

BEZPŁATNY E-BOOK

18

PYSZNYCH  
PRZEPISÓW

# CZAS NA fleksitarianizm




**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny







## PYSZNA ELASTYCZNOŚĆ



Fleksitarianizm to termin, który słyszymy coraz częściej, ale który wciąż pozostaje dla wielu niejasny. Tymczasem jego zasady są niezwykle proste i przyjazne – jedz świadomie, w większości roślinnie, a mięso i ryby zostaw na specjalne okazje, spożywaj sporadycznie. To idealny wybór dla tych, którzy nie radzą sobie z kulinarnym „ostrym cięciem”, wykluczeniami i zakazami. Czy właśnie znaleźliśmy dietetyczny złoty środek? Być może!

Bycie fleksi to rozwiązanie korzystne zarówno dla naszego zdrowia, jak i środowiska – uprawa roślin najczęściej zużywa mniej energii elektrycznej i wiąże się z mniejszą emisją gazów cieplarnianych niż hodowla zwierząt. Dlatego zachęcamy Was do większej elastyczności w diecie – pomogą w tym przepyszne przepisy naszych kucharzy oraz artykuły i wskazówki ekspertów, które znajdziecie w tym wydaniu e-booka. Gotujcie, odkrywajcie i cieszcie się smakami!

Przepysznej lektury!





# SPIS PRZEPISÓW

- 9 Croque monsieur z pieczarkami, szpinakiem i serem cheddar
- 11 Śniadaniowy półmisek
- 13 Zielona owsianka ze szpinakiem, groszkiem, bobem i rzodkiewką
- 14 Ziołowy twarożek z tofu i szparagami
- 15 Bardzo zielone spaghetti
- 17 Boczniki w panko à la KFC z kimchi i ryżem
- 19 Gołąbki na zielono z ziemniakami i jabłkami
- 21 Bakłażanowy sznycel z purée
- 23 Placki z kapusty, kimchi, ziemniaków i marchewki
- 25 Skrzydełka z kalafiora z frytkami z batatów
- 27 Sznycel z ciecierzycy z purée i mizerią
- 29 Bulion z pieczonych warzyw z „pierzochkami” z kalarepki
- 30 Carpaccio z truskawek z ziołowym pesto i orzechami
- 32 Focaccia z oliwkami i suszonymi pomidorami
- 33 Sałatka z bobu z kaszą i orzechami
- 35 Młoda kapusta z ziołami pieczona w całości
- 37 Truskawkowe tiramisu
- 39 Wegańska beza podana z truskawkami





# PRZYDATNE OZNACZENIA

Przepisy zawarte w tym e-booku są różnorodne, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Co więcej, część receptur wpisuje się w ideę zero waste lub jest idealna do przygotowania wspólnie z dziećmi.

W nawigacji pomogą poniższe ikony:



przepis wegański



przepis wegetariański



przepis bez laktozy



przepis bezglutenowy



Kuchnia  
ŚródziemnoPOLSKA

przepis oparty na założeniach dietetycznych, uwzględniający m.in. produkty charakterystyczne dla kuchni polskiej



przepis wpisujący się w ideę zero waste





# NASI KUCHARZE



## ADRIANA MARCZEWSKA

Dziennikarka kulinarna, podróżniczka, prowadząca program „Smaki Świata”. Fascynuje ją tradycyjna przedwojenna kuchnia, którą kreuje w autorskim wydaniu. Szerszej publiczności Adriana dała się poznać w 4. edycji programu „Top Chef”, a także w programach „Ślinotok” i „Gotowi do gotowania. Start!”.



## ALICJA ROKICKA

Prowadzi jeden z najpopularniejszych blogów w kraju – Wegan Nerd, pełny roślinnych przepisów bez mięsa, ryb, jajek oraz nabiału. Jest także autorką czterech książek kulinarnych. Prowadzi pokazy i warsztaty z gotowania w całej Polsce.



## SZYMON CZERWIŃSKI

Kucharz, finalista 5. edycji popularnego programu kulinarnego MasterChef (TVN). Prowadzi internetowe programy kulinarne, a czasami można go zobaczyć podczas gotowania w Dzień Dobry TVN. Uczęszczał na kursy do paryskich szkół Le Cordon Bleu oraz Alain Ducasse, Hotel Ritz Paris.







# FLEKSITARIANIZM, CZYLI ELASTYCZNY WEGETARIANIZM

W ostatnim czasie diety wegetariańskie coraz bardziej zyskują na popularności. Rezygnujemy z mięsa z powodów etycznych, kulturowych czy zdrowotnych. Jednak dla wielu z nas stosowanie takiej diety może być zbyt dużym wyrzeczeniem, ponieważ całkowita rezygnacja z mięsa jest trudną decyzją. Idealnym rozwiązaniem wydaje się fleksitarianizm. Ten ciekawy i nowoczesny model żywienia podbija serca nie tylko miłośników strączków i warzyw, ale również naukowców!

**Autorka: Klaudia Wiśniewska, dietetyczka**


## NA CZYM POLEGA FLEKSITARIANIZM?

„Fleksitarianizm” jest stosunkowo nowym pojęciem, które pojawiło się w świecie nauki. Do słowników został wprowadzony po raz pierwszy zaledwie kilka lat temu – np. w Oxford English Dictionary znalazł się dopiero w 2014 roku. Powstał z połączenia dwóch słów: „flexible”, czyli elastyczny, oraz „vegetarian”. W wolnym tłumaczeniu może więc oznaczać elastyczny wegetarianizm. Ustalono, że jest to model żywienia oparty przede wszystkim o produkty roślinne, w którym dopuszcza się sporadyczne spożycie mięsa oraz ryb i owoców morza. Założenia diety fleksytariańskiej są

zdecydowanie prostsze w realizacji i łatwiejsze do szybkiego wdrożenia w porównaniu z dietami wegetariańskimi, w związku z czym właśnie w nich upatruje się szans na poprawę stanu zdrowia populacji. Na szczególną uwagę zasługuje dieta planetarna, która jest rodzajem diety fleksytariańskiej i została opracowana przez komisję EAT (niezależną organizację non-profit poświęconą przekształcaniu naszego globalnego systemu żywnościowego poprzez naukę). Jej główne założenie to równoczesne dbanie o dobrostan planety oraz naszego organizmu. Dodatkowo warto zauważyć, że uprawa roślin zazwyczaj zużywa mniej







energii elektrycznej i przyczynia się do mniejszej emisji gazów cieplarnianych niż hodowla zwierząt.

## JAK DOBRZE SKOMPONOWAĆ DIETĘ FLEKSITARIAŃSKĄ?

Ze względu na mniejszą liczbę ograniczeń odpowiednie skomponowanie posiłków w diecie fleksytariańskiej powinno być łatwiejsze niż w przypadku diety wegetariańskiej, a tym bardziej wegańskiej. Jeśli przyjrzymy się jej bliżej, zauważymy podobieństwo do diety śródziemnomorskiej, w której również dominują produkty roślinne. Odpowiednio skomponowana dieta fleksytariańska bazuje przede wszystkim na warzywach i owocach, a źródłem białka są przede wszystkim rośliny strączkowe (np. soczewica, fasola, bób). Układając dietę, można korzystać z nabiału, jajek, sporadycznie ryb czy owoców morza. Mięso i jego przetwory można spożywać okazjonalnie, najlepiej wtedy, gdy realizacja w pełni wegetariańskiej diety jest niemożliwa lub utrudniona. Źródłem tłuszczu są zazwyczaj orzechy, nasiona, pestki i oleje roślinne. Dobrze zbilansowane fleksytariańskie menu powinno realizować zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze. W związku z niewielkimi ograniczeniami i dużym wachlarzem produktów, z których możemy korzystać, ryzyko niedoborów jest niewielkie, należy jednak zwrócić szczególną uwagę na jej odpowiednie zbilansowanie.

## FLEKSITARIANIZM A ZDROWIE

Okazuje się, że dobrze zbilansowana dieta fleksytariańska może mieć korzystny wpływ na wiele wskaźników zdrowotnych: przyczynia się do optymalizacji ciśnienia tętniczego oraz poziomu cholesterolu czy glukozy we krwi. W badaniach obserwacyjnych wykazano, że osoby, które ograniczają konsumpcję mięsa, mają niższą masę ciała w porównaniu z osobami spożywającymi mięso. Występuje u nich również mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zespół metaboliczny, rzadziej zapadają na



choroby serca czy niektóre typy nowotworów. A na tym nie koniec. Ostatnie badania wskazują, że stosowanie diety fleksytariańskiej pomogło zapobiegać nawrotom objawów u pacjentów z nieswoistym zapaleniem jelit, co sprawia, że można je stosować wspomagająco u niektórych pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna.

## DIETA FLEKSITARIAŃSKA – CZY WARTO ROZWAŻYĆ TEN MODEL ŻYWIENIA?

Wyniki dostępnych badań naukowych przemawiają za korzystnym – zarówno dla zdrowia, jak i środowiska – oddziaływaniem diety opartej w dużym stopniu na produktach pochodzenia roślinnego. Fleksytarianizm wydaje się obiecującym modelem żywienia, który pozytywnie wpływa na nasze zdrowie, a jednocześnie jest łatwy w realizacji.









# CROQUE MONSIEUR Z PIECZARKAMI, SZPINAKIEM I SEREM CHEDDAR

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



25 min



2 porcje



łatwy

|                                 |   |  |                |                  |              |
|---------------------------------|---|--|----------------|------------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>697 kcal | TŁUSZCZ<br>31 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 15,9 g) | WĘGLOWODANY<br>76 g<br>(w tym cukry 6,1 g) | BIĄŁKO<br>31 g | BŁONNIK<br>8,3 g | SÓL<br>3,1 g |
|---------------------------------|---|--|----------------|------------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 4 łyżki masła Mleczna Dolina
- 100 g mąki pszennej Złote Pola
- 200 ml mleka 2% Mleczna Dolina
- sól, pieprz
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 50 g sera cheddar Światowid
- 50 g sera gouda Światowid
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego
- 2 pieczarki grillowe
- 1 ząbek czosnku
- ½ paczki świeżego szpinaku Vital Fresh (75 g)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 4 kromki pieczywa pszenno-żytniego

## PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni rozgrzej 2 łyżki masła, wsep mąkę i przesmaż, aż się zrumieni. Wlej mleko i dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj sól, pieprz, gałkę muskatołową, paprykę i starte sery. Gotuj, mieszając, aż powstanie gęsty, ciągnący się, serowy beszamel.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj łyżkę masła i obrane, grubo pokrojone pieczarki. Gdy się przyrumienią, dodaj pokrojony w plasterki czosnek oraz szpinak i sos sojowy. Przesmaż kolejną minutę lub dwie. Dopraw solą i pieprzem.
3. Kromki pieczywa posmaruj z obu stron niewielką ilością masła i zrumień na patelni.
4. Na dwie grzanki wyłóż serowy beszamel, dodaj szpinak z grzybami i przykryj pozostałymi grzankami.



Cheddar irlandzki Światowid

Dzięki swojemu wyrazistemu smakowi ser cheddar nadaje daniom wyjątkowości i niepowtarzalnego aromatu!





PRZEPIS NA STR. 11





# ŚNIADANIOWY PÓLMISEK



SZYMON CZERWIŃSKI

ŚNIADANIE



15 min



2 porcje



łatwy

|                                 |  |   |                |                |              |
|---------------------------------|--|---|----------------|----------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>424 kcal | TŁUSZCZ<br>11 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 2,4 g) | WĘGLOWODANY<br>54 g<br>(w tym cukry 13 g) | BIĄŁKO<br>30 g | BŁONNIK<br>9 g | SÓL<br>4,3 g |
|---------------------------------|--|---|----------------|----------------|--------------|

## SKŁADNIKI:

- 4 kromki chleba razowego na zakwasie
- 200 g wędzonego na zimno łososia Marinero
- 1 pęczek rzodkiewki
- 2-3 ogórki kiszone
- 1 łyżka kaparów El Toro Rojo
- 1 cytryna
- 100 ml wody
- 1 gałązka pomidorków cherry

### DIP:

- 2 zębki czosnku
- 100 ml jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, pieprz

### DO DEKORACJI:

- kilka truskawek i zielonych winogron

## PRZYGOTOWANIE:

1. Na deskę lub półmisek wyłóż grillowane lub opieczone pieczywo. Następnie wyłóż kawałki łososia.
2. Rzodkiewkę pokrój w plasterki i włóż na kilka minut do zimnej wody (100 ml) z sokiem z ½ cytryny. Dzięki temu rzodkiewka nabierze wyrazistego smaku. Wyłóż ją na półmisek tuż przed podaniem.
3. Ogórki pokrój w plastry i włóż do miseczki.
4. Przygotuj dip: przeciśnięty przez praskę czosnek wymieszaj z jogurtem. Dopraw sokiem z cytryny oraz solą i pieprzem.
5. Na śniadaniowym półmisku wyłóż pomidorki cherry, kapary oraz sezonowe owoce, np. truskawki i winogrona. Sokiem z pozostałej cytryny możesz skropić kawałki łososia.

Pomidorki cherry świetnie smakują upieczone w towarzystwie sera feta – dodaj je do makaronu lub do nachosów, grzanek itp.









# ZIELONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, GROSZKIEM, BOBEM I RZODKIEWKĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



25 min



2 porcje



łatwy

|                                 |   |  |                |                 |              |
|---------------------------------|---|--|----------------|-----------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>678 kcal | TŁUSZCZ<br>38 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 19 g) | WĘGLOWODANY<br>68 g<br>(w tym cukry 8,8 g) | BIĄŁKO<br>25 g | BŁONNIK<br>16 g | SÓL<br>1,1 g |
|---------------------------------|---|--|----------------|-----------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 2 łyżki masła Mleczna Dolina
- 200 g zielonego groszku
- 1 ząbek czosnku
- 40 g szpinaku Vital Fresh
- 4 łyżki serka mascarpone Sottile Gusto (100 g)
- 3 gałązki tymianku lub rozmarynu Vital Fresh
- sól, pieprz
- 1 pęczek rzodkiewek
- 4 zielone szparagi
- 100 g ugotowanego bobu
- 100 g płatków owsianych Vitanelła
- 250 ml wody
- 30 g tartego sera Parmigiano Reggiano Gusto Bello
- 1 gałązka koperku

## PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni rozgrzej masło i smaż połowę porcji groszku wraz z ząbkiem czosnku przez 3-4 minuty. Pod koniec dodaj szpinak. Zmiksuj wszystko z mascarpone i ziołami. Dopraw solą i pieprzem.
2. Na patelni z rozgrzonym masłem przesmaż pokrojone w ćwiartki rzodkiewki oraz resztę groszku i pokrojone szparagi. Dodaj obrany bób. Dopraw solą i pieprzem.
3. Płatki owsiane zalej gorącą wodą. Wymieszaj z przygotowanym wcześniej groszkowym pesto.
4. Na talerze wyłóż owsiankę, a następnie podsmażone warzywa. Posyp startym serem i udekoruj koperkiem.



Płatki owsiane górskie Vitanelła

Płatki owsiane stanowią źródło błonnika pokarmowego.







# ZIOŁOWY TWAROŻEK Z TOFU I SZPARAGAMI

ALICJA ROKICKA

  
Kuchnia  
ŚródziemnoPOLSKA

ŚNIADANIE



30 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA  
1 porcja  
545 kcal

TŁUSZCZ  
20 g  
(w tym kwasy  
nasycone 2 g)

WĘGLOWODANY  
80 g  
(w tym cukry 6 g)

BIAŁKO  
23 g

BŁONNIK  
15 g

SÓL  
1,2 g



## SKŁADNIKI:

- 180 g tofu naturalnego Go Vege
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 4 pokrojone w kostkę rzodkiewki
- 4 łyżki posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- skórka starta z 1 cytryny
- pieprz
- 1 pęczek zielonych szparagów
- 8 kromek chleba żytniego razowego (kromka = 30 g)

## PRZYGOTOWANIE:

1. W miseczce rozdrobnij tofu. Dolej sok z cytryny oraz 1 łyżkę oliwy. Zblenduj na gładko. Następnie dodaj pokrojoną rzodkiewkę i posiekane zioła oraz skórkę z cytryny. Wymieszaj i dopraw pieprzem.
2. Odłam twarde końcówki szparagów. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy i przesmażaj na niej szparagi przez ok. 6 minut.
3. Na talerzu rozprowadź twarożek z tofu i ułóż na nim szparagi. Udekoruj koperkiem.
4. Podawaj z żytnim chlebem razowym.







# BARDZO ZIELONE SPAGHETTI

SZYMON CZERWIŃSKI

OBIAD



20 min



4 porcje



łatwy

|  |   |   |                       |                       |                     |
|--|---|---|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>ENERGIA</b><br>1 porcja<br>486 kcal | <b>TŁUSZCZ</b><br>31 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 6,2 g) | <b>WĘGLOWODANY</b><br>41 g<br>(w tym cukry 0,7 g) | <b>BIAŁKO</b><br>12 g | <b>BŁONNIK</b><br>3 g | <b>SÓL</b><br>0,5 g |
|--|---|---|-----------------------|-----------------------|---------------------|

## SKŁADNIKI:

- 200 g makaronu spaghetti Pastani
- 50 g świeżego jarmużu Vital Fresh
- 20 g sera Grana Padano w płatkach Gusto Bello
- 2 ząbki czosnku
- 5 filetów anchois
- 50 g sera ricotta Gusto Bello
- 10 orzechów włoskich BakaD'Or
- 100 ml oliwy z oliwek Gallo
- sól, pieprz
- 1 pęczek bazylii Vital Fresh

## PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pozostałe składniki zblenduj do powstania pesto. Zostaw połowę porcji sera i kilka listków bazylii do dekoracji.
3. Ugotowany makaron połącz z ziołowym pesto, posyp serem oraz świeżymi listkami bazylii.





PRZEPIS NA STR. 17





# BOCZNIAKI W PANKO À LA KFC Z KIMCHI I RYZEM



SZYMON CZERWIŃSKI

OBIAD



2 h 40 min



6 porcji



średni

ENERGIA  
1 porcja  
950 kcal

TŁUSZCZ  
23 g  
(w tym kwasy  
nasycone 1,8 g)

WĘGLOWODANY  
163 g  
(w tym cukry 3,4 g)

BIĄŁKO  
26 g

BŁONNIK  
6,7 g

SÓL  
4,4 g



## SKŁADNIKI:

### BOCZNIAKI:

- 500 g boczniaków
- 300 ml wody
- 250 ml napoju roślinnego Go Vege
- 400 g mąki pszennej Złote Pola typ 650
- 7 g ostrej papryki
- 9 g wędzonej papryki
- 26 g soli kamiennej
- szczypta pieprzu
- 500 g panierki panko
- 500 ml oleju rzepakowego Wybornego (do smażenia)

### DODATKI:

- 300 g ryżu parabolicznego Plony Natury
- 1 zielony ogórek
- 200 ml octu z białego wina
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka tabasco lub płatków chili
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżka sezamu
- 1 pęczek mięty Vital Fresh
- 50 g kimchi

## PRZYGOTOWANIE:

1. Boczniaki umyj i podziel na dwie lub cztery części. Umieść je w misce z wodą i 100 ml napoju roślinnego. Wstaw do lodówki na min. godzinę.
2. Mąkę i przyprawy połącz z resztą napoju roślinnego – powstanie ciasto podobne do naleśnikowego. Nie dodawaj jeszcze panierki panko.
3. Boczniaki osusz. Następnie zamaczaj je po kolei w cieście i panieruj z obu stron w panko.
4. Smaż na głębokim tłuszczu, aż się zezłocą.
5. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
6. Ogórka dokładnie umyj, a następnie pokrój w cienkie, podłużne plasterki. Przełóż je do miski i zalej octem, dodaj cukier, tabasco lub płatki chili, paprykę, sezam oraz świeżą miętę. Dokładnie wymieszaj i odstaw na ok. 2 godziny.
7. Boczniaki podawaj z ogórkami, ryżem i kimchi.

Napój roślinny świetnie nadaje się do przygotowania porannej owsianki – wystarczy dodać ulubione owoce, orzechy, pestki i gotowe!





PRZEPIS NA STR. 19





# GOŁĄBKI NA ZIELONO Z ZIEMNIAKAMI I JABŁKAMI



ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



4 porcje



średni

|                                 |   |   |                 |                  |              |
|---------------------------------|---|---|-----------------|------------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>528 kcal | TŁUSZCZ<br>35 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 18 g) | WĘGLOWODANY<br>37 g<br>(w tym cukry 16 g) | BIĄŁKO<br>9,6 g | BŁONNIK<br>7,2 g | SÓL<br>0,6 g |
|---------------------------------|---|---|-----------------|------------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 250 g dużych młodych ziemniaków
- sól, pieprz
- 1 cebula
- 100 g masła Mleczna Dolina
- 1 duże jabłko
- 1 jajko Moja Kurka, rozmiar L
- 2 łyżki serka mascarpone Sottile Gusto
- 1 łyżeczka gałki muskatołowej
- 4 gałązki tymianku Vital Fresh
- 4 gałązki oregano Vital Fresh
- 3 gałązki rozmarynu Vital Fresh
- 4 duże liście młodej kapusty
- 250 ml białego wytrawnego wina
- 1 szklanka soku jabłkowego Vital Fresh
- 2 ząbki czosnku
- garść orzechów laskowych BakaD'Or
- 1 serek zakopiański Światowid

## PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz i ugotuj do miękkości w osolonej wodzie.
2. Pokrojoną w drobną kostkę cebulę zrumień na rozgrzanej łyżce masła.
3. Wystudzone ziemniaki pokrój na małe kawałki i wymieszaj z pokrojonym w kostkę jabłkiem, jajkiem, mascarpone, gałką muskatołową, cebulą i połową drobno posiekanych ziół. Dopraw solą i pieprzem.
4. Liście kapusty gotuj w osolonej wodzie przez 5 minut. Na środek wystudzonych liści wyłóż przygotowaną wcześniej masę i zawiń „w gołąbki”.
5. Do foremki lub na żaroodporną patelnię wlej ½ porcji wina i soku jabłkowego. Włóż gołąbki i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15-20 minut.
6. Pozostałe wino i sok zredukuj w rondelku z resztą ziół i czosnkiem. Kiedy płyn odparuje do ⅓ swojej początkowej objętości, dodaj resztę masła i wymieszaj. Dopraw solą oraz pieprzem.
7. Upieczone gołąbki polej sosem, udekoruj posiekanymi prażonymi orzechami, startym na grubych oczkach serkiem zakopiańskim i listkami ziół.

Serek mascarpone wykorzystaj do przygotowania słodkiego kremu do ciasta lub deseru z sezonowymi owocami.









# BAKŁAŻANOWY SZNYCEL Z PURÉE

  
Kuchnia  
ŚródziemnoPOLSKA



ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



2 porcje



średni

|                                 |  |  |                |                 |              |
|---------------------------------|--|--|----------------|-----------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>700 kcal | TŁUSZCZ<br>23 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 6,5 g) | WĘGLOWODANY<br>100 g<br>(w tym cukry 11 g) | BIĄŁKO<br>25 g | BŁONNIK<br>14 g | SÓL<br>1,1 g |
|---------------------------------|--|--|----------------|-----------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 4 ziemniaki
- 1 łyżka masła Mleczna Dolina
- 4 łyżki kefiru Mleczna Dolina
- 1 łyżka musztardy francuskiej Madero
- skórka starta z 1 cytryny
- 1 bakłażan
- sól, pieprz
- ½ szklanki mąki pszennej Złote Pola
- 1 jajko Moja Kurka, rozmiar L
- ½ szklanki bułki tartej Pano
- 2 łyżki tartego sera Parmigiano Reggiano Gusto Bello
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego
- 5 łyżek jogurtu naturalnego Fruvita
- 3 ogórki małosolne
- 1 pęczek rzodkiewek
- 2 łyżki prażonej cebulki
- 2 gałązki koperku

## PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz i ugotuj do miękkości w osolonej wodzie. Jeszcze gorące utłucz razem z masłem i kefirem na gładkie purée. Dopraw musztardą i skórką z ½ cytryny.
2. Bakłażana przekrój na pół, nakłuj w kilku miejscach i oprósź solą. Odczekaj kilka minut i osusz go ręcznikiem.
3. Przygotuj 3 talerze. Na jeden wysyp mąkę i dopraw solą, na drugi wbij jajko, roztrzep i dopraw solą i pieprzem, a na trzeci wysyp bułkę tartą z dodatkiem startego sera, resztą skórki z cytryny, kuminem i wędzoną papryką.
4. Połówki bakłażana panieruj kolejno w mące, jajku i bułce tartej z dodatkami.
5. Smaż na rozgrzanym oleju, aż bakłażan się przyrumieni, a następnie przełóż do brytfanki i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20-25 minut, aż zmięknie.
6. Jogurt dopraw pieprzem. Ogórki małosolne i rzodkiewki pokrój w plasterki.
7. Na talerz wyłóż purée posypane prażoną cebulką i koperkiem oraz upieczonego bakłażana. Podawaj z jogurtem oraz pokrojonymi warzywami.

A może koktajl owocowy z kefirem?  
Za jego sprawą będzie jeszcze bardziej  
orzeźwiająco i pysznie!







# PLACKI Z KAPUSTY, KIMCHI, ZIEMNIAKÓW I MARCHEWKI



ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



4 porcje



średni

|                                 |  |   |                |                  |              |
|---------------------------------|--|---|----------------|------------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>460 kcal | TŁUSZCZ<br>19 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 6,2 g) | WĘGLOWODANY<br>61 g<br>(w tym cukry 12 g) | BIĄŁKO<br>15 g | BŁONNIK<br>6,5 g | SÓL<br>0,6 g |
|---------------------------------|--|---|----------------|------------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- ½ główki młodej kapusty
- sól, pieprz
- 2 młode ziemniaki
- 1 marchew
- 100 g kimchi
- 1 ząbek czosnku
- 1 cebula
- 2 jajka Moja Kurka, rozmiar M
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek koperku
- 4 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 4 łyżki mąki pszennej Złote Pola
- 250 ml oleju rzepakowego Wybornego
- 500 ml jogurtu naturalnego Fruvita
- skórka starta z 1 cytryny
- 2 papryczki chili
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki

## PRZYGOTOWANIE:

1. Kapustę poszatkuj, posól i odstaw na ok. 15 minut. Po tym czasie dokładnie ją odcisnij i osusz ręcznikiem papierowym.
2. Obrane ziemniaki i marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odsącz z nadmiaru soku.
3. Kimchi posiekaj i odsącz z nadmiaru soku.
4. Kapustę, ziemniaki, marchew oraz kimchi połącz w dużej misce z rozdrobnionym czosnkiem, pokrojoną w drobną kostkę cebulą oraz jajkiem.
5. Dodaj połowę posiekanego szczypiorku i koperku, skrobię ziemniaczaną i mąkę pszenną. Dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Masa powinna być gęsta i mokra.
6. Smaż placki na rozgrzanym oleju przez 3-4 minuty z każdej strony, na małym ogniu, aż się zrumienią. Następnie odsącz je z tłuszczu na ręczniku papierowym.
7. Wymieszaj jogurt z pozostałym koperkiem (zostaw gałązkę do dekoracji) i skórką z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.
8. Pozostały po smażeniu olej mocno rozgrzej i zalej nim pokrojone w plasterki chili, posiekany szczypiorek oraz ostrą i słodką mieloną paprykę.
9. Na talerze wyłóż placki i jogurt. Danie polej olejem z przyprawami i udekoruj koperkiem.

Surówka z kapusty to idealny letni dodatek do obiadu – do jej przygotowania wykorzystaj pozostałą z przepisu główkę.









# SKRZYDEŁKA Z KALAFIORA Z FRYTKAMI Z BATATÓW

ALICJA ROKICKA

OBIAD



50 min



4 porcje



łatwy

|                                 |  |   |                |                 |              |
|---------------------------------|--|---|----------------|-----------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>690 kcal | TŁUSZCZ<br>31 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 2,5 g) | WĘGLOWODANY<br>111 g<br>(w tym cukry 8,2 g) | BIĄŁKO<br>17 g | BŁONNIK<br>15 g | SÓL<br>2,3 g |
|---------------------------------|--|---|----------------|-----------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 1 główka kalafiora
  - 1 szklanka mąki pszennej Złote Pola
  - 2 łyżeczki słodkiej papryki
  - 1 łyżeczka wędzonej papryki
  - ½ łyżeczki ostrej papryki
  - 1 łyżeczka kurkumy
  - 1 łyżeczka rozmarynu
  - szczypta gałki muskatołowej
  - 2 łyżeczki pieprzu
  - 2 łyżki octu jabłkowego wegańskiego
  - 3 łyżki wegańskiego sosu sojowego
  - 250 ml wody
  - 2 szklanki bułki tartej
  - 1 łyżeczka słodkiej papryki
  - ½ łyżeczki ostrej papryki
  - ¼ szklanki oleju rzepakowego Wybornego (do smażenia)
- 
- 2 bataty
  - 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
  - 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 
- 4 łyżki sosu chili Go Vege

## PRZYGOTOWANIE:

1. Kalafiora podziel na różyczki.
2. Przygotuj dwie miski. Do pierwszej wsyp mąkę, papryki, kurkumę, rozmaryn, gałkę muskatołową i pieprz. Wlej ocet, sos sojowy i wodę. Mieszaj, aż powstanie jednolite, gęste ciasto.
3. W drugiej misce połącz bułkę tartą z ostrą i słodką papryką.
4. Na patelni rozgrzej olej. Różyczki kalafiora mocz najpierw w cieście, a następnie w suchej panierce. Smaż na złoty kolor z obu stron.
5. Bataty obierz i pokrój w ok. 1-cm słupki. Przenieś je do miski, wlej olej i wymieszaj. Następnie wsyp mąkę i znowu wymieszaj, by frytki były nią pokryte. Przenieś je na blachę do pieczenia. Piecz w 180°C przez ok. 30 minut.
6. Danie podawaj z wegańskim sosem chili.



Olej rzepakowy Wyborny

Olej rzepakowy jest niezwykle uniwersalny – nadaje się do smażenia, pieczenia, duszenia, a także jako dodatek do sałatek czy sosów.









# SZNYCEL Z CIECIERZYCY Z PURÉE I MIZERIĄ



ALICJA ROKICKA

OBIAD



50 min



4 porcje



średni

|                                 |  |  |                |                 |              |
|---------------------------------|--|--|----------------|-----------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>693 kcal | TŁUSZCZ<br>29 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 2,1 g) | WĘGLOWODANY<br>93 g<br>(w tym cukry 1,8 g) | BIĄŁKO<br>21 g | BŁONNIK<br>20 g | SÓL<br>1,4 g |
|---------------------------------|--|--|----------------|-----------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 600-800 g ciecierzycy w zalewie Gourmês
- 2 łyżki wegańskiego sosu sojowego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 2 łyżeczki majeranku
- 2 łyżeczki granulowanego czosnku
- sól, pieprz
- 6 łyżek oleju rzepakowego Wybornego
- ½ szklanki bułki tartej
- 10 ziemniaków
- 2 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 1 ogórek
- 1 łyżka roślinnego majonezu Go Vege
- 1 łyżka Oatjogu klasycznego Go Vege
- 2 łyżki posiekanego koperku

## PRZYGOTOWANIE:

1. Ciecierzycę odsącz z zalewy, ale jej nie wylewaj. Odstaw ją do lodówki i użyj do przygotowania wegańskiej bezy z truskawkami – przepis znajdziesz na str. 39.
2. Ciecierzycę przenieś do miski i rozdrobnij widelcem. Dodaj sos sojowy i wszystkie przyprawy. Dobrze wymieszaj. Następnie dodaj 2 łyżki oleju i 1 łyżkę bułki tartej. Dopraw do smaku pieprzem.
3. Na patelni rozgrzej 4 łyżki oleju. Na desce rozsyp bułkę tartą. Z masy formuj duże sznycele, panieruj i smaż „na złoto” z obu stron.
4. Ziemniaki obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Ugotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie, a następnie odsącz i utłucz z dodatkiem oliwy.
5. Ogórka pokrój na talarki i wrzuć do miski. W mniejszej miseczce połącz majonez z jogurtem, koperkiem, szczyptą soli i pieprzem. Wymieszaj i dodaj do ogórków.









# BULION Z PIECZONYCH WARZYW Z „PIEROŻKAMI” Z KALAREPKI

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



165 min



4 porcje



średni

|                                 |  |   |                 |                 |              |
|---------------------------------|--|---|-----------------|-----------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>374 kcal | TŁUSZCZ<br>26 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 8,2 g) | WĘGLOWODANY<br>32 g<br>(w tym cukry 14 g) | BIĄŁKO<br>9,3 g | BŁONNIK<br>12 g | SÓL<br>0,5 g |
|---------------------------------|--|---|-----------------|-----------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 2 cebule
- 3 marchewki
- 2 korzenie pietruszki
- 1 por
- ½ selera (bulwy)
- 2 gałązki selera naciowego
- 4 pomidory
- 4 ząbki czosnku
- 5 łyżek oliwy z oliwek Gallo
- sól, pieprz
- 5 gałązek tymianku Vital Fresh
- 2 gałązki bazylii Vital Fresh
- 2 kwiaty kopru (z zestawu do kiszenia – tzw. baldachimy)
- 4 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- ½ łyżeczki ziaren kolendry
- 3-cm kawałek imbiru
- 1-cm kawałek laski cynamonu
- skórka starta z 1 cytryny
- 1 kalarepa
- 50 g sera ricotta Gusto Bello
- 100 g serka mascarpone Sottile Gusto
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki

## PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie warzywa, oprócz kalarepy, umyj i obierz. Cebule, marchew, pietruszki, pora i seler pokrój na duże kawałki.
2. Pokrojone warzywa oraz pomidory i czosnek umieść na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą, posól i piecz ok. 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C, aż będą rumiane i pachnące.
3. Upieczone warzywa razem z płynem zebrany na blaszce przełóż do dużego garnka i zalej zimną wodą.
4. Dodaj zioła (zachowaj kilka listków i kwiatów kopru do ozdoby), liście laurowe, ziele angielskie, kolendrę, imbir, cynamon oraz skórkę z ½ cytryny i gotuj na małym ogniu przez ok. 2 godziny. Po tym czasie odcedź bulion przez sito. Dopraw solą i pieprzem.
5. Kalarepę obierz i pokrój na bardzo cienkie plasterki. Ugotuj je w bulionie do miękkości.
6. Ricottę i mascarpone wymieszaj z kuminem oraz papryką i pozostałą skórką z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.
7. Na środek każdego plasterka kalarepy wyłóż małą porcję masy serowej i złóż na pół.
8. „Pierozki” z kalarepy ułóż w misce i zalej bulionem. Udekoruj listkami ziół i kwiatami kopru.







# CARPACCIO Z TRUSKAWEK Z ZIOŁOWYM PESTO I ORZECHAMI

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



20 min



4 porcje



łatwy

|                                 |   |   |                |                  |              |
|---------------------------------|---|---|----------------|------------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>457 kcal | TŁUSZCZ<br>38 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 12 g) | WĘGLOWODANY<br>8,7 g<br>(w tym cukry 2,9 g) | BIAŁKO<br>22 g | BŁONNIK<br>1,4 g | SÓL<br>1,3 g |
|---------------------------------|---|---|----------------|------------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

### PESTO:

- 25 g orzechów nerkowca BakaD'Or
- ½ pęczka bazylii Vital Fresh
- 50 ml oliwy z oliwek Gallo
- 1 ząbek czosnku
- ¼ łyżeczki soli
- 40 g tartego sera Parmigiano Reggiano Gusto Bello
- sól, pieprz

### DODATKI:

- 150 g truskawek
- 2 opakowania sera mozzarella Sottile Gusto
- 3 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 20 g orzechów nerkowca BakaD'Or
- 2 gałązki bazylii Vital Fresh
- sezonowe kwiaty jadalne (np. czarny bez)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj pesto: na patelni upraż orzechy, a następnie zmixuj je z resztą składników. Dopraw solą i pieprzem.
2. Truskawki oraz mozzarellę pokrój w plasterki. Wyłóż je na talerze i polej przygotowanym pesto.
3. Danie skrop oliwą, posyp posiekanymi orzechami i ozdób listkami bazylii i jadalnymi kwiatami, np. aromatycznego czarnego bzu.









# FOCACCIA Z OLIVKAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI



SZYMON CZERWIŃSKI

KOLACJA



80 min



10 porcji



średni

|                                 |  |  |                 |                  |            |
|---------------------------------|--|--|-----------------|------------------|------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>388 kcal | TŁUSZCZ<br>16 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 2,4 g) | WĘGLOWODANY<br>55 g<br>(w tym cukry 0,9 g) | BIĄŁKO<br>9,1 g | BŁONNIK<br>3,6 g | SÓL<br>1 g |
|---------------------------------|--|--|-----------------|------------------|------------|



## SKŁADNIKI:

- 700 g mąki pszennej Złote Pola
- 7 g drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka pieprzu
- 150 ml wody
- 120 ml oliwy z oliwek Gallo
- 1 łyżka suszonego rozmarynu
- 100 g czarnych oliwek El Toro Rojo
- 100 g suszonych pomidorów Sottile Gusto

## PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski wsyp mąkę, suche drożdże, cukier, sól i pieprz. Wlej wodę i oliwę. Dokładnie wymieszaj. Zagnieć składniki na ciasto, używając haka lub miksera ręcznego z mieszadłami. Tak wyrobione ciasto odstaw w ciepłe miejsce na ok. 30 minut do podwojenia objętości.
2. Posmaruj formę odrobiną oliwy. Ciasto przełóż na blachę i równomiernie rozprowadź.
3. Wierzch ciasta delikatnie skrop wodą wymieszaną z oliwą w proporcji 1:1. Warto przedtem zrobić palcami wgłębienia.
4. Posyp ciasto suszonym rozmarynem, przekrojonymi na pół czarnymi oliwkami i suszonymi pomidorami. Odstaw na ok. 10 minut, aby ciasto „odpoczęło” i podrosło.
5. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C, ok. 25 minut, aż przypiecze się na złoty kolor.

Suszone pomidory wykorzystaj także do twarożku, rozmaitych past warzywnych czy pasztetów – dodadzą im smaku umami.







# SAŁATKA Z BOBU Z KASZĄ I ORZECHAMI

SZYMON CZERWIŃSKI

  
Kuchnia  
ŚródziemnoPOLSKA

KOLACJA



30 min



2 porcje



łatwy

|                                 |  |   |                |                 |              |
|---------------------------------|--|---|----------------|-----------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>460 kcal | TŁUSZCZ<br>16 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 4 g) | WĘGLOWODANY<br>66 g<br>(w tym cukry 12 g) | BIAŁKO<br>20 g | BŁONNIK<br>12 g | SÓL<br>0,6 g |
|---------------------------------|--|---|----------------|-----------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 100 g rukoli Vital Fresh
- 1 szklanka bobu
- 1 łyżeczka cukru
- 100 g kaszy jęczmiennej pęczak
- 1 łyżka orzechów włoskich BakaD'Or
- 100 g szpinaku Vital Fresh
- ½ cukinii
- 8 pomidorków cherry
- 150 g grillowanych papryk
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego
- 25 g sera tartego Parmigiano Reggiano Gusto Bello

## PRZYGOTOWANIE:

1. Rukolę umyj i osusz na ręczniku papierowym. Bób przełóż na sito i przepłucz zimną wodą.
2. W garnku zagotuj wodę z łyżeczką cukru. Wrzuć do niej bób i gotuj ok. 5 minut. Następnie przełóż na sito i zahartuj zimną wodą. Usuń skórkę.
3. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Na suchej patelni upraż orzechy.
5. Na talerzu ułóż kaszę, rukolę, szpinak, pokrojoną w wstążki cukinię i pozostałe składniki. Całość skrop olejem i posyp serem i orzechami.





PRZEPIS NA STR. 35





# MŁODA KAPUSTA Z ZIOŁAMI PIECZONA W CAŁOŚCI

  
Kuchnia  
ŚródziemnoPOLSKA

ALICJA ROKICKA

KOLACJA



90 min



3 porcje



średni

|                                 |  |  |                |                 |              |
|---------------------------------|--|--|----------------|-----------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>492 kcal | TŁUSZCZ<br>17 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 2,4 g) | WĘGLOWODANY<br>71 g<br>(w tym cukry 6,7 g) | BIĄŁKO<br>19 g | BŁONNIK<br>13 g | SÓL<br>0,8 g |
|---------------------------------|--|--|----------------|-----------------|--------------|



## SKŁADNIKI:

- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 pęczek bazylii Vital Fresh
- 1 łyżka oliwy z oliwek Gallo
- sól, pieprz
- 1 mała główka kapusty

## PASTA:

- 300 g ugotowanej białej fasoli Plony Natury
- sok z ½ cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 1 pęczek koperku
- sól

## DO PODANIA:

- 150 g kaszy gryczanej Plony Natury
- 25 g orzechów włoskich

## PRZYGOTOWANIE:

1. Zioła posiekaj drobno i wrzuć do miski. Dodaj oliwę, dużą szczyptę soli i jeszcze większą pieprzu. Wymieszaj.
2. Kapustę natnij głęboko „na krzyż”, ale uważaj, by nie przeciąć jej całkowicie. Nacięcia wypełnij mieszanką ziół. Całość lekko posól. Zawiń w papier do pieczenia. Piecz w 180°C przez 50-60 minut.
3. W tym czasie ugotuj kaszę gryczaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Przygotuj pastę: do miski wsyp ugotowaną fasolę. Dodaj sok z cytryny, czosnek oraz oliwę. Zblenduj na gładką masę. Dorzuć posiekany koperek i dopraw solą.
5. Pastę rozprowadź na talerzu, a na wierzchu ułóż rumianą, ziołową kapustę. Posyp danie pokruszonymi orzechami i podawaj z kaszą.



Kasza gryczana Plony Natury

Kasza gryczana jest źródłem magnezu, który m.in wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.









# TRUSKAWKOWE TIRAMISU

SZYMON CZERWIŃSKI

DESER



40 min



6 porcji



łatwy

|                                 |   |   |                |                  |              |
|---------------------------------|---|---|----------------|------------------|--------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>700 kcal | TŁUSZCZ<br>39 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 30 g) | WĘGLOWODANY<br>77 g<br>(w tym cukry 24 g) | BIĄŁKO<br>16 g | BŁONNIK<br>2,4 g | SÓL<br>0,3 g |
|---------------------------------|---|---|----------------|------------------|--------------|

## SKŁADNIKI:

- 250 g truskawek
- sok z 1 cytryny
- ½ szklanki cukru
- 3 jajka Moja Kurka, rozmiar M
- 250 g serka mascarpone Sottile Gusto
- 300 g śmietanki 30% Mleczna Dolina
- 1 łyżeczka ziaren wanilii
- 1 łyżka żelatyny
- 50 ml wody
- szczypta soli
- 1 filiżanka espresso
- 2 opakowania biszkoptów Bonitki

## PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki (200 g) przekrój na połówki, wrzuć do garnka i zalej sokiem z cytryny. Dodaj łyżkę cukru. Gotuj do czasu, aż powstanie gęsta – „żelowa” masa truskawkowa.
2. Dokładnie oddziel białka od żółtek i wlej do dwóch misek. Do żółtek dodaj pozostały cukier i ubij mikserem na puszystą masę. Następnie dodaj serek mascarpone. Ubijaj, aż powstanie jednolita masa. Odstaw do schłodzenia na czas przygotowywania kolejnych składników.
3. Do miski wlej śmietankę i wsyp ziarna wanilii. Ubijaj, aż powstanie bita śmietana.
4. Żelatynę zalej zimną wodą, aby napęczniała.
5. Do białek dodaj szczyptę soli i ubij na sztywną pianę. Napęczniałą żelatynę zalej łyżeczką gorącej wody i wymieszaj (powinna być płynna). Dodaj 2 łyżki przygotowanej wcześniej masy z mascarpone i dokładnie połącz, tak by nie powstały grudki. Całość dodaj do miski z masą i wymieszaj przy użyciu miksera.
6. Masę mascarpone z żelatyną dodaj do bitej śmietany. Dokładnie wymieszaj ze sobą składniki. Następnie delikatnie, za pomocą szpatułki, połącz ze sobą pianę z białek z gotową masą.
7. Na dno pucharków wyłóż mus truskawkowy i pozostałe połówki truskawek. Następnie wyłóż warstwę kremu i nasączonych espresso biszkoptów.
8. Desery odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc. Udekoruj truskawkami.





PRZEPIS NA STR. 39





# WEGAŃSKA BEZA

## PODANA Z TRUSKAWKAMI

ALICJA ROKICKA

DESER



75 min



6 porcji



trudny

|                                 |   |   |                 |                  |            |
|---------------------------------|---|---|-----------------|------------------|------------|
| ENERGIA<br>1 porcja<br>129 kcal | TŁUSZCZ<br>0,2 g<br>(w tym kwasy<br>nasycone 0 g) | WĘGLOWODANY<br>32 g<br>(w tym cukry 25,5 g) | BIĄŁKO<br>0,4 g | BŁONNIK<br>0,9 g | SÓL<br>0 g |
|---------------------------------|---|---|-----------------|------------------|------------|



### SKŁADNIKI:

- ½ szklanki schłodzonej zalewy z ciecierzycy
- ½ szklanki drobnego białego cukru
- 60 g wegańskiego budyń w proszku waniliowego
- 1 łyżeczka wegańskiego octu
- 300 g truskawek

### PRZYGOTOWANIE:

1. Mocno schłodzoną zalewę z ciecierzycy przelej do suchej miski i zacznij miksować. Po 2-3 minutach powinna zacząć się pienić. Stopniowo, po łyżce, dodawaj cukier. Miksuj, aż uzyskasz sztywną pianę – ok. 15 minut. Pod koniec wsyyp budyń w proszku i wlej ocet.
2. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia formuj bezy – powinno wyjść ich 6-10, w zależności od pożądanej wielkości.
3. Wstaw bezy do nagrzanego do 120°C piekarnika z funkcją termoobiegu i piecz ok. 50 minut. Następnie wyciągnij i poczekaj 15 minut. Bezy zaczną odchodzić od papieru.
4. Bezy rozbij delikatnie łyżką, robiąc wgłębienia, i włóż w nie pokrojone w drobną kostkę truskawki.







# SIŁA ANTYOKSYDANTÓW

**Przeciwutleniacze, zwane także antyoksydantami, to substancje, które neutralizują i usuwają nadmiar wolnych rodników w naszym organizmie. Te ostatnie to niestabilne cząstki wytwarzane przez ustrój, w odpowiedzi np. na czynniki środowiskowe, stresowe czy związane ze stylem życia.**

**dr Justyna Bylinowska – dietetyczka,  
twórczyni portalu [www.dietetycy.org](http://www.dietetycy.org)**

Antyoksydanty bywają nazywane „zmiataczami wolnych rodników”. Ich pochodzenie może być zewnętrzne, czyli przede wszystkim ze źródeł pokarmowych, oraz wewnętrzne, gdy organizm sam produkuje cząsteczki o działaniu przeciwwolnorodnikowym, takie jak na przykład glutation.

## **ANTYOKSYDANTY W DIECIE**

Jednym z najważniejszych źródeł przeciwutleniaczy jest żywność. To przede wszystkim owoce i warzywa oraz inne produkty roślinne takie jak wybrane orzechy, nasiona czy pozyskiwane z nich oleje są zasobne w związki o właściwościach przeciwutleniających. Pewne ilości tych korzystnych substancji zawiera również żywność pochodzenia zwierzęcego.

Łosoś, masło i żółtka jaj to źródła witaminy E o działaniu przeciwutleniającym.

Udowodniono, że dieta obfitująca w warzywa i owoce korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Ma to bezpośredni związek z wysoką zawartością składników odżywczych, ale też biologicznie czynnych związków o działaniu przeciwutleniającym.

Jak wskazują badacze, dobrymi źródłami związków o właściwościach przeciwutleniających są między innymi owoce jagodowe, cytrusowe, zielona herbata, kawa czy gorzka czekolada. Co ciekawe, niektóre opracowania naukowe wskazują właśnie na kawę jako jeden z najważniejszych





dostarczycieli antyoksydantów w diecie zachodniej. Dzieje się tak z uwagi na fakt, że przeciętny konsument nie zwraca dużej uwagi na urozmaicenie diety, a kawa w jego jadłospisie obecna jest bardzo często. Produkty mięsne i ryby również zawierają przeciwutleniacze, ale w mniejszej ilości niż produkty roślinne.

Co ciekawe, przeciwutleniacze są wykorzystywane także w przemyśle spożywczym. Niektóre z nich mogą wydłużyć okres przydatności do spożycia zarówno produktów niskoprzetworzonych, jak i żywności przetworzonej. Dobrym przykładem jest witamina C, która pełni funkcję technologiczną w przetworzonej żywności.

Wśród ważnych antyoksydantów warto wymienić również witaminę E, selen, cynk czy mangan. Na uwagę zasługują też karotenoidy: luteina, likopen, zeaksantyna czy beta-karoten, które występują głównie w warzywach i owocach. Produktami zasobnymi w beta-karoten będą przede wszystkim warzywa ciemnozielone oraz intensywnie czerwone i pomarańczowe warzywa i owoce, takie jak jarmuż, marchew, papryka, natka pietruszki, morele czy mango. Pomidory i ich przetwory stanowią natomiast źródło likopenu.

## **JAK ZASTOSOWAĆ ZALECENIA W PRAKTYCE?**

Chcąc wprzeć swoje zdrowie, a także chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, warto kierować się zasadami prawidłowej diety. Zwracajmy uwagę na urozmaicenie produktów, wybierajmy te sezonowe i nieprzetworzone. Skorzystajmy z zasad Talerza Zdrowego Żywienia i dbajmy, by połowę tego, co jemy, stanowiły warzywa i owoce.

Dla pełnoziarnistych produktów zbożowych, np. kasz i ryżu, pozostawmy ¼ talerza, zaś resztę uzupełnijmy produktami białkowymi, takimi jak chudy nabiał i mięsa, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Pamiętajmy również o wartościowych olejach roślinnych. W skomponowaniu dobrze zbilansowanej diety pomocne będą przygotowane przez nas przepisy na pyszne, sycące dania, w których znajdziecie również produkty będące źródłem składników wspomagających ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym.







# ZACHOWAJ SMAK LATA NA DŁUŻEJ

Zimą dostęp do sezonowych świeżych warzyw i owoców jest utrudniony. Pozostaje nam kupno produktów sprowadzanych z odległych plantacji w cieplejszych rejonach Europy i świata, ale również szeroki wybór mrozonek. Jak przygotować jarzyny i owoce w domu, aby nie straciły swoich walorów?

Konsultacja: Klaudia Wiśniewska, dietetyk

W sklepach nie brakuje gotowych mrozonek, jednak jeśli w domowej zamrażarce mamy nieco więcej miejsca, to warto zadać sobie trochę trudu i samodzielnie zamrozić ulubione letnie przysmaki. Ujemna temperatura i odpowiednie zabiegi pozwolą zachować na dłużej wygląd i smak, a przede wszystkim wartość odżywczą produktów.

## ONE LUBIĄ MRŌZ

Wśród warzyw do mrożenia najlepiej nadają się brokuł, brukselka, dynia, fasolka szparagowa, groszek, jarmuż, kalafior, marchew i szpinak. Spośród owoców warto wybrać drobne

owoce jagodowe (borówki, jagody, maliny, porzeczki, poziomki, truskawki). Z tych większych dobrze sprawdzą się brzoskwinie, morele, śliwki, a nawet... banany. Mrozić można też grzyby: popularne pieczarki, boczniki, maślaki, kozaki, kurki i rydze.

## PRZYGOTOWANIE DO MROŻENIA

Im szybciej od zbioru zamrozimy produkty, tym lepiej, bo straty witamin i składników mineralnych będą zdecydowanie mniejsze. Na początek (po odrzuceniu obitych i nadpsutych sztuk) należy je dokładnie umyć i delikatnie osuszyć. Suche szybciej się zamrożą i nie







dojdzie do ich zbrylenia. Niektóre owoce trzeba obrać, pozbawić szypułek lub pestek. Małe egzemplarze można mrozić w całości, a duże lepiej pokroić (w plasterki, kostkę lub paski) lub podzielić na różyczki. Drobne owoce przed umieszczeniem we wspólnej torebce warto wstępnie zamrozić oddzielnie, np. na tackach. Najlepiej od razu podzielić je na porcje gotowe do jednorazowego wykorzystania.

### BLANSZOWANIE – KIEDY NIEZBĘDNE?

Większość warzyw, zwłaszcza twardych, wymaga blanszowania, czyli przelania lub zanurzenia na mniej więcej minutę we wrzątku, a następnie umieszczenia na krótko w zimnej wodzie. Dzięki temu zabiegowi zachowane zostaną aromat i barwa produktów. Ułatwi nam też późniejszą obróbkę. Można, ale nie trzeba poddawać blanszowaniu marchewki, dyni i pora. Nie należy blanszować warzyw delikatnych, np. cukinii, a także pieczarek. Owoce mrozimy na surowo.

#### Pamiętaj!

Minimalna temperatura mrożenia musi wynosić  $-18^{\circ}\text{C}$ .

### W CZYM MROZIĆ?

Popularnym sposobem jest mrożenie w specjalnych grubszych, foliowych woreczkach strunowych, które można dobrać do naszych potrzeb pod kątem rozmiaru. Do wyboru mamy też praktyczne plastikowe pudełka. Ciekawym rozwiązaniem są akcesoria do pakowania próżniowego, np. stanowiące dodatkowe wyposażenie blenderów ręcznych. Pozwalają przygotować produkty

### CZEGO NIE MROZIĆ? PRODUKTÓW O DUŻEJ ZAWARTOŚCI WODY:

#### WARZYW:



ogórków



pomidorów



sałaty



ziemniaków



rzodkiewek

#### OWOCÓW:



pomarańczy



kiwi



arbuzów



grejpfrutów

Po rozmrożeniu mogą zupełnie zmienić smak i stracić konsystencję.





## ILE MAKSYMALNIE PRZECHOWYWAĆ MROŻONKI?

- **Warzywa** – do 12 miesięcy (uwaga! paprykę, pora, natkę pietruszki krócej).
- **Owoce** – do 6 miesięcy.



do mrożenia w próżniowych pojemnikach i woreczkach z hermetycznym zamknięciem. Na opakowaniu warto umieścić etykietę z nazwą produktu i datą zamrożenia.

## MROŻENIE ZIÓŁ

Choć najpowszechniejszym sposobem konserwacji ziół jest suszenie, to niektóre z nich można też mrozić. Nadają się do tego te bardziej miękkie i soczyste, np. cząber, bazylia, koperek, lubczyk, natka pietruszki i szczypiorek, ale również mięta czy melisa. Umyte, osuszone i drobno posiekane mrozimy w pojemniku lub woreczku.

## DOMOWA KOSTKA WARZYWNA

Przygotowanie domowej kostki rosółowej jest bardzo proste. Wystarczy, że 1 cebulę i ½ białej części pora pokroisz w cienkie plasterki, a obrane 2 marchewki i 1 pietruszkę zetrzesz na tarce. 2 ząbki czosnku, 1 pęczek natki pietruszki i 1 pęczek lubczyku drobno posiekaj. Następnie przygotuj przyprawę: 4 ziarna ziela angielskiego, 6 ziaren czarnego pieprzu, 2 liście laurowe, 1 łyżeczkę kurkumy i sól (do smaku, raczej więcej niż mniej), po czym dokładnie rozetrzyj je w moździerzu. Warto dodać także 1 suszonego grzyba, którego należy najpierw namoczyć, a następnie posiekać. Na patelni lub w małym garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek,

dodaj cebulę, pora, marchewkę, pietruszkę, grzyba i czosnek. Smaż ok. 5 minut, wrzuć przyprawy z moździerza i smaż jeszcze minutę. Dodaj 2 szklanki wody i gotuj na małym ogniu ok. 10 minut. Wsyp natkę pietruszki i lubczyk. Zblenduj, a po wystygnięciu przełóż masę do pojemnika na kostki lodu. Takie domowe kostki będą stanowić świetną bazę do zup i sosów. W zamrażarce można je przechowywać do 3 miesięcy.







# Najlepsze smaki z natury

Poznaj pyszne smoothies Vital Fresh  
– harmonijne kompozycje smaków i kolorów.  
Stworzone z wyselekcjonowanych owoców i warzyw.  
Smaczne i dobre dla Ciebie.



CODZIENNIE DBAMY, BY OFEROWAĆ CI NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ



TYLKO W



**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny



Biedronkowa  
**KRAINA**  
ŚWIEŻOŚCI

**CODZIENNIE  
ŚWIEŻOŚĆ  
I NISKIE CENY**



**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny