

Zupa warzywna z jogurtem z ziołami

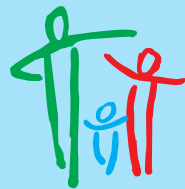
Składniki dla 2 osób:

- 200 g marchwi
- 1 mały seler
- 100 g fasoli szparagowej żółtej
- 100 g jarmużu
- 1 mały por
- 1 ziemniak
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki ziaren słonecznika
- 2 łyżki masła
- 4 łyżki jogurtu gęstego
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki groszku zielonego
- 0,4 l bulionu
- Sól, pieprz



Sposób wykonania

Rozgrzać masło, dodać pokrojone w kostkę wszystkie warzywa. Smażyć około 5 minut. Po tym czasie dodać bulion oraz zielony groszek. Gotować całość do miękkości. Doprawić solą i pieprzem. Dodać podprażone na suchej patelni ziarna słonecznika. Na sam koniec dodać naturalny jogurt oraz drobno pokrojoną natkę pietruszki.

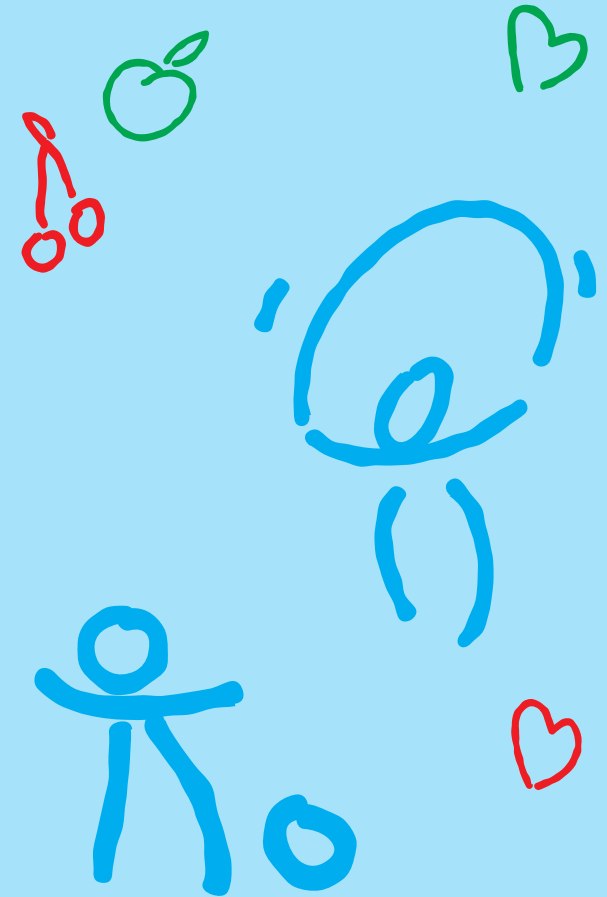


ZDROWE DZIECI
ZDROWA MŁODZIEŻ
ZDROWI DOROŚLI

PRZEPISY NA ZDROWE POSIŁKI DLA DZIECI

Łukasz Konik dla kampanii edukacyjnej

„ZDROWE DZIECI, ZDROWA MŁODZIEŻ, ZDROWI DOROŚLI”



fb.com/dbajoserce
fb.com/PolskieTowarzystwoKardiologiczne



www.dbajoserce.pl

SERVIER  **DLA SERCA**
KARDIOLOGICZNA PORADNIA SERVIER

 **SERVIER**
Odkrycie daje nadzieję

Kluseczki z fasoli

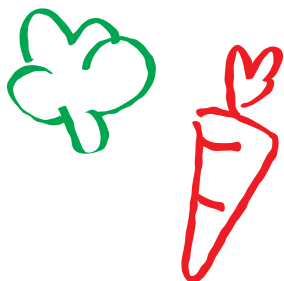


Składniki dla 1 osoby:

- 100 g fasoli
- 1 cebula
- 1-2 pęczki kopru
- 1-2 jaja
- 2 łyżki mąki
- Sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania

Fasolę ugotować do miękkości (można namoczyć dzień wcześniej - wtedy będzie gotowała się krócej). Zmieszać w maszynce do mielenia mięsa. Dodać jajo, drobno posiekaną cebulę, mąkę, drobno posiekany koper. Doprawić do smaku. Do lekko osolonej, gotującej się wody wrzucać kluseczki łyżką – tak jak w przypadku klusków łanych. Gotować na średnim ogniu aż wypłyną na powierzchnię. Wyjąć łyżką cedzakową, odsączyć z wody.



Smoothie z owocami

Składniki dla 2 osób:

- 1 granat
- 1 łyżka borówek
- 1 łyżka malin
- 0,350 l mleka migdałowego
- ½ dojrzałego mango

Sposób wykonania

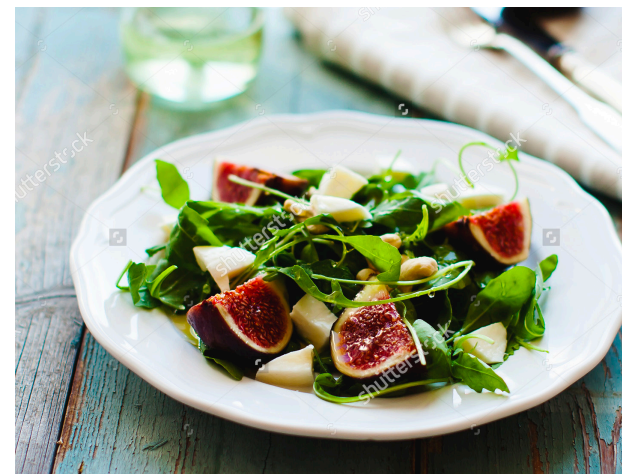
Granat obrać tak, aby pozostały pestki. Wsypać do misy, dodać obrane dojrzałe mango, borówkę oraz maliny po czym dodać mleko migdałowe. Zblendować na gładko. Podawać w wysokiej szklance z grubą słomką.



Sałatka figowa z serem owczym i pomarańczami

Składniki dla 2 osób:

- 8 świeżych lub suszonych fig
- 1 cebula czerwona
- 50 g sera owczego
- 4-6 liści sałaty lodowej
- 200 g papryki zielonej
- 8 pomidorów truskawkowych
- 200 g marchwi
- 200 g ogórka zielonego
- Oliwa z oliwek
- Sól, pieprz



Sposób wykonania

Ser owczy podpiec w piekarniku tak, aby był gorący na zewnątrz. Pozostałe warzywa pokroić wg uznania. Na sam koniec dodać pokrojone na 4 części figi (figę suszoną należy wcześniej podgotować w soku z pomarańczy tak, aby była miękka) oraz ser owczy. Pomarańcze filetować i również dodać do sałatki. Całość delikatnie skropić oliwą z oliwek. Doprawić do smaku.

Klopsiki jagnięce z marchewką, fenkułem i dipem jogurtowym

Składniki dla 2 osób:

- 200 g mięsa mielonego jagnięcego
- 1 fenkuł
- 2 ząbki czosnku
- 2 białe cebule
- 4 pomidory
- 1 jajo
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1-2 łyżki bułki tartej bezglutenowej
- Liść laurowy
- Ziele angielskie
- Rozmaryn

Dip jogurtowy:

- 150 ml jogurtu naturalnego
- Sok z wyciśniętej połówki cytryny
- 1 pęczek kolendry
- 1 łyżeczka miodu
- Papryczka jalapeno (odrobina)

Sposób wykonania

Mięso mielone doprawiamy solą oraz pieprzem. Dodajemy jaja oraz odrobinę namoczonej bułki tartej. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki. Całość mieszamy i formujemy małe kulki. Pieczemy w piekarniku na złoty kolor w 180°C. Podlewamy wodą, dodajemy obrane ze skórki pomidory oraz pokrojony fenkuł. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie oraz rozmaryn. Całość dusimy do momentu, aż zgęstnieje. Następnie posypujemy startym żółtym serem. Zapiekamy jeszcze w piekarniku na około 10 minut w 180°C.

Dip jogurtowy:

Do jogurtu dodać sok z cytryny, miód oraz drobno pokrojoną kolendrę i papryczkę jalapeno.



ZDROWY DZIECI
ZDROWA MŁODZIEŻ
ZDROWI DOROŚLI

PRZEPISY NA ZDROWE POSIŁKI DLA MŁODZIEŻY

Łukasz Konik dla kampanii edukacyjnej

„ZDROWY DZIECI, ZDROWA MŁODZIEŻ, ZDROWI DOROŚLI”



fb.com/dbajoserce
fb.com/PolskieTowarzystwoKardiologiczne



www.dbajoserce.pl
SERVIER  **DLA SERCA**
KARDIOLOGICZNA PORADNIA SERVIER



Pieczona pierś z indyka z zielonymi warzywami



Składniki dla 1 osoby:

- 150 g piersi z indyka
- 50 g fasolki szparagowej
- 1/3 małej cukinii
- 1/2 małego pora
- 3-4 różyczki brokuła
- 2 łyżki selera naciowego
- 1 marchew
- 2 łyżki papryki zielonej
- 1-2 łyżki oleju z Inu
- Gałązka świeżego rozmarynu
- Liście kolendry do dekoracji
- Suszony tymianek
- Sól, pieprz

Sposób wykonania

Pierś z indyka zamarynować z dodatkiem oleju Inianego, czarnego pieprzu, soli, suszonego tymianku oraz jednej gałązki świeżego rozmarynu. Zamarynowanego indyka umieszczamy w naczyniu żaroodpornym. Następnie dodajemy poszczególne warzywa: pokrojoną zieloną fasolą, zieloną paprykę, cukinię, por, brokuł na sam koniec dodajemy seler naciowy oraz marchew. Pieczemy w 150°C przez około 40-50 minut.



Gryczane brownies z sosem malinowym

Składniki na blachę o wymiarach 25-15 cm

- 350 g kaszy gryczanej (najlepiej niepalonej)
- 150 g cukru trzcinowego
- 150 g masła
- 200 g gorzkiej czekolady
- 4 jaja
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia



Sposób wykonania

Ugotować kaszę gryczaną w 450 ml wody. Odstawić do ostygnięcia. Drobnio zmielić. Rozpuścić czekoladę w kąpieli wodnej wraz z masłem. Jaja utrzeć z cukrem przez około 5 minut. Stopniowo dodawać rozpuszczoną czekoladę, ugotowaną kaszę, proszek do pieczenia oraz pozostałą drobnio zmieloną suchą kaszę gryczaną (0,15 kg). Całość wymieszać. Piec w piekarniku w 180°C przez około 35-40 minut.

Sos malinowy

Maliny zagotować z 1 łyżeczką cukru trzcinowego. Przetrzeć przez drobne sitko. Redukować tak długo, aż sos będzie dość gęsty.

Dorsz pieczony w razowej panierce z salsą paprykową

Składniki dla 2 osób:

- 400 g fileta z dorsza
- 100 g mąki razowej
- 1 jajo
- 1 pomidor
- 1 szalotka
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka zielona
- 1 ząbek czosnku
- 1-2 gałązki świeżego tymianku
- natka pietruszki
- Sok wyciśnięty z 1 limonki
- Sól, pieprz



Sposób wykonania

Ser owczy podpiec w piekarniku tak, aby był gorący na zewnątrz. Pozostałe warzywa pokroić wg uznania. Na sam koniec dodać pokrojone na 4 części figi (figę suszoną należy wcześniej podgotować w soku z pomarańczy tak, aby była miękka) oraz ser owczy. Pomarańcze filetować i również dodać do sałatki. Całość delikatnie skropić oliwą z oliwek. Doprawić do smaku.



Bakłażan z orzechami, fetą i kolendrowym sosem

Składniki dla 2 osób:

- 1 bakłażan
- 200 g sera fety
- 1 pęczek kolendry
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki orzechów włoskich
- 5-6 łyżek oliwy z oliwek
- Sól, pieprz



Sposób wykonania

Bakłażan pokroić wzdłuż na cienkie plastry. Każdy plaster zgrillować. Odstawić do ostygnięcia. Ser feta rozgnieść, dodać podprażone na suchej patelni orzechy włoskie. Doprawić solą oraz pieprzem. Każdy plaster bakłażana faszerować powstałym farszem z sera feta i orzechów.

Dip jogurtowy:

Czosnek rozgnieść w moździerzu. Dodać liście kolendry i dalej całość rozgniatać. Doprawić solą, pieprzem oraz kminkiem. Ciągłe mieszając wlewać powoli oliwę z oliwek.

PRZEPISY NA ZDROWE POSIŁKI DLA DOROSŁYCH

Łukasz Konik dla kampanii edukacyjnej

„ZDROWE DZIECI, ZDROWA MŁODZIEŻ, ZDROWI DOROŚLI”



ZDROWE DZIECI
ZDROWA MŁODZIEŻ
ZDROWI DOROŚLI



fb.com/dbajoserce
fb.com/PolskieTowarzystwoKardiologiczne



www.dbajoserce.pl
SERVIER **DLA SERCA**
KARDIOLOGICZNA PORADNIA SERVIER

SERVIER
Odkrycia dające nadzieję

Sałatka tabule Kus Kus z warzywami

Składniki dla 1 osoby:

- Pół szklanki kaszy Kus Kus
- ½ cebuli
- 1-2 ząbki czosnku
- 2 łyżki pokrojonej cukinii
- Po 2 łyżki pokrojonej papryki żółtej, czerwonej i zielonej
- Po 1 łyżce posiekanego kopru, natki pietruszki i kolendry
- Mięta i pomidor koktajlowy do dekoracji
- Sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania

Drobno posiekać połowę cebuli oraz czosnek. Paprykę żółtą, zieloną i czerwoną drobno posiekać w kostkę. Cukinię również pokroić w drobną kostkę. Na sam koniec dodać drobno posiekany koperek, natkę pietruszki oraz kolendrę. Całość zalać wrzątkiem tak, aby woda wystawała ponad sałatkę około 1 cm. Szczelnie przykryć np. talerzem lub folią aluminiową. Do dekoracji dodać pomidor koktajlowy oraz liście świeżej mięty.

Smoothie warzywne

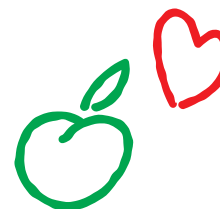
Składniki dla 2 osób:

- 1 liść jarmużu
- 1 zielony ogórek
- 50 g zielonego szpinaku
- 300 ml soku jabłkowego
- Sok wyciśnięty z jednej cytryny



Sposób wykonania

Ogórka drobno pokroić, dodać liść jarmużu, szpinak, sok jabłkowy oraz sok z wyciśniętej cytryny. Całość zblendować.



Ravioli z wędzonym łososiem ze szpinakiem

Składniki dla 2 osób

Makaron:

- Około 100 g mąki typu 00 lub semioliny
- 2 żółtka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól

Farsz:

- 150 g wędzonego łososia
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- Kilka liści szpinaku
- 1 łyżka koziego sera
- Olej rzepakowy
- Sól, pieprz

Sposób wykonania makaronu:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Wyrabiać ciasto. W razie potrzeby dosypać mąkę lub dodać oliwę. Zawinąć w folię spożywczą. Pozostawić na około 30 minut.

Sposób wykonania farszu:

Łososia drobno posiekać. Dodać pokrojoną cebulę oraz czosnek. Szpinak zblanszować i dodać do farszu. Na sam koniec dodać kozi ser. Doprawić solą oraz pieprzem. Tak przygotowanym farszem nadziewać makaron.

