

**KOMU?
MU!**

QUICHE LORRAINE



Składniki:

- 200 g mąki pszennej
- 100 g masła Ekstra MU!
- 2 jajka
- 200 ml śmietany UHT MU! 30%
- 100 g boczku wędzonego surowego
- 100 g sera gruyère lub cheddar
- pieprz, sól, gałka muskatołowa do smaku

Przygotowanie:

W misce połącz mąkę, zimne masło i 1 jajko. Szybko zagnieć ciasto i schłódź przez 30 minut w lodówce. Rozwałkuj ciasto i wyłóż nim formę do tarty. Ponakłuwaj spód widelcem. Następnie na spód wyłóż papier do pieczenia i wysyp groszkami do pieczenia bądź suchą fasolą. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15 minut. Usuń papier wraz z obciążeniem. Ostudź ciasto.

Na patelni podsmaż drobno pokrojony boczek. W misce wymieszaj śmietanę z pozostałym jajkiem, dodaj przyprawy, wsyp starty ser i całość wylej na podpieczony spód. Równomiernie rozłóż boczek na tej masie. Piecz przez kolejne 25 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza aż masa się zetnie.



KOMU? MU!

SAAG PANEER, CZYLI PANEER ZE SZPINAKIEM



Składniki:

- 250 g sera paneer
- 300 g świeżego szpinaku
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml śmietany MU! 18%
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- olej do smażenia, pieprz, sól do smaku

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzej olej i podsmaż cebulę oraz czosnek. Dodaj kmin i kolendrę. Następnie dorzuć szpinak i gotuj, aż znacznie zmniejszy swoją objętość.

Dodaj pokrojony w plastry paneer i śmietanę, dopraw solą i pieprzem.

Gotuj 10 minut na małym ogniu.



**KOMU?
MU!**

CHILI CON CARNE



Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryka czerwona
- 400 g pomidorów z puszki
- 400 g czerwonej fasola z puszki
- 200 g kukurydzy z puszki
- 2 łyżki pasty chili
- 100 g śmietany MU! 18%
- olej do smażenia, pieprz, sól do smaku
- ewentualnie: nachosy lub ryż

Przygotowanie:

A patelni rozgrzej olej i zeszklij cebulę oraz czosnek. Dodaj mięso i smaż, aż się zrumieni. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, pomidory bez skórki i pastę chili. Gotuj przez 20 minut. Dodaj fasolę i kukurydzę, gotuj jeszcze 10 minut. Podawaj z łyżką śmietany., nachosami lub ugotowanym ryżem.



**KOMU?
MU!**

COQ AU VIN



Składniki:

- 1 kg kurczaka (podzielonego na części)
- 2 cebule
- 150 g boczku
- 2 marchewki
- 500 ml czerwonego wina
- 100 ml bulionu drobiowego
- 100 g masła Ekstra MU!
- 2 ząbki czosnku
- pieczarki
- pieprz, sól, tymianek do smaku
- olej

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzej małą ilość oleju, dodaj pokrojony w kostkę boczek i obsmaż. Odłóż do osobnej miski. Na tym samym tłuszczu obsmaż części kurczaka z obu stron, dodaj pokrojone cebule, marchew i czosnek. Zalej winem i bulionem, dodaj usmażony boczek i tymianek. Duś pod przykryciem 1,5 godziny.



**KOMU?
MU!**

KREM Z BROKUŁÓW



Składniki:

- 1 brokuł
- 1 ziemniak
- 500 ml bulionu warzywnego
- 200 ml MU! 18%
- 2 ząbki czosnku
- pieprz, sól do smaku

Przygotowanie:

W garnku podgrzej bulion i dodaj do niego różyczki brokuła i pokrojony w kostkę ziemniak .
Wszystko ugotuj do miękkości. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę i śmietanę.
Zmiksuj na gładki krem i dopraw solą i pieprzem.



**KOMU?
MU!**

FRITTATA Z WARZYWAMI I SEREM FETA



Składniki:

- 4 jajka
- 100 g sera feta
- 1 czerwona papryka
- 1 cebula
- 2 łyżki masła Ekstra MU!
- pieprz, sól do smaku

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzej masło. Podsmaż drobno posiekaną cebulę i paprykę.

W misce ubij jajka, dodaj rozkruszoną fetę, pieprz i sól. Dodaj usmażone warzywa do masy jajecznej i wlej wszystko na rozgrzaną patelnię. Smaż z obu stron na małym ogniu, aż frittata się zetnie.



**KOMU?
MU!**

PLACKI TWAROGOWE ZE SZPINAKIEM



Składniki:

- 200 g twarogu pułtłustego MU!
- 100 g świeżego szpinaku
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1 ząbek czosnku
- pieprz, sól do smaku
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Sparz szpinak, odcedź i drobno posiekaj.

W misce rozkrusz twaróg, dodaj jajka, mąkę, posiekany czosnek, szpinak oraz przyprawy.

Wymieszaj. Łyżką nakładaj masę na rozgrzaną patelnię z olejem, formując placki.

Smaż z obu stron na złoty kolor. Podawaj ciepłe.



**KOMU?
MU!**

TARTA Z TWAROGIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki:

- 200 g twarogu pułtłustego lub tłustego MU!
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 100 g suszonych pomidorów w oleju
- 100 g sera feta
- 2 jajka
- 1 cebula
- pieprz, zioła prowansalskie do smaku
- masło Ekstra MU!

Przygotowanie:

Wyłóż formę na tartę ciastem francuskim, nakłuj widelcem.

Na maśle usmaż drobno pokrojoną cebulę na złoty kolor, dodaj posiekane suszone pomidory.

W misce wymieszaj twaróg, fetę, jajka, cebulę z pomidorami oraz przyprawy.

Wylej masę na ciasto, piecz w 180°C przez 30 minut.



**KOMU?
MU!**

ROLADKI Z CUKINII Z TWAROGIEM



Składniki:

- 200 g twarogu pułtłustego lub tłustego MU!
- 2 duże cukinie
- 1 ząbek czosnku
- 50 g orzechów włoskich
- oliwa z oliwek
- szczypta suszonego oregano
- pieprz, sól do smaku

Przygotowanie:

Cukinie pokrój wzdłuż na cienkie plastry, posmaruj oliwą i grilluj, aż zmiękną. Ostudź. W misce wymieszaj twaróg z posiekanym czosnkiem i orzechami, dodaj oregano, pieprz i sól. Na każdym plastrze cukinii rozsmaruj twaróg i zwiń w roladki. Podawaj na zimno, schłodzone.



**KOMU?
MU!**

KOTLETY Z TWAROGU I ZIEMNIAKÓW



Składniki:

- 250 g twarogu pułtłustego lub tłustego MU!
- 2 ugotowane ziemniaki
- 1 jajko
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1 cebula
- pieprz, sól, koperek do smaku
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Ziemniaki przeciśnij przez praskę lub dokładnie utłucz na puree, dodaj twaróg, jajko, mąkę, pokrojoną cebulę oraz przyprawy. Formuj kotlety i smaż na rozgrzanym oleju, aż będą złociste z obu stron. Posiekaj koperek i posyp nim gotowe kotlety przed podaniem.

