

Program finansowy  
ze środków budżetu  
Miasta Lublin



# PRZEPISY KULINARNE

Opracowane przez:  
Instytut Eligo  
[www.instyuteligo.pl](http://www.instyuteligo.pl)



## Spis treści

1.	Tortilla zawijana z pastą z czerwonej fasoli, omletem i świeżymi warzywami	3
2.	Jaglanka na słono z warzywami i kozim serem	4
3.	Energetyczne kanapki z chleba pełnoziarnistego z humusem	5
4.	Energetyczne kanapki z chleba pełnoziarnistego z paprykarzem z warzyw	6
5.	Wody smakowe	7
6.	Amerykański deser owocowy z cynamonową granolą i jogurtem orzechowym	8
7.	Aromatyczna biała Kofta z indyka z ogórkowym sosem	9
8.	Surówka z młodego pora z ananasem i polskimi jabłkami do dania z Koftą	10



## Tortilla zawijana z pastą z czerwonej fasoli, omletem i świeżymi warzywami



*Doskonała kompozycja pozwalająca łączyć pełnowartościowe białko z białkiem roślinnym w popularną wśród młodzieży tortillę. Posiłek komponowany na słono z warzywami – tak jak dziś proponujemy stanowi idealną propozycję na II danie obiadu. Posiłek szybki i zdrowy. Kieruj się sezonowością warzyw, baw się smakami, łącz, miksuj częściej wybierając te dostępne lokalnie.*

### Składniki

(na ok. 30 szt. roladek)

- 5 sztuk tortilli
- 2 puszki fasoli czerwonej
- ok. 1/2 puszki pomidorów pelati
- 10 sztuk jajek
- główka sałaty masłowej lub mix sałat
- szpinak baby
- pomidory koktajlowe
- papryka czerwona
- ogórek zielony
- słoik oliwek czarnych
- czosnek
- natka pietruszki
- cytryna
- przyprawy: majeranek, sól, chili w proszku, kolendra w proszku
- olej rzepakowy, oliwa
- wykałaczki

### Sposób przygotowania

**Farsz z fasoli:** cedzimy fasolę czerwoną i w misce miksujemy na pastę dodając do smaku pomidory pelatti z puszki, uważając przy tym, aby masa nie stała się za rzadka. Masę doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, solą, kolendrą i chili, odrobina oliwy z oliwek.

**Omlet:** Jajka wybijamy do miseczki, solimy, porządnie roztrzepujemy. Na patelnię wlewamy odrobinę oleju i smażymy cienkie omlet (powinniśmy usmażyć 5 sztuk omletów- 2 jaja/na 1 omlet).

Tortillę kładziemy na deskę i kolejno: smarujemy cienko pastą z fasoli, układamy sałatę i szpinak, następnie kładziemy omlet i smarujemy jeszcze raz pastą z fasoli.

Na koniec dokładamy paski z ogórka i papryki. Tortillę zwijamy w roladkę. W powstały rulon wbijamy wykałaczki w odstępach tak aby można było pokroić go w równe krążki (można też najpierw pokroić, a potem ponabijać wykałaczki na krążki).

Wystająca część wykałaczki dekorujemy nabijając pomidora koktajlowego i czarną oliwkę.

## Jaglanka na słonko z warzywami i kozim serem



*Idealne rozwiązanie dla każdego, kto lubi odkrywać nowe połączenia smakowe. Kasza jaglana uchodzi za królową kasz, a w połączeniu z korzennymi przyprawami i aromatycznym kozim serem przeniesie nas do kulinarnej krainy gór i pastwisk. Doskonała kompozycja zarówno na wytrawne śniadanie, kolację czy jako drugie śniadanie na czas nauki lub pracy. Po spożyciu takiej potrawy długo będziesz czuły sytość.*

### Składniki

- kasza jaglana (zapytaj o obróbkę wstępną)
- pomidory świeże
- czosnek
- pomidory suszone z zalewy
- żółta papryka
- natka pietruszki
- ogórki kiszane
- przyprawy: kurkuma, oregano, chili, sól sodowo-potasowa, pieprz ziołowy,
- kozi ser twardy
- czarnuszka (utrzyj w moździerzu)
- słodka papryka
- olej rzepakowy
- cebula
- zalewa spod pomidorów suszonych
- bazylia świeża, szpinak świeży, kolendra
- kapary
- cytryna

### Sposób przygotowania

**Kasza jaglana:** otrzymaliście kaszę ugotowaną wymieszać z kurkumą  
**Pomidory świeże:** przekrój na pół, wytnij środek a następnie pokój w równą dużą kostkę i przełóż do miseczki. Dodaj tam kolendrę i delikatnie wymieszaj (miska)

**Suszone pomidory:** wyjmij z zalewy i pokrój w drobniutką kostkę (miseczka)

**Kapary:** odcedzić posiekać drobniutko

**Papryka:** zetrnij górę, przekrój na pół, wydrąż dokładnie środek nasienny. Pokrój w kostkę ok 5 mm (zadbaj o równe części) a następnie odłóż do miseczki (miska)

**Ogórek kiszony:** pokrój w paski, następnie w kostkę i przełóż na sito do odcedzenia (miska/sitko)

**Czosnek:** obierz (zapytaj jak to sprytnie zrobić), pokrój w cieniutkie paseczki a następnie zmiążdż; przygotowany czosnek odłóż do miseczki (miseczka)

**Cebula:** obrać, posiekać na plastry i drobniutko w kosteczkę (miska)

**Listki świeżego szpinaku:** pouryway ogonki i posiekaj lub porwij na pół (miska)

**Listki bazyli:** poszarpać, odłożyć do miseczki (miseczka)

**Czarnuszka:** utrzyć w moździerzu (moździerz)

**Cytryna:** zetrzeć skórkę (miseczka)

Rozgrzej patelnię, dodaj olej. Zeszklíč cebulę – uważaj, aby nie spalić. Po około 3 min dodaj czosnek i poczekaj na połączenie się aromatów. Następnie dodaj paprykę i pomidory świeże. Poczekaj aż zmiękną.

W dużej misce przygotuj kaszę, połącz ją z pomidorami z zalewy, dodać zalewę wymieszaj, dodaj kurkumę, pieprz. Następnie dodaj warzywa z patelni, delikatnie wymieszać. Kolejno dodawaj siekany szpinak. Na koniec porcjujemy i przyzdabiamy tartym kozim serem.

## Energetyczne kanapki z chleba pełnoziarnistego z humusem

*Idealna propozycja w dni, kiedy masz dodatkowe zajęcia z aktywności fizycznej. Humus to klasyczny dodatek na bazie cieciorzki i pasty sezamowej.*



### Składniki humus

- 2 puszki ciecierzycy
- 1 szklanka jasnej pasty tahini
- 3 łyżki soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/3 szklanki bardzo zimnej wody
- sól do posypania
- dobra oliwa
- posiekana pietruszka
- słodka papryka

### Sposób przygotowania

Cieciorkę wyjąć z puszek, odcedzić i dokładnie optukać. Przełożyć do naczynia blendera, dodać tahini, sól, sok z cytryny i czosnek - wszystko zmiksować na bardzo gładką pastę. Blendować około 2-3 minut – pasta powinna być aksamitna i bez grudek.

Do gęstej sezamowo-ciecierzycowej pasty dolewać powoli lodowatą wodę cały czas miksując. Humus zmieni kolor i nabierze aksamitnej konsystencji. Ucierać humus przez kolejne 2-3 minuty lub do momentu, aż woda idealnie połączy się z pastą i całość zmieni się w jasny, gładki krem.

Przełożyć gotowy humus do miski i posypać ulubionymi dodatkami: oliwa, posiekana pietruszka, słodka papryka. Przechowywać szczelnie zamknięty w lodówce do 5 dni.

Warzywa pokroić w słupki, brokuł na małe różyczki. Chleb pokroić w trójkąty, obłożyć pastami i udekorować warzywami.

**Warzywa świeże:** marchew, kalarepa, brokuł, pieczywo pełnoziarniste/krojone



## Energetyczne kanapki z chleba pełnoziarnistego z paprykarzem z warzyw



*Idealna propozycja w dni, kiedy masz dodatkowe zajęcia z aktywności fizycznej. Paprykarz przygotujemy z dodatkiem wędzonej papryki, która doskonale aromatyzuje pastę i zamyka smak naszych kanapek.*

### Składniki

#### **pasta paprykarz**

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 6 sztuk niedużych marchewek
- 4 sztuki cebuli
- 4 czubate łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 3 liście laurowe
- 6 ziarenek ziela angielskiego
- czerwona świeża papryka podsmażona
- 1 łyżeczka wędzonej papryki albo 2 czubate łyżeczki słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczki chili lub ostrej papryki
- 3-4 łyżki sosu sojowego
- sól i pieprz
- olej

### Sposób przygotowania

Na patelni rozgrzać olej. Cebulę pokroić w drobno, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach tarki i smażyć z koncentratem pomidorowym, liściem laurowym oraz zielem angielskim. Co kilku minut mieszać, zdjąć z patelni, kiedy cebula będzie szklista a marchewka miękka. Wyłowić liście i ziele angielskie z patelni, odstawić całość do przestudzenia. Przesmażyć paprykę. Przestudzoną kaszę jaglaną połączyć z warzywami, dodać wędzoną paprykę, chili, sos sojowy oraz sól i pieprz.

Wszystko krótko zmiksować ręcznym blenderem, żeby pasta dalej miała wyczuwalne kawałki kaszy oraz warzyw. Doprawić do smaku solą i pieprzem a następnie odstawić do przestudzenia do lodówki.

## Wody smakowe

Orzeźwiająca woda o smaku owoców  
najlepiej gasi pragnienie latem.



### Składniki

- woda
- dowolne owoce
- warzywa
- sok z cytryny
- sok z pomarańczy
- zioła
- miód

### Sposób przygotowania

Przygotowujemy dwa rodzaje wód:

#### 1. Woda o smaku owocowym

**Woda:** rozlewamy do 7 dzbanków

**Cytryna i pomarańcze:** wyciskamy sok w ręcznej wyciskarce, rozlewamy do dzbanków w równych ilościach

**Miód:** dodajemy łyżkę miodu do każdego dzbanka

**Owoce i przyprawy:** umyte owoce wkładamy do dzbanków

**Warzywa:** ogórki kroimy na plastry

**Zioła:** dodajemy do wszystkich dzbanków po kilka liści

#### 2. Woda ogórkowa

**Woda:** rozlewamy do 3 dzbanków

**Warzywa:** ogórki kroimy na plastry

**Zioła:** dodajemy do wszystkich dzbanków po kilka liści

## Amerykański deser owocowy z cynamonową granolą i jogurtem orzechowym



### Składniki

#### Owoce

- 60 g winogron
- 60 g kiwi
- 60 g ananasa
- 60 g jabłka
- 1 sztuka limonki

#### Granola

- 400 g mix płatków zbożowych
- 1 łyżka cynamonu
- 3 łyżki miodu

#### Jogurt orzechowy

- 400 g jogurtu naturalnego
- 2-3 łyżki masła orzechowego 100%
- 1 łyżka miodu do smaku

### Sposób przygotowania

Mód rozpuścić w 1/2 szklanki wody dodać razem z cynamonem do mix płatków zbożowych. Dobrze wymieszać, następnie podpiec w piekarniku lub na patelni na złoty kolor - uważać, aby nie spalić płatków.

Studzimy.

Owoce obieramy ze skórki – te które trzeba, kroimy równo do dekoracji.

Jogurt mieszamy z masłem orzechowym i dodajemy łyżkę miodu do smaku - jeśli ktoś woli słodszy.

Porcjujemy przezroczystych szklankach wg kolejności: granola, jogurt, owoce.



## Aromatyczna biała Kofta z indyka z ogórkowym sosem



### Składniki

- mięso mielone z indyka
- czerwona cebula
- biała cebula
- natka pietruszki, suszona
- KAMIS Kuchnie świata - przyprawa kuchni arabskiej Kebab shoarma
- sos sojowy
- sól
- pieprz

### Sposób przygotowania

**Masa kofty:** cebulę obrać ze skórki i posiekać w bardzo drobną kosteczkę, wymieszać mięsem. Posiekać drobno natkę pietruszki dodać do masy i doprawić.

**Nakładanie na patyki:** pobieramy masę z indyka i oklejamy patyczki do szaszłyka. Lekko spłaszczamy. Staramy się zrobić równe porcje.

Przygotowane układamy na papierze do pieczenia na blaszkach i zapiekamy w piekarniku w temperaturze 180°C.

**Sos ogórkowy:** obieramy świeże ogórki, ścieramy na tarce, lekko solimy – odsączamy ręcznie lub na sicie. Jogurt naturalny mieszamy ze sprasowanym czosnkiem, dodajemy ogórki i doprawiamy do smaku.

Serwujemy patyczek z Koftą na surówce i polewamy sosem (jak na fotografii).

## Surówka z młodego pora z ananasem i polskimi jabłkami do dania z Koftą

### Składniki

- młody por
- jabłka
- świeży ananas
- cebula czerwona
- pestki dyni
- sałata lodowa
- olej
- cytryna



### Sposób przygotowania

Por kroimy w kółeczka, ananasa obieramy i kroimy w trójkąci. Cebulę czerwoną obieramy, kroimy w piórka, sałatę szarpiemy na małe kawałki. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.

Łączymy składniki i doprawiamy.