



## *W zgodzie z naturą*

Przepisy na dania z wykorzystaniem  
czerstwego pieczywa



# *Asprod naturalnie!*

## *Wykorzystuj, nie marnuj*

Według statystyk Polska jest w czołówce państw Unii Europejskiej, w których marnuje się najwięcej żywności. W przeliczeniu na jednego mieszkańca wyrzucamy rocznie niemal 235 kg jedzenia! Badania wskazują, że najczęściej wyrzucanym produktem spożywczym jest pieczywo. Ograniczanie marnowania żywności jest nie tylko trendem, rozwiązaniem bardziej ekologicznym, ale też sposobem na oszczędzanie. Dlatego w tym e-booku prezentujemy Państwu przepisy pokazujące w jaki sposób wykorzystać czerstwe pieczywo, by stworzyć z niego pyszne i oryginalne przekąski, a tym samym ograniczyć jego marnowanie.





## *pudding chlebowy*

300 g czerstwego, pszennego pieczywa

2 jajka

600 ml mleka

10 łyżeczek cukru (u nas z wanilią)

300 g truskawek (można je zastąpić innymi owocami)

2 łyżki masła

Czerstwe pieczywo kroimy w kostkę lub małe kromeczki. Truskawki myjemy, usuwamy szypułki i kroimy w ćwiartki. Następnie łączymy mleko z jajkami i dokładnie mieszamy trzepaczką. Formę żaroodporną (Ø ok. 25 cm) smarujemy masłem i wykładamy pierwszą warstwą kawałków pieczywa. Posypujemy 4 łyżeczkami cukru, dekorujemy połową truskawek. Całość zalewamy połową mikstury mleka z jajkiem. Tworzymy drugą warstwę, znów układając kawałki chleba, które posypujemy 4 łyżeczkami cukru i dekorujemy resztą truskawek. Z wierzchu polewamy resztą mleka z jajkiem i odstawiamy na 10-15 minut do nasączenia. Tak przygotowaną formę wkładamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy przez 30 minut w 180 stopniach. Podajemy na ciepło lub na zimno. Pudding można dodatkowo posypać cukrem pudrem lub podać z gałką lodów śmietankowych.

## *Zupa chlebowa*

1 cebula  
dwa ząbki czosnku  
półtora litra bulionu warzywnego  
czerstwy chleb razowy  
sól i pieprz  
natka pietruszki

Pokrojoną w piórka cebulę podsmażamy na dnie garnka na dwóch łyżkach oliwy. Gdy się zeszkli, dorzucamy do niej posiekany czosnek i porwany na kawałki lub pokrojony w kostkę chleb. Całość smażymy około 5 minut. Po tym czasie zalewamy składniki bulionem warzywnym i po zagotowaniu, zmniejszamy ogień pod garnkiem. Zostawiamy zupę na gazie na około 15 minut. Gdy będzie już gotowa, miksujemy ją blenderem do gładkiej konsystencji. Doprawiamy wszystko pieprzem i solą do smaku, po wierzchu posypujemy natką pietruszki. Zostało trochę czerstwego chleba? Można dorobić do zupy chrupiące grzanki (przepis na kolejnych stronach).





## *Roladki tostowe z boczkiem*

6 kromek chleba tostowego  
6 plastrów sera żółtego  
6 plastrów wędzonego boczku  
ketchup i majonez  
kilka listków świeżej bazylii

Każdą z kromek chleba tostowego rozwałkowujemy za pomocą wałka na cienkie plastry. Tak przygotowaną bazę smarujemy keczupem, majonezem, kładziemy po plasterze sera i pokrojonej w paski papryki, dodajemy listki świeżej bazylii. Zwijamy w roladki, każdą z nich owijamy plastrem boczku. Spinamy wykałaczkami, które wyciągamy tuż przed podaniem roladek. Całość wkładamy na 10 minut do rozgrzanego do 200 stopni piekarnika.

## *Panzanella, czyli sałatka chlebowa*

300 g czerstwego pieczywa  
4 dojrzałe pomidory  
2 czerwone cebule  
    bazylia  
    oliwki  
oliwa + ocet winny

Jeśli chleb jest mocno czerstwy, należy namoczyć go w zimnej wodzie, a następnie odcisnąć i pokruszyć. Cebulę kroimy w piórka, pomidory na kawałki, oliwki na połówki. Warzywa łączymy z pokruszonym chlebem, skropić oliwą, doprawić bazylią, solą i pieprzem, dodać nieco octu i wymieszać.





## *Grzanki*

kilka kromek chleba  
oliwa  
ulubione przyprawy (opcjonalnie)  
masło (opcjonalnie)

Kroimy w kostkę kilka kromek chleba, wrzucamy je na patelnię polaną oliwą i smażymy, aż staną się chrupiące i złociste.

Grzanki w piekarniku

Do ich przygotowania nie potrzebujemy oliwy. W tym przypadku również kroimy chleb w kostkę. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni C. Na blasze wyłożonej papierem układamy równomiernie chleb i pieczemy 10 minut.

W obu wariantach pieczywo można posmarować masłem i posypać ulubionymi przyprawami.

## *Grillowany chleb nadziewany serem i masłem ziołowo-czosnkowym*

1 chleb

2 łyżki masła

5 ząbków czosnku

garść ulubionych świeżych ziół np. pietruszki czy kolendry  
kilka plasterków żółtego sera lub mozzarelli

Chleb nacinaamy wzdłuż i wszerz, aby powstała charakterystyczna kratka. Nacinamy tak, aby nie przeciąć spodu bochenka. W nacięcia głęboko wkładamy masło ziołowo-czosnkowe oraz ser. Dodatkowo wierzch chleba możemy wysmarować masłem. Chleb zawijamy w folię aluminiową i wrzucamy na ruszt rozgrzanego grilla (lub piekarnika) na około 10 minut. Czas grillowania należy dostosować do chrupkości jaką chce się uzyskać, najważniejsze, aby ser i masło się rozpuściły.







## *Zapiekanka chlebowa*

1 chleb razowy  
ser feta/ bądź kozi  
pomidory malinowe  
oliwa z oliwek  
przyprawy

Proporcje poszczególnych składników należy dostosować do swoich oczekiwań. Składniki kroimy w dosyć duże kostki, następnie polewamy oliwą i posypujemy przyprawami. Pieczemy w piekarniku około 30 minut w 180 stopniach.

## *Tosty francuskie*

ulubione pieczywo

2 roztrzepane jajka

pół szklanki mleka

cukier puder

masło (do smażenia)

1 łyżeczka cukru waniliowego

ulubione dodatki (np. dżemy, świeże owoce,

syrop klonowy)

Do roztrzepanych wcześniej jajek dodajemy łyżeczkę cukru waniliowego oraz dolewamy trochę mleka. Czerstwe pieczywo kroimy w średniej grubości plastry i obtaczamy z obydwu stron w jajku. Na rozgrzanej patelni rozprowadzamy 2-3 łyżki masła. Tosty smażymy ok. 1,5 - 2 min. z każdej strony, powinny być ładnie zarumienione dlatego, by uniknąć przypalenia pilnujemy, by ogień pod patelnią nie był zbyt duży. Tosty wykładamy na talerz wyłożony wcześniej papierowym ręcznikiem i bardzo delikatnie osuszamy. Przed smażeniem kolejnej partii tostów myjemy lub osuszamy patelnię papierowym ręcznikiem i zaczynamy od początku. Tosty możemy podawać z ulubionymi dodatkami. Doskonale sprawdzą się w tej roli cukier puder, syrop klonowy, świeże owoce lub domowe dżemy i marmolady.





## *Krem z pomidorów z grzankami czosnkowymi*

500 ml bulionu warzywnego  
2 puszki pomidorów  
1 duża cebula  
6 ząbków czosnku  
sól, pieprz, bazylija, cukier  
oliwa  
3 kromki chleba razowego

Cebulkę wraz z czosnkiem delikatnie podsmażamy z odrobiną oliwy na patelni. Bulion wlewamy do garnka i zagotowujemy. Dodajemy podsmażoną cebulkę z czosnkiem oraz pomidory. Doprawiamy do smaku. Całość blendujemy. Jeżeli konsystencja jest zbyt rzadka to możemy podgotować krem dłużej, aby odpowiednio się zredukował. Chleb kroimy w kostkę. Kawałki chleba razem z czosnkiem i odrobiną oliwy podsmażamy na patelni. Do momentu, aż grzanki nabiorą odpowiedniego koloru oraz chrupkości.



Wydrukowano na papierze  
pochodzącym z recyklingu

Asprod S.A., ul. Uranowa 2, 70-856 Szczecin  
tel. (91) 460 24 00  
[www.asprod.com.pl](http://www.asprod.com.pl)