

NATURALNE

Przepisy Kuchni Jogurtowej



Bakoma



**W kuchni kieruj się
swoim smakiem, jogurtową lekkością
i kulinarną kreatywnością.
Poznaj przepisy
Kuchni Jogurtowej Bakoma
i zainspiruj się!**



Bakoma



Makaron w sosie jogurtowym z łososiem	4
Placuszki z owocami	5
Placki twarogowe na słono	6
Grzanki na słodko	7
Truskawki pod kruszonką	8
Zupa z pieczonych papryk	9
Tortellini z bazylią i serem	10
Placki marchewkowe z karmelizowaną brzoskwinia i jogurtem naturalnym	11
Pampuchy z grillowanym kurczakiem z warzywami stir fry z sosem ziołowym	12
Słodkie bułeczki jogurtowe	13



Bakoma

przepis na Makaron w sosie jogurtowym z łososiem

poziom trudności
czas przygotowania

łatwy
30 minut

Składniki

na 2 porcje

Makaron penne	125 g
Świeży łosoś	250 g
Mleczko kokosowe	200 ml
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma	1 opak.
Czosnek	1 ząbek
Masło ghee (lub zwykłe)	1 łyżeczka
Skórka cytryny	odrobina
Sól i pieprz	szczypta
Sezam	szczypta



Przygotowanie

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Na patelni rozpuść masło i podsmaż czosnek oraz pokrojonego w kostkę łososia. W trakcie smażenia posól rybę. Usmażonego łososia zalej mleczkiem kokosowym i jogurtem. Dodaj skórkę cytryny, pieprz i sól. Delikatnie wymieszaj i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut. Makaron podaj z łososiem, polej sosem i posyp sezamem.

Smacznego!

przepis na Placuszki z owocami

poziom trudności
czas przygotowania

łatwy
30 minut

Składniki

na około 10 szt.

Mąka pszenna	1,5 szklanki
Jajka	1 szt.
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka
Soda oczyszczona	1 łyżeczka
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma	1 szklanka
cukier	3 łyżki
Olej	2 łyżki
Olej do smażenia	odrobina
Świeże owoce	wg uznania
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma	do dekoracji



Przygotowanie

Mąkę przesiej do miski i połącz z pozostałymi składnikami. Ciasto powinno być gładkie i bez grudek. Na patelni rozgrzej olej. Placki smaż z obu stron, aż się zarumienią i wyrosną. Placuszki podawaj z owocami i jogurtem naturalnym.

Smacznego!



przepis na

Placki twarogowe na słono

poziom trudności
czas przygotowania

łatwy
40 minut

Składniki

Twaróg półtłusty
Mąka
Jajka
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma
Ser cheddar
Szcypiorek
Płatki chilli
Sól i pieprz

1 kostka
4 łyżki
1 szt.
1 opak.
pół szklanki
odrobina
szczypta
szczypta



Przygotowanie

Twaróg rozgnieć widelcem i dodaj starty ser, jajko, mąkę, sól i pieprz oraz 3 łyżki jogurtu Bakoma. Całość wymieszaj. Placuszki smaż na oleju przez około 2 minuty z jednej strony i przez około 2 minuty z drugiej strony. Placuszki podawaj z jogurtem Bakoma, startym serem, płatkami chilli i szczypiorkiem.

Smacznego!

przepis na Grzanki na słodko

poziom trudności
czas przygotowania

łatwy
30 minut

Składniki

Chleb pszenny
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma
Cukier
Borówki
Miód
Świeże owoce

2 kromki
2 łyżki
1 łyżka
odrobina
odrobina
do dekoracji



Przygotowanie

Chleb piecz lub podsmaż na patelni. Jogurt wymieszaj z rozgniecionymi borówkami i dodaj cukru. Na pajdę ciepłego chleba nałóż jogurt i udekoruj owocami. Całość polej odrobiną miodu.

Smacznego!

przepis na Truskawki pod kruszonką

poziom trudności
czas przygotowania

średni
35 minut

Składniki

Mąka owsiana

pół szklanki

Masło

pół kostki

Cukier

4 łyżki

Truskawki

250 g

Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma

1 opak.

Świeże owoce

do dekoracji



Przygotowanie

Zagnieć mąkę z masłem i cukrem. Uformuj kulę, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 15 minut. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Do naczynia żaroodpornego włóż pokrojone truskawki. Posyp 1 łyżką cukru i kruszonką z wcześniej schłodzonego ciasta.

Wstaw do piekarnika i zapiekaj przez około 20 minut.

Podawaj z jogurtem naturalnym Bakoma.

Smacznego!

przepis na Zupę z pieczonych papryk

poziom trudności
czas przygotowania

łatwy
60 minut

Składniki

Czerwona papryka	6 szt.
Pomidor	1 szt.
Bulion warzywny	1 litr
Suszony tymianek	1 łyżka
Słodka papryka	2 łyżeczki
Ostra papryka	pół łyżeczki
Czosnek	2 ząbki
Cebula	1 szt.
Oliwa z oliwek	odrobina
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma	wg uznania
Sól i pieprz	wg uznania
Świeża bazylia	do dekoracji



Przygotowanie

Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Umytą paprykę poukładaj na blasze i piecz przez około 40 minut. Skórka powinna się wyraźnie przypiec. Schłodzoną paprykę obierz ze skórki. W rondelku podsmaż na oliwie czosnek oraz drobno posiekaną cebulkę. Dodaj pokrojonego pomidora i duś pod przykryciem do momentu, aż pomidor się rozpadnie. Dodaj upieczoną paprykę, bulion i przyprawy. Gotuj zupę na gładki krem wraz z kilkoma łyżkami jogurtu. Zupę podaj z kleksem jogurtu i świeżą bazylią.

Smacznego!

przepis na Tortellini z bazylią i serem

poziom trudności
czas przygotowania

trudny
60 minut

Składniki

Ciasto

Mąka	2 szklanki
Jajka	1 szt.
Żółtka jaj	4 szt.
Olej	2 łyżki
Ciepła woda	2 łyżki
Sól	szczypta

Farsz

Ser (np. Capresi)	100 g
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma	5 łyżek
Świeża bazylia	1 szklanka
Czosnek	1 ząbek
Starty parmezan	pół szklanki
Masło	2 łyżki
Gałka muskatołowa	szczypta
Pieprz biały	szczypta
Sól	szczypta



Przygotowanie

W misce wymieszaj mąkę, jajka, żółtka, olej, sól i wodę. Zagnieć gładkie, elastyczne ciasto i odstaw na 20 minut w chłodne miejsce. Ser wymieszaj z jogurtem i posiekaną bazylią. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i wymieszaj. Wyrób ponownie ciasto i rozwałkuj na cienki placek. Wykrój szklanką średniej wielkości krążki. Na środku krążków rozłóż niewielką ilość farszu, zlep ciasto tworząc pierożki i uformuj różki na kształt tortellini. Gotuj w osolonej wodzie przez około 3 minuty od wypłynięcia. Gotowe tortellini polej roztopionym masłem, posyp parmezanem i udekoruj bazylią.

Smacznego!

przepis na

Placki marchewkowe z karmelizowaną brzoskwinią i jogurtem naturalnym

poziom trudności
czas przygotowania

łatwy
60 minut

Składniki

Marchew	400 g
Mąka pszenna	4 łyżki
Cebula	1 szt.
Czosnek	1 ząbek
Jajka	2 szt.
Sól i pieprz	szczypta
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma	2 łyżki
Olej do smażenia	odrobina
Brzoskwinie	2 szt.
Cukier	1 łyżka
Masło klarowane	2 łyżki
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma	do dekoracji
Płatki chilli	szczypta



Przygotowanie

Marchew i cebulę zatrzyj na tarce i połącz z mąką, jajkami, jogurtem i przyprawami. Wymieszaj i odstaw na 10 minut. Rozgrzej patelnię i dodaj masło. Nałóż łyżką gotową masę na placki i smaż z każdej strony około 3-4 minuty. Na drugiej patelni rozpuść masło i dodaj cukier, następnie pokrojone w kostkę brzoskwinie. Mieszaj przez około 4 minuty, aż owoce puszczą lekko sok. Zdejmij patelnię z palnika i daj „odpocząć” owocom. Placki podawaj z brzoskwiniami i kleksem jogurtu, posypane płatkami chilli.

Smacznego!

przepis na

Pampuchy z grillowanym kurczakiem z warzywami stir fry z sosem ziołowym

poziom trudności
czas przygotowania

trudny
60 minut

Składniki

Sos jogurtowo-ziołowy

Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma

Sok z cytryny

Natka pietruszki

Szczypiorek

Czosnek

Sól i pieprz

Pozostałe składniki

Gotowe pampuchy

Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma

Filet z piersi kurczaka

Awokado

Papryka czerwona

Papryka zielona

Masło klarowane

Limonka

Sos sojowy

Czosnek

Pomidorki koktajlowe

Świeża kolendra

Sól i pieprz

1 opak.
1 łyżka
pęczek
pęczek
1 ząbek
szczypta

1 opak.
1 opak.
1 szt.
1 szt.
pół papryki
pół papryki
2 łyżki
1 szt.
2 łyżki
1 ząbek
10 szt.

do dekoracji
wg uznania



Przygotowanie

W misce połącz jogurt naturalny Bakoma z posiekanymi ziołami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Wstaw sos do lodówki. Rozpuść masło na patelni i podsmaż drobno posiekaną cebulkę z czosnkiem. Kurczaka pokrój w bardzo cienkie paski i smaż wraz z czosnkiem i cebulką. Następnie dodaj pół opakowania jogurtu, sok z cytryny oraz przyprawy: sos sojowy, sól, pieprz. Gotuj kurczaka do miękkości. Na drugiej patelni rozpuść masło i smaż przez 2-3 minuty pokrojoną w bardzo cienkie paski paprykę. Pampuchy przygotuj według instrukcji na opakowaniu. Kiedy będą gotowe, natnij je i nałóż kolejno: kurczaka, paprykę, pokrojone w kostkę awokado oraz przekrojone pomidorki. Całość polej sosem i przyozdób świeżą kolendrą.

Smacznego!

przepis na Słodkie bułeczki jogurtowe

poziom trudności
czas przygotowania

średni
15 minut

Składniki

Mąka pszenna	3,5 szklanki
Świeże drożdże	20 g
Cukier	3 łyżki
Sól	1 łyżeczka
Jajka	1 szt.
Masło	50 g
Ciepłe mleko	pół szklanki
Jogurt Naturalny Gęsty Bakoma	pół szklanki
Mleko i masło do posmarowania bułeczek przed pieczeniem	



Przygotowanie

Do ciepłego mleka dodaj drożdże i cukier. Odstaw na kilka minut, aby zaczyn zaczął pracować. Mąkę przesiej i połącz z solą, jajkiem i jogurtem. Zagnieć ciasto i pod koniec zagniatania dodaj rozpuszczone masło. Odstaw ciasto w ciepłe miejsce na godzinę. Kiedy ciasto wyrośnie, ponownie je zagnieć i podziel na 10 części. Z każdej części uformuj wałeczek i połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ponownie odstaw do podwojenia objętości. Wyrośnięte bułeczki posmaruj mlekiem i lekko ponacinaj. Wstaw do piekarnika i piecz w 180 stopniach przez około 20 minut. Gotowe bułeczki posmaruj rozpuszczonym masłem.

Smacznego!

Bakoma



KUCHNIAJOGURTOWA.PL



KUCHNIA JOGURTOWA

2022

