



WARSZAWSKI
UNIwersytet
MEDYCZNY

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Voeding
Leeft

Powered by



CARE4Diabetes

Książka z przepisami



Dofinansowane przez
Unię Europejską



CARE⁴
DIABETES
Joint Action



CARE4Diabetes

Zmniejszenie obciążenia chorobami niezakaźnymi poprzez wdrożenie wielodyscyplinarnej interwencji ukierunkowanej na zmianę stylu życia w grupie pacjentów z cukrzycą typu 2

Numer projektu: 101082427

Funded by the European Union.

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HADEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Projekt współfinansowany ze środków polskiego Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach programu pn. Projekty Międzynarodowe Współfinansowane.

Zastrzeżenie

Książka z przepisami powstała jako integralna część projektu CARE4Diabetes - "Zmniejszenie obciążenia chorobami niezakaźnymi poprzez wdrożenie wielodyscyplinarnej interwencji ukierunkowanej na zmianę stylu życia w grupie pacjentów z cukrzycą typu 2".

Pomysły i porady w tej książce służą jedynie jako inspiracja, aby pomóc Ci osiągnąć inny styl życia.

Książka ma na celu wsparcie projektu i nigdy nie zastąpi porady lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Książka ta nie jest wyraźnie przeznaczona jako przewodnik sam w sobie i nie może być wykorzystywana przez osoby trzecie. Zawsze skontaktuj się z lekarzem, jeśli potrzebujesz porady lekarskiej.

Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana, upubliczniana za pomocą druku, fotografii lub innych środków bez uprzedniej zgody Narodowego Fundusz Zdrowia jako wydawcy publikacji.

Słowo wstępu

Liczne badania naukowe pozwoliły określić korzyści zdrowotne, jakie można uzyskać poprzez zmianę stylu życia. Modyfikacja struktury diety, uzyskanie prawidłowej masy ciała oraz zwiększenie aktywności fizycznej wpływa w znacznym stopniu na przebieg cukrzycy i proces jej leczenia. Obniżenie masy ciała już o zaledwie 5% w porównaniu z masą wyjściową przynosi wymierną poprawę kontroli glikemii. W procesie redukcji masy ciała niezwykle istotną rolę odgrywa dieta.

W przedmiotowej książce chcemy Ci pokazać, że zdrowe jedzenie nie musi być wcale nudne i monotonne. Niniejsza pozycja stanowi polską adaptację holenderskiej wersji przepisów stworzonych przez organizację pozarządową „Voeding Leeft” w ramach programu „ReverseDiabetes2Now”, uznanego przez Unię Europejską za najlepszą praktykę stosowaną w procesie leczenia cukrzycy typu 2.

Zapomnij o liczeniu kalorii. Zdrowe odżywianie ma stać się częścią Twojej przyjemnej codzienności. Uwierz nam, jedzenie może być smaczne a jednocześnie zdrowe. Zainspiruj się poniższymi przepisami, a przekonasz się, że nie musisz być wielkim szefem kuchni by przygotować przepyszne posiłki, które jednocześnie będą doskonałym wsparciem w trakcie budowania przez Ciebie zdrowego stylu życia. Zadbaliśmy o to, by produkty użyte w posiłkach były zróżnicowane i jak najmniej przetworzone. Dzięki temu będziesz mógł osiągnąć swój cel – znacznie spowolnić rozwój cukrzycy oraz zmniejszyć ryzyko jej powikłań.

Wierzmy, że z naszym wsparciem się to uda! Smacznego!

dr Joanna Ostrowska
mgr Maja Sosnowska
dietetycy kliniczni programu „Care4Diabetes”



Praktyczne wskazówki

Alergeny

Przepisy przedstawione w książce mogą zawierać składniki, na które niektóre osoby są uczulone (alergeny), lub mogą mieć nietolerancję. Jeżeli w przepisie znajdują się składniki, na które jesteś uczulony/a, po prostu zastąp je innymi, które możesz spożywać. W przypadku jakichkolwiek pytań, zawsze możesz je zadać dietetykowi przez portal społecznościowy na grupie. W tym programie odpowiadamy na wszystkie pytania, a także uczymy się od siebie nawzajem!

Wielkość porcji

Przepisy w książce są przeznaczone na dwie porcje, o ile nie określono inaczej. Jeśli przygotowujesz posiłek dla większej liczby osób, lub chcesz przygotować większą porcję, po prostu odpowiednio pomnóż ilość składników. Wskazane wielkości porcji są szacunkowe. Jeśli uznasz, że porcje są zbyt duże, zmniejsz ich wielkość lub przechowuj resztki w lodówce lub zamrażarce. Jeśli porcje są zbyt małe, zwiększ ich wielkość.

Produkty świeże, mrożone lub puszkowane

Świeże warzywa są równie zdrowe. Spożywanie warzyw niesie ze sobą tak wiele korzyści, że w zasadzie nie ma znaczenia, w jakiej postaci są podawane. Chcemy przez to powiedzieć, że jeśli nie masz czasu lub ochoty na gotowanie, możesz po prostu użyć warzyw krojonych lub mrożonych. Warzywa puszkowane lub w słoikach są także tańszą alternatywą. Przeczytaj jednak etykietę, aby upewnić się, czy nie dodano do nich soli lub cukru. W większości przypadków znajdziesz produkt zawierający mniejszą ilość cukru lub soli lub niezawierający ich wcale.

Przygotowanie posiłków

Jeśli masz więcej czasu na gotowanie w ciągu weekendu niż w tygodniu, zalecamy przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem. Produkty takie, jak granola, gotowane jajka i chleb orzechowy nadają się do spożycia przez kilka dni, a nawet tygodni. Zalecamy także przygotowywanie dużych porcji zupy, którą możesz się delektować przez parę dni.

Lodówka

Jeśli masz małą lub dużą lodówkę, zawsze możesz przechować w niej dwa lub większą liczbę posiłków, które możesz następnie wyjąć i podgrzać w te dni, w których nie masz czasu lub chęci na gotowanie. Zrób miejsce w lodówce i kup kilka odpowiednich pojemników do przechowywania. Obiecujemy, że obecność kilku zapasowych posiłków okaże się bardzo przydatna!

Pomiar poziomu glukozy we krwi

Jeśli spożywasz posiłek z komosą ryżową, roślinami strączkowymi lub owocami, poziom glukozy we krwi może wzrosnąć, ponieważ te produkty są bogate w węglowodany. Pamiętaj o wykonywaniu pomiarów poziomu glukozy we krwi przed posiłkiem i 2h po posiłku, aby sprawdzić, jak reaguje twój organizm!

Przechowywanie

Domowe krakersy, granola i chleb orzechowy mogą być przechowywane przez co najmniej tydzień w zamkniętym i pozbawionym wilgoci pojemniku, takim jak słoje. Wiele z tych produktów nadaje się do spożycia nawet po tygodniu. Po tygodniu ostrożnie powąchaj, obejrzyj i spróbuj produktów, aby przekonać się, czy krakersy, granola i chleb orzechowy nadal nadają się do spożycia.

Tabela miar:

1 łyżeczka = 5 ml

1 łyżka = 10ml

1 szklanka = 240 ml

3/4 szklanki = 180 ml

2/3 szklanki = 160 ml

1/2 szklanki = 120 ml

1/3 szklanki = 80 ml

1/4 szklanki = 60 ml





Śniadanie

JOGURT Z OWOCAMI JAGODOWYMI I GRANOLĄ

SKŁADNIKI DO GRANOLI (1 DUŻY GARNEK)

- 1 opakowanie (200 g) dowolnych, nieprażonych i niesolonych orzechów (może być także mieszanka kilku rodzajów) (jeśli przygotowujesz większą porcję, użyj więcej)
- 100 g ziaren słonecznika
- 100 g ziaren dyni
- Opcjonalnie 100 g siemienia lnianego
- Niezbędny sprzęt: blacha do pieczenia wyłożona pergaminem

Podgrzej piekarnik do 170 °C. Umieść wszystkie składniki w misce i dobrze wymieszaj. Wyłóż blachę do pieczenia pergaminem. Rozłóż ziarna i orzechy na tacy i umieść w piekarniku. Piecz od 20 do 30 minut. Po 10 minutach zamieszaj, aby zapobiec jej spaleniu. Piecz do zbrązowienia, a następnie pozostaw do ostygnięcia. Przechowuj granolę w szczelnym pojemniku na żywność.

SKŁADNIKI NA ŚNIADANIE

- 400 ml jogurtu naturalnego
- 2 garstki granoli
- 3 łyżki płatków owsianych górskich (po 1,5 łyżki na porcję)
- 2 miseczki (200 g) owoców jagodowych

Wyłóż jogurt do dwóch miseczek. Dodaj granolę i mieszankę owoców jagodowych



Wskazówki

1. Przygotuj granolę dzień wcześniej np. wieczorem.
2. Do mieszanki orzechowej dodaj cynamonu w celu polepszenia smaku.
3. Mrożone owoce jagodowe są tańszą alternatywą dla świeżych.
4. Możesz tworzyć wariacje na temat tego śniadania dodając wiórki kokosowe lub kiwi, brzoskwinie, nektarynki lub grejpfrut.



PLACKI Z KALAFIORA

SKŁADNIKI (2-4 PORCJE)

- 400 g ryżu z kalafiora
- 3 jaja
- ½ cebuli, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka soli (lub soli jodowanej)
- szczypta pieprzu
- 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego do smażenia
- 1 kulka mozzarelli
- 10 pomidorki cherry
- 3 łyżki pełnoziarnistych płatków orkiszowych

Drobno posiekaj różyczki kalafiora do wielkości ziarenek ryżu ostrym nożem lub za pomocą robota. Wymieszaj ze słonecznikiem, jajami, płatkami orkiszowymi, cebulą, solą, pieprzem i pozostaw do zamarynowania na 5-10 minut. Rozgrzej olej na patelni podgrzanej na średnim ogniu. Umieść łyżkę ciasta na patelni i spodem łyżki ukształtuj placek o średnicy ok. 8 cm. Pilnuj placków, aby się nie spaliły. W razie potrzeby dostosuj temperaturę. Smaż przez 4-5 minut z każdej strony. Nie obracaj ich zbyt szybko, ponieważ mogą się rozpaść! Przy smażeniu placków najważniejsza jest cierpliwość!

Jeśli dysponujesz dużą patelnią, możesz przygotować kilka placków jednocześnie, przyspieszając cały proces. Gotowe placki przechowuj w cieple w piekarniku lub na patelni przykryte pokrywką. Udekoruj placki mozzarellą i pomidorkami cherry.



MUFFINKI ŚNIADANIOWE

SKŁADNIKI (8 PORCJI)

- 8 jaj
- 2 szalotki
- 2 słodkie papryki
- 20 g sera koziego (twardego)
- 120 g wędzonego łososa
- szczypta soli i pieprzu
- blacha do muffinek
- 3 łyżki płatków owsianych górskich

Ubij jaja w dużej misce, dodaj pieprz i sól. Pokrój ser kozi, łososa, szalotkę i papryczki na małe kawałki i wymieszaj z jajkami. Dodaj płatki owsiane do masy. Dobrze natłuść blachę do muffinek lub użyj blachy silikonowej. Przelej mieszankę do ośmiu otworów na blasze i piecz w piekarniku w temperaturze 190°C przez 25 minut.



Wskazówki

1. Jeśli nie masz piekarnika lub czasu, przygotuj z tych składników nadziewany omlet, smażąc jajka na nieprzywierającej patelni i wypełniając go pozostałymi składnikami.
2. Wstaw pozostałe muffinki do lodówki na później.

JAJKO W AWOKADO

SKŁADNIKI

- 2 duże awokado
- 4 jaja
- 8 pomidorków cherry
- szczypta soli i pieprzu
- 2 miseczki do zupy
- Dodatkowo: 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (razowego) na zakwasie do każdej porcji

Nagrzij piekarnik do 200°C. Przetnij awokado wzdłuż na pół i usuń pestkę. Umieść połówki awokado w naczyniu do pieczenia. Wyskrob część miąższu łyżką. Wbij jajko do połówki awokado. Przekrój pomidorki cherry na pół i połóż je po równo na każdej połówce awokado. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Umieść naczynie do pieczenia w piekarniku i piecz przez ok. 15 minut. Pozostałą część awokado można pokroić w kostkę i mieszać z pomidorkami cherry albo rozgnieść, doprawić solą, pieprzem i cytryną i posmarować kromkę pieczywa (zamiast masła).





MUS CZEKOLADOWY

SKŁADNIKI

- 1 dojrzałe awokado
- 4 łyżki stołowe jogurtu greckiego
- 50 g ciemnej czekolady, 70% kakao
- 2 łyżeczki niesłodzonego kakao w proszku
- 200 g mrożonych malin
- 2 garstki płatków migdałowych
- 3 łyżki prażonych płatków owsianych

Zmieszaj awokado i jogurt w blenderze. Stop ciemną czekoladę au bain-marie (w misce umieszczonej nad wrzątkiem). Dodaj stopioną czekoladę i kakao w proszku do mieszaniny z awokado i dokładnie wymieszaj. Upraż na patelni płatki owsiane (bez tłuszczu, często mieszając, aby się nie przypaliły). Podawaj od razu z malinami i płatkami migdałowymi. Posyp z wierzchu prażonymi płatkami owsianymi.

OWSIANKA NA NAPOJU ROŚLINNYM

SKŁADNIKI

- 50 g orzechów włoskich
- 50 g migdałów
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 25 g wiórków kokosowych
- 3 łyżki płatków pełnoziarnistych żytnich
- 100 ml napoju migdałowego lub owsianego
- 25 ml wody
- cynamon i/lub kakao w proszku do smaku
- owoce jagodowe (świeże/mrożone) do dekoracji

Orzechy i siemię lniane zmiksuj w blenderze lub robocie kuchennym. Podgrzej napój roślinny i wodę w małym rondlu i dodaj do mieszaniny orzechów. Dodaj płatki żytnie oraz cynamon, wymieszaj i przykryj. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut. Jeśli lubisz gęstszą owsiankę, gotuj przez kilka minut bez pokrywy, a jeśli rzadszą, dodaj trochę wody lub napoju roślinnego. Udekoruj owocami jagodowymi i posyp po wierzchu wiórkami kokosowymi i kakao w proszku.



Wskazówka

Używaj różnych rodzajów orzechów lub dodaj nasiona dyni i słonecznika. Możesz użyć też domowej granoli.

JAJECZNICA Z RICOTTĄ

SKŁADNIKI

- 4 pomidory
- 4 jaja
- 250 g sera ricotta
- garstka tartej mozzarelli
- 1 łyżeczka oleju (oliwa z oliwek lub olej rzepakowy)
- szczypta soli i pieprzu
- Dodatkowo: 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (razowego) na zakwasie do każdej porcji

Pokrój pomidory na kawałki i zetrzyj parmezan. Rozgrzej olej na patelni i dodaj jaja. Wymieszaj. Dodaj pokrojone pomidory do jajek. Wymieszaj z ricottą i dopraw do smaku solą i pieprzem. Podaj na kromce pieczywa. Posyp mozzarellą przed podaniem.



Wskazówki

1. Doskonała również ze świeżymi warzywami, takimi jak bazylia i pietruszka.
2. Upiecz chleb do jajecznicy dzień wcześniej

CHLEB ORZECHOWY

SKŁADNIKI (OK. 10 KROMEK)

- 100 g migdałów
- 100 g orzechów laskowych
- 100 g ziaren sezamu
- 100 g ziaren słonecznika
- 100 g siemienia lnianego
- 100 g ziaren dyni
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 100 g ciemnej czekolady (min. 70% kakao)
- 5 jaj

Połam ciemną czekoladę na kawałki. Wsyp wszystkie orzechy i ziarna do miski, dodaj sól, oliwę i ciemną czekoladę. Dodawaj jaja po jednym i dokładnie wymieszaj po każdym dodaniu jajka. Przelej ciasto do formy natłuszczonej oliwą z oliwek i piecz w piekarniku przez 60-70 minut w temp. 180 °C. Jeżeli wierzch chleba zbyt szybko ściemnieje, przykryj go folią aluminiową. Pozostaw chleb do ostygnięcia przed podaniem. Można przechowywać go w lodówce pod ręcznikiem kuchennym przez tydzień lub zamrozić. Na śniadanie jedz jedną grubą kromkę lub dwie cienkie kromki. Możesz cienko posmarować masłem.



Wskazówki

1. Możesz zastąpić migdały i orzechy laskowe 200 g niesolonej mieszanki orzechowej.
2. Doskonały również z tartym jabłkiem lub marchewką.
3. Możesz stosować wymiennie z chlebem żytnim na zakwasie.



JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM

SKŁADNIKI (1 PORCJA)

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 25 g szpinaku
- 2 jaja
- 5 g szczypiorku
- 90 g pomidorów koktajlowych
- 60 g papryki czerwonej
- 25 g roszponki
- 1,5 łyżeczki serka naturalnego śmietankowego
- sól, pieprz, czarnuszka
- Dodatkowo: 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (razowego) na zakwasie do każdej porcji

Rozgrzej łyżkę oliwy na patelni, wrzuć szpinak i uduś go (powinien zmniejszyć swoją objętość). Jajka roztrzep z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wylej na patelnię. Mieszaj cały czas do momentu ścięcia się jajek. Gotową jajecznicę przełóż na talerz, posyp czarnuszką i posiekanym szczypiorkiem. Podaj z sałatką z roszponki, pomidorków i papryki i łyżką oliwy oraz pieczywem posmarowanym serkiem śmietankowym.

PUDDING CHIA

SKŁADNIKI

- 50 g nasion chia
- 400 ml jogurtu naturalnego
- 200 g mieszanki owoców jagodowych (mrożonych)
- 60 g orzechów włoskich lub prażonych płatków migdałowych
- 3 łyżki płatków żytnich pełnoziarnistych

Jeśli chcesz, pokrój owoce na mniejsze kawałki i zmieszaj je z nasionami chia, płatkami żytnimi i jogurtem. Przykryj i pozostaw w lodówce na noc. Posyp pudding garstką orzechów włoskich lub prażonymi płatkami migdałów rano.

KANAPKI Z KOZIM SEREM

SKŁADNIKI (1 PORCJA)

- 2 kromki chleba żytniego razowego na zakwasie
- 75 g sera koziego miękkiego
- 100 g pomidorów koktajlowych
- 80 g papryki czerwonej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sól, pieprz

Na chleb połóż plastry sera. Pokrój warzywa i skrop sokiem z cytryny oraz oliwą. Wymieszaj wszystko i oprósz świeżo zmielonym pieprzem i solą. Zjedz kanapki z sałatką.





Obiad

TOFU Z SEZAMEM

SKŁADNIKI

- 250 g naturalnego tofu
- 2 czerwone cebule
- 1 czerwona słodka papryka
- 1 kawałek świeżego imbiru (2 cm)
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka płatków chilli
- ½ główki brokułów
- 100 g kiełków fasoli
- 2 łyżki sezamu
- oliwa z oliwek
- po 50 g pełnoziarnistego makaronu typu tagliatelle lub wstążek (może być również inny dowolny kształt) na porcję

Pokrój tofu na paski. Obierz cebule, przetnij je na pół, a następnie potnij na półksiężycy. Przetnij słodką paprykę na pół, usuń gniazdo i potnij na paski. Zetrzyj imbir. Rozgrzej małą ilość oliwy z oliwek na patelni. Smaż cebulę i paprykę przez ok. 8 minut na średnim ogniu do miękkości. Wyciśnij czosnek bezpośrednio na patelnię, dodaj sos sojowy i płatki chilli. Smaż przez kolejne 2 minuty. Zdejmij mieszaninę ze słodką papryką i cebulą z patelni i odstaw na bok. Oderwij różyczki od brokułów i potnij łodygi. Gotuj brokuły (może być na parze) przez ok. 8 minut do miękkości.

W międzyczasie, dolej odrobinę oliwy na patelnię i smaż paski tofu na dużym ogniu przez cztery minuty. Ponownie wlej mieszaninę słodkiej papryki i cebuli na patelnię, dodaj brokuły, kiełki fasoli i sezam. Smaż, mieszając, aż kiełki będą ugotowane, ale nadal chrupiące. Podawaj z ugotowanym wcześniej makaronem al dente.



KROKIETY W MISCE

SKŁADNIKI

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka mielonego czosnku
- 200 g mielonego mięsa (np. wołowiny, kurczaka lub indyka)
- 150 g czerwonej kapusty (szatkowanej)
- 150 g białej kapusty (szatkowanej)
- 50 g marchewki (pociętej w paski lub słupki)
- ½ cebuli (w plastrach)
- 1 szalotka (w plastrach)
- 1 łyżeczka sezamu
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 woreczek kaszy gryczanej palonej (po połowie, tj. po 50 g na porcję)
- opcjonalnie: szczypta soli i pieprzu

Rozgrzej oliwę z oliwek na nieprzywierającej patelni na średnim ogniu przez 1 minutę i dodaj zmielony czosnek. Smaż przez 30 sekund. Dodaj mięso mielone, szczyptę soli i pieprzu oraz sos sojowy. Smaż, aż mięso przestanie być różowe. Dodaj wszystkie warzywa (czerwoną i białą kapustę, cebulę), za wyjątkiem szalotki. Wymieszaj warzywa z mięsem i gotuj według upodobań (ok. 2-3 minuty al dente). Dodaj szalotki i mieszaj przez minutę. Wyłącz palnik i posyp sezamem. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Wymieszaj z wcześniej ugotowaną kaszą al. dente.



Wskazówka

Czy wiedzieliście, że lepiej jest gotować warzywa na parze niż w garnku? Ta metoda przygotowania pozwala na zachowanie większej ilości witamin.

STEK Z PIECZARKAMI

SKŁADNIKI

- 1 główka brokułów
- 150 g zielonego groszku
- 150 g zielonej fasolki szparagowej
- 1 ząbek czosnku
- świeży imbir, starty
- odrobina sosu sojowego
- oliwa z oliwek
- 1 łyżka stołowa masła
- 2 małe steki (75 g do 100 g każdy)
- 1 cebula
- 200 g pieczarek (białych lub brązowych)
- szczypta soli i pieprzu
- 1 woreczek kaszy gryczanej palonej (po połowie, tj. 50 g na porcję)

Warzywa ugotuj w małym parowarze z warstwą wody na dnie. Umyj i oderwij różyczki brokułów, umyj i potnij fasolkę szparagową. Oczyszcz pieczarki i pokrój je w plastry. Drobnio posiekaj cebulę i czosnek. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni. Zwiększ ogień na średni i smaż stek, aż będzie lekko brązowy z obu stron, a następnie przez kolejne 5 minut do uzyskania średnio wysmażonego efektu. Odstaw stek na bok, dodaj cebulę, czosnek, świeży imbir, grzyby i smaż do miękkości. Podczas smażenia, przez moment gotuj fasolę i brokuły w małej ilości wody w garnku lub na parze (przez ok. 5 minut). Dodaj groszek i odrobinę oliwy z oliwek na ostatnią minutę gotowania. Obróć kilkakrotnie stek, dodaj grzyby i wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem. Zdejmij stek i mieszankę cebulowogrzybową z patelni i podawaj z brokułami, fasolą, groszkiem oraz ugotowaną kaszą al dente.



SMAŻONY RYŻ Z KREWETKAMI

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- 300 g ryżu z kalafiora*
- 100 g komosy ryżowej (po połowie, tj. 50 g na porcję)
- 200 g krewetek lub kurczaka lub 3 plastry bekonu/szynki (pokrojonych w kostkę)
- 75 g mrożonej mieszanki warzywnej (jeśli mieszanka zawiera kukurydzę - usunąć)
- 2 jaja
- ¾ łyżeczki sosu sojowego lub koncentratu liquid aminos
- 2 łyżeczki suszonego czosnku w proszku
- opcjonalnie: szczypta soli i pieprzu

Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie nagrzej łyżkę oleju na patelni nieprzywierającej na średnim ogniu przez 1-2 minuty. Dodaj ryż z kalafiora i smaż przez 2-3 minuty. Następnie zdejmij z palnika i odstaw. Nagrzej łyżkę oleju na oddzielnej patelni, następnie dodaj krewetki/pokrojony w kostkę bekon lub szynkę i gotuj. Rozbij jaja i mieszaj z bekonem przez ok. 30 sekund. Dodaj mrożone warzywa i mieszaj. Po dokładnym wymieszanu warzyw i jaj, dodaj mieszankę do ugotowanego ryżu z kalafiora. Dodaj sos sojowy lub koncentrat liquid aminos, czosnek w proszku i wymieszaj. Dodaj ugotowaną komosę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

* Aby zrobić ryż z kalafiora, należy oderwać jego liście, pociąć go na ćwiartki, a następnie usunąć większość rdzenia. Pociąć każdą ćwiartkę na dwie lub trzy części, tak aby nie przeciążyć blendera lub robota (inaczej będzie mieć problemy z jego przemieszaniem). Na jeden posiłek potrzebujesz ok. połowy kalafiora. Miksować przez ok. 30 sekund, do momentu, aż kalafior zacznie przypominać drobny ryż. Jeśli nie masz blendera lub robota, możesz zetrzeć kalafior na grubej tarce. W startym kalafiorze może pozostać kilka większych kawałków, dzięki czemu „ryż” uzyska grubszą teksturę.



ZUPA POMIDOROWA

SKŁADNIKI (3/4 MISKI)

- 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 900 g pomidorów lub 2 puszki pomidorów bez skórki
- 2 marchewki
- 1 czerwona słodka papryka
- ½ puszki mieszanki fasoli (200 g)
- 450 ml bulionu warzywnego (domowego lub przygotowanego z 1 kostki bulionowej wymieszanej z 450 ml wody)
- 1 torebka ryżu brązowego lub basmati (po połowie, tj. 50 g na porcję)
- 1 garstka świeżej pietruszki
- 1 garstka świeżej bazylii
- szczypta pieprzu
- opcjonalnie 1 puszka przecieru pomidorowego

Obierz i drobno posiekaj cebulę. Umyj i pokrój pomidory lub otwórz puszki i pokrój pomidory. Usuń końce marchewek, obierz je i pokrój na grube kawałki. Umyj i pokrój słodką paprykę. Wlej odrobinę oliwy do rondla i smaż cebulę na średnim ogniu przez 5 minut do miękkości. Dodaj pomidory, słodką paprykę, marchewki, bulion warzywny i pietruszkę. Doprowadź do wrzenia. Gdy zupa się zagotuje, zmniejsz ogień na niski, przykryj rondel pokrywką i pozostaw na wolnym ogniu przez 15 minut. Po ugotowaniu i zmięknięciu warzyw, zmiksuj zupę blenderem. W międzyczasie ugotuj ryż al dente. Zupę podawaj z ryżem.



Wskazówki

1. Jeśli nie posiadasz blendera, warzywa rozgnieć energicznie widelcem lub przetrzyj przez sito. Oplucz fasolę i dodaj do zupy. Posyp bazylią i dodaj pieprz.
2. Jeśli pomidory nie mają smaku lub chcesz, aby kolor zupy był bardziej intensywny, dodaj małą puszkę przecieru pomidorowego na etapie smażenia cebuli. Zupę pomidorową podawaj w misce lub zabierz ze sobą w termosie.



GRILLOWANE WARZYWA Z CHIPSAMI Z BATATÓW I SMAŻONYM ŁOSOSIEM

SKŁADNIKI

- 450 g batatów
- oliwa z oliwek
- szczypta soli i pieprzu
- 1 bakłażan
- 1 słodka papryka
- 1 cukinia
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 ząbek czosnku
- 2 filety lub steki z łososia (150 g każdy)

Rozgrzej piekarnik do 200 °C. Potnij bataty na chipsy o grubości ok. 0,5 cm. Polej odrobiną oliwy z oliwek i posyp szczyptą soli i pieprzu. Piecz w piekarniku przez 25 do 30 minut, obracając na drugą stronę w połowie czasu pieczenia. Pokrój warzywa na długie paski o szerokości ok. 2 cm. Umieść warzywa i nieobrany czosnek na blasze do pieczenia. Spryskaj obficie oliwą z oliwek i posyp szczyptą soli i pieprzu. Tak przygotowane warzywa piecz w piekarniku przez ok. 20 minut. Smaż lub upiecz na grillu filety z łososia w oliwie z oliwek przez ok. 6 minut. Obróć łososia na drugą stronę po ok. 3 minutach. Przygotuj sos czosnkowy. Rozgnieć upieczony czosnek, wymieszaj z jogurtem. Dopraw wg uznania solą i pieprzem. Wyjmij warzywa i chipsy z batata z piekarnika, ułóż po równo na talerzu i podawaj z filetem z łososia. Podawaj z sosem czosnkowym.

RYBA MORSKA W SOSIE W KOKOSOWYM CURRY Z POREM I KAPUSTĄ PEKIŃSKĄ

SKŁADNIKI

- 200 g ryby morskiej (np. flądry lub dorsza, omijaj pangę)
- 2 małe pory
- 200 g kapusty pekińskiej lub białej
- 2 cebule
- 200 ml mleka kokosowego (jeśli chcesz dodać więcej sosu, użyj większej ilości mleka kokosowego)
- 2 łyżki curry w proszku
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki startego imbiru
- szczypta soli i pieprzu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 torebka ryżu brązowego lub basmati (po połowie, tj. 50 g na porcję)

Nagrzej piekarnik do 180 °C. Drobnio pokrój cebulę oraz pory i podsmaż na patelni z rozgniecionym czosnkiem i startym imbirem. Dodaj mleko kokosowe, curry w proszku, sól i pieprz i dobrze wymieszaj. Umieść rybę w naczyniu do pieczenia i polej mieszaną cebulą, porą, curry i mleka kokosowego. Piecz w piekarniku przez ok. 20-30 minut. Podczas pieczenia, umyj i drobnio pokrój kapustę pekińską. Smaż przez 5 minut na patelni na maśle lub oliwie z oliwek. Wyjmij rybę z piekarnika i połóż na talerzu. Podawaj z dużą porcją sosu i kapusty oraz wcześniej ugotowanym ryżem basmati (po połowie torebki na porcję).



GRILLOWANE WARZYWA Z MOZZARELLĄ I ZUPĄ POMIDOROWĄ

SKŁADNIKI

- 1 bakłażan
- 1 słodka papryka
- 1 cukinia
- 1 paczka rukoli (85 g)
- 1 kulka mozzarelli z mleka bawolego
- 50 g miękkiego sera koziego
- oliwa z oliwek extra
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka octu
- opcjonalnie: szczypta soli i pieprzu
- miska zupy pomidorowej
- grzanki z patelni (z 1 kromki pieczywa razowego na porcję)

Nagrzij piekarnik do 200 °C.

Potnij warzywa na długie paski o szerokości ok. 2 cm.

Umieść warzywa i nieobrazy czosnek na blasze do pieczenia. Spryskaj obficie oliwą z oliwek i posyp szczyptą soli i pieprzu. Tak przygotowane warzywa piecz w piekarniku przez ok. 20 minut. Umieść rukolę po równo w dwóch dużych miskach. Wyjmij warzywa z piekarnika i ułóż je po równo w miskach. Potnij mozzarellę na plastry i połóż na grillowanych warzywach w jednej misce, a następnie rozsyp pokruszony kozi ser na warzywach w drugiej misce. Spryskaj oliwą z oliwek i octem obie sałatki i dopraw solą i pieprzem. Pokrój pieczywo na małe kostki i podpiecz na patelni. Mieszaj często, aby się nie przypaliły. Posyp nimi danie. Spożywaj z miską zupy pomidorowej.



Wskazówka

Ten lunch można podawać na zimno i na ciepło.
To doskonały pomysł na posiłek na piknik lub podróż.





KURCZAK PESTO Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I ZIELONYM GROSZKIEM

SKŁADNIKI

- 200 g piersi z kurczaka
- 4 łyżki stołowe pesto, domowego lub ze słoika (przeczytaj składniki na etykiecie i wybierz słoik, który zawiera wyłącznie te składniki, które rozpoznajesz)
- 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 300 g fasolki szparagowej
- 100 g zielonego groszku (mrożonego)
- szczypta pieprzu
- Dodatkowo: pieczywo pełnoziarniste razowe na zakwasie (po 1 kromce do porcji)

Przygotuj pesto (przepis poniżej). Dopraw kurczaka pieprzem i smaż na grillu przez dziesięć minut (nie powinien być różowy w środku). Możesz go również pociąć na paski. Umyj fasolkę szparagową, potnij na kawałki, a następnie gotuj na parze lub w garnku przez pięć minut, aż będzie miękka, ale nadal chrupka. Gotuj groszek przez dwie minuty w rondlu z małą ilością wody. Po przygotowaniu kurczaka, należy go zdjąć z grilla, wymieszać z pesto lub położyć pesto na wierzch kurczaka. Podawać z fasolką szparagową i zielonym groszkiem oraz kromką pieczywa podpieczonego do chrupkości na patelni lub w piekarniku, tosterze.

PRZEPIS NA DOMOWE PESTO

SKŁADNIKI

- 2 garście świeżej bazylii
- 4 łyżki stołowe orzechów nerkowca
- 4 łyżki stołowe parmezanu
- 1 ząbek czosnku
- oliwa z oliwek extra virgin
- szczypta soli i pieprzu

Obierz czosnek. Upraż orzechy nerkowca na patelni bez oliwy lub masła do momentu uzyskania jasnobrązowego koloru. Umieść orzechy i inne składniki w dużej misce. Zmiksuj i dodaj tyle oliwy, aby powstało gładkie pesto. Spróbuj pesto i przypraw solą i pieprzem.

PIECZONY BAKŁAŻAN W SOSIE POMIDOROWYM

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 4 bakłażany
- 4 kulki mozzarelli
- suszone zioła włoskie
- oliwa z oliwek
- szczypta soli i pieprzu
- 1 torebka kaszy jęczmiennej pęczak (po połowie, tj. 50 g na porcję)

SKŁADNIKI KLASYCZNEGO SOSU POMIDOROWEGO

- 2 białe lub czerwone cebule, drobno posiekane
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 puszki krojonych pomidorów
- oliwa z oliwek extra virgin
- 2 garstki świeżych listków bazylii
- szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie sosu: podgrzej oliwę z oliwek w garnku z pokrywką. Lekko obsmaż cebulę i czosnek, przez ok. dziesięć minut, na średnim ogniu, do miękkości i zeszklenia. Dodaj puszkę pokrojonych pomidorów, zioła, sól i pieprz. Zagotuj na wolnym ogniu. Przykryj garnek pokrywką i gotuj na wolnym ogniu. Pozwól na duszenie się sosu przez kilka minut. Sos można przechowywać w lodówce przez trzy dni, a w zamrażarce przez miesiąc.

Przygotowanie warzyw: Nagrzej piekarnik do 190 °C. Potnij bakłażana wzdłuż na paski o grubości ok. 1 cm. Wymieszaj oliwę z oliwek z ziołami, solą i pieprzem w misce. Umieść plastry bakłażana na blasze grillowej wyłożonej papierem do pieczenia i wetrzyj oliwę z oliwek w plastry. Umieść bakłażana w piekarniku i piecz przez ok. piętnaście minut. Wyjmij bakłażana z piekarnika. Umieść bakłażana w dużym naczyniu do pieczenia i za pomocą łyżki rozprowadź na nim trochę sosu pomidorowego (można również ułożyć go w warstwach). Potnij mozzarellę na plastry i ułóż z nich warstwę wierzchnią, naprzemiennie z sosem. W międzyczasie ugotuj kaszę al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Wykończ warstwą mozzarelli. Umieść naczynie z powrotem w piekarniku na pięć minut, do momentu stopienia się mozzarelli. Podawaj na kaszy wcześniej wyłożonej na talerz. Udekoruj listkami bazylii.



FRITTATA Z SEREM I PIECZARKAMI

SKŁADNIKI (2-3 PORCJE)

- 250 g pieczarek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 3 szalotki
- 1 łyżka drobno posiekanej pietruszki
- szczypta soli i pieprzu
- 5 jaj
- 100 g startego sera mozzarella
- 50 ml jogurtu greckiego
- 3 łyżki płatków owsianych górskich

DRESSING

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka białego octu winnego
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu

Nagrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj dressing i odstaw. Natłusć naczynie do pieczenia 1/3 masła. Pokrój pieczarki i usmaż na pozostałej ilości oleju do zezłocenia. Zmniejsz ogień i dodaj szalotkę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Dodaj pietruszkę. Zmieszaj jaja, jogurt, płatki owsiane i ser w osobnej misce. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Posiekaj szalotkę i dodaj ją wraz z grzybami do jajek. Całość przelej do dobrze natłuszczonego naczynia do pieczenia. Piecz przez 30-40 minut, do momentu, aż frittata zacznie brązowieć, a jajka się ugotują (będą w pełni ścięte). Pozostaw do wystudzenia na 5 minut. Można spożywać z sałatką.

SMAŻONY KURCZAK Z WARZYWAMI W PESTO

SKŁADNIKI

- 400 g cukinii
- 200 g fasolki szparagowej (świeżej lub mrożonej)
- 200 g szpinaku
- 250 g pomidorków cherry
- 1 paczka rukoli (85 g)
- 200 g kurczaka
- masło lub oliwa z oliwek
- 4 łyżki pesto
- 4 łyżki parmezanu lub sera wiejskiego
- Dodatkowo: 100 g komosy ryżowej (po połowie, tj. 50 g na porcję)
- opcjonalnie: szczypta soli i pieprzu do smaku

Pokrój fasolkę szparagową na kawałki i ugotuj na parze lub w garnku do miękkości (ale nie rozgotuj). Ugotuj w międzyczasie komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pokrój kurczaka na kawałki i podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj szpinak i pokrojoną cukinię do kurczaka. Przekrój ok. połowę pomidorków na pół i smaż na patelni z kurczakiem na wolnym ogniu. Następnie dodaj ugotowaną fasolkę szparagową, komosę i pesto, dopraw solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj.



Wskazówka

Możesz przygotować pesto samodzielnie - użyj przepisu dodanego do przepisu na Kurczaka w pesto.



ZUPA Z SOCZEWICZY

SKŁADNIKI (3-4 PORCJE)

- 100 g suchej czerwonej soczewicy
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 opakowanie mleka kokosowego (200 ml)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 kostka bulionu warzywnego (rozpuszczalnego w wodzie)
- 2 łyżki stołowe curry w proszku
- 1 łyżeczka zmielonych nasion kolendry
- 2 łyżeczki zmielonego kuminu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta soli i pieprzu
- grzanki z chleba żytniego na zakwasie (z 1 kromki na porcję)

Drobno posiekaj cebulę oraz czosnek i podsmaż na patelni na odrobinie oliwy z oliwek do miękkości. Dodaj zioła i dalej podsmaż. Następnie dodaj krojone pomidory, kostkę bulionu warzywnego i soczewicę. Gotuj zupę przez ok. 30 minut do momentu ugotowania się soczewicy. Regularnie mieszaj. Po ugotowaniu się soczewicy, możesz zmiksować zupę blenderem. Jeśli zupa ma być bardziej treściwa, nie miksuj jej. Dodaj mleko kokosowe i wymieszaj. Pokrój pieczywo w kostkę i upiecz na patelni. Często mieszaj, aby się nie przypaliło. Dodaj sól i pieprz do smaku do zupy i posyp przygotowanymi grzankami.

ZUPA BROKUŁOWA

SKŁADNIKI (3 PORCJE)

- 1 duża główka brokułów
- 1 słoik ciecior (350 g, waga netto ok. 220 g)
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 kostka bulionu warzywnego
- 450 ml wody
- 125 g jogurtu greckiego
- oliwa z oliwek
- 60 g twardego sera koziego
- 100 g makaronu pełnoziarnistego (po 50 g na porcję)

Posiekaj cebulę i podsmaż do miękkości w rondlu, z czosnkiem na średnim ogniu i na oliwie z oliwek. Umyj i połam brokuły na kawałki (razem z łodygą) i dodaj do cebuli wraz z wodą i kostką bulionową. Wypłucz cieciorę i dodaj do rondla. Zagotuj i duś przez ok. piętnaście minut. Zmiksuj zupę do gładkiego puree. Na koniec dodaj oliwę z oliwek i śmietankę zakwaszaną. Podawaj w misce lub zabierz ze sobą w termosie. Zupę udekoruj odrobiną koziego sera. Podawaj z wcześniej ugotowanym makaronem al dente. Jeśli zupa jest zbyt gęstą rozcieńcz ją wodą.



QUICHE ZE SZPINAKIEM, PIECZARKAMI I FETĄ

SKŁADNIKI (NA 1 QUICHE - 4 PORCJE)

- 250 g pieczarek
- 1 ząbek czosnku
- 250 g mrożonego szpinaku
- 4 duże jaja
- 250 ml jogurtu greckiego
- 60 g sera feta
- 50 g sera tartego (np. mozzarella)
- 1 kulka mozzarelli
- szczypta soli i pieprzu
- 3 łyżki płatków owsianych górskich

WARZYWA STIR-FRY

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 słodkie papryki
- 250 g pieczarek
- 1 cukinia
- opcjonalnie: szczypta soli i pieprzu

Nagrzij piekarnik do 180°C. Odcisnij nadmiar wody z rozmrożonego szpinaku. Cienko pokrój pieczarki. Rozgnieć czosnek. Podsmaż pieczarki z czosnkiem na patelni na oliwie z oliwek i dopraw do smaku solą i pieprzem. Smaż grzyby do miękkości i odparowania ciecchy. Wymieszaj jaja, śmietanę oraz starty ser i doprawić do smaku pieprzem. Wysmaruj formę do pieczenia tłuszczem (średnica 22 cm).

Przygotuj quiche w następujący sposób: ułóż szpinak na dnie, a pieczarki i ser feta na wierzchu. Wlej mieszaninę jaj i płatków owsianych i przykryj mozzarellą. Umieść formę w środkowej części piekarnika i piecz przez 44-55 minut do momentu zbrązowienia wierzchu. Potnij na kawałki i podaj. Gdy quiche będzie prawie gotowy, pokrój i podsmaż pozostałe warzywa na patelni na odrobinie oliwy.





PIZZA Z KALAFIORA

SKŁADNIKI (2 PORCJE)

- 1 jajko
- 1 mały kalafior
- 3 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 100 g niesolonych, surowych orzechów nerkowca
- 100 g tartej mozzarelli
- 1 puszka przecieru pomidorowego
- 1 mała puszka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oregano
- 1 łyżka suszonych włoskich ziół
- 1 ząbek czosnku
- 1 kulka mozzarelli
- 1 żółta słodka papryka
- szczypta soli i pieprzu
- niezbędne również: papier do pieczenia i robot kuchenny lub mikser ręczny z rozdrabniaczem.
- opcjonalnie: świeża bazylia i dowolne, ulubione dodatki na pizzę: anchois, tuńczyk, pieczarki, itp.

Nagrzij piekarnik do 180 °C. Połam kalafiora na małe różyczki, wykorzystaj także łodygę. Włóż kalafior do robota i poszatuj. Podsmaż uzyskany ryż z kalafiora na patelni, mieszając co parę minut. Umieść ryż z kalafiora na czystym ręczniku i odcisnij nadmiar wody formując kalafior w mocno ściśniętą kulkę. Wyciskaj, dopóki woda nie przestanie wyciekać.

Drobno posiekaj orzechy nerkowca w robocie lub zmiażdż je w moździerzu za pomocą tłuczka. Połącz kalafior z jajkiem, mąką pełnoziarnistą, orzechami nerkowca, startą mozzarellą, oregano, solą i pieprzem i dokładnie wymieszaj. Wyłóż blachę papierem do pieczenia i uformuj jeden duży spód do pizzy lub dwa małe spody o grubości 0,5 cm. Piecz spód do pizzy przez 25 minut w temperaturze 180 °C. W razie potrzeby, w połowie czasu pieczenia obróć spód.

Wymieszaj przecier pomidorowy z koncentratem pomidorowym, włoskimi ziołami i zgniecionym zębkiem czosnku. Dodaj sól i pieprz do smaku. Rozsmaruj na upieczonym spodzie. Umyj, pokrój w pierścienie słodką paprykę i potnij mozzarellę na plastry. Połóż dodatki na pizzę. Piecz pizzę przez kolejne piętnaście minut w temperaturze 180 °C. Podawaj ze świeżą bazylią.



Wskazówka

Jeśli używasz nieprzywierającej patelni, woda odparuje od razu i wyciskanie kalafiora przez ręcznik może być niepotrzebne.

LAZANIA Z DYNIĄ

SKŁADNIKI LAZANIA

- ½ dyni piżmowej (łatwiejsza do przecięcia niż inne dynie)
- ½ łyżki mielonej papryki
- 150 g szpinaku (świeżego)
- 1 ząbek czosnku
- 25 g sera (sera wiejskiego/pleśniowego/koziego)
- 100 g mielonego mięsa (drobiowe/wołowe)
- 100 g czerwonej fasoli
- pieprz do smaku
- oliwa z oliwek

SKŁADNIKI SOS BESZAMELOWY

- 1 łyżka masła
- 150 ml mleka półtłustego
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki
- 25 g sera (wiejskiego/pleśniowego/koziego)
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- opcjonalnie: szczypta soli i pieprzu do smaku

Nagrzewaj piekarnik do 180 °C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Potnij dynię piżmową na plastry o grubości ok. 0,5 cm. Umieść plastry na blasze, posyp mieloną papryką i pieprzem po obu stronach i skrop oliwą.

Piecz dynię w piekarniku przez 25 minut, obracając w połowie czasu pieczenia.

Grubo posiekaj szpinak. Obierz i drobno posiekaj czosnek. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym rondlu i smaż szpinak z czosnkiem przez kilka minut do momentu jego ugotowania. Zetrzyj na tarce lub pokrusz ser i wymieszaj jego połowę ze szpinakiem.

Podsmaż mieloną wołowinę i wieprzowinę w osobnym rondlu na maśle lub oliwie.

Przygotuj sos beszamelowy. Stop masło w rondlu o grubym dnie i po stopieniu dodaj mąkę. Podsmaż mąkę, ale nie pozwól jej zbrązowieć. Zdejmij rondel z ognia i dodaj mleko na raz. Mieszaj, do momentu, aż sos zrobi się kremowy.

Kontynuuj mieszanie i delikatnie podgrzej sos do momentu zagotowania i zagęszczenia. Następnie dodaj gałkę muszkatołową i połowę sera. Zdejmij sos z ognia i wbij jajko. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podsmaż mieloną wołowinę i wieprzowinę i dopraw do smaku solą, pieprzem i czerwoną papryką chilli. Dodaj do mięsa czerwoną fasolę z puszki. Wysmaruj oliwą z oliwek naczynie do pieczenia. Umieść warstwę plastrów dyni piżmowej na dnie i przykryj warstwą szpinaku. Wlej warstwę sosu beszamelowego i przykryj warstwą mięsa. Powtórz, nakładając kolejną warstwę sosu beszamelowego i mięsa. Na wierzchu wlej sos beszamelowy i udekoruj pozostałym serem. Piecz lazanie w piekarniku przez ok. 30 minut.



DOSZONE WARZYWA PO AZJATYCKU

SKŁADNIKI

- 70 g ciecior (w puszcze)
- ½ cebuli
- 1 ząbek czosnku
- ½ bakłażana
- ½ cukinii
- ½ słodkiej papryki
- 1 pomidor
- ½ łyżki nasion kuminu
- ¼ papryczki chilli (dodaj więcej, jeśli lubisz ostre potrawy)
- 50 g jogurtu naturalnego
- ½ pęczka świeżej kolendry
- Dodatkowo pieczywo razowe na zakwasie (po 1 kromce na porcję)

Odsącz cieciorę na sitku. Obierz i drobno posiekaj cebulę. Obierz i drobno posiekaj czosnek. Podgrzej sporą ilość oliwy na patelni. Smaż cebulę przez około 2 minuty, a następnie dodaj czosnek. Podczas smażenia cebuli i czosnku pokrój bakłażana i cukinię w kostki. Przetnij słodką paprykę na pół, usuń gniazdo i pokrój w kostkę. Usuń środek pomidora, a pozostałą część pokrój w kostkę. Dodaj wszystkie warzywa, kumin i koper włoski do cebuli i czosnku i smaż przez kolejne 8 minut na średnim ogniu. Jeśli patelnia jest zbyt sucha, dodaj więcej oliwy z oliwek. Dodaj odsączoną cieciorę i smaż przez kolejne 4 minuty. Przetnij papryczkę chilli wzdłuż. Usuń gniazdo i błonki. Jeśli naprawdę lubisz ostre przyprawy, nie usuwaj ich. Podziel duszone warzywa na talerze, dodaj łyżkę stołową jogurtu i udekoruj papryczką chilli. Posiekaj kolendrę na grubo i posyp nią warzywa. Podawaj z kromką pieczywa pełnoziarnistego, może być w formie grzanki (tosta).

WOŁOWINA PO AZJATYCKU

SKŁADNIKI (3 PORCJE)

- 200 g wołowiny
- 4 łyżki sosu sojowego (nie używać słodkiego)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki stołowe octu
- 2 łyżki stołowe startego imbiru
- 1 czerwona cebula
- 2 garstki kiełków fasoli
- 1 słodka czerwona papryka
- 4 łyżki stołowe sezamu
- 300 g brukselki
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- 1 torebka ryżu brązowego lub basmati (po połowie, tj. 50 g na porcję)
- opcjonalnie: 1 łyżeczka płatków chilli

Wymieszaj sos sojowy, zgnieciony czosnek, ocet, imbir i płatki chilli (jeśli dodano) z wołowiną w paskach. Pozostaw do zamarynowania na chwilę (im dłużej, tym lepiej). Umyj brukselkę i usuń łodyżki. Gotuj brukselkę na parze lub w garnku przez ok. 7 minut. Potnij cebulę w cienkie pierścienie i pokrój słodką paprykę w cienkie paski. Duś cebulę i słodką paprykę na patelni na maśle. Dodaj wołowinę i smaż na średnim ogniu. Dodaj brukselkę, kiełki fasoli i sezam. Duś przez parę minut, aż kiełki się ugotują, ale pozostaną chrupkie. Podawaj z wcześniej ugotowanym ryżem al dente.



PIECZONE BAKŁAŻANY

SKŁADNIKI

- 1 bakłażan
- 150 g białej fasoli ze słoika
- 1 puszka przecieru pomidorowego
- 2 kulki mozzarelli
- 2 łyżki suszonych włoskich ziół
- oliwa z oliwek
- 1 garstka listków bazylii
- szczypta soli i pieprzu
- 1 torebka kaszy jaglanej (po połowie torebki, tj. 50 g na porcję)
- opcjonalnie: płatki chilli i dwa ząbki czosnku oraz zielona sałata

Nagrzij piekarnik do 180 °C. Umyj bakłażana i potnij go na okrągłe plastry o grubości ok. 1 cm. Obsmaż plastry na patelni lub patelni grillowej po obu stronach, przez dwie minuty. Ułóż plastry obok siebie w naczyniu do pieczenia. Odsącz i opłucz fasolę. Dodaj do naczynia do pieczenia, ułóż pomiędzy plastrami bakłażana. Spryskaj bakłażana i fasolę dużą ilością oliwy z oliwek i dopraw solą i pieprzem. Zmiksuj zioła włoskie z przecierem w celu przygotowania sosu. Jeśli lubisz ostre przyprawy, dodaj trochę płatków chilli i dwa ząbki zgniecionego czosnku. Polej bakłażana i fasolę gotowym sosem pomidorowym, upewniając się, że zostały one dokładnie pokryte sosem. Włóż naczynie do pieczenia do piekarnika i piecz przez około 30 minut. Bakłażan powinien być miękki. Pokrój mozzarellę w plastry i umieść na wierzchu bakłażana na ostatnie piętnaście minut pieczenia. Podawaj bakłażana na talerzu, posypanego świeżą bazylią i z zieloną sałatą oraz ugotowaną kaszą jaglaną, którą możesz połączyć resztką sosu z pieczenia.



PIZZA Z CUKINII

SKŁADNIKI

- 2 małe cukinie
- 130 g parmezanu
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 6 łyżek passaty pomidorowej
- 1 kulka mozzarelli
- kilka filetów anchois (niecały jeden słoiczek/puszka)
- ½ pęczka świeżej bazylii
- oliwa z oliwek
- 3 łyżki zblendowanych płatków owsianych
- szczypta soli i pieprzu

Nagrzij piekarnik do 170 °C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Drobno zetrzyj cukinię i odcisnij nadmiar wody. Drobno zetrzyj parmezan. Obierz i drobno pokrój czosnek. Umieść cukinię, parmezan, czosnek i jajka w dużej misce. Ubij i dokładnie wymieszaj. Dodaj płatki owsiane, najlepiej zblendowane wcześniej na mąkę owsianą. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Umieść dwa większe lub mniejsze placki z ciasta cukiniowego na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku przez około 10 minut. Wyjmij spody pizzy z piekarnika i rozprowadź na nich passatę pomidorową wymieszaną z przyprawami. Potnij mozzarellę na plastry i ułóż na pizzach. Dodaj filety anchois (3-4 filety na jedną pizzę) i zapiecz w piekarniku przez kolejne 10 minut do momentu stopienia się mozzarelli. Wyjmij pizzę z piekarnika, udekoruj oderwanymi z łyżek listkami bazylii. Podawaj na gorąco lub zabierz ze sobą na lunch.



PAPRYKA NADZIEWANA

SKŁADNIKI

- 2 czerwone słodkie papryki
- 150 g mielonej wołowiny lub 150 g czarnej fasoli
- 1 mała cebula
- 1 puszka przecieru pomidorowego
- 4 łyżki startego sera mozzarella
- 2 garstki cykorii, szpinaku lub kapusty
- oliwa z oliwek extra virgin
- szczypta soli i pieprzu
- 2 łyżki ziół prowansalskich
- 1 torebka kaszy jaglanej

SKŁADNIKI SOS

- 4 łyżki jogurtu półtłustego
- 1 łyżeczka musztardy
- sos sojowy
- opcjonalnie: ząbek zgniecionego czosnku

Nagrzij piekarnik do 180 °C. Przetnij słodką paprykę na pół, umyj i usuń gniazdo i łodyżkę. Drobnio posiekaj cebulę i duś na oliwie z oliwek przez pięć minut. Dodaj mieloną wołowinę, sól i pieprz. Dodaj cykorię lub kapustę i groszek. Duś przez dziesięć minut, do momentu ugotowania się cykorii lub kapusty. Na końcu dodaj przecier pomidorowy i zioła prowansalskie oraz ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną. Napełnij połówki słodkiej papryki mięsem mielonym i piecz w piekarniku w natłuszczonym naczyniu do pieczenia. Udekoruj tartym serem na ostatnią minutę pieczenia. Dokładnie wymieszaj musztardę, sos sojowy, sól i pieprz z jogurtem. Umieść słodką paprykę na talerzu (w tym pozostałe mięso mielone) i łyżeczką nałóż sos jogurtowy na paprykach.

KOKOSOWY KURCZAK CURRY

SKŁADNIKI

- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula, pokrojona
- 10 surowych migdałów
- 2,5 cm świeżego imbiru, obranego i pokrojonego w plastry
- 2 łyżki curry w proszku
- 3 łyżki wody
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 300 g udek kurczaka bez kości, pocięte w kostkę
- 400 ml mleka kokosowego (1 puszka)
- 1 laska cynamonu
- 2 goździki
- 1 gwiazdka anyżu
- 1 łyżka stołowa sosu sojowego
- 1 torebka ryżu brązowego lub basmati (po połowie, tj. 50 g na porcję)

Umieść czosnek, cebulę, migdały i imbir w robocie i zmiksuj tak, aby uzyskać gęstą pastę. Wymieszaj curry w proszku z wodą w miseczce tak, aby uzyskać gęstą pastę.

Podgrzej oliwę z oliwek w woku na średnim ogniu i dodaj czosnek i pastę cebulową. Duś przez 1-2 minuty, często mieszając. Dodaj pastę curry, dokładnie wymieszaj, i gotuj przez kolejne 1-2 minuty. Dodaj kurczaka do woka i smaż przez 1-2 minuty, do momentu, aż kurczak zacznie brązowieć. Dodaj mleko kokosowe, laskę cynamonu, goździki i gwiazdkę anyżu i dokładnie zamieszaj. Duś bez przykrycia na wolnym ogniu przez 10 minut. Spróbuj sosu przed podaniem, dopraw do smaku sosem sojowym. Podawaj z wcześniej ugotowanym ryżem al dente.





Sałatki

SAŁATKA Z BURAKA

SKŁADNIKI

- 4 buraki (ugotowane)
- 4 jaja
- 1 lub 2 szalotki
- 1 jabłko
- 1 paczka szpinaku, mieszanki sałat lub roszponki (85 g)
- łyżka świeżego koperku
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu

Pokrój ugotowane buraki w kostkę. Jeśli dysponujesz surowymi burakami, pokrój je na pół i włóż do dużego garnka. Dodaj tyle wody, aby przykryć buraki i gotuj przez ok. 20 minut do zmięknienia, ale tak, aby były jeszcze odrobinę chrupkie. Ugotuj jajka na półtwardo. Umieść je w zimnej wodzie i pozostaw do ostygnięcia. Aby przygotować dressing, w dużej misce wymieszaj jogurt z odrobiną oliwy z oliwek i octem, solą i pieprzem. Obierz i drobno posiekaj cebulę i wrzuć ją do miski sałatkowej. Przekrój jabłko na pół, usuń rdzeń i pokrój w drobną kostkę. Dodaj jabłko do miski sałatkowej. Pokrój buraka w kostkę i dodaj do miski sałatkowej. Dokładnie wymieszaj. Na każdym talerzu umieść trochę szpinaku, mieszanki sałat lub roszponki i nałóż na wierzch sałatkę z buraka. Obierz jajka, potnij na ćwiartki i umieść na wierzchu sałatki. Grubo posiekaj koperek i posyp nim sałatkę.

SAŁATKA GRECKA

SKŁADNIKI

- 2 słodkie szpiczaste papryki
- 1 ogórek
- 4 pomidory
- 1 czerwona cebula
- 150 g sera feta
- 8 łyżek oliwek
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu
- szczypta soli i pieprzu
- opcjonalnie: świeże zioła (koperek/szczypiorek/pietruszka)

Przetnij słodką szpiczastą paprykę na pół, usuń gniazdo i potnij na grube kawałki. Potnij ogórek na grube kawałki. Przetnij pomidory na pół i usuń rdzeń. Następnie potnij je również na duże kawałki. Obierz cebulę i potnij ją w pierścienie. Włóż wszystkie warzywa do miski sałatkowej i dodaj pokruszony ser feta. Rozsyp oliwki na wierzchu sałatki. Wymieszaj oliwę z oliwek z octem i dopraw do smaku solą i pieprzem. Polej sałatkę dressingiem i udekoruj świeżymi ziołami.



Wskazówka

Możesz przygotować większą porcję sałatki i zabrać ją ze sobą do pracy jako lunch następnego dnia.



SAŁATKA CEZAR Z KREWETKAMI

SKŁADNIKI

- 1 główka sałaty rzymskiej lub ¼ główki sałaty lodowej
- 300 g krewetek królewskich (mrożonych lub świeżych)
- 1 garstka ziaren słonecznika
- 50 g parmezanu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy
- szczypta soli i pieprzu
- 1 łyżeczka masła
- oliwa z oliwek
- 6 łyżek stołowych dressingu do sałatek Cezar*
- grzanki z pieczywa razowego na zakwasie (po 1 kromce na porcję).

Podgrzej masło i oliwę na patelni. Dopraw krewetki czosnkiem, solą, pieprzem i kurkumą. Smaż krewetki na maśle i oliwie z oliwek na średnim ogniu, do momentu, aż zbrązowieją. Przykręć ogień i gotuj je dalej na wolnym ogniu przez około osiem minut.

W międzyczasie, usuń rdzeń sałaty, podrzyj liście i dodaj do miski sałatkowej z wypłukaną kukurydzą z puszki. Posyp ziarnami słonecznika. Zdejmij gotowe krewetki z patelni i ułóż je na sałatce. Grubo zetrzyj parmezan i posyp nim sałatkę. Podawaj z dressingiem Cezar. Posyp sałatkę świeżo przygotowanymi grzankami (pieczywo pokrój w kostkę i podsmaż na patelni do uzyskania chrupkości).

*DRESSING DO SAŁATEK CEZAR

SKŁADNIKI

- 1 żółtko
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- 2 filety anchois
- 2 łyżki stołowe białego octu winnego
- 50 ml oliwy z oliwek extra virgin
- opcjonalnie: 2 ząbki czosnku, zgniecione

Umieść wszystkie składniki, za wyjątkiem oliwy z oliwek, w dużej misce do mieszania. Miksuj blenderem ręcznym, powoli dodając oliwę z oliwek tak, aby powstał gładki dressing (możesz zużyć trochę powyżej 50 ml). Pozostały sos dodaj do innej sałatki.



Wskazówka

Jeśli krewetki są zbyt drogie, możesz zastąpić je tańszą opcją, np. piersią z kurczaka.





SAŁATKA NICEJSKA

SKŁADNIKI

- 1 puszka tuńczyka w oliwie
- 200 g fasolki szparagowej
- 2 garstki czarnych oliwek
- 2 jajka
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki białego octu winnego
- 1 łyżka majonezu wegańskiego
- 1 łyżka jogurtu greckiego
- szczypta soli i pieprzu
- 100 g komosy ryżowej
- szczypta soli i pieprzu

Ugotuj jajka na twardo. Przytnij fasolkę szparagową, gotuj przez 5 minut do zmięknienia i spłucz zimną wodą. Pozostaw fasolkę i jajka do wystudzenia. Odsącz tuńczyka. Aby przygotować dressing, wymieszaj oliwę z oliwek, majonez, jogurt, ocet, sól i pieprz. Wymieszaj razem jajka, fasolkę, tuńczyka, oliwki i dressing oraz wcześniej ugotowaną komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I KOMOSĄ RYŻOWĄ

SKŁADNIKI

- 2 piersi z kurczaka
- 1 awokado
- 100 g gotowanej komosy ryżowej (+100 g dodatkowo na śniadanie następnego dnia)
- 100 g zielonej sałaty (rukola, sałata masłowa, sałata rzymska, itp.)
- 1 łyżka majonezu wegańskiego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 4 łyżki świeżego soku z cytryny
- szczypta soli i pieprzu
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Pokrój kurczaka na kawałki i dopraw solą. Usmaż kurczaka na patelni na odrobinie oliwy z oliwek. Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wymieszaj komosę z kurczakiem. Wyjmij pestkę z awokado za pomocą łyżki i wymieszaj miąższ z kurczakiem i komosą. Aby przygotować dressing, wymieszaj majonez, jogurt, sok z cytryny oraz sól i pieprz. Dodaj dressing do mieszanki. Ułóż dużą porcję sałaty na talerzu lub w pojemniku na lunch i umieść kurczaka z komosą na wierzchu.

SAŁATKA Z INDYKIEM

SKŁADNIKI (1 PORCJA)

- 150 g filetu z indyka
- 60 g awokado
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 25 g szpinaku
- 15 g migdałów
- 60 g czarnych oliwek
- grzanki z pieczywa razowego na zakwasie (po 1 kromce na porcję)

Mięso natrzyj olejem i ulubionymi przyprawami następnie zgrilluj na patelni. Awokado pokrój w kostkę, dodaj szpinak, posyp migdałami. Dodaj mięso pokrojone w kostkę, oliwki, a na koniec polej oliwą z oliwek. Posyp sałatkę świeżo przygotowanymi grzankami (pieczywo pokrój w kostkę i podsmaż na patelni do uzyskania chrupkości).

SAŁATKA ARABSKA

SKŁADNIKI

- ½ pomidora (80g)
- ½ ogórka zielonego (90g)
- 90g czerwonej papryki
- 1 łyżka natki pietruszki
- garść mięty
- 20 g szalotki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- 5 g czosnku
- 80 g sera feta
- szczypta soli i pieprzu
- pieczywo razowe na zakwasie (po 1 kromce na porcję) lub chleb orzechowy

Pokrój pomidora, ogórka i paprykę w drobną kostkę. Dodaj odsączoną i opłukaną z zalewy, ciecierzycę. Wymieszaj z natką pietruszki, miętą, szalotką. Składniki dressingu (oliwa, miód, przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy) połącz w słoiczku. Sałatkę polej dressingiem i posyp pokruszonym serem feta.



Wydawca:

Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa
www.nfz.gov.pl

Redakcja merytoryczna polskiego wydania:

dr Joanna Ostrowska oraz mgr Maja Sosnowska, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Skład i projekt graficzny:

Rafał Kozłowski, Narodowy Fundusz Zdrowia

Zastrzeżenie prawna

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Poglądy i opinie wyrażane w publikacji są jednak wyłącznie autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Agencji Wykonawczej ds. Zdrowia i Cyfryzacji. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający pomoc nie mogą być za nie odpowiedzialni.

