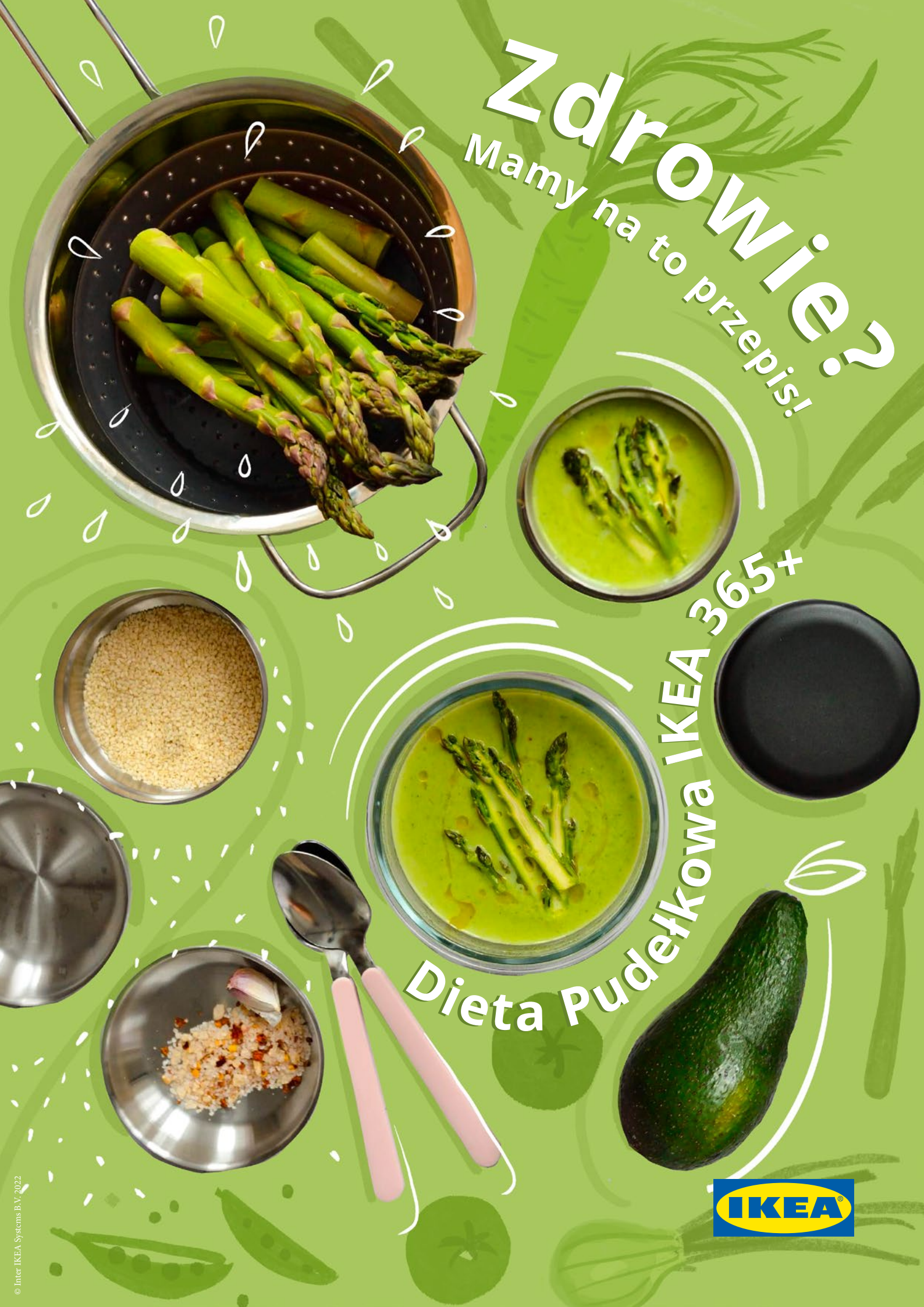


Zdrowie?

Mamy na to przepis!

Dieta Pudełkowa IKEA 365+





Cześć!

Wierzmy, że zdrowie zaczyna się w kuchni, a najlepsza dieta to ta, którą przygotujesz samodzielnie. Przekonaj się o tym i dołącz do naszego wyzwania.

Z Dietą pudełkową IKEA 365+ zobaczysz, że zdrowe gotowanie jest proste, a domowe posiłki można mieć ze sobą zawsze i wszędzie.

W zestawie znajdziesz przepisy, które pomogą ci ugotować, spakować i zabrać ze sobą najlepszą dietę pudełkową pod słońcem – tę przygotowaną przez Ciebie.

IKEA



Cześć,

z tej strony Karola z bloga **Smyk w kuchni**.

Miłośniczka dobrego jedzenia, zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Wielbicielka spędzania czasu na łonie natury, głównie ze swoim zbyt energicznym czworonogiem. Ogromna entuzjastka sezonowości w kuchni.

Od dziecka lubiłam mieszać w garach, i tak zostało mi do dzisiaj. Kocham tworzyć i puszczać wodze fantazji w opracowywaniu nowych przepisów. Czuję się jak ryba w wodzie, kiedy mogę gościć w domu bliskie mi osoby i gotować dla nich nowe pyszności.

Mam nadzieję, że moje dania przypadną Ci do gustu!
Będą smakować wybornie na świeżym powietrzu w akompaniamencie śpiewu ptaków i gwarnych rozmów z bliskimi.

Życzę smacznego!

Ekspresowy krem ze szparagów

Krem idealnie sprawdzi się na wynos. Możesz zapakować go w termos EFTERFRÅGAD i cieszyć się ciepłym posiłkiem na spacerze w lesie lub podczas przerwy w pracy.



Czas:



20 min.

Porcje:



4 szt.

Co potrzebujesz:



Blender



Kuchenka



Rondel
IKEA 365+



Termos
EFTERFRÅGAD

Składniki

- 1 pęczek szparagów
- 1 szklanka mrożonego zielonego groszku
- 1 mała cukinia
- 3-4 ząbki czosnku
- 1/2 awokado
- 2 łyżki masła
- sól morska
- pieprz cytrynowy
- sezam
- mleko krowie lub migdałowe



Sposób przygotowania

1. W rondelku umieść oliwę i masło, warzywa umyj i poszatkuj na mniejsze kawałki. Dodaj czosnek, groszek i całość smaż przez 7 minut, co jakiś czas mieszając.
 2. Dodaj przyprawy, mleko i wodę, tak aby warzywa były zakryte płynem.
 3. Przykryj rondel pokrywką i gotuj całość na małym ogniu 15 minut.
 4. Zupę zmiksuj na gładki krem.
- Krem podawaj skropiony oliwą z oliwek, posypany sezamem.
 - Możesz go również podać z mozzarellą lub burattą i czosnkową grzanką z bagietki.
 - Do kremu doskonale będą pasować wytrawne pierożki z fetą i buraczkami z kolejnego przepisu.

Ekspresowe wytrawne pierożki

z ciasta francuskiego z fetą, buraczkami i botwinką

Pierożki smakują dobrze nawet gdy są zimne. Nic więc nie stoi na przeszkodzie, by zapakować je i zabrać ze sobą na dłuższy spacer do parku.



Czas:



50 min.

Porcje:



4 szt.

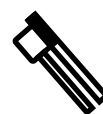
Co potrzebujesz:



Piekarnik



Rondel
IKEA 365+



Wyciskarka
do czosnku
KONCIS



Blacha
do pieczenia
HEMMABAK

Składniki

Pierozki:

- 2 arkusze ciasta francuskiego
- 2-4 ząbki czosnku
- 1-2 młode buraczki
- 1 botwinka
- 3 duże łyżki masła
- sól morska
- pieprz cytrynowy
- koperek
- 3/4 szklanki bułki tartej
- 130 g sera feta
- 150 g tłustego twarogu
- 1 jajko
- sezam

Sos:

- 1/2 szkl. maślanki
- 1/2 szkl. jogurtu greckiego/śmietany
- 1-2 łyżki serka mascarpone lub majonezu
- sól, pieprz
- koperek

Sposób przygotowania

1. Buraczki obierz ze skórki. Botwinę umyj.
 2. Potnij całość w drobną kostkę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i duś do miękkości.
 3. Do masy dodaj fetę, ser, bułkę tartą i przyprawy. Sól dodawaj ostrożnie, ponieważ feta jest dość słona.
 4. Całość dokładnie wymieszaj.
 5. Arkusz ciasta potnij na 6-8 części, formuj pierożki wypełniając je farszem. Każdy pierożek posmaruj roztrzepanym jajkiem, oprósz sezamem.
 6. Pierożki natychmiast wstaw do gorącego piekarnika (ciasto francuskie musi być mocno schłodzone, a piekarnik mocno rozgrzany), dzięki temu będą chrupiące.
 7. Temperatura pieczenia 220°C, czas 20-25 minut, grzanie z termoobiegiem.
- Pierożki podawaj z sosem lub kremem. Z botwinki która została, zrób surówkę. Poszatkuj botwinę, dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, maślanek, pokrojone w kostkę jabłko i sezam.



Zapiekanka z makaronem

na słodko z truskawkami, prażonymi migdałami,
twarogiem, sosem jogurtowym i kogłem mogłem

Zapiekankę można jeść i na ciepło, i na zimno. Dlatego to świetny pomysł na obiad, który możesz podzielić na dwie części – pierwszą zjeść dzisiaj, a drugą zostawić na jutro do pracy.



Czas:



50 min.

Porcje:



4 szt.

Co potrzebujesz:



Piekarnik



Kuchenka



Durszlak
KLOCKREN



Pojemnik
IKEA 365+

Składniki

- 4 porcje makaronu
- 1 kg truskawek
- 300 g sera śmietankowego
- 3 jaja
- 1/3 szklanki cukru kokosowego
- 1/3 szklanki migdałów w płatkach
- 3/4 szklanki mleka lub śmietanki
- 2 łyżki masła

Opcjonalnie: ziarenka z laski wanilii



Sposób przygotowania

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Ser, jaja i cukier wymieszaj dokładnie. Dodaj mleko i garść płatków migdałowych.
 3. Całość wymieszaj z makaronem, dodaj umyte truskawki, przełóż do formy do zapiekania, wcześniej wysmarowanej masłem. Na wierzch dodaj resztę migdałów i masła.
 4. Piecz w temperaturze 170°C przez 35 minut. Grzanie z termoobiegami.
- Można podawać z gałką lodów waniliowych.



Cześć,

jestem Ania Włodarczyk i moje życie toczy się dookoła kuchni.

Piszę o kulinariach – prowadzę bloga **Strawberries from Poland**, gotuję, fotografuję jedzenie i uczę fotografii kulinarnej oraz gotowania na warsztatach kulinarnych.

Uwielbiam stare książki kucharskie, którym poświęciłam moją drugą książkę kucharską pt. „Retro kuchnia”. Do tego szybkie, nieskomplikowane przepisy, które prezentuję na moim blogu w cyklu „Przepisy na jedną rękę”. Sezonowość, zbiory dziko rosnących roślin jadalnych i truskawki. Te ostatnie wręcz Kocham!

Kolorowy bowl warzywny

Przepis wydaje się długi, ale to wszystko robi się w kwadrans, wierzcie mi! Elementy bowla można wziąć w oddzielnych pudełeczkach i wymieszać na pikniku, tuż przed jedzeniem!



Czas:



15 min.
+ 15 min.
na marynowanie
w lodówce

Porcje:



2 szt.

Co potrzebujesz:



Kuchenka



Rondel
IKEA 365+



Durszlak
KLOCKREN



Pojemniki
IKEA 365+

Składniki

- 2 porcje makaronu ryżowego

Sezamowe ogórki:

- 2 ogórki gruntowe
- 1 łyżka octu ryżowego (ew. delikatnego jabłkowego)
- 1 łyżka sezamu
- 1 łyżka oleju sezamowego
- szczypta soli

Sojowa marchewka:

- 1 marchewka
- 1 łyżka sosu sojowego

Marynowane tofu:

- 1 kostka naturalnego tofu
- 1 zmiądzony ząbek czosnku
- 3 łyżeczki sosu sojowego
- 1 łyżeczka octu ryżowego

Octowe rzodkiewki:

- 4 rzodkiewki
- 3 łyżki octu ryżowego
- 2 łyżki wody
- szczypta cukru
- szczypta soli

Sos:

- 6 łyżek gładkiego, solonego masła orzechowego albo migdałowego
- 1 zmiądzony ząbek czosnku
- szczypta cukru
- 2 łyżeczki soku z limonki (można zastąpić octem)
- 4-6 łyżek wody

Do podania: garść orzeszków ziemnych, garść świeżej roszponki (albo szpinaku lub kolendry).

Sposób przygotowania

1. Makaron przygotowuję zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, układam w misce.
 2. Ogórki obieram, kroję w 2 cm części, mieszam z pozostałymi składnikami, zamykam w pudełeczku i odstawiam do lodówki na min. kwadrans.
 3. Marchewkę obieram, kroję we wstążki i mieszam z sosem sojowym. Zamykam w pudełeczku i odstawiam do lodówki na min. kwadrans.
 4. Rzodkiewki kroję w plasterki i mieszam z pozostałą częścią składników. Zamykam w pudełeczku i odstawiam do lodówki na min. kwadrans.
 5. Tofu kroję w plastry, mieszam z pozostałymi składnikami. Zamykam w pudełeczku i odstawiam do lodówki na min. kwadrans.
 6. Gdy pudełeczka się chłodzą, robię sos mieszając wszystkie jego składniki.
- Po „przegryzieniu się” zawartości pudełeczek, komponuję bowl: na makaronie (ja lubię, gdy jest zimny, a jeśli wolicie ciepły, zalejcie go wrzątkiem) układam ogórki, rzodkiewkę, marchewki, tofu i roszponkę. Polewam sosem i posypuję orzeszkami.



Kokosowo-truskawkowy bowl śniadaniowy

Jogurt można przelać do butelki i potraktować jako zdrową dawkę energii na wycieczce czy rowerze.



Czas:



10 min.
+ 10 min.
duszenia truskawek

Porcje:



1 szt.

Co potrzebujesz:



Blender



Miska
BLANDA



Rondel
IKEA 365+



Durszlak
KLOCKREN

Składniki

- 1 opakowanie jogurtu kokosowego
- 3 łyżki chipsów kokosowych
- 1 garstka ulubionych owoców (u mnie borówki)

Truskawki z chia:

- 1 szklanka truskawek
- 2 łyżki nasion chia (ew. siemienia lnianego)
- 1 łyżeczka miodu



Sposób przygotowania

1. Przygotowuję truskawki: umyte i pozbawione szypulek owoce kroję w połówki. Mieszam w rondlu z miodem i chia, duszę, aż puszczą soki i staną się miękkie. Odstawiam (można je jeść na ciepło i na zimno).
 2. Do pojemnika, który daje się zamknąć, przekładam jogurt kokosowy. Posypuję go chipsami kokosowymi, układam na wierzchu 3-4 łyżki truskawek z chia, posypuję borówkami. Gotowe!
- Jogurt kokosowy można przygotować na drugi sposób: zmiksować jogurt z truskawkami i nasionami chia, a później ułożyć na nim chipsy kokosowe i borówki.



Cześć,

jestem Marta! Uwielbiam podróżować i odkrywać nowe smaki. Tak samo cieszę mnie lokalne, jak i egzotyczne rejony. Uwielbiam sezam, pastę miso, pomidory, cynamon i świeży chleb na zakwasie grubo posmarowany masłem.

Prowadzę swój kulinarny profil na Instagramie (@sliwkamarta) i bloga **burczymiwbzuchu.pl**. Jestem też współautorką książki „burczymiwbzuchu.śniadania” i wielu ebooków, w tym bestsellerowego „Projekt surówka”, który pozwolił wielu osobom odczarować nudę w zakresie warzywnego komponentu obiadu.

Owsianka z jabłkiem w cynamonowym maśle

Owsianka ma wszystko czego potrzebujesz, by zdrowo rozpocząć dzień. Jeśli nie lubisz jeść z samego rana, to bez trudu spakujesz ją do jednego pojemnika lub w termos i zabierzesz ze sobą do pracy, szkoły albo parku.



Czas:



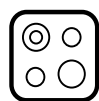
10 min.

Porcje:



2 szt.

Co potrzebujesz:



Kuchenka



Rondel
IKEA 365+



Patelnia
IKEA 365+

Składniki

- 100 g płatków owsianych górskich
- 400 ml mleka
- 1/2 łyżeczki soli
- 30 g masła
- 1 łyżka miodu (lub syropu z agawy)
- 1 łyżeczka cynamonu
- pół jabłka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka brązowego cukru
- 1 łyżka cynamonu

Do posypania: 1 łyżeczka brązowego cukru



Sposób przygotowania

1. Płatki owsiane zalewamy mlekiem. Dodajemy sól, masło, miód (lub syrop z agawy) i cynamon. Doprowadzamy do wrzenia i mieszamy, aż konsystencja zmieni się z płatków pływających w mlecznej zupie, w klejącą papkę (zajmie to kilka minut, można w trakcie zmniejszyć nieco moc palnika).

2. W międzyczasie kroimy połówkę jabłka na grubsze plastry. Na patelni rozgrzewamy masło, brązowy cukier i cynamon. Kładziemy plastry jabłka i obsmażamy z dwóch stron. Robimy to krótko (po minucie na stronę), aby jabłko nie zrobiło się miękkie, a jedynie się skarmelizowało.

3. Gorącą owsiankę umieszczamy w misce, kładziemy na niej skarmelizowane jabłka i polewamy resztką masła, która została na patelni. Wykańczamy łyżeczką cukru na wierzchu.

- Możemy podawać owsiankę na ciepło lub na zimno.

Orientalna sałatka z kaszą i kalafiolem

Sałatka jest smaczna nawet następnego dnia, idealnie sprawdzi się w wydaniu piknikowym.



Czas:



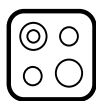
30 min.

Porcje:



2 szt.

Co potrzebujesz:



Kuchenka



Pojemnik
IKEA 365+



Rondel
IKEA 365+



Durszlak
KLOCKREN

Składniki

- 100 g kaszy jęczmiennej perłowej (można użyć też kaszy bulgur)
- pół kalafiora
- pół limonki
- 2 łyżki oliwy
- 3 cm imbiru
- 40 g rodzynek (można zamienić na suszoną żurawinę)
- garść liści mięty
- 2 duże szczypty soli
- 1 łyżka syropu z agawy (lub miodu)
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka cynamonu
- 100 g fety



Sposób przygotowania

1. Gotujemy kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzamy na sitku i przelewamy zimną wodą. Osuszamy na sitku przez kilka minut, następnie wrzucamy do dużej miski.
 2. Z surowego kalafiora odrywamy różyczki, myjemy i szatkujemy na drobne kawałki. Dodajemy do kaszy.
 3. Imbir ścieramy, do miski, na drobnej tarce.
 4. Do miski dodajemy sok z połowy limonki, oliwę, rodzynki, poszatkowane liście mięty, sól, syrop z agawy, kumin, kurkumę, cynamon i kruszymy fetę. Wszystkie składniki dobrze mieszamy.
- Podajemy na zimno.



Zdrowie zaczyna się od kuchni

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl

