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
- marchew - 1 duża sztuka
- kalarepa - 1/2 średniej sztuki
- ogórek świeży długi - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1/2 sztuki
- papryka żółta - 1/2 sztuki
- rzodkiewka - 1 pęczek
- miks sałat, np. roszponka, rukola - garść
- kiełki, np. lucerny, słonecznika - garść
- świeże zioła, np. bazylia, mięta
- nasiona i pestki, np. czarny sezam, pestki słonecznika, dyni - 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ryżowy przygotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Odcedź na sitku i przelej zimną wodą, aby się nie sklejał.
2. 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).
3. Ogórka przekrój na pół i również pokrój w cienkie słupki. Z papryk usuń gniazdo nasienne, następnie pokrój w podłużne paski. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki.
4. Do szerokiej miski/talerza wlej letnią wodę. Zanurz w niej arkusz papieru ryżowego przez kilka sekund, aby stał się elastyczny i przezroczysty. Następnie namoczony arkusz rozłóż na wilgotnej desce.
5. Na środku arkusza ułóż wybrane warzywa, zioła, nasiona/pestki i kiełki. Na wierzchu ułóż makaron.
6. 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.

SKŁADNIKI NA DIP

- ciecierzyca gotowana - 400 g
- ugotowany burak - 1 sztuka
- czosnek - 1 ząbek
- sok z połowy cytryny
- oliwa lub olej rzepakowy - 2 łyżki
- szczypta soli i pieprzu



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ciecierzycę wysyp na sitko, przepłucz pod bieżącą wodą i odsącz.
2. Buraka obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
3. Czosnek obierz z łupinki i przeciśnij przez praskę.
4. 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.

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

PODPOWIEDŹ NR 1

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.

PODPOWIEDŹ NR 2

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).

PUDDING BANANOWO-OWSIANY

Z DODATKAMI



SKŁADNIKI

3 - 4 porcje

- płatki owsiane górskie - 7 łyżek
- napój roślinny (np. owsiany) wzbogacony w wapń i bez dodatku cukru - 350 ml
- banan - 1 duża sztuka (ok. 150 g)
- truskawki (świeże lub mrożone) - garść (ok. 70 g)
- naturalny ekstrakt waniliowy - kilka kropli
- dodatki:
  - świeże owoce do ozdobienia, np. borówki, maliny, pokrojone w kostkę morele, jabłka
  - nasiona i pestki do ozdobienia, np. nasiona słonecznika, pestki dyni, wiórki kokosowe, płatki migdałowe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki owsiane połącz w garnku z napojem roślinnym i ugotuj do miękkości.
2. Banana umyj i obierz. W przypadku korzystania ze świeżych truskawek, owoce umyj i usuń szypułki.
3. Ugotowane płatki, banana, truskawki i ekstrakt waniliowy umieść w kielichu blendera i zmiksuj na gładką masę.
4. Gotowy pudding udekoruj owocami i nasionami/pestkami.



PODPOWIEDŹ

Smak puddingu możesz modyfikować według własnego uznania przez dodatek np. kakao, gorzkiej czekolady czy cynamonu. Jeśli chcesz wzbogacić pudding o dodatkowe źródło białka, dodaj do niego np. kawałek twarogu lub jogurt naturalny.

SMACZNEGO!