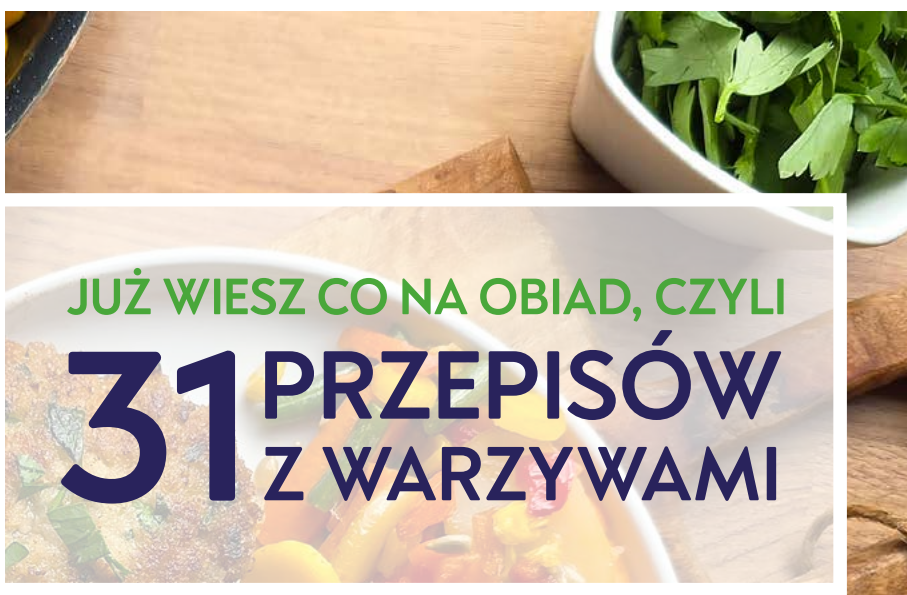




JUŻ WIESZ CO NA OBIAD, CZYLI

31 PRZEPISÓW Z WARZYWAMI





Zastanawiasz się, co dziś na obiad? Jak w łatwy sposób dodać do diety więcej warzyw? A może chcesz szybko ugotować coś pysznego, bez zbędnego krojenia i obierania?

Świetnie trafiłeś! W tym foodbooku znajdziesz aż 31 prostych przepisów na smaczne i proste obiady, które przygotujesz w mgnieniu oka dzięki mrożonym warzywom od FRoSTY.

Jest w czym wybierać! Od dań z makaronem, przez placuszki, sałatki, aż po zupy i klasyczne dania jednogarnkowe. Jeden przepis na każdy dzień miesiąca – a Ty nie musisz się już zastanawiać, co dzisiaj ugotować.

Do wspólnego gotowania zaprosiliśmy trzy znane osobowości: klasyczną [@cossiegotuje](#), energiczną [@jbanaszewska](#) oraz kreatywnego Włocha [@matteo.brunetti.real](#).

Każda z nich wniosła coś wyjątkowego, tworząc przepisy pełne smaku i różnorodności, które zostały zredagowane, przygotowane i pięknie sfotografowane specjalnie dla Ciebie.

Wypróbuj, daj się zaskoczyć i koniecznie podziel się z nami swoją opinią – chętnie poznamy Twoje wrażenia!



SPIS PRZEPISÓW

ŁOSOŚ W SOSIE SZPINAKOWYM	4
ZUPA MEKSYKAŃSKA	5
MAKARON W SOSIE SZPINAKOWYM	6
ZUPA WIOSENNA Z KOPERKIEM	7
GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA CURRY	8
CANNELLONI Z GOCHUJANG I SZPINAKIEM	9
QUESADILLE Z PATELNI	10
FRITTATA Z WARZYWAMI, BURRATĄ I MORTADELĄ	11
ZAPIEKANKA Z SEREM I WARZYWAMI	12
STRUDEL Z WARZYWAMI	13
PLACUSZKI SZPINAKOWE Z SEREM I SALSĄ ZIOŁOWĄ	14
POLĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE SZPINAKOWYM	15
PULPECIKI Z WARZYWAMI W SOSIE POROWYM	16
SAŁATKA Z WARZYWAMI Z SEREM PLEŚNIOWYM	17
BOWL Z WARZYWAMI I SEZAMOWYM KURCZAKIEM	18
WARZYWA Z SOSEM SEROWYM	19
KURCZAK PO AZJATYCKU	20
WARZYWA Z FETĄ I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM	21
ROLADKI Z KURCZAKA FASZEROWANE SZPINAKIEM	22
ZAPIEKANE WARZYWA POD PANIERKĄ	23
ZAPIEKANE WARZYWA POD BESZAMELEM	24
WARZYWA W OSTRYM SOSIE Z GRILLOWANYM HALLOUMI	25
ŁOSOŚ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI I BESZAMELEM	26
MINI TACO Z WARZYWAMI	27
MINI ZAPIEKANKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO	28
POTRAWKA Z KURCZAKA Z WARZYWAMI	29
SAŁATKA ZPIECZONYCH WARZYW	30
PIECZONY MINTAJ Z MASŁEM, KOPERKIEM I WARZYWAMI	31
MAKARON ZE SMAŻONYMI WARZYWAMI I SEREM FETA	32
KLASYCZNE MIELONE Z WARZYWAMI	33
SAŁATKA Z BOCZKIEM I WĘDZONYM SEREM	34

ŁOSOŚ W SOSIE SZPINAKOWYM

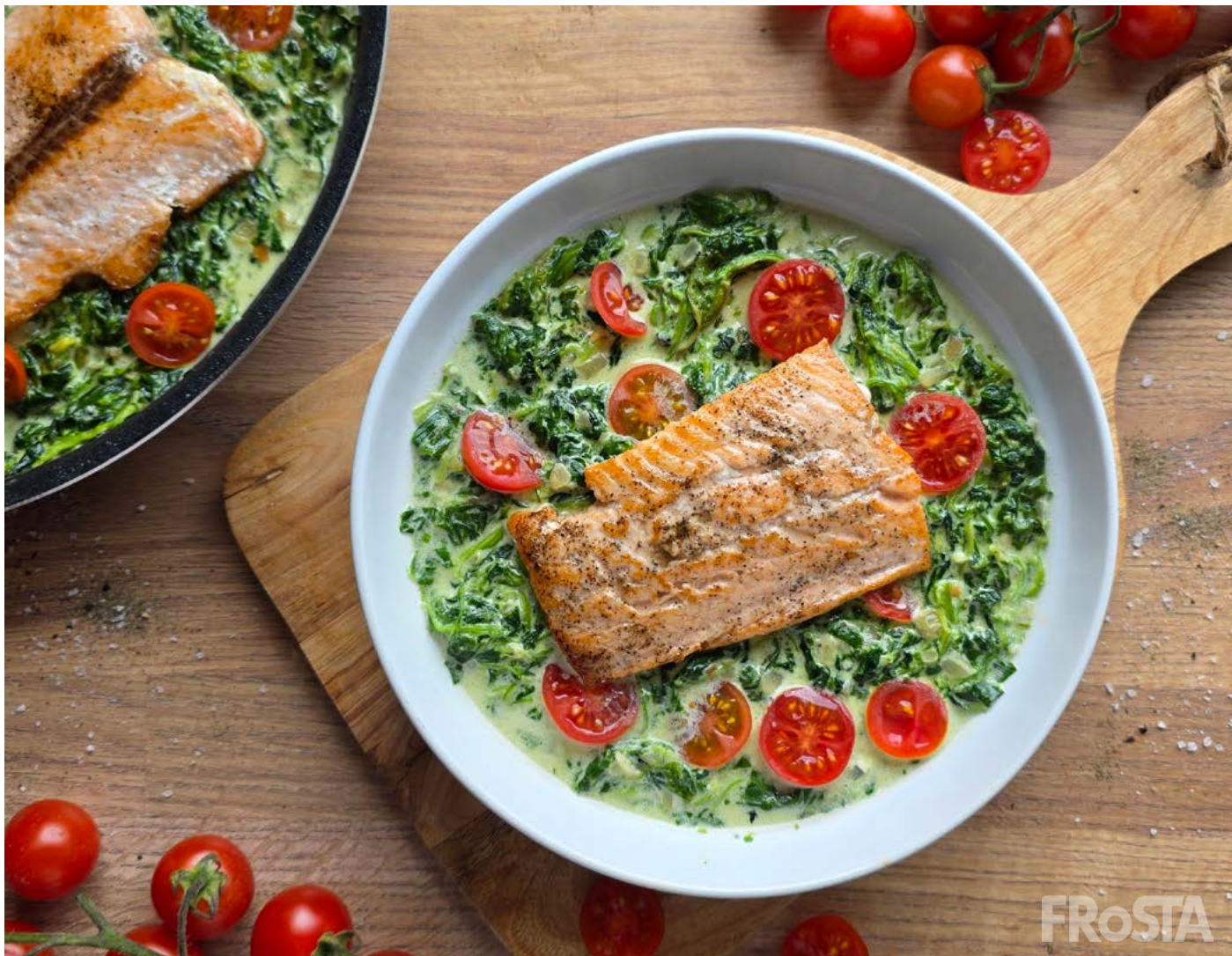
@ cossiegotuje



30 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Szpinaku w liściach FRoSTY
- 2 opakowania Filetów z łososa FRoSTY
- 200 ml śmietanki 30%
- 1 średnia cebula
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki masła
- 100 g sera pleśniowego
- 50 g małych pomidorków
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Rozgrzej 2 łyżki oleju i usmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Dodaj szpinak i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękki.
2. Wlej śmietankę oraz dodaj ser pleśniowy. Zagotuj aż sos zgęstnieje, ściągnij z kuchenki i dodaj pokrojone na pół pomidorki. Dopraw solą i pieprzem.
3. Przypraw łososa solą i pieprzem. Usmaż na patelni na pozostałym oleju i maśle, po 5 minut z każdej strony.
4. Nałóż na talerz sos, na to łososa i GOTOWE!

ZUPA

MEKSYKAŃSKA

@ cossiegotuje



40 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie **Warzyw na patelnię Mexican mix FROSTY**
- 1 średnia cebula
- 4 ząbki czosnku
- 500 g mielonej wołowiny
- 2 łyżki oleju
- 1 pęczek pietruszki
- 1 litr bulionu drobiowego
- 400 g passaty pomidorowej
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Usmaż na oleju cebulę pokrojoną w kostkę oraz czosnek, dodaj mięso i smaż aż się zarumieni.
2. Przełóż mięso z cebulą do garnka, zalej bulionem, dodaj warzywa na patelnię.
3. Wlej passatę pomidorową i gotuj około 20 minut, dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Nalej do miseczki, posyp pietruszką i **GOTOWE!**

MAKARON W SOSIE SZPINAKOWYM

@ cossiegotuje



30 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Szpinaku z sosem śmietankowym FROSTY
- 1 filet z kurczaka
- 10 suszonych pomidorów w zalewie
- 2 ząbki czosnku
- 1 średnia cebula
- 2 łyżki oleju
- 200 g makaronu penne
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Ugotuj makaron zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Pokrój kurczaka w kostkę, przypraw solą oraz pieprzem, usmaż na oleju na złoto, ściągaj z patelni.
3. Posiekaj czosnek, usmaż na patelni po kurczaku, dodaj posiekane suszone pomidory.
4. Dodaj szpinak i smaż aż stanie się kremowy.
5. Dodaj kurczaka oraz makaron, nałóż na talerz i GOTOWE!

ZUPA WIOSENNA

Z KOPERKIEM

@ cossiegotuje



40 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie **Warzyw na patelnię ulubionych FRoSTY**
- 1 średnia cebula
- 1 łyżka oleju
- 4 średnie ziemniaki
- 1 pęczek koperku
- 1 litr bulionu drobiowego
- 100 ml śmietanki 30%
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Usmaż na oleju cebulę pokrojoną w kostkę.
2. Pokrój ziemniaki w kostkę, przełóż do garnka i zalej bulionem. Gotuj około 10 minut.
3. Dodaj cebulę oraz warzywa na patelnię, gotuj aż warzywa zmiękną.
4. Dodaj posiekany koperek i śmietankę. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem i GOTOWE!

GRILLOWANA PIERŚ

Z KURCZAKA CURRY

@ cossiegotuje



30 minut



2 porcje



FROSTA

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię klasycznych FRoSTY
- 2 piersi z kurczaka
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżeczki curry
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- garść natki pietruszki
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Przekrój piersi na 4 części, obtocz w przyprawach.
2. Usmaż na patelni grillowej na 2 łyżkach oleju, z obu stron na złoto.
3. Rozgrzej 1 łyżkę oleju, usmaż warzywa na patelni według opisu na opakowaniu, dopraw solą oraz pieprzem.
4. Nałóż warzywa oraz kurczaka na talerz, posyp natką pietruszki i GOTOWE!

—CANNELLONI Z GOCHUJANG—

I SZPINAKIEM

@ matteo.brunetti.real



45 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Szpinaku siekanego FRoSTY
- 16 rurek cannelloni
- 750 g ricotty
- 500 ml mleka 3,2%
- 50 g masła
- 50 g mąki
- 2 łyżki pasty gochujang
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 500 ml passaty pomidorowej
- 2 garście liści bazylii
- 60 g startego twardego sera typu parmezan
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Rozgrzej 2 łyżki oliwy na patelni, dodaj szpinak i rozmroź go na średnim ogniu.
2. W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i smaż, mieszając, aż się lekko zarumieni. Wlej mleko i cały czas mieszaj, aż sos uzyska kremową konsystencję. Dodaj pastę gochujang i dokładnie wymieszaj, aż się rozpuści. Dopraw solą i pieprzem.
3. W dużej misce połącz ricottę, szpinak i 2 łyżki oliwy. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj masę. Przetóż ją do rękawa cukierniczego.
4. Napętnij rurki cannelloni przygotowanym farszem.
5. W brytfance rozprowadź połowę passaty pomidorowej, ułóż na niej cannelloni, a następnie przykryj pozostałą passatą oraz sosem.
6. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20–25 minut. Po wyjęciu posyp całość serem, udekoruj liśćmi bazylii i GOTOWE!

QUESADILLE

Z PATELNI

@matteo.brunetti.real



35 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie **Warzyw na patelnię klasycznych FROSTY**
- 4 tortille pszenne (ok. 25 cm)
- 100 g tartego sera cheddar
- 100 g chorizo
- 50 ml passaty pomidorowej
- 1 limonka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Rozgrzej 2 łyżki oliwy na dużej patelni. Wrzuć pokrojone w drobną kostkę chorizo i smaż na średnim ogniu, aż się zarumieni i puści tłuszcz. Odtóż je na bok, do osobnego naczynia.
2. Na tą samą patelnię dodaj warzywa. Dopraw solą i pieprzem. Smaż na średnim ogniu, aż się rozmrożą i delikatnie zarumienią. Odtóż warzywa na bok, do osobnego naczynia.
3. Na patelni ułóż jedną tortillę. Posmaruj ją niewielką ilością oliwy. Na połowie tortilli rozłóż po trochu, kolejno: ser, chorizo, warzywa, ponownie chorizo i ser. Przykryj drugim plackiem.
4. Smaż quesadillę na małym ogniu przez około 4 minuty. Dociśnij całość np. garnkiem z 1 litrem wody, aby składniki się połączyły.
5. Ostrożnie odwróć quesadillę i smaż jeszcze przez kilka minut, aż tortilla się zarumieni, a ser całkowicie rozpuści.
6. Przed podaniem dodaj na wierzch 2 łyżki passaty pomidorowej, lekko ją polej oliwą, posyp skórką z limonki i GOTOWE!

FRITTATA Z WARZYWAMI

BURRATĄ I MORTADELĄ

@ matteo.brunetti.real



30 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- ½ opakowania Warzyw na patelnię Italian mix FRoSTY
- 5 jajek
- 50 g mortadeli
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- ½ cebuli
- 1 garść świeżej bazylii
- 1 garść świeżego tymianku
- skórka z 1 cytryny
- 1 ser burrata
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki wody
- 2 łyżki pistacji
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Na patelnię wlej 2 łyżki oliwy i wodę, dodaj posiekaną cebulę oraz koncentrat pomidorowy. Podsmaż wszystko na średnim ogniu, mieszając, aż składniki dobrze się połączą.
2. Dodaj warzywa na patelnię, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj i smaż, aż warzywa się rozmrożą i lekko zarumienią.
3. W misce rozbij jajka i lekko je roztrzep.
4. Na tę samą patelnię wlej odrobinę oliwy, rozłóż połowę warzyw, wlej jajka i delikatnie wymieszaj. Przykryj patelnię pokrywką i smaż na małym ogniu przez 8-10 minut, aż jajka się zetną.
5. Odkryj patelnię, przykryj dużym talerzem i szybkim ruchem odwróć frittate na talerz.
6. Rozłóż na wierzchu drugą połowę warzyw, dodaj plastry mortadeli oraz burratę na środku. Posyp skórą z cytryny, świeżymi ziołami, pistacjami i GOTOWE!

ZAPIEKANKA Z SEREM

I WARZYWAMI

@matteo.brunetti.real



80 minut



6 porcji



FROSTA

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw do piekarnika kalafior, fasola, marchew FRoSTY
- 400 g makaronu rigatoni lub penne
- 500 g pomidorków koktajlowych
- 200 g sera feta
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 sery mozzarella (ok. 250 g łącznie)
- 50 g startego twardego sera typu parmezan
- 2 garście liści świeżej bazylii
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Przekrój pomidorki na pół i dopraw je solą oraz pieprzem.
2. W dużej brytfance wymieszaj pomidorki, warzywa do piekarnika, pokruszoną fetę oraz 3 łyżki oliwy. Dopraw solą i pieprzem.
3. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz przez 45 minut.
4. Ugotuj makaron w osolonej wodzie, al dente, czyli 2-3 minuty krócej niż wskazano na opakowaniu.
5. Wyjmij warzywa z piekarnika, dodaj odcedzony makaron, 1 łyżkę oliwy i dokładnie wymieszaj.
6. Na wierzchu rozłóż porwaną rękoma mozzarellę, posyp parmezanem i zapiekaj przez kolejne 15-20 minut, aż ser się zarumieni.
7. Po wyjęciu z piekarnika udekoruj świeżą bazylią i GOTOWE!

STRUDEL

Z WARZYWAMI

@ matteo.brunetti.real



60 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię z koperkiem i pietruszką FRoSTY
- 1 ciasto francuskie
- 2 jajka
- 50 g startego twardego sera typu parmezan
- 100 g szynki parmeńskiej
- 6 suszonych pomidorów w zalewie
- 50 g suszonych śliwek lub moreli
- 50 g bułki tartej
- 20 g masła
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Rozgrzej 2 łyżki oliwy na dużej patelni. Dodaj warzywa i smaż na średnim ogniu, aż się rozmrożą i lekko zarumienią. Dopraw solą i pieprzem.
2. Drobnio posiekaj szynkę, suszone owoce i suszone pomidory.
3. Wymieszaj je z warzywami na patelni, jednym rozbitym jajkiem, serem i połową bułki tartej.
4. Rozwiń ciasto francuskie i posmaruj je roztopionym masłem. Posyp powierzchnię pozostałą bułką tartą.
5. Rozłóż farsz równomiernie na cieście, zostawiając około 4 cm wolnego brzegu z każdej strony.
6. Zroluj całość, sklej brzegi. Posmaruj strudel rozbitym jajkiem i oprósz solą oraz pieprzem.
7. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 40-45 minut, aż ciasto się zarumieni i GOTOWE!

PLACUSZKI SZPINAKOWE

Z SEREM I SALSA ZIOŁOWĄ

@ jbanaszewska



20 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Szpinaku siekanego FROSTY
- 300 g mąki pszennej
- 4 cebule szalotki
- 4 ząbki czosnku
- 150 g sera długo dojrzewającego (np. parmezanu)
- 4 jajka
- 6 łyżek oleju rzepakowego
- sól
- Salsa ziołowa:
- 2 małe pęczki pietruszki
- 2 pęczki bazylii
- 1 papryczka chilli
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 100 g pomidorków koktajlowych
- sól
- świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Wrzucić szpinak na patelnię i gotować, aż odparuje większość wody.
2. W tym czasie pokroić szalotki oraz czosnek w kostkę. Dodać olej, cebulę i czosnek do szpinaku. Smażyć przez 2-3 minuty.
3. Połączyć w misce mąkę, ostudzony szpinak, jajka oraz ser. Całość doprawić solą.
4. Na rozgrzanym oleju smażyć małe placki, aż się delikatnie zarumienią. Gotowe placki odsączyć na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu.
5. Posiekać składniki do salsy (pietruszkę, bazylię i chilli) i wymieszać z oliwą z oliwek. Całość doprawić solą i pieprzem.
6. Gotowe placki podawać z pokrojonymi pomidorkami, polewać salsą ziołową, posypać serem i GOTOWE!

— POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE —

W SOSIE SZPINAKOWYM

@ jbanaszewska



30 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Szpinaku z sosem śmietankowym FRoSTY
- 2 cebule czerwone
- ½ słoika suszonych pomidorów
- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 2 łyżki papryki słodkiej
- 2 łyżki papryki wędzonej
- 2 łyżki papryki ostrej
- 300 g kaszy pęczak
- 600 ml wody
- 8 łyżek oleju rzepakowego
- 2 łyżki octu, kilka listków szalwii świeżej lub suszonej
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Pokrój polędwiczki w cienkie plastry. Dodaj przyprawy do mięsa (sól, papryki), 2 łyżki oleju rzepakowego oraz ocet.
2. Całość dobrze wymieszaj i odstaw na 10 minut.
3. Usmaż z każdej strony polędwiczki przez 2 minuty.
4. Ugotuj kaszę według opisu na opakowaniu.
5. Szpinak rozmroź na patelni. W tym czasie pokrój cebulę w kostkę i suszone pomidory w cienkie plastry. Dodaj je do szpinaku, całość dopraw solą i pieprzem.
6. Na kaszę wyłóż szpinak w sosie, a na wierzch usmażone polędwiczki. Udekoruj szalwią i GOTOWE!

PULPECIKI Z WARZYWAMI

W SOSIE POROWYM

@ jbanaszewska



35 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię ulubionych FRoSTY
- 200 g śmietany 18%
- 1 por
- 30 g masła
- 1 łyżka majeranku
- 300 g mięsa mielonego z indyka
- 1 jajko
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- mały pęczek koperku
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Wymieszaj mięso z jajkiem, majerankiem, solą i pieprzem.
2. Uformuj małe kulki i obsmaż je z każdej strony przez 3-4 minuty na patelni.
3. Pokrój pora na plasterki i podsmaż na maśle.
4. Podsmaż na oleju warzywa na patelnię zgodnie z opisem na opakowaniu.
5. Połącz pora ze śmietaną, dodaj warzywa i na koniec pulpeciki. Całość gotuj przez 5 minut. Posyp posiekanym koperkiem i GOTOWE!

SAŁATKA Z WARZYWAMI

Z SEREM PLEŚNIOWYM

@ jbanaszewska



25 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię klasycznych FRoSTY
- 1 łyżka płatków chilli
- 50 g sera pleśniowego Lazur lub Gorgonzola
- 1 cebula czerwona
- 2 łyżki octu
- 1 łyżka cukru
- sól

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Podsmaż warzywa na patelnię zgodnie z opisem na opakowaniu. Dopraw solą.
2. Pokrój cebulę w półplasterki. W garnku połącz ocet, sól i cukier. Dodaj cebulę i całość podgotuj przez 3 minuty.
3. Na ciepłe warzywa połóż ser, następnie piklowaną cebulę i całość polej sosem balsamicznym i GOTOWE!

BOWL Z WARZYSWAMI

I SEZAMOWYM KURCZAKIEM

@ jbanaszewska



45 minut



2 porcje



FROSTA

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię w stylu azjatyckim FRoSTY
- 200 g piersi z kurczaka
- 3 łyżki pasty tahini
- sok z ½ limonki
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki płatków chilli
- sól
- świeże zioła

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Podsmaż warzywa na patelnię zgodnie z opisem na opakowaniu. Dopraw solą.
2. Pokrój cebulę w półplasterki. W garnku połącz ocet, sól i cukier. Dodaj cebulę i całość podgotuj przez 3 minuty.
3. Na ciepłe warzywa połóż ser, następnie piklowaną cebulę i całość polej sosem balsamicznym i GOTOWE!

WARZYWA Z SOSEM

SEROWYM

@ jbanaszewska



40 minut



2 porcje



FROSTA

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię z koperkiem i pietruszką FRoSTY
- 135 g serka kanapkowego
- 90 g serka topionego śmietankowego
- 50 g kindziuka w plastrach
- 2 łyżeczki pieprzu kolorowego
- sól

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Usmaż warzywa na patelnię zgodnie z opisem na opakowaniu. Na koniec posól.
2. Pokrój kindziuk na cienkie paski i podsmaż na patelni przez 1 minutę.
3. Połącz w rondelku serek kanapkowy, serek topiony oraz sól i pieprz. Całość zagotuj, cały czas mieszaj, aż powstanie kremowy sos. Przelej sos do miseczki.
4. Ułóż warzywa na talerzu, dodaj chipsy z kindziuka, obok postaw sos i GOTOWE!

KURCZAK PO AZJATYCKU

@ cossiegotuje



30minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię w stylu azjatyckim FRoSTY
- 1 duża pierś z kurczaka
- 3 łyżki oleju
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 4 łyżki sosu sojowego
- 4 łyżki ketchupu
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżka sezamu
- 100 g ryżu
- garść szczypiorku
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Pokrój pierś w kostkę, posól i popieprz, obtocz w mące ziemniaczanej.
2. Usmaż na patelni na oleju, aż się zarumieni.
3. Wymieszaj sos sojowy, ketchup, miód oraz ocet ryżowy, zalej kurczaka, gotuj aż sos zgęstnieje, posyp sezamem.
4. Rozgrzej 1 łyżkę oleju, usmaż warzywa na patelni, ugotuj ryż zgodnie z opisem na opakowaniu.
5. Nałóż ryż, warzywa oraz kurczaka, posyp szczypiorkiem i GOTOWE!

WARZYWA Z FETA I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM

@ cossiegotuje



20 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię z bazylią i oregano FRoSTY
- 1 kostka sera feta
- 2 łyżki słonecznika łuskanego
- 4 łyżki oleju
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- pół cytryny
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Rozgrzej 1 łyżkę oleju, usmaż warzywa na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Do miseczki przeciśnij ząbek czosnku, dodaj 3 łyżki oleju, sok z cytryny oraz miód, dopraw do smaku solą oraz pieprzem, wymieszaj.
3. Upraż na patelni słonecznik.
4. Przełóż warzywa na półmisek, posyp serem oraz słonecznikiem i GOTOWE!

ROLADKI Z KURCZAKA

FASZEROWANE SZPINAKIEM

@ cossiegotuje



50 minut



6 porcji



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Szpinaku siekanego FRoSTY
- 6 piersi z kurczaka
- 3 opakowania sera śmietankowego
- 150 g startej mozzarelli
- 15 suszonych pomidorów w zalewie
- 6 łyżek oleju
- 6 łyżeczek słodkiej papryki
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Szpinak odparuj na patelni, a następnie wystudź go.
2. Dodaj serek, pokrojone w paski suszone pomidory oraz mozzarellę, dopraw solą i pieprzem.
3. Rozgrzej piekarnik do 200°C (góra-dół).
4. Przekrój pierś na pół, rozbij, natrzyj olejem, słodką papryką, solą i pieprzem. Nałóż farsz na środek każdej roladki, zwiń i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
5. Piecz przez 25 minut i GOTOWE!

— ZAPIEKANE WARZYWA —

POD PANIERKĄ

@ cossiegotuje



35 minut



2 porcje



FROSTA

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw do piekarnika kalafior, fasola, marchew FRoSTY
- 2 łyżki tartego sera Grana Padano
- 2 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka granulowanego czosnku
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki śmietany 12%
- mała garść koperku
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Przełóż do miski mąkę, ser, bułkę tartą, słodką paprykę, granulowany czosnek, odrobinę soli oraz olej i wszystko wymieszaj.
2. Dodaj warzywa i dokładnie obtocz w panierce.
3. Wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
4. Piecz w 200°C przez 20 minut (termoobieg).
5. Do miski dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, majonez oraz śmietanę, wymieszaj i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.
6. Nałóż warzywa na talerz, podawaj z sosem i GOTOWE!

— ZAPIEKANE WARZYWA —

POD BESZAMELEM

@ cossiegotuje



35 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw do piekarnika ziemniaki, cukinia, marchew FROSTY
- 250 ml mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 30 g masła
- 100 g tartej mozzarelli
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Masło roztop na małym ogniu.
2. Dodaj mąkę łyżka po łyżce, ciągle mieszając, aż masa będzie gładka.
3. Dodaj mleko, sól, pieprz oraz gałkę muskatołową, gotuj na średnim ogniu, ciągle mieszając, aż sos zgęstnieje.
4. Przełóż warzywa do naczynia żaroodpornego, zalej sosem beszamelowym, posyp serem.
5. Piecz w 200°C przez 20 minut (termoobieg).
6. Nałóż warzywa, podawaj obsypane pietruszką i GOTOWE!

—WARZYWA W OSTRYM SOSIE—

Z GRILLOWANYM HALLOUMI

@ jbanaszewska



35 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię Wok mix FRoSTY
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 200 g pomidorów w kawałkach
- 3 łyżki sosu Sriracha
- 1 łyżeczka cukru
- 200 g makaronu udon
- 100 g sera halloumi
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka płatków chili
- kilka listków sałaty
- sól

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Usmaż warzywa na patelnię zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Ser pokrój na plasterki i smaź z każdej strony przez 2-3 minuty. Na koniec polej ser miodem i posyp płatkami chili.
3. Zagotuj sos z pomidorami i sosem Sriracha. Całość dopraw solą.
4. Ugotuj makaron udon zgodnie z opisem na opakowaniu.
5. Ułóż wszystkie składniki w misce tak, aby były widoczne.
6. Na koniec udekoruj całość świeżą sałatą i GOTOWE!

ŁOSOŚ ZAPIEKANY

Z WARZYWAMI I BESZAMELEM

@ jbanaszewska



45 minut



2 porcje



FROSTA

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię Italian mix FRoSTY
- 1 opakowanie Filetów z łosia FRoSTY
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 20 g masła
- 25 g mąki pszennej
- 40 ml mleka
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- sól

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Usmaż warzywa zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Łosia upiecz skropionego sokiem z cytryny i posypanego solą zgodnie z opisem na opakowaniu.
3. Roztop masło w garnku. Cały czas mieszając dodaj mąkę, a później mleko. Całość dopraw solą i gałką muskatołową.
4. Ułóż warzywa na talerzu. Na wierzch ułóż upieczoną rybę, całość polej sosem beszamelowym i GOTOWE!

MINI TACO

Z WARZYWAMI

@ jbanaszewska



20 minut



6 sztuk



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię Mexican mix FRoSTY
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 6 tacosów
- 50 g śmietany 18%
- 20 g sera cheddar
- 1 papryczka chilli
- 1 łyżka miodu
- sól

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Podsmaż warzywa zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Wrzuć taco na 1 minutę na rozgrzaną patelnię bez tłuszczu i podpiecz z każdej strony.
3. Pokrój papryczkę chilli w drobną kostkę. Dodaj miód i sól.
4. Zetrzyj ser na grubych oczkach na tarce.
5. Nałóż do pit warzywa, salsę paprykową i posyp serem. Na koniec złóż pity na pół, nałóż śmietanę i GOTOWE!

— MINI ZAPIEKANKI —

Z CIASTA FRANCUSKIEGO

@ jbanaszewska



55 minut



12 sztuk



SKŁADNIKI:

- ½ opakowania Warzyw
- do piekarnika kalafior, fasola, marchew FROSTY
- ½ opakowania ciasta francuskiego
- 135 g sera feta
- 70 g serka kanapkowego
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Upiecz warzywa według opisu na opakowaniu.
2. Wymieszaj w misce serek kanapkowy oraz fetę.
3. Wytnij z ciasta francuskiego małe kwadraty (ok. 10 cm x 10 cm). Włóż kawałki ciasta do foremek na muffinki.
4. Dołóż warzywa i farsz serowy.
5. Piecz całość w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 15 minut, na koniec dopraw świeżo mielonym pieprzem i GOTOWE!

POTRAWKA Z KURCZAKA

Z KOPYTKAMI

@ cossiegotuje



35 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię z tymiankiem i rozmarynem FRoSTY
- 1 opakowanie gotowych kopytek
- 1 średnia cebula
- 2 łyżki oleju
- 1 pierś z kurczaka
- 200 ml śmietanki 30%
- 100 ml wody
- garść natki pietruszki
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Umaż na oleju cebulę pokrojoną w kostkę.
2. Pokrój pierś w kostkę, posyp solą oraz pieprzem, usmaż z cebulą na złoto.
3. Dodaj warzywa na patelnię, zalej śmietanką oraz wodą, gotuj aż sos zgęstnieje, dopraw do smaku.
4. Przygotuj kopytka według opisu na opakowaniu.
5. Nałóż potrawkę z kopytkami na talerz, posyp natką pietruszki i GOTOWE!

SAŁATKA

Z PIECZONYCH WARZYW

@ jbanaszewska



25 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię klasycznych FRoSTY
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu Sriracha
- 1 łyżka sosu sojowego
- 100 g steka wołowego
- kilka listków ulubionej sałaty

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Upiecz warzywa według opisu na opakowaniu.
2. Wołowinę smaż z każdej strony przez 3-4 minuty. Następnie pokrój ją na cienkie plasterki.
3. Wymieszaj miód, Srirachę i sos sojowy. Polej warzywa i mięso sosem, dodaj sałatę i GOTOWE!

PIECZONY MINTAJ

Z MASŁEM, KOPERKIEM I WARZYWAMI

@ cossiegotuje



40 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię Wok mix FRoSTY
- 2 opakowania Filetów z mintaja FRoSTY
- 100 g masła
- 2 garści koperku
- 1 łyżka oleju
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Nagrzij piekarnik do 180°C (góra-dół).
2. Przypraw mintaja solą oraz pieprzem.
3. Do folii aluminiowej wsadź po 50 g masła oraz po garści koperku i zawiń każdy kawałek.
4. Piecz przez 20 minut.
5. Usmaż warzywa na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
6. Nałóż warzywa oraz rybę na talerz i GOTOWE!

MAKARON

ZE SMAŻONYMI WARZYWAMI I SEREM FETA

@ cossiegotuje



20 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię Italian mix FRoSTY
- 1 opakowanie sera feta
- 200 g makaronu penne
- 1 łyżka oleju
- garść bazylii
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Ugotuj makaron zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Usmaż warzywa na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu, dodaj do ugotowanego makaronu.
3. Pokrusz ser feta.
4. Nałóż makaron z warzywami na talerz, posyp fetą oraz bazylią i GOTOWE!

KLASYCZNE MIELONE Z WARZYWAMI

@ cossiegotuje



30 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię Klasycznych FROSTY
- 300 g mielonej łopatki wieprzowej
- 1 jajko
- 1 czerstwa bułka
- 200 ml mleka
- 1 cebula
- 150 g bułki tartej
- olej do smażenia
- garść natki pietruszki
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Bułkę namocz w mleku, odciśnij. Posiekaj cebulę.
2. Włóż do miski mięso, odciśniętą bułkę, jajko, garść pietruszki, cebulę, sól oraz pieprz do smaku.
3. Wymieszaj na gładką masę i uformuj kotlety, obtocz w bułce tartej, smaż na rumiano z obu stron.
4. Usmaż warzywa na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
5. Nałóż na talerz warzywa oraz soczyste kotlety i GOTOWE!

SAŁATKA Z BOCZKIEM I WĘDZONYM SEREM

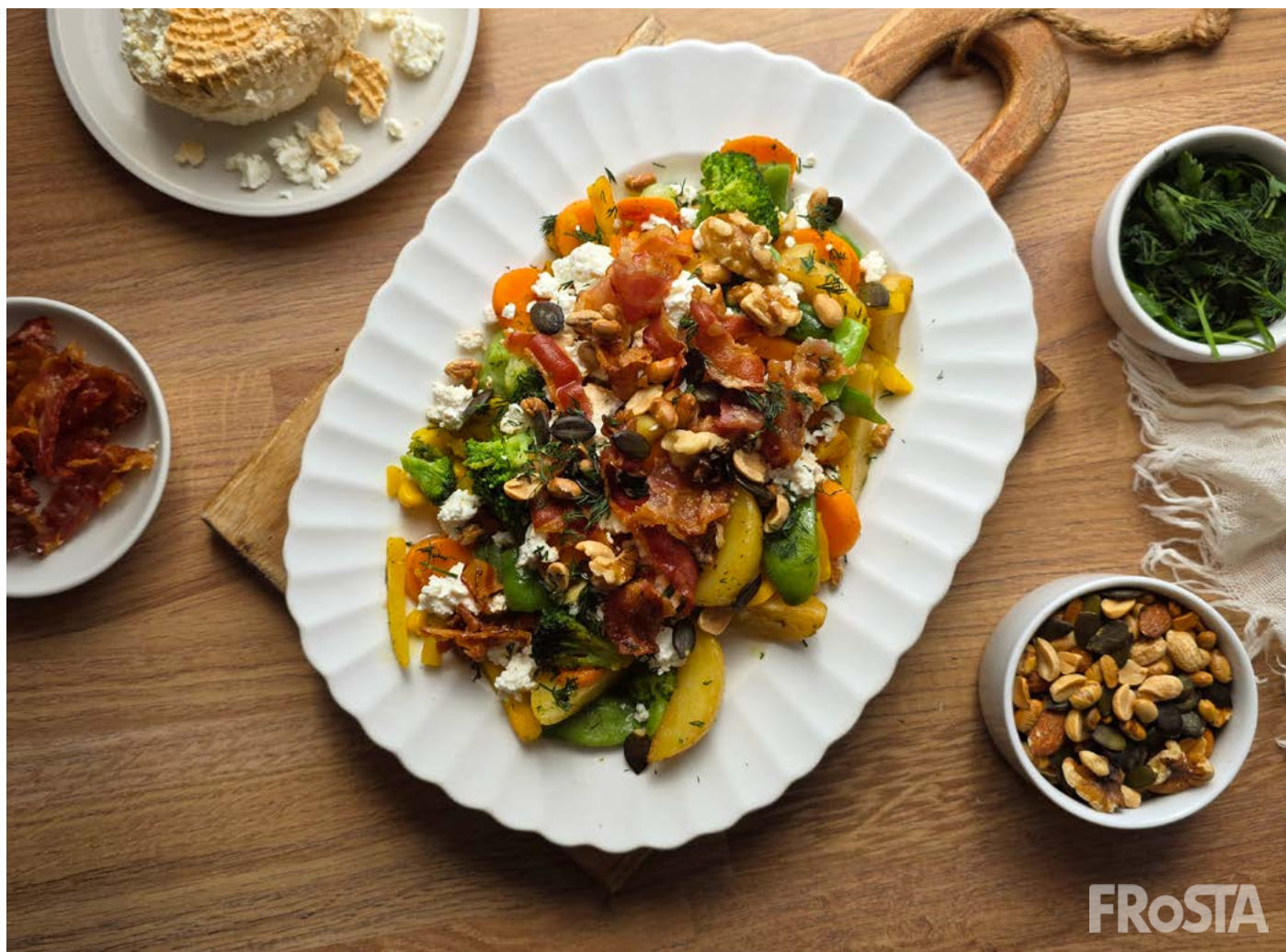
@ cossiegotuje



20 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie [Warzyw na patelnię z koperkiem i pietruszką FROSTY](#)
- 125 g białego wędzonego sera
- 1 garść orzechów prażonych
- 100 g wędzonego boczku
- 4 łyżki oleju
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka musztardy sarepskiej
- pół cytryny
- garść koperku
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Na suchej patelni usmaż boczek na chrupiąco.
2. Usmaż warzywa na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
3. Do miseczki przeciśnij ząbek czosnku, dodaj 3 łyżki oleju, sok z połowy cytryny, musztardę oraz miód, wymieszaj, dopraw do smaku solą oraz pieprzem, dosyp koperek.
4. Przełóż warzywa na półmisek, posyp serem, nałóż boczek, posyp orzechami, polej sosem i GOTOWE!

PRODUKTY UŻYTE W PRZEPISACH

WARZYWA NA PATELNIĘ



WARZYWA DO PIEKARNIKA



RYBY



SZPINAKI





Smaczna i prosta.