

## Przepisy dla zdrowia i planety

# Dobrze Jemy - edukujemy! Jak stopniowo zmieniać dietę całej rodziny na zdrowszą

Agata Gawska, Katarzyna Woźnicka - Szkoła na Widelcu

## Mini kotleciki soczewicowe w sosie pomidorowym - wegańskie kontra mięsne

### Składniki:

#### Mini kotleciki

- ½ szklanki zielonej soczewicy
- ¼ szklanki kaszy jaglanej
- ½ cebuli
- 100 gram mięsa mielonego drobiowo- wieprzowego
- 1 łyżeczka cząbrku, majeranku i kminku mielonego
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych nieaktywnych (opcjonalnie)
- 1 łyżka mąki pszennej razowej
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka oliwy i sosu sojowego sól i pieprz do smaku
- oliwa lub olej do smażenia (wystarczy posmarować patelnię)

#### Makaron

- 300 gram dowolnego ugotowanego makaronu

#### Sos

- 300 ml soku pomidorowego
- 1 mała cebula
- natka pietruszki 4-6 gałązek
- oliwa do smażenia
- sól do smaku
- szczypta cukru

#### Talerz warzyw

- 2 kiszzone ogórki
- 1 marchewka
- 1 papryka

### Przygotowanie:

1. Kaszę przepłucz pod bieżącą wodą, wrzuć do garnka, dolej ¾ szklanki wody, dodaj szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu około 15 minut aż kasza będzie bardzo miękka.
2. Soczewicę zalej 2 szklankami wody, gotuj do miękkości około 25 minut, pod koniec gotowania dodaj odrobinę soli. Po ugotowaniu odcedź na sicie przez min. 10 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody.
3. Siemię lniane zalej ciepłą wodą- wystarczą 2 łyżki i odstaw na 10 minut, aż napęcznieje.
4. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na 1 łyżce oliwy aż się zezłoci.
5. Soczewicę i kaszę przełóż do większej miski, dodaj przyprawy, siemię, mąkę, podsmażoną cebulę i całość wymieszaj. Nie trzeba blendować (ale można)- dobrze ugotowana soczewica jest miękka, a kotleciki będą miały ciekawszą strukturę.
6. Następnie masę podziel na dwie części. Do jednej wmieszaj 100 gram mięsa.

## Przepisy dla zdrowia i planety

7. Z obu mas uformuj kotleciki, obtocz je w mące i usmaż na złoto delikatnie przewracając.
8. Kotleciki możesz też upiec w piekarniku w 185 stopniach przez 35 minut.
9. Makaron ugotuj wg przepisu na opakowaniu.
10. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na 1 łyżce oliwy aż się zezłoci.
11. Natkę posiekaj drobno.
12. Do cebuli wlej sok i dodaj połowę posiekanej natki, doprowadź do wrzenia i gotuj 5 minut na małym ogniu. Na końcu gotowania dodaj pozostałą natkę i dopraw solą i cukrem. Wrzuć ugotowany makaron i podgrzewaj minutę. Do głębokiego talerza nałóż makaron z sosem i dodaj kotleciki.
13. Ogórka pokrój w słupki. Marchewkę umyj, obierz i również pokrój w słupki. Paprykę wydrąż i pokrój w paski. Układaj warzywa w kolorową tęczę.

### mgr Agata Gawska



Edukatorka kulinarna, od 3 lat związana z Fundacją Szkoła na Widelcu, którą od roku zarządza. Współautorka książki kulinarnej „Zrób więcej, marnuj mniej” oraz ebooków „StrączkuJEMY- najlepsze przepisy dla całej rodziny” i „Dobrze Jemy w szkole i w pracy”. Fanka zerowaste w kuchni.

Fundacja Szkoła na Widelcu to ludzie, których łączy wspólna pasja do dobrego jedzenia. Od niemal 8 pracujemy nad poprawą jakości jedzenia naszych polskich dzieci. Edukujemy w szkołach, w przedszkolach- dzieci, nauczycieli, rodziców, a także szkolne kucharki i intendentki.

Od 4 lat prowadzimy Program edukacji żywieniowo-kulinarnej Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu, który realizowany jest w ponad 2 tysiącach szkół w całej Polsce.

### mgr inż. Katarzyna Woźnicka



Specjalista ds. żywienia człowieka, edukator kulinarny związana z Fundacją Szkoła na Widelcu od 6 lat. Koordynatorka Programu Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu.

Fundacja Szkoła na Widelcu to ludzie, których łączy wspólna pasja do dobrego jedzenia. Od niemal 8 pracujemy nad poprawą jakości jedzenia naszych polskich dzieci. Edukujemy w szkołach, w przedszkolach- dzieci, nauczycieli, rodziców, a także szkolne kucharki i intendentki.

Od 4 lat prowadzimy Program edukacji żywieniowo-kulinarnej Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu, który realizowany jest w ponad 2 tysiącach szkół w całej Polsce.