



OBIADY

BEZ MARNOWANIA



e-BOOK

2023

SKORO W NIEDZIELĘ JEST ROSÓŁ, JAKA ZUPA POJAWI SIĘ W PONIEDZIAŁEK?



Pomidorowa? Niekoniecznie! W Winiary.pl cenimy tradycję, a przy tym gotujemy sprytnie i bez sztaropy, wyrzucania czy marnowania.

Nasze obiadowe menu jest dla Ciebie, jeśli:

- W Twojej lodówce zalegają często różne produkty
- Robisz za duże zakupy i trudno Ci je "przejeść"
- Szukasz sposobu na lepszą organizację w kuchni
- Nie masz pomysłu na wykorzystanie składników
- Chcesz gotować mądrzej: wyrzucać mniej niż do tej pory
- ... lub po prostu poszukujesz eko-inspiracji!

Wezwij do kuchni posiłki - **Obiady bez marnowania** to Twoja szybka pomoc w gotowaniu!

W niemarnowaniu pomoże Ci **Jaźna Niedzielska - kulinarna promotorka ruchu Zero Waste**. Jej przepisy pomogą Ci wykorzystać wszystkie składniki, które zalegają w Twojej lodówce i szafkach.

W naszym tygodniowym menu znajdziesz **pomysły na obiady „z recyklingu”**.

Dlaczego z recyklingu? Przepisy zawierają **przemysłane, ale łatwo dostępne składniki**, które powtarzają się przez tydzień w rozmaitych, pomysłowych daniach. Dzięki rozsądnemu planowaniu **przestanieś wyrzucać produkty**. Niemarnowanie stanie się dla Ciebie proste jak bułka z masłem i naturalne.

W naszych Obiadach bez marnowania nie znajdziesz tylko jednego: monotonii. Odkrywaj przed swoimi bliskimi zaskakujące połączenia smaków. **Myśl i planuj posiłki jak restaurator z eko-zacięciem**.

Przeprowadź w swojej kuchni **rewolucję niemarnowania** - ze smakowitymi przepisami Jaźny!



DZIEŃ PO DNIU COŚ PYSZNEGO



Z naszymi pomysłami na obiady codziennie zjesz coś innego, nie marnując przy tym jedzenia.



1

**Stir-fry
z warzywami**



2

**Bułeczki na parze
nadziewane warzywami
z pikantnym majonezem**



3

**Pieczony kalafior
z domową bułką tartą
z pieczonymi ziemniakami**



5

**Racuchy z gruszkami
i chałwą**



4

**Zupa kalafiorowa
z pieczoną ciecierzycą**



Poniedziałek

1



STIR-FRY Z WARZYWAMI

Składniki na 2 porcje

- 1/4 kapusty białej lub czerwonej
- Marchewka
- Cebula czerwona
- 2 ząbki czosnku
- 100 g makaronu ryżowego nitki
- 8 łyżek sosu sojowego
- Małe chilli lub 1 łyżeczka dowolnej ostrej pasty, np. Sambal Oelek (opcjonalnie)
- 2 łyżki białego sezamu
- Pęczek kolendry
- Olej do smażenia

Makaron przygotuj według instrukcji na opakowaniu.

Kapustę drobno poszatkuj, marchewkę pokrój w cienkie „zapałki”, cebulę w cienkie pióra, a czosnek bardzo drobno posiekaj.

Na patelni rozgrzej bardzo dobrze olej. Następnie dodaj cebulę, czosnek, chilli (lub pastę) oraz marchewkę. Smaż na dużej mocy kuchenki, ciągle mieszając, przez ok. 3 minuty. Po tym czasie przełóż na chwilę warzywa do miski lub na talerz.

Na patelnię, na małą moc kuchenki dodaj wszystkie warzywa, sos sojowy, makaron oraz sezam.

Na patelnię, na małą moc kuchenki dodaj wszystkie warzywa, sos sojowy, makaron oraz sezam.

Podawaj z posiekaną kolendrą, a to co zostanie użyj do następnego przepisu.



BUŁECZKI NA PARZE NADZIEWANE WARZEWAMI Z PIKANTNYM MAJONEZEM

Składniki na ok. 4 bułeczki (dla 2 osób)

- 350 g mąki pszennej
- 1 łyżka cukru
- 1/2 łyżeczka soli
- 7 g suszonych drożdży
- 200-230 ml napoju roślinnego jakiegokolwiek, np. owsianego
- 1 łyżka oleju
- Resztę stir-fry z poprzedniego przepisu
- 3 łyżki majonezu i 1 łyżeczka ulubionej ostrej pasty, np. Sambal Olek

Mąkę wymieszaj z solą, cukrem i drożdżami.

Napój roślinny podgrzej tak żeby był ciepły, ale nie gorący, następnie dodaj razem z olejem do suchych składników, ciągle mieszając.

Powinno powstać elastyczne ciasto łatwo odchodzące od ścian naczynia, w którym je wyrabiasz. Jeśli jest za rzadkie, dodaj odrobinę mąki, jeśli za gęste, wystarczy dodać odrobinę więcej napoju roślinnego.

Wyrobione ciasto wstaw w ciepłe miejsce pod przykryciem na 2 h.

W międzyczasie posiekaj drobno cały stir-fry z makaronem, tak żeby łatwo można było wypełnić nim bułeczki.

Po tym czasie podziel ciasto na 4 części (lub 6 mniejszych), uformuj bułeczki, następnie nadziej farszem ze stir-fry i zamknij ciasto na kształt bułeczek

Do garnka nalej 3 cm wody, na garnek nałóż szerokie sito i wyłóż je kawałkiem papieru do pieczenia. Zagotuj wodę tak żeby porządnie parowała, następnie włóż gotowe bułeczki na sito (tyle ile się zmieści, żeby się nie zgniatały). Paruj pod przykryciem przez ok. 12 - 13 minut.

Jedz z pikantnym majonezem.

Środa

3



PIECZONY KALAFIOR Z DOMOWĄ BUŁKĄ TARTĄ Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

Składniki na 2 porcje

- 2 kalafior
- 6 średniej wielkości ziemniaków
- Gruba kromka czerstwego pieczywa
- 200 g jogurtu greckiego
- 4 łyżki miękkiego masła
- 1 łyżka tymianku (może być suszony)
- 1 łyżka rozmarynu (może być suszony)
- 1 łyżeczka soli

Masło wymieszaj z tymiankiem, rozmarynem, solą.

Kromkę zblenduj na bułkę tartą.

Kalafior razem z liśćmi przekrój na pół, a ziemniaki z dobrze umytą skórką lub obrane pokrój na ćwiartki.

Piekarnik rozgrzej do 190 stopni w opcji góra-dół.

Warzywa połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, następnie wysmaruj warzywa masłem. Piecz ok. 20 - 30 minut, aż ziemniaki będą miękkie w środku i chrupiące na zewnątrz. Podczas pieczenia dobrze jest przemieszać ziemniaki.

Podawaj z jogurtem.

Czwartek

4



ZUPA KALAFIOROWA Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ

Składniki na 4 porcje

- Pozostałe warzywa z poprzedniego przepisu (minimum 1/2 kalafiora i kilka ćwiartek ziemniaków)
- Dowolny sos pomidorowy Winiary w słoiku
- 1 łyżeczka Bulionu Warzywnego Winiary
- 1,5 litra wody
- Puszka wypłukanej i osuszonej ciecierzycy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Szczypta soli
- Oliwa lub olej roślinny

Ciecierzycę wymieszaj ze słodką papryką, solą i odrobiną tłuszczu. Upiecz ją w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 15 minut.

W międzyczasie wrzuć do garnka warzywa, sos, bulion i wodę. Zagotuj i gotuj przez około 15 min. pod przykryciem.

Po tym czasie zblenduj zupę i podawaj z ciecierzycą.



Piątek

5



RACUCHY Z GRUSZKAMI I CHAŁWĄ

Składniki na 2 porcje

- 250 g mąki pszennej
- 7 g suszonych drożdży
- 2/3 szklanki ciepłego napoju roślinnego
- Jajko ekologiczne
- 1 łyżka cukru
- Szczypta soli
- Gruszka
- 50 g chałwy
- 1 łyżka masła lub oleju roślinnego
- Olej do smażenia

Wymieszaj ze sobą cukier, sól, drożdże, następnie dodaj jajka oraz ciepły napój roślinny. Wszystko dobrze wymieszaj i odstaw w ciepłe miejsce pod przykryciem na ok. 45 min.

W międzyczasie gruszkę pokrój w ósemki i podsmaż na maśle lub oleju roślinnym z dwóch stron.

Na patelni rozgrzej odrobinę oleju do smażenia, następnie nakładaj porcję ciasta za pomocą dużej łyżki. Smaż z obu stron po ok. 2 minuty, aż każda będzie rumiana.

Racuchy podawaj z usmażoną gruszką i pokruszoną chałwą.

