

### Elektroniczna Książka Kucharska Garybulgary.pl

Plik ten zawiera 54 przepisy na dania kuchni bułgarskiej i nie tylko, które w łatwy sposób przyrządzisz przy pomocy glinianego garnka do pieczenia, do kupienia na stronie <http://garybulgary.pl/>.

Przypominamy, że nowe garnki najlepiej wkładać do zimnego piekarnika – przez ok pierwszych 10 użyć - dzięki temu pozostaną trwałe na dłużej. Oznacza to, że dopiero po wypełnieniu garnka i wstawieniu go do piekarnika, należy nastawić temperaturę na wskazaną w przepisie.

Naszych glinianych garnków nie musisz przygotowywać do użycia – nie wymagają takich zabiegów jak namaczanie czy konserwowanie przy pomocy tłuszczu.

Garnki wstawiamy do piekarnika razem z przykrywką, chyba, że w przepisie zalecono inaczej.

Chcemy także zwrócić uwagę na to, że czas pieczenia może nieznacznie odbiegać od tego wskazanego w przepisie – zależy to od takich czynników jak warunki naszego piekarnika, temperatura pomieszczenia, rodzaj składników oraz wiele innych. Po wyznaczonym w przepisie czasie należy zajrzeć do garnka i ocenić czy potrawy są już gotowe, najlepiej testując za pomocą wykałaczki. Jeśli warzywa są już miękkie, lekko pociemniały i wyraźnie zmniejszyła się ich objętość, oznacza to, że potrawa jest już upieczona.

Gliniany garnek pozostaje gorący przez długi czas po wyłączeniu piekarnika, zwłaszcza jeśli go w nim pozostawimy. Nawet po wyciągnięciu z piekarnika będzie on przez długi czas gorący, dlatego przypominamy – używajcie podkładek oraz rękawic kuchennych.

## Spis treści:

[Przepis 1 „Warzywny gar”](#)

[Przepis 2 „Piersi kurczaka z pieczarkami”](#)

[Przepis 3 „Schab z pieczarkami”](#)

[Przepis 4 „Golonka”](#)

[Przepis 5 „Kurczak pieczony w garnku”](#)

[Przepis 6 „Duszona cielęcina”](#)

[Przepis 7 „Karkówka z cebulą”](#)

[Przepis 8 „Wieprzowina z warzywami”](#)

[Przepis 9 „Udka z ryżem”](#)

[Przepis 10 „Pęczak z warzywami”](#)

[Przepis 11 „Warstwowa zapiekanka mięsna”](#)

[Przepis 12 „Faszerowana papryka”](#)

[Przepis 13 „Żeberka słodko-kwaśne”](#)

[Przepis 14 „Musaka”](#)

[Przepis 15 „Gjuwecz”](#)

[Przepis 16 „Łopatka wieprzowa zapiekana z żółtym serem”](#)

[Przepis 17 „Karkówka zapiekania z topionym serem”](#)

[Przepis 18 „Mięso mielone w glinianym garnku”](#)

[Przepis 19 „Korona z żeberek”](#)

[Przepis 20 „Udka pieczone z ziemniakami”](#)

[Przepis 21 „Ziemniaki z mięsem w liściach”](#)

[Przepis 22 „Wątróbka z bazylią”](#)

[Przepis 23 „Żeberka z kapustą kiszoną”](#)

[Przepis 24 „Ryż z porem i pieczarkami”](#)

[Przepis 25 „Zapiekane warzywa”](#)

[Przepis 26 „Hiszpański omelet w małych garnuszkach”](#)

[Przepis 27 „Ser w małych garnuszkach”](#)

[Przepis 28 „Warzywa duszone w czerwonym winie”](#)

[Przepis 29 „Por z warzywami”](#)

[Przepis 30 „Por w glinianym garnku”](#)

[Przepis 31 „Zapiekane bakłażany”](#)

[Przepis 32 „Zapiekane ziemniaki”](#)

[Przepis 33 „Ratatuj z pomidorów, zielonym pesto i mozzarellą w małych garnuszkach”](#)

[Przepis 34 „Zapiekany kalafior”](#)

[Przepis 35 „Bezmięsna musaka z cukinią”](#)

[Przepis 36 „Kapusta z papryką i selerem”](#)

[Przepis 37 „Gotowane ziemniaki z bryndzą w osobnych garnuszkach”](#)

[Przepis 38 „Pieczarki w garnuszkach”](#)

[Przepis 39 „Pieczarki zapiekane z serkiem topionym”](#)

[Przepis 40 „Fasola w małych garnuszkach”](#)

[Przepis 41 „Zapiekane mięso mielone”](#)

[Przepis 42 „Pierś z kurczaka zapiekana w małych garnuszkach”](#)

[Przepis 43 „Kawarma w malutkich garnuszkach”](#)

[Przepis 44 „Pstrąg w glinianym garnku”](#)

[Przepis 45 „Pieczony karp z warzywami”](#)

[Przepis 46 „Miruna z ziemniakami w garnku”](#)

[Przepis 47 „Tuszki ryby z pomidorami”](#)

[Przepis 48 „Pieczony Halibut w ziołach Hanny Stankiewicz”](#)

[Przepis 49 „Sandacz w sosie koperkowo-pomidorowym Hanny Stankiewicz”](#)

[Przepis 50 „Biała ryba z cukinią”](#)

[Przepis 51 „Karp pieczony w pomarańczach”](#)

[Przepis 52 „Karp z warzywami”](#)

[Przepis 53 „Łosoś w sosie koperkowym”](#)

[Przepis 54 „Filet z łososia w czerwonym pesto”](#)

## **Przepis 1 - *Warzywny gar***

### **Składniki:**

2 średnie cebule, 3 bakłażany, 3 średnie cukinie, 5 pomidorów, 3 czerwone papryki, 6 łyżek oliwy, 10 dag żółtego sera, bułka tarta (2-3 łyżki), sól.

### **Przygotowanie:**

Cukinie i bakłażany kroimy w plastry o grubości 5 mm, solimy, przekładamy na sito i odstawiamy na ok 30 min. Po upływie tego czasu smażyjemy oddzielnie cukinię i bakłażany, po ich usmażeniu, w tym samym oleju podsmażamy cebulę pokrojoną w piórka, paprykę pokrojoną w paski i pomidory w postaci talarków. (dalej zwane farszem). Warzywa układamy w garnku warstwami: Bakłażany - Farsz - Cukinia - Farsz. Między każdą z warstw kładziemy starty żółty ser, a ostatnią posypujemy bułką tartą. Wkładamy do uprzednio rozgrzanego piekarnika (150–180 stopni). Można podawać z sosem jogurtowym.

## **Przepis 2 - *Piersi kurczaka z pieczarkami***

### **Składniki:**

2-3 podwójne piersi z kurczaka, 2 szklanki bulionu, 1 szklanka ryżu, 1 stołowa łyżka masła, 10 dag selera, 30 dag pieczarek, 2 małe ostre papryczki chilli, pieprz czarny i sól.

### **Przygotowanie:**

Na słabym ogniu gotujemy ryż w 2 szklankach bulionu- przez 15 minut. Na osobnej patelni bądź rondelku rozgrzewamy masło i następnie dusimy w nim pokrojony w kostkę seler, dodajemy pieczarki i papryczki pokrojone w plasterki. Ryż i warzywa przekładamy do garnka, a następnie dodajemy surową pierś z kurczaka pokrojoną w kostkę. Wszystko dokładnie mieszamy. Pieczemy przez 40 minut w temp. 180 st C.

## **Przepis 3 - *Schab z pieczarkami***

### **Składniki:**

1 kg schabu pokrojonego w plastry, 50 dag pieczarek, 1 szkl. białego wina lub 1 szkl. bulionu z łyżką z soku z cytryny, 1 szkl. mąki, 30 dag sera topionego, 20 dag śmietany, pieprz i sól do smaku.

### **Przygotowanie:**

Schab rozbijamy, przyprawiamy solą i pieprzem. Następnie obtaczamy w mące. Kroimy grzyby i serek topiony w plastry. Na dno garnka układamy mięso, na nim grzyby i na końcu serek topiony. Wszystko zalewamy śmietaną zmieszaną z winem lub bulionem. Garnek wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (150 – 180 st. C) na 1,5 godziny.

## **Przepis 4 - *Golonka***

### **Składniki:**

2-3 golonki, 1 szklanka białego wina lub bulionu przyprawionego łyżką soku z cytryny, 5-6 ząbków czosnku, 3 cebule, 5-6 marchewek, 1 seler, 5-6 większych pieczarek, 3-4 ziarna ziela angielskiego, sól i pieprz.

### **Przygotowanie:**

Do garnka wkładamy golonkę naciętą wzdłuż kości. Następnie dodajemy wszystkie warzywa pokrojone w grubą kostkę. Przyprawiamy, wlewamy wino lub bulion. Gar wkładamy do piekarnika nagrzanego na 180-200 st. C, i pieczemy póki mięso nie zacznie odchodzić od kości. Podajemy z ryżem albo puré ziemniaczanym oraz surówką.

## **Przepis 5 - *Kurczak pieczony w garnku***

### **Składniki:**

1 kurczak, 4 cebule, 3 pomidory, mogą być w puszcze (2 puszki), 1 łyżka oleju, 2 ząbki czosnku, pół szklanki mleka.

### **Przygotowanie:**

Mieszamy ze sobą czosnek, sól pieprz i olej. Kroimy kurczaka na porcje i smarujemy go tak przygotowaną mieszanką. Do garnka wkładamy kurczaka i pomidory bez skórki pokrojone w talarki, cebulę pokrojoną w krążki, dodajemy sól i mleko, przyprawiamy pieprzem. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 – 200 stopni i pieczemy przez 60 minut na każdy kg kurczaka.

## **Przepis 6 - *Duszona cielęcina***

### **Składniki:**

80 dag cielęciny, 3-4 łyżki oleju, 3 marchewki, 6 ziemniaków, 2 cebule, 1 główka czosnku, 1 szklanka białego wina lub bulionu, pieprz, sól.

### **Przygotowanie:**

Mięso kroimy na kawałki i obsmażamy na średnim ogniu, aż zetnie się z wierzchu. Wyjmujemy je, odkładamy i w tym samym oleju podsmażamy cebulę, dodajemy z powrotem mięso, wlewamy wino lub bulion, dodajemy jedną szklankę wody. Dusimy 10–15 minut. Do garnka wkładamy mięso, pokrojone w większą kostkę ziemniaki i marchew. Dodajemy czosnek, pieprz i sól. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 150 stopni przez około godzinę.

## **Przepis 7 - *Karkówka z cebulą***

### **Składniki:**

1 kg karkówki, 5-6 większych cebul, przyprawy do smaku, 2 łyżki oleju, ½ szklanki wody.

### **Przygotowanie:**

Karkówkę kroimy, rozbijamy, przyprawiamy i odstawiamy na pół godziny. Cebulę kroimy w talarki. Do garnka wlewamy olej i układamy warstwami karkówkę i cebulę, tak aby górną warstwę stanowiła cebula. Wstawiamy do nierozgrzanego piekarnika. Początkowo ustawiamy temperaturę na 200 stopni, po 40 -45 minutach zmniejszamy do 170 stopni i pieczemy do miękkości.

## **Przepis 8 - *Wieprzowina z warzywami***

### **Składniki:**

60 dag mięsa wieprzowego, 70 dag ziemniaków, 10 dag marchwi, 2 cebule, 150 g ogórków kiszonych – składnik ten nie jest konieczny, 2-3 listki laurowe, 4 papryki, 5-6 ziaren pieprzu, natka pietruszki, olej.

### **Przygotowanie:**

Wszystko (prócz pietruszki) kroimy w większą kostkę, wkładamy do garnka, przyprawiamy. Wlewamy 2/3 szklanki wody. Wkładamy do piekarnika na 2 godziny. Pierwsza godzina. Pieczemy w temperaturze 200–220 stopni, drugą godzinę – 150 stopni. Danie podajemy posypane pietruszką.

## **Przepis 9 - Udka z ryżem**

### **Składniki:**

4-6 udek, szklanka ryżu, 2 szklanki wody, 4 cebule, 4 pomidory, mogą być z puszki (2 puszki), sól, pieprz.

### **Przygotowanie:**

Kurczaka przyprawiamy solą i pieprzem. Cebulę kroimy w drobną kostkę. Na dnie garnka układamy cebulę i udka.

Wkładamy do rozgrzanego do 200 stopni C. piekarnika na 40-50 minut. Jeśli po 30 minutach cebula jest jeszcze twarda, a z mięsa nie wyciekł tłuszcz, to należy dodać pół szklanki wody. Czekamy aż cebula osiągnie „papkowatą” konsystencję i wtedy dodajemy szklankę ryżu, szklankę wody i przyprawiamy solą oraz pieprzem. Należy dopilnować aby ryż był w wodzie, a udka na wierzchu. Po 20 min. dodajemy pomidory pokrojone w kostkę. Pieczemy jeszcze 10 minut. Zamiast udek możemy użyć wieprzowiny – wtedy pomidory dodajemy od razu i pieczemy dłużej, dodając 1 szkl. wody więcej.

## **Przepis 10 - Pęczak z warzywami**

### **Składniki:**

1 szklanka kaszy pęczak, 2 średnie cukinie, 2 szklanki wody, 1 czerwona papryka, 2 pomidory, sól, pieprz, olej, 1 ząbek czosnku, natka pietruszki, 0,5kg pieczarek, por lub cebula.

### **Przygotowanie:**

Cukinie kroimy w grube plastry, solimy i odstawiamy na pół godziny. Do garnka kroimy cebulę lub pora, pomidora i paprykę pokrojoną w grubszą kostkę lub plastry, dodajemy cukinie i wszystko mieszamy, przyprawiając pieprzem i dolewając olej. Wkładamy do piekarnika na 40 minut. Po tym czasie dodajemy opłukany pęczak, pietruszkę i wodę. Jeszcze raz mieszamy i sprawdzamy czy nie należy dodać więcej soli. Po kolejnych 40 minutach wyłączamy piekarnik, chwilę po tym możemy podawać nasz pęczak.

## **Przepis 11 - Warstwowa zapiekanka mięsna**

### **Składniki:**

6 ugotowanych ziemniaków, 50 dag mięsa mielonego, 2 jajka, 4 łyżki mąki, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, 10 dag sera feta, starty ser (2-3 łyżki).

### **Przygotowanie:**

Półowę ziemniaków kroimy w plasterki i układamy na dnie garnka. Pozostałe ziemniaki ścieramy na tarce i mieszamy z mięsem, posiekanym zębkiem czosnku, przyprawami, solą i pieprzem. To wszystko rozkładamy na pokrojonych ziemniakach. Z mąki, jajka i fety robimy miksturę o jednolitej konsystencji. Wylewamy ją na mięso, i delikatnie obracamy garnkiem, tak aby mikstura rozeszła się po wnętrzu garnka. Całość posypujemy serem i pieczemy 40-50 minut w 180 stopniach.

## **Przepis 12 - Faszerowana papryka**

*Do tego przepisu potrzebny będzie garnek o pojemności powyżej 5 litrów*

### **Składniki:**

7 papryk, 0,5kg mięsa mielonego, 3 duże cebule, 1 szklanka ryżu, sól, pieprz, olej, 1 szklanka wody (do ryżu), papryka słodka, 1 szklanka wody (do garnka), 1 pomidor, 1-2 łyżki mąki, koncentrat pomidorowy (1 łyżeczka) lub ketchup (2 łyżki).

### **Przygotowanie:**

2 cebule kroimy w kostkę i zeszkliwiamy na patelni. Dodajemy ryż i przez 1-2 minuty podsmażamy, dodajemy 1 szkl. wody, wyłączamy gaz i czekamy aż ryż napęcznieje. Myjemy paprykę, oczyszczamy z nasion i solimy. Kiedy ryż ostygnie, dodajemy mięso, przyprawiamy. Jeżeli chcemy, żeby farsz był bardziej pulchny, dodajemy parę łyżek wody. Paprykę zapełniamy farszem. Na dnie gara układamy pokrojoną cebulę i na niej układamy papryki. Na czubku każdej układamy kawałek pomidora i zalewamy garnek wodą (pomiędzy paprykami). Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na 1,5-2 godziny. Po upływie tego czasu sprawdzamy czy sos jest wystarczająco słony, jeśli nie – dodajemy więcej soli. Do garnka dolewamy wodę rozmieszaną z mąką. Do wody można także dodać ketchup albo koncentrat pomidorowy.

## **Przepis 13 - Żeberka słodko-kwaśne**

### **Składniki:**

1-1,2 kg żeberek wieprzowych, sok wyciśnięty z 2 pomarańczy lub ocet jabłkowy, 3 łyżeczki miodu lub cukru, 3 łyżeczki musztardy najlepiej francuskiej, 4 łyżki oleju, 4 łyżki przyprawy do żeberka, 2 rozgniecione ząbki czosnku lub sosu typu chilli, sól do smaku.

### **Przygotowanie:**

Żeberka umyć, pokroić na porcje. W garnku wymieszać wszystkie składniki marynaty oraz żeberka i wymieszać. Wstawić do lodówki na dobę. Po upływie tego czasu piec przez 1,5 godziny w temperaturze 170 stopni C.

## **Przepis 14 - Musaka**

### **Składniki:**

500 g mięsa mielonego, 1 kg ziemniaków, 1 główka cebuli, 2-3 stołowe łyżki oleju, 1-2 pomidory zamiennie z ½ puszki krojonych pomidorów, 1 łyżeczka papryki, czosnek, ½ łyżeczka cząbrzu, pieprz i sól do smaku, ½ szkl. wody.

### **Składniki zalewy:**

2 jajka, 200g jogurtu naturalnego, 2 łyżki mąki, soda oczyszczona, 1-2 ząbki czosnku, nać pietruszki.

### **Przygotowanie:**

Na rozgrzanym oleju podsmażamy posiekaną w kostkę cebulkę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodajemy mięso mielone, dokładnie mieszamy. Doprawiamy solą, pieprzem, papryką oraz cząbrem. Gdy mięso już się zarumieni dodajemy pokrojone pomidory. Dusimy przez około 10 minut. Ziemniaki obieramy i kroimy w większą kostkę. Następnie należy posmarować ściany garnka cienką warstwą oleju. Ziemniaki i zawartość patelni mieszamy ze sobą w naczyniu glinianym i dodajemy ½ szkl. ciepłej wody, tak aby zakryć nią ziemniaki. Wstawiamy garnek do piekarnika nagrzanego na 200 stopni. Przygotowujemy zalewę łącząc wszystkie jej składniki. Mikstura musi „odležać” minimum 30 minut przed dodaniem do garnka. Po 40 minutach pieczenia do garnka wlewamy zalewę i równomiernie ją rozprowadzamy. Zapiekamy przez kolejne 10-15 minut bez przykrywki.

## **Przepis 15 - Gjuwecz**

### **Składniki:**

500 g łopatki wieprzowej pokrojonej w większą kostkę, 2 cebule pokrojone w kostkę, 1 duży bakłażan (lub 2 mniejsze), 3 pomidory (lub pomidory z puszki), 1 papryka pokrojona w mniejszą kostką, 4 ząbki czosnku, olej, sól, pieprz, 5 ziemniaków pokrojonych w ćwiartki, 3 marchewki pokrojone w większe kawałki.

### **Przygotowanie:**

Bakłażany kroimy w kostkę, solimy i odstawiamy na 20 min. Na patelni obsmażamy kawałki mięsa z każdej strony. Dodajemy do nich cebulę i czosnek, a następnie pomidory (najlepiej z puszki wraz z sokiem). Pokrojoną paprykę, marchewkę i ziemniaki wstawiamy do garnka glinianego. Przyprawiamy do smaku. Dodajemy przysmażone mięso wraz z warzywami. Następnie smażyjemy bakłażany w niewielkiej ilości oleju przez około 2 minut i dodajemy je do garnka glinianego. Całość zalewamy 1/2 szklanki wody i zapiekamy w temperaturze 200 stopni C, aż mięso będzie miękkie, a bakłażany zaczną się rozpływać (około 1,5 godziny).

## **Przepis 16 - Łopatka wieprzowa zapiekana z żółtym serem**

### **Składniki:**

1 kg. łopatki wieprzowej, 1 kg ziemniaków, 4-5 ząbków czosnku, 200g żółtego sera (może być też pleśniowy), 1 szkl. białego wina, natka pietruszki, pieprz (spora ilość) i sól.

### **Przygotowanie:**

Ziemniaki obieramy i kroimy w grubsze talarki, a mięso w grubą kostkę. W garnku układamy warstwami ziemniaki i mięso, przy czym każdą warstwę doprawiamy pieprzem, solą, startym (lub pokruszonym w przypadku pleśniowego) serem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Na koniec całość zalewamy winem rozwodnionym ze szklanką ciepłej wody. Pieczemy przez w 2 godz. w temperaturze 200 stopni C. Gotowe danie ozdabiamy pokrojoną pietruszką.

## **Przepis 17 - Karkówka zapiekania z topionym serem**

### **Składniki:**

1 kg karkówki, 250 g jogurtu naturalnego, 200 g topionego sera, 350 g pieczarek, 1 papryka, 1 cebula, 2-3 łyżki oleju, 1/4 kostki masła (ok 50 g), cząber (lub inne przyprawy), pieprz.

### **Przygotowanie:**

Masa warzywno-jogurtowa: warzywa kroimy w małą kostkę, dodajemy jogurt, olej, masło, ok ¼ szklanki wody, przyprawiamy do smaku.

Mięso kroimy w kostkę wielkości pudełka od zapalek, a ser w mniejszą kostkę. W garnku układamy warstwami mięso, na nim ser, w taki sposób, że przekładamy każdą warstwę warzywno-jogurtową masą. Pieczemy przez 2-2,5 godz. w temperaturze 200 stopni C.

## **Przepis 18 - Mięso mielone w glinianym garnku**

### **Składniki:**

1 kg mięsa mielonego, 5 łyżek bułki tartej, 5 ogórków kiszonych drobno pokrojonych, 250 g pieczarek marynowanych pokrojonych w paski, 3 jajka, 300 ml mleka, 5 ziemniaków startych na grubszych oczkach tarki, starty żółty ser, pieprz, sól i natka pietruszki, 3-3 łyżki masła.

### **Przygotowanie:**

Mieszamy wszystkie składniki, za wyjątkiem sera i masła, wkładamy do garnka glinianego, na wierzch kładziemy masło i ser. Zapiekamy w piekarniku w 170 st C.

## **Przepis 19 - Korona z żeberek**

### **Składniki:**

2 jak najdłuższe paski żeberek, 6 ziemniaków, 1 cebula, sól, pieprz, przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy mielona papryka słodka i ostra, majeranek; smalec do wysmarowania garnka.

**Składniki nadzienia:** mięso z łopatki (jak na kotlety mielone), 2- 3 łyżki mąki pszennej.

### **Przygotowanie:**

Żeberka przyprawić, zalać gorącą wodą, gotować przez 50 minut. Wystudzić, połączyć przy pomocy nici i utworzyć z żeberek koło. Mięso z łopatki posiekać, przyprawić i następnie wyrobić. Ściany garnka natłuścić smalcem. Cebulę pokroić w piórka. Ziemniaki obrać, pokroić na pół, obłożyć wkoło ścianek garnka na przemian z cebulą, tak żeby powstała wolna przestrzeń w środku garnka. Koronę z żeberek włożyć do garnka, wypełnić farszem mięsnym, wygładzić. Piekarnik rozgrzać do 150 stopni. Piec dwie godziny, stopniowo podnosząc temperaturę do 220 stopni C. Wyłożyć na talerz jak tort.

## **Przepis 20 - Udka pieczone z ziemniakami**

### **Składniki:**

4 udka, 6 ziemniaków, 1/2 szkl. oleju, 3 łyżki musztardy, 2 łyżki miodu, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki ziół prowansalskich, ostra papryka, sól, pieprz.

### **Przygotowanie:**

Umyj udka, obierz ziemniaki, pokrój je w ćwiartki. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Musztardę, miód, czosnek, olej i przyprawy wymieszaj. Do garnka włóż udka i ziemniaki, polej marynatą, przykryj i wstaw do lodówki na 5-6 godzin.

Nagrzej piekarnik do temp. 200 stopni, wstaw garnek i piecz przez 1,5 godziny.

## **Przepis 21 - Ziemniaki z mięsem w liściach**

### **Składniki:**

1/2 kg ziemniaków, 1/2 kg mieszanego (wieprzowe i wołowe) mięsa mielonego, jajko, kulka mozzarelli, kapusta pekińska, sól, przyprawy: pieprz, bazylia, oregano, majeranek, chili; 2 ząbki czosnku, 1/2 cebuli, olej.

### **Przygotowanie:**

Ziemniaki pokrój w plastry, zalej zimną wodą, zagotuj i trzymaj na wolnym ogniu przez ok 7-10 min. Cebulę i czosnek posiekaj, mozzarellę pokrój i wymieszaj z mięsem, jajkiem i przyprawami. Na dnie garnka ułóż liście kapusty tak, by z niego wystawały. Ułóż 1/2 ziemniaków, na nich umieść mięsny farsz, pokryj go pozostałą częścią ziemniaków i przykryj kapustą. Posmaruj olejem i piecz przez około 1 godz. w 200 stopniach.



## **Przepis 22 - Wątróbka z bazylią**

### **Składniki:**

80 dag wątróbki drobiowej, garść świeżej bazylii, 3 ząbki czosnku, szkl. majonezu, 1/2 szkl. wody + 1/2 kostki bulionu, 1 duża cebula, pieprz i sól ,ewentualnie 1/4 szkl. mleka i 1 łyżka mąki.

### **Przygotowanie:**

Na dnie garnka układamy pokrojoną w piórka cebulę, na nią umytą i pokrojoną na połówki wątróbkę. Przypraw, posyp bazylią i zalej majonezem zmieszany z powstałym bulionem oraz przeciśniętym czosnkiem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piecz przez 1 godz. i 15 min., parę razy mieszając. Jeśli po 1 godz. jest dużo płynu to trzeba zagęścić mąką rozrobioną z mlekiem.

## **Przepis 23 - Żeberka z kapustą kiszoną**

### **Składniki:**

1 kg żeberka, 1 kg kapusty, 2 cebule, pokrojone w kostkę, 2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżeczka papryki ostrej, sól, pieprz .

### **Przygotowanie:**

300 ml ciepłej wody łączymy z kostką bulionową (chyba, że możemy użyć 300 ml bulionu) oraz ze zmielonym kminkiem. Żeberka porcjujemy tak, żeby w każdym kawałku znajdowały się po 2 kości, przyprawiamy solą i pieprzem, a następnie odstawiamy na 3-4 godziny do lodówki, w tym samym czasie kapustę moczymy w wodzie. Podsmażamy żeberka z 2 stron (4-5 minut) i wstawiamy je do garnka. Na tym samym tłuszczu podsmażamy cebulkę, dodajemy słodką i ostrą paprykę, dalej smażymy, dodajemy kapustę i jeszcze 4-5 min smażymy, po czym wszystko dodajemy do garnka, całość zalewamy bulionem i mieszamy. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i pieczemy przez 2 godziny (jeśli trzeba to na 2 godz. 20 minut).

## **Przepis 24 - Ryż z porem i pieczarkami**

### **Składniki:**

1 duży por, 300 g pieczarek , 1/2 szklanki wody, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka masła, 1 szkl. ryżu długoziarnistego, 2 szkl. bulionu, 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę, sól, pieprz i lubczyk.

### **Przygotowanie:**

Piekarnik nagrzewamy do 200 st. C. Na dnie garnka rozprowadzamy masło i oliwę, następnie kładziemy pokrojone w talarki warzywa zmieszane z przeciśniętym czosnkiem, zalewamy wodą i wstawiamy do piekarnika. Po 50 min sprawdzamy czy pieczarki są już miękkie. Jeśli tak, to dodajemy ryż. Zalewamy bulionem i dodajemy przyprawy. Zmniejszamy temperaturę do 170 stopni. Pieczemy przez kolejne 15 min.

## **Przepis 25 - Zapiekane warzywa**

### **Składniki:**

opakowanie mieszanki typu "Warzywa na patelnię po chińsku" (450 g), 1 średnia kapusta pekińska, 2 jajka, 300 g jogurtu typu bałkańskiego, 4 łyżki sosu sojowego, 4 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę, sól.

### **Przygotowanie:**

Kapustę kroimy w 2 cm kostkę, wrzucamy do miski, solimy i zostawiamy na 10 min. Do garnka wrzucamy zamrożone warzywa, odcisniętą z wody kapustę (wody nie wylewamy!), czosnek i 3 łyżki sosu sojowego, mieszamy. Nastawiamy piekarnik na 200 stopni C. Przygotujemy zalewę z pozostałej po kapuście wody, jajek, jogurtu i 1 łyżki sosu sojowego. Sprawdzamy czy zalewa jest wystarczająco słona - jeśli nie, dodajemy sól według uznania. Po 45 min dodajemy do garnka zalewę i zmniejszamy temperaturę do 170 stopni. Pieczemy przez 15 min po czym zdejmujemy przykrywkę i pozostawiamy nieprzykryty garnek na kolejne 15 min w piekarniku.

## **Przepis 26 - Hiszpański omlét w małych garnuszkach**

*Potrzebne będą nam 4 małe garnuszki.*

### **Składniki:**

4 pomidory, 2 duże papryki, 4 cebule, 4 średnie ziemniaki, 4 łyżki oleju z oliwek, 4 łyżki mleka, koperek, pietruszka, przyprawa typu *Vegeta Natur* lub inne warzywa w proszku, 4 trójkąciki serka topionego, pieprz.

### **Przygotowanie:**

Do każdego z garnuszków wkładamy po jednej pokrojonej w kostkę cebuli, pół pokrojonej w dużą kostkę papryki, po jednym pokrojonym w talarki pomidorze, i jednym pokrojonym w kostkę ziemniaku. Dodajemy po jednej łyżce oleju z oliwek, łyżkę mleka i przyprawiamy. Jako ostatni dodajemy serek topiony - po jednym trójkąciku umieszczamy na wierzchu wymieszanych składników. Pieczemy pod przykryciem 20 do 25 minut przy temperaturze 200 stopni C.

## **Przepis 27 - Ser w małych garnuszkach**

*Potrzebne będą nam 4 małe garnuszki.*

### **Składniki:**

4 jajka, 200 g żółtego sera, 40 g masła, natka pietruszki i sól.

### **Przygotowanie:**

Na dnie każdego garnuszka rozmarowujemy masło, ser kroimy w cztery albo więcej plastry, tak aby pokryć nimi dno każdego z garnuszków. Po ułożeniu sera do każdego garnka wbijamy jajko, dodajemy drobno posiekaną pietruszkę i solimy. Zapiekamy 15 minut przy temperaturze 200 stopni C.

## **Przepis 28 - *Warzywa duszone w czerwonym winie***

### **Składniki:**

1 bakłażan, 1 cukinia, 2 papryki, 300 g fasoli szparagowej, 200 g pomidorów, 2 cebuli, 4-5 ząbków czosnku, 2/3 stołowe łyżki oleju, 1 szkl. wina czerwonego, koperek, pietruszka i inne świeże zioła, sól i pieprz.

### **Przygotowanie:**

Pierzanik nagrzewamy do 220 st. C. Czosnek przeciskamy przez praskę, zioła szatkujemy. Warzywa kroimy w talarki, dodajemy pokrojone zioła, czosnek, sól i pieprz do smaku, przekładamy wszystko do garnka glinianego, mieszamy i zalewamy olejem oraz winem. Pieczemy przez około 30 min.

## **Przepis 29 - *Por z warzywami***

### **Składniki:**

1 duży por, 3 pomidory, pół szkl. oleju, 150 g bułgarskiego sera (bryndza), 2 jajka, 40 g masła, sól i ostra papryka.

### **Przygotowanie:**

Olej wlewamy do garnka. Następnie układamy w nim pokrojonego w talarki pora i pieczemy w 180 stopni C, do momentu aż por będzie bliski upieczenia. Wówczas dodajemy obrane ze skórki pomidory, pokrojone w kostkę bądź starte na grubej tarce. Na wierzch dodajemy pokruszoną bryndzę, posypujemy ostrą papryką. Jajka rozbijamy i zalewamy nimi danie, dodajemy roztopione masło rozlewając je równomiernie. Pieczemy jeszcze parę minut, dopóki jajka się nie zetną.

## **Przepis 30 - *Por w glinianym garnku***

### **Składniki:**

2 pory, 6 jajek, 100 g oleju, sól pieprz i czerwona papryka.

### **Przygotowanie:**

Pora myjemy i kroimy w talarki. Wlewamy olej do garnka, a następnie umieszczamy w nim pokrojonego pora, dodajemy sól i pieprz, wstawiamy do piekarnika i pieczemy 30 minut w temperaturze 180 stopni C. Po upływie tego czasu zaglądamy do garnka i do środka wbijamy jajka - jedno po drugim. Zmniejszamy temperaturę do 150 stopni i pieczemy, póki białka się nie zetną. Na koniec posypujemy czerwoną papryką.

## **Przepis 31 - Zapiekane bakłażany**

### **Składniki:**

2-3 duże bakłażany, 2-3 cebule, 2-3 marchewki, 4-5 pomidorów, natka pietruszki, 3-4 ząbki czosnku, 1/3 szkl. oleju, 2/3 stołowe łyżki octu, sól.

### **Przygotowanie:**

Bakłażany obieramy, kroimy w talarki po czym wkładamy do miski z wodą zmieszaną z octem i 1,5 łyżki soli. Moczymy przez 15-30 min (jeśli bakłażan wypływa na powierzchnię można dociążyć go talerzem), po czym wyciągamy je z wody, płuczemy czystą wodą i osuszamy. Pozostałe warzywa kroimy w talarki i układamy w garnku warstwami, każdą z warstw wcześniej doprawiając czosnkiem. Na koniec solimy i dodajemy pokrojoną pietruszkę. Całość zalewamy olejem i połową szklanki ciepłej wody. Pieczemy przez godzinę w 180 stopniach C.

## **Przepis 32 - Zapiekane ziemniaki**

### **Składniki:**

1,5 kg ziemniaków, 500 ml mleka, 100 g masła, 1 jajko, sól do smaku.

### **Przygotowanie:**

Ziemniaki obieramy, kroimy w talarki, układamy na dnie płaskiego garnka glinianego, solimy. Do miski wbijamy jajko, rozbijamy je lekko, dolewamy mleko i tak przyrządzoną masą zalewamy ziemniaki. Na wierzchu układamy kawałki masła. Pieczemy w temperaturze 170 stopni C dopóki ziemniaki nie będą miękkie i złociste. Podczas pieczenia nie mieszamy.

## **Przepis 33 - Ratatuj z pomidorów, zielonym pesto i mozzarellą w małych garnuszkach**

### **Składniki:**

4 pomidory, 4 łyżki pesto, 200 gram mozzarelli, olej lub oliwa, sól.

### **Przygotowanie:**

Umyte pomidory kroimy w talarki, mozzarellę kroimy w plastry o podobnej grubości co pomidory. Na dnie każdego z 4 małych garnuszków układamy na przemian pomidory z mozzarellą. Polewamy olejem i przyprawiamy. Nakładamy po dwie łyżeczki pesto do każdego z garnuszków. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i pieczemy przez 40 minut, następnie zdejmujemy przykrywkę i pieczemy odsłonięte przez kolejne 10 minut.

Mozzarellę możemy zastąpić bakłażanem, zielone pesto czerwonym oraz dodać pokrojony w plasterki czosnek (ilość według uznania). Wówczas należy pokrojony w talarki bakłażan posypać solą i odstawić na pół godziny, po czym lekko opłukać z soli, ułożyć na dnie garnuszków na przemian z pomidorem, pomiędzy nimi dodając pokrojony w plasterki czosnkiem.

## **Przepis 34 - Zapiekany kalafior**

### **Składniki:**

pół kalafiora, 1 brokuł, 1 jajko, 4 łyżeczki sosu sojowego, 200 g jogurtu naturalnego, 100 g sera pleśniowego, 1 łyżka oleju, sól.

### **Przygotowanie:**

Piekarnik nagrzewamy do 200 st. C. Różyczki kalafiora i brokuła wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy przez 3 minuty. Po wyjęciu z wody wkładamy warzywa do garnka glinianego, którego dno wysmarowaliśmy wcześniej łyżką oleju, przyprawiamy sosem sojowym. Zalewamy miksturą sporządzoną z jogurtu naturalnego, jajka i sera pleśniowego, rozdrobnionego widelcem. Wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy 40 minut pod przykryciem i kolejne 10 bez przykrywki.

## **Przepis 35 - Bezmięсна musaka z cukinią**

### **Składniki:**

2 cukinie, 2 duże ziemniaki, 2 cebule, 150 g bułgarskiej bryndzy, 4 jajka, 2 łyżki mąki, 3 łyżki jogurtu naturalnego, sól, pieprz i olej.

### **Przygotowanie:**

Piekarnik nastawiamy na 170 st. C. Wszystkie warzywa kroimy w kostkę, następnie umieszczamy w misce. Dodajemy 2 rozbełtane jajka zmieszane z bryndzą, dodajemy przyprawy, mieszamy. Całość przekładamy do garnka, którego dno posmarowaliśmy wcześniej odrobiną oleju. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika, po 50 min sprawdzamy czy warzywa są już miękkie. Jeśli tak to zalewamy je masą przygotowaną z pozostałych dwóch jajek, jogurtu naturalnego i mąki. Pieczemy przez kolejne 15 minut. Przed podaniem można posypać koperkiem.

## **Przepis 36 - Kapusta z papryką i selerem**

### **Składniki:**

główka kapusty, 2 papryki, cebula, natka i korzeń pietruszki, natka i korzeń selera, 3 ząbki czosnku, listek laurowy i ziele angielskie, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, łyżka oleju, sól.

### **Przygotowanie:**

Piekarnik nagrzewamy do 200 st. C. Kapustę czyścimy i kroimy w drobne kawałki, rozprowadzamy równomiernie w garnku, solimy i urabiamy za pomocą dłoni (naszym celem jest zmiękczenie kapusty). Pozostałe warzywa kroimy w kostkę, natkę pietruszki i selera siekamy, to samo robimy z czosnkiem. Posiekane warzywa, czosnek i nać dodajemy do kapusty, mieszamy, całość równomiernie zalewamy olejem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Po upływie tego czasu dodajemy koncentrat pomidorowy i lekko mieszamy. Pieczemy przez kolejne 15-20 min.

## **Przepis 37 - Gotowane ziemniaki z bryndzą w osobnych garnuszkach**

**Składniki** (na 4 małe garnuszki):

700 g ugotowanych ziemniaków, 200 g bryndzy, 4 jajka, 60 g masła, papryka czerwona i sól.

**Przygotowanie:**

Obieramy ziemniaki, gotujemy, po ostygnięciu kroimy w kostkę ok. 2,5 cm. Następnie rozdzielamy je do garnuszków, dodajemy pokruszoną bryndzę i po plastrze masła. Do jajek dodajemy sól, rozbijamy, zalewamy nimi zawartość garnuszków. Do każdego garnka wsypujemy troszeczkę papryki czerwonej. Nie mieszamy. Wstawiamy do zimnego piekarnika. Nastawiamy na 180 stopni C. i pieczemy przez 20-25 minut.

## **Przepis 38 - Pieczarki w garnuszkach**

**Składniki:** (na 4 małe garnuszki)

1 kg pieczarek, sok z 1/2 cytryny, 4 żółtka, 100g śmietany, 100g żółtego sera, 150g masła, sól i pieprz do smaku.

**Przygotowanie:**

Obieramy pieczarki, skrapiamy je sokiem z cytryny (żeby nie zczerniały). Kroimy w drobną kostkę i dusimy w maśle do czasu aż puszczą wodę. Żółtka łączymy ze śmietaną, dodajemy sól i pieprz. Podduszone pieczarki przekładamy do garnuszków, następnie do każdego z nich wlewamy sos, mieszamy. Na wierzch dodajemy żółty ser, starty na tarce o grubych oczkach. Wstawiamy do piekarnika, nastawiamy na 180 stopni C i pieczemy przez 20 minut.

## **Przepis 39 - Pieczarki zapiekane z serkiem topionym**

**Składniki:** (na 4 małe garnuszki)

400 g pieczarek, 4 kawałki serka topionego, 1 cebula, 2 czerwone papryki, 4 jajka, 150g masła, 2 łyżki oleju, natka pietruszki i sól.

**Przygotowanie:**

Pieczarki kroimy w cienkie plasterki i dusimy w połowie masła. Na oleju smażymy drobno pokrojoną w kostkę cebulę i paprykę. Kiedy warzywa będą miękkie to przekładamy je do garnuszków. Na spód idą pieczarki, potem cebula z papryką. Nie mieszamy. Solimy. Do każdego garnuszka dodajemy pokruszony kawałek serka topionego i drobno posiekaną natkę pietruszki. Zalewamy roztrzepanym jajkiem. Na wierzch dodajemy pozostałe masło pokrojone w plasterki. Wkładamy do nagrzanego do 170 stopni C. piekarnika i zapiekamy przez 15 minut.

## **Przepis 40 - Fasola w małych garnuszkach**

### **Składniki:** (na 4 małe garnuszki)

3 szklanki fasoli, 10-12 oliwek, 4 średnie cebule, 4 pomidory, papryczka chilli (opcjonalne), 3 łyżki oleju, pieprz, majeranek, pietruszka, sól.

### **Przygotowanie:**

Zalewamy fasolę wodą i pozostawiamy na noc do namoczenia. Na następny dzień odlewamy wodę, zalewamy nową i gotujemy fasolkę na średnim ogniu, aż zmięknie. W międzyczasie kroimy cebulę w drobną kostkę i smażymy na oleju. Dodajemy dwa pomidory obrane ze skórki, starte na tarce o grubych oczkach. Dodajemy pieprz i smażymy jeszcze przez parę minut, po czym dodajemy oliwki, majeranek oraz pietruszkę. Ugotowaną i odcedzoną (jeśli pozostało dużo płynu) fasolę przekładamy do garnuszków i zalewamy sosem. Mieszamy. Na wierzch każdego garnuszka dajemy plasterki pomidora i odrobinę chilli. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 170 stopni C. i zapiekamy przez 15 minut.

## **Przepis 41 - Zapiekane mięso mielone**

### **Składniki:** (na 4 garnuszki)

500g mięsa mielonego, 150 g bryndzy lub fety, 50 g żółtego sera, 5 pomidorów, 4 garście szpinaku, szczypior, 4 jajka, chilli, pieprz, sól i 1/2 szkl oleju.

### **Przygotowanie:**

Na rozgrzanym oleju przysmażamy drobno pokrojoną cebulę, dodajemy pokrojone w średnią kostkę pomidory i szpinak. Następnie dodajemy mięso mielone. Przyprawiamy smażymy 5 min. Dzielimy na porcje i wkładamy do garnuszków. Całość posypujemy bryndzą. Jajka roztrzepujemy ze startym serem i zalewamy zawartość garnuszków. Nie mieszamy. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy przez 15 minut w temperaturze 180 stopni C.

## **Przepis 42 - Pierś z kurczaka zapiekana w małych garnuszkach**

### **Składniki:** (na 4 garnuszki)

500g piersi z kurczaka, 4 cebule, 3 papryki, 150 g żółtego sera, 1 szkl. soku pomidorowego, 1/2 szkl. oleju, natka pietruszki, sól.

### **Przygotowanie:**

Pierś z kurczaka kroimy w małe kawałki i smażymy na oleju. Dodajemy pokrojone w kostkę cebulę i paprykę, smażymy, póki papryka nie będzie miękka. Przyprawiamy. Powstały farsz wkładamy do czterech glinianych garnuszków. Dolewamy sok pomidorowy i na wierzchu układamy żółty ser pokrojony w cienkie plastry. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i pieczemy przez 10 minut.

## **Przepis 43 - Kawarma w malutkich garnuszkach**

**Składniki:** (na 5-6 garnuszków)

800g karkówki, 1 por, 1 cebula, 2 czerwone papryki, 200g pieczarek, ostra przyprawa do karkówki, sól, pieprz, olej i 1 szkl czerwonego wina.

**Przygotowanie:**

Karkówkę kroimy w grubą kostkę, przyprawiamy i smażymy przez chwilę na rozgrzanym na dużym ogniu oleju. Po usmażeniu mięsa na tym samym oleju smażymy wszystkie warzywa pokrojone w średniej wielkości kostkę. Na koniec dodajemy sól i pieprz. Na dnie każdego garnuszka układamy przesmażone warzywa, a na nie usmażone mięso. Mieszamy. Do każdego garnuszka wlewamy odrobinę wina. Pieczemy przez godzinę w 180 st. C.

## **Przepis 44 - Pstrąg w glinianym garnku**

**Składniki:** (garnek min. 3-4 L, najlepiej płaski)

1 kg pstrąga, 2 /3 szklanki ryżu, 3 cebule, 3 pomidory, 1/2 szkl. oleju, 1 szkl. ciepłej wody, papryka słodka i sól.

**Przygotowanie:**

Kroimy rybę w paski o długości 6 cm, solimy i odstawiamy na 30 minut. Cebulę kroimy w plasterki i smażymy na oleju. Dodajemy obrane i pomidory starte na tarce o dużych oczkach, chwilę smażymy, po czym dodajemy paprykę i ryż, solimy, dodajemy wodę i dusimy przez kolejne 10 minut. Na dnie garnka układamy rybę i zalewamy ryżem, wstawiamy garnek do zimnego piekarnika, nastawiamy na 180 stopni i pieczemy przez 50 minut, aż ryż będzie ugotowany, a ryba miękka.

## **Przepis 45 - Pieczony karp z warzywami**

**Składniki:** (na min. 4-5 litrowy garnek gliniany)

2-3 płyty karpia, 2 stołowe łyżki oleju, 1 duża cebula, 1 marchewka, 1 selera, 1 korzeń pietruszki, 3 pomidor, 1/3 szkl. ciepłej wody, 5-6 ziaren pieprzu, sól.

**Przygotowanie:**

Karpia kroimy w paski o długości 7 cm. kawałki, solimy i odstawiamy na 30 minut. Olej podgrzewamy, smażymy na nim cebulę uprzednio pokrojoną w talarki i warzywa pokrojone w drobną kostkę. Pomidory obieramy ze skórki, trzemy na tarce o dużych oczkach i dodajemy do warzyw. W czasie, gdy smażymy warzywa, pusty garnek wstawiamy do zimnego piekarnika, po czym nastawiamy grzanie na 180 stopni. Usmażone warzywa kładziemy na dnie garnka. Układamy na nich kawałki ryby, dodajemy sól, pieprz i zalewamy wodą. Pieczemy, póki karp się nie zarumieni.



## Przepis 46 - Miruna z ziemniakami w garnku

**Składniki:** (min. 3-4 L. garnek gliniany)

600 g miruny, 800 g ziemniaków, 3 ząbki czosnku, sok wyciśnięty z jednej cytryny, 0,5 szkl białego wina, 0,5 szkl. wody, 30 g masła, 3 łyżeczki oleju, oregano, natka pietruszki, sól i pieprz.

**Przygotowanie:**

Gotujemy ziemniaki w mundurkach przez 15 minut w osolonej wodzie. Jeszcze ciepłe ziemniaki obieramy i kroimy w 1 cm. talarki. Mirunę kroimy w paski o długości 5 cm. Czosnek przeciskamy przez praskę, pietruszkę siekamy drobno - łączymy i nacieramy nimi rybę. Solimy, dodajemy pieprz i skrapiamy połową soku z cytryny. Dno garnka nacieramy masłem. Na dnie układamy połowę ziemniaków, solimy i dodajemy pieprz. Na to układamy rybę i pozostałe ziemniaki, solimy i dodajemy pieprz. Zalewamy olejem, winem, wodą i resztą soku cytrynowego. Na koniec posypujemy oregano. Wkładamy garnek do zimnego piekarnika, nastawiamy grzanie na 180 stopni i pieczemy przez 50 minut.

## Przepis 47 - Tuszki ryby z pomidorami

**Składniki:** (gliniany garnek o poj. Min. 3-4 L, najlepiej płaski)

1 kg białej ryby (na przykład morszczuk bez głowy), 1 kg pomidorów, 1/2 szkl. oleju, pieprz i sól.

**Przygotowanie:**

Ryby przyprawiamy solą i pieprzem (może też być jakaś przyprawa do ryb) i pozostawiamy na 30 min poza lodówką. Pomidory kroimy w drobną kostkę i nimi przykrywamy dno garnka. Na nich układamy rybne tuszki. Zalewamy olejem. Garnek wstawiamy do zimnego piekarnika, nastawiamy na 180 stopni, pieczemy przez 40 minut. Następnie zdejmujemy przykrywkę i pieczemy przez kolejne 10 minut.

## Przepis 48 - Pieczony halibut w ziołach: przepis z blogu Hanny Stankiewicz

**Składniki:** (gliniany garnek o poj. Min. 3-4 L, najlepiej płaski)

1 kg filetu z halibuta, sok z 1/2 cytryny, 3 ząbki czosnku, świeży rozmaryn, świeży estragon, inne przyprawy do ryb według uznania, jedna łyżeczka zielonej czubrycy, dwie łyżki oleju z pestek winogron, 50 g masła, sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz.

**Przygotowanie:**

Halibuta płuczemy, suszymy i kroimy na mniejsze kawałki. Dno garnka smarujemy olejem. Halibuta kładziemy na dno i układamy na nim gałązki świeżego rozmarynu, estragon oraz drobno pokrojony czosnek. Przyprawiamy zieloną czubrycą, solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Na wierzch układamy plasterki masła. Wstawiamy do zimnego piekarnika, nastawiamy na 180 stopni i pieczemy przez około 40 minut. Po wyjęciu z piekarnika skrapiamy sokiem z cytryny.

## Przepis 49 - Sandacz w sosie koperkowo-pomidorowym - przepis z blogu Hanny Stankiewicz

**Składniki:** (gliniany garnek o poj. Min. 3-4 L, najlepiej płaski)

2 duże filety sandacza, gałązka pomidorków cherry, 1/2 cytryny, do sosu: 5 pieczarek, 1 mała cukinia, pęczek koperku, 1/2 szkl. słodkiej śmietany, 1/2 szkl. białego wina, 3 ząbki czosnku, sól morska, pieprz, olej i 1/2 szkl. parmezanu (opcjonalnie).

### Przygotowanie:

Filety sandacza opublikujemy i osuszamy. Skrapiamy sokiem z cytryny i nacieramy solą morską, odstawiamy na 1/2 godziny. Podsmażamy poszatowane pieczarki, doprawiamy solą i pieprzem. Gdy grzyby będą miękkie dodajemy drobniotko pokrojoną cukinię i wino. Po 10 minutach wrzucamy posiekany koperek, posiekany czosnek i śmietanę. Mieszamy, a kiedy zacznie bulgotać wyłączamy gaz. W międzyczasie wstawiamy pusty garnek do piekarnika, Nastawiamy na 180 stopni żeby garnek się nagrzał. Sandacza smażymy na maśle, oleju lub oliwie na patelni po kilka minut na każdą ze stron, po czym wkładamy go do nagrzanego garnka i zalewamy sosem. Na wierzch dajemy pomidorki i zapiekamy przez 15 minut.

## Przepis 50 - Biała ryba z cukinią

**Składniki:** (gliniany garnek o poj. Min. 3-4 L, najlepiej płaski)

5 filetów z tołpygi lub innej białej ryby, 1 cukinia, 60 g startego parmezanu, 1 opakowanie *fix spaghetti carbonara Knorr*, 1 jajko, 200 ml śmietany, 100 ml mleka, 1/2 pęczka natki pietruszki, 1 łyżka masła.

### Przygotowanie:

*Fix Knorr* wymieszaj z mlekiem, zagotuj i odstaw do ostygnięcia. Filety ryby kroimy w mniejsze kawałki, a cukinię w talarki. Cukinię solimy i pozostawiamy, aż puści wodę. Kiedy sos ostygnie dodajemy do niego śmietanę, parmezan i rozbite jajko. Dno garnka smarujemy masłem. Wlewamy cienką warstwę sosu i na przemian układamy plastry cukinii i kawałki ryby, tak żeby zachodziły jedno na drugie. Na wierzch dajemy pozostały sos. Wstawiamy do zimnego piekarnika, nastawiamy na 200 stopni i pieczemy przez 30 minut. Następnie zmniejszamy temperaturę do 180 stopni i zdejmujemy przykrywkę garnka. Pieczemy przez kolejne 10 min.

## Przepis 51 - Karp pieczony w pomarańczach

**Składniki:** (gliniany garnek o poj. Min. 4 L, najlepiej płaski)

1 kg karp (bez głowy), 1 pomarańcza, sok z 1 cytryny, 6 łyżeczek oliwy, 3 kromki chleba tostowego, kilka gałązek natki pietruszki, masło do wysmarowania garnka, przyprawa do ryb, sól i pieprz.

### Przygotowanie:

Karpia myjemy, osuszamy i nacieramy solą. Następnie skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy przyprawą ze wszystkich stron. Odstawiamy na 1 godzinę do lodówki. Okrajamy skórki chleba, resztę chleba kruszymy. Natkę pietruszki siekamy i mieszamy z pokruszonym chlebem i oliwą. Mieszaną dokładnie obkładamy rybę. Układamy karpia na wysmarowanym masłem dnie naczynia glinianego. Wkładamy do zimnego piekarnika. Nastawiamy grzanie piekarnika na temperaturę 180 stopni i pieczemy 30 minut pod przykryciem. Następnie kładziemy na rybę plastry pomarańczy i pieczemy przez kolejne 10- 15 minut bez przykrycia.

## Przepis 52 - Karp z warzywami

**Składniki:** (gliniany garnek o poj. Min. 4 L, najlepiej płaski)

2 duże płaty karpia (ok 1,2 kg), 200 ml śmietany, 1 duży por, 2 cebule, 1 marchew, 1 korzeń pietruszki, 1/2 korzenia selera, sok z 1 cytryny, 2 łyżki masła, 2 łyżki oleju, 4 łyżki mąki, 1/2 szklanki bulionu, sól, pieprz.

### Przygotowanie:

Ryby opłukać i osuszyć. Podzielić na mniejsze części (ok 8 porcji). Przyprawiamy solą i pieprzem, następnie obtaczamy w mące. Smażymy na złoty kolor na rozgrzanym maśle. Po usmażeniu skrapiamy sokiem z cytryny.

Na rozgrzanym oleju smażymy por pokrojony w cienkie talarki oraz pozostałe warzywa, starte na grubych oczkach. Przyprawiamy solą i pieprzem. Dusimy do miękkości. Pusty garnek wstawiamy do zimnego piekarnika i nastawiamy na 170 stopni. Chcemy żeby się nagrzał. Śmietanę łączymy z bulionem. Na dnie garnka układamy na przemian podsmażone warzywa i rybę, wszystko zalewamy śmietaną, nie mieszamy. Pieczemy pod przykryciem 25 minut, po czym zdejmujemy przykrywkę i pieczemy przez kolejne 10 minut.

## Przepis 53 - Łosoś w sosie koperkowym

**Składniki:** (gliniany garnek o poj. Min. 4 L)

800g filet z łososia, sok z 1/2 cytryny, olej, sól i świeżo zmielony czarny pieprz. Do sosu: mały jogurt naturalny, 2 łyżki śmietany, 2 pęczki świeżego koperku, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka oleju, sól i świeżo zmielony pieprz.

### Przygotowanie:

Łososia doprawiamy solą i pieprzem. Skrapiamy cytryną. Dno garnka smarujemy olejem olej i układamy na nim rybę. Wstawiamy do zimnego piekarnika, nastawiamy grzanie na 180 stopni. W międzyczasie przygotowujemy sos, umyty koperek kroimy i dodajemy do jogurtu greckiego i śmietany. Dajemy szczyptę soli, pieprzu, olej i przeciśnięty przez praskę czosnek. Zalewamy tym rybę i pieczemy przez 30 minut. Ostatnie 10 minut pieczemy bez przykrywki.

## Przepis 54 - Filet z łososia z czerwonym pesto

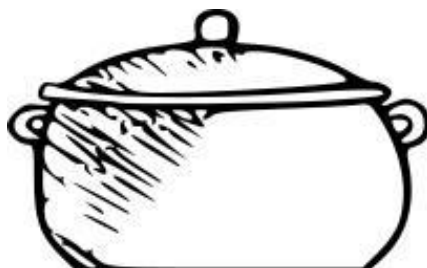
**Składniki:** (gliniany garnek o poj. Min. 4 L)

800g filetu z łososia norweskiego, 1/2 słoiczka czerwonego pesto, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oleju, sok z 1/2 cytryny, sól i pieprz cytrynowy.

### Przygotowanie:

Filet kroimy w paski szerokości 6cm. Skrapiamy sokiem z cytryny, przyprawiamy solą i pieprzem cytrynowym. Ząbek przeciskamy przez praskę i nacieramy nim łososia. Smarujemy rybę grubą warstwą pesto. Dno garnka glinianego smarujemy olejem, następnie kładziemy na nim kawałki łososia. Wstawiamy do zimnego piekarnika, nastawiamy na 220 stopnie, pieczemy przez 20 minut, po czym zmniejszamy temperaturę do 200 stopni. Po 10 min zdejmujemy przykrywkę i pieczemy jeszcze przez 10 minut.

**GARYBULGARY.PL**



**SMACZNEGO 😊😊😊**