

Paulina Głowiak-Strzałka

Deski pełne smakowitości

50 gotowych kompozycji,
które zachwycą gości
i ułatwią ci serwowanie posiłków



Przystawki,
kolacje
i uczyty

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Deski pełne
smakowitości**

Paulina Głowiak-Strzałka

Deski pełne smakowitości

50 gotowych kompozycji,
które zachwycą gości
i ułatwią ci serwowanie posiłków

Przystawki,
kolacje
i ucztę



REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-959-7

Copyright © by Paulina Głowiak-Strzałka

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję tę książkę mojemu mężowi Kamilowi i rodzicom
– bez Was bym nie miała odwagi, aby ją napisać.*

Piterowi – za isierkę, która rozpałła we mnie ogromną pasję.

Pani Gosi – mojemu ziemskiemu Aniołowi Stróżowi.

Bartkowi, Ali, Oli i Kasi – od zawsze we mnie wierzyliście.

*Gosi, mojej serdecznej przyjaciółce,
dzięki której zawsze byłam Kuchciwrózką.*

*Mojej rodzinie i przyjaciołom,
którzy z apetytem zjadają moje potrawy.*

Dziękuję.





Spis treści

<i>Wstęp</i>	9
1. Deska wiosenna	13
2. Deska letnia	17
3. Deska jesienna	21
4. Deska zimowa	27
5. Deska walentynkowa	31
6. Deska wielkanocna	35
7. Deska bożonarodzeniowa	39
8. Deska słodka Wielkanoc	45
9. Deska słodkie Boże Narodzenie	51
10. Deska sylwestrowa	57
11. Deska angielskie śniadanie	61
12. Deska słodkie drożdżówki mix	65
13. Deska amerykańska – burgery	69
14. Deska amerykańska – hot dogi	73
15. Deska angielska – fish&chips	77
16. Deska bawarska	81
17. Deska chińska – bułeczki bao	85
18. Deska etiopska	91
19. Deska francuska	97
20. Deska grecka	101
21. Deska grecka – sałatka gyros	107
22. Deska gruzińska	111
23. Deska hiszpańska – tapas	117

24. Deska indyjska	121
25. Deska japońska – sushi	127
26. Deska marokańska	133
27. Deska meksykańska – nachosy	139
28. Deska meksykańska – tacosy	143
29. Deska meksykańska – quesadilla	147
30. Deska polska – kumpiry	151
31. Deska polska – pierogi	155
32. Deska szwajcarska	159
33. Deska turecka	163
34. Deska wietnamska – spring rollsy	167
35. Deska włoska	173
36. Deska włoska – pizzerinki	177
37. Deska domowe bajgle	181
38. Deska domowy fast food	185
39. Deska gofry	189
40. Deska góralska	193
41. Deska grill	197
42. Deska keto	203
43. Deska na męskie spotkanie	209
44. Deska morska	215
45. Deska na dziecięcą imprezkę	221
46. Deska na seans filmowy	225
47. Deska PRL	229
48. Deska szybki mix	233
49. Deska wege	235
50. Deska wiejska	239

Wstęp

Cześć! Nazywam się Paulina Głowiak-Strzałka i mam totalnego bzika na punkcie kucharzenia. Gotowanie od zawsze było moją pasją. Od najmłodszych lat kulinarne zajęcia z rodzicami były moimi ulubionymi. Punktem zapalnym mojej przygody z gotowaniem, takim wiecie, na serio, był wyjazd do Londynu w trakcie studiów w 2010 roku, gdzie przyjaciel rodziny, niesamowicie uzdolniony kucharz, Piter, specjalista kuchni włoskiej, pokazał mi, że gotowanie może być frajdą i dawać spełnienie. Trzeba mieć tylko do tego miłość i pokorę. Potraktował mnie i moje zamiłowanie do kuchni poważnie, rozmawiając ze mną na tematy kulinarne, podając przepisy (które dokładnie notowałam – dwa z nich znajdują się w tej książce) i dodając skrzydeł, dzięki którym dzisiaj „latam” po kuchni! Wtedy wiedziałam, że to jest TO, czego szukałam, pasja w której się spełniam w stu procentach.

Teraz, w życiu dorosłym uwielbiam przygotowywać przyjęcia dla rodziny i przyjaciół. Od dawna zapisywałam przepisy oraz pomysły, aby zaskoczyć moich bliskich. Każde przyjęcie jest przeze mnie starannie rozplanowane i przygotowane. Lecz niejednokrotnie musiałam działać szybko, gdy goście byli tuż za rogiem. W gotowanie wkładałam całe serce, a marzenia o własnej książce kucharskiej mieszkwały we mnie wiele długich lat. Brakowało mi nie tylko odwagi ale też wiary we własne możliwości. Na szczęście mój mąż, rodzina i przyjaciele dopinowali mnie w publikacji moich kulinarnych pomysłów.

W końcu odważyłam się to zmienić, zakasałam rękawy do ciężkiej pracy i oto jest. Moja wymarzona, wyśniona, w moim stylu, totalnie autentyczna, bez nadęcia z odrobiną humoru. Książka pachnąca moją kuchnią! Wszystkie pomysły, zawarte są na dużej drewnianej desce, która gwarantuję Wam – na każdym przyjęciu robi efekt „wow”. Jest tutaj 50 pomysłów na „deskowe” kompozycje i 235 przepisów

na przekąski, dania ciepłe czy orientalne smaczki. Znajdują się tutaj też propozycje wege czy keto. Moja deska ma około 45 cm średnicy. Większość przepisów przewiduje dokładkę – jest to zamierzone, aby dokładać świeże jedzenie. Unikniemy dzięki temu marnowania produktów, jeśli będziemy świeże dokładać w trakcie uroczystości.

Już nie musicie zastanawiać się co przygotujecie na urodziny, sylwestra czy szybkie spotkanie z przyjaciółmi. Oczywiście możecie mikсовать też przepisy według uznania i tworzyć swoje niepowtarzalne układy na własnej desce. Nie ma znaczenia czy gotujecie tak jak ja od wielu lat, czy raczej gotowanie nie jest Waszą mocną stroną. Z pewnością, każdy poradzi sobie z wykonaniem tych różnorodnych desek. Obiecuję, że będzie pysznie.

Zatem...

Zapraszam do stołu. CZĘSTUJCIE SIĘ!

Paulina Głowiak-Strzałka

 @krolowapрекasek





7. DESKA WIOSENNA

Wiosną świat budzi się do życia. Kiełkują pierwsze rośliny, na targu pojawiają się kolorowe nowalijki. Deska wiosenna to zdecydowanie moc witamin. Królują warzywa i mega zdrowe kiełki. Ta deska idealnie sprawdzi się na wiosenne czy Wielkanocne śniadanie, kolację czy luźne spotkanie z przyjaciółmi.

NA DESCE ZNAJDUJĄ SIĘ:

- ♦ Sałatka wiosenna
- ♦ Domowe bułeczki z ziarnami
- ♦ Twarożek z rzodkiewką
- ♦ Mix kiełków
- ♦ Rzeżucha
- ♦ Zawijasy z tortilli
- ♦ Deser z tapioki z musem mango

Sałatka wiosenna

SKŁADNIKI:

- kalafior mała główka
- pomidor 1 sztuka
- ogórek 1 sztuka
- jajka 3 sztuki
- koper mały pęczek
- ser sałatkowy 270 g
- jogurt naturalny 170 g
- sól i pieprz

Kalafiora obrać, pokroić na duże kawałki około 4-5 cm i ugotować al dente (około 10 minut). Następnie ostudzić. Jajka ugotować na twardo, obrać i również ostudzić.

Warzywa, ser oraz jajka posiekać w dowolnej grubości kosteczkę. Koper drobno posiekać. Wszystkie składniki ze sobą połączyć, doprawić solą oraz pieprzem do smaku.

Domowe bułeczki z ziarnami

(około 20 sztuk)

SKŁADNIKI:

- mąka pszenna (ja używam typ 650) 500 g
- cukier 30 g
- mleko 250 g
- drożdże 20 g
- sól 5 g
- 2 jajka
- olej 50 g
- mix ziaren (sezam, słonecznik, pestki dyni itp.) 50 g

Do garnka wlać mleko, drożdże oraz cukier i delikatnie podgrzewać do 35°C. Do miski wsypać mąkę, 1 jajko, sól, olej, ziarna (40 g) oraz zawartość garnka. Dokładnie wyrobić, odstawić na godzinę, aby ciasto urosło. Następnie wyłożyć ciasto na oprószony mąką blat i podzielić je na 20 równych części. Uformować z nich kulki, ułożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i przykryć czystą ścierką. Pozostawić na 30 minut. W tym czasie nagrzać piekarnik do 170°C. Jajko roztrzepać w misce i po upływie 30 minut posmarować pędzelkiem bułki i posypać pozostałymi ziarnami. Piec około 20 minut do zarumienienia.

Twarożek z rzodkiewką

SKŁADNIKI:

- twaróg wiejski 200 g
- jogurt grecki 50 g
- rzodkiewka 6 sztuk
- sól i pieprz

Rzodkiewkę zetrzeć na grubych oczkach lub pokroić w kostkę. Twarożek wymieszać z jogurtem, dodać startą rzodkiewkę oraz doprawić solą i pieprzem.

Zawijasy z tortilli

SKŁADNIKI:

- małe opakowanie tortilli pełnoziarnistych (4 sztuki)
- serek kanapkowy ziołowy 150 g
- sałata masłowa 4 duże liście
- szynka konserwowa 8 plasterków
- papryka 1 sztuka

Tortille posmarować serkiem, następnie na każdej położyć: jeden liść sałaty, 2 plasterki szynki oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Każdą tortillę zawijamy w rulon i kroimy na mniejsze kawałki.

Deser z tapioki z musem mango

SKŁADNIKI:

- mleko kokosowe 500 g
- tapioka 30 g
- cukier 20 g
- mięta do dekoracji
- mango

W garnku zagotować mleko, dodać tapiokę oraz cukier. Co chwilę mieszając gotować około 20 minut, aż tapioka będzie przezroczysta. Następnie przelać do małych słoiczków i schłodzić. Przed podaniem zblendować mango i dodać na wierzch każdego deseru. Udekorować miętą.

Domowa rzeżucha

(wysiać około tydzień wcześniej)

SKŁADNIKI:

- nasiona rzeżuchy 10 g
- mały słoiczek
- płatki kosmetyczne

Płatki kosmetyczne mocno zmoczyć wodą i umieścić w słoiczku. Nasionka rzeżuchy rozsypać na powierzchnię wacików. Codziennie delikatnie zraszać wodą, aż wyrośnie na wysokość około 8 cm.



2. DESKA LETNIA

Deska letnia to propozycja na upalne dni. Elementy w niej zawarte nie roztopią się na stole i będą świetnie smakowały, nawet gdy temperatura będzie naprawdę wysoka. Idealnie sprawdzi się też jako dodatkowa deska do dań z grilla.

NA DESCE ZNAJDUJĄ SIĘ:

- ♦ Sałatka z serem halloumi z piklowaną cebulką
- ♦ Paluszki filo z nadzieniem 3 sery
- ♦ Sos marinara
- ♦ Sos żurawinowy
- ♦ Carpaccio z cukinii
- ♦ Ozdobiona arbuzem i czereśniami

Sałatka z serem halloumi z piklowaną cebulką

SKŁADNIKI:

- piklowana cebulka (str. 74) 20 g
- ser halloumi 250 g
- pomidorki koktajlowe 5 sztuk
- roszponka 80 g
- maliny 10 g
- oliwa 30 g
- musztarda stołowa 20 g
- miód 10 g
- sól i pieprz

Roszkponkę rozłożyć na płaskim talerzu. W misce dokładnie wymieszać oliwę, musztardę, miód i dodać sól oraz pieprz do smaku. Sos wylać równomiernie na roszponkę. Ser halloumi ugrillować na patelni lub w tosterze i po ostudzeniu wyłożyć na roszponkę. Następnie ułożyć na sałatce przekrojone na pół pomidorki, cebulę oraz maliny.

Paluszki filo z nadzieniem 3 sery

SKŁADNIKI:

- ciasto filo gotowe, jedno opakowanie
- serek kanapkowy śmietankowy 150 g
- ser sałatkowy 100 g
- ser ementaler 100 g
- jajko 1 sztuka
- sezam 10 g

Każdy płat ciasta filo pociąć na 4 kawałki. Na każdym ułożyć kawałki każdego z serów i zawijać tak, aby powstały grube paluchy. Zawinięte paluszki posmarować jajkiem i posypać sezamem. Piec około 25 minut aż do zarumienienia ciasta w 200°C.

Sos marinara

SKŁADNIKI:

- passata pomidorowa 200 g
- oliwa 10 g
- czosnek 2 ząbki
- cebula mała
- chili 3 g
- czerwone wino 50 g
- sól i pieprz

Cebulę i czosnek pokroić bardzo drobno. Dusić delikatnie na patelni aż będą miękkie. Dodać passatę, chili oraz wino i dusić na wolnym ogniu aż sos nieco odparuje i zgęstnieje. Gdy sos ostygnie zblendować na gładką masę i dodać sól oraz pieprz do smaku.

Sos żurawinowy

SKŁADNIKI:

- żurawina 250 g
- cukier 100 g
- woda 100 g

Wszystkie składniki umieścić w garnku i dusić na małym ogniu około 30 minut. Gotowy sos ostudzić.

Carpaccio z cukinii

SKŁADNIKI:

- cukinia mała młoda 150 g
- oliwa z oliwek 15 g
- pomidory suszone 3 sztuki
- ser kanapkowy
- śmietankowy 50 g
- słonecznik prażony 10 g
- mięta 5 listków
- parmezan płatki 30 g
- sól i pieprz

Cukinie pokroić w cienkie plasterki i grillować w tosterze przez 25 sekund każdy plasterzek. Rozłożyć na okrągłym talerzu. Uprażony słonecznik zmielić w blenderze, dodać serek kanapkowy i dokładnie wymieszać. Przełożyć do rękawa cukierniczego i wycisnąć małe rozetki na ułożonej wcześniej cukinii, następnie pokroić na cienkie paski suszone pomidory i ułożyć na carpaccio. Następnie dodać parmezan w płatkach oraz polać całość oliwą. Na koniec doprawić solą i pieprzem do smaku oraz oprószyć pociętą w paski miętą.

28. DESKA MEKSYKAŃSKA – TACOSY

Deska meksykańska do komponowania tacosów to hit każdej imprezy. Jest szybka, kolorowa i robi wrażenie wśród gości. Idealna na domówki, na tej desce każdy znajdzie coś dla siebie. ¡Buen provecho!

NA DESCE ZNAJDUJĄ SIĘ:

- ♦ Tortilla pszenna
- ♦ Guacamole
- ♦ Minipomidorki
- ♦ Sałata lodowa
- ♦ Wołowina na ostro
- ♦ Nuggetsy z dorsza
- ♦ Kukurydza konserwowa
(w sezonie kup świeżą)
- ♦ Kolendra
- ♦ Pasta z fasoli
- ♦ Cheddar
- ♦ Bekon
- ♦ Kwaśna śmietana
- ♦ Limonki do ozdoby

Nuggetsy z dorsza

SKŁADNIKI:

- polędwica z dorsza 300 g
- bułka tarta 150 g
- sól i pieprz
- olej 30 g
- jajo 1 sztuka

Rybę pokroić w dużą kostkę (5 × 5 cm). Przygotować dwie miseczki. W jednej roztrzepać jajo z dodatkiem soli i pieprzu, a w drugiej bułkę tartą. Rybę obtoczyć w jajku, a później w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju na patelni, aż panierka będzie rumiana.

Guacamole

SKŁADNIKI:

- dojrzałe awokado 2 sztuki
- sok z połowy limonki
- czosnek 2 ząbki
- sól i pieprz

Awokado rozgnieść widelcem na (prawie) gładką masę, dodać starty przez praskę czosnek, sok z limonki oraz sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać.

Wołowina na ostro

SKŁADNIKI:

- wołowina mielona, np. udziec 300 g
- papryka ostra w proszku 5 g
- czosnek granulowany 10 g
- chili w proszku 5 g
- olej 10 g

Olej rozgrzać na patelni, dodać mieloną wołowinę oraz przyprawy. Smażyć aż mięso się zarumieni.

Pasta z fasoli

SKŁADNIKI:

- puszka fasoli czerwonej 400 g
- sól i pieprz
- majonez 15 g

Fasolkę rozgnieść widelcem na (prawie) gładką masę, dodać majonez oraz sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać.

POZOSTAŁE SKŁADNIKI:

- cheddar, 100 g, zetrzeć na tarce
- bekon 200 g, upiec w piekarniku,
- sałatę lodową ćwiartka główki, pokroić
- tortillę 5 sztuk, z każdego dużego placka wyciąć 4 okrągłe mniejsze placki





Paulina Głowiak-Strzałka – pasjonatka gotowania, miłośniczka smakowitych potraw i kreatorka efektownych „deskowych” kompozycji. Gotowanie towarzyszy jej od najmłodszych lat, kiedy wspólne chwile w kuchni z rodzicami były najpiękniejszymi momentami dzieciństwa. Prawdziwym przełomem w jej kulinarnej przygodzie był wyjazd do Londynu w 2010 roku, gdzie pod skrzydłami niezwykle utalentowanego szefa kuchni włoskiej odkryła, że kuchnia może być miejscem nie tylko smaku, ale i spełnienia, radości oraz kreatywności.

Zaskocz gości, baw się smakami i stwórz niezapomniane przyjęcia z deskami pełnymi smakowitości!

Masz dość nudy na stole? Zastanawiasz się, jak szybko i efektownie przygotować przyjęcie, które zachwyci twoich gości? Ta książka to niezawodny przewodnik po świecie „deskowych” kompozycji, które robią wrażenie, cieszą oko i podniebienie!

Sięgając po Deski pełne smakowitości, otrzymasz:

- **50** gotowych pomysłów na efektowne deski, które z łatwością przygotujesz niezależnie od okazji.
- Ponad **230** przepisów na przekąski, dania ciepłe i orientalne akcenty, które pozwolą ci zaskoczyć rodzinę i przyjaciół.
- Elastyczne propozycje wege i keto, które możesz dowolnie miksować i tworzyć własne, niepowtarzalne układy.
- Praktyczne wskazówki, jak uniknąć marnowania jedzenia, dzięki sprytniej metodzie dokładek.

Nieważne, czy jesteś kulinarnym weteranem, czy zaczynasz swoją przygodę z gotowaniem – z tą książką każdy poczuje się mistrzem „deskowej” sztuki serwowania.

Rozbudź apetyt i baw się smakiem!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

