

WINIARY



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU



OBİADY

BEZ MARNOWANIA

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.



1
Pieczone buraki
z natką, koperkiem
i makaronem



2
Galette (tarta)
z pieczonymi burakami
i fetą



3
Pancakes z kremem
cytrynowym



5
Hiszpańska frittata
z sałatką ze szpinaku



4
Zapiekanka Vichyssoise



Poniedziałek

1



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

PIECZONE BURAKI Z NATKĄ, KOPERKIEM I MAKARONEM

Składniki na 2 porcje

- 6 małych buraków lub 3 duże
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1/2 pęczka koperku
- 150 g jakiegokolwiek suchego makaronu, np. penne albo kokardki
- Ząbek czosnku
- Pikantny Sos Boloński Winiary
- Oliwa
- Sól

Buraki wysmaruj oliwą i upiecz ze skórą w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem, nagrzanym do 200 stopni. Małe buraki powinny się piec ok. 1 h, a duże ok. 2 h. Nie muszą być całkowicie miękkie.

Gdy buraki się upieką, połowę z nich obierz ze skórki i pokrój w kostkę (mniej więcej 1 cm x 1 cm). Resztę, jak wystygną, wstaw do lodówki. Wykorzystasz je do następnego przepisu.

Pokrojone w kostkę buraki duś w garnku razem z makaronem, sosem Winiary, z posiekanym czosnkiem oraz solą przez około 5 minut.

Podawaj z oberwanymi listkami natki i mięty, a łodyżki wykorzystaj do następnego przepisu.



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

GALETTE (TARTA) Z PIECZONYMI BURAKAMI I FETA

Składniki

- 250 g mąki pszennej (jakiegokolwiek)
- 100 g zimnego masła startego na tarce na grubych oczkach
- Jajko do ciasta i jajko do wysmarowania krawędzi ciasta
- Pozostałe buraki po upieczeniu (z poprzedniego przepisu)
- Pozostałe łyżki po natce i koperku lub cały pęczek dowolnych ziół
- 2 kopiaste łyżki majonezu Winiary
- Oliwa
- Ząbek czosnku
- Skórka z cytryny
- 50 g sera feta
- Sól
- Pieprz

Składniki na ciasto (mąkę, jajko, masło, 1/2 łyżeczki soli) załóż dokładnie na zwarte ciasto i wstaw do zamrażalnika na 15 minut.

Międzyczasie pokrój buraki w cienkie plasterki (mogą być ze skórką).

Następnie przygotuj sos ziołowo-majonezowy. Zblenduj majonez z ziołami i czosnkiem, następnie dodaj sól i skórkę z cytryny.

Ciasto wyjmij z zamrażalnika i rozwałkuj na grubość ok. 0,5 cm, następnie połóż na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem.

Na środek ciasta rozłóż plastry buraków, zostawiając 3-centymetrowe krawędzie ciasta.

Na buraki nałóż sos ziołowy i pokrusz ser feta, następnie zawiń brzegi ciasta, posmaruj roztrzutym jajkiem i wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 stopni na ok. 30 - 35 minut.

Środa

3



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

PANCAKES Z KREMEM CYTRYNOWYM

Składniki na 2 porcje pancakes

- Szklanka mąki pszennej
- Jajko
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 czubata łyżka proszku do pieczenia Winiary
- 3 łyżki cukru pudru
- 1/4 szklanki oleju roślinnego, np. rzepakowego
- Szczypta soli

Składniki na krem

- Jajko
- Sok z jednej cytryny
- 60 g cukru
- 40 g masła

Przygotowanie kremu:

Zagotuj w garnku 3 cm wody, nałóż na garnek metalową lub szklaną miskę, następnie dodaj do miski wszystkie składniki i mieszaj energicznie, aż powstanie gęsty krem.

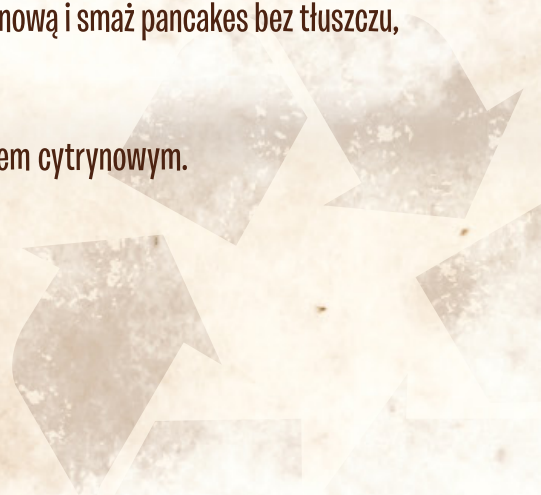
Przygotowanie:

Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia, cukrem pudrem i solą.

Następnie dodaj jogurt naturalny, jajko i olej roślinny. Wymieszaj całość.

Rozgrzej patelnię teflonową i smaż pancakes bez tłuszczu, z dwóch stron.

Zjedz z pysznym kremem cytrynowym.



Czwartek

4



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

ZAPIEKANKA VICHYSOISE

Składniki na naczynie o długości ok. 20 cm

- 6 średniej wielkości ziemniaków
- Por
- 100 g dowolnego żółtego sera startego na tarce na grubych oczkach, np. gouda dojrzewająca
- 2 jajka
- Szklanka napoju roślinnego, np. owsianego
- 1 łyżka suszonego lub świeżego tymianku
- Sól
- Pieprz
- Szczypta gałki muskatołowej

Ziemniaki obierz i pokrój w bardzo cienkie talarki albo półksiężycy.

Pora pokrój w całości na cienkie talarki.

Napój roślinny wymieszaj dokładnie z jajkami, następnie dodaj ser, sól, pieprz, tymianek i gałkę muskatołową.

Do mieszaniny z serem dodaj ziemniaki i pora. Wymieszaj wszystkie składniki, następnie umieść w naczyniu do pieczenia.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 190 stopni, przez ok. 25 - 30 minut. Przynajmniej 1/3 zapiekanki zostaw do następnego przepisu.

Piątek

5



POMAGAMY
w gotowaniu
i NIEMARNOWANIU

HISZPAŃSKA FRITTATA Z SAŁATKĄ ZE SZPINAKU

Składniki na 2 porcje

- Pozostała zapiekanka (1/3)
- 3 jaja
- 2 garście szpinaku
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- Ząbek czosnku
- 1 łyżka miodu
- 4 łyżki oliwy
- 1/2 czerwonej cebuli
- Garść suszonej żurawiny lub innych suszonych owoców
- Sól
- Pieprz
- Olej do smażenia

Zgnieć czosnek, następnie dodaj oliwę, miód, musztardę francuską, sól oraz pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj, żeby powstał sos.

Cebulę pokrój w bardzo cienkie pióra.

Szpinak wymieszaj z cebulą, żurawiną i sosem, odstaw na chwilę do lodówki.

Jajka roztrzep dokładnie, następnie dodaj pozostawione ziemniaki. Dokładnie wymieszaj.

Na patelni teflonowej o średnicy ok. 24 - 27cm podgrzej olej, następnie dodaj masę jajeczną z warzywami. Smaż na małej mocy kuchenki przez ok. 5 minut.

Gdy jedna strona zetnie się i zarumieni, przelóż ją na drugą stronę. Najlepiej zsunąć frittatę na płaski duży talerz i z powrotem wsunąć na patelnię. Gdy druga strona się zarumieni, frittata jest gotowa. Podawaj ją z sałatką ze szpinakiem