



JESIENNE INSPIRACJE

by HEINZ
& PUDLISZKI

SPIS TREŚCI

1. ZUPY

- 1.1 Krem z dyni w stylu hiszpańskim ze świeżą kolendrą oraz wędzoną papryką
- 1.2 Zupa z dyni w stylu tajskim ze smażonym tofu oraz kapustą pak choi
- 1.3 Indyjskie curry z dynią i pomidorami

2. PIZZA

- 2.1 Jesienna pizza z wędzonym sosem dyniowym i warzywami
- 2.2 Pizza z sosem z pomidorów PUDLISZKI z dodatkiem pieczonej dyni

3. BURGERY

- 3.1 Halloumi burger z dynią oraz cebulą karmelizowaną w sosie Sticky Korean BBQ HEINZ
- 3.2 Burger z panierowaną dynią oraz musem z cieciorke i awokado
- 3.3 Jesienny burger z pieconą dynią oraz salsą z czerwonej kapusty i powideł śliwkowych

4. SAŁATKI

- 4.1 Sezonowa sałatka z pieconą dynią na liściach młodego szpinaku

5. MAKARONY

- 5.1 Rozgrzewająca zapiekanka makaronowa z Fasolką HEINZ Beanz
- 5.2 Spaghetti alla chitarra w sosie gorgonzola z jarmużem

6. DANIA WEGETARIAŃSKIE

- 6.1 Pieczone warzywa korzenne w marynacie miodowo-musztardowej z czarnuszką
- 6.2 Pieczony batat nadziewany musem z pomidorów PUDLISZKI w stylu indyjskim



KREM Z DYNI W STYLU HISZPAŃSKIM

ZE ŚWIEŻĄ KOLENDRĄ ORAZ WĘDZONĄ PAPRYKĄ

SKŁADNIKI

Receptura na 4 porcje:

600 g dyni
1 szt. cebuli
300 ml bulionu warzywnego
200 ml śmietanki 30%
100 g Pulpy Pomidorowej PUDLISZKI
1 ząbek czosnku
30 g pestek dyni
20 g papryki wędzonej
olej do smażenia
20 g kolendry
1 szt. papryczki chilli
1 szt. cytryny
sól
pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzać piekarnik do 180 stopni.

Dynię pokroić na ćwiartki oraz oczyścić z pestek. Rozłożyć na blaszce. Piec do miękkości około 20 minut. Pestki dyni uprzyżyć na suchej, rozgrzanej patelni. W małym rondelku zagotować wodę, a następnie sparzyć cytrynę. Cebulę, czosnek oraz kolendrę posiekać. W garnku rozgrzać olej i smażyć kolejno: cebulę, czosnek oraz upieczoną i oczyszczoną ze skórki dynię. Dodać paprykę wędzoną. Do garnka wlać śmietankę i zagotować. Zmiksować składniki na gładką masę wtłaczając Pulpę Pomidorową PUDLISZKI. Przyprawić do smaku solą, pieprzem oraz skórką i sokiem z cytryny. Krem podawać z prażonymi pestkami dyni, świeżą kolendrą oraz oliwą z oliwek.





ZUPA Z DYNI W STYLU TAJSKIM

ZE SMAŻONYM TOFU ORAZ KAPUSTĄ PAK CHOI

SKŁADNIKI

Receptura na 4 porcje:

600 g dyni
200 ml mleka kokosowego
300 ml bulionu warzywnego
1 szt. cebuli
1 ząbek czosnku
15 ml Sosu Sojowego HEINZ
120 ml Sosu Algierskiego HEINZ
20 g prażonej cebulki
50 g kiełków fasoli Mung
250 g tofu
200 g makaronu ryżowego
2 szt. kapusty pak choi
20 g świeżej kolendry
20 ml soku z limonki
1 szt. papryczki chilli
1 pęczek dymki
olej
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dynię obrać ze skórki i oczyścić, a następnie pokroić w kostkę. Cebulę oraz czosnek posiekać, a następnie zeszklić w rozgrzanym rondlu wraz z rozdrobnioną dynią. Wlać mleko kokosowe oraz bulion i doprowadzić do wrzenia.

Kiedy składniki zmiękną dodać sos Algierski HEINZ. Całość zmiksować na gładką masę. Przyprawić solą, pieprzem, sokiem z limonki oraz Sosem Sojowym HEINZ.

W osobnym garnku ugotować makaron ryżowy według instrukcji na opakowaniu. Na osobnej patelni rozgrzać olej i obsmażyć kapustę pak choi oraz tofu z dodatkiem Sosu Sojowego HEINZ.

Zupę podawać z siekaną dymką, prażoną cebulką oraz kiełkami fasoli mung.





INDYJSKIE CURRY

Z DYNIĄ I POMIDORAMI

SKŁADNIKI

Receptura na 2 porcje:

400 g pomidorów pelati PUDLISZKI
200 g dyni hokkaido
30 ml oliwy z oliwek
2-3 ząbki czosnku
50 g cebuli
10 g świeżego imbiru
30 ml śmietany 30%
10 g kolendry świeżej
sól
chili mielone
kumin
kurkuma
garam masala
miód

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pokrój cebulę w drobną kostkę, a następnie smaź ją na małym ogniu, aż się delikatnie zeszkli. Dodaj posiekany czosnek i starty imbir. Smaź całość, aż cebula zeszkli się całkowicie. Dodaj przyprawy oraz dynię pokrojoną w kostkę i energicznie mieszaj. Smaź na małym ogniu przez kilka minut, często mieszając, aby przyprawy się nie przypaliły. Dodaj pokrojone pomidory, sól i około 100 ml wody. Następnie gotuj bez przykrycia na wolnym ogniu przez 20–30 minut, aż sos się zredukuje. Dopraw solą i miodem w celu zbalansowania smaku.

Zblenduj kolendrę z małą ilością wody, przyprawiając solą. Zblendowaną kolendrę przecedź przez sitko. Płyn z aromatem kolendry wymieszaj ze śmietaną i przelej do syfonu, wbijając dwa naboje.

Tak przygotowane komponenty zaserwuj na talerzu według własnego pomysłu, pamiętając jedynie o dodaniu kolendrowej chmurki.





JESIENNA PIZZA

Z WĘDZONYM SOSEM DYNIOWYM I WARZYWAMI

SKŁADNIKI

Receptura na 2 pizze:

Ciasto

250 g mąki pszennej
150 ml ciepłej wody
2 g cukru
5 g soli
7 g drożdży instant
10 ml oliwy z oliwek

Sos

300 g dyni
100 ml Sos BBQ HEINZ SOM 2,5 L
10 g cynamonu mielonego
20 g cebuli prażonej
1 ząbek czosnku

Dodatki na pizzę

100 g tartego sera mozzarella
20 g świeżej kolendry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

Mąkę przesiać do miski, wymieszać z solą oraz cukrem. Dodać drożdże instant. Połączyć wszystkie składniki. Wlać ciepłą wodę oraz oliwę. Ciasto wyrabiać ok. 15 minut, aż będzie elastyczne i gładkie. Wyrobione ciasto włożyć do dużej miski, przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wyjąć na stolnicę i chwilę pozagniatać. Podzielić na 2 części, uformować z nich kulki i odłożyć na ok. 7 minut pod ściereczką. Ciasto formować dłońmi, delikatnie podsypując mąką.

Sos:

Dynię pokroić oraz oczyścić z pestek, a następnie zamarynować w oliwie z solą i pieprzem oraz czosnkiem. Piec w 200 stopniach przez ok. 20 minut. Do miseczki wlać Sos BBQ SOM i połączyć z prażoną cebulą, cynamonem oraz upieczoną dynią. Za pomocą blendera zmiksować na gładką masę. Sos doprawić solą oraz pieprzem.

Na przygotowanym wcześniej cieście rozprowadzić sos oraz tartą ser mozzarella. Pizzę piec w piekarniku rozgrzanym do 300 stopni przez 7-8 minut.





PIZZA Z SOSEM Z POMIDORÓW PUDLISZKI

Z DODATKIEM PIECZONEJ DYNI

SKŁADNIKI

Receptura na 2 pizze:

Ciasto

250 g mąki pszennej
150 ml ciepłej wody
2 g cukru
5 g soli
7 g drożdży instant
10 ml oliwy z oliwek

Sos

200 g Pulpy Pomidorowej PUDLISZKI
1 ząbek czosnku
1 szt. białej cebuli
10 g świeżej bazylii
sól, pieprz
oliwa z oliwek

Dodatki na pizzę

1 szt. czerwonej cebuli
70 g Papryki Czerwonej Paski PUDLISZKI
świeża bazylija
300 g dyni
100 g tartego sera mozzarella

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

Mąkę przesiać do miski, wymieszać z solą oraz cukrem. Dodać drożdże instant. Połączyć wszystkie składniki. Wlać ciepłą wodę oraz oliwę. Ciasto wyrabiać ok. 15 minut, aż będzie elastyczne i gładkie. Wyrobione ciasto włożyć do dużej miski, przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wyjąć na stolnicę i chwilę pozagniatać. Podzielić na 2 części, uformować z nich kulki i odłożyć na ok. 7 minut pod ściereczką. Ciasto formować dłońmi, delikatnie podsypując mąką.

Sos:

W rondelku rozgrzać oliwę. Zeszklić cebulę wraz z czosnkiem. Dodać Pulpę Pomidorową PUDLISZKI. Za pomocą blendera zmiksować na gładką masę. Dodać posiekaną świeżą kolendrę.

Pizza:

Cebulę czerwoną pokroić w piórka. Dynię oczyścić oraz pokroić w grubą kostkę, a następnie zamarynować w oliwie i soli z pieprzem. Piec w 200 stopniach przez 15 minut. Na przygotowane wcześniej ciasto rozprowadzić sos i ułożyć wszystkie składniki wraz z pieczoną dynią.

Piec w 300 stopniach przez 7-8 minut.





HALLOUMI BURGER

Z DYNIĄ ORAZ CEBULĄ KARMELOWANĄ W SOSIE STICKY KOREAN BBQ

SKŁADNIKI

Receptura na 2 porcje:

10 ml octu balsamicznego
2 szt. cebuli czerwonej
20 g cukru
100 ml wina czerwonego
30 g Sosu Sticky Korean BBQ HEINZ

Dodatki do burgera:

200 g sera halloumi
200 g dyni
1 szt. pomidora
30 g Sosu Czosnkowego HEINZ

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę czerwoną pokroić w piórka. Do rondelka wsypać cukier. Podgrzewać do momentu karmelizacji. Wlać czerwone wino i rozpuścić karmel. Dodać pokrojoną cebulę oraz ocet balsamiczny. Gotować na wolnym ogniu do uzyskania klejącej konsystencji. Dynię oczyścić, pokroić w grubą kostkę oraz zamarynować i upiec. Pomidory pokroić w plastry. Ser Halloumi pokroić w grube plastry, a następnie usmażyć na patelni grillowej wraz z bułkami. Wszystkie składniki ułożyć w bułce.

Burgera podawać z Sosem Sticky Korean BBQ HEINZ oraz Sosem Czosnkowym HEINZ.





BURGER Z PANIEROWANĄ DYNIĄ

ORAZ MUSEM Z CIECIORKI I AWOKADO

SKŁADNIKI

Receptura na 2 porcje:

2 szt. bułki Brioche z sezamem

Mus:

1 puszka gotowanej ciecierzycy

1 szt. Awokado Hass

50 g Sosu Czosnkowego HEINZ

sól, pieprz

10 ml soku z limonki

Dodatki do burgera:

300 g dyni piżmowej

100 g panko

50 g mąki kukurydzianej

2 szt. jaj

1 szt. marchwi

1 szt. cebuli białej

30 g Sosu Classic BBQ HEINZ

10 g sezamu białego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dynię piżmową pokroić w plastry, a następnie zamarynować w oliwie oraz soli z pieprzem. Włożyć do rozgrzanego piekarnika i piec przez 8 minut w 200 stopniach na półmiękkko.

Przygotować składniki do panierowania: bułkę tartą panko, jaja, mąkę kukurydzianą. Dynię panierować i smażyć na oleju rozgrzanym do 180 stopni, aż osiągnie złoty kolor. W osobnej misce przygotować odcedzoną cieciorę oraz awokado. Dodać sos czosnkowy HEINZ i zmiksować na gładką masę. Cebulę białą pokroić w cienkie plastry, a marchewkę w słupki julienne.

Wszystkie składniki ułożyć w zapieczonej bułce wraz z Sosem Classic BBQ Heinz.





JESIENNY BURGER

Z PIECZONĄ DYNIĄ ORAZ SALSĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY I POWIDŁ ŚLIWKOWYCH

SKŁADNIKI

Receptura na 2 porcje:

2 szt. bułki Brioche z sezamem

Mus Algierski:

50 g Sosu Algierskiego HEINZ

20 g prażonej cebulki

40 g serka śmietankowego

5 g wędzonej papryki

sól, pieprz

Salsa:

100 g czerwonej kapusty

50 g powideł śliwkowych

5 g przyprawy do piernika

5 ml octu jabłkowego

sól, pieprz

Dodatki do burgera:

200 g dyni

30 g jarmużu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do miseczki wlać Sos Algierski HEINZ, dodać serek śmietankowy oraz wędzoną paprykę wraz z prażoną cebulką. Wymieszać składniki oraz doprawić do smaku. Czerwoną kapustę bardzo drobno pokroić. Przełożyć do miski, a następnie zamarynować w occie winnym z solą i pieprzem. Odstawić na 15 minut do momentu puszczenia soków. Dodać powidła śliwkowe wraz z przyprawą do piernika. Wymieszać.

Dynię pizmową pokroić w plastry, a następnie zamarynować w oliwie oraz soli z pieprzem. Włożyć do rozgrzanego piekarnika i piec przez 20 minut w 200 stopniach.

W rondelku zagotować wodę z odrobiną soli, następnie blanszować jarmuż.

Wszystkie składniki układać w zapieczonej bułce.





SEZONOWA SAŁATKA

Z PIECZONĄ DYNIĄ NA LIŚCIACH MŁODEGO SZPINAKU

SKŁADNIKI

Receptura na 2 porcje:

300 g dyni
100 g młodego szpinaku
50 g orzechów włoskich
10 ml Sosu Worcester HEINZ
20 ml oliwy z oliwek
sól
pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dynię oczyścić oraz pokroić w grubą kostkę. Zamarynować oliwą z dodatkiem soli i pieprzu oraz Sosu Worcester HEINZ. Następnie piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez ok. 20 minut.

Na suchej, rozgrzanej patelni uprażyć orzechy.

Liście młodego szpinaku oczyścić oraz ułożyć estetycznie na talerzu. Skropić oliwą z oliwek. Następnie układać pozostałe składniki.





ROZGRZEWAJĄCA ZAPIEKANKA MAKARONOWA

Z FASOLKĄ HEINZ BEANZ

SKŁADNIKI

Receptura na 2 porcje:

300 g makaronu penne
300 g wołowiny mielonej
1 szt. białej cebuli
2 ząbki czosnku
100 ml Sosu Sticky Korean BBQ HEINZ
1 op. Fasolki HEINZ Beanz 415g
100 ml Pomidorów Krojonych PUDLISZKI
100 g sera mozzarella wiórki
2 g imbiru mielonego
2 g cynamonu mielonego
2 g kardamonu mielonego
olej do smażenia
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Makaron ugotować według instrukcji zamieszczonej na opakowaniu (najlepiej al dente). Odcedzić i odstawić. Cebulę oraz czosnek posiekać. Olej rozgrzać na patelni, smażyć warzywa do uzyskania złocistego koloru. Dodać mieloną wołowinę, przyprawić solą, pieprzem oraz pozostałymi korzennymi przyprawami. W momencie gdy mięso jest już gotowe dodać krojone pomidory PUDLISZKI oraz Fasolkę HEINZ Beanz. Na koniec połączyć z sosem Sticky Korean BBQ HEINZ.

Na naczyniu żaroodpornym wyłożyć farsz, następnie ułożyć makaron oraz posypać ser. Zapiec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 10 minut.





SPAGHETTI ALLA CHITARRA

W SOSIE GORGONZOLA Z JARMUŻEM

SKŁADNIKI

Receptura na 4 porcje:

400 g makaronu spaghetti alla chitarra
200 ml śmietanki 36%
60 ml Majonezu Professional HEINZ
50 g sera gorgonzola
100 g jarmużu
2 ząbki czosnku
sól, pieprz
olej do smażenia
płatki chilli
1 szt. cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Czosnek posiekać. Jarmuż oczyścić i rozdrobnić, pozbywając się grubych łodyg. Na patelni rozgrzać olej. Przesmażyć posiekany czosnek. Dodać śmietankę oraz jarmuż. Doprowadzić do wrzenia i zredukować nadmiar płynu przez 5 min. Dodać gorgonzolę oraz Majonez Professional HEINZ. Doprawić solą oraz pieprzem. Makaron obtoczyć w sosie na patelni, a następnie ułożyć na talerzu i przyprawić płatkami chilli. Podawać z cząstkami cytryny.



PIECZONE WARZYWA KORZENNE

W MARYNACIE MIODOWO-MUSZTARDEJ Z CZARNUSZKĄ

SKŁADNIKI

Receptura na 2 porcje:

50 g Musztardy Żółtej HEINZ
20 g miodu
2 marchewki
1 szt. pora
2 szt. cebuli
2 ząbki czosnku
1 szt. buraka
2 szt. pietruszki
2 szt. batatów
1 szt. selera
1 szt. dużego ziemniaka
5 łyżek oliwy z oliwek
10 g czarnuszki
10 g tymianku
10 g rozmarynu
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyć, obrać i pokroić na dużą kostkę. Przełożyć do miski, dodać Musztardę Żółtą HEINZ, miód, sól, pieprz i zioła i dokładnie wymieszać.

Zamarynowane warzywa przełożyć na blachę, podlać około 150 ml wody. Piec pod przykryciem około 30 minut w temperaturze 200°C. Następnie zdjęć przykrycie i piec kolejne 15 minut, aż warzywa osiągną rumiany kolor.

Po upieczeniu wymieszać warzywa z czarnuszką. Serwujemy według własnego pomysłu.





PIECZONY BATAT

NADZIEWANY MUSEM Z POMIDORÓW PUDLISZKI W STYLU INDYJSKIM

SKŁADNIKI

Receptura na 4 porcje:

2 szt. dużych batatów
100 ml Pulpy Pomidorowej PUDLISZKI
10 g żółtej pasty curry
1 szt. białej cebuli
1 ząbek czosnku
30 ml tłustego mleka kokosowego
100 g świeżego jarmużu
200 g gotowanej ciecierzycy
olej do smażenia
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bataty oczyścić i przekroić wzdłuż na dwie części. Ułożyć na blaszce i piec ok. 40 minut w 200°C. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułożyć ciecierzycę. Piec ok. 20-30 minut lub do momentu, gdy ciecierzycą będzie zrumieniona i chrupiąca.

Cebulę oraz czosnek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, usmażyć pokrojone warzywa z dodatkiem pasty curry. Dodać pulpę pomidorową PUDLISZKI oraz mleko kokosowe. Podgrzewać do momentu połączenia składników. Po upieczeniu, z batatów wydrążyć miąższ. Przełożyć do miseczki i połączyć z pozostałymi składnikami za pomocą blendera ręcznego.

Faszerować bataty i ponownie piec przez ok. 15 minut. Jarmuż oczyścić i rozdrobnić, następnie sparzyć. Upieczone bataty układać estetycznie na talerzu. Podawać z chrupiącą ciecierzycą oraz jarmużem.





[@kraftheinzfoodservicepl](#)

www.kraftheinzfoodservice.pl

**SPRAWDŹ NASZĄ
OFERTĘ**