

ROŚLINNE CZARODZIEJKI ZE SZKOLNEJ KUCHNI

PRZEPISY KULINARNE

MINI E-BOOK



PUBLIKACJA PRZYGOTOWANA W RAMACH PROJEKTU:
„ROŚLINNE CZARODZIEJKI ZE SZKOLNEJ KUCHNI -
KOMPLEKSOWE WSPARCIE ŻYWIENIA ZBIOROWEGO
W PUBLICZNYCH SZKOŁACH PODSTAWOWYCH
GMINY JAROCIN”

Cel projektu: Lepsze nawyki żywieniowe dzieci, dzięki smacznym
i wartościowym posiłkom przygotowywanym przez profesjonalne
kadry szkolnych stołówek.





Coraz więcej dzieci je wybiórczo - warzywa wracają na talerzu nieruszone, rodzice proszą żeby nie podawać surówki, nauczyciele zgłaszają problemy z koncentracją po obiedzie. Problem narasta od lat, a wdrożenie nowego rozporządzenia Ministra Zdrowia dot. żywienia w szkołach tzw. "sklepikowego" (01.09.2026) może go pogłębić, jeśli kadry kuchenne nie będą wiedziały, jak przygotować roślinne posiłki smacznie i atrakcyjnie dla dzieci. Ogólnopolskie wsparcie dla intendentów i kucharek ma charakter wyłącznie teoretyczny.

Brakuje praktycznych warsztatów stacjonarnych - i tę lukę postanowiliśmy wypełnić my: trzy mieszkanki gminy Jarocin, które stoją przy szkolnym garnku każdego dnia. Nasz projekt to inicjatywa oddolna - zrodzona w środowisku, dla naszego środowiska.

W Wasze ręce oddajemy darmowy mini e-book z przepisami na kolorowe, pyszne i odżywcze posiłki z dużą ilością warzyw i strączków. To efekt naszej pracy podczas warsztatów (kulinarnego oraz dietetycznego), które jako intendentki i kucharki z 8 gminnych szkół odbyłyśmy w ramach realizacji projektu. Po przetestowaniu 12 przepisów upewniliśmy się, że roślinna kuchnia jest smaczna, łatwa i atrakcyjna. Wystarczy zapoznać się z produktami, gotowanie zacząć od znanych potraw np. spaghetti, burgerów, kotlecików czy placków, a potem zostaje już tylko degustować te roślinne i jarskie posiłki z przyjemnością. Częstujcie się! Testujcie przepisy w swoich domach, dzięki temu zarówno Wy jak i Wasze dzieci poznacie nowe smaki, zakolegujcie się z soczewicą czy czerwoną fasolą, a finalnie pomożecie również nam w szkolnych stołówkach. Dobre nawyki wyniesione z domu zaprocentują w dwójnasób – bo chętniej jedzące dzieci, to również mniej zmarnowanych zasobów - żywności, pieniędzy i pracy.

**PAMIĘTAJCIE
RAZEM TWORZYMYS
ZDROWSZĄ PRZYSZŁOŚĆ
NASZYCH DZIECI!**

Wasze Czarodziejki
ze szkolnej kuchni!



DEKALOG DOBRYCH PRAKTYK W ŻYWIENIU ZBIOROWYM:

1. DŁUŻSZE PRZERWY ŚNIADANIOWE (MIN. 10 MINUT)
I OBIADOWE (MIN. 20 MINUT)
2. ATRAKCYJNIE PODANY POSIŁEK
3. SAMODZIELNE NALEWANIE ZUPY
4. ZIELENINA, PESTKI / NASIONA, GRZANKI
- SERWOWANE OSOBNO
5. PORCJE DOSTOSOWANE DO WIEKU I ZAPOTRZEBOWANIA
ENERGETYCZNEGO DZIECI.
6. BUFET WARZYWNY - DZIECI LUBIĄ POJEDYNCZE WARZYWA,
NIEKONIECZNIE MIKSOWANE SŲRÓWKI
7. GOTOWANIE SEZONOWE – NP. AROMATYCZNA JESIEŃ,
ŚWIEŻA I KOLOROWA WIOSNA
8. KUCHNIE ŚWIATA - DZIEŃ WŁOSKI, MEKSYKAŃSKI, HINDUSKI
9. DZIECI GŁOSUJĄ – KUCHNIA PRZYGOTOWUJE ULUBIONE
DANIE NP. 1 RAZ W MIESIĄCU
10. STAŁA EDUKACJA ŻYWIENIOWA DZIECI, RODZICÓW I KADRY



SPIIS PRZEPISÓW

ZUPY

BULION WARZYWNY	6
Z CZERWONEJ SOCZEWICY	8
KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z FASOLĄ	10

DRUGIE DANIA - STRĄCZKOWE

MEKSYKAŃSKI BURGER Z CZERWONĄ FASOLĄ I BURAKIEM	12
SPAGHETTI BOLOGNESE Z SOCZEWICĄ	16
KOTLECICKI ZIEMNIACZANO-FASOLOWE Z KAPUSTĄ	17
CURRY Z DYNIĄ, SOCZEWICĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ	19
NALEŚNIKI Z CIECIORELLĄ	21

DANIA BEZMIĘSNE/JARSKIE

PLACKI WIELOWARZYWNE Z DIPEM KOPERKOWYM	23
MAKARON Z RÓŻOWYM SOSEM BARBIE	25

DANIE MIĘSNE

KOTLETY DROBIOWE 3w1 Z TZATZIKAMI	27
---	----

DODATKI

CHRUPIĄCA CIECIERZYCA	29
PEŁNOZIARNISTA GRZANKA Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ I CHEDDAREM	30



BULION WARZYWNY

SKŁADNIKI

- ▶ włoszczyzna: 2 marchewki, 1 duża pietruszka, mały kawałek selera, 1/2 pora, liść kapusty
- ▶ 2 litry wody
- ▶ 1 łyżeczka soli morskiej, 2 liście laurowe, 3 ziele angielskie, 5 ziarenek pieprzu
- ▶ 1 cebula
- ▶ 1 łyżka sosu sojowego (klasyczny) lub 2 małe kawałki suszonych borowików lub kilka płatków suszonych pomidorów
- ▶ 4 gałązki natki pietruszki i/lub gałązka lubczyka
- ▶ 1 łyżka oliwy extra virgin lub oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

- ▶ Marchewkę, pietruszkę i selera obrać, opłukać, włożyć do garnka. Dodać umytego pora i liść kapusty. Wlać wodę i zagotować.
- ▶ Dodać sól, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz. Zmniejszyć ogień.
- ▶ Cebulę nieobraną położyć na palniku kuchenki i opalić ją ogniem (około 1 - 2 minuty), włożyć do garnka z warzywami.
- ▶ Dodać suszone grzybki lub sos sojowy i lub suszone pomidory, gałązki natki pietruszki i oliwę/olej. Garnek przykryć pokrywą, ale niedokładnie - pozostawić uchyloną.
- ▶ Gotować na małym ogniu przez 1 godzinę do miękkości warzyw (wywar najlepiej gotować dłużej, 1 i 1/2 godziny). Po ugotowaniu zostawić bulion na 10 - 15 minut a następnie odcedzić.
- ▶ Od razu wykorzystywać do sporządzania zup lub zagotować i zamknąć w słoiki. Po ostudzeniu trzymać w lodówce do 2 tygodni.

*inspiracja: kwestiasmaku.pl





ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

SKŁADNIKI

- ▶ 1 średnia marchew lub 1 batat
- ▶ 1 pietruszka
- ▶ 2-3 ziemniaki
- ▶ 1 cebula
- ▶ 2 łodygi selera naciowego
- ▶ 2 ząbki czosnku
- ▶ 1 szkl czerwonej soczewicy
- ▶ 100 g kaszy jaglanej
- ▶ ½ puszki pomidorów krojonych
- ▶ 2 liście laurowe
- ▶ 3 ziarna ziela angielskiego
- ▶ sól, pieprz
- ▶ kurkuma
- ▶ ostra papryka
- ▶ imbir
- ▶ 3 łyżki oleju rzepakowego
- ▶ natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

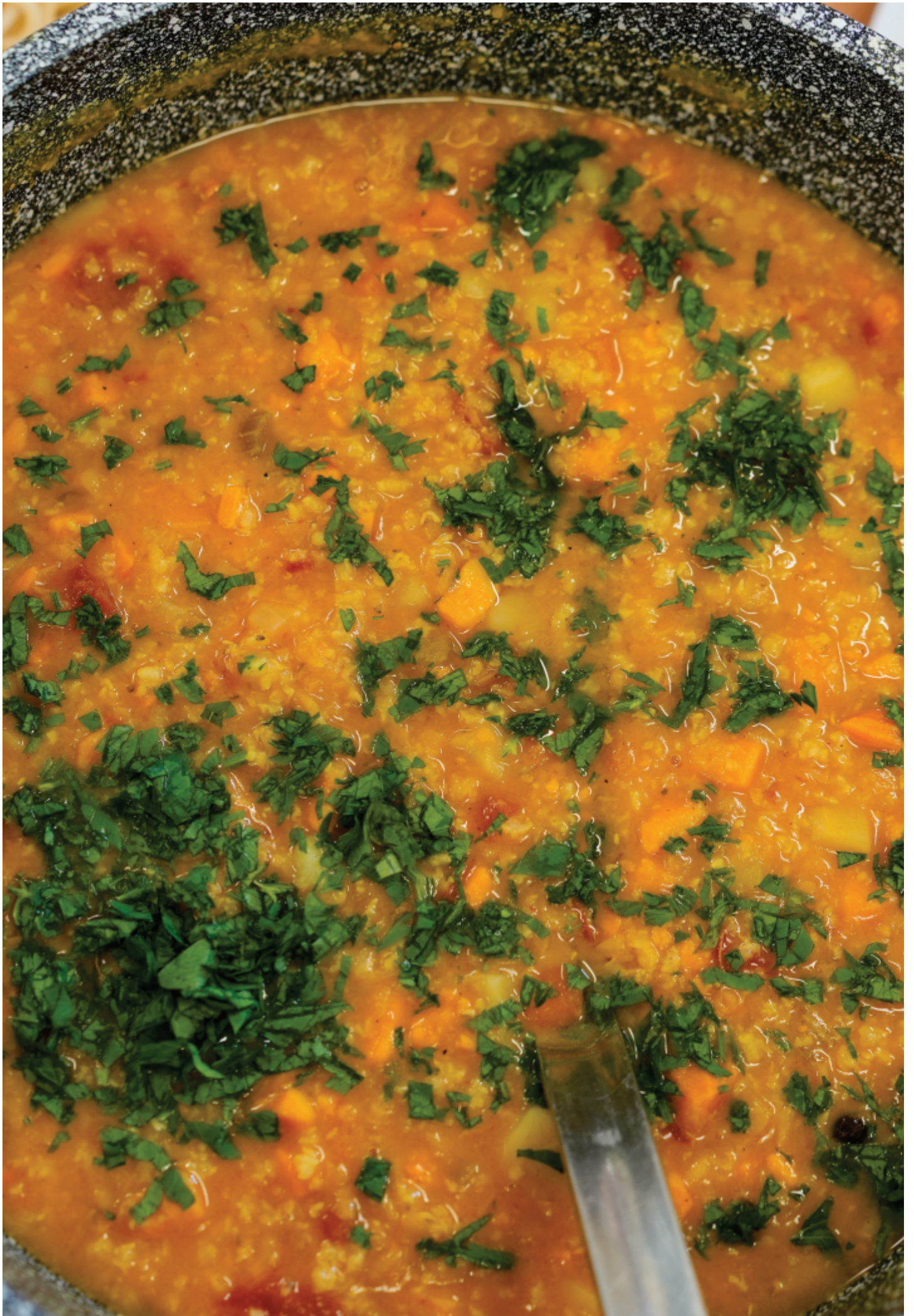
Cebulę i seler drobno posiekaj. W dużym garnku rozgrzej 3 łyżki oleju. Wrzuć warzywa, dorzuć 2 liście laurowe i 3 ziarna ziela angielskiego. Duś kilka minut, mieszając od czasu do czasu.

Umyte i obrane: marchew/batata, pietruszkę i ziemniaki pokrój w grubszą kostkę. Dorzuć do garnka. Czosnek przeciśnij przez praskę, dodaj do warzyw. Przypraw. Ponownie duś kilka minut.

Wrzuć suchą soczewicę. Mieszaj i skrapiaj odrobiną wody, żeby się nie przypaliło. Po kilku minutach zalej wszystko wodą lub bulionem – tak żeby przykryło wszystkie składniki.

Kaszę jaglaną przepłucz na sicie najpierw pod zimną wodą, potem przelej wrzątkiem. Dorzuć do zupy. Dolej 1 szklankę wody. Gotuj ok. 15 minut.

Pod koniec gotowania, kiedy warzywa i kasza będą miękkie dodaj pomidory z puszki. Dopraw do smaku. Potrzyj na ogniu jeszcze z 3 minuty. Serwuj gęstą zupę posypaną siekaną natką pietruszki.





KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z FASOLĄ

SKŁADNIKI

- ▶ 3-4 ziemniaki
- ▶ 1 duży por – biała część
- ▶ kawałek selera
- ▶ 1 duża pietruszka
- ▶ 1 cebula
- ▶ 1 duży ząbek czosnku
- ▶ puszka białej fasoli/ugotowana biała fasola
- ▶ olej
- ▶ 4 ziele angielskie
- ▶ 2 liście laurowe
- ▶ bulion jarzynowy
- ▶ tymianek
- ▶ majeranek
- ▶ gałka muskatołowa
- ▶ sól, pieprz
- ▶ natka
- ▶ prażone pestki dyni, słonecznika

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa umyj, obierz.

Cebulę i por (biała część) posiekaj drobno.

Ziemniaki, selera i pietruszkę pokrój w kostkę. Warzywa po kolei podsmażaj na oleju do zrumienienia. Czosnek przeciśnij przez praskę lub posiekaj. Dodaj na końcu do warzyw i smaż krótko, w przeciwnym razie zrobi się gorzki.

Dodaj ziele i liście laurowe i pozostałe przyprawy. Zalej bulionem i gotuj aż warzywa zrobią się miękkie. Dodaj odsączoną i przepłukaną fasolę. Pogotuj razem z 2 minuty. Wyłóż ziele oraz liście. Zmiksuj na gładko. Sprawdź smak.

Zupę serwuj posypaną natką, skropioną oliwą smakową i/lub z prażonymi ziarnami, grzankami, chrupiącą ciecierzycą, chipsem z boczku etc.





MEKSYKAŃSKIE BURGERY Z FASOLI I BURAKA (12 SZTUK)

SKŁADNIKI

- ▶ puszka czerwonej fasoli
- ▶ 1,5 szkl. surowego buraka (1 śr burak)
- ▶ czerwona cebula
- ▶ 2 ząbki czosnku
- ▶ 1/2 czerwonej papryki
- ▶ 2/3 łyżeczki wędzonej papryki
- ▶ 1 łyżeczka ostrej papryki
- ▶ 1/2 łyżeczki imbiru
- ▶ 1 łyżeczka majeranku
- ▶ łyżeczka oregano
- ▶ 3 łyżeczki sosu sojowego
- ▶ sól
- ▶ 9 łyżek mąki (kukurydzianej)
- ▶ 2/3 szkl słonecznika
- ▶ 2 łyżki oliwy
- ▶ bułki do burgerów

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Podsmaż na oliwie, dodaj pokrojoną w drobną kostkę paprykę. Dodaj 2 łyżki wody i duś aż papryka będzie miękka, a woda odparuje.
2. Buraka umyj, obierz i zetrzyj na tarce na małych oczkach.
3. Do blendera z ostrzem s włóż odsączoną fasolę, podsmażone warzywa, buraki, przyprawy i sossojowy.
4. Zblenduj na zwartą, ale nie całkowicie gładką masę. Dodaj do niej mąkę, ziarna słonecznika i delikatnie wymieszaj.
5. Z gotowej masy formuj kotleciki, najpierw smarując dłonie oliwą. Odstaw na 15 minut.
6. Piekarnik rozgrzej do 180stopni. Kotleciki ułóż na blaszce z papierem do pieczenia. Piecz 25 minut, w połowie pieczenia odwróć kotlety na drugą stronę.
7. Upieczone kotlety włóż do bułek, dodaj ulubione warzywa, sos czosnkowy, ketchup.

*oryginalny przepis z książki „Kolorowa kuchnia roślinna”, M.Gembacka





BUŁKI DO BURGERÓW

BEZ MASŁA, MLEKA I JAJEK

SKŁADNIKI NA 6 DUŻYCH LUB 12 MAŁYCH SZTUK

- ▶ 375 g mąki pszennej typu 550
- ▶ 250 ml roślinnego mleka, lekko ciepłego
- ▶ 15 g świeżych drożdży (lub 7 g drożdży instant*)
- ▶ 20 g cukru
- ▶ 30 ml oleju rzepakowego
- ▶ 5 g soli

Dodatkowo: napój roślinny do smarowania, sezam

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj drożdże z mąką, cukrem i solą. Dodaj lekko ciepłe mleko i olej. Wyrób ciasto, najlepiej robotem kuchennym, używając haka do zagniatania ciasta (ale można również ręcznie).
2. Miskę z ciastem przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na ok. 1,5 godziny, aż podwoi swoją objętość.
3. Wyrośnięte ciasto podziel na 6 lub 12 równych części. Uformuj bułeczki i układaj je w dużych odstępach na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Bułeczki spłaszcz lekko ręką, przykryj ściereczką i pozostaw na ok. 30- 45 minut do wyrośnięcia.
5. Mlekiem posmaruj bułeczki najlepiej przy użyciu silikonowego pędzelka. Od razu posyp sezamem.
6. Piecz w nagrzanym piekarniku ok. 15 minut, aż ładnie się zarumienią w temperaturze 200°C (grzałka góra- dół).



SPAGHETTI Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI

- ▶ 1 duża cebula
- ▶ 2 ząbki czosnku
- ▶ 2 łodygi selera naciowego
- ▶ 2 marchewki
- ▶ 3 łyżki oliwy/oleju
- ▶ ¾ szkl suchej czerwonej soczewicy
- ▶ 700 ml passaty
- ▶ 1 puszka krojonych pomidorów
- ▶ 1 łyżeczka cukru
- ▶ 1/2 szklanki roślinnego mleka - opcjonalnie
- ▶ makaron spaghetti pełnoziarnisty (75 g/porcję)
- ▶ wegański parmezan – opcjonalnie
- ▶ sól, pieprz
- ▶ bazylia, oregano

PRZYGOTOWANIE

1. Soczewicę ugotuj do miękkości - ok 15 minut.
2. Cebulę obierz i posiekaj drobno.
3. Czosnek posiekaj lub przeciśnij przez praskę.
4. Łodygi selera posiekaj drobno.
5. Marchewkę zetrzyj na dużych oczkach tarki.
6. Na patelni rozgrzej olej i wrzuć posiekane warzywa - bez czosnku!
7. Smaż na średnim ogniu do miękkości kilka minut. Dodaj czosnek, smaż jeszcze minutę.
8. Dodaj ugotowaną soczewicę. Wszystko dobrze wymieszaj i podsmażaj z 2-3 minuty.
10. Wlej passatę i dodaj pomidory z puszki.
11. Dopraw solą, pieprzem, cukrem i ziołami.
12. Duś na wolnym ogniu, pod przykryciem do miękkości.
13. W tym czasie ugotuj i odcedź makaron.

Serwuj posypane siekaną świeżą bazylią i wegańskim parmezanem.





KOTLECICKI ZIEMNIACZANO-FASOLOWE Z MŁODĄ KAPUSTKĄ

SKŁADNIKI

- ▶ ok. 700g ziemniaków
- ▶ 300g ugotowanej białej fasoli
- ▶ ok. 200g mąki pszennej/ orkiszowej
- ▶ sól
- ▶ gałka muskatołowa
- ▶ 1 cebula
- ▶ mała głowa młodej kapusty
- ▶ oliwa/olej rzepakowy
- ▶ pieprz
- ▶ duży pęczek koperku

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obierz i gotuj. Kiedy są już miękkie odlej ok. szklankę wody, a resztę wylej.
2. Ziemniaki zasyp mąką i wlej 0,5 szkl wody spod gotowania.
3. Przykryj garnek i gotuj całość jeszcze 4-5 minut na małym ogniu. Woda powinna połączyć się z mąką i ziemniakami i trochę odparować.
4. Dodaj fasolę i wszystko ubij tłuczkiem na gładką masę.
5. Dopraw gałką muskatołową i solą.
6. Masa musi ostygnąć.
7. Formuj kotleciki i smaż na złoto z obu stron. Najlepiej na oleju, ale można też smażyć na suchej patelni.
8. Cebulę pokrój w kostkę. Kapustkę szatkuj.
9. W rondlu rozgrzej kilka łyżek oleju lub oliwy. Smaż cebulę, kiedy zmięknie dodaj kapustę. Smaż chwilę.
10. Dodaj ok 1/2 szklanki wody. Duś kapustę aż zrobi się miękka. Dopraw solą i pieprzem.
11. Koperek posiekaj drobno i wmieszaj w kapustę. Jeśli jest potrzeba smaż jeszcze chwilę, by odparować nadmiar wody.
12. Kotleciki serwuj z ciepłą kapustką.





CURRY Z DYNIA, SOCZEWICĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

SKŁADNIKI

- ▶ 1 łyżka oleju roślinnego
- ▶ 1 łyżeczka czerwonej pasty curry*
- ▶ 2 łyżeczki startego imbiru
- ▶ 1 ząbek czosnku
- ▶ 1/2 cebuli
- ▶ 1/4 szklanki czerwonej soczewicy
- ▶ 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- ▶ 300 g dyni lub batatów
- ▶ 1/2 cukinii (150 g)
- ▶ 1 czerwona papryka
- ▶ 100 g fasolki szparagowej lub dwie garście szpinaku (szpinak dodać na sam koniec) i lub ciecierzycy
- ▶ 400 ml bulionu warzywnego
- ▶ 200 ml mleka kokosowego
- ▶ 1 pomidor

PRZYGOTOWANIE

W garnku na oleju podsmaż pastę curry, dodać starty imbir, starty czosnek i pokrojoną w kosteczkę cebulę, co chwilę mieszając smażyć przez ok. 2-3 minuty (w międzyczasie skrapiać składniki wodą aby nie przywierały do dna garnka).

Dodaj suchą soczewicę, kurkumę, 1 łyżeczkę cukru i wymieszać. Dodaj obraną i pokrojoną dynię lub bataty, pokrojoną w kostkę cukinię, paprykę, pokrojoną na małe kawałeczki zieloną fasolkę.

Zalej bulionem wymieszanym z mlekiem kokosowym i zagotuj. Gotuj bez przykrycia przez 5 minut, następnie dodać obranego i pokrojonego w kosteczkę pomidora i gotuj jeszcze przez około 15 minut aż warzywa będą miękkie i sos zgęstnieje.

*pastę curry można pominąć i dodać więcej imbiru i czosnku.

Serwuj z ugotowanym ryżem posypane natką/kolendrą.





NALEŚNIKI Z CIECIORELLĄ

SKŁADNIKI

- ▶ 2 szklanki dowolnego napoju roślinnego
- ▶ 1 1/2 szklanki mąki (np. 1 szklanka pszennej+ 1/2 szklanki orkiszowej);
- ▶ 6 łyżek aquafaby – tj. wody po ugotowanej ciecierzycy tej z puszki lub słoika;
- ▶ szczypta soli;
- ▶ 1 łyżka oleju rzepakowego.

PRZYGOTOWANIE

Miksujemy wszystko i odstawiamy ciasto na 10 minut by "odpoczęło".
Naleśniki smażymy na dobrze rozgrzanej patelni, na małej ilości tłuszczu.

CIECIORELLA

* inspiracja: erVegan.com

SKŁADNIKI

- ▶ 1,5 szklanki (200g) ciecierzycy z puszki lub słoika
- ▶ 4 łyżki (100g) masła orzechowego
- ▶ 2 garści prażonych orzechów laskowych
- ▶ 3 łyżki (25-30g) gorzkiego kakao
- ▶ 1 op. (200g) suszonych daktyli
- ▶ 1/3 szklanki (90ml) mleka roślinnego (lub więcej)

PRZYGOTOWANIE

1. Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na około 10 minut do namoczenia.
2. Prażone orzechy laskowe zmiel w blenderze lub młynku do kawy.
3. Daktyle odsącz i zblenduj na gładką pastę.
4. Odsączoną ciecierzycę umieść w naczyniu blendera i dodaj kakao, masło orzechowe i połowę mleka roślinnego. Blenduj. Wsyp zmielone orzechy laskowe. Dodaj pastę daktylową i wszystko zmiksuj dokładnie na gładką pastę.
5. Dodawaj więcej lub mniej mleka roślinnego, by kontrolować konsystencję pasty/kremu.
6. Naleśniki posmaruj cieciorellą, zwiń w rulon lub złoż w trójkąt. Serwuj w towarzystwie świeżych, sezonowych owoców.

Krem przechowuj przez kilka dni w lodówce. Wykorzystaj do smarowania gofrów, kanapek, wafli.





PLACKI WIELOWARZYSKOWE Z DIPSEM KOPERKOWYM

SKŁADNIKI

- ▶ 1 średnia cukinia
- ▶ 4 ziemniaki
- ▶ 1 duża marchew
- ▶ 1 duża cebula
- ▶ natka pietruszki - opcj
- ▶ 3-4 jajka
- ▶ 4 łyżki mąki orkiszowej jasnej
- ▶ 1 łyżka mąki z ciecierzycy – opcj.
- ▶ sól, pieprz
- ▶ kurkuma
- ▶ olej rzepakowy

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa umyj.
2. Cukinię zetrzyj na tarce na dużych oczkach, przełóż na sitko i zostaw, by puściła wodę. Odcisnij.
3. Ziemniaki i marchewkę zetrzyj na dużych oczkach tarki.
4. Cebulę obierz i drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce na dużych oczkach.
5. Natkę pietruszki posiekaj nożem.
6. Do miski przełóż starte warzywa i natkę. Wymieszaj.
7. Dodaj przyprawy.
8. Wbij jajka.
9. Dodaj mąkę i porządnie wymieszaj ciasto.
10. Na patelni rozgrzej olej.
11. Nakładaj po dużej łyżce ciasto i smaż z obu stron aż placki będą złote.
12. Usmażone placuszki odłóż na talerz przykryty ręcznikiem papierowym.
13. Podaj z dipem jogurtowym/koperkowym/tzatzikami

DIP KOPERKOWY

- ▶ kubek jogurtu greckiego
- ▶ 2 duże ząbki czosnku
- ▶ sól, pieprz
- ▶ pęczek koperku

Do miseczki przełóż jogurt. Czosnek przeciśnij przez praskę. Koperek umyj i posiekaj. Dodaj do miski. Dopraw sol i pieprzem. Wymieszaj. Gotowe.





MAKARON Z RÓŻOWYM SOSEM BARBIE

SKŁADNIKI

- ▶ 1 duży burak - pieczony/ugotowany
- ▶ 120g półtłustego sera typu feta np. Favita
- ▶ 1 duża czerwona cebula
- ▶ 2 duże ząbki czosnku
- ▶ 2 duże garście ziaren słonecznika
- ▶ 1 łyżka soku z cytryny
- ▶ oliwa/olej
- ▶ sól, pieprz
- ▶ natka, czarny sezam

PRZYGOTOWANIE

1. Na suchej patelni podpraż lekko ziarna słonecznika lub wykorzystaj już gotowe (do kupienia np. w Lidlu).
2. Czerwoną cebulę pokrój w kostkę, podduś na łyżce oliwy/oleju.
3. Buraka pokrój w kostkę i dodaj do cebuli. Chwilkę duś razem.
4. Czosnek obierz. Przygotuj ser a la feta.
5. Do warzyw na patelni przeciśnij czosnek. Podsmaż przez minutę.
6. Zawartość patelni przełóż do miski, dodaj ser, słonecznik, odrobinę soku z cytryny, odrobinę pieprzu.
7. Blenderem ręcznym zmiksuj wszystko na gładką masę. Sprawdź smak. Jeśli trzeba dopraw solą (niewiele, bo ser już jest słony). Gotowe!
8. W międzyczasie ugotuj grubszy makaron.
9. Serwuj na ciepło posypane natką i np. czarnym sezamem lub czarnuszką.

Sos na zimno można wykorzystać do smarowania chrupiących bagietek, wrapów, kanapek.





KOTLETY 3W1 Z TZATZIKAMI

* inspiracja IG: zdrowenawyki

SKŁADNIKI

- ▶ około 400g mielonego mięsa indyczego/z kurczaka
- ▶ 2 małe cukinie lub 1 większa
- ▶ 6 łyżek suchej kaszy kuskus
- ▶ 2 jajka
- ▶ 2 ząbki czosnku
- ▶ sól, pieprz, szczypta kurkumy
- ▶ oliwa/olej
- ▶ sezam

PRZYGOTOWANIE

Cukinię zetrzyj na tarce na dużych oczkach. Dodaj mięso, jajka, wciśnij czosnek, wsyp kaszę i dodaj przyprawy. Wymieszaj dokładnie masę. Odczekaj 10 minut aż kuskus wchłonie płyny. Uformuj kotleciki i ułóż na papierze do pieczenia. Posmaruj oliwą i posyp sezamem. Piecz około 30 minut w temp. 180 stopni.

TZATZIKI

SKŁADNIKI

- ▶ 2 ogórki sałatkowe lub 1 ogórek szklarniowy
- ▶ 2 łyżki białego octu winnego
- ▶ 1 duży ząbek czosnku
- ▶ 1 łyżka oliwy extra virgin
- ▶ 350 g jogurtu greckiego
- ▶ sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- ▶ 1 łyżka posiekanego koperku – opcj.

PRZYGOTOWANIE

Ogórki umyj, obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach, posól i wymieszaj z 1 łyżką octu winnego. Odłóż na około 15 minut. W międzyczasie obierz czosnek, przeciśnij go przez praskę i wymieszaj z oliwą. Oliwę z czosnkiem połącz z jogurtem, pozostałą łyżką octu i odciśniętym z soku ogórkiem. Dopraw solą i pieprzem. Na koniec wymieszaj z drobno posiekanym koperkiem, jeśli używasz





CHRUPIĄCA CIECIERZYCA

SKŁADNIKI

- ▶ 1 słoik/puszka ciecierzycy
- ▶ 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ▶ ½ łyżeczki curry
- ▶ Oliwa

PRZYGOTOWANIE

1. Ciecierzycę odsączamy z płynu.
2. Przekładamy na ręcznik papierowy i porządnie osuszamy.
3. Przesypujemy do miseczki.
4. Dodajemy przyprawy i skrapiamy oliwą.
5. Mieszmamy i przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem.
6. Pieczemy w 200st. przez 20 minut. W trakcie pieczenia, można przemieszać

Używamy jako posypkę do zup krem, do sałatek, pieczonych warzyw lub jako samodzielną przekąskę.





GRZANKA Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ I CHEDDAREM

SKŁADNIKI

- ▶ dowolne pieczywo najlepiej pełnoziarniste
- ▶ puszka zielonej soczewicy
- ▶ 300g sera cheddar

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę odsączamy, wsypujemy do miski i rozgniatamy dokładnie widelcem. Cheddar ścieramy na grubych oczkach tarki. Dorzucamy do soczewicy. Doprawiamy odrobiną pieprzu. Porządnie razem mieszamy. Wykładamy na pieczywo i zapiekamy do zrumienienia. Można posypać natką lub szczypiorkiem.

Grzanka pasuje do zup krem, w których brakuje elementu białkowego.





Opracowanie merytoryczne e-booka, przygotowanie
i przeprowadzenie warsztatów (kulinarnego i dietetycznego)
Karolina Bruchal-Bąk.

Realizacja projektu: czerwiec – październik 2026 r.