

PROPOZYCJE OBIADÓW



Photo by Hanna Balan on Unsplash

1. Zupa z soczewicą

- pierś z kurczaka lub kawałek chudej wołowiny
- czerwona soczewica
- olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, natka pietruszki, kurkuma
- marchew, seler, pietruszka, pomidory świeże lub z puszki (3-4 sztuki lub ½ puszki)

Do garnka wlać olej i podsmażyć krótko z każdej strony pokrojone w kostkę mięso z kurczaka. Dodać czosnek, pokrojoną w kostkę lub plasterki marchew i pomidory z puszki. Chwilę podsmażyć i dolać wody. Całość należy gotować ok 15 minut, następnie wsypać soczewicę i gotować do czasu, aż mięso i soczewica będzie miękkie. Przed podaniem dodać pokrojoną natkę pietruszki.

2. Filet z indyka z bakłażanem i surówką z marchewki i selera

- pierś z indyka
- bakłażan, pomidory (świeże lub z puszki)
- olej rzepakowy, cebula, czosnek
- surówka: marchew, seler korzeniowy, jogurt naturalny
- ryż brązowy
- przyprawy: sól morską, pieprz czarny, papryka słodka lub ostra, koperek

Ryż ugotować na sypko – al dente. Umyte mięso należy pokroić w paski, zamarynować (olej + przyprawy). Mięso należy chwilę podsmażyć z każdej strony, następnie dodać bakłażana i dusić aż mięso będzie miękkie, pod koniec dodać pomidory.

Marchew i seler zetrzeć na tarce, dodać jogurt i doprawić do smaku. Posypać koperkiem.

3. Łosoś z warzywami

- łosoś filet
- kasza pęczak
- surówka: kapusta pekińska, seler naciowy, rzodkiewka
- sos: sok z cytryny, oliwa lub olej rzepakowy (1 łyżeczka), woda
- przyprawy: pieprz czarny, sól morską

Łososa należy upiec na patelni grillowej lub w piekarniku. Kaszę ugotować na sypko. Pokrojoną kapustę wymieszać z selerem i rzodkiewkami. Całość wymieszać z sosem.



Photo by Jonathan Borba on Unsplash

3. Zupa ogórkowa z zieloną soczewicą i jogurtem

- zupę ogórkową ugotuj na wywarze warzywnym (marchew, seler, cebula, por)
- soczewica zielona
- jogurt naturalny grecki o obniżonej zawartości tłuszczu lub skyr
- koperk pokrojony

Do wywaru warzywnego dodać starte ogórki kiszzone, soczewicę i gotować do czasu, aż soczewica zmięknie. Do porcji zupy dodać jogurt grecki i posypać koperkiem.

4. Makaron pełnoziarnisty z cukinią papryką i mozzarella

- makaron pełnoziarnisty
- cukinia, papryka czerwona, suszone pomidory, czosnek
- oliwa lub olej rzepakowy
- mozzarella o obniżonej zawartości tłuszczu
- przyprawy: sól morską, pieprz czarny, tymianek, natka pietruszki, czosnek

Makaron ugotować *al dente*. Cukinię oraz paprykę pokroić w paski i podsmażyć z czosnkiem, doprawić ziołami. Na koniec dodać ser podzielony na małe kawałki i wymieszać z makaronem. Całość posypać natką pietruszki.



Photo by Eaters Collective on Unsplash



6. Kotlety z soczewicy z brązowym ryżem i rukolą

- kotlety z soczewicy (soczewica, cebula dymka, jajko, marchewka, seler, przyprawy, siemię lniane zmielone)
- olej rzepakowy
- mieszanka warzyw: rukola, pomidorki koktajlowe, żółta papryka, oliwa z ziołami, sok z cytryny
- przyprawy: pieprz czarny, koperek, sól morską, świeże chili, ostra papryka mielona (do mięsa)

Soczewicę ugotować do miękkości, marchewkę i selera zetrzeć na drobnej tarce. Czosnek i cebulkę drobno pokroić i podsmażyć. Ugotowaną soczewicę zmiksować, dodać do niej startą marchewkę, selera, czosnek, dymkę, przyprawy (sól, pieprz), olej. Wszystko razem wymieszać, w razie potrzeby można dodać siemię lniane zmielone. Masę odstawić na kilka minut. Usmażyć na patelni grillowej.

Rukolę wymieszać z połówkami pomidorków, żółtą papryką i doprawić do smaku oliwą, sokiem z cytryny i ziołami.



7. Zupa z brązowym ryżem i kukurydzą

- wywar warzywno-mięsny
- cebula, czosnek, seler naciowy, pomidory z puszki
- czerwona papryka słodka
- ryż brązowy
- jogurt naturalny
- przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, kurkuma, kolendra

Cebulę, czosnek i paprykę słodką pokrojoną w kostkę podsmażyć na oleju rzepakowym. Dodać kurkumę, pomidory oraz ryż i chwilę dusić. Dodać kukurydżę, wywar i gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić do smaku. Można zblendować na krem. Przed podaniem dodać jogurt oraz posypać pokrojoną kolendrą.