

# Dzień wiosennych przepisów



#MocDobrychGestów

Banki Żywności 

## 5 wiosennych posiłków



**Aleksandra Jasińska,**  
dietetyczka, autorka przepisów.

Zapraszamy Państwa na zdrowy i wiosenny dzień z pięcioma przepisami od Banków Żywności. Na końcu zamieściliśmy pełną listę zakupów, która ułatwi nam przygotowania – gotować możemy dzień wcześniej, lub na bieżąco przed jedzeniem.

Zaproponowane wielkości porcji można zwiększać – główne dania obliczyliśmy na dwie porcje. Oznacza to pyszne jedzenie dla dwóch osób, lub dla jednej, ale na dwa dni!

Przygotowując się do gotowania najważniejsze jest planowanie. Działajmy tak, aby wykorzystać jak najwięcej składników w kuchni i niczego nie marnować!

Zapraszamy również do dowiedzenia się więcej o akcji #MocDobrychGestów na stronie: <https://bankizywnosci.pl/moc-dobrych-gestow/>

Smacznego!

Informacje odżywcze:

Kaloryczność: 1737 kcal

Białka: 86 g

Tłuszcze: 50 g

Węglowodany: 254 g (w tym 26 g błonnika)



Obejrzyj film

# Śniadanie

## Placki skyrowe z gruszką lub jabłkiem



### **Będziesz potrzebować:**

Gruszki – 2 szt.

Jajko M – 2 szt.

Mąka pełnoziarnista – 6 łyżek

Skyr – opakowanie 300 g (zostaw łyżkę do twarożku na drugie śniadanie!)

Szczypta cynamonu

### **Przepis:**

Do miski przełóż skyr, wbij jajko i wymieszaj. Następnie dodaj mąkę, cynamon i wymieszaj tak, aby nie było grudek.

Smaż na patelni bez tłuszczu, aż placuszki zrobią się rumiane z obu stron.

Gruszkę pokrój na plasterki i połóż na gotowych plackach.



Obejrzyj film

## II śniadanie

### Kanapka z twarogiem i rzodkiewką



### **Będziesz potrzebować:**

Grahamka – 80 g

Pieprz, sól

Rzodkiewka – 4 szt.

Skyr – łyżka (ta, która została ze śniadania!)

Szczypiorek

Twaróg półtłusty 40g

### **Przepis:**

Trwóg wymieszaj ze skyrem i przyprawami oraz posiekanym szczypior-kiem.

Posmaruj nim przekrojoną grahamkę.

Jeśli lubisz rzodkiewki możesz zetrzeć je do twarożku albo położyć plasterki na kanapce.



Obejrzyj film

# Obiad

## Kasza gryczana z indykiem i burakiem



### **Będziesz potrzebować:**

Bulion lub woda 1 i 3/4 szklanki

Burak – 2 szt. po ok. 100 g

½ cebula (druga połówka przyda nam się do zupy!)

Ząbek czosnku

Indyk tuszka – 200 g

Jarmuż lub szpinak – 2 garści

Kasza gryczana – 100 g

Olej rzepakowy – 1 łyżka

Przyprawy: sól pieprz, ½ łyżeczki tymianku i natki pietruszki

### **Przepis:**

Usmaż pokrojonego w kostkę indyka, aż się zrumieni. Dodaj cebulkę i czosnek oraz przyprawy. Smaż razem przez chwilę. Dodaj kaszę i jeszcze chwilę podsmaż. Wlej ½ szklanki wody lub bulionu i gotuj 1-2 minuty.

Dodaj obrane i starte na tarce buraki, wymieszaj i podsmaż. Wlej resztę bulionu lub wody. Dopraw solą i pieprzem.

Po zagotowaniu przykryj pokrywką i gotuj przez ok. 25 minut. Przemieszaj w między czasie 2-3 razy.

Dodaj posiekane liście jarmużu lub szpinaku i podgrzewaj jeszcze przez ok. 2 minuty, delikatnie mieszając aż jarmuż zmięknie.



Obejrzyj film



# Przekąska

## Orzechy i mandarynki



**Będziesz potrzebować:**

Mandarynki – 2 szt.

Orzechy brazylijskie (lub inne, jeśli masz) – 30 g

**Przepis:**

Obierz mandarynki i dodaj orzechy.



Obejrzyj film

# Kolacja

## Zupa z soczewicą



### **Będziesz potrzebować:**

Bataty małe – 150 g

½ cebuli (tej, która została z obiadu!)

Ząbek czosnku

Jarmuż lub szpinak – garść

Marchewka – 1 szt.

Olej rzepakowy – 1 łyżka

Puszka krojonych pomidorów

Soczewica sucha – 40 g

Woda – 3-4 szklanki

Przyprawy: sól, pieprz, 1/3 łyżeczki mielonych ziaren kolendry, 1/3 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego, ½ łyżeczki słodkiej papryki

### **Przepis:**

W garnku na oleju zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Smaż przez minutę i mieszaj – uważaj, aby nie przypalić przypraw.

Dodaj suchą soczewicę i podsmaż minutę. Wlej wodę i zagotuj.

Dodaj obranego i pokrojonego w kosteczkę batata oraz obraną i startą marchewkę. Gotuj pod przykryciem przez ok. 15 minut.

Dodaj siekane pomidory z puszki i zagotuj pod przykryciem. Dodaj sól i pieprz do smaku. Gotuj przez ok. 10 minut.

Dodaj garść jarmużu lub szpinaku, wymieszaj i gotuj jeszcze przez 3 minuty.



Obejrzyj film

## Lista zakupów

Warzywa i owoce:

Batat mały – 150 g

Burak – 2 szt. po ok. 100 g

Cebula

Czosnek

Gruszki – 2 szt.

Jarmuż lub szpinak

Mandarynki – 2 szt.

Marchewka – 1 szt.

Puszka krojonych pomidorów

Rzodkiewka – 4 szt.

Szczypiorek

Źródła węglowodanów:

Grahamka – 80 g

Kasza gryczana – 100 g

Soczewica sucha – 40 g

Źródła białka:

Indyk tuszka – 200 g

Orzechy brazylijskie

Skyr – opakowanie 300 g

Twaróg półtłusty

## Uwaga!

- Do przepisów trzeba dodać olej, mąkę i jajko, a także przyprawy.
- Jarmuż i twaróg to produkty, które zapewne kupisz w większym opakowaniu i będziesz musiał wykorzystać w kolejnych dniach.
- Twaróg możesz dodać do innej pasty kanapkowej, np. z makrelą lub łososiem, lub wykorzystać do słodkich placuszków lub cesarskiego omletu.
- Jarmuż możesz dodawać do innych zup, sałatek, szakszuki lub upiec w piekarniku na chipsy.

