



# JADŁOSPIS NA LATO



*Cześć!*

**ZIELENINA.COOKING**

---

Cieszę się, że jesteś tutaj ze mną!

Mam na imię Magdalena, prowadzę wegetariańską stronę Zielenina.

Z wykształcenia jestem prawniczką, a z zamiłowania dietetyczką.

Prowadzę Klub sezonowego gotowania, w którym uczę gotować wegetariańsko, na bazie lokalnych składników i zgodnie z porami roku.

Jestem zapracowaną mamą dwójki chłopców, gotującą na co dzień dla 4 osób.

Wiem, co to znaczy mieć mało czasu, dlatego chcę pomóc Ci w planowaniu zdrowych posiłków dla Twojej rodziny!

Chętnie pokażę Ci, jak gotować zdrowo i mieć więcej wolnego czasu dla siebie!



# *Jadłospis na lato*

ZIELENINA.COOKING

---

Jadłospis jest oparty na składnikach, które są w sezonie latem. Tak, abyś mogła wykorzystać nasze lokalne produkty w pełni i nacieszyć się nimi do woli!

Plan posiłków jest bezmięsny, zawiera źródła roślinnego białka w postaci strączków i innych produktów. Dbam, aby moje jadłospisy były bogate w produkty pełnoziarniste bogate w węglowodany złożone. Do tego dużo warzyw i owoców, aby zadbać o błonnik, składniki mineralne i witaminy, i trochę orzechów oraz pestek dla dobrego tłuszczu.

Dzięki jadłospisowi ograniczysz mięso w diecie, a Twoja rodzina zje więcej warzyw, kasz i innych zdrowych produktów.

Posiłki są różnorodne i kolorowe, a dania proste i szybkie w przygotowaniu! Staram się, aby układać je tak, aby porcji było więcej - obiad na 2 dni, więcej zupy i pasta do kanapek z zapasem. Tak, abyś karmiła swoich bliskich zdrowo, nie spędzając długich godzin w kuchni.

Z gotowym planem posiłków, listą zakupów i zaplanowanymi przygotowaniami będziesz mieć więcej wolnego czasu, nie będziesz marnować jedzenia i zaoszczędzisz pieniądze.

# Jadłospis na lato

## OBIADY

MAKARON Z CUKINII  
Z SOSEM POMIDOROWYM

ZAPIEKANE POMIDORY

KOTLETY  
MIELONE Z BOBU

KREM Z PIECZONYCH  
POMIDORÓW

## ŚNIADANIA I KOLACJE

KASZA JAGLANA  
ZAPIEKANA Z BORÓWKAMI  
I TWAROGIEM

KALAFIORNICA

PASTA Z BOBU  
I PIETRUSZKI

CIASTO Z MORELAMI

# Obiady

## MAKARON Z CUKINII Z SOSEM POMIDOROWYM

### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 2–3 średniej wielkości cukinie, najlepiej żółte i zielone
- 1.5 kg pomidorów
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka oleju, takiego jak używacie do smażenia
- 1 łyżeczka soli
- 1 cebula
- 2–3 gałązki bazylii
- 2–3 gałązki oregano

### SPOSÓB WYKONANIA:

Pomidory nacinamy na krzyż po przeciwnej stronie niż szypułka, zalewamy wrzątkiem, odstawiamy na 5 minut. Przelewamy zimną wodą, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Cebulę siekamy, czosnek trzemy na tarce. Ziola myjemy, drobno siekamy.

Na łyżce oleju szklimy cebulę, dodajemy pomidory. Zwiększamy ogień i smażymy aż większość płynu odparuje. Dodajemy pół łyżeczki soli, ziola i czosnek, dusimy kilka minut. Na koniec dodajemy oliwę i kosztujemy – można dodać szczyptę cukru jeżeli sos jest bardzo kwaśny.

Na makaron cukinię myjemy, kroimy na kawałki, i robimy wstążki dowolnej długości obieraczką do warzyw.

Gotowy "makaron" wrzucamy do gotującej wody z dodatkiem pół łyżeczki soli na 2 minuty. Odcedzamy na sicie.

Wrzucamy do sosu, dokładnie mieszamy i podajemy.

### #zieleninaradzi

Zrób podwójną ilość sosu i w kolejny dzień podaj z ulubionym pełnoziarnistym makaronem



# Obiady

## ZAPIEKANE POMIDORY

### SKŁADNIKI NA 6-8 PORCJI:

- 6–8 dużych, dorodnych pomidorów
- 1/2 szklanki brązowego ryżu
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 pęczka oregano
- 1/2 pęczka bazylii
- 200 g fety
- 100 g/pół szklanki czarnych oliwek, drylowanych
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu



### SPOSÓB WYKONANIA:

Ryż zalewamy 2 szklankami wody, gotujemy na małym ogniu pod przykryciem 30 minut. Zostawiamy do ostudzenia w wodzie, w której się gotował.

Pomidory myjemy, osuszamy. jeżeli trzeba delikatnie ścinamy spód, żeby stały prosto. Robimy to tak, aby nie zrobić w nich dziury.

Następnie ścinamy wierzch (kapelusze) pomidorów. Środek wydrążamy, zostawiając ścianki grubości ok. 0.5 cm. Robię to metalową łyżką do lodów, polecam!

Cały miąższ z pomidorów, łącznie z kapeluszami kroimy w kostkę usuwając gniazda nasienne.

Na patelni rozgrzewamy oliwę. Wrzucamy posiekaną cebulę. Szklimy ok. 5 minut, dodajemy pomidory.

Ścieramy na tarce czosnek, a zioła siekamy. zostawiając ścianki grubości ok. 0.5 cm. Robię to metalową łyżką do lodów, polecam!

Cały miąższ z pomidorów, łącznie z kapeluszami kroimy w kostkę usuwając gniazda nasienne.

Na patelni rozgrzewamy oliwę. Wrzucamy posiekaną cebulę. Szklimy ok. 5 minut, dodajemy pomidory.

Ścieramy na tarce czosnek, a zioła siekamy. Wszystko dodajemy do pomidorów.

Pomidory dusimy na dużym ogniu aż odparuje praktycznie cały sok.

Mieszamy je z odcedzonym ryżem i pokruszoną fetą oraz oliwkami pokrojonymi na pół albo w plasterki. Po wymieszaniu doprawiamy solą – jeżeli trzeba – oraz pieprzem. Wszystko dobrze mieszamy.

Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni. Przygotowujemy naczynie do zapiekania.

Wydrążone pomidory nadziewamy czubato. Zapiekamy 20-30 minut aż farsz się zrumieni.

# Obiady

## KOTLETY MIELONE Z BOBU

### SKŁADNIKI NA 12-15 KOTLETÓW:

- 1 kg nietuskanego bobu, ugotowanego na parze
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki płatków drożdżowych lub owsianych
- 1/2 szklanki dowolnych otrębów
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- butka tarta do panierowania
- olej do smażenia



### SPOSÓB WYKONANIA:

Bób łuskamy. Miksujemy razem z cebulą i czosnkiem na gładką masę. Dodajemy otręby i płatki oraz przyprawy, dobrze mieszamy i odstawiamy na kwadrans, aby masa stężała – można do lodówki.

Mokrymi dłońmi formujemy spore kotlety, lekko je spłaszczamy. Panierujemy w bułce tartej i smażymy po 4-5 minut z każdej strony na dobrze rozgrzanym oleju. Odsączamy na ręczniku papierowym.

Podajemy z młodymi, ugotowanymi ziemniakami i mizerią

### #zieleninaradzi

Aby ugotować bób na parze, płuczemy go i przebieramy. Przekładamy bób na wkładkę do gotowania na parze albo stalowy durszlak. Wstawiamy do garnka, na dno którego wlewamy szklankę wody. Bób nakrywamy przykrywką. Stawiamy garnek na kuchence i doprowadzamy wodę do wrzenia. Gotujemy 20 minut. Odkrywamy, studzimy i obieramy.

# Obiady

## ZUPA Z PIECZONYCH POMIDORÓW

### SKŁADNIKI NA 4-6 PORCJI:

- 2 kg małych pomidorów malinowych
- 3-4 łyżki oliwy
- 1 główka czosnku
- 1 cebula
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka soli
- szczypta brązowego cukru
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu



### SPOSÓB WYKONANIA:

Przygotowujemy dużą blachę do pieczenia lub dwa naczynia do zapiekania. Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni. Pomidory myjemy, nacinamy na krzyż po przeciwnej stronie od szypułki. Układamy na blasze nacięciem do góry.

Z całej główki czosnku ścinamy górę, nie obieramy i kładziemy obok pomidorów. Cebulę obieramy, kroimy na pół, również układamy na blasze. Wszystko skrapiamy oliwą.

Pieczemy 45-60 minut aż pomidory będą miękkie, wręcz przyrumienione – moje nie puściły dużo soku.

Pomidory wraz z cebulą i płynem pozostałym z pieczenia oraz przyprawami przekładamy do blendera kielichowego – bez obierania.

Wyciskamy do kielicha upieczone ząbki czosnku, a następnie wlewamy bulion. Wszystko miksujemy kilka minut na gładki krem. Podajemy gorący z kromką domowego chleba.

#zieleninaradzi

Do zrobienia zupy możesz także użyć pomidorów odmiany Lima lub bawole serce.



# Śniadania i kolacje

## PASTA Z BOBU I PIETRUSZKI

### SKŁADNIKI NA 1 SZKLANKĘ PASTY:

- 1/2 kg ugotowanego na parze bobu
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 4-5 łyżek oliwy
- 1 łyżeczka soli
- ew. 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego



### SPOSÓB WYKONANIA:

Obtuskany bób przekładamy do blendera. Dodajemy grubo posiekaną natkę pietruszki i pozostałe składniki. Miksujemy do uzyskania gładkiej pasty.

### #zieleninaradzi

Kmin rzymski to orientalna przyprawa o charakterystycznym zapachu. Jeżeli jej nie lubisz dodaj innej: curry, słodkiej papryki lub kurkumy



# Śniadania i kolacje

## KALAFIORNICA

### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 1 kalafior o wadze ok. 1kg
- 2 cebule
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki kurkumy
- 2 łyżeczki soli kalia namak (można pominąć)
- 1 pęczek szczypiorku

### SPOSÓB WYKONANIA:

Kalafiora dzielimy na różyczki, myjemy i osuszamy. Siekamy go drobno albo miksujemy w blenderze

tak, aby zostały nieduże kawałki.

Na patelni rozgrzewamy oliwę, szklimy cebulę i kurkumę. Dokładnie mieszamy. Dodajemy kalafiora

i smażymy 5-7 minut aż zmięknie. Dodajemy sól, mieszamy. Podajemy ze szczypiorkiem.

### #zieleninaradzi

Sól kalia namak to sól, która ma charakterystyczny siarkowy aromat, bardzo podobny do zapachu jajek. Idealnie pasuje do wegańskich dań, w których chcemy otrzymać "jajeczny efekt" Kupimy ją za kilka złotych w sklepach z eko żywnością lub w internecie.



# Śniadania i kolacje

## KASZA JAGLANA ZAPIEKANA Z TWAROGIEM I BORÓWKAMI

### SKŁADNIKI NA 4-6 PORCJI:

- 1 szklanka SUROWEJ kaszy jaglanej
- 1 szklanka borówek
- 250 g półtłustego twarożku
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 2 jajka oznaczone 0
- 1/4 szklanki cukru, brązowego, nierafinowanego
- dodatkowe borówki i ew. syrop klonowy lub miód do podania

### SPOSÓB WYKONANIA:

Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni. Naczynie natłuszczamy, borówki myjemy, odsączamy na sicie. W misce mieszamy trzepaczką jajka z mlekiem i twarogiem. Wsypujemy kaszę, mieszamy.

Do naczynia wsypujemy borówki, wlewamy masę. Pieczemy 30-35 minut aż wbity patyczek będzie suchy. Podajemy na ciepło lub zimno z dodatkowymi borówkami i syropem klonowym lub miodem.

### #zieleninaradzi

Kaszę jaglaną można przelać wrzątkiem albo uprażyć na suchej patelni, aby pozbyć się ewentualnej goryczki.

Borówki możesz zastąpić dowolnymi owocami.



# Śniadania i kolacje

## CIASTO Z MORELAMI

### SKŁADNIKI NA BLASZKĘ 20x30 CM:

- 1 szklanka pełnoziarnistej mąki pszennej/orkiszowej
- 1/2 szklanki jasnej mąki pszennej/orkiszowej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 3 jajka (oznaczone 0 lub 1)
- 2 spore marchewki
- 1/2 szklanki orzechów włoskich (po obtuszeniu)
- 1/2 szklanki oleju
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki brązowego cukru
- 300 g moreli



### SPOSÓB WYKONANIA:

Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia.

Morele myjemy, drylujemy, kroimy na połówki. Marchewki obieramy, trzemy na średnich oczkach tarki. Orzechy siekamy lub łamiemy na mniejsze kawałki. Oddzielamy żółtka od białek, białka ubijamy na sztywno dodając stopniowo połowę cukru lub ksylitolu. Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia.

Żółtka ucieramy z resztą cukru (wystarczy trzepaczką), dodajemy olej i startą marchewkę, mieszamy. Dodajemy mąkę, mieszamy aż się dobrze potężą, a na koniec delikatnie dodajemy białka zagarniając je łopatką lub łyżką aż potężą się z resztą masy.

Ciasto przekładamy do formy, na wierzch wykładamy połówki moreli skórką do dołu. Lekko dociskamy.

Pieczemy 35-40 minut aż wbity patyczek będzie suchy. Studzimy w formie.

# Lista zakupów

## WARZYWA

bób 1.5 kg  
pomidory 5 kg  
marchewka 2 sztuki  
cebule 6 sztuk  
czosnek 2 główki  
cukinie 3 średnie sztuki  
kalafior 1 sztuka  
morele 300 g  
borówki 200 g  
szczypiorek 1 pęczek  
natka pietruszki 1 pęczek  
oregano 1 pęczek  
bazylija 1 pęczek

## POZOSTAŁE PRODUKTY

oliwa 100 ml  
olej 100 ml  
Czarne oliwki 100 g  
Brązowy cukier 200 g  
Mleko roślinne 250 ml  
Proszek do pieczenia 1 ½  
łyżeczki  
Miód/syrop klonowy 100 ml

## PRODUKTY SYPKIE

Mąka pełnoziarnista  
orkiszowa/pszenna 200 g  
Mąka jasna orkiszowa/pszenna  
100 g  
Płatki drożdżowe/owsiane 50 g  
Kasza jaglana 150 g  
Dowolne otręby 50 g  
Bułka tarta 100 g

## NABIAŁ I JAJKA

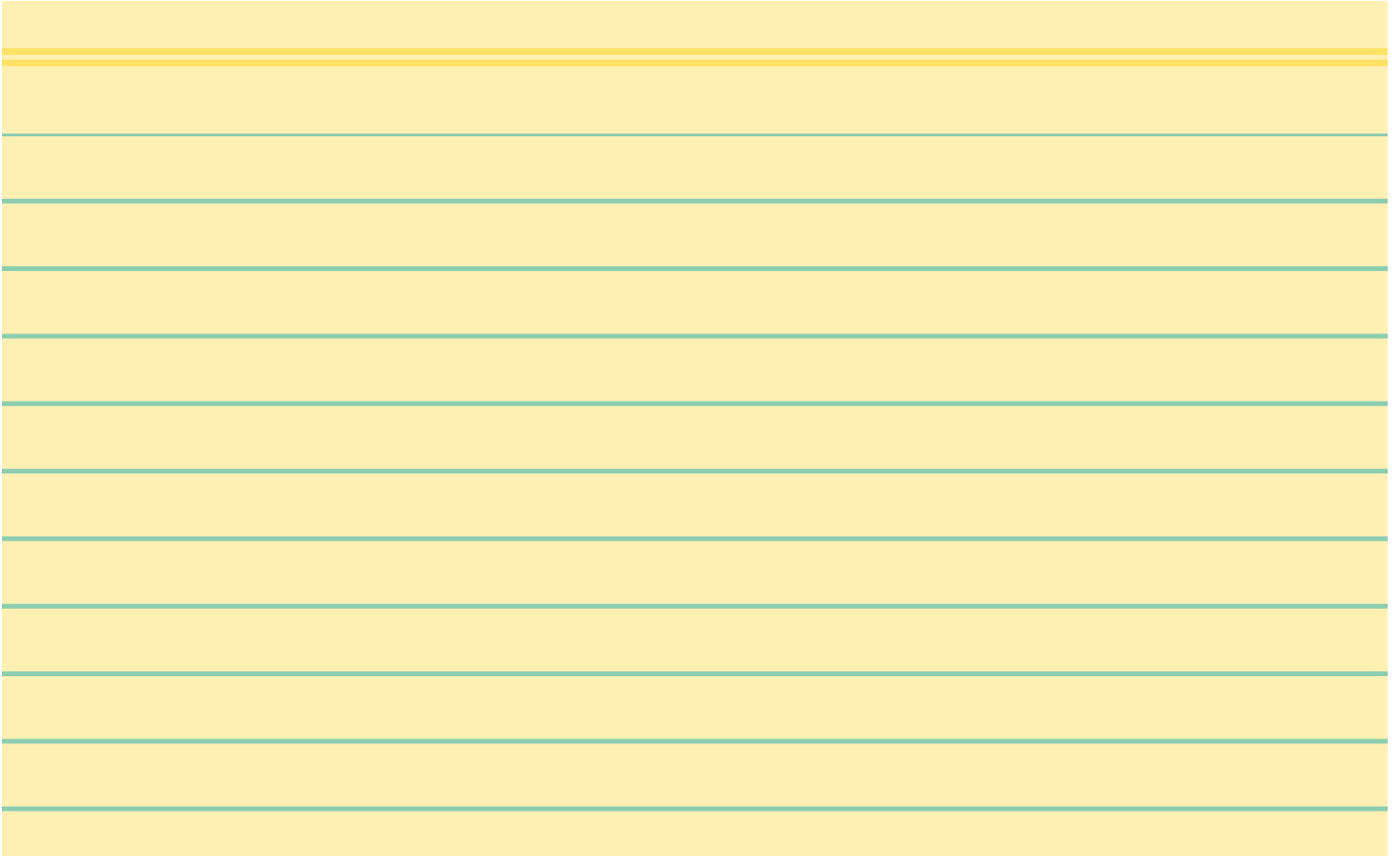
jajka 5 sztuk  
feta 200 g  
Twaróg półtłusty 250 g

## PRZYPRAWY

sól  
pieprz  
kurkuma  
Sól kala namak  
cynamon  
Kmin rzymski

# Lista zakupów

## NOTATKI



# Podsumowanie

Jak Ci się udało?

Mam nadzieję, że wypróbowałaś jadłospis i udało Ci się zaoszczędzić trochę pieniędzy i zyskałaś czas dla siebie!

Chwila oddechu, samotny spacer, a może kilkanaście stron przeczytanej książki? Do tego dążymy! Często w ferworze obowiązków zapominamy o swoich potrzebach i małych przyjemnościach, a czas ucieka!

Jeżeli pomogłam złapać Ci chociaż kilka wolnych chwil to bardzo się cieszę!

**Jestem do Twojej dyspozycji i chętnie pomogę Ci w codziennym gotowaniu - tak abyś miała więcej czasu, pieniędzy, a przy okazji zadbała o środowisko dla przyszłych pokoleń, które wychowujesz.**

**Mam dla Ciebie dodatkowe 40 zł zniżkę na letnią edycję Klubu sezonowego gotowania, z którą kupisz dostęp na całe lato za 139 zł zamiast 299!**

**Cotygodniowe jadłospisy, warsztaty kulinarne i rozpisane przygotowanie weekendowe!**

**Dzięki tym rozwiązaniom oszczędzisz 200-300 zł miesięcznie i odzyskasz 12-15 h w miesiącu dla siebie!**

**Dodaj Klub do koszyka, wpisz kod klub40, a cena obniży się automatycznie.**

**Do zobaczenia!**

