

Projekt finansuje m.st. Warszawa

Na Woli zdrowo żyjemy z **OD-WAGĄ!**



Darczyńcy



Realizator



PRZEPISY NA ZDROWE I TANIE DANIA DOMOWE

Marchewkowa zupa-krem

Składniki:

- 1 cebula drobno posiekana
- 1 zmiażdżony ząbek czosnku
- 500 g marchewki
- litr bulionu warzywnego
- sól, pieprz
- natka pietruszki, pestki dyni lub słonecznika
- jogurt naturalny

Sposób przygotowania:

Cebulę podsmaż na oliwie do miękkości, dodaj czosnek, pokrojoną na nieduże kawałki marchewkę i duś przez kilka minut. Dodaj bulion i gotuj aż marchewka zmięknie, czyli ok. 15 minut. Dopraw solą i pieprzem, zmiksuj blenderem. Możesz posypać pietruszką, prażonymi pestkami dyni lub słonecznika i dodać na wierzch odrobinę jogurtu naturalnego. Dobrze smakuje z chrupiącą bagietką lub z grzankami.

Krupnik

Składniki:

- 2 litry zimnej wody
- 300 g - 350 g piersi kurczaka
- włoszczyzna: plaster cebuli (1 cm), mały kawałeczek selera, 1 mała pietruszka, 2 średnie marchewki, kawałek liścia kapusty
- 2 średnie ziemniaki
- 3 łyżki oliwy
- 1 listek laurowy, 3 ziarenka ziela angielskiego
- 100 g kaszy jęczmiennej (1 woreczek)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub koperku

Sposób przygotowania:

- Do dużego garnka wlej zimną wodę, dodaj piersi kurczaka pokrojone na około 2 - 3 cm kawałki. Zagotuj, zszumuj i zmniejsz ogień, gotuj 10 minut. Dodaj plaster cebuli, obrany i pokrojony w kosteczkę seler oraz pokrojoną na plasterki pietruszkę. Gotuj przez 20 minut.

Fundacja Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA** - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

- Włóż obrane i pokrojone w plasterki marchewki, pokrojony liść kapusty oraz obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Dopraw solą (około 1/2 - 2/3 łyżeczki) i zagotuj przez 5 minut.
- Dodaj 2 łyżki oliwy, listek laurowy, ziele angielskie oraz kaszę jęczmienną. Do czasu, aż kasza nie napęcznieje (około 4 - 5 minuty), gotuj zupę ciągle mieszając, aby kasza nie przywarła do dna garnka. Gotuj dalej przez ok. 20-25 minut do miękkości warzyw i kaszy. Odstaw z ognia i dodaj resztę oliwy (1 łyżkę) oraz posiekaną natkę pietruszki lub koperek.

Kotlety z ziemniaków i kapusty włoskiej

Składniki:

- 0,5 kg ziemniaków (lub pozostałe z obiadu purée ziemniaczane)
- 200 g kapusty włoskiej, poszatkwanej
- 20 g masła
- sól, pieprz
- 2 łyżki oleju roślinnego
- garść tartego żółtego sera
- garść natki pietruszki

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotuj, przygotuj z nich purée z dodatkiem masła. Kapustę ugotuj do miękkości. Po odcedzeniu wymieszaj z ziemniakami, dopraw, dodaj natkę pietruszki i tarty żółty ser. Rozgrzej olej na patelni. Uformuj niewielkie kotleciki, spłaszcz je nieco drewnianą łypatką i usmaż z obu stron na złoty kolor.

Duszone warzywa

Świetny sposób na wykorzystanie zalegających w lodówce i zamrażarce warzyw. Zamiast pieczarek i cukinii, można dodać kalafior, brokuły, paprykę albo tanie, sezonowe warzywa. Świetnie pasuje do ryżu, kaszy, a nawet makaronu. Można podawać jako dodatek do dań mięsnych.

Składniki:

- 3-4 ziemniaki
- 1 ząbek czosnku
- 100 g pieczarek
- pomidory (z puszkii lub świeże)
- cukinia
- sól, pieprz
- zioła prowansalskie
- łyżeczka octu balsamicznego

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę lub grube plastry. Gotuj przez jakieś 8-10 minut, odcedź. W rondlu podgrzej odrobinę oliwy, dodaj zmiażdżony ząbek czosnku i ziemniaki, podsmaż przez chwilę. Dodaj pieczarki, pomidory, inne warzywa, przypraw i duś na średnim ogniu ok. 15 minut. Na koniec dodaj odrobinę octu balsamicznego.

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

Makaron z sosem pomidorowym

Składniki:

- ulubiony rodzaj makaronu – preferujemy pełnoziarnisty lub gryczany
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- przecier pomidorowy z kartonu (lub puszka pomidorów, a w sezonie świeże pomidory)
- szczypta cukru
- sól, pieprz
- bazylia

Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzej oliwę, dodaj zmiądzony czosnek, poczekaj 1-2 minuty, aż zaczniesz unosić się czosnkowy aromat – nie za długo, bo czosnek szybko się przypala i gorzknieje - wtedy trzeba go wyrzucić. Wlej przecier pomidorowy (pomidory z puszki lub świeże, obrane ze skórki), dodaj soli i pieprzu do smaku oraz szczyptę cukru. Gotuj na małym ogniu ok. 15 minut. Pod koniec dodaj bazylię – polecamy świeżą. Podawaj z makaronem.

Krokieciki z indyka i warzyw z dressingiem jogurtowym

Składniki:

- 25 g masła
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 450 g utłuczonych ziemniaków
- 115 g ugotowanej kapusty lub brukselki
- 1 puszka kukurydzy
- 225 g ugotowanego indyka, pokrojonego w kawałki (lub resztki pieczonego indyka z obiadu)
- sól, pieprz
- 3 łyżki oliwy
- bułka tarta
- 2 łyżki mąki
- 1 jajko
- olej roślinny

Dressing:

- 220 g jogurtu
- 1 łyżka octu winnego
- 4 drobno posiekane cebule dymki
- 2 łyżki posiekanej mięty
- 2 łyżeczki drobnego cukru

Sposób przygotowania:

Roztop masło na patelni i podsmaż cebulę. Przełóż do miski, dodaj utłuczone ziemniaki, kapustę, kukurydzę, ugotowanego indyka, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj. Do masy dodaj oliwę i trochę bułki tartej - tak, żeby była zwarta, ale niezbyt zbita. Uformuj 4 kulki, nieco spłaszcz i obtocz w mące. Posmaruj z obu stron żółtkiem i obtocz w bułce tartej. Smaż na patelni, na oleju roślinnym, przez 3 minuty z każdej strony. Dressing przygotuj mieszając razem wszystkie składniki i dodając trochę soli i pieprzu.

Błyskawiczny sos czosnkowy

Składniki:

- 1 ząbek czosnku
- połówka cytryny
- pół łyżeczki cukru
- szczypta soli
- 2 łyżki majonezu
- 5 łyżek gęstego jogurtu

Sposób przygotowania:

Ząbek czosnku rozgnieć i włożyć do czystego, suchego słoiczka. Dodaj cukier, sól i sok wyciśnięty z połówki cytryny. Wymieszaj składniki. Dodaj majonez i jogurt. Wszystko razem wymieszaj potrząsając zamkniętym słoikiem przez 1-2 minuty, aby sos nabrał aksamitnej konsystencji. Wstaw do lodówki na 1 godzinę.

Makaron z serem

Macaroni and cheese to ulubione danie amerykańskich dzieci. Brak warzyw w tej potrawie warto zrekompensować sałatką lub owocami na deser. Można też dodać warzywa do makaronu, np. różyczki brokułów, marchewkę, pora albo kukurydzę. Niektórzy wzbogacają potrawę tuńczykiem, pomidorami lub kawałkami ugotowanego mięsa kurczaka. Włoska wersja *macaroni and cheese*, czyli *pasta al burro e parmigiano*, to makaron ugotowany *al dente*, do którego już na talerzu dodajemy odrobinę masła, mieszamy i posypujemy parmezanem - prosto, ale smacznie!

Składniki:

- drobny makaron, np. kolanka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 450 ml mleka
- garść startego żółtego sera
- pieprz
- gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron i odcedź. Sos serowy: w rondelku rozpuść masło i dodaj łyżkę mąki, dobrze wymieszaj. Dodaj odrobinę czarnego pieprzu i szczyptę gałki muszkatołowej. Gotuj na małym ogniu, mieszając, przez ok. 1 minutę. Stopniowo dolewaj mleko, mieszając cały czas trzepaczką. Zagotuj, ciągle mieszając, aż sos zgęstnieje. Dodaj dużą garść startego żółtego sera i dokładnie wymieszaj. Dodaj makaron, wymieszaj i podawaj. Możesz też przełożyć masę do żaroodpornego naczynia, posypać z wierzchu dodatkowym serem i zapiec w piekarniku - 180 st. C, przez 10 minut.

Makaron z szynką i groszkiem

Składniki:

- 200 g makaronu farfalle (lub innego)
- 100 g zielonego groszku (łoskanego, mrożonego lub z puszki)
- 150 ml śmietany kremówki, lub jogurtu naturalnego
- 150 g szynki, pokrojonej w kostkę (lub plasterki pokrojone w paski)
- 2 łyżki tartego sera parmezan

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron, po ok. 5 minutach od wsypania makaronu do wody, dorzuc do niego groszek. Gdy makaron będzie gotowy, odcedź go razem z groszkiem. W tym samym garnku podgrzej śmietanę, szynkę i parmezan. Wrzuc do środka makaron, dobrze wymieszaj i podawaj posypane serem parmezanem.

Muffiny marchewkowe z pomarańczowym lukrem

Składniki:

- 2 szklanki tartej na drobnej tarce marchwi
- 1,5 szklanki mąki
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3/4 oleju roślinnego
- 3 jajka
- 3/4 szklanki brązowego cukru
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki imbiru w proszku
- 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- aromat waniliowy

Lukier:

- 1 szklanka cukru pudru
- 3 łyżeczki drobno startej skórki z pomarańczy
- 2-3 łyżki soku wyciśniętego z pomarańczy

Przygotowanie:

W jednej misce wymieszaj suche produkty: mąkę, sodę, cukier, proszę do pieczenia, sól i przyprawę. W drugiej misce wymieszaj rozmącone jajko, marchewkę, aromat waniliowy. Przelej składniki mokre do suchych i dokładnie wymieszaj je razem. Formę do muffinek wyłóż papierem lub papilotkami. Do foremek włóż po 2-3 łyżki ciasta. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na 25-20 min. Lukier: cukier wymieszaj dokładnie z sokiem i skórą z pomarańczy na gładką masę. Po upieczeniu i przestudzeniu polej nim muffinki.

Minifrittaty

Składniki:

- 5 jajek
- 80 g żółtego sera
- 6 plastrów szynki
- Sól
- Pieprz
- składniki do wyboru: pomidorki, papryka, boczek, pietruszka, oliwki, brokuły, ser pleśniowy

Sposób przygotowania:

Jajka rozbełtaj, dodaj odrobinę soli i pieprzu. Foremki do muffinek wyłóż plastrami szynki, na spód połóż wybrane przez siebie składniki, dodaj żółty ser, zalej masą jajeczną. Zapiekaj ok. 15 min. w 180 st. C.

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

FAST FOOD W DOMOWYM WYDANIU

Kebab

Składniki:

- 4 pomidory,
- 2 świeże ogórki,
- 2 cebule,
- koperek,
- placki pita,
- 80 dag wieprzowiny, cielęciny lub mięsa drobiowego,
- jogurt naturalny,
- ketchup,
- oliwa,
- czosnek,
- zioła prowansalskie
- sól, pieprze, mielona słodka papryka.

Przygotowanie sosu: jogurt naturalny wymieszaj z ziołami prowansalskimi, koperkiem i czosnkiem.

Przygotowanie mięsa: mięso pokrój na cienkie paseczki. Dodaj do niego 3 łyżki oliwy, sól, pieprz, słodką paprykę. Mięso usmaż na beztłuszczowej patelni lub upiecz w piekarniku w naczyniu żaroodpornym.

Przygotowanie kebabu: placki pita podgrzej na rozgrzanej patelni przez ok. 5 sekund z każdej strony, posmaruj sosem, połóż na nich mięso i pokrojone drobno warzywa, polej wszystko odrobiną sosu, zawiń i jedz.

Hamburger z mięsem drobiowym

Składniki:

- 3 bułki ciemne (wielozziarniste, żytnie, graham) lub białe,
- 0,5 kg mięso mielone drobiowe,
- 1 jajko,
- 1 pomidor,
- kapusta pekińska,
- 1 ogórek,
- 1 papryka,
- ketchup,
- sól,
- pieprz

Sposób przygotowania:

Przyprawione (sól, pieprz, 1 jajko) i uformowane kotlety usmaż na beztłuszczowej patelni lub upiecz w piekarniku. Kotleciki włóż do rozkrojonych bułek, a potem całe kanapki na kilka minut do rozgrzanego piekarnika. Na koniec, do środka włóż po plasterku pomidora i ogórka, kawałek papryki, odrobinę kapusty pekińskiej i polej ketchupem.

Hot – dog

Składniki na 1 porcję:

- Pełnoziarnista podłużna bułka

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

- Parówka wysokiej jakości (o zawartości mięsa co najmniej 90%)
- Świeże warzywa (sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewka)
- **Lub surówka z białej kapusty:**
 - 1/4 średniej główki białej kapusty
 - 1 marchew
 - ½ małej cebuli
 - 1 łyżka jogurtu naturalnego
 - 1 łyżka musztardy
 - sól, pieprz
- **Sos pomidorowy (opcjonalnie):**
 - 2 łyżki koncentratu pomidorowego
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek
 - sól, pieprz, zioła

Sposób przygotowania:

- Surówka: poszatkuj kapustę, posól ją i odstaw na 30 minut. Cebulę pokrój w drobną kosteczkę, marchew obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Do jogurtu dodaj musztardę i przyprawy, wymieszaj z warzywami.
- Sos pomidorowy: wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.
- Do bułki włóż zagrzaną parówkę i przystrój ją jak największą ilością świeżych warzyw i surówki.

Pizza z płatkami owsianymi

Składniki na ciasto: (2 pizze o średnicy 22 cm)

- ½ szklanki ciepłej wody
- 1 łyżeczka suchych drożdży lub 12 g świeżych
- szczypta cukru
- 1 łyżka oleju
- ½ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej*
- ½ szklanki mąki żytniej
- ½ szklanki płatków owsianych błyskawicznych
- łyżeczka soli

** możesz zamienić mąkę pełnoziarnistą i żytnią oraz płatki owsiane na 1½ szklanki zwykłej mąki pszennej wtedy uzyskasz klasyczną pizzę na cienkim cieście.*

Składniki na pizzę:

- przecier pomidorowy
- świeża bazylija
- ½ cukinii
- kilka pomidorków koktajlowych
- kiełki ciecior i soczewicy
- wędzona pierś kurczaka
- ser feta light
- świeża rukola
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- W misce wymieszaj drożdże, 50 ml wody i szczyptę cukru. Odstaw na 10 min aż drożdże zaczną reagować.

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

- Dodaj olej, resztkę wody, mąkę żytnią, pełnoziarnistą, płatki owsiane i sól. Ciasto wyrabiaj ok. 10 min na blacie podsypanym mąką żytnią lub otrębami.
- Miskę posmaruj odrobiną oleju i włóż do niej ciasto również natłuszczając je delikatnie z każdej strony. Przykryj lnianą ściereczką i odstaw do podwojenia objętości w ciepłe i nieprzewiewne miejsce.
- Kiedy ciasto urośnie uderz w nie pięścią aby pozbyć się nagromadzonego powietrza. Podziel na pół i z każdej połówki rozwałkuj dwa placki o grubości ok 0.5cm
- Placki rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmaruj przecierem pomidorowym doprawionym świeżą bazylią, solą i pieprzem.
- Wyłóż cienkie plasterki cukinii, pomidorki, kurczaka, kiełki i kawałki sera feta. Całość posól i popieprz
- Pizze piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 240 C z funkcją grzania góra-dół przez ok. 10-15 min.
- Przed podaniem posyp pizzę świeżą rukolą.

Pizza z cukinią i serkiem

Składniki:

- 65 g pszennej mąki pełnoziarnistej
- 1/6 szklanki letniej wody
- 10 g świeżych drożdży
- 1 mała cukinia lub kawałek większej
- ok. 3 łyżek twarożku wiejskiego
- łyżka sera Philadelphia lekkiego lub inny naturalny do smarowania
- oregano, sól

Sposób przygotowania:

Drożdże rozpuść w małej ilości letniej wody, dodaj do mąki. Wsyp szczyptę soli i starannie wyrób ciasto. Do tak małej ilości mąki nie dodawaj zbyt dużo wody, bo ciasto nie może być zbyt rzadkie. Z wyrobionego ciasta uformuj kulkę, wyłóż ją na papier do pieczenia i wałkuj tak, aby ciasto było jak najcieńsze. Całość nakryj bawełnianą ściereczką i zostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. W tym czasie zetrzyj cukinię na tarce o grubych oczkach, posól i zostaw na chwilę, aby puściła sok. Następnie starannie ją odciśnij, najlepiej przy pomocy papierowych ręczników. Kiedy ciasto zwiększy objętość dwukrotnie, nakłuj je w kilku miejscach widelcem, wstaw do piekarnika i podpiecz ok. 10 minut. Podpieczony placek posmaruj serkiem Philadelphia, obficie posyp oregano. Na wierzch połóż startą cukinię, następnie serek wiejski. Ponownie włóż do piekarnika na ok. 10 minut.

PASTY KANAPKOWE

PASTA JAJECZNA

Czego potrzebujesz?

- 3 jajka,
- garść szczypiorku,
- 1 łyżeczkę majonezu,
- sól.

Ugotowane na twardo jajka rozdrób (np. zetrzyj na tarce), dodaj majonez, szczypiorek, sól i wymieszaj.

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

PASTA BROKUŁOWA

Czego potrzebujesz?

- 1 brokuł,
- Garść wiórek kokosowych,
- sok z cytryny,
- pieprz i sól.

Ugotuj brokuła w lekko osolonej wodzie. Na suchej patelni podpraż wiórki kokosowe. Następnie zmiksuj odcedzony brokuł z przestudzonymi wiórkami i dopraw sokiem z cytryny, pieprzem i solą.

PASTA Z AWOKADO

Czego potrzebujesz?

- 1 awokado,
- 1 jajko ugotowane na twardo,
- 1 łyżeczka musztardy,
- 2 łyżki jogurtu naturalnego.

Obierz awokado i jajko, a następnie zmiksuj je wraz z resztą składników.

PASTA DYNIOWA

Czego potrzebujesz?

- 1 mała dynia,
- 1 cebula,
- 1 łyżka curry,
- 5 łyżek oliwy,
- 100 ml świeżo wyciskanego soku z pomarańczy.

Obierz dynię, pokrój na niewielkie kawałki, a następnie skrop oliwą. Wraz z pokrojoną cebulą upiecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. przez ok. 30 minut. Na koniec wszystkie składniki zmiksuj.

PASTA SŁONECZNIKOWA

Czego potrzebujesz?

- pół szklanki słonecznika,
- kilka łyżek płatków owsianych (kaszy jaglanej lub ryżu),
- koncentrat pomidorowy,
- czosnek.

Słonecznik ugotuj w zwykłej wodzie przez 5 minut. W tym samym czasie, w osobnym naczyniu ugotuj płatki owsiane (kaszę jaglaną lub ryż), do czasu ich zgęstnienia. Ciepły słonecznik zmiksuj z kaszą, dodaj czosnek i koncentrat.

PASTA Z SOCZEWICY

Czego potrzebujesz?

- 1 szklanka ugotowanej soczewicy,

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

- pół kostki białego sera,
- 1 cebula,
- sól i pieprz.

Ugotowaną soczewicę zmiksuj z serem oraz cebulką uduszoną wcześniej na oliwie. Dopraw na koniec do smaku.

PASTA MARCHEWKOWA

Czego potrzebujesz?

- 1 marchewkę,
- rodzynki,
- wiórki kokosowe,
- cynamon.

Marchewki obierz, pokrój i uduś w niewielkiej ilości wody z dodatkiem goździków. Rodzynki namocz na przez pół godziny. Wiórki kokosowe lekko upraż na suchej patelni. Zmiksuj marchewkę z wiórkami i rodzynkami. Dodaj szczyptę cynamonu.

PASTA Z CIECIORKI

Czego potrzebujesz?

- 2 szklanki ugotowanej ciecioriki,
- 2 łyżki masła,
- pół szklanki sezamu,
- sok z cytryny,
- pieprz i sól.

Cieciorkę ugotuj do miękkości. Na suchej patelni upraż pół szklanki sezamu, a następnie wystudź go. Zmiksuj ugotowaną cieciorkę z sezamem i masłem. By uzyskać odpowiednią konsystencję, dolej wrzątku. Dopraw sokiem z cytryny, pieprzem i solą.

PASTA FASOŁOWA

Czego potrzebujesz?

- 1 szklanka ugotowanej fasoli,
- pół zeszlonej cebuli,
- majeranek,
- gałka muskatołowa.

Fasolę namocz, aby spęczniała, a potem ugotuj w niewielkiej ilości wody, aż stanie się miękka. W tym samym czasie uduś na patelni cebulę. Ugotowaną fasolę z cebulką zmiksuj na gładką masę, dodaje przyprawy.

PASTA Z KASZY GRYCZANEJ

Czego potrzebujesz?

- 1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej,
- 1 jajko,
- oliwa,
- 1 cebula,
- majeranek,

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA - tel: 518 500 816; biuro@od-waga.org.pl, www.od-waga.org.pl

Chorzy na otyłość proszą o szacunek! Chorzy na otyłość proszą o ratunek!
POMÓŻ! WPŁAĆ DAROWIZNĘ! - BGŻ S. A. 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

- pieprz i sól.

Cebulę uduś na oliwie, a następnie zmiksuj z ugotowanym wcześniej jajkiem i kaszą gryczaną, dopraw solą, pieprzem i majerankiem.

PASTA Z KASZY JAGLANEJ

Czego potrzebujesz?

- 1 szklanka kaszy jaglanej,
- 1 pietruszka,
- 1 marchewka,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 łyżka masła,
- garść koperku,
- sól i pieprz.

Kaszę ugotuj w dwóch szklankach osolonej wody przez kwadrans. Obierz marchewkę i pietruszkę, a następnie pokrój je w plasterki i ugotuj do miękkości. Pod koniec gotowania dodaj obrany czosnek. Kaszę z warzywami zmiksuj z łyżką masła. Dodaj posiekany koperek i dopraw.

PASTA Z SERA TWAROGOWEGO, RZODKIEWKI I SZCZYPIORKU

Czego potrzebujesz?

- 20 dag sera twarogowego
- 2 łyżki mleka
- 5 sztuk rzodkiewek
- Szczypiorek
- Sól, zioła prowansalskie

Rzodkiewkę i szczypiorek umyj. Rzodkiewkę pokrój w drobną kostkę, szczypiorek posiekaj. Twaróg zmiksuj z mlekiem, dodaj rzodkiewkę, szczypiorek, przyprawy, wymieszaj. Podawaj z pieczywem razowym.

PASTA Z MAKRELI I

Czego potrzebujesz?

- 1 średnia ryba wędzona
- 1-2 jajka ugotowane na twardo
- 2 korniszony
- 1 mała cebulka lub pęczek szczypiorku
- kawałek marynowanej papryki
- ewentualnie kawałek posiekanego pora
- 1 łyżka majonezu lub jogurtu naturalnego
- łyżeczka musztardy
- pieprz, szczypta curry
- natka pietruszki do posypania

Rybę obierz ze skóry i ości. Rozgnieć widelcem, dodaj odrobinę majonezu. Jajka, cebulę, ogórki, paprykę pokrój w kostkę. Dodaj do ryby, przypraw, dodaje musztardę i resztę majonezu. Wymieszaj i posyp natką.

PASTA Z MAKRELI II

Czego potrzebujesz?

- 1 makreła wędzona
- sól ziołowa
- pieprz
- ketchup
- cebula czosnkowa

PASTA Z TUŃCZYKA I BIAŁEGO SERA

Czego potrzebujesz?

- 250g białego sera
- 2 jajka
- 1 płaska łyżka jogurtu
- 1 łyżka majonezu
- 1 czerwona cebula
- puszka tuńczyka w sosie własnym
- sól
- pieprz

Jajka ugotuj na twardo i zetrzyj na dużych oczkach. W misce, widelcem rozdrób biały ser, dodaj odsączonego tuńczyka, posiekana drobno czerwoną cebulę, śmietanę, majonez, starte jajka oraz przyprawy i wszystko dokładnie wymieszaj.

ZDROWE CIASTECZKA OWSIANE, BEZ MAKI, TŁUSZCZU I CUKRU

Składniki:

- 1,5 szklanki płatków owsianych górskich
- 2 dojrzałe banany
- 1,5 łyżki słonecznika
- 1,5 łyżki dyni
- 1,5 łyżki rodzynek
- 1,5 łyżki suszonej żurawiny
- 1,5 łyżki wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 kostki startej gorzkiej czekolady.

Pół szklanki płatków owsianych drobno zmiel. Czekoladę zetrzyj na tarce na drobnych oczkach. Banany rozgnieć w misce na miazgę i dodaj do nich resztę składników. Wszystko dokładnie wymieszaj i uformuj okrągłe ciasteczka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw ciasteczka do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 15 minut (górze – dół). Po tym czasie ciasteczka odwróć na drugą stronę i upiecz jeszcze 7 minut (termoobieg). Ciasteczka najpierw będą dość miękkie, ale gdy wystygną staną się chrupiące.