

Kasza jęczmienna z pieczonymi warzywami

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 600 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 żółta papryka
- 100 g orzechów laskowych
- 1 pęczek melisy
- 2 limonki
- 2 ząbki czosnku
- 4 filety anchois
- 2 g szafranu w pręcikach
- pół łyżeczki curry

SPOSÓB WYKONANIA:

Kaszę gotujemy w wodzie z dodatkiem szafranu i curry! Paprykę wstawiamy do piekarnika o temperaturze 180 stopni na ok. 30 min. Po upieczeniu wkładamy do plastikowej torby, szczelnie zamykamy i odstawiamy na 10 min. – po tym czasie łatwiej będzie zdjąć skórkę. Następnie kroimy paprykę w kostkę, a czosnek siekamy. Paprykę układamy na talerzu na kształt szachownicy, posypujemy posiekanym czosnkiem i anchois, skrapiamy sokiem z limonki i oliwą. Orzechy laskowe upalamy w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez ok. 3 min., wyjmujemy i ocieramy ze skórki. Kaszę przesmażamy na oliwie z natką pietruszki, pokruszonymi orzechami i posiekaną melisą. Podajemy z upieczoną papryką.



KOMENTARZ DIETETYKA

Kasza jęczmienna z pieczonymi warzywami to potrawa wegańska, a więc bazująca wyłącznie na produktach pochodzenia roślinnego. Osobom, które nie wyobrażają sobie obiadu bez mięsa czy ryby, jej skład może wydawać się nieco skromny. Z punktu widzenia żywieniowego jest jednak zupełnie inaczej. Wykorzystane w tym daniu orzechy laskowe zalicza się do produktów zmniejszających ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Te dobroczynne właściwości orzechów kojarzone są z zawartą w nich witaminą E oraz jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Aby dostarczyć sobie te składniki w ilości wystarczającej do osiągnięcia efektu profilaktycznego, wystarczy ich zjeść w ciągu dnia jedną garść (około 25 g), a więc tyle ile jest przewidziane w jednej porcji proponowanego dania. Jedna porcja kaszy jęczmiennej z pieczonymi warzywami dostarcza 375 kcal, 10,9 g białka i 17,7 g tłuszczów, 43,9 g węglowodanów, a ponadto 8,5 g błonnika pokarmowego i 73 mg witaminy C (120 proc. średniego dziennego zapotrzebowania).



LASAGNERA ŚREDNIA

To bardzo praktyczne naczynie idealnie sprawdza się podczas marynowania i pieczenia potraw. Łatwe w czyszczeniu i wygodne w użyciu, dzięki eleganckiemu wyglądowi może służyć do serwowania potraw.





Pasta z oliwek

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 50 g czarnych oliwek
- 50 g zielonych oliwek
- 2 filety anchois
- 2 ząbki czosnku
- 1 limonka
- 3 pomidory
- 8 cienkich kromek z razowego pieczywa na zakwasie

SPOSÓB WYKONANIA:

Przygotowujemy pomidory confit. Sparzamy i obieramy ze skórki, kroimy na ćwiartki i wycinamy gniazda nasienne. Następnie marynujemy w czosnku i oliwie i suszymy w piekarniku w temperaturze 60 stopni przez ok. 40 min. Oliwki drobno siekamy, dodajemy roztarty ząbek czosnku do posiekanych anchois. Doprawiamy sokiem z limonki i pomidorami config (można zastąpić suszonymi).

KOMENTARZ DIETETYKA

Ze względu na wyjątkowo wysoką zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszcz zawarty w oliwkach zapobiega rozwojowi schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwas oleinowy, zmniejszają ryzyko choroby wieńcowej oraz pomagają obniżyć poziom tzw. „złego” cholesterolu LDL. Podobnie korzystne działanie wykazuje również zawarty w oliwkach hydroksytyrosol, uznawany za jeden z najsilniejszych antyoksydantów. Walory zdrowotne pasty z oliwek podnoszą dobroczynne substancje zawarte w czosnku, pomidorach i soku z limonki. Podanie pasty na pieczywie razowym jest bardzo trafnym pomysłem. Odpowiednio wysokie spożycie błonnika pokarmowego, którego akurat w pieczywie razowym jest sporo, pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze.

ZESTAW NOŻY KAROL OKRASA LINE

Wszystkie składniki pasty z łatwością posiekasz nożami Philipiak Okrasa Line. Ten pięknie i nowocześnie wyglądający zestaw ozdobi każdą kuchnię, a ostrza wykonane ze stali szlachetnej długo pozostaną ostre.



CHOROBY
UKŁADU
KRAŻENIA





Pasta z czerwonej fasoli

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 400 g ugotowanej czerwonej fasoli
- 100 ml oliwy z oliwek ekstra virgin
- 1 ząbek czosnku
- 2 filety anchois
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki pasty sezamowej
- 3 cykorie

SPOSÓB WYKONANIA:

Fasolę odcedzamy i miksujemy z posiekanym czosnkiem, pastą sezamową i anchois. Dodajemy oliwę i natkę pietruszki, po czym dokładnie mieszamy. Liście cykorii oddzielamy od siebie i podajemy z pastą.



KOMENTARZ DIETETYKA

Pasta z czerwonej fasoli to dobry sposób na to, aby przemyć do jądłospisu porcje nasion strączkowych, a wraz z nią białko roślinne, magnez, żelazo, witaminę B1, kwas foliowy oraz błonnik. Błonnik pokarmowy (zwłaszcza ten rozpuszczalny, występujący między innymi w fasoli) nie tylko korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom, ale też spowalnia wchłanianie węglowodanów i pomaga utrzymać bardziej stabilny poziom glukozy we krwi w okresie poposiłkowym. O wartości energetycznej proponowanej pasty w dużej mierze decyduje dodatek oliwy. Jest on jednak niezbędny do tego, aby pasta nabrała właściwej, smarownej konsystencji. Jedna porcja pasty z czerwonej fasoli to 330 kcal, 8,7 g białka i 24,7 g tłuszczów, 18,9 g węglowodanów i 5,4 g błonnika pokarmowego.



NACZYNIĘ „SMART”

„Smart” wspaniale nadaje się do miksowania past i sosów. Stal szlachetna jest bardzo trwała i odporna na zadrapania.



Krem z zielonego groszku z miętą i ogórkiem

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 400 g zielonego groszku mrożonego
- 1 litr wywaru jarzynowego
- 50 ml słodkiej śmietanki 12-proc.
- 3 łyżki ziaren sezamu
- 2 łyżki posiekanej mięty
- 2 limonki
- 1 ziemniak
- 1 trawa cytrynowa
- 1 łyżeczka masła
- 1 ogórek
- 3 łyżki upalonych orzechów sosnowych

SPOSÓB WYKONANIA:

Groszek i pokrojonego drobno ziemniaka zalewamy bulionem, dodajemy masło i gotujemy do miękkości. Miksujemy na gładką jednolitą masę, przecieramy przez sito i doprawiamy skórką i sokiem z limonki. Na koniec dodajemy śmietankę oraz miętę. Sezam prażymy na suchej patelni na złoty kolor i dodajemy do zupy. Podajemy z pokrojonym w kostkę ogórkiem i upalonymi orzechami sosnowymi.



KOMENTARZ DIETETYKA

Groszek zielony wyróżnia się szczególnie wysoką zawartością skrobi, składników mineralnych, witamin oraz błonnika. Przyrządzona z niego zupa-krem będzie więc nie tylko smaczna i odżywcza, szczególnie jeśli dodamy do niej bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe prażone nasiona sezamu. Jedna porcja proponowanego kremu z groszku (bez ogórka i orzeszków piniowych) to 174 kcal, 9,4 g białka, 7,3 g tłuszczu, 17,8 g węglowodanów, 8,8 g błonnika pokarmowego, a poza tym spora ilość potasu, magnezu, witaminy A, witaminy C oraz witamin z grupy B. Zupa ta będzie korzystnie wpływała na działanie przewodu pokarmowego (sporo błonnika oraz dodatek mięty, która pobudza wydzielanie soków trawiennych). Warto wprowadzić ją do menu osób o zwiększonym zapotrzebowaniu na energię i składniki pokarmowe (np. osoby o wysokiej aktywności fizycznej, rekonwalescenci, kobiety w ciąży i karmiące).



NACZYNIĘ ŚREDNIE

Wywar ugotujesz i później zmiksujesz w naczyniu średnim. Satynowane wnętrze jest bardzo trwałe i odporne na zadrapania. Groszek z bulionem możesz podawać przy stole bezpośrednio z naczynia, ustawiając je na pokrywce. W ten sposób ochronisz podłoże przed zniszczeniem.



Krem z marchewki z imbirem i soczewicą

SKŁADNIKI (NA 5 PORCJI):

- 800 g marchewki
- 3 łyżki masła
- 2 szalotki
- 1 łyżka świeżo startego imbiru
- 150 g czerwonej soczewicy
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 100 g chudego sera twarogowego
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Marchew obieramy i kroimy w drobną kostkę. Cebule siekamy i przesmażamy w na maśle z soczewicą i marchewką. Zalewamy bulionem i gotujemy do miękkości. Miksujemy na gładką, jednolitą masę i dodajemy starty imbir. Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z pokruszonym serem twarogowym.



KOMENTARZ DIETETYKA

Krem z marchewki z soczewicą to prosta w przyrządzeniu, ale jednocześnie niezwykle smaczna zupa. Z racji tego, że dostarcza sporej ilości błonnika (aż 9,5 g w jednej porcji), a jest przy tym lekkostrawna, można ją polecić osobom skarżącym się na częste problemy z trawieniem. Korzystne działanie zupy na układ pokarmowy związane jest również z dodatkiem imbiru, który pobudza wydzielanie soków trawiennych i poprawia apetyt. Dodatkowymi atutami zupy są wysoka zawartość beta-karotenu, witamin z grupy B oraz białka. Jedna porcja kremu z marchewki to około 216 kcal, 13 g białka i 7 g tłuszczów.



NACZYNIE DUŻE

Zupę wygodnie ugotujesz w dużym naczyniu z pokrywą. Uchwyty wykonane z materiałów termoizolacyjnych zawsze pozostają chłodne. Posłużą także jako stojak dla pokrywy, np. w trakcie mieszania.

