

smaczne i zdrowe

Domowe obiady

szybkie i zdrowe



Domowe obiady

szybkie i zdrowe



SPIS TREŚCI

Wstęp	3	Zestaw 16	34
Zestaw 1	4	Zupa krem z fasoli szparagowej	34
Zupa krem z papryki	4	Smażone kuleczki z metki i papryki z rukolą	35
Szybka tarta z porem i surimi	5	Mus z suszonej żurawiny	35
Ryż toffi z porzeczkami i kwiatami ogórecznika	5	Zestaw 17	36
Zestaw 2	6	Pikantna zupa krem z pomidorów	36
Zupa z czerwonej fasoli, groszku i smażonych białych kietbasek	6	Potrąwka z gotowanego kurczaka i jajek	37
Deser gruszkowo-imbrowy	6	Zestaw 18	38
Sajgonki z kaszą i warzywami	7	Zupa krem z łososa	38
Zestaw 3	8	Smażona karkówka z warzywami i kuskusem	39
Kokardki z mięsem, suszonymi pomidorami i groszkiem	8	Kisiel z owoców tropikalnych z otrębami	39
Francuskie tartaletki z twarogiem, jagodami i pomarańczą	9	Zestaw 19	40
Zestaw 4	10	Zupa z fasolą, jarmużem i suszonymi pomidorami	40
Kalafior w sosie koperkowym z chlebem kukurydzianym	10	Smażony ser i boczek na sałacie	41
Kluski serowo-miętowe z truskawkami	11	Zestaw 20	42
Zestaw 5	12	Zupa krem z cukinii z grillowanymi dodatkami	42
Zupa z czerwonej fasoli i papryki	12	Szaszłyki z kurczaka w jogurcie na warzywach	43
Frytki z brukwi z sosem paprykowym	13	Zestaw 21	44
Zestaw 6	14	Zupa z serków śmietankowych z nowalijkami	44
Duszone warzywa z kietbasą i jarmużem	14	Kurczak pieczony z gruszkami i brązowym ryżem	45
Ananas w karmelu	15	Zestaw 22	46
Zestaw 7	16	Zupa z szynką, groszkiem cukrowym i pomidorami z makaronem	46
Zupa krem z bobu z grzankami czosnkowymi i orzechami włoskimi	16	Seler pieczony z dipem z awokado	47
Flądra gotowana na parze z warzywami	16	Koktajl wiśniowy z płatkami otrębowymi	47
Arbuz w jeżynowym jogurcie	17	Zestaw 23	48
Zestaw 8	18	Zupa krem z kalarepy	48
Fasola szparagowa z tososiem i żółtym serem	18	Ryż z warzywami	48
Brownie z powidłami	19	Szybkie ciastka z dżemem	49
Zestaw 9	20	Zestaw 24	50
Delikatna zupa z gotowanym kurczakiem i makaronem	20	Zupa z krewetkami	50
Kuskus z kietbasą i ogórkiem kiszonym	21	Makaron razowy z groszkiem i sosem beszamelowym	51
Mus z mango	21	Zestaw 25	52
Zestaw 10	22	Pierś kurczaka z sałatką i makaronem ryżowym	52
Pomidorowa z kaszą kukurydzianą i serem	22	Budyń z czarną porzeczką	53
Grillowane pączki schabowe z dipem paprykowym	23	Zestaw 26	54
Zestaw 11	24	Gęsta zupa z warzyw z kulkami z metki	54
Zupa z cieciorą i marchwią	24	Kuskus z warzywami	55
Żółte kokardki w zielonym sosie	25	Zestaw 27	56
Zestaw 12	26	Zupa z mały i pomidorów	56
Zupa krem z pieczonej dyni i sera feta	26	Potrąwka z surimi i warzywami	56
Tortille z kurczakiem i warzywami z dipem z kaparów	27	Sałatka owocowa	57
Zestaw 13	28	Zestaw 28	58
Kopytka z łososem i groszkiem	28	Krem z wędzonej ryby i pora ze słonecznikiem	58
Deser brzoskwiowo-twarożkowy	29	Schab pieczony z kaszą jaglaną i warzywami	59
Zestaw 14	30	Jogurt z kiwi i karmelizowanymi płatkami owsianymi	59
Zupa pomidorowo-paprykowa z kaszą gryczaną z kietbasą	30	Zestaw 29	60
Soczewica z jajkiem sadzonym	31	Zupa z bakłażana, pomidorów i papryki	60
Zestaw 15	32	Pieczona polędwica z karmelizowaną cebulą i granatem	61
Sos pomidorowy z groszkiem i miętą	32	Zestaw 30	62
Deser owocowy z fiolkami i cukrem miętowym	33	Różowy makaron ze smażonymi warzywami i schabem	62
		Mus z nektarynek	63

Wstęp

OBIAD JEST NAJWAŻNIEJSZYM I NAJOBFITSZYM POSIŁKIEM W KAŻDYM DOMU. W JEGO SKŁAD POWINNY WCHODZIĆ CO NAJMNIEJ DWA GORĄCE DANIA, A TAKŻE, CO DOCENIĄ ZWŁASZCZA DZIECI, DESER. WEDŁUG DIETETYKÓW GŁÓWNY POSIŁEK DNIA MUSI POKRYWAĆ 30-50% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA KALORIE. ZDROWY I POŻYWNY OBIAD SKŁADA SIĘ Z POTRAW PRZYGOTOWANYCH Z WARZYW, JAJEK, RYB I CHUDYCH MIĘS. NIESTETY, CORAZ CZĘŚCIEJ NIE MAMY CZASU ANI OCHOTY NA PRZYGOTOWANIE PEŁNOWARTOŚCIOWEGO TRZYDANIOWEGO OBIADU. CODZIENNIE ZASTANAWIAMY SIĘ, JAKIE POTRAWY PODAĆ NA STÓŁ. CORAZ CZĘŚCIEJ DECYDUJEMY SIĘ NA ZAMAWIANE TELEFONICZNIE FAST FOODY LUB GOTOWE POSIŁKI, KTÓRE WYSTARCZY PODGRZAĆ W MIKROFALÓWCE. WYBÓR I ZESTAWIENIE MENU SKŁADAJĄCEGO SIĘ ZE ZDROWYCH I JEDNOCZEŚNIE SMACZNYCH POTRAW NIE JEST PROSTYM ZADANIEM. KSIĄŻKA JEST PRÓBĄ UŁATWIENIA PLANOWANIA I WYKONANIA CODZIENNYCH OBIADÓW. MOŻNA W NIEJ ZNALEŻĆ WIELE CIEKAWYCH POMYSŁÓW NA SZYBKIE ZUPY, PROSTE DRUGIE DANIA, A TAKŻE EKSPRESOWE DESERY. ZAPROPONOWANE ZESTAWY SKŁADAJĄ SIĘ Z POŻYWNYCH I LEKKOSTRAWNYCH POTRAW, A ICH PRYZRZĄDZENIE ZAJMUJE NIEWIELE CZASU. WSZYSTKIE PROPOZYCJE MOŻNA BEZ TRUDU PRZYGOTOWAĆ W DOMU PO PRZYJŚCIU Z PRACY, POD WARUNKIEM ŻE DZIEŃ WCZEŚNIEJ POŚWIĘCIMY CHWILĘ NA WYBÓR POSIŁKÓW I ZROBIENIE ZAKUPÓW. ZGROMADZONE W KSIĄŻCE ZESTAWY OBIADOWE SĄ ŁATWE DO WYKONANIA, A PRYZRZĄDZONE NA ICH PODSTAWIE DANIA BĘDĄ SMAKOWAŁY CAŁEJ RODZINIE.



30 minut



35 minut



40 minut



45 minut

CZAS PRYZRZĄDZANIA ZESTAWU





ZUPA KREM Z PAPRYKI

SKŁADNIKI

- 600 ml wody
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 2 liście pora
- 2 liście selera
- 3 czerwone papryki
- 1 chili
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- ½ pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz

Marchew i pietruszkę obrać, a następnie przepłukać wodą. Liście pora i selera umyć. Włożyć warzywa do garnka, zalać wodą, posolić i gotować 20 minut. Wyjąć włoszczyznę. Papryki pozbawić gniazd nasiennych, umyć i pokroić w kostkę, a następnie dodać do wywaru, gotować 10 minut, przyprawić i zmiksować. Wlać jogurt i dokładnie wymieszać. Natkę pietruszki umyć i posiekać. Zupę rozlać do misek, a przed podaniem posypać zieleniną.





SZYBKA TARTA Z POREM I SURIMI

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 3 jajka
- 2 pory (jasna część)
- 10 dag paluszków surimi
- 1 pęczek kopru
- 5 dag żółtego sera
- 1 łyżka oliwy
- 50 ml jogurtu naturalnego
- sól, pieprz, słodka papryka, gałka muszkatołowa

Pory umyć i pokroić w plastry. Koper optukać wodą, a następnie posiekać. Surimi pociąć na kawałki. Na patelni rozgrzać oliwę, zeszklić por, dodać surimi i zrumienić. Smażyć 10 minut, stale mieszając. Wyłożyć blaszkę ciastem francuskim. Wykleić nim boki blaszki w taki sposób, by powstał kołnierz. 3 jajka i jogurt roztrzepać widelcem, dodać starty ser, koper i przyprawy. Na spód z ciasta wyłożyć surimi z porami, zalać masą jajeczną i zapiekać 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

RYŻ TOFFI Z PORZECZKAMI I KWIATAMI OGÓRECZNIKA

SKŁADNIKI

- ½ szklanki ugotowanego ryżu
- ¼ szklanki mleka
- ½ opakowania kajmaku
- 5 dag czerwonej porzeczki
- 1 gałązka kwiatów ogórecznika

Ryż podgrzać z mlekiem, dodać kajmak i gotować 5 minut. Porzeczki umyć, pozbawić łodyżek, wrzucić do ryżu. Przełać ryż do małych pucharków i udekorować umyтыми kwiatami.





ZUPA Z CZERWONEJ FASOLI, GROSZKU I SMAŻONYCH BIAŁYCH KIEŁBASEK

SKŁADNIKI

- 40 dag surowych cienkich białych kiełbasek
- ½ puszki czerwonej fasoli
- ½ puszki groszku
- ½ puszki ciecior
- 800 ml wody
- 1 cebula
- 1 łyżka mąki
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka śmietany 18%
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz, majeranek

W garnku rozgrzać olej. Kiełbaski zrumienić ze wszystkich stron, a następnie wyjąć. Cebulę i czosnek obrać, pokroić w kostkę, zrumienić na oleju ze smażenia kiełbasek. Wsypać mąkę i smażyć 1 minutę, stale mieszając. Wlać wodę i dodać osączone i przelane zimną wodą warzywa. Kiełbaski pokroić na cztery części i wrzucić do zupy. Całość gotować 10 minut. Dodać koncentrat wymieszany ze śmietaną, a na koniec przyprawić.



DESER GRUSZKOWO-IMBIROWY

SKŁADNIKI

- 6 gruszek
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka masła
- kawałek korzenia imbiru
- 1 łyżka płatków migdałowych
- 1 łyżka śruty kakaowej

Gruszki umyć, pokroić w ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Na patelni podgrzać masło, dodać gruszki, cukier i imbir, a następnie podsmażyć 3 minuty. Gruszki zmiksować. Przelać masę do miseczek i posypać płatkami migdałów i śrutą kakaową.