



Warsztaty

Wiem, CO jem

dla rodziców
Przepisy

Ugotowane przez



Little
Chef

Przyprawione komentarzem przez dr inż. Martę Jeruszka-Bielak
oraz dr Agnieszkę Sulich

Spis tematów i potraw z warsztatów:

Wiem, co jem (2.12.2014 r.)	4-6
SZAKSZUKADOMOWA.....	4
WRAPY Z ŁOSOSIEM I OGÓRKIEM	4
OMLET Z GROSZKIEM, PAPRYKĄ I ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI	5
BATONIKIZBOŻOWE(1).....	6
Zbożowe śniadanie zimowe (27.01.2015 r.)	7-8
KASZAZMIESZANEKZBÓŻ.....	7
ANANASY W CIEŚCIE	7
MUSLI.....	8
Śniadanie mleczne i bezmleczne (24.02.2015 r.)	9-11
ORZECHOWYRYŻZPRAŻONYMJABŁKIEM	9
PANCAKESNAMAŚLANCE.....	10
KOKTAJLZOWOCAMI I MLEKIEMORZECHOWYM	11
MLEKORZECHOWE.....	11
Kanapki inaczej (31.03.2015 r.)	12-14
HUMMUS.....	12
TORTILLAWRAPY.....	12
SUSHIZTOSTÓW.....	13
KOKTAJLWARZYWNO-OWOCOWYZSOKIEMPOMARAŃCZOWYM LUBJABŁKOWYM.....	14
Śniadanie dla dzieci z nadwagą (28.04.2015 r.)	15-17
TABBOULEH.....	15
NAPÓJOWOCOWYZMELISĄ I MIĘTĄ.....	15
HUMMUS Z PIECZONEJ DYNI LUB PIECZONYCH BURAKÓW	16
SAŁATKAZ CIECIERZYCĄ, BURAKAMI I SEREM FETA.....	17
Wiosenne śniadanie (26.05.2015 r.)	18-21
CYTRYNOWA PASTA Z GROSZKU Z MIĘTĄ.....	18
KUSKUSZWARZYWAMI.....	18
PASTA Z PIECZONYCH BURAKÓW I FASOLI	19
KUSKUS Z TRUSKAWKAMI, CYNAMONEM I MIĘTĄ.....	20
SAJGONKI.....	20
KOKTAJLTRUSKAWKOWYZKEFIREM.....	21
Pudełko z drugim śniadaniem (29.09.2015 r.)	22-24
KULKIZKASZYJAGLANEJ.....	22
SAJGONKI.....	22
BATONIKIZBOŻOWE(2).....	23
KOKTAJLWARZYWNO-OWOCOWY.....	24
Śniadanie dla dzieci o dużej aktywności fizycznej (27.10.2015 r.)	25-27
FRITTATAZ CUKINIĄ I POMIDORAMI	25
DOMOWARICOTTA.....	25
SAŁATKAZ SOCZEWICĄ I AWOKADO	26
KOKOSOWYKOKTAJLZ JARMOŻU	27
Ziarna, pestki, orzechy na śniadanie (24.11.2015 r.)	28-30
PASTA Z ZIAREN SŁONECZNIKA.....	28
DOMOWAGRANOLA.....	28
SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, DYNI PIECZONEJ, JARMOŻU, MIESZANKI ZIAREN I PESTEK Z ZIOŁOWYM WINEGRETEM	29
KOKTAJL OWOCOWO-WARZYWNY Z MLEKIEM Z ORZECHÓW LASKOWYCH	30
MLEKORZECHOWE.....	30
Solennie o soli (26.01.2016 r.)	31-33
PESTOZIELONE.....	31
MARCHEW Z PATELNI	31
DALZ CYNAMONEM.....	32
ŁOSOŚ Z WODY Z GRAMOLATĄ	33

Cukier na cenzurowanym (23.02.2016 r.)	34-35
TRUFLE Z NERKOWCÓW Z PREPAROWANYM RYZEM	34
CIASTO MARCHEWKOWE	34
CZEKOLADOWY MUS Z AWOKADO	35
Odżywianie mózgu (29.03.2016 r.)	36-37
PESTO Z BROKUŁÓW I ORZECHÓW WŁOSKICH	36
GRAVLAX	36
SALATKA MEKSYKAŃSKA Z TUŃCZYKA I KOLENDRY	37
PSTRĄG WĘDZONY Z BIAŁYM SEREM I KOPERKIEM	37
Owocowe napoje (26.04.2016 r.)	38-39
KOKTAJL CZERONY	38
KOKTAJL ŻÓŁTY	38
KOKTAJL ZIELONY	39
Jemy zielone (31.05.2016 r.)	40-42
KLASYCZNY VINEGRETTE	40
DRESSING AZJATYCKI	41
DRESSING ARABSKI	41
Odżywianie mózgu (27.09.2016 r.)	43-45
GRUZIŃSKIE BAKŁAŻANY	43
SALATA Z BRUKSELKI LUB JARMUŻU	44
PASTA Z WĘDZONEGO PSTRĄGA	44
Pudełko z posiłkiem do szkoły (25.10.2016 r.)	46-48
TAJSKIE CURRY Z CIECIERZYCĄ, DYNIA I SZPINAKIEM	46
ROLKI Z NALEŚNIKÓW GRZYCHANYCH Z WARZYWAMI, KURCZAKIEM I SOSEM JOGURTOWYM	46
PASTA Z MARCHWI I MISO	48
Słodkie z natury (29.11.2016 r.)	49-50
CIASTECZKA FRANCISZKA	49
JAGLANE SŁODKIE KULKI	49
MAGICZNE PRALINKI: KOKOSOWA PRZYJEMNOŚĆ	50
MAGICZNE PRALINKI: ORZECHOWA RADOŚĆ	50
MAGICZNE PRALINKI: SEZAMOWY SMACZEK	50
Dobre tłuszcz (28.02.2017 r.)	51-52
PSTRĄG W PAPILOTACH	51
KREM CZEKOLADOWO-ORZECHOWY	49
Gdy dziecko nie je mięsa (28.03.2017 r.)	53-54
MASŁO MIGDAŁOWE	53
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI	53
Czy mleko w diecie dziecka jest niezbędne? (25.04.2017 r.)	55-57
KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH	55
PESTO	55
HUMMUS FASOŁOWY	56
Polska super żywność (20.05.2017 r.)	58-60
ZIELONY KOKTAJL Z JARMUŻEM	58
SMOOTHIE Z BURAKA	58
STIR-FRY Z KASZĄ GRZYCHANĄ	59
Jak przetrwać zimą bez infekcji (28.11.2017 r.)	61-64
KISZONKI Z RÓŻNYCH WARZYW	61
KISZONA MARCHEW	62
ZAKWAS GRZYZANO-OWSIANY	62
SŁONECZNIKOWA PASTA Z KISZONYM OGÓRKIEM	63
KOPYTKA ZE SMAŻONĄ KISZONĄ KAPUSTĄ	63

Wiem, co jem (2.12.2014 r.)

SZAKSZUKA DOMOWA

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 3-5

Składniki:

1 cebula
2 ząbki czosnku
1 czerwona papryka
5 pomidorów (mogą być z puszki)
kumin, słodka i ostra papryka
cukier, sól, pieprz
olej rzepakowy
3-5 jajek
bagietka pełnoziarnista

Sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek posiekaj drobno, zeszklij na gorącym oleju na patelni.
2. Paprykę obierz ze skórki obieraczką do warzyw, posiekaj, dodaj do cebuli i smaż powoli.
3. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i posiekaj.
4. Do miękkich warzyw na patelni dodaj pomidory i przyprawy. Gotuj, aż powstanie sos.
5. Gdy patelnia będzie pełna gęstego, bąblującego sosu, rozsuń warzywa i w to miejsce wbij jajka (nie mieszaj). Zetną się gotowane w gorącym sosie. Można danie przykryć przykrywką, uważając, by żółtko pozostało płynne.
6. Podawaj od razu. Posyp kolendrą albo pietruszką i podaj np. z bagietką.

Przepis na podstawie: Agnieszka Kręglicka, Wysokie Obcasy

Komentarz:

Dla aktywnych: danie możesz posypać startym serem.

Dla odchudzających się: cebulę i czosnek zeszklij na 1 łyżce wody, zrezygnuj z bagietki.

WRAPY Z ŁOSOSIEM I OGÓRKIEM

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

4 tortille pełnoziarniste lub szpinakowe
125 g wędzonego łososia
100 g kremowego serka do smarowania pieczywa
2 łyżki posiekanego koperku
1 ogórek
czarny pieprz

Sposób przygotowania:

1. Ogórek umyj, osusz, obierz ze skórki, pokrój wzdłuż na ćwiartki.
2. Każdą tortillę posmaruj kremowym serem i posyp koperkiem. Dopraw pieprzem.
3. Ułóż na wierzchu po ¼ porcji łososia oraz po 1 kawałku ogórka.
4. Zawini w ścisły rulonik (możesz zawinąć w folię i schłodzić w lodówce przez minimum 0,5 godz.)
5. Przekrój wrapa na 4 części.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz tortille z mąki kukurydzianej.

Dla odchudzających się: wybierz serek o obniżonej zawartości tłuszczu.

OMLET Z GROSZKIEM, PAPRYKĄ I ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI

Czas przygotowania: 7 minut

Liczba porcji: 1

Składniki:

1-2 średnie lub duże jajka

szczypta soli

odrobina świeżo zmielonego pieprzu

1 łyżeczka masła

garść zielonego groszku (świeżego lub po wcześniejszym rozmrożeniu)

garść papryki pokrojonej w paski,

pomidor

1 plaster sera żółtego

posiekane świeże zioła wg uznania (natka pietruszki, koperek, bazylija itp.)

Sposób przygotowania:

1. Jajka wbij do miski i roztrzep z solą i pieprzem.
2. Patelnię rozgrzej na średnim ogniu, wrzuc masło i rozprowadź po dnie i brzegach patelni.
3. Wlej jajka na patelnię i poruszając patelnię albo używając szpatułki, rozprowadź jajka po całej jej powierzchni.
4. Przykręć ogień i wrzuc dodatki (np. garść groszku, paprykę pokrojoną w paski – surową albo podsmażoną, starty ser itp.).
5. Po około minucie potrząśnij patelnię tak, aby omlet odkleił się od brzegów patelni.
6. Używając szpatułki złóż omlet na pół i ostrożnie zsuń na talerz.
7. Podaj natychmiast. Można posypać ziołami, np. natką pietruszki, koperkiem, bazylią.

Komentarz:

Dla aktywnych: możesz dodać więcej sera.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z dodatku sera, za to omlet podaj z porcją warzyw, innych niż dodane do omletu.

BATONIKI ZBOŻOWE (1)

Czas przygotowania: 40 minut

Liczba porcji: 20 szt.

Składniki:

1½ szklanki płatków owsianych górskich

1½ szklanki płatków owsianych błyskawicznych

1 szklanka bakalii np. suszonej żurawiny, rodzynek, moreli pokrojonych na małe kawałki

2 szklanki różnych orzechów, migdałów pokrojonych na małe kawałki

2 łyżki mielonego siemienia lnianego

1 puszka mleka skondensowanego słodzonego

½ łyżeczki masła do posmarowania papieru do pieczenia

papier do pieczenia

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. W dużej misce połącz płatki, bakalie i orzechy. Dobrze wymieszaj.
3. Dodaj mleko skondensowane i ponownie dobrze wymieszaj.
4. Przygotuj papier do pieczenia. Powinien być większy niż forma do pieczenia tak, by można było łatwo wyjąć upieczone batoniki. Wysmaruj papier do pieczenia masłem.
5. Przełóż masę do formy. Dokładnie rozprowadź i mocno wciśnij. Im lepiej wciśniesz masę, tym bardziej zwarte będą batoniki po upieczeniu.
6. Piecz ok. 25-30 minut. Na wierzchu będą lekko brązowe.
7. Wyjmij z piekarnika i odczekaj 5 minut. Następnie wyjmij upieczoną masę „za uszy” z papieru do pieczenia. Pokrój na małe kawałki.

Komentarz:

Dla alergików: mleko krowie zastąp mlekiem skondensowanym sojowym (domowej roboty), zrezygnuj z tych orzechów, które uczulają.

Dla aktywnych: możesz dodać ½ tabliczki gorzkiej czekolady pokrojonej na małe kawałki.

Dla odchudzających się: zastosuj mleko skondensowane niesłodzone, dodaj 1 szklankę orzechów zamiast 2, za to dodaj więcej płatków, np. żytnich, jęczmiennych (ok. ½ szklanki).

Zbożowe śniadanie zimowe (27.01.2015 r.)

KASZA Z MIESZANEK ZBÓŻ

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 4-5

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 szklanka brązowego ryżu
- 1/2 szklanka soczewicy
- mleko
- syrop klonowy
- 1 żółtko jajka (uwaga: sparz jajko)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę, ryż i soczewicę zmiel w młynku do kawy na mąkę.
2. Mąkę zalej mlekiem i gotuj ok. 10 minut cały czas mieszając.
3. Do kaszki dodaj żółtko jajka i mocno wymieszaj.
4. Podawaj na ciepło z odrobiną syropu klonowego.

Komentarz:

Dla alergików: zastosuj mleko kozie lub roślinne, np. sojowe, ryżowe (najlepiej niesłodzone).

Dla aktywnych: wybierz mleko o wyższej zawartości tłuszczu, np. 3,2%; możesz dodać świeże masło.

Dla odchudzających się: wybierz mleko chudsze (maksymalnie 2%), zrezygnuj z dodatku żółtka oraz syropu klonowego, dodaj świeże owoce.

ANANASY W CIEŚCIE

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

- 1 mały świeży ananas w plasterkach
- 200 g mąki pszennej (pół na pół z razową)
- 2 jajka
- 200 ml mleka
- sól
- olej rzepakowy

Sposób przygotowania:

1. Ubij mleko ze szczyptą soli.
2. Dodaj 2 jajka, mąkę i dokładnie wymieszaj. Odstaw na 60 minut.
3. W garnku lub na patelni rozgrzej olej rzepakowy.

4. Kawałki ananasa zanurz w cieście i smaź na złoto na oleju.
5. Usmażone ananasy odsącz na papierze i podaj na ciepło.
6. Tą samą metodą można smażyć inne owoce, np. kawałki banana, jabłka, gruszki, brzoskwini, moreli.

Komentarz:

Dla alergików: zastosuj mleko kozie lub roślinne, np. sojowe, ryżowe, wybieraj niesłodzone; mąkę pszenną zastąp bezglutenową, np. kukurydzianą.

Dla aktywnych: zamiast mleka użyj śmietanę 36%.

Dla odchudzających się: wybierz mleko chudsze (maksymalnie 2%), do ciasta dodaj łyżkę oleju i smaź na patelni bez tłuszczu.

MUSLI

Czas przygotowania: 10 minut (najlepiej przygotować wieczorem)

Liczba porcji: 4-8

Składniki:

2 duże (po ok. 400 g) opakowania jogurtu naturalnego

1 szklanka płatków owsianych

1/2 szklanki orzechów włoskich

1/2 szklanki migdałów

1/2 szklanki rodzynek lub żurawin

suszone morele posiekane na drobno

25 g czekolady gorzkiej drobno utartej

świeże owoce pokrojone na kawałki np. truskawki, jabłka, gruszki, brzoskwini, pomarańcze, winogrona lub owoce w całości, np. jagody, maliny

można dodać cynamon, miód, syrop klonowy

Sposób przygotowania:

1. Orzechy posiekaj na drobne kawałki.
2. Płatki, orzechy, owoce suszone wymieszaj z jogurtem i wstaw do lodówki na 12 godzin (np. wieczorem).
3. Rano dodaj świeże owoce.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz jogurt sojowy, orzechy zastąp migdałami.

Dla aktywnych: wybierz jogurt o wyższej zawartości tłuszczu, np. grecki (ok. 10% tłuszczu).

Dla odchudzających się: jogurt zastąp maślanką (zawiera ok. 0,5% tłuszczu), zrezygnuj z czekolady, miodu, syropu klonowego.

Śniadanie mleczne i bezmleczne (24.02.2015 r.)

ORZECHOWY RYŻ Z PRAŻONYM JABŁKIEM

Czas przygotowywania: 20-25 minut

Liczba porcji: 2 duże

Składniki:

- 1 filiżanka ryżu basmati (np. brązowego)
- 2 łyżeczki masła klarowanego
- plasterek świeżego imbiru
- garść nerkowców albo innych orzechów
- 2 jabłka
- szczypta cynamonu
- szczypta soli
- 1/2 filiżanki mleka migdałowego

Sposób przygotowania:

1. Ryż wypłucz na gęstym sicie. Rozgrzej łyżeczkę masła klarowanego w garnku i podpraż delikatnie ryż. Dodaj kawałek imbiru, dolej dwie filiżanki wody i gotuj do momentu, aż wchłonie prawie całą wodę.
2. Zdejmij z ognia, nakryj garnek pokrywką i zostaw na 5-10 minut.
3. Orzechy lekko pokrusz, np. w moździerzu.
4. Na patelni rozgrzej pozostałe masło klarowane, dodaj pokruszone orzechy i mieszaj, aż lekko zbrązowieją. Przełóż do miseczki.
5. Jabłka obierz ze skórki, wytnij gniazda nasienne, pokrój lub zetrzyj na tarce, dodaj szczyptę cynamonu i soli. Podpraż przez chwilę na odrobinie masła na patelni.
6. Do miseczki włóż ryż, jabłka i podprażone orzechy. Polej lekko podgrzanym albo zimnym mlekiem migdałowym.

Przepis na podstawie: Maia Sobczak, Kuchnia

Komentarz:

Dla alergików: wybierz migdały.

Dla aktywnych: możesz dodać świeże masło do ugotowanego ryżu; mleko migdałowe zastąpić pełnotłustym mlekiem krowim.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z masła, wybierz mleko migdałowe niesłodzone.

PANCAKES NA MAŚLANCE

Czas przygotowywania: 15 minut

Liczba porcji: ok. 15 placuszków (zależnie od wielkości)

Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej razowej
- 1/2 szklanki mąki pszennej jasnej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 jajka
- 1 1/5 szklanki maślanek
- szczypta soli
- szczypta cukru brązowego
- 3 łyżki roztopionego masła
- 1 szklanka sera twarogowego
- 2-3 łyżki jogurtu greckiego
- ewentualnie wanilia (jeżeli placuszki podajemy na słodko)
- olej rzepakowy
- do podania na słodko owoce, a na słono kiełki, awokado, ogórek, świeże zioła

Sposób przygotowania:

1. Oddziel białka od żółtek. Z białek ubij pianę, odstaw.
2. W średniej misce połącz żółtka, maślanek, masło i cukier. Zamieszaj.
3. Dodaj mąkę wymieszaną z solą, proszkiem do pieczenia i sodą oczyszczoneą, delikatnie włącz do ciasta. Następnie powoli dodawaj pianę z białek. Im delikatniej włączasz białka, tym lżejsze i bardziej puszyste będą placuszki.
4. Ser twarogowy rozetrzyj z jogurtem greckim do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Staraj się rozbić grudki. Ser można zmielić z jogurtem także w malakserze z ostrzem.
5. Na średniej patelni rozgrzej odrobinę oleju rzepakowego. Nabieraj 2 łyżki stołowe ciasta i smaż na lekko brązowy kolor z każdej strony (ok. 1-2 minuty na stronę).
6. Podawaj od razu z łyżeczką twarogu i ulubionymi dodatkami.

Komentarz:

Dla aktywnych: użyj sera twarogowego tłustego, zamiast jogurtu użyj śmietany, np. 18% tłuszczu.

Dla odchudzających się: placuszki smaż bez tłuszczu, użyj sera twarogowego chudego, wybierz jogurt naturalny chudszy np. 2% tłuszczu, zamiast greckiego z zawartością ok. 10% tłuszczu.

KOKTAJL Z OWOCAMI I MLEKIEM ORZECHOWYM

Czas przygotowywania: 10 minut

Liczba porcji: 4-6

Składniki:

2 banany

2 gruszki

garść migdałów ze skórką, orzechów włoskich lub laskowych

2 łyżki nasion chia lub siemienia lnianego

cynamon do smaku

ok. 1-1½ szklanki mleka orzechowego

ew. łyżka masła orzechowego

kakao albo starta czekolada gorzka do podania

Sposób przygotowania:

1. Banany obierz ze skórki.
2. Umyte gruszki przetnij na pół albo ćwiartki i wykrój gniazda nasienne.
3. Do blendera włóż owoce i resztę składników z wyjątkiem mleka.
4. Zaczynj miksować i stopniowo dolewaj mleko, aż uzyskasz konsystencję koktajlu.
5. Przelej do szklanki i posyp kakao albo startą czekoladą.

Komentarz:

Dla odchudzających się: zrezygnuj z kakao i czekolady.

MLEKO ORZECHOWE

Czas przygotowywania: 15 minut + moczenie orzechów przez noc

Liczba porcji: 1 litr

Składniki: na ok. 1 litr mleka

1 szklanka orzechów laskowych lub nerkowców lub migdałów moczonych przez noc w zimnej wodzie

3 szklanki wody

szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Orzechy odcedź, przepłucz i wrzuć do blendera kielichowego.
2. Dodaj wodę i sól i miksuj na najwyższych obrotach 30-60 sekund.
3. Przeceź orzechy przez gazę (złożoną na cztery) albo ściereczkę.
4. Wlej mleko do butelki i przechowuj w lodówce do ok. 3 dni.

Przepis na podstawie: Marta Dymek, Jadłonomia

Kanapki inaczej (31.03.2015 r.)

możesz je przygotować wieczorem wspólnie z dziećmi

HUMMUS

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: ok. 10 (jako smarowidło do chleba lub pity)

Składniki:

1 szklanka cieciorki ugotowanej lub odsączonej z puszki

2-4 łyżki tahini lub zmiksowanych ziaren sezamu

5 łyżek oliwy

1-3 ząbki czosnku

sok z cytryny do smaku

sól

pieprz

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj cieciorkę blenderem na gładką masę, powoli dolewając oliwę.
2. Dodaj tahini, najpierw dwie łyżki, a później, jeżeli smak sezamu nie jest wystarczająco wyrazisty, kolejne.
3. Dolej sok z cytryny i dodaj posiekany czosnek.
4. Dodając zimną wodę regulujesz konsystencję pasty.
5. Przypraw do smaku.
6. Podawaj z chlebem pita albo innym pieczywem.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz pieczywo z mąki kukurydzianej.

Dla odchudzających się: pieczywo zastąp warzywami pokrojonymi w słupki, np. marchewką, ogórkiem świeżym, selerem naciowym, papryką.

TORTILLA WRAPS

Czas przygotowania: 15 minut + 30 minut w lodówce

Liczba porcji: 7

Składniki:

7 tortilli pszennych

7 plasterków sera żółtego

4 plasterki szynki wędzonej

1 ogórek

kilka łyżek majonezu

kilka łyżek serka (naturalnego) do smarowania pieczywa

łosoś wędzony 50 g

musztarda pełnoziarnista

pęczek koperku

cytryna

Sposób przygotowania:

1. Ogórek przekrój wzdłuż na 8 części i wytnij nasiona.
2. Tortillę posmaruj majonezem, nałóż na nią plasterki sera, pół plasterka szynki, kawałek ogórka i zwiń w ciasny rulon. Owiń plastikową folią i włóż do lodówki na 30 minut.
lub
3. Cytrynę obierz ze skórki i pokrój na plasterki, a każdy plasterki na 8 części.
4. Tortillę posmaruj serkiem, połóż na nią plaster łososia, trochę musztardy, posiekany koperek i cztery kawałeczki cytryny.
5. Zwiń w ciasny rulon. Owiń plastikową folią i włóż do lodówki na 30 minut.
6. Rulon wyjmij z lodówki, odwiń z folii, pokrój na 3-4 części i podawaj.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz tortille z mąki kukurydzianej.

Dla odchudzających się: zamiast majonezu użyj jogurtu naturalnego (2% tłuszczu) lub przygotuj sos na bazie jogurtu naturalnego z 1 łyżeczką majonezu; szynkę wędzoną zastąp wędliną drobiową, np. z indyka.

SUSHI Z TOSTÓW

Czas przygotowania: 15-20 minut

Liczba porcji: ok. 7 (w zależności od apetytu)

Składniki na 14 kromek chleba tostowego:

14 kromek chleba tostowego pełnoziarnistego

1 puszka tuńczyka w sosie własnym

1 ogórek

łyżka majonezu

pęczek koperku

14 liści sałaty masłowej

sok z cytryny

Sposób przygotowania:

1. Od każdej kromki chleba odetnij skórki i rozwałkuj chleb na cienki „papier”.
2. Ogórek przekrój wzdłuż na 8 części i wytnij nasiona.
3. Tuńczyka odciśnij, wymieszaj z łyżką majonezu, posiekanym koperkiem i sokiem z cytryny (do smaku).
4. Na rozwałkowaną kromkę chleba tostowego nałóż liść sałaty, trochę pasty z tuńczyka i pokrojony w paski ogórek.
5. Zwijaj na macie do sushi tak jak „maki sushi”.
6. Rulony pokrój ostrym nożem na krążki o grubości 1-1,5 cm.

Komentarz:

Dla aktywnych: do pasty z tuńczyka dodaj 2 łyżki startego żółtego sera.

Dla odchudzających się: zamiast majonezu dodaj jogurt naturalny o zawartości 2% tłuszczu.

KOKTAJL WARZYWNO-OWOCOWY Z SOKIEM POMARAŃCZOWYM LUB JABŁKOWYM

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 6

Składniki na ok. 1½ litra koktajlu:

½ kg owoców sezonowych (banany, pomarańcze, kiwi, mango, jabłka, gruszki) lub mrożonych (np. maliny, wiśnie, śliwki itp.)

1 marchew

1 ogórek

garść migdałów ze skórką albo innych ulubionych orzechów

400 ml soku pomarańczowego lub jabłkowego

mały pęczek natki pietruszki i inne ulubione zioła (np. bazylika, mięta, melisa)

ewentualnie miód do smaku

Sposób przygotowania:

1. Warzywa i owoce umyj, jeżeli to konieczne obierz, usuń gniazda nasienne i pestki.
2. Pokrój w grube kawałki.
3. Z ziół poodrywaj listki.
4. Wszystkie składniki wrzuć do kielicha blendera i zmiksuj.
5. Jeżeli koktajl wyjdzie zbyt gęsty, dolej więcej soku i zmiksuj ponownie.
6. Dopraw miodem.

Komentarz:

Dla alergików: składniki alergizujące zastąp innymi owocami, zrezygnuj z orzechów.

Dla odchudzających się: połowę soku zastąp wodą niegazowaną i zrezygnuj z miodu.

Śniadania dla dzieci z nadwagą i otyłością (28.04.2015 r.)

TABBOULEH

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: 2

Składniki:

½ szklanki bulguru albo kuskusu
mała szalotka albo cebula dymka
1 ogórek
1 zielona papryka
kilka łyżek soku z cytryny
mały pęczek natki pietruszki
garść listków świeżej mięty
kilka łyżek oliwy z pierwszego tłoczenia
pieprz, sól

Sposób przygotowania:

1. Kaszę przygotuj według przepisu na opakowaniu (zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 10 minut).
2. Wyciśnij sok z cytryny.
3. Ogórek pokrój w kostkę.
4. Z papryki wyjmij gniazdo nasienne i pokrój w kostkę.
5. Szalotkę, pietruszkę i mięte drobno posiekaj.
6. Do miseczki przełóż bulgur albo kuskus, paprykę, ogórek, szalotkę, pietruszkę i mięte. Przypraw solą i pieprzem, na koniec polej oliwą z sokiem cytrynowym.
7. Wymieszaj delikatnie i podawaj. Możesz dodać grillowaną pierś z kurczaka lub pokrojone w kostkę jajko na twardo.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz kaszę jaglaną, gryczaną lub kukurydzianą.

Dla aktywnych: dodaj ulubione orzechy podprażone na suchej patelni.

NAPÓJ OWOCOWY Z MELISĄ I MIĘTĄ

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

2 cytryny
2 pomarańcze
pęczek melisy
pęczek mięty
litr wody

Sposób przygotowania:

1. Cytrusy wyszoruj i sparz wrzątkiem.
2. Pokrój na grube plastry.
3. Do dużego dzbanka włóż owoce i zioła.
4. Rozgnieć porządnie drewnianą łyżką albo tłuczkiem.
5. Zalej wodą i wymieszaj.
6. Można podawać z lodem.

Komentarz:

Dla aktywnych: dodaj łyżkę miodu.

HUMMUS Z PIECZONEJ DYNI LUB PIECZONYCH BURAKÓW

Czas przygotowania: 15 minut + 30-60 minut na pieczenie i miksowanie warzyw
Liczba porcji: ok. 5 (zależnie od apetytu i dodatków)

Składniki:

- 1 szklanka purée z dyni albo buraków
(Nieobraną dynię pokrój na kawałki, wyjmij pestki, utóż w naczyniu żaroodpornym albo na blasze i piecz w 180-200°C do miękkości, podobnie upiecz buraki – w całości, nieobrane. Po upieczczeniu warzywa obierz ze skóry i zmiksuj na papkę).
- 2 łyżki pasty tahini (pasty sezamowej)
- 2 łyżki soku z cytryny
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ łyżeczki mielonego kuminu
- 1 łyżka oliwy
- $\frac{1}{2}$ ząbka czosnku
- sól
- pieprz
- do dekoracji łyżka oleju z pestek dyni lub pestki dyni (hummus dyniowy) albo oliwa z oliwek i tymianek (hummus buraczany)

Sposób przygotowania:

1. Do miski przełóż purée z dyni, dodaj pastę tahini, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól, kumin, oliwę, sok wyciśnięty z cytryny i wymieszaj na gładką masę.
2. Gotowy hummus skrop oliwą, podawaj z pieczywem, pokrojonymi warzywami.

Komentarz:

Dla aktywnych: dodaj więcej oliwy np. 2 łyżki

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ, BURAKAMI I SEREM FETA

Czas przygotowania: 30 minut + ok. 30 minut na upieczenie buraków

Liczba porcji: 4

Składniki:

500 g ugotowanej ciecierzycy albo 2 puszki ciecierzycy po 400 g każda

200 g sera feta pokrojonego w kostkę

100 g świeżego szpinaku albo sałaty

½ ogórka pokrojonego w kostkę

2 małe ugotowane lub upieczone buraki, pokrojone w kostkę

½ czerwonej cebuli, pokrojonej w piórka

duży pęczek natki pietruszki i ok. 20 listków świeżej mięty

4 łyżki oliwy + odrobina do podania

3 ząbki czosnku, przekrojone na pół

sól, pieprz

1 łyżka sezamu

1 łyżeczka nasion kopru włoskiego

2 łyżki octu z czerwonego wina

1 granat

Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokrojoną w piórka zalej octem i odstaw na 5 minut.
2. W rondlu rozgrzej oliwę i na małym ogniu podsmażaj czosnek przez ok. 5 minut. Zestaw rondel z ognia, czosnek przełóż na deskę i drobno posiekaj. Następnie przełóż z powrotem do rondla razem z ciecierzycą. Wymieszaj składniki, dopraw odrobiną soli i pieprzem, odstaw do ostygnięcia.
3. Na suchej patelni podpraż sezam i nasiona kopru włoskiego, aż sezam lekko zmieni kolor.
4. W dużej misce delikatnie wymieszaj cebulę z octem, ciecierzycę, czosnek, szpinak, kawałki ogórka, natkę pietruszki i mięte. Następnie dodaj buraki, ser feta i delikatnie przemieszaj.
5. Spróbuj i ewentualnie dopraw.
6. Posyp sezamem, nasionami kopru i ziarnami granatu.

Przepis na podstawie: Jenny Chandler, Pulse

Wiosenne śniadanie (26.05.2015 r.)

CYTRYNOWA PASTA Z GROSZKU Z MIĘTĄ

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: ok. 10 porcji do smarowania pieczywa

Składniki:

225 g mrożonego groszku (1½ szklanki)

½ cytryny

½ ząbka czosnku

1 łyżka posiekanego koperku

1 łyżka posiekanej świeżej mięty

3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia

pieprz czarny

sól

pieczywo do podania

Sposób przygotowania:

1. W małym garnku zagotuj osoloną wodę, wrzuć groszek i gotuj przez 5 minut od momentu, kiedy woda ponownie zacznie wrzeć, a potem szybko odcedź i przelej zimną wodą.
2. Cytrynę sparz i zetrzyj skórkę, a potem wyciśnij z niej sok.
3. Czosnek posiekaj.
4. Groszek połącz ze skórką i sokiem z cytryny, czosnkiem, koperkiem, miętą i oliwą i zmiksuj blenderem ręcznym na gładką pastę.
5. Dopraw solą i pieprzem.
6. Podawaj z chlebem razowym z ziarnami.

Przepis na podstawie: Marta Dymek, Jadłonomia

KUSKUS Z WARZYWAMI

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: 2 duże

Składniki:

½ szklanki bulguru albo kuskusu

mała szalotka albo cebula dymka

1 papryka żółta

garść pomidorków koktajlowych

garść orzechów włoskich albo migdałów

garść młodego szpinaku

kilka łyżek soku z cytryny

mały pęczek natki pietruszki

kilka łyżek oliwy z pierwszego tłoczenia

pieprz

sól

Sposób przygotowania:

1. Kaszę przygotuj według przepisu na opakowaniu (zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 10 minut). Odkryj i lekko przestudź.
2. Szalotkę i natkę pietruszki drobno posiekaj.
3. Z papryki wyjmij gniazdo nasienne i pokrój w kostkę.
4. Pomidorki przekrój na pół i odstaw.
5. Orzechy grubo posiekaj, a następnie podpraż na rozgrzanej, suchej patelni.
6. Wyciśnij sok z cytryny.
7. Wszystkie składniki bardzo delikatnie przemieszaj, dopraw oliwą, solą, pieprzem i podawaj.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz kaszę jaglaną, gryczaną lub kukurydzianą.

Dla aktywnych: dodaj grillowaną pierś z kurczaka.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z orzechów, zmniejsz ilość oliwy, dodaj grillowaną pierś z kurczaka.

PASTA Z PIECZONYCH BURAKÓW I FASOLI

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: jeden duży słoik

Składniki:

- 1½ szklanki ugotowanej fasoli lub puszka fasoli
- 1 burak średniej wielkości
- 1-2 łyżki chrzanu
- ½-1 łyżeczki soku z cytryny
- 3 łyżki dobrego oleju z pierwszego tłoczenia
- sól i świeżo mielony czarny pieprz
- pieczywo do podania

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C.
2. Buraka wyszoruj, owiń w folię aluminiową i włóż do piekarnika, piecz przez ok. 45-60 minut.
3. Upieczonego buraka rozwiń, przestudź, odetnij końcówki, a następnie zmiksuj w blenderze z resztą składników na gładką pastę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Podawaj z pieczywem lub zamiast ćwikły.

Przepis na podstawie: Marta Dymek, Jadłonomia

KUSKUS Z TRUSKAWKAMI, CYNAMONEM I MIĘTĄ

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

- 1 szklanka kuskusu
- 1 łyżeczka cukru brązowego albo miodu (niekoniecznie)
- 1 laska cynamonu albo ¼ łyżeczki cynamonu mielonego
- szczypta soli
- 1½ szklanki soku jabłkowego
- 2 garści truskawek
- garść świeżej mięty
- płatki migdałowe do posypania

Sposób przygotowania:

1. Sok jabłkowy wlej do rondla, przykryj i zagotuj.
2. Kuskus, cukier, cynamon i sól wymieszaj w dużej misce. Zalej wszystko gorącym sokiem jabłkowym, przykryj i odstaw na 5 minut.
3. Truskawki umyj, oderwij szypułki i przekrój na ćwiartki.
4. Na suchej patelni podpraż płatki migdałowe.
5. Listki mięty posiekaj albo porwij na mniejsze kawałki.
6. Następnie z miski z kuskusem wyjmij cynamon (jeżeli używałeś całego), wymieszaj kuskus widelcem, dodaj pokrojone truskawki, mięte, posyp podprażonymi płatkami migdałowymi i podawaj.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz kaszę jaglaną, gryczaną lub kukurydzianą.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z cukru brązowego lub miodu; połowę soku jabłkowego zastąp wodą.

SAJGONKI

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 4-5 (jako przekąska)

Składniki (14 sajgonek):

- 14 płatków papieru ryżowego
- 1 pierś z kurczaka
- kiełki dowolne
- papryka czerwona
- sałata
- 1 marchewka
- zioła, np. bazylija, kolendra, natka pietruszki
- sos słodko kwaśny lub sos sojowy

Sposób przygotowania:

1. Marchewkę obierz i pokrój na cienkie paski długości ok. 10 cm.
2. Paprykę umyj i pokrój na cienkie paski długości ok. 10 cm.
3. Pierś z kurczaka usmaż na patelni grillowej, lekko ostudź i pokrój na drobne paski.
4. Sałatę umyj, osusz każdy liść i usuń twardą część.
5. Papier ryżowy namocz w misce z wodą przez 15 sekund i połóż płasko na desce.
6. Ułóż na środku sałatę, kilka kawałków kurczaka, kilka pasków papryki, marchewki, kiełki, zioła i polej sosem słodko-kwaśnym. Zostaw margines 3 cm z każdej strony papieru ryżowego.
7. Zawień całość ciasno w rulon i podawaj.

KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z KEFIREM

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 5-6

Składniki:

- ½ kg truskawek
- mały pęczek natki pietruszki
- 1 jabłko
- 2 banany
- 2 liście sałaty masłowej
- garść płatków migdałowych
- 1 ogórek
- ½ l kefiru naturalnego albo maślanki
- woda do uzyskania pożądanej konsystencji
- melisa, mięta, miód do smaku

Sposób przygotowania:

1. Truskawki umyj, osusz i usuń szypułki.
2. Jabłka przekrój na ćwiartki i usuń gniazda nasienne.
3. Banany obierz i pokrój na kawałki.
4. Z główki sałaty poodrywaj liście.
5. Ogórki pokrój na kawałki.
6. Z ziół poodrywaj listki.
7. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i zmiksuj. Ewentualnie rozcieńcz wodą.
8. Dopraw miodem.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz kefir lub jogurt z mleka koziego lub roślinny, np. sojowy.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z miodu.

Pudełko z drugim śniadaniem (29.09.2015 r.)

KULKI Z KASZY JAGLANEJ

Czas przygotowania: 20 minut + 15 minut na gotowanie kaszy

Liczba porcji: 5 albo więcej, zależnie od wielkości kulek

Składniki:

1 szklanka kaszy jaglanej

1 szklanka rodzynek lub daktyli suszonych

½ szklanki wiórków kokosowych

½ szklanki orzechów (np. laskowych, włoskich, nerkowców)

½ szklanki płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Rodzynki lub daktyle wsyp do dużej miski, zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 5 minut. Następnie odcedź, przełóż do miski i zmiksuj blenderem na papkę.
3. Do ugotowanej i ostudzonej kaszy dodaj rodzynki lub daktyle i dokładnie wymieszaj.
4. Na suchej patelni podpraż migdały, ostudź i pokrusz je w dłoniach.
5. Orzechy posiekaj.
6. Na trzy talerze rozsyp osobno: wiórki, orzechy i migdały.
7. Z kaszy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego i obtaczaj je w wybranych dodatkach. Podawaj natychmiast lub zapakuj do pudełka na drugie śniadanie.

Komentarz:

Dla alergików: zrezygnuj z tych orzechów, które uczulają, możesz je zastąpić podprażonymi i zmielonymi pestkami słonecznika lub dyni.

Dla odchudzających się: lepiej zrezygnuj z tej potrawy, możesz przygotować wersję wytrawną (z pieczarkami, marchewką, natką pietruszki).

Dla aktywnych: obtocz kulki w gorzkim kakao, a następnie w orzechach lub wiórkach.

SAJGONKI

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 4-5 (jako przekąska)

Składniki 14 sajgonek:

14 płatków papieru ryżowego

1 pierś z kurczaka

kiełki dowolne

papryka czerwona

sałata

1 marchewka

zioła, np. bazylija, kolendra, natka pietruszki

sos słodko-kwaśny

Sposób przygotowania:

1. Marchewkę obierz i pokrój na cienkie paski długości ok. 10 cm.
2. Paprykę umyj i pokrój na cienkie paski długości ok. 10 cm.
3. Pierś z kurczaka usmaż na patelni grillowej, lekko ostudź i pokrój na drobne paski.
4. Sałatę umyj, osusz każdy liść i usuń twardą część.
5. Papier ryżowy namocz w misce z wodą przez 15 sekund i połóż płasko na desce.
6. Ułóż na środku sałatę, kilka kawałków kurczaka, kilka pasków papryki, marchewki, kiełki, zioła i polej sosem słodko-kwaśnym. Zostaw margines 3 cm z każdej strony papieru ryżowego.
7. Zawień całość ciasno w rulon i podawaj.

BATONIKI ZBOŻOWE (2)

Czas przygotowania: 10 minut + 25 minut na pieczenie

Liczba porcji: ok. 32 batoniki

Składniki:

- 1½ szklanki płatków górskich
 - 1½ szklanki płatków błyskawicznych jaglanych
 - 1 szklanka bakalii np. suszonej żurawiny, rodzzynek, pokrojonych na małe kawałki moreli
 - 2 szklanki różnych orzechów, migdałów pokrojonych na małe kawałki
 - 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
 - 1 puszka mleka skondensowanego słodzonego
 - ½ łyżeczki masła do posmarowania papieru do pieczenia
- papier do pieczenia

Sposób przygotowania:

1. Orzechy pokrój.
2. Siemię lniane zmiel np. w młynku do kawy.
3. Wszystkie składniki wymieszaj w dużej misce.
4. Kwadratową albo prostokątną formę wyłóż papierem do pieczenia, posmaruj masłem.
5. Masę przełóż na papier, przykryj kolejną warstwą papieru i dokładnie ugnieć, np. dnem stoika albo małym wałkiem.
6. Piecz w 175°C przez ok. 15-25 minut do zezłocenia.
7. Przed pokrojeniem wystudź.

Komentarz:

Dla alergików: mleko krowie zastąp mlekiem skondensowanym sojowym (domowej roboty), zrezygnuj z tych orzechów, które uczulają.

Dla aktywnych: możesz dodać ½ tabliczki gorzkiej czekolady pokrojonej na małe kawałki.

Dla odchudzających się: zastosuj mleko skondensowane niesłodzone, dodaj 1 szklankę orzechów zamiast 2, za to dodaj więcej płatków, np. żytnich, jęczmiennych (ok. ½ szklanki).

KOKTAJL WARZYWNO-OWOCOWY

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 5-6

Składniki:

½ kg owoców, np. dojrzałych gruszek, jabłek

mały pęczek natki pietruszki

2 banany

2 liście jarmużu

garść orzechów włoskich albo migdałów

½ l kefiru naturalnego, maślanki albo wody

melisa, mięta

miód do smaku

Sposób przygotowania:

1. Warzywa umyj, obierz (albo zostaw skórkę, jeżeli chcesz) i wytnij gniazda nasienne.
2. Jarmuż umyj i wytnij z niego twarde żyłki.
3. Banany obierz i pokrój na kawałki.
4. Z ziół poodrywaj listki.
5. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i zmiksuj. Ewentualnie rozcieńcz wodą.
6. Dopraw miodem.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz kefir lub jogurt z mleka koziego lub roślinny, np. sojowy.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z miodu.

Śniadania dla dzieci o dużej aktywności fizycznej

(27.10.2015 r.)

FRITTATA Z CUKINIĄ I POMIDORAMI

Czas przygotowania: 15-20 minut

Liczba porcji: ok. 4

Składniki:

1 cukinia
1 pomidor
5 jajek
2 łyżki mleka
50 g parmezanu lub innego twardego sera
natka pietruszki
oliwa
sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Cukinię umyj i pokrój w kostkę (1 cm).
2. Na patelnię wlej oliwę i rozgrzej. Cukinię podsmaż na złoto.
3. Pomidora obierz ze skórki i wyjmij pestki, pokrój w kostkę i dodaj do cukinii. Smaż kilka minut. Pod koniec dopraw solą i pieprzem.
4. W misce rozbij 5 jajek, dodaj mleko i trochę soli.
5. Dodaj połowę startego parmezanu.
6. Jajka wylej na gorącą patelnię z warzywami.
7. Zmniejsz ogień i smaż aż jajka na spodzie patelni lekko zbrązowieją.
8. Patelnię przykryj talerzem, odwróć, a następnie zsuń frittatę z powrotem na patelnię, posyp pozostałym parmezanem i podsmażaj jeszcze 3-4 minuty.
9. Posyp natką pietruszki, przełóż na talerz i podawaj.

Komentarz:

Dla alergików: w przypadku uczulenia na białka mleka koziego zrezygnuj z dodatku mleka, użyj sera koziego twardego.

Dla odchudzających się: zmniejsz ilość sera do 10 g lub całkowicie z niego zrezygnuj.

Dla aktywnych: możesz dodać 2 łyżki mąki, najlepiej pełnoziarnistej.

DOMOWA RICOTTA

Czas przygotowania: 10 min + czas na ostudzenie i odsączenie

Liczba porcji: ok. 300 g serka

Składniki:

2 litry mleka 3,2% (najlepiej „świeżego” pasteryzowanego w niskiej temperaturze)
sok z 1 cytryny
szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Do dużego i szerokiego garnka wlej mleko, dodaj sól i doprowadź do zagotowania, wyłącz ogień, gdy mleko zacznie się gotować (będzie miało ok. 85-90°C).
2. Do mleka dodaj sok z cytryny, wymieszaj i trzymaj na minimalnym ogniu przez kilka minut, już nie gotując. W tym czasie „zetrnie” się serek. Odstaw do ostudzenia.
3. Przygotuj dużą miskę, zawieś na niej sito i wyłóż gazą metrową złożoną na 4 części; możesz też wykorzystać pieluszkę tetrową, cienką ściereczkę kuchenną lub inny cienki materiał.
4. Zbierz z mleka większe kawałki „sera” za pomocą łyżki cedzakowej i przenieś je na sitko, następnie przelej przez sitko resztę mleka (wlewaj delikatnie przy brzegu sitka a nie po zebranych serze).
5. Zostaw ser do odsączenia na sitku na godzinę, później zawiń gazę w sakiewkę, włóż w czystą miseczkę i wstaw do lodówki.
6. Ricottę podawaj ze szczypiorkiem, świeżymi ziołami, warzywami lub z owocami.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz mleko kozie.

Dla odchudzających się: lepiej zrezygnuj z tego sera (zawiera ok. 20-30 g tłuszczu w 100 g).

SAŁATKA Z SOCZEWICĄ I AWOKADO

Czas przygotowania: 10 minut + czas na ugotowanie soczewicy

Liczba porcji: 4

Składniki:

- 4 szklanki ugotowanej soczewicy zielonej albo brązowej
- 4 łyżeczki świeżego oregano
- 10 łyżek oliwy extra virgin
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- szczypta soli morskiej
- 2-3 dojrzałe awokado, obrane i przekrojone na 4 części
- ½ szklanki podprażonych i posiekanych orzechów laskowych
- ½ szklanki posiekanego szczypiorku

Sposób przygotowania:

1. Oregano rozgnieć na pastę w moździerzu.
2. Stopniowo dodawaj oliwę i sok z cytryny, dopraw solą.
3. Ugotowaną soczewicę wymieszaj z 4 łyżkami pasty oregano, spróbuj i, jeśli trzeba, dopraw.
4. Soczewicę wyłóż na płaski talerz.
5. Tuż przed serwowaniem obierz i pokrój awokado na ćwiartki, a następnie cienkie plasterki i ułóż na soczewicy.
6. Skrop pastą oregano, posyp orzechami i szczypiorkiem.
7. Dodatkowo możesz delikatnie połączyć oliwą i sokiem z cytryny.

Komentarz

Dla alergików: zastąp orzechy podprażonymi pestkami słonecznika lub dyni.

Dla odchudzających się: lepiej zrezygnuj z tej potrawy lub zastąp połowę oliwy wodą, zmniejsz o połowę ilość orzechów.

KOKOSOWY KOKTAJL Z JARMUŻU

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 2-3

Składniki:

2 liście jarmużu, pozbawione łodygi i drobno posiekane

1 bardzo dojrzałe mango, obrane i pokrojone

½ szklanki mleka kokosowego

1 łyżka mielonego siemienia lnianego

mała szczypta kardamonu, można pominąć

ewentualnie woda mineralna

Sposób przygotowania:

1. Jarmuż oraz mango wrzuć do naczynia blendera i zmiksuj na gładki mus.
2. Następnie dodaj mleko kokosowe oraz siemię lniane i ponownie zmiksuj na wysokich obrotach.
3. Jeśli koktajl jest za gęsty, dodaj odrobinę wody mineralnej, rozlej do szklanek i podawaj od razu.

Komentarz:

Dla odchudzających się: zastąp mleko kokosowe wodą i sokiem pomarańczowym (w proporcji 1:1).

Dla aktywnych: dodaj pół banana, koktajl posyp wiórkami kokosowymi.

Ziarna, pestki, orzechy na śniadanie (24.11.2015 r.)

PASTA Z ZIAREN SŁONECZNIKA

Czas przygotowania: 10 minut + namoczenie pestek na noc

Liczba porcji: 10 bardzo dużych kanapek

Składniki:

1 szklanka ziaren słonecznika

5 łyżek oliwy

2-3 łyżki posiekanej natki pietruszki

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

do dekoracji: kiełki, podprażone pestki słonecznika

Sposób przygotowania:

1. Pestki słonecznika zalej letnią wodą i odstaw na noc.
2. Po tym czasie ziarno odcedź, przełóż do blendera, dodaj oliwę, starty ząbek czosnku, natkę, sól, pieprz i zmiksuj na gładką masę.
3. Konsystencję pasty możesz rozrzedzić 1-2 łyżkami przegotowanej wody.
4. Podawaj z pieczywem, udekoruj kiełkami, podprażonymi pestkami słonecznika.

Komentarz:

Dla odchudzających się: zrezygnuj z tej pasty.

DOMOWA GRANOLA

Czas przygotowania: 20 minut + 30 minut pieczenia

Liczba porcji: ok. 10

Składniki:

2 szklanki płatków owsianych górskich

100 g orzechów laskowych lub płatków migdałowych lub orzechów włoskich lub pestek słonecznika

4 łyżki miodu

2 łyżki oleju

2 łyżki masła

2 łyżki esencji waniliowej

100 g gorzkiej czekolady

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane wsyp do miski, dodaj do nich orzechy lub pestki.
2. Do garnuszka wlej miód, olej i dodaj masło. Podgrzewaj nieustannie mieszając do momentu, aż miód i masło rozpuszczą się.

3. Wlej zawartość garnuszka do płatków owsianych, dodaj także esencję waniliową.
4. Wymieszaj dobrze, aby wszystkie płatki pokryły się słodkim syropem.
5. Zapiekaj płatki w temp. 160°C przez 20-30 minut, raz po raz mieszając, aby płatki mogły równomiernie się zezłocić.
6. Podpieczone płatki pozostaw do ostygnięcia. Następnie pokrusz na drobne części i włącz drobno posiekaną czekoladę oraz inne dodatki, np. suszone banany, rodzynki itp.
7. Przełóż do szczelnego słoika. Możesz je przechowywać przez kilka tygodni.
8. Podawaj z jogurtem i świeżymi owocami.

Komentarz:

Dla alergików: zrezygnuj z tych orzechów, które uczulają.

Dla odchudzających się: użyj 3 łyżek miodu i po 1 łyżce masła oraz oleju, zrezygnuj z czekolady; możesz też całkowicie zrezygnować z masła i oleju, rozpuszczając miód w 4 łyżkach wody z dodatkiem soku z ½ cytryny.

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, DYNI PIECZONEJ, JARMUŻU, MIESZANKI ZIAREN I PESTEK Z ZIOŁOWYM WINEGRETEM

Czas przygotowania: 30 minut + 30 minut na pieczenie dyni

Liczba porcji: ok. 4

Składniki:

3 szklanki ugotowanej komosy ryżowej

ok. 200 g upieczonej dyni (np. hokkaido – dynię kroimy, skrapiamy oliwą, doprawiamy solą i pieprzem, i pieczemy przez 20-30 minut w temp. 180°C; dyni hokkaido nie trzeba obierać)

6-7 dużych liści jarmużu

po garści pestek dyni i słonecznika

sos winegret: 6 łyżek oliwy albo oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia, 2 łyżki

soku z cytryny, garść posiekanej natki pietruszki, garść posiekanych liści szalwii,

posiekany ząbek czosnku

sól i pieprz

Sposób przygotowania:

1. Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odstaw do przestygnięcia.
2. Upieczoną dynię pokrój w kostkę.
3. Pestki dyni i słonecznika podpraż na suchej patelni.
4. Jarmuż umyj, pozbądź się twardych żyłek i podziel na mniejsze części. Na rozgrzaną patelnię z łyżką oliwy włóż jarmuż i smaż chwilę, aż przywiednie. Dopraw i odstaw.
5. Przygotuj średni słoik. Wlej do niego oliwę i sok z cytryny, zakręć i mieszaj, aż powstanie gęsty sos. Dopraw solą i pieprzem, czosnkiem i dodaj zioła.
6. W dużej misce wymieszaj komosę z 2-3 łyżkami winegretu.
7. Przełóż do miski do serwowania, na komosę ułóż kawałki dyni, jarmużu, posyp pestkami i polej pozostałym sosem winegretu.

KOKTAJL OWOCOWO-WARZYWNY Z MLEKIEM Z ORZECHÓW LASKOWYCH

Czas przygotowania: 15 minut + czas na zrobienie mleka orzechowego, jeżeli używamy domowego

Liczba porcji: ok. 5

Składniki:

2 banany

2 gruszki

2 jabłka

garść daktyli albo fig suszonych namoczonych we wrzątku

duża łydga selera naciowego obrana z włókien

ok. 1-1½ szklanki mleka orzechowego

Sposób przygotowania:

1. Banany obierz ze skórki.
2. Umyte gruszki i jabłka przetnij na pół albo ćwiartki, wykrój gniazda nasienne.
3. Do blendera włóż owoce, seler i wlej szklankę mleka.
4. Zmiksuj, a jeżeli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj więcej mleka.
5. Przelej do szklanki i podawaj.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz te orzechy, które nie uczulają.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z owoców suszonych; 1 banana zastąp łydga selera naciowego.

MLEKO ORZECHOWE

Czas przygotowywania: 15 minut + moczenie orzechów przez noc

Liczba porcji: 1 litr

Składniki na ok. 1 litr mleka

1 szklanka orzechów laskowych moczonych przez noc w zimnej wodzie

3 szklanki wody

szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Orzechy odcedź, przepłucz i wrzuć do blendera kielichowego.
2. Dodaj wodę, sól i miksuj na najwyższych obrotach 30-60 sekund.
3. Przepędź orzechy przez gazę (złożoną na cztery) albo ściereczkę.
4. Wlej mleko do butelki i przechowuj w lodówce do ok. 3 dni.

Przepis na podstawie: Marta Dymek, Jadłonomia

Solennie o soli (26.01.2016 r.)

PESTO ZIELONE

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

2 szklanki liści bazylii
 $\frac{2}{3}$ szklanki migdałów bez skórki
 $\frac{2}{3}$ szklanki startego parmezanu
1 ząbek czosnku
kilka kropli cytryny
pieprz
oliwa (ok. $\frac{2}{3}$ szklanki)

Sposób przygotowania:

1. Orzechy podsmaż na patelni.
 2. Zdejmij je z patelni i ostudź.
 3. Wszystkie składniki zmiel w mikserze i dopraw pieprzem.
 4. Otrzymana pasta ma mieć konsystencję dosyć gęstego sosu.
- Pesto możesz przygotować z natki pietruszki. Możesz też wykorzystać różne orzechy, np. nerkowce czy pinii.

Komentarz:

Dla alergików: parmezan zastąp np. serem kozim długodojrzewającym albo zrezygnuj z sera.
Dla odchudzających się: zrezygnuj z dodatku sera; zmniejsz ilość oliwy, możesz dodać odrobinę wody.

MARCHEW Z PATELNI

Czas przygotowania: 7 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

3 marchewki
2 łyżki masła klarowanego

Sposób przygotowania:

1. Marchew umyj, obierz i ponownie umyj.
2. Obieraczką do warzyw pokrój marchew na długie, cienkie wstążki.
3. Na patelni rozgrzej masło klarowane.
4. Na patelnię przełóż marchewkę.
5. Smaż marchewkę aż będzie al dente.
6. Podawaj z pesto.

Komentarz:

Dla odchudzających się: marchew podsmaż na suchej patelni bez masła albo ugotuj marchewkę na parze.

DAL Z CYNAMONEM

Czas przygotowania: 25 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 3 ząbki czosnku (rozgniecionego na pastę)
- 1 łyżka startego imbiru
- 1 zielone chili drobno posiekane
- 3 cm cynamonu
- 3 goździki
- 4 ziarna zielonego kardamonu
- 1 szklanka soczewicy zielonej
- ½ łyżeczki kurkumy
- 4 szklanki wody
- sok z ½ cytryny
- szczypta soli

Olej z przyprawami:

- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 cebula drobno posiekana
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego rozgniecionego w moździerzu
- 1 łyżeczka ziaren kolendry rozgniecionych w moździerzu

Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlej olej i wrzuc cały cynamon, kardamon i goździki.
2. Smaż przyprawy przez 2 minuty.
3. Dodaj czosnek i imbir oraz posiekane zielone chili. Smaż przez 30 sekund.
3. Dodaj kurkumę, soczewice, wodę i sól – zagotuj, szumuj i gotuj na małym ogniu ok. 20 minut.
4. Usuń cynamon.
5. Na patelni podgrzej olej, dodaj posiekaną cebulę i smaż aż zbrązowieje.
6. Dodaj kmin oraz kolendrę i smaż 15 sekund.
7. Olej z przyprawami oraz sok z cytryny dodaj do dalu i całość gotuj jeszcze 2 minuty.

Komentarz:

Dla aktywnych: dal jedz z ryżem lub podpłomykami.

ŁOSOŚ Z WODY Z GRAMOLATĄ

Czas przygotowania: 25 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

500 g filetu z łososia

woda

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

skórka z 1 cytryny

1 łyżka soku z cytryny

pieprz

3 łyżki oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia

Sposób przygotowania:

1. Łososia umyj, wyjmij ości i osusz.
 2. Natkę pietruszki posiekaj, dodaj skórkę i sok z cytryny, oliwę i wymieszaj wszystkie składniki.
 3. Na patelni zagotuj wodę (ok. $\frac{1}{3}$ wysokości patelni).
 4. Dodaj filet z łososia i gotuj na małym ogniu.
 5. Po całkowitym odparowaniu wody, łososia przenieś na talerz.
 6. Łososia polej gramolatą.
- Rybę podawaj z sałatą, surówką lub warzywami gotowanymi na parze.

Komentarz:

Dla aktywnych: podaj z ryżem brązowym, makaronem pełnoziarnistym lub ziemniakami.

Cukier na cenzurowanym (23.02.2016 r.)

W zaproponowanych poniżej przepisach na desery smak słodki uzyskiwany jest poprzez dodatek owoców suszonych, świeżych owoców (jabłka) i warzyw (marchewka). Można oczywiście część owoców suszonych zastąpić cukrem (białym, brązowym, trzcinowym).

TRUFLE Z NERKOWCÓW Z PREPAROWANYM RYŻEM

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: 10

Składniki:

100 g niesolonych orzechów nerkowca

20 g nasion sezamu białego

80 g suszonych moreli

20 g preparowanego ryżu

4-cm kawałek imbiru, drobno posiekany

½ łyżeczki zmielonych i wymieszanych przypraw: cynamon, gałka muskatołowa i ziele angielskie

¼ szklanki wody

Sposób przygotowania:

1. Około 40 g orzechów nerkowca upraż na suchej patelni, aż się zezłocą. Gdy wystygną, zmiksuj lub utrzyj je na proszek. Proszek wysyp na talerz.
2. W malakserze umieść pozostałe orzechy, sezam i ryż. Miksuj, aż składniki będą w niewielkich kawałkach.
3. Dodaj suche przyprawy, imbir i znów zmiksuj.
4. Morele gotuj przez 4-5 minut w wodzie, aż staną się miękkie, a następnie zmiksuj razem z wodą, w której się gotowały. Dodaj masę do reszty składników.
5. Przygotuj miskę z wodą. Zwilż dłonie. Formuj niewielkie kulki i układaj je na talerzu z „proszkiem” z nerkowców. Każdą kulkę obtocz w rozdrobnionych orzechach.
6. Tak przygotowane trufle możesz przechowywać w suchym miejscu do dwóch tygodni.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz te orzechy, które nie uczulają.

CIASTO MARCHEWKOWE

Czas przygotowania: 45 minut

Liczba porcji: 10

Składniki:

1 szklanka mąki pszennej razowej

½ szklanki płatków owsianych górskich

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody oczyszczonej

szczypta soli

2 łyżki rodzynek
 2 łyżki suszonych moreli drobno posiekanych
 5 daktyli suszonych pokrojonych
 1 szklanka marchwi startej na drobnej tarce
 1 jabłko starte na grubej tarce
 ½ szklanki soku jabłkowego
 ¼ szklanki oleju rzepakowego
 3 jajka
 łyżeczka masła
 garść bułki tartej
 płatki migdałowe do posypania

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz wszystkie suche składniki: mąkę, sól, cynamon, sodę i proszek do pieczenia. Dobrze wymieszaj.
2. Dodaj bakalie i wymieszaj.
3. Dodaj mokre składniki i wymieszaj wszystko za pomocą miksera.
3. Okrągłą formę na ciasto wysmaruj masłem i oprósz bułką tartą.
4. Przelej ciasto do formy.
5. Wierzch ciasta posyp płatkami migdałowymi.
6. Piecz w piekarniku przez 30 minut w temperaturze 180°C.

CZEKOLADOWY MUS Z AWOKADO

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 2

Składniki:

1 dojrzałe awokado
 2-3 łyżki kakao
 2-3 daktyle rozgotowane w wodzie
 2 łyżki śmietany lub napoju zastępującego mleko
 szczypta soli
 2 łyżeczki mocnej zaparzonej kawy (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. W małym rondelku rozgotuj daktyle w 2 łyżkach wody, wystudź.
2. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze.
3. Przełóż do salatek i wstaw do lodówki na 20 minut.
4. Podawaj ze świeżymi owocami np. truskawkami, malinami.

Komentarz:

Dla alergików: w przypadku alergii na białka mleka krowiego wybierz napój zastępujący mleko, np. migdałowy, ryżowy, owsiany, itp.

Odżywianie mózgu (29.03.2016 r.)

PESTO Z BROKUŁÓW I ORZECHÓW WŁOSKICH

Czas przygotowania: 25 minut

Liczba porcji: 8

Składniki:

60 g orzechów laskowych bez skórki
2 łyżki świeżego tymianku
220 g brokułów ugotowanych do miękkości
3 ząbki czosnku
1 łyżeczka skórki cytrynowej
3 łyżki soku z cytryny
240 ml oliwy
pieprz, sól

Sposób przygotowania:

1. Orzechy podsmaż na patelni. Ostudź.
2. Wszystkie składniki zmiel i dopraw pieprzem oraz szczyptą soli.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz orzechy, które nieuczulają.

Dla odchudzających się: zmniejsz ilość oliwy (o ok. $\frac{1}{3}$), część możesz zastąpić wystudzoną wodą po ugotowanych brokułach.

Dla aktywnych: możesz zwiększyć dodatek sera.

GRAVLAX

Czas przygotowania: 36 godzin

Liczba porcji: 20

Składniki:

1 kg fileta łososia ze skórą
1 łyżka nasion kolendry
2 łyżki posiekanego drobno koperku
1 szklanka cukru
2 szklanki soli

Sposób przygotowania:

1. Z łososia wyjmij ości, opłucz go i wysusz.
2. Sól zmieszaj z cukrem, koperkiem i rozgniecioną w moździerzu kolendrą.
3. Do szklanego naczynia (dostosowanego do wielkości ryby) wsyp połowę mieszanki soli z cukrem.
4. Płasko połóż łososia skórą do dołu.
5. Łososia posyp pozostałą częścią mieszanki soli z cukrem.
6. Naczynie szczelnie zawiń folią i wstaw do lodówki na 36 godzin.

7. Raz na 12 godzin zlewaj wodę zalegającą na dnie naczynia.
8. Po upływie 36 godzin wypłucz łososia pod zimną wodą.
9. Podawaj krojąc na cienkie plastry.

SAŁATKA MEKSYKAŃSKA Z TUŃCZYKA I KOLENDRY

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

puszka tuńczyka w sosie własnym
1 pomidor
½ cebuli czerwonej
2 papryczki jalapeno
sok z 1 limonki
1 łyżka posiekanej kolendry
2 łyżeczki majonezu
pieprz, sól

Sposób przygotowania:

1. Tuńczyka wyjmij z puszki i odciśnij. Przełóż do miski.
2. Dodaj posiekanego w kostkę pomidora.
3. Dodaj posiekaną w kostkę cebulę.
4. Dodaj posiekaną kolendrę.
5. Usuń pestki i posiekaj jalapeno. Dodaj do miski.
6. Dodaj sok z limonki i majonez.
7. Całość wymieszaj i dopraw pieprzem oraz solą.

Komentarz:

Dla odchudzających się: łyżeczkę majonezu zastąp jogurtem naturalnym (1,5-2% tłuszczu).

Dla aktywnych: możesz dodać ugotowaną fasolę, np. czerwoną.

PSTRĄG WĘDZONY Z BIAŁYM SEREM I KOPERKIEM

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

200 g pstrąga wędzonego
25 g białego sera półtłustego
łyżka posiekanego koperku
50 ml kefiru naturalnego

Sposób przygotowania:

1. Pstrąga rozdrobnij i przełóż do miski.
2. Dodaj biały ser i rozgnieć całość widelcem.
3. Dodaj koperek i kefir.
4. Całość dobrze wymieszaj.

Owocowe napoje (26.04.2016 r.)

KOKTAJL CZERONY

Czas przygotowania: 10 minut (plus 2 godziny na upieczenie buraków)

Liczba porcji: 4

Składniki:

2 buraki pieczone
2 banany
woda
2 jabłka
5 liści dowolnej sałaty
4 łydgi selera naciowego
pieprz, szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Buraki zawiń w folię aluminiową i piecz w piekarniku w temperaturze 200°C przez 2 godziny.
2. Buraki ostudź, obierz ze skórki i pokrój na drobne kawałki.
3. Pozostałe warzywa i owoce umyj.
4. Banany obierz ze skórki i pokrój na drobne kawałki.
5. Jabłka i selera pokrój na mniejsze kawałki; z jabłek usuń gniazda nasienne.
6. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i dokładnie zmiksuj z dodatkiem wody.
7. Dopraw do smaku pieprzem i szczypta soli.

Komentarz:

Dla aktywnych: możesz dodać garść orzechów, np. włoskich.

KOKTAJL ŻÓŁTY

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

2 bardzo dojrzałe mango, obrane i pokrojone
2 banany
½ szklanki mleka kokosowego
1 łyżka mielonego siemienia lnianego
mała szczypta kardamonu, można pominąć
woda do uzyskania pożądanej konsystencji

Sposób przygotowania:

1. Mango i banany wrzuć do naczynia blendera i zmiksuj na gładki mus.
2. Dodaj mleko kokosowe oraz siemię lniane i ponownie zmiksuj na wysokich obrotach.
3. Jeśli koktajl jest za gęsty, dodaj odrobinę wody mineralnej.

Komentarz:

Dla odchudzających się: wybierz inny koktajl warzywno-owocowy.

Dla aktywnych: możesz dodać wiórki kokosowe.

KOKTAJL ZIELONY

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

2 jabłka albo gruszki

kiwi

½ ogórka

mały pęczek natki pietruszki

2 banany

4 liście jarmużu

garść orzechów włoskich albo migdałów

½ l kefiru naturalnego, maślanki albo wody

melisa, mięta

Sposób przygotowania:

1. Warzywa i owoce umyj.
2. Z jarmużu wytnij twarde żyłki. Duże liście podrzyj na mniejsze kawałki.
3. Banany i kiwi obierz, pozostałe owoce i warzywa możesz obrać lub zostawić skórkę, wytnij gniazda nasienne.
4. Owoce i ogórka pokrój na kawałki.
5. Z natki usuń twarde łodygi (jeśli masz blender o słabej mocy zostaw same listki bez łodyg).
6. Z ziół poodrywaj listki.
7. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i zmiksuj. Ewentualnie rozcieńcz wodą.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz orzechy, które nieuczulają.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z orzechów.

Jemy zielone (31.05.2016 r.)

Sosy na bazie oliwy i olejów

KLASYCZNY VINEGRETTE

Czas przygotowania: 3 minuty

Liczba porcji: 15

Składniki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Do małego słoiczka wlej oliwę i sok z cytryny.
2. Wyciskarką do czosnku wyciśnij czosnek i dodaj do słoika.
3. Dodaj sól i pieprz.
4. Słoik zakręć i wstrząśnij przez 5 sekund.
5. Polej dowolną sałatę i pomieszaj tak, by dokładnie pokryć liście.

Zamiast oliwy możesz użyć oleju:

- rzepakowego, koniecznie tłoczonego na zimno
- z pestek dyni
- orzechowego.

Wszystkie te oleje mają bardzo wyrazisty smak (każdy zupełnie inny), który zmieni i bardzo wzbogaci smak każdej sałatki. Nie trzeba dodawać go dużo, wystarczy zastąpić nim jedną z trzech łyżek oliwy/oleju w powyższym przepisie.

Zamiast soku z cytryny możesz dodać:

- łyżkę musztardy (np. Dijon)
- łyżkę octu winnego, np. z białego albo czerwonego wina, jabłkowego, balsamicznego.

Inne dodatki:

- świeże zioła, np. drobno posiekane natka pietruszki, koper, szczypior, tymianek itd.;
- żółtko – po ostrożnym połączeniu z olejem (najlepiej o neutralnym smaku) powstanie majonez, który po doprawieniu sokiem z cytryny, pieprzem i odrobiną soli świetnie łączy się z winegretem, a sam bardzo dobrze smakuje z jajkiem gotowanym na twardo, w koszulce, ze szparagami, sałatą rzymską czy fasolką szparagową;
- miód, syrop klonowy albo syrop z agawy (łyżeczka) smakuje świetnie w winegrecie w połączeniu z musztardą.

Pomysł:

- Szparagi zielone umyj, odłóż końcówki, potnij obieraczką na wstążki i podawaj z winegretem na surowo.

- Winegret połącz z ugotowanymi w mundurkach ziemniakami, powstanie pyszna sałatka ziemniaczana. Dodaj posiekaną natkę pietruszki lub koperek lub szczypiorek.

Sosy na bazie jogurtu/kefiru

DRESSING AZJATYCKI

Czas przygotowania: 3 minuty

Liczba porcji: 15

Składniki:

- 5 łyżek kefiru naturalnego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka prażonego sezamu

Sposób przygotowania:

1. Do małego słoiczka wlej olej, kefir, sos sojowy.
2. Dodaj sezam.
3. Słoik zakręć i wstrząśnij przez 5 sekund.
4. Polej dowolną sałatę i pomieszaj tak, by dokładnie pokryć liście.

Inne sosy do sałatek na bazie nabiału:

- oprócz kefiru do sosów możesz wykorzystać także jogurt naturalny i maślanę, które świetnie pasują do sałaty masłowej, rzodkiewek i ziół (kopereku, szczypiorku). Pół szklanki jogurtu/maślanki wymieszaj z 4 łyżkami soku z cytryny (albo więcej do smaku), dopraw i dodaj świeże, posiekane zioła. Tak jak w przypadku klasycznego winegretu, także i sos jogurtowy świetnie sprawdzi się nie tylko w połączeniu z sałatą masłową, ale też np. z ziemniakami czy brokułami.

Sosy na bazie soku owocowego, owoców i warzyw

DRESSING ARABSKI

Czas przygotowania: 3 minuty

Liczba porcji: 15

Składniki:

- 5 łyżek soku z cytryny
- 5 łyżek soku z pomarańczy
- 1 łyżka cukru brązowego
- 1 łyżeczka cynamonu

Sposób przygotowania:

1. Do małego słoiczka wlej sok z pomarańczy, sok z cytryny.
2. Dodaj cukier i cynamon.
3. Słoik zakręć i wstrząśnij przez 5 sekund aż cukier się rozpuści.
4. Polej dowolną sałatę i pomieszaj tak, by dokładnie pokryć liście.

Pomysł:

- Do słoiczka wlej 3 łyżki oliwy, dodaj 2 łyżki świeżych albo rozmrożonych malin, sól, pieprz i pół łyżki (albo więcej do smaku) soku z cytryny. Zakręć słoik i intensywnie potrząśnij, aż maliny rozpadną się i połączą z pozostałymi składnikami. Podawaj np. z roszponką, szpinakiem albo rukolą i kozim serem. Zamiast malin użyj innych, miękkich owoców, np. porzeczek albo truskawek (trzeba je wcześniej pokroić).
- W blenderze wymieszaj dojrzałe awokado, łyżkę soku z limonki, 3 łyżki oliwy, kawałek papryczki chili i sól. Dodaj więcej limonki, jeżeli trzeba. Polej sałatkę z jarmużu, orzechów włoskich i cebuli czerwonej posiekanej w piórka.

Zapamiętaj:

- Winegret zrobisz mieszając 3 porcje oliwy albo oleju z 1 porcją soku z cytryny albo octu i przypraw. Stosuj zasadę 3:1.
- Przed polaniem sałaty zawsze spróbuj wingeretu i dopraw do smaku.
- Winegret powinien być wyrazisty (nie bój się soku z cytryny), ponieważ smak osłabnie po wymieszaniu z pozostałymi składnikami dania (sałatą, szparagami, ziemniakami itd.).

Odżywianie mózgu (27.09.2016 r.)

GRUZIŃSKIE BAKŁAŻANY

Czas przygotowania: ok. 45 minut

Składniki na około 10-12 rolek:

- 1 duży bakłażan
- 1 szklanka orzechów włoskich
- ¼ szklanki wody
- 2 ząbki czosnku
- garść pestek granatu
- garść świeżej kolendry razem z łodyżkami, pokrojona na większe kawałki
- ½ łyżeczki mielonych ziaren kolendry
- ½ łyżeczki mielonej kozieradki
- ¼ łyżeczki chili
- ewentualnie olej rzepakowy do smażenia
- sól i czarny pieprz

Sposób przygotowania:

1. Bakłażana przekrój na pół wzdłuż. Połóż na blacie przecięciem do dołu i przy pomocy ostrego noża pokrój wzdłuż na plastry grubości około 2-3 mm.
2. Pokrojone plastry rozłóż na blacie, oprósź solą i zostaw na 2-3 minuty, następnie osusz ręcznikiem papierowym.
3. Na dnie dużej patelni rozgrzej cienką warstwę oleju i po kolei obsmażaj bakłażany po 1-2 minuty z każdej strony, powtarzaj w turach aż do momentu, kiedy wszystkie plastry będą obsmażone. Odsącz na ręczniku papierowym i odstaw do przestudzenia. UWAGA: Bakłażany można też pociąć w plastry i uprzyżyć z obu stron na suchej, mocno rozgrzanej patelni posypanej solą. Podczas prażenia bakłażany należy przycisnąć ciężkim naczyniem, np. patelnią.
4. W naczyniu blendera zmiksuj orzechy wraz z czosnkiem, świeżą kolendrą, przyprawami i szczyptą soli, aby uzyskać konsystencję drobnego piasku. Następnie dodaj wodę i krótko miksuj na małych obrotach, stopniowo je zwiększając, aż do uzyskania grudkowatego, aksamitnego kremu. Spróbuj i dopraw do smaku pieprzem i szczyptą soli.
5. Na końcu każdego bakłażana nałóż łyżeczkę pasty orzechowej, lekko ją rozsmaruj i zawiń w rulonik.
6. Rolki bakłażanów posyp dużą ilością pestek z granatu i podawaj.

Przepis na podstawie: www.jadlonomia.com

Komentarz:

Dla alergików: wybierz orzechy, które nie uczulają.

Dla odchudzających się: wybierz opcję smażenia bez tłuszczu.

SAŁATA Z BRUKSELKI LUB JARMUŻU

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: ok. 5

Składniki:

500 g brukselki lub jarmużu

1 łyżka oleju rzepakowego, oliwy albo masła klarowanego do smażenia

garść siemienia lnianego

garść pestek dyni

6 łyżek oliwy albo oleju tłoczonego na zimno (lnianego, rzepakowego)

sól, pieprz, miód, sok z cytryny do smaku

garść posiekanej natki pietruszki

Sposób przygotowania:

1. Brukselkę lub jarmuż umyj. Jeżeli używasz brukselki, pokrój ją w cienkie plastry (można wykorzystać do tego odpowiednią przystawkę malaksera). Z jarmużu poddrywaj tylko miękkie części liści, pozostawiając twarde żyłki.
2. Rozgrzej patelnię (bez tłuszczu) i podpraż na niej siemię lniane i pestki dyni. Przełóż na talerz.
3. Na tej samej patelni rozgrzej tłuszcz, wrzuć pokrojone warzywa i podsmaż przez kilka minut, aż zmiękną (jarmuż będzie trzeba podsmażać nieco dłużej).
4. Do słoika wlej: 6 łyżek oliwy albo oleju, 2 łyżki soku z cytryny, łyżeczkę miodu oraz szczyptę soli i pieprzu. Zakręć słoik i potrząsaj, aż utworzy się emulsja. Odkręć, spróbuj i dopraw, jeżeli potrzeba.
5. Warzywa przełóż na półmisek. Polej winogretem, posyp pestkami, siemieniem i natką pietruszki. Podawaj natychmiast.

Komentarz:

Dla aktywnych: sałatkę zjedz z makaronem pełnoziarnistym, możesz posypać wiórkami twardego sera, np. parmezanu.

Dla odchudzających się: do przygotowania sosu 2-3 łyżki oliwy lub oleju zastąp wodą.

PASTA Z WĘDZONEGO PSTRĄGA

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 10

Składniki:

125 g wędzonego pstrąga

50g sera kremowego naturalnego

1 łyżka chrzanu

2 łyżki soku z cytryny

¼ łyżeczki pieprzu kajeńskiego

2 łyżki oliwy

Sposób przygotowania

1. Pstrąga rozdrobnij i przełóż do miski.
2. Dodaj pozostałe składniki i rozgnieć całość widelcem oraz dobrze wymieszaj.
Możesz wszystkie składniki zmiksować w blenderze.
3. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym.

Przepis na podstawie: Nigella Lawson

Komentarz:

Dla alergików: w przypadku alergii na białka mleka krowiego i braku alergii na jajka, serek zastąp jajkiem ugotowanym na twardo.

Dla odchudzających się: oliwę zastąp jogurtem naturalnym o zawartości tłuszczu 1,5-2%.

Pudełko z posiłkiem do szkoły (25.10.2016 r.)

TAJSKIE CURRY Z CIECIERZYCĄ, DYNIĄ I SZPINAKIEM

Czas przygotowania: ok. 40 minut

Liczba porcji: 3

Składniki:

1 szklanka ugotowanej ciecierzycy

300 g dyni (zważonej przed obraniem)

1 mała cebula

1 łyżeczka tajskiej czerwonej pasty curry (lub po łyżeczce startego czosnku i imbiru)

½ łyżeczki kurkumy

⅓ puszki mleka kokosowego

ok. ½ szklanki bulionu

duża garść szpinaku

do podania: kolendra, limonka

Sposób przygotowania:

1. Dynię obierz i pokrój w kostkę.
2. Cebulę pokrój w piórka.
3. Na patelni na 2 łyżkach mleka kokosowego podsmaż pastę curry lub imbir i czosnek.
4. Dodaj dynię, cebulę, dopraw szczyptą soli i smaż co chwilę mieszając przez ok. 2 minuty.
5. Dodaj kurkumę oraz ugotowaną ciecierzycę (jeśli mamy, dajemy też kilka łyżek zalewy, w której gotowała się ciecierzycza).
6. Wlej resztę mleka kokosowego i zagotuj. Gotuj przez ok. 15 minut co chwilę mieszając. Wlewaj stopniowo bulion i gotuj przez ok. 5-10 minut, aż dynia będzie już miękka, ale nierozgotowana. Na koniec dodaj szpinak, wymieszaj i odstaw z ognia.
7. Posyp kolendrą i skrop sokiem z limonki.

Przepis na podstawie: www.kwestiasmaku.com

ROLKI Z NALEŚNIKÓW GRYCZANYCH Z WARZYWAMI, KURCZAKIEM I SOSEM JOGURTOWYM

Czas przygotowania: ok. 30 minut

Liczba porcji: ok. 10

Składniki na ok. 10 naleśników:

50 g mąki gryczanej

50 g mąki pszennej

szczypta soli

2 jajka

300 ml mleka lub pół na pół z wodą

30 g oleju roślinnego lub roztopionego masła

Sposób przygotowania:

1. Mąkę wsyp do miski, dodaj sól, jajka oraz mleko. Zmiksuj lub wymieszaj rózgą na gładkie ciasto, następnie dodaj olej lub roztopione masło i jeszcze raz zmiksuj. Ciasto przykryj ściereczką i odstaw na minimum pół godziny.
2. Rozgrzej dobrze małą patelnię o średnicy ok. 18-20 cm. Przed nabieraniem ciasta łyżką wazową wymieszaj je. Wylej niewielką porcję ciasta, rozprowadź je po powierzchni patelni i smaż do zrumienienia, przewróć na drugą stronę i powtórz smażenie. Jeśli ciasto ciężko rozprowadza się po patelni, można dodać więcej wody i zmiksować.

Składniki nadzienia:

1 pierś kurczaka
 kiełki dowolne (np. słonecznika)
 papryka czerwona
 ogórek
 kilka liści sałaty
 marchewka
 zioła, np. bazylia, kolendra, natka pietruszki
 pół szklanki jogurtu naturalnego
 sól, pieprz
 sok z cytryny

Sposób przygotowania:

3. Marchewkę i ogórek obierz i pokrój na cienkie paseczki ok. 10 cm.
4. Paprykę umyj i pokrój na cienkie paseczki ok. 10 cm.
5. Pierś z kurczaka usmaż na patelni, lekko ostudź i porwij na drobne paseczki.
6. Sałatę umyj i wysusz.
7. Jogurt przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Wymieszaj.
8. Naleśnik ułóż płasko na desce.
9. Na środku ułóż sałatę. Na sałatę nałóż kilka kawałków kurczaka, kilka pasków papryki, marchewki, ogórka, kiełki, zioła i polej jogurtem.
10. Zawień całość ciasno w rulon i podawaj albo włóż do pudełka na drugie śniadanie.

Przepis na naleśniki na podstawie: www.kwestiasmaku.com, nadzienie Little Chef

Komentarz:

Dla alergików: w przypadku występowania nietolerancji laktozy, mleko pochodzenia zwierzęcego można zastąpić mlekiem roślinnym np. sojowym oraz zamiast masła wykorzystać olej roślinny.

Dla odchudzających się: mąkę pszenną można zastąpić w całości mąką gryczaną.

Dla aktywnych: do nadzienia można dodać ser żółty.

PASTA Z MARCHWI I MISO

Czas przygotowania: 15 minut + pieczenie ok. 25 minut

Liczba porcji: ok. 250 ml

Składniki:

4 marchewki (400 g)
2 łyżki oleju sezamowego
2 łyżeczki pasty miso
2 łyżeczki soku z cytryny
mały kawałek świeżego chili (opcjonalnie)
do posypania prażony sezam i szczypiorek
kilka kropli oleju roślinnego

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Marchewki dokładnie wyszoruj, osusz i natrzyj olejem roślinnym. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku do miękkości przez 20-25 minut albo dłużej.
2. Upieczone marchewki wyjmij i chwilę ostudź. Następnie wrzuć je do naczynia blendera wraz z resztą składników i zmiksuj na gładką pastę. Przełóż do czystego pojemnika, włóż do lodówki i schłódź. Smaruj pastą ulubiony chleb, posyp sezamem i szczypiorem.
3. Można podawać z warzywami pociętymi w słupki, np. selerem naciowym i kawałkami dobrego sera.

Przepis na podstawie: www.jadlonomia.com

Słodkie z natury (29.11.2016 r.)

CIASTEczKA FRANCISZKA

Czas przygotowania: ok. 20 minut bez czasu namaczania

Liczba porcji: ok. 20-30 sztuk

Składniki:

40 g suszonych fig

100 g moreli suszonych na słońcu

2 łyżki oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia (można zastąpić oliwą lub olejem rzepakowym z pierwszego tłoczenia)

3 łyżki kakao

100 ml ciepłej wody

250 g grubo zmielonych/rozdrobionych płatków owsianych

garść prażonych płatków migdałowych do obtaczania.

Sposób przygotowania:

1. Suszone figi oraz morele mocz przez kilka godzin i odcedź.
2. Połącz z pozostałymi składnikami z wyjątkiem płatków owsianych oraz migdałowych, zmiksuj na gładką masę.
3. Dodaj rozdrobnione płatki owsiane i wymieszaj masę łyżką lub ręką. Formuj z niej kulki lub ciasteczka. Obtocz w płatkach migdałowych, schłódź w lodówce.

JAGLANE SŁODKIE KULKI

Czas przygotowania: 40 minut bez czasu namaczania

Liczba porcji: ok. 30-40 sztuk

Składniki:

1 szklanka kaszy jaglanej

daktyle lub rodzynki, w ilości zależnej od poziomu słodyczy, jaki chcemy osiągnąć

1 smak: 2 łyżki kakao, ½ szklanki masła z orzeszków ziemnych (bez soli i cukru)

2 smak: ½ szklanki wiórków kokosowych, 1 łyżka oleju kokosowego (można zastąpić oliwą lub olejem rzepakowym z pierwszego tłoczenia)

3 smak: ½ szklanki ziaren sezamu

Sposób przygotowania:

1. Kaszę jaglaną namocz na noc, ugotuj w wodzie w proporcji 1:2, następnie podziel na 3 części.
2. Do każdej części dodaj zblendowane rodzynki/daktyle do smaku.
3. Do pierwszej części dodaj kakao i masło orzechowe, następnie wymieszaj, formuj kulki i obtaczaj w kakao lub zmielonych fistaszkach.
4. Do drugiej części dodaj zmiksowane (czyli bardzo drobne) wiórki kokosowe oraz olej, wymieszaj, formuj kulki, obtaczaj w wiórkach.
5. Do trzeciej części dodaj zmielony sezam, wymieszaj, formuj kulki i obtaczaj w prażonym sezamie.

MAGICZNE PRALINKI: KOKOSOWA PRZYJEMNOŚĆ

Czas przygotowania: 30 minut bez czasu namaczania

Liczba porcji: ok. 20-30 sztuk

Składniki:

½ szklanki namoczonych wcześniej daktyli

1 i ½ szklanki wiórków kokosowych

1 płaska łyżka oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia (można zastąpić oliwą lub olejem rzepakowym z pierwszego tłoczenia)

Sposób przygotowania:

1. Daktyle zblenduj na gładką masę.
2. Szklankę wiórków także zblenduj na masę, a pół szklanki po prostu rozdrobnij (blenduj lub miksuj krócej).
3. Zmieszaj razem, formuj kulki i obtaczaj w wiórkach kokosowych.

MAGICZNE PRALINKI: ORZECHOWA RADOŚĆ

Czas przygotowania: 30 minut bez czasu namaczania

Liczba porcji: ok. 20-30 sztuk

Składniki:

1 szklanka wcześniej namoczonych i odcedzonych daktyli

1 szklanka orzeszków ziemnych

2 czubate łyżki kakao

płatki migdałowe lub rozdrobnione orzeszki do obtaczania

Sposób przygotowania:

1. Orzeszki zmiel na drobną mąkę, a daktyle zmiksuj na masę.
2. Połącz oba składniki z kakao i formuj kulki. Obtaczaj je w płatkach migdałowych.

MAGICZNE PRALINKI: SEZAMOWY SMACZEK

Czas przygotowania: 30 minut bez czasu namaczania

Liczba porcji: ok. 20-30 sztuk

Składniki:

1 szklanka ziaren sezamu

1 szklanka wcześniej namoczonych i odcedzonych daktyli

Sposób przygotowania:

1. Sezam i daktyle zmiksuj na gładką masę.
2. Formuj kulki, obtaczaj w prażonym na suchej patelni sezamie.

Komentarz:

Dla alergików: w przypadku alergii na orzechy możesz zastąpić je migdałami, sezamem, pestkami słonecznika lub siemieniem lnianym.

Dla odchudzających się: dodaj do pralinek płatków owsianych bogatych w błonnik pokarmowy.

Dla aktywnych: do nadzienia możesz dodać pokruszoną czekoladę gorzką zawierającą w swoim składzie co najmniej 70% miazgi kakaowej.

Przepisy na podstawie: Fundacji Szczęśliwi bez cukru

Dobre tłuszcze (28.02.2017 r.)

PSTRĄG W PAPILOTACH

Czas przygotowania: ok. 50 minut

Liczba porcji: 2

Składniki:

1 cały pstrąg, wypatroszony

1-2 ziemniaki sałatkowe

1/4 bulwy kopru włoskiego (fenkuł)

cytryna

oliwa extra vergine

sól

grubo zmielony pieprz czarny

do podania: ćwiartka cytryny

Sposób przygotowania:

1. Wyszoruj ziemniaki, pokrój w plastry, włóż do garnka, zalej wrzątkiem i gotuj przez 10-15 minut. Odcedź i zostaw do ostygnięcia.
2. Przygotuj odpowiednio duży kawałek papieru do pieczenia lub folii aluminiowej. Będziesz potrzebować na tyle dużego prostokąta, żeby dało się zrobić pakunek z rybą w środku, zawijając szczelnie wszystkie brzegi.
3. Połóż rybę pośrodku folii / papieru.
4. Wymieszaj 2 łyżki oliwy ze startą z połowy cytryny skórką, pieprzem i solą. Natrzyj rybę marynatą – wewnątrz i na zewnątrz.
5. Pokrój fenkuł na bardzo cienkie plastry.
6. Włóż do środka ryby plasterki kopru i ziemniaków. Zawień szczelnie.
7. Rozgrzej piekarnik do 170 stopni.
8. Piecz rybę w rozgrzanym piekarniku przez około 20-30 minut. Jest gotowa, kiedy mięso łatwo odchodzi od ości.
9. Podaj z częścią cytryny.

Przepis na podstawie: Rachel Khoo, Mała paryska kuchnia, z małymi zmianami

Komentarz:

Dla aktywnych: jako dodatek do upieczonej ryby można przygotować masło czosnkowe (masło wymieszane z sprasowanym lub drobno posiekanym zębkiem czosnku).

Dla odchudzających się: jako dodatek do upieczonej ryby można przygotować sos jogurtowy z dodatkiem posiekanego/sprasowanego czosnku i/lub dodatkiem ziół (np. koperku).

KREM CZEKOLADOWO-ORZECHOWY

Czas przygotowania: ok. 30 minut

Liczba porcji: mały słoik

Składniki:

100 g daktyli

1/4 szkl. mleka

3 płaskie łyżki kakao

1/2 szkl. orzechów laskowych

szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Daktyle wydryluj, zalej wrzątkiem i zostaw na noc. Rano odsącz i zmiksuj w całości, wlej mleko, wsyp sól i kakao.
2. Orzechy laskowe zmiel w młynku do kawy na mąkę, można też zmielić nieco grubiej.
3. Dorzuć orzechy do reszty składników i wszystko dokładnie wymieszaj na krem.
4. Można przechowywać w lodówce do tygodnia.

Przepis na podstawie: www.przepyszniak.blogspot.com ze zmianami

Komentarz:

Dla alergików: orzechy można zastąpić migdałami, mleko można zastąpić mlekiem roślinnym np. migdałowym, w przypadku nietolerancji kakao, należy z niego zrezygnować.

Gdy dziecko nie je mięsa (28.03.2017 r.)

MASŁO MIGDAŁOWE

Czas przygotowania: ok. 30 minut

Składniki na ok. 300 ml produktu

400 g migdałów

szczypta lub więcej soli do smaku

Sposób przygotowania:

1. Migdały włożyć do miski i zalać wrzącą wodą. Pozostawić na co najmniej 5 minut.
2. Migdały obrać ze skórki (skórka po sparzeniu wrzątkiem powinna ładnie odchodzić, w tym celu należy ścisnąć migdał palcami).
3. Obrane migdały należy dokładnie osuszyć na ściereczce.
4. Następnie rozłożyć migdały na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 15 minut w temperaturze 180°C (grzałka góra – dół), aż migdały zaczną ładnie pachnieć i lekko się przyrumienią. Wyciągnąć z piekarnika i pozostawić do ostygnięcia.
5. Następnie należy zmielić migdały. Migdały przełożyć do malaksera lub blendera i miksować. Miksować tak długo, aż wydzieli się olej i powstanie jednolita, oleista masa. Od czasu do czasu zatrzymać urządzenie i zebrać masę ze ścianek. W razie konieczności, gdyby masa była za ciepła, robić przerwy w miksowaniu.
6. Gdy masło jest już gotowe dodać szczyptę soli do smaku i zmiksować.
7. Masło migdałowe przełożyć do słoika. Masło można przechowywać do miesiąca w szafce w temperaturze pokojowej. Jeśli po jakimś czasie oddzieliłby się olej należy przed użyciem całość dokładnie wymieszać.

Przepis na podstawie: www.domowe-wypieki.pl

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA

Składniki na duży bochenek:

(mały bochenek wyjdzie z połowy podanych ilości)

Zaczyn:

150 g mąki pszennej chlebowej

188 g wody

2 łyżki zakwasu żytniego lub pszennego w temp. pokojowej

Wszystkie składniki wymieszać, zakryć szczelnie folią zostawić na 12-16 godzin.

Następnie dodać:

750 g mąki pszennej chlebowej

100 g mąki żytniej (może być żytnia razowa)

462 g wody

1 łyżka soli

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz soli mieszamy, zakrywamy folią albo ścierką i zostawiamy na godzinę fermentacji.
2. Po tym czasie ciasto posypujemy solą, mieszamy i krótko zagniatamy (2-3 minuty zagniatą można ręcznie albo mikserem z przystawką hak).
3. Zostawiamy do wyrośnięcia w temp. pokojowej na 2 i ½ godz. W trakcie wyrastania ciasto składamy jak kopertę co 50 minut.
3. Następnie dzielimy na 2 części, formujemy okrągłe bochenki (albo jeden duży), układamy w koszach do wyrośnięcia (lub w durszlaku wyłożonym ścierką wysypaną mąką, ewentualnie w blaszce) pozostawiamy w temp. pokojowej na 2 godz. (można na 2 i ½ godz.), po czym pieczemy w temperaturze 240°C przez 30-35 minut.
4. Można też włożyć do plastikowej torebki, zawiązać i włożyć do lodówki na noc (12-18 godz.). Piec rano, wsuwając do nagrzanego pieca bezpośrednio po wyjęciu z lodówki (wtedy też można go naciąć).

Przepis na podstawie: www.truffle-in-a-rum-chocolate.blogspot.com ze zmianami

Komentarz:

Dla odchudzających się: mąkę pszenną można zastąpić mąką orkiszową.

Dla aktywnych: do ciasta można dodać różnego rodzaju nasiona (np. słonecznika, dyni, siemienia lnianego) lub orzechów (np. włoskich).

Czy mleko w diecie dziecka jest niezbędne? (25.04.2017 r.)

KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 5-6

Składniki:

250 g truskawek (mogą być mrożone, wtedy należy je rozmrozić)

250 g jagód (mogą być mrożone, wtedy należy je rozmrozić)

1 banan

duża garść płatków migdałowych

½ litra kefiru naturalnego lub maślanki

łyżeczka miodu

woda w ilości zapewniającej uzyskanie pożądanej konsystencji

kilka listków świeżej bazylii

Sposób przygotowania:

1. Jeżeli używasz świeżych truskawek, umyj je i usuń szypułki.
2. Umyj jagody.
3. Do blendera włoż truskawki, jagody, banana bez skórki, migdały, miód i bazylię, wlej maślankę lub kefir i zmiksuj. Ewentualnie rozcieńcz wodą do pożądanej konsystencji.

Przepis: Little Chef

Komentarz:

Dla alergików: wybierz kefir lub jogurt na bazie produktów roślinnych np. soi lub migdałów.

Dla aktywnych: do koktajlu możesz dodać zmielone orzechy.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z miodu.

PESTO

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 4

Składniki:

½ ząbka czosnku

¼ szklanki uprażonych pestek dyni

¼ szklanki startego parmezanu

1 szklanka świeżo zerwanych liści bazylii (niepogniecionych)

sól

świeżo mielony czarny pieprz do smaku

oliwa

sok z cytryny do smaku

Sposób przygotowania:

1. Zgnieć obrany czosnek w moździerz lub malakserze.
2. Dodaj liście bazylii i utrzyj razem.
3. Dodaj uprażone i przestudzone pestki dyni. Ucieraj dalej.
4. Dodaj starty parmezan i ucieraj.
5. Uartą masę wymieszaj dodając oliwę, tak by pesto było wilgotne, ale o stałej konsystencji.
6. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
7. Aby wydobyć głębszy zapach bazylii, można dodać kilka kropli wyciśniętego soku z cytryny.

Przepis na podstawie: The Naked Chef, Jamie Oliver

Komentarz:

Dla alergików: zrezygnuj z soku z cytryny.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z parmezanu.

HUMMUS FASOLOWY

Czas przygotowania: 1 godzina i 20 minut (plus okres nocy na namaczanie fasoli)

Liczba porcji: jeden średniej wielkości słoik

Składniki:

- 1 szklanka suchej drobnej białej fasoli
- $\frac{3}{4}$ szklanki jasnej pasty tahini
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ szklanki lodowatej wody
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- kilka listków rozmarynu
- kilka łyżek dobrego oleju z pierwszego tłoczenia
- sól
- czarny pieprz

Sposób przygotowania:

1. Dzień przed przygotowywaniem hummusu fasolę zalej zimną wodą. Powinno być przynajmniej dwa razy tyle wody ile fasoli. Całość zostaw na noc.
2. Następnego dnia fasolę odcedź i opłucz (będzie jej ponad dwie szklanki). Następnie ponownie zalej dużą ilością świeżej wody i zagotuj. Fasolę gotuj przez około 60 minut lub do czasu, kiedy pojedyncze ziarna z łatwością będzie dało się rozgnieść w palcach i będą miały maślaną konsystencję w środku (nie mogą być białe i suche wewnątrz).
3. Ugotowaną fasolę odcedź i opłucz. Następnie przełóż do naczynia blendera, dodaj pastę tahini, sól, sok z cytryny i czosnek. Całość zmiksuj na bardzo gładką pastę.
4. Do gęstej pasty dolewaj powoli lodowatą wodę cały czas miksując. Pasta zacznie zmieniać kolor i nabierać przyjemnej konsystencji. Hummus ucieraj przez kolejne

2-3 minuty lub do momentu, aż idealnie pasta połączy się z dodaną wodą (powinien powstać jasny, gładki krem). Po utarciu pasty spróbuj jak smakuje i w razie potrzeby dodaj więcej soli.

5. Gotowy humus przełóż do miski, zrób łyżką wgłębienie i obficie polej olejem (z pierwszego tłoczenia), następnie posyp rozmarynem i świeżo mielonym czarnym pieprzem.

Przepis na podstawie: www.jadlonomia.com

Komentarz:

Dla alergików: w przypadku nietolerancji glutenu jedz hummus jako dodatek do súpów warzywnych a nie pieczywa, ew. wybieraj pieczywo z mąk bezglutenowych np. kukurydzianej, amarantusowej, ryżowej.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z pasty tahini, dodaj mniejszą ilość oleju.

Polska super żywność (20.05.2017 r.)

ZIELONY KOKTAJL Z JARMUŻEM

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: ok. 2 szklanki

Składniki:

kilka dorodnych liści jarmużu

1 kwaśne jabłko

½ łodygi selera

½ dojrzałego banana

1 łyżka pietruszki, posiekanej

1-2 łyżeczki soku z cytryny

2-3 daktyle, namoczone przez przynajmniej kwadrans w wodzie

łyżka oleju z pestek winogron

mleko roślinne

Sposób przygotowania:

1. Daktyle odsącz.
2. Wszystkie składniki wrzuc do blendera i zmiksuj na gładki koktajl.
3. Dodaj tyle mleka, na ile masz ochotę – mniej, jeśli lubisz gęste koktajle lub więcej, jeśli wolisz te rzadkie.
4. Podawaj od razu.

Przepis na podstawie: www.jadlonomia.com

Komentarz:

Dla alergików: zrezygnuj ze składnika, który jest przyczyną alergii.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z dodatku daktyli, wybierz mleko roślinne bez dodatku cukru.

Dla aktywnych: do koktajlu możesz dodać zmielone orzechy oraz łyżkę miodu.

SMOOTHIE Z BURAKA

Czas przygotowania: 15 min.

Liczba porcji: 2 duże porcje

Składniki:

1-2 duże buraki

2 gałązki selera naciowego

1 duża marchewka

2 pomarańcze

kilka listków mięty

opcjonalnie woda do rozcieńczenia koktajlu

Sposób przygotowania:

1. Buraka i marchewkę obierz i pokrój w kostkę.
2. Seler naciowy umyj i również dość drobno pokrój.
3. Wyciśnij sok z pomarańczy.
4. Wszystkie składniki wrzuć / wlej do blendera i starannie zmiksuj. W razie potrzeby możesz dodać odrobinę wody, by nieco rozcieńczyć koktajl.

Przepis na podstawie: www.fit-joga.pl z małymi zmianami

Komentarz:

Dla alergików: zrezygnuj ze składnika, który jest przyczyną alergii.

Dla aktywnych: do koktajlu możesz dodać zmielone orzechy oraz łyżkę miodu.

STIR-FRY Z KASZĄ GRYCZANĄ

Czas przygotowania: ok. 45 min.

Liczba porcji: 2-3

Składniki:

dwie garście różnych grzybów

garść świeżego szpinaku

1 biała cebula

1 marchew

½ pęczka szparagów

2 jaja

100 g kaszy gryczanej

1 główka czosnku

garść pomidorów koktajlowych

świeża kolendra

pestki dyni

sos sojowy

olej rzepakowy

masło

Sposób przygotowania:

1. Cebulę posiekaj w drobną kostkę.
2. Grzyby oczyść i pokrój w cząstki.
3. Marchew umyj, obierz i pokrój w drobną kostkę.
4. Czosnek posiekaj drobno.
5. Pestki dyni upraż na suchej patelni lub w piekarniku.
6. Szpinak umyj pod bieżącą wodą.
7. Szparagi dokładnie opłucz, odłam zdrewniałe końcówki, obierz z łusek, pokrój na 4 cm kawałki.
8. Pomidory koktajlowe przekrój na połówki, polej oliwą lub olejem, posyp świeżym tymiankiem i rozmarynem. Następnie ewentualnie polej octem balsamicznym i piecz

- w piekarniku w 180°C przez 20-30 minut. Ważne, aby piec je przecięciem do góry, aby mogła odparować z nich woda.
9. Obetnij czubek główki czosnku, polej oliwą, posyp solą i pieprzem i także upiecz w 180°C, aż będzie rumiany, a ząbki staną się miękkie.
 10. Na patelni rozpuść masło i smaż na małym ogniu cebulę, aż się skarmelizuje – w ten sposób nabierze słodkiego smaku.
 11. Na oddzielnej patelni, na maśle usmaż grzyby. Ściągnij z patelni, gdy będą rumiane.
 12. Teraz na oleju podsmaż czosnek i pokrojoną marchewkę, dodaj szparagi, a gdy zmiękną dorzuć ugotowaną kaszę gryczaną i usmażone grzyby. Wymieszaj i wyłóż na talerz.
 13. Na tej samej patelni, oczyszczonej ręcznikiem papierowym, usmaż omlet z 2 jaj, dopraw sosem sojowym, zroluj i pokrój w poprzek w paski.
 14. Serwuj danie z upieczonym czosnkiem, omletem, pomidorkami koktajlowymi, zrumienioną na maśle cebulą, pestkami dyni i świeżo posiekaną kolendrą.

Przepis na podstawie: Grzegorz Łapanowski dla www.fathers.pl

Komentarz:

Dla alergików: zrezygnuj ze składnika, który jest przyczyną alergii.

Dla aktywnych: do dania możesz dodać orzechy lub migdały.

Jak przetrwać zimę bez infekcji (28.11.2017 r.)

KISZONKI Z RÓŻNYCH WARZYW

Czas przygotowania: 10 min, czas kiszenia 3-7 dni

Składniki:

I zestaw: kapusta biała lub pekińska, marchew, pietruszka, jabłko

II zestaw: czerwona kapusta, buraki, gruszka

III zestaw: kalafior, brokuł, marchew

IV zestaw: własna kombinacja – do kwaszenia nadają się praktycznie wszystkie warzywa, najczęściej kwasi się: kapustę, ogórki, buraki, marchew, brokuły, kalafiora, cukinię, paprykę, rzodkiewki, pomidory, kapustę pekińską, fasolkę szparagową. Wśród owoców najczęściej kwasi się cytryny, jabłka, śliwki, brzoskwinie, morele, gruszki, winogrona.

Przyprawy: najczęściej – czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, chrzan, koper włoski. Można też dodać świeży imbir, przyprawy korzenne, liście drzew owocowych, świeże i suszone zioła.

Solanka (1 łyżka soli / 1 litr ciepłej przegotowanej wody) – ilość, która przykryje warzywa.

Skórka z 1 kromki razowego chleba na zakwasie lub łyżeczka soku z kwaszonych ogórków lub kapusty (opcjonalnie).

Sposób przygotowania:

1. Warzywa korzeniowe obierz. Mniejsze warzywa można kwasić w całości (co może potrwać trochę dłużej) lub pokroić w dowolne kawałki lub zetrzeć na tarce, warzywa typu kalafior należy podzielić na różyczki.
2. Przygotuj solankę – wymieszaj sól z ciepłą przegotowaną wodą.
3. Warzywa i przyprawy ułóż warstwami w kamionkowym lub szklanym słoju, dociśnij.
4. Zalej ciepłą solanką – aż do przykrycia wszystkich warzyw (w przeciwnym razie może rozwinąć się pleśń).
5. Możesz dodać skórkę z razowego chleba lub łyżeczkę soku z kwaszonych ogórków lub innej kwaszonki (dzięki temu kwaszonka będzie gotowa szybciej).
6. Na wierzchu połóż talerz, obciąż go (np. słoikiem z wodą) i dociśnij warzywa do dna.
7. Słój przykryj ściereczką i odstaw w ciepłym miejscu na 3-5 dni (w chłodniejszej temperaturze kwaszonka będzie gotowa po 7-10 dniach).
8. Kwaszonka jest gotowa do jedzenia. Można ją przechowywać w szczelnie zakręconym słoiku w lodówce.

KISZONA MARCHEW

Czas przygotowania: 20 min, czas kiszenia 3-10 dni

Składniki:

2-3 kg marchwi

pół główki czosnku

8 listków laurowych

3 cm kawałek korzenia imbiru

3 cm kawałek chrzanu

sól – średnio 1 płaska łyżka na litr ciepłej przegotowanej wody

skórka z 1 kromki razowego chleba na zakwasie lub łyżka soku z kwaszonych warzyw (opcjonalnie)

1 cebula

jeden baldachim kopru lub kilka ziarenek kopru włoskiego (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Marchew obierz ze skórki i pokrój na plasterki.
2. Cebulę przekrój na cztery części lub pokrój w grube plastry.
3. Główkę czosnku przetnij na pół w poprzek.
4. Warzywa i przyprawy włóż warstwami do kamionkowego garnka lub szklanego słoja.
5. Zalej ciepłą solanką, aż zakryje ostatnią warstwę warzyw.
6. Możesz dodać skórkę chleba razowego na zakwasie lub sok z kwaszonych warzyw (opcjonalnie).
7. Na wierzchu połóż talerz, obciąż go np. słoikiem napełnionym wodą i dociśnij marchewki do dna.
8. Przykryj ściereczką i odstaw na 3-5 dni (w ciepłe) lub 7-10 dni (w zimne).
9. Kwaszonka jest gotowa do jedzenia. Można ją przechowywać w szczelnie zakręconym słoiku w lodówce.

Przepis na podstawie: Olga Smile

ZAKWAS GRYZZANO-OWSIANY

Czas przygotowania: 10 min, czas kiszenia 5-7 dni

Składniki:

75 g niepalonej lub palonej kaszy gryczanej

57 g płatków owsianych

3 ząbki czosnku

Liść laurowy

3 ziarna ziela angielskiego

1 litr ciepłej przegotowanej wody

1 łyżeczka soku z dowolnej niepasteryzowanej kwaszonki (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. W wyparzonym słoju umieść płatki i kaszę.
2. Dodaj przekrojone na pół ząbki czosnku i pozostałe przyprawy.
3. Zalej ciepłą przegotowaną wodą.
4. Dodaj sok z kwaszonki (opcjonalnie), odstaw w ciepłym miejscu.
5. Zakwas jest gotowy po 5-7 dniach. Możesz z niego przygotować żur.

SŁONECZNIKOWA PASTA Z KISZONYM OGÓRKIEM

Czas przygotowania: 10 min

Liczba porcji: 15

Składniki:

- 150 g ziaren słonecznika
- 2 łyżki oliwy
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- pieprz
- trochę wody z kiszonych ogórków
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 średnie kiszone ogórki
- 1/2 pęczka koperku

Sposób przygotowania:

1. Ziarna słonecznika podpraż na suchej patelni na złoty kolor.
2. Cebulę obierz, pokrój w kostkę i zeszklij na oliwie.
3. Do miski wsyp podprażone ziarna, dodaj cebulę, odrobinę pieprzu i ząbek czosnku.
4. Całość zmiksuj na gładką masę.
5. Dodaj sól i trochę wody z kiszonych ogórków do uzyskania kremowej konsystencji pasty.
6. Ogórki drobno pokrój i dodaj do pasty.
7. Całość dopraw sokiem z cytryny i posiekanym koperkiem.
8. Podawaj z pieczywem lub warzywami.

Przepis na podstawie: dziecisawazne.pl

Komentarz:

Dla odchudzających się: zrezygnuj z dodatku oliwy z oliwek.

KOPYTKA ZE SMAŻONĄ KISZONĄ KAPUSTĄ

Czas przygotowania: 15 min

Liczba porcji: 4

Składniki kopytek:

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko

200 g mąki pszennej
50 g mąki razowej
sól
pieprz biały, mielony
olej

Składniki smażonej kapusty:

250 g kiszonej kapusty
2 łyżeczki miodu
2 cebule
2 cytryny
pieprz biały, mielony
olej

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki ugotuj w mundurkach i obierz.
2. Ostudzone ziemniaki przeciśnij przez praskę, dodaj jajo, dosyp mąkę pszenną i razową, sól oraz biały pieprz.
3. Delikatnie wyrób ciasto, aby składniki dobrze się połączyły. Ciasta na kopytka nie należy wyrabiać zbyt długo.
4. Z ciasta formuj wałki o średnicy 3 cm, delikatnie spłaszcz i tnij małe kluseczki.
5. Kopytka gotuj partiami w osolonej wodzie przez 3 minuty od wypłynięcia na powierzchnię.
6. Przełóż łyżką cedzakową na talerz i ostudź.
7. Ostudzone kopytka usmaż na oleju na złoty kolor.
8. Kapustę kiszoną odciśnij i posiekaj.
9. Na patelni przesmaż na miodzie pokrojoną w kostkę cebulę i dodaj do niej kiszoną kapustę.
10. Dolej odrobinę oleju. Duś ok. 7 minut, mieszając.
11. Dopraw pieprzem, skórką i sokiem z cytryny.
12. Kopytka podaj wymieszane ze smażoną kapustą.

Przepis na podstawie: Karol Okrasa

Komentarz

Dla odchudzających się: w kopytkach zwiększ ilość mąki razowej, odpowiednio zmniejszając ilość mąki pszennej, kopytek nie smaż na oleju, ale podaj prosto z wody lub ogrzej na parze. Zrezygnuj z dodatku oleju do duszenia.