LEKCJA ZDROWIA

PRZEPISY



ZDROWE NIE ZNACZY NUDNE

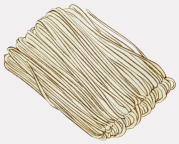
Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

KOLOROWE SPRING ROLLSY Z RÓŻOWYM DIPEM

SKŁADNIKI

papier ryżowy - 10 arkuszy



cienki makaron ryżowy lub sojowy - 80 g (przed ugotowaniem)



marchew - 1 duża sztuka



kalarepa - pół średniej sztuki



ogórek świeży długi - 1 sztuka



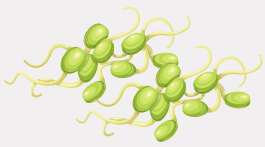
rzodkiewka - 1 pęczek



papryka czerwona i żółta - po pół sztuki



miks sałat, np. roszponka, rukola - garść



kiełki, np. lucerny, słonecznika - garść



świeże zioła, np. bazylia, mięta



nasiona i pestki, np. czarny sezam, pestki dyni, słonecznika - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA



Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź na sitku i przelej zimną wodą, aby się nie sklejał.



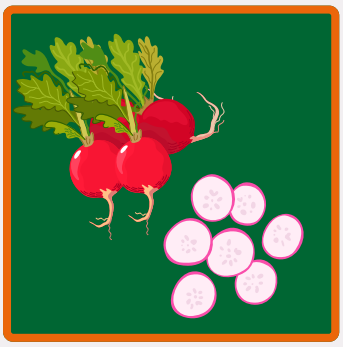
Wszystkie warzywa dokładnie umyj.



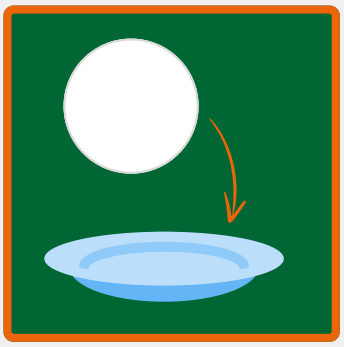
Marchewkę i kalarepę obierz i pokrój w cienkie słupki (możesz także użyć obieraczki do jarzyn i pokroić warzywa w cienkie wstążki).



Ogórka pokrój w cienkie słupki. Z papryk usuń pestki. Paprykę pokrój w paski.



Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki.



Do szerokiego talerza wlej letnią wodę. Zanurz w niej arkusz papieru ryżowego przez kilka sekund, aby stał się elastyczny i przezroczysty.



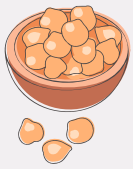
Namoczony arkusz rozłóż na wilgotnej desce. Na środku arkusza ułóż wybrane warzywa, zioła, nasiona/pestki i kiełki. Na wierzchu ułóż makaron.



Całość delikatnie zwiń w rulon - zacznij od złożenia do środka boków papieru ryżowego, następnie złap za dolny brzeg i nakryj nim farsz. Całość dalej roluj do góry, lekko dociskając farsz.

W razie potrzeby poproś o pomoc osobę dorosłą.

SKŁADNIKI NA DIP



ciecierzyca gotowana - 400 g



ugotowany burak - 1 sztuka



czosnek - 1 ząbek



sok z połowy cytryny



oliwa lub olej - 2 łyżki



szczypta soli i pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA



Ciecierzycę wysyp na sitko, przepłucz pod bieżącą wodą i odsącz.



Buraka obierz ze skórki i pokrój w kostkę.



Czosnek obierz z łupinki i przeciśnij przez praskę.



Do kielicha blendera dodaj ugotowaną ciecierzycę, pokrojonego buraka, czosnek, sok z cytryny, oliwę lub olej rzepakowy i przyprawy.



Całość zmiksuj do uzyskania gładkiej, jednolitej masy. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody do uzyskania pożądanej konsystencji.

PODPOWIEDŹ

Do przygotowania kolorowych spring rollsów możesz użyć innych ulubionych warzyw (np. buraka, białą rzodkiew) bądź owoców (np. jabłka, gruszki, mango). Dodatkowo, danie możesz wzbogacić o źródło białka, np. w postaci sera, tofu czy pieczonej ryby.



KOLOROWE SPRING ROLLSY PODAWAJ OD RAZU PO PRZYGOTOWANIU RAZEM Z RÓŻOWYM DIPEM DO MACZANIA.

Zamiast ciecierzycy ze słoika możesz użyć 1 szklanki (200 g) suchych nasion ciecierzycy. Jeśli wybierzesz tę opcję, zalej ciecierzycę zimną wodą i namaczaj przez ok. 12 godzin. Namoczoną ciecierzycę opłucz pod bieżącą wodą, zalej świeżą wodą i gotuj do momentu, aż będzie miękka (może to trwać 1-1,5 godziny).

KOKTAJL OGÓRKOWO-BRZOSKWINIOWY Z MIĘTĄ

SKŁADNIKI

5 - 6 porcji



brzoskwinie
- 3 sztuki



ogórek świeży
- 1 długa sztuka



miód naturalny
- 1 łyżeczka



listki mięty
- 1 garść



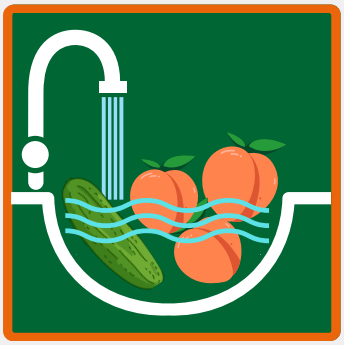
siemię lniane
- 2 łyżki



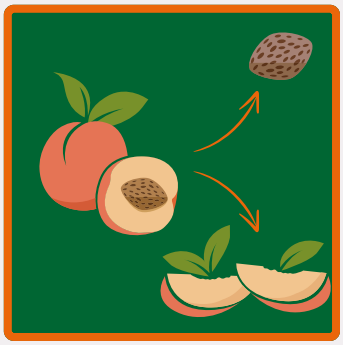
woda
- 500 ml



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA



Brzoskwinie i ogórka umyj i osusz.



Z brzoskwiń usuń pestkę.



Ogórka i brzoskwinie pokrój w grubą kostkę.



Brzoskwinie, ogórka, miód, listki mięty i siemię lniane wrzuć do kielicha blendera i miksuj do uzyskania gładkiego koktajlu.



Jeśli uznasz, że koktajl jest zbyt gęsty, dodaj wodę do uzyskania pożądanej konsystencji.



Jeśli masz ochotę na większe orzeźwienie, dodaj do koktajlu trochę drobno pokruszonego lodu. Przed podaniem koktajl możesz udekorować plasterkiem ogórka i listkiem mięty.

W razie potrzeby poproś o pomoc osobę dorosłą.

SMACZNEGO!