



Marchewkowy hummus z orzechami włoskimi

Przepis na 6-8 porcji

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy
- 3 duże marchewki
- 2 garście orzechów włoskich
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta soli i pieprzu
- 1/2 łyżeczki ziaren kolendry
- 1/2 łyżeczki kminku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Sposób przygotowania:

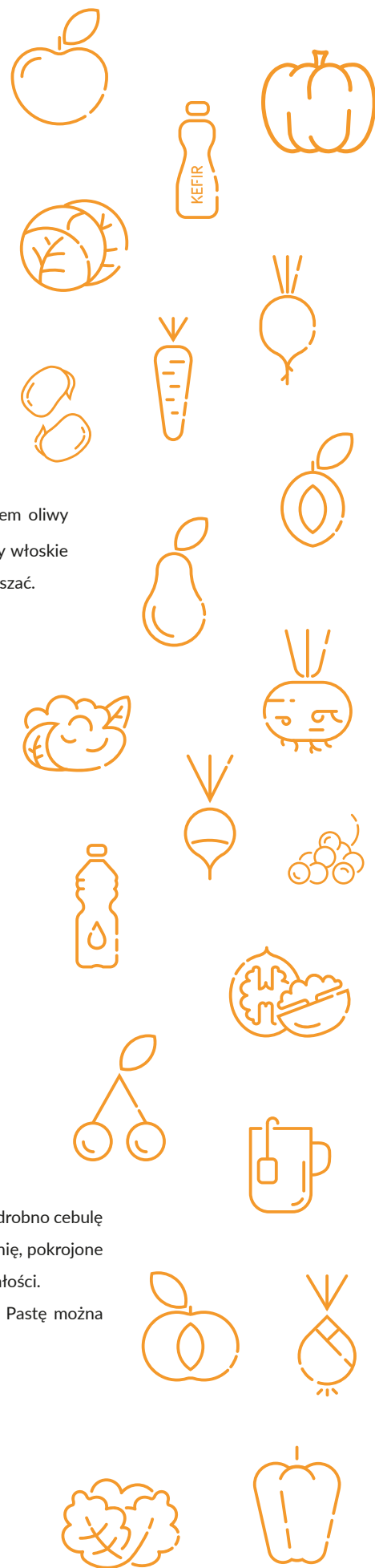
Ciecierzycę przelać na sito i przepłukać pod bieżącą wodą. Zblendować na gładką masę z dodatkiem oliwy z oliwek. Marchewkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Dodać do ciecierzycy. Orzechy włoskie posiekać. Ziarna kolendry i kminku zmiążyć w moździerzu. Wszystkie składniki dodać do pasty i wymieszać.

Wartość energetyczna: **118 kcal**

Białko: 3,5 g

Tłuszcz: 8 g

Węglowodany: 7,5 g



Pasta z soczewicy i dyni

Przepis na 6-8 porcji

Składniki:

- 100 g suchej soczewicy czerwonej (1/2 szklanki)
- 1 szklanka upieczonej dyni
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 3 plastry pomidorów suszonych nie z zalewy
- 1 średnia cebula - 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek opcjonalnie: pieprz, szczypta soli, ostra papryka, cynamon

Sposób przygotowania:

Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą, następnie gotuj do 15 minut bez pokrywy. W tym czasie pokrój drobno cebulę i razem z wyciśniętym przez praskę czosnkiem podsmaż lekko na patelni. Dodaj pokrojoną, upieczoną dynię, pokrojone pomidory suszone oraz przyprawy - wszystko razem wymieszaj i podduś. Soczewicę odcedź i dodaj do całości.

Na oddzielnej patelni podpraż na małym ogniu nasiona słonecznika i wymieszaj razem z resztą pasty. Pastę można zblendować, natomiast nie jest to konieczne. Podawaj na dobrej jakości pieczywie.

Wartość energetyczna 1 porcji: **132 kcal**

Białko: 6,15 g

Tłuszcz: 5,3 g

Węglowodany: 16,1 g



Gulasz z indyka z dynią

Przepis na 3 porcje

Składniki:

Gulasz:

- 300 ml bulionu jarskiego
- 400 g piersi z indyka
- 2 cebule dymki
- 3 ząbki czosnku
- 250 g papryki
- 800 g dyni
- 3-4 goździki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- przyprawy: rozmaryn, tymianek, gałka muskatołowa, pieprz, cynamon, sól- szczypta, do smaku
- 120g kaszy gryczanej

Surówka z marchewki i czerwonej kapusty:

- 1 średnia marchewka (ok. 80 g)
- 100 g kapusty czerwonej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać olej rzepakowy, wrzucić posiekaną cebulkę i wyciśnięty czosnek. Kiedy warzywa zaczną się złocić, dodać pokrojoną w kostkę paprykę oraz dynię. Zalać warzywa bulionem. Dusić pod przykryciem ok. 10-15 minut. W międzyczasie przyprawić pokrojonego w kostkę indyka. Dodać mięso do warzyw, goździki i dusić jeszcze 15 minut. Kaszę gryczaną ugotować wg instrukcji na opakowaniu (ok. 15 minut).

Surówka: marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach, dodać posiekaną kapustę, skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.

Wartość energetyczna 1 porcji: 556 kcal

Białko: 39,9 g

Tłuszcz: 18,3 g

Węglowodany: 67 g

Błonnik: 16,7

