

PRZEKĄSKI DO PRACY + PRZEPISY

PLACUSZKI Z NERKOWCÓW



Nerkowce



Mleko
migdałowe



Mąka
pełnoziarnista



Syrop klonowy



Maliny

PULPETY Z INDYKIEM I KASZĄ JAGLANĄ



Indyk



Kasza jaglana



Marchewka



Cukinia



Sos pomidorowy



Jajko

RISOTTO ZE SZPINAKIEM I RYBĄ



Szpinak



Ryba (np. Sandacz)



Ryż brązowy



Bulion drobiowy



Jogurt grecki



Oliwa z oliwek

KLUSECZKI SZPINAKOWE Z KASZĄ JAGLANĄ



Szpinak



Kasza jaglana



Pomidory krojone



Jajka



Masło klarowane



Mąka pełnoziarnista

PIECZONA OWSIANKA Z WARZYWAMI I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Cynamon



Mleko
migdałowe



Marchewki

JAGLANKA Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Kasza jaglana



Cynamon



Jabłka



Mleko
migdałowe



Miód

PLACUSZKI Z NERKOWCÓW



Składniki

- 1 szklanka nerkowców, namoczonych przez noc w wodzie
- 1 szklanka mleka migdałowego lub owsianego (bez dodatku cukru)
- 5 łyżek mąki pełnoziarnistej lub mąki owsianej
- 2 łyżki syropu klonowego (lub miodu, jeśli nie jesteś weganinem)
- 1 łyżeczka naturalnego ekstraktu z wanilii
- dwie garście świeżych malin
- olej kokosowy do smażenia (używaj umiarkowanie)

Instrukcje

1. Nerkowce odcedź po namoczeniu i zalej mlekiem migdałowym lub owsianym. Pozostaw na 20 minut, aby składniki dobrze się połączyły.
2. Zblenduj nerkowce z mlekiem na gładką masę. Dodaj mąkę, syrop klonowy i wanilię, po czym ponownie zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Delikatnie wmieszaj świeże maliny. Jeśli niektóre są zbyt duże, możesz je lekko pokruszyć.
4. Rozgrzej na patelni niewielką ilość oleju kokosowego. Smaż małe placuszki, aż będą złociste z obu stron.

Dodatkowe wskazówki

- Zamiana mleka ryżowego na migdałowe lub owsiane dodaje więcej wartości odżywczych, jak białko i witaminy.
- Mąka pełnoziarnista lub owsiana jest bogatsza w błonnik i mikroelementy w porównaniu do mąki ryżowej.
- Używanie naturalnych słodzików jak syrop klonowy lub miód wprowadza mniej przetworzonego cukru do diety.
- Ograniczenie ilości używanego oleju kokosowego pomoże zmniejszyć ogólną zawartość tłuszczu w daniu.

Te zmiany nie tylko uczynią placuszki zdrowszymi, ale również dodadzą im wartości odżywczych i wzbogacą smak.

KLUSECZKI SZPINAKOWE Z KASZĄ JAGLANĄ



Składniki

- 50 g kaszy jaglanej (około 6 płaskich łyżek)
- 2 jajka (białka i żółtka oddzielone)
- 1 i ½ łyżki masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 3 łyżki mąki pełnoziarnistej lub mąki kokosowej
- 2 garście świeżego szpinaku (lub mrożonego, dokładnie odcisniętego)
- 1 łyżka startego sera pecorino lub parmezanu
- Łyżeczka soku z cytryny
- Sól do smaku
- Do podania: ½ pomidora na porcję, pokrojonego w drobną kostkę

Instrukcje

1. Szpinak dokładnie umyć i osuszyć. W małym garnku rozgrzać ½ łyżki masła klarowanego, dodać szpinak i gotować, mieszając, aż straci objętość i wyparuje woda. Nadmiar wody można odlać.
2. Szpinak zmiksować na gładką masę, wymieszać z pozostałą łyżką masła klarowanego i odstawić.
3. Żółtka przełożyć do miski, dodać masło klarowane i zmiksować. Następnie dodać kaszę jaglaną, mąkę pełnoziarnistą, szpinak, ser i sól. Dokładnie wymieszać łyżką.
4. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą szpinakową, starając się zachować puszystość piany.
5. W garnku zagotować wodę z odrobiną soli. Łyżeczką nabierać masę i formować małe kluseczki, wkładając je do gotującej się wody. Po wyłonieniu się klusek na powierzchnię, gotować przez 3-4 minuty, a następnie wyjąć na durszlak.
6. Podawać kluseczki ciepłe z drobno pokrojonym pomidorem.

Dodatkowe wskazówki

- Kasza jaglana jest świetną alternatywą dla kaszki manny, bogata w białko i bezglutenowa.
- Mąka pełnoziarnista lub kokosowa zwiększa zawartość błonnika i zmniejsza indeks glikemiczny potrawy.
- Masło klarowane lub olej kokosowy są zdrowszymi tłuszczami do gotowania, które lepiej znoszą wysoką temperaturę.
- Ser pecorino jest alternatywą dla parmezanu i może dodać więcej intensywności smakowej.

Te modyfikacje nie tylko czynią danie zdrowszym, ale także mogą wzbogacić jego smak i wartości odżywcze.

RISOTTO ZE SZPINAKIEM I RYBĄ



Składniki

- 1 filet z białej ryby (np. sandacza)
- 4 kostki mrożonego szpinaku (około 50 g)
- Torebka brązowego ryżu lub ryżu dzikiego
- 300 ml domowego wywaru z warzyw
- 2 łyżki jogurtu greckiego lub serka kremowego light
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju kokosowego
- 2 łyżeczki świeżego koperku
- Dodatkowo: świeży sok z cytryny do smaku

Instrukcje

1. **Przygotowanie ryby:** Rybę ugotować na parze i ostudzić. Dokładnie sprawdzić i usunąć wszystkie ości, rozdrobnić na mniejsze kawałki.
2. **Ryż:** W garnku zagotować połowę wywaru, dodać ryż i gotować przez 5 minut. Następnie dodać szpinak, resztę wywaru i kontynuować gotowanie, aż ryż będzie miękki. Jeśli potrzeba, dolewać więcej wywaru lub wody, aby uzyskać lekko płynną konsystencję.
3. **Mieszanie składników:** Do gotowego ryżu z szpinakiem dodać przygotowaną rybę, jogurt grecki lub serek kremowy light, oliwę z oliwek oraz koperek. Dobrze wymieszać, aż wszystkie składniki się połączą i masło się roztopi.
4. **Dodatki:** Przed podaniem skropić danie świeżym sokiem z cytryny, aby dodać świeżości i wzmocnić smak.

Dodatkowe wskazówki

- **Ryż brązowy lub dziki** jest bogatszy w błonnik i składniki odżywcze niż biały ryż.
- **Jogurt grecki** lub **ser kremowy light** dodają kremowości bez nadmiaru tłuszczu, co jest zdrowszą opcją niż tradycyjna śmietana.
- **Oliwa z oliwek** lub **olej kokosowy** to zdrowsze tłuszcze, które lepiej znoszą podgrzewanie i dodają danie nuty smakowej.

Ta wersja dania jest nie tylko zdrowsza, ale również pełna smaków, które harmonijnie się uzupełniają.

PULPETY Z INDYKIEM I KASZĄ JAGLANĄ



Składniki

- ½ szklanki kaszy jaglanej suchej
- ½ kg chudego mielonego mięsa z indyka
- ½ średniej cukinii
- 1 średnia marchewka
- Pół pęczka natki pietruszki lub koperku, drobno posiekane
- 1 jajko (można użyć tylko białka dla lżejszej wersji)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Na sos:

- 1 litr domowego sosu pomidorowego lub passaty
- 1 duża marchewka (wcześniej ugotowana)
- Sól i pieprz do smaku
- Dodatkowa natka pietruszki do posypania

Sposób przygotowania

- 1. Kaszę jaglaną ugotuj:** Kaszę jaglaną ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości, następnie odstaw do ostygnięcia.
- 2. Przygotuj warzywa:** Cukinię zetrzyj na drobnej tarce, a następnie dokładnie odsącz z nadmiaru wody, używając sitka i delikatnie dociskając. Marchewkę zetrzyj na drobnych oczkach tarci.
- 3. Przygotowanie masy do pulpetów:** W dużej misce połącz ugotowaną kaszę jaglaną, mielone mięso z indyka, startą cukinię, marchewkę, posiekaną natkę pietruszki lub koperek, jajko (lub białko), oraz dopraw solą i pieprzem. Wszystko dokładnie wymieszaj, najlepiej rękami.
- 4. Formowanie i gotowanie pulpetów:** Uformuj z masy małe kulki. Gotuj pulpeciki na parze przez około 10-15 minut, aż będą w pełni ugotowane. Jeśli nie masz wcześniej ugotowanej marchewki, możesz ją pokroić w ćwiartki i ugotować na parze razem z pulpetami.
- 5. Przygotowanie sosu:** W dużym garnku wlej sos pomidorowy, dodaj ugotowaną marchewkę i zmiksuj blenderem na gładki sos. Sos zagotuj, gotuj przez około 5 minut, a następnie dopraw do smaku solą i pieprzem. Dodaj gotowe pulpety do sosu i gotuj razem przez kolejne 10 minut.
- 6. Podawanie:** Przed podaniem posyp danie świeżo posiekaną natką pietruszki.

Te zmiany czynią przepis nie tylko zdrowszym, ale również pełnym smaku, z dodatkiem aromatycznych ziół i korzyściami wynikającymi z wykorzystania całych składników.

PIECZONA OWSIANKA Z WARZYWAMI I

ORZECAMI



Składniki

- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 1 szklanka płatków orkiszowych (lub dodatkowa szklanka płatków owsianych)
- 1 łyżeczka cynamonu
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki imbiru
- 1 i $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- Szczypta soli
- 2 średnie marchewki
- 1 duże jabłko
- 2 i $\frac{1}{2}$ szklanki mleka migdałowego lub innego mleka roślinnego
- 4 łyżki syropu z agawy (lub mniej, w zależności od preferencji)
- Garść suszonych żurawin lub rodzynek, namoczonych wcześniej w ciepłej wodzie
- Opcjonalnie: garść posiekanych orzechów włoskich
- Olej kokosowy do wysmarowania formy

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie składników suchych:** W dużej misce wymieszaj płatki owsiane i orkiszowe z cynamonem, imbirem, solą i proszkiem do pieczenia.
2. **Przygotowanie składników mokrych:** Marchewki i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce – marchew na drobnych oczkach, jabłko na grubych. W dużej misce połącz starte owoce z mlekiem roślinnym i syropem z agawy.
3. **Łączenie składników:** Dodaj suche składniki do mokrych i dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita. Dodaj odsączone żurawiny lub rodzynki oraz posiekane orzechy.
4. **Przygotowanie formy:** Formę do pieczenia wysmaruj olejem kokosowym, aby zapobiec przywieraniu.
5. **Pieczenie:** Przełóż mieszankę do formy i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez 35-40 minut, aż owsianka będzie złocista i dobrze przypieczona.
6. **Alternatywna metoda przygotowania na noc:** Jeśli wolisz, przygotuj owsiankę wieczorem, umieść w formie w lodówce, a następnie rano piecz w piekarniku przez 25-30 minut.

Dodatkowe wskazówki

- **Zmniejszenie ilości słodzika:** Możesz zredukować ilość syropu z agawy, jeśli preferujesz mniej słodką wersję.
- **Mleko roślinne:** Użycie mleka migdałowego dodaje delikatny smak i zmniejsza kaloryczność dania w porównaniu do mleka owsianego.
- **Olej kokosowy:** Jest zdrowszą alternatywą do masła, dodając korzystnych tłuszczów i lekko kokosowy smak.

Te modyfikacje nie tylko uczynią przepis zdrowszym, ale również dodadzą nowych smaków i tekstur do Twojej owsianki, czyniąc ją bardziej odżywczą i smaczną.

JAGLANKA Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Składniki

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- ½ łyżeczki cynamonu
- ⅓ łyżeczki imbiru
- 1 łyżka oleju kokosowego (zamiast masła)
- 1 łyżka miodu (możesz użyć mniej lub zastąpić syropem klonowym dla wegan)
- 1 szklanka mleka migdałowego lub innego mleka roślinnego
- 2 jabłka

Sposób przygotowania

1. **Prażenie kaszy:** Włóż kaszę jaglaną do garnka i postaw na średnim ogniu. Praż przez około 3 minuty, mieszając, by nie przypaliła się. To pozwoli uwolnić orzechowy aromat kaszy.
2. **Gotowanie kaszy:** Po uprażeniu zalej kaszę wodą, zmniejsz ogień do niskiego, przykryj garnek i gotuj około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę. Kontroluj okazjonalnie, by nie przypaliła się od spodu, w razie potrzeby dodaj nieco wody.
3. **Przygotowanie przypraw:** Cynamon i imbir wymieszaj w małym naczyniu, aby równomiernie rozprowadzić aromaty.
4. **Przygotowanie jabłek:** Jabłka obierz, wytnij gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju kokosowego, dodaj jabłka i smaż na średnim ogniu przez około 15 minut, aż zmiękną i się zrumienią. Pod koniec dodaj ½ łyżeczki miodu i połowę przypraw, dobrze wymieszaj.
5. **Finalizowanie jaglanki:** Gdy kasza jest gotowa, zestaw z ognia. Dodaj pozostałą łyżkę oleju kokosowego, miodu, resztę przypraw i dokładnie wymieszaj. Następnie wlej mleko migdałowe, mieszając, aby uzyskać kremową konsystencję. Dodaj więcej mleka, jeśli preferujesz rzadszą jaglankę.
6. **Podawanie:** Jaglankę podawaj na ciepło, z prażonymi jabłkami na wierzchu.

Dodatkowe wskazówki

- **Olej kokosowy** to zdrowsza alternatywa dla masła, dodająca danie delikatny kokosowy posmak.
- **Mleko migdałowe** jest lżejszą alternatywą dla mleka owsianego i doskonale komponuje się ze słodyczą miodu oraz jabłek.
- Użycie mniej miodu lub jego zamiennika może obniżyć indeks glikemiczny potrawy, co jest korzystne dla osób dbających o zdrowie.

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500

przepisów

kliknij