



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Przepisy na pełne zdrowia i smaku potrawy do wykorzystania w czasie epidemii

Opracowała: Sylwia Pacyna, dietetyk



PRAKTYCZNY PORADNIK

Od Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej

Przepisy na pełne zdrowia i smaku potrawy

do wykorzystania w czasie epidemii

Opracowała: Sylwia Pacyna, dietetyk

W tym trudnym okresie zalecane jest abyśmy ograniczyli do niezbędnego minimum wyjścia z domu. Pamiętajmy aby w tym okresie robić zakupy wg ustalonego planu posiłków, dzięki któremu kupione produkty zostaną wykorzystane do końca. Dbajmy też o to aby nasze posiłki były pełne niezbędnych dla naszego zdrowia składników odżywczych. Poniżej kilka propozycji ciekawych przepisów w wersji tradycyjnej i wegetariańskiej.

Drobiowe kotleciki mielone z ryżem i warzywami

Składniki na 12 kotlecików:

- 350 g mięsa mielonego z kurczaka
- 3 łyżki ryżu brązowego lub jaśminowego
- 1 średnia papryka
- średni kawałek białej części pora
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: ½ łyżeczki oregano, ½ płaskiej łyżeczki ostrej papryki, pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

1. Ryż ugotować i przestudzić.
2. Pora i paprykę drobno pokroić. Czosnek zmiażdżyć.
3. Do miski włożyć mięso mielone, przestudzony ryż, warzywa, jajko, mąkę, przyprawy. Wymieszać razem (można lekko zblendować).
4. Zwilżoną oliwą dłonią formować kotleciki. Gotowe ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piec ok. 25-30 minut w temperaturze 180 stopni. W połowie pieczenia obrócić na drugą stronę.

Propozycja podania: kotlety + kasza gryczana niepalona + sałatka ze świeżych warzyw



Pieczony faszerowany pstrąg w panierce z płatków owsianych

Składniki na 2 porcje:

- 1 filet z pstrąga
- 1 jajko
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 średnia papryka
- 1 ząbek czosnku
- 3 garście szpinaku
- przyprawy: ½ płaskiej łyżeczki gałki muszkatołowej, pieprz i sól do smaku, 2 łyżeczki soku z cytryny



Przygotowanie:

1. Szpinak i pokrojoną drobno paprykę poddusić z czosnkiem, doprawić gałką muszkatołową i pieprzem.
2. Pstrąga naciąć wzdłuż, nafaszerować podduszonymi warzywami. Skropić sokiem z cytryny i oprószyć solą.
3. Płatki owsiane lekko zblendować.
4. Nafaszerowaną rybę obtoczyć w roztrzepanym jajku i zmielonych płatkach.
5. Rybę piec ok. 30 minut w temperaturze 180 stopni.

Propozycja podania: faszerowany pstrąg + pieczone warzywa (np. buraki, marchewka, seler, batat)
+ sos jogurtowy z tartym ogórkiem i koperkiem



Makaron z pieczarkami i papryką w sosie serowym

Składniki na 2 porcje:

- 130 g makaronu razowego spaghetti
- 500 g pieczarek
- 4 łyżki serka śmietankowego
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 żółta papryka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: łyżeczka suszonego tymianku, pieprz i sól do smaku
- pęczek natki pietruszki



Przygotowanie:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Cebulę pokroić w piórka, czosnek rozgnieść. Pieczarki i paprykę umyć i pokroić w plasterki.
3. Na oliwie podsmażyć cebule i czosnek, dodać pieczarki i paprykę. Dusić ok. 10-15 minut.
4. Gdy warzywa i pieczarki będą miękkie dodać serek śmietankowy oraz przyprawy. Dusić razem kilka minut.
5. Pod koniec dodać posiekana natkę pietruszki i wymieszać razem.



Ryż z warzywami i zielonym groszkiem

Składniki na 2 porcje:

- 100 g brązowego ryżu
- 2 szklanki mrożonego groszku z marchewką
- 1 korzeń pietruszki
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- świeża kolendra
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 szklanka domowego bulionu warzywnego
- przyprawy: ½ łyżeczki curry, ½ łyżeczki ostrej papryki, pieprz sól do smaku



Przygotowanie:

1. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu.
2. Cebulę posiekać, czosnek rozgnieść, korzeń pietruszki zetrzeć na tarce. Warzywa podsmażyć na oliwie.
3. Do podsmażonych warzyw dodać bulion warzywny oraz mrożony groszek z marchewką.
4. Warzywa dusić w bulionie do miękkości. Pod koniec duszenia dodać ugotowany ryż.
5. Całość doprawić sokiem z cytryny, świeżą kolendrą, pieprzem, curry i ostrą papryką.



Kluseczki serowe ze szpinakiem podawane z duszonymi pomidorami i orzechami

Składniki na 2 porcje:

Kluseczki:

- 250 g twarogu półtłustego
- 4 garście świeżego szpinaku
- 4 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 jajko
- 2 ząbki czosnku
- przyprawy: ½ łyżeczki gałki muszkatołowej, pieprz i sól do smaku



Dodatki:

- 3 garście pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki orzechów - ziemnych, pinii lub innych ulubionych
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- bazylia - świeża lub suszona - wg uznania

Przygotowanie:

1. Szpinak umyć, poddusić na oliwie z czosnkiem. Doprawić gałką muszkatołową. Przystudzić.
 2. Twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jajkiem, mąką i przestudzonym szpinakiem. Doprawić.
 3. Z ciasta serowego uformować długi walek i podzielić go na małe części - kluseczki.
 4. Uformowane kluseczki gotować ok. 3-4 minuty w gorącej wodzie.
 5. Pomidorki podsmażyć na oliwie z dodatkiem czosnku i bazyli.
 6. Orzechy posiekać i podprażyć na suchej patelni.
- Gotowe kluseczki wyłożyć na półmisek, dodać podduszone pomidory i posypać podprażonymi orzechami.



Kotleciki z czerwonej fasoli i kaszy gryczanej

Składniki na 12 kotlecików:

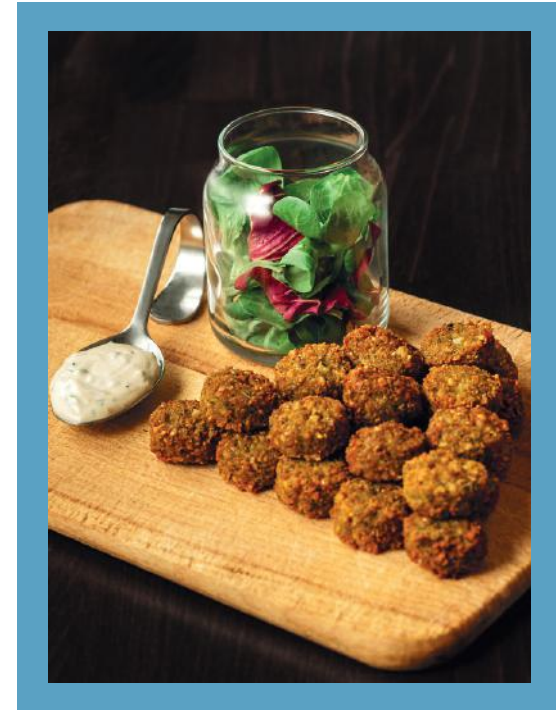
- 240 g czerwonej fasoli ugotowanej w domu lub ze słoika
- 50 g kaszy gryczanej
- 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 średnia marchewka
- 1 mała czerwona papryka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: ½ łyżeczki ostrej papryki, ½ łyżeczki oregano, pieprz, sól do smaku
- 2 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie:

1. Kaszę gryczaną ugotować i przestudzić.
2. Fasolę przepłukać pod wodą.
3. Marchew, cebule i czosnek zetrzeć na tarce, paprykę pokroić w kostkę.
4. Wszystkie składniki wymieszać razem i zblendować (krótco, niech masa nie będzie jednolita).
5. Dłonią zwilżoną oliwą z oliwek formować kotleciki i układać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Kotlety piec ok. 25 minut w temperaturze 180 stopni. W połowie pieczenia przewrócić na drugą stronę.

Propozycja podania: kolety + pieczone ziemniaki + sałatka ze świeżych warzyw.

Kotlety sprawdzą się również w domowych burgerach.



Smoothie bowl z kaszy jaglanej z owocami

Składniki na 2 porcje:

- 6 łyżek kaszy jaglanej
- 300 g jogurtu naturalnego
- 1 duży dojrzały banan
- 2 łyżeczki otrębów pszennych
- 5 sztuk orzechów włoskich
- 1 średnia gruszka (ok 140 g)
- 4 łyżki jeżyn świeżych lub mrożonych
- 4 łyżeczki czerwonych porzeczek świeżych lub mrożonych
- 2 łyżki nasion chia
- 1 kostka gorzkiej czekolady



Przygotowanie:

1. Kaszę jaglaną ugotować według instrukcji na opakowaniu. Przestudzić.
2. Przestudzoną kaszę zblendować z jogurtem naturalnym i dojrzałym bananem.
3. Gotowe smoothie udekorować owocami, posiekanymi orzechami, nasionami chia i posiekaną gorzką czekoladą.



Ciasteczka owsiane z bananem, marchewką i rodzynkami

Składniki na 12 ciasteczek:

- 100 g płatków owsianych
- 1 dojrzały banan
- 1 średnia marchewka
- 2 łyżki rodzynek
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 małe jajko



Przygotowanie:

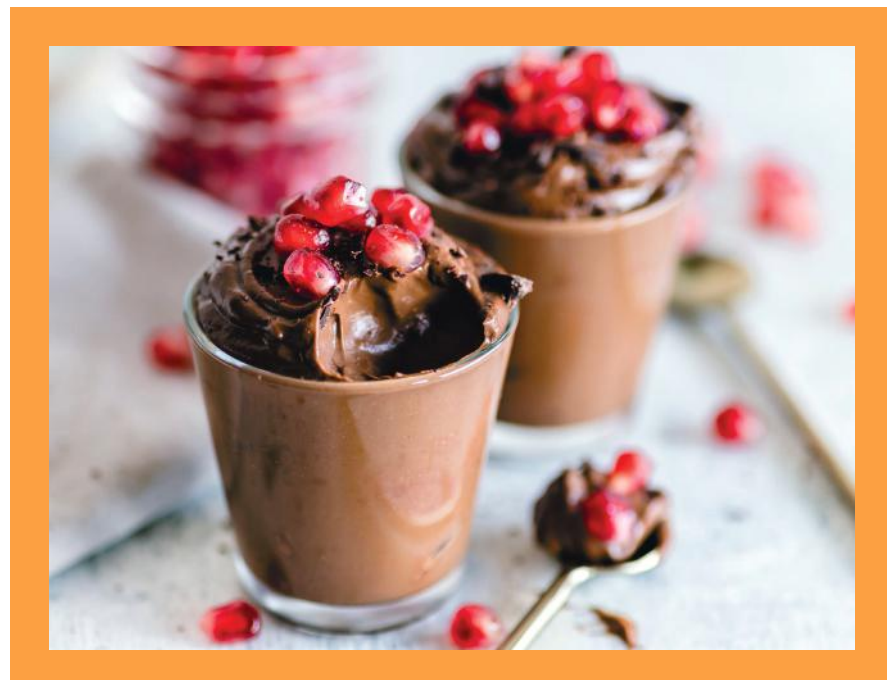
1. Płatki wsypać do miseczki, zalać ciepłą wodą i odstawić na 10 minut. Po tym czasie odcisnąć nadmiar wody.
2. Banana rozgnieść widelcem, marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
3. Wszystkie składniki wymieszać razem.
4. Gotową masę nakładać łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
5. Ciasteczka piec w temperaturze 180 stopni przez ok. 12 minut.



Czekoladowy budyń owsiany z owocami

Składniki na 4 porcje:

- 10 łyżek płatków owsianych
- 2 szklanki mleka 2%
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 dojrzały banan
- 2 łyżeczki gorzkiego kakao
- owoce- świeże lub mrożone wg uznania
- propozycja dodatków: posiekane orzechy, wiórki kokosowe, listki świeżych ziół



Przygotowanie:

1. Płatki ugotować z dodatkiem kakao na mleku.
2. Ugotowane płatki zmiksować z lnem oraz dojrzałym bananem na gładką masę.
3. Gotowy budyń przełożyć do miseczek i udekorować ulubionymi owocami i dodatkami.



Pełnoziarniste czekoladowe gofry z twarożkiem bananowym i owocami

Składniki na 4 sztuki:

Ciasto:

- 150 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 200 ml mleka 2 %
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka gorzkiego kakao

Twarożek:

- 4 plastry chudego twarogu
- ½ średniego dojrzałego banana
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki cynamonu

Dodatki:

- garść malin, świeżych lub mrożonych
- ½ gruszki
- 1 łyżeczka posiekanych, podprażonych orzechów ziemnych
- listki świeżych ziół do dekoracji



Przygotowanie gofrów:

1. Wszystkie składniki na ciasto wymieszać.
2. Na rozgrzaną gofrownicę nałożyć odpowiednią ilość ciasta.
3. Piec ok. 4-5 minut.

Przygotowanie twarożku:

1. Twarożek wymieszać z jogurtem naturalnym.
2. Dojrzałego banana rozgnieść widelcem i dodać do twarogu. Wymieszać dokładnie, dodać cynamon.

Podanie:

Na gotowe gofry nałożyć twarożek bananowy, dodać maliny, pokrojoną gruszkę oraz orzechy i listki ziół.

