

PIECZEŃ RZYMSKA Z INDYKIEM

Składniki

- mięso indycze mielone – 500g
- 1 surowe jajko + 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 por
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju + 1 łyżka masła
- 2 łyżki posiekanej natki lub czosnku niedźwiedziego
- 5 łyżek bułki tartej + do posypania formy
- 2 łyżeczki chrzanu
- ½ łyżeczki papryki słodkiej mielonej
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 1 łyżeczka musztardy + 1 łyżeczka kminku

Przygotowanie

Odciąć zielone liście pora. Białą i jasnozieloną część przekroić wzdłuż na pół, opłukać, następnie pokroić w półplasterki. Czosnek obrać i pokroić w kosteczkę. Pora i czosnek posolić i zeszklić na oleju i maśle.

Wyłożyć na deskę i drobno posiekać z dodatkiem natki pietruszki lub czosnku niedźwiedziego. Dodać do mielonego mięsa.

Następnie dodać surowe jajko, bułkę tartą, chrzan, paprykę w proszku oraz sos sojowy. Doprawić zmielonym pieprzem oraz solą i dokładnie wyrobić składniki ręką.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Formę keksową o długości ok. 25 cm posmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą, wyłożyć połowę masy mięsnej, na środku ułożyć ugotowane na twardo i obrane jajka, delikatnie wcisnąć je w masę.

Przykryć resztą mięsa i uformować wzgórek. Wierzch posmarować musztardą i posypać kminkiem. Wstawić do piekarnika i piec przez około 45 minut.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

	CAŁOŚĆ	NA PROGĘ (1 KAWAŁEK Z 10)
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	1665 kcal	167 kcal
BIAŁKO	136g	13,6g
TŁUSZCZE	87g	8,7g
WĘGLOWODANY	49g	4,9g
BŁONNIK	11g	1,1g



WYSOKOBIAŁKOWA PASTA JAJECZNA Z FASOLĄ

Składniki

fasola białka z puszki – 240g
jajko – 4 szt
cebula czerwona – 0,5 szt
ogórek kiszony – 1 szt
szczypiorek – 1 pęczek
skyr naturalny – 2 łyżki
musztarda – 1 łyżeczka
sól
pieprz czarny

Przygotowanie

Fasolę odcedzić i przepłukać pod bieżącą wodą. Przełożyć do miski i lekko rozgnieść widelcem, żeby zaczęła się łączyć, ale nadal zachowała swoją strukturę.

Jajka ugotować na twardo, następnie drobno pokroić i dorzucić do fasoli razem z posiekaną cebulą, ogórkiem oraz szczypiorkiem. Całość wymieszać. Na końcu dodać skyr i musztardę. Doprawić solą i pieprzem, mieszać do momentu aż pasta będzie kremowa.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA NA CAŁE DANIE	658,1 kcal
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA NA 1 PORCJĘ	164,5 kcal
BIAŁKO	12,9g
TŁUSZCZ	5,3g
WĘGLOWODANY	16,1g
BŁONNIK	3,3g

A light blue background decorated with several white rabbits, orange carrots, and pink flowers. In the center is a large, light-colored oval containing the recipe text.

JAJKA FASZEROWANE Z TUŃCZYKIEM

Składniki

majonez – 1 łyżka
tuńczyk w sosie własnym – 1 puszka
jajka gotowane na twardo – 4 sztuki
chrzan tarty – 1 łyżeczka
natka pietruszki – 1 łyżka
rzodkiewka – 4 sztuki

Przygotowanie

Rzodkiewkę zetrzyj na tarce. Rozdrobnij tuńczyka. Ugotowane na twardo jajka obierz i przekrój na połówki. Wyjmij ostrożnie żółtka i utrzyj je z majonezem, tuńczykiem, rzodkiewką i chrzaniem. Dodaj posiekaną natkę. Połówki białek wypełnij masą.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA W CAŁEJ PORCJI	620 KCAL
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA 1 PORCJĘ (1 JAJKO)	155 KCAL
BIAŁKO	57g
TŁUSZCZ	41g
WĘGLOWODANY	4,4g
BŁONNIK	2,7g

A decorative border surrounds the central text area, featuring several white rabbits with pink flowers and orange carrots scattered around the perimeter.

PASZTET Z SOCZEWICY

Składniki

czerwona soczewica – 430g (2 szklanki)

bulion jarzynowy – 500ml

bataty – 500g (waga po obraniu)

cebula – 1 duża sztuka

czosnek – 3 ząbki

oliwa z oliwek – 2 łyżki

masło orzechowe – 3 łyżki

jajka – 3 sztuki

Przyprawy:

słodka papryka – 1 łyżka

kurkuma – 2 łyżeczki

kmin – 1 łyżeczka

curry – 1 łyżeczka

imbir w proszku – 1/2 łyżeczka

ostra papryka w proszku – 1/3 łyżeczki

pieprz



Przygotowanie

Soczewicę wyłukać, zalać bulionem i zagotować. Gotować pod przykryciem przez ok. 7 minut, następnie otworzyć garnek, dodać przyprawy, wymieszać i gotować bez przykrycia przez ok. 3 minuty co chwilę mieszając. Przystudzić.

Bataty lub marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i również zetrzeć na tarce. Czosnek obrać i zetrzeć na małych oczkach tartki.

Na patelni podgrzać olej, dodać cebulę oraz czosnek i chwilę razem podsmażyć. Dodać starte bataty lub marchewkę i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 10 minut. W międzyczasie doprawić solą. Przystudzić.

Połączyć soczewicę z batatami lub marchewką dodając masło orzechowe oraz jajka. Dokładnie wymieszać.

Wyłożyć do podłużnej formy wyścielonej papierem do pieczenia. Wierzch udekorować orzechami i ziołami.

Piec przez ok. 1 godzinę w 180 stopniach C.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

	CAŁOŚĆ	NA PROCIĘ (1 KAWAŁEK Z 10)
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	2950 kcal	295 kcal
BIAŁKO	154g	15,4g
TŁUSZCZE	80g	8,0g
WĘGLOWODANY	376g	37,6g
BŁONNIK	17g	1,7g