

dobry
dietetyk[®]



Szybkie obiady

450
kcal

www.dobrydietetyk.pl

Kasza gryczana z włoszczyzną, suszonymi pomidorami, słonecznikiem i tofu

Składniki:

Kasza gryczana	50 g - 5 łyżek
Nasiona słonecznika	20 g - 2 łyżki
Suszone pomidory w oleju	40 g - 2 sztuki
Tofu	90 g - pół opakowania
Włoszczyzna mrożona	100 g - 1 szklanka

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować razem z włoszczyzną. Wymieszać z nasionami, pokrojonymi w paski pomidorami i pokrojonym w kostkę tofu. Doprawić do smaku.



Kasza kuskus w pomidorowym sosie z fasolą

Składniki:

Kasza kuskus	50 g - 5 łyżek
Cebula	25 g - pół małej sztuki
Czosnek	5 g - 1 ząbek
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Fasola konserwowa	120 g - pół puszki
Passata pomidorowa	200 g - 10 łyżek
Marchew	50 g - 1 sztuka
Pomidor	130 g - 1 średnia sztuka
Pietruszka, liście	2 g - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Kaszę przygotować według przepisu na opakowaniu. Cebulę podsmażyć na rozgrzanej oliwie, dodać startą marchew, podlać 3 łyżkami wody i dusić kilka minut. Dodać pomidora obranego ze skóry i pokrojonego na kawałki, czosnek przeciśnięty przez praskę, passatę pomidorową i przyprawę. Dusić około 15 minut. Pod koniec duszenia dodać fasolę. Przygotowanym sosem polać kaszę, posypać zieloną pietruszką.



Kurczak w porach z makaronem ryżowym

Składniki:

Czosnek	4 g - 1 ząbek
Filet z kurczaka	150 g - półtorej porcji
Makaron ryżowy	50 g - 2 i pół łyżki
Oliwa z oliwek	10 g - 1 łyżka
Por	50 g - 1 kawałek

Sposób przygotowania:

Makaron przygotować według przepisu na opakowaniu. Mięso oczyścić, umyć i pokroić w podłużne paski. Por pokroić w plasterki i wrzucić na rozgrzany olej. Gdy zmięknie, dodać kurczaka, czosnek przeciśnięty przez praskę. Danie podlać wodą i dusić pod przykryciem około 10-15 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem do smaku.



Makaron pełnoziarnisty z tuńczykiem i suszonymi pomidorami

Składniki:

Cebula	25 g - pół małej sztuki
Makaron pełnoziarnisty	50 g - porcja
Oliwa z oliwek	10 g - łyżka
Pietruszka, liście	5 g - 2,5 łyżeczki
Suszone pomidory w oleju	20 g - 1 sztuka
Tuńczyk w wodzie	120 g - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Posiekaną cebulę podsmażyć na oliwie. Kiedy cebula się zeszkli, dodać tuńczyka i pomidory. Wszystko wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotowym sosem poleać odcedzony makaron. Posypać posiekaną natką pietruszki.



Chłodnik ogórkowy z orzechami włoskimi

Składniki:

Jogurt naturalny	300 g - 2 kubki
Koper	4 g - 1 łyżeczka
Ogórek	150 g - 1 duża sztuka
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Orzechy włoskie	30 g - 1 garść
Pietruszka, liście	4 g - 2 łyżeczki
Rzodkiewka	30 g - 2 sztuki
Sok z cytryny	10 g - łyżka

Sposób przygotowania:

Ogórkę umyć, osuszyć i przekroić na pół. Usunąć gniazda nasienne. Miąższ ze skórką pokroić w małą kostkę. Rzodkiewki umyć i pokroić w półplasterki. Warzywa oprószyć solą. Odstawić na 10 min. Natkę pietruszki i koperek umyć, osuszyć i oberwać listki. Posiekać. Wsypać do jogurtu, wymieszać. Dodać oliwę z oliwek i sok z cytryny. Ogórek i rzodkiewki osączyć, lekko odcisnąć. Wymieszać z 25 ml wody. Dodać do jogurtu. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Wsypać drobno posiekane orzechy włoskie i wymieszać. Chłodnik najlepiej wstawić do lodówki na około 30 minut.



Kasza gryczana z twarogiem i słonecznikiem

Składniki:

Kasza gryczana	50 g - 5 łyżek
Ser twarogowy półtłusty	100 g - 5 plasterów
Oliwa z oliwek	10 g - 1 łyżka
Pietruszka, liście	6 g - 3 łyżeczki
Nasiona słonecznika	10 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić. Zmieszać razem z pokruszonym twarogiem, posiekaną natką pietruszki i wszystko delikatnie wymieszać. Oprószyć solą i pieprzem, polać oliwą oraz posypać pestkami słonecznika.



Ryż z indykiem, papryką i marchewką

Składniki:

Ryż basmati	50 g - pół woreczka
Filet z indyka	150 g - 1 porcja
Oliwa z oliwek	10 g - 1 łyżka
Papryka żółta	100 g - pół średniej sztuki
Marchew	100 g - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Filet z indyka oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki. Natrzeć olejem i przyprawami. Marchewkę obrać i pokroić w plastry, a paprykę pokroić w paski. Na patelni poddusić mięso z warzywami przez około 5 minut, po czym przykryć patelnię i dusić całość około 10 minut. Mięso i warzywa połączyć z ryżem.



Kasza kuskus z groszkiem i cebulką

Składniki:

Kuskus	70 g - 7 łyżek
Groszek zielony konserwowy	150 g - 1 szklanka
Oliwa z oliwek	10 g - 2 łyżeczki
Cebula	45 g - pół dużej sztuki

Sposób przygotowania:

Do kuskusu dodać szczyptę soli, zalać wrzątkiem, odstawić pod przykryciem do wchłonięcia płynu. Na oliwie zeszklić cebulkę, dodać groszek odsączony i chwilę mieszać. Na końcu połączyć z kaszą. Doprawić solą i pieprzem.



Spaghetti pełnoziarniste z indykiem mielonym

Składniki:

Makaron pełnoziarnisty	50 g - 2 i pół łyżki
Indyk - mięso mielone	150 g - 1 porcja
Passata pomidorowa	200 g - 10 łyżek
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Cebula	25 g - pół małej sztuki
Przyprawa oregano	0,2 g - 1 szczypta
Pietruszka, liście	4 g - 2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Mięso przyprawić. Na rozgrzanej patelni wlać oliwę, wrzucić pokrojoną cebulę, poddusić. Następnie dodać mięso. Podsmażyć, a następnie dodać passatę pomidorową, doprawić. Połączyć z makaronem. Całość posypać posiekaną natką pietruszki.

Kuskus z cieciorą i papryką

Składniki:

Kuskus	50 g - 5 łyżek
Papryka czerwona	130 g - 1 mała sztuka
Ciecierzycza gotowana/konserwowa	100 g - 5 łyżek
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Czosnek	2 g - 1/2 ząbka
Przyprawa papryka	3 g - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Kaszę przygotować według instrukcji na opakowaniu. Czosnek posiekać i wrzucić na rozgrzanej oliwie, dodać cieciorę z puszki i po chwili pokrojoną paprykę z kaszą. Danie doprawić solą, pieprzem i papryką w proszku.

