



ziele i liść

TWOJA KUCHNIA

Podstawowe przepisy i proporcje

Kuchnia bez zgadywania.

Kuchenne ściągę, które warto mieć zawsze pod ręką.



TABELE • PRZELICZNIKI • PROPORCJE

Spis treści

1. Jak korzystać z poradnika
2. Kuchnia codzienna — podstawowe miary i przeliczniki
3. Idealne proporcje do **ciasta naleśnikowego**
4. Proporcje do **idealnej kaszy**
5. Proporcje do **idealnego ryżu**
6. Idealne **puree ziemniaczane**
7. Proporcje do **idealnego rosółu**
8. Ile soli do zupy?
9. 4 przyprawy, które zmieniają smak zupy
10. 4 zasady balansu smaku
11. 4 zasady idealnego **winegretu**
12. Proporcje do **dressingu miodowo-musztardowego**
13. Proporcje do **sosu czosnkowo-jogurtowego**
14. Proporcje do **domowego majonezu**
15. Proporcje do **domowego pesto**
16. Domowe pesto w 5 minut
17. Proporcje do **beszamelu**
18. Proporcje do **panierki**
19. Proporcje do **marynaty jogurtowej**
20. Proporcje do zalewy **coleslaw**
21. 4 proporcje do **ciasta drożdżowego**
22. 4 proporcje do **idealnej owsianki**
23. Tabela: ile ugotować na osobę
24. Tabela: zamienniki składników
25. Tabela: przyprawy do najczęstszych dań
26. Tabela: **sosy do baz obiadowych**
27. Tabela: orientacyjne porcje dla dzieci i dorosłych
28. Co mieć zawsze w kuchni
29. Awaryjne **obiady z szafki**
30. Jak budować talerz: białko, baza, warzywa, sos

TWOJA KUCHNIA

Twoja Kuchnia powstała z myślą o codziennym gotowaniu — takim **zwyczajnym, domowym, praktycznym**. Nie chodzi tu o skomplikowane techniki ani wymyślne składniki, ale o sprawdzone przepisy, dobre proporcje i proste rozwiązania, które naprawdę przydają się w przeciętnej kuchni.

To poradnik dla tych, którzy chcą mieć pod ręką najważniejsze bazy: **obiady, zupy, sałatki, śniadania, kolacje, sosy, napoje, marynaty, przeliczniki i tabele**. Zamiast za każdym razem szukać w internecie, porównywać przepisy i zastanawiać się „ile czego dodać”, możesz wrócić do jednego miejsca i szybko znaleźć to, czego potrzebujesz.

Misją tego poradnika jest uporządkować codzienne gotowanie. Pokazać, że dobra **kuchnia zaczyna się od prostych składników**, jasnych proporcji i spokojnego podejścia. Bo w domu najważniejsze nie jest gotowanie idealne — tylko takie, które jest smaczne, możliwe do zrobienia i pasuje do zwykłego dnia.

Twoja Kuchnia to domowa baza przepisów, proporcji i pomysłów, do której możesz wracać zawsze wtedy, gdy chcesz ugotować coś prostego, pewnego i dobrego.



Robert.Gl

W kuchni najważniejsze są proporcje

Ten poradnik powstał po to, aby codzienne gotowanie było prostsze, spokojniejsze i bardziej przewidywalne. Znajdziesz tu przepisy, które można wykorzystać w zwykłej domowej kuchni — bez szukania po kilku stronach internetowych, bez zgadywania ilości składników i bez zastanawiania się, czy dana porcja wystarczy dla jednej, dwóch, trzech czy czterech osób.

Każdy przepis został przygotowany tak, aby można było szybko zobaczyć, co ugotować, czego potrzebujesz i w jakich proporcjach. Dzięki temu poradnik może służyć nie tylko jako zbiór pomysłów, ale też jako codzienna ściągą do gotowania.

Jeden przepis — jedna strona

Większość głównych dań, zup, śniadań i kolacji znajdziesz w układzie:

jeden przepis = jedna strona = jeden konkretny przepis.

Na takiej stronie zobaczysz:

nazwę dania

Krótki, jasny tytuł, który od razu mówi, co przygotowujesz.

zdjęcie lub ilustrację dania

Dzięki temu łatwiej wyobrazić sobie efekt końcowy i sposób podania.

listę składników

Wypisane prosto i czytelnie, bez zbędnych dodatków. sposób przygotowania. Krótkie kroki, które prowadzą od składników do gotowego dania.

tabelę proporcji dla 1–4 osób

Najważniejsza część poradnika. Pokazuje, ile składników użyć, gdy gotujesz dla jednej, dwóch, trzech albo czterech osób.





4 pomysły na jednej stronie

Niektóre tematy są krótsze i praktyczniejsze w formie zestawu. Dlatego sosy, napoje, koktajle, marynaty, pasty, szybkie sałatki i małe dodatki często pojawiają się jako:

4 propozycje na jednej stronie

Na takich stronach znajdziesz cztery krótkie przepisy lub warianty, na przykład:

4 sosy jogurtowe

4 domowe lemoniady

4 pasty kanapkowe

4 marynaty do mięsa

4 sałatki do pracy

To szybkie strony do codziennego użycia — wtedy, gdy nie potrzebujesz pełnego przepisu krok po kroku, tylko gotowej inspiracji i właściwych proporcji.

4 koktajle owocowo-warzywne



Tabele proporcji

W wielu przepisach znajdziesz tabelę, która pomaga szybko dopasować ilość składników do liczby porcji. Nie musisz liczyć wszystkiego w głowie ani zastanawiać się, czy podwojenie składników nadal da dobry efekt.

Tabela najczęściej wygląda tak:

Składnik	1 osoba	2 osoby	3 osoby	4 osoby
ryż / kasza / makaron	mała porcja	średnia porcja	większa porcja	rodzinna porcja
mięso / jajka / nabiał	ilość bazowa	podwojona	dopasowana	rodzinna
warzywa	według porcji	według porcji	według porcji	według porcji
sos / dressing	mała ilość	średnia ilość	większa ilość	pełna porcja



W gotowych przepisach zamiast ogólnych opisów pojawią się konkretne wartości: gramy, sztuki, łyżki, szklanki albo porcje.

Jak najlepiej korzystać z tej książki?

Nie musisz czytać jej od początku do końca. Możesz traktować ją jak praktyczny domowy zeszyt:

Gdy nie wiesz, co zrobić na obiad — zajrzyj do działu obiadowego.

Gdy masz tylko jajka i warzywa — sprawdź śniadania, kolacje i szybkie dania z jajkiem.

Gdy gotujesz dla większej liczby osób — użyj tabeli proporcji.

Gdy potrzebujesz sosu — znajdź dział z dressingami i sosami.

Gdy zostały Ci ziemniaki, ryż albo makaron — wybierz przepis z bazowych składników.

To poradnik do używania, nie do odkładania na półkę.



Nie musisz gotować idealnie

Ten poradnik nie jest po to, żeby w kuchni wszystko było perfekcyjne. Jest po to, żeby było łatwiej. Możesz zamieniać składniki, dopasowywać smaki i korzystać z tego, co masz w lodówce.

Jeśli nie masz jednego warzywa — **użyj innego.**

Jeśli nie lubisz ostrego — **pomiń chili.**

Jeśli gotujesz dla dzieci — **dopraw łagodniej.**

Jeśli chcesz lżejszą wersję — **zamień śmietanę na jogurt.**

Jeśli chcesz bardziej sycące danie — **dodaj jajko, mięso, fasolę, soczewicę albo twaróg.**

Najważniejsze są baza, proporcje i prosty schemat. Resztę możesz dopasować do siebie.



Cienkie, grubsze, słodkie i wytrawne

Dobre ciasto naleśnikowe opiera się na prostych proporcjach: mąka + mleko + jajka + odrobina tłuszczu + szczypta soli. W zależności od tego, czy chcesz uzyskać naleśniki cienkie, bardziej puszyste, słodkie albo wytrawne, wystarczy delikatnie zmienić ilość płynu, jajek lub dodatków.

Najważniejsza zasada jest prosta: im rzadsze ciasto, tym cieńsze naleśniki. Jeśli ciasto jest gęstsze, naleśniki będą bardziej miękkie, grubsze i sycące. Po wymieszaniu warto odstawić ciasto na 10–15 minut. Mąka lepiej wchłonie płyn, a naleśniki będą bardziej elastyczne i łatwiejsze do smażenia.

Podstawowa porcja ciasta naleśnikowego

Składnik

mąka pszenna

mleko

woda

jajka

olej lub roztopione masło

sól

Ilość podstawowa

1 szklanka / ok. 150 g

1 szklanka / ok. 250 ml

1/2 szklanki / ok. 125 ml

2 szt.

1 łyżka

1 szczypta

Wychodzi około
8–10 średnich
naleśników.

Tabela proporcji do różnych rodzajów naleśników

Rodzaj naleśników	Mąka	Mleko	Woda	Jajka	Dodatek
cienkie naleśniki	1 szklanka	1 szklanka	3/4 szklanki	2 szt.	1 łyżka oleju
grubsze naleśniki	1 szklanka	1 szklanka	1/4 szklanki	2 szt.	1 łyżka oleju
naleśniki na słodko	1 szklanka	1 szklanka	1/2 szklanki	2 szt.	1 łyżeczka cukru waniliowego lub miodu
naleśniki wytrawne*	1 szklanka	1 szklanka	1/2 szklanki	2 szt.	więcej soli, zioła, pieprz

*neutralne, dobre do farszu mięsnego, warzywnego lub serowego

Krótki sposób przygotowania

1. Do miski wsyp mąkę i szczyptę soli.
2. Dodaj jajka, mleko, wodę i olej.
3. Wymieszaj trzepaczką lub blenderem na gładkie ciasto.
4. Odstaw na 10–15 minut.
5. Smaż cienkie porcje ciasta na dobrze rozgrzanej patelni.
6. Podawaj z ulubionymi dodatkami

Jak rozpoznać dobrą konsystencję?

Ciasto powinno być gładkie, lejące i trochę gęstsze niż mleko. Po zanurzeniu łyżki powinno cienko ją oblepiać, ale swobodnie spływać.

Jeśli ciasto jest za gęste — dodaj trochę wody lub mleka.

Jeśli jest za rzadkie — dodaj 1–2 łyżki mąki i ponownie wymieszaj.

Jeśli naleśniki pękają — odstaw ciasto na kilka minut albo dodaj jeszcze jedno jajko.

Jeśli przywierają — dodaj odrobinę oleju do ciasta albo mocniej rozgrzej patelnię.



Dobre dodatki

Na słodko: twaróg, jogurt, owoce, mus jabłkowy, cynamon, dżem, miód.

Wytrawnie: ser, szpinak, pieczarki, kurczak, warzywa, sos pomidorowy, zioła.