



---

# PRZEPISY II E

---

Weronika Szamocka



Aby móc się cieszyć dobrym samopoczuciem i zdrowiem, organizm musi mieć zapewnione odpowiednią podaż składników odżywczych oraz aktywność fizyczną. Zdrowe odżywianie oznacza spożywanie różnorodnych produktów, które dostarczają składników odżywczych potrzebnych do zachowania zdrowia, dobrego samopoczucia i energii. Te składniki odżywcze obejmują białko, węglowodany, tłuszcz, wodę, witaminy i minerały.

Odpowiednie, zdrowe żywienie jest często podstawową metodą leczenia wielu chorób, zalecaną również wówczas, gdy konieczne jest już stosowanie leków. Należy pamiętać, aby w naszej codziennej diecie znalazły się naturalne składniki. Dzięki temu nasz organizm będzie zdrowszy i bardziej odporny na choroby.

Coraz więcej osób świadomie wybiera zdrowe odżywianie. To krok w dobrą stronę, ponieważ jesteśmy tym, co jemy.

Od dawna wiadomo, że dbałość o właściwe, zdrowe odżywianie jest ważna dla prawidłowego wzrastania oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia. Warto sięgać po produkty bogate w witaminy i składniki mineralne, ponieważ to właśnie one wpływają na stan naszego zdrowia i samopoczucia.

Woda jest niezwykle ważnym składnikiem naszego organizmu; 65–70% masy ciała dorosłego człowieka stanowi właśnie woda. Ponadto transportuje składniki odżywcze do komórek naszego ciała oraz wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych. Dlatego w naszej diecie powinna znaleźć się wystarczająca ilość wody (min. 1,5 litra).

## Przy zdrowym odżywianiu warto kierować się kilkoma prostymi zasadami:

- Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
- Jedz powoli – nie śpiesz się podczas posiłków, staraj się jeść na siedząco.
- Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz.
- Dużo pij – minimum 1,5 litra wody niegazowanej dziennie, ale też herbaty – zielone, czerwone i ziołowe. Unikaj napojów energetyzujących, gazowanych i kolorowych.
- Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Urozmaicaj posiłki – niech twoje obiady będą kolorowe i pełne różnych składników odżywczych.
- Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie smaż potraw w głębokim tłuszczu – jeśli już musisz smażyć, używaj oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego. Tłuszcze zwierzęce podnoszą poziom cholesterolu.
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- Podkreśl swój metabolizm. Dodatek ostrej papryczki do dań może znacząco przyspieszyć metabolizm.

Odżywianie jest ważne dla każdego. W połączeniu z aktywnością fizyczną i utrzymaniem zdrowej wagi, zdrowe odżywianie jest doskonałym sposobem na utrzymanie silnego i zdrowego organizmu.

W tym ebooku znajduje się 46 przepisów na zdrowe, smaczne, ale też proste w wykonaniu dania. Zostały przygotowane przez uczniów klasy II e. Sporządzone i podzielone na potrawy śniadaniowe, obiady, desery oraz przekąski, przeze mnie.

Gwarantuje, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Zapraszam!

# Śniadania

# Owsianka czekoladowa z malinami



## *Składniki:*

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- szklanka wody/mleka/napoju ryżowego (ja użyłam napój ryżowy)
- łyżka kakao
- łyżeczka nasion chia
- miód/syrop z agawy (opcjonalne)
- garść malin (ja użyłam mrożone)
- łyżeczka wiórków kokosowych

## *Sposób przygotowania:*

Do garnka wsypujemy płatki owsiane i napój ryżowy. Dodajemy kakao oraz nasiona chia (można również miód albo inny słodzik, ale w moim przypadku napój ryżowy był słodki i nie musiałam nic dodawać), a następnie gotujemy na małym ogniu, ciągle mieszając, dopóki nasze płatki nie zmiękną i powstanie "papka". Następnie przekładamy do miski, dodajemy maliny oraz przyozdabiamy wiórkami.

# Kremowy budyn jaglany kokosowy

## *Składniki:*

- 60g ugotowanej kaszy jaglanej
- 120g banana (słodki dojrzały)
- 20g wiórek kokosowych



## *Sposób przygotowania:*

Ugotuj kaszę, zblenduj wszystkie składniki. Powstałą masę możesz posmarować wafle lub zjeść samą. Dodaj żurawinę/rodzynki/gorzka czekoladę.

# Owsianka z owocami i orzechami

## *Składniki:*

- 45g płatków owsianych
- 250ml wody
- 150g jogurtu naturalnego
- jeden średniej wielkości banan
- garść owoców leśnych lub wedle upodobania
- kilka orzechów włoskich oraz nerkowca



## *Sposób przygotowania:*

Wsypać płatki owsiane do małego garnka, zalać wodą i gotować do momentu wchłonięcia całej wody. Przełożyć do miseczki, dodać jogurt naturalny. Następnie wszystko wymieszać. Na wierzchu położyć banana, owoce oraz orzechy.



# Owsianka z nasionami chia i dżemem

## *Składniki:*

- 1 szklanka mleka
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka nasion chia
- szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu
- odrobina dżemu truskawkowego



## *Sposób przygotowania:*

Do rondelka wsypać płatki owsiane, nasiona chia, zalać mlekiem, dodać szczyptę soli i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować do miękkości przez ok. 15 minut, co chwilę mieszając. Pod koniec doprawić miodem. Gotową owsiankę przełożyć do miseczki, dodać dżem truskawkowy i udekorować orzechami.

# Zielone smoothie

## *Składniki:*

- 1 kiwi
- 1 awokado
- pół banana
- 1 jabłko
- garść szpinaku
- 2 łyżki nasion chia
- 1/3 szklanki wody



## *Sposób przygotowania:*

Do miksera wsypujemy szpinak. Obieramy jabłko, awokado, banana i kiwi, a potem je kroimy. Z jabłka wycinamy gniazdo nasienne, a z awokado pozbywamy się pestki. Wrzucamy owoce do szpinaku oraz dodajemy trochę wody. Miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodajemy nasiona chia i delikatnie mieszamy.

# Smoothie ananasowe

## *Składniki:*

- garść ananasa mrożonego
- 1 banan mrożony
- połowa szklanki mleka
- orzechy i masło orzechowe do ozdoby



## *Sposób*

### *przygotowania:*

Do blendera włóż ananas, banany i mleko (nie za dużo, by smoothie nie było zbyt wodniste). Zblenduj do uzyskania gładkiej masy. Przelej do miski i posyp orzeszkami ziemnymi i dodaj masło orzechowe. Smoothie gotowe, jest idealne na śniadanie!

# Kaszka z owocami

## *Składniki:*

- 2 szklanki mleka
- 6 łyżek kaszy manny
- ulubione owoce na wierzch



## *Sposób przygotowania:*

Wlej mleko do garnka i zagotuj. Do gotującego się mleka wsyp kaszkę i mieszaj na mniejszym ogniu, aż zgęstnieje. Przełóż do miseczek i podawaj z ulubionymi owocami.

# Sałatka owocowa

## *Składniki:*

- 2 średnie banany
- 2 jabłka
- 100 g malin
- 100 g borówek
- 2 mandarynki
- sok z połówki cytryny



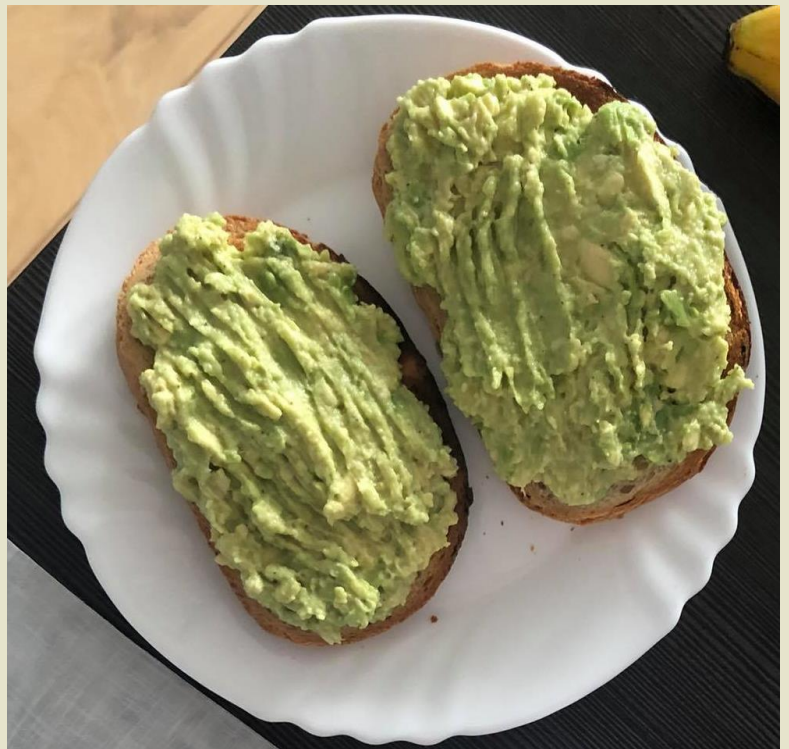
## *Sposób przygotowania:*

Umyj dokładnie wszystkie owoce pod zimną, bieżącą wodą. Banany obierz ze skórki i usuń gorzkie włókna, które przylegają do miąższu po całej długości banana. Obrane banany pokrój w grubsze plasterki, pokrojonego banana pokrop sokiem z cytryny. Jabłka obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Mandarynki obierz ze skórek. Wszystkie składniki umieść w misce i lekko wymieszaj. Polej resztą soku z cytryny. Do dekoracji możesz użyć listków mięty lub melisy. Sałatka owocowa jest już gotowa.

# Tosty z guacamole

## *Składniki:*

- 1 awokado
- 2 kromki chleba
- sól, pieprz
- sok z połówki cytryny



## *Sposób przygotowania:*

Obieramy awokado, wyciągamy pestkę i miążdżymy. Doprawiamy, dodajemy sok z cytryny, mieszamy. W międzyczasie przypiekamy chleb w tosterze. Nakładamy masę z awokado na kawałki chleba. Smacznego!

# Czekoladowa smoothie bowl

## *Składniki:*

- 60g ciecierzycy
- 120g banana
- 30g płatków owsianych
- Łyżeczka kakao
- 1/3 szklanki ulubionego mleka



## *Sposób przygotowania:*

Zblenduj wszystkie składniki. Przelej masę do miski. Przystrój owocami/orzechami lub innymi dodatkami.

# Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów

## *Składniki:*

- 160g ciecierzycy (ugotowana lub z puszki)
- 60 g pomidorów suszonych z oleju



## *Sposób przygotowania:*

Zblenduj pomidory i ciecierzycę. Używaj na chlebek, wafle lub coś innego.



# Owsianka na wyjście

## *Składniki:*

- pół szklanki płatków owsianych
- pół szklanki mleka lub jogurtu naturalnego
- garść żurawiny
- garść orzechów (laskowe i nerkowca)
- poł banana
- łyżka miodu



## *Sposób przygotowania:*

Wieczorem do słoiczka wsypujemy płatki owsiane i zalewamy mlekiem lub mieszamy z jogurtem naturalnym. Zostawiamy je na noc do namoczenia. Rano dodajemy miód, żurawinę oraz orzechy. Banana kroimy w plasterki i również dodajemy do słoiczka. Następnie zakręcamy słoiczek. Tak przygotowana owsianka idealnie nadaje się jako posiłek do pracy, szkoły lub podróz.

# Koktajl z mango

## *Składniki:*

- jedno mango
- jeden banan
- sok z połowy pomarańczy
- łyżeczka soku z cytryny



## *Sposób przygotowania:*

Mango myjemy, obieramy i oddzielamy miąższ od pestki. Banana obieramy i dzielimy na mniejsze kawałki. Oba owoce wrzucamy do blendera kielichowego i wyciskamy do niego sok z pomarańczy. Na koniec dodajemy łyżeczkę soku z cytryny. Blender zamykamy wieczkiem i miksujemy wszystkie składniki na gładką masę. Na koniec przelewamy koktajl do szklanki.

# Smoothie z awokado

## *Składniki:*

- jedno awokado
- jeden banan
- pół szklanki jogurtu naturalnego
- garść liści szpinaku



## *Sposób przygotowania:*

Awokado rozcinamy na pół, pozbywamy się pestki i łyżką wyciągamy miąższ, który wrzucamy do blendera kielichowego. Banana obieramy i dzielimy na mniejsze kawałki, które również wrzucamy do blendera. Ewentualnie możemy jeszcze dorzucić garść szpinaku (wtedy smoothie będzie miało bardziej zielone zabarwienie) i dodajemy jogurt naturalny. Całość miksujemy na gładką masę. Przelewamy.

Obiady

# Sałatka buraczana

## *Składniki:*

- ok. 50 g mixu sałat
- 2 ugotowane buraki
- ok. 60 g sera mozzarella w kulkach
- łyżka oliwy
- łyżeczka musztardy
- łyżka płynnego miodu
- łyżka prażonego słonecznika



## *Sposób przygotowania:*

Do miski wsypać mix sałat. Na to położyć pokrojone w kostkę buraki. Kulki mozzarelli pokroić na pół a następnie poukładać między burakami. Miód, musztardę i oliwę połączyć. Całość polać sosem a następnie posypać słonecznikiem.

# Spaghetti

## *Składniki:*

- 80 g makaronu pełnoziarnistego spaghetti
- 150 g mielonej piersi indyka
- 3 pomidory
- cebula
- ząbek czosnku
- 15 g twardego sera np. parmezan
- łyżka oliwy z oliwek
- szczypta oregano, pieprzu, rozmarynu, ostrej papryki i soli



## *Sposób przygotowania:*

Mięso zmielić w maszynce lub drobno pokroić, doprawić przyprawami. Na patelni podsmażyć czosnek oraz cebulę. Dodać mięso i smażyć przez 1 - 2 minuty. Podlać odrobiną wody i pozostawić na ogniu, aż do jej odparowania. Dodać obrane i zmiksowane w blenderze pomidory. Dusić przez 2 - 3 minuty, aż sos zgęstnieje. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Odcedzić, przelać zimną wodą i połączyć z sosem. Dokładnie wymieszać. Umieścić na talerzu,

posypać twardym żółtym serem. Na koniec skropić oliwą z oliwek.

# Risotto

## *Składniki:*

- 70 g ryżu parabolicznego
- 50 g ciecierzycy
- 1 pomidor
- 0,5 papryki
- łyżka oliwy z oliwek
- 0,5 cebuli
- ząbek czosnku
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- ostra papryka



## *Sposób przygotowania:*

Na patelnię wlewamy oliwę. Dodajemy posiekaną cebulę i pokrojony w cieniutkie plasterki czosnek. Smażymy przez kilka minut. Następnie dodajemy ryż, ciecierzycę i kurkumę. Potem przyprawiamy jeszcze szczyptą ostrej papryki. Paprykę i pomidory kroimy w kostkę i dorzucamy na patelnię. Smażymy jeszcze 3 - 4 minuty. Wykładamy wszystko na talerz.



# Strogonow

## *Składniki:*

- 200 g polędwicy wołowej
- cebula
- łyżka oliwy z oliwek
- 2 ogórki konserwowe
- pół małego słoiczka papryki konserwowej
- 6 pomidorów
- liść laurowy
- 3 - 4 ziarenka ziela angielskiego
- sól
- pieprz ziołowy
- ostra papryka
- 2 marchewki
- 100 g kaszy bulgur
- woda



## *Sposób przygotowania:*

Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na oliwie na głębokiej patelni. Dodać ziele angielskie, liść laurowy oraz pokrojoną wołowinę. Smażymy ją, aż zmieni kolor na biały. Doprawiamy ją pieprzem i solą. Dodajemy pół szklanki wody. Całość dusimy na niewielkim ogniu do miękkości (ok. godzinę). Gdy

wołowina będzie już miękka, przenosimy całość do rondla i dodajemy zblendowane pomidory. Dodajemy również pokrojoną w paski paprykę i całość trzymamy na małym ogniu. Po około 5 minutach dodajemy pokrojone w plasterki ogórki konserwowe i dokładnie mieszamy z całością. Gotujemy przez kolejne 5 - 10 minut. Dodajemy oliwę i ostrą paprykę. Gotujemy marchewki i siekamy je na plasterki. Gotujemy kaszę. Wykładamy wszystko na talerz.

# Łosoś z makaronem

## *Składniki:*

- 100 g łososia
- 1 ząbek czosnku
- 50 g masła
- sól
- 90 g makaronu pełnoziarnistego
- 150 g pomidorków koktajlowych



## *Sposób przygotowania:*

Masło roztopić na patelni. Ząbek czosnku zgnieść i wrzucić na patelnię. Łososia posolić z obu stron i smażyć po 3 minuty z każdej strony. Pomidorki przekroić na pół i dorzucić na patelnię. Kontynuować smażenie przez około minutę. Ugotować makaron al dente. Ułożyć na talerzu z łososiem i pomidorkami.

# Sałatka z kurczakiem i serem pleśniowym

## *Składniki:*

- sałata
- pomidory koktajlowe
- pierś z kurczaka
- ser pleśniowy blue
- nasiona słonecznika
- płaska łyżka miodu/syropu z agawy,
- płaska łyżka musztardy lub płaska łyżka miodu/syropu z agawy, sok z cytryny i szczypta soli (sos)



## *Sposób przygotowania:*

Kurczaka gotujemy. Sałatę rwiemy na mniejsze kawałki, pomidory i ser kroimy, następnie wkładamy je do miski. Kiedy pierś z kurczaka się ugotuje, kroimy ją i dokładamy do miski. Posypujemy wszystko słonecznikiem. Potem mieszamy wszystkie składniki sosu, w zależności, który wybraliśmy, i polewamy nim sałatkę.

# Sałatka z mozzarella

## *Składniki:*

- 150g kukurydzy
- 150g sałaty (mix sałat)
- 110g pomidorków koktajlowych
- 110 g winogron bezpestkowych
- 150g mozzarelli mini (odsączonej)
- 1 średni świeży ogórek
- sos grecki „Knorr”, 3 łyżki oliwy, 3 łyżki wody (sos)



## *Sposób przygotowania:*

Do miski wsypujemy mix sałat. Myjemy i kroimy na połowę pomidorki i winogrona, po czym dodajemy je wraz z kukurydzą do sałaty. Obieramy i kroimy w kosteczkę ogórka oraz odsączamy i przekrajamy na pół mini mozzarellki. Wszystko dodajemy do sałatki oraz delikatnie mieszamy. Do szklanki wsypujemy sos grecki i dodajemy do niego wodę i oliwę. Mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Łączymy sos z sałatką.

# Makaron z warzywami

## *Składniki:*

- Papryka czerwona
- Papryka żółta
- 2 marchewki  
średniej wielkości
- 5 pomidorów
- 100g pasty  
pomidorowej
- Sałata (do włożenia  
talerza)
- Ulubiony makaron
- Wybrane zioła, sól i pieprz



## *Sposób przygotowania:*

Ugotować makaron i odcedzić. Pokroić obranego pomidora, papryki, marchewki w kostkę i wrzucić na patelnię, dodać pastę i przyprawy, mieszając gotować do uzyskania gładkiej masy. Do sosu dodać ugotowany makaron i razem podsmażyć. Na talerz wyłożyć sałatę i gotowy makaron.

# Zapiekanka warzywna

## *Składniki:*

- Cukinia 3sztuki około 1kg
- Pieczarki 500g
- Szpinak rozdrobniony 300g
- Ser 100g
- Pomidor 2szt
- Papryka 1szt
- Passata pomidorowa 200g
- 3 ząbki czosnku
- Cebula 100g
- Papryczka chili
- Mięso mielone (najlepiej wołowina) 200g
- Oliwa 15ml
- Śmietanka 30% 50g
- Masło 5g



## *Sposób przygotowania:*

Pokroić warzywa w średnią kostkę. Pokroić pieczarki na ćwiartki. Ścieramy ser na tarce. Przygotuj 2 patelnie, na jednej podsmaż połowę pieczarek ze szpinakiem na maśle, doprawiając solą,

pieprzem i oregano. Po upływie 3 min podaj 30ml śmietanki. 2 minuty później możesz ściągnąć je z palnika. Natomiast na drugiej patelni wylej 10 ml oliwy z oliwek, gdy ta się nagrzeje wsypujemy cukinie, solimy i pieprzymy. Smażymy pod przykrywką około 5min. W tym czasie przygotowujemy naczynie żaroodporne. Jako pierwszą warstwę wykładamy około 1/3 zawartości patelni z cukinią. Następnie wlewamy pieczarki ze szpinakiem. Obsypujemy to 30g sera. Do patelni z pozostałą cukinią dodajemy pozostałe warzywa i zalewamy passatą pomidorową. Gdy wszystko się połączy wlewamy 20ml śmietanki oraz dodajemy mięso. Doprawiamy według uznania, u mnie sól , pieprz, oregano, zioła prowansalskie, papryka ostra i słodka, kurkuma. Kiedy mięso będzie gotowe przelewamy zawartość patelni do naczynia żaroodpornego. Posypujemy wszystko pozostałym serem i oregano oraz polewamy oliwą z oliwek. Przykrywamy naczynie folią aluminiową, a następnie wkładamy na 30min do piekarnika w 180°C. Po upływie tego czasu zdejmujemy folię i zapiekamy jeszcze 10 min.



# Orzechowy makaron z brokułem

## *Składniki:*

- 80g makaronu
- 100g brokuła
- Pół kostki tofu wędzonego
- 30g masła orzechowego
- przyprawy



## *Sposób przygotowania:*

Do głębokiej patelni dodaj suchy makaron, pokrojone brokuły, zalej wodą (tak by je zakryć, ok. 1,5 szklanki). Gotuj aż makaron i brokuł zmiękną. W razie potrzeby dodawaj więcej wody. Dodaj masło orzechowe, pokrojone tofu, przyprawy i wymieszaj.

# Spaghetti cztery sery

## *Składniki:*

- 1 opakowanie Kukurydzy Żłocistej Bonduelle
- 200 g różyczek brokuła
- 160 g makaronu spaghetti
- 150 ml śmietany
- 25 g sera mozzarella
- 25 g sera z niebieską pleśnią
- 25 g sera feta
- 1 mała czerwona cebula
- 1 łyżeczka oleju
- 1 łyżeczka listków świeżego tymianku
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej papryczki chili
- Sól i pieprz dla smaku



## *Sposób przygotowania:*

Cebulę kroimy w piórka, brokuł na małe różyczki. Brokuł wrzucamy do wrzącej wody, gotujemy około 3-4 minuty, odcedzamy. To samo robimy z makaronem, który gotujemy według przepisu na opakowaniu.

Na patelnię wlewamy olej, wrzucamy cebulę, smażyjemy około 3-4 minuty. Wrzucamy pokrojone

sery, dodajemy śmietanę oraz chili. Podgrzewamy do roztopienia serów.

Nakładamy na głęboki talerz makaron, polewamy sosem, dodajemy brokuł, kukurydzę i tymianek, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

# Burgery z ciecierzycy

## *Składniki:*

- 400g ciecierzycy ugotowanej lub z puszki
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 2szt. Szalotki
- papryczka chili
- jajo
- 150g sera feta
- mąka kukurydziana
- świeża kolendra
- Sól, pieprz, olej do smażenia
- pieczywo owsiane bio
- czerwona cebula
- świeży ogórek
- 2 pomidory



## *Sposób przygotowania:*

Burgery przed smażeniem muszą spędzić w lodówce przynajmniej 1 godzinę. Miksujemy składniki burgerów: kukurydzę razem z ciecierzycą (jeśli używamy ciecierzycy z puszki) osączamy na sicie. Szalotkę kroimy w kostkę, a chili drobno siekamy (ilość wedle uznania). Do misy blendera wrzucamy kukurydzę, cieciorkę, szalotkę, chili i 3 łyżki mąki

kukurydzianej. Doprawiamy solą, pieprzem oraz curry. Wbijamy jajko oraz dodajemy pokrojony w kostkę ser feta, garść świeżej kolendry i blendujemy pulsacyjnie. Z otrzymanej masy formujemy kotleciki i układamy na talerzu. Kotleciki wstawiamy do lodówki na minimum 1 godzinę. Smażymy burgery: talerz posypujemy mąką kukurydzianą. Schłodzone burgery obtaczamy w mące. Burgery smażymy na złoty kolor z obu stron na mocno rozgrzanym oleju. Bułki przekrawamy na pół. Ogórka, pomidory i cebulę kroimy w plastry. Na jednej części bułki układamy sałatę. Burgery układamy na sałacie, możemy dodać także odrobinę sosu. Układamy pozostałe warzywa i przykrywamy drugą częścią bułki. W środek wbijamy długie wykałaczki.

# Makaron z łososiem

## *Składniki:*

- ok. 150 g makaronu (np. pappardelle, penne lub kokardki)
- duża garść szpinaku
- mały ząbek czosnku
- 150 g łososia wędzonego
- 3 łyżki kremowego sera
- 2 łyżki masła
- 2 części cytryny



## *Sposób przygotowania:*

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Szpinak opłukać, oderwać twarde łodyżki, liście posiekać na desce. Łososia pokroić w małą kosteczkę. Makaron odcedzić zachowując 1/3 szklanki wody. Wymieszać ją z serkiem i odstawić. Do garnka po makaronie włożyć masło. Opcjonalnie dodać i chwilę podsmażyć starty czosnek. Dodać pokrojonego łososia, smażyć przez około minutę co chwilę mieszając. Następnie dodać szpinak i mieszając smażyć aż zmięknie. Dodać odcedzony makaron i wodę z makaronu z dodatkiem sera, zagotować,

odstawić z ognia. Jeśli sos nie jest jeszcze gęsty, można chwilę potrzymać makaron na małym ogniu. Wyłożyć na talerze, podawać z cząstką cytryny.

# Zupa krem marchewkowa

## *Składniki:*

- 5 dużych marchwi
- 1 pietruszka
- 2 ziemniaki
- por- biała część
- cebula
- łyżka masła
- 2 liście laurowe
- 2 łyżeczki papryki słodkiej
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- kurkuma
- natka pietruszki (do podania)



## *Sposób przygotowania:*

Marchew, ziemniaki, pietruszkę, cebulę obierz, pokrój wraz z porem w talarki. Drobno posiekaną cebulę podsmaż na łyżce masła, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Posól i popieprz. Jak cebula się zeszkli dodaj marchew, pietruszkę, ziemniaki i pora. Całość zalej około 1 l wody. Dodaj odrobinę suszonej



papryki, pół łyżeczki kurkumy. Do smaku dopraw solą i pieprzem oraz odrobiną majeranku. Gotuj do czasu aż warzywa zmiękną. Po tym czasie zblenduj całość. Po podaniu posyp odrobiną świeżej pietruszki.

# Sałatka z kurczakiem

## *Składniki:*

- pół piersi kurczaka
- odrobina curry i soli
- jeden ogórek świeży
- jedna papryka czerwona
- szklanka oliwek czarnych
- 150g sera fety
- pół główki sałaty lodowej
- 100g rukoli
- cztery rzodkiewki
- oliwa z oliwek



## *Sposób przygotowania:*

Pierś z kurczaka myjemy, przyprawiamy delikatnie curry i solą, a następnie zawijamy w papier do pieczenia i smażymy na patelni bez dodatku tłuszczu. W międzyczasie możemy pokroić fetę, paprykę, ogórka oraz sałatę. Po usmażeniu mięso również kroimy na małe kawałeczki. Gdy wszystko jest gotowe, składniki mieszamy w dużej misce. Na koniec sałatkę można poleać oliwą z oliwek.

Desery

# Pudding chia

## *Składniki:*

- łyżka płynnego miodu
- 4 łyżki stołowe nasion chia
- 2 garści malin
- 200 ml zimnego mleka



## *Sposób przygotowania:*

Mleko wymieszać z miodem. Dodać nasiona chia. Dokładnie wymieszać i zostawić na 30 minut w temperaturze pokojowej co jakiś czas mieszając. Następnie wstawić do lodówki najlepiej na min. 4 godziny. Po wyciągnięciu puddingu z lodówki podwoi on swoją objętość. Przełożyć go do salaterki. Zblendować maliny i wylać na górę puddingu.

# Koktajl owocowy

## *Składniki:*

- 1 banan
- 1 pomarańcza
- 10 malin
- 1 jabłko
- 2 brzoskwinie
- łyżeczka miodu



## *Sposób przygotowania:*

Obierz owoce, podziel na mniejsze części i zmiksuj. Pod koniec dodaj miód. Możesz ozdobić miętą lub melisą.

# Placek włoski

## *Składniki:*

- 6 dużych jabłek
- 1½ szklanki rodzynek
- skórka pomarańczowa
- olejek pomarańczowy
- 10 dkg orzechów włoskich
- 1 szkl. cukru
- Łyżeczka proszku do pieczenia
- Łyżeczka płaska sody
- 2 szkl. mąki
- 3 jaja



## *Sposób przygotowania:*

Jabłka obrać i pokroić w kostki, dodać cukier i bakalie i wszystko wymieszać. Odstawić do lodówki na godzinę. Po tym czasie dodać jajka i mąkę z proszkiem do pieczenia i sodą. Wymieszać wszystko. Blachę (najlepiej wymiarów 33x23 cm) wyłożyć papierem do pieczenia i wylać masę. Piec ok. 40 min w temperaturze 180°C.

# Gofry

## *Składniki:*

- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki mleka
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1/3 szklanki oleju
- ulubione owoce



## *Sposób przygotowania:*

Wszystkie składniki poza białkami i solą wymieszaj dokładnie mikserem. Ubij białka z solą i delikatnie dodaj do reszty ciasta. Smaż na złoto w gofrownicy (3-4min). Podawaj z ulubionymi owocami.

# Chleb bananowy

## *Składniki:*

- 3 lub 4 dojrzałe (najlepiej przedojrzałe) banany
- rozgniecione 75 g masła
- roztopione 3/4 szklanki drobnego cukru do wypieków
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej, szczypta soli
- 1,5 szklanki mąki pszennej



## *Sposób przygotowania:*

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę i sodę oczyszczoną wymieszać, przesiać i odłożyć. W przepisie tym nie trzeba używać miksera. W dużym naczyniu wymieszać roztopione masło z rozgniecionymi bananami (wystarczy rozgnieść je widelcem). Wmieszać cukier, lekko roztrzepane jajko, wanilię. Na końcu dodać mąkę wymieszaną z sodą i szczypta soli. Wymieszać widelcem lub różgą kuchenną, tylko do połączenia się



składników. Ciasto przełożyć do keksówki o wymiarach 10 x 20 cm wysmarowanej masłem i oprószonej mąką pszenną. Piec przez 50 – 60 minut w piekarniku nagrzanym do 170°C, lub krócej, do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, przestudzić w formie.

# Czekoladki z orzechami

## *Składniki:*

- 70g gorzkiej czekolady
- Orzechy



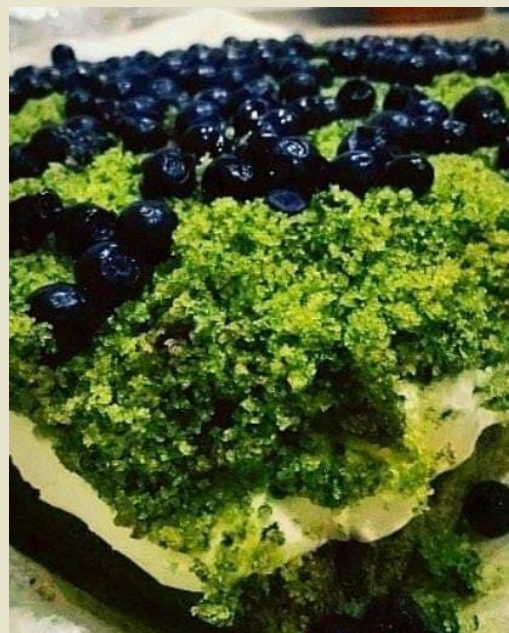
## *Sposób przygotowania:*

Roztop czekoladę (dla ułatwienia możesz dodać trochę oleju roślinnego). Pokrój orzechy, ustaw je w małe kupki i zalej gorzka czekolada. Odstaw do lodówki aż czekolada zastygnie.

# Ciasto leśny mech

## *Składniki:*

- 450 g opakowanie mrożonego szpinaku (rozdrobionego) lub 450 g świeżego
- 2/3 szklanki oleju
- 1 szklanka cukru (drobnego lub cukru pudru)
- 3 jajka
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 250 g serka mascarpone (zimne)
- 200 ml śmietanki 36% lub 30% z kartonika (zimnej)
- 4 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka wanilii
- 1 op. śmietan-fix (opcjonalnie)
- owoce granatu, maliny lub czerwone porzeczki (świeże lub mrożone), borówki lub jagody, liście mięty



## *Sposób przygotowania:*

Szpinak mrożony rozmrozić na sitku, następnie (bez odciskania) zmiksować blenderem na jednolity mus. Świeży szpinak po umyciu włożyć do garnka i mieszając podgrzewać ok. 1 - 2 minuty aż zwiędnie, następnie zblendować na mus. Jajka ocieplić (lepiej się ubijają) - włożyć do miski, zalać bardzo ciepłą wodą z kranu i odstawić na kilkanaście minut, w razie potrzeby zmienić wodę na cieplejszą. Piekarnik

nagrzać do 180 stopni C. Jajka wbić do miski, dodać cukier i ubić na puszystą oraz jasną masę. Następnie ciągle ubijając wlewać cieniutkim strumieniem olej. Dodać mus ze szpinaku i zmiksować na małych obrotach miksera do połączenia się składników w jednolitą masę. Oddzielnie przesiać mąkę i wymieszać z proszkiem do pieczenia. Przesypać do ubitych jajek i zmiksować na małych obrotach, tylko do połączenia się składników w jednolite ciasto. Masę wylać do formy o średnicy 24 cm (dno wyłożone papierem) piec przez ok. 40 - 45 minut do suchego patyczka. Wyjąć i całkowicie ostudzić. Krem mascarpone: Do misy miksera włożyć mocno schłodzony ser mascarpone oraz śmietankę, dodać cukier puder i wanilię. Ubijać przez kilka minut aż masa zwiększy objętość i będzie puszysta. Na koniec można zmiksować ze śmietan - fix (zawiera tylko skrobię i glukozę), który usztywni krem. Przełożenie: ciasto przekroić na 2 części. Dolną położyć na paterze lub na talerzu. Wyłożyć krem mascarpone. Z górnej zielonej części ciasta wybrać łyżeczką zielony środek i wyłożyć na krem. Pozostałej pustej "kopułki" ciasta nie wykorzystamy. Udekorować owocami i listkami mięty.

# Lody bez dodatku cukru

## Składniki:

- 3 garście mrożonych malin
- 1/8 arbuza
- 3 banany
- 2 łyżeczki syropu z agawy
- 2 łyżeczki suszonej czarnej aronii w proszku
- 2 garście szczawiku zajęczego



## Sposób przygotowania:

Szczawik zajęczy opłucz i posiekaj, tak aby w lodach nie było całych liści tylko mniejsze części. Zmiksuj arbuza blenderem, dodaj mrożone maliny, syrop z agawy, zmiksuj. Dodaj szczawik zajęczy. Włóż całość do zamrażarki. Banany obierz ze skórki, pokrój w grubsze plastry, włóż do pojemnika/woreczka strunowego i zamroź. Po 2-3h wyjmij miksturę i banany z zamrażarki, zmiksuj z resztą i ponownie włóż do zamrażarki na kilka godzin, wyjmując lody co jakiś czas i mieszając. Wyczekuj aż lody się zmrożą.

# Ciasto marchewkowe

## *Składniki:*

- 300 g przetartej na małych oczkach marchewki
- 3 jajka (w temp. pokojowej)
- 130 g cukru
- 3/5 szklanki oleju
- 250 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki przyprawy do piernika
- 1/2 łyżeczki cynamonu



## *Sposób przygotowania:*

Jajka ubijamy na wysokich obrotach. Stopniowo dodajemy cukier, cały czas miksujemy. Masa jajeczna powinna przynajmniej 3 krotnie zwiększyć swoją objętość. Wlewamy olej, zmniejszamy obroty miksera. Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni. Wsypujemy suche składniki: mąkę, przyprawę do piernika, proszek do pieczenia oraz cynamon. Lekko mieszamy za pomocą trzepaczki. Dodajemy także startą

marchewkę. Całość mieszamy trzepaczką lub miksujemy na małych obrotach miksera. Przelewamy ciasto do tortownicy. Piec przez przez 45 minut w 180 stopniach. Po przestygnięciu ciasta możemy udekorować je cukrem pudrem i podać z orzechami.

Przekąski



# Pasta z awokado

## *Składniki:*

- mini sucharki
- awokado miękkie
- 4 jajka
- sól, pieprz
- szczypiorek
- opcjonalnie rukola



## *Sposób przygotowania:*

Awokado rozdrobnić widelcem. Ugotowane jajka posiekać w kostkę i połączyć z awokado. Pokroić szczypiorek. Wszystko razem wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Pastę wyłożyć na mini sucharkach.

# Zdrowe ciasteczka

## *Składniki:*

- 1 szklanka mąki orkiszowej
- pół kostki masła
- 1/4 szklanki cukru trzcinowego
- 1 średnie jajko
- niecała tabliczka czekolady gorzkiej
- orzechy włoskie
- łyżeczka proszku do pieczenia



## *Sposób przygotowania:*

Czekoladę gorzką i orzechy umieść na desce i posiekaj nożem na kawałki. Możesz też użyć gotowych dropsów z czekolady. Takich dropsów nie musisz już siekać. W misce umieść razem: mąkę, proszek do pieczenia, jajko, miękkie masło, i cukier. Wygnieć jednolite, lepkie ciasto. Do miski wsyp posiekaną czekoladę i wymieszaj dłońmi składniki. Możesz już zacząć nagrzewać piekarnik. Ustaw 220 stopni - pieczenie góra/dół. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Odrywaj porcje ciasta wielkości orzecha włoskiego i rozplaszczaj. Blachę z ciastkami umieść w piekarniku nagrzanym do 220 stopni. Środkowa

półka z grzaniem góra/dół. Po 5 minutach zmniejsz temperaturę do 180 stopni i piecz ciastka jeszcze 10 minut. Po wyjęciu ciastek z pieca należy poczekać około 10-20 minut, aż ostygną. Zrobią się wówczas sztywniejsze i kruche.

# Ciastka jaglano-owsiane

## *Składniki:*

- 230g ugotowanej kaszy
- dowolne słodzik (w moim przypadku miód)
- 90g masła orzechowego
- 80g płatków owsianych
- 3 łyżki oleju



## *Sposób przygotowania:*

Ugotuj kasze jaglaną, poczekaj aż przystygnie, wymieszaj dokładnie z resztą składników. Uformuj ciastka, opcjonalnie posyp pokruszoną, gorzką czekoladą. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku około 15 min.

# Kąski Proteinowe

## *Składniki:*

- masło orzechowe
- szklanka płatków owsianych
- 3 kostki gorzkiej czekolady
- 1 łyżeczka miodu



## *Sposób przygotowania:*

W misce mieszamy masło orzechowe z miodem i płatkami owsianymi. Kroimy drobno czekoladę, bądź trzemy na tarce, dodajemy i mieszamy. Z gotowej masy formujemy kilka kulek. Trzeba pamiętać, iż są one wysokokaloryczne, więc jemy jedną jako przekąskę lub podwieczorek. Idealny zamiennik na słodycze!

# Chipsy Jogurtowe

## *Składniki:*

- 100g jogurtu greckiego
- orzechy lub inny dodatek (np. masło orzechowe, wiórki kokosowe, czekolada)



## *Sposób przygotowania:*

Na folii aluminiowej grubo rozprowadzamy jogurt grecki. Posypujemy go wybranym przez nas dodatkiem (jeśli jest to czekolada, należy ją wcześniej rozpuścić) i wkładamy do zamrażarki na co najmniej godzinę, do zamrożenia. Po wyjęciu, łamiemy jogurt na mniejsze kawałki.

# Batony owsiane

## *Składniki:*

- 270 g płatków owsianych
- 90 g bakalii (pokrojone morele, śliwki, żurawina itp.)
- 120 g masła
- 120 g miodu



## *Sposób przygotowania:*

Bakalie i płatki dokładnie wymieszać. Połowę tradycyjnej prostokątnej blaszki wyłożyć papierem do pieczenia (boki i dno). W garnuszku umieścić masło i miód i podgrzewać, aż masło całkowicie się rozpuści. Zdjąć z ognia, wsypać bakalie oraz płatki i bardzo dokładnie wymieszać. Całość przełożyć do przygotowanej wcześniej blaszki, wyrównać i mocno przycisnąć. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec ok 25- 30 minut, aż ciasto będzie rumiane i złociste. Wyjąć z piekarnika oraz pokroić na 9 kwadratowych kawałków i zostawić do całkowitego wystudzenia. Po wystudzeniu jeszcze raz pokroić.

# Bułki marchewkowe

## Składniki na korzenie marchewek:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 20g świeżych drożdży
- 30g roztopionego i przestudzonego masła
- płaską łyżeczkę kurkumy
- 2 duże marchwie
- łyżeczkę cukru
- sól
- czerwony barwnik spożywczy
- mleko
- woda



## Składniki na liście marchewek:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 20g świeżych drożdży
- 30g roztopionego i przestudzonego masła
- woda
- 70g świeżych liści szpinaku
- łyżeczka cukru, sól



## Przygotowanie:

Marchewki obierz i zetrzyj na małych oczkach tarki. Pozostałe składniki (na korzenie) umieść w misce z tym, że drożdże w osobnej miseczce wymieszaj w czterema łyżkami ciepłej wody, dwiema łyżkami mleka (opcjonalnie), odrobiną cukru i soli. Do całości dodaj kilka kropel czerwonego barwnika spożywczego (ok.6) i pół łyżeczki soli. Wodę dodaj w takiej ilości, aby ciasto było zwarte, nie przelewało się przez palce. Być może, że wystarczy 1/3 szklanki wody. Ciasto wyrabiaj ręcznie lub mikserem. Po wyrobieniu umieść je w umączonej misce i w tym czasie przygotuj zieloną masę.

Umyte liście szpinaku miksuj blenderem razem z połową szklanki wody do jednolitej mikstury. Pozostałe składniki (na liście) umieść w misce, z drożdżami postąp podobnie jak w przypadku korzeni marchewek. Całość wymieszaj ręcznie lub mikserem. Ciasto musi być zwarte tak jak w przypadku pomarańczowej masy. Jeżeli jest zbyt rzadkie – dodaj mąki. Z pomarańczowego ciasta uformuj wałki na kształt marchewek, podklej od dołu węższe wałki z zielonej masy.

Piecz w 180°C do suchego patyczka (ok. 20 min).

Zdjęcia

Wszystkie to przesłane zdjęcia uczniowskie