

BEZPŁATNY E-BOOK

16
PYSZNYCH
PRZEPISÓW

CZAS NA hummusy i pasty



Biedronka
Codziennie niskie ceny

HUMMUSY I PASTY DLA KAŻDEGO

Co sprawia, że po hummusy i pasty sięgamy częściej i chętniej niż kiedyś? To ich prostota, uniwersalność oraz różnorodność! W zaledwie kilka minut z prostych, codziennych składników można stworzyć pastę, która odmieni oblicze zwykłej kanapki i pokaże nowy sposób wykorzystania dobrze znanych produktów. Zapraszamy do pełnej inspiracji i przepysznej podróży w świat hummusów i past – to będzie niezwykle smaczna przygoda!

Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziesz w magazynie „Czas na dobrą formę” dostępnym w sklepach od 5.01.2022 r.



TYLKO
1,99
ZŁ



SPIS PRZEPISÓW

- 6 Pasta z tofu z groszkiem, marchewką i kukurydzą
- 7 Pasta z pieczonej papryki i orzechów włoskich
- 9 Kremowa pasta z awokado z zieloną salsą
- 11 Pasta z warzyw po ugotowaniu bulionu
- 13 Hummus z zielonego groszku
- 14 Tatar z łososia z limonką i imbirem
- 16 Pikantna pasta z serów
- 17 Pasta z białej fasoli z kremem orzechowym
- 18 Pasta z jajek i suszonych pomidorów
- 19 Kremowa pasta z sera feta z ziołami
- 20 Pasta z wędzonego łososia, mascarpone i whiskey
- 21 Hummus grzybowy z pistacjową cebulką
- 22 Czekoladowa pasta z suszonych śliwek
- 23 Domowy krem orzechowy z pieczoną dynią
- 25 Pasta z pieczonego bakłażana z orzechami laskowymi
- 27 Hummus z pieczonych buraków z orzechami



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 kuchnia, którą kreuje w autorskim, nowoczesnym wydaniu. Szerszej publiczności Adriana dała się poznać w 4. edycji programu „Top Chef”, a także w programach „Ślinotok” czy „Gotowi do gotowania. Start!”. Adriana z pasją prowadzi wiele projektów w szkołach kulinarnych oraz galeriach sztuki.



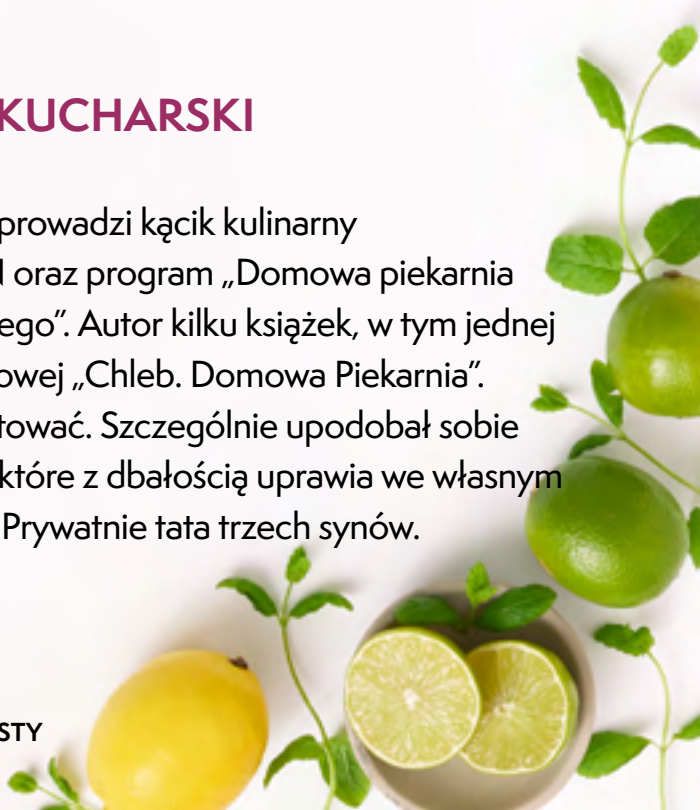
ALICJA ROKICKA

Prowadzi jeden z najpopularniejszych blogów w kraju – Wegan Nerd, który pełen jest 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”. Autor kilku książek, w tym jednej bestsellerowej „Chleb. Domowa Piekarnia”. Kocha gotować. Szczególnie upodobał sobie warzywa, które z dbałością uprawia we własnym ogrodzie. Prywatnie tata trzech synów.





PASTA Z TOFU Z GROSZKIEM, MARCHEWKĄ I KUKURYDZĄ

ALICJA ROKICKA

PRZEKĄSKA



15 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
118 kcal

TŁUSZCZ
2,2 g
(w tym kwasy
nasycone 0,2 g)

WĘGLOWODANY
20 g
(w tym cukry 2 g)

BIAŁKO
6,3 g

BŁONNIK
3,3 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 180 g tofu naturalnego Go Vege
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki napoju sojowego Go Vege
- 1 mała marchewka
- 140 g mrożonego groszku Mrożna Kraina
- 140 g kukurydzy konserwowej Nasza Spizarnia
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka pieprzu ziółowego
- sól
- 1 pęczek szczypiorku
- 6 kromek bagietki pszennej

PRZYGOTOWANIE:

1. Tofu, sok z cytryny oraz napój sojowy zmixuj na gładką, gęstą pastę. Przelóż do miski.
2. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach. Dodaj do tofu.
3. Dołóż uprzednio rozmrożony groszek i odsączoną kukurydzę.
4. Dodaj przyprawy, wymieszaj i dopraw solą do smaku.
5. Na koniec dodaj drobno posiekany szczypiorek. Udekoruj ulubionymi warzywami.





PASTA Z PIECZONEJ PAPRYKI I ORZECHÓW WŁOSKICH

ALICJA ROKICKA

PRZEKĄSKA



40 min



6 porcji



średni

ENERGIA 1 porcja 186 kcal	TŁUSZCZ 16 g (w tym kwasy nasycone 1,7 g)	WĘGLOWODANY 8 g (w tym cukry 2,7 g)	BIAŁKO 5 g	BŁONNIK 3 g	SÓL 0,2 g
---------------------------------	--	---	---------------	----------------	--------------



SKŁADNIKI:

- 2 średnie czerwone papryki
- 150 g orzechów włoskich BakaD'Or
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 ząbek czosnku
- sól
- 1 łyżeczka natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Papryki w całości piecz przez 15 minut w 220°C. Odłóż na bok do ostygnięcia. Następnie obierz ze skórki i wyłóż na 10 minut na ręcznik papierowy. Przenieś do kielicha blendera lub miski.
2. Do papryki wsyp orzechy, kumin oraz włóż ząbek czosnku. Zmiksuj. Dopraw solą.
3. Pastę posyp natką pietruszki. Udekoruj posiekanymi orzechami i innymi ulubionymi dodatkami.





KREMOWA PASTA Z AWOKADO Z ZIEŁONĄ SALSA

ALICJA ROKICKA

PRZEKĄSKA



15 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA 1 porcja 206 kcal	TŁUSZCZ 18 g (w tym kwasy nasycone 2,3 g)	WĘGLOWODANY 12 g (w tym cukry 2,4 g)	BIĄŁKO 2 g	BŁONNIK 4 g	SÓL 0,4 g
--	---	---	----------------------	-----------------------	---------------------



SKŁADNIKI:

- 3 awokado hass
- 1 łyżka roślinnego majonezu Go Vege
- sok z 3 limonek
- 1 ząbek czosnku
- sól
- 1 pęczek kolendry Vital Fresh
- 1 pęczek mięty Vital Fresh
- skórka z 1 limonki
- ½ czerwonej cebuli
- 1 mała papryczka chili
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- duża szczypta cukru

PRZYGOTOWANIE:

1. Awokado pokrój na pół. Usuń pestki i za pomocą łyżki przenieś miąższ do miski lub kielicha blendera. Dodaj majonez, ⅓ soku z limonki i obrany ząbek czosnku. Zmiksuj na gładką masę. Spróbuj i dopraw solą.
2. Kolendrę oraz mięte drobno posiekaj i wrzuć do miseczki. Dodaj skórkę z limonki i pozostały sok. Cebulę posiekaj bardzo drobno i wsyp do ziół razem z posiekaną papryczką. Dodaj oliwę oraz duże szczypty soli i cukru. Wymieszaj.
3. Przełóż pastę z awokado do miski, udekoruj przygotowaną salsą.



Mięta i kolendra
Vital Fresh

Świeże zioła Vital Fresh, takie jak mięta i kolendra, świetnie komponują się z delikatnym smakiem awokado oraz dodają paście wyjątkowy aromat.





PASTA Z WARZYW PO UGOTOWANIU BULIONU



ALICJA ROKICKA

KOLACJA



15 min



10 porcji



łatwy

ENERGIA 1 porcja 275 kcal	TŁUSZCZ 5 g (w tym kwasy nasycone 0,7 g)	WĘGLOWODANY 56 g (w tym cukry 4,2 g)	BIĄŁKO 8 g	BŁONNIK 11 g	SÓL 1,2 g
--	--	---	----------------------	------------------------	---------------------



SKŁADNIKI:

- 2 ugotowane średnie marchewki
- 1 ugotowana średnia pietruszka
- kawałek ugotowanego selera
- 1 cebula
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała puszka czerwonej fasoli konserwowej Nasza Spizarnia
- po 1 łyżeczce koncentratu pomidorowego, majeranku, mielonego kuminu, słodkiej papryki i białego pieprzu
- po 1/2 łyżeczki wędzonej papryki, mielonej gałki muskatołowej i kurkumy
- 1 łyżka sosu sojowego
- sól
- 10 kromek chleba razowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Warzywa wyjęte z bulionu odstaw na godzinę do osuszenia. Przełóż do miski.
2. Cebulę obierz i posiekaj. Podsmażaj na oliwie wraz z posiekanym ząbkiem czosnku około 5 minut.
3. Do warzyw wrzuć fasolę po odlaniu płynu, usmażoną cebulę, koncentrat oraz przyprawy. Zmiksuj na gładką pastę.
4. Dopraw sosem sojowym i solą do smaku.
5. Przełóż pastę do jałowych słoiczków, zakręć i pasteryzuj 10 minut. Podawaj na kanapkach z ulubionym dressingiem.



Czy przygotowując bulion na rosół, zawsze zastanawiasz się, co zrobić z pozostałymi po nim warzywami? Wypróbuj ten przepis – dzięki niemu nic się nie zmarnuje!





HUMMUS Z ZIEŁONEGO GROSZKU

PIOTR KUCHARSKI

RODZINNE
GOTOWANIE

ŚNIADANIE



10 min



20 porcji



łatwy

ENERGIA 1 porcja 138 kcal	TŁUSZCZ 7 g (w tym kwasy nasycone 0,9 g)	WĘGLOWODANY 19 g (w tym cukry 0,3 g)	BIAŁKO 4 g	BŁONNIK 3 g	SÓL 0,8 g
---------------------------------	---	--	---------------	----------------	--------------



SKŁADNIKI:

- 250 g mrożonego groszku
Mrożna Kraina
- 3-4 łyżki ciepłej wody
- 4 ząbki czosnku
- 3 łyżki tahini Elios
- sok z ½ cytryny
- ½ łyżeczki kminu rzymskiego
- sól, pieprz
- 100 ml oliwy z oliwek
- 20 kromek chleba razowego

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM

1. Aby rozmrozić groszek, przesyń go do miseczki i pozostawcie na całą noc w lodówce.
2. Następnie przełóżcie groszek do miski i widelcem rozgniećcie na gładką masę.

PRZYGOTUJ SAMEMU

3. Posiekaj czosnek i razem z pozostałymi składnikami dodaj do groszku. Dokładnie wymieszaj pastę.
4. Hummus z zielonego groszku podawaj na chlebie, bułkach lub w picie. Świetnie dopełnią go warzywa – połówki pomidorów koktajlowych, plasterki ogórka, cząstki papryki, starta marchewka i listki świeżych ziół.



Upewnij się, że groszek jest dobrze rozmrożony, by dziecko z łatwością wykonało zadanie, ćwicząc swoją cierpliwość i dokładność.





TATAR Z ŁOSOSIA Z LIMONKĄ I IMBIREM

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



30 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
540 kcal

TŁUSZCZ
19 g
(w tym kwasy
nasycone 3,7 g)

WĘGLOWODANY
70 g
(w tym cukry 3,3 g)

BIĄŁKO
22 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
1 g



SKŁADNIKI:

- 280 g filetów z łososia Marinero (obrane ze skóry)
- 30 g świeżego, startego imbiru
- 4 gałązki koperku
- 2 łyżki oleju lnianego
- 3 łyżki sezamu
- 1 limonka
- sól, pieprz
- 5 łyżek miodu Żłota Pasieka
- pięćek szczypiorku
- 2 świeże ogórki
- po 4 gałązki natki pietruszki i bazylii
- 1 czerwona cebula
- 1½ łyżki oliwy z oliwek
- 8 kromek żytniego chleba pełnoziarnistego

PRZYGOTOWANIE:

1. Łososia drobno zmiel lub posiekaj. Połącz rybę z połową imbiru, posiekanym koperkiem, łyżką oleju lnianego, sezamem, sokiem i skórką z limonki. Dopraw solą i pieprzem.
2. Zagotuj miód z pozostałym olejem lnianym, posiekanym szczypiorkiem i resztą imbiru.
3. Ogórki bez gniazd nasiennych pokrój w słupki. Wymieszaj z listkami natki pietruszki i bazylii oraz pokrojoną w cienkie piórka cebulą. Dopraw solą, pieprzem i oliwą z oliwek.
4. Całość wymieszaj. Podawaj z kromkami chleba oraz ziołową sałatką.





PIKANTNA PASTA Z SERÓW



PIOTR KUCHARSKI

PRZEKĄSKA



5 min



20 porcji



łatwy

ENERGIA 1 porcja 127 kcal	TŁUSZCZ 5 g (w tym kwasy nasycone 2,7 g)	WĘGLOWODANY 19 g (w tym cukry 2,3 g)	BIĄŁKO 6 g	BŁONNIK 3 g	SÓL 0,7 g
---------------------------------	---	--	---------------	----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 1½ ostrej papryczki
- 2 ząbki czosnku
- 200 g różnych serów Światowid, np. cheddar, gouda, oscypek, parmezan
- duża szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka musztardy miodowej Madero
- 100 g serka śmietankowego Delikate
- ½ pęczka szczypiorku
- 20 kromek chleba razowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Jedną papryczkę bardzo drobno posiekaj, czosnek przeciśnij przez praskę.
2. Do robota kuchennego dodaj papryczkę, czosnek, sery i zmiksuj do uzyskania drobnych kawałków.
3. Dołóż resztę składników i dokładnie wymieszaj.
4. Połowę papryczki pokrój na cienkie plasterki, a szczypiorek drobno posiekaj. Udekoruj nimi pastę.
5. Podawaj jako pastę na kanapki lub dip do grissini.



Do przygotowania pasty użyj końcówek serów pozostałych w twojej lodówce. Ich różnorodność sprawi, że pasta będzie miała niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju smak.





PASTA Z BIAŁEJ FASOLI Z KREMEM ORZECHOWYM


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



20 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 630 kcal	TŁUSZCZ 23 g (w tym kwasy nasycone 6,5 g)	WĘGLOWODANY 91 g (w tym cukry 6,2 g)	BIĄŁKO 24 g	BŁONNIK 17 g	SÓL 0,2 g
---------------------------------	--	--	----------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 400 g białej fasoli konserwowej
Nasza Spizarnia
- 4 łyżki kremu z orzeszków ziemnych
Go Vege
- 2 ząbki czosnku
- pieprz
- 30 g masła
Mleczna Dolina
- 1 gałązka tymianku
- 2 łyżki miodu
Złota Pasieka
- 320 g małych pieczarek
- 12 kromek chleba pełnoziarnistego
- garść rukoli

PRZYGOTOWANIE:

1. Zmiksuj fasolę na gładką masę razem z płynem z puszki, kremem z orzeszków ziemnych, 1 ząbkiem czosnku i ½ łyżeczki pieprzu.
2. Na patelni rozgrzej masło. Dodaj tymianek, miód, pozostały czosnek oraz oczyszczone pieczarki. Smaż grzyby, aż się przyrumienią (5-7 minut), dopraw pieprzem.
3. Pastę z fasoli udekoruj smażonymi pieczarkami. Podawaj na kromkach chleba, razem z rukolą.





PASTA Z JAJEK I SUSZONYCH POMIDORÓW

ADRIANA MARCZEWSKA


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

KOLACJA



35 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
530 kcal

TŁUSZCZ
19 g
(w tym kwasy
nasycone 5,6 g)

WĘGLOWODANY
76 g
(w tym cukry 8,3 g)

BIAŁKO
25 g

BŁONNIK
4,3 g

SÓL
1 g

SKŁADNIKI:

- 5 jajek Moja Kurka
- 30 g orzechów włoskich Bakallino
- 100 g suszonych pomidorów w oleju Sottile Gusto
- 3 łyżki jogurtu naturalnego Mleczna Dolina
- 1 łyżka majonezu Madero
- 2 łyżki musztardy Madero
- 1 pęczek szczypiorku
- 2 łyżki pestek słonecznika BakaD'Or
- 2 łyżeczki słodkiej wędzonej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki
- sól, pieprz
- po 2 papryki i pomidory
- 4 garści roszponki Vital Fresh
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 12 kromek żytniego chleba razowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka ugotuj na twardo, obierz i posiekaj w drobną kostkę.
2. Orzechy upraż na patelni.
3. Do jajek dodaj posiekane orzechy, suszone pomidory i szczypiorek, pokrojone papryki oraz majonez, musztardę i słonecznik.
4. Całość dokładnie wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.
5. Papryki pokrój w słupki, a pomidory w łódeczki. Wymieszaj z roszponką, polej oliwą i dopraw solą oraz pieprzem.
6. Pastę podawaj z żytnim pieczywem oraz sałatką ze świeżych warzyw.





KREMOWA PASTA Z SERA FETA Z ZIOŁAMI

PIOTR KUCHARSKI

ŚNIADANIE



10 min



20 porcji



łatwy

ENERGIA 1 porcja 147 kcal	TŁUSZCZ 8 g (w tym kwasy nasycone 1,4 g)	WĘGLOWODANY 17 g (w tym cukry 0,4 g)	BIĄŁKO 3 g	BŁONNIK 4 g	SÓL 0,3 g
---------------------------------	---	--	---------------	----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 100 ml oliwy z oliwek
- 2 pęczki różnych ziół
- 200 g sera feta Elios
- 3 łyżki śmietany 12% Mleczna Dolina
- ½ cebuli
- pieprz
- kilka listków mięty Vital Fresh
- 20 kromek chleba razowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni podgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekane zioła razem z łyżkami i delikatnie podsmażaj przez 2-3 minuty na małym ogniu, tak aby nie straciły koloru. Odstaw do ostudzenia.
2. W tym czasie rozgnieć fetę, dodaj śmietanę i dalej ugniataj do uzyskania kremowej konsystencji.
3. Wrzuć ¾ ziół z patelni, posiekaną drobno cebulę i dopraw pieprzem. Wymieszaj. Udekoruj listkami mięty i pozostałymi podsmażonymi ziołami.





PASTA Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA, MASCARPONE I WHISKEY

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



40 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA 1 porcja 470 kcal	TŁUSZCZ 34 g (w tym kwasy nasycone 13,3 g)	WĘGLOWODANY 24 g (w tym cukry 2,5 g)	BIAŁKO 4 g	BŁONNIK 12 g	SÓL 1,5 g
---------------------------------	---	--	---------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 200 g pomidorków koktajlowych
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 2 gałązki oregano
- sól, pieprz
- 250 g sera mascarpone Sottile Gusto
- 100 ml śmietanki 30% Mleczna Dolina
- 100 g łososia wędzonego na zimno Marinero
- 100 g łososia wędzonego na gorąco Marinero
- ½ cytryny
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 1 łyżka słodkiej wędzonej papryki
- 80 ml whiskey
- 6 kromek chleba razowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidorki zalej oliwą, dodaj rozgnieciony ząbek czosnku, oregano i szczyptę soli. Wstaw do rozgrzanego do 180°C piekarnika na 20 minut.
2. Mascarpone ubij ze śmietanką. Dodaj rozdrobnionego łososia, skórkę i sok z cytryny, cukier puder, czosnek i wędzoną paprykę. Zmiksuj wszystko na gładki krem.
3. Do pasty z łososia wmieszaj whiskey. Dopraw solą i pieprzem.
4. Pastę podawaj na kanapkach, na wierzchu ułóż upieczone pomidorki.





HUMMUS GRZYBOWY Z PISTACJOWĄ CEBULKĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



50 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
517 kcal

TŁUSZCZ
30 g
(w tym kwasy
nasycone 3,9 g)

WĘGLOWODANY
54 g
(w tym cukry 2,8 g)

BIĄŁKO
17 g

BŁONNIK
13 g

SÓL
0,3 g



SKŁADNIKI:

- 100 g suszonych grzybów
Nasza Spizarnia
- 400 g ciecierzycy konserwowej Gourmês
- 4 łyżki tahini Elios
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 ząbek czosnku
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz
- 1 cebula
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 80 g pistacji
- 4 gałązki natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Namaczaj grzyby 15 minut. Następnie gotuj w osolonej wodzie 25 minut i wystudź.
2. Ciecierzycę zmiksuj na gładką masę razem z grzybami, 100 ml wody z gotowania grzybów, tahini, kuminem, czosnkiem i sokiem z cytryny. Dopraw masę solą i pieprzem.
3. Podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę na rozgrzanej oliwie, do zeszklenia. Dodaj posiekane pistacje, pokruszone pieczywo, smaż kolejne 2-3 minuty i wymieszaj z pokrojoną natką pietruszki.
4. Grzybowy hummus udekoruj cebulową omastą.





CZEKOLADOWA PASTA Z SUSZONYCH ŚLIWEK

PIOTR KUCHARSKI


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

DESER



65 min



12 porcji



łatwy

ENERGIA 1 porcja 120 kcal	TŁUSZCZ 5 g (w tym kwasy nasycone 0,5 g)	WĘGLOWODANY 19 g (w tym cukry 6,4 g)	BIĄŁKO 3 g	BŁONNIK 3 g	SÓL 0 g
---------------------------------	---	--	---------------	----------------	------------

SKŁADNIKI:

- 200 g suszonych śliwek
 - 1 łyżka miodu
 - 100 ml soku jabłkowego
 - 4 mandarynki
 - 100 g migdałów
 - 1 łyżka kakao ciemnego
 - 1 łyżka miodu
 - 4 mandarynki
- BakaD'Or
Złota Pasieka
Vital Fresh
BakaD'Or
Magnetic

PRZYGOTOWANIE:

1. Zalej śliwki sokiem jabłkowym i odstaw na godzinę do nasiąknięcia.
2. W tym czasie podpraż migdały, a następnie zmiksuj je w robocie kuchennym.
3. Dodaj śliwki, kakao i miód, ponownie zmiksuj na gładką pastę.
4. Pastę podawaj z cząstkami mandarynek.

Najlepiej spożyć jako deser po posiłku albo jako pastę do pieczywa.

Pieczywo nie zostało uwzględnione w przeliczeniach.





DOMOWY KREM ORZECHOWY Z PIECZONĄ DYNIĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



60 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
415 kcal

TŁUSZCZ
22 g
(w tym kwasy
nasycone 3,1 g)

WĘGLOWODANY
45 g
(w tym cukry 4,9 g)

BIĄŁKO
14 g

BŁONNIK
9 g

SÓL
2,8 g



SKŁADNIKI:

- 150 g dyni
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 250 g orzeszków ziemnych niesolonych
- 1½ łyżki soli
- 3 łyżki miodu Złota Pasieka
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- po ½ łyżeczki mielonych goździków, kardamonu i gałki muszkatołowej
- 6 kromek pełnoziarnistego pieczywa
- 200 g sezonowych owoców, np. śliwek, malin, winogron, granatu, borówek

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój dynię na kawałki, skrop oliwą i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 45 minut.
2. Orzeszki zmiel w blenderze z dodatkiem soli na gładką masę. Co jakiś czas przerywaj mielenie i zamieszaj masę.
3. Dodaj upieczoną dynię bez skórki, miód i przyprawy. Zmiel całość na gładką masę.
4. Domowy krem orzechowy serwuj z pieczywem pełnoziarnistym i sezonowymi owocami lub jako dodatek do dań i deserów.



PRZEPIS ZE STR. 25



PASTA Z PIECZONEGO BAKŁAŻANA Z ORZECHAMI LASKOWYMI

PIOTR KUCHARSKI

KOLACJA



20 min



20 porcji



średni

ENERGIA 1 porcja 62 kcal	TŁUSZCZ 5 g (w tym kwasy nasycone 0,6 g)	WĘGLOWODANY 3 g (w tym cukry 1,1 g)	BIĄŁKO 1 g	BŁONNIK 1 g	SÓL 0,1 g
--------------------------------	---	---	---------------	----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 1 bakłażan
- 1 czerwona papryka
- 100 g orzechów laskowych BakaD'Or
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula
- 1 mała papryczka chili
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- sól
- sok z ½ cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Bakłażana oraz paprykę opiekaj nad palnikiem, na małym ogniu, aż ich skórki mocno się przypalą, a same warzywa będą miękkie (jeśli nie masz kuchenki gazowej, możesz rozgrzać piekarnik do 220°C, warzywa skropić oliwą z oliwek i dobrze opiekać je około 30 minut). Zdejmij z warzyw skórkę.
2. Na patelni podpraż orzechy, przełóż do robota kuchennego i zmiksuj.
3. Na tej samej patelni na oliwie z oliwek podsmaż posiekane cebulę, papryczkę i czosnek. Po kilku minutach dodaj przyprawy i smaż je razem około minuty.
4. Na patelnię wrzuć pokrojone paprykę i bakłażana, wszystko razem smaż przez chwilę. Przełóż do robota kuchennego i zmiksuj na wolnych obrotach, aby pasta nie miała zbyt gładkiej konsystencji. Dopraw solą oraz sokiem z cytryny.



Orzechy laskowe są naturalnym źródłem błonnika pokarmowego.

Orzechy laskowe
BakaD'Or





HUMMUS Z PIECZONYCH BURAKÓW Z ORZECHAMI

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



60 min



3 porcje



średni

ENERGIA 1 porcja 660 kcal	TŁUSZCZ 21 g (w tym kwasy nasycone 2,6 g)	WĘGLOWODANY 95 g (w tym cukry 14,5 g)	BIĄŁKO 22 g	BŁONNIK 23 g	SÓL 1,2 g
---------------------------------	--	---	----------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 5 małych buraków
- 400 g ciecierzycy konserwowej Gourmês
- 100 ml bardzo zimnej wody
- 1 łyżeczka kuminu
- 4 łyżki tahini Elios
- sok z ½ cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki zakwasu buraczanego
- sól, pieprz
- 2 łyżki miodu Złota Pasięka
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 35 g orzechów włoskich Bakallino
- 3 ogórki
- 3 małe marchewki
- 1 pęczek rzodkiewek
- 2 gałązki koperku
- 6 kromek żytniego chleba razowego
- 3 garści rukoli

PRZYGOTOWANIE:


1. Buraki ugotuj lub upiecz do miękkości i obierz ze skórki.
2. Ciecierzycę zmiksuj na gładką masę, z dodatkiem wody, kuminu, tahini, soku z cytryny, czosnku oraz 2 burakami i zakwasem. Dopraw solą i pieprzem.
3. Na patelni rozgrzej miód i ocet balsamiczny.
4. Kiedy sos zgęstnieje, dodaj pokrojone w kostkę pozostałe buraki. Gotuj kilka minut, następnie dodaj orzechy i posól.
5. Ogórki pokrój w słupki, marchewki wzdłuż na 4 części, a rzodkiewki w ćwiartki.
6. Hummus przełóż do naczynia i udekoruj sosem z burakami, orzechami i koperkiem. Podawaj z pieczywem, warzywami i świeżą rukolą.



Ciecierzycza
konserwowa
Gourmês

Hummus wywodzi się z Lewantu i Egiptu – oryginalnie był wytwarzany jedynie z ciecierzycy i kilku dodatków, natomiast obecnie możemy znaleźć mnóstwo nie raz zaskakujących modyfikacji smakowych.





Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziesz
w magazynie „Czas na dobrą formę” dostępnym w sklepach

