



Prezentujemy "Przepysznik. Vege przepisy z młodzieżowego ogródka", w którym dzielimy się pomysłami na potrawy, które sami lubimy robić i jeść. Każdy przepis okraszony jest historią dania, którą dzieli się z osobami czytającymi autor lub autorka. Wszystkie propozycje są wegetariańskie, co oznacza, że nie ma w nich mięsa ani tłuszczu zwierzęcego. Zależało nam również na tym, żeby przepisy były łatwe i niedrogie w wykonaniu, a użyte w nich produkty proste, łatwo dostępne i zdrowe. Przepisnik Przepysznik jest wynikiem współpracy grupy młodzieży w ramach projektu Generation Europe: The Academy i kontynuacją działań zatytułowanych "Ekologia i ochrona przyrody. Jak się masz, Ziemi?" w 2025 roku.



Redakcja merytoryczna, wstęp i korekta tekstu: Hanna Rugała  
Opracowanie graficzne: Katerina Topi  
© Copyright by Autorka & Fundacja Instytut Równowagi Społeczno-Ekonomicznej, Gdańsk 2025

# SPIS PRZEPISÓW

- Jajka sadzone na jogurcie  
*Szefowa kuchni: Hania Rugała*
- Tzatziki  
*Szefowa kuchni: Katerina Topi*
- Chrupiące zieloniaki  
*Szef kuchni: Adam Kalinowski*
- "Mamałyga", czyli makaron z pomidorami  
*Szefowa kuchni: Estera Stark*
- Kirgiskie Boboorsok – Złote Chmurki Domu  
*Szefowa kuchni: Mubi Saiibzhanova*
- Pereki z serem  
*Szefowa kuchni: Katerina Topi*
- Keks w 5 minut  
*Szefowa kuchni: Amina Shamhalova*
- Pleśniak  
*Szefowa kuchni: Estera Stark*
- Zapiekanka z twarogiem  
*Szefowa kuchni: Anastasiia Nestrilii*
- Owoce pod kruszonką  
*Szefowa kuchni: Hania Rugała*



# Jajka sadzone na jogurcie

Pyszne i łatwe w przygotowaniu śniadanie, które pierwszy raz przyrządziła dla mnie kuzynka Paulina podczas mojej wizyty w Londynie. Przepis jak pamiątka z podróży wrócił ze mną do domu i od tamtego momentu umila mi te rzadkie poranki, kiedy mogę zjeść śniadanie w piżamie, nigdzie się nie spiesząc.

~ Hania

## Jajka sadzone na jogurcie

KATEGORIA  
śniadanie

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



CZAS PRZYGOTOWANIA  
15 minut

### SKŁADNIKI

- 4 jajka
- duży gęsty jogurt naturalny, najlepiej typu greckiego
- świeża pietruszka
- 2 ząbki czosnku
- sok z połowy cytryny
- sól, pieprz, płatki chilli
- masło lub olej/oliwa do smażenia

### WYKONANIE

1. Przełóż jogurt do miski, dodaj drobno pokrojoną pietruszkę, sprasowany czosnek i sok z cytryny, dopraw solą, pieprzem i płatkami chilli.
2. Usmaż jajka na rozgrzanym tłuszczu na patelni. Idealnie jajka powinny mieć ścięte białko i płynne żółtko. Najlepiej smażyć jajka na średnim ogniu pod przykryciem.
3. Przełóż jogurt na głębokie talerze, na nim ułóż gorące jajka. Posyp odrobiną pietruszki i świeżo mielonym pieprzem.

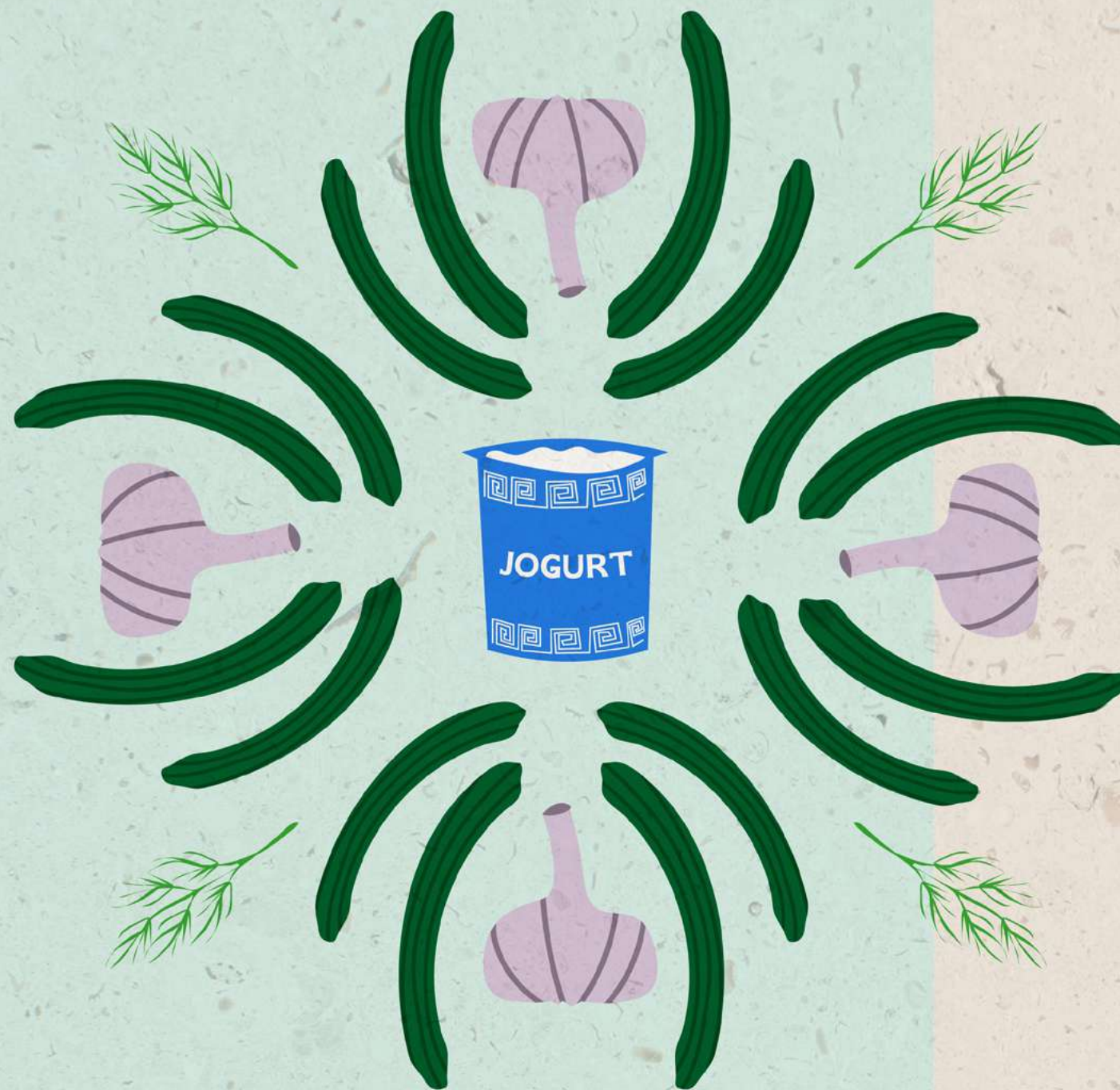
**KOMENTARZ SZEFOWEJ KUCHNI:** Podawaj od razu, kiedy jajka są jeszcze ciepłe. Najlepiej smakuje z ulubionym pieczywem.



# Tzatziki

Jedna z tych rzeczy, które zawsze były na stole w domu, w którym dorastałam. Proste, szybkie i pasuje idealnie niemal do każdego dania - do warzyw, pieczywa czy ziemniaków. Pojawiało się od święta, podczas rodzinnych obiadów i na codziennych kolacjach. Sosu tzatziki nigdy nie brakowało.

~ Katerina



## Tzatziki

**KATEGORIA**  
przystawka

**STOPIEŃ TRUDNOŚCI**



**CZAS PRZYGOTOWANIA**  
15 minut

### SKŁADNIKI

- 200–250 g jogurtu greckiego
- 1 świeży ogórek
- 1–2 ząbki czosnku
- 1–2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka octu lub soku z cytryny
- pół łyżeczki soli
- koperek (ilość według uznania)

### WYKONANIE

1. Zetrzyj ogórka na tarce o grubych oczkach i odciśnij go z wody.
2. Połącz jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oliwą, octem lub cytryną i solą. Następnie dodaj ogórka i koperek. Wymieszaj.
3. Wstaw na 5–10 minut do lodówki.

**KOMENTARZ SZEFOWEJ KUCHNI:** Nie musisz obierać ogórka, jeśli jest świeży, ma ciekłą skórkę lub jest ekologiczny - wtedy daje ładny zapach i kolor tej potrawie. Pozbądź się skórki w przypadku, gdy jest ona gorzka i gruba lub gdy ogórek nie jest najlepszej jakości. Tzatziki podawaj dobrze schłodzone.



# Chrupiące zieloniaki

Za każdym razem, gdy przygotowuję te warzywne kotleciki, wracają do mnie wspomnienia z letnich poranków u babci na wsi. Pamiętam, jak wchodziłem do jej ogrodu, jeszcze mokrego od rosy, i zrywałem cukinie, które niemal same pchały mi się w ręce. Babcia zawsze powtarzała, że najlepsze kotlety robi się z warzyw "prosto z ogródka", a ja, choć wtedy nie wierzyłem, dziś dokładnie wiem, o co jej chodziło.

~ Adam



## Chrupiące zieloniaki

KATEGORIA  
obiad

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



CZAS PRZYGOTOWANIA  
30 minut

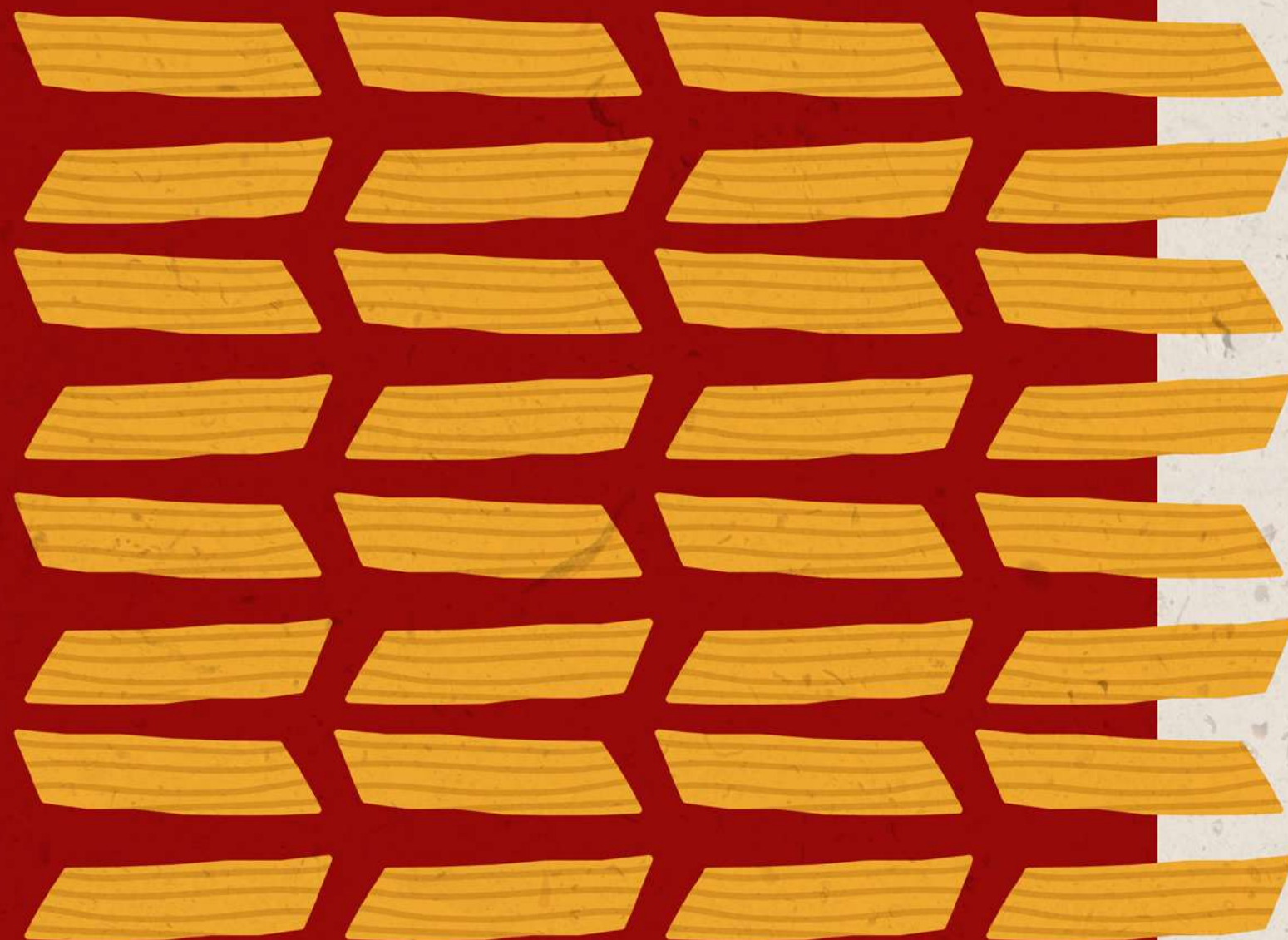
### SKŁADNIKI

- ☐ 1 cukinia
- ☐ 1 cebula
- ☐ 2 średnie ziemniaki
- ☐ 2 małe marchewki
- ☐ 2 jajka
- ☐ 2 płaskie łyżeczki skrobi ziemniaczanej
- ☐ 100 g bułki tartej
- ☐ 50 g oleju do smażenia
- ☐ 1 łyżka ziół prowansalskich
- ☐ 1 łyżeczka soli
- ☐ ½ łyżeczki pieprzu
- ☐ świeży, posiekany szczypiorek (opcjonalnie)

### WYKONANIE

1. Umyj wszystkie warzywa. Jeśli cukinia jest młoda, usuń tylko jej końce. Starszą obierz i wydrąż środek z nasionami.
2. Na tarce o dużych oczkach zetrzyj cukinię, marchew oraz ziemniaki. Cebulę drobno posiekaj.
3. Przełóż warzywa do miski, wsyp płaską łyżeczkę soli, wymieszaj i odstaw na około 10 minut, by puściły wodę.
4. Po tym czasie odciśnij warzywa garściami, usuwając jak najwięcej płynu. Wodę zebraną w misce wylej.
5. Do warzyw dodaj jajka, skrobię ziemniaczaną, 50 g bułki tartej i przyprawy oraz szczypiorek, jeśli go używasz. Dokładnie wymieszaj masę. Pozostałą bułkę tartą wsyp do miseczki - posłuży do panierowania.
6. Nabieraj łyżką porcję warzywnej masy, formując z niej kulkę. Każdą z nich obtocz w bułce tartej i uformuj na kształt kotleta, ponownie panierując ją w drugiej warstwie bułki.
7. Rozgrzej patelnię, wlej trochę oleju i smaż kotlety na niewielkim ogniu przez około 7 minut na każdej stronie.





# Mamałyga

## makaron z pomidorami

„Mamałyga” – smak nocnych rozmów, śmiechu, filmów puszcanych o północy i wspólnego gotowania, przyrządzana z przyjaciółmi na każdym nocowaniu, kiedy wrzucaliśmy na patelnię to, co akurat znalazło się w lodówce. Nazwę wymyślił tata mojej przyjaciółki, który widział misz-masz powstający podczas przygotowywania tego dania, mimo wszystko za każdym razem wychodził pyszny makaron, który dla mnie zawsze smakuje przyjaźnią i beztroską.

~ Estera

**KATEGORIA**  
obiad/kolacja

**STOPIEŃ TRUDNOŚCI**



**CZAS PRZYGOTOWANIA**  
20 minut

## Mamałyga, czyli makaron z pomidorami

### SKŁADNIKI

- ☐ 2 pomidory lub pomidory krojone z puszki
- ☐ 100 g makaronu penne (lub innego rodzaju)
- ☐ 1 średnia cebula
- ☐ 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- ☐ 2 łyżeczki sera typu feta
- ☐ 1 jajko
- ☐ przyprawy według uznania, np. sól, pieprz, sos sojowy, słodka papryka, bazylia, na skróty – przyprawa do ziemniaków
- ☐ opcjonalnie: papryka konserwowa, szczypiorek

### WYKONANIE

1. Obierz i posiekaj cebulę oraz czosnek. Jeśli używasz świeżych pomidorów, pokrój je w kostkę. Jeśli chcesz, możesz dodać inne warzywa, które masz w lodówce, np. paprykę konserwową.
2. Zagotuj wodę w garnku i ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj koncentrat pomidorowy, wymieszaj, a następnie dodaj fetę i mieszaj, aż połączy się z sosem. Dorzuć pomidory, duś kilka minut, by zmiękły, po czym wbij jajko i połącz wszystko. Przypraw według uznania.
4. Odcedź makaron i wrzuć go na patelnię. Dokładnie wymieszaj.

**KOMENTARZ SZEFOWEJ KUCHNI:** Możesz posypać danie szczypiorem i gotowe! Najlepiej smakuje w towarzystwie przyjaciół i nieprzespanej nocy.



# Kirgiskie Boboorsok

## Złote Chmurki Domu

Boboorsok to smak, który przypomina mi bez troskę i rodzinne ciepło. To małe, złote kawałki ciasta, które w mojej pamięci zawsze pojawiały się przy ważnych okazjach, kiedy spotykaliśmy się przy dużym stole, rozmawialiśmy, śmialiśmy się i dzieliliśmy jedzeniem. Zapach smażonego, miękkiego ciasta od razu kojarzy mi się z domową atmosferą i tradycją przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Dlatego to nie tylko jedzenie, to kawałek wspomnienia.

~ Mubina

**KATEGORIA**  
przekąska/deser

**STOPIEŃ TRUDNOŚCI**



**CZAS PRZYGOTOWANIA**  
około 90 minut  
(w tym wyrastanie ciasta)

### SKŁADNIKI

- ☐ 500 g mąki pszennej
- ☐ 200 ml ciepłego mleka
- ☐ 1 jajko
- ☐ 2 łyżki cukru
- ☐ 2 łyżki oleju roślinnego
- ☐ 1 łyżeczka soli
- ☐ 1 łyżeczka suchych drożdży
- ☐ olej do smażenia – tyle, by boboorsok mogły swobodnie pływać

### WYKONANIE

Przygotowanie i wyrastanie ciasta

1. W misce wymieszaj ciepłe mleko z cukrem i drożdżami. Odstaw na 5–10 minut, aż zaczną pracować.
2. Dodaj jajko, sól, olej i stopniowo wsyp mąkę.
3. Zagnieć miękkie, elastyczne ciasto. Jeśli trzeba, dodaj odrobinę mąki.
4. Przykryj miskę ściereczką i odstaw ciasto na ok. 20–30 minut, aby lekko podrosło.

Formowanie i smażenie boboorsok

1. Rozwałkuj ciasto na grubość ok. 1–1,5 cm i pokrój je w małe prostokąty lub romby – klasyczne kształty boboorsok.
2. Rozgrzej olej w garnku – powinien być naprawdę gorący.
3. Smaż porcjami, aż boboorsok zrobią się złote i puszyste.
4. Wyjmuj na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

**KOMENTARZ SZEFEWEJ KUCHNI:** Najlepiej smakują na ciepło, zaraz po usmażeniu. Jeśli chcesz uzyskać bardziej puszystą strukturę, pozwól ciastu wyrastać trochę dłużej. Idealne do herbaty, miodu, dżemu albo po prostu solo. Życzę smacznego!



# Pereki

## z serem

Jedna z tych przekąsek, które kojarzą mi się z beztruskimi letnimi dniami w wiosce mojej cioci. Robiłyśmy je razem na podwórku - małe, złociste pierożki nadziewane białym serem, takim, jaki akurat był w domu. Suszyłyśmy je na słońcu przygotowując do przechowywania, żeby wystarczyły na kolejne miesiące. Małe kulinarne skarby pachnące latem.

~ Katerina



**KATEGORIA**  
przekąska

**STOPIEŃ TRUDNOŚCI**



**CZAS PRZYGOTOWANIA**  
20 minut

## Pereki z serem

### SKŁADNIKI

- 150 g mąki pszennej
- 150 g białego sera dowolnego rodzaju (np. feta, twaróg, halloumi, mizythra)
- pół szklanki wody
- 1 łyżka oleju
- pół łyżeczki soli
- olej do smażenia

### WYKONANIE

1. Wymieszaj mąkę, sól i olej. Stopniowo dolewaj wodę i zagniataj składniki aż powstanie elastyczne, miękkie ciasto, które nie klei się do rąk. Odstaw na 5 minut.
2. Ser rozgnieć widelcem, aby był jednolity i łatwy do rozsmarowania. Jeśli jest bardzo suchy, dodaj do niego łyżeczkę wody lub kilka kropli oleju.
3. Podziel ciasto na 3-4 części. Każdą z nich rozwałkuj lub rozciągnij dłońmi na cienki, ale nie prześwitujący okrąg. Na środek nałóż łyżkę sera. Złóż placek na pół i dokładnie dociśnij brzegi palcami lub widelcem.
4. Smaż pereki na patelni około 2 minuty na każdej stronie aż staną się złociste. Odsącz nadmiar tłuszczu kładąc je na papierowym ręczniku.

**KOMENTARZ SZEFOWEJ KUCHNI:** Najlepiej smakują gorące, gdy ser jest jeszcze miękki. Polecam poleć je odrobiną miodu - słodko-słona kombinacja jest przepyszna. Jeśli chcesz przygotować pierożki na zapas, pozwól im trochę wyschnąć, a następnie usmaż. Przechowuj w bawełnianym woreczku lub pudełku w suchym, chłodnym miejscu do 2 miesięcy.



# Keks

## w 5 minut

Czasami chcę obejrzeć jakiś film albo serial z herbatą i z czymś słodkim - w takim momencie wykorzystuję swój szybki przepis "Keks w 5 minut", który zawsze mnie ratuje.

~ Amina



## Keks w 5 minut

**KATEGORIA**  
deser

**STOPIEŃ TRUDNOŚCI**  
●○○○○○

**CZAS PRZYGOTOWANIA**  
5 minut

### SKŁADNIKI

- 140 g mąki pszennej
- 120 g cukru
- 80 g mleka
- 60 g oleju roślinnego
- 30 g kakao w proszku
- 2 jajka
- 2 szczypty soli

### WYKONANIE

1. Dokładnie wymieszaj ze sobą mąkę, kakao, cukier, proszek do pieczenia i sól.
2. Wbij jajka, dodaj mleko i olej. Wymieszaj całość do uzyskania gładkiej, jednolitej masy bez grudek.
3. Wstaw keks do mikrofalówki na 2 minuty i 30 sekund przy mocy 800-900W. Jeśli środek ciasta jest jeszcze lekko płynny, podgrzewaj dodatkowe 20 sekund.
4. Po wyjęciu z mikrofalówki odstaw keks na 1 minutę.

**KOMENTARZ SZEFOWEJ KUCHNI:** Do keksa możesz dodać tabliczkę czekolady - włóż ją do środka ciasta przed pieczeniem, żeby uzyskać efekt lawy albo połóż na wierzchu tuż po wyjęciu z mikrofalówki. Bardzo lubię posypywać keks cukrem pudrem. Ty możesz udekorować swój keks w dowolny sposób, jaki tylko chcesz.



# Pleśniak

Pleśniak to ciasto które od zawsze kojarzy mi się z ciepłem rodzinnych spotkań, tymi chwilami, kiedy cała kuchnia pachniała słodyczą. To ciasto rośło razem ze mną – kiedyś piekła je babcia na każde rodzinne przyjęcie, a dziś to ja przygotowuję je dla niej, zawsze utrzymując ten sam wyjątkowy smak.

~ Estera



## Pleśniak

**KATEGORIA**  
deser

**STOPIEŃ TRUDNOŚCI**



**CZAS PRZYGOTOWANIA**  
90 minut

### SKŁADNIKI

- ☐ 3 szklanki mąki
- ☐ 1 dżem z czarnej porzeczki
- ☐ 1 dżem dowolny (najlepiej, aby był z kawałkami owoców, np. wiśniowy)
- ☐ 1,5 szklanka cukru
- ☐ 4 jajka
- ☐ 1 cukier wanilinowy
- ☐ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ☐ kakao (ilość według uznania)
- ☐ kisiel cytrynowy bez cukru

### WYKONANIE

- Oddziel żółtka od białek (białka schowaj do lodówki). Do żółtek wsyp 1 szklankę cukru i cukier wanilinowy, a następnie utrzyj na gładko. W osobnej misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, dodaj margarynę i utarte żółtka. Wyrób ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Podziel ciasto na 3 części i ulep z nich kulki. Do jednej dodaj kakao, aż całość stanie się jednolita. Jasną i kakaową kulkę zawień osobno w folię i wstaw do zamrażarki. Trzecią kulą wyłóż blachę i ponakłuj widelcem, po czym rozsmaruj na niej dżem. Wyjmij ciemną kulkę, zetrzyj na tarce o grubych oczkach i równomiernie rozsyp na dżemie.
- Ubij białka na sztywną pianę, a następnie stopniowo dodaj pół szklanki cukru. Gdy się rozpuści, wsyp kisiel i połącz z pianą. Powstałą bezę rozprowadź równomiernie na cieście. Na koniec zetrzyj ostatnią jasną kulę ciasta i wysyp na wierzch, tak aby nie zanurzyła się w bezie.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 45–55 minut.

**KOMENTARZ SZEFOWEJ KUCHNI:** Polecam odczekać chwilę aż ciasto ostygnie, wtedy jest najlepsze.



# Zapiekanka z twarogiem

Smak dzieciństwa u babci na wsi, przyjemne wspomnienia i tylko jeden problem - popołudniowy sen w przedszkolu. Ta zapiekanka jest dobrym sposobem na wzbogacenie diety w białko. To będzie Twoje śniadanie, deser, przekąska - świetne i tanie rozwiązanie na całe życie. Zaufajcie mi.

~ Anastasiia



## Zapiekanka z twarogiem

KATEGORIA  
deser

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



CZAS PRZYGOTOWANIA  
50-60 minut

### SKŁADNIKI

- ☐ 600-700 g twarogu
- ☐ 100 g śmietany
- ☐ 100 g cukru lub miodu
- ☐ 4-6 jajek (w zależności od rozmiaru)
- ☐ 4 łyżki kaszy manny
- ☐ 10 g proszku do pieczenia
- ☐ 10 g soli
- ☐ 8 g cukru wanilinowego
- ☐ masło do wysmarowania formy
- ☐ orzechy/owoce/rodzynki (opcjonalnie)

### WYKONANIE

1. Twaróg rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków lub przecedź przez metalowe sitko. Miękki twaróg sprawi, że zapiekanka będzie bardziej puszysta i delikatna.
2. Rozbij jajka do miski i dodaj cukier lub miód oraz sól. Ubij mikserem lub trzepaczką (ewentualnie widelcem).
3. Ubite jajka wymieszaj z twarogiem, śmietaną i cukrem wanilinowym. Następnie dodaj kaszę mannę i proszek do pieczenia. Ponownie wymieszaj aż masa będzie jednolita. Teraz możesz dodać orzechy, owoce, rodzynki.
4. Formę do pieczenia wysmaruj kawałkiem masła. Przełóż masę serową do formy i poczekaj aż powierzchnia się wyrówna.
5. Wstaw formę do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz około 40 minut.

**KOMENTARZ SZELOWEJ KUCHNI:** Kiedy potrzebuję białka, przygotowuję sobie to danie, dodatkowo dodaję do niego orzechy i świeże owoce po upieczeniu. Możesz również wykorzystać nasiona chia - źródło omega-3 i błonnika. Dodaj je do masy przed pieczeniem i pozostaw na 10-20 minut, aby nasiona napęczniały. Smacznego!





# Owoce pod kruszonką

Uwielbiam proste dania, których zrobienie nie zajmuje więcej czasu niż ich zjedzenie. Choć w tym przypadku również proces przygotowania jest dla mnie przyjemnością - kolory owoców, aromaty cynamonu, migdałów i wanilii, maślany zapach kruszonki. Deser idealny na każdą porę dnia i roku - letnie poranki, wiosenne południa, jesienne popołudnia i zimowe wieczory. Owoce zapieczone pod kruszonką to moja definicja comfort food.

~ Hania

KATEGORIA  
deser

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



CZAS PRZYGOTOWANIA  
60 minut

## Owoce pod kruszonką

### SKŁADNIKI

- 300 g ulubionych owoców sezonowych
- 100 g zimnego masła + odrobina do wysmarowania formy
- 80 g mąki pełnoziarnistej
- 80 g mąki pszennej
- 50 g cukru
- łyżka miodu
- łyżka soku z cytryny
- łyżeczka cynamonu
- lody waniliowe (opcjonalnie)

### WYKONANIE

1. Dwa rodzaje mąki i cukier wsyp do miski, dodaj pokrojone zimne masło. Zagniataj, rozcieraj i rozkruszaj mieszankę aż składniki połączą się ze sobą w okruszki. Wstaw do lodówki.
2. Umyte, obrane i pokrojone na kawałki owoce wymieszaj z miodem, sokiem z cytryny i cynamonem. Przetóż do żaroodpornego naczynia wysmarowanego masłem.
3. Wysyp kruszonkę przykrywając owoce. Zapiekać w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku do momentu zezłocenia (około 40 minut).
4. Podawaj na ciepło lub zimno z gałką lodów waniliowych.

**KOMENTARZ SZEFOWEJ KUCHNI:** Do owoców możesz dodać również suszoną żurawinę, rodzynki, płatki migdałów, orzechy, a także inne przyprawy - kardamon, goździki, wanilia - to, co lubisz. Zachęcam do poszukiwania i tworzenia własnych kompozycji do zapiekania - pod ciepłą kruszonką wszystko smakuje wspaniale! Moje ulubione połączenia to jabłka z żurawiną i wiśnie z płatkami migdałów, ale równie świetnie sprawdzają się gruszki, brzoskwinie, jagody, śliwki, rabarbar czy truskawki.



# Notatki

# Galeria







