

DOMOWE
obiad
W 30 MINUT
Fragment



Cześć!

Nazywam się Klaudia Smosarska - Sawko i jestem dietetykiem. Tytuł magistra dietetyki zdobyłam na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym.

Od 3 lat prowadzę Gabinet Dietetyki Klinicznej, stacjonarnie w Olsztynie oraz online.

Już dziś zapraszam Cię na mojego bloga www.klaudiasmosarska.pl oraz instagram [@smosarska_dietetyk](https://www.instagram.com/smosarska_dietetyk), gdzie dzielę się z obserwatorami przepisami oraz wiedzą :)

Mam również swój podcast pod nazwą "Rozmowy poprawne dietetycznie", który znajdziesz na Spotify.

*Klaudia Smosarska
- Sawko*



”Obiady w 30 minut” to mój drugi e-book. Powstał z myślą o osobach, które chcą odżywiać się zdrowo i smacznie, a przy tym nie napracować w kuchni. Jeśli często zastanawiasz się nad tym, co przygotować na obiad, ten e-book będzie Twoją inspiracją. Koniec już z główkowaniem nad pomysłami i monotonnymi posiłkami.

Potrawy, które znajdziesz w tym e-booku zostały przetestowane przeze mnie i mojego męża, więc Panowie też powinni być zadowoleni ;) W tym e-booku znajdziesz przepisy na 40 pysznych potraw, których przygotowanie zajmie Ci 30 minut! Wszystkie produkty potrzebne do przygotowania dań znajdziesz w każdym, przeciętnym markecie. Ściskam Cię mocno i życzę smacznego!





Kurczak w kolorowym farszu

**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
30 minut

IŁOŚĆ PORCJI
1

SKŁADNIKI

mięso z piersi kurczaka bez skóry (100 g)
1/2 brokuła (ok. 250 g)
5 pieczarek (ok. 90 g)
4 łyżki kaszy gryczanej prażonej
(ok. 72 g)

1/2 czerwonej papryki (ok. 75 g)
łyżka (8 g) oliwy z oliwek
przyprawy: sól pieprz, kurkuma, papryka
słodka mielona, chili w proszku, zioła
prowansalskie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kaszę i brokuły oddzielnie ugotuj.
2. Mięso polej połową oliwy, posyp przyprawami, solą i pieprzem, następnie podsmaż na rozgrzanej patelni około 3 minuty.
3. Kurczaka odsuń na bok i wlej resztę oliwy, wrzuć drobno pokrojone pieczarki oraz paprykę. Danie duś około 7 minut pod koniec dodając pokrojone różyczki brokułów.
4. Mięso w warzywnym farszu podawaj z ugotowaną kaszą.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

ENERGIA: 567 kcal; BIAŁKO: 42 g; TŁUSZCZ: 14 g; WĘGLOWODANY: 80 g; BŁONNIK: 19,5 g.





Makaron w sosie pieczarkowym ze szpinakiem i ricottą

CZAS
PRZYGOTOWANIA 25 minut
IŁOŚĆ PORCJI 1

SKŁADNIKI

makaron spaghetti pełnoziarnisty suchy
(przed ugotowaniem (70 g)
8 sztuk (ok. 144 g) pieczarek
duża garść szpinaku (ok. 30 g)
ząbek czosnku (3 g)

5 łyżek (100 g) sera ricotta
1 mała cebula (ok. 70 g)
łyżka (8 g) oliwy z oliwek
przyprawy: pieprz, sól, gałka
muszkatołowa (szczypta)
opcjonalnie - kiełki brokułu lub natka
pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W czasie gotowania makaronu posiekaj drobno cebulę pokrój pieczarki. Następnie podsmaż cebulę z pieczarkami na oliwie, do czasu aż puszczą wodę i zaczną lekko brązowieć (około 5 minut).
3. Następnie dodaj posiekany czosnek i szpinak (możesz wykorzystać mrożony szpinak w liściach zamiast świeżego). Poczekać aż odparuje, dopraw solą i pieprzem.
4. Dodaj kawałki ricotty.
5. Ugotowany i odcedzony makaron wrzuć na patelnię i wymieszaj dokładnie z sosem.
6. Przełóż na talerz.
7. Podawaj z kiełkami brokułu lub posiekaną natką pietruszki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

ENERGIA: 552 kcal; BIAŁKO: 27 g; TŁUSZCZ: 23 g; WĘGLOWODANY: 66 g; BŁONNIK: 11 g.





Stir fry z kurczakiem

**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
20 minut

IŁOŚĆ PORCJI
1

SKŁADNIKI

100 g piersi z kurczaka bez skóry
4 łyżki (72 g) kaszy pęczak przed
ugotowaniem
łyżeczka (12 g) mąki ziemniaczanej
łyżeczka (14 g) miodu
łyżeczka (2 g) oliwy z oliwek
przyprawy: pieprz - szczypta, czosnek w
proszku - łyżeczka, imbir mielony - 1/4
łyżeczki

łyżeczka sezamu (5 g)
2 łyżki (36 g) sosu sojowego ciemnego
1/4 szklanki (60 ml) wody
łyżka (4 g) posiekanej natki pietruszki
100 g fasolki szparagowej
1/2 (ok. 75 g) papryki czerwonej
przyprawa do kurczaka, słodka papryka
mielona, zioła prowansalskie, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Wymieszaj sos sojowy z wodą, mąką ziemniaczaną, przyprawami i miodem.
3. Kurczaka oczyść pokrój w plastry, przypraw przyprawą do kurczaka, pieprzem, ziołami i papryką słodką mieloną.
4. Na patelni z oliwą podsmaż kurczaka pokrojonego w plastry, fasolkę szparagową i pokrojoną paprykę. Całość smaż przez około 6 minut, raz po raz mieszając. Zalej sosem i mieszaj aż zgęstnieje.
5. Gotowe danie podawaj z ugotowaną kaszą i posyp sezamem.
6. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

ENERGIA: 570 kcal; BIAŁKO: 37 g; TŁUSZCZ: 11 g; WĘGLOWODANY: 88 g; BŁONNIK: 11 g.



Będzie mi bardzo miło, jeśli
wypróbujesz moje przepisy i
podzielisz się opinią.
Możesz napisać do mnie lub
wysłać zdjęcie potrawy w
wiadomości na Instagramie lub
Facebooku ;)

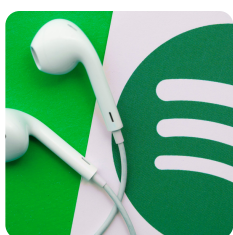
*Życzę
smacznego!*



smosarska_dietetyk



Smosarska.Dietetyk



Rozmowy poprawne dietetycznie