



# TOP 10

## FIT PRZEPISÓW 2019

### CZĘŚĆ I - OBIADY

MOC  
DIETETYCZNYCH  
ROZMAITOŚCI

[www.fit2be.pl](http://www.fit2be.pl)



## PIZZA Z MIĘSEM I PIECZARKAMI



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 510 kcal

- ✓ 140 g mięsa z piersi indyka
- ✓ 15 g soczewicy czerwonej
- ✓ 1 jajko
- ✓ 30 g papryki czerwonej
- ✓ 30 g cebuli
- ✓ 80 g pieczarek
- ✓ 80 g pomidora
- ✓ 50 g sera Mozzarella
- ✓ 40 g koncentratu pomidorowego
- ✓ oregano, czarny pieprz
- ✓ 2-3 ząbki czosnku
- ✓ 1 łyżka oliwy z oliwek

### WYKONANIE:

Mięso mielone mieszamy z jajkiem i zmielonymi suchymi ziarnami soczewicy i formujemy cienki placek – najprościej w tortownicy o średnicy max. 22 cm. Koncentrat pomidorowy mieszamy z oregano, pieprzem i czosnkiem, rozrabiamy z wodą do konsystencji ketchupu i smarujemy nim placek. Na placku układamy pokrojone w plastry pomidory, cebulę, pieczarki, paprykę i drobno posiekany czosnek. Całość posypujemy oregano i startym na tarce serem. Na koniec skrapiamy pizzę oliwą. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 20-25 minut.

## KOTLETY Z KALAFIORA I CIECIERZYCY



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 390 kcal

- ✓ 150 g kalafiora
- ✓ 30 g ziaren ciecierzycy
- ✓ 1 jajko
- ✓ 30 g cebuli
- ✓ 100 g pomidora
- ✓ 50 g sera Mozzarella
- ✓ biały pieprz, gałka muskatołowa
- ✓ 1 łyżka oleju rzepakowego



### WYKONANIE

Kalafiora i 3/4 cebuli ucieramy na tarce na grubych oczkach. Dodajemy zmielone w młynku suche ziarna ciecierzycy, jajko i olej. Wszystkie składniki mieszamy i blendujemy, na koniec dodajemy starty na tarce ser i doprawiamy. Z masy formujemy kotlety i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 30-35 minut. Pomidora kroimy w plasterki i dodajemy do niego pozostałą cebulkę.

## KASZOTTO Z DYNIĄ I PAPRYKĄ



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 380 kcal

- ✓ 30 g kaszy orkiszowej
- ✓ 120 g dyni hokkaido
- ✓ 100 g żółtej papryki
- ✓ 10 g masła
- ✓ 100 g piersi z kurczaka
- ✓ 10 g pestek z dyni
- ✓ natka pietruszki
- ✓ lubczyk

### WYKONANIE:

Mięso, dynię i paprykę kroimy w kostkę, wrzucamy do ok. 400 ml zimnej wody, dodajemy lubczyk i gotujemy przez ok. 20 minut. Odcedzamy, a w pozostałym bulionie gotujemy kaszę wg przepisu na opakowaniu. Ok. 5 min przed końcem gotowania do kaszy dodajemy wyjęte wcześniej mięso oraz warzywa i gotujemy na małym ogniu do momentu zredukowania bulionu. Na koniec dodajemy masło i posypujemy pestkami dyni i natką pietruszki. Uwaga: dyni hokkaido nie obieramy ze skórki.

## KLUSKI ŚLĄSKIE W SOSIE KURKOWYM



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 420 kcal

- ✓ 100 g ziemniaków
- ✓ 25 g mąki ziemniaczanej
- ✓ 90 g kurek / świeżych grzybów
- ✓ 100 g jogurtu greckiego
- ✓ 90 g pomidora
- ✓ 30 g cebuli
- ✓ 15 g masła



### WYKONANIE:

**Kluski:** Ugotowane ziemniaki rozgniatamy, po przestudzeniu łączymy z mąką i wyrabiamy ciasto, z którego formujemy małe kulki, robiąc w każdej delikatny dołek. Kluski wrzucamy do wrzątku i gotujemy do wypłynięcia na wierzch.

**Sos:** Kurki i 3/4 cebuli kroimy, dodajemy masło, kilka łyżek wody i dusimy pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 5 minut, w razie potrzeby uzupełniając wodę. Na koniec dodajemy jogurt i podgrzewamy cały czas mieszając do momentu zgęstnienia. Sosem polewamy kluski.

**Sałatka:** Pomidory kroimy w plastry i dodajemy cebulkę.

## LAZANIA Z BAKŁAŻANA



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 510 kcal

- ✓ 140 g bakłażana
- ✓ 80 g pomidora
- ✓ 70 g koncentratu pomidorowego
- ✓ 90 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego
- ✓ 60 g sera Mozzarella
- ✓ świeży czosnek
- ✓ 10 g cebuli
- ✓ oregano
- ✓ gałka muszkatołowa

### WYKONANIE:

Bakłażana kroimy na podłużne plastry i przez chwilę grillujemy lub opiekamy na suchej patelni pod przykryciem. Koncentrat pomidorowy mieszamy z przyprawami. Plaster bakłażana kładziemy na dnie naczynia, smarujemy częścią koncentratu pomidorowego i układamy na nim pokrojonego na plastry pomidora, ser, wymieszane z koncentratem mięso, posmarowany koncentratem plaster bakłażana, pomidory i ser, itd. Do ostatniej warstwy dodatkowo dodajemy plastry cebuli oraz pokrojony ząbek czosnku i posypujemy oregano. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 40 minut.

## GROCHÓWKA Z PĘCZAKIEM



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 310 kcal

- ✓ 25 g grochu łuskanego połówki
- ✓ 15 g kaszy jęczmiennej pęczak
- ✓ 80 g krojonej włoszczyzny
- ✓ 30 g jogurtu greckiego
- ✓ 1 żółtko z jajka
- ✓ 5 g masła
- ✓ natka pietruszki, czosnek, pieprz
- ✓ majeranek, papryka wędzona



### WYKONANIE:

Połówki grochu namaczamy przez 1-2 godziny, a następnie gotujemy ok. 45 minut lub bez namaczania ok. 1 godzinę i blendujemy. Pęczak gotujemy przez ok. 10 minut, następnie dodajemy włoszczyznę i gotujemy przez kolejne 15 minut. Na koniec dodajemy zblendowany groch. Jogurt mieszamy z żółtkiem i z odrobiną gorącej zupy dla zahartowania i wlewamy do zupy. Na koniec dodajemy masło, przyprawiamy i posypujemy natką pietruszki. Gotujemy przez kilka minut do uzyskania ulubionej gęstości grochówki.

## GYROS Z DIPEM PIETRUSZKOWYM



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 370 kcal

- ✓ 90 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego
- ✓ 10 g sera Mozzarella
- ✓ 90 g gęstego jogurtu naturalnego
- ✓ 15 g natki pietruszki
- ✓ 40 g sałaty masłowej
- ✓ 40 g rzodkiewki
- ✓ 1 łyżka soku z cytryny
- ✓ przyprawa gyros bez soli

### WYKONANIE:

Mięso przyprawiamy, dzielimy na 2 części i rozplaszczamy na podłużne placki. Na środku każdego układamy ser i zawijamy mięso w rulon, tak, aby ser znalazł się w środku, a następnie wbijamy wzdłuż grillowe patyczki. Pieczemy w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 20 minut lub na grillu. Jogurt mieszamy lub blendujemy z drobno pokrojoną pietruszką i sokiem z cytryny. Sałatę rwiemy na mniejsze kawałki, mieszamy z pokrojoną na plasterki rzodkiewką i polewamy dipem.

Uwaga: Przyprawę gyros możemy zrobić samodzielnie: łącząc w równych proporcjach i mieląc w młynku: gorczycę białą, paprykę słodką i ostrą, czosnek suszony, cebulę suszoną oraz oregano i tymianek.



## FASZEROWANA PAPRYKA



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 430 kcal

- ✓ 1 duża papryka czerwona
- ✓ 50 g kaszy jaglanej
- ✓ 40 g soczewicy czerwonej
- ✓ 20 g pestki dyni
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ czarny pieprz
- ✓ 1 łyżka oleju rzepakowego



### WYKONANIE:

Paprykę przekrajmy wzdłuż i usuwamy gniazda nasienne. Kaszę jaglaną oraz soczewicę gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Oba składniki oraz pestki dyni mieszamy ze sobą i blendujemy. Dodajemy czosnek, pieprz i olej rzepakowy. Całość mieszamy. Farszem wypełniamy połówki papryki i zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 20-25 minut.

## GOLONKA Z INDYKA



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 430 kcal

- ✓ 1 golonka z indyka ze skórą
- ✓ 70 g pieczarek
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 30 g cebuli
- ✓ 15 g siemienia lnianego
- ✓ 25 g sera Mozzarella
- ✓ 90 g buraka
- ✓ 2 łyżki soku z cytryny
- ✓ pieprz
- ✓ natka pietruszki

### WYKONANIE:

Golonkę nacieramy czosnkiem, pieprzem i zmielonym siemieniem lnianym wymieszanymi z sokiem z cytryny, obkładamy pieczarkami oraz cebulką, wkładamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i pieczemy pod przykryciem przez ok. 1.5 godziny. Następnie odkrywamy i pieczemy jeszcze ok. 30 minut. Pięć minut przed zakończeniem pieczenia golonkę posypujemy serem. Buraczki gotujemy i ścieramy na tarce, dodajemy sok z cytryny i sos wypieczony z golonki, a następnie podgrzewamy na patelni do momentu zredukowania płynu. Całość posypujemy natką pietruszki.

## ZAPIEKANA CUKINIA



### SKŁADNIKI / 1 PORCJA

ok. 460 kcal

- ✓ 1 mała cukinia
- ✓ 50 g soczewicy zielonej
- ✓ 30 g słonecznika
- ✓ 10 g natki pietruszki
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 1 łyżka oleju rzepakowego
- ✓ pieprz



### WYKONANIE:

Cukinię przekrajamy wzdłuż na pół i delikatnie wydrążamy środek. Soczewicę gotujemy przez ok. 30 minut. Słonecznik podprażamy na suchej patelni i mielimy np. w młynku. Soczewicę, słonecznik oraz wydrążoną część cukinii mieszamy, przyprawiamy, dodajemy olej i całość blendujemy. Farszem wypełniamy połówki cukinii. Pieczemy w temp. 180 stopni przez ok. 40 minut. Po upieczeniu ozdabiamy natką pietruszki.



# TOP 10 FIT PRZEPISÓW 2019

CZĘŚĆ I - OBIADY

MOC  
DIETETYCZNYCH  
ROZMAITOŚCI

WIĘCEJ NA:  
[www.fit2be.pl](http://www.fit2be.pl)

PLATFORMA FIT2BE.PL:

PLANY ŻYWIENIOWO-TRENINGOWE

KONSULTACJE ON-LINE

WSPARCIE MOTYWACYJNE