

BEZPŁATNY E-BOOK

16
PYSZNYCH
PRZEPISÓW

CZAS NA sałatki i surówki



Biedronka
Codziennie niskie ceny

W STRONĘ WIOSENNEJ ŚWIEŻOŚCI

Oto nadeszła ona – wiosna! Wraz z nią nabieramy ochoty na wszystko, co świeże, młode, chrupiące i zielone. Inaczej mówiąc – nabieramy ochoty na wszelkiego rodzaju sałatki i surówki, które nie tylko pozwalają nam na wspaniałe doznania smakowe, ale są też doskonałym sposobem na wprowadzenie korzystnych nawyków żywieniowych.

W naszym e-booku ruszamy zatem w podróż dookoła surówkowego i sałatkowego świata – pokazujemy niecodzienne połączenia, czerpiemy inspirację z różnych zakątków globu i sięgamy do polskich tradycji kulinarnych, odkrywając przed Wami nowe smaki. Na lunch, kolację, do grilla albo na piknik – rozsmakujcie się w sałatkach i surówkach. Na zdrowie!

Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziecie w magazynie „Czas na Święta. Wielkanoc”.





SPIS PRZEPISÓW

- 6 Coleslaw z czerwonej kapusty z sosem musztardowym
- 7 Sałatka z surimi i tropikalnych owoców
- 9 Słonecznikowy tabbouleh
- 10 Surówka z mango i wiórkami kokosowymi
- 11 Sałatka ziemniaczana po śródziemnopolsku
- 13 Sałatka z makaronem ryżowym i boczniakami
- 14 Sałatka z jarmużu z orzechami włoskimi i rodzynkami
- 15 Sałatka z wędzonym kurczakiem
- 17 Sałatka z zielonych szparagów i truskawek z wędzonym łososiem
- 19 Surówka z ogórka z chrupiącą ciecierzycą
- 21 Kolorowa sałatka z makaronu z groszku
- 22 Surówka z kalafiora z koperkiem i kalarepą
- 23 Sałatka ze śliwkami i dojrzewającą szynką
- 25 Sałatka z tuńczykiem i sosem koperkowym
- 26 Sałatka z cukinii i papryki na kremowej fecie
- 27 Sałatka z marynowanym tofu





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 bez laktozy



przepis bezglutenowy



przepis, który możesz
przygotować z dzieckiem



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



przepis wpisujący się
w ideę zero waste



NASI KUCHARZE



ADRIANA MARCZEWSKA

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!”. Adriana z pasją prowadzi wiele projektów w szkołach kulinarnych oraz galeriach sztuki.



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.



PIOTR KUCHARSKI

Od 10 lat prowadzi kącik kulinarny w DDTVN oraz program „Domowa piekarnia Kucharskiego”. Jest autorem kilku książek, w tym bestsellerowej „Chleb. Domowa piekarnia”. Kocha gotować. Szczególnie upodobał sobie warzywa, które z dbałością uprawia we własnym ogrodzie. Jest tatą trzech synów.





COLESŁAW Z CZERWONEJ KAPUSTY Z SOSEM MUSZTARDOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA



30 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
246 kcal

TŁUSZCZ
13 g
(w tym kwasy
nasycone 1 g)

WĘGLOWODANY
30 g
(w tym cukry 16 g)

BIAŁKO
8 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
0,4 g



SKŁADNIKI:

- ½ główki czerwonej kapusty
- sól, pieprz
- 1-2 marchewki
- ½ pora
- ½ jabłka
- 3 łyżki majonezu Madero
- 1 łyżka jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 1 łyżka musztardy dijon Madero
- 1 łyżka musztardy francuskiej Madero
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka cukru pudru
- ½ pęczka natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Kapustę poszatkuj, zasyp solą i odstaw w misce na 10-15 minut. Po tym czasie odciśnij wodę z kapusty.
2. Obierz marchew i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Pora pokrój na cienkie plasterki. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce.
3. W oddzielnej miseczce wymieszaj majonez, jogurt naturalny, musztardę, ocet jabłkowy i cukier puder. Dopraw solą i pieprzem.
4. Kapustę wymieszaj z marchewką, porem, jabłkiem i sosem musztardowym. Udekoruj listkami natki pietruszki.





SAŁATKA Z SURIMI I TROPIKALNYCH OWOCÓW

PIOTR KUCHARSKI



10 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 135 kcal	TŁUSZCZ 4 g (w tym kwasy nasycone 1 g)	WĘGLOWODANY 19 g (w tym cukry 11 g)	BIĄŁKO 8 g	BŁONNIK 3 g	SÓL 0,5 g
---------------------------------	---	---	---------------	----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 2 brzoskwinie
- 200 g świeżego ananasa
- 1 ogórek
- sól, pieprz
- 150 g paluszków krabowych surimi
- 3 łyżki jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 10 listków mięty Vital Fresh
- pęczek pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój brzoskwinie w ósemki i delikatnie zgrilluj na patelni grillowej. Następnie dołóż dwa plastry ananasa. Po zgrillowaniu pokrój go na centymetrowe kawałki.
2. Przekrój ogórka wzdłuż na pół, wydrąż nasiona, a następnie pokrój na półksiężycy.
3. Wszystkie składniki wymieszaj, przypraw solą i pieprzem.
4. Dodaj pokrojone na centymetrowe kawałki paluszki krabowe i lekko wymieszaj.
5. Połącz jogurt z oliwą, curry, solą i pieprzem. Polej sałatkę sosem. Dodaj posiekaną miętę i natkę pietruszki.





SŁONECZNIKOWY TABBOULEH

PIOTR KUCHARSKI



20 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
248 kcal

TŁUSZCZ
19 g
(w tym kwasy
nasycone 2 g)

WĘGLOWODANY
13 g
(w tym cukry 3 g)

BIĄŁKO
7 g

BŁONNIK
3 g

SÓL
0,2 g



SKŁADNIKI:

- 150 g ziaren słonecznika BakaD'Or
- 2 mięsiste pomidory
- 1 ogórek
- 1 czerwona cebula
- 1 duży pęczek natki pietruszki
- 3-4 gałązki mięty Vital Fresh
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- 5 łyżek oliwy z oliwek extra virgin Gallo

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziarna słonecznika zalej gorącą wodą i odstaw do nasiąknięcia na 20 minut.
2. W tym czasie pokrój w drobną kostkę pomidory, ogórka i cebulę.
3. Bardzo drobno posiekaj natkę pietruszki i miętę.
4. Odcedź słonecznik i wymieszaj z warzywami oraz ziołami. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.
5. Dokładnie wymieszaj i zostaw na 10 minut, aby smaki dobrze się połączyły.



Ziarna słonecznika
BakaD'Or

Ziarna słonecznika doskonale sprawdzą się nie tylko w sałatkach, ale także jako dodatek do owsianki, podstawa wegańskich i wegetariańskich past kanapkowych czy składnik panierki. Podprażone będą świetnym uzupełnieniem zup.





SURÓWKA Z MANGO I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

ALICJA ROKICKA



20 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
283 kcal

TŁUSZCZ
25 g
(w tym kwasy
nasycone 9 g)

WĘGLOWODANY
38 g
(w tym cukry 24 g)

BIĄŁKO
3 g

BŁONNIK
8 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 1 ogórek
- 1 mango
- ½ czerwonej cebuli
- sok z 1 limonki
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego
- ½ świeżej papryczki chili
- 1 cm imbiru
- szczypta soli
- szczypta cukru
- 30 g wiórków kokosowych Bakallino
- ½ opakowania dowolnych kiełków Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Ogórka przekrój na pół, i pokrój w cienkie paseczki. Obierz mango, a następnie odcinaj jego kawałki, przesuwając nożem po znajdującej się w środku dużej pestce. Mango pokrój w słupki, a cebulę w cienkie plastry.
2. W mniejszym naczyniu połącz składniki dressingu: sok z limonki, olej, posiekaną papryczkę chili, posiekany lub starty kawałek imbiru, sól i cukier. Polej sosem mango, ogórka i cebulę. Chwilę mieszaj i przełóż na półmisek.
3. Na suchej patelni upraż wiórki kokosa. Uważaj, bo wiórki bardzo szybko się rumienią.
4. Sałatkę posyp wiórkami i przystroć kiełkami.





SAŁATKA ZIEMNIACZANA PO ŚRÓDZIEMNOPOLSKU

PIOTR KUCHARSKI



25 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
634 kcal

TŁUSZCZ
19 g
(w tym kwasy
nasycone 6 g)

WĘGLOWODANY
98 g
(w tym cukry 7 g)

BIĄŁKO
21 g

BŁONNIK
11 g

SÓL
1,2 g



SKŁADNIKI:

- 1 kg młodych małych ziemniaków
- garść rukoli Vital Fresh
- 2-3 gałązki bazylii Vital Fresh
- 2-3 gałązki oregano
- 2-3 gałązki natki pietruszki
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- szczypta pieprzu
- 100 g sera feta Elios
- grillowane warzywa – czerwona cebula i żółta papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki umyj i ugotuj do miękkości. Odcedź, pozostaw w garnku i ponakłuj widelcem.
2. Rukolę, zioła i czosnek posiekaj, dodaj do ziemniaków.
3. Dolej oliwę, olej, ocet i delikatnie przypraw pieprzem. Przykryj garnek i potrząśnij nim energicznie, by składniki się wymieszały, pokrywając ziemniaki. Zostaw do zamarynowania.
4. Sałatkę podaj z kawałkiem fety oraz grillowanymi warzywami.





SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM I BOCZNIAKAMI

ADRIANA MARCZEWSKA



30 min



4 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
425 kcal

TŁUSZCZ
23 g
(w tym kwasy
nasycone 3 g)

WĘGLOWODANY
43 g
(w tym cukry 5 g)

BIĄŁKO
18 g

BŁONNIK
6 g

SÓL
0,2 g

SKŁADNIKI:

- 100 g makaronu ryżowego Asia Flavours
- 200 g tofu naturalnego Go Vege
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku
- 6 boczniaków
- 100 g kapusty pekińskiej
- 2 marchewki
- 2 łyżki kremu z orzeszków ziemnych Go Vege
- 1 limonka
- 1 łyżka miodu Złota Pasieka
- ½ papryczki chili
- pęczek bazylii Vital Fresh
- 1 dymka
- pęczek kolendry Vital Fresh
- 3 łyżki orzeszków ziemnych Top
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Tofu pokrój w dużą kostkę i marynuj przez 1-2 godziny w oleju z 1 łyżką sosu sojowego i pokrojonym ząbkami czosnku. Po tym czasie smaż na rozgrzanej patelni przez 2-3 minuty z każdej strony do zrumienienia.
3. Do tofu dodaj pokrojone w paski boczniaki, smaż do zarumienienia. Dopraw solą i pieprzem.
4. Kapustę poszatkuj, marchew pokrój w cienkie słupki.
5. Krem z orzeszków ziemnych wymieszaj z sokiem z limonki, resztą sosu sojowego, miodem i posiekanym chili. Dopraw solą i pieprzem.
6. Do miski nałóż makaron, boczniaki, tofu, kapustę, marchew i posiekane zioła.
7. Sałatkę polej sosem orzechowym i posyp orzeszkami.



Tofu doskonale nadaje się do mrożenia! Po zamrożeniu staje się bardziej chłonne i porowate, lepiej „wciąga” marynaty i wchłania sosy. Wystarczy, że włożysz je do zamrażalnika w oryginalnym opakowaniu, a gdy będzie potrzebne, rozmroziś i odcisniesz z nadmiaru wody.





SAŁATKA Z JARMUŻU Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I RODZYNKAMI

ALICJA ROKICKA



20 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
621 kcal

TŁUSZCZ
42 g
(w tym kwasy
nasycone 5 g)

WĘGLOWODANY
53 g
(w tym cukry 4 g)

BIAŁKO
12 g

BŁONNIK
8 g

SÓL
0,9 g



SKŁADNIKI:

- 100 g jarmużu Vital Fresh
- 50 g rodzynek BakaD'Or
- 100 g orzechów włoskich BakaD'Or
- 1 łyżka musztardy Madero
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżka syropu klonowego Go Bio
- szczypta soli
- 30 g pieczywa

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarmuż umyj i osusz. Usuń wszystkie grube łodyżki i żyłki. Przełóż do miski. Dodaj rodzynki i posiekane orzechy.
2. W szklance połącz składniki dressingu: musztardę, ocet, oliwę, syrop klonowy i sól. Wymieszaj dokładnie. Tak przygotowany sos wylej na jarmuż z rodzynekami i orzechami. Jarmuż należy lekko zginać i ścisnąć, by zmiękł od dressingu.
3. Na rozgrzanej, suchej patelni zrumień pokrojone w kostkę pieczywo i posyp nim gotową sałatkę.





SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM

ADRIANA MARCZEWSKA


Kuchnia
ŚródziemnoPolska

OBIAD



20 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 740 kcal	TŁUSZCZ 25 g (w tym kwasy nasycone 4 g)	WĘGLOWODANY 103 g (w tym cukry 13 g)	BIĄŁKO 30 g	BŁONNIK 15 g	SÓL 0,4 g
---------------------------------	--	--	----------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 100 g wędzonego fileta z kurczaka
- 1 mango
- 1 awokado
- ½ limonki
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżka miodu Żłota Pasieka
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- 300 g makaronu pełnoziarnistego Pastani
- pęczek bazylii Vital Fresh
- 125 g sera mozzarella light Sottile Gusto

PRZYGOTOWANIE:

1. Kurczaka pokrój w plastry. Mango obierz i pokrój w duże kawałki.
2. Awokado przekrój na pół, wyjmij pestkę, obierz ze skórki i pokrój w plastry. Skrop sokiem z limonki. Pomidorki przekrój na połówki.
3. Ocet balsamiczny, oliwę oraz miód wymieszaj na jednolity sos. Dopraw solą i pieprzem.
4. Ugotowany makaron wymieszaj z kurczakiem, pomidorkami, awokado, mango i kawałkami porwanej mozzarelli. Całość skrop sosem balsamicznym i posyp listkami bazylii.



PRZEPIS NA STR. 17



SAŁATKA Z ZIELONYCH SZPARAGÓW I TRUSKAWEK Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

PIOTR KUCHARSKI



15 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
667 kcal

TŁUSZCZ
50 g
(w tym kwasy
nasycone 8 g)

WĘGLOWODANY
39 g
(w tym cukry 10 g)

BIAŁKO
17 g

BŁONNIK
7 g

SÓL
1,8 g



SKŁADNIKI:

- pęczek zielonych szparagów
- 9 łyżek oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 2 kromki jasnego chleba na zakwasie
- 200 g truskawek
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu Złota Pasieka
- pieprz
- garść rukoli Vital Fresh
- 100 g łososia wędzonego na zimno Marinero

PRZYGOTOWANIE:

1. Szparagi oczyść i pokrój na 3-4-centymetrowe kawałki, następnie podsmażaj przez chwilę na łyżce oliwy z oliwek.
2. Na tę samą patelnię wlej jeszcze 2 łyżki oliwy i podgrzej. Dodaj porwane na kawałki kromki chleba i podsmażaj, aż będą chrupiące.
3. Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na połówki, a większe na ćwiartki.
4. Pozostałą oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, miód i pieprz przełóż do słoika. Zakręć i bardzo mocno potrząśnij.
5. Na talerzach ułóż rukolę, szparagi, truskawki i polej dressingiem. Wierzch posyp chrupiącymi grzankami i udekoruj plasterkami łososia.



Łosoś wędzony
na zimno Marinero

Łosoś jest m.in. źródłem białka oraz niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3. Ryby pochodzenia morskiego powinny być spożywane dwa razy w tygodniu.





SURÓWKA Z OGÓRKA Z CHRUPIĄCĄ CIECIERZYCĄ

ALICJA ROKICKA



40 min



2 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
624 kcal

TŁUSZCZ
33 g
(w tym kwasy
nasycone 4 g)

WĘGLOWODANY
70 g
(w tym cukry 4 g)

BIĄŁKO
19 g

BŁONNIK
19 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 400 g ciecierzycy konserwowej Gourmês
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 zielony ogórek
- ¼ kapusty pekińskiej
- 1 mała czerwona cebula
- 2 łyżki sezamu
- sok z 1 limonki
- 1 łyżka miodu Złota Pasieka
- 1 mały ząbek czosnku
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciecierzycę wrzuć do miski. Wlej 2 łyżki oliwy i dopraw ostrą i słodką papryką. Wymieszaj i wyłóż na blachę z papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 200°C przez 10-15 minut, aż ciecierzycza zrobi się chrupiąca.
2. Ogórka pokrój w cienkie plastry, a kapustę poszatkuj. Cebulę pokrój w krążki. Warzywa przełóż do miski.
3. Na rozgrzanej, suchej patelni upraż sezam i dodaj do warzyw.
4. Dodaj sok z limonki, miód, 2 łyżki oliwy i bardzo drobno posiekany czosnek. Dopraw solą i wymieszaj.
5. Połowę porcji ciecierzycy wmieszaj w sałatkę, a drugą część posyp sałatkę z wierzchu.



Jeśli zostanie Ci upieczona ciecierzycza to nic straconego. Sprawdzi się ona doskonale jako przekąska, np. podczas wieczornego seansu filmowego. Będzie też doskonałym dodatkiem do zup i wszelkiego rodzaju lunchowych bowlów.





KOLOROWA SAŁATKA Z MAKARONU Z GROSZKU

ALICJA ROKICKA



30 min



1 porcja



łatwy

ENERGIA
1 porcja
581 kcal

TŁUSZCZ
13 g
(w tym kwasy
nasycone 2 g)

WĘGLOWODANY
89 g
(w tym cukry 8 g)

BIĄŁKO
29 g

BŁONNIK
14 g

SÓL
1,1 g



SKŁADNIKI:

- 100 g makaronu z groszku
- 1 średni ziemniak
- 1 mała marchewka
- ½ czerwonej papryki
- 50 g mrożonego groszku
Mrożna Kraina
- 1 łyżka oliwy z oliwek
extra virgin Gallo
- sok z ½ cytryny
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Przelej go zimną wodą i przełóż do miski.
2. Ziemniaka i marchewkę wyszoruj lub obierz i pokrój w 2-3-centymetrową kostkę. Gotuj z pokrojoną w kostkę papryką, do miękkości, w lekko osolonej wodzie. Pod koniec gotowania dodaj groszek i gotuj jeszcze 3 minuty. Wsyp warzywa do makaronu.
3. Dodaj oliwę i sok z cytryny. Dopraw solą, wymieszaj.



Przygotowywanie dressingów oraz mieszanie sałatek to zadania idealne dla małych szefów kuchni – pomogą w rozwijaniu umiejętności motorycznych, a dzięki niewielkiemu stopniu trudności ułatwią osiągnięcie pierwszych kuchennych sukcesów.





SURÓWKA Z KALAFIORA Z KOPERKIEM I KALAREPĄ

ADRIANA MARCZEWSKA



20 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
113 kcal

TŁUSZCZ
8 g
(w tym kwasy
nasycone 1 g)

WĘGLOWODANY
8 g
(w tym cukry 3 g)

BIĄŁKO
3 g

BŁONNIK
2 g

SÓL
0,3 g

SKŁADNIKI:

- ½ kalafiora
- szczypta soli
- pęczek koperku
- 1 kalarepa
- 2 łyżki jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 2 łyżki majonezu Madero
- 1 łyżka musztardy miodowej Madero
- ½ cytryny
- 1 łyżka cukru pudru
- szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalafiora obierz z liści, umyj, drobno posiekaj i posól.
2. Dodaj posiekany koperek oraz obraną i pokrojoną w drobną kostkę kalarepę.
3. Jogurt, majonez, musztardę, sok i skórkę z połowy cytryny oraz cukier puder wymieszaj na gładki sos. Dopraw solą i pieprzem.
4. Połącz warzywa z majonezowym sosem.
5. Serwuj jako dodatek, np. do pieczonych mięs. Surówka idealnie pasuje do dań z grilla.





SAŁATKA ZE ŚLIWKAMI I DOJRZEWAJĄCĄ SZYNKĄ

ADRIANA MARCZEWSKA


Kuchnia
ŚródziemnoPolska

KOLACJA



20 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
518 kcal

TŁUSZCZ
16 g
(w tym kwasy
nasycone 5 g)

WĘGLOWODANY
78 g
(w tym cukry 11 g)

BIĄŁKO
19 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
0,8 g

SKŁADNIKI:

- 250 g mieszanki zielonej sałaty, rukoli i roszponki
- pęczek natki pietruszki
- 15 śliwek
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżka musztardy Madero
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki miodu Żłota Pasieka
- szczypta pieprzu
- 60 g szynki dojrzewającej Kraina Wędlin
- 40 g parmezanu Gusto Bello
- ½ granatu
- 9 kromek chleba żytniego na zakwasie

PRZYGOTOWANIE:

1. Mieszankę sałat i natkę pietruszki umyj i osusz.
2. Przekrój śliwki na pół i wydrąż pestki, następnie pokrój w ósemki.
3. Pokrój czerwoną cebulę w cienkie piórka.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj musztardę, sok z cytryny i miód, a następnie dodaj pokrojone śliwki i smaż 4-5 minut. Dopraw pieprzem.
5. Mieszankę sałat i natkę pietruszki wyłóż do naczynia. Dodaj kawałki dojrzewającej szynki, parmezanu, cebulę oraz śliwki z sosem. Posyp pestkami granatu i oprósz pieprzem. Podawaj z chlebem.





SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I SOSEM KOPERKOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



30 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
533 kcal

TŁUSZCZ
18 g
(w tym kwasy
nasycone 3 g)

WĘGLOWODANY
73 g
(w tym cukry 4 g)

BIĄŁKO
22 g

BŁONNIK
9 g

SÓL
0,8 g



SKŁADNIKI:

- 4 młode ziemniaki
- 100 g fasolki szparagowej
- 2 jajka Moja Kurka
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu Złota Pasieka
- 2½ łyżki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 1 łyżka musztardy miodowej Madero
- 1 łyżka musztardy francuskiej Madero
- ½ ząbka czosnku
- pęczek koperku
- szczypta soli i pieprzu
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 100 g roszponki Vital Fresh
- 100 g tuńczyka w kawałkach w oleju
- 9 kromek chleba żytniego na zakwasie

PRZYGOTOWANIE:

1. Młode ziemniaki umyj, ugotuj do miękkości w mundurkach i ostudź.
2. Fasolkę gotuj 8 minut, a następnie przełóż do zimnej wody.
3. Jajka gotuj 6 minut, potem przelej zimną wodą.
4. Ocet, miód, oliwę, musztardy, posiekany czosnek i koperek wymieszaj na jednolity sos. Dopraw solą i pieprzem.
5. Roszponkę skrop sosem i wyłóż na półmisek, dodaj pokrojone pomidorki, fasolkę, kawałki młodych ziemniaków, odsączonego z oleju tuńczyka oraz obrane i przekrojone na pół jajka.
6. Dopraw pieprzem i podawaj z kromkami pieczywa.



Makrela wędzona
Marinero

Salatka świetnie będzie smakować również z wędzoną makrelą. Wystarczy, że obierzesz ją ze skóry, oddziolisz od ości i porwiesz na małe kawałki.





SAŁATKA Z CUKINII I PAPRYKI NA KREMOWEJ FECIE

PIOTR KUCHARSKI



10 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
480 kcal

TŁUSZCZ
33 g
(w tym kwasy
nasycone 9 g)

WĘGLOWODANY
33 g
(w tym cukry 8 g)

BIAŁKO
21 g

BŁONNIK
8 g

SÓL
1,9 g



SKŁADNIKI:

- 1 cukinia
- 1 papryka
- 12 suszonych pomidorów Sottile Gusto
- garść liści bazylii Vital Fresh
- sól i pieprz
- 100 g sera feta Elios
- 2 łyżki jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 2 plasterki szynki dojrzewającej Kraina Wędlin

PRZYGOTOWANIE:

1. Cukinię i paprykę pokrój w paseczki używając obieraczki do warzyw. Pomidory pokrój w paseczki i wymieszaj z cukinią, papryką oraz bazylią. Warzywa delikatnie przypraw solą i pieprzem.
2. Fetę utrzyj do uzyskania gładkiej konsystencji, następnie dodaj jogurt, oliwę z oliwek i szczyptę pieprzu, dokładnie wymieszaj.
3. Kremową fetę rozłóż na dwa talerze. Wyłóż na nią warzywa i szynkę dojrzewającą i udekoruj listkami bazylii.





SAŁATKA Z MARYNOWANYM TOFU

ALICJA ROKICKA

KOLACJA



60 min



2 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
535 kcal

TŁUSZCZ
18 g
(w tym kwasy
nasycone 3 g)

WĘGLOWODANY
78 g
(w tym cukry 3 g)

BIĄŁKO
20 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
0,2 g



Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

SKŁADNIKI:

- 180 g tofu naturalnego Go Vege
- 3 łyżki zalewy z oliwek
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin Gallo
- 3 łyżeczki oregano
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1 ogórek
- 1 średnia czerwona cebula
- 160 g jęczmiennej kaszy pęczak Plony Natury
- 70 g czarnych oliwek El Toro Rojo
- szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1. Tofu odcisnij z wody i pokrój w kostkę. Przełóż do naczynia, następnie dodaj zalewę z oliwek, ocet, posiekany ząbek czosnku, oliwę i łyżeczkę oregano. Wymieszaj i odstaw do lodówki na minimum 40 minut.
2. Pomidorki przekrój na połówki, ogórka pokrój w kostkę, a cebulę w cienkie plasterki.
3. Do słoików włóż porcję kaszy, następnie kawałki ogórka, cebulę, oliwki i połówki pomidorów. Polej zalewą z tofu, dopraw pieprzem i oregano. Na wierzchu ułóż tofu.





Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziesz
w magazynie „Czas na Święta. Wielkanoc”
dostępnym w sklepach

