# Obiady wege

## Szybkie smaczne zdrowe

mojdietetyk

# Wstęp

Niniejszy ebook to zbiór ciekawych przepisów na obiady wegetariańskie.

Z myślą o osobach, które liczą kalorie, każdy z przepisów posiada obliczoną wartość energetyczną – dzięki czemu łatwiej będzie wybrać obiad w danym dniu.

Dodatkowo każdy z przepisów posiada informacje o czasie wykonania, braku glutenu lub laktozy, bogatej zawartości składników mineralnych oraz ostrych potrawach.

Przy powstawaniu ebooka towarzyszyła nam myśl Hipokratesa – „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”.

# Twórczynie ebooka

## Justyna Walerowska-Madej

Już jako mała dziewczynka, dziewczynka z problemami zdrowotnymi wiedziałam, że w życiu będę robić coś związanego z medycyną. Wiedziałam, że chcę pomagać ludziom, w przypadku których medycyna to za mało. Dietetyka jest dla mnie taką częścią drogi do zdrowia. Moim konikiem w pracy zawodowej jest praca z anorektyczkami oraz parami niepłodnymi.

## Ewa Czerniak

Dietetykiem zostałam z miłości do gotowania. Studia pozwoliły mi rozwinąć się zarówno w umiejętnościach kulinarnych jak i znajomości ciała człowieka. Pasje gotowania i radości z relacji z pacjentem wcielam w życie przy opracowywaniu diet. Mój cel, to opracować taki sposób żywienia aby pozostał na stałe w życiu osoby kończącej kurację w gabinecie. Uwielbiam pracować z osobami z insulinoopornością. Poprawa ich stanu zdrowia i wyników badań to najlepsza nagroda za czas poświęcony na układanie jadłospisów.

## Elżbieta Bujak

Prowadzę gabinet dietetyczny w Kielcach, gdzie przyjmuje moich pacjentów stacjonarnie ale też online. Moją specjalnością jest dietoterapia w chorobach tarczycy i insulinooporności. Do zgłębiania tajników diet wegetariańskich zainspirowała mnie córka wegetarianka co przerodziło się w pomysł na stworzenie e-booka na ten temat.

# Spis treści

1. Meksykańska zupa z guacamole.....8 strona
2. Gotowana zapiekanka.....10 strona
3. Makaron z warzywami.....12 strona
4. Batatowa zupa z ciecierzycą.....14 strona
5. Placki ziemniaczane .....16 strona
6. Enchilada.....18 strona
7. Wiosenna kasza ze szparagami.....20 strona
8. Gulasz z tofu.....22 strona
9. Kotlety z soczewicy.....24 strona
10. Fasolka po bretońsku.....26 strona
11. Aloo Matar.....28 strona
12. Tarta warzywna.....30 strona

# Spis treści

13. Papryki faszerowane.....32 strona

14. Krem z białych warzyw.....34 strona

15. Kaszotto pęczakowe.....36 strona

16. Makaron ryżowy z botwinką.....38 strona

17. Makaron z pesto i pomidorami .....40 strona

18. Domowe pesto.....41 strona

19. Kaszotto z rybą i pistacją.....43 strona

20. Bułki pszenno-żytnie.....45 strona

21. Kotlety buraczkowe wersja 1.....47 strona

22. Kotlety buraczkowe wersja 2.....49 storna

23. Burgery buraczkowe wersja 1.....50 strona

24. Burgery buraczkowe wersja 2.....51 strona

# Spis treści

25. Risotto warzywne.....53 strona

26. Szparagi w naleśnikach.....55 strona

27. Zielone naleśniki.....57 strona

28. Orientalna zupa z soczewicy.....59 strona

29. Zapiekanka soczewico-kalafiorowa...61 strona

30. Faszerowany bakłażan.....63 strona

31. Pizza z bakłażanem.....65 strona

32. Cynamonowe naleśniki.....67 strona

33. Leczo z boczniaków.....69 strona

34. Quiche z tofu i szparagami.....71 strona

# Meksykańska zupa z guacamole

## Składniki na 3 porcje:

olej – 2 łyżki (15g)
cebula – 1 sztuka (120g)
papryka czerwona – 1 sztuka (230g)
pomidory – 4 sztuki (500g)
fasola czerwona z puszki – opakowanie (230g)
bulion – pół szklanki (125g)
kukurydza z puszki – 3 łyżki (70g)
czosnek – 2 ząbki (10g)
ostra papryka – ¼ łyżeczki
słodka papryka – 1 łyżeczka
wędzona papryka – 1 łyżeczka
kolendra mielona – 1 łyżeczka
kminek mielony – 1 łyżeczka
awokado – 1 sztuka (200g)
sok z cytryny – 2 łyżki (30g)

30 minut

bez glutenu

bez laktozy

ostre

## Wykonanie:

1. Pomidory można sparzyć i obrać ze skórki, jeśli nie chcemy ruloników ze skórek w zupie.
2. Pokroić paprykę, cebulę i czosnek w kostkę, a pomidory na mniejsze kawałki.
3. Na rozgrzanym oleju zeszklić cebulę. Po 2-3 minutach dodać pomidory, paprykę oraz czosnek.
4. Po 5 minutach dodać odcedzoną fasolę, bulion i przyprawy.
5. Gotować około 10-15 minut.
6. W małym talerzu awokado rozbić widelcem i skropić sokiem z cytryny.
7. Gotową zupę podawać z awokado na wierzchu i świeżą zieleniną.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 60 kcal | 294,3 kcal |
| Białko | 2,3g | 11,3g |
| Tłuszcze | 2,8g | 13,83g |
| Węglowodany | 7,1g | 34,9g |
| Błonnik | 1,1g | 5,4g |

# Gotowana zapiekanka

## Składniki na 5 porcji:

olej – 3 łyżki (30g)
cebula – 1 sztuka (120g)
czosnek – 2 ząbki (10g)
ziemniaki – 6 sztuk (600g)
marchew - 4 sztuki (280g)
pietruszka – 2 sztuki (160g)
soczewica czerwona – 1 szklanka (200g)
bulion – 2,5 szklanki (600g)
jogurt naturalny – 1 łyżka (25g)
imbir świeży – 1 plasterek (5g)
curry – 1 łyżka
cynamon – ½ łyżeczki
kminek – ½ łyżeczki
kolendra – kilka gałązek do dekoracji
pieprz - szczypta

45 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

ostre

bogate w żelazo

## Wykonanie:

1. Cebulę zeszklić na rozgrzanym oleju. Po 3 minutach dodać plasterki marchewki, pietruszkę pokrojoną w kostkę i czosnek.
2. Gdy marchew zacznie mięknąć dodać pokrojone na półplasterki ziemniaki, bulion oraz przyprawy.
3. Soczewicę przepłukać pod bieżącą wodą.
4. Po 10 minutach dodać ją do garczka i gotować około 15 minut, aż będzie miękka. Gdyby soczewica szybko wchłonęła wodę, stopniowo dolać niewielkie ilości wody.
5. Mieszać od czasu do czasu. W przypadku przypalenia garnka nie odrywać spalenizny, a przełożyć nieprzypaloną część dania do nowego garnka.
6. Podawać z jogurtem i świeżą kolendrą.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 80 kcal | 320 kcal |
| Białko | 2,9g | 14,9g |
| Tłuszcze | 1,3g | 5,2g |
| Węglowodany | 14,1g | 56,7g |
| Błonnik | 2,5g | 10,3g |

# Makaron z warzywami

## Składniki na 5 porcji:

olej – 2 łyżki (20g)
cebula – 1 sztuka (120g)
czosnek – 2 ząbki (10g)
bakłażan – 1 sztuka (370g)
cukinia – 1 sztuka (240g)
papryka czerwona – 1 sztuka (230g)
pomidory – 4 sztuki (500g)
kapary – 3 łyżki (30g)
rodzynki – pół garści (20g)
makaron razowy – 2,5 szklanki (250g)
parmezan – garść (30g)
bazylia świeża – garść
kurkuma – pół łyżeczki
zioła prowansalskie – pół łyżeczki
papryka słodka – 1 łyżeczka
przyprawa do gyrosa – 2 łyżeczki
sos sojowy – pół łyżeczki
pietruszka świeża – 2 łyżki

25 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

## Wykonanie:

1. Wstawić wodę na makaron.
2. Cebulę zeszklić na rozgrzanym oleju. Po 4 minutach dodać pokrojone w kostkę paprykę, bakłażana, cukinię oraz czosnek.
3. Po 3-4 minutach dodać pokrojone pomidory, kapary, rodzynki oraz przyprawy. Gotować 10 minut na średnim ogniu.
4. W tym czasie ugotować makaron al dente.
5. Po ugotowaniu wymieszać makaron z sosem. Na talerzu posypać całość serem i świeżą pietruszką i bazylią.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 78,5 kcal | 314 kcal |
| Białko | 2,7g | 10,7g |
| Tłuszcze | 1,9g | 7,5g |
| Węglowodany | 15,0g | 60,0g |
| Błonnik | 2,4g | 9,5g |

# Batatowa zupa z ciecierzycą

## Składniki na 4 porcje:

olej – 2 łyżki (20g)
cebula – 2 sztuki (200g)
czosnek – 3 ząbki (15g)
marchew – 4 sztuki (600g)
batat – 2 sztuki (600g)
ciecierzyca sucha – 1/4 opakowania (100g)
woda – 2 szklanki (500ml)
papryka słodka – 2 łyżeczki
chilli – ¼ łyżeczki
kumin – 1 łyżeczka
kolendra cała – 1 łyżeczka
curry – 1 łyżeczka
cynamon – 1 łyżeczka
sól – szczypta
pieprz – szczypta
sos sojowy – 1,5 łyżeczki

45 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

ostre

bogate w żelazo

## Wykonanie:

1. Ciecierzycę moczyć przez 12h, najlepiej przez noc. Następnego dnia wylać wodę, ciecierzycę przepłukać i gotować w świeżej wodzie około godziny.
2. Pokrojoną cebulę zeszklić przez 4 minuty na oleju. Pokroić marchew w talarki, bataty w kostkę, a czosnek posiekać i wrzucić na patelnie. Całość podsmażyć przez 3 minuty.
3. Dodać wodę i przyprawy (oprócz curry). Ziarna kolendry rozetrzeć (np. wkładając do folii i rozwałkować wałkiem). Całość gotować 20 minut, co chwilę mieszając.
4. Gotową zupę zblendować. Gdy będzie zbyt gęsta dodać więcej wody i ponownie zblendować.
5. Ciecierzycę oprószyć curry i dokładnie wymieszać.
6. Zupę przelać do talerzy, na wierzch położyć ciecierzycę.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 68,8 kcal | 344 kcal |
| Białko | 2,0g | 10,1g |
| Tłuszcze | 1,4g | 7,2g |
| Węglowodany | 12,7g | 63,8g |
| Błonnik | 2,9g | 14,3g |

# Placki ziemniaczane

## Składniki na 4 porcje:

35 minut

bez glutenu

bogate w żelazo

bogate w wapń

placki:
ziemniaki – 6 ziemniaków (1kg)
cebula – ½ sztuki (60g)
czosnek – 1 ząbek (5g)
jajko kurze – 2 sztuki
sól – ¾ łyżeczki
pieprz – szczypta

sos:
jogurt naturalny – 5 łyżek (100g)
czosnek – 2 ząbki (15g)
koperek – 1 łyżeczka
sól, pieprz – szczypta

szpinak – 1 opakowanie (400g)
mozzarella – 1 opakowanie (100g)
czosnek – 2 ząbki (10g)
olej – 1 łyżka (10g)

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 99,4 kcal | 358 kcal |
| Białko | 4,9g | 17,6g |
| Tłuszcze | 2,8g | 10,1g |
| Węglowodany | 14,3g | 51,5g |
| Błonnik | 2,2g | 7,9g |

## Wykonanie:

1. Obrane ziemniaki wycisnąć w wyciskarce wolnoobrotowej lub sokowirówce. Można je także zetrzeć na tarce o grubych oczkach i odcisnąć nadmiar soku.
2. Przy użyciu wyciskarki/sokowirówki odstawić odciśnięty sok na krótką chwilę, na samym dnie zbierze się skrobia.
3. Odlać górną warstwę soku, a zebraną skrobię dodać do masy ziemniaczanej.
4. Do masy dodać pokrojoną w kostkę surową cebulę i czosnek, jajka, przyprawy. Gdy masa wciąż będzie wodnista, dodać łyżeczkę skrobi.
5. Na blaszce wysmarowanej lekko olejem uformować z masy placki. Piec 20 minut w temp. 180°C.
6. W tym czasie na rozgrzanym oleju usmażyć szpinak z dodatkiem ząbka czosnku, soli i pieprzu. Składniki na sos wymieszać ze sobą.
7. Na upieczone placki ułożyć usmażony szpinak i kawałek sera.
8. Podawać z sosem jogurtowo-czosnkowym.

# Enchilada

## Składniki na 4 porcje:

olej – 2 łyżki (20g)
cebula czerwona – 1 sztuka (100g)
papryka czerwona – 1,5 sztuki (400g)
fasola czerwona, odsączona – 2 puszki (440g)
pomidory – 3 sztuki (400g)
placki tortilla – 4 sztuki
ser gouda – 3 średnie plastry (50g)
jogurt naturalny – pół opakowania (100g)
papryka słodka – 1,5 łyżeczki
cebula granulowana – ½ łyżeczki
czosnek granulowany – ½ łyżeczki
kumin – ¼ łyżeczki
papryka wędzona – ¼ łyżeczki
chilli – ¼ łyżeczki

25-30 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

bogate w wapń

bogate w potas

## Wykonanie:

1. Cebulę podsmażyć na oleju przez 4 minuty. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i smażyć około 3 minut.
2. Fasolę odcedzić i przepłukać pod wodą.
3. Do cebuli dodać fasolę, pomidory i przyprawy. Całość gotować 5-7 minut na małym ogniu.
4. W naczyniu ułożyć kolejno: placek tortilli, farsz warzywny, ser, jogurt. Powtórzyć czynność, aż do ostatniego placka.
5. Zapiec w piekarniku przez 5 minut w temp. 180°C.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 110,0 kcal | 486 kcal |
| Białko | 4,9g | 21,7g |
| Tłuszcze | 3,8g | 17,0g |
| Węglowodany | 14,6g | 64,5g |
| Błonnik | 3,7g | 16,4g |

# Wiosenna kasza ze szparagami

## Składniki na 3 porcji:

kasza jaglana – 1 woreczek (100g)
szparagi – 5 sztuk (500g)
woda – 1,5 szklanki (350ml)
pomidory suszone w oleju – 6 sztuk (60g)
olej z pomidorów – 2 łyżki (20g)
pestki dyni – 3 łyżki (30g)
ser feta – pół opakowania (100g)
pietruszka natka – 2 łyżki
melisa posiekana – 1 łyżka
mięta posiekana – 1 łyżka
sok z cytryny – 2 łyżki
sól – szczypta
pieprz - szczypta

30 minut

bez glutenu

bogate w żelazo

bogate w potas

## Wykonanie:

1. Kaszę przepłukać pod bieżącą wodą.
2. Następnie kaszę wrzucić do wrzącej, posolonej wody. Gotować około 15 minut na małym ogniu.
3. W tym czasie przygotować szparagi. Opłukać, odciąć twarde końce i pokroić na 3 cm kawałki.
4. Pomidory pokroić na mniejsze części.
5. Na 3 minuty przed końcem gotowania kaszy dodać szparagi i olej. Wymieszać kaszę ze szparagami.
6. Dodać pozostałe składniki, całość skropić sokiem z cytryny.
7. Gotowe danie posypać fetą.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 101,0 kcal | 402 kcal |
| Białko | 3,8g | 15,1g |
| Tłuszcze | 7,5g | 22,6g |
| Węglowodany | 9,6g | 38,4g |
| Błonnik | 1,4g | 5,4g |

# Gulasz z tofu

## Składniki na 5 porcji:

kasza pęczak – 2,5 saszetki (250g)
woda – 2,5 szklanki (600ml)
tofu – 1 opakowanie (180g)
pieczarki – ½ opakowania (250g)
cukinia – 1,5 sztuki (300g)
papryka, dowolny kolor – 2 sztuki (450g)
pomidor – 2 sztuki (350g)
cebula – 1 sztuka (100g)
koncentrat pomidorowy – 2 łyżeczki (30g)
olej – 3 łyżki (30g)
czosnek – 3 ząbki (15g)
curry – 4 łyżeczki
papryka słodka – 1 łyżeczka
papryka ostra – ¼ łyżeczki
czosnek granulowany – 1 łyżeczka
bazylia – 1 łyżeczka
sól – 1 łyżeczka
pieprz – ½ łyżeczki

45 minut

bogate w żelazo

bogate w potas

bez laktozy

## Wykonanie:

1. Tofu pokroić w małą kostkę. Curry, paprykę słodką i ostrą, czosnek granulowany wymieszać z 1 łyżką oleju.
2. Pokrojone tofu zamarynować przyprawami w oleju i odstawić.
3. Pomidory, paprykę, cukinię, cebulę pokroić w kostkę, a pieczarki w plasterki.
4. Cebulę zeszklić na pozostałej części oleju. Po 3 minutach dodać koncentrat pomidorowy.
5. Po minucie dodać paprykę i cukinię.
6. W tym czasie kaszę przepłukać i gotować we wrzącej wodzie na małym ogniu przez 12-15 minut.
7. Do warzyw dodać pomidory, czosnek przeciśnięty przez praskę, bazylię, sól i pieprz.
8. Po 5-8 minutach dodać pieczarki.
9. Po kolejnych 5 minutach dodać tofu.
10. Gulasz podawać z kaszą.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 89,8 kcal | 359,0 kcal |
| Białko | 3,4g | 13,6g |
| Tłuszcze | 2,7g | 10,9g |
| Węglowodany | 13,9g | 55,7g |
| Błonnik | 1,8g | 7,0g |

# Kotlety z soczewicy

## Składniki na 8 porcji:

soczewica czerwona – ¾ szklanki (150g)
kasza jaglana – 1 woreczek (100g)
marchew – 2 sztuki (150g)
pietruszka – 1 sztuka (80g)
cebula – 1 sztuka (90g)
czosnek – 2 ząbki (10g)
jajo kurze – 1 sztuka (50g)
olej – 1,5 łyżki (15g)
skrobia ziemniaczana - 1/3 szklanki (50g)
koncentrat pomidorowy – 1 łyżeczka
curry – 1 łyżeczka
pasta paprykowa – 1 łyżeczka
przyprawa do gyrosa – 1 łyżeczka
sól – ¼ łyżeczki
pieprz – ¼ łyżeczki

60 minut

bogate w żelazo

bogate w potas

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 106,0 kcal | 175,0 kcal |
| Białko | 5,0g | 8,1g |
| Tłuszcze | 2,2g | 3,7g |
| Węglowodany | 17,8g | 29,3g |
| Błonnik | 2,4g | 4,0g |

## Wykonanie:

1. Soczewicę przepłukać i gotować w 400ml wrzącej wody na małym ogniu przez 9 min, pod koniec posolić. Kaszę jaglaną przepłukać i zagotować w 300ml wody na małym ogniu. Gotować 15 minut.
2. Soczewicę i kaszę odstawić do ostygnięcia. Nadmiar wody z soczewicy odcedzić.
3. Cebulę zeszklić na rozgrzanym oleju przez 3-4 minuty. Dodać marchewkę i pietruszkę startą na tarce o grubych oczkach oraz czosnek przepuszczony przez praskę.
4. Do warzyw po 2 minutach dodać przyprawy, koncentrat pomidorowy i pastę paprykową. Odstawić do ostygnięcia.
5. Wystudzone warzywa wymieszać z kaszą, soczewicą. Dodać skrobię ziemniaczaną i jajko. Całość wymieszać.
6. Rękami uformować kotlety. Wykładać na blachę wyłożoną papierem posmarowanym odrobiną oleju. Piec przez 15-20 minut w temp. 180°C, po 10 minutach przewrócić kotlety na drugą stronę.
7. Kotlety idealnie pasują m.in. do mizerii i gotowanych ziemniaków.

# Fasolka po bretońsku

## Składniki na 7 porcji:

fasola biała, surowa – 1 opakowanie (500g)
pomidory – 2 puszki (800g)
marchew – 2 sztuki (220g)
pietruszka – 1 sztuka (60g)
seler naciowy – 3 gałązki (80g)
cebula – 2 sztuki (150g)
czosnek – 3 ząbki (15g)
koncentrat pomidorowy – 3 łyżki (45g)
woda – 4 szklanki (1l)
olej – 1,5 łyżki (15g)
sos sojowy – 1 łyżka (10g)
majeranek – 4 łyżeczki (12g)
papryka wędzona – 2 łyżeczki
kolendra, nasiona – 1 łyżeczka
przyprawa do fasoli – 1 łyżeczka
ziele angielskie – kilka ziarenek
liść laurowy – 2 sztuki

40 minut

bogate w żelazo

bogate w błonnik

bogate w wapń

bogate w potas

## Wykonanie:

1. Fasolę przepłukać pod bieżącą wodą. Namoczyć przez noc. W dniu gotowania odcedzić fasolę i gotować pod przykryciem w 1 litrze świeżej wody przez 1,5h. Dodać kilka ziaren ziela angielskiego i dwa liście laurowe.
2. Pod koniec gotowania dodać pokrojoną w kostkę marchewkę i pietruszkę.
3. Na rozgrzanym oleju na patelni zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę. Po 4 minutach dodać cebulę do fasoli.
4. Dodać pozostałe składniki. Selera pokroić, czosnek przecisnąć przez praskę, nasiona kolendry rozetrzeć na miazgę.
5. Całość gotować na średnim ogniu, do czasu odparowania wody, około 15-20 minut.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 83,0 kcal | 332 kcal |
| Białko | 5,1g | 20,3g |
| Tłuszcze | 0,9g | 3,5g |
| Węglowodany | 14,9g | 59,5g |
| Błonnik | 4,0g | 16,0g |

# Aloo Matar

## Składniki na 5 porcji:

ziemniaki – 5 sztuk (650g)
groszek mrożony – 2 szklanki (300g)
pomidor – 4 sztuki (600g)
cebula – 2 sztuki (200g)
czosnek – 3 ząbki (15g)
olej – 2 łyżki (20g)
woda – 1 szklanka (200ml)
kolendra cała – 1 łyżeczka
kmin rzymski – 1 łyżeczka
kurkuma – 1 łyżeczka
curry – 1 łyżeczka
gałka muszkatołowa – ½ łyżeczki
imbir – ½ łyżeczki
sól – ½ łyżeczki
cynamon – ½ łyżeczki
kardamon – ¼ łyżeczki
chilli – ¼ łyżeczki

45 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

ostre

bogate w potas

## Wykonanie:

1. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na rozgrzanym oleju. Po 5 minutach dodać wszystkie przyprawy. Kolendrę uprzednio zmiażdżyć.
2. Całość lekko podsmażyć przez krótką chwilę i dodać pomidory pokrojone w kostkę i zmiażdżony czosnek.
3. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 5 minut, co chwilę mieszając.
4. Dodać ziemniaki pokrojone w średnią kostkę i groszek. Zalać szklanką wody.
5. Całość gotować pod przykryciem do miękkości ziemniaków, około 20-30 minut.
6. Można podawać bez dodatków lub z ryżem albo chlebem.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 56,8 kcal | 227 kcal |
| Białko | 2,1g | 8,4g |
| Tłuszcze | 1,2g | 4,8g |
| Węglowodany | 10,3g | 41,3g |
| Błonnik | 2,1g | 8,5g |

# Tarta warzywna

## Składniki na 6 porcji:

mąka – 1,3 szklanki (200g)
masło extra – ½ opakowania (100g)
żółtko jaja – 1 sztuka (20g)
woda – 2 łyżki (20ml)
jajka kurze – 2 sztuki (100g)
proszek do pieczenia – ½ łyżeczki (2g)
warzywa na patelnie mrożone – 1 opakowanie (450g)
cebula – 1 sztuka (100g)
ser Feta – 1/3 opakowania (100g)
śmietana 12% - 1 szklanka (200g)
ser żółty – 2 plasterki (40g)
olej – 1 łyżka (10g)

60 minut

bogate w wapń

Wskazówka: Zamiast ciasta można użyć batata pokrojonego w plasterki. Wyłożyć nim spód naczynia do tarty i delikatnie zapiec.

## Wykonanie:

1. Mąkę połączyć z masłem. Dodać żółtko jaja, wodę, szczyptę soli i proszek do pieczenia.
2. Całość dokładnie połączyć rękami lub robotem kuchennym.
3. Ciasto zawinąć w folię i chłodzić około 40 min. Można je również przygotować dzień wcześniej.
4. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na rozgrzanym oleju. Po 5 minutach dodać mrożone warzywa. Przygotować je zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Można dodać dołączoną do nich przyprawę. Dodać ser feta pokrojony w kostkę.
5. Schłodzone ciasto rozwałkować na wielkość formy na stolnicy posypanej mąką. Podpiec ciasto przez 20 minut w temperaturze 180°C.
6. Śmietanę wymieszać z dwoma jajkami i startym serem żółtym na grubych oczkach tarki.
7. Na podpieczone ciasto wyłożyć warzywa z fetą, całość zalać śmietaną z jajkami i serem.
8. Piec około 30 minut w temp. 180°C.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 204,5 kcal | 450 kcal |
| Białko | 5,0g | 11,1g |
| Tłuszcze | 11,3g | 24,8g |
| Węglowodany | 13,6g | 29,9g |
| Błonnik | 0,4g | 0,9g |

# Papryki faszerowane

## Składniki na 4 porcje:

papryka czerwona/ żółta - 4 duże sztuki (920 g)
kasza jaglana – 1 szklanka (180 g)
soczewica czerwona – 1 szklanka (180 g)
por – 1 sztuka (150 g)
orzechy laskowe – 2 garście (50 g)
olej – 4 łyżki (40 g)
ser Cheddar – 50 g (opcjonalnie)
sos sojowy (5 łyżek)
papryka w proszku – 1 łyżeczka
koperek – 1 szczypta
czosnek - 1 ząbek (5g)

25 minut +
45 minut pieczenia

bez glutenu

bogate w błonnik

bez laktozy

## Wykonanie:

1. Paprykę umyć i wyciąć „czapeczki", usunąć gniazdo nasienne. Pora posiekać. Ser zetrzeć na tarce.
2. Kaszę uprażyć na suchej patelni, przelać wodą, następnie ugotować na sypko. Soczewicę ugotować w osobnym garnku według przepisu na opakowaniu.
3. Na rozgrzanym oleju podsmażyć posiekany por, po chwili dodać czosnek. Dodać sos sojowy, paprykę, sól i pieprz. Zawartość patelni wymieszać z ugotowaną kaszą, soczewicą, orzechami i startym serem.
4. Powstałym farszem nadziać papryki. Całość wstawić do naczynia żaroodpornego, przykryć pokrywką i piec w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 45 minut.

Wskazówka: Jeśli papryki są mniejsze i cały farsz się w nich nie zmieści, można uformować kotlety i upiec w piekarniku na papierze do pieczenia.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 151,0 kcal | 594,0 kcal |
| Białko | 6,4g | 25,2g |
| Tłuszcze | 6,6g | 25,7g |
| Węglowodany | 19,7g | 77,3g |
| Błonnik | 3,1g | 12,2g |

# Krem z białych warzyw

## Składniki na 5 porcje:

por – 1 sztuka (130 g)
cebula – 1 sztuka (60 g)
pietruszka, korzeń – 1 sztuka (100 g)
seler korzeniowy – 1 sztuka (400 g)
ziemniaki – 5 sztuk (400 g)
kalafior – ½ sztuki (400 g)
mleczko kokosowe – 1 puszka (400 ml)
oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 g)
orzechy pekan – 4 łyżki (40 g)
pieprz cytrynowy - 1 szczypta
trawa cytrynowa lub sok z cytryny – 1 łyżka

45 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

## Wykonanie:

1. Pora i cebulę posiekać, pietruszkę, selera i ziemniaki pokroić w grubszą kostkę, a kalafiora podzielić na różyczki.
2. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć cebulę i pora, a gdy się zeszkli dodać pokrojoną pietruszkę i selera.
3. Całość zalać wodą, ok. 2 l. Woda powinna zakrywać warzywa, ale nie powinno być jej zbyt dużo, zagotować.
4. Następnie zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem, dodać pokrojone ziemniaki, a gdy będą już prawie miękkie dodać kalafiora oraz mleczko kokosowe. Ponownie zagotować.
5. Ugotowane warzywa doprawić do smaku solą, pieprzem i trawą cytrynową/sokiem z cytryny i zblendować.
6. Danie posypać natką pietruszki i orzechami.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 93,4 kcal | 362,4 kcal |
| Białko | 2,3g | 9,0g |
| Tłuszcze | 6,2g | 23,9g |
| Węglowodany | 9,6g | 37,1g |
| Błonnik | 2,4g | 9,4g |

# Kaszotto pęczakowe

## Składniki na 3 porcje:

kasza jęczmienna, pęczak – 1 szklanka (200 g)
fasola pinto – 1 puszka (240 g)
por – 1 sztuka (150 g)
pomidory suszone w oleju – 1/3 słoiczka (80 g)
olej z suszonych pomidorów – 2 łyżki (20 g)
bulion warzywny ekologiczny z kostki –
1 sztuka w 300 ml wody
czosnek – 1 ząbek (5g)
natka pietruszki - garść

30 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

## Wykonanie:

1. Na rozgrzanym oleju, podsmażyć posiekanego pora, następnie dodać czosnek i pomidory.
2. Gdy cebula lekko się zeszkli dodać suchą kaszę. Kaszę podsmażyć przez ok. 2 minuty i zalać bulionem. Gotować do miękkości kaszy na małym ogniu pod przykryciem.
3. Pod koniec gotowania dodać odsączoną fasolę. Przyprawić niewielką ilością soli i świeżo mielonym pieprzem. Podawać z zieleniną.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 139,0 kcal | 417,0 kcal |
| Białko | 4,3g | 12,9g |
| Tłuszcze | 4,5g | 13,4g |
| Węglowodany | 21,9g | 65,7g |
| Błonnik | 2,1g | 6,4g |

# Makaron ryżowy z botwinką

## Składniki na 3 porcje:

makaron ryżowy z ryżu brązowego – 1 op. (200 g)
botwinka z buraczkami – pęczek
(200 g botwiny i 200 g buraczków)
cebula – 1 sztuka (60 g)
por – 1/2 sztuki (80 g)
ser Feta 12% tłuszczu – 1/2 opakowania (135 g)
olej – 3 łyżki (30 g)
sezam, nasiona – 3 łyżki (30 g)
czosnek – 1 ząbek (5g)
imbir – plaster ok. 1 cm (5g)
sos sojowy – 3 łyżki (30g)
sok z cytryny/ limonki – 3 łyżki
szczypiorek, natka pietruszki - garść

20 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

bogate w wapń

## Wykonanie:

1. Cebulę i pora pokroić w kostkę. Czosnek i imbir zetrzeć na tarce lub przecisnąć przez praskę. Botwinkę dokładnie umyć, buraczki obrać i pokroić w kostkę, natomiast łodygi pokroić (część z liśćmi drobniej). Posiekać szczypiorek i natkę lub kolendrę.
2. Makaron przygotować zgodnie z opisem na opakowaniu. Następnie uprażyć na suchej patelni sezam.
3. Na rozgrzany olej wrzucić buraczki bez łodyg oraz cebulę i pora. Po 3 minutach dodać czosnek i imbir, następnie dodać resztę botwinki (łodygi i liście). Przyprawić sosem sojowym i sokiem z cytryny.
4. Patelnię z warzywami zdjąć z ognia i dodać odcedzony makaron i dokładnie zamieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
5. Na talerzu pokruszyć fetę i posypać sezamem oraz dużą ilością zieleniny.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 163,0 kcal | 510,0 kcal |
| Białko | 5,4g | 16,7g |
| Tłuszcze | 7,3g | 22,7g |
| Węglowodany | 21,8g | 67,9g |
| Błonnik | 2,5g | 7,7g |

# Makaron z pesto i pomidorami

## Składniki na 1 porcję:

makaron pełnoziarnisty – 70 g
pesto z bazylią – 2 łyżki (40 g)
pomidorki koktajlowe – 2 garści (200 g)
ser, Cheddar – łyżka (10 g)
oliwa z oliwek – łyżeczka (5 g)
pistacje – łyżeczka (5 g)
czosnek – ząbek

20 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

bogate w wapń

## Wykonanie:

1. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu, następnie wymieszać z pesto.
2. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć czosnek pokrojony w plasterki oraz pomidorki koktajlowe, smażyć chwilę do powstania lekkiego sosu, ale tak, by nie rozpadły się pomidorki.
3. Makaron z pesto wyłożyć na talerz i dodać zawartość patelni. Wierzch posypać startym serem i pokruszonymi pistacjami. Przyprawić świeżo mielonym pieprzem.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 157,6 kcal | 520,0 kcal |
| Białko | 5,4g | 17,7g |
| Tłuszcze | 7,8g | 22,7g |
| Węglowodany | 17,8g | 58,6g |
| Błonnik | 2,1g | 7,1g |

# Domowe pesto

## Składniki na 2 porcje:

bazylia – listki z 1 doniczki (20g)
oliwa z oliwek – 3 łyżeczki (15g)
orzechy nerkowca – 2 łyżki (20g)
ser, Cheddar – czubata łyżka (15g)
sok z cytryny (2 łyżki)
czosnek – ząbek
papryczka chilli (opcjonalnie)
pieprz, sól – do smaku

5 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

## Wykonanie:

1. Liście bazylii umyć.
2. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
3. Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 603,1 kcal | 150,5 kcal |
| Białko | 15,4g | 3,9g |
| Tłuszcze | 56,9g | 14,2g |
| Węglowodany | 13,2g | 3,3g |
| Błonnik | 1,3g | 0,3g |

# Kaszotto z rybą i pistacją

## Składniki na 3 porcje:

cebula – 1 sztuka (100g)
seler – ¼ sztuki (150g)
sok z buraka – ½ szklanki (125ml)
kasza orkiszowa – 1 szklanka (200g)
wywar warzywny – 2 szklanki (500ml)
olej – 2 łyżki (20g)
sos sojowo-grzybowy – 3 łyżki (30g)
pieprz – szczypta
dorsz świeży, polędwica – 4 sztuki (600g)
ser Cheddar – 2 plasterki (40g)
pistacje – 2 garści (40g)
oliwa – 1 łyżeczka (5g)
koperek - garść

40 minut

bez glutenu

bogate w błonnik

bogate w żelazo

## Wykonanie:

1. Selera i cebulę posiekać w drobną kostkę.
2. Na rozgrzanym tłuszczu podsmażyć selera, następnie dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Smażyć do uzyskania lekko złotego zabarwienia, następnie dodać kaszę i podsmażyć ok 1 min.
3. Po tym czasie dodać wywar i gotować pod przykryciem do napęcznienia kaszy.
4. Pod koniec gotowania dodać sos sojowo-grzybowy oraz świeżo mielony pieprz. Chwilę podgotować, w międzyczasie wycisnąć sok z buraka. Gdy kasza będzie już ugotowana, dodać sok buraczany.
5. Rybę umyć i posypać solą, a następnie położyć na papierze do pieczenia.
6. Ser zetrzeć na tarce, orzechy zblendować, dodać oliwę i posiekany koperek, kruszonkę wymieszać i ułożyć na rybie.
7. Rybę piec 7-10 min. w piekarniku nagrzanym do 200°C.
8. Danie można podać z sosem ze zblendowanego i przetartego przez sito mango.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 163,0 kcal | 510,0 kcal |
| Białko | 5,4g | 16,7g |
| Tłuszcze | 7,3g | 22,7g |
| Węglowodany | 21,8g | 67,9g |
| Błonnik | 2,5g | 7,7g |

# Bułki pszenno-żytnie

## Składniki na 8 sztuk:

2,5 godziny

bogate w potas

zaczyn:
drożdże – 1/3 opakowania (30g)
woda ciepła – 4 łyżki (40ml)
cukier – 1 łyżeczka (5g)
mąka pszenna – 1 łyżka (15g)

mąka żytnia – (350 g)
mąka pszenna – (150g)
woda – (150ml)
jajko kurze – 1 sztuka (50g)
masło roztopione – (40g)
nasiona słonecznika – ½ szklanki (70g)
mleko ciepłe – (200ml)
sól – 1 łyżeczka (7g)

## Wykonanie:

1. Składniki zaczynu wymieszać i przykryć np. ścierką, odstawić na ok. 15 min.
2. Składniki na bułki wymieszać. W pierwszej kolejności suche składniki, a do nich stopniowo dodawać mokre. Następnie dodać zaczyn.
3. Ciasto wyrabiać ręcznie lub mikserem. Po 15 minutach ugniatania ciasto powinno być wystarczająco zwarte. Gdy ciasto będzie zbyt klejące można dodać więcej mąki.
4. Ciasto odstawić na około 2 godziny – w tym czasie powinno podwoić swoją objętość.
5. Ciasto podzielić na 8 równych części, ulepić bułeczki i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Bułki można posmarować rozmieszanym jajkiem i posypać nasionami. Dzięki temu będą miały ładny, złocisty kolor.
7. Uformowane bułki przykryć ściereczką i odstawić na 15 minut, następnie piec 15 min w piekarniku nagrzanym do 200°C.

| W 1 sztuce o masie 100g | |
|---|---|
| Kalorie | 327,5 kcal |
| Białko | 9,6g |
| Tłuszcze | 10,7g |
| Węglowodany | 53,2g |
| Błonnik | 5,5g |

WEGE

# Kotlety buraczkowe wersja 1

## Składniki na 18 kotletów:

cebula – 1 sztuka (100g)
por – ½ sztuki (80g)
oliwa – 1 łyżka (10g)
kasza jaglana – 1 szklanka (220g)
ciecierzyca – 2 puszki (440g)
buraki – 4 sztuki (500g)
czosnek – 3 ząbki (15g)
chili - szczypta

25 minut +
20-30 minut pieczenia

bogate w błonnik

bez glutenu

bogate w żelazo

## Wykonanie:

1. Buraki umyć, obrać i ugotować lub upiec w piekarniku, następnie zetrzeć na tarce. Kaszę uprażyć na suchej patelni, przelać wodą i ugotować.
2. Cebulę, pora i czosnek pokroić i podsmażyć na oliwie.
3. Dodać buraki pozbawione nadmiaru wody (odparowane lub odciśnięte), następnie zblendować.
4. Doprawić solą, pieprzem, papryczką chili. Jeśli masa będzie zbyt rzadka, dodać 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej.
5. Z powstałej masy uformować kotleciki, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec ok. 20-30 min w temp. 190°C.

| | W 100g | W 1 sztuce |
|---|---|---|
| Kalorie | 122,9 kcal | 79,3 kcal |
| Białko | 4,7g | 3,0g |
| Tłuszcze | 2,3g | 1,5g |
| Węglowodany | 22,2g | 14,3g |
| Błonnik | 1,7g | 1,1g |

# Kotlety buraczkowe wersja 2

## Składniki na 5 kotletów:

burak – 2,5 sztuki (250g)
kasza jaglana – 1 woreczek (100g)
cebula – 1/3 sztuki (40g)
pietruszka – ½ pęczka
nasiona słonecznika – 3 łyżki (30g)
sezam – 1,5 łyżki (15g)
mąka orkiszowa 1850 – ¼ szklanki (30g)
olej – 2,5 łyżki (25g)
czosnek – 1 ząbek (5g)
imbir - szczypta
kumin – ½ łyżeczki
sól, pieprz - szczypta

60 minut +
30-40 minut pieczenia

bogate w błonnik

bogate w żelazo

## Wykonanie:

1. Buraki dokładnie umyć, osuszyć, zawinąć w folię aluminiową.
2. Piekarnik rozgrzać do 180°C, piec godzinę do miękkości.
3. Następnie buraczka ostudzić, obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki.
4. Kaszę jaglaną przygotować według przepisu na opakowaniu.
5. Kaszę wymieszać z burakami.
6. Cebulkę i natkę pietruszki drobno posiekać, dodać do buraków i kaszy.
7. Na suchej patelni uprażyć nasiona sezamu i słonecznika i dodać do masy.
8. Na koniec dodać mąkę, olej, starty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy.
9. Z masy uformować kotlety, ułożyć je na blaszce wyłożonej pergaminem. Piec 30- 40 minut w temp. 180°C. W połowie czasu obrócić burgery na druga stronę.

| W 1 sztuce o masie 100g | |
|---|---|
| Kalorie | 215 kcal |
| Białko | 6,0g |
| Tłuszcze | 10,2g |
| Węglowodany | 25,8g |
| Błonnik | 2,75g |

# Burgery buraczkowe wersja 1

## Składniki na 5 burgerów:

bułka – 5 sztuk
kotlet buraczkowy wersja 1 – 5 sztuk
ziemniaki – 2 sztuki (150g)
oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
pomidor – 1 plaster (10g)
ogórek kiszony – 2 plastry (5g)
cebula – 1 plaster (5 g)
musztarda – 1 łyżeczka (10g)
rukola – 1 garść

Guacamole:
awokado – 1/3 sztuki (40g)
czosnek – 1/3 ząbka (2g)
papryka chili - szczypta
sok z cytryny – 1 łyżeczka

Sałatka:
kapusta pekińska – 1 szklanka (120g)
pomidorki koktajlowe – 5 sztuk (50g)
rzodkiewka – 2 sztuki (30g)
oliwa – 1 łyżka (10g)
musztarda – 1/2 łyżeczki (5g)
ocet balsamiczny – kilka kropli
miód pszczeli – 1/3 łyżeczki (3g)
sok z cytryny – kilka kropli
szczypiorek – wedle uznania

15 minut

bogate w błonnik

bogate w żelazo

W 1 burgerze z dodatkami:

| | |
|---|---|
| Kalorie | 770,0 kcal |
| Białko | 18,3g |
| Tłuszcze | 34,7g |
| Węglowodany | 108,5g |
| Błonnik | 12,5g |

## Wykonanie:

1. Ziemniaki obrać i pokroić w słupki, skropić oliwą i piec w piekarniku na złoty kolor przez 30-40 min w temp. 190°C.
2. Awokado rozgnieść widelcem z czosnkiem, papryczką i sokiem z cytryny. Przyprawić solą i pieprzem.
3. Bułkę przekroić posmarować musztardą, ułożyć rukolę, burgera, guacamole i warzywa.
4. Sałatka: posiekać kapustę, dodać przekrojone pomidorki i plasterki rzodkiewki oraz posiekany szczypiorek. Całość polać dressingiem.
5. Dressing: oliwę wymieszać z musztardą, octem, miodem i sokiem z cytryny, a następnie energicznie wstrząsnąć. Dressing najlepiej przygotowywać w słoiku.

# Burgery buraczkowe wersja 2

## Składniki na 5 burgerów:

bułka – 5 sztuk (490g)
kotlet buraczkowy wersja 2 – 5 sztuk (500g)

nadzienie:
pomidor – ¼ sztuki (50g)
serek twarogowy – 2 łyżki (25g)
ser feta – 2 łyżki (30g)

sos:
jogurt skyr naturalny – 5 łyżek (50g)
majonez – 1 łyżka (15g)
czosnek – 1 ząbek (5g)

10 minut

bogate w błonnik

bogate w żelazo

W 1 burgerze z dodatkami:

| | |
|---|---|
| Kalorie | 593,7 kcal |
| Białko | 17,6g |
| Tłuszcze | 24,9g |
| Węglowodany | 80,7g |
| Błonnik | 9,3g |

## Wykonanie:

1. Bułeczki rozgrzać w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 3 minuty.
2. Sos: czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać z majonezem i jogurtem.
3. Twarożkiem posmarować bułkę od wewnątrz.
4. Do bułki włożyć rukolę, kotleta, plastry pomidora, pokrojoną fetę i sos.

# Risotto warzywne

## Składniki na 4 porcje:

mieszanka warzyw (cukinia, fasolka, brokuły) – 1 opakowanie (400g)
ryż do risotto arborio – 1 szklanka (150g)
cebula – 1 sztuka (100g)
czosnek – 2 ząbki (10g)
marchew – 2 sztuki (140g)
pietruszka – 1 sztuka (50g)
pomidory suszone w oleju – 7 sztuk (70g)
olej – 2 łyżki (20g)
woda – 2,5 szklanki (600ml)
ser mozzarella – 1 opakowanie (100g)
curry – 2 łyżeczki
papryka słodka – ¾ łyżeczki
tymianek – ½ łyżeczki
pieprz ziołowy - szczypta

35 minut

bogate w błonnik

bez glutenu

bogate w żelazo

## Wykonanie:

1. Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklić na rozgrzanym oleju.
2. Po 4 minutach dodać pokrojone kawałki pomidorów, marchewkę i pietruszkę starte na grubych oczkach tarki oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Po 2-3 minutach dodać ryż, wodę i przyprawy. Gotować na średnim ogniu przez 8 minut.
4. Następnie dodać mieszankę warzyw. Gotować pod przykryciem przez 15 minut do miękkości ryżu. Co jakiś czas mieszając.
5. Pod koniec gotowania dodać pokrojony na kawałeczki ser.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 103,3 kcal | 372,0 kcal |
| Białko | 3,6g | 13,1g |
| Tłuszcze | 3,5g | 12,5g |
| Węglowodany | 14,9g | 53,7g |
| Błonnik | 2,1g | 7,5g |

# Szparagi w naleśnikach

## Składniki na 4 porcje:

ciasto:
mąka pszenna pełnoziarnista typ 1850 – 1 szklanka (120g)
mąka pszenna tortowa – 1 szklanka (120g)
jajo kurze – 2 sztuki (100g)
olej – 1 łyżka (10g)
mleko 1,5 % - 1 szklanka (300ml)

szparagi – 1 pęczek (450g)
pesto – 5 łyżek (50g)
ser mascarpone – 2 łyżki (50g)
jogurt naturalny – 2 łyżki (50g)
bazylia - garść

30 minut

bogate w potas

bogate w żelazo

bogate w wapń

## Wykonanie:

1. Mąkę, jajko, olej i mleko zmiksować na gładką, płynną masę.
2. Jeśli będzie zbyt gęsta, dodać niewielką ilość wody, najlepiej gazowanej.
3. Usmażyć cienkie naleśniki na patelni teflonowej bez tłuszczu.
4. Od szparagów odciąć twarde końcówki. Oprószyć solą, pieprzem i niewielką ilością oliwy. Piec 10 minut w temp. 220°C.
5. Mascarpone wymieszać z jogurtem.
6. Naleśnika posmarować pesto, mascarpone z jogurtem i ułożyć kilka szparagów. Całość zawinąć.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 141,3 kcal | 424,0 kcal |
| Białko | 5,6g | 16,7g |
| Tłuszcze | 5,7g | 17,0g |
| Węglowodany | 17,9g | 53,7g |
| Błonnik | 1,6g | 5,9g |

# Zielone naleśniki

## Składniki na 3 porcje:

mleko 2% – 3/4 szklanki (200g)
szpinak świeży – 3 garści (75g)
mąka pszenna tortowa – ½ szklanki (70g)
mąka orkiszowa 1850 – ½ szklanki (70g)
jajo kurze – 1 sztuka (50g)
olej rzepakowy – 1 łyżka (10g)

nadzienie:
ser twarogowy chudy – 5 łyżek (100g)
jogurt naturalny skyr – 2/3 opakowania (100g)
rzodkiewka – 4 sztuki (50g)
szczypiorek – pęczek (20g)
sól, pieprz - szczypta

30 minut

bogate w żelazo

bogate w potas

## Wykonanie:

1. Szpinak zblendować. Dodać mleko i ponownie zblendować.
2. W misce wymieszać mąkę z jajkiem, olejem, dodać szpinak z mlekiem. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste dodać wody.
3. Odstawić na chwilę, przed smażeniem.
4. Z powstałej masy usmażyć cienkie placki na patelni bez dodatku tłuszczu.
5. Ser twarogowy rozgnieść z jogurtem, dodać posiekany szczypiorek oraz rzodkiewkę, przyprawić solą i pieprzem.
6. Gotowe naleśniki nadziać farszem z twarożku.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 127,6 kcal | 319,0 kcal |
| Białko | 7,6g | 18,9g |
| Tłuszcze | 2,8g | 7,1g |
| Węglowodany | 17,9g | 44,6g |
| Błonnik | 1,0g | 2,4g |

# Orientalna zupa z soczewicy

## Składniki na 4 porcje:

soczewica konserwowa – 1 ¼ szklanki (180g)
batat – 2/3 sztuki (150g)
marchew – 1 sztuka (80g)
por – 1 sztuka (140g)
cebula – 1 sztuka (70g)
mleczko kokosowe light (200g)
olej rzepakowy (5g)
curry – 1 łyżeczka
papryka słodka, kurkuma – ½ łyżeczki
chili – ¼ łyżeczki
sól - szczypta
imbir korzeń – mały plasterek (5g)
czosnek – 1 ząbek (5g)
czarnuszka – 1 łyżeczka (5g)
chleb żytni – 2 kromki (70g)
woda – 1,5 szklanki (350ml)

40 minut

bogate w błonnik

bogate w żelazo

bogate w potas

## Wykonanie:

1. Pora i cebulkę drobno pokroić.
2. Na oleju udusić cebulę i pora.
3. Batata i marchew pokroić w kosteczkę.
4. Dorzucić na patelnię, po chwili dodać odsączoną soczewicę. Zalać wodą, dodać przyprawy.
5. Gotować na wolnym ogniu 20-30 min pod przykryciem.
6. Gdy bataty będą miękkie dodać mleczko kokosowe, zblendować.
7. Chleb natrzeć przekrojonym na pół ząbkiem czosnku, pokroić w kosteczkę, zrumienić na suchej patelni.
8. Grzankami i czarnuszką posypać danie na talerzu.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 81,1 kcal | 223,0 kcal |
| Białko | 2,8g | 7,8g |
| Tłuszcze | 2,8g | 7,7g |
| Węglowodany | 11,9g | 32,8g |
| Błonnik | 2,8g | 7,7g |

# Zapiekanka soczewico-kalafiorowa

## Składniki na 6 porcje:

soczewica konserwowa – 1 ¼ szklanki (180g)
cebula czerwona – 1 sztuka (100g)
czosnek – 1 ząbek (5g)
kumin, papryka słodka, curry – 1 łyżeczka
papryka ostra – ¼ łyżeczki
pieprz - szczypta
marchew – 1 sztuka (100g)
oliwa – 1 łyżeczka (5g)
pietruszka – 2 sztuki (150g)
bulion warzywny – 2/3 szklanki (150g)
passata pomidorowa – 1 opakowanie (400g)

Sos:
bataty – 4 sztuki (750g)
kalafior – ½ sztuki (450g)
mleko 2% - 1/5 szklanki (50g)
oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5g)
sól, pieprz, kumin, gałka muszkatołowa - szczypta

Dodatkowo:
mozzarella – 1 sztuka (120g)
rukola, szczypiorek – garść

120 minut

bogate w błonnik

bogate w żelazo

bogate w potas

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 65,8 kcal | 274,0 kcal |
| Białko | 3,2g | 13,2g |
| Tłuszcze | 1,5g | 6,3g |
| Węglowodany | 10,4g | 43,2g |
| Błonnik | 2,6g | 10,9g |

## Wykonanie:

1. Cebulę pokroić w kostkę. Marchewkę i pietruszkę zetrzeć na grubych oczkach tarki.
2. Na oliwie udusić cebulę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, po chwili dodać startą włoszczyznę, paprykę.
3. Poddusić chwilę, dodać soczewicę i pomidory. Dusić na bardzo wolnym ogniu. Doprawić przyprawami.
4. W garnku zagotować wodę, dodać sól, następnie dorzucić pokrojone kawałki batata, kalafiora i gotować do miękkości.
5. Gdy kalafior i batat będą miękkie, odcedzić. Zblendować z oliwą, mlekiem, dodać sól, pieprz, tartą gałkę muszkatołową, kumin do smaku.
6. Wyłożyć warzywa z patelni na formę do pieczenia, następnie wyłożyć mus z batatów i kalafiora. Zapiekankę posypać tartą mozzarellą.
7. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec przez 30 minut.
8. Podawać na rukoli, posypać szczypiorkiem.

# Faszerowany bakłażan

## Składniki na 2 porcje:

Bakłażan – 1 sztuka (300g)
ser Feta – ½ opakowania (100g)
kasza jaglana – 1/3 woreczka (40g)
pomidory suszone – 3 sztuki (30g)
olej – 1 łyżeczka (5g)
szpinak świeży – 1 opakowanie (400g)
mozzarella – ½ sztuki (60g)

45 minut

bogate w błonnik

bogate w żelazo

bogate w wapń

## Wykonanie:

1. Bakłażana wydrążyć łyżką.
2. Pomidory suszone odsączyć z nadmiaru oleju i drobno pokroić.
3. Na rozgrzanym oleju poddusić szpinak i suszone pomidory, dodać pokrojoną fetę.
4. Kaszę jaglaną przepłukać zimną wodą. Gotować do miękkości.
5. Kaszę wymieszać z zawartością patelni.
6. Bakłażana nadziewać farszem. Umieścić w naczyniu żaroodpornym, posypać tartą mozzarellą i piec 30 minut w 180°C.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 101,2 kcal | 420,0 kcal |
| Białko | 5,9g | 24,6g |
| Tłuszcze | 5,3g | 22,0g |
| Węglowodany | 8,6g | 35,8g |
| Błonnik | 2,3g | 9,5g |

# Pizza z bakłażanem

## Składniki na 2 porcje:

mąka pszenna, typ 1850 – ½ szklanki (60g)
mąka pszenna, typ 550 – ½ szklanki (60g)
cukier – ¼ łyżki (3g)
woda – 1/3 szklanki (100ml)
drożdże suszone – 1 opakowanie (7g)
olej – 1 łyżka (10g)
koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżka (25g)
ketchup – 1 łyżka (25g)
bakłażan – 2/3 sztuki (150g)
papryka czerwona – 1/3 sztuki (100g)
papryka żółta – 1/3 sztuki (100g)
cebula – ½ sztuki (50g)
ser żółty – 2 plastry (20g)
mozzarella – 1/3 sztuki (40g)
oregano, bazylia – 1 łyżeczka

60 minut
+ 25 minut pieczenia

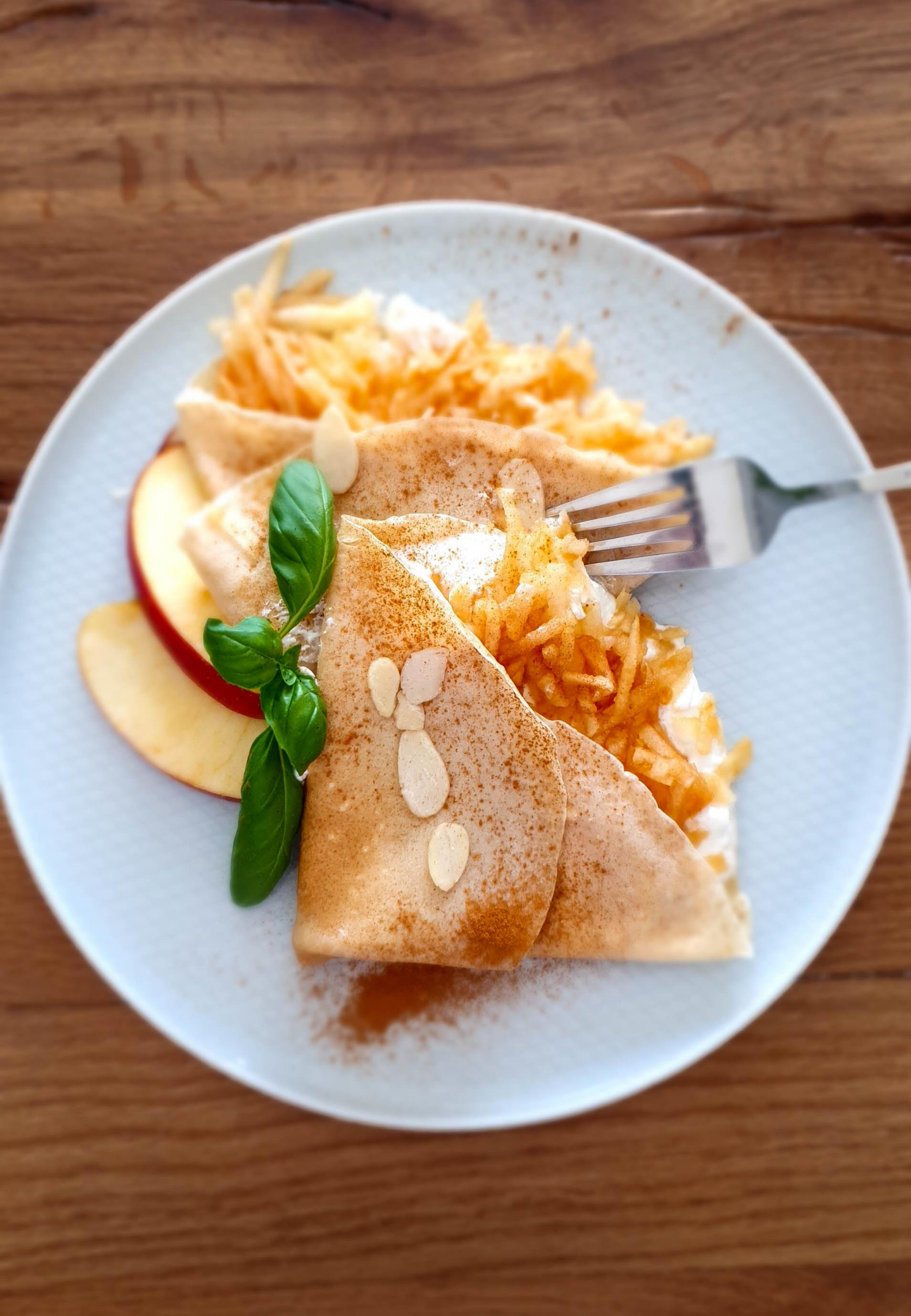
bogate w błonnik

bogate w potas

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 117,2 kcal | 422,0 kcal |
| Białko | 4,7g | 16,8g |
| Tłuszcze | 3,5g | 12,9g |
| Węglowodany | 17,7g | 63,8g |
| Błonnik | 2,5g | 9,0g |

## Wykonanie:

1. Bakłażana pokroić w plastry o grubości 0.5 cm, ułożyć na blaszce wyłożonej pergaminem, piec w piekarniku w temp 180°C po 5 minut z każdej strony.
2. W misce wymieszać mąkę, drożdże, olej, cukier, wodę i soli. Następnie przełożyć na blat i zagniatać.
3. Jeśli ciasto będzie się kleić, podsypać delikatnie mąką. Ważne by ciasto było wilgotne. Włożyć do miski i zostawić do wyrośnięcia na około godzinę.
4. W tym czasie koncentrat wymieszać z ketchupem i ziołami. Paprykę pokroić, kukurydzę opłukać.
5. Po wyrośnięciu ciasto przełożyć na papier lub rozciągnąć w foremce do pizzy. To ważne, bo ciasto nie jest zbyt elastyczne. Od razu trzeba je położyć na papierze i najlepiej lekko rozgniatać rękami na cienki placek.
6. Nałożyć na ciasto koncentrat z ziołami, przygotowane warzywa, posypać startym serem. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec 25 minut.



# Cynamonowe naleśniki

## Składniki na 1 porcje:

mąka pszenna pełnoziarnista typ 1850 – 2 łyżki (30g)
mąka pszenna tortowa – 2 łyżki (30g)
jajo kurze – 1 sztuka (50g)
olej – 1 łyżeczka (5g)
mleko 1,5 % - 1/3 szklanki (80ml)
ser twarogowy chudy – 5 łyżek (100g)
jogurt naturalny – 2/3 opakowania (100g)
miód pszczeli – 1 łyżeczka (5g)
jabłko – 1 sztuka (180g)
cynamon – 1 łyżeczka

30 minut

bogate w żelazo

bogate w potas

## Wykonanie:

1. Mąkę, jajko, olej i mleko zmiksować na gładką, płynną masę.
2. Jeśli będzie zbyt gęsta, dodać niewielką ilość wody, najlepiej gazowanej.
3. Usmażyć cienkie naleśniki na patelni teflonowej bez tłuszczu.
4. Twaróg wygnieść widelcem z jogurtem i miodem.
5. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach i wymieszać z cynamonem.
6. Na naleśniku ułożyć jabłka i serek, zawinąć

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 105,7 kcal | 613,0 kcal |
| Białko | 7,0g | 40,6g |
| Tłuszcze | 2,6g | 14,8g |
| Węglowodany | 14,3g | 83,2g |
| Błonnik | 1,3g | 7,5g |

# Leczo z boczniaków

## Składniki na 2 porcje:

cebula – 1/3 sztuki (40g)
por – ¼ sztuki (40g)
boczniaki – 6 sztuk (250g)
papryka czerwona – 2/3 sztuki (150g)
cukinia – 1/3 sztuki (100g)
passata pomidorowa – 1 opakowanie (400g)
curry, papryka wędzona – 1 łyżeczka
papryka słodka mielona – ½ łyżeczki
papryka ostra – ¼ łyżeczki
sól, pieprz - szczypta
musztarda – ½ łyżeczki (3g)
olej – 1 łyżka (10g)
czosnek – 1 ząbek (5g)
kolendra liście - garść
kasza bulgur – 1 saszetka (100g)

40 minut

bogate w błonnik

bogate w żelazo

bez laktozy

## Wykonanie:

1. Cebulę i pora pokroić w piórka. Boczniaki, paprykę pokroić w paski, a cukinię w grubszą kostkę.
2. Na oliwie poddusić cebulę, pora i przeciśnięty przez praskę czosnek, po chwili dodać boczniaki, cukinię i paprykę.
3. Dusić pod przykryciem, w razie potrzeby podlać lekko wodą.
4. Na koniec duszenia dodać passatę pomidorową, przyprawy i musztardę.
5. Kaszę bulgur przygotować według przepisu na opakowaniu.
6. Danie podawać z kaszą. Posypać na talerzu posiekaną kolendrą.

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 65,8 kcal | 359,0 kcal |
| Białko | 2,9g | 16,1g |
| Tłuszcze | 1,3g | 7,1g |
| Węglowodany | 11,7g | 64,2g |
| Błonnik | 2,8g | 15,4g |

# Quiche z tofu i szparagami

## Składniki na 8 porcji:

60 minut

bogate w wapń

spód:
mąka pszenna pełnoziarnista - 2 szklanki (230 g)
mąka ziemniaczana – 2 łyżki (50 g)
masło roślinne – ¾ opakowania (150 g)
jajo kurze – 1 sztuka (50g)

masa jajeczna:
jogurt naturalny – 1 opakowanie (400 g)
jajo kurze – 2 sztuki (100g)
ser, Cheddar – 2,5 plasterka (50g)

dodatki:
tofu – 1 opakowanie (180 g)
sos sojowy – 3 łyżki (30ml)
curry, papryka słodka – 1 łyżeczka
szparagi – 1 pęczek (500 g)
pomidor – 3 sztuki (200 g)
por – ok. 10 cm (100 g)
szczypiorek – pęczek (20g)

| | W 100g | W 1 porcji |
|---|---|---|
| Kalorie | 171,5 kcal | 388,0 kcal |
| Białko | 6,2g | 13,9g |
| Tłuszcze | 10,6g | 23,9g |
| Węglowodany | 14,7g | 33,3g |
| Błonnik | 1,7g | 3,7g |

## Wykonanie:

1. Tofu pokroić w kostkę, wymieszać z sosem sojowym, curry i papryką, można też dodać paprykę wędzoną. Marynować 40 minut.
2. Mąki wymieszać, następnie wygnieść z masłem i jajkiem. Ciasto wstawić do lodówki na ok 30 minut.
3. Następnie wyłożyć nim formę na tartę, nakłóć widelcem i piec ok. 25 minut w temp. 160°C.
4. Jogurt wymieszać z jajkami i startym parmezanem, doprawić do smaku.
5. Szparagi pokroić w ok. 2-3 cm kawałki, pomidora w plastry i pora w pierścienie.
6. Na podpieczone ciasto wyłożyć zamarynowane tofu oraz pokrojone warzywa. Całość zalać masą jajeczną.
7. Całość piec kolejne 30 minut. Obficie posypać szczypiorkiem.