



Kraków

Anna Reguła i Zuza Woźniak

Dziesięć proste przepisy



Anna Reguła i Zuza Woźniak

Dziesięć proste przepisy



„Dziecinnie prosty przepis na przyszłość” to jeden z trzech realizowanych przez miasto Kraków zwycięskich projektów klimatycznych, które powstały w 2021 roku, podczas młodzieżowego maratonu „Youth Krak Hack. W dobrym klimacie”.

Realizując projekt roślinnego żywienia, we współpracy z dyplomowaną dietetyczką i edukatorką żywieniową, Anną Regułą zaproponowaliśmy szereg działań edukacyjnych w zakresie odpowiedniego wprowadzenia diety plant-based dla krakowskich rodzin. Zaprezentowane w publikacji propozycje śniadań, przekąsek, obiadów i kolacji są jednym z elementów projektu i mamy nadzieję, że będą inspiracją w naszych codziennych jadłospisach.

E-book doskonale uzupełnia prowadzoną przez miasto kampanię edukacyjną „Kraków w dobrym klimacie”, która pokazuje korzyści wynikające z dbałości o naszą planetę oraz pomaga wpływać na ograniczanie postępujących zmian klimatycznych.

Kraków

MŁODZI DLA KLIMATU



 „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość” - żywienie roślinne i ograniczanie spożycia mięsa

>> PRZYŁĄCZ SIĘ DO NAS!

klimat.krakow.pl





Legenda oznaczeń makroskładników:

K - kilokalorie (kcal),

B - białko,

T - tłuszcz,

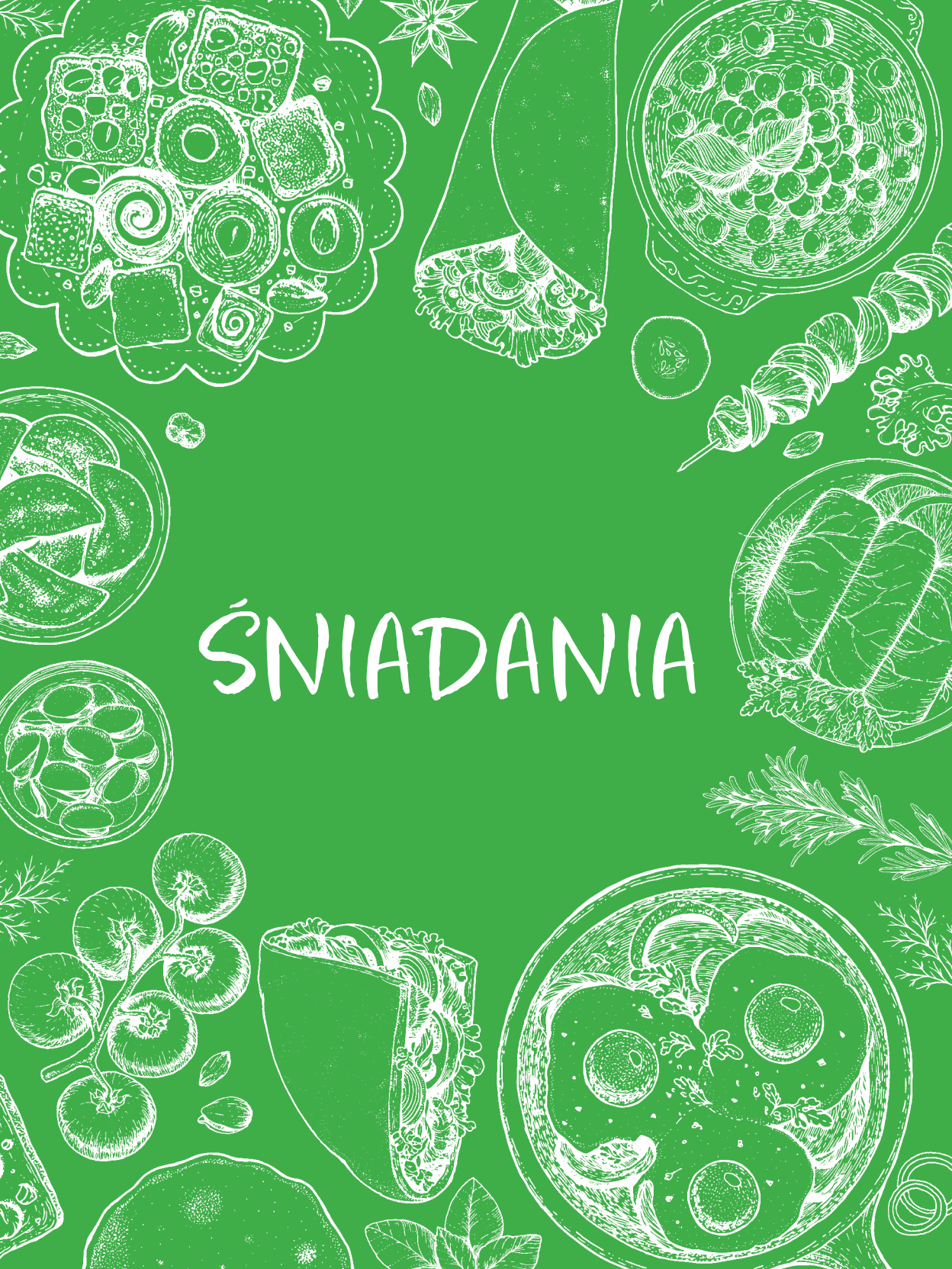
W - węglowodany,

F - błonnik (od ang. fibre).

Makroskładniki odnoszą się zawsze do 1 porcji dania (niektóre dania są na więcej niż 1 porcję – wówczas jest to zaznaczone na początku opisu).

W nawiasach są podane przybliżone miary domowe np. szklanka, łyżka, sztuka.

Dla dokładniejszego przygotowania dania, warto stosować podaną ilość w gramach i zastosować wagę kuchenną.



ŚNIADANIA

Chrupiący tost z awokado i podpieczoną ciecierzycą

Zapiekane papryki z jajkiem

Budyniowa owsianka z sosem orzechowym

Jogurtowe placuszki z kawałkami czekolady

Owsiana pieczona szarlotka

Czekoladowa domowa granola z jogurtem i owocami

Śniadaniowe muffinki jajeczne

Nocna owsianka z jagodowym mlekiem

Pełnoziarniste placuszki z jabłkami - przepis z jadłospisu



1. Chrupiący tost z awokado i podpieczoną ciecierzycą

Pomidory koktajlowe	-	100 g (5 x Sztuka)
Ciecierzycą (ugotowaną)	-	80 g (4 x Łyżka)
Awokado	-	70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy	-	60 g (2 x Kromka)
Kiełki brokuła	-	8 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy	-	3 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek granulowany	-	2 g (2 x Szczypta)
Mielona słodka papryka	-	2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól biała	-	1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	-	1 g (1 x Szczypta)

Ciecierzycę opłucz z zalewy na sicie pod bieżącą wodą. Przesyp na patelnię, dodaj mieloną paprykę, czosnek granulowany, szczyptę soli i pieprzu. Dodaj 2 łyżki wody i zacznij podpiekać, co jakiś czas mieszając. Gdy woda odparuje zdejmij patelnię z ognia. Awokado rozgnieć widelcem na papkę, skrop sokiem z cytryny, dodaj szczyptę czosnku i soli. Pieczywo opiek na patelni lub w opiekaczu na grzanki. Dodaj na pieczywo awokado, ciecierzycę, pokrojone pomidorki i kiełki.



2. Zapiekane papryki z jajkiem

Jaja kurze całe	- 112 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe	- 80 g (4 x Sztuka)
Papryka czerwona	- 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka żółta	- 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy	- 60 g (2 x Kromka)
Kiełki brokuła	- 16 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Czarnuszka	- 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	- 1 g (1 x Szczypta)

Nagrzewaj piekarnik na 180 stopni. Papryki wydrąż i posmaruj z zewnątrz oliwą. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Do każdej wbij jajko. Dodaj pokrojone pomidorki, dopraw solą, pieprzem i piecz około 25 minut, aż białko się zetnie. Podawaj z pieczywem i kiełkami. Posyp czarnuszką.



3. Budyńowa owsianka z sosem orzechowym

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	-	230 g (1 x Szklanka)
Banan	-	60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie)	-	40 g (4 x Łyżka)
Borówki amerykańskie	-	25 g (0.5 x Garść)
Masło orzechowe	-	15 g (1 x Łyżeczka)
Erytrol / Erytrytol	-	10 g (2 x Łyżeczka)
Budyń w proszku	-	8 g (1 x Łyżka)

Wsyp do garnka płatki, proszek budyńowy (bez cukru), erytrol i przemieszaj. Zalej mlekiem i gotuj kilka minut do zgęstnienia, często mieszając. W tym czasie pokrój banana w plasterki. W szklance rozpuść masło orzechowe z 2 łyżkami ciepłej wody na jednolity, orzechowy sos. Przelóż owsiankę do miseczki, dodaj banana i polej sosem orzechowym. Dołóż kilka borówek na wierzch.



4. Jogurtowe placuszki z kawałkami czekolady

Jogurt naturalny	- 100 g (5 x Łyżka)
Jaja kurze całe	- 56 g (1 x Sztuka)
Mąka orkiszowa	- 50 g (3.3 x Łyżka)
Borówki amerykańskie	- 50 g (1 x Garść)
Czekolada gorzka	- 12 g (2 x Kostka)
Syrop klonowy	- 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Proszek do pieczenia	- 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Wymieszaj energicznie jajko, jogurt, syrop klonowy (lub miód), mąkę i proszek na jednolitą masę. Dodaj posiekaną czekoladę i wymieszaj. Smaż placuszki na patelni na oliwie z dwóch stron. Podaj z borówkami i opcjonalnie posyp płatkami migdałów dla wystroju.



5. Owsiana pieczona szarlotka

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	- 120 g (0.5 x Szklanka)
Jabłko	- 75 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr waniliowy	- 75 g (0.5 x Opakowanie)
Płatki owsiane (górskie)	- 40 g (4 x Łyżka)
Orzechy włoskie	- 15 g (1 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol	- 10 g (2 x Łyżeczka)
Budyń w proszku	- 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon	- 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia	- 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Wsyp płatki, proszek budyńowy, erytrol, proszek do pieczenia i cynamon do naczynia do zapiekania. Zalej mlekiem i dokładnie przemieszaj. Odstaw na 5 minut. W tym czasie pokrój jabłko w kostkę. Dodaj do naczynia, wymieszaj i zapiecz w 180 stopniach przez 25 minut. Podawaj z jogurtem i posyp orzechami.



6. Czekoladowa domowa granola z jogurtem i owocami

Jogurt typu islandzkiego Skyr	-	150 g (1 x Opakowanie)
Banan	-	60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie)	-	30 g (3 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli)	-	15 g (1 x Łyżka)
Czekolada gorzka	-	12 g (2 x Kostka)
Syrop klonowy	-	10 g (1 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane	-	10 g (1 x Łyżka)

Wsyp płatki i pestki dyni na patelnię. Podgrzewaj często mieszając, aż płatki delikatnie się zarumienią (4-5 minut). Po tym czasie zdejmij patelnię z ognia, wlej syrop klonowy i od razu wymieszaj. Następnie dodaj posiekaną czekoladę i ponownie przemieszaj. Do miseczki przełóż jogurt, pokrojonego w plasterki banana oraz przygotowaną granolę.



7. Śniadaniowe muffinki jajeczne

Jaja kurze całe	- 112 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe	- 100 g (5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy	- 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona	- 30 g (0.2 x Sztuka)
Brokuły	- 30 g (0.1 x Sztuka)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	- 10 g (0 x Szklanka)
Rukola lub roszponka	- 10 g (0.5 x Garść)
Zioła prowansalskie	- 1 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	- 1 g (1 x Szczypta)

Roztrzep jajka z łyżką mleka. Dopraw solą, pieprzem i ziołami. Na dno foremek na babeczki dodaj drobno pokrojoną paprykę i brokuła. Zalej jajkami. Zapiecz 20 minut w 180 stopniach. Podawaj z pieczywem i pokrojonymi pomidorkami.



8. Nocna owsianka z jagodowym mlekiem

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	- 100 g (0.4 x Szklanka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr waniliowy	- 75 g (0.5 x Opakowanie)
Płatki owsiane (górskie)	- 50 g (5 x Łyżka)
Borówki amerykańskie	- 25 g (0.5 x Garść)
Orzechy nerkowca (bez soli)	- 15 g (1 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol	- 10 g (2 x Łyżeczka)
Nasiona chia	- 5 g (1 x Łyżeczka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	- 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Zmiksuj mleko, borówki i jogurt na jagodowe mleko. Zalej nim płatki, nasiona chia i erytrol. Wymieszaj dokładnie i schowaj do lodówki na całą noc. Rano chwilę podgrzej w garnuszku lub mikrofali. Dodaj kilka borówek lub innych owoców i posyp orzechami.



9. Pełnoziarniste placuszki z jabłkami - przepis z jadłospisu

Jabłko	- 75 g (0.5 x Sztuka)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	- 60 g (0.2 x Szklanka)
Jaja kurze całe	- 56 g (1 x Sztuka)
Mąka orkiszowa	- 50 g (3.3 x Łyżka)
Masło orzechowe	- 15 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Cynamon	- 1 g (1 x Szczypta)

Roztrzep jajko, dodaj mleko, mąkę, cynamon. Dodaj pokrojone w kosteczkę jabłko. Smaż placuszki na patelni na oliwie. Podaj z masłem orzechowym.



PRZEKĄSKI

(nie)Banalne kanapki ZOO

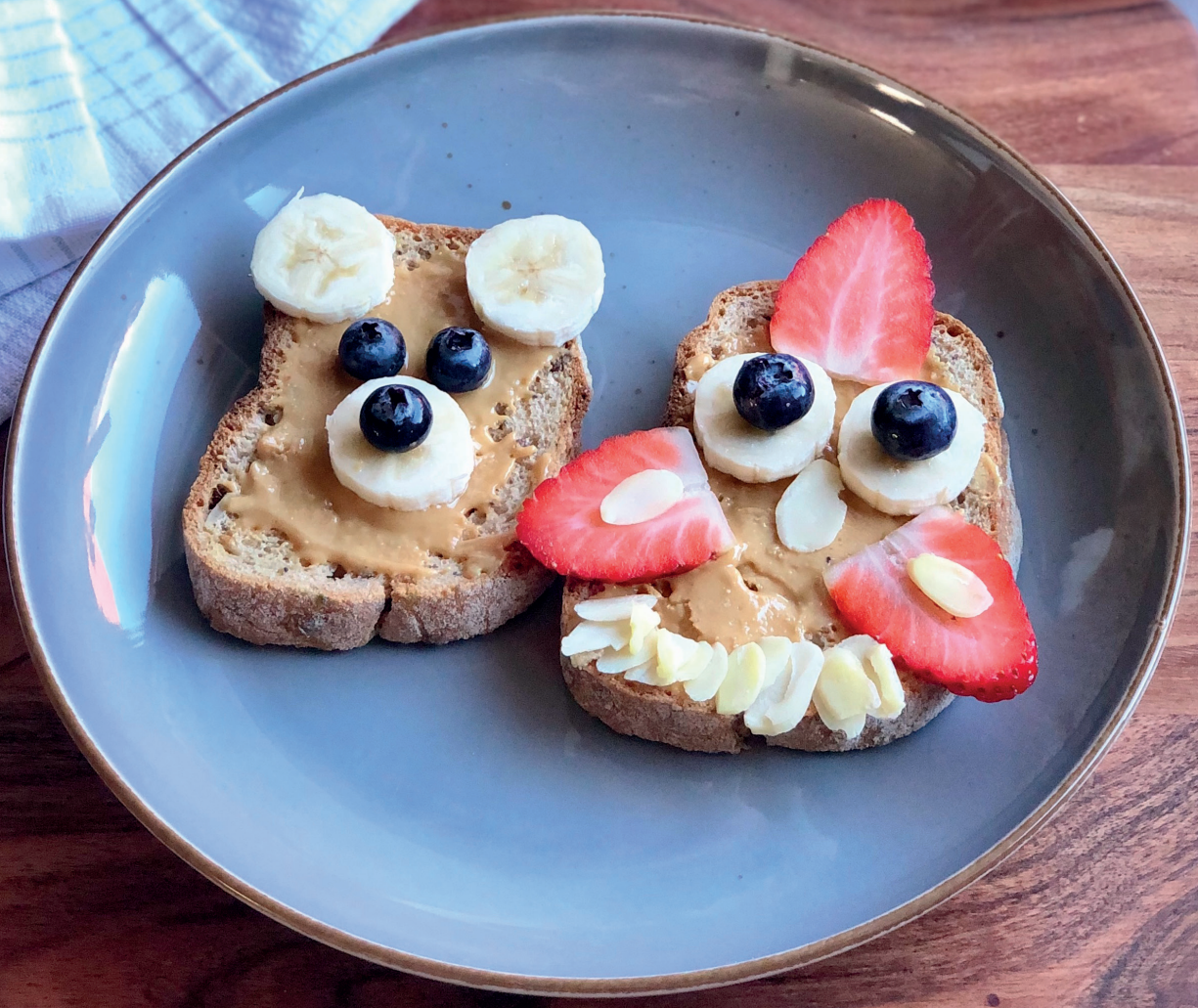
Bananowe lizaki w czekoladzie z posypką orzechową

Arzanka z szybką pastą z groszku

Kolorowe ślimaczki z tortilli

Waniliowo-truskawkowe smoothie

Ciasteczka marchewkowe z masłem orzechowym



1. (nie)Banalne kanapki ZOO

Chleb żytni razowy	- 60 g (2 x Kromka)
Banan	- 60 g (0.5 x Sztuka)
Borówki amerykańskie	- 50 g (1 x Garść)
Masło orzechowe	- 30 g (2 x Łyżeczka)
Truskawki	- 30 g (0.4 x Garść)

Posmaruj pieczywo masłem orzechowym. Dodaj pokrojone owoce, tworząc wzory niedźwiadka, sowy lub dowolnych zwierząt.



2. Bananowe lizaki w czekoladzie z posypką orzechową

PRZEPIS NA 4 PORCJE

Banan	- 240 g (2 x Sztuka)
Czekolada gorzka	- 50 g (8 x Kostka)
Orzechy włoskie	- 30 g (2 x Łyżka)
Migdały w płatkach	- 20 g (2 x Łyżka)

Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej lub mikrofal. Banany obierz i przekrój na pół. W każdą połówkę wbij drewniany patyczek. Polej banany czekoladą i od razu posyp orzechami. Odstaw do lodówki na 10-15 minut, by czekolada stwardniała.



3. Grzanka z szybką pastą z groszku

Pomidory koktajlowe	- 80 g (4 x Sztuka)
Awokado	- 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy	- 60 g (2 x Kromka)
Groszek zielony, mrożony	- 50 g (3 x Łyżka)
Cebula czerwona	- 10 g (0.1 x Sztuka)
Kiełki brokuła	- 8 g (1 x Łyżka)
Czosnek granulowany	- 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	- 2 g (2 x Szczypta)
Sok cytrynowy	- 1 g (0.2 x Łyżka)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)

Groszek ugotuj, odcedź. Rozgnieć z miękkim awokado, dodaj bardzo drobno posiekaną cebulkę, dopraw czosnkiem, solą, pieprzem oraz skrop cytryną. Pieczywo podgrzej na patelni lub w opiekaczu na grzanki. Posmaruj pastą z groszku, dodaj kiełki i pomidorki.



4. Kolorowe ślimaczki z tortilli

Tortilla, wraps pełnoziarniste	- 61 g (1 x Sztuka)
Ser żółty, gouda/edamski	- 40 g (2 x Plasterek)
Ogórek zielony (długi)	- 40 g (0.2 x Sztuka)
Papryka czerwona	- 40 g (0.3 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka	- 30 g (2 x Plasterek)
Serek śmietankowy, do smarowania	- 15 g (1 x Łyżeczka)
Sałata	- 10 g (2 x Liść)
Czarnuszka	- 1 g (0.5 x Łyżeczka)

Posmaruj tortillę serkiem. Dodaj plastry sera, szynki, liście sałaty oraz pokrojoną w cienkie paski paprykę i ogórka. Zwiń w rulon, a następnie potnij w poprzek na kawałki. Posyp czarnuszką.



5. Waniliowo-truskawkowe smoothie

PRZEPIS NA 2 PORCJE

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	- 150 g (0.5 x Szklanka)
Banan	- 120 g (1 x Sztuka)
Truskawki, mrożone	- 100 g (1 x Szklanka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr waniliowy	- 75 g (0.5 x Opakowanie)
Orzechy nerkowca (bez soli)	- 15 g (1 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone)	- 5 g (1 x Łyżeczka)

Zmiksuj wszystkie składniki. Truskawki możesz przelać wcześniej ciepłą wodą, by ułatwić miksowanie lub użyj świeżych owoców w sezonie.



6. Ciasteczka marchewkowe z masłem orzechowym

PRZEPIS NA 10 PORCJI (ciasteczek)

Marchew	- 80 g (1.8 x Sztuka)
Jabłko	- 80 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe	- 56 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie)	- 50 g (5 x Łyżka)
Mąka orkiszowa	- 50 g (3.3 x Łyżka)
Syrop klonowy	- 50 g (5 x Łyżka)
Masło orzechowe	- 45 g (3 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia	- 3 g (1 x Łyżeczka)
Cynamon	- 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)

Nagrzewaj piekarnik na 180 stopni. Jabłko i marchewkę obierz i zetrzyj na tarce. Jabłko na dużych oczkach, marchew na małych. Wymieszaj z resztą składników. Nakładaj łyżką porcję ciasta na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz około 15-18 minut do zarumienienia.



ORBIADY

Siekane kotleciki z kurczaka z ryżem i surówką

Ekspresowy makaron z pieczarkami

Domowe FIT nuggetsy z piekarnika
z łódeczkami ziemniaczanymi

Roślinne curry z soczewicą i kalafiozem

Delikatna kasza jaglana z mozzarellą

Śmietankowy makaron z brokułem

Kolorowy bowl z tofu i sosem orzechowym

Kremowy makaron białkowy z bazylią

Buddha bowl – kolorowa miska z ciecierzycą, ryżem
i dodatkami – przepis z jadłospisu



1. Siekane kotleciki z kurczaka z ryżem i surówką

PRZEPIS NA 2 PORCJE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	-	200 g (2 x Kawałek)
Pomidory koktajlowe	-	160 g (8 x Sztuka)
Ryż basmati	-	100 g (6.7 x Łyżka)
Marchew	-	90 g (2 x Sztuka)
Rukola lub roszponka	-	20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek	-	20 g (2 x Łyżka)
Czosnek granulowany	-	3 g (3 x Szczypta)
Zioła prowansalskie, mieszanka	-	3 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała	-	1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	-	1 g (1 x Szczypta)

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Filet oczyść i posiekaj nożem na desce. Marchew zetrzyj na tarce. Przełóż mięso do miseczki, dodaj połowę startej marchewki, łyżkę oliwy oraz sól, pieprz, czosnek i zioła. Wymieszaj i uformuj kotleciki. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz około 25 minut w 180 stopniach. W tym czasie wymieszaj rukolę z pokrojonymi pomidorkami, pozostałą marchwią, skrop oliwą oraz dopraw solą i pieprzem.



2. Ekspresowy makaron z pieczarkami

Pieczarka uprawna, świeża	- 120 g (6 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty	- 50 g (0.7 x Szklanka)
Śmietanka, 12% tłuszczu	- 50 g (5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście	- 6 g (1 x Łyżeczka)
Zioła prowansalskie	- 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany	- 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	- 1 g (1 x Szczypta)

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pokrój pieczarki w paski. Podsmaż na patelni na oliwie do zarumienienia. Dopraw solą, pieprzem, ziołami i czosnkiem granulowanym. Następnie zmniejsz ogień, wlej śmietankę i dodaj odcedzony makaron. Podgrzewaj razem 2-3 minuty. Podawaj z posiekaną pietruszką.



3. Domowe FIT nuggetsy z piekarnika z łódeczkami ziemniaczanymi

PRZEPIS NA 2 PORCJE

Ziemniaki	- 420 g (6 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	- 200 g (2 x Kawałek)
Pomidory koktajlowe	- 160 g (8 x Sztuka)
Płatki kukurydziane	- 30 g (10 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 20 g (2 x Łyżka)
Rukola lub roszponka	- 20 g (1 x Garść)
Kiełki brokuła	- 16 g (2 x Łyżka)
Skrobia ziemniaczana	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)
Curry	- 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka	- 1 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony	- 1 g (1 x Szczypta)

Rozgrzej piekarnik na 200 stopni. Ziemniaki obierz i pokrój w łódeczki. Skrop łyżką oliwy, oprósz solą, pieprzem i wysyp na połowę blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Włóż do piekarnika na 10 minut. W tym czasie pokrój kurczaka na kawałki i skrop pozostałą łyżką oliwy. Zmiel płatki kukurydziane, dodaj mąkę ziemniaczaną, curry, paprykę, sól i pieprz. W takiej panierce obtocz kurczaka. Dołóż mięso do piekących się ziemniaków. Piecz razem jeszcze około 20-25 minut, aż kurczak i ziemniaki lekko się zarumienią. Podaj porcję ziemniaków i kurczaka z surówką z rukoli, pomidorków i kiełków.



4. Roślinne curry z soczewicą i kalafiorem

PRZEPIS NA 2 PORCJE

Woda	- 250 g (1 x Szklanka)
Kalafior	- 100 g (0.2 x Sztuka)
Mleczko kokosowe light, 12%	- 100 g (0.2 x Opakowanie)
Ryż basmati	- 100 g (6.7 x Łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche	- 80 g (6.7 x Łyżka)
Papryka czerwona	- 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula	- 30 g (0.3 x Sztuka)
Sok cytrynowy	- 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Kolendra (świeża)	- 5 g (5 x Listek)
Curry	- 3 g (3 x Szczypta)
Czosnek granulowany	- 3 g (3 x Szczypta)
Mielona słodka papryka	- 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól biała	- 2 g (2 x Szczypta)

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulkę posiekaj, paprykę pokrój w większą kostkę, kalafiora podziel na małe różyczki. W garnku na oliwie podsmaż cebulkę, po chwili dodaj paprykę, kalafiora, zalej mlekiem kokosowym, wodą oraz dosyp przyprawy. Następnie dodaj opłukaną na sicie soczewicę. Zagotuj, a potem zmniejsz ogień i gotuj około 20 minut, co jakiś czas mieszając. Na koniec dodaj sok z cytryny i wymieszaj. Podaj porcję z ryżem i posiekaną kolendrą.



5. Delikatna kasza jaglana z mozzarella

Cukinia	- 80 g (0.3 x Sztuka)
Mozzarella light	- 65 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana	- 50 g (3.8 x Łyżka)
Papryka czerwona	- 40 g (0.3 x Sztuka)
Cebula	- 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek	- 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście	- 6 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany	- 2 g (2 x Szczypta)
Zioła prowansalskie	- 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	- 1 g (1 x Szczypta)

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę poszatkuj, cukinię pokrój w kostkę. Podsmaż warzywa na patelni na oliwie, dodaj przyprawy. Gdy warzywa się lekko zarumienią, dodaj na patelnię połowę porwanej w palcach mozzarelli, kaszę i przemieszaj. Przełóż na talerz, dodaj na wierzch resztę mozzarelli i posyp posiekaną pietruszką.



6. Śmietankowy makaron z brokułem

Brokuły	- 120 g (0.2 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty	- 50 g (0.7 x Szklanka)
Śmietanka, 12% tłuszczu	- 50 g (5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście	- 3 g (0.5 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany	- 2 g (2 x Szczypta)
Zioła prowansalskie	- 1 g (0.5 x Łyżeczka)

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ugotuj brokuła, następnie przelej zimną wodą i posiekaj nożem na możliwie małe kawałeczki. Dopraw solą, pieprzem, ziołami i czosnkiem granulowanym. Następnie zmniejsz ogień, dodaj posiekanego brokuła, wlej śmietankę i dodaj odcedzony makaron. Podgrzewaj razem 2-3 minuty. Podawaj z posiekaną pietruszką.



7. Kolorowy bowl z tofu i sosem orzechowym

Tofu naturalne, wzbogacane w wapń	- 90 g (0.5 x Opakowanie)
Pomidory koktajlowe	- 80 g (4 x Sztuka)
Kapusta czerwona	- 75 g (1.5 x Liść)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	- 50 g (3.6 x Łyżka)
Kukurydza, konserwowa	- 30 g (2 x Łyżka)
Rukola lub roszponka	- 20 g (1 x Garść)
Masło orzechowe	- 15 g (1 x Łyżeczka)
Sos sojowy ciemny	- 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy	- 6 g (1 x Łyżka)
Syrop klonowy	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek granulowany	- 1 g (1 x Szczypta)

Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie przygotuj sos i tofu. W szklance wymieszaj masło orzechowe, sok cytrynowy, połowę sosu sojowego, syrop klonowy oraz 2 łyżki wody na jednolity, kremowy sos. Pokrój tofu w kostkę, przełóż do miseczki. Dodaj sos sojowy (pozostały), oliwę, czosnek i potrząśnij miseczką, by każdy kawałek tofu okrył się w marynacie. Podsmaż tofu na patelni na rumiany kolor. W misce układaj obok siebie garść liści, komosę, pokrojone pomidorki, kukurydzę, poszatkowaną kapustę, dodaj na wierzch gotowe tofu i polej przygotowanym sosem. Opcjonalnie posyp posiekaną kolendrą.



8. Kremowy makaron białkowy z bazylią

PRZEPIS NA 2 PORCJE

Passata pomidorowa (przecier)	- 300 g (3 x Porcja)
Makaron z soczewicy/ciecierzycy	- 120 g (1.5 x Szklanka)
Serek śmietankowy, do smarowania	- 60 g (4 x Łyżeczka)
Kukurydza, konserwowa	- 45 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 10 g (1 x Łyżka)
Bazylia (świeża)	- 6 g (6 x Listek)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	- 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone)	- 1 g (0.3 x Łyżeczka)

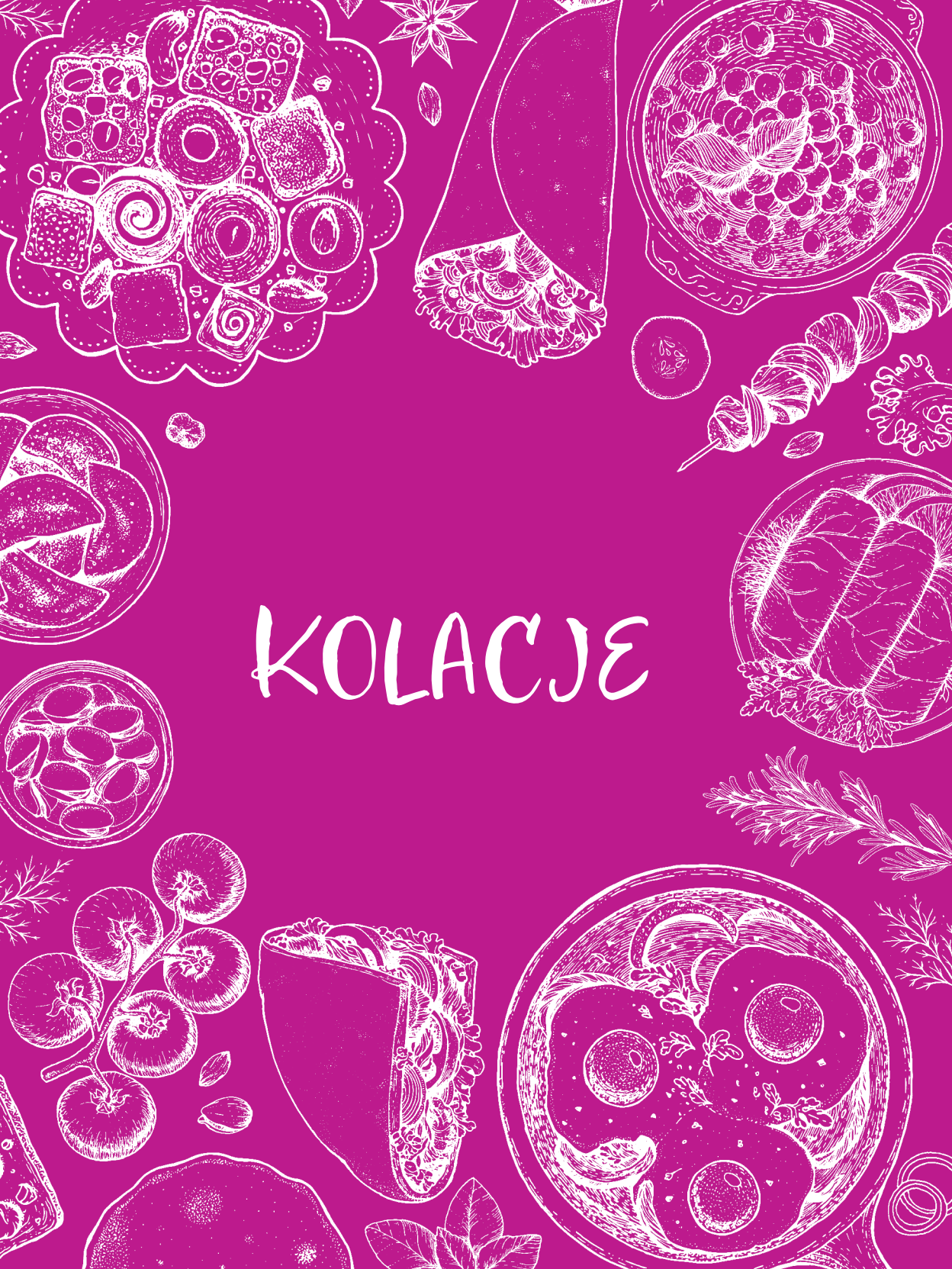
Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedź. Przełóż ponownie do garnka, wlej passatę, dodaj oliwę, serek, kukurydzę oraz przyprawy. Wymieszaj i chwilę podgrzewaj na małym ogniu, by makaron się podgrzał i wchłonął sos pomidorowy. Podawaj z listkami bazylii.



9. Buddha bowl – kolorowa miska z ciecierzycą, ryżem i dodatkami – przepis z jadłospisu

Pomidory koktajlowe	- 60 g (3 x Sztuka)
Ciecierzycza (ugotowana)	- 60 g (3 x Łyżka)
Buraki, gotowane w wodzie	- 60 g (0.5 x Sztuka)
Ryż brązowy	- 50 g (3.3 x Łyżka)
Awokado	- 40 g (0.3 x Sztuka)
Papryka czerwona	- 40 g (0.3 x Sztuka)
Hummus klasyczny, gotowy	- 30 g (3 x Łyżeczka)
Szpinak	- 25 g (1 x Garść)

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ciecierzycę dokładnie opłucz z zalewy, paprykę i pomidorki pokrój. Układaj w misce obok siebie wszystkie produkty. Wymieszaj podczas jedzenia.



KOLACJE

Łatwy krem z czerwoną soczewicą i grzanką

Meksykański talerz dobroci z kurczakiem i sosem z tahini

Kanapki z pastą z tofu z suszonymi pomidorami

Czekoladowe pełnoziarniste naleśniki
z truskawkowym nadzieniem

Pizzerinki pełne warzyw

Grzanki z domowym hummusem i pomidorkami

Serowe zapiekanki z pieczarkami z patelni

Ekspresowa wypasiona tortilla

Jajko sadzone z prostą sałatką
z pieczonymi ziemniakami - przepis z jadłospisu



1. Łatwy krem z czerwoną soczewicą i grzanką

PRZEPIS NA 2 PORCJE

Woda mineralna niegazowana	- 200 g (0.8 x Szklanka)
Mleczko kokosowe light, 12%	- 200 g (0.5 x Opakowanie)
Papryka czerwona	- 140 g (1 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche	- 90 g (7.5 x Łyżka)
Cebula	- 50 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy	- 6 g (1 x Łyżka)
Kostka rosółowa warzywna	- 5 g (0.5 x Kostka)
Pieprz czarny mielony	- 2 g (2 x Szczypta)
Curry	- 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)

Do każdej porcji dodaj:

Chleb żytni razowy	- 30 g (1 x Kromka)
Dynia, pestki łuskane	- 5 g (0.5 x Łyżka)

Poszatkuj cebulę. Pokrój na kawałki wydrążoną paprykę. Soczewicę dokładnie opłucz pod bieżącą wodą na sicie. Wsyp wszystko do garnka, zalej wodą, mleczkiem kokosowym, dodaj kostkę, curry i gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut. Przemieszaj co jakiś czas. Po tym czasie dokładnie zmiksuj na krem blenderem ręcznym. Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz, przemieszaj i dopraw do smaku w razie potrzeby. Posyp porcję zupy pestkami dyni. Podawaj z grzankami z pieczywa.



2. Meksykański talerz dobroci z kurczakiem i sosem z tahini

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	- 100 g (1 x Kawalek)
Pomidory koktajlowe	- 80 g (4 x Sztuka)
Ryż basmati	- 50 g (3.3 x Łyżka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	- 40 g (2 x Łyżka)
Rukola lub roszponka	- 20 g (1 x Garść)
Kukurydza, konserwowa	- 15 g (1 x Łyżka)
Tahini	- 15 g (2.5 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy	- 6 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście	- 6 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Syrop klonowy	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek granulowany	- 2 g (2 x Szczypta)
Mielona słodka papryka	- 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól biała	- 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	- 1 g (1 x Szczypta)

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem, czosnkiem, papryką i podsmaż na patelni na oliwie. W tym czasie wymieszaj w szklance tahini z syropem, sokiem z cytryny i 2 łyżkami ciepłej wody na jednolity sos. Na talerzu rozłóż garść liści, dodaj ryż, kurczaka, fasolę, kukurydzę, pokrojone pomidorki i polej sosem. Posyp posiekaną natką pietruszki (lub kolendrą).



3. Kanapki z pastą z tofu z suszonymi pomidorami

Pomidory koktajlowe	- 100 g (5 x Sztuka)
Tofu wędzone, wzbogacane w wapń	- 90 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni razowy	- 60 g (2 x Kromka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	- 30 g (2 x Sztuka)
Kiełki brokuła	- 16 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście	- 6 g (1 x Łyżeczka)

Zmiksuj tofu z suszonymi pomidorami i natką pietruszki. Posmaruj pieczywo, dodaj kiełki i podaj z pomidorkami.



4. Czekoladowe pełnoziarniste naleśniki z truskawkowym nadzieniem

Jogurt typu islandzkiego Skyr, truskawkowy	- 150 g (1 x Opakowanie)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	- 100 g (0.4 x Szklanka)
Jaja kurze całe	- 56 g (1 x Sztuka)
Mąka orkiszowa	- 50 g (3.3 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli)	- 15 g (1 x Łyżka)
Kakao (proszek 11%)	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol	- 5 g (1 x Łyżeczka)

Zmiksuj jajko, mleko, kakao, erytrol i mąkę na ciasto. Usmaż 2-3 naleśniki na rozgrzanej patelni na oliwie. Posmaruj naleśniki jogurtem i zwiń w dowolny kształt. Posyp orzechami.



5. Pizzerinki pełno warzyw

PRZEPIS NA 5 PORCJI (1 porcja, to 2 pizzerinki)

Mąka pszenna, typ 500	- 400 g (33.3 x Łyżka)
Woda	- 220 g (0.9 x Szklanka)
Mozzarella light	- 125 g (1 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier)	- 100 g (1 x Porcja)
Brokuły	- 100 g (0.2 x Sztuka)
Papryka czerwona	- 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża	- 60 g (3 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa	- 45 g (3 x Łyżka)
Ser, parmezan	- 32 g (4 x Łyżka)
Keczap	- 30 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek	- 30 g (3 x Łyżka)
Drożdże (suszone)	- 9 g (3 x Łyżeczka)
Cukier	- 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała	- 3 g (3 x Szczypta)
Oregano (suszone)	- 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony	- 1 g (1 x Szczypta)

Do miski wlej wodę, dodaj cukier, oliwę, drożdże, mąkę, sól. Wyrób ciasto aż stanie się gładkie i jednolite. Zakryj ręcznikiem kuchennym i odstaw w ciepłe miejsce na minimum 30 minut. W tym czasie przygotuj warzywa i sos. Pokrój paprykę w kosteczkę, brokuła porwij na malutkie różyczki, pieczarki pokrój w plasterki. Passatę wymieszaj z keczupem, dopraw oregano, solą i pieprzem. Mozzarellę porwij na kawałeczki, parmezan zetrzyj na tarce. Nagrzewaj piekarnik na 190 stopni. Gdy ciasto podwoi swoją objętość wyjmij na blat oprószony mąką. Podziel na 10 części. Delikatnie rozwałkuj każdą i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj każdą pizzerinkę sosem, dodaj warzywa, kawałeczki sera mozzarella oraz oprósz tartym parmezanem. Zapiecz około 20-25 minut do zarumienienia brzegów i spodu.



6. Grzanki z domowym hummusem i pomidorkami

PRZEPIS NA 2 PORCJE

Ciecierzycyca (ugotowana)	-	120 g (6 x Łyżka)
Chleb żytni razowy	-	120 g (4 x Kromka)
Pomidory koktajlowe	-	120 g (6 x Sztuka)
Tahini	-	30 g (5 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy	-	6 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście	-	6 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany	-	3 g (3 x Szczypta)
Kmin rzymski, mielony	-	2 g (2 x Szczypta)
Sól biała	-	1 g (1 x Szczypta)

Ciecierzycę opłucz z zalewy na sicie pod bieżącą wodą. Przesyp do malaksera, dodaj 2-3 łyżki zimnej wody, tahini, sok z cytryny, pietruszkę, przyprawy i zmiksuj na możliwie gładką konsystencję. Pieczywo podgrzej na patelni lub w opiekaczu na grzanki. Posmaruj hummusem i dodaj na wierzch pomidorki.



7. Serowe zapiekanki z pieczarkami z patelni

Pieczarka uprawna, świeża	-	120 g (6 x Sztuka)
Chleb żytni razowy	-	90 g (3 x Kromka)
Mozzarella light	-	60 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek	-	10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy	-	3 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek granulowany	-	2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	-	1 g (1 x Szczypta)
Zioła prowansalskie	-	1 g (0.3 x Łyżeczka)
Sól biała	-	1 g (1 x Szczypta)

Pokrój pieczarki i podsmaż na patelni na oliwie. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem. Skrop cytryną. Gdy się podsmażą przełóż na pieczywo, dodaj na wierzch kawałeczki porwanej mozzarelli. Następnie przełóż kromki na patelnię po smażeniu pieczarek i podpiekaj na małym ogniu pod przykryciem, aż ser zacznie się rozpuszczać, a pieczywo zarumieni.



8. Ekspresowa wypasiona tortilla

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	-	100 g (1 x Kawałek)
Tortilla, wraps pełnoziarniste	-	61 g (1 x Sztuka)
Marchew	-	45 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi)	-	40 g (0.2 x Sztuka)
Rukola lub roszponka	-	20 g (1 x Garść)
Keczap	-	15 g (1 x Łyżka)
Serek śmietankowy, do smarowania	-	15 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek	-	5 g (0.5 x Łyżka)
Mielona słodka papryka	-	2 g (0.5 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany	-	1 g (1 x Szczypta)
Sól biała	-	1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony	-	1 g (1 x Szczypta)

Pokrój kurczaka w paski i podsmaż na patelni na oliwie. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem i mieloną papryką. Gdy się zarumieni przełóż na talerzyk, by lekko przestudzić. Następnie posmaruj tortillę serkiem śmietankowym i keczupem. Dodaj na środek garść zielonych liści, następnie pokrojone w cienkie paseczki marchew i ogórka, dodaj mięso i zwiń tortillę na wrapa.



9. Jajko sadzone z prostą sałatką z pieczonymi ziemniakami – przepis z jadłospisu

Ziemniaki	- 210 g (3 x Sztuka)
Brokuły	- 100 g (0.2 x Sztuka)
Jogurt naturalny	- 80 g (4 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe	- 60 g (3 x Sztuka)
Jaja kurze całe	- 56 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka	- 45 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek	- 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek	- 5 g (1 x Ząbek)
Zioła prowansalskie	- 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Koper (w pęczkach)	- 1 g (0.5 x Łyżeczka)

Nagrzej piekarnik na 180 stopni. Ziemniaki pokrój w kostkę, brokuła podziel na małe różyczki. Skrop połową oliwy, dopraw ziołami, solą, pieprzem i piecz około 30 minut. W tym czasie przygotuj sos z jogurtu, czosnku, koperku, szczypty soli i pieprzu. Pomidoriki i rzodkiewki pokrój. Podaj pieczone i świeże warzywa z sadzonym jajkiem przygotowanym na pozostałej oliwie oraz sosem.



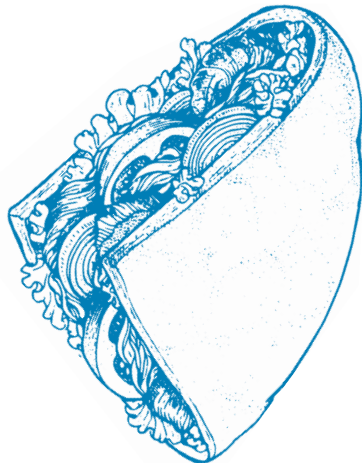
SPIS TREŚCI

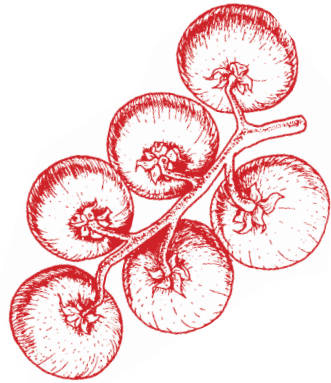
ŚNIADANIA

1. Chrupiący tost z awokado i podpieczoną ciecierzycą	8
2. Zapiekane papryki z jajkiem	10
3. Budyniowa owsianka z sosem orzechowym	12
4. Jogurtowe placuszki z kawałkami czekolady	14
5. Owsiana pieczona szarlotka	16
6. Czekoladowa domowa granola z jogurtem i owocami	18
7. Śniadaniowe muffinki jajeczne	20
8. Nocna owsianka z jagodowym mlekiem	22
9. Pełnoziarniste placuszki z jabłkami – przepis z jadalospisu	24

PRZEKĄSKI

1. (nie)Banalne kanapki ZOO	28
2. Bananowe lizaki w czekoladzie z posypką orzechową	30
3. Grzanka z szybką pastą z groszku	32
4. Kolorowe ślimaczki z tortilli	34
5. Waniliowo-truskawkowe smoothie	36
6. Ciasteczka marchewkowe z masłem orzechowym	38





OBIADY

1. Siekane kotleciki z kurczaka z ryżem i surówką	42
2. Ekspresowy makaron z pieczarkami	44
3. Domowe FIT nuggetsy z piekarnika z łódeczkami ziemniaczanymi	46
4. Roślinne curry z soczewicą i kalafiozem	48
5. Delikatna kasza jagłana z mozzarellą	50
6. Śmietankowy makaron z brokułem	52
7. Kolorowy bowl z tofu i sosem orzechowym	54
8. Kremowy makaron białkowy z bazylią	56
9. Buddha bowl – kolorowa miska z ciecierzycą, ryżem i dodatkami – przepis z jadłospisu ...	58

KOLACJE

1. Łatwy krem z czerwoną soczewicą i grzanką	62
2. Meksykański talerz dobroci z kurczakiem i sosem z tahini	64
3. Kanapki z pastą z tofu z suszonymi pomidorami	66
4. Czekoladowe pełnoziarniste naleśniki z truskawkowym nadzieniem	68
5. Pizzerinki pełne warzyw	70
6. Grzanki z domowym hummusem i pomidorkami	72
7. Serowe zapiekanki z pieczarkami z patelni	74
8. Ekspresowa wypasiona tortilla	76
9. Jajko sadzone z prostą sałatką z pieczonymi ziemniakami – przepis z jadłospisu	78



ZDROWE
ZDROWIE

sklep.zdrowezdrowie.pl





Kraków



MŁODZI DLA KLIMATU



„Dziecinnie prosty przepis
na przyszłość”- żywienie
roślinne i ograniczanie
spożycia mięsa

