Burgery z czerwonej fasoli

Przepis na 4 porcje

Składniki:

- 1 szklanka czerwonej fasoli moczonej przez noc (170 g)
- 3 łyżki zmielonych płatków owsianych
- 1 marchew (ok. 80 g)
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 4 suszone pomidory
- przyprawy: ½ łyżeczki czarnego pieprzu,

1 łyżeczka papryki słodkiej mielonej,

1 łyżeczka bazylii

Sposób przygotowania:

1. Fasolę ugotować do uzyskania miękkości.
2. Suszone pomidory odsączyć z zalewy.
3. Marchewkę zatrzeć na tarce o dużych oczkach.
4. Cebulę i czosnek pokroić na mniejsze kawałki.
5. Ugotowaną fasolę zblendować. Następnie dodać do niej startą marchew, cebulę, czosnek, zmielone płatki owsiane oraz przyprawy i wszystko razem zblendować, aż składniki rozdrobnią się na małe kawałki, ale nie na gładką masę.
6. Z gotowej masy uformować burgery, ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 200 stopni przez ok. 30 minut.
7. Burgery podawać z dodatkiem świeżych warzyw, sosem jogurtowym i pełnoziarnistym pieczywem lub kaszą gruboziarnistą.

Kasza gryczana po meksykańsku

Przepis na 2 porcje

Składniki:

- 100 g kaszy gryczanej
- 230 g czerwonej papryki (1 średnia sztuka)
- mała cebula
- ząbek czosnku
- 170 g czerwonej fasoli (1 szklanka)
- ½ pęczka natki pietruszki
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki słonecznika
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- przyprawy: pieprz, oregano, chilli

Sposób przygotowania:

1. Kaszę gryczaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Czerwoną fasolę zalej wodą i pozostaw na noc. Gotuj ok 50 minut. Możesz również wykorzystać fasolę ze słoika- warto przepłukać ją pod wodą.
3. Paprykę umyj, pokrój w kostkę, podduś na oliwie z cebulką i czosnkiem.
4. Do podduszonych warzyw dodaj kaszę, przecier pomidorowy, fasolę. Duś razem przez 10 minut. Następnie dopraw.
5. Natkę pietruszki umyj i drobno posiekaj
6. Gotową potrawę posyp nasionami słonecznika (możesz je lekko podprażyć na suchej patelni) i posiekaną natką pietruszki.

Wartość odżywcza 1 porcji:
Wartość energetyczna: 564 kcal
Białko: 23,8 g
Tłuszcz: 19,5 g
Węglowodany: 80,5 g

Domowa szakszuka

Przepis na 2 porcje (1 patelnia)

Składniki:

- 1 średnia cukinia
- 3 średnie pomidory
- 1 cebula szalotka
- 2 jajka
- 2 łyżki pokrojonych oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka sezamu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- przyprawy: garam masala, czarnuszka, ostra papryka, szczypta soli, tymianek
- 4 kromki chleba razowego

Sposób przygotowania:

1. Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę z oliwek, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę i pokrojoną w piórka szalotkę - zeszklić.
2. Dodać umytą i pokrojoną w ćwiartki cukinię (jeśli będzie miała duże pestki – usunąć). Chwilę podsmażyć na małym ogniu.
3. Pomidory sparzyć wrzątkiem i usunąć skórkę. Pokroić w kostkę i dodać na patelnię.
4. Wszystko wymieszać, dusić na mały ogniu pod przykryciem przez kilka minut.
5. Zawartość patelni doprawić do smaku przyprawami, dodać pokrojone oliwki.
6. Zrobić dwa zagłębienia w zawartości patelni, wbić jajka. Dusić na małym ogniu pod przykryciem do momentu ścięcia jaj. Posypać czarnuszką i sezamem.
7. Podawać na rozgrzanej patelni z chlebem razowym.

Wartość odżywcza 1 porcji:
Wartość energetyczna: 266 kcal
Białko: 12,7 g
Tłuszcz: 17,3 g
Węglowodany: 12,7 g

Wartość odżywcza 1 porcji z 2 kromkami chleba razowego:
Wartość energetyczna: 415 kcal
Białko: 16,9 g
Tłuszcz: 18,5 g
Węglowodany: 48,6 g

Owsianka z gruszką, orzechami i imbirem

Przepis na 1 porcję

Składniki:

- 5 łyżek płatków owsianych błyskawicznych
- 1 łyżka otrąb gryczanych
- 1 szklanka jogurtu naturalnego (200 g)
- 2 łyżki orzechów włoskich
- 1 średnia gruszka
- kawałek świeżego imbiru

Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane i otręby gryczane zaleć wrzątkiem na noc.
2. Rano dodać pokrojoną gruszkę, zmielone lub posiekane orzechy i starty imbir.
3. Całość wymieszać z jogurtem naturalnym.

Wartość odżywcza 1 porcji:

Wartość energetyczna: 605 kcal

Białko: 23,3 g

Tłuszcze: 26,7 g

Węglowodany: 70,9 g

Błonnik: 9,3 g

Pasta kanapkowa z białej fasoli

Przepis na 6 porcji

Składniki:

- 1 puszka białej fasoli
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 średnia cebula
- 1 małe jabłko
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Fasolę wyjąć z puszki i opłukać na sicie pod bieżącą, zimną wodą, następnie rozdrobnić blenderem na gładką masę z dodatkiem 1 łyżki oleju.
2. Cebulę posiekać na drobną kostkę i podsmażyć na patelni z 1 łyżką oleju. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce, następnie dodać do cebuli.
3. Całość smażyć przez 1-2 minuty, po czym dodać do fasoli i wymieszać łyżką. Dopra wić majerankiem, solą i pieprzem.

Wartość odżywcza 1 porcji:

Wartość energetyczna: 85 kcal

Białko: 3,6 g

Tłuszcz: 4,3 g

Węglowodany: 9 g

Zielone kaszotto z rybą

Przepis na 2 porcje

Składniki:

- 100 g suchej kaszy jęczmiennej perłowej lub pęczak (1 torebka)
- 200 g świeżego łososia
- 4 garście świeżego szpinaku
- 100 g brokułu (4 róże)
- ½ awokado
- 6 suszonych pomidorów (nie z zalewy)
- 1 łyżka pestek słonecznika/dyni
- przyprawy: kilka kropli cytryny, zioła prowansalskie, pieprze czarny, ostra papryka, szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Na rozgrzanej patelni podduś łososia skropionego sokiem z cytryny, posyp pieprzem.
2. Umyty szpinak i pokrojone suszone pomidory dodaj do ryby, duś chwilę pod przykryciem.
3. Do wrzątku włóż torebkę kaszy oraz brokuł. Wyciągnij warzywo po 5 minutach, natomiast kaszę po 15.
4. Wszystkie składniki połącz na jednej patelni (podlej domowym bulionem warzywnym lub wodą). Dopraw przyprawami i duś kilka minut pod przykryciem.
5. Pod koniec dodaj obrane i pokrojone w kostkę awokado oraz ulubione pestki.

Wartość odżywcza 1 porcji:
Wartość energetyczna: 570 kcal
Białko: 34,2 g
Tłuszcze: 23 g
Węglowodany: 64,4 g
Błonnik: 16,5 g

Pęczak z suszonymi pomidorami, szpinakiem i kurczakiem

Przepis na 2 porcje

Składniki:

- 1 szklanka kaszy pęczak
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka oleju z suszonych pomidorów
- 8 kawałków suszonych pomidorów bez zalewy
- 2 ząbki czosnku
- 100 g szpinaku
- 1 średnia pierś z kurczaka (ok. 150-200 g)
- po ½ łyżeczki: suszonego oregano, mielonej ostrej papryki i słodkiej papryki

Sposób przygotowania:

1. Kaszę gotować pod przykryciem przez ok. 25 minut.
2. Pierś z kurczaka pokroić na małe kawałki przyprawić solą i pieprzem, opcjonalnie suszo nym oregano. Dusić na patelni z dodatkiem oleju rzepakowego, następnie odstawić i dodać na koniec do ugotowanej kaszy i pozostałych składników.
4. Na patelnię wlać olej z suszonych pomidorów, dodać pokrojony w plasterki czosnek i lekko podsmażyć.
5. Dodać ugotowaną kaszę, przyprawy, doprawić solą i pieprzem i dusić przez ok. 3-4 minuty.
6. Dodać pokrojone suszone pomidory oraz szpinak i mieszać podgrzewając, aż szpinak zmięknie.
7. Następnie dodać wcześniej przygotowanego kurczaka.

Wartość odżywcza 1 porcji:
Wartość energetyczna: 621 kcal
Białko: 36 g
Tłuszcze: 15 g
Węglowodany: 85 g

Zupa krem z ciecierzycy

Przepis na 4 porcje

Składniki:

- 1 szklanka suchej ciecierzycy (180 g)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 ziemniak
- 2 szklanki wody
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do namoczenia. Rano wymienić wodę i ugotować do miękkości.
2. W osobnym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek.
3. Ziemniaka obrać, pokroić na małe kawałki i dodać do garnka, wymieszać. Dodać wodę, doprawić solą i pieprzem. Całość gotować do momentu, aż warzywa będą miękkie.
4. Na koniec dodać ugotowaną ciecierzycę.
5. Zupę zmiksować na gładki krem, dodać jogurt naturalny i ponownie zmiksować.

Wartość odżywcza 1 porcji:
Wartość energetyczna: 270 kcal
Białko: 10 g
Tłuszcz: 11 g
Węglowodany: 34 g

Wegetariańskie leczo

Przepis na 4 porcje

Składniki:

- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 papryki (żółta, czerwona, zielona)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 średnia cukinia
- 5 pieczarek
- 1 szklanka passaty pomidorowej
- 3 pomidory
- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- ½ łyżeczki ostrej papryki w proszku
- 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- szczypta soli i pieprzu

Wartość odżywcza 1 porcji:
Wartość energetyczna: 323 kcal
Białko: 18 g
Tłuszcz: 8 g
Węglowodany: 41 g

Sposób przygotowania:

1. Cebulę i obrany czosnek pokroić w kostkę. Do dużego garnka wlać 1 łyżkę oliwy, dodać czosnek i chwilę podsmażyć, następnie dodać cebulę i soczewicę. Smażyć co chwilę mieszając, aż cebula się zeszkli.
2. Dodać paprykę oczyszczoną z nasion i pokrojoną w kostkę oraz pokrojoną cukinię.
3. Dodać łyżkę oliwy i pokrojone na plasterki pieczarki.
4. Całość smażyć przez około 10 - 12 minut, od czasu do czasu przemieszać, w międzyczasie doprawić solą i pieprzem.
5. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki. Pokroić w kostkę i wrzucić do warzyw. Dodać passatę pomidorową, czerwoną paprykę w proszku oraz suszone oregano i gotować przez około 5 minut, co jakiś czas mieszając.

Smoothie z jarmużem i jabłkiem

Przepis na 1 porcję

Składniki:

- 2 liście jarmużu
- 1 średnie jabłko
- 1 średni banan
- sok wyciśnięty z 1 pomarańczy

Sposób przygotowania:

1. Jarmuż umyć, oderwać liście od twardej łodygi.
2. Jabłko obrać, pokroić, usunąć gniazda nasienne.
3. Banana obrać ze skórki i pokroić na małe kawałki.
4. Pomarańczę przekroić na pół i wycisnąć z połówek sok.
5. Jarmuż, jabłko, banana oraz sok umieścić w pojemniku blendera.
6. Całość dokładnie zmiksować i wlać do szklanki.

Wartość odżywcza 1 porcji:
Wartość energetyczna: 276 kcal
Białko: 4,9 g
Tłuszcze: 1,3 g
Węglowodany: 61,3 g

Ciastka fasolowo-czekoladowe

Przepis na 8 porcji

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli (bez zalewy)
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki mleka 2%
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/3 tabliczki gorzkiej czekolady

Sposób przygotowania:

1. Fasolę, miód, olej i mleko zmiksować blenderem na gładką masę.
2. Dodać kakao, siemię lniane i proszek do pieczenia, całość wymieszać. Odstawić na około 10 minut.
3. W tym czasie pokroić czekoladę na drobne kawałki, a blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
4. Nakładać po 1 łyżce masy formując okrągły kształt ciastek (lekko spłaszczyć) i posypać czekoladą.
5. Piec w temperaturze 180oC (termoobieg) przez około 20-25 minut.

Wartość odżywcza 1 porcji:
Wartość energetyczna: 116 kcal
Białko: 3,6 g
Tłuszcze: 5 g
Węglowodany: 13 g