

*potrawy*  
**Wigilijne**

smaczne Święta z PGF



 [recepta.pl](https://recepta.pl)

  
P G F

[medme.pl](https://medme.pl)

Razem dla Pacjenta, bo Ludzie robią różnicę.



## W Wigilię wszystko kręci się wokół stołu...

Wigilia w polskich domach to nie tylko jeden z najbardziej wzruszających, ale też najsmaczniejszych wieczorów w roku. Polska ma bowiem bogate bożonarodzeniowe tradycje kulinarne. Najważniejszą jest zwyczaj serwowania 12 potraw. Część z nich w niezmienionej formule, pojawia się na naszych stołach od dziesięcioleci. Inne są efektem poszukiwań kulinarnych i prób łączenia nowych smaków z tradycyjnymi. Najważniejsze jest to, żeby skosztować każdej z potraw, żeby zapewnić sobie szczęście i dobrobyt.

W Wigilię wszystko kręci się wokół stołu, dlatego to na nim skupiliśmy swoją uwagę. O podzielenie się z nami przepisami na wigilijne potrawy poprosiliśmy pracowników serwisu [recepta.pl](http://recepta.pl) oraz spółki Polska Grupa Farmaceutyczna. Przepisy na przystawki, zupy, dania główne i desery zebraliśmy w e-booku „Wigilijne potrawy. Smaczne święta z PGF”. Mamy nadzieję, że e-book będzie stanowił dla Was kulinarną inspirację do przygotowania wyjątkowej wieczerzy.

Autorzy sprawdzili wszystkie przepisy we własnych domach. Część z nich przekazywali sobie z pokolenia na pokolenia. Teraz dzielą się nimi z Czytelnikami portalu [recepta.pl](http://recepta.pl). Zależy nam na tym, żeby pokazać, że można jeść smacznie i zdrowo. A do tradycyjnych przepisów warto dodać szczyptę fantazji i własnego smaku.

Najważniejsze jest jednak to, żeby Boże Narodzenie spędzić z najbliższymi, dlatego oprócz pomysłów na wigilijne potrawy, zamieszczamy przepis na udane Święta. Zapraszam do lektury i dzielenia się własnymi przepisami na wigilijne i świąteczne potrawy na Facebooku [recepta.pl](http://recepta.pl).

**Zespół Recepta.pl**

# Spis treści

Tradycje wigilijne – lubimy je,  
ale szukamy też nowości ..... 4

## Przystawki

Śledź a'la łosoś.....	8
Pasztet soczewicowy z żurawiną.....	9
Nadziewane rybki.....	10
Opiekane śledzie w zalewie.....	11
Śledzie pod pierzynką.....	12
Śledzie w zalewie pomidorowej.....	13
Śledź pod warzywną pierzynką.....	14
Zawijasy z łososia.....	15
Karp po żydowsku od Babci Zosieńki.....	16
Ryba Babci Krzysztoszkowej.....	18
Farsz z karpia czyli tzw. „Leberka”.....	19
Śledzie w czerwonym winie.....	20

## Zupy

Zupa grzybowa z mascarpone i tymiankiem.....	22
Zupa rybna w puchowym uniesieniu.....	23
Zupa krem z pieczonych buraków z imbirem i pomarańczą.....	24

## Dania główne

Pieczony indyk z farszem ziemniaczano-jabłkowym.....	25
Karp pieczony w borowikach.....	28

Karp z pieczarkami w śmietanie.....	29
Kapusta z grzybami ze słodkimi dodatkami.....	30
Schab ze śliwką w sosie rodzynkowo-morelowym.....	32
Ryba po grecku.....	34
Łosoś w pomarańczach.....	35
Gołąbki z kaszy jęczmiennej z grzybami leśnymi.....	36

## Desery i napoje

Pyszne ciasteczka świąteczne.....	38
Szarlotka dla każdego.....	39
Szampański piernik toskański.....	41
Sernik z brzoskwiniami i rosą.....	43
Sernik z białą czekoladą i żurawiną.....	45
Piernikowe szaleństwo w nowoczesnym wydaniu staropolskiej kuchni.....	47
Gruszkowa tarta z migdałami, śliwkami i syropem klonowym.....	49
Makietki.....	51
Grzany cydr z jabłkiem i cynamonem.....	52
Dżem z pierników.....	53
Wigilijny kompot z suszu.....	54
Przepis na udane Święta.....	55



## Tradycje wigilijne – lubimy je, ale szukamy też nowości

Dziś mało kto ma czas lub umiejętności, by samodzielnie przygotować 12 potraw wigilijnych. Nie każdy też chce serwować podczas pierwszej świątecznej kolacji dania ciężkostrawne i wysokokaloryczne. Jak opracować wigilijny jadłospis, by nie podpaść miłośnikom tradycji, ale zadowolić też wielbicieli lżejszego menu?

Polska ma bardzo bogate tradycje jeśli chodzi o bożonarodzeniowe menu. Choć Wigilia nie jest formalnie częścią Świąt Bożego Narodzenia, w wielu domach właśnie pierwsza uroczysta kolacja jest najważniejszym elementem Gwiazdki.

### Dawne zwyczaje

Najpopularniejszym zwyczajem jest oczywiście przygotowanie 12 potraw wigilijnych symbolizujących 12 apostołów, choć są też regiony w Polsce, gdzie liczba potraw miała być nieparzysta.

Ciekawe były zwyczaje dotyczące szczęścia w nadchodzącym roku: w niektórych regionach w porcji pierogów ukrywano jedno-groszówkę, a w innych – w rogalikach całe orzechy. Kto je znalazł, mógł cieszyć się pomyślnością w nadchodzących miesiącach.

Kulinarium łączyły się także z wierzeniami dotyczącymi pogody – w Wigilię krojono cebulę na 12 kawałków i te, które szybko się zepsuły, symbolizowały deszczowe miesiące w zbliżającym się roku.

Do dziś w wielu domach utrzymuje się tradycja chowania w portfelu łusek z karpia – te oczywiście mają zapewnić spokojną przyszłość w kwestii finansów.

Należało oczywiście spróbować wszystkich 12 potraw z wigilijnego stołu, po to, by trwać w dobrobycie i kulinarnym dostatku.

Wigilia, choć postna, była obfitą ucztą, pełną smakołyków. W zależności od regionu, potrawy nieco się różniły, jednak ogólnopolskim kanonem z pewnością były od zawsze: barszcz z uszkami, karp smażony i w galarecie, kapusta z grochem, kapusta z grzybami, pierogi z kapustą, kluski z makiem, makiętki i kompot z suszonych owoców.



# potrawy Wigilijne

smaczne Święta z PGF

W wielu domach nadal tak się jada, choć czasy nieco się zmieniły. W dobie alergii, nietolerancji czy też po prostu trendów żywieniowych, coraz częściej na stół wigilijny trafiają zamienniki klasycznych potraw świątecznych.

## Łosoś zamiast smażonego karpia

Trzeba powiedzieć otwarcie: tradycyjne dania wigilijne nie są ani lekkostrawne, ani małowartościowe.

Bardzo często po nich zdarza się zgaga, pojawiają się wzdęcia i niestrawność. Ci, którzy dbają o linię, coraz częściej decydują się na przełamanie tradycji i serwowanie zdrowych potraw tylko delikatnie nawiązujących do typowych wigilijnych dań.

Tak jest np. w przypadku smażonego karpia, który coraz chętniej zamieniany jest na łososia – np. pieczonego lub grillowanego. Miejsce pierogów z kapustą i grzybami zajmują te z kaszą gryczaną lub soczewicą, a tradycyjna sałatka jarzynowa albo pojawia się w wersji bez majonezu, albo ustępuje swojej greckiej odpowiedniczce.



## Ciężki czas dla cukrzyków

Wigilia i święta to też duże wyzwanie dla osób na diecie cukrzycowej. Jak wiadomo, ta powinna być niskotłuszczowa i niskocukrowa.

*Jednak najważniejsze jest to, by przestrzegać codziennych zasad, czyli jeść pięć niedużych posiłków dziennie. Wiele osób popełnia błąd i przez cały dzień nic nie je, by przy kolacji wigilijnej niemalże rzucić się na wszystko, co jest na stole.*

przestrzega dietetyk Anetta Skomial z Centrum Medycznego Medyceusz w Łodzi.

*Jeśli założymy, że wigilijnych potraw jedynie skosztujemy, w niewielkich ilościach, to nic złego się nie stanie. Niech to będzie jeden pieróg, jedna nieduża łyżka sałatki i ewentualnie kawałek ciasta na deser. Ale może warto zastanowić się i zostawić go na drugi dzień do porannej kawy?*

- dodaje dietetyk.



## Wigilia wegańska

W przypadku osób na diecie roślinnej lub z nietolerancją laktozy, znakomitym menu wigilijnym będą potrawy wegańskie – bez produktów pochodzenia zwierzęcego. Choć Wigilia sama w sobie jest jarska, weganie nie zjedzą ani ryby, ani sernika, ani sałatki z majonezem. Jednak wszystkie produkty odzwierzęce w inteligentny sposób można zamienić. Przykłady? Seler, a'la ryba po grecku to danie, które króluje na stołach polskich wegan w Wigilię. Plastry selera gotuje się wraz z nori – płatkami sprasowanych alg wykorzystywanych do sushi. Nadają one rybny posmak dość neutralnemu w smaku selerowi, który w połączeniu z marchewką daje niezwykle oryginalną wersję ryby po grecku.

„Bez-sernik”, czyli ciasta na bazie kaszy jaglanej albo tofu, które smakują jak ten tradycyjny świąteczny wypiek, zdobywają serca nie tylko wegan, ale też osób na diecie bezmlecznej, np. z nietolerancją laktozy. Poszukując inspiracji wśród lżejszych deserów warto sięgnąć po ciasta z mąk pełnoziarnistych, z wykorzystaniem zdrowych zamienników cukru: ksylitolem, erytrolelem czy bakaliarniami – idealnym słodem są np. daktyle. Takie ciasta są równie świąteczne, co ich klasyczne odpowiedniki, a mają dużo mniej kalorii i więcej wartości odżywczych.

Bez względu na to, jak mocno zmodyfikujemy wigilijne menu, nie należy zapominać, że w Świąta najważniejszy jest czas spędzony z bliskimi. I nawet jeśli na stole nie pojawi się aż 12 dań, to i tak zdrowe Świąta w kameralnej atmosferze będą bardzo udane!

*Alicja Tomczyk*



*potrawy*

# *Wigilijne*

smaczne Święta z PGF

# Przystawki

# Śledź a'la łosoś



czas  
wykonania

ok. 3 dni



liczba  
porcji

dla 6-8  
osób



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Joanna  
Ignaczak

## Składniki



- ❄ 4 filety śledziowe a'la matjas w oleju
- ❄ ok. 300 ml czerwonego barszczu
- ❄ 1 cebula
- ❄ 1/3 szklanki suszonej żurawiny
- ❄ 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
- ❄ 1/2 łyżeczki grubo zmielnego pieprzu czarnego
- ❄ ok. 70 ml oleju
- ❄ 1 łyżka octu winnego

## Sposób przygotowania



Śledzie wyjąć z oleju i pokroić ukośnie na ok. 2,5 cm kawałki. Włożyć do słoika i zalać zimnym barszczem, wymieszać, zamknąć i wstawić na noc do lodówki (lub na ok. 24 godziny). Następnie odcedzić z barszczu, włożyć do czystego słoika lub miski, dodać obraną, pokrojoną w kosteczkę i sparzoną wrzątkiem na sitku cebulę, namoczoną w gorącej wodzie (ok. 15 minut) żurawinę, koper włoski i pieprz. Wlać olej i ocet, wymieszać i zostawić na około 12-24 godziny do "przegryzienia". Wyłożyć na półmisek i udekorować natką.

## Rada od autora



Polecam pozostawić do przegryzienia 2 dni dłużej.



# Pasztet soczewicowy z żurawiną



czas wykonania

1,10 h



liczba porcji

min. 6



stopień trudności

łatwy



autor przepisu

Paulina Jurkowska

## Składniki

- ❄️ 2 szklanki ugotowanej zielonej soczewicy
- ❄️ 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- ❄️ 100 ml oleju
- ❄️ 2 cebule
- ❄️ 5 łyżek suszonej żurawiny
- ❄️ 3 łyżki sosu sojowego
- ❄️ 2 liście laurowe
- ❄️ 2 ziarna ziela angielskiego
- ❄️ 2 goździki
- ❄️ 3/4 łyżeczki majeranku
- ❄️ 1/2 łyżeczki cząbrku
- ❄️ 1/4 łyżeczki lubczyku
- ❄️ szczypta gałki muskatołowej
- ❄️ sól i pieprz

## Sposób przygotowania

Cebulę kroimy w kostkę, na patelni rozgrzewamy olej. Dodajemy cebulę razem z liściem laurowym, zielem i goździkami. Dusimy do momentu zeszklenia się cebuli. Cebulę dodajemy do ugotowanej soczewicy, wraz z kaszą jaglaną, olejem, sosem sojowym, solą i resztą przypraw. Miksujemy wszystko ręcznym blenderem na gładką masę. Doprawiamy do smaku. Dodajemy żurawinę i mieszamy wszystko łyżką. Piekarnik ustawiamy na 180 stopni. Masę przekładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównujemy powierzchnię i pieczemy przez 40-45 minut. Studzimy całą noc w foremce.

# Nadziewane rybki



czas  
wykonania

45 minut



liczba  
porcji

od 4 do 8



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Dominika  
Klucha

## Składniki

- ❄️ płat ciasta francuskiego
- ❄️ 500g filetu z łososia (surowy lub wędzony)
- ❄️ opakowanie mrożonego szpinaku
- ❄️ ser feta
- ❄️ sól, pieprz
- ❄️ cytryna
- ❄️ czosnek
- ❄️ gałka muskatołowa
- ❄️ jajko

## Sposób przygotowania

Nagrzewamy piekarnik do 200 stopni. Jeśli mamy surowy filet to delikatnie solimy i smażymy na patelni. Szpinak również smażymy na patelni - w trakcie doprawiamy do smaku solą, pieprzem, cytryną, czosnkiem i gałką muskatołową. Ciasto francuskie delikatnie rozwałkujemy, dzielimy na 4 części, na każdej części zostawiamy niewielką ilość miejsca od góry i od dołu, a boki środka delikatnie nacinamy w paski z każdej strony. Na środek każdej części wykładamy szpinak, na to kawałek sera i łososia - przykrywamy paskami ciasta układanymi w warkocz (brzuszek ryby). Z pozostałej górnej i dolnej części ciasta formujemy łepki i ogony, smarujemy roztrzepanym jajkiem i wstawiamy na ok. 25 min. do piekarnika (blaszka lub naczynie żaroodporne).

## Rada od autora

Alternatywa dla osób, które nie lubią tradycyjnego karpia. Bierzymy ze stołu w pierwszej kolejności zanim ubiegną nas pozostali goście :) Ser feta można zastąpić serem pleśniowym lub serkiem chrzanowym. Rybki można podać z sosem chrzanowym lub czosnkowym chociaż same też są wyśmienite.

# Opiekane śledzie w zalewie



czas  
wykonania

ok. 1 godzina



liczba  
porcji

5



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Iwona  
Cieplińska

## Składniki

- \* 1 kg filetów śledzi zielonych
- Zalewa:**
  - \* 1,5 l wody
  - \* 250 ml oleju
  - \* 250 ml octu
  - \* 1 łyżka soli
  - \* 3 łyżki cukru
  - \* 2 łyżeczki gorczycy białej
  - \* 6 liści laurowych
  - \* 8 ziaren ziela angielskiego
  - \* 3 ząbki czosnku
  - \* 2 marchewki
  - \* 2 cebule
- Panierka:**
  - \* kilka łyżek mąki krupczatki
  - \* 2 jajka
  - \* 2 szklanki bułki tartej
  - \* pieprz
  - \* sól
- \* Olej do smażenia

## Sposób przygotowania

**Przygotowanie śledzi:**  
Śledzie umyj i osusz papierem ręcznikowym. Pokrój na około 6 cm kawałki. Posyp solą i pieprzem i obtocz w mące krupczatce, jajku i na końcu w bułce tartej. Na patelni rozgrzej olej. Smaż śledzie z dwóch stron aż uzyskają złoty kolor. Wyłóż śledzie na papier ręcznikowy.

**Przygotowanie zalewy:**  
Do garnka wlej wodę. Dodaj przyprawy oraz warzywa. Podrzewaj do momentu wrzenia po czym zmniejsz ogień i dodaj octet. Ponownie zagotuj. Dopraw zalewę wedle uznania. Ostudź.

Śledzie umieść w plastikowym wiaderku bądź w słoikach. Ostudzoną marynatą zalej ryby. Zamknij pojemnik i odstaw w chłodne miejsce bądź do lodówki. Najlepiej smakują na drugi dzień.

Śledzie zielone można zastąpić innymi gatunkami ryb (np. mintaj, dorsz).

# Śledzie pod pierzynką



czas  
wykonania

15 minut



liczba  
porcji

5-7



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

**Anna  
Lorens**

## Składniki

- ❄️ śledzie wiejskie (duży słoik)
- ❄️ 1 duża cebula
- ❄️ 4 jajka
- ❄️ majonez 3-4 łyżki
- ❄️ ser żółty - kostka 200 g

## Sposób przygotowania

Jajka należy ugotować na twardo i wystudzić. Śledzie kroimy na kawałki wielkości ok 1,5 cm i układamy na dnie naczynia. Cebulę drobno kroimy i układamy na śledziach. Kolejną warstwę układamy z pokrojonych drobno jajek. Następną warstwą jest majonez - rozprowadzamy delikatnie łyżką po całej powierzchni (nie tworzymy grubej warstwy). Na koniec układamy warstwę ze startego (na średnich oczkach) sera żółtego.

## Rada od autora

Cebulę przed ułożeniem można sparzyć wrzącą wodą - będzie delikatniejsza w smaku.

# Śledzie w zalewie pomidorowej



czas wykonania

**35 minut**  
+ chłodzenie



liczba porcji

**8**



stopień trudności

**łatwy**



autor przepisu

**Jolanta Podolska**

## Składniki

- ❄ 1 kg śledzi marynowanych
- ❄ 1 kg cebuli
- ❄ 1 słoiczek koncentratu pomidorowego
- ❄ 1 l oleju
- ❄ cukier
- ❄ sól
- ❄ 2 liście laurowe
- ❄ 8 goździków
- ❄ 8 ziaren ziela angielskiego

## Sposób przygotowania

Cebulę obrać, pokroić w talarki, wrzucić do garnka i dodać koncentrat, olej, liście laurowe, ziele angielskie, goździki oraz doprawić cukrem i solą. Wszystko razem usmażyć i gdy cebula będzie miękka, ostudzić. Na każdym płacie śledzia ułożyć porcję sosu, zwinąć i spiąć wykałaczką. Ułożyć w pojemniku i zalać resztą sosu. Schładzać parę godzin.

## Rada od autora

Płaty śledzi możemy pokroić i następnie przełożyć warstwowo z sosem do pojemniczka.

# Śledź pod warzywną pierzynką



czas  
wykonania

**1 dzień**



liczba  
porcji

**dla 4 osób**



stopień  
trudności

**średni**



autor  
przepisu

**Ewelina  
Karolczak**

## Składniki



- ❄ 400 gram filetów śledziowych z zalewy solankowej
- ❄ 1 łyżka oleju
- ❄ 3 marchewki
- ❄ 700 gram ziemniaków
- ❄ 5 sztuk buraków
- ❄ 3 jajka
- ❄ 2 cebule
- ❄ pieprz
- ❄ natka pietruszki do dekoracji

## Sposób przygotowania



Śledzie dokładnie umyć. Jeśli są za słone można je odstawić na kilka godzin do namoczenia. Ziemniaki i marchewkę ugotować w łupinach w osolonej wodzie. Buraki ugotować w oddzielnym naczyniu lub upiec w mundurkach zawinięte w folię aluminiową. Zieminki, marchewkę, buraki i cebulę obrać i posiekać w drobną kostkę. Jajka ugotować na twardo, obrać i drobno posiekać. Śledzie pokroić i skropić olejem. Wszystkie składniki układać warstwowo w salaterce lub w specjalnych obręczach do formowania potraw. Na wierzch nałożyć majonez i udekorować natką pietruszki. Całość schłodzić w lodówce.

## Rada od autora



Śledzie najlepiej zostawić na noc w lodówce.

# Zawijasy z łososia



czas  
wykonania

**30 minut**



liczba  
porcji

**10**



stopień  
trudności

**łatwy**



autor  
przepisu

**Katarzyna  
Wyrzykowska**

## Składniki



- ❄️ łosoś wędzony na zimno
- ❄️ ser biały do smarowania (mascarpone, president)
- ❄️ szczypior

## Sposób przygotowania



Smarujemy serem plastry łososia, a następnie zwijamy je w rulon i związujemy szczypiorem. Można doprawić do smaku.

# Karp po żydowsku od Babci Zosieńki



czas  
wykonania

1 dzień - 30 minut  
2 dzień - 2 godziny  
+ czas w lodówce



liczba  
porcji

6



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Magdalena Janik

## Składniki



- ❄ 1,2 kg karpia
- ❄ 600 g cebuli
- ❄ 4 łyżki cukru
- ❄ 50 g rodzynek
- ❄ 8 migdałów
- ❄ marchew
- ❄ kopiaста łyżka soli
- ❄ łyżeczka pieprzu
- ❄ chałka
- ❄ cytryna

## Sposób przygotowania



1. Rybę dokładnie oskrobać, optukać, rozciąć podbrzusze od odbytu do głowy, wnętrzności obluźować i ostrożnie usunąć, aby nie uszkodzić pęcherzyka żółciowego, oddzielić ikrę lub mlecz, pozostawić pęcherz pławny (uwaga - świetny środek żelujący sos!)
2. Odciać głowę, przepołowić i usunąć ostrym, spiczastym nożem oczy.
3. Rybę przekroić na dzwonki o szerokości 2 cm, włożyć do miski (uwaga - razem z krwią), obficie posolić, posypać lekko cukrem i zostawić w chłodnym miejscu do następnego dnia.
4. Cebulę obrać z łusek, pokroić, włożyć do specjalnej wanienki do gotowania ryb, dodać cukier, rodzynek, migdały (z łuskami!), oczyszczoną marchew i pieprz, zalać wodą (uwaga - powinna zupełnie przykryć cebulę) i gotować przez 30 min.







potrawy  
**Wigilijne**

smaczne Święta z PGF

Potrawy wigilijne. Smaczne Święta z PGF  
Przepisy: Przystawki

# Karp po żydowsku od Babci Zosieńki



czas  
wykonania

1 dzień - 30 minut  
2 dzień - 2 godziny  
+ czas w lodówce



liczba  
porcji

6



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Magdalena Janik

## Sposób przygotowania

5. Wówczas włożyć do wrzątku rozciętą głowę, ikrę lub mlecz i pęcherzyk pławny, a na wkładce ułożyć dzwonki ryby i gotować najlepiej 1 godz. na bardzo małym ogniu. Nie obawiaj się rozgotowania, jeżeli płyn będzie tylko "mrukał" - mawiała Babcia Zosieńka :)
6. Ostrożnie wyjąć dzwonki ryby i głowę, ułożyć na półmisku tak, aby ryba miała naturalny kształt.
7. Cebulę przetrzeć przez sitko lub cedzak, a migdały wyjąć z wywaru i obrać z łusek.
8. Rybę przybrać migdałami, plastrami cytryny i marchwi, połączyć obficie sosem cebulowym, który doprawić należy do smaku solą i pieprzem (sos ma mieć nieco słodko-ostry smak). Pozostały sos wlać do sosjerki.
9. Pozostawić w lodówce do zgrubnienia sosu.
10. Podawać z chałką (najlepiej pieczoną w domu).

# Ryba Babci Krzysztoszkowej



czas  
wykonania

60 minut



liczba  
porcji

5



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

**Dorota  
Krzysztosek**

## Składniki



- \* 1 kg ryby (do wyboru: dorsz, morszczuk, mintaj)
- \* mąka do panierki
- \* olej do smażenia

### Składniki do sosu

- \* 1 kg cebuli
- \* słoiczek przecieru pomidorowego
- \* 2 łyżki musztardy sarepskiej
- \* ziele angielskie
- \* pieprz, sól
- \* liść laurowy
- \* ketchup
- \* cukier
- \* vegeta
- \* koperek

## Sposób przygotowania



Rybę obtaczamy w mące, smażymy, odstawiamy do ostudzenia. Kroimy cebulę w krążki, wrzucamy do większego naczynia, smażymy do miękkości, zalewamy wywarem z rosółu, dusimy chwilę, dodajemy koncentrat, przyprawę, ketchup, musztardę, cukier, gotujemy 5 min. W wysokiej misce układamy rybę, zalewamy gorącym sosem, czynność powtarzamy warszawo. Ryba ma być całkowicie przykryta sosem. Po całkowitym ostudzeniu wstawiamy do lodówki.

## Rada od autora



Sos powinien mieć zdecydowany słodko-pikantny smak.  
Danie jest najlepsze, gdy jest przygotowane dzień wcześniej.

# Farsz z karpia czyli tzw. "Leberka"



czas  
wykonania

**1 godzina**



liczba  
porcji

**2 półmiski**



stopień  
trudności

**średni**



autor  
przepisu

**Iwona  
Nowakowska**

## Składniki

- ❄ 70 dag karpia bez skóry i ości
- ❄ 1 jajko
- ❄ ok. 3 łyżek bułki tartej
- ❄ pół średniej cebuli
- ❄ sól i pieprz ziołowy do smaku
- ❄ 1 liść laurowy
- ❄ 3 ziarna ziela angielskiego
- ❄ 1 duża marchew
- ❄ 1 duża pietruszka
- ❄ natka pietruszki

## Rada od autora

Danie wykwintne, a zarazem bardzo dietetyczne polecane nie tylko na Świąta, ale dla osób stosujących dietę przez cały rok.

## Sposób przygotowania

1. Karpia i cebulę skręcić przez maszynkę, doprawić bułką tartą, jajkiem, solą i pieprzem.
2. Wilgotne szmatki posmarować margaryną, zawinąć farsz w rulon i związać nitką.
3. Rulony gotować wolno w osolonej wodzie 1/2h z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego, wyjąć i zostawić do ostygnięcia.
4. Marchew i pietruszkę gotować 20 min, wyjąć a do wywaru wlać żelatynę i wystudzić.
5. Zimne rulony pokroić w grube plastry, wyłożyć na półmiskach, zalać stężoną żelatyną, przybrać kwiatami z marchwi i pietruszki oraz natką, ozdobić kleksem majonezu każdy plaster.

# Śledzie w czerwonym winie



czas  
wykonania



liczba  
porcji



stopień  
trudności



autor  
przepisu

Czas przygotowania: 30 min  
Czas oczekiwania: 3 dni

dla  
6 osób

łatwy

Krzysztof  
Czernicki

## Składniki



- ❄ 1 kg filetów z matiasów
- ❄ 3 - 4 duże cebule czerwone
- ❄ 500 ml czerwonego wina półwytrawnego
- ❄ 250 ml octu winnego
- ❄ pół szklanki wody
- ❄ 3 łyżki cukru
- ❄ 8 goździków
- ❄ 8 ziaren pieprzu
- ❄ 3 ziarenka ziela angielskiego
- ❄ 2 liście laurowe
- ❄ kawałek cynamonu

## Sposób przygotowania



Umyte filety namoczyć i odstawić na noc. Cebulę pokroić w piórka. Wino zagotować z octem, wodą i przyprawami. Śledzie pokroić na kawałki. Przygotować czyste słoiki. Śledzie z cebulą ułożyć warstwowo i zalać zalewą. Odstawić na 3 dni do lodówki.

## Rada od autora



Potrava jest tak prosta w przygotowaniu, że nie trzeba dodatkowych rad ;- ) Smacznego!

*potrawy*

# Wigilijne

smaczne Święta z PGF

Zupy

# Zupa grzybowa z mascarpone i tymiankiem



czas wykonania

ok. 2 godziny



liczba porcji

4



stopień trudności

średni



autor przepisu

Przemysław Małolepszy

## Składniki

- ❄️ 20 g suszonych borowików (ewentualnie podgrzybków)
- ❄️ 1 mała marchewka (pokrojona na kilka części)
- ❄️ 1/2 małej pietruszki (pokrojonej w mniejsze kawałki)
- ❄️ 2 litry wody
- ❄️ 150 g mascarpone
- ❄️ 100 ml kremówki (36%)
- ❄️ 2 płaskie łyżki mąki
- ❄️ 1 łyżka masła
- ❄️ 1 mała cebula
- ❄️ 2 szczypty świeżego tymianku
- ❄️ sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania

Dzień wcześniej grzyby zalwewamy wodą. Na drugi dzień gotujemy je pod przykryciem na wolnym ogniu do miękkości. Następnie dodajemy marchewkę, pietruszkę, lekko zeszkloną na maśle cebulę, sól oraz pieprz i gotujemy około 30 minut. Po tym czasie wyławiamy marchewę i pietruszkę, a do wywaru dodajemy tymianek. Ponownie gotujemy kilka minut po czym wlewamy śmietankę zmiksowaną z mascarpone, mąką i łyżką wywaru grzybowego. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy jeszcze około 2-3 minuty, a następnie zupełną chwilę miksujemy blenderem.

## Rada od autora

Jeśli zupa będzie za mocna lub za gęsta należy dodać jedną szklanek wody.

# Zupa rybna w puchowym uniesieniu



czas  
wykonania

30 minut - 1 godzina



liczba  
porcji

4



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Małgorzata  
Modrak

## Składniki

- ❄ 2-3 filety z dorsza (ok 300 g)
- ❄ 2 średniej wielkości cebule
- ❄ 1/2 fenkułu
- ❄ masło
- ❄ 3/4 szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- ❄ 3 ziela angielskie
- ❄ ok. 40-50 dkg śmietany kremówki
- ❄ ok. 1 łyżeczki kurkumy
- ❄ oliwa
- ❄ ok. 50 ml mleka
- ❄ gałązka koperku - do dekoracji
- ❄ sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania

Cebulę i fenkuł cienko posiekać, zeszklić na maśle. Następnie dodać wywar rybny, sok pomarańczowy i ziele angielskie. Gotować na małym ogniu aż płyn się zredukuje. Przecedzić, następnie dodać kurkumę (w takiej ilości w jakiej przyjemny jest dla nas kolor zupy) oraz śmietanę, wymieszać i odstawić. Dorsza oprószyć solą i pieprzem, smażyć na oliwie. Po lekkim ostudzeniu pokroić na małe kawałki ok 4-5 cm. Następnie mleko podgrzać i spienić, tak jak do kawy (można mikserem). Podanie: na talerz ułożyć rybę, wlać zupę, ułożyć piankę z mleka i oprószyć posiekanym koperkiem. Smacznego!

## Rada od autora

Wywar rybny można przygotować samemu z łbów wcześniej przygotowanych innych ryb lub kupić gotowy. Zupa ma subtelny smak ryby z wyczuwalną nutą pomarańczy. Spienione mleko daje fantastyczny efekt na talerzu.

# Zupa krem z pieczonych buraków z imbirem i pomarańczą



czas wykonania

1 godzina 20 minut



liczba porcji

4



stopień trudności

łatwy



autor przepisu

Monika Suska

## Składniki

- ❄ 650-700 g małych buraków
- ❄ 3 łyżki masła (82% tłuszczu mlecznego)
- ❄ 2 małe szalotki, pokrojone w kostkę
- ❄ sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- ❄ sok z 1/2 pomarańczy + 1 łyżeczka startej skórki z pomarańczy
- ❄ 1/2 łyżeczki startego imbiru
- ❄ 1 litr bulionu warzywnego
- ❄ 4 łyżki śmietany kremówki
- ❄ kilka listków świeżego tymianku do dekoracji

## Rada od autora

Idealna na rozgrzewkę :)

## Sposób przygotowania

Buraki umyć – jeśli są większe, przekroić na pół – następnie każdy kawałek zawinąć w folię aluminiową i ułożyć na blasze do pieczenia. Piec przez godzinę w temperaturze 200°C (blachę wkładamy do pieca, kiedy ten będzie rozgrzany do pożądanej temperatury). Po wyjęciu z piekarnika buraki wyjąć z folii, chwilę przestudzić i obrać ze skórki.

Na dużej patelni rozgrzać masło (pilnując, by się nie przypaliło) i na wolnym ogniu zeszklić pokrojone w kostkę szalotki. Następnie obrane ze skórki buraki pokroić na mniejsze kawałki i dodać na patelnię, doprawiając solą i pieprzem. Całość podsmażyć 4 minuty, następnie dodać sok z 1/2 pomarańczy, skórkę otartą z pomarańczy, starty imbir oraz bulion. Gotować przez ok. 10 minut pod przykryciem. Zmiksować na gładką masę i jeszcze doprawić do smaku.

Przed podaniem zupę podgrzać, rozlać do miseczek, skropić śmietanką kremówką i udekorować listkiem świeżego tymianku.



*potrawy*

# *Wigilijne*

smaczne Święta z PGF

**Dania  
główne**



# Pieczony indyk z farszem ziemniaczano-jabłkowym



czas wykonania

5 godzin



liczba porcji

10



stopień trudności

średni



autor przepisu

Kamil Jędrzejczak

## Składniki

- ❄ 6 kromek białego, czerstwego chleba
- ❄ cała kostka + 7 łyżek masła
- ❄ 7 ugotowanych ziemniaków
- ❄ jedna łyżka miodu
- ❄ jedna łyżka cząbbru suszonego
- ❄ 2 winne jabłka
- ❄ pęczek natki pietruszki
- ❄ roztrzepane jajko
- ❄ cebula
- ❄ sól, pieprz
- ❄ ok. 3,5 kg indyka
- ❄ 2 ząbki czosnku
- ❄ 2 łyżki mąki
- ❄ 3 łyżki słodkiej konfitury żurawinowej z widocznymi owocami
- ❄ 100 ml śmietany tłustej 36%
- ❄ łyżka musztardy Dijon

## Sposób przygotowania

Na początek przygotowujemy farsz: kroimy pieczywo w małą kostkę, rumienimy na 2 łyżkach masła. Ziemniaki przeciskamy przez prasę, mieszamy z miodem, cząbrem, jabłkami (obranymi i pokrojonymi w kostkę), posiekaną natką, grzan-

kami, jajkiem, 3 łyżkami masła i posiekaną cebulą. Wyrabiamy farsz, dodając do smaku soli i pieprzu.

Indyka bardzo dokładnie myjemy, osuszamy na zewnątrz i w środku.



# Pieczony indyk z farszem ziemniaczano-jabłkowym



czas wykonania

5 godzin



liczba porcji

10



stopień trudności

średni



autor przepisu

Kamil Jędrzejczak

## Sposób przygotowania

Nacinamy skórę wokół stawu kolanowego i wyciągamy ścięgna. Rozgrzewamy piekarnik do temp. 170°C.

Indyka dokładnie solimy, w środek wkładamy nadzienie, zszywamy lub spinamy wykałaczkami. Układamy piersiami do dołu w brytfannie.

Kostkę masła kroimy w plastry i obkładamy tuskę jak najdokładniej. Przykrywamy i pieczemy, regularnie i często polewając ją sosem z dna brytfanki. Czas pieczenia to 3-3,5 godziny.

Po wyjęciu z piekarnika zostawmy go na kilka minut pod przykryciem, aby przestygł, ale i nabrał wilgoci z pary.

Sos z pieczenia zlewamy. Z 2 łyżek masła i mąki robimy zasmażkę i rozrabiamy z sosem pieczeniowym, mieszamy z żurawiną, śmietaną i musztardą. Podajemy do indyka.

# Karp pieczony w borowikach



czas  
wykonania

2,15 - 2, 30 h



liczba  
porcji

wiele



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Małgorzata  
Murawa

## Składniki

- ❄ karp w całości
- ❄ 2 cebule
- ❄ 70 g suszonych borowików
- ❄ 1 łyżka mąki
- ❄ 1/4 kostki masła
- ❄ 4 łyżki śmietany
- ❄ 1 żółtko
- ❄ 1/2 limonki
- ❄ 1 szklanka wody
- ❄ sól, pieprz
- ❄ olej do smażenia

## Sposób przygotowania

Grzyby moczymy przez 20 minut w gorącej wodzie. Następnie odsączamy i kroimy w kawałki według uznania. Wywaru nie wylewamy. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na niewielkiej ilości masła. Do cebuli dodajemy grzyby i dusimy przez 15 minut. Do wywaru z grzybów dodajemy mąkę, delikatnie mieszamy i dodajemy do grzybów i cebuli. Po zagotowaniu zdejmujemy garnek z ognia i dodajemy śmietaną połączoną z żółtkiem. Doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z limonki. Sprawionego karpia kroimy w dzwonki i posypujemy solą i pieprzem, najlepiej świeżo zmielonym. Rybę układamy w naczyniu żaroodpornym posmarowanym olejem. Piekarnik ustawiamy na 200 stopni i pieczemy 20-25 minut. Po tym czasie rybę polewamy przygotowanym sosem z grzybów i pieczemy jeszcze przez 10-15 minut. Pycha.

# Karp z pieczarkami w śmietanie



czas  
wykonania

1,5 godziny



liczba  
porcji

ok. 8



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Monika Jurek

## Składniki

- ❄️ 1 karp (ok. 1,5 kg)
- ❄️ 0,5 kg pieczarek
- ❄️ 0,5 l śmietany 24%
- ❄️ jajko
- ❄️ 0,5 szkl. mąki
- ❄️ 1 szkl. bułki tartej

### Przyprawy:

- \* vegeta
- \* sól
- \* pieprz
- ❄️ olej

## Sposób przygotowania

1. Karpia oczyszczamy, myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Kroimy w dzwonka i doprawiamy z obu stron solą. Odstawiamy na godzinę w chłodne miejsce.
2. Dzwonka oprószyć w mące, następnie w jajku i bułce tartej. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy rybę z obu stron na złoty kolor. Przekładamy do garnka.
3. Pieczarki myjemy i kroimy w plastry. Podsmażamy na maśle, dusimy aż woda odparuje. Pod koniec dodajemy przyprawy: vegetę, sól i pieprz.
4. Do garnka z karpem dodajemy uduszone pieczarki i wlewamy śmietanę. Doprawiamy do smaku i dusimy ok. 10 minut.
5. Można dodać natkę pietruszki.

# Kapusta z grzybami ze słodkimi dodatkami



czas  
wykonania

ok. 45 minut



liczba  
porcji

3



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

**Wojciech  
Szczępański**

## Składniki

❄ 500 gram kiszzonej kapusty

❄ 3 łyżki oliwy

❄ 2 łyżki masła (najlepiej  
klarowanego)

❄ 1/2 łyżeczki kminku

❄ 1 cebula

❄ 1/2 szklanki białego wina

❄ 1/2 szklanki żurawiny  
suszonej

Do przygotowania grzybów:

❄ 200g świeżych, mrożonych  
podgrzybków

❄ 2 łyżki oliwy

❄ 2 posiekane ząbki czosnku

❄ 1 łyżka masła

❄ 1/2 łyżki mąki pszennej

❄ 1 łyżka posiekanej natki  
pietruszki

## Sposób przygotowania

Kapustę przepłukać i odcisnąć. W dużym nieprzywierającym garnku rozgrzać oliwę i masło, dodać pokrojoną cebulę oraz kminek, zeszklić ją przez około 8 minut na umiarkowanym ogniu mieszając co jakiś czas. Dodać kapustę, wlać wino, doprawić solą

i pieprzem, zagotować. Przykryć i gotować na małym ogniu przez około 1/2 godziny, od czasu do czasu zamieszać i sprawdzić czy kapusta nie przywiera do dna garnka. W razie potrzeby można dodać kilka łyżek



# Kapusta z grzybami ze słodkimi dodatkami



czas  
wykonania

ok. 45 minut



liczba  
porcji

3



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

**Wojciech  
Szczepański**

## Sposób przygotowania

wody lub wina. Na 5 minut przed końcem gotowania do kapusty dodać żurawinę. W międzyczasie grzyby rozmrozić pod ciepłą wodą, osuszyć. Na patelni podgrzać oliwę razem z posiekany czosnkiem, lekko go zrumienić. Dodać pokrojone na kawałeczki grzyby, doprawić je solą i pieprzem i smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty, mieszając co jakiś czas.

Grzyby bardziej dusić niż smażyć, na koniec dodać masło. Dodać kilka łyżek wody, mąkę, dokładnie wymieszać i dusić jeszcze nie rumieniąc przez pół minuty. Na koniec wymieszać z natką pietruszki. Przełożyć do garnka z kapustą i delikatnie wymieszać. Podgrzać przed podaniem.

## Rada od autora

Przy posiłku dla wegan masło zastąpić olejem roślinnym.

# Schab ze śliwką w sosie rodzynkowo-morelowym



czas  
wykonania

ok. 2 godziny  
+czas marynowania  
min. 1 godzinę



liczba  
porcji

6-8



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Radostaw  
Sknadaj

## Składniki



Mięso:

- ❄ 1 kg schabu środkowego
- ❄ 20 dag suszonych śliwek
- ❄ sól, pieprz
- ❄ majeranek
- ❄ vegeta
- ❄ czosnek
- ❄ ziele angielskie
- ❄ liść laurowy

Sos:

- ❄ 10 dag rodzynek
- ❄ 10 dag moreli suszonych
- ❄ 10 dag suszonych śliwek  
lub 1-2 łyżki powideł
- ❄ 2 łyżki maśła  
śmietankowego

## Sposób przygotowania



Mięso umyć, za pomocą dość wąskiego noża zrobić otwór wzdłuż przez całą długość - na wylot. Ten otwór wypchać z obydwu stron suszonymi śliwkami. Następnie nacieramy mięso solą, pieprzem,

majerankiem i obwiązujemy sznurkiem. Schab zostawiamy w lodówce na minimum godzinę. Wkładamy mięso do garnka z gotującą wodą. Woda powinna przykrywać schab, dodajemy





# Schab ze śliwką w sosie rodzynkowo-morelowym



czas  
wykonania

ok. 2 godziny  
+ czas marynowania  
min. 1 godzinę



liczba  
porcji

6-8



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Radostaw  
Sknadaj

## Sposób przygotowania

do niej listek laurowy, 3-4 ziarnka ziela angielskiego, ząbek czosnku, sól, pieprz i vegetę do smaku. Mięso powinno się nie tyle gotować ile parzyć w temperaturze ok. 80°C przez 1 godzinę na wolnym ogniu. Schab po ugotowaniu wyjąć i ciepły zawinąć w folię spożywczą. Pozostawić do ostygnięcia. Zdjąć sznurek i pokroić w 1,5-2 cm plastry. Serwując danie, należy podgrzać mięso, układając plastry na płasko w garnku podlewając delikatnie rosołem z gotowania.

Przygotowanie sosu: Morele i śliwki pokroić w paski. Rozpuścić masło i wrzucić rodzynki, morele, śliwki i chwilę poddusić. Podlać wodą lub do smaku rosołem z gotowania mięsa. Gotować na małym ogniu aż owoce będą miękkie. Zagęścić sos 1-2 łyżeczkami mąki ziemniaczanej rozmąconej w 1/2 szklance zimnej wody. Sos powinien być słodko-kwaśny.

## Rada od autora

Mięso podajemy z ryżem, polewając sosem zarówno ryż, jak i mięso. Obok, na liściu sałaty można położyć cząstkę pomidora, plaster ananasa, i cząstkę brzoskwini z puszki lub połówkę brzoskwini z żurawiną.

# Ryba po grecku



czas  
wykonania

50 minut



liczba  
porcji

4



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Tomasz Lis

## Składniki

- ❄ 1 kg filetów z białych ryb (np.: dorsz, mintaj, sandacz)
- ❄ 4 duże marchewki
- ❄ 3 średnie cebule
- ❄ 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- ❄ 2 małe pietruszki
- ❄ 1 seler
- ❄ natka pietruszki

### Przyprawy:

- \* listki laurowe
- \* ziele angielskie
- \* łyżeczka mielonej, słodkiej papryki
- \* łyżeczka musztardy lub 1-2 łyżki soku z cytryny
- \* sól, pieprz
- \* cukier

## Sposób przygotowania

Mrożone ryby należy rozmrozić i osuszyć papierowym ręcznikiem (polecam świeże osobniki). Ryby dzielimy na mniejsze porcje, a następnie solimy i pieprzymy z obu stron. Odstawiamy na 10 min. Następnie obtaczamy ryby w mące i smażymy z obu stron na rozgrzanym oleju. Odkładamy do wystygnięcia. Wszystkie warzywa obieramy. Marchewki, pietruszkę i selera ścieramy na tarce o grubych oczkach zaś cebule kroimy w grubą kostkę. Wszystkie warzywa podsmażamy na patelni i oleju (około 10 minut), na którym smażyliśmy ryby. Dodajemy listki laurowe i ziele. Zalewamy całość połową szklanki wrzątku i dusimy na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 15 min. Po tym czasie dodajemy do warzyw koncentrat, mieloną paprykę i musztardę lub sok z cytryny. Porządnie solimy i pieprzymy do smaku. Dodajemy szczyptę cukru. Całość dokładnie mieszamy i dusimy jeszcze 5 minut, aż smaki się przegryzą. Na półmisku wykładamy połowę filetów i przykrywamy połową warzyw. Na to kładziemy pozostałe filety i przykrywamy resztą warzyw. Chowamy do lodówki na 2 godziny.

# Łosoś w pomarańczach



czas  
wykonania

ok. 1 godzina  
wraz z zapiekaniem



liczba  
porcji

3



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Marta  
Czeremska

## Składniki



- ❄️ 3 filety z łososia
- ❄️ 1 łyżka miodu wielokwiatowego
- ❄️ 2 łyżki oliwy
- ❄️ 1 pomarańcza
- ❄️ 4 goździki
- ❄️ sól, pieprz

## Sposób przygotowania



Rozgrzewamy piekarnik razem z blachą do temp. 70°C. Filety z łososia (jeśli potrzeba) oddzielamy od skóry, nacieramy miodem i oliwą, dodajemy szczyptę soli i pieprzu, następnie skrapiamy sokiem z połowy pomarańczy. Z folii aluminiowej formujemy rękaw, układamy łososia, dodajemy plasterki pozostałej połówki pomarańczy, goździki.

Rybę pieczemy przez 40 min, na ostatnie 5 min pieczenia zwiększamy temp. do 180°C i odkrywamy wierzchnią część rękawa - dzięki temu miód się skarmelizuje i sprawi, że ryba z wierzchu będzie lekko chrupiąca i złocista.

## Rada od autora



Udekorować pokrojonymi w plastry pomarańczami, świeżym tymiankiem oraz płatkami goździka. Uczta dla ciała i zmysłów:)

# Gołąbki z kaszy jęczmiennej z grzybami leśnymi



czas wykonania

60 minut



liczba porcji

5



stopień trudności

łatwy



autor przepisu

Agnieszka Dolna

## Składniki



- ❄️ 1 duża główka kapusty włoskiej
- ❄️ 2 woreczki kaszy jęczmiennej
- ❄️ 150g grzybów leśnych suszonych
- ❄️ 200 g pieczarek
- ❄️ 1 duża cebula
- ❄️ margaryna do smażenia
- ❄️ pieprz czarny mielony
- ❄️ sól do smaku

## Sposób przygotowania



Grzyby leśne zalać wodą i odstawić na godzinę. Zagotować i wystudzić. Pokroić na kawałki. Kapustę sparzyć i delikatnie zdjąć liście. Wyciąć nerwy z liści. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na margarynie. Pieczarki zetrzeć na tarce. Dodać do cebuli i smażyć aż odparuje nadmiar wody. Doprawić do smaku. Dodać pokrojone grzyby leśne, można też wlać trochę wody z grzybów. Dodać kaszę i wymieszać. Doprawić do smaku. Na liściu kapusty układać porcję farszu i zwiijać gołąbki. Układać ciasno w garnku. Zalać wodą, wkruszyć kostki rosółowe. Dusić pod przykryciem, aż kapusta będzie miękka. SMACZNEGO !!!!

A pear and almond-topped pastries on a wooden surface. The pear is on the left, and the pastries are on the right. The pastries are golden brown and topped with sliced almonds. The background is a dark wooden surface with scattered almond slices.

*potrawy*  
*Wigilijne*

smaczne Święta z PGF

**Desery  
i napoje**

# Pyszne ciasteczka świąteczne



czas  
wykonania

ok. 1,5 godziny  
bez schładzania ciasta



liczba  
porcji

ok. 150 szt.  
w zależności  
od grubości



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Ilona  
Dzianach

## Składniki



- ❄️ 1 kg mąki tortowej
- ❄️ 1 kostka smalcu
- ❄️ 1 kostka margaryny
- ❄️ 5 dkg drożdży
- ❄️ 4 żółtka
- ❄️ szczypta soli
- ❄️ 4 łyżki śmietany
- ❄️ białka roztrzepane wykorzystać do maczania ciasteczek
- ❄️ ½ szklanki gruboziarnistego cukru do oprószenia

## Sposób przygotowania



Wszystkie składniki zmieszać i wyrobić ciasto, zawinąć w folię i schłodzić (2 kg). Przed wyjęciem ciasta nagrzać piekarnik do 180-200°C (termoobieg). Po schłodzeniu podzielić ciasto na porcje, rozwałkować na grubość max. do 1cm, najlepsza grubość to 0,5-0,7mm. Następnie wykrawać foremkami, pędzelkiem posmarować roztrzepanym białkiem, posypać cukrem. Ciasteczka ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blasze, włożyć do piekarnika i piec do momentu, kiedy będą miały złoty kolor (max.10 minut).

## Rada od autora



Prosty przepis, zawsze się udaje, piekarnik musi być dobrze nagrany.

# Szarlotka dla każdego



czas  
wykonania

ok. 1 godzina



liczba  
porcji

Zależy jak pokrojona...  
Na pewno  
kilkanaście :-)



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

**Robert  
Kowalczyk**

## Składniki

- ❄ 4 szklanki mąki
- ❄ 1 szklanka cukru pudru
- ❄ 4 jajka
- ❄ 250g margaryny do pieczenia
- ❄ 3-4 łyżeczki śmietany 18% tł.
- ❄ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ❄ 1 opakowanie cukru waniliowego
- ❄ 5-6 dorodnych jabłek

## Sposób przygotowania

1. 4 szklanki mąki, 1 szklanka cukru pudru, 1 szklanka cukru kryształ, 250 g margaryny oraz łyżeczkę proszku do pieczenia mieszamy razem.
  2. W niewielkiej misce rozrabiamy razem 4 żółtka jaj (oddzielone 4 białka odkładamy), 3-4 łyżeczki śmietany 18% tł. oraz cukier waniliowy, a następnie dodajemy do składników ciasta.
  3. Zagniecione ciasto wkładamy do zamrażalnika na około pół godziny.
  4. Jabłka obieramy, wycinamy gniazda nasion i kroimy na niewielkie fragmenty. Próżymy na patelni z dodatkiem szklanki cukru kryształ do odparowania.
- WAŻNE:** Odstawiamy do wystygnięcia.



# Szarlotka dla każdego



czas  
wykonania

ok. 1 godzina



liczba  
porcji

Zależy jak pokrojona...  
Na pewno  
kilkanaście :-)



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

**Robert  
Kowalczyk**

## Sposób przygotowania

5. Ciasto po wyjęciu z zamrażalnika, dzielimy na dwie prawie równe części. Większą część wykładamy dno blachy do pieczenia (nie teflonową smarujemy tłuszczem), smarujemy białkiem jaj, nakłuwamy widelcem i wlewamy upróżone

jabłka. Przykrywamy pozostałą częścią ciasta. Powstałe "wieko" ciasta dla dekoracji smarujemy białkiem.

6. Umieszczamy w nagrzanym do 180°C piekarniku na około 1 h.

## Rada od autora

Zachęcam do skorzystania z przepisu. Taka szarlotka wychodzi każdemu i wszystkim smakuje. :-)



# Szampański piernik toskański



czas  
wykonania

1,5 godziny



liczba  
porcji

15



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Patrycja  
Wojtania

## Składniki

- ❄️ 200 g mąki
- ❄️ 400 g fig suszonych
- ❄️ 100 g śliwek suszonych w dymie
- ❄️ 300 g migdałów
- ❄️ 200 g orzechów laskowych
- ❄️ 1 szklanka słodkiego wina białego
- ❄️ 600 g miodu
- ❄️ 300 g cukru
- ❄️ 100 g masła
- ❄️ 2 łyżeczki cynamonu
- ❄️ 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- ❄️ szczypta gałki muskatołowej
- ❄️ skórka otarta z pomarańczy
- ❄️ lukier z soku z cytryny i cukru pudru

## Sposób przygotowania

Wino nalewamy do szklanego naczynia (np. kieliszka), kosztujemy aż do opróżnienia naczynia. Czynność powtarzamy. Śliwki i figi kroimy na mniejsze kawałki, przekładamy do miski. Ponownie sprawdzamy

sprawdzamy stan wina, a następnie zalewamy nim bakalie i odstawiamy. Orzechy laskowe i migdały prażymy w piecu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez 7-8 min (200 °C). W tym czasie



# Szampański piernik toskański



czas  
wykonania

1,5 godziny



liczba  
porcji

15



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

Patrycja  
Wojtania

## Sposób przygotowania

czasie do szklanego naczynia wylewamy pozostałą zawartość butelki wina. Wypijamy. Orzechy studzimy i przekładamy do ściereczki, energicznie ocierając pozbawiamy je skórki. Masło roztopiamy w garnku, dodajemy cukier i miód. Gdy się zagotuje, wsypujemy cynamon, przyprawę do piernika, świeżo otartą gałkę muszkatołową i skórkę z pomarańczy. Mieszamy i zdejmujemy z ognia. Do wystudzonej, ale wciąż

ciepłej masy wsypujemy mąkę i miksujemy. Siekamy i dodajemy migdały i orzechy. Śliwki i figi odsączamy (pozostały „sok” wypijamy duszkiem) i dodajemy do ciasta. Całość mieszamy i przekładamy do tortownicy (wyłożonej papierem do pieczenia i natłuszczonej, średnica 25 cm). Pieczemy przez godzinę w temp. 180 °C. Po wystudzeniu ciasta dekorujemy je cukrem pudrem utartym z sokiem z cytryny.

## Rada od autora

Należy zaopatrzyć się w większą ilość wina niż podano w przepisie, zwiększa to szansę powodzenia. Piernik smakuje najlepiej, kiedy jest wykonywany w towarzystwie dobrej koleżanki lub drugiej połówki.

# Sernik z brzoskwiniami i rosą



czas  
wykonania

ok. 1,5 godziny



liczba  
porcji

ok. 30  
(duża blacha)



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Angelika  
Łachnik

## Składniki



### Ciasto:

- ❄️ 2 pełne szklanki mąki
- ❄️ 3 żółtka
- ❄️ 3/4 kostki margaryny
- ❄️ 1/2 szklanki cukru
- ❄️ 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

### Piana:

- ❄️ 3-4 białka
- ❄️ 1/2 szklanki cukru

### Masa serowa:

- ❄️ 1-1,1 kg sera śmietankowego
- ❄️ 1/2 szklanki oleju
- ❄️ 2 budynie śmietankowe
- ❄️ 2 szklanki mleka
- ❄️ sok z 1 całej cytryny
- ❄️ 3 całe jajka + 3 żółtka
- ❄️ 1,5 szklanki cukru
- ❄️ puszka brzoskwiń

## Sposób przygotowania



Składniki na ciasto zagniatamy. Gotową masę wykładamy na spód dużej blachy lekko zawijając brzegi.

Cukier ubijamy z olejem i jajkami na gładką masę. Dodajemy ser budyniowy oraz dwie szklanki mleka,



# Sernik z brzoskwiniami i rosą



czas  
wykonania

ok. 1,5 godziny



liczba  
porcji

ok. 30  
(duża blacha)



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Angelika  
Łachnik

## Sposób przygotowania

w których wcześniej rozpuszczamy budyń. Wlewamy sok z cytryny i dalej ubijamy. Gotową masę wylewamy na przygotowaną blachę. Brzoskwinie kroimy w małe kostki i równomiernie rozkładamy na powierzchni, aby lekko się zatopiły. Tak przygotowane ciasto wkładamy na ok. 45 min do piecyka rozgrzanego do 180 stopni, aby lekko się zarumieniło.

Po wyjęciu sernika ubijamy na sztywno pianę z 3-4 białek z połową szklanki cukru, wykładamy na wierzch i przy pomocy dużej łyżki tworzymy na powierzchni "fale". Ciasto z pianą wstawiamy na ok. 15 minut do piekarnika. Aby na wierzchu ciasta pojawiła się rosa, należy pozostawić je do wystudzenia w chłodnym miejscu.

## Rada od autora

Jeśli ser nie jest wystarczająco gładki należy go dodatkowo przemielić, aby sernik uzyskał idealnie kremową konsystencję.

# Sernik z białą czekoladą i żurawiną



czas wykonania

1 godzina



liczba porcji

20



stopień trudności

średni



autor przepisu

Paulina Romaniewicz

## Składniki

### Spód:

- ❄️ 1 paczka ciastek digestive lub herbatniki
- ❄️ 2 łyżeczki kakao
- ❄️ 50 g roztopionego masła
- ❄️ Tortownica: średnica 20-22 cm

### Masa serowa:

- ❄️ 400 g twarogu
- ❄️ 150 g mascarpone
- ❄️ łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ❄️ łyżka budyniu waniliowego
- ❄️ 60 g cukru
- ❄️ 200 g białej czekolady roztopionej w kąpieli wodnej
- ❄️ 3 jajka
- ❄️ 200 g mrożonej żurawiny

## Sposób przygotowania

Ciastka pokruszyć blenderem, dodać pozostałe składniki na spód. Połączyć tak, aby powstał mokry

piasek. Dno tortownicy wyłożyć papierem, boki wysmarować tłuszczem. Przygotowanymi



# Sernik z białą czekoladą i żurawiną



czas wykonania

1 godzina



liczba porcji

20



stopień trudności

średni



autor przepisu

Paulina Romaniewicz

## Sposób przygotowania

ciastkami wyłożyć dno tortowicy. Schłodzić przez czas przygotowania masy serowej.

Masa Serowa: Wszystkie składniki oprócz jajek krótko wymieszać. Następnie dodawać po jednym jajku, miksując dokładnie po każdym. Do masy wmieszać 120 g żurawiny i wlać ją na przygotowany spód, wierzch posypać resztą żurawiny.

Do naczynia żaroodpornego wlać gorącą wodę i wstawić na dno piekarnika nagrzanego do 180 °C. Sernik wstawić na środkowy poziom. Piec 15 min, następnie zmniejszyć temp. do 140°C i piecemy kolejne 50 minut. Studzimy w uchylonym piekarniku. Smacznego ;-)

## Rada od autora

Po wystudzeniu włożyć na kilka godzin do lodówki najlepiej na całą noc.

# Piernikowe szaleństwo w nowoczesnym wydaniu staropolskiej kuchni



czas  
wykonania



liczba  
porcji

Sporo :)



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Aleksandra  
Mijalska

Oczekiwanie 2-3 tygodnie  
(leżakowanie ciasta w kamiennym  
garnku, emaliowanym  
lub szklanym naczyniu)  
Przygotowanie ciasta: 15 minut  
Wykonanie piernika: 30 minut  
Pierniczki: 45 minut

## Składniki

- ❄️ ½ kg miodu np. akacjowego,  
lipowego
- ❄️ 250 g masła  
lub dobrego smalcu
- ❄️ 1 szkl. cukru
- ❄️ 1 kg mąki pszennej
- ❄️ 3 łyżeczki sody  
oczyszczonej
- ❄️ ½ szkl. zimnego mleka
- ❄️ 3 torebki przyprawy  
do piernika

## Sposób przygotowania

Miód, cukier i masło podgrzać stopniowo, doprowadzić do wrzenia, wymieszać do całkowitego rozpuszczenia cukru. Wystudzić.

Do wystudzonej masy dodać mąkę pszenną, sodę oczyszczoną rozpuszczoną w mleku, jajka, sól i przyprawę do piernika. Ciasto starannie wyrobić i przełożyć do kamionkowego, szklanego lub emaliowanego garnka. Przykryć ściereczką i odstawić w zimne miejsce (np. do lodówki) na 2-3 tygodnie.

Uwaga: wyrobione ciasto jest dość luźne. Po leżakowaniu w zimnie tężeje i daje się rozwałkować (trzeba tylko lekko podsypywać mąką). Piec na 3-4 dni przed świątami. →

# Piernikowe szaleństwo w nowoczesnym wydaniu staropolskiej kuchni



czas  
wykonania



liczba  
porcji

Sporo :)



stopień  
trudności

średni



autor  
przepisu

Aleksandra  
Mijalska

Oczekiwanie 2-3 tygodnie  
(leżakowanie ciasta w kamiennym  
garnku, emaliowanym  
lub szklanym naczyniu)  
Przygotowanie ciasta: 15 minut  
Wykonanie piernika: 30 minut  
Pierniczki: 45 minut

## Sposób przygotowania

Pieczenie: Ciasto podzielić na 3 równe części. Przygotować 3 blachy, każda o wymiarach 39 x 26 cm. Posmarować je masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Każdą z części piernika rozwałkować na grubość około 0,5 cm, wyłożyć do blaszki, wyrównać. Piec w temperaturze 170°C (można z termoobiegiem) przez 15 - 20 minut.

Piernik mocno rośnie, praktycznie podwaja swoją objętość. Wyjąć, wystudzić. Wystudzone blaty piernikowe przełożyć podgrzanymi powidłami śliwkowymi (można je wymieszać z bakaliami, ok. 1kg), przykryć arkuszem papieru i równomiernie obciążyć; odstawić do „skruszenia” na 3 - 4 dni w chłodne miejsce. Piernik połączyć czekoladą lub lukrem. Posypać posiekanymi orzechami włoskimi.

## Rada od autora

Piernik ma wyjątkowy staropolski smak, długo zachowuje świeżość. Plusem jest to, że wykonuje się go wcześniej zanim rozpocznie się kulinarna gorączka przedświąteczna. Po upieczeniu placki są twarde.

Z ciasta można też wykrawać pierniczki za pomocą foremek do ciasta lub przygotować pierniczki przekładane powidłami przez złożenie dwóch takich samych. Wierzch połączyć lukrem lub czekoladą.



# Gruszkowa tarta z migdałami, śliwkami i syropem klonowym



czas wykonania

2,5 godziny



liczba porcji

10



stopień trudności

łatwy



autor przepisu

**Agnieszka Rutkowska**

## Składniki

ciasto kruche:

- ❄ 200 g mąki
- ❄ 50 g cukru
- ❄ szczypta soli
- ❄ 1 jajko
- ❄ 100 g miękkiego masła

wypełnienie:

- ❄ 8 małych gruszek
- ❄ 50 g migdałów
- ❄ 50 g suszonych śliwek
- ❄ 80 g syropu klonowego
- ❄ cynamon, kardamon

## Sposób przygotowania

1. Mąkę, cukier, sól, jajko i masło wyrobić w misce na grudkowaną masę, przenieść na blat i wyrobić na gładkie ciasto.
2. Wyłożyć ciastem formę do tarty. Spód ciasta nakłuć widelcem. Formę z ciastem wstawić do lodówki na 1 godzinę.
3. Po schłodzeniu na ciasto położyć pergamin i wysypać je roślinami strączkowymi, aby podczas pieczenia nie opadł brzeg. Wstawić ciasto do zimnego piekarnika i piec 25 minut w temp. 200°C.
4. Gruszki obrać ze skórki, wyciąć środki, a połówki pokroić w plastry, śliwki pociąć w plasterki, a migdały lekko skruszyć tak, żeby część została w całości.
5. Ciasto wyjąć z piekarnika, poukładać na nim gruszki, posypać śliwkami, migdałami oraz cynamonem i kardamonem.

# Gruszkowa tarta z migdałami, śliwkami i syropem klonowym



czas  
wykonania

**2,5 godziny**



liczba  
porcji

**10**



stopień  
trudności

**łatwy**



autor  
przepisu

**Agnieszka  
Rutkowska**

## Sposób przygotowania

6. Zapiekać wszystko przez kolejne  
15-20 minut.

7. 10 minut przed wyjęciem ciasta  
polać wszystko syropem klonowym.

## Rada od autora

Ciasto idealne na świąteczne zimowe wieczory, pomysłowe wykorzystanie syropu klonowego, który jest równie pyszny jak tradycyjny miód i może stać się atrakcyjną nowością na bożonarodzeniowym stole.

Z doświadczenia polecam, jako oryginalny deser świąteczny, który podbije podniebienie nawet zatwardziałego tradycjonalisty kulinarnego.

# Makiełki



czas  
wykonania

ok. 30 minut



liczba  
porcji

8



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

**Ewa  
Zagajewska**

## Składniki

- ❄ makaron łazanki  
lub falbanki 500 g
- ❄ masa makowa gotowa  
ok. 500 g (1/2 lub 3/4  
opakowania)
- ❄ orzechy włoskie 100 g
- ❄ orzechy laskowe 100 g
- ❄ migdały w płatkach 100 g
- ❄ skórka pomarańczowa 50 g
- ❄ cukier wanilinowy  
1 opakowanie
- ❄ miód naturalny 1-2 łyżki
- ❄ rodzynki sułtańskie 100 g
- ❄ mleko ok. 1 szklanki

## Sposób przygotowania

Namoczyć rodzynki. Posiekać lub zmielić orzechy. Ugotować makaron. W trakcie gotowania makaronu masę makową wyłożyć do garnka. Dodać namoczone rodzynki, płatki migdałów, skórkę pomarańczową i posiekane lub zmielone orzechy. Dodać mleko do uzyskania średnio gęstej konsystencji (jak bardzo gęstej śmietany). Sprawdzić smak i podgrzewać powoli, mieszając. Dodać miód i ugotowany uprzednio makaron.

## Rada od autora

Powinno być więcej masy makowo-bakaliowej niż makaronu!

# Grzany cydr z jabłkiem i cynamonem



czas wykonania

10-15 minut



liczba porcji

4 szklanki



stopień trudności

łatwy



autor przepisu

**Dominika Dziąg**

## Składniki

- ❄️ 1 litr cydru
- ❄️ 5 łyżek cukru trzcinowego
- ❄️ 2 kawałki kory cynamonu
- ❄️ 2 gwiazdki anyżu
- ❄️ 1 łyżka goździków
- ❄️ 1/2 zielonego jabłka (np. granny smith, reneta)

## Sposób przygotowania

Do większego garnka (tak, aby zmieścił się 1 litr cydru) wsypać cukier trzcinowy, rozprowadzić go po całej powierzchni dna. Ustawić na ogniu i podgrzewać na średnim ogniu bez mieszania, aż cukier się skarmelizuje, gdy zacznie lekko się dymić i ściemnieje (musi być brązowy, NIE czarny!).

Wlać cydr i wymieszać. Dodać składniki rozgrzewające np. cynamon, goździki, anyż. Podgrzewać na średnim ogniu aż napój będzie gorący (nie gotować), przez około 5 - 6 minut. W międzyczasie dodać cząstki jabłka. Przebrać do szklanek i podawać na gorąco.

## Rada od autora

Wlewając cydr uważać, będzie pryskać !!!

# Dżem z pierników



czas  
wykonania

30-45 minut



liczba  
porcji

ok. 30



stopień  
trudności

łatwy



autor  
przepisu

**Bartłomiej  
Szczepaniak**

## Składniki

- ❄️ 1 opakowanie pierników korzennych
- ❄️ 1,5 łyżki oleju kokosowego
- ❄️ 1,5 łyżki miodu najlepiej gryczanego
- ❄️ 150 ml mleka
- ❄️ łyżeczka ekstraktu z wanilii lub 1 opakowanie cukru waniliowego (nie wanilinowego)

## Sposób przygotowania

Podgrzej mleko z olejem kokosowym i miodem, aż do powstania jednolitej cieczy. Połam ciasteczka korzenne i zmiksuj je w blenderze na pył. Do ciastek wlej gorące mleko z dodatkami i zmiksuj do dobrego połączenia składników. Krem po wymieszaniu może być delikatnie lejący się, ale po ostudzeniu i schłodzeniu w lodówce będzie miał konsystencję idealną do smarowania. Gotowy krem przelóż do słoiczka, przechowuj w lodówce.

## Rada od autora

Jeśli chcesz, aby krem wystarczył na dłużej po przelaniu gorącej masy do słoika odwróć go, aby słoik się zawekował.

# Wigilijny kompot z suszu



czas  
wykonania

**50 minut**



liczba  
porcji

**4**



stopień  
trudności

**łatwy**



autor  
przepisu

**Patryk  
Stankowski**

## Składniki

- ❄ suszone jabłka 100 g
- ❄ suszone śliwki 100 g
- ❄ suszone gruszki 100 g
- ❄ miód 2 łyżki
- ❄ goździki
- ❄ pomarańcza
- ❄ cynamon (do smaku)

## Sposób przygotowania

Owoce wkładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy przez około pół godziny. Podczas gotowania dodajemy miód, goździki i cynamon. Pomarańcze dokładnie myjemy, kroimy w plastry. Garnek z kompotem zdejmujemy z ognia, dodajemy plastry pomarańczy i odstawiamy do wystygnięcia. Podajemy schłodzony po obfitym posiłku.

## Rada od autora

Najlepiej smakuje na zimno.



# Przepis na udane Świąta



czas  
wykonania

**Tyle, ile mamy  
wolnego czasu.**



autor  
przepisu

**Mariusz  
Nowak**

## Składniki

- ❄️ szczypta humoru
- ❄️ ćwiartka optymistycznego nastawienia
- ❄️ osoba/y do pomocy – najlepiej od 1 do 3
- ❄️ 40 db dobrej muzyki, może być zarówno pop, jak i rock, zależnie od preferencji
- ❄️ odrobina relaksu do smaku
- ❄️ dawka kreatywności
- ❄️ odpowiedni strój, może być fartuch z tekstem przedstawiającym nasze przekonania kulinarne np. „Nie ufaj chudemu kucharzowi”

## Sposób przygotowania

Włączamy ulubioną muzykę, dbając o to, aby nasz gust muzyczny przypadł do gustu także naszym pomocnikom. Zapewni to odpowiednio zaangażowanie w pracę. Jeżeli chcemy poczuć klimat Świąt możemy skorzystać z utworów okolicznościowych. Należy jednak uważać, gdyż słuchanie grudniowych piosenek, które pojawiają się od wielu lat w stacjach radiowych może doprowadzić niektórych do znużenia i wpłynąć negatywnie na smak potrawy.

Zakładamy fartuch, aby profesjonalnie wyglądać.

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, przy czym istotne jest zachowanie proporcji. Szczególnie należy uważać na dawkowanie kreatywności. Stanowi ona pożądany składnik, ale stosowana w zbyt dużych ilościach może doprowadzić do tego, że nasza potrawa będzie zbyt ekstrawagancka. Bliskie osoby do pomocy pomogą nam zachować odpowiednią atmosferę w kuchni.

# Przepis na udane Świąta



czas  
wykonania

**Tyle, ile mamy  
wolnego czasu.**



autor  
przepisu

**Mariusz  
Nowak**

## Sposób przygotowania

— • —

Nie obawiajmy się, jeżeli dodamy zbyt dużo humoru i optymistycznego nastawienia. Nie ma tutaj ograniczeń, im dodamy więcej, tym potrawa będzie smaczniejsza.

Po zmieszaniu składników i przygotowaniu potrawy, dbamy o relaks i satysfakcję z wykonanej pracy. Ważne, aby zdegustować danie z pomocnikami oraz rodziną.

Smacznego :)



*potrawy*

# Wigilijne

smaczne Święta z PGF

Wydawca: [Recepta.pl Sp. z o. o.](#)

Redakcja: [medme.pl](#)

Projekt graficzny: Agata Kość

Autorzy: Alicja Tomczyk, autorzy przepisów

Zdjęcia: 123RF

