DIETYNFZ

KUCHENNE INSPIRACJE Z NFZ

LATO

Wstęp

Lato rozpieszcza nas bogactwem owoców i warzyw. Wyzwanie, jakim jest dodawanie warzyw i owoców do każdego posiłku, staje się proste i przyjemne.

Zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia NCEŻ (Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej), połowę Twojego talerza powinny stanowić warzywa i owoce, z przewagą warzyw. Są one cennymi źródłami witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i błonnika. Najlepiej jedz je na surowo lub minimalnie przetworzone. W takiej formie zachowują najwyższą wartość odżywczą.

Spróbuj wybierać różne warzywa, które latem mają dużo smaku. Mogą to być na przykład: pomidory, ogórki, kalafior czy młoda marchew.

Lato to również czas świeżych owoców jagodowych, takich jak maliny, jagody, porzeczki, jeżyny czy borówki amerykańskie. Ich regularne jedzenie wpływa pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy i nerwowy.

Latem jesteśmy szczególnie narażeni na wysokie temperatury. Dlatego nie zapominaj o odpowiednim nawodnieniu. Do picia wybieraj niesłodzone płyny, głównie wodę mineralną. W codziennym menu uwzględniaj również produkty, które zawierają dużo wody, przede wszystkim warzywa i owoce.

Nie masz pomysłów na zdrowe posiłki z wykorzystaniem sezonowych produktów? A może szukasz nowych inspiracji na szybkie, proste letnie dania? Jeśli tak, ta publikacja Ci w tym pomoże.

Znajdziesz w nim propozycje na posiłki:

- śniadania
- przekąski
- obiady
- kolacje
- sałatki.

Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Spis treści

Śniadania

Omlet z fasolką szparagową — Strona 4
Budyń jaglany z wiśniami i gorzką czekoladą — Strona 5
Gofry owsiane z owocami — Strona 6
Domowa granola z jogurtem i owocami — Strona 7
Muffiny z szynką i warzywami — Strona 8

Przekąski

Koktajl wiśniowy — Strona 9
Koktajl jeżynowy — Strona 10
Koktajl morelowo-marchwiowy z miętą — Strona 11
Lody owocowo-jogurtowe — Strona 12
Brownie z fasoli — Strona 13

Obiady

Pierogi z jagodami — Strona 14
Indyk w kurkumie ze szpinakiem i pomidorami — Strona 15
Dorsz z kiełkami, koperkiem, orzechami i młodymi ziemniakami — Strona 16
Zupa krem z pieczonego kalafiora i ciecierzycy — Strona 17
Chłodnik ogórkowy — Strona 18

Kolacje

Makaron z kalafiorem, suszonymi pomidorami i bazylią — Strona 19
Burger z indykiem i warzywami — Strona 20
Soczewica z pomidorami — Strona 21
Szaszłyki z kurczakiem i warzywami — Strona 22
Młode ziemniaki z twarożkiem — Strona 23

Sałatki

Sałatka z grillowanym kurczakiem i warzywami — Strona 24
Sałatka z arbuzem, serem kozim i borówkami — Strona 25
Sałatka z brzoskwini, rukoli, mozzarelli i orzechów włoskich — Strona 26
Sałatka z ciecierzycą — Strona 27
Sałatka z tuńczykiem, jajkami i warzywami — Strona 28

Omlet z fasolką szparagową

CZAS
20 min.

PORCJE
1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
średni

KALORIE
470 kcal

BIAŁKO
32,6 g

TŁUSZCZE
28,8 g

WĘGLOWODANY
23,3 g

SKŁADNIKI

- jajka 2 sztuki, 100 g
- mąka owsiana 2 łyżki, 20 g
- fasolka szparagowa 1 garść, 100 g
- ser mozzarella light 4 plastry, 80 g
- kiełki słonecznika 1 łyżka, 8 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Odetnij końcówki od fasolki. Zagotuj wodę z solą. Ugotuj fasolkę do miękkości w wodzie. Odcedź. Pokrój na mniejsze części. Zmiksuj jajka. Wymieszaj z mąką i pieprzem. Rozgrzej oliwę na patelni. Wylej masę. Ułóż fasolkę. Smaż omlet z dwóch stron. Podaj z mozzarellą i kiełkami.

Budyń jaglany z wiśniami i gorzką czekoladą

CZAS
20 min.

PORCJE
2

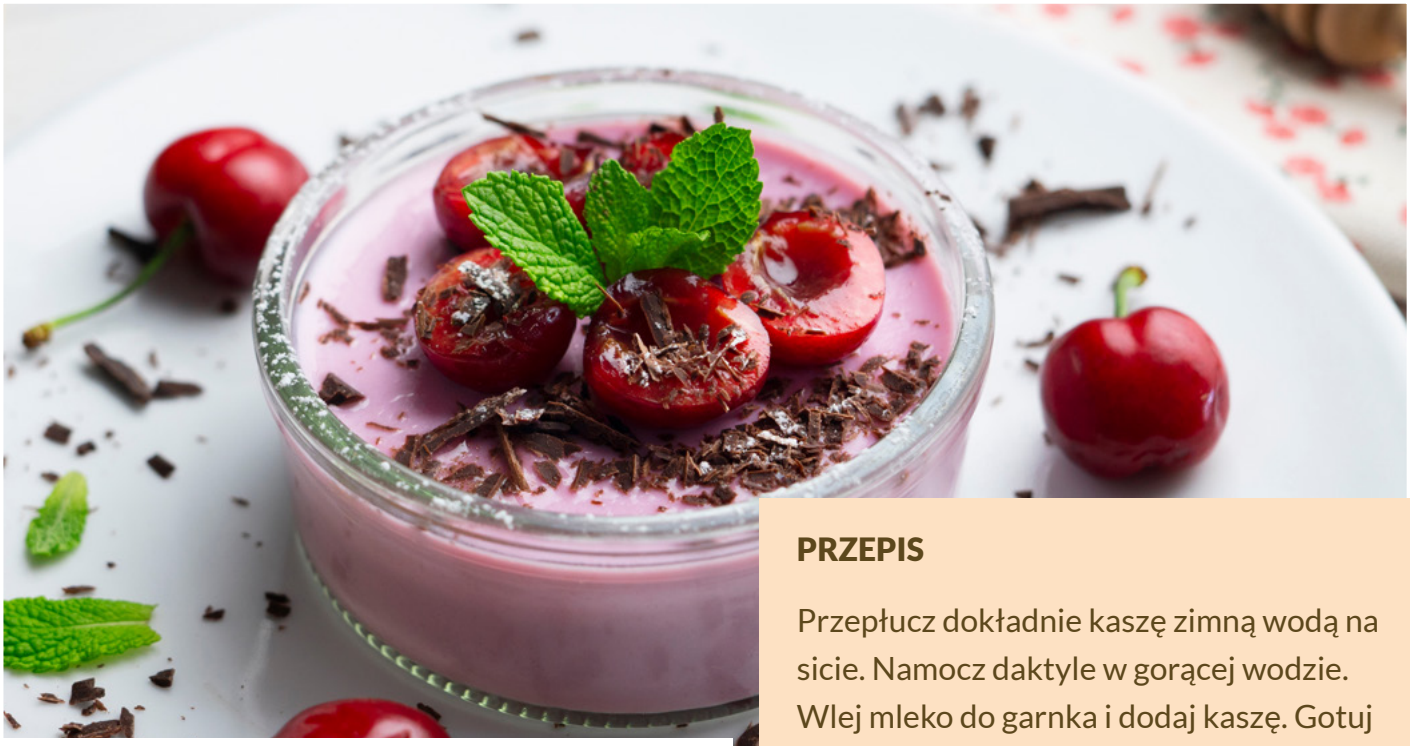
STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
823 kcal

BIAŁKO
28,4 g

TŁUSZCZE
23,5 g

WĘGLOWODANY
128,8 g



SKŁADNIKI

- kasza jaglana 10 łyżek, 100 g
- mleko 1,5% tłuszczu 1 ½ szklanki, 350 ml
- wiśnie 1 szklanka, 130 g
- migdały blanszowane 1 łyżka, 15 g
- daktyle suszone 3 małe sztuki, 15 g
- czekolada gorzka 2 kostki, 20 g
- ekstrakt waniliowy ½ łyżeczki, 2 ml
- mięta świeża kilka listków, 1 g

PRZEPIS

Przepłucz dokładnie kaszę zimną wodą na sicie. Namocz daktyle w gorącej wodzie. Wlej mleko do garnka i dodaj kaszę. Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż kasza będzie miękka. Umyj wiśnie i usuń z nich pestki. Odsącz daktyle z wody. Do ugotowanej kaszy dodaj daktyle, ekstrakt waniliowy i kilka wiśni. Rozdrobnij blenderem. Posiekaj drobno migdały. Zetrzyj na tarce lub posiekaj czekoladę. Umyj i osusz miętę. Budyń jaglany podaj z migdałami, czekoladą, pozostałymi wiśniami i miętą.

Gofry owsiane z owocami

CZAS
15 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
średni

KALORIE
727 kcal

BIAŁKO
35,3 g

TŁUSZCZE
31,2 g

WĘGLOWODANY
83,7 g

SKŁADNIKI

- mąka owsiana 6 łyżek, 60 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- mleko 1,5% tłuszczu ¼ szklanki, 60 ml
- olej rzepakowy 2 łyżki, 20 ml
- miód 1 łyżka, 24 g
- proszek do pieczenia ½ łyżeczki, 2 g
- jogurt naturalny skyr 1 opakowanie, 150 g
- maliny, borówki amerykańskie, porzeczki czerwone i białe 1 szklanka, 130 g

PRZEPIS

Wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia. Dodaj żółtko, mleko, miód i olej. Wymieszaj lub zmiksuj do połączenia składników. Ubij białko na sztywną pianę. Wymieszaj łyżką delikatnie z pozostałą masą. Rozgrzej gofrownicę. Wylewaj porcje ciasta na kratki gofrownicy. Piecz przez około 5-7 minut. Gofry podaj z jogurtem i owocami.

Domowa granola z jogurtem i owocami

CZAS
10 min.

PORCJE
1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
431 kcal

BIAŁKO
17,4 g

TŁUSZCZE
15,4 g

WĘGLOWODANY
61 g

SKŁADNIKI

- płatki owsiane górskie 3 łyżki, 30 g
- pestki dyni 1 łyżka, 10 g
- orzechy włoskie ¾ łyżki, 7 g
- miód ½ łyżki, 12 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 opakowanie, 200 g
- maliny, jeżyny, porzeczki czerwone 1 szklanka, 130 g
- mięta lub melisa świeża kilka listków, 1 g

PRZEPIS

Na patelnię wsyp płatki, pestki i orzechy. Podgrzewaj na średnim ogniu, cały czas mieszając. Na koniec dodaj miód. Ponownie wymieszaj do połączenia składników. Przełóż granolę do miseczki. Podaj z jogurtem, owocami i miętą lub melisą.

Muffiny z szynką i warzywami

CZAS
35 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
779 kcal

BIAŁKO
57,2 g

TŁUSZCZE
49,8 g

WĘGLOWODANY
25,8 g

SKŁADNIKI

- jajka 4 sztuki, 200 g
- mleko 1,5% tłuszczu ½ szklanki, 125 ml
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- pomidory koktajlowe 5 sztuk, 100 g
- szynka drobiowa 5 plastrów, 100 g
- rukola 2 garście, 50 g
- szpinak świeży 2 garście, 50 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g
- bazylia świeża lub suszona 1 szczypta, 1 g
- ser sałatkowy 5 plastrów, 100 g

PRZEPIS

Czosnek posiekaj drobno lub przeciśnij przez praskę. Rozgrzej olej na patelni. Wrzuć czosnek, podsmaż. Dodaj szpinak i przyprawy. Pokrój pomidory na połówki, szynkę w paski. Wymieszaj jajka, mleko, szpinak z czosnkiem i szynkę. Na koniec dodaj pomidory i ponownie wymieszaj. Przygotuj foremki na muffiny. Natłuść odrobiną oleju i wylej do nich masę. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Piecz muffiny przez około 20 minut. Podaj z rukolą i rozkruszonym serem.

Koktajl wiśniowy

CZAS
15 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
421 kcal

BIAŁKO
20,7 g

TŁUSZCZE
8,9 g

WĘGLOWODANY
67,8 g

SKŁADNIKI

- wiśnie 2 szklanki, 260 g
- mleko 1,5% tłuszczu 2 szklanki, 500 ml
- otręby pszenne 2 łyżki, 8 g
- miód ½ łyżki, 12 g

PRZEPIS

Wyciągnij pestki z wiśni. Zmiksuj ze wszystkimi składnikami.

Koktajl jeżynowy

CZAS
5 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
393 kcal

BIAŁKO
20,9 g

TŁUSZCZE
13,7 g

WĘGLOWODANY
52,1 g

SKŁADNIKI

- jeżyny 2 ½ szklanki, 300 g
- maślanka naturalna 1 ¾ szklanki, 420 ml
- siemię lniane świeżo zmielone 1 ½ łyżki, 15 g

PRZEPIS

Umyj i osusz owoce. Zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie za gęsty, możesz dodać wodę.

Koktajl morelowo-marchwiowy z miętą

CZAS
10 min.

PORCJE
1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
192 kcal

BIAŁKO
8,5 g

TŁUSZCZE
3,5 g

WĘGLOWODANY
34,5 g

SKŁADNIKI

- morele 3 sztuki, 180 g
- kefir naturalny 1,5% tłuszczu ¾ szklanki, 200 ml
- młoda marchew 1 sztuka, 45 g
- mięta świeża kilka listków, 1 g

PRZEPIS

Umyj i obierz marchew. Pokrój na mniejsze części. Umyj morele. Wyjmij z nich pestki. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką konsystencję.

Lody owocowo-jogurtowe

CZAS
10 min.
+ 2-3 godz. mrożenia

PORCJE
2-3

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
403 kcal

BIAŁKO
13,2 g

TŁUSZCZE
6,5 g

WĘGLOWODANY
89,1 g

SKŁADNIKI

- truskawki 2 szklanki, 260 g
- borówki amerykańskie 1 szklanka, 130 g
- jeżyny 1 szklanka, 130 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 opakowanie, 200 g
- miód 1 łyżka, 24 g

PRZEPIS

Umyj i osusz owoce. Oderwij od truskawek szypułki. Zmiksuj lub zblenduj wszystkie składniki. Przelej do foremek na lody. Wstaw do zamrażalnika na 2-3 godziny.

Brownie z fasoli

CZAS
45-50 min.

PORCJE
8-10

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
1524 kcal

BIAŁKO
43,4 g

TŁUSZCZE
60 g

WĘGLOWODANY
222,9 g

SKŁADNIKI

- mąka pełnoziarnista ½ szklanki, 65 g
- fasola czerwona z puszki 1 ½ szklanki, 260 g
- kakao bez cukru 4 łyżki, 40 g
- daktyle suszone 1 szklanka, 150 g
- mleko 1,5% tłuszczu ¼ szklanki, 60 ml
- orzechy laskowe 4 łyżki, 60 g
- jajka 2 sztuki, 100 g
- proszek do pieczenia ½ łyżeczki, 2 g
- ekstrakt waniliowy 2 łyżeczki, 8 ml
- maliny, jeżyny 2 szklanki, 260 g
- mięta świeża kilka listków, 1 g

PRZEPIS

Zalej daktyle gorącą wodą i odstaw na około 15 minut. Po tym czasie odsącz je na sicie. Odsącz fasolę z zalewy i dokładnie ją przepłucz. Zmiksuj lub zblenduj fasolę ze wszystkimi składnikami oprócz orzechów i świeżych owoców. Posiekaj orzechy. Dodaj do masy i wymieszaj łyżką. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Formę wyłóż papierem do pieczenia. Wylej masę do formy. Piecz przez około 25-30 minut. Brownie podaj ze świeżymi owocami i listkami mięty.

Pierogi z jagodami

CZAS
90 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
średni

KALORIE
885 kcal

BIAŁKO
25,5 g

TŁUSZCZE
13,2 g

WĘGLOWODANY
177,6 g

SKŁADNIKI

ciasto

- mąka pszenna pełnoziarnista 1 ¼ szklanki, 150 g
- woda ciepła ⅓ szklanki, 75 ml
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- sól 1 szczypta, 1 g

farsz

- jagody 1 ½ szklanki, 200 g
- mąka ziemniaczana ½ łyżki, 12 g

wierzch

- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 opakowanie, 200 g
- miód 1 łyżka, 24 g

PRZEPIS

Do miski wsyp mąkę pszenną. Wlej wodę i olej. Wymieszaj do uzyskania gładkiego i jednolitego ciasta. Przykryj i odstaw do przestudzenia. Po tym czasie przełóż do lodówki na około 40 minut. Dokładnie umyj i osusz jagody. Wymieszaj je z mąką ziemniaczaną. Wyjmij ciasto z lodówki. Odcinaj nożem mniejsze porcje ciasta. Rozwałkuj bardzo cienko. Następnie wykrawaj koła przy pomocy szklanki. Nakładaj farsz jagodowy i zlepiaj dokładnie brzegi ciasta. Posól i zagotuj wodę w garnku. Gotuj pierogi przez kilka minut, aż wypłyną. Odcedź. Podawaj z jogurtem i miodem.

Indyk w kurkumie ze szpinakiem i pomidorami

CZAS
35 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
919 kcal

BIAŁKO
58,5 g

TŁUSZCZE
35,8 g

WĘGLOWODANY
97,6 g

SKŁADNIKI

- filet z piersi indyka 2 porcje, 200 g
- szpinak świeży 3 garście, 75 g
- pomidor 1 sztuka, 170 g
- cebula ½ sztuki, 50 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- olej rzepakowy 3 łyżki, 30 ml
- kasza gryczana 12 łyżek, 120 g
- kurkuma, słodka papryka w proszku 2 szczypty, 2 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Pokrój mięso na kawałki. Posyp solą i pieprzem. Umyj i osusz szpinak. Skórę pomidora natnij na wierzchu, na krzyż. Zalej wrzącą wodą. Odstaw na chwilę. Obierz pomidor ze skóry i pokrój w kostkę. Posiekaj cebulę i czosnek. Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. Rozgrzej olej na patelni i podsmaż mięso. Dodaj czosnek i cebulę. Smaż do podsmażenia indyka i zeszklenia cebuli. Następnie dodaj pomidor, szpinak i przyprawy. Gotuj jeszcze przez kilka minut. Podaj z ugotowaną kaszą.

Dorsz z kiełkami, koperkiem, orzechami i młodymi ziemniakami

CZAS
35 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
1028 kcal

BIAŁKO
59,7 g

TŁUSZCZE
57,8 g

WĘGLOWODANY
71,4 g

SKŁADNIKI

- dorsz 2 porcje, 260 g
- młode ziemniaki 4 sztuki, 370 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- orzechy włoskie 2 ½ łyżki, 25 g
- mix kiełek 2 łyżki, 16 g
- koperek świeży 4 łyżeczki, 24 g
- sałata 4 garście, 100 g
- oliwa z oliwek 4 łyżki, 40 ml
- sól, pieprz cytrynowy 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Obierz, pokrój ziemniaki. Przepłucz i ugotuj je do miękkości w osolonej wodzie. Umyj i osusz dokładnie rybę. Skrop sokiem z cytryny i 2 łyżkami oliwy. Posyp solą i pieprzem. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Piecz przez około 15-20 minut. Umyj i osusz sałatę, kiełki i koperek. Posiekaj koperek i orzechy. Możesz podprażyć orzechy na patelni bez tłuszczu. Wymieszaj sałatę z oliwą, solą, pieprzem i połową porcji koperku. Posyp upieczoną rybę orzechami, kiełkami i pozostałym koperkiem. Zjedz z sałatą i ugotowanymi ziemniakami.

Zupa krem z pieczonego kalafiora i ciecierzycy

CZAS
60 min.

PORCJE
2-3

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
639 kcal

BIAŁKO
23,6 g

TŁUSZCZE
35,1 g

WĘGLOWODANY
65,1 g

SKŁADNIKI

- kalafior ½ sztuki, 400 g
- ciecierzyca gotowana (bez zalewy) 5 łyżek, 100 g
- młoda marchew 1 sztuka, 45 g
- pietruszka korzeń ⅓ sztuki, 25 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- liść laurowy 1 sztuka, 1 g
- oliwa z oliwek 3 łyżki, 30 ml
- jogurt naturalny 3 łyżki, 60 g
- tymianek świeży lub suszony 1 szczypta, 1 g
- wędzona papryka w proszku, kmin rzymski 2 szczypty, 2 g
- sól, pieprz 2 szczypty, 2 g

PRZEPIS

Ugotuj bulion warzywny. Umyj i obierz marchew i pietruszkę. Zalej wodą (około 2 szklanek, 500 ml), dodaj liść laurowy. Obierz cebulę. Możesz ją opalić płomieniem palnika gazowego lub przekroić na pół i dodać do wody z warzywami. Gotuj od momentu wrzenia wody przez około 30-40 minut. Dolej więcej wody, jeśli się za szybko wygotuje. Dopraw solą i pieprzem. Wyjmij warzywa z bulionu. Możesz je użyć do przygotowania sałatki warzywnej, podać z zupą lub zmiksować z pozostałymi składnikami zupy.

Podziel kalafior na mniejsze różyczki. Wymieszaj z ciecierzycą, oliwą i przyprawami. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Piecz przez około 30 minut, do miękkości kalafiora. Dodaj do bulionu kalafior i ciecierzycę. Zmiksuj do gładkiej konsystencji. Odłóż trochę ciecierzycy i kalafiora do dekoracji. Dopraw zupę do smaku. Dodaj jogurt i wymieszaj. Podaj z pozostałą ciecierzycą i kalafiorem. Możesz udekorować zupę świeżym tymiankiem.

Chłodnik ogórkowy

CZAS	PORCJE	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
20 min.	2-3	łatwy	737 kcal	38,1 g	31,4 g	80,4 g

SKŁADNIKI

- ogórek 2 sztuki, 380 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 2 opakowania, 400 g
- koperek świeży 4 łyżeczki, 24 g
- nasiona słonecznika 5 łyżek, 50 g
- chleb graham 3 kromki, 90 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Umyj i obierz ogórki, odkrój końce. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Posyp solą i odstaw na kilka minut. Posiekaj czosnek lub przeciśnij go przez praskę. Umyj i osusz koperek. Posiekaj drobno. Wymieszaj ogórki z czosnkiem, jogurtem i koperkiem. Dopraw solą i pieprzem. Posyp nasionami słonecznika. Zjedz z pieczywem. Chłodnik najlepiej smakuje schłodzony w lodówce przez minimum godzinę.

Makaron z kalafiorem, suszonymi pomidorami i bazylią

CZAS	PORCJE	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
25 min.	1-2	łatwy	821 kcal	33,1 g	37,7 g	96,2 g

SKŁADNIKI

- makaron pełnoziarnisty 1 ½ szklanki, 110 g
- kalafior ¼ sztuki, 200 g
- pomidory suszone w oleju 3 plastry, 21 g
- parmezan 2 duże plastry, 22 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- orzechy włoskie 2 łyżki, 24 g
- bazylia świeża lub suszona kilka listków, 1 g
- natka pietruszki 3 łyżeczki, 18 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Wytnij twardy głąb z kalafiora. Głąb wyrzuć. Podziel kalafior na mniejsze części. Ugotuj w osolonej wodzie do miękkości – przez około 8-10 minut. Odcedź na sicie lub durszlaku. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Posiekaj drobno orzechy, świeżą bazylię i natkę. Zetrzyj parmezan na tarce. Obierz i posiekaj czosnek. Pokrój pomidory na paski. Rozgrzej oliwę na patelni. Podsmaż czosnek i pomidory. Dodaj ugotowany kalafior i przyprawy. Wymieszaj i przez chwilę podgrzewaj. Posyp świeżą bazylią lub natką pietruszki. Podaj z makaronem. Wierzch posyp orzechami i parmezanem.

Burger z indykiem i warzywami

CZAS
30 min.

PORCJE
3

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
1201 kcal

BIAŁKO
85 g

TŁUSZCZE
49,9 g

WĘGLOWODANY
113,7 g

SKŁADNIKI

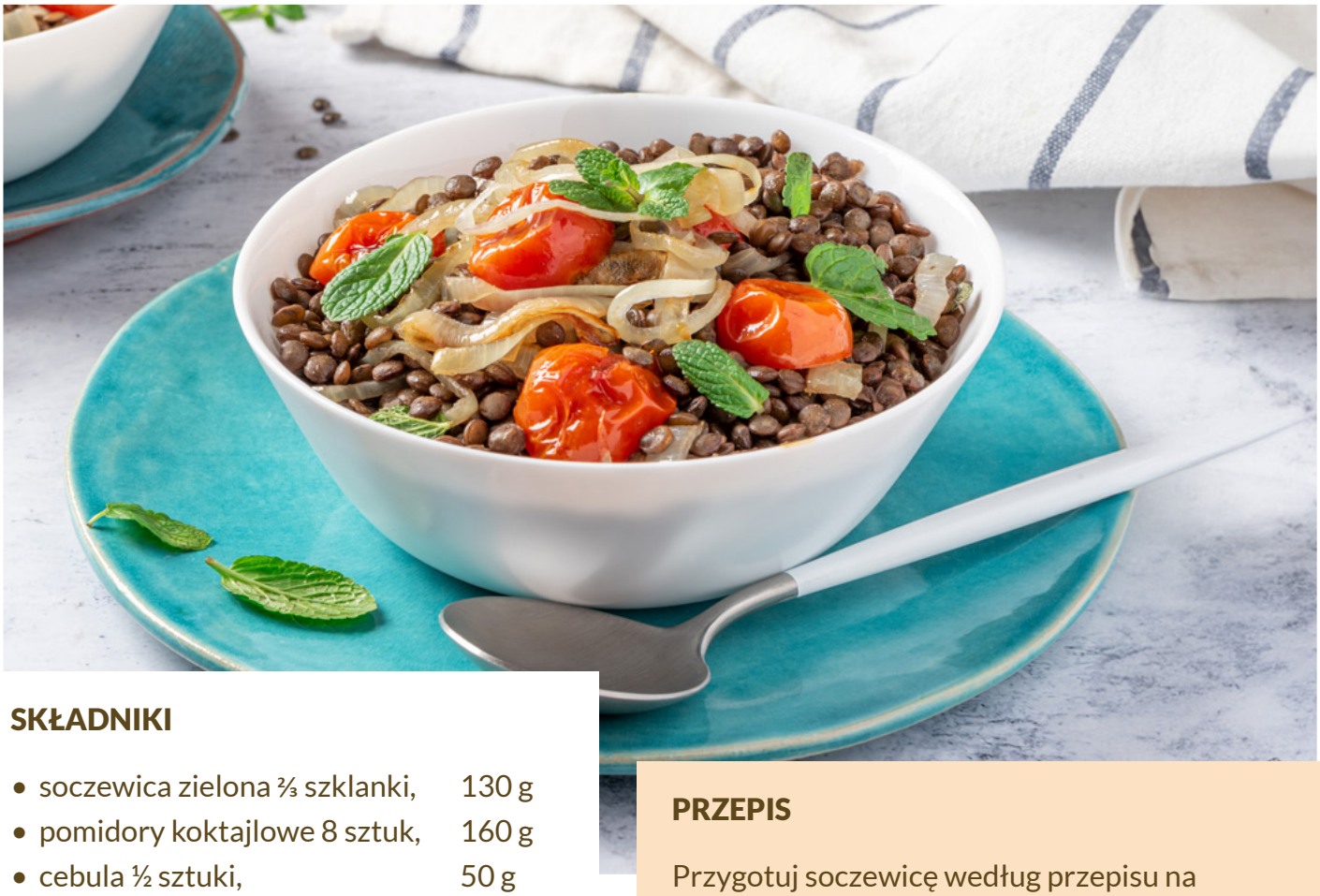
- pierś z indyka 2 sztuki, 200 g
- oliwa z oliwek 2 łyżki, 20 ml
- otręby pszenne 5 łyżek, 20 g
- parmezan 3 plastry, 28 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- bułka do hamburgerów wieloziarnista lub grahamka 3 sztuki, 160 g
- cebula czerwona 1 sztuka, 100 g
- sałata 3 garście, 75 g
- ogórek ⅔ sztuki, 100 g
- pomidor 1 sztuka, 170 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 5 łyżek, 100 g
- musztarda 2 łyżeczki, 20 g
- oregano świeże lub suszone 1 szczypta, 1 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Pokrój mięso w plastry. Rozbij tłuczkiem. Oprósz solą i pieprzem. Wymieszaj jajko z łyżeczką musztardy i oliwą. Zetrzyj parmezan na tarce. W drugiej misce wymieszaj otręby z parmezanem. Panieruj mięso w jajku. Następnie obtaczaj w otrębach i serze. Ułóż kotlety na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni. Piecz przez około 15 minut. W czasie pieczenia przygotuj warzywa i sos musztardowo-jogurtowy. Umyj i osusz warzywa. Pokrój cebulę, ogórek i pomidor w plastry. Wymieszaj jogurt z musztardą i przyprawami. Przekrój bułki na pół. Nakładaj warzywa, kotlety, sos. Przykryj drugą połówką bułki.

Soczewica z pomidorami

CZAS	PORCJE	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
35 min.	2	łatwy	689 kcal	35,3 g	27,9 g	91,3 g



SKŁADNIKI

- soczewica zielona ⅔ szklanki, 130 g
- pomidory koktajlowe 8 sztuk, 160 g
- cebula ½ sztuki, 50 g
- czarnuszka 2 łyżeczki, 10 g
- mięta świeża kilka listków, 1 g
- musztarda ½ łyżeczki, 5 g
- sok z cytryny ½ łyżki, 3 ml
- oliwa z oliwek 2 łyżki, 20 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Przygotuj soczewicę według przepisu na opakowaniu. Pokrój cebulę w piórka. Podsmaż na połowie łyżki rozgrzanej oliwy. Dodaj pomidory koktajlowe. Podduś chwilę. Wymieszaj resztę oliwy z musztardą i sokiem z cytryny. Umyj i osusz listki mięty. Dodaj przyprawy. Posyp czarnuszką. Wymieszaj wszystkie składniki.

Szaszłyki z kurczakiem i warzywami

CZAS
40 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
857 kcal

BIAŁKO
57,8 g

TŁUSZCZE
35,9 g

WĘGLOWODANY
81,1 g

SKŁADNIKI

- pierś z kurczaka 1 sztuka, 200 g
- papryka czerwona ½ sztuki, 120 g
- papryka żółta ½ sztuki, 120 g
- cebula ½ sztuki, 50 g
- sok z cytryny ½ łyżki, 3 ml
- olej rzepakowy 3 łyżki, 30 ml
- passata pomidorowa 4 łyżki, 60 g
- bazylia suszona 2 szczypty, 2 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g
- szczypiorek 2 łyżki, 10 g
- chleb graham 4 kromki, 120 g

PRZEPIS

Umyj i osusz warzywa i szczypiorek. Posiekaj szczypiorek. Pokrój mięso i papryki na mniejsze kawałki. Obierz i pokrój cebulę w grubsze plastry. Nabijaj na patyczki od szaszłyków na przemian kawałki kurczaka i warzyw. Polej szaszłyki olejem. Dopraw solą, pieprzem i bazylią. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Piecz przez około 30 minut. Możesz szaszłyki przygotować na grillu. Podaj z passatą pomidorową, sokiem z cytryny i pokrojonym szczypiorkiem. Zjedz z chlebem.

Młode ziemniaki z twarożkiem

CZAS
40 min.

PORCJE
2-3

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
1188 kcal

BIAŁKO
71,8 g

TŁUSZCZE
52,3 g

WĘGLOWODANY
111,3 g

SKŁADNIKI

- ziemniaki młode 6 sztuk, 550 g
- twaróg półtłusty 10 plastrów, 300 g
- jogurt typu greckiego 5 łyżek, 100 g
- szczypiorek 5 łyżek, 25 g
- koperek świeży 4 łyżeczki, 24 g
- czosnek 2 ząbki, 10 g
- oliwa z oliwek 3 łyżki, 30 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Umyj i wyszoruj dokładnie ziemniaki pod bieżącą wodą. Staraj się wybrać ziemniaki o jednakowej wielkości. Posól i zagotuj wodę w garnku. Gotuj ziemniaki do miękkości przez około 25-30 minut. W tym czasie posiekaj koperek i szczypiorek. Czosnek pokrój drobno lub przeciśnij przez praskę. Wymieszaj twaróg z jogurtem, koperkiem, szczypiorkiem i czosnkiem. Dopraw solą i pieprzem. Ziemniaki przekrój na pół – wszystkie wzdłuż lub wszerz.
Nadziewaj je twarożkiem.

Sałatka z grillowanym kurczakiem i warzywami

CZAS
10 min.

PORCJE
1

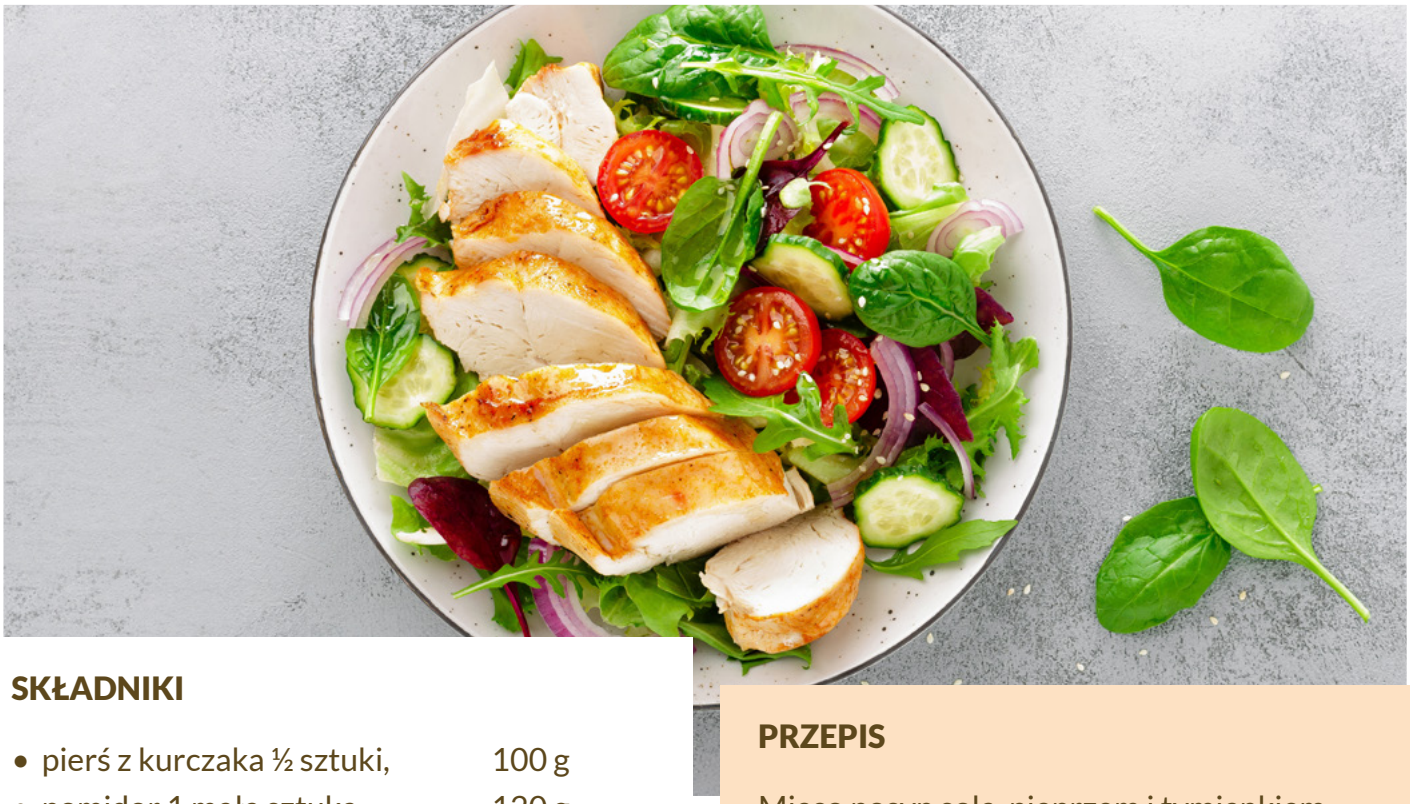
STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
283 kcal

BIAŁKO
25,6 g

TŁUSZCZE
14,9 g

WĘGLOWODANY
12,4 g



SKŁADNIKI

- pierś z kurczaka ½ sztuki, 100 g
- pomidor 1 mała sztuka, 120 g
- ogórek ⅓ sztuki, 70 g
- cebula czerwona ½ sztuki, 50 g
- mix sałat 1 garść, 25 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- sezam ½ łyżki, 5 g
- tymianek świeży lub suszony 1 szczypta, 1 g
- olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Mięso posyp solą, pieprzem i tymiankiem. Rozgrzej olej (½ łyżki) na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Podsmażaj z dwóch stron. Umyj i osusz sałaty. Pokrój pomidor w ćwiartki, ogórek w plastry. Czosnek posiekaj drobno lub przeciśnij przez praskę. Pokrój w półplasterki cebulę. Pokrój ostudzone mięso na mniejsze kawałki. Wymieszaj wszystkie składniki. Posyp sałatkę sezamem i skrop pozostałym olejem.

Sałatka z arbuzem, serem kozim i borówkami

CZAS
15 min.

PORCJE
1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
357 kcal

BIAŁKO
16,8 g

TŁUSZCZE
23,4 g

WĘGLOWODANY
21,3 g

SKŁADNIKI

- arbuz 1 plaster, 100 g
- borówki amerykańskie ½ szklanki, 70 g
- ser kozi twardy 2 plastry, 50 g
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- natka pietruszki, świeża kolendra 2 łyżeczki, 12 g
- sok z cytryny ½ łyżki, 3 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Obierz ze skóry i wyjmij pestki z arbuza. Pokrój w kostkę arbuz i ser. Umyj i osusz borówki. Posiekaj drobno natkę i kolendrę. Dopraw solą i pieprzem. Skrop sokiem z cytryny i olejem.
Wymieszaj wszystkie składniki.

Sałatka z brzoskwini, rukoli, mozzarelli i orzechów włoskich

CZAS
10 min.

PORCJE
2

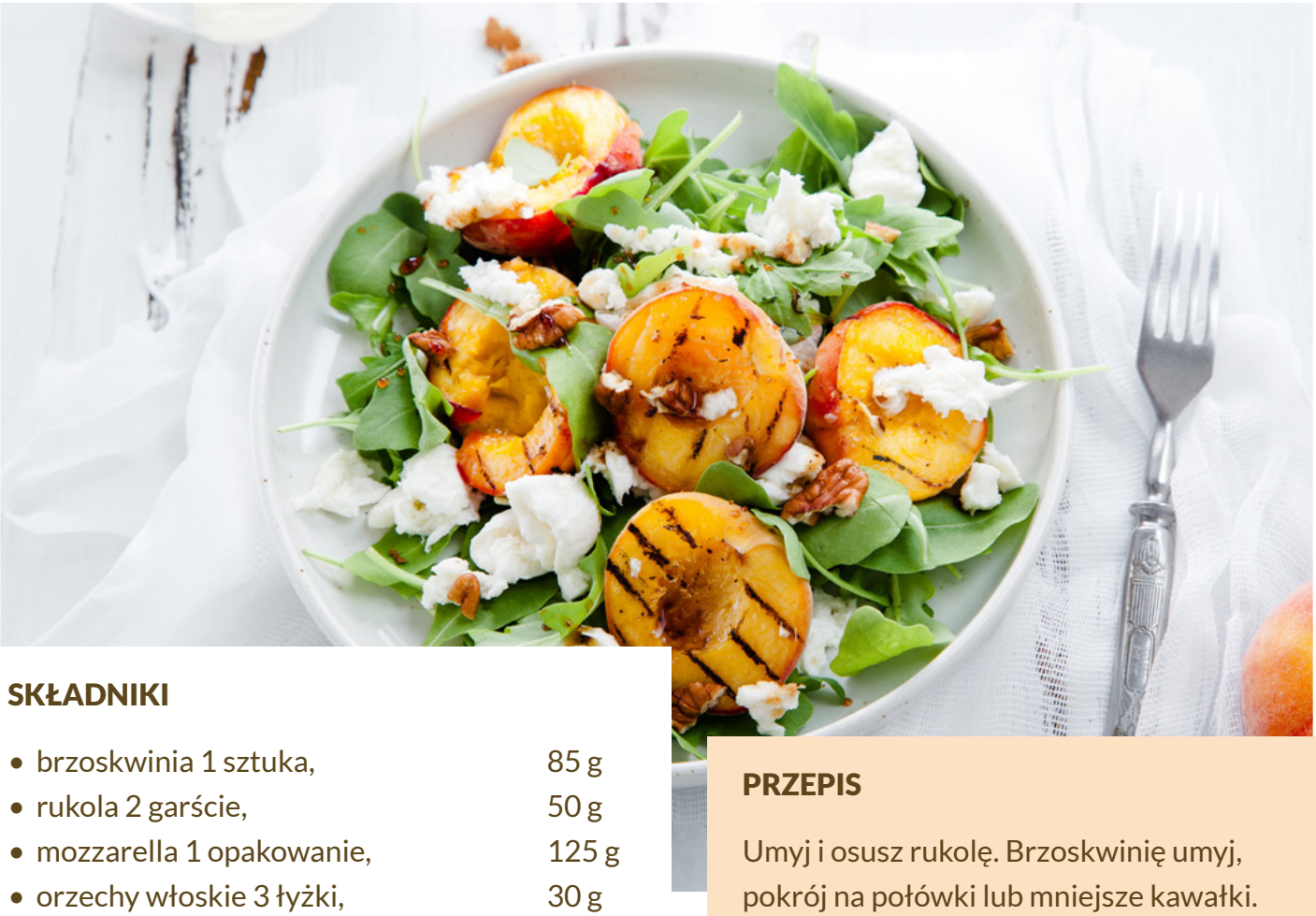
STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
730 kcal

BIAŁKO
28 g

TŁUSZCZE
60,9 g

WĘGLOWODANY
19,5 g



SKŁADNIKI

- brzoskwinia 1 sztuka, 85 g
- rukola 2 garście, 50 g
- mozzarella 1 opakowanie, 125 g
- orzechy włoskie 3 łyżki, 30 g
- ocet jabłkowy 1 łyżka, 6 ml
- oliwa z oliwek 2 łyżki, 20 ml
- bazylia świeża lub suszona kilka listków lub 1 szczypta, 1 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Umyj i osusz rukolę. Brzoskwinię umyj, pokrój na połówki lub mniejsze kawałki. Możesz ją podsmażyć na patelni grillowej bez tłuszczu. Ser pokrój w plastry lub na mniejsze kawałki. Posiekaj orzechy. Skrop oliwą i octem. Dopraw bazylią, solą i pieprzem. Wymieszaj wszystkie składniki.

Sałatka z ciecierzycą

CZAS
15 min.

PORCJE
1

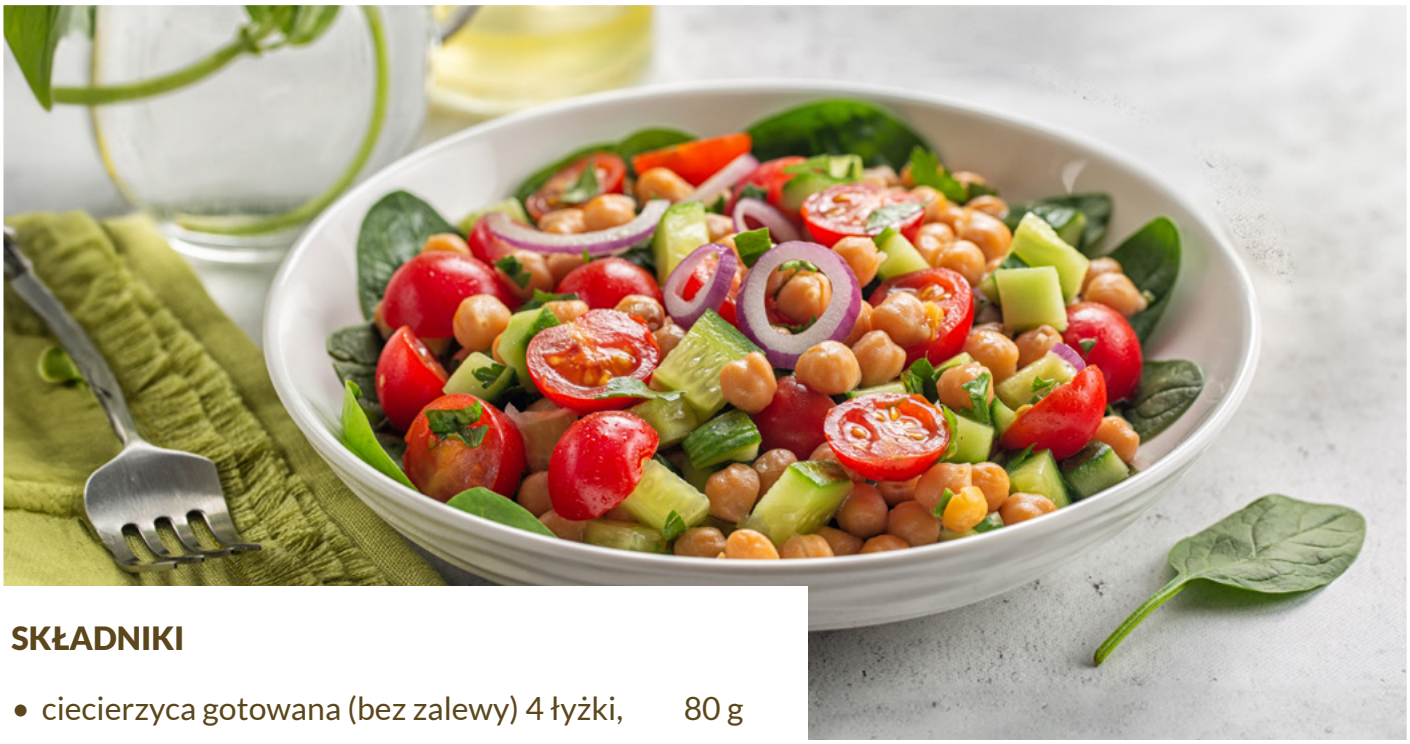
STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
318 kcal

BIAŁKO
9,3 g

TŁUSZCZE
17,4 g

WĘGLOWODANY
31,9 g



SKŁADNIKI

- ciecierzyca gotowana (bez zalewy) 4 łyżki, 80 g
- pomidory koktajlowe 4 sztuki, 80 g
- ogórek ⅓ sztuki, 70 g
- szpinak świeży 1 garść, 25 g
- cebula czerwona ½ sztuki, 50 g
- oliwa z oliwek 1 ½ łyżki, 15 ml
- natka pietruszki 2 łyżeczki, 12 g
- oregano świeże lub suszone kilka listków lub 1 szczypta, 1 g
- sok z cytryny ½ łyżki, 3 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Umyj i osusz liście szpinaku. Przekrój pomidory na pół. Pokrój ogórki w kostkę. Pokrój cebulę w półplasterki. Posiekaj drobno natkę i świeże oregano. Wymieszaj warzywa. Dodaj przyprawy i posiekane zioła. Skrop oliwą i sokiem z cytryny.

Sałatka z tuńczykiem, jajkami i warzywami

CZAS
30 min.

PORCJE
2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwy

KALORIE
840 kcal

BIAŁKO
57,5 g

TŁUSZCZE
51,8 g

WĘGLOWODANY
41,1 g

SKŁADNIKI

- tuńczyk w sosie własnym 6 łyżek, 180 g
- fasolka szparagowa 2 małe garście, 140 g
- ziemniaki młode 2 małe sztuki, 130 g
- pomidory koktajlowe 3 sztuki, 60 g
- jajka 2 sztuki, 100 g
- rukola 2 garście, 50 g
- oliwki marynowane 3 łyżki, 60 g
- sok z cytryny 1 łyżka, 6 ml
- musztarda ½ łyżeczki, 5 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- oliwa z oliwek 3 łyżki, 30 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

PRZEPIS

Obierz ziemniaki. Ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Odetnij końcówki od fasolki. Ugotuj ją do miękkości. Odcedź. Pokrój na mniejsze części. Ugotuj jajka na twardo – przez około 6-8 minut od wrzenia wody. Ostudź i pokrój na mniejsze kawałki. Odsącz tuńczyka z zalewy. Umyj i osusz rukolę. Pomidory i oliwki pokrój na połówki. Czosnek drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny, musztardą i czosnkiem. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj przyprawy.

Podsumowanie

Lato to idealna pora, aby wypróbować przepisy ze świeżymi, pełnymi smaku warzywami i owocami. One powinny być podstawą diety przez cały rok, a szczególnie w sezonie. Są cennym źródłem między innymi:

- witamin
- składników mineralnych
- wody.

Mamy nadzieję, że ta publikacja ułatwi Ci przygotowanie posiłków bogatych w sezonowe produkty. Doceń walory tego, co masz pod ręką – letnich darów polskich sadów i ogrodów.

Zdrowe gotowanie nie musi być trudne i czasochłonne. Wypróbuj naszych przepisów i ciesz się smakiem letnich potraw. Może e-book LATO zainspiruje Cię do kulinarnej podróży po mniej znanych połączeniach smakowych?

Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

DIETYNFZ

KUCHENNE INSPIRACJE Z NFZ

LATO

DIETYNFZ

AKADEMIANFZ

ZESKANUJ KODY QR

Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia