

IWONA WIERZBICKA

DANIA Z MARCHEWKĄ

20 PRZEPISÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Dania z marchewką. 20 przepisów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: pl.depositphotos.com

ISBN: 978-83-963586-6-0

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

SPIS TREŚCI

O AUTORCE	4
CHLEB MARCHEWKOWY	5
FRYTKI Z MARCHEWKI	6
PLACKI MARCHEWKOWE	7
GOFRY MARCHEWKOWE	8
ZAPIEKANKA MARCHEWKOWA	9
MARCHEWKA Z MIODEM	10
MARCHEWKA PO MAROKAŃSKU	11
PURÉE Z MARCHEWKI	12
PURÉE Z MARCHEWKI I BATATA	13
PASTA MARCHEWKOWO-DAKTYŁOWA	14
SURÓWKA Z MARCHEWKI Z POMARAŃCZĄ	15
KISZONA MARCHEWKA	16
CIASTO MARCHEWKOWE	17
ZUPA KREM Z MARCHEWKI	18
ZUPA MARCHEWKOWO-DYNIOWA Z CYNAMONEM I IMBIREM	19
ZUPA MARCHEWKOWO-IMBIROWA Z ŁOSOSIEM	20
DORSZ PANIEROWANY W KOKOSIE PRZEKŁADANY SZPINAKIEM Z PURÉE MARCHEWKOWO-SELEROWYM	21
PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE MARCHEWKOWO-ESTRAGONOWYM Z WARZYWAMI	23
WOŁOWINA Z MARCHEWKĄ I IMBIREM	25
TAGLIATELLE Z MARCHEWKI I CUKINII	26



IWONA WIERZBICKA

Dietetyczka kliniczna z wieloletnim doświadczeniem. Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne, jak również niezliczoną liczbę kursów i szkoleń. Była instruktorką fitness, prowadziła własne studio treningu personalnego oraz była międzynarodową szkoleniowczynią indoor cycling. Od 2008 roku ma własną poradnię dietetyczną Ajwendieta. W pracy stara się dotrzeć do pierwotnych przyczyn choroby. Do pacjenta podchodzi holistycznie, czyli całościowo – zalecając dietę, zmianę stylu życia, pracę z ciałem i umysem oraz suplementację. Stworzyła autorski program do układania diet, z uwzględnieniem alergii i nietolerancji pokarmowych oraz alergii wziewnych. Jest twórczynią aplikacji mobilnej Pogotowie Dietetyczne. Od wielu lat zajmuje się także szkoleniami. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyki klinicznej. Występuje na największych konferencjach w Polsce i za granicą. Prowadzi wielotysięczny kanał na YouTube oraz blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków dzieli się wiedzą. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką trzech kotów i dwóch psów. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak fotografia, podróże, wycieczki rowerowe i ogrodnictwo.

**Jeśli chcesz się umówić na konsultację,
zadzwoń: 796 122 077 lub napisz: biuro@ajwendieta.pl.**

CHLEB MARCHEWKOWY



Przygotowanie:
75 MINUT



Liczba porcji:
DLA 12 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki masła klarowanego ghee
- 6 marchewek
- 7 jaj kurzych
- 155 g mąki kokosowej
- ¼ cytryny
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka soli kłodawskiej



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Na patelni rozpuszczamy tłuszcz (powinien być płynny, ale nie gorący).
- Marchewki obieramy, ścieramy na tarce o drobnych oczkach, a następnie przenosimy do miski.
- Dodajemy pozostałe składniki i całość dokładnie mieszamy.
- Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C.
- Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia.
- Na papier równomiernie wylewamy masę.
- Wkładamy ciasto do piekarnika na 50 minut.
- Po tym czasie wyciągamy keksówkę z piekarnika, a z keksówki chleb. Przenosimy go na ściereczkę do wystygnięcia.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 1636 kcal (136 kcal/porcja)
- białka: 76,69 g
- tłuszcze: 108,12 g
- węglowodany: 94,57 g

FRYTKI Z MARCHEWKI



Przygotowanie:
15 MINUT



Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 3 marchewki
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- imbir suszony
- sól kłodawska
- pieprz ziółowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchewki obieramy i kroimy w słupki.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy marchewki, dodajemy przyprawy i smażymy przez około 10 minut (do miękkości).

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 137 kcal
- białka: 1,45 g
- tłuszcze: 10,31 g
- węglowodany: 11,18 g



PLACKI MARCHEWKOWE



Przygotowanie:
60 MINUT



Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 1 papryka czerwona
- 7 marchewek
- 5 jaj kurzych
- 4 łyżeczki lnu odtuszczonego
- 1½ łyżeczki kminu rzymskiego
- 1½ łyżeczki kurkumy mielonej
- sól kłodawska
- pieprz czarny
- 2 łyżki masła klarowanego ghee

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Paprykę kroimy w kostkę.
- Marchewki obieramy i ścieramy na tarce o średnich oczkach.
- Starte marchewki odsączamy z nadmiaru wody i przenosimy do miski.
- Dodajemy pozostałe składniki (poza masłem) i mieszamy.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Z masy marchewkowej formujemy małe placki i smażymy przez około 3 minuty z każdej strony.
- Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Na papierze układamy placki i wkładamy blachę do piekarnika na około 15 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 889 kcal (444 kcal/porcja)
- białka: 44,95 g
- tłuszcze: 59,9 g
- węglowodany: 48,22 g



GOFRY MARCHEWKOWE



Przygotowanie:
20 MINUT



Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka masła klarowanego ghee
- 3 marchewki
- sól kłodawska
- 24 g mąki kokosowej
- papryka wędzona mielona
- 3 jaja kurze

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- W garnku rozpuszczamy tłuszcz.
- Marchewki obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach do miski.
- Dodajemy sól, mieszamy i odstawiamy na około 5–10 minut, a następnie odsączamy marchewkę z nadmiaru wody.
- Dodajemy rozpuszczony tłuszcz, mąkę, przyprawy oraz wybijamy jaja i całość dokładnie mieszamy.
- Wlewamy masę do rozgrzanej gofrownicy i pieczemy przez około 3–4 minuty.


MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 475 kcal
- białka: 25,34 g
- tłuszcze: 32,2 g
- węglowodany: 22,88 g



ZAPIEKANKA MARCHEWKOWA

 Przygotowanie:
45 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 4 marchewki
- 3 garście świeżego koperku
- 3 jaja kurze
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- ½ łyżki suszonego estragonu
- sól kłodawska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C.
- Marchewki obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.
- Koperk siekamy.
- Do miski wybijamy jaja i dodajemy pozostałe składniki.
- Całość dokładnie mieszamy.
- Zawartość miski przelewamy do naczynia żaroodpornego, a następnie wkładamy do piekarnika na około 30 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 327 kcal
- białka: 28,08 g
- tłuszcze: 16,04 g
- węglowodany: 19,48 g



MARCHEWKA Z MIODEM



Przygotowanie:
40 MINUT



Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 7 marchewek
- ¼ chili
- 4 łyżeczki miodu lipowego
- ½ łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C.
- Naczynie żaroodporne wykładamy papierem do pieczenia.
- Marchewki oczyszczamy i lekko oskrobujemy, pozostawiając część skórki, następnie układamy w naczyniu żaroodpornym.
- Chili drobno siekamy.
- Do garnka dajemy miód i ocet, dorzucamy chili wraz z przyprawami i gotujemy przez około 2 minuty, cały czas mieszając (gotujemy do momentu, aż miód stanie się płynny).
- Zawartość garnka przelewamy do naczynia żaroodpornego i mieszamy, tak aby każda marchewka była dokładnie obtoczona.
- Naczynie żaroodporne wkładamy do piekarnika na około 25 minut (pieczemy do momentu, aż marchewki się zarumienią).


MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 275 kcal (137 kcal/porcja)
- białka: 3,79 g
- tłuszcze: 1,11 g
- węglowodany: 64,58 g



MARCHEWKA PO MAROKAŃSKU

 Przygotowanie:
30 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 6 marchewek
- ½ łyżeczki kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki kolendry suszonej
- ½ łyżeczki papryki słodkiej mielonej
- ½ łyżeczki soli kłodawskiej
- ½ łyżeczki cynamonu mielonego
- 1 ząbek czosnku
- 1½ oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 garść świeżej kolendry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchewki gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez około 15 minut.
- Do miski wsypujemy przyprawy (kmin rzymski, kolendrę, paprykę słodką, sól oraz cynamon), dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i dolewamy oliwę. Całość dokładnie mieszamy.
- Marchewki odcedzamy i przenosimy na patelnię.
- Wylewamy na marchewki oliwę z przyprawami, mieszamy i smażymy przez około 2–3 minuty.
- Dodajemy sok z cytryny i smażymy przez około 2 minuty.
- Marchewki przenosimy na talerze i posypujemy posiekaną kolendrą.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 243 kcal (121 kcal/porcja)
- białka: 3,68 g
- tłuszcze: 16,23 g
- węglowodany: 23,48 g



PURÉE Z MARCHEWKI



Przygotowanie:
20 MINUT



Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 1 ząbek czosnku
- 3 marchewki
- 100 ml wody
- 20 ml mleka kokosowego
- 2 tyżeczki curry mielonego
- sól kłodawska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Czosnek obieramy i drobno siekamy.
- Marchewki obieramy, ścieramy na tarce o grubych oczkach i przenosimy do garnka. Zalewamy wodą i dusimy pod przykryciem przez około 10–15 minut.
- Następnie ściągamy pokrywkę i gotujemy do momentu, aż wyparuje woda (jeśli jest jej za dużo – odlewamy).
- Dodajemy pozostałe składniki i gotujemy przez około 3 minuty.
- Następnie wyłaczamy kuchenkę i blendujemy.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 115 kcal
- białka: 2,56 g
- tłuszcze: 5,41 g
- węglowodany: 15,84 g



PURÉE Z MARCHEWKI I BATATA



Przygotowanie:
40 MINUT



Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 2 marchewki
- ½ batata
- ¼ korzenia imbiru
- 1 garść świeżej kolendry
- 1½ łyżki masła
- 1 ząbek czosnku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchewki i batat obieramy, kroimy w grubą kostkę i gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez około 20–25 minut (do miękkości).
- Imbir obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach.
- Zieleninę drobno siekamy.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy imbir, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i smażymy przez około 2 minuty.
- Zawartość patelni przenosimy do blendera.
- Marchewkę z batatem odcedzamy, przenosimy do blendera i całość bardzo dokładnie blendujemy.
- Purée nakładamy na talerze i posypujemy zieleniną.


MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 325 kcal (162 kcal/porcja)
- białka: 3,4 g
- tłuszcze: 21 g
- węglowodany: 32,79 g



PASTA MARCHEWKOWO- -DAKTYLOWA

 Przygotowanie:
20 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 2 marchewki
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 25 g daktyli
- 50 ml wody
- 1 łyżeczka soli kłodawskiej
- ½ łyżeczki cynamonu mielonego
- 2 łyżki wiórek kokosowych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Cebulę i marchewki obieramy i kroimy w kostkę.
- W garnku rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy cebulę i podsmażamy przez około 2–3 minuty.
- Dodajemy pokrojoną marchewkę i daktyle i podsmażamy przez około 3 minuty.
- Dolewamy wodę, przyprawiamy i dusimy pod przykryciem przez około 5 minut.
- Całość blendujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
- Gotową pastę posypujemy wiórkami kokosowymi.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 670 kcal
- białka: 3,6 g
- tłuszcze: 58,49 g
- węglowodany: 36,26 g



SURÓWKA Z MARCHEWKI Z POMARAŃCZĄ

 Przygotowanie:
20 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 3 marchewki
- 1 pomarańcza
- ½ cytryny
- 2 łyżeczki miodu lipowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchewki obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach.
- Pomarańczę obieramy i kroimy w kostkę.
- Z cytryny wyciskamy sok.
- Wszystkie składniki razem mieszamy.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 251 kcal
- białka: 3,9 g
- tłuszcze: 0,87 g
- węglowodany: 60,39 g



KISZONA MARCHEWKA



Przygotowanie:

3 DNI



Liczba porcji:

DLA 3 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 500 ml wody
- 1 tyżeczka soli kłodawskiej
- 4 marchewki
- 5 ząbków czosnku
- ¼ tyżeczki pieprzu ziarnistego
- ½ tyżeczki ziela angielskiego – ziarno
- ¾ tyżki gorczycy – ziarno

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Wyparzamy naczynia, w których będziemy kisić marchewkę.
- Piekarnik nagzewamy do temperatury 120°C.
- Stoik i garnek dokładnie myjemy, osuszamy, a następnie wkładamy do piekarnika na około 10 minut.
- W wyparzonej garnku gotujemy wodę z dodatkiem soli.
- Marchewki obieramy i kroimy w plastry.
- W stoiku układamy plastry marchewki, a pomiędzy każdą warstwę wkładamy nieobraną ząbek czosnku, dodajemy pieprz, ziele angielskie oraz gorczycę.
- Stoik zalewamy ostudzoną wodą, zakręcamy i odstawiamy w ciepłe miejsce.
- Codziennie obracamy stoik do góry nogami, tak aby wytynęły zbierające się pęcherzyki powietrza.
- Marchewkę możemy zjeść po 3 dniach, ale najlepsza jest po tygodniu.


MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 173 kcal (58 kcal/porcja)
- białka: 7,35 g
- tłuszcze: 4,9 g
- węglowodany: 28,26 g



CIASTO MARCHEWKOWE

 Przygotowanie:
50 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 5 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 80 g daktyli
- 4 marchewki
- 2 banany
- 260 g mąki kokosowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Daktyle zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na około 10 minut, a następnie odcedzamy i blendujemy.
- Marchewki obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.
- Banany obieramy i kroimy na kawałki.
- Wszystkie składniki blendujemy razem do momentu uzyskania jednolitej masy.
- Piekarnik nagzewamy do temperatury 175°C.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Na papier przenosimy masę i równomiernie ją rozprowadzamy.
- Wkładamy blachę do piekarnika na około 45–50 minut.


MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 1398 kcal (280 kcal/porcja)
- białka: 55,2 g
- tłuszcze: 23,55 g
- węglowodany: 246,46 g



ZUPA KREM Z MARCHEWKI

 Przygotowanie:
60 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 5 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 8½ marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- ½ korzenia selera
- ½ pora
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 750 ml wody
- ½ tyżki suszonej włościzny
- 1 tyżeczka imbiru suszonego
- sól kłodawska
- pieprz czarny
- 150 ml mleka kokosowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Wszystkie warzywa obieramy.
- Odkładamy na bok połowę ilości marchewek.
- Pozostałe warzywa gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez około 30 minut.
- Dodajemy przyprawy oraz odłożone marchewki i gotujemy przez około 15 minut (do miękkości).
- Dolewamy mleko i gotujemy przez około 5–7 minut.
- Wytłaczamy kuchenkę i czekamy do ostygnięcia.
- Całość blendujemy.


MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 611 kcal (122 kcal/porcja)
- białka: 14,42 g
- tłuszcze: 38,17 g
- węglowodany: 65,03 g



ZUPA MARCHEWKOWO-DYNIOWA Z CYNAMONEM I IMBIREM

 Przygotowanie:
45 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 3 OSÓB

SKŁADNIKI:

- ¼ dyni hokkaido
- 1 marchewka
- ¼ korzenia imbiru
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka smalcu gęsiego
- 500 ml bulionu mięsnego
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Dynię kroimy na pół i wydrążamy miąższ oraz pestki (pestki wyrzucamy).
- Pozostałą dynię kroimy na kawałki i obieramy.
- Następnie kroimy dynię w kostkę.
- Marchewkę obieramy i kroimy w plastry.
- Imbir oraz czosnek obieramy i siekamy.
- W garnku rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy dynię (wraz z miąższem) i marchewkę, a następnie smażymy przez około 3 minuty.
- Dodajemy imbir oraz czosnek i smażymy przez około 2 minuty.
- Dodajemy pozostałe składniki i całość gotujemy przez około 30 minut.
- Po tym czasie blendujemy zupę do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 512 kcal (171 kcal/porcja)
- białka: 33,98 g
- tłuszcze: 30,53 g
- węglowodany: 29,11 g



ZUPA MARCHEWKOWO- -IMBIROWA Z ŁOSOSIEM



Przygotowanie:

50 MINUT



Liczba porcji:

DLA 3 OSÓB



SKŁADNIKI:

- 100 g łososia dzikiego
- 1 cebula cukrowa
- 5 marchewek
- 1 łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- ¼ korzenia imbiru
- sól kłodawska
- 400 ml bulionu mięsnego
- 1 łyżka pokrojonego szczypiorku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Rybę kroimy w kostkę.
- Cebulę oraz marchewki obieramy i kroimy w kostkę.
- W garnku rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy cebulę i smażymy przez około 5 minut.
- Dodajemy imbir i podsmażamy przez około 3 minuty.
- Dodajemy pokrojone marchewki, dosypujemy przyprawy i podsmażamy przez około 10 minut.
- Zalewamy bulionem i gotujemy przez około 20 minut (na małym ogniu).
- Następnie blendujemy do momentu uzyskania jednolitego kremu.
- Dodajemy rybę i gotujemy przez około 5 minut.
- Zupę nalewamy na talerze i posypujemy szczypiorkiem.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 792 kcal (264 kcal/porcja)
- białka: 48,38 g
- tłuszcze: 53,53 g
- węglowodany: 31,27 g

DORSZ PANIEROWANY W KOKOSIE PRZEKŁADANY SZPINAKIEM Z PURÉE MARCHEWKOWO- -SELEROWYM



Przygotowanie:

45 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY



SKŁADNIKI:

PURÉE MARCHEWKOWO-SELEROWE:

- 1 marchewka
- ¼ selera
- 1 łyżka masła klarowanego ghee
- sól kłodawska

SZPINAK:

- ½ cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła klarowanego ghee
- 200 g szpinaku
- sól kłodawska
- gałka muskatowa mielona
- pieprz czarny

DORSZ PANIEROWANY W KOKOSIE:

- 100 g dorsza atlantyckiego
- sól kłodawska
- pieprz czarny
- 48 g mąki kokosowej
- 1 łyżka masła klarowanego ghee

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

PURÉE MARCHEWKOWO-SELEROWE:

- Marchewkę oraz seler obieramy i kroimy na kawałki, a następnie gotujemy pod przykryciem we wrzącej, osolonej wodzie przez około 20 minut (do miękkości).
- Po tym czasie odcedzamy warzywa, dodajemy tłuszcz i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej masy.
- Na talerz nakładamy purée, obok dajemy rybę i szpinak.

SZPINAK:

- Cebulę oraz czosnek obieramy i kroimy w kostkę.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy cebulę z czosnkiem i smażymy przez około 2–3 minuty.
- Dodajemy szpinak oraz przyprawy i dusimy przez około 5 minut.

DORSZ PANIEROWANY W KOKOSIE:


- Rybę przyprawiamy z obu stron i obtaczamy w mące.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Kładziemy rybę i smażymy przez około 6–7 minut z każdej strony.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 757 kcal
- białka: 34,99 g
- tłuszcze: 51,78 g
- węglowodany: 43,28 g

PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE MARCHEWKOWO- -ESTRAGONOWYM Z WARZYWAMI

 Przygotowanie:
60 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 200 g szynki wieprzowej
- 1 marchewka
- ½ korzenia pietruszki
- 1 łyżka mąki kokosowej
- 500 ml bulionu mięsnego
- ½ cebuli
- 1 łyżka smalcu gęsiego
- ½ małego kalafiora
- ½ małego brokuła
- estragon suszony
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Mięso kroimy na kawałki.
- Marchewkę oraz pietruszkę obieramy.
- Mięso, połowę ilości marchewki oraz pietruszkę mielimy na zmianę przez standardowe sitko do miski.
- Dodajemy mąkę, sól i pieprz i całość dokładnie mieszamy przez około 2 minuty.
- Z masy mielonej formujemy kulki.
- Do garnka wlewamy bulion, dodajemy pozostałą marchewkę i zagotowujemy.
- Do gotującego się bulionu ostrożnie wkładamy pulpety, a następnie gotujemy przez około 15 minut.
- Po tym czasie wyjmujemy pulpety łyżką cedzakową i odkładamy na talerz.
- Cebulę obieramy i kroimy w kostkę.
- W rondlu rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy cebulę i podsmażamy przez około 2–3 minuty.




- Dodajemy $\frac{1}{5}$ bulionu, marchewkę oraz estragon i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
- Jeśli sos jest za gęsty, dolewamy więcej bulionu.
- Kalafior oraz brokuł rozdzielamy na różyczki i gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez około 8 minut, a następnie odcedzamy.
- Pulpety wrzucamy do sosu i mieszamy.
- Na talerz nakładamy pulpety polane sosem, a obok dajemy kalafior z brokułem.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 865 kcal (432 kcal/porcja)
- białka: 83,84 g
- tłuszcze: 42,56 g
- węglowodany: 38,94 g

WOŁOWINA Z MARCHEWKĄ I IMBIREM

 Przygotowanie:
20 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 4 marchewki
- ¼ korzenia imbiru
- 2 łyżki masła klarowanego ghee
- 200 g mielonej wołowiny
- sól kłodawska
- 50 ml wody
- 2 łyżki przecieru pomidorowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchewki obieramy i kroimy w plastry.
- Imbir obieramy i drobno siekamy.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy marchewki z imbirem i podsmażamy przez około 5 minut.
- Dodajemy mięso oraz sól i podsmażamy przez około 2–3 minuty.
- Dolewamy odrobinę wody oraz dodajemy przecier, mieszamy i dusimy przez około 15 minut (w razie potrzeby dolewamy wodę).

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 853 kcal
- białka: 36,77 g
- tłuszcze: 70,46 g
- węglowodany: 18,34 g



TAGLIATELLE Z MARCHEWKI I CUKINII



Przygotowanie:
15 MINUT



Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 3 marchewki
- ½ cukinii zielonej
- 1 łyżka masta klarowanego ghee
- 1 łyżeczka soli kłodawskiej
- ½ łyżeczki cząbrzu suszonego
- ½ łyżki estragonu suszonego
- 2 jaja kurze

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchewki obieramy.
- Marchewki oraz cukinię kroimy obieraczką, tak aby powstał warzywny makaron.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy przyprawy i mieszamy.
- Dodajemy warzywny makaron i podsmażamy przez około 5 minut.
- Po tym czasie zmniejszamy ogień, wybijamy na patelnię jaja i energicznie mieszamy, tak aby makaron potoczył się z masą jajeczną.

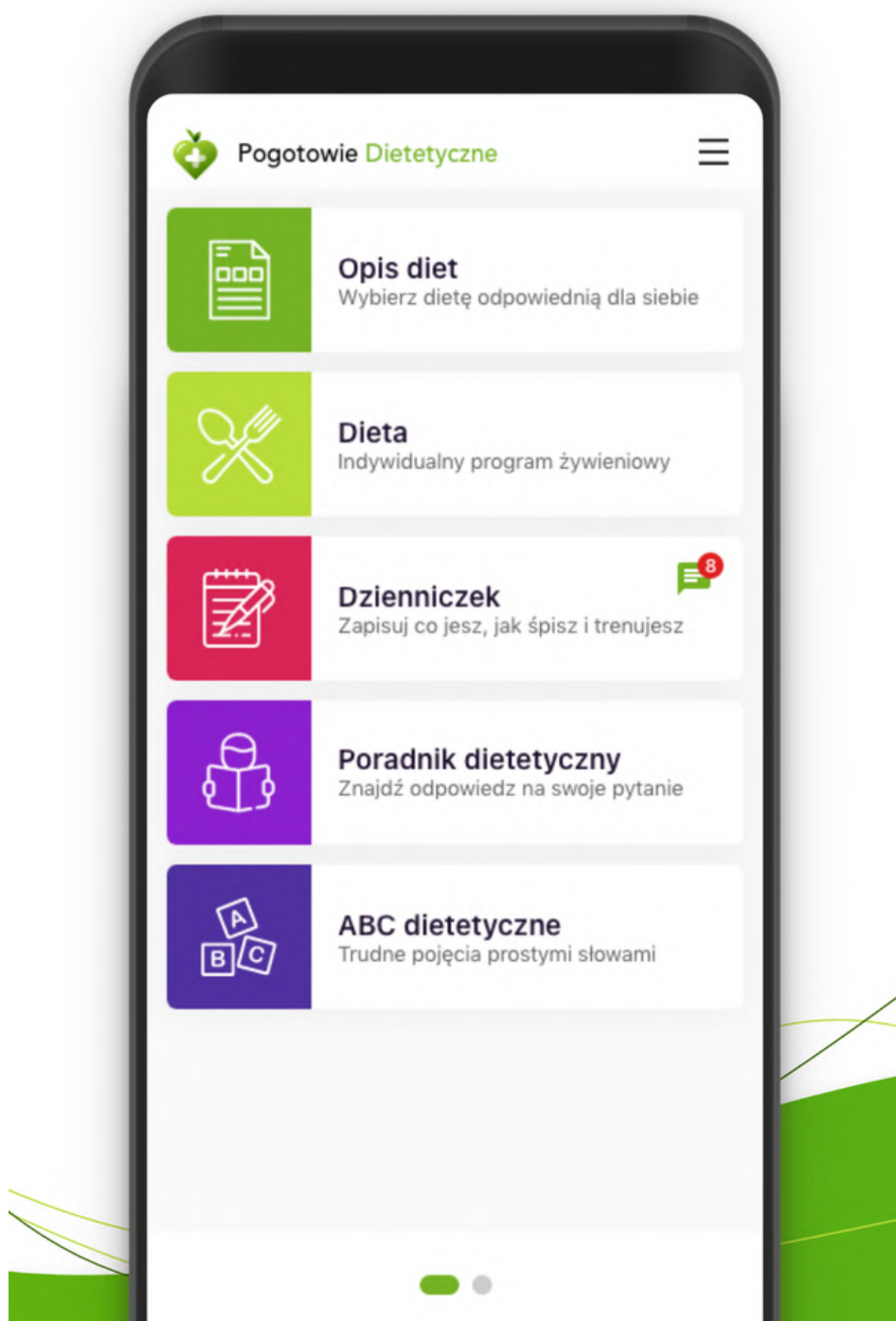
MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 349 kcal
- białka: 16,14 g
- tłuszcze: 25,36 g
- węglowodany: 16,47 g



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W APLIKACJI POGOTOWIE DIETETYCZNE

Twoja mobilna encyklopedia
i wszystko masz pod ręką



PRZYDATNE LINKI

OBSERWUJ MOJE MIEJSCA W SIECI:

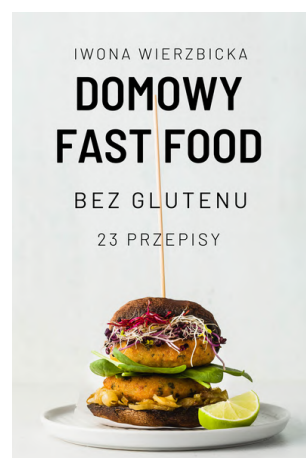
- [Facebook: Ajwendieta Dietetyka Kliniczna](#)
- [Facebook: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny Ajwendieta](#)
- [YouTube](#)
- [Instagram](#)
- [Sklep i blog Ajwendieta.pl](#)
- [Aplikacja Pogotowie Dietetyczne](#)
- [Grupa na Facebooku: 10 zasad skutecznego odchudzania Ajwen](#)

TOPOWE PRODUKTY I KURSY AJWEN:

- [E-book *Pokonaj Insulinooporność! Wszystko od A do Z*](#)
- [E-book *Dieta ketogeniczna. Poradnik i jadłospis*](#)
- [Kursy online – dieta i zdrowy styl życia](#)
- [Kurs Zdrowego Życia](#)

MOJE KSIĄŻKI, E-BOOKI, AUDIOBOOKI:

- [*Jak wzmocnić odporność – kompleksowy poradnik, jak zdrowo żyć i jeść*](#)
- [*10 zasad skutecznego odchudzania – audiobook*](#)
- [E-booki: *choroba Hashimoto, dieta dziecka, świadome żywienie, bezglutenowe chleby i pasty, zdrowe słodczyce i wiele innych*](#)



Dziękuję

za pobranie e-booka



Kontakt

Adres:
Ajwendieta Dietetyka Kliniczna
ul. Łowicka 1
45-324 Opole



tel: 796 122 077
e-mail: biuro@ajwendieta.pl
www.ajwendieta.pl