POSIŁKI DO PRACY FOODBOOK

pdf
drukuj
gotuj
baw się

WEGETARIAŃSKA SAŁATKA

pdf
drukuj
gotuj
baw się

2 GARŚCIE SAŁATY ROSZPONKI
3 ŁYŻKI ODSĄCZONEJ CIECIERZYCY Z PUSZKI
1/2 ZIELONEGO OGÓRKA (POLECAM KUPIĆ BIO)
1/2 ŻÓŁTEJ I CZERWONEJ PAPRYKI
3 ŁYŻKI KUKURYDZY Z PUSZKI
GARŚĆ POMIDORÓW KOKTAJLOWYCH
3 ŁYŻKI UGOTOWANEJ KASZY KUSKUS LUB JAGLANEJ
1 MAŁA CZERWONA CEBULA
2 ŁYŻKI POSIEKANEJ NATKI PIETRUSZKI
2 ŁYŻKI OLIWY Z OLIWEK
SÓL I PIEPRZ

Sałatę i warzywa myjemy, ciecierzycę opłukujemy pod bieżącą wodą. Warzywa kroimy w kostkę, cebulę w piórka. Do sałaty i ciecierzycy dodajemy pokrojone warzywa, kukurydzę, kaszę oraz natkę pietruszki. Doprawiamy solą i pieprzem, polewamy oliwą z oliwek.

ZAPIEKANKA WARZYWNA

pdf
drukuj
gotuj
baw się

SOS

1 ŁYŻECZKA MIODU
1 ŁYŻECZKA MUSZTARDY
1 ŁYŻECZKA SOSU SOJOWEGO
SÓL, PIEPRZ

ZAPIEKANKA

GARŚĆ RÓŻYCZEK BROKUŁA I KALAFIORA
GARŚĆ POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH
GARŚĆ POKROJONEJ W KOSTKĘ PAPRYKI
3 ŁYŻKI CIECIORKI Z PUSZKI
3 ŁYŻKI SERA FETA POKROJONEGO W KOSTKĘ
1 ŁYŻKA NATKI PIETRUSZKI
PESTKI SŁONECZNIKA I DYNI DO POSYPANIA

Wszystkie warzywa przekładamy do formy do zapiekania i polewamy sosem. Mieszamy i zapiekamy przez 15 minut w 180 stopniach. Po wyjęciu z piekarnika posypujemy fetą pokrojoną na kawałki, pietruszką i pestkami.

PĘCZAK Z WARZYWAMI

pdf
drukuj
gotuj
baw się

100 G KASZY PĘCZAK (JEDEN WORECZEK)
KILKA RÓŻYCZEK BROKUŁA I KALAFIORA
3 SUSZONE POMIDORY Z ZALEWY
1 MAŁA CZERWONA CEBULA
2 ŁYŻKI ZIELONEGO GROSZKU KONSERWOWEGO
1 ŁYŻKA PESTEK DYNI I SŁONECZNIKA
10 CZARNYCH OLIWEK
OLIWĄ DO SMAŻENIA
LIŚCIE ŚWIEŻEJ BAZYLII
ŁYŻKA NATKI PIETRUSZKI
SÓL I PIEPRZ DO SMAKU
OLEJ Z SUSZONYCH POMIDORÓW DO POLANIA GOTOWEGO DANIA

Cebulę kroimy w kostkę, albo piórka i smażymy na łyżce oleju w garnku. Następnie dodajemy kaszę (suchą), zalewamy wodą (woda musi zakryć kaszę) i gotujemy ok 15 minut. Pilnujmy, aby kasza się nie przypaliła. Brokuły i kalafior myjemy i rozdzielamy na różyczki. Gdy pęczak jest już prawie miękki dodajemy warzywa, suszone pomidory, oliwki, groszek, pestki dyni i całość chwilę gotujemy, aby warzywa zmiękły. Gotowe danie polewamy odrobiną oleju z suszonych pomidorów.