

tomaszjezewski



TOMASZ JEŻEWSKI

# PRZEPISY NA DOBRY POCZĄTEK...

*PROSTE ROŚLINNE  
NISKOTŁUSZCZOWE*



# SPIIS TREŚCI

## ŚNIADANIA I KOLACJE

- CHIA Z MUSEM OWOCOWYM
- HUMMUS
- KANAPKI Z PIECZYWA PEŁNIOZIARNISTEGO Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU
- KANAPKI Z BRUSCHETTA
- KANAPKI Z BURAKIEM
- KASZA GRYCZANA Z OWOCAMI
- KOKTAJL ŚNIADANIOWY
- MISKA OWOCOWA
- PASTA Z SOCZEWICY I DYNI
- PASTA Z BIAŁEJ FASOLI
- PASTA Z BOBU I CUKINII
- PASTA Z TOFU I AWOKADO
- PASTA ZE SŁONECZNIKA
- PLACKI BANANOWE

## OBIADY

- BURRITO Z WARZYWAMI
- KASZA BULGUR
- KLUSKI LENIWE Z KASZY JAGLANEJ Z BOBEM
- MAKARON BŁYSKAWICZNY
- MAKARON Z CUKINII
- MISKA BUDDY
- PAD THAI NA WYNOS
- PIECZONE WARZYWA
- SAŁATKA Z TOFU
- SAŁATKA Z BROKUŁEM, PIECZONYM TOFU I AWOKADO
- SAŁATKA Z KUKURYDZY I POMIDORÓW KOKTAJLOWYCH
- SAŁATKA Z PIECZONYMI BURAKAMI
- SAŁATKA Z TZATZIKI
- ZUPA KREM Z BATATÓW
- ZUPA KREM Z GRUSZKI I PIETRUSZKI
- PRZEKĄSKI





# ŚNIADANIA KOLACJE





## Chia z musem owocowym

- 1/2 szklanki ulubionego mleka roślinnego
- 2 łyżki nasion chia
- Garść owoców: maliny, truskawki lub pół mango
- 1 łyżka nasion granatu
- Szczypta cynamonu
- Płatki kokosowe

### Wykonanie

Nasiona zalać mlekiem i pozostawić do napęcznienia w lodówce na co najmniej 3 godziny. Przemieszać kilka razy w trakcie namaczania. Owoce umieścić w blenderze i zmiksować na mus.

Gotowe namoczone nasiona chia przełożyć do pucharka. Jeśli jest potrzeba, dodać odrobinę syropu klonowego i szczyptę cynamonu. Na wierzch wlać mus, posypać nasionami granatu i udekorować płatkami kokosowymi.





## Hummus

- 200 g suchej ciecierzycy
- 2-3 łyżki tahini
- 1 ząbek czosnku
- Sok z 1,5 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

### Wykonanie

Ciecierzycę zalej wodą i namocz przez 8 godzin. Następnie ugotuj w osolonej wodzie (wody musi być pół cm powyżej ziaren ciecierzycy) około 30 do 40 minut do miękkości.

Ciecierzycę odcedź, ale wodę zachowaj. Dodaj wszystkie pozostałe składniki z przepisu i zmiksuj na gładką masę, stopniowo dodając wodę z gotowania, ale uważając żeby masa nie była zbyt rzadka. Musi mieć postać pasty nie spływającej z kanapki.

Do przyprawiania hummusu możesz dodawać różnych przypraw na przykład 1,5 łyżeczki słodkiej papryki, 1,5 łyżeczki siedmiu przypraw libańskich. Podawać na pieczywie pełnoziarnistym. Można posypać czarnuszką, natką pietruszki, szczypiorkiem.

7 przypraw libańskich to mieszanka zmielonych 7 składników, każdego po 1 łyżeczce: pieprzu czarnego, ziela angielskiego, goździków, gałki muskatołowej, cynamonu, nasion kolendry, imbiru w proszku.





## Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z pastą z zielonego groszku

- 1 szklanka ugotowanego groszku zielonego
- 2 ząbki czosnku
- Sól do smaku
- Garść koperku
- Sok z 1/4 cytryny

### Wykonanie

Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera. Zmiksować na pastę. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym.





## Kanapki z bruschettą

- Pieczywo pełnoziarniste
- 3 dojrzałe pomidory bez skórki
- 2 ząbki czosnku
- 1,5 łyżki oregano
- Sól pieprz do smaku

### Wykonanie

Pomidory pozbawić gniazda i posiekać bardzo drobno. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać do pomidorów, dodać oregano, sól pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać.

Pieczywo podawać świeże albo podgrzane w opiekaczu.





## Kanapki z burakiem

- Pieczywo pełnoziarniste
- 1 średniej wielkości burak
- 1 dojrzałe awokado
- Garść rukoli
- Garść ziaren słonecznika
- Szczypta soli i oregano

### Wykonanie

Buraka nie obieraj, dokładnie umyj i osusz. Umieść w całości w piekarniku nagrzanym do 200 stopni na ok. 30-45 min. Czas zależy od wielkości buraka, dlatego sprawdź przed wyjęciem czy jest już miękki.

Pieczywo pełnoziarniste posmaruj dojrzałym awokado. Ostudzonego buraka obierz ze skórki, pokrój w plasterki i połóż na kanapce. Połóż umytą i wysuszoną rukolę, posyp ziarnem słonecznika, odrobiną soli i oregano.





## Kasza gryczana z owocami

- 1 opakowanie kaszy gryczanej palonej
- Mleko roślinne
- 2 łyżki syropu z agawy
- Ulubione owoce
- Płatki migdałowe

### Wykonanie

Kaszę gryczaną ugotować według przepisu, ale wodę zastąpić mlekiem roślinnym. Przełożyć do miseczki, dodać syrop z agawy, ulubione owoce wymieszać z jogurtem roślinnym, posypać płatkami migdałowymi.

# Koktajl śniadaniowy

## Wykonanie

Podstawą tego typu posiłku będzie mleko roślinne: owsiane, migdałowe, ryżowe - wzbogacone o wapń - 1 szklanka.

Dodatkiem osładzającym 1 banan - należy tu pamiętać, że im bardziej dojrzały banan, tym bardziej słodki będzie posiłek, ale w przypadku osób z insulinoopornością należy pamiętać, że bardzo dojrzały banan nie jest wskazany ze względu na wysoki indeks glikemiczny, więc proponuję kierować się po prostu barwą i wybrać banany żółte.

**Kolejnym dodatkiem** nadającym smak mogą być: truskawki, jagody, maliny, mango, papaja - mogą to być owoce zarówno świeże, jak i mrożone.

**Kolejny bardzo ważny element posiłku** to garść zielonych warzyw: szpinak, jarmuż, roszponka, pietruszka czy rukola. Wybieramy w zależności od tego, jaki smak chcemy otrzymać.

**Następnym sycącym dodatkiem** będą do wyboru płatki owsiane, jaglane, gryczane - 2 łyżki.

Źródłem białka mogą być: tofu, fasola czerwona może być z puszki, (ale pamiętajmy o przepłukaniu jej przed dodaniem), białka grochu, konopii, ryżu - 1 łyżka.

Śniadanie wzbogacamy o kwasy omega-3, w tym celu dodajemy zmielone siemię lniane lub namoczone wcześniej w mleku roślinnym nasiona chia - 1 łyżka.

Żeby wzbogacić smak śniadania można dodać łyżkę czekolady w postaci karobu lub kakao.

Modyfikacji takiego śniadania może być naprawdę bardzo wiele.

**To propozycja dla osób zabieganych. Takie śniadanie można zabrać ze sobą w drogę.**





## Miska owocowa

- Miska ulubionych owoców np. banan, kiwi, jabłko, gruszka, mango, śliwka
- 1 jogurt wegański
- 1 żółty banan
- Garść orzechów włoskich

### Wykonanie

Owoce umyć, jeśli trzeba obrać ze skórki, pokroić w niewielkie kawałki. Jogurt wegański zmiksować z bananem. Owoce połączyć z jogurtem. Całość wymieszać i posypać orzechami zgniecionymi w dłoni.



## Pasta z soczewicy i dyni

- 1 szklanka soczewicy brązowej lub zielonej
- 1 duża cebula
- 1 szklanka musu dyniowego (hokkaido lub piżmowa)
- 1 łyżka majeranku
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki ostrej musztardy
- Ogórek kiszony lub konserwowy
- Sól i pieprz do smaku

### Wykonanie

Soczewicę przepłukać pod bieżącą wodą i ugotować zgodnie z zaleceniami z opakowania. Dynię umyć, przekroić na pół i tak gotową upiec w piekarniku nastawionym na 180° do miękkości.

Po wyjęciu z piekarnika ostudzić, usunąć gniazda nasienne i wyjąć upieczony miąższ (w przypadku dyni hokkaido nie trzeba pozbywać się skóry jest bardzo cenna i jadalna). Zblendować. Odmierzyć szklankę (resztę dyni można zamrozić i wykorzystać do wykonania kolejnej pasty). Cebulę pokroić w kostkę i na wodzie podsmażyć do miękkości. Do tak przygotowanej cebuli dodać majeranek i przeciśnięty przez praskę czosnek.

W razie potrzeby dolać wrzącą wodę i podsmażyć kolejną minutę. Soczewicę zblendować, dodać mus dyniowy, cebulę z przyprawami, musztardę, koncentrat i doprawić przyprawami z przepisu do smaku. Podawać z pełnoziarnistym pieczywem i pokrojonym ogórkiem.





## Pasta z białej fasoli

- 1 szklanka białej fasoli Jaś lub innej ulubionej
- 2 duże ziemniaki
- 3 liście dużego pora
- 2 średnie cebule
- 1 łyżka majeranku
- Sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 2 ząbki czosnku
- Kiszony ogórek

### Wykonanie

Fasolę namoczoną przez 8 godzin w wodzie z dodatkiem sody odcedzić, bardzo dokładnie przepłukać zimną wodą i zalać świeżą. Ugotować do miękkości, ostudzić i zblendować.

Ziemniaki ugotować, ostudzić i zblendować. Cebulę pokroić w kostkę, a pora w paski, udusić na wodzie pod przykryciem ze szczyptą soli.

Czosnek przecisnąć przez prasę. Wszystkie składniki połączyć i doprawić do smaku przyprawami z przepisu. Podawać na pieczywie pełnoziarnistym z pokrojonym na wierzch ogórkiem.



## Pasta z bobu i cukinii

- 1/2 kg bobu
- 2 małe cukinie
- 1 główka czosnku
- Ogórki kiszone lub konserwowe
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1/2 łyżeczki chlorelli
- 1/2 łyżeczki moringi
- Sok z cytryny, sól, pieprz do smaku

### Wykonanie

Cukinie przekroić wzdłuż, a główkę czosnku w poprzek na pół, oba składniki posypać solą i upiec w piekarniku ustawionym na 180° przez około 30 do 40 minut. Ostudzić.

Bób ugotować, ostudzić i jeśli nie jest młody obrać ze skórki.

Wyciśnięte z główki ząbki czosnku razem z cukinią i bobem dokładnie zblendować.

Doprawić do smaku przyprawami z przepisu. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym i pokrojonym ogórkiem.





## Pasta z tofu i awokado

- 1 kostka około 200 g tofu
- 1 dojrzałe duże awokado
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 łyżeczka chlorelli
- 10 łyżek soku z kiszonych ogórków
- Pieprz

### Wykonanie

Awokado obierz, umyj, pozbądź się pestki i pokrój w kostkę. Tofu pokrusz w rękach. Awokado, tofu i wszystkie pozostałe składniki z przepisu umieść w misce i dokładnie zblenduj. Jeśli pasta jest zbyt mało słona, dodaj soli do smaku.

Podawaj jako pastę do pełnoziarnistego pieczywa.





## Pasta ze słonecznika

- 1 szklanka pestek słonecznika
- 2 garście liści bazylii
- 1 mały pęczek koperku
- 1 łyżeczka chlorelli, 1 łyżka sosu sojowego lub sosu tamari
- 2 łyżki nieaktywnych płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 1/2 szklanki dowolnego mleka roślinnego
- Sól i pieprz, sok z cytryny do smaku

### Wykonanie

Pestki słonecznika zalej wodą i odstaw na 8 godzin. Przepłucz zimną wodą i dokładnie odcedź. Zblenduj (nie bardzo dokładnie - mogą być wyczuwalne kawałki słonecznika). Bazylię, koper i chlorellę zmiksuj z mlekiem. Dodaj do słonecznika. Dodaj pozostałe składniki z przepisu i dokładnie pomieszaj. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym i dowolnymi składnikami: pomidorem, ogórkiem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką.





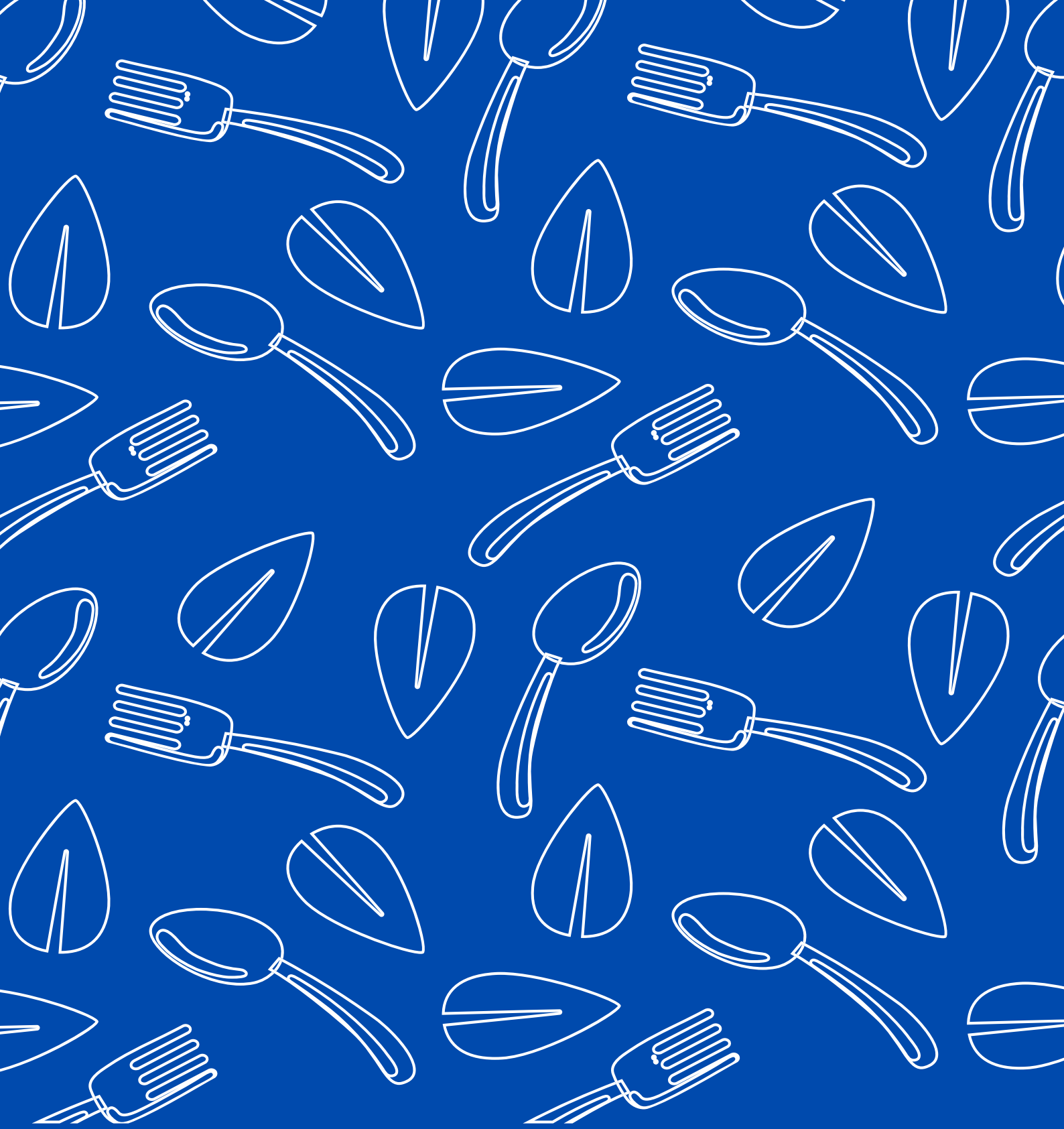
## Placki bananowe

- 2 żółte banany
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 3/4 szklanki płatków owsianych
- 1 garść orzechów włoskich
- Dowolny mus owocowy ze zblendowanych ulubionych owoców świeżych lub mrożonych

### Wykonanie

Siemię lniane zalać ¼ szklanki wrzącej wody i odstawić na 10 min. W tym czasie zblendować obrane banany z płatkami owsianymi, dodać pogniecione orzechy włoskie oraz zaparzone siemię. Wszystkie składniki dobrze wymieszać. Na dobrze rozgrzanej patelni smażyć bez tłuszczu małe placuszki.

Podawać polane musem owocowym.



# OBIADY





## Burrito z warzywami

- Pełnoziarnista tortilla
- 200 g pieczarek
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1 czerwona papryka
- 1 szklanka passaty pomidorowej
- 1/2 puszki czerwonej fasoli
- 3 ząbki czosnku
- Sól, pieprz
- 1/2 łyżeczki kuminu
- 1/2 łyżeczki oregano
- 1/2 łyżeczki imbiru startego w proszku

### Wykonanie

Umyte pieczarki i cebulę pokroić w kostkę, paprykę w paski. Warzywa podlane wodą i posolone dusić na wysokiej patelni lub w niskim garnku od czasu do czasu mieszając przez około 20 minut. Dodać passatę, przyprawy i czerwoną fasolę. Pozostawić jeszcze przez 5 minut. Wszystko dobrze wymieszać. Porcję tak przygotowanego sosu zawinąć w kopertę w placek tortilli, można ją zapiec w opiekaczu bądź podać nie zapiekaną.



## Kasza bulgur

- 1 szklanka kaszy bulgur
- 2 dojrzałe pomidory
- 1 średni ogórek
- ½ czerwonej cebuli
- Garść pietruszki
- Garść koperku
- 1/4 szklanki oliwek
- 2 gałązki świeżej mięty
- Sól, pieprz
- Sok z 1/4 cytryny

### Wykonanie

Kaszę bulgur wsyp do garnka i zalej 2 szklankami wrzącej wody.

Odczekaj 15 minut, nadmiar wody odsącz na sitku.

Pomidory i ogórka obierz ze skórki i drobno posiekaj.

Oliwki przekrój na pół.

Wszystkie składniki umieść w misce, dodaj posiekany koperek, pietruszkę, mięte, sól oraz pieprz, skrop sokiem z cytryny i wymieszaj.





## Kluski leniwe z kaszy jaglanej z bobem

- 1/2szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka roślinnego
- Sok z połowy cytryny
- Szczypta soli
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki orkiszowej lub dowolnej (gryczanej, ryżowej, jaglanej).

### Wykonanie

Kaszę jaglaną dobrze wypłukać pod strumieniem bieżącej wody, około 2 minuty. Przełożyć do garnka i zalać mlekiem roślinnym. Ugotować pod przykryciem 7 minut, a po tym czasie pozostawić przykrytą na kolejne 10 minut.

Ciepłą jeszcze kaszę jaglaną zblendować z sokiem z cytryny na gładko.

Do masy dodać sól, mąkę ziemniaczaną i około pół porcji pozostałej mąki (w razie potrzeby dodać resztę mąki, tak by konsystencja masy na kluski była dobra do wałkowania).

Wziąć kawałek masy i uformować z niej wałek. Lekko spłaszczyć nożem i kroić na ukos małe kluski.

Kluski wrzucać na wrzącą, osoloną wodę i gotować do wypłynięcia.





## Kluski leniwe z kaszy jaglanej z bobem

- 300 g bobu (może być mrożony)
- 1 łyżeczka gorczycy mielonej
- 1/2 łyżki mielonego kuminu
- Sok z połowy cytryny
- 1/4 szklanki wody
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżka posiekanego koperku
- Sól do smaku

### Wykonanie

Bób ugotować w osolonej wodzie, przelać zimną wodą. Jeśli bób jest młody, można pominąć obieranie.

Na patelni rozgrzać wodę, w której umieścić gorzycę, kumin. Smażyć około 30 sekund. Dodać kluski leniwe i smażyć około 3-5 minut. Dodać bób i sól, wymieszać. Umieścić na talerzu, skropić sokiem z cytryny, posypać koperkiem i oprószyć płatkami drożdżowymi.

Bób można zastąpić groszkiem, również mrożonym.





## Makaron błyskawiczny

- 200 g makaronu pełnoziarnistego tagliatelle
- 2 dojrzałe malinowe pomidory
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka pomidorów koktajlowych
- 1/2 szklanki oliwek zielonych
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 2 gałązki bazylii
- Sól, pieprz do smaku

### Wykonanie

Makaron ugotować al dente. Pomidory, pomidorki koktajlowe, oliwki przekroić na połówki. Pomidory malinowe zetrzeć na grubych oczkach tarki tak, by pozbyć się skórki. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i świeżo mielony pieprz do smaku. Dodać pomidorki koktajlowe, oliwki, wymieszać. Sos połączyć z makaronem, oprószyć płatkami drożdżowymi i posiekaną bazylią.





## Makaron z cukinii

- 1 cukinia zielona
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki ziaren słonecznika
- Sól, pieprz, 1 łyżeczka rozmarynu

### Wykonanie

Cukinię umyć i nieobraną zetrzeć na temperówce do warzyw w paski a la spaghetti. Pomidorki pokroić na połówki.

Na patelnię wlać niewielką ilość wody i jak będzie już mocno rozgrzana włożyć cukinię. Ciągłe mieszać do osiągnięcia równomiernej temperatury z zachowaniem konsystencji al dente cukinii. Na koniec dodać wyciśnięty czosnek, doprawić przyprawami do smaku i dobrze wymieszać. Podawać posypane ziarnami słonecznika.





## Miska Buddy

To danie składa się z kilku składników ułożonych w średniej wielkości misce. Wybór składników należy do nas.

- **Pełnoziarniste zboża:** komosa ryżowa, kasza jaglana, pęczak - 3/4 szklanki po ugotowaniu
- **Warzywa:** bataty, bakłażan, ogórek, pieczarki, marchewka, kalafior, brokuł - do wyboru ok. 1 szklanka, może być mix ulubionych
- **Białko:** tofu, ciecierzycy, soczewica (czerwona, zielona, brązowa - do wyboru), fasola czerwona lub biała - 1/3 szklanki
- **Tłuszcze:** pół dojrzałego awokado, orzechy - 1 spora garść
- **Ziarna:** dyni, słonecznika, sezamu, czarnuszki - 1 łyżka
- **Zielenina:** szpinak, szczypiorek, roszponka, rukola, sałata, kietki - spora garść
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka syropu z agawy
- Ocet balsamiczny do polania całości

**Zboża:** wybieramy dowolnie wg tego na co aktualnie mamy ochotę. Ugotować wg przepisu na opakowaniu. Przełożyć do miski.





## Miska Buddy

**Warzywa:** wybieramy dowolnie wg tego na co aktualnie mamy ochotę.

- Bataty, marchewkę (do wyboru) obrać, pokroić jak na frytki i upiec w piekarniku 180° tak by były miękkie (ok. 15-20 min).
- Ogórka obrać i pokroić w większą kostkę.
- Pieczarki dokładnie umyć i przekroić na połówki, postępować jak w przypadku batatów i marchewki.
- Kalafior i brokuł umyć, podzielić na średniej wielkości główki, osuszyć i postępować jak w przypadku marchewki i batatów.
- Bakłażana umyć, osuszyć pokroić w plasterki, oprószyć solą i pozostawić na 10 minut, po tym czasie zebrać nadmiar wody z powierzchni za pomocą ręcznika papierowego i postępować jak w przypadku marchewki i batatów.

**Białko:** wybieramy dowolnie wg tego na co aktualnie mamy ochotę.

- Tofu pokroić w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wlać 2 łyżki sosu sojowego i 1 łyżkę syropu z agawy i obsmażyć tofu ok. 3-5 minut.
- Ciecierzycę ugotować wg przepisu lub użyć gotową ze słoika.
- Soczewicę przepłukać pod bieżącą wodą i ugotować wg przepisu na opakowaniu.
- Fasolę umyć i ugotować wg przepisu na opakowaniu lub użyć gotową ze słoika, koniecznie przepłukać.





## Miska Buddy

**Tłuszcz:** wybieramy dowolnie wg tego na co aktualnie mamy ochotę.

- Awokado umyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę.
- Orzechy pokruszyć w dłoni.

**Zielenina:** wybieramy dowolnie wg tego na co aktualnie mamy ochotę. Dokładnie umyć pod bieżącą wodą i osuszyć.

### **Wykonanie:**

W misce z przygotowanymi zbożami umieścić pozostałe składniki.

Posypać orzechami.

Polewamy octem balsamicznym.

Oprószamy solą i świeżo zmielonym pieprzem.





## Pad Thai na wynos

To jest danie, które można tworzyć na kilka różnych sposobów. Wybierając różne dodatki przygotujesz kombinacje według własnego gustu, w ten sposób skomponujesz kilka różnych pad thai.

### Sos:

- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku
- 0,5 cm świeżego imbiru
- 1 łyżeczka nori w proszku bądź pokruszona 1/4 płatk
- Kawałek świeżej chilli lub 1/4 łyżeczki sproszkowane chilli
- Sok z połowy cytryny

### Białko (do wyboru)

- 1/2 kostki tofu lub 3/4 szklanki ugotowanej białej fasoli

### Baza (do wyboru): ok. 100 g

- Makaron ryżowy lub sojowy
- Makaron z ciecierzycy
- Pszenne nudle
- Ryż





## Pad Thai na wynos

### Warzywa

Rodzaj i ilość dobierz wg swoich upodobań wobec danych składników - ważne, żeby całość użytych warzyw stanowiła 1/4 pad thai

- Nitki cukinii
- Nitki marchewki

Nitki wykonasz za pomocą spiralizera lub jeśli go nie posiadasz, możesz użyć poprzecznej obieraczki do warzyw, wycinając plastry z marchewki lub cukinii

- Zielona cebulka
- Seler naciowy
- Poszatkowana kapusta
- Blanszowana kapusta pak choi
- Świeży szpinak baby
- Papryka
- Mini kukurydza
- Świeży zielony groszek
- Fasolka szparagowa

### Tłuszcze

Rodzaj i ilość dobierz wg swoich upodobań tak żeby użyć ok. 2 garści tych dodatków.

- Posiekane orzechy nerkowca lub ziemne
- Ziarna słonecznika
- Nasiona dyni
- Sezam



## Pad Thai na wynos

### Zioła

- Bazylia zielona lub tajska
- Świeża kolendra
- Dodatki
- Sól, pieprz, syrop z agawy, sos sojowy

### Wykonanie sosu

Czosnek, imbir i ostrą papryczkę bardzo drobno posiekaj, umieść w naczyniu i stopniowo dodawaj wody mieszając do momentu uzyskania delikatnej konsystencji. Dopraw solą tak, by smak był wyrazisty.

Sos umieść w naczyniu na wynos.

Tofu pokrój w kostkę i obsmaż na patelni z 2 łyżkami sosu sojowego i 2 łyżkami syropu z agawy tak, by tofu okleiło się sosem.

Warzywa umyj i pokrój na mniejsze, wygodne do zjedzenia kawałki.

W naczyniu na wynos na sos połóż makaron, białko, warzywa, tłuszcze, zioła. Pomieszaj dopiero w momencie kiedy będziesz chciał zjeść. Wcześniejsze pomieszanie spowoduje, że pad thai nie będzie „chrupiący”.

W tym daniu możesz robić dziesiątki kombinacji. Jeśli lubisz kilka rodzajów warzyw, użyj kilku rodzajów, jeśli lubisz słonecznik i orzechy możesz użyć obu. Nie bój się eksperymentować!

Wybierając masło orzechowe znajdź takie z jak najlepszym składem, to znaczy najlepiej żeby składało się z samych orzechów z jak najmniejszą ilością tłuszczu bądź w ogóle bez niego i do tego przepisu wybierz takie masło, które nie zawiera soli.

Możesz również wykonać swoje masło orzechowe blendując prażone orzeszki ziemne z odrobiną cukru.





## Pieczone warzywa

- 1/2 batata
- 1 duży ziemniak
- 1 burak
- 1 cebula czerwona
- 1/2 główki czosnku
- Garść fasoli szparagowej
- 1 marchewka
- 3 kawałki kalafiora lub brokuła
- Sól, pieprz, słodka papryka, zioła: rozmaryn, oregano, tymianek, papryka ostra

### Wykonanie

Batata, ziemniaka, buraka i marchewkę obrać i pokroić w paski jak na frytki. Cebulę obrać i pokroić na 4 części.

Czosnek przekroić w poprzek nie obierać.

Fasolę szparagową przygotować jak do gotowania.

Kalafiora umyć i osuszyć.

Wszystkie warzywa umieścić w naczyniu żaroodpornym oprószyć solą, pieprzem, słodką papryką, ziołami i odrobiną ostrej papryki.

Naczynie żaroodporne umieścić w piekarniku rozgrzanym do 180° na 20- 25 minut.



## Sałatka z tofu

### Sos:

- 2 łyżeczki sosu sojowego
  - 3 łyżeczki miodu
  - 2 łyżeczki musztardy
  - 2 łyżki octu balsamicznego
  - 1 łyżeczka soku z cytryny
- 
- 300 g naturalnego tofu
  - 150 g truskawek
  - 100 g szpinaku baby
  - 1 mix sałat lub 1 duża sałata
  - 2 garści uprażonych ziaren słonecznika
  - 1 łyżka oregano

### Wykonanie

Przygotuj sos mieszając ze sobą wszystkie składniki.

Tofu pokrój w średniej wielkości kostkę i umieść na chwilę w marynacie (około 15 minut).

W piekarniku ustawionym na 180° upiecz tofu, co jakiś czas mieszając łypatką, żeby zarumieniła się z każdej strony. Czas pieczenia około 15 minut. Resztę marynaty zachowaj do polania sałatki.

Sałaty umyj i umieść w misce. Truskawki podziel na połówki. Jeśli nie masz truskawek, możesz użyć obranych i wyfiletowanych pomarańczy. Dodaj owoce do sałatki, posyp ziarnami słonecznika, polej resztką sosu i oprósz oregano.





## Sałatka z brokułem, pieczonym tofu i awokado

- 200 g brokuła
- 50 g zielonego groszku mrożonego
- 1/2 kostki tofu
- 1/2 dojrzałego awokado
- 1 garść orzechów włoskich
- 1 garść łuskanych pistacji
- 1 łyżka posiekanego szczypioru
- Pieprz i sól do smaku

### Przyprawy do tofu:

- 1/4 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/4 łyżeczki kolendry mielonej
- 1/4 chili
- Pieprz i sól do smaku





## Sałatka z brokułem, pieczonym tofu i awokado

### Sos do polania sałatki:

- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżeczki octu balsamicznego
- 1,5 łyżki syropu z agawy

### Wykonanie

Brokuła umyj, podziel na różyczki i razem z groszkiem ugotuj na parze. Przelej zimną wodą i dokładnie odsącz, przełóż do miski.

Tofu pokrój w kostkę, ułóż na papierze do pieczenia i posyp przyprawami. Upiecz w nagrzanym do 180° piekarniku przez około 15 minut, co jakiś czas mieszając łyżką, żeby tofu zarumieniło się z każdej strony. Ostudź. Orzechy włoskie upraż na patelni bez tłuszczu. Ostudź.

Przygotuj sos do sałatki mieszając wszystkie składniki ze sobą. Awokado umyj, obierz ze skórki, pokrój w kostkę i ułóż na sałatce. Dodaj tofu, posyp orzechami włoskimi, pistacjami i szczypiorkiem. Polej sosem i dopraw do smaku solą i pieprzem.





## Sałatka z kukurydzy i pomidorów koktajlowych

- 1 duża puszka kukurydzy
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych
- 1 miękkie awokado
- 1/4 szklanki oliwek
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżka syropu z agawy
- 2 łyżki wody
- 1/4 szklanki orzechów włoskich
- 1/4 szklanki świeżej mięty
- Sól pieprz do smaku

### Wykonanie

Przygotować sos:

Oliwki, sok z limonki, ocet balsamiczny, syrop z agawy i wodę zmiksować.

Na bardzo mocno rozgrzanej patelni z grubym dnem lub na patelni do grillowania umieścić - bez tłuszczu - dobrze odsączoną kukurydzę, obracać co chwilę, aż dobrze się zarumieni, przełożyć do miski.

Na tej samej patelni umieścić pomidorki koktajlowe, grillować je bez tłuszczu obracając, co jakiś czas - około 5 minut - aż skórka się zarumieni, przełożyć do ostygnięcia.

Awokado pokroić w kostkę.

Wszystkie składniki umieścić w misce, dodać sól i pieprz do smaku, wymieszać. Na wierzch posypać pogniecione orzechy i porwaną miętę. Połączyć wcześniej przygotowanym sosem.



## Sałatka z pieczonymi burakami

- 3 średniej wielkości buraki
- 2- 3 mandarynki
- Garść prażonych orzechów laskowych
- 3 garście rukoli
- 1 łyżka oregano
- Sól i pieprz do smaku

### Sos do sałatki

- 1 łyżeczka ostrej musztardy
- 2 łyżeczki syropu klonowego lub z agawy lub miodu
- 1 łyżka soku pomarańczowego
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka posiekanych igiełek świeżego rozmarynu

### Wykonanie

Buraki dokładnie umyj, osusz i owinięte folią aluminiową upiecz w piekarniku nagrzanym do 200° przez około 1 godzinę.

Przygotuj sos do sałatki mieszając wszystkie składniki i doprawiając solą i pieprzem do smaku.

Buraki ostudź, obierz i pokrój w kostkę.

Na talerzu ułóż rukolę, buraki, obrane kawałki mandarynki. Posyp pogniecionymi w dłoniach, uprażonymi orzechami, polej sosem i oprósz oregano.





## Sałatka z tzatziki

- 1/2 szklanki suchej soczewicy czerwonej
- 1/2 brokuła
- 1 pomidor lub garść koktajlowych
- 1/2 czerwonej cebuli
- Sól, pieprz

## Tzatziki

- 1 spory ogórek około 300 g
- Pół łyżeczki soli
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki jogurtu roślinnego, niesłodzonego
- 1 łyżka koperku
- Pieprz do smaku

## Wykonanie

Ugotuj soczewicę i uparuj brokuła. Obranego ogórka przekrój i pozbaw nasion. Zetrzyj na grubych oczkach, posyp solą i odstaw na 10 minut. Po tym czasie odciśnij ogórka (wody nie wylewaj). Ogórka wymieszaj z czosnkiem, jogurtem, koperkiem i pieprzem. Do miski wsyp soczewicę, brokuła, pokrojone pomidory, cebulę pokrojoną w piórka, wodę z ogórka i przyprawy. Posyp koperkiem, podawaj z tzatziki.



## Zupa krem z batatów

- 1 duży batat około 500 g
- 1 por biała i jasnozielona część
- 1 duża marchew
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki masła orzechowego bez dodatku soli
- 2 cm świeżego startego imbiru
- 1,5 l warzywnego bulionu
- ½ łyżeczki papryki słodkiej lub ostrej
- Sól, pieprz do smaku
- Ulubione kiełki
- 1/4 szklanki lekko podprażonego sezamu
- 1/2 kostki tofu





## Zupa krem z batatów

### Marynata do tofu

- Odrobina wody
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu lub syropu z agawy
- 1 ząbek czosnku
- Szczypta papryczki chilli mielonej
- 1 łyżka oregano
- Kolorowy pieprz

### Wykonanie

Zacznij od przygotowania marynaty do tofu. W tym celu umieść wszystkie składniki w słoiku, dokładnie wymieszaj, dodaj pokrojone w kostkę tofu, zakręć słoik i ponownie dokładnie wymieszaj. Umieść słoik w lodówce na 2 godziny.

Przygotuj bulion warzywny zalewając kostkę litrem gorącej wody. Garnek z bulionem postaw na kuchni i włącz grzanie. Dodaj pokrojonego w kostkę batata, marchewkę, sól oraz pieprz.

Czosnek obierz i razem z umyтым porem posiekaj. Dodaj do zupy. Kiedy warzywa będą miękkie dodaj imbir i zmiksuj na gładki krem. Masło orzechowe przygotuj w miseczce mieszając je dokładnie z odrobiną wody z zupy. Dodaj do kremu i całość ostatni raz krótko zblenduj. Dopraw solą i pieprzem.

Tofu umieść razem z marynatą na patelni i podsmażaj 5 do 7 minut obracając łyżką kostki tofu.

Zupę nałóż do miseczki, posyp sezamem, dodaj kostki tofu i udekoruj kiełkami.



## Zupa krem z gruszki i pietruszki

- 1/2 kg korzenia pietruszki
- 1 gruszka
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 szklanka mleka roślinnego (gryczane, owsiane)
- 1 litr bulionu warzywnego lub woda
- 1 łyżka masła orzechowego
- Sól i pieprz do smaku
- 1/4 szklanki płatków migdałowych

### Wykonanie

Pietruszkę obierz i pokrój w grube plastry. Gruszkę umyj, pokrój na ćwiartki, pozbądź się gniazda nasiennego i ogonka. Pietruszkę i gruszkę umieść w garnku i zalej bulionem. Bulionu musi być tyle, żeby pokrył warzywa. Garnek zamknij pokrywką i gotuj przez około 25 minut do momentu aż pietruszka będzie miękka. W miseczce rozrób masło orzechowe z odrobiną zupy i dodaj do niej.

Na suchej i gorącej patelni upraż migdały.

Do zupy dodaj mleko i zblenduj dokładnie. Dopraw do smaku solą, pieprzem i tymiankiem.

Zupę podawaj w miseczce, a wierzch zupy posyp migdałami.

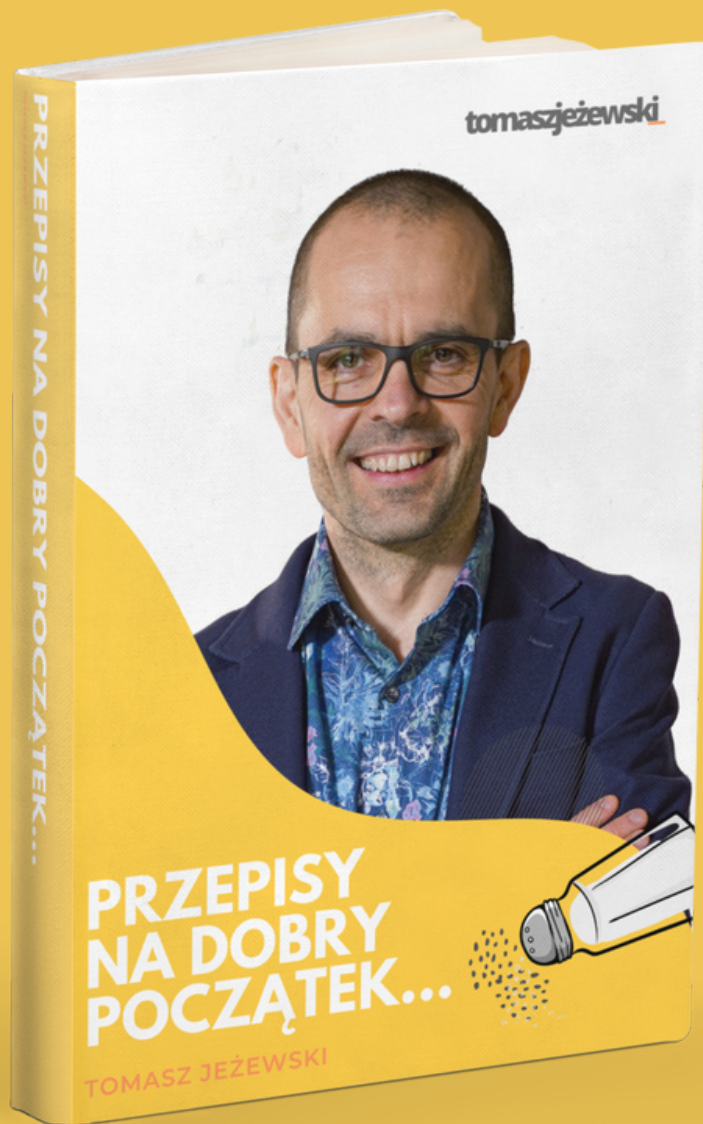




## Przekąski

- W przypadku kiedy najdzie Cię ochota na jakąś drobną przekąskę, użyj past śniadaniowych, hummusu jako dodatku do warzyw. W tym celu przygotuj obraną pokrojoną w plastry marchewkę, ogórka, selera naciowego. Kawałki warzyw maczaj w paście chrup do woli.
- Dobrymi przekąskami są również suszone owoce czy orzechy takie jak daktyle, śliwki, brzoskwinie, morele, mango, rodzynki. Kupując, zwróć uwagę żeby pochodziły z wiarygodnego źródła i nie były konserwowane siarką. Takie przekąski na pewno znajdziesz w sklepie ekologicznym.
- Kolejnym rodzajem przekąsek mogą być wszystkie świeże owoce takie jak jagody, borówki, maliny, truskawki, jeżyny, wiśnie, agrest, porzeczki, jabłka, banany, mango, melon, morele. W przypadku kiedy sezon nie sprzyja dostępności świeżych owoców nie rezygnujcie z nich - używajcie mrożonych. By ograniczyć skok cukru i insuliny podczas ich spożywania dobrze jest je łączyć z białkiem, na przykład jogurtem roślinnym bądź orzechami.
- W przypadku osób chorujących na cukrzycę przy dużym skoku glikemii poleca się wypić 3/4 szklanki wody z 1/4 szklanki soku z cytryny.
- Nie ma idealnej i uniwersalnej diety dla cukrzyków, gdyż każdy organizm reaguje inaczej. Może się zdarzyć, że produkty uważane za bezpieczne u chorych mogą wywołać duży wzrost glikemii, trzeba je wtedy natychmiast wycofać z diety. Bardzo ważna jest obserwacja własna poprzez systematyczne mierzenie poziomu cukru we krwi.

# ZOBACZ ROWNIEŻ...



## PRZEPISY NA DOBRY POCZĄTEK...

TOMASZ JEŻEWSKI

**KUP TERAZ** 