pudrem.



Biała kiełbasa duszona z kapustą i ziemniaki z wody
Jabłka pieczone

ZESTAW

4

BIAŁA KIEŁBASA DUSZONA Z KAPUSTĄ I ZIEMNIAKI Z WODY

8,50 zł

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę obrać i posiekać. Marchew obrać, zetrzeć na tarce na grube wiórki. W rondlu rozgrzać tłuszcz, przesmażyć cebulę i marchew, dodać ponakutwaną kiełbasę i smażyć jeszcze 5 minut. Następnie dodać kapustę, przyprawy, podlać wodą (lub bulionem) i dusić na małym ogniu 60–90 minut. Podawać z ziemniakami z wody.

SKŁADNIKI:

- 40 dag surowej białej kiełbasy
- 45–50 dag kiszonej kapusty
- 3 marchewki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2–3 łyżki masła lub smalcu
- ½ łyżeczki kminku
- po szczypcie: pieprzu i czarnuszki, sól do smaku
- 7–8 ziemniaków

