UNIWERSYTET PRZYRODNICZY WE WROCŁAWIU

Warsztaty żywieniowe II

styczeń/luty 2020

Katedra Żywienia Człowieka
Mgr Monika Maćków

Chilli z indykiem po meksykańsku

Składniki dla 3 dorosłych osób:

300 g mielonego indyka
1/2 szklanki ryżu
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżka oliwy
1/2 puszki krojonych pomidorów
1/2 czerwonej papryki
1 szklanka bulionu
1/3 szklanki odsączonej czerwonej fasoli z puszki
1/3 szklanki odsączonej kukurydzy z puszki
1/3 szklanki tartego sera
przyprawy: 1 łyżeczka suszonego oregano, 1 łyżeczka kminu rzymskiego, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1/2 łyżeczki soli, 1/3 łyżeczki pieprzu
do dekoracji: 1 awokado, limonka do skopienia, kilka pomidorków koktajlowych lub 1/2 pokrojonego pomidora
opcjonalnie: papryczka chili

Umytą paprykę pokrój w kostkę. Na patelni na oliwie zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę i starty czosnek. Dodaj mięso i dokładnie obsmaż.

Dodać przyprawy, wymieszać, następnie wsypać suchy ryż i znów wymieszać. Dodać paprykę, fasolę, kukurydzę, pomidory z puszki oraz bulion. Wymieszać i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 17-20 minut.

Dodać starty ser, przykryć i podgrzewać przez ok. 2 minuty aż ser się roztopi.

Awokado obrać i pokroić w kosteczkę, skropić sokiem z cytryny i doprawić solą. Pomidorki koktajlowe pokroić na plasterki lub ćwiartki, dużego pomidora pokroić w kosteczkę, doprawić solą.

Awokado i pomidory wyłożyć na potrawę i podawać. Można skropić sokiem z limonki.

Razowe ciasteczka marchewkowe

Składniki na 25 sztuk:

100 g orzechów włoskich lub laskowych
100 g mąki razowej typ 2000
300 g startej marchewki
1/3 szklanki oleju rzepakowego
3 łyżki brązowego cukru
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżka ekstraktu z wanilii

Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
Orzechy zmiksuj na proszek.
Do miski przesiej mąkę, proszek do pieczenia oraz zmielone orzechy.
Dodaj brązowy cukier, ekstrakt z wanilii, olej rzepakowy i odcedzoną z soku marchewkę.
Dokładnie wymieszaj i zagnieć gładkie ciasto.
Odrywaj kawałki ciasta wielkości orzecha włoskiego, formuj kulki, które następnie delikatnie rozpłaszcz na niewielkie placuszki.
Układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C przez 15-20 minut.
Upieczone ciasteczka wyjmij z piekarnika i studź na kratce.

Batoniki energetyczne

Składniki na 15 sztuk:
200g płatków owsianych
50g rodzynek
2 łyżki wiórek kokosowych
3 łyżki słonecznika
5 łyżek siemienia lnianego
Szczypta soli
2 łyżki soku z cytryny
100 ml miodu płynnego
75 ml oleju rzepakowego
75 ml letniej wody

Płatki zmiel na drobniejsze. Wszystkie suche składniki umieszczamy w misce, dolewamy olej, miód i sok z cytryny, miksujemy.
Dolewamy wodę, mieszamy całość (masa ma być zwarta, po chwili napęcznieje)
Naczynie żaroodporne lub formę do pieczenia smarujemy olejem, wykładamy papierem do pieczenia. Nagrzewamy piekarnik do 160°C (góra-dół)
Na dno naczynia wykładamy gotową masę, rozkładamy ją na grubość ok. 2 cm, dobrze dociskamy do dna, wyrównujemy powierzchnię
Formę wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy około 20-30 minut, aż wierzch ciasta się zrumieni
Upieczony baton wyjmujemy z piekarnika, odstawiamy do przestygnięcia, kroimy w mniejsze kawałki

Makaron z cukinią, kurczakiem w sosie curry

Składniki na 3 mniejsze porcje lub 2 większe:
125 g makaronu wstążki
1 cukinia
200 g filetu z kurczaka
1 ząbek czosnku
1 łyżka oliwy/oleju rzepakowego
5 kawałków suszonych pomidorów
1 łyżeczka curry (przyprawy w proszku)
szczypta kurkumy
80 ml śmietanki 30%

Makaron ugotować al dente w wodzie (z dodatkiem ½ łyżeczki soli) wg przepisu na opakowaniu. W międzyczasie umyć i pokroić cukinię w plasterki. Pierś kurczaka pokroić w kosteczkę, doprawić solą, pieprzem i połową startego czosnku.

Pomidory suszone pokroić drobno. Rozgrzać oliwę/olej na patelni, włożyć kurczaka i obsmażyć z każdej strony. Gdy kurczak się przysmaży dodać cukinię. Na koniec dodać posiekane suszone pomidory.

Następnie dodać resztę startego czosnku, przyprawę curry, kurkumę i smażyć mieszając od czasu do czasu, do momentu aż cukinia zmięknie a kurczak będzie przyrumieniony.

Dodać śmietankę, wymieszać i zagotować. Doprawić solą i pieprzem w razie potrzeby. Na patelnię z sosem włożyć makaron, wymieszać i chwilę pogotować aby sos zgęstniał. Wyłożyć do talerzy.

Makaron w sosie à la bolognese z czerwoną soczewicą

Składniki dla 3 osób:
1 puszka pomidorów z puszki (400 g)
1 cebula
2 ząbki czosnku
1/2 szklanki czerwonej soczewicy
1/2 łyżeczki wędzonej papryki
szczypta chili
1 łyżeczka oregano
1/2 łyżeczki bazylii
3 łyżki startego sera żółtego
sól i czarny pieprz
odrobina oleju lub oliwy
makaron spaghetti lub inny (200g)

Cebulę siekamy, niezbyt drobno i podsmażamy ją w garnku na oleju bądź oliwie. Po kilku minutach dodajemy drobno posiekany czosnek, podsmażamy chwilę razem.

Do cebuli i czosnku dodajemy pomidory oraz przyprawy, suszone oregano i bazylię, wędzoną paprykę, sól, pieprz.

Wszystko gotujemy razem kilka minut, dodajemy soczewicę i podgrzewamy razem przez chwilę.

Sos nakładamy na ugotowany makaron. Danie posypać startym serem żółtym

Pudding ryżowy z czekoladą

Składniki na 3 porcje:

100 g ryżu jaśminowego

1 szklanka mleka lub napoju roślinnego (250 ml)

1 i 1/4 szklanki wody (300 ml)

3 łyżki płynnego miodu (40 g) lub innego syropu roślinnego

50 g czekolady gorzkiej

Do średniego garnka wsyp ryż, wlej mleko lub napój roślinny i wodę. Wymieszaj i gotuj co chwilę mieszając. Następnie gotuj bez przykrycia przez ok. 20 minut, co chwilę mieszając, aż ryż będzie miękki.

Gdy ryż będzie kleisty, dodaj miód i wymieszaj.

Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej: do małego garnka wlej wodę do ½ wysokości, połóż n niego mała miskę z kawałkami czekolady, dodaj 4 łyżki mleka i poczekaj aż czekolada zacznie się rozpuszczać. Dodawaj mleko tak by czekolada była na pół gęsto.

Do miseczek dodaj po łyżecze rozpuszczonej czekolady. Wypełnij je puddingiem, na koniec polej pozostałą czekoladą. Opcjonalnie posyp ulubionymi orzechami.

Muffiny bananowe z czekoladą – składniki na 12 sztuk

1 szklanka mąki pszennej

1 szklanka mąki pełnoziarnistej

szczypta soli

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody oczyszczonej

1/2 szklanki brązowego cukru

50 g gorzkiej lub mlecznej czekolady

2 jajka

1/2 szklanki oleju rzepakowego

2 dojrzałe banany

Na ok. 30 min przed pieczeniem jajka wyjąć z lodówki, w celu ogrzania.
Mąkę, sól, proszek do pieczenia, sodę, brązowy cukier wymieszać. Czekoladę posiekać nożem na drobne kawałeczki i wymieszać z mąką i innymi składnikami.
Jajka roztrzepać widelcem. Dodać olej i wymieszać. Banany rozgnieść widelcem i dodać do jajek z olejem, wymieszać.
Suche składniki wymieszać z mokrymi. Formę na muffinki wyłożyć papilotkami. Ciasto przełożyć do papilotek. Piec w 180 stopni C przez 25 minut

Tosty z pikantną pastą

1 szklanka fasoli czerwonej konserwowej
½ dużej cebuli
Łyżeczka oleju rzepakowego
3 ząbki czosnku
½ papryczki jalapeño lub chilli
6 suszonych pomidorów
Szczypta soli i pieprzu
1 pęczek natki pietruszki podzielony na pół
2 łyżki oleju z pomidorów
do przygotowania tostów
Pełnoziarniste pieczywo
Awokado
Poszatkowana pietruszka
Plasterki pomidora
Plasterki ogórka

Cebulę i czosnek pokroić w kostkę i podsmażyć na łyżeczce oleju.
Pomidory suszone odcedić na ręczniku papierowym i przekroić na pół.
Fasolę przełożyć na durszlak. Następnie wszystkie składniki na pastę przełożyć do naczynia blendera i miksować na gładką masę.
Awokado obrać, rozgnieść wideclem na gładko, dodać kilka kropel z cytryny, szczyptę soli i wymieszać.
Pieczywo opiec w piekarniku rozgrzanym na 200 stopni przez 5 minut, posmarować cienko rozgniecionym awokado. Następnie nakładać pastę z fasoli, dodać warzywa, posypać natką pietruszki.