

IWONA WIERZBICKA

PRZEKĄSKI NA IMPREZĘ

65 PRZEPISÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2023

Tytuł: *Przekąski na imprezę. 65 przepisów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2023



SPIS TREŚCI

O AUTORCE 5

PRZEPISY 6

ROZMAITOŚCI 6

- Carpaccio z buraka z twarożkiem z nerkowców 6
- Roladki szpinakowe z wędzoną szynką i sałatką 7
- Grillowany bakłażan nadziewany suszonymi pomidorami 8
- Rolki z bakłażana z twarożkiem z orzechów włoskich 9
- Roladki z cukinii faszerowane wędzonym łososiem i twarożkiem słonecznikowym 10
- Wodorosty kombu faszerowane pastą z wędzonego łososa 12
- Szparagi w szynce parmeńskiej 13
- Faszerowane pomidory ze szpinakiem 14
- Brukselki pieczone w boczku w sosie musztardowo-miodowym 15
- Pomidory pieczone w szynce 16
- Sajgonki 17
- Pieczone talarki cukiniowe z łososiem 18
- Nadziewana papryka jalapeño 19
- Faszerowane pieczarki 20
- Zawijasy z szynką i ananasem 21
- Zawijasy z fetą i szpinakiem 22
- Wrapy z sałaty z kurczakiem i awokado 23
- Sushi z wędzonym łososiem i awokado 24
- Kulki ryżowe z szafranem 26
- Frytki z batatów 27
- Śledzie w pomidorach 28
- Ratatouille 29
- Pieczarki z sosem tatarskim 30
- Pieczone warzywa z miodem 32
- Steki z kalafiora 33
- Ziemniaki zapiekane z boczkiem 34
- Kuleczki ziemniaczane z szynką 35
- Kokosowe muffinki brokułowo-serowe 36
- Muffinki ze szpinakiem i fetą 37
- Muffinki bekonowe 38
- Kulki mięsne 39
- Warzywna miska Buddy 40
- Flatbread 42
- Gryczana tarta szpinakowa 43
- Zapiekanka z kaszy gryczanej 45
- Zapiekanka z dyni 46

Zapiekanka pasterska z kurczakiem 47
Pałki z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym 49
Szaszłyki z kurczakiem 50
Chrupiące skrzydełka 51
Nuggetsy z kurczaka z domową salsą 52
Karczek z grilla 54
Krewetki w sosie teriyaki 55
Lasagne paleo 56
Tortilla orkiszowa z warzywami 57
Hiszpańska tortilla 59

SAŁATKI 60

Sałatka caprese z sosem vinaigrette 60
Sałatka cezarska z kurczakiem 61
Sałatka brokułowa z orzechami 62
Sałatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami 63
Sałatka z orzechami włoskimi i awokado 64
Sałatka z buraków z kozim serem 65
Orzeźwiająca sałatka z melonem 66
Sałatka z arbuzem 67
Sałatka ze szparagami 68
Sałatka z szynką parmeńską 69
Sałatka z suszonymi pomidorami 70
Sałatka z serem pleśniowym 71
Sałatka z kurczakiem, pomarańczą, granatem i orzechami 72
Sałatka ziemniaczana ze szpinakiem i boczkiem 74

DODATKI 75

Pasta z awokado 75
Humus klasyczny 76
Dip ziołowy 77
Dressing do sałatek 78
Ketchup z papryki 79