

OBIADY BEZ MARNOWANIA



GOTUJ Z JAGNĄ NIEDZIELSKĄ!



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 sztaupy, 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 **przestaniesz 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.



Gulasz fasolowo-pieczarkowy



Gęsta zupa warzywna z mlekiem kokosowym



Jajka sadzone na pietruszkowym puree z surówką z pora i czerwonej rzodkiewki



Naleśniki z pieczonym jabłkiem i chrupkami z kaszy gryczanej



Kopytka z puree, z pastą pietruszkową



Poniedziałek

1



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

GULASZ FASOŁOWO-PIECZARKOWY

najlepiej zjeść z kaszą gryczaną

Składniki na 2 porcje (plus 2 porcje na kolejne danie)

- Szklanka suchej białej fasoli (najlepiej drobnej)
- 500 g pieczarek
- Słoik pomidorowego sosu Winiary (jakikolwiek)
- Cebula
- 2 ząbki czosnku
- Pęczek kolendry
- 1 łyżka mielonych ziaren kolendry
- Sól
- Olej do smażenia

Fasolę namocz w zimnej wodzie przez 8 - 10 h.

Następnego dnia wymień wodę i gotuj fasolę na średniej mocy kuchenki, pod przykryciem, przez około 1 h.

W międzyczasie pokrój pieczarki na ćwiartki, cebulę w cienkie pióra, a czosnek w cienkie plasterki.

W garnku rozgrzej olej, dodaj warzywa i smaż na średniej mocy kuchenki, do momentu aż warzywa złapią złotobrązowy kolor, przez ok. 5 minut.

Dodaj sos Winiary i duś przez kolejne 5 minut na małej mocy kuchenki.

Do garnka dodaj ugotowaną i odcedzoną fasolkę oraz słoik wody (słoik po sosie Winiary). Duś przez ok. 5 minut, następnie dodaj posiekaną kolendrę oraz ziarna kolendry. Gotowe!

Wtorek

2



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

GĘSTA ZUPA WARZYWNA Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Składniki na 2 porcje

- 1/2 pozostałego gulaszu z fasolą i pieczarkami
- 2 garście szpinaku
- Puszka mleka kokosowego
- 2 cm imbiru
- 1 łyżka kurkumy

Pozostały z dnia poprzedniego gulasz podgrzej z mlekiem kokosowym, szpinakiem, kurkumą i startym na tarce imbirem. Gotowe.

Środa

3



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

JAJKA SADZONE NA PIETRUSZKOWYM PUREE Z SURÓWKĄ Z PORA I CZERWONEJ RZODKIEWKI



Składniki na 2 porcje

- 4 jajka ekologiczne
- 8 średniej wielkości ziemniaków
- 100 g masła
- 1/2 szklanki napoju roślinnego owsianego lub mleka krowiego
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1/2 pora
- Pęczek rzodkiewki
- 2 łyżki majonezu Winiary
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 1 łyżka miodu naturalnego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- Sól
- Pieprz
- Olej do smażenia

Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości.

W międzyczasie posiekaj drobno pora, a rzodkiewki w ćwiartki (liście zostaw do kolejnego przepisu). Do warzyw dodaj majonez, musztardę, miód, ocet jabłkowy, sól oraz pieprz. Wszystko wymieszaj ze sobą dokładnie. Odstaw do lodówki.

Gdy ziemniaki są bliskie ugotowania, na patelni rozgrzej olej i usmaż jajka sadzone.

W międzyczasie zblenduj natkę pietruszki z napojem roślinnym, następnie ziemniaki odcedź i utłucz razem z z zielonym od natki napojem roślinnym i masłem.

Puree podawaj z jajkami sadzonymi i surówką



Czwartek

4



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

KOPYTKA Z PUREE Z PASTĄ PIETRUSZKOWĄ

Składniki na 2 porcje

- Połowa pozostawionego puree z dnia poprzedniego
- Jajko
- Ok. 1,5 szklanki mąki pszennej (w zależności od rodzaju ziemniaków w puree)
- 1/2 pęczka pietruszki
- 8 liści rzodkiewki (resztę można posiekać i zamrozić do 12 miesięcy)
- 4 łyżki słonecznika
- 2 ząbki czosnku
- Sok z połowy cytryny
- Oliwa

Puree wymieszaj z jajkiem i mąką. Jeśli masa nie jest wystarczająco zwarta (powinna z łatwością odchodzić od dłoni), dodaj więcej mąki.

Z ciasta uformuj cienkie kielbaski o średnicy ok. 2 cm. Następnie przygnieć je dłońmi i pokrój w pióra o szerokości ok. 2 - 3 cm.

Kopytka ugotuj w osolonym wrzątku, przez 2 minuty od momentu wypłynięcia ich na powierzchnię wody.

W międzyczasie natkę oraz liście rzodkiewki zblenduj z dodatkiem oliwy, uprażonego na suchej patelni słonecznika, sokiem z cytryny, czosnkiem, sporą ilością soli oraz pieprzu.

Ugotowane kopytka podawaj z pastą pietruszkową.

Piątek

5



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

NALEŚNIKI Z PIECZONYM JABŁKIEM I CHRUPKAMI Z KASZY GRYCZANEJ



Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka mąki pszennej
- Jajko
- 2 szklanki napoju roślinnego lub mleka krowiego
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru
- 2 jabłka
- 2 łyżki miodu
- 100 g kaszy gryczanej (wyjdzie więcej, ale upieczoną kaszę można przechowywać w szklanym słoiku i wykorzystywać do innych słodkich potraw lub śniadań)

Mąkę wymieszaj z jajkiem, napojem roślinnym, solą i cukrem. Odstaw na 20 minut.

W międzyczasie wstaw obrane jabłka do piekarnika nagrzanego do 180 stopni przez na 20 minut.

Kaszę gryczaną wymieszaj z jedną łyżką oleju do smażenia i wysyp na tę samą blaszkę do pieczenia, gdzie są jabłka, na ostatnie 5 - 8 minut pieczenia. Kasza ma być z łatwością chrupiąca.

Usmaż cienkie naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni.

Jabłka po upieczeniu rozgnieć widelcem, rozdzielając od ogryzka, połącz z miodem i podawaj z naleśnikami. Obsyp chrupiącą kaszą.

