



# 7 NAJLEPSZYCH PRZEPISÓW Z CUKINIĄ



przepisy.pl



# Frittata

przepisy.pl



 20 minut  6 osób  Łatwe

## Składniki:

- jajko - 6 sztuk
- starty parmezan - 30 gramów
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- pieprz czarny - 1 szczypta
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 1 łyżka
- cukinia - 1 sztuka
- szparagi - 150 gramów
- szynka - 100 gramów
- natka pietruszki - 1 łyżka
- bazylia - 1 łyżka

## Sposób przygotowania:

1. Piekarnik nagrzej do 180°C. W misce wymieszaj jajka, parmezan, majonez Hellmann's oraz czarny pieprz.
2. Rozgrzej patelnię żaroodporną o średnicy 20 cm. Dodaj Ramę.
3. Na patelni włóż posiekane szparagi, cukinię oraz szynkę i smaż 2-3 minuty.
4. Na patelnię wlej roztrzepane jajka, wymieszaj. Podgrzewaj 4-5 minut, wierzch posyp posiekana natką.
5. Patelnię wstaw do nagrzanego piekarnika i zapiekaj 5-10 minut. Po wyjęciu pokrój na 6 kawałków i podawaj z sałatką.

---


Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



## Muffinki z cukinią

przepisy.pl



 30 minut  10 osób  Łatwe

### Składniki:

- cukinia - 1 sztuka
- czerwona cebula - 1 sztuka
- ostra papryka - 1 szczypta
- 3 gomółki sera oscypek
- 2 ząbki czosnku
- suszone zioła prowansalskie - 1 łyżka
- mąka - 1 szklanka
- mąka do oprószania foremek - 1 łyżka
- proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 100 gramów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- jajka - 2 sztuki
- mleko - 250 mililitrów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

### Sposób przygotowania:

1. Cukinię umyj, zetrzyj na tarce. Cebulę pokrój w pół plastry. Startą cukinię wraz z cebulą podsmaż na oliwie na patelni, dopraw do smaku posiekanym czosnkiem i ostrą papryką. Warzywa odstaw aby wystygły.
2. Oscypki zetrzyj na tarce, pomieszaj z warzywami. Pomieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia
3. Jaja rozdziel. Ubij białka na sztywno. Białko i żółtka połącz z mąką oraz z mlekiem, dodaj warzywa z serem, wszystko razem delikatnie wymieszaj. Dopraw Delikatem i ziołami prowansalskimi, na koniec dodaj majonez.
4. Oliwą wysmaruj foremki do muffinek, oprósz je mąką. Do foremek nałóż ciasto. Całość wstaw do nagrzanego do 180°C piekarnika na około 20 minut.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



## Faszerowane grzyby

przepisy.pl



 45 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- grzyby portobello - 4 sztuki
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- papryczka chilli - 1 sztuka
- cebula dymka - 1 sztuka
- ser kozi - 4 plastry
- bułka tarta typu panko - 30 gramów
- skórka z cytryny - 1 sztuka
- czarny pieprz - 1 szczypta
- cukinia - 1 sztuka
- ser pecorino - 40 gramów
- orzechy pini - 30 gramów

### Sposób przygotowania:

1. Piekarnik nagrzej do 180°C. W małej miseczce wymieszaj majonez, chilli, dymkę, Panko, skórkę oraz sok z cytryny, Pecorino, pokrojone nóżki grzybów oraz pieprz. Odstaw na bok.
2. Kapelusze grzybów ułóż na blasze do pieczenia. Ułóż na każdym z nich plaster sera i zapiecz 5 minut w nagrzanym piekarniku.
3. Grzyby wyjmij z piekarnika, ułóż na nich plastry cukinii i polej majonezem Hellmann's.
4. Wstaw do piekarnika i zapiekaj przez 25 minut, do momentu gdy wierzch się zarumieni. Przed podaniem grzyby posyp orzeszkami.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



# Paszтет z cukinii

przepisy.pl



 30 minut  1 osoba  Łatwe

## Składniki:

- średniej wielkości cukinia - 3 sztuki
- zielony groszek - 400 gramów
- duża cebula - 1 sztuka
- margaryna - 1 łyżka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- szklanka bułki tartej - 1.5 szklanek
- duże jajka - 6 sztuk
- kasza manna - 1 łyżka
- cytryna - 1 sztuka
- mięta - 1 pęczek
- bazylia - 1 pęczek
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 100 mililitrów
- żółty tarty ser - 200 gramów
- 1/4 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu czarnego
- 1/4 łyżeczki chili
- 1 łyżeczka przyprawy uniwersalnej Knorr delikat
- mleko - 1 szklanka

## Sposób przygotowania:

1. Blaszkę na paszтет posmaruj margaryną i wyłóż ją folią spożywczą w środku. Następnie jedną cukinię pokrój wzdłuż w plastry i oprósź delikatnie Delikatem lub solą. Gdy warzywo zmięknie, ułóż plaster obok plastra w przygotowanej wcześniej foremce. Pozostałe cukinie zetrzyj na dużych oczkach tarki. Delikatnie oprósź Delikatem Knorr i odstaw w misce około na 20 minut. Po tym czasie dokładnie odcisnij je z soku.
2. Obierz i pokrój w kosteczkę cebulę. Bułkę tartą zalej gorącym mlekiem, aby nasiąkła. Następnie odcisnij ją z nadmiaru mleka. Później dokładnie ją zmiksuj, aby nie miała grudek. Dodaj do cukinii.
3. Zielony groszek przelej wrzącą wodą, przełóż do melaksera i dodaj miętę, bazylię i majonez. Całość zmiksuj dokładnie, a następnie przetrzyj przez drobne sito tak, aby na sicie pozostały twarde części grochu i ziół.
4. Powstały miąższ dodaj do cukinii z bułką, dodaj przyprawy gałkę, chili, pieprz, tarty ser, kaszę. Następnie na oliwie zeszklij cebulę i roztarty na miazgę ząbek czosnku. Podsmażone warzywa dodaj do miski.
5. Oddziel białka od żółtek. Żółtka dodaj do warzyw. Następnie białko ubij na pianę i pomieszaj delikatnie z warzywami.
6. Powstały farsz umieść w foremce. Przykryj plastrami cukinii. Całość kilka razy zawiń w folię spożywczą, a następnie w folię aluminiową i wstaw do kąpeli wodnej do piekarnika nagrzanego do 130 st. C. na około 2,5 godziny. Gotowy paszтет ostudź, pokrój w grube plastry i podawaj z dipem czosnkowym.



# Soczyste polędwiczki wieprzowe zapiekane z niebieskim serem

przepisy.pl



 45 minut  6 osób  Łatwe

## Składniki:

- polędwiczki wieprzowe - 400 gramów
- ser z niebieską pleśnią - 100 gramów
- pomidory - 2 sztuki
- cukinia - 0.5 sztuk
- świeża bazylija kilka listków
- Ketchup Hellmann's Pikantny** - 2 łyżki
- Majonez Hellmann's Babuni** - 2 łyżki
- Przyprawa do mięs Knorr** - 1 łyżka
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka
- chleb tostowy, kromki - 4 sztuki
- orzeszki piniowe - 2 łyżki

## Sposób przygotowania:

1. Polędwiczki umyj, oczyść z błon i przerostów tłuszczu, pokrój na 1 cm grubości plastry i delikatnie rozbij tłuczkiem. W misce pomieszaj ketchup, majonez i przyprawę do mięs.
2. Powstałą marynatą natrzyj dokładnie mięso. Zamarynowane mięso odstaw na kilka godzin do lodówki. Po tym czasie mięso obsmaż na patelni z obu stron i ułóż na pergaminie na płaskiej blasze do pieczenia.
3. Chleb tostowy okrój ze skóry, pokrój w bardzo drobną kosteczkę, pomieszaj z tartym serem pleśniowym i orzeszkami pinii.
4. Pomidory sparz w gotującej się wodzie, usuń z nich skórkę, pokrój na ćwiartki i usuń gniazda nasienne. Cukinie pokrój w plastry i dopraw Delikatem Knorr. Na medalionach z mięsa ułóż kolejno listek bazylii, plaster cukinii i ćwiartkę pomidora.
5. Na wierzchu ułóż ser pomieszany z chlebem. Całość wstaw na 10-15 min. do piekarnika nagrzanego do 190°C.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



# Dorsz po włosku

przepisy.pl



 60 minut  6 osób  Średnie

## Składniki:

- polędwiczka z dorsza - 1 kilogram
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- pomidory z puszki - 400 gramów
- pomidory suszone - 10 sztuk
- oliwki zielone i czarne - 4 łyżki
- seler naciowy 2 łodygi
- czerwona cebula - 2 sztuki
- cukinia - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- 2 ząbki czosnku
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- skórka otarta z 1 cytryny
- pieprz czarny świeżo mielony - 2 szczypty
- suszona bazylija - 1 łyżeczka
- suszone oregano - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- listek świeżej bazylii do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Rybę ołucz, osusz na papierowym ręczniku i pokrój na nieduże kawałki. Majonez wymieszaj w miseczce z otartą skórką z cytryny, odrobiną bazylii i oregano oraz szczyptą pieprzu i wymieszaj.
2. Kawałki ryby zamarynuj w przygotowanym majonezie, rozłóż w żaroodpornym naczyniu i odstaw na bok.
3. Rozdrobnij warzywa: posiekaj czosnek, cebulę pokrój w piórka, suszone pomidory oraz paprykę pokrój w paseczki, selera obierz z włókien i pokrój również w paseczki a cukinię plastry.
4. W garnku rozgrzej oliwę i przesmaż czosnek, cebulę, cukinię, paprykę oraz selera. Dodaj koncentrat i smaż chwilę razem. Następnie wlej pomidory, dodaj oliwki i suszone pomidory. Całość gotuj 3-4 minuty, dodaj bazylię i oregano i dopraw do smaku.
5. Rybę wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na 6-8 minut (w zależności od grubości medalionów), następnie wyjmij i ułóż na warzywnym sosie. Gotowe danie udekoruj listkami bazylii i podawaj, najlepiej z chrupiącą ciabattą.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Łosoś z sosem chrzanowym na grillowanych warzywach



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- medaliony ze świeżego łososia 150g - 4 sztuki
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- chrzan świeżo starty - 1 łyżka
- skórka otarta z cytryny - 1 sztuka
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- pęczek natki pietruszki - 1 sztuka
- cukinia - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- 1 ząbek czosnku
- śmietana 36% - 150 gramów

### Sposób przygotowania:

1. Kawałki łososia osusz na papierowym ręczniku. Majonez wymieszaj w miseczce ze skórką cytryny oraz pieprzem i połowę posiekanej pietruszki.
2. Przygotuj sos - śmietanę ubij na sztywno, dodaj chrzan, pozostałą pietruszkę i dopraw do smaku odrobiną soli.
3. Rybę zamarynuj w przygotowanym majonezie, ułóż na blasze wyłożonej pergaminem i wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na 8 minut.
4. W tym czasie pokrój warzywa: cukinię w plastry, paprykę w trójkąty a cebulę w ćwiartki. Zamarynuj je w miseczce mieszając z oliwą i posiekanym czosnkiem. Na rozgrzanej patelni przesmaż warzywa i dopraw do smaku.
5. Upieczoną rybę podawaj na warzywach wraz z chrzanowym sosem. Jako dodatek doskonale pasuje tradycyjne risotto.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)