



WARZYWNE  
INSPIRACJE

★ *Na zimę i święta* ★







## Na świąteczny stół

1. Galareta z groszkiem i kukurydzą
2. Jajka faszerowane pieczarkami i kukurydzą
3. Kaczka pieczona z jabłkami na purée z zielonego groszku
4. Minizapiekanki z groszku, koziego sera i pietruszki
5. Paszteciki z białej fasoli i suszonych grzybów
6. Pasztet z kukurydzy, soczewicy i suszonej żurawiny
7. Sałatka z cieciorci, śledzi i pietruszki
8. Sałatka z jajka i groszku
9. Zapiekanka ziemniaczana z kukurydzą, groszkiem i cheddarem



## Karnawałowe przyjęcie

1. Czekoladowe babeczki z cieciorci
2. Kieszonki z kukurydzą i tuńczykiem
3. Ekspresowe minipizzerki z cieciorką
4. Pasta z białej fasoli i orzechów włoskich
5. Pierożki z kukurydzą i kurczakiem
6. Śledzie z ogórkiem i groszkiem
7. Tarteletki z białą fasolą i pietruszką



## Warzywa na ciepło

1. Gulasz z cieciorką i szpinakiem
2. Jajka sadzone z fasolką szparagową
3. Marchewkowa zupa imbirowa
4. Potrawka z fasoli i wędzonego boczku
5. Ziemniaki pieczone z kozim serem, białą fasolą i prażonym czosnkiem
6. Zupa gulaszowa z kukurydzą
7. Zupa z dyni i kukurydzy z cynamonem

Kategoria dania **PRZYSTAWKA // KOLACJA**

danie trudne ★★ ★  
danie średnio trudne ★★  
danie łatwe ★

Czas przygotowania ⌚ 120 min





★  
**Na świąteczny  
STÓŁ**  
Dodaj smaku i koloru swoim  
świątecznym potrawom,  
używając warzyw  
Bonduelle  
★





★  
**Czy wiesz, że...**

Kukurydza Bonduelle jest bez dodatku cukru! Bonduelle swojej kukurydzy nie dosładza. Ziarna same w sobie są słodkie.

PRZYSTAWKA // KOLACJA ★★★ ⌚ 120 min

## Galareta z groszkiem i kukurydzą

**SKŁADNIKI:** (na 8 porcji)

- 2 całe udka z kurczaka
- włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, por, cebula)
- kilka ziaren ziela angielskiego oraz pieprzu
- 2 listki laurowe
- 1 l wody



- 1 puszka Kukurydzy Żłocistej z Groszkiem Bonduelle
- 2 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Kukurydza Żłocista z Groszkiem



### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Udka dokładnie myjemy. Warzywa obieramy i kroimy w mniejsze kawałki. Cebulę opiekamy na palniku. Wrzucamy udka, pokrojone warzywa i przyprawy do garnka, zalewamy wodą. Gotujemy na małym ogniu do uzyskania klarownego rosółu. Doprawimy solą i pieprzem. Po ugotowaniu odcedzamy i pozostawiamy do ostygnięcia.
2. Mięso kroimy na małe kawałki (bez skóry). Odsączamy kukurydżę z groszkiem. Drobno siekamy czosnek i natkę pietruszki.
3. Odlewamy ok. 1/2 szklanki rosółu

i rozpuszczamy w nim żelatynę. Odstawiamy na chwilę do napęcznienia.

4. Resztę rosółu powoli podgrzewamy, dodajemy gotową żelatynę, ciągle mieszając. Chwilę podgrzewamy, starając się nie dopuścić do zagotowania.

5. Na dno miseczek układamy po łyżce kukurydzy z groszkiem, a następnie kawałki kurczaka. Posypujemy czosnkiem i natką. Zalewamy wywarem. Ostawiamy do ostygnięcia, a następnie wkładamy do lodówki, aby galareta stężała.

6. Gotową galaretę podajemy z octem.



## Jajka faszerowane pieczarkami i kukurydzą



PRZYJĘCIE // ŚNIADANIE // ŚWIĘTA // KOLACJA ★ ⌚ 30 min



### SKŁADNIKI: (na 3 porcje)

- 6 jajek
- 200 g pieczarek
- 1 mała puszka Kukurydzy Żółcistej Bonduelle
- szczypior z dymki
- kilka łyżek majonezu
- żółty ser do posypania
- sól i pieprz do smaku
- olej lub masło do smażenia

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Pieczarki obieramy, kroimy w kostkę. Szczypior drobno siekamy.
2. Jajka gotujemy na twardo, odciekamy, zalewamy zimną wodą. Gdy jajka przestygną, delikatnie obieramy je ze skorupki.
3. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, smażymy pieczarki przez ok. 5 minut. Pod koniec doprawiamy je do smaku solą. Studzimy.
4. Jajka kroimy na pół i wyjmujemy żółtka. W miseczce umieszczamy żółtka, rozgniatamy je spodem widelca. Dodajemy pieczarki, 1/2 puszki kukurydzy, 3/4 szczypioru, 1–2 łyżki majonezu, mieszamy i doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Połówki jajek nadziewamy powstałym farszem, posypujemy je startym na tarce serem.



Wykorzystany produkt Bonduelle: Kukurydza Żółcista



## Kaczka pieczona z jabłkami na purée z zielonego groszku

OBIAD // KOLACJA ★★★ ⌚ 60 min

### SKŁADNIKI: (na 2 porcje)

- podwójna pierś kaczki
- 2 duże jabłka
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka tymianku
- gałązka świeżego rozmarynu
- sól, pieprz
- oliwa

### Purée:

- 1 i 1/2 puszki Groszku Tradycyjnego Bonduelle
- 3 ziemniaki
- ząbek czosnku
- sól, pieprz
- łyżka masła

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Piersi kaczki myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Nacinamy skórę, uważając przy tym, aby na przeciąć mięsa.
2. Do miski wyciskamy przez praskę czosnek, dodajemy majeranek, tymianek i rozmaryn oraz dolewamy 1/2 łyżki oliwy. Doprawiamy solą i pieprzem. Wszystko dokładnie mieszamy. Marynatą nacieramy kaczkę.
3. Piersi obsmażamy na patelni aż do zrumienienia się każdej ze stron.
4. Jabłka obieramy ze skórki i kroimy na małe ćwiartki.
5. W żaroodpornym naczyniu układamy podsmażone piersi oraz jabłka. Pieczemy w 200°C przez ok. 40 minut.
6. Gotujemy ziemniaki, a kiedy będą półtwarde, wrzucamy groszek. Gotujemy kilka minut. Gotowe warzywa blendujemy, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i masło, doprawiamy solą i pieprzem.



### Czy wiesz, że...

Groszek Tradycyjny Bonduelle uprawiany jest w Polsce na pięknych polach Kujaw, regionu słynącego z rozwiniętego rolnictwa.



Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Groszek Tradycyjny



## Minizapiekanki z groszku, koziego sera i pietruszki

OBIAD // KOLACJA ★★ ⌚ 45 min

**SKŁADNIKI:** (na 4 porcje)

- 1 puszka Zielonego Groszku Gotowane Na parze Bonduelle
- kostka twardego koziego twarogu
- natka pietruszki
- opakowanie ciasta francuskiego
- szklanka śmietany 36%
- 2 jajka
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz

**KROKI PRZYGOTOWANIA:**

1. Foremki smarujemy masłem i wykładamy ciastem francuskim, po czym pieczemy przez ok. 5 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.
2. Śmietanę, jajka i kozie ser blendujemy na gładką masę, dodajemy groszek, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy.
3. Na wpół upieczone foremki wypełniamy farszem i ponownie pieczemy przez 15–20 minut.
4. Dekorujemy groszkiem i natką pietruszki.

Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Zielony Groszek  
Gotowane Na parze



### ★ Czy wiesz, że...

Bonduelle ma dużą ofertę groszku! Na sklepowych półkach znajdziecie groszek Bonduelle Tradycyjny, Gotowany Na parze, Ekstradrobny, a także Bio.



## Paszteciki z białej fasoli i suszonych grzybów



OBIAD // KOLACJA ★★ ⌚ 240 min

### SKŁADNIKI: (na 6 porcji)

Na ciasto:

- 0,5 kg mąki pszennej
- 2 łyżki suchych drożdży
- szklanka letniej wody
- szczypta soli i cukru

Na farsz:

- 1 puszka Białej Fasoli Cannellini Gotowane Na parze Bonduelle
- szklanka suszonych grzybów
- cebula
- 3 łyżki masła
- sól, pieprz
- garść świeżego rozmarynu

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Grzyby moczymy w wodzie. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na maśle. Dodajemy fasolę, posiekane grzyby, przyprawy i zioła. Kiedy farsz będzie wystarczająco miękki, wykładamy go na deskę i siekamy. Wstawiamy do lodówki.
2. Składniki na ciasto mieszamy do momentu uzyskania jędrnego ciasta. Odstawiamy w ciepłe miejsce, pod przykryciem na ok. 1,5 godziny. Kiedy ciasto wyrośnie, wałkujemy je na cienki placek kroimy w kwadraty ok. 3 x 3 cm, brzegi smarujemy delikatnie wodą, nakładamy łyżeczkę farszu i zaklejamy. Odstawiamy na ok. 1 godzinę pod przykryciem.
3. Pieczemy w temperaturze 180°C przez ok. 30 minut.



Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Biała Fasola Cannellini  
Gotowane Na parze



## Pasztet z kukurydzy, soczewicy i suszonej żurawiny



OBIAD // KOLACJA ★ ⌚ 120 min

### SKŁADNIKI: (na 6 porcji)

- 1 puszka Kukurydzy Złocistej Bonduelle 425 ml
- 400 g suchej soczewicy zielonej
- 1/2 puszki Groszku Tradycyjnego Bonduelle 400 ml
- 5 jajek
- 2 garście suszonej żurawiny
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- sól, pieprz, kolendra, kminek
- garść świeżego lubczyku

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Soczewicę gotujemy w lekko osolonej wodzie przez ok. 1 godzinę. Pod koniec gotowania dodajemy na 5 minut kukurydzę.
2. Kiedy warzywa będą miękkie, odsączamy je z wody, dodajemy groszek, jajka, przyprawę i dokładnie mieszamy.
3. Cebulę, czosnek i marchew kroimy w kostkę i podsmażamy na oliwie. Kiedy marchewka będzie miękka, łączymy ją z masą na pasztet, dodajemy żurawinę i jeszcze raz dokładnie mieszamy.
4. Pasztet delikatnie wkładamy do formy i pieczemy w temperaturze ok. 180°C przez 40 minut. Dekorujemy świeżym lubczykiem i podajemy z pieczywem.



Wykorzystane produkty Bonduelle:  
Kukurydza Złocista;  
Groszek Tradycyjny





## Sałatka z cieciorzki, śledzi i pietruszki

OBIAD // KOLACJA ★ ⌚ 40 min

### SKŁADNIKI: (na 2 porcje)

- 1 puszka Cieciorzki Gotowane Na parze Bonduelle
- 250 g śledzi w oleju
- spory pęczek świeżej pietruszki
- sok z połówki cytryny

### Sos:

- 1/2 szklanki gęstego naturalnego jogurtu
- 3 łyżki ostrej musztardy
- sok z połówki cytryny

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Cieciorzkę wsypujemy do miski i kropimy sokiem z cytryny. Dodajemy podzielone na kawałki śledzie i drobno posiekaną natkę pietruszki.
2. Składniki na sos mieszamy i wstawiamy do lodówki na 30 minut. Na koniec wszystko mieszamy i podajemy.



Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Cieciorzka  
Gotowane Na parze





## Sałatka z jajka i groszku



LUNCH // PRZYJĘCIE // SAŁATKA ★ ⌚ 30 min



### SKŁADNIKI: (na 2–3 porcje)

- 3 jajka
- 1 mała puszka Groszku Ekstradrobny Bonduelle
- 2 ogórki konserwowe
- 80 g marynowanej cebulki (waga po odsączeniu)
- 80 g sera żółtego
- 1/2 pęczka drobnego szczypiorku
- kilka łyżek majonezu
- sól i pieprz do smaku

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka zalewamy wodą, gotujemy na twardo przez ok. 7 minut od zagotowania wody. Następnie odcedzamy je, przelewamy zimną wodą i pozostawiamy na ok. 10 minut do wystygnięcia. Jajka obieramy ze skorupki.
2. Jajka, ogórki i żółty ser kroimy w kostkę, szczypiorek drobno siekamy, cebulki kroimy na pół.
3. W misce umieszczamy ser, ogórki, jajka, cebulkę, szczypiorek, odsączony groszek. Dodajemy kilka łyżek majonezu, mieszamy. Dopraviamy do smaku solą i pieprzem, ponownie mieszamy.
4. Sałatkę z groszkiem i jajkiem podajemy z dodatkiem świeżego pieczywa.



Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Groszek Ekstradrobny





LUNCH // OBIAD ★ ★ ⌚ 45 min

## Zapiiekanka ziemniaczana z kukurydzą, groszkiem i cheddarem

SKŁADNIKI: (na 2 porcje)

- 2 duże ziemniaki
- 1 puszka Kukurydzy Żółcistej z Groszkiem Bonduelle
- sól i pieprz
- świeży lubczyk
- ser cheddar w kawałku
- odrobina masła i bułka tarta do formy

Sos:

- 1 duża łyżka śmietany
- 1 jajko
- sól i pieprz  
(ew. inne ulubione przyprawy)



KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki przygotowujemy w mundurkach przez ok. 10 minut, aż zmiękną.
2. W tym czasie przygotowujemy sos. W naczyniu roztrzepujemy jajko ze śmietaną. Dodajemy sól i pieprz, ewentualnie inne ulubione przyprawy.

3. Ugotowane i ostudzone ziemniaki kroimy w grube plastry (ok. 0,5 cm). Układamy jedną warstwę ziemniaków w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym odrobiną masła i wysypanym bułką tartą. Przesypujemy kukurydzą z groszkiem, startym cheddarem i posiekanym lubczykiem, solimy i pieprzymy. Powtarzamy czynność, aż skończą nam się składniki. Tak przygotowaną zapiękanke zalewamy sosem śmietanowo-jajecznym i wkładamy do piekarnika. Pieczemy przez ok. 15 minut w temperaturze 150°C, aż będzie rumiana.

Wykorzystany produkt Bonduelle: Kukurydza Żółcista z Groszkiem







★  
*Karnawałowe*  
PRZYJĘCIE

*Pełne witamin warzywa  
Bonduelle dodadzą wigoru  
przystawkom i daniom głównym  
szykowanym dla najbliższych*

★



## Czekoladowe babeczki z cieciorki

DESER // PRZYJĘCIE ★ ★ ⌚ 45 min



**SKŁADNIKI:** (na 4 porcje)

- 2 puszki Cieciorki Gotowane Na parze Bonduelle
- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 3/4 szklanki cukru
- 2 łyżki kakao do wypieków
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

**KROKI PRZYGOTOWANIA:**

1. Przy pomocy blendera miksujemy wszystkie składniki przez kilka minut, aż powstanie gładka masa. Przygotujemy foremki do babeczek.
2. Masę przekładamy na 3/4 wysokości foremek. Pieczemy w temp. 180°C przez ok. 20–25 minut do suchego patyczka.
3. Upieczone babeczki studzimy na metalowej kratce. Wyjmujemy z foremek po całkowitym ostygnięciu. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.

Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Cieciorka  
Gotowane Na parze





## Kieszonki z kukurydzą i tuńczykiem



PRZYSTAWKA // KOLACJA ★★ ⌚ 30 min

### SKŁADNIKI: (na 8 porcji)

- gotowe ciasto francuskie
- 1 puszka Kukurydzy Żłocistej Bonduelle
- 1 puszka tuńczyka
- 3 cebule
- 2 ząbki czosnku
- świeży koperk
- sól, pieprz

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę i czosnek drobno kroimy. Chwilę podsmażamy na patelni. Kukurydżę i tuńczyka odsączamy. Koperk siekamy.
2. Łączymy kukurydżę z tuńczykiem, cebulą, czosnkiem i koperkiem, doprawiamy solą i pieprzem.
3. Ciasto kroimy na kwadraty. Na każdą część ciasta wykładamy porcję farszu, skleamy ze sobą dwa rogi ciasta. Pieczemy w 220°C przez 15–20 minut, aż do zrumienienia.



Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Kukurydza Żłocista







PRZYSTAWKA // KOLACJA ★ ★ ⌚ 30 min



## Ekspresowe minipizzerki z cieciorką

**SKŁADNIKI:** (na 3 porcje)

- 6 łyżek Cieciorki Gotowane Na parze Bonduelle
- opakowanie gotowego ciasta drożdżowego
- słoiczek zielonego pesto
- 1 opakowanie mozzarelli
- pęczek świeżej bazylii
- oliwa

**KROKI PRZYGOTOWANIA:**

1. Z gotowego ciasta wycinamy za pomocą szklanki małe koła. Pizzerki smarujemy oliwą i nakłuwamy widelcem. Pieczemy przez 10 minut w piekarniku.
2. Placki smarujemy pesto, układamy na każdy plasterek mozzarelli, dodajemy kilka ziaren cieciorki. Pieczemy kolejne 10 minut. Na chwilę przed końcem pieczenia dodajemy bazylię i zapiekamy jeszcze 2 minuty.



★  
**Czy wiesz, że...**

Warzywa Ugotowane Na parze Bonduelle dzięki procesowi gotowania na parze nie zawierają zalewy. Dlatego wartości odżywcze zostają w warzywach, a nie w wodzie.



Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Cieciorka  
Gotowane Na parze





## Pasta z białej fasoli i orzechów włoskich



PRZYSTAWKA // KOLACJA ★ ⌚ 20 min

**SKŁADNIKI:** (na 3 porcje)

- 1 puszka Białej Fasola Cannellini Gotowane Na parze Bonduelle
- szklanka posiekanych włoskich orzechów
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- garść rukoli
- 3 łyżki masła
- sól, pieprz



**KROKI PRZYGOTOWANIA:**

1. Cebulę siekamy i szklimy na maśle, dodajemy fasolę, podprażony czosnek, garść rukolii i orzechy. Dusimy przez ok. 10 minut na małym ogniu. Przyprawiamy i blendujemy na gładką masę. Podajemy np. z podpłomykiem.

Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Biała Fasola Cannellini  
Gotowane Na parze





LUNCH // KOLACJA ★★ ★ ⌚ 30 min



## Pierozki z kukurydzą i kurczakiem

**SKŁADNIKI:** (na 4–6 porcji)

- 2 opakowania ciasta francuskiego
- 1 pierś z kurczaka (ok. 200 g)
- 1 puszka Kukurydzy Złocistej Bonduelle
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 czerwonej papryczki chili
- 1/2 żółtej papryki
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- sól i pieprz do smaku
- 1 jajko
- biały lub czarny sezam

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Mięso kroimy w małą kostkę. Oczyszczoną paprykę siekamy w kostkę. Czosnek, chili bez pestek i cebulę drobno kroimy.
2. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę, czosnek, chili i paprykę.

Smażymy przez 3–4 minuty. Dorzucamy mięso, smażymy dalej przez ok. 5–7 minut, aż przestanie być surowe w środku. Pod koniec doprawiamy farsz solą, pieprzem i oregano.

3. Zawartość patelni przekładamy do mисeczki, dodajemy kukurydzę i mieszamy. Odstawiamy do ostygnięcia.

4. Każdy płat ciasta francuskiego dzielimy na 15 kwadratów. Na środku każdego kwadratu układamy łyżeczkę farszu. Zlepimy przeciwległe brzegi, formując pierozki w kształcie trójkąta i układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub matą silikonową. Roztrzepujemy jajko, a następnie przy pomocy pędzelka smarujemy nim każdy pierożek. Wierzch pierożków posypujemy sezamem.

5. Pieczemy w temp. 200°C przez ok. 15–20 minut, aż wierzch pierożków ładnie się zrumieni.

6. Podajemy z ulubionym dipem.



Wykorzystany produkt Bonduelle: Kukurydza Złocista





# Śledzie z ogórkiem i groszkiem

PRZYJĘCIE ★ ⌚ 15 min



## SKŁADNIKI: (na 4 porcje)

- 200 g filetów śledziowych w oleju
- 4 czubate łyżki kwaśnej śmietany
- 2 czubate łyżki majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka octu winnego
- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
- 1/2 czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- 1 puszka Groszku Tradycyjnego Bonduelle
- 2 ogórki konserwowe

## KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Śledzie wyjmujemy z oleju, kroimy w 3-centymetrowe kawałki. Cebulę obieramy, siekamy. Ogórki kroimy w kostkę podobnej wielkości.
2. W miseczce łączymy śmietanę, majonez, musztardę, ocet, dodajemy pieprz do smaku i małą szczyptę soli. Dokładnie mieszamy.
3. Na talerzu układamy kawałki śledzi, posypujemy posiekanymi ogórkami, cebulką oraz odcedzonym groszkiem. Zalewamy sosem. Odstawiamy do lodówki na ok. 2–3 godziny. Podajemy z dodatkiem świeżego pieczywa.

Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Groszek Tradycyjny



### ★ Czy wiesz, że...

Groszek Bonduelle trafia do puszki już w pół dnia od zbioru, co gwarantuje jego wysoką jakość!





LUNCH // KOLACJA ★ ★ ⌚ 100 min

## Tarteletki z białą fasolą i pietruszką

**SKŁADNIKI:** (na 4 porcje)

Na ciasto:

- 250 g mąki pszennej
- 125 g masła
- 1 żółtko
- łyżeczka soli
- woda

**KROKI PRZYGOTOWANIA:**

1. Mąkę przesypujemy na stolnicę, dodajemy posiekane masło, żółtko, sól, odrobinę wody i wyrabiamy, tak aby powstało jednolite ciasto. Wstawiamy na 40 minut do lodówki.
2. Ciasto cienko rozwałkujemy i wkładamy do foremki, nadmiar odcinając. Foremki z ciastem przykrywamy folią aluminiową i wysypujemy na nie groch. Pieczemy w 180°C przez 15 minut.
3. Tarteletki wyjmujemy z piekarnika, po zdjęciu folii z grochem wylewamy masą jajeczno-śmietanową, dodajemy białą fasolę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Ponownie wstawiamy zapiekanki do piekarnika na 15 minut. Gotowe tarteletki dekorujemy podsmażoną cebulką i świeżą pietruszką.

Na farsz:

- 1 puszka Białej Fasoli Cannellini Gotowane Na parze Bonduelle
- 3 jajka
- szklanka śmietanki 36%
- 1 cebula
- ząbek czosnku
- pęczek świeżej pietruszki
- sól, pieprz

**Wykorzystany produkt Bonduelle:**  
Biała Fasola Cannellini  
Gotowane Na parze





★  
**Warzywa**  
**NA CIEPŁO**

*Gdy za oknem mróz lub ślota,  
nic nie porawia nastroju tak, jak gorące  
dania przygotowane z użyciem pełnych  
witamin warzyw!*







OBIAD ★ ⌚ 30 min

## Gulasz z cieciorką i szpinakiem

SKŁADNIKI: (na 4 porcje)

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cukinia
- 1/2 czerwonej papryki
- 2 puszki pomidorów, bez skóry i posiekanych (2 x 400 g)
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego (kuminu)
- 1/3 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/3 łyżeczki cayenne
- 2 puszki Cieciorki Gotowane Na parze Bonduelle
- 1 opakowanie Szpinaku mrożonego 1000 listków Bonduelle
- sól i pieprz do smaku

KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Paprykę kroimy w podłużne kawałki, cukinię wzdłuż na cztery części, a następnie w małe kawałki.
2. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę i czosnek, smażymy przez 3–4 minuty.
3. Dokładamy cukinię i paprykę, przesmażamy przez 5 minut.
4. Kolejno wlewamy pomidory, dodajemy kmin rzymski, kolendrę i cayenne. Przykrywamy i gotujemy przez ok. 10 minut.
5. Sos doprawiamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy cieciorkę i 3–4 porcje mrożonego szpinaku. Przykrywamy i gotujemy dalej przez 5 minut, aż listki szpinaku się rozmrożą. Mieszamy, nakładamy na talerze i podajemy.

### ★ Czy wiesz, że...

Warzywa Ugotowane Na parze Bonduelle to idealny smak! Dzięki innowacyjnej metodzie przygotowania na parze nie utraciły swojego naturalnego i intensywnego smaku.



### Wykorzystane produkty Bonduelle:

Cieciorka  
Gotowane Na parze;  
Szpinak mrożony  
1000 listków





## Jajka sadzone z fasolką szparagową

Wykorzystany  
produkty Bonduelle:  
Mrożone zielona i żółta  
fasolka szparagowa Już  
Przygotowane Na parze



OBIAD ★ ★ ⌚ 30 min



**SKŁADNIKI:** (na 4 porcje)

- 1 Żółta Fasolka Szparagowa mrożona Już Przygotowane Na parze Bonduelle
- 1 Zielona Fasolka Szparagowa mrożona Już Przygotowane Na parze Bonduelle
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 żółtej papryki
- 1/2 cebuli
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów bez skórki, posiekanych (400 g)
- 4 jajka
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku
- olej lub klarowane masło do smażenia

**KROKI PRZYGOTOWANIA:**

1. Do przygotowania przepisu będzie nam potrzebna 1/2 opakowania żółtej i 1/2 opakowania zielonej fasolki Już Przygotowane Na parze Bonduelle. Przygotowujemy je wg opisu na opakowaniu, odcedzamy na sitku i przelewamy zimną wodą.
2. Czosnek i natkę pietruszki siekamy, cebulę kroimy w piórka, paprykę w paseczki.
3. Na dużej patelni rozgrzewamy olej, smażymy cebulę i czosnek przez 3 minuty. Dodajemy paprykę, smażymy dalej przez 5 minut.
4. Wlewamy pomidory wraz z sokiem, dodajemy bazylię. Gotujemy przez 2–3 minuty.
5. Dokładamy fasolkę, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem, mieszamy. W sosie robimy wgłębienia, wbijamy w nie jajka, oprószamy je lekko solą. Smażymy przez kilka minut, aż białka się zetną. W razie potrzeby przykrywamy patelnię pokrywką. Podajemy z dodatkiem pieczywa.



★  
**Czy wiesz, że...**

Warzywa Ugotowane Na parze Bonduelle to zdrowszy wybór! Warzywa Bonduelle są blanszowane na parze, a nie w wodzie, dlatego zachowują maksimum wartości odżywczych.





## Marchewkowa zupa imbirowa

OBIAD ★ ⌚ 20 min

### SKŁADNIKI: (na 2 porcje)

- 1 puszka Młodej Marchewki Ekstradrobnej Bonduelle
- bulion z młodej włoszczyzny
- imbir
- lubczyk
- natka pietruszki

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

1. Razem z bulionem gotujemy cieniutkie plastry imbiru.
2. Kiedy bulion będzie gotowy, przeceadzamy go, tak aby pozbyć się warzyw, a następnie dodajemy młode marchewki i jeszcze gotujemy, mieszając.
3. Podajemy ze świeżym lubczykiem i natką pietruszki.

Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Młoda Marchewka Ekstradrobna







Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Biała Fasola Cannellini  
Gotowane Na parze



OBIAD ★ ★ ⌚ 45 min

## Potrawka z fasoli i wędzonego boczku



**SKŁADNIKI:** (na 4 porcje)

- 150 g surowego wędzonego boczku
- 1 cebula
- 1–2 ząbki czosnku
- 1 duża lub 2 średniej wielkości marchewki
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 puszka pomidorów, bez skóry, posiekanych (400 g)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 puszki Białej Fasoli Cannellini Gotowane Na parze Bonduelle
- sól i pieprz do smaku

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

**1.** Marchewki obieramy, kroimy w drobną kostkę. Łodygę selera obieramy z włókien, kroimy w kosteczkę. Cebulę i czosnek siekamy. Od boczku odkrawamy skórę i wyrzucamy ją. Boczek kroimy w podłużne paseczki lub kostkę.

**2.** Nagrzewamy dużą patelnię. Na suche dno wrzucamy boczek, smażymy kilka minut, aż ładnie się zrumieni. Jeśli boczek jest chudy, na dno patelni należy dolać niewielką ilość tłuszczu.

**3.** Na patelnię dodajemy czosnek, cebulę, selera i marchewkę. Smażymy przez ok. 4–5 minut. Dodajemy pomidory, ok. 1/2 szklanki wody, roztarty

w palcach majeranki oraz wędzoną paprykę. Mieszamy. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 15–20 minut, aż warzywa będą miękkie. W razie potrzeby dolewamy więcej wody na patelnię.

**4.** Pod koniec dodajemy odsączoną fasolę, doprawiamy sos solą i pieprzem do smaku oraz chwilę podgrzewamy.

**5.** Potrawkę z boczku i fasoli podajemy z dodatkiem świeżego pieczywa.





## Ziemniaki pieczone z kozim serem, białą fasolą i prażonym czosnkiem



OBIAD ★ ★ ⌚ 60 min

**SKŁADNIKI:** (na 4 porcje)

- 1 puszka Białej Fasoli Cannellini Gotowane Na parze Bonduelle
- 1 kg ziemniaków sałatkowych (mała odmiana)
- kostka twardego koziego sera
- 2 główki czosnku
- 1/4 szklanki oliwy
- 2 łyżki świeżego majeranku
- 3 łyżki masła
- biały pieprz
- sól



**KROKI PRZYGOTOWANIA:**

1. Ziemniaki opłukać, wyszorować i pokroić w ćwiartki. Dodać białą fasolę oraz ser. Mocno skropić oliwą, przyprawić i piec w 180°C przez 30 minut.
2. Czosnek obrać z łupinek i pokroić na cienkie plasterki. Prażyć na suchej patelni przez 15 minut. Dodać do pieczonych warzyw.

Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Biała Fasola Cannellini  
Gotowane Na parze





## Zupa gulaszowa z kukurydzą

**SKŁADNIKI:** (na 4 porcje)

- 350 g wołowiny na gulasz (np. łopatki, udźca wołowego)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chili
- 1,2 l wywaru warzywnego lub drobiowego
- 1 puszka pomidorów bez skóry i posiekanych (400 g)
- 1/2 czerwonej papryki
- 2-3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki mielonego kminku
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- 1 puszka Kukurydzy Żłocistej Bonduelle
- sól i pieprz do smaku
- natka pietruszki do posypania
- olej lub masło do smażenia



Wykorzystany produkt Bonduelle: Kukurydza Żłocista

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

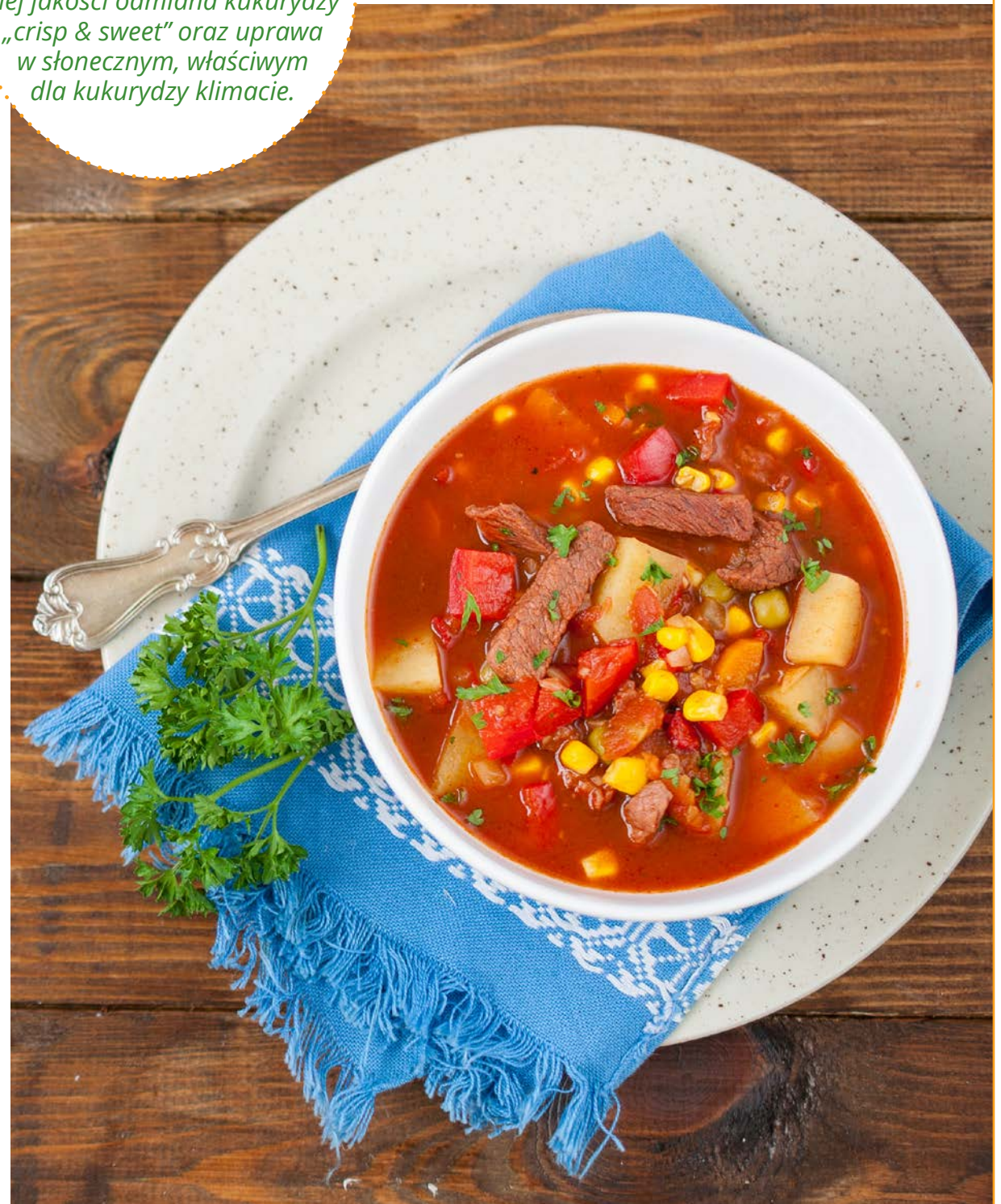
1. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę. Wołowinę kroimy w nieduże podłużne kawałki. Czosnek, chili i cebulę siekamy. Marchewkę obieramy, kroimy wzdłuż na pół, a następnie w półta-larki. Oczyszczoną paprykę kroimy w kostkę.
2. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, wrzucamy mięso, obsmażamy przez ok. 5 minut i przekładamy do garnka. Na patelnię wrzucamy cebulę, czosnek i chili, smażymy przez 3-4 minuty i przekładamy do mięsa. Do garnka dodajemy pomidory, wlewamy wywar. Gotujemy na małym ogniu przez ok. 30 minut.
3. Do zupy dodajemy posiekaną marchewkę, słodką i wędzoną paprykę, kminek, gotujemy dalej przez ok. 15 minut lub dłużej, aż mięso będzie miękkie.
4. Do garnka dokładamy paprykę i ziemniaki, gotujemy przez ok. 15-20 minut do miękkości warzyw.
5. Następnie do zupy dokładamy kukurydzę, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, podgrzewamy przez 2-3 minuty. Zupę gulaszową nalewamy na talerze, posypujemy posiekaną natką i podajemy.



### Czy wiesz, że...

Kukurydza Bonduelle jest naturalnie słodka i chrupiąca! Wpływa na to bardzo wysokiej jakości odmiana kukurydzy „crisp & sweet” oraz uprawa w słonecznym, właściwym dla kukurydzy klimacie.

OBIAD ★★ ⌚ 75 min







OBIAD ★ ★ ⌚ 40 min

## Zupa z dyni i kukurydzy z cynamonem

**SKŁADNIKI:** (na 4 porcje)

- 1 puszka Kukurydzy Żłocistej Bonduelle
- 1 mała dynia
- 2 małe ziemniaki
- 1 cebulka
- 1 l bulionu z młodych warzyw
- cynamon, sól, pieprz

### KROKI PRZYGOTOWANIA:

**1.** Obraną i pokrojoną w kosteczkę dynię dusimy na łyżce masła, aż stanie się miękka. Dorzucamy poszatkowaną w piórka cebulkę i podsmażamy jeszcze chwilę. Całość zalewamy bulionem z młodych warzyw i gotujemy, dodając 2 ziemniaczki.



### Czy wiesz, że...

Kukurydzę Bonduelle kupicie w trzech rozmiarach – puszcze standardowej 425 ml, a także porcji na raz 212 ml oraz puszcze na imprezę 850 ml.

**2.** Kiedy warzywa będą już miękkie, dodajemy kukurydzę. Gdy zupa przestygnie, blendujemy ją na gładki krem, dodając szczyptę cynamonu, soli i pieprzu. Podajemy z żółtą papryczką chilli.



Wykorzystany produkt Bonduelle:  
Kukurydza Żłocista

