

ESENCJA TURECKIEJ KUCHNI

Baklava



Adana kebab



Döner kebab



Lahmacun



Meze



Menemen



Sarma



Mercimek çorbası



Yayla çorbası



Pide



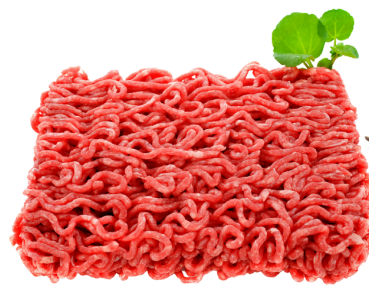
İskender kebab



Sütlaç



ADANA KEBAB



Mielona
baranina



Kminek



Mielona
papryka



Czosnek



Cebula



Pieprz cayenne

DONER KEBAB



Baranina lub
wołowina



Mielona
papryka



Kminek



Oliwa z oliwek



Czosnek

MEZE



Tahini



Ciecierzycza



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Czosnek



Jogurt Grecki

BAKLAVA



Ciasto filo



Mielone orzechy



Cukier



Masło



Miód



Cynamon

LAHMACUN



Mąka
pszenna



Wołowina lub
baranina



Czosnek



Cebula



Pomidory



Papryka

MENEMEN



Jaja



Pomidory



Czosnek



Cebula

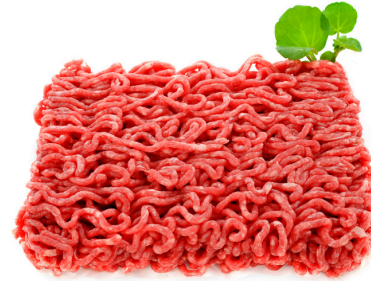


Oliwa z
oliwek



Zielona
papryka

SARMA



Mielona
wołowina



Ryż



Liście winogron



Koncentrat
pomidorowy



Cebula



Czosnek

ISKENDER KEBAP



Wołowina lub
baranina



Jogurt
naturalny



Oliwa z
oliwek



Czosnek



Papryka w
proszku



Kumin

MERCIMEK ÇORBASI



Oliwa z oliwek



Soczewica



Cebula



Marchew



Bulion



Ziemniak

YAYLA ÇORBASI



Ryż



Bulion



Jajko



Masło



Mięta



Jogurt

PIDE



Mąka



Drożdże



Wołowina lub
baranina



Cebula



Zielona papryka



Pomidory

SÜTLAÇ



Mleko



Ryż



Cynamon



Ekstrakt
waniliowy

ADANA KEBAB



Składniki:

- 500 g mielonej baraniny
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonego kminku
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie dla ostrości)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub natka pietruszki, drobno posiekana, do dekoracji

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mielone mięso z cebulą, czosnkiem, papryką, kminkiem, pieprzem cayenne, solą i pieprzem.
2. Dokładnie ugnieć składniki, aż stworzą jednolitą masę.
3. Formuj mięso na długie, płaskie kształty wokół metalowych szpad do kebaba.
4. Grilluj kebaby na średnio-wysokim ogniu, obracając co kilka minut, aż będą złote i dobrze przypieczone.
5. Podawaj na ciepło z płaskim chlebem, sałatką i jogurtem lub tzatziki.

DONER KEBAB



Składniki:

- 500 g mielonej baraniny
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonego kminku
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie dla ostrości)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub natka pietruszki, drobno posiekana, do dekoracji

Przygotowanie:

1. Mięso pokrój w bardzo cienkie plastry. W dużej misce wymieszaj mięso z oliwą, czosnkiem, papryką, kminkiem, solą i pieprzem.
2. Nałóż mięso na pionowy ruszt do kebaba lub ułóż warstwami w wysokiej, wąskiej formie, dociskając każdą warstwę.
3. Piecz w piekarniku w 200°C przez około 1,5 godziny lub do momentu, gdy zewnętrzna warstwa się zrumieni.
4. Krojąc, ściągaj cienkie plastry mięsa z zewnątrz na miarę potrzeb.
5. Podawaj mięso w pitach z sałatką, pomidorami, cebulą i sosem czosnkowym lub tzatziki.

MEZE

Meze to tradycyjne danie kuchni śródziemnomorskiej i bliskowschodniej, które składa się z różnych małych przekąsek serwowanych jako przystawka lub posiłek. Poniżej przedstawiam kilka popularnych przekąsek, które można włączyć do Twojego zestawu meze.

1. Hummus:

- 1 puszka ciecierzycy (około 400 g)
- 2 ząbki czosnku
- Sok z 1 cytryny
- 2 łyżki tahini (pasty sezamowej)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

2. Babaganoush (pasta z bakłażana):

- 1 duży bakłażan
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- 1 łyżka tahini
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól do smaku
- Garść posiekanej pietruszki



1. Tzatziki:

- 1 szklanka jogurtu greckiego
- 1 ogórek, starty i odciskany z nadmiaru wody
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża mięta lub koperek, drobno posiekane

2. Falafele:

- 1 szklanka namoczonej przez noc surowej ciecierzycy
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1/4 szklanki posiekanej pietruszki
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki mielonego kolendry
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do smażenia

Przygotowanie:

1. Hummus:

- Wszystkie składniki blenduj na gładką masę. Możesz dodać odrobinę wody lub więcej oliwy, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Podawaj z oliwą i posypką z papryki.

2. Babaganoush:

- Bakłażana nakłuwaj widelcem, piecz w 200°C przez 30-40 minut, aż skórka stanie się pomarszczona i miękka.
- Miąższ wydrąż i zmiksuj z resztą składników.
- Podawaj z oliwą i pietruszką.

3. Tzatziki:

- Wymieszaj wszystkie składniki. Przed podaniem schłódź w lodówce, aby smaki się przegryzły.

4. Falafele:

- Ciecierzycę zblenduj z cebulą, czosnkiem, ziołami i przyprawami na gładką masę. Uformuj małe kuleczki lub płaskie kotleciki.
- Smaż na średnim ogniu do zrumienienia z obu stron.

BAKLAVA



Przygotowanie:

1. Przygotowanie syropu:

- W małym garnku wymieszaj wodę, cukier, miód, sok z cytryny i laskę cynamonu. Zagotuj.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Następnie odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie orzechowej mieszanki:

- W misce wymieszaj mielone orzechy, cukier i mielony cynamon.

3. Montaż baklavy:

- Roztop masło. Przygotuj kwadratową lub prostokątną formę do pieczenia (ok. 20x30 cm) i lekko ją natłuść.
- Rozłóż ciasto filo, starając się, aby nie wyschło (przykryj je wilgotnym ręcznikiem).
- Na dnie formy ułóż 2 warstwy ciasta filo, każdą posmarowując masłem.
- Na ciasto wyłóż warstwę mieszanki orzechowej.
- Kolejno układaj kolejne warstwy: 2 warstwy ciasta filo (każdą smarując masłem), następnie orzechy. Powtarzaj, aż do wykorzystania składników, kończąc warstwą ciasta filo.
- Ostrożnie, ostrym nożem, pokrój baklavę w romby lub kwadraty.

4. Piecz i polewaj syropem:

- Piecz w piekarniku nagrzanym do 160°C przez około 50 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące.
- Gorącą baklavę polej równomiernie ostudzonym syropem. Pozwól, aby syrop wchłonął się w ciasto.

5. Chłodzenie i podawanie:

- Pozostaw baklavę do ostygnięcia i chłodzenia przez kilka godzin, najlepiej przez noc, aby smaki się przegryzły.
- Podawaj baklavę jako deser na zimno lub w temperaturze pokojowej.

Składniki:

- Ciasto filo – około 450 g (zazwyczaj dostępne w sklepach w formie zamrożonej)
- Miękkie masło – 250 g
- Mielone orzechy (np. włoskie, pistacje lub migdały) – 2 szklanki
- Cukier – 1/3 szklanki
- Cynamon mielony – 2 łyżeczki

Składniki na syrop:

- Woda – 1 szklanka
- Cukier – 1 szklanka
- Miód – 1/2 szklanki
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 laska cynamonu (opcjonalnie)

Baklava to doskonały deser, który zachwyci swoim bogatym smakiem i chrupiącą teksturą każdego miłośnika słodkości.

LAHMACUN



Składniki:

Na ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżeczka drożdży suchych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli

Na farsz:

- 300 g mielonej wołowiny lub baraniny
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 średnie pomidory, obrane i drobno posiekane
- 1 papryka, drobno posiekana
- Pęczek pietruszki, drobno posiekana
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta cayenne dla ostrości (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mąkę z solą. W osobnym naczyniu wymieszaj ciepłą wodę z drożdżami i pozwól im aktywować przez 5 minut.
- Do mąki dodaj aktywowane drożdże i oliwę z oliwek. Wyrabiaj ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne, około 10 minut. Jeśli ciasto jest za suche, dodaj więcej wody.
- Przykryj ciasto ściereczką i pozwól mu wyrosnąć w ciepłym miejscu przez około 1 godzinę.

2. Przygotowanie farszu:

- W dużej misce połącz wszystkie składniki farszu: mielone mięso, cebulę, czosnek, pomidory, paprykę, pietruszkę, przecier pomidorowy, paprykę, kumin, sól, pieprz i cayenne.
- Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

3. Formowanie i pieczenie lahmacun:

- Gdy ciasto wyrośnie, podziel je na 8 równych części. Każdą porcję rozwałkuj na cienki, okrągły placek.
- Na każdym placku rozprowadź równomiernie farsz mięsny, zostawiając niewielki margines na brzegach.
- Rozgrzej piekarnik do 250°C. Piecz lahmacun na gorącym kamieniu do pizzy lub na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez około 5-7 minut, aż brzegi będą chrupiące i złociste.

4. Podawanie:

- Podawaj lahmacun gorący, zwinięty lub złożony, ze świeżymi plasterkami cytryny, dodatkową pietruszką lub kawałkami czerwonej cebuli. Możesz również dodać jogurt lub różne sosy.

Lahmacun to fantastyczne, szybkie danie, które idealnie sprawdza się jako przekąska lub lekki posiłek. Smacznego!

MENEMEN



Składniki:

- 3 duże jaja
- 2 duże pomidory, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: płatki chili dla dodatkowej ostrości
- Świeża natka pietruszki, drobno posiekana, do dekoracji

Przygotowanie:

1. Smażenie warzyw:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i smaż, aż stanie się szklista, około 5 minut.
- Dodaj paprykę i czosnek, smaż kolejne 2-3 minuty, aż papryka zmięknie.
- Wprowadź pomidory i gotuj, aż zaczną się rozpadać, tworząc sos, około 5-7 minut. Możesz dodać trochę wody, jeśli mieszanka wydaje się zbyt sucha.

2. Dodawanie jaj:

- Jaja rozbij bezpośrednio na patelnię z warzywami. Delikatnie wymieszaj je z warzywami za pomocą widelca, tworząc lekko ścięte jaja, nie mieszając zbyt intensywnie, aby pozostały kawałki jaj.
- Dopraw solą, pieprzem, słodką papryką i opcjonalnie płatkami chili.

3. Gotowanie:

- Gotuj na średnio niskim ogniu, aż jaja osiągną pożądaną konsystencję. Niektórzy wolą, gdy jaja są bardziej ścięte, inni gdy są bardziej płynne.

4. Podawanie:

- Posyp danie świeżo posiekaną natką pietruszki.
- Podawaj gorące, bezpośrednio z patelni, z kawałkami świeżego chleba, takiego jak turecki chleb pide lub bagietka.

Menemen to doskonały i elastyczny przepis, który można dostosować do osobistych preferencji, dodając takie składniki jak ser feta, oliwki czy pikantne kiełbasy. Smacznego!

SARMA

Składniki:



Na nadzienie:

- 500 g mielonej wołowiny lub mieszanki wołowiny i wieprzowiny
- 1 szklanka ryżu, dobrze wypłukanego
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3-4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- 1/2 szklanki posiekanej świeżej pietruszki

Dodatkowe składniki:

- Około 40-50 świeżych lub konserwowanych liści winogron
- 1 cytryna, pokrojona w plastry
- 500 ml bulionu warzywnego lub mięsnego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie nadzienia:

- W dużej misce połącz mieloną wołowinę, ryż, posiekaną cebulę, czosnek, koncentrat pomidorowy, kminek, paprykę, sól, pieprz i pietruszkę. Wymieszaj wszystkie składniki, aż do uzyskania jednolitej masy.

2. Przygotowanie liści winogron:

- Jeśli używasz świeżych liści, sparz je we wrzącej wodzie przez około 30 sekund, następnie zanurz w zimnej wodzie. Jeśli używasz liści z puszki, wystarczy je dokładnie opłukać i osuszyć.

3. Zawijanie sarmy:

- Na każdy liść winogron kładź około 1 łyżki nadzienia. Złóż boki liścia do środka, a następnie ciasno zwiń liść, zaczynając od strony ogonka, tworząc mały pakiecik.

4. Gotowanie sarmy:

- W dużym garnku ułóż ciasno złożone sarmy, warstwa po warstwie. Każdą warstwę przykrywaj plasterkami cytryny.
- Zalej sarmy bulionem, tak aby były całkowicie przykryte płynem.
- Postaw garnek na średnim ogniu i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 45-60 minut, aż ryż będzie miękki.

5. Podawanie:

- Sarma najlepiej smakuje na ciepło, bezpośrednio po ugotowaniu. Można podawać z dodatkowymi plasterkami cytryny lub jogurtem naturalnym.

Sarma to pyszne, sycące danie, które jest często serwowane podczas różnych uroczystości i spotkań rodzinnych. Smacznego!

MERCIMEK ÇORBASI



Składniki:

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 1 duża marchew, pokrojona w kostkę
- 1 ziemniak, pokrojony w kostkę
- 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji
- Opcjonalnie: gałka muskatołowa

Przygotowanie:

1. Dokładnie umyj soczewicę w zimnej wodzie.
2. W dużym garnku na średnim ogniu podgrzej oliwę. Dodaj cebulę, marchew i ziemniak. Smaż do zmięknienia, około 5 minut.
3. Dodaj soczewicę, bulion, koncentrat pomidorowy, paprykę, kumin, sól i pieprz. Zagotuj, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 30 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie.
4. Użyj blendera ręcznego, aby zblendować zupę na gładką konsystencję. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj więcej bulionu.
5. Podawaj gorąco, posypaną świeżą pietruszką.

YAYLA ÇORBASI



Składniki:

- 1/2 szklanki ryżu
- 1 litr bulionu drobiowego
- 2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka suszonej mięty
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ryż ugotuj w bulionie drobiowym, aż będzie miękki.
2. W misce wymieszaj jogurt, jajko i mąkę, aż uzyskasz gładką masę.
3. Gdy ryż będzie gotowy, powoli wlej mieszankę jogurtową do garnka, ciągle mieszając, aby zapobiec zwarzeniu.
4. Gotuj na niskim ogniu, ciągle mieszając, aż zupa zgęstnieje. Nie doprowadzaj do wrzenia, aby jogurt się nie zwarzył.
5. W małym rondelku roztop masło, dodaj miętę i smaż przez kilka sekund. Wlej masło z miętą do zupy, mieszając.
6. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj gorąco.

PIDE



Składniki:

Na ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 2 łyżeczki suchej drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki oliwy z oliwek

Na nadzienie:

- 300 g mielonej wołowiny lub baraniny
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 pomidory, obrane i posiekane
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- Sól do smaku
- 200 g sera mozzarella, startego
- Garść świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- 1 jajko do posmarowania ciasta

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W małej misce wymieszaj ciepłą wodę, cukier i suche drożdże. Pozostaw na 5-10 minut, aż zaczną pracować.
- W dużej misce przesiej mąkę, dodaj sól, oliwę z oliwek oraz drożdżową mieszankę. Wyrabiaj ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne, około 10 minut. Przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na około 1 godzinę, aby wyrosło.

2. Przygotowanie nadzienia:

- Na patelni na średnim ogniu podsmaż cebulę i paprykę, aż staną się miękkie. Dodaj mielone mięso, smażąc, aż będzie w pełni ugotowane.
- Dodaj pomidory, paprykę, pieprz i sól. Gotuj wszystko razem przez około 5 minut. Zdejmij z ognia i odstaw do ostygnięcia.
- Wymieszaj mięso z połową startego sera i pietruszką.

3. Formowanie pide:

- Podziel wyrośnięte ciasto na 4 równe części. Każdą porcję rozwałkuj na owalny kształt o grubości około 0,5 cm.
- Na środek każdego owalu wyłóż przygotowane nadzienie, zostawiając wolne brzegi, które następnie zagnij do środka, tworząc łódeczkę.
- Posyp pozostałym serem.

4. Piecz Pide:

- Rozgrzej piekarnik do 220°C. Pide ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Roztrzep jajko i posmaruj nim brzegi ciasta.
- Piecz przez 15-20 minut lub aż ciasto będzie złote i chrupiące.

5. Podawanie:

- Podawaj Pide gorące, prosto z piekarnika.

Pide można dostosować do swoich upodobań, zmieniając nadzienie na przykład na wegetariańskie lub dodając różne rodzaje serów i ziół. Smacznego!

ISKENDER KEBAP



Składniki:

Na mięso:

- 500 g mięsa wołowego lub baraniego, najlepiej udźca
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu
- Sól i pieprz do smaku

Na sos pomidorowy:

- 2 łyżki masła
- 400 g przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

Dodatkowo:

- 2 pide lub inny płaski chleb, pokrojony w kostkę i lekko podsmażony na maśle
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki masła, roztopione do polania

Przygotowanie:

1. Marinowanie mięsa:

- W misce wymieszaj jogurt, oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, paprykę, kumin, sól i pieprz. Dodaj mięso pokrojone w cienkie plastry i dobrze wymieszaj, aby każdy kawałek był równomiernie pokryty marynatą. Przykryj i odstaw na co najmniej 2 godziny w lodówce, najlepiej na całą noc.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W małym garnku roztop masło. Dodaj przecier pomidorowy, cukier, oregano, sól i pieprz. Gotuj na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż sos zgęstnieje.

3. Piecz mięso:

- Rozgrzej grill lub dużą patelnię grillową. Wyjmij mięso z marynaty i grilluj z obu stron na średnim ogniu, aż będzie w pełni ugotowane i lekko przypieczone.

4. Przygotowanie chleba:

- Pide pokrój w kostkę i lekko podsmaż na patelni z odrobiną masła, aż będzie chrupiący i złoty.

5. Montaż dania:

- Na talerzach równomiernie rozłóż podsmażone kostki pide. Na chlebie ułóż gorące plastry mięsa. Polij mięso obficie sosem pomidorowym, a następnie roztopionym masłem.
- Obok mięsa nałóż porcję jogurtu.

Iskender Kebap najlepiej smakuje gorący, serwowany bezpośrednio po przygotowaniu. To aromatyczne i sycące danie jest doskonałym przykładem bogactwa tureckiej kuchni. Smacznego!

SÜTLAÇ

Składniki:



- 1 litr mleka
- 1/2 szklanki ryżu, najlepiej okrągłego
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub ziarenka z 1 laski wanilii
- Skórka starta z 1 cytryny (opcjonalnie, dla dodatkowego aromatu)
- 1 szczypta soli
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej rozpuszczonej w 1/4 szklanki wody

Przygotowanie:

1. Gotowanie ryżu:

- Przemyj ryż pod bieżącą wodą, aż woda będzie klarowna.
- W małym garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj ryż i gotuj na małym ogniu do momentu, aż ryż wchłonie większość wody i zmięknie, około 15-20 minut.

2. Dodanie mleka:

- Do ugotowanego ryżu dodaj mleko, cukier, skórkę cytrynową, sól i wanilię. Mieszaj, dopóki mieszanina nie zacznie się gotować.

3. Gotowanie pudding:

- Gotuj na niskim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż mieszanka zgęstnieje, co może zająć około 15-25 minut. Uważaj, aby mieszanina się nie przypaliła.

4. Dodanie skrobi kukurydzianej:

- Dodaj rozpuszczoną skrobię kukurydzianą do gotującego się puddingu, ciągle mieszając, aż pudding zacznie bulgotać i stanie się jeszcze gęstszy. Gotuj przez dodatkowe 2-3 minuty, ciągle mieszając.

5. Chłodzenie:

- Zdejmij pudding z ognia i usuń skórkę cytrynową (jeśli była używana). Przelej pudding do miseczek.

6. Piecz lub chłodź:

- Jeśli wolisz wierzch lekko przypieczony, możesz umieścić miseczki pod grill w piekarniku na kilka minut, aż wierzch się zrumieni.
- Alternatywnie, pozwól puddingowi ostygnąć, a następnie odstaw do lodówki na kilka godzin, aby sütlaç zgęstniał i był zimny.

Sütlaç można podawać z dodatkowym cynamonem na wierzchu dla lepszego smaku i dekoracji. To doskonały deser na zakończenie tureckiego posiłku lub jako słodka przekąska w ciągu dnia. Smacznego!

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ