



*Przepisy
Matki Natury*





Przekazuję w Wasze ręce książkę, która - mam nadzieję - rozbudzi w Was prawdziwą pasję gotowania nie tylko pysznie, ale również łatwo i - co najważniejsze - w zgodzie z Naturą!

W każdym przepisie znajdziecie dary pochodzące z Mojego Królestwa – doskonałe, idealnie dojrzałe warzywa i pachnące słońcem owoce. Mój przyjaciel – Hortex – zamroził je dla Was tuż po zbiorach i zamknął w poręcznych (i zawsze modnych!) torebkach.

Nikt nie wie tego lepiej ode mnie: zamrażanie to najbardziej naturalny sposób, aby w warzywach i owocach na długo zachować to, co najlepsze: bogactwo smaków i mnóstwo składników odżywczych! Dlatego osobiście gwarantuję Wam, że w warzywach i owocach Hortex nie znajdziecie konserwantów, sztucznych barwników czy innych „polepszaczy”, ale wyłącznie to, co stworzyłam...

Smacznego!

Matka Natura

PS

Moi Drodzy, z pewnością macie swoje ulubione potrawy z wykorzystaniem produktów Hortex. Koniecznie podzielcie się nimi ze mną (przepisy@hortex.pl), a kto wie, może znajdą się w kolejnej edycji książki.

<i>Mrożonki – pyszne i zdrowe.....</i>	4
<i>Katalog produktów.....</i>	6
<i>Przekąski i sałatki.....</i>	8
Bruschetta z zieloną fasolką i suszonymi pomidorami	10
Buraczkowe grzanki z kozim serem	12
Chleb dyniowy	14
Ciepła sałatka z brukselki i fasolki	16
Fasolka zapiekana z bekonem i pieczonymi ziemniakami.....	18
Grzanki z sałatką z bobu	20
Jajka w szpinaku.....	22
Minikanapki na pumperniklu.....	24
Naleśniki z farszem warzywnym i sosem czosnkowym	26
Omlęt chrzanowy z zielonym groszkiem	28
Papryka faszerowana kuskusem z fasolką szparagową.....	30
Roszponka z pikantną ricottą i śliwkami z pieca	32
Rożki szpinakowe	34
Sajgonki	36
Sałatka z wątróbką, granatem i śliwkami.....	38
Śledzik na zupie ogórkowej.....	40
Warzywne wrapy	42
Wiosenna sałatka z serem camembert	44
Ziemniaczano-buraczkowe pierogi z ricottą.....	46
<i>Zupy.....</i>	48
Barszcz ukraiński na wędzonce.....	50
Krem z kalafiora z pieczoną dynią i suszoną szynką	52
Kwaśnica na żeberkach.....	54
Minestrone	56
Szybki bulion warzywny	58
Zupa dyniowa z masłem szałwiowym	60
Zupa fasolowa pod chlebową kołderką	62
Zupa krem z groszku	64
Zupa warzywna z mleczkiem kokosowym.....	66
Zupa z kurczaka z knedlami ze szpinakiem	68
Zupa z zielonej fasolki.....	70
<i>Dania główne.....</i>	72
Babka ziemniaczana z brokułami i sosem z kwaśnej śmietany.....	74
Brukselka z kurczakiem po prowansalsku.....	76
Cannelloni z serem ricotta, kalafiozem i sałatką radicchio.....	78

Duszone udo gęsie z buraczkami na purée ziemniaczanym	80
Duszony tosoś z zielonym groszkiem, ziemniakami i kuminem	82
Filet z piersi kaczki z sosem wiśniowym na buraczkach i sałatką z zielonej fasolki	84
Filety faszerowane groszkiem z karmelizowanymi marchewkami	86
Frittata makaronowa z sosem owocowym	88
Grillowana jagnięcina z sosem tzatziki i smażonymi pomidorami	90
Grillowany tuńczyk z sosem pomidorowo-oliwkowym z dodatkiem purée buraczkowego	92
Knedle ze śliwkami i bakaliami	94
Kolorowe lasagne warzywne	96
Kurczak po meksykańsku	98
Leczo z kurczakiem	100
Makaron z karmelizowaną dynią i serem kozim	102
Makaron z warzywami i kaczką	104
Marynowane steki z polędwicy wieprzowej z sosem szpinakowo-serowym	106
Otwarte kieszonki ze szpinakiem	108
Pappardelle ze strączkami i szynką	110
Pieczone kroleciki rybne z bobem	112
Pieczony dorsz podany na purée z groszku	114
Podlaskie kartacze ze zlocistą zasmażką i listkami brukselki	116
Schabowe kieszonki ze szpinakiem	118
Steki z karkówki z serem camembert i fasolką szparagową	120
Steki z polędwicy wołowej z bobem i musem kalafiorowym	122
Szaszłyki rybne ze szpinakiem i serem pleśniowym	124
Tarta królewska z kawałkami tososia	126
Tortelloni ze szpinakiem i ricottą	128
Zapiekanka warzywna	130
<i>Desery</i>	132
Babeczki z kremem mascarpone i marynowanymi truskawkami w occie balsamicznym	134
Chutney z truskawek	136
Ciasto ogrodowe z lodami waniliowymi	138
Konfitura z dyni	140
Konfitura z mieszanych owoców z nutą kardamonu	142
Mus czekoladowy z wiśniami	144
Racuszki marchewkowe	146
Rolada bezowa z wiśniami	148
Smoothie owocowe	150
Truskawkowa pianka	152
Truskawkowe tiramisu	154
<i>Dlaczego polecamy mrożone warzywa i owoce?</i>	156

Mrożonki – pyszne i zdrowe

Mrożenie to jedna z najkorzystniejszych form utrwalania żywności pod względem biologicznym. Warzywa i owoce zbierane są w szczycie sezonu i mrożone tuż po zbiorach, dzięki czemu mają wiele składników odżywczych.



Proces szokowego mrożenia pozwala na zachowanie kształtu i walorów smakowych warzyw i owoców oraz konserwuje żywność. Mrożone produkty przechowywane we właściwych warunkach mają wartość odżywczą zbliżoną do świeżych. Są świetnym źródłem błonnika pokarmowego, który chroni nas przed nowotworami przewodu pokarmowego oraz chorobami układu sercowo-naczyniowego. Korzystamy z jego dobrodziejstw, kiedy jesteśmy na diecie niskoenergetycznej czy łatwostrawnej, gdyż błonnik pochodzący z ugotowanych warzyw (np. z zupy) jest łatwiej strawny.

W czasach gdy trudno o naturalną, nieprzetworzoną żywność, warto wybrać mrożonki. Nie zawierają sztucznych barwników, nie są chemicznie konserwowane, mają wysoką gęstość odżywczą, czyli przy minimum energii dostarczają maksimum składników odżywczych, stanowiąc naturalne źródło witamin i mikroelementów. Przyprawia się je wyłącznie naturalnymi ziołami, których w codziennej diecie Polaków bywa ciągle za mało.

Spożywanie mrozonek jest bezpieczne, gdyż ktoś za nas kontroluje i sprawdza jakość surowca, z którego są przygotowywane. Hortex bada warzywa i owoce pod kątem zawartości kilkuset substancji, które mogą być szkodliwe dla człowieka (w tym na ponad 400 pestycydów, metali ciężkich, azotanów, azotynów). Sprawdza sposób prowadzenia plantacji, nawożenia i wybiera tylko warzywa i owoce niemodyfikowane genetycznie.

Ze swojej codziennej praktyki wiem, jaką trudność stanowi codziennie spożycie zalecanej porcji warzyw i owoców oraz picie odpowiedniej ilości wody, ok. 6-8 szklanek dziennie, tyle ile nasze ciało potrzebuje każdego dnia. Dlatego warto połączyć przyjemne z pożytecznym. Warzywa i owoce dostarczą organizmowi brakujących płynów.

Jak w przyjemny sposób wykorzystać mrożone warzywa i owoce?

Coraz większa popularność kuchni świata zachęciła nas do powrotu do samodzielnego gotowania w domu. To dzięki mrożonkom w błyskawicznym czasie możemy wyczarować superdanie kuchni francuskiej czy tajskiej, nawet gdy nie jesteśmy mistrzami kulinarnymi. Możemy je kupić na zapas, bezpiecznie i długo przechować w zamrażarce i korzystać z nich przez cały rok.

Mrożone warzywa i owoce są wygodne i łatwe w użyciu, skracają czas przygotowania posiłku, szybciej się gotują. Nie trzeba ich myć, obierać i kroić, oszczędzamy więc czas, energię i wodę, czyli pieniądze. Dania przygotowane z mrożonych warzyw są szybkie, łatwe i przyjemne, wygodne, smaczne, sycące i pomagają nam wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe, zachowując codzienną porcję warzyw i owoców.

Pamiętajmy, że aby zachować maksymalną wartość odżywczą mrożonych produktów, należy je odpowiednio rozmrażać. Jeśli przygotowujemy danie obiadowe czy zupę, to mrożone warzywa i owoce wrzucamy na patelnię lub do wrzątku, uprzednio ich nie rozmrażając. Jeśli chcemy przygotować deser z owocami mrożonymi, to pozwólmy im odtajać powoli w lodówce.

Najlepiej jednak skorzystajmy z przepisów i rad zawartych w tej książce i czerpmy garściami z mrożonych warzyw i owoców. Zdrowie i smak przez cały rok.

Polecam.

Alicja Kalińska

Specjalista z zakresu żywienia Setpoint

Owoce



Truskawki
bez szypulek



Wiśnie
bez pestek



Śliwki
bez pestek



Mieszanka
owocowa

Warzywa solo



Szpinak
rozdrobiony



Szpinak
liście



Szpinak w sosie
śmietanowym



Kalafior
różyczki



Brokuły
różyczki



Buraczki
purée



Fasolka szparagowa
żółta



Fasolka szparagowa
zielona



Marchewka
kostka



Marchewka
mini



Bób



Brukselka



Groszek
zielony



Dynia
kostka

Zupy



Zupa kalafiorowa
z koperkiem



Zupa wiosenna
9-składnikowa



Barszcz ukraiński



Zupa grzybowa



Zupa ogórkowa
z koperkiem



Zupa jarzynowa



Kapuśniak
z kiszanej kapusty



Zupa
jesiennie-zimowa



Zupa królewska



Zupa pieczarkowa



Zupa fasolowa



Grochówka



Zupa prezydencka

Mieszanki warzywne



Mieszanka włoska



Mieszanka meksykańska



Mieszanka chińska



Mieszanka węgierska



Włoszczyzna paski



Bukiet jarzyn wiosenny



Marchewka z groszkiem



Bukiet warzyw kwiatowy

Makarony na patelnię



Makaron na patelnię z sosem szpinakowym



Makaron na patelnię z sosem bolognese



Makaron na patelnię z sosem carbonara



Makaron na patelnię z sosem pomidorowo-ziolowym



Makaron na patelnię z sosem śmietanowo-ziolowym

Warzywa na patelnię



Warzywa na patelnię



Warzywa na patelnię z przyprawą włoską



Warzywa na patelnię z ziołami i papryką



Warzywa na patelnię z koperkiem



Warzywa na patelnię z ryżem i pieczarkami



Warzywa na patelnię z bazylią i tymiankiem



Warzywa na patelnię z przyprawą orientalną



Warzywa na patelnię z suszonymi pomidorami



Warzywa na patelnię z grzybami leśnymi

Przekąski i sałatki





Bruschetta z zieloną fasolką i suszonymi pomidorami

Składniki:

- ✓ Fasolka szparagowa zielona
Hortex – 1 opakowanie
- ✓ ½ słoika suszonych pomidorów
w oliwie
- ✓ bazylia
- ✓ 2 łyżeczki octu balsamicznego
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ grzanki z pieczywa ciabatta
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Fasolkę ugotuj w osolonym wrzątku, odcedź i wystudź. Pomidory pokrój w cienkie paski. Ugotowaną fasolkę wymieszaj z pomidorami, dodaj 2 łyżki oliwy spod pomidorów oraz 2 łyżki octu. Następnie utóń na grzankach. Dopraw i udekoruj bazylią i pokrojonym czosnkiem.

Zdaniem dietetyka:

Ta przekąska we włoskim stylu jest dobrą alternatywą dla tradycyjnych kanapek i świetnie nadaje się na śniadanie, ale też jako przystawka do eleganckiej kolacji. Fasolka szparagowa użyta do przygotowania tych smacznych grzanek pomoże radzić sobie z niedoborami żelaza i jest szczególnie polecana kobietom oraz rekonwalescentom. To warzywo pomoże także wzbogacić dietę w antyoksydanty, które powinny być zawsze obecne w diecie osób intensywnie pracujących czy żyjących w stresie.

Pamiętajmy, że 100 g fasolki szparagowej dostarcza:

- ✓ 31 kcal
- ✓ 2,2 g białka
- ✓ 0,2 g tłuszczu
- ✓ 3,3 g węglowodanów
- ✓ 3,5 g błonnika



Buraczkowe grzanki z kozim serem

Składniki:

- ✓ Buraczki purée Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 1 bagietka
- ✓ 200 g koziego sera
- ✓ 2 łyżki oliwy
- ✓ 2 cebule czerwone
- ✓ 2 jabłka
- ✓ ½ szkl. octu winnego
- ✓ 1 łyżka suszonego tymianku
- ✓ 1 łyżeczka brązowego cukru
- ✓ garść rukoli lub innych świeżych ziół
- ✓ sos balsamiczny do dekoracji
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Jabłka i cebule pokrój w piórka i zeszklij na oliwie. Dodaj ocet i duś na małym ogniu 15 minut. Dodaj buraki i duś kolejne 15 minut. Dodaj cukier i dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. W tym czasie pokrój bagietkę w półtoracentymetrowe kromeczki i podpiecz w piekarniku nagrzanym do 200°C. Każdą grzankę grubo posmaruj chłodnym chutneyem, udekoruj plastrami sera, rukolą i kroplą sosu balsamicznego.

Zdaniem dietetyka:

To danie szczególnie poleca się osobom aktywnym fizycznie. Jego zaletą jest bardzo szybkie przygotowanie, a także gwarancja dobrego smaku, jaką daje połączenie buraka i koziego sera.

Warto pamiętać że, 100 g buraków to:

- ✓ 38 kcal
- ✓ 1,6 g białka
- ✓ 6,6 g węglowodanów
- ✓ 2,0 g błonnika

Warzywo to jest niskokaloryczne, ale zawiera dużo węglowodanów, dlatego buraki nie są polecane cukrzykom. Za to jak najbardziej powinny się znaleźć w diecie dla dzieci, młodzieży i kobiet w ciąży. Piękny kolor buraków to zasługa betaniny – antyutleniacza chroniącego przed niszczącym działaniem wolnych rodników.



Chleb dyniowy

Składniki:

- ✓ Dynia kostka Hortex – 1 opakowanie
- ✓ 500 g mąki
- ✓ 200 ml maślanki
- ✓ 100 g pestek dyni
- ✓ 40 g świeżych drożdży
- ✓ 2 łyżki oliwy
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ 1 łyżeczka soli

Przygotowanie:

Dynię gotuj do miękkości w niewielkiej ilości wody, a następnie zmiksuj lub przeciśnij przez praskę do ziemniaków. Maślankę lekko podgrzej i rozpuść w niej drożdże i cukier. Zaczyn odstaw na 15 minut.

Wtedy dodaj mąkę, dyniowe purée, sól, oliwę oraz pestki dyni i wyrabiaj bardzo dokładnie ciasto, by stało się elastyczne (na koniec uformuj z niego kulę).

Następnie włóż je do durszlaka wyłożonego czystą ściereczką obsypaną mąką i przykryj drugą, czystą ściereczką. Zostaw do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyraźnie zwiększy objętość, przełóż je na blachę do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C mniej więcej na 30-40 minut. Po upieczeniu wyłóż chleb na kratkę kuchenną.

Zdaniem dietetyka:

Ten oryginalny chlebek jest nie tylko smaczny, ale i zdrowy. To efektowne warzywo poleca się osobom, którym doskwiera obniżony nastrój i ciągłe uczucie zmęczenia. Dynia może także mieć lekkie działanie przeciwobrzękowe, dlatego powinny po nią od czasu do czasu sięgać kobiety, w których organizmie gromadzi się woda i powstaje cellulit.

Dobrze jest wiedzieć, że 100 g dyni zawiera:

- ✓ 33 kcal
- ✓ 1,3 g białka
- ✓ 0,5 g tłuszczu
- ✓ 4,9 g węglowodanów
- ✓ 2,8 g błonnika

Dynia świetnie nadaje się jako warzywo dla dzieci, gdyż wiąże w niewielkim stopniu azotany z gleby. Jest coraz bardziej docenianym warzywem, można ją jeść pieczoną jako dodatek do dania głównego lub w formie placków także na słodko, co z pewnością przypadnie do gustu dzieciom.



Ciepła sałatka z brukselki i fasolki

Składniki:

- ✓ Brukselka Hortex – 1 opakowanie
- ✓ Fasolka szparagowa zielona Hortex – 1 opakowanie
- ✓ Fasolka szparagowa żółta Hortex – 1 opakowanie
- ✓ 200 g wędzonego boczku
- ✓ 3 łyżki masła
- ✓ 3 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Brukselkę podsmaż na łyżce oliwy i łyżce masła. Przełóż do dużej miski. Czynność powtórz z fasolką zieloną i żółtą. Boczek pokrój w kostkę, podsmaż i dodaj do warzyw. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.

Zdaniem dietetyka:

To danie jest doskonałym pomysłem na tzw. trudne warzywo jak brukselka ze względu na swój goryczkowy posmak. Szczególnie polecamy je kobietom przed "trudnymi dniami" i podczas nich, ponieważ może łagodzić drażliwość i wahania nastrojów.

Warto pamiętać że, 100 g brukselki to:

- ✓ 46 kcal
- ✓ 4,5 g białka
- ✓ 0,5 g tłuszczu
- ✓ 3,2 g węglowodanów
- ✓ 5,1 g błonnika

Aby złagodzić smak goryczy, brukselkę należy gotować w garnku bez przykrycia z dodatkiem odrobiny cukru lub mleka. Innym sposobem jest ugotowanie tego warzywa bez przykrycia w bulionie.



Fasolka zapiekana z bekonem i pieczonymi ziemniakami

Składniki:

- ✓ Fasolka szparagowa żółta Hortex
– 200 g
- ✓ 1 kg ziemniaków
- ✓ 200 g boczku wędzonego
- ✓ 2 cytryny
- ✓ świeży rozmaryn
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ sól, pieprz
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Ziemniaki dobrze umyj i ponacinaj w odstępach 3 mm, nie przecinając do końca. Oliwę z oliwek wymieszaj ze startą skórką cytrynową, sokiem z cytryny, posiekanym rozmarynem i przyprawami. Ziemniaki natrzyj marynatą, a następnie piecz na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w piekarniku nagrzanym do 180°C ok. 40 minut.

Fasolkę szparagową żółtą zblanszuj w osolonej wodzie. Następnie uformuj pęczki i każdy owiń wędzonym boczkiem. Całość zapiecz w piekarniku razem z ziemniakami ok. 8 minut.



Grzanki z sałatką z bobu

Składniki:

- ✓ **Bób Hortex – 1 opakowanie**
- ✓ 100 g twardego żółtego sera (np. bursztyn)
- ✓ 2 bagietki
- ✓ 5-6 suszonych pomidorów
- ✓ sok z całej cytryny
- ✓ 1 łyżeczka musztardy Dijon
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 3-5 łyżek oliwy z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Bób ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W misce wymieszaj ze sobą musztardę, czosnek przeciśnięty przez praskę, sok z cytryny i pomidory pokrojone w kostkę. Następnie dodaj bób i cienko pokrojony ser. Dopraw solą, pieprzem i delikatnie wymieszaj. Bagietki pokrój w kromki, skrop oliwą z oliwek i podpiecz w piekarniku, żeby były chrupiące. Sałatkę nakładaj na kromki i skrop oliwą.

Zdaniem dietetyka:

To danie polecane jest szczególnie w sezonie jesienno-zimowym, kiedy o świeże warzywa coraz trudniej, a na naszych stołach królują jedynie kanapki. Bób świetnie się przechowuje, dzięki czemu potrawy z nim w roli głównej zadowolą nawet największego kulinarnego estety.

Warto pamiętać że, 100 g bobu to:

- ✓ 73 kcal
- ✓ 6,8 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 7,8 g węglowodanów
- ✓ 5,6 g błonnika

Warto, żeby potrawę tę spożywały osoby, które nie lubią białka zwierzęcego lub też muszą je ograniczyć, a to dlatego, że bób jest bogaty w białko roślinne i bywa doskonałą alternatywą dla wędliny czy mięsa. Może też pomóc przetrwać stres i napięcie nerwowe ze względu na obecne w nim witaminy.



Jajka w szpinaku

Składniki:

- ✓ Szpinak w sosie śmietanowym Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 8 kromek bagietki
- ✓ 4 jajka
- ✓ 4 plasterki szynki
- ✓ 1 cebula
- ✓ 3-5 łyżek oliwy z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Cebulę drobno posiekaj i podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj pokrojoną w kostkę szynkę i chwilę smaź. Dodaj szpinak i duś, aż woda odparuje.

Dopraw solą i pieprzem. Szpinak przełóż do czterech miseczek lub dużych filiżanek, na środku zrób wgłębienie i wbij do każdej miseczki jajko. Kromki bagietki skrop oliwą z oliwek i ułóż na blaszce.

Piekarnik nagrzej do temperatury 180°C. Wstaw miseczki ze szpinakiem oraz blaszkę z grzankami. Piecz ok. 15 minut. Podawaj ciepłe.

Zdaniem dietetyka:

Szpinak to warzywo bardzo popularne i coraz bardziej doceniane. Jajka w szpinaku pomogą przekonać wszystkich niezdecydowanych, że warto go jeść.

Warto pamiętać, że 100 g szpinaku to:

- ✓ 19 kcal
- ✓ 2,3 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 0,4 g węglowodanów
- ✓ 2,3 g błonnika

Szpinak warto włączyć do diety, zwłaszcza jeśli w najbliższym czasie chcemy się pozbyć zbędnych kilogramów. Warzywo to ma szereg możliwości zastosowania. Świetnie nadaje się do sałatek, można je połączyć z serami: pleśniowymi, fetą, parmezanem lub oscypkiem. Pasują do niego też: gruszki, winogrona, truskawki i cytrusy. Szpinak świetnie nadaje się ponadto jako farsz do pierogów, naleśników i tart z kruchego ciasta. Dobrze wiedzieć, że aby przyrządzić sos, nie należy gotować liści szpinaku. Stracą wtedy wartość odżywczą i smak. Wystarczy je udusić na oliwie.



Minikanapki na pumperniku

Składniki:

- ✓ Buraczki purée Hortex
– ½ opakowania
- ✓ 10 filetów śledzia w oleju
- ✓ 100 g pleśniowego koziego sera
- ✓ 2 opakowania krążków pumpernika
- ✓ 4 ząbki czosnku
- ✓ 1 cebula
- ✓ koperek do dekoracji
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Buraczki przygotuj według instrukcji na opakowaniu. Ostudź. Następnie wymieszaj je z kozim serem, tak aby się połączyły. Dodaj roztarty czosnek. Przypraw solą i pieprzem. Tak otrzymaną pastą posmaruj krążki pumpernika. Posyp drobno posiekaną cebulą. Filety pokrój na kawałki i układaj na buraczkach. Dopraw solą i pieprzem.
Kanapeczki udekoruj koperkiem.



Naleśniki z farszem warzywnym i sosem czosnkowym

Składniki:

Ciasto:

- ✓ 200 ml mleka
- ✓ 170 g mąki
- ✓ 50 ml wody mineralnej gazowanej
- ✓ 1 jajko
- ✓ 1-2 łyżeczki oliwy

Farsz:

- ✓ **Bukiet jarzyn wiosenny Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ sok z połowy cytryny
- ✓ ½ łyżeczki soli
- ✓ ½ łyżeczki pieprzu
- ✓ kilka gałązek tymianku

Sos:

- ✓ 200 ml jogurtu greckiego
- ✓ 1 łyżeczka suszonego oregano
- ✓ 1 łyżka drobno posiekanej dymki
- ✓ 2 ząbki czosnku (startego)
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Składniki na ciasto przelóż do miseczki i dokładnie wymieszaj (najlepiej mikserem). Gotowe ciasto odstaw, by „odpoczęło”. Warzywa na farsz skrop sokiem z cytryny, oprósz solą i pieprzem, posyp tymiankiem i gotuj na parze ok. 15 minut. W tym czasie usmaż naleśniki. Składniki na sos przelóż do miseczki i dokładnie wymieszaj.

Warzywa podawaj zawinięte w usmażone naleśniki z dodatkiem sosu.



Omlet chrzanowy z zielonym groszkiem

Składniki:

- ✓ Groszek zielony Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 6 jajek
- ✓ 4 pomidory
- ✓ 1 czerwona cebula
- ✓ 2 łyżki śmietany 36%
- ✓ 1 łyżka tartego chrzanu
- ✓ masło do smażenia
- ✓ świeża bazylija
- ✓ sól, pieprz czarny świeżo mielony

Przygotowanie:

Na patelni roztop odrobinę masła. Jajka wymieszaj ze śmietaną, chrzanem, pieprzem i solą, następnie wylej całość na rozgrzaną patelnię. Na drugiej patelni przesmaż na maśle cebulę, dodaj groszek zielony, pieprz, sól, świeżą bazylię i na koniec pomidory pokrojone w drobną kostkę. Przesmażone warzywa podawaj na omlecie jajecznym.



Papryka faszerowana kuskusem z fasolką szparagową

Składniki:

- ✓ Fasolka szparagowa żółta Hortex
– 100 g
- ✓ 500 ml bulionu warzywnego
- ✓ 100 g sera mozzarella
- ✓ 1 szklanka kaszy kuskus
- ✓ 2 czerwone papryki
- ✓ 10 suszonych pomidorów
- ✓ 4 pomidorki koktajlowe
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 4 łyżki oliwy
- ✓ 1 łyżeczka sosu sojowego
- ✓ 1 pęczek świeżej bazylii
- ✓ mieszanka sałat
- ✓ sól, pieprz
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Papryki rozkrój na pół zachowując ogonki. Usuń gniazda nasienne. Wnętrza połówek posól. Kuskus zalej wrzącym bulionem, tak aby powierzchnia płynu była ok. 1-2 cm ponad powierzchnią kaszy. Ser mozzarella oraz suszone pomidory pokrój w małą kostkę, zalej sosem sojowym i łyżką oliwy. Odstaw na 10 minut. Posiekaną cebulę i czosnek podsmaż na łyżce oliwy. Bazylię posiekaj, zostaw kilka listków do dekoracji. Fasolkę szparagową obgotuj. Połącz kuskus, suszone pomidory, bazylię, czosnek, cebulę i fasolkę, następnie zalej kilkoma łyżkami oliwy z suszonych pomidorów i całość wymieszaj. Ponakładaj farsz do połówek papryki, ułóż na papierze do pieczenia, na wierzch poukładaj pomidorki, skrop oliwą. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz ok. 30 minut. Podawaj z mieszanką sałat.



Roszponka z pikantną ricottą i śliwkami z pieca

Składniki:

- ✓ Śliwki bez pestek Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 300 g sera ricotta
- ✓ pieczywo żytnie z ziarnem
- ✓ 4 łyżki miodu
- ✓ świeży tymianek
- ✓ roszponka
- ✓ sól, pieprz czarny świeżo mielony

Przygotowanie:

Śliwki wysyp na papier pergaminowy, polej miodem i wstaw na kilka minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Ricottę wymieszaj z listkami świeżego tymianku, szczyptą soli i pieprzem. Pieczywo żytnie włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C mniej więcej na 3-5 minut.

Roszponkę podawaj z porcją doprawionej ricotty, gorącymi śliwkami i grzanką z pieczywa żytniego.



Rożki szpinakowe

Składniki:

- ✓ Szpinak w sosie śmietanowym Hortex – 1 opakowanie
- ✓ ciasto francuskie
- ✓ 100 g sera pleśniowego
- ✓ 1 mała cebula
- ✓ 1 jajko
- ✓ 4-5 pomidorów suszonych
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 3 łyżki oliwy
- ✓ sól, pieprz, gałka muskatołowa

Przygotowanie:

Cebulę, czosnek i pomidory suszone drobno pokrój i podsmaż na oliwie. Następnie dodaj szpinak, ser i w miarę potrzeb dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Całość ostudź. Tymczasem ciasto pokrój na kwadraty ok. 6 x 6 cm i na każdy z nich nałóż łyżeczkę farszu, formując trójkątne rożki. Brzegi starannie sklej. Uformowane rożki posmaruj roztrzepanym jajkiem. Piecz 12 - 15 minut w piekarniku w temperaturze 220°C. Rożki będą doskonałe z barszczykiem czerwonym Hortex.

Zdaniem dietetyka:

To świetna propozycja na szybką i smaczną przekąskę. Idealna na spotkanie ze znajomymi, domową imprezę czy też jako wykwintna przystawka na elegancką kolację. W szpinaku znajdziemy zarówno duże ilości witamin, jak i składników mineralnych, przez co szczególnie polecany jest osobom zmęczonym i zestresowanym. Po warzywo to powinny sięgać również przyszłe mamy.

Warto pamiętać, że 100 g szpinaku to:

- ✓ tylko 19 kcal
- ✓ 2,3 g białka
- ✓ 0,4 g węglowodanów
- ✓ 2,3 g błonnika

Zielone liście szpinaku świetnie nadają się zarówno jako dodatek do sałatek, jak i dań na ciepło. Podane w każdy sposób, są smaczne i zdrowe.



Sajgonki

Składniki:

- ✓ **Mieszanka chińska Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 300 g mięsa z udek kurczaka
- ✓ 1 opakowanie papieru ryżowego
- ✓ olej do smażenia (najlepiej ryżowy)
- ✓ sól, pieprz

Marynata:

- ✓ 4-5 łyżek sosu chili
słodko-pikantnego

Przygotowanie:

Mięso pokrój w wąskie paski i włóż do marynaty na 30 minut. Później usmaż je na gorącym oleju, a po kilku minutach dodaj warzywa. Smaż dalszych 10 minut, lekko przestudź. Dopraw do smaku. Przygotuj papier ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Farsz zawiń w papier ryżowy. Zwinięte sajgonki osusz na ręczniku papierowym, a następnie usmaż na kolor złoty.



Sałatka z wątróbką, granatem i śliwkami

Składniki:

- ✓ Śliwki bez pestek Hortex
– 250 g
- ✓ 400 g wątróbki drobiowej
- ✓ 200 ml czerwonego wina
- ✓ 80 g płatków migdałowych
- ✓ 1 granat
- ✓ 4 łyżki cukru
- ✓ 2 łyżki mąki
- ✓ 2 łyżki oleju
- ✓ mieszanka sałat
- ✓ rukola
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Na rozgrzaną, suchą patelnię wsyp płatki migdałowe i często mieszając, upraż je na kolor złoty. Później przesyp je na papier i pozostaw do ostygnięcia.

Następnie na patelnię wsyp cukier. Gdy zacznie się karmelizować, dodaj śliwki. Całość zalej winem i duś ok. 20 minut.

Wątróbkę obtocz w mące i usmaż. Podawaj ją z sałatą i rukolą. Całość polej sosem śliwkowym i posyp uprażonymi płatkami migdałowymi i ziarnami granatu.



Śledzik na zupie ogórkowej

Składniki:

- ✓ Zupa ogórkowa z koperkiem
Hortex – 1 opakowanie
- ✓ 4 kawałki solonego śledzia
(wcześniej odmoczonego w mleku)
- ✓ 1 kwaśne jabłko
- ✓ 1 mała czerwona cebula
- ✓ 1 łyżeczka czarnuszki
- ✓ olej rzepakowy
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Zupę ogórkową podduś na oleju, aż wszystkie składniki staną się miękkie i odstaw do schłodzenia. Następnie obierz i pokrój w drobną kostkę jabłko i cebulę, podpraż na patelni łyżeczkę czarnuszki i wymieszaj wszystko z odrobiną oleju. Dopraw solą i pieprzem.

Kawałki śledzia ułóż na farszu, a wierzch posyp jeszcze salsą jabłkowo-cebulową.

Zdaniem dietetyka:

Zupa to doskonałe danie na chłodne i jesienne wieczory. Potrawa łatwa w przygotowaniu, a jednocześnie sycąca i rozgrzewająca.

Warto pamiętać, że 100 g ogórka to:

- ✓ 12 kcal
- ✓ 1,0 g białka
- ✓ 0,1 g tłuszczu
- ✓ 1,4 g węglowodanów
- ✓ 0,5 g błonnika

Ogórki to warzywa w głównej mierze składające się z wody. Mają działanie moczopędne, więc dzięki nim, oprócz zatrzymanej wody, możemy się pozbyć z organizmu nadmiaru toksyn. W tej propozycji ogórek świetnie neutralizuje działanie soli zawartej w śledziu. Trzeba mieć na uwadze to, że owo warzywo jest ciężkostrawne, więc osoby o wrażliwym żołądku nie mogą go spożywać w dużych ilościach. Delikatniejszy niż surowy jest ogórek kiszony i małosolny.



Warzywne wrapy

Składniki:

- ✓ **Mieszanka meksykańska Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 6-8 tortilli
- ✓ 1 puszka czerwonej fasoli
- ✓ jogurt naturalny (gęsty)
- ✓ 1 mała papryczka chili
- ✓ 2 łyżki przecieru pomidorowego
- ✓ 1 limonka
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Czerwoną fasolę odcedź i wypłucz, po czym podgrzej na patelni, dodając posiekaną papryczkę chili i przecier pomidorowy. Następnie całość zmiksuj na gładką masę. Mieszankę meksykańską podsmaż na patelni według instrukcji na opakowaniu. W tym czasie na innej patelni podgrzej tortille i posmaruj pastą z fasoli. Potem nałóż na nie warzywa i polej je po wierzchu jogurtem wymieszanym z sokiem z limonki. Tortille zwiń tak, by powstały gotowe do spożycia wrapy.



Wiosenna sałatka z serem camembert

Składniki:

- ✓ Bób Hortex – 1 opakowanie
- ✓ 1 ser camembert
- ✓ 2 pomidory
- ✓ 1 czerwona cebula
- ✓ oliwki czarne i zielone
- ✓ garść rukoli

Sos:

- ✓ 4 łyżki oliwy
- ✓ 1 łyżka musztardy
z ziarnami gorczycy
- ✓ 2 łyżki soku z cytryny
- ✓ sól, pieprz, cukier

Przygotowanie:

Bób ugotuj w osolonym wrzątku. Wystudź i obierz. Ser zawiń w folię aluminiową i wstaw na 10 minut do piekarnika nagrzanego do 170°C. Rozłóż rukolę na talerzu, a następnie ułóż na niej bób, piórka cebulki oraz pokrojone pomidory. Ozdób oliwkami. Wymieszaj wszystkie składniki sosu i polej nim sałatkę. Następnie posyp kawałkami gorącego sera. Podawaj z chrupiącą bagietką.



Ziemniaczano-buraczkowe pierogi z ricottą

Składniki:

Farsz:

- ✓ **Buraczki purée Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 500 g ugotowanych ziemniaków
- ✓ 200 g sera ricotta
- ✓ 2 jajka
- ✓ sól, pieprz

Ciasto:

- ✓ 200 g mąki
- ✓ 80 ml gorącego mleka
- ✓ sól

Masło szałwiowe:

- ✓ 100 g masła
- ✓ świeża szalwia

Przygotowanie:

Przetarte ziemniaki połącz z serem i purée buraczkowym. Dodaj jajka i dobrze wyrób masę, a następnie dopraw do smaku solą i pieprzem. Mąkę zaparz gorącym mlekiem, dodaj sól i wyrób ciasto na pierogi. Gotowe ciasto włóż do lodówki mniej więcej na 20 minut. Potem je rozwałkuj, wytnij (np. szklanką) koła i na środek każdego włóż farsz ziemniaczano-buraczkowy. Zlep brzegi ciasta, uformuj pierogi i gotuj ok. 3 minut we wrzącej i osolonej wodzie. Masło sklaruj na patelni, po czym dodaj liście szalwii. Tak przygotowanym masłem polej pierogi.



Zupy





Barszcz ukraiński na wędzonce

Składniki:

- ✓ **Barszcz ukraiński Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 300 g wędzonych kości
- ✓ 100 g wędzonego boczku
- ✓ 10 g suszonych podgrzybków
- ✓ 1 marchewka
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 mały seler
- ✓ kawałek pora
- ✓ 2 ziela angielskie
- ✓ 1 liść laurowy
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Wędzone kości włóż do dużego garnka, dodaj obrane warzywa, liść laurowy i ziele angielskie, zalej wszystko 3 l wody i gotuj na wolnym ogniu ok. 2 godzin. Następnie namocz suszone grzyby. Gotowy wywar mięsny przecedź do innego garnka, po czym wrzuć do niego namoczone wcześniej grzyby oraz barszcz ukraiński. Gotuj wszystko na wolnym ogniu ok. 30 minut. Pod koniec gotowania dodaj pokrojony w kostkę i podsmażony boczek.



Krem z kalafiora z pieczoną dynią i suszoną szynką

Składniki:

- ✓ Kalafior różyczki Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ Włoszczyzna paski Hortex – 200 g
- ✓ Dynia kostka Hortex – 200 g
- ✓ 500 ml mleka
- ✓ 150 ml śmietany 36%
- ✓ 100 g suszonej szynki
- ✓ 12 pieczarek
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- ✓ sól, pieprz
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Włoszczyznę zalej wodą i podgotuj tak, by powstał tzw. krótki bulion. Kalafiora wrzuć do mleka połączonego ze śmietaną, dodaj łyżkę masła, odrobinę gałki muszkatołowej oraz soli i wszystko wolno gotuj do miękkości. Po ugotowaniu całość zmixuj, dodając wcześniej ugotowany bulion. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Tymczasem na papier do pieczenia wysyp kostki dyni, połóż na nich paski suszonej szynki, skrop miodem i wstaw do zapieczenia do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 °C na ok. 15-20 minut.

Pieczarki pokrój w cienkie plasterki i przesmaż na maśle na kolor złoty.

Krem z kalafiora poddawaj z gorącą dynią, szynką i pieczarkami.

Zdaniem dietetyka:

To szybka i pyszna zupa dla wszystkich. Nawet dla osób na diecie. Każdy amator zdrowego i dobrego jedzenia znajdzie w niej coś dla siebie.

100 g kalafiora to:

- ✓ 24 kcal
- ✓ 2,2 g białka
- ✓ 0,2 g tłuszczu
- ✓ 2,3 g węglowodanów
- ✓ 2,2 g błonnika

Jest to warzywo niskokaloryczne, ale na długo pozostawia uczucie sytości, dlatego poleca się je osobom dbającym o sylwetkę. Dodatkowo po porcję kalafiora mogą śmiało sięgnąć osoby wrażliwe, ze skłonnościami alergicznymi, ponieważ kalafior nie wywołuje dolegliwości. Jak większość warzyw kapustnych należy do warzyw gazotwórczych, więc aby złagodzić wzdęcia, można go podawać z ziołami (kminek, imbir, koper i majeranek). W połączeniu ze słodkim smakiem dyni stanowi idealną kompozycję zdrowej, dietetycznej i rozgrzewającej zupy na jesienne wieczory.



Kwaśnica na żeberkach

Składniki:

- ✓ Kapuśniak z kiszonej kapusty Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 500 g chudych żeberek
- ✓ 1 cebula
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ 2 łyżki mąki
- ✓ ziele angielskie, liść laurowy, majeranek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Żeberka zalej litrem wody. Dodaj przyprawy, obraną cebulę i gotuj do miękkości. Następnie wrzuć mrożonkę i gotuj 10 minut. Z masła i mąki zrób zasmażkę i dodaj do zupy. Przypraw do smaku.

Zdaniem dietetyka:

Talerz pełen zdrowia to jedyne, co przychodzi na myśl, gdy pomyślimy o tej zupie. Kapuśniak na kiszonej kapuście jest tykającą bombą witaminową połączoną z eksplozją smaku. Kiszona kapusta od lat stosowana była jako lek na najróżniejsze schorzenia od szkorbutu po bóle reumatyczne. A ponadto kiszonki nie tylko likwidują problemy trawienne, ale także wzmacniają organizm i pomagają leczyć przeziębienia. Są wspaniałe również przy dietach odchudzających. Sprawiają, że dłużej czujemy się syci.

W 100 g kiszonej kapusty znajdziemy:

- ✓ jedynie 16 kcal
- ✓ 1,1 g białka
- ✓ 0,2 g tłuszczu
- ✓ 1,3 g węglowodanów
- ✓ 2,1 g błonnika



Minestrone

Składniki:

- ✓ Mieszanka włoska Hortex
– 2 opakowania
- ✓ 500 ml bulionu warzywnego
- ✓ 2 puszki pomidorów krojonych
- ✓ 200 g fasoli (namoczonej przez noc)
lub puszka białej fasoli
- ✓ 1 lampka białego wina
- ✓ garść drobnego makaronu
- ✓ 1 ziemniak
- ✓ 1 cebula
- ✓ 5 ząbków czosnku
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ parmezan
- ✓ kilka liści bazylii
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Namoczoną dzień wcześniej fasolę (lub fasolę z puszki) odcedź i ugotuj do miękkości z pokrojonym w kostkę ziemniakiem oraz pomidorami z puszki. Następnie w dużym garnku podsmaż na oliwie cebulę i czosnek i wrzuć mieszankę włoską. Całość duś ok. 15 minut, po czym połącz z pomidorami z puszki. Wszystko podlej winem i gotuj dalszych 15 minut. Na koniec dodaj mięką fasolę, bulion i makaron, całość przypraw solą i pieprzem. Trzymaj jeszcze przez chwilę na ogniu, tak żeby makaron był miękki. Gotowe minestrone podawaj z listkami bazylii oraz posypane parmezanem.



Szybki bulion warzywny

Składniki:

- ✓ Włoszczyzna paski Hortex
– 2 opakowania
- ✓ 10 ziarenek pieprzu
- ✓ 5 ziarenek ziela angielskiego
- ✓ liść laurowy
- ✓ kilka gałązek świeżej natki pietruszki
lub lubczyku
- ✓ sól

Przygotowanie:

Włoszczyznę, listek laurowy, kilka ziarenek ziela angielskiego i pieprzu zalej zimną wodą (ok. 2,5 l) i gotuj na średnim ogniu przez 30 minut. Następnie dodaj kilka gałązek świeżej natki pietruszki lub lubczyku, posól według uznania i jeszcze chwilę gotuj.

Podawaj jako samodzielne danie z ulubionymi dodatkami (makaronem, grzankami lub kluskami) lub wykorzystaj jako bazę do dowolnych zup warzywnych.



Carrots

Zupa dyniowa z masłem szałwiowym

Składniki:

- ✓ **Dynia kostka Hortex**
– 2 opakowania
- ✓ 1 l bulionu warzywnego
- ✓ 200 ml śmietanki 30%
- ✓ 50 g masła
- ✓ 2 łyżki masła orzechowego
- ✓ świeża szałwia
- ✓ sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

Kostki dyni wrzuć do garnka, zalej bulionem warzywnym i gotuj do miękkości. Na koniec zmiksuj. Później dodaj śmietankę, masło orzechowe oraz przyprawy i całość gotuj jeszcze chwilę (zupa powinna mieć konsystencję idealnie gładką).

Tymczasem w rondelku rozpuść masło, dodaj liście szałwii i całość podgrzewaj przez kilka minut na bardzo małym ogniu (dopraw jeszcze odrobiną soli). Tak przygotowane masło wlej do zupy na talerzu, dodając świeże listki szałwii.



Zupa fasolowa pod chlebową kołderką

Składniki:

- ✓ Zupa fasolowa Hortex
– 2 opakowania
- ✓ 3-4 grube kromki wiejskiego
czerstwego chleba
- ✓ 100 g żółtego sera
- ✓ 2-3 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Zupę przygotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu (można użyć mniej bulionu). Przelej do dużego naczynia do zapiekania. Chleb, jeśli nie jest czerstwy, opiecz w piekarniku lub tosterze, aby był chrupiący.

Pajdy chleba ułóż na wierzchu zupy. Skrop oliwą z oliwek i posyp startym żółtym serem. Zapiekaj w nagrzanym do 180°C piekarniku mniej więcej przez 20 minut.

Zdaniem dietetyka:

Ta zupa to szybkie danie na zimowe wieczory. Substancje mineralne zawarte w fasoli przyczynią się do poprawy stanu włosów, skóry oraz paznokci, przydadzą się więc w okresie przesilenia wiosennego i zimowego, kiedy może nam doskwierać niedobór różnych pierwiastków. Zupa to wygodne i szybkie w przygotowaniu danie, które nadaje się na ciepłą kolację dla całej rodziny lub jako szybki lunch zabrany do pracy, który zdążymy zjeść nawet w czasie krótkiej przerwy. Smak fasoli doskonale podkreślą zioła, takie jak majeranek czy oregano. Usprawnią one także proces trawienia.



Zupa krem z groszku

Składniki:

- ✓ Groszek zielony Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 1 l bulionu mięsnego
- ✓ 200 g wędzonego łosia
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 ziemniak
- ✓ 4 łyżki kwaśnej śmietany
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Masło rozgrzej w garnku, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i podduś. Ziemniaka obierz, pokrój w kostkę i dodaj do cebuli.

Całość podlej bulionem i podgrzej do zagotowania. Dodaj groszek i zagotuj, aż całość będzie miękka. Zmiksuj na krem, dopraw solą i pieprzem. Podawaj z kawałkami łosia i łyżką kwaśnej śmietany.

Zdaniem dietetyka:

Ta zupa mająca w składzie groszek oraz łosia to świetne, szybkie i jednocześnie sycące danie. Idealne dla osób unikających mięsa, gdyż dostarczy pełnowartościowego białka. Groszek występuje tu w nietypowej formie, nie jako dodatek do zupy, ale jej główny składnik, co nadaje jej smakowity zielony kolor, który może przekonać nawet największego niejadka, by spróbował choć łyżkę.

Warto zauważyć, że 100 g groszku zawiera:

- ✓ 83 kcal
- ✓ 6,4 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 10,5 g węglowodanów
- ✓ 5,8 g błonnika

Groszek nadaje się jako dodatek do dań, jak i składnik past kanapkowych dla wegetarian i jaroszy oraz wszystkich lubiących kulinarne urozmaicenia. Smak groszku świetnie wzbogaci świeża lub suszona mięta.



Zupa warzywna z mleczkiem kokosowym

Składniki:

- ✓ Bukiet warzyw kwiatowy Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ Brokuły różyczki Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 2 filety z piersi kurczaka
- ✓ 500 ml bulionu drobiowego
- ✓ 1 puszka mleka kokosowego
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 papryczka chili
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 łyżeczki pikantnego curry
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ 1 pęczek kolendry do posypania
lub 1 pęczek dymki
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekane: cebulę, czosnek, papryczkę chili i następnie curry. Smaż wszystko, aż cebula będzie miękka. Następnie dodaj pokrojone w kostkę filety z kurczaka i smaż kolejne 2-3 minuty. Dodaj bukiet warzyw kwiatowy oraz różyczki brokułów i dalej smaż całość przez 10 minut. Na koniec dolej bulion i mleczko kokosowe i gotuj 15-20 minut. Przypraw solą i pieprzem.

Przed podaniem posyp zupę listkami kolendry lub posiekaną cebulą dymką.



Zupa z kurczaka z knedlami ze szpinakiem

Składniki:

- ✓ Groszek zielony Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 5 l wody
- ✓ 1 kurczak
- ✓ 1 pęczek włoszczyzny
- ✓ przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, sól

Knedle:

- ✓ Szpinak liście Hortex – 100 g
- ✓ 3-4 czerstwe bułki (kajzerki)
- ✓ 200 ml mleka
- ✓ 50 g masła
- ✓ 2 jajka
- ✓ 1 mała cebulka
- ✓ 1 pęczek natki pietruszki
- ✓ 1-2 łyżki mąki pszennej
- ✓ sól, pieprz, gałka muskatowa

Przygotowanie:

Bulion:

Kurczaka umyj i podziel na porcje. Zalej 5 l wody i gotuj. Dodaj obraną włoszczyznę, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty. Całość gotuj ok. 3 godzin na wolnym ogniu. Przeceź, dopraw do smaku solą i pieprzem. Dodaj groszek i kawałki obranego mięsa z kurczaka. Gotuj przez chwilę.

Knedle:

Bułki pokrój w kostkę i zalej mlekiem. Odstaw do nasiąknięcia. Jajka wymieszaj z solą, pieprzem i gałką. Cebulę posiekaj i podsmaż na maśle. Drobną posiekaną natkę pietruszki wymieszaj z rozmrożonym i posiekany szpinakiem. Wszystko dodaj do odcisniętych bułek, wymieszaj i uformuj okrągłe kuleczki (jeśli ciasto jest za rzadkie, należy dodać odrobinę mąki). Gotuj w osolonej wodzie.

Knedle szpinakowe podawaj w miseczkach, zalane bulionem.



Zupa z zielonej fasolki

Składniki:

- ✓ Fasolka szparagowa zielona Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 1 l bulionu warzywnego
- ✓ 100 g szynki wędzonej
- ✓ 5 średniej wielkości ziemniaków
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 por
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 3 łyżki masła
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ 2 ziarenka ziela angielskiego
- ✓ 1 liść laurowy
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Cebulę, czosnek i por posiekaj i podduś na maśle wymieszanym z oliwą. Dodaj liść laurowy oraz ziele angielskie, obrane i pokrojone w krążki marchewki oraz zieloną fasolkę szparagową. Duś całość przez kilka minut. Następnie dodaj obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Zalej bulionem warzywnym i gotuj. Szynkę pokrój w kostkę i podsmaż na oddzielnej patelni. Przesmażoną, dodaj do zupy. Całość przypraw solą i pieprzem. Podawaj z grzankami.



Dania główne





Babka ziemniaczana z brokułami i sosem z kwaśnej śmietany

Składniki:

- ✓ Brokuły różyczki Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 1 kg ugotowanych ziemniaków
- ✓ 300 g pieczarek
- ✓ 300 g cebuli
- ✓ 200 g boczku wędzonego
- ✓ 200 g kwaśnej śmietany
- ✓ 3 jajka
- ✓ rukola
- ✓ natka pietruszki
- ✓ sól, pieprz
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Ugotowane ziemniaki przetrzyj przez prasę, dodaj żółtka, połowę cebuli pokrojonej w kostkę i przyprawy. Masę dobrze wymieszaj. Następnie dodaj ubite na sztywno białka i delikatnie wmieszaj je w ciasto. Formę wyłóż papierem do pieczenia i przełóż do niej połowę masy ziemniaczanej. Dokładnie rozprowadź ją po formie i rozłóż na niej rozmrożone brokuły. Na koniec przykryj brokuły pozostałą częścią masy. Na wierzchu babki ułóż plastry boczku. Piecz w temperaturze 180°C ok. 40 minut. Pieczarki usmaż z cebulą i przyprawami i na koniec posyp natką pietruszki. Plastry babki podawaj z pieczarkami, kwaśną śmietaną i rukolą.

Zdaniem dietetyka:

To tradycyjne danie w nowej odsłonie z pewnością przypadnie do gustu wielbicielom ziemniaków, które w tym daniu występują w ciekawszej formie, a dodatek brokułu i kwaśnej śmietany wzbogaca ich smak. Brokuły są pełne cennych składników, które mogą się przyczynić do spowalniania procesów starzenia.

Warto wiedzieć, że 100 g brokułów to:

- ✓ 29 kcal
- ✓ 2,7 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 2,4 g węglowodanów
- ✓ 2,3 g błonnika

Dobrze jest pamiętać o tym, by brokuły gotować krótko i bez przykrycia, tak żeby nie straciły pięknego, zielonego koloru. Brokuł świetnie smakuje też w sałatkach z dodatkiem serów, a jego smak doskonale podkreśla odrobina czosnku.



Brukselka z kurczakiem po prowansalsku

Składniki:

- ✓ **Brukselka Hortex – 1 opakowanie**
- ✓ 200 g wędzonego kurczaka
- ✓ 1 puszka pomidorów
- ✓ 1 cebula
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 łyżki ziół prowansalskich
- ✓ 3 łyżki oliwy
- ✓ zielona pietruszka do przybrania
- ✓ sól, pieprz, ostra papryka

Przygotowanie:

Brukselkę gotuj w osolonym wrzątku przez 5 minut. Na rozgrzaną oliwę wrzuć czosnek i cebulę. Smaż 2 minuty, a następnie dodaj pokrojone pomidory. Duś na małym ogniu 10 minut. Przypraw solą, pieprzem, ziołami i ostrą papryką. Dodaj brukselkę i pokrojonego kurczaka. Duś jeszcze 5 minut, aż smaki się połączą. Posyp zieloną pietruszką. Podawaj z ryżem lub pieczywem.

Zdaniem dietetyka:

To zdrowe i aromatyczne danie zawiera w sobie brukselkę, której wartości odżywczych nie sposób przecenić. Brukselka to warzywo, które powinno na stałe zagościć w jadłospisie każdej kobiety, gdyż może mieć pozytywny wpływ na regulację gospodarki hormonalnej.

Warto pamiętać, że 100 g brukselki dostarcza:

- ✓ 46 kcal
- ✓ 4,5 g białka
- ✓ 0,5 g tłuszczu
- ✓ 3,2 g węglowodany
- ✓ 5,1 g błonnika

Wiele osób unika jedzenia brukselki ze względu na charakterystyczny zapach uwalniający się w czasie gotowania. Można temu zaradzić, dodając do wody, w której gotujemy to warzywo, szczyptę cynamonu lub piętke chleba.



Cannelloni z serem ricotta, kalafiozem i sałatą radicchio

Składniki:

- ✓ 200 ml śmietany 36%
- ✓ 100 g parmezanu
- ✓ 30 g masła
- ✓ sól, pieprz
- ✓ sałata do dekoracji

Ciasto:

- ✓ 200 g mąki
- ✓ 2 jajka
- ✓ sól

Farsz:

- ✓ **Kalafior różyczki Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 200 g sera ricotta
- ✓ 100 g sałaty radicchio
- ✓ 100 g parmezanu
- ✓ 2 żółtka
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Ze wszystkich składników wyrób ciasto i cieniutko je rozwałkuj. Następnie wytnij kwadraty (ok. 10 cm), ugotuj i odcedź (możesz kupić gotowe cannelloni). Kalafiora zblanszuj, zmiksuj i przelóż do miski. Wymieszaj w niej wszystkie składniki farszu. Następnie stwardniały farsz nanieś na makaronowe kwadraty i zwiń je w rulony. Na wysmarowanej masłem brytfannie ułóż przygotowane cannelloni. W rondelku podgrzej śmietanę (nie doprowadź do wrzenia) i posmaruj nią cannelloni, posypując na wierzchu parmezanem. Wstaw do nagrzanego do temperatury 180°C piekarnika i piecz ok. 15 minut. Wylóż na talerz i udekoruj sałatami.

Zdaniem dietetyka:

To smakowite danie będzie gratką dla amatorów makaronów i zapiekanek. Kalafior będący składnikiem tej potrawy jest polecany osobom, które cierpią z powodu choroby wrzodowej, gdyż może łagodzić jej objawy. Cannelloni z kalafiozem są więc nie tylko smaczne, ale i zdrowe.

Pamiętajmy, że 100 g kalafiora to:

- ✓ 24 kcal
- ✓ 2,2 g białka
- ✓ 0,2 g tłuszczu
- ✓ 2,3 g węglowodanów
- ✓ 2,4 g błonnika

Kalafior to warzywo, które można podawać bez obaw o alergię – uczula niezwykle rzadko. By pozbawić kalafior charakterystycznego zapachu, za który odpowiadają związki siarki, należy go gotować bez przykrycia. Żeby zachować biały kolor, do wody z gotującym się kalafiozem warto dodać łyżeczkę soku z cytryny.



Duszone udo gęsie z buraczkami na purée ziemniaczanym

Składniki:

- ✓ **Włoszczyzna paski Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ **Buraczki purée Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ **Śliwki bez pestek Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 2 udka gęsie
- ✓ 100 ml śmietany
- ✓ 50 ml octu winnego
- ✓ 50 g masła
- ✓ 4 ziemniaki
- ✓ 1 jabłko
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ garść rodzynek
- ✓ mieszanka sałat
- ✓ 1 pęczek świeżego koperku
- ✓ 1 liść laurowy
- ✓ 3-5 ziarenek ziela angielskiego
- ✓ sól, pieprz
- Sos:
 - ✓ **Wiśnie bez pestek Hortex**
– 1 opakowanie
 - ✓ 100 ml czerwonego wytrawnego wina
 - ✓ 1 cebula
 - ✓ 1 łyżka masła
 - ✓ 1 łyżeczka cukru
 - ✓ cynamon mielony

Zdaniem dietetyka:

To wykwintne danie doskonale odda świąteczny nastrój rodzinnego obiadu czy kolacji. Dodatek owoców podkreśla aromat gęsiny i czyni to danie lżejszym oraz łatwiej strawnym. Zawartość śliwek oraz wiśni z dodatkiem warzyw w tym daniu wpłynie korzystnie na przemianę materii, gdyż śliwki to źródło rozpuszczalnego błonnika oraz kwasów organicznych, które działają oczyszczająco na przewód pokarmowy, a wiśnie dodatkowo przyczynią się do przyspieszenia metabolizmu. To może także mieć działanie ochronne na układ krążenia ze względu na obecność witamin znajdujących się w owocach.

Przygotowanie:

Uda gęsie obsmaż na maśle i przełóż do garnka. Dodaj włoszczyznę, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz. Duś wszystko ok. 2 godzin. Buraczki przesmaż na maśle, odparuj, dodaj rodzyнки, śliwki, obrane i utarte jabłko, miód i ocet. Duś wszystko pod przykryciem ok. 30 minut, od czasu do czasu mieszając. W trzecim garnku ugotuj ziemniaki, odcedź, dodaj masło i śmietanę, a następnie zmiksuj na gładką masę. Całość ułóż na mieszance sałat i posyp świeżym, posiekanym koperkiem.

Sos:
Usmaż pokrojoną w kosteczkę cebulę, dorzuć rozmrożone wiśnie, podlej czerwonym winem, dodaj cynamon i łyżeczkę cukru i smaź wszystko do częściowego zredukowania płynu. Przed podaniem dodaj odrobinę zimnego masła. Sos można zmiksować.



Duszony łosoś z zielonym groszkiem, ziemniakami i kuminem

Składniki:

- ✓ Groszek zielony Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 200 g fileta z łososia
- ✓ 100 g mąki
- ✓ 60 ml białego wina
- ✓ 1 czerwona papryka
- ✓ 1 ziemniak
- ✓ 1 dymka
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ ½ łyżeczki kuminu
- ✓ rukola
- ✓ natka pietruszki
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Umytą i osuszoną rybę posól i popieprz. Następnie panieruj w małej ilości mąki i smaż na oliwie z oliwek. Dodaj posiekany czosnek, dymkę i kumin. Całość podsmaż. Dodaj wino, pokrojone: ziemniak i paprykę. Podlej wodą i duś pod przykryciem na małym ogniu ok. 20 minut. Następnie wyjmij rybę i zredukuj sos, ciągle mieszając. Rozmrożony groszek wrzuć na rozgrzaną oliwę i smaż ok. 3 minut. Dodaj rukolę i podlej winem. Całość duś do miękkości groszku, przypraw wszystko solą i pieprzem. Rybę podawaj ułożoną na sałatce z groszku i rukoli.

Zdaniem dietetyka:

Zielony groszek to warzywo, które powinno się znaleźć w diecie każdego dziecka i osoby dorosłej.

Warto pamiętać, że 100 g groszku to:

- ✓ 83 kcal
- ✓ 6,4 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 10,5 g węglowodanów
- ✓ 5,8 g błonnika

Związki zawarte w groszku mogą się przyczynić do ochrony oczu przed uszkodzeniami spowodowanymi promieniowaniem słonecznym, na które jesteśmy narażeni właściwie przez cały rok. Groszek doskonale będzie smakował z dodatkiem goździków, tymianku lub świeżej bazylii.



Filet z piersi kaczki z sosem wiśniowym na buraczkach i sałatką z zielonej fasolki

Składniki:

- ✓ Fasolka szparagowa zielona Hortex – 1 opakowanie
- ✓ Buraczki purée Hortex – 1 opakowanie
- ✓ Wiśnie bez pestek Hortex – 200 g
- ✓ 2 filety z piersi kaczki
- ✓ 2 łyżki kwaśnej śmietany
- ✓ 1 łyżeczka musztardy
- ✓ garść podprażonych pestek dyni
- ✓ 1 laska cynamonu
- ✓ 2 goździki
- ✓ 1 gwiazdka anyżu
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Piersi kaczki od strony skóry ponacinaj w kratkę, przypraw pieprzem, solą i smaż na suchej patelni, zaczynając od strony ze skórą. Następnie obróć filety i usmaż z drugiej strony. Usmażoną kaczkę wstaw jeszcze do nagrzanego do temperatury 160°C piekarnika mniej więcej na 5-6 minut.

Tymczasem na gorącą patelnię wrzuć wiśnie oraz przyprawy i ciągle mieszając, przygotuj sos. Jednocześnie rozmroź buraczki, dopraw solą, pieprzem oraz odrobiną czosnku i podgrzej. Fasolkę ugotuj wg przepisu na opakowaniu i wymieszaj ze śmietaną, musztardą i pestkami dyni.

Gotową kaczkę, polaną sosem wiśniowym, podawaj z buraczkami i sałatką z zielonej fasolki.

Zdaniem dietetyka:

Kaczka to świetna alternatywa dla wszechobecnego kurczaka. Polecamy to danie tym, którzy chcą wzmocnić swoją odporność, oraz tym, którzy mają kłopoty ze snem. Kolor wiśnie zawdzięczają bioflawonoidom, które są jednymi z najskuteczniejszych przeciwutleniaczy.

Warto pamiętać, że 100 g wiśni to:

- ✓ 49 kcal
- ✓ 0,9 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 9,9 g węglowodanów
- ✓ 1,0 g błonnika

Warto też zwrócić uwagę na to, że buraki nie muszą być mdłe, można wykorzystać je w postaci zarówno surowej, np. jako składnik sałatek, jak i przetworzonej (ugotowane, upieczone) do zupy, jako purée, a także do sałatek.



Filety faszerowane groszkiem z karmelizowanymi marchewkami

Składniki:

- ✓ Marchewka mini Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ Groszek zielony Hortex – 100 g
- ✓ 2 filety z piersi kurczaka
- ✓ 10 listków mięty
- ✓ 4 łyżki cukru trzcinowego
- ✓ 3-5 łyżek oliwy z oliwek
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ rukola
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Filety przypraw solą i pieprzem. Nożem ponacinaj kieszonki w filetach. Groszek ugotuj, aż będzie miękki. Następnie lekko go rozgnieć, przypraw solą, pieprzem i posiekanymi listkami mięty. Tak przygotowany farsz przełóż do kieszonek. Zepnij wykałaczkami i usmaż z każdej strony na złoty kolor. Następnie piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 160°C ok. 15 minut. W tym czasie na maśle podsmaż marchewki. Gdy będą w połowie miękkie, dodaj cukier i jeszcze chwilę smaź, aż pokryją się cienką warstwą karmelu. Marchewki ułóż na talerzu, a filety z piersi kurczaka pokrój pod kątem i połóż na nich. Podawaj z rukolą.

Zdaniem dietetyka:

Owo danie to dobra alternatywa dla kotletów. Idealna dla osób, które lubią kulinarne eksperymenty i efektowne potrawy, żeby zaskoczyć gości podczas wykwintnej kolacji. Witaminy zawarte w marchewkach pomogą utrzymać wzrok w dobrej kondycji.

Dobrze wiedzieć, że 100 g marchewek mini dostarcza:

- ✓ 30 kcal
- ✓ 0,9 g białka
- ✓ 0,2 g tłuszczu
- ✓ 4,6 g węglowodanów
- ✓ 3,2 g błonnika

Jeśli nasza pociecha kręci nosem na widok tradycyjnej marchewki, być może skusi się na słodszą od niej marchewkę mini. Ważne, by podawać marcheweczki zawsze z odrobiną oliwy lub masła, tak by rozpuszczalne w tłuszczach witaminy zostały przez organizm w pełni przyswojone. Smak marchewek podkreśli rozmaryn lub szalwia. Świetnie smakują też upieczone z dodatkiem miodu i cynamonu.



Fritatta makaronowa z sosem owocowym

Składniki:

- ✓ Mieszanka owocowa Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 200 g ugotowanego makaronu
(np. spaghetti)
- ✓ 100 g twarogu
- ✓ 4 jajka
- ✓ 50 g rodzynek
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ 2 łyżki cukru
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ 1 łyżka mąki pszennej
- ✓ 2 torebki nasienne kardamonu

Przygotowanie:

Do roztopionego na patelni masła dodaj ugotowany wg przepisu na opakowaniu makaron, a następnie: rodzynek i łyżkę miodu. Całość smaź na patelni kilka minut, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Następnie ubij jajka z cukrem na puszystą, ale płynną masę. Usmażony makaron równomiernie rozłóż na patelni i posyp go po wierzchu pokruszonym twarogiem. Do masy jajecznej dodaj łyżkę mąki i delikatnie wymieszaj. Gotową masę wylej na makaron. Całość wstaw na 10-15 minut do nagrzanego do temperatury 180°C piekarnika. W garnku duś owoce z pozostałym miodem i kardamonem, aż powstanie delikatna konfitura. Ciepłą fritattę podawaj z sosem.



Grillowana jagnięcina z sosem tzatziki i smażonymi pomidorami

Składniki:

- ✓ **Warzywa na patelnię z suszonymi pomidorami Hortex**
– 1 opakowanie
 - ✓ 3 szt. kotlecików jagnięcych z kostką
 - ✓ ½ szklanki oleju rzepakowego
 - ✓ 1 opakowanie przyprawy do kebabu
 - ✓ 2 łyżki miodu wielokwiatowego
 - ✓ 2 łyżki musztardy
 - ✓ 2 chlebki pita
- Sos tzatziki z warzywami:
- ✓ 200 ml gęstego jogurtu naturalnego
 - ✓ 1 świeży ogórek
 - ✓ 4 duże rzodkiewki
 - ✓ 1 pęczek szczypiorku
 - ✓ sól, pieprz biały

Przygotowanie:

Jogurt połącz ze startymi na tarce i odcisniętymi: ogórkiem i rzodkiewką, a następnie dopraw do smaku solą i pieprzem. Całość posyp jeszcze świeżo posiekanym szczypiorkiem.

Olej połącz z przyprawą do kebabu, musztardą i miodem. W powstałej marynacie zanurz kotleciki (tylko dolną część), tak by kostka pozostała sucha. Przykryj i odstaw do lodówki na 2-4 godziny. Tak przygotowane kotlety piecz na rozgrzanym grillu lub smaż na patelni grillowej, po 2-3 minuty z każdej strony.

Warzywa na patelnię z suszonymi pomidorami przygotuj według instrukcji na opakowaniu. Podawaj z kotlecikami, sosem tzatziki i chlebkami pita.

Zdaniem dietetyka:

Owo danie to świetny pomysł zarówno na spotkanie z przyjaciółmi, jak i rodzinny wykwintny obiad. Jego składniki są doskonałym połączeniem naszej polskiej kuchni z kuchnią śródziemnomorską.

Warto pamiętać że, 100 g suszonych pomidorów to:

- ✓ 300 kcal
- ✓ 15,8 g białka
- ✓ 3,5 g tłuszczu
- ✓ 43,3 g węglowodanów
- ✓ 15,8 g błonnika

Suszone pomidory są warzywami wysokokalorycznymi, ale dzięki obecnemu w nich likopenowi, który na skutek obróbki termicznej bywa łatwiej przyswajany dla organizmu niż ten ze świeżych pomidorów, bardzo wartościowym. Dlatego warto, by po taką potrawę sięgnęły osoby spędzające dużo czasu przed ekranem komputera. Suszone pomidory mogą być też miłą pamiątką lata, jeśli będą jedzone tylko z chlebem. Bardziej wyrafinowani smakosze mogą się pokusić o wykorzystanie ich do mięs, serów, sałatek, kaszy czy makaronów.



Grillowany tuńczyk z sosem pomidorowo-oliwkowym z dodatkiem purée buraczkowego

Składniki:

✓ Buraczki purée Hortex
– 1 opakowanie

- ✓ 180 g filetu z tuńczyka
- ✓ 200 g cebuli
- ✓ 100 ml śmietany 30%
- ✓ 100 ml oleju

Marynata:

- ✓ 4 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 1 łyżeczka suszonej bazylii
- ✓ 1 mała ostra papryczka
- ✓ sól, pieprz

Sos:

- ✓ 1 pomidor
- ✓ 3 oliwki bez pestki
- ✓ sok z połowy cytryny
- ✓ skórka starta z połowy cytryny
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 1 łyżka świeżej bazylii
- ✓ sól, pieprz

Zdaniem dietetyka:

To wykwintne danie świetnie nadaje się zarówno na rodzinny obiad, jak i na spotkanie ze znajomymi. Potrawa ta to nie tylko ciekawe połączenie smaków, ale też bogactwo składników odżywczych. Dzięki nim idealnie nadaje się na jesienny obiad, ponieważ doda nam sił witalnych.

Przygotowanie:

Składniki marynaty dokładnie wymieszaj, po czym natrzyj nią tuńczyka i odstaw na godzinę w chłodne miejsce.

Pomidora obierz ze skórki, pokrój w kosteczkę i przełóż do miseczki. Dodaj pozostałe składniki sosu i wymieszaj.

Tuńczyka grilluj i polewaj co jakiś czas sosem.

Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklij na oleju, dodaj purée z buraczków i śmietanę. Chwilkę smaź na wolnym ogniu do odparowania połowy płynu.

Buraczki podawaj jako dodatek do tuńczyka.

Warto pamiętać, że 100 g buraka to:

- ✓ tylko 38 kcal
- ✓ 1,6 g białka
- ✓ 6,6 g węglowodanów
- ✓ 2,0 g błonnika

Warto również pamiętać o tym że krojąc i gotując buraki, narażamy je zarówno na utratę cennych składników odżywczych, jak i koloru. W związku tym pamiętajmy, aby nie obierać ich przed gotowaniem, ale dopiero po.



Knedle ze śliwkami i bakaliami

Składniki:

Ciasto:

- ✓ 1 kg ziemniaków
- ✓ 300 g mąki pszennej
- ✓ 100 g mąki ziemniaczanej
- ✓ 2 jajka
- ✓ sól
- ✓ papier do pieczenia

Farsz:

- ✓ **Śliwki bez pestek Hortex**
– 2 opakowania
- ✓ 100 g orzechów włoskich
- ✓ 100 g migdałów
- ✓ 100 g rodzynek
- ✓ 1 łyżka miodu (najlepiej akacjowego)

Sos:

- ✓ **Napój suszone śliwki Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 1 limonka
- ✓ cynamon

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź i przepuść przez prasę, po czym dodaj mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz jajka i wyrób ciasto. Bakalie poukładaj na blaszce wyłożonej papierem i przypiecz na kolor złoty, a po ostygnięciu dodaj miód. Całość wymieszaj i zmiksuj. Faszeryj nimi połówki śliwek, posklejaj je, a następnie obtocz ciastem, formując knedle. Gotuj w osolonej wodzie ok. 5 minut.

Napój suszone śliwki gotuj do zredukowania połowy płynu, dodaj cynamon, skórkę i sok wyciśnięty z limonki.

Knedle podawaj zanurzone w sosie.

Zdaniem dietetyka:

Ta potrawa to doskonały obiad pełen jesiennych owoców. W każdym knedliku znajdziemy coś cennego dla naszego organizmu. Witaminy i składniki mineralne występujące w gruszkach i śliwkach mogą pomóc naszemu mózgowi lepiej i sprawniej funkcjonować, a dodatkowo poprawić samopoczucie. Jabłko korzystnie wpłynie na pracę jelit dzięki występującemu w nim błonnikowi. Wypełnia on żołądek i daje uczucie sytości, co sprawi, że pokonujemy apetyt.



Kolorowe lasagne warzywne

Składniki:

- ✓ 1 opakowanie makaronu typu lasagne
- ✓ 4 kule sera mozzarella w zalewie
- ✓ 150 g sera dojrzewającego typu bursztyn

Sos kremowo-beszamelowy:

- ✓ 2 l mleka
- ✓ 200 g mąki
- ✓ 200 g masła
- ✓ gałka muskatołowa
- ✓ sok z całej cytryny
- ✓ sól, pieprz czarny świeżo mielony
- ✓ pieprz biały

Sos warzywny:

- ✓ **Mieszanka węgierska Hortex**
– 2 opakowania
- ✓ 2 puszki pomidorów
- ✓ olej rzepakowy do smażenia
- ✓ świeża bazylija
- ✓ oregano
- ✓ sól, pieprz czarny świeżo mielony

Przygotowanie:

Z masła i mąki przygotuj zasmażkę i zmieszaj ją z gorącym mlekiem, tak by powstał sos kremowo-beszamelowy. Całość dopraw gałką muskatołową, sokiem z cytryny, pieprzem i solą. W rondlu o szerokim dnie przesmaż na oleju rzepakowym mieszankę węgierską wraz z pomidorami z puszki, świeżą bazylią i oregano. Dodaj sól i świeżo mielony, czarny pieprz.

Do naczynia do zapiekania wlej niewielką ilość sosu beszamelowego, ułóż plaster makaronu i polej sosem warzywnym. Następnie znowu dodaj sos beszamelowy, makaron, plastry sera mozzarella, sos warzywny i tarty ser. Czynność tę powtórz cztery razy, zachowując kolejność: sos beszamelowy, makaron, ser mozzarella, sos warzywny, tarty ser.

Tak przygotowane lasagne warzywne wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C mniej więcej na 30 minut.

Zdaniem dietetyka:

To świetna propozycja dla każdego łakomczucha. Porcja takiego lasagne sprawi, że nawet największy głodomór zaspokoi apetyt, a to za sprawą błonnika, który znajdziemy w mieszance węgierskiej Hortex. Zarówno pomidor, papryka jak i cukinia to świetne źródło hydrofilowego błonnika w diecie. Dzięki niemu czujemy się dłużej syty, a zarazem wspomaga on pracę jelit i sprzyja utrzymaniu właściwej masy ciała.



Kurczak po meksykańsku

Składniki:

- ✓ Mieszanka meksykańska Hortex
– 2 opakowania
- ✓ 1 cały kurczak
- ✓ 1 limonka
- ✓ olej do smażenia
- ✓ 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ✓ ½ łyżeczki chili
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Kurczaka podziel na porcje: skrzydełka, udka, podudzia i piersi. Przełóż do miski, dodaj przyprawy oraz limonkę pokrojoną w plasterki. Odstaw na godzinę do zamarynowania. Po tym czasie obsmaż kurczaka z każdej strony na rozgrzanym oleju, a następnie przełóż go do garnka i duś pod przykryciem ok. 20 minut. Dodaj dwa opakowania mieszanki meksykańskiej i duś, aż warzywa będą miękkie. Przypraw solą i pieprzem. Podawaj z ryżem.

Zdaniem dietetyka:

Danie prosto z Meksyku, świetnie nadające się na tematyczną imprezę. Znajdziemy tu niejedno warzywo typowe dla dań prosto z Ameryki Łacińskiej, chociażby fasolę czerwoną czy kukurydzę. Fasola to jedna z najbardziej wartościowych roślin, jakie wydaje ziemia. Znajdziemy w niej wiele cennych składników mineralnych, które poprawią funkcjonowanie organizmu szczególnie jesienno-zimową porą. Kukurydza zaś świetnie nadaje się do dań mięsnych czy zup. Warto ją doprawić odrobiną papryki w proszku, pieprzem lub zmielonym kminkiem. Wszystkie te przyprawy wydobędą głębię jej smaku.



Leczo z kurczakiem

Składniki:

- ✓ Mieszanka węgierska Hortex
– 2 opakowania
- ✓ 400 g filetów z piersi kurczaka
- ✓ 400 ml przecieru pomidorowego
- ✓ 2 łyżeczki słodkiej papryki
- ✓ ½ łyżeczki ostrej papryki
- ✓ 3-5 łyżek oliwy z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Filety pokrój w paski i podsmaż na oliwie z oliwek z dodatkiem słodkiej i ostrej papryki. Następnie wsyp 2 opakowania mieszanki węgierskiej i podsmaż całość przez kilka minut. Dodaj przecier pomidorowy i duś wszystko ok. 30 minut. Przypraw solą i pieprzem.

Zdaniem dietetyka:

To świetne danie dla osób pracujących przy komputerze czy zapalonych kinomaniaków. Oczywiście podziękują nam za zawarte w leczu antyoksydanty chroniące przed wolnymi rodnikami. Dania jednogarnkowe złożone z chudego mięsa, w tym przypadku kurczaka, oraz warzyw są doskonałą alternatywą dla tradycyjnych obiadów, gdyż dostarczają niezbędnych składników odżywczych, pozwalając jednocześnie oszczędzić czas niezbędny do ich przygotowania.



Makaron z karmelizowaną dynią i serem kozim

Składniki:

- ✓ Dynia kostka Hortex
– 2 opakowania
- ✓ 300 g makaronu tagliatelle
- ✓ 150 g koziego sera
- ✓ 80 g cukru trzcinowego
- ✓ świeży tymianek
- ✓ sól, pieprz
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Dynię lekko rozmroź, połącz z cukrem i rozłóż równomiernie na dużej blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Zapiekaj całość ok. 20 minut w temperaturze 190°C, od czasu do czasu mieszając.

Makaron ugotuj al dente i przelóż do miseczki. Następnie połącz go z upieczoną dynią, posyp pokruszonym serem i dopraw szczyptą soli. Podawaj z listkami tymianku i świeżo mielonym pieprzem.

Zdaniem dietetyka:

Nieskomplikowane danie o wykwintnym smaku dla każdego, kto lubi smacznie zjeść. Żwarta w tym daniu dynia może wywierać korzystny wpływ na nasze zdrowie oraz urodę. Swoje właściwości zawdzięcza bogactwu witamin i składników mineralnych.

W 100 g dyni znajdziemy:

- ✓ 33 kcal
- ✓ 1,3 g białka
- ✓ 0,5 g tłuszczu
- ✓ 4,9 g węglowodanów
- ✓ 2,8 g błonnika

Dynia to warzywo niskokaloryczne, dobre dla osób będących na diecie. Niestety, na dynię uważać powinni diabetycy, ponieważ jej indeks glikemiczny wynosi 75, przez co nie będzie ona dla nich wskazana. Dynia nadaje się jako składnik lub dodatek wielu dań, a co najciekawsze – nawet po ugotowaniu nie traci cennych właściwości.



Makaron z warzywami i kaczką

Składniki:

- ✓ Mieszanka chińska Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 2 filety z piersi kaczki
- ✓ 250 g chińskiego makaronu jajecznego
- ✓ 2 łyżki sosu sojowego
- ✓ 2 łyżki octu
- ✓ 2 łyżki oleju
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ szczypta imbiru w proszku
- ✓ szczypta ostrej i słodkiej papryki
- ✓ szczypta gałki muszkatołowej
- ✓ szczypta cynamonu
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Skórę na filetach kaczki natnij w kratkę, natrzyj każdą pierś zmieszanyymi przyprawami i odstaw na kilka minut do zamarynowania. Tymczasem warzywa podsmaż na oleju, pod koniec przypraw pieprzem, zalej sosem sojowym, octem i dopraw cukrem.

Przygotowany zgodnie z instrukcją na opakowaniu makaron dodaj do warzyw i całość podsmaż jeszcze chwilę.

Filety z kaczki ułóż na patelni i smaż od strony skóry z obu stron przez 4-5 minut, a następnie włóż do nagrzanego do temperatury 150°C piekarnika i piecz ok. 10 minut.

Gorące filety pokrój w plastry i połóż na makaron z warzywami.



Marynowane steki z polędwicy wieprzowej z sosem szpinakowo-serowym

Składniki:

- ✓ 8 steków z polędwicy wieprzowej, każdy o wadze 80 g

Marynata:

- ✓ 4 łyżki oleju rzepakowego
- ✓ 2 łyżki musztardy
- ✓ 1 łyżka miodu
- ✓ 1 łyżeczka tymianku
- ✓ sól, pieprz

Sos szpinakowo-serowy:

- ✓ **Szpinak liście Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 300 ml śmietany kremówki
- ✓ 100 ml białego wytrawnego wina
- ✓ 1 cebula posiekana w kostkę
- ✓ 4 łyżki posiekanego sera gorgonzola
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 łyżki oleju rzepakowego
- ✓ 1 łyżka masła
- ✓ 1 łyżka posiekanych suszonych pomidorów
- ✓ 1 łyżeczka kaparów
- ✓ sól, pieprz cayenne, gałka muszkatołowa, tymianek

Przygotowanie:

Nasączone w przygotowanej marynacie steki włóż na godzinę do lodówki.

Tymczasem w rondelku rozgrzej olej i masło, dodaj cebulę i posiekany czosnek, a po ok. 5 minutach jeszcze szpinak, ser gorgonzola i wino. Wszystko zagotuj. Na koniec wrzuć do rondelka pomidory i kapary oraz podbij śmietaną. Całość wymieszaj, zagotuj i dopraw do smaku. Sos jest gotowy do spożycia.

Steki usmaż na rozgrzanym grillu lub patelni ryflowanej po 2-3 minuty z każdej strony. Polane sosem, podawaj z ulubionymi warzywami.



Otwarte kieszonki ze szpinakiem

Składniki:

- ✓ Szpinak liście Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ Warzywa na patelnię z przyprawą włoską Hortex – 1 opakowanie
- ✓ 4 filety z piersi kurczaka
- ✓ 1 kula sera mozzarella
- ✓ 1 papryczka peperoni
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Szpinak rozmroź oraz przypraw solą i pieprzem. Filety z kurczaka ponacinaj poziomo (nie rozcinając jednak do końca), tak by powstały kieszonki, przypraw solą i pieprzem. Na jedną część nałóż szpinak, posyp posiekanym czosnkiem, papryczką peperoni i ułóż na nim plasterki mozzarelli. Tak przygotowane filety przenieś ostrożnie na blachę do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na 15 minut.

Warzywa na patelnię podduś na oliwie z oliwek (można też ułożyć je na blasze do pieczenia z mięsem i podpiec w piekarniku). Filety podawaj na warzywach.



Pappardelle ze strączkami i szynką

Składniki:

- ✓ Groszek zielony Hortex – 100 g
- ✓ Fasolka szparagowa zielona
Hortex – 100 g
- ✓ Bób Hortex – 100 g
- ✓ 400 g makaronu pappardelle
- ✓ 6 plastrów szynki (może być
parmeńska)
- ✓ 50 ml oliwy z oliwek
- ✓ 1 mała cebulka
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 łyżki masła
- ✓ kilka gałązek tymianku
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. To samo zrób z groszkiem, fasolką i bobem. Odcedź. Posiekaną cebulkę i czosnek wrzuc na patelnię z rozgrzaną oliwą i masłem i duś do miękkości. Następnie dodaj pokrojoną w paski szynkę i tymianek i smaż do zrumienienia się szynki. Wówczas dodaj ugotowane wcześniej groszek, fasolkę i bób. Całość duś do miękkości, na koniec przypraw solą i pieprzem. Ugotowany makaron podawaj polany sosem.



Pieczone krokietki rybne z bobem

Składniki:

- ✓ **Bób Hortex – 1 opakowanie**
- ✓ 500 g fileta z halibuta
- ✓ 100 g boczku wędzonego
- ✓ 100 g cebuli białej
- ✓ 100 g bułki tartej do panierowania
- ✓ 4 kromki chleba tostowego bez skóry (suchego)
- ✓ 1 jajko
- ✓ 1 czerwona papryka
- ✓ 2 dymki
- ✓ ½ pęczka koperku
- ✓ ½ pęczka natki pietruszki
- ✓ 2 łyżeczki świeżo posiekanej bazylii
- ✓ 1 łyżeczka suszonej bazylii
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 4 łyżki oleju
- ✓ sól, pieprz
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Filet z halibuta przypraw solą i pieprzem, ułóż na papierze do pieczenia i piecz w temperaturze 200°C przez 20 minut. Pozostaw do ostygnięcia. Rybę oraz wszystkie warzywa pokrój w kostkę, dodaj pokruszony chleb tostowy, a następnie całość wymieszaj z jajkiem aż do połączenia się składników. Odstaw na godzinę do lodówki. Masę uformuj w niewielkie kulki, obtaczając w bułce tartej i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 10 minut w temperaturze 220°C.

Bób ugotuj według przepisu na opakowaniu. Cebulę i boczek pokrój w kostkę i usmaż na oleju do uzyskania koloru złotego. Na koniec dodaj bób i dopraw solą lub pieprzem.



Pieczony dorsz podany na purée z groszku

Składniki:

- ✓ 500 g filetów z dorsza
- ✓ 500 ml mleka
- ✓ 100 g kielków warzywnych
- ✓ 100 g ziaren dyni
- ✓ 50 g masła
- ✓ 1 koper włoski (fenkuł)
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ liść laurowy
- ✓ świeży tymianek
- ✓ kolendra (nasiona)
- ✓ ziele angielskie
- ✓ sól, pieprz

Purée:

- ✓ **Groszek zielony Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 200 g sera mascarpone
- ✓ 50 g masła
- ✓ 1 cytryna
- ✓ 1 cebula
- ✓ 2 łyżki chrzanu

Przygotowanie:

Mleko wraz z przyprawami podgrzej do temperatury ok. 70°C, schłodź i namocz w nim sprawioną oraz posoloną rybę i odstaw mniej więcej na 20 minut. Następnie wyjmij rybę i przełóż na brytfannę. Piecz, nie żalując masła, w temperaturze 170°C ok. 10-12 minut.

Cebulę podsmaż na maśle, dodaj rozmrożony groszek i delikatnie podlej wodą. Całość krótko duś, po czym wszystko zmiksuj na krem, dodając jeszcze chrzan i mascarpone. Do smaku użyj soku z cytryny.

Upieczonego dorsza podawaj na purée z groszku z kielkami i ziarnami dyni oraz tymiankiem.

Zdaniem dietetyka:

Po zielone ziarenka groszku powinny sięgać osoby, które mają kłopot z układem pokarmowym. Znajduje się w nich bowiem duża ilość błonnika. Ponadto ziarna groszku są soczyste, delikatne i słodkie, przez co przypadają do gustu nawet najbardziej wybrednym smakoszom. Szybkie i proste danie, dobre dla całej rodziny.

To pożywny i zdrowy posiłek dla każdego, w 100 g zielonego groszku znajdziemy bowiem:

- ✓ 83 kcal
- ✓ 6,4 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 10,5 g węglowodanów
- ✓ 5,8 g błonnika



Podlaskie kartacze ze złocistą zasmażką i listkami brukselki

Składniki:

- ✓ Brukselka Hortex – 300 g
- ✓ 1 kg ziemniaków
- ✓ 300 g mięsa mielonego wieprzowego
- ✓ 300 g cebuli
- ✓ 40 g masła
- ✓ 1 bułka czerstwa lub 20 g tartej
- ✓ 1 jajko
- ✓ olej
- ✓ sól, pieprz
- ✓ gaza

Przygotowanie:

Mięso dopraw do smaku solą i pieprzem, dodaj $\frac{1}{3}$ pokrojonej w kostkę, podsmażonej cebuli, jajko, namoczoną i odciśniętą bułkę. Pół kilograma ziemniaków zetrzyj na tarce (na drobnych oczkach), następnie odciśnij przez gazę płyn i zlej go do miski. Pozostałe ziemniaki ugotuj i przeciśnij przez praszkę. Odciśnięte starte ziemniaki połącz z ugotowanymi i dobrze wyrób ciasto. Dodaj skrobię, która powstała po odstaniu się wody z odciśniętych ziemniaków. Wlej trochę gorącej wody i dalej wyrabiaj ciasto, dodając przyprawy. Ciasto rozwałkuj na małe placki, w które włóż mielone mięso. Uformuj kształt kartacza, następnie gotuj ok. 30 minut w osolonej wodzie.

Cebulę zeszklij na maśle, dodaj brukselkę i smaż ok. 15 minut. Ugotowane kartacze podawaj z usmażoną brukselką.



Schabowe kieszonki ze szpinakiem

Składniki:

- ✓ Szpinak liście Hortex
– 1 opakowanie
 - ✓ 4-6 kotletów schabowych
(200 g/szt.)
 - ✓ 100 g miękkiego sera koziego
 - ✓ 6 suszonych pomidorów
 - ✓ olej do smażenia
 - ✓ sól, pieprz
- Sos:
- ✓ 100 ml białego wytrawnego wina
 - ✓ 2 łyżki śmietany kremówki
 - ✓ 1 łyżka musztardy francuskiej
 - ✓ 2 szczypty suszonego rozmarynu
 - ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Suszone pomidory posiekaj i podsmaż na patelni, dodaj szpinak, przypraw solą, pieprzem i wszystko duś do odparowania wody. Całość wymieszaj z serem.

Kotlety ponacinaj tak, by powstały „kieszonki”, w które włóż farsz. Tak przygotowane kotlety obsmaż (ok. 4 minut z jednej i drugiej strony). Po zdjęciu z patelni kotlety wstaw do piekarnika, żeby nie wystygły.

Na patelnię wlej wino i drewnianą łyżką zeskrob pozostałość po smażonym mięsie. Kiedy wino zredukuje objętość do połowy, dodaj resztę składników i gotuj sos, aż zgęstnieje. Na koniec polej nim kotlety ze szpinakiem.



Steki z karkówki z serem camembert i fasolką szparagową

Składniki:

- ✓ Fasolka szparagowa zielona Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 4 x 200 g steków z karkówki wieprzowej
- ✓ 300 g pieczarek
- ✓ 2 czerwone cebule
- ✓ 2 krążki sera camembert
- ✓ 2 łyżki oleju rzepakowego
- ✓ 1 łyżeczka papryki słodkiej
- ✓ sól, pieprz

Marynata:

- ✓ 1 opakowanie przyprawy do karkówki
- ✓ 4 łyżki oleju rzepakowego
- ✓ 2 łyżki musztardy

Przygotowanie:

Przyprawę do karkówki połącz z olejem rzepakowym i musztardą. Umyte i oczyszczone steki z karkówki lekko rozbij i natrzyj marynatą.

Grill lub patelnię grillową posmaruj olejem, rozgrzej i usmaż mięso na kolor złoty (mniej więcej po 7 minut z każdej strony). Ser camembert również usmaż na grillu lub patelni grillowej do momentu, aż zacznie pęcznieć.

Pokrojone pieczarki podsmaż z pokrojoną w kostkę cebulą i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Na grillowanych stekach z karkówki ułóż pieczarki z cebulą. Podawaj z przekrojonym na pół serem camembert oprószonym słodką papryką i grubo mielonym czarnym pieprzem.

Rozmrożoną fasolkę grilluj lub usmaż na tej samej patelni, co steki. Przypraw do smaku i ułóż na camembercie. Całość możesz jeszcze delikatnie zapiec w piekarniku.



Steki z polędwicy wołowej z bobem i musem kalafiorowym

Składniki:

- ✓ Bób Hortex – 1 opakowanie
- ✓ Kalafior różyczki Hortex – 300 g
- ✓ 8 x 100 g steków z polędwicy wołowej
- ✓ 100 g masła
- ✓ 100 ml śmietany 30%
- ✓ rozmaryn (może być suszony)
- ✓ rozspanka
- ✓ sól, pieprz

Marynata:

- ✓ 4 łyżki oleju rzepakowego
- ✓ 2 łyżki musztardy Dijon
- ✓ 1 łyżka pieprzu czarnego grubo mielonego
- ✓ sól

Masło czosnkowe:

- ✓ 4 łyżki masła
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ ½ pęczka natki pietruszki
- ✓ sól, pieprz cayenne
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Wszystkie składniki masła czosnkowego dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku. Masło połóż na środku papieru do pieczenia i zwiń, formując walek grubości ok. 2-3 cm. Tak przygotowane, wstaw na godzinę do lodówki, aby stwardniało.

Wszystkie składniki marynaty wymieszaj, natrzyj nią steki i odstaw mięso do zamarynowania mniej więcej na 2-3 godziny. Zamarynowane mięso usmaż na grillu lub nagrzanej patelni ryflowanej po 2-3 minuty z każdej strony. Czas smażenia steków zależy od grubości i własnych preferencji.

Rozmrożony bób usmaż na maśle z rozmarynem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Kalafiora zblanszuj, a następnie odcedź i zmiksuj z masłem i śmietaną. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Steki podawaj z warzywami, masłem ziołowym i rozspanką.



Szaszłyki rybne ze szpinakiem i serem pleśniowym

Składniki:

- ✓ 800 g filetów (do wyboru: łosoś, tuńczyk, halibut, dorsz, miecznik)

Marynata:

- ✓ 1 cebula
- ✓ sok z całej pomarańczy
- ✓ skórka starta z całej pomarańczy
- ✓ 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ✓ 1 łyżeczka kuminu
- ✓ 1 łyżka świeżej kolendry
- ✓ 2 łyżki natki pietruszki
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 2 liście laurowe
- ✓ sól, pieprz

Szpinak:

- ✓ **Szpinak liście Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 200 g sera pleśniowego
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 1 łyżka masła

Przygotowanie:

Składniki marynaty (oprócz liści laurowych) wrzuc do blendera i zmiksuj. Do masy dodaj całe liście laurowe i filety rybne pokrojone w kostkę (kawałki powinny mieć ok. 3 cm grubości). Całość odstaw w chłodne miejsce do zamarynowania mniej więcej na 2 godziny.

Tak przygotowane filety rybne ponakładaj na patyki i grilluj (smaż lub piecz według upodobań).

Na maśle podsmaż szpinak w liściach, dodaj ser pleśniowy i posiekany czosnek.

Szaszłyki rybne podawaj na szpinaku.



Tarta królewska z kawałkami łososia

Składniki:

Ciasto:

- ✓ 300 g mąki
- ✓ 200 ml śmietany 18%
- ✓ 200 g masła
- ✓ 4 żółtka
- ✓ sól

Farsz:

- ✓ **Zupa królewska Hortex**
– 2 opakowania
- ✓ 250 ml śmietany 36%
- ✓ 150 g łososia wędzonego
- ✓ 4 jajka
- ✓ 1 łyżka masła do smażenia
- ✓ 1 papryczka chili
- ✓ 1 limonka
- ✓ koperek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Z mąki, masła, żółtek, śmietany 18% i soli przygotuj ciasto, wyłóż je na blachę i wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na ok. 15 minut. Następnie przesmaż na maśle zupę królewską, dodaj zmiksowane jajka ze śmietaną 36%, wszystko dopraw solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem. Dodaj pokrojoną papryczkę chili i posiekany koperek oraz startą skórkę z ½ limonki. Na podpieczone ciasto wylej przygotowaną masę i połóż na niej kawałki wędzonego łososia. Całość wstaw ponownie do piekarnika i zapiecz na kolor złoty.



Tortelloni ze szpinakiem i ricottą

Składniki:

Farsz:

- ✓ Szpinak rozdrobniony Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 2 opakowania sera ricotta
- ✓ 1 cebula
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Ciasto makaronowe:

- ✓ 400 g mąki tortowej
- ✓ 4 jajka
- ✓ 2 szczypty soli

Przygotowanie:

Cebulę i czosnek posiekaj i lekko podsmaż na rozgrzanej oliwie, po czym dodaj rozmrożony i odsączony szpinak i całość smaż przez chwilę. Wystudzony farsz wymieszaj z serem ricottą. Na stolnicę wsyp mąkę, uformuj w niej dołek, po czym wbij jajka i zagnieć wszystko do uzyskania jednolitej masy. Ciasto jest gotowe, jeśli mniej więcej po 20 minutach wyrabiania, rozkrojone, ma widoczne pęcherzyki powietrza w środku. Gotowe ciasto rozwałkuj na cienki placek, pokrój w czterocentymetrowe kwadraty i na środek każdego nałóż farsz. Na koniec z kwadratów zrób trójkąty, po czym owiń je na palcu z dwóch rogów, zlep i uformuj tortelloni. Gotuj w osolonej, wrzącej wodzie ok. 3 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Podawaj z roztopionym na patelni masłem.



Zapiekanka warzywna

Składniki:

- ✓ Warzywa na patelnię z przyprawą włoską Hortex – 2 opakowania
- ✓ Dynia kostka Hortex – 1 opakowanie
- ✓ 300 g mielonej wołowiny
- ✓ 1 puszka pomidorów
- ✓ 100 ml mleka
- ✓ 50 g tartego parmezanu
- ✓ 1 cebula
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Dynię ugotuj w mleku do miękkości i odcedź (mleka nie wylewaj). Dynię rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków na purée (jeśli będzie za suche, wlej jeszcze odrobinę mleka) i połącz z parmezanem, przyprawiając solą i pieprzem. Dobrze wszystko wymieszaj.

Na oliwie z oliwek podsmaż posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj do nich mięso i duś kilkanaście minut, by nabrało miękkości. Po tym czasie wrzuć pomidory i duś, aż płyn się zredukuje (całość przypraw solą i pieprzem). Następnie przełóż wszystko do naczynia do zapiekania.

Warzywa na patelnię podsmaż na odrobinie oliwy i przełóż na mięso. Na górę zapiekanki wyłóż purée z dyni i całość zapiecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C mniej więcej na 30 minut.



Desery





Babeczki z kremem mascarpone i marynowanymi truskawkami w occie balsamicznym

Składniki:

Marynowane truskawki:

- ✓ **Truskawki bez szypulek Hortex**
– 200 g

- ✓ 50 ml octu balsamicznego

Babeczki:

- ✓ 2 bardzo dojrzałe banany
- ✓ 300 g mąki pełnoziarnistej
- ✓ 280 ml maślanki
- ✓ 100 g cukru trzcinowego (najlepiej dark muscovado)
- ✓ 75 g oleju kokosowego
- ✓ 1 duże jajko
- ✓ 1 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ✓ 1 łyżka cukru
- ✓ szczypta soli

Krem:

- ✓ 250 g sera mascarpone
- ✓ 2 łyżki mleka

Przygotowanie:

Truskawki rozmroź, zalej octem, dokładnie wymieszaj i odstaw na 30 minut do zamarynowania.

Banany rozgnieć w misce, po czym wsyp mąkę z dodatkiem proszku do pieczenia, sodą, solą i cukrem. Dodaj maślanę, jajko, olej i całość dobrze wymieszaj (ale nie za mocno), tak by wszystkie składniki dobrze się połączyły.

Następnie wyłóż formę do muffinek z 12 papilotkami, włóż do niej przygotowaną masę (wierzch babeczek posyp cukrem) i wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Piecz 20-25 minut, aż wierzch będzie złotobrązowy.

Mascarpone ubij z mlekiem na puszystą masę. Po wystudzeniu babeczek każdą przekrój na połowę, na dolnej połowce połóż krem oraz truskawki i przykryj drugą połową babeczki.



Chutney z truskawek

Składniki:

Składniki na 1 stoiczek:

- ✓ **Truskawki bez szypulek Hortex**
- 1 opakowanie
- ✓ 100 ml octu balsamicznego
- ✓ 100 g cukru trzcinowego, jasnego
- ✓ 1 czerwona cebula
- ✓ 1 łyżka oleju
- ✓ 1 papryczka chili
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie:

Cebulę posiekaj w kostkę i duś na patelni do miękkości. Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj i duś, aż całość zgęstnieje. Na koniec gorący chutney przetóż do słoika i zawekuj.

Zdaniem dietetyka:

Chutney to doskonały dodatek do mięs, wędlin i serów. W sam raz dla wielbicieli niekonwencjonalnych połączeń smakowych, słodkich i wytrawnych jednocześnie.

Warto pamiętać, że 100 g truskawek to:

- ✓ 32 kcal
- ✓ 0,7 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 5,4 g węglowodanów
- ✓ 1,8 g błonnika

Truskawki, dzięki zawartym w nich witaminom i składnikom mineralnym, mogą poprawić nastrój, co jest szczególnie istotne w porze zimowej, kiedy mamy mniejszy dostęp do światła słonecznego. W tym okresie owoce te z powodzeniem można dodawać do potraw zarówno słodkich, jak i wytrawnych w postaci mrożonek czy konfitur.



Ciasto ogrodowe z lodami waniliowymi

Składniki:

- ✓ Mieszanka owocowa Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 400 g mąki pszennej
- ✓ 200 g lodów waniliowych
- ✓ 100 g masła
- ✓ 100 g płatków migdałowych
- ✓ 100 g cukru
- ✓ 4 żółtka
- ✓ 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- ✓ 2 opakowania cukru wanilinowego

Przygotowanie:

Z mąki pszennej, masła, żółtek, cukru oraz cukru wanilinowego przygotuj kruche ciasto. Zamrożone owoce zmieszaj z mąką ziemniaczaną i cukrem wanilinowym.

Połowę ciasta wyłóż na blachę, zrób rant i piecz w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C ok. 15 minut. Na wypieczony spód wyłóż owoce i posyp je pozostałym startym ciastem. Ponownie wstaw do piekarnika mniej więcej na 30 minut. Po wyjęciu oprósz płatkami migdałowymi.

Gotowe ciasto ogrodowe podawaj z lodami waniliowymi.

Zdaniem dietetyka:

Ten pyszny deser jest doskonałym przedłużeniem lata, gdyż owoce sezonowe zawarte w cieście przypominają o przyjemnych wakacyjnych chwilach. My polecamy ten deser jako szybką superpropozycję dla niespodziewanych gości. Nie trzeba obierać owoców i czekać, by ciasto wystygło, gdy już jest gotowe. Bogactwo witamin i składników mineralnych w owocach może pomóc odżywić, regenerować i koić skórę. Chroni ją również przed promieniowaniem UV, opóźniając tym samym proces starzenia i powstawania zmarszczek.



Konfitura z dyni

Składniki:

- ✓ Dynia kostka Hortex
– 2 opakowania
- ✓ 250 g cukru
- ✓ 50 ml wody
- ✓ 50 g świeżego, startego imbiru

Przygotowanie:

Dynię rozmroź, przełóż do garnka, zalej wodą z dodatkiem cukru i gotuj na małym ogniu ok. 30 minut, często mieszając. Pod koniec dodaj imbir. Gorącą konfiturę przełóż do wyparzonych słoiczków, zakręć i odstaw dnem do góry na 10 minut.

Zdaniem dietetyka:

Jeśli bywacie fanami dyni czy też na nowo ją odkrywacie, to ta konfitura jest właśnie dla was. Mimo że dynia to pyszne niskokaloryczne warzywo (a nie owoc), świetnie nadaje się w tej formie jako dodatek do wielu potraw, chociażby takich jak naleśniki, twarożek czy też dania mięsne. Ale to nie wszystko... Dynia oprócz małej ilości kalorii zawiera bardzo okazały zestaw witamin i składników mineralnych. Dodatkowo jest zupełnie pozbawiona sodu, co sprawia, że osoby z nadciśnieniem tętniczym powinny się z nią zaprzyjaźnić i sięgać po samo warzywo, jak również jego przetwory.



Konfitura z mieszanych owoców z nutą kardamonu

Składniki:

Składniki na 1 słoiczek:

- ✓ **Mieszanka owocowa Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 200 g cukru
- ✓ 2 torebki nasienne kardamonu

Przygotowanie:

Owoce i cukier wrzuc na patelnię i przesmaż. Nasiona kardamonu rozgnieć w moździerzu i dodaj do owoców. Całość duś, aż zgęstnieje, po czym gorące przełóż do słoika i zawekuj.

Zdaniem dietetyka:

To świetny dodatek do herbaty, na jesienno-zimowe wieczory i uzupełnienie np. śniadaniowego twarożku czy omeletu na słodko. Rozgrzewające działanie kardamonu to niejedyna korzyść tej przepysznej konfitury. Truskawki, maliny, wiśnie i porzeczki zawarte w mieszance owocowej są witaminową bombą, która może pomóc w walce z infekcjami tak częstymi zimą. W owocach tych znajdziemy również składniki poprawiające przemianę materii i korzystnie wpływające na naturalną florę bakteryjną jelit.



Mus czekoladowy z wiśniami

Składniki:

- ✓ **Wiśnie bez pestek Hortex**
– 1 opakowanie
 - ✓ 100 ml wódki (wersja dla dorosłych)
- Mus czekoladowy:
- ✓ 350 g chłodnej śmietany kremówki 30%
 - ✓ 200 g gorzkiej czekolady
 - ✓ 30 g cukru
 - ✓ 3 białka

Przygotowanie:

Rozmroź wiśnie i zalej je alkoholem, po czym odstaw do nasiąknięcia.

Czekoladę rozpuść w żaroodpornej misce nad garnkiem z gotującą się wodą, od czasu do czasu mieszając i uważając, by woda nie znalazła się w stanie wrzenia (miska nie może dotykać wody).

Następnie ubij na sztywno śmietanę i odstaw, żeby się lekko ogrzała.

Ubite z odrobiną cukru białka wymieszaj razem z roztopioną czekoladą, po czym dodaj śmietanę i całość delikatnie wymieszaj. Nasiąknięte alkoholem wiśnie wrzuć na dno do 5-6 małych słoików, zalej musem czekoladowym i wstaw minimum na godzinę do zamrażarki.



Racuszki marchewkowe

Składniki:

- ✓ **Marchewka kostka Hortex**
– 1 opakowanie
- ✓ 1 i ½ szklanki mąki
- ✓ ½ szklanki cukru, najlepiej brązowego
- ✓ ⅓ szklanki jogurtu
- ✓ 3 jajka
- ✓ 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- ✓ 1 płaska łyżeczka przyprawy do piernika
- ✓ rodzynki, orzechy, cukier puder
do posypania
- ✓ olej do smażenia
- ✓ szczypta soli

Przygotowanie:

Marchewkę lekko rozmroź, a następnie zmiksuj. Żółtka utrzyj z cukrem i wymieszaj z jogurtem, przyprawami, solą oraz sodą. Następnie dodaj mąkę i pianę z białek. Lekko wymieszaj. Ciasto powinno być konsystencji gęstej śmietany. Na koniec wsyp rodzynki i orzechy. Usmaż racuszki na kolor złoty i posyp cukrem pudrem. Możesz też je połączyć polewą czekoladową.



Rolada bezowa z wiśniami

Składniki:

- ✓ Wiśnie bez pestek Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 1 l śmietany 36%
- ✓ 250 g cukru kryształu
- ✓ 100 g cukru pudru
- ✓ 100 g płatków migdałowych
lub wiórków kokosowych
- ✓ 6 białek
- ✓ cukier wanilinowy
- ✓ 1 łyżka masła
- ✓ szczypta soli
- ✓ papier do pieczenia

Przygotowanie:

Białka ubij z solą i cukrem (kryształem) do uzyskania puszystej konsystencji. Papier do pieczenia posmaruj masłem i posyp płatkami migdałowymi lub wiórkami kokosowymi, wyłóż na niego puszystą masę białkową i rozsmaruj na cienki placek (ok. 1-1,5 cm). Następnie wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C mniej więcej na 8 minut (beza nie może się wysuszyć). Upieczone i jeszcze ciepłe ciasto bezowe wyjmij z piekarnika, odwróć i połóż wierzchem na papierze do pieczenia posypanym cukrem pudrem. Papier znajdujący się teraz na wierzchu (ten, na którym beza się piekła) delikatnie usuń. Bezę zostaw do wystygnięcia.

Następnie na gorącą patelnię wrzuć wiśnie. Poczekaj, aż się lekko rozpuszczą, i dodaj cukier puder. Całość mieszaj, aż powstanie konfitura. Odstaw do ostygnięcia. Śmietanę ubij z cukrem wanilinowym na gęstą masę. Na ciasto bezowe wyłóż ubitą śmietanę, a na niej rozłóż konfiturę wiśniową. Całość zwiń (wykorzystaj do tego znajdujący się pod spodem papier). Powstałą roladę włóż na chwilę do lodówki, aby smaki się połączyły. Podawaj schłodzoną.



Smoothie owocowe

Składniki:

- ✓ Mieszanka owocowa Hortex
– 2 opakowania
- ✓ 500 ml Soku jabłkowego 100% Hortex
- ✓ 3 banany
- ✓ sok z całej cytryny
- ✓ 5–6 łyżek miodu
- ✓ listki mięty do dekoracji

Przygotowanie:

Wszystkie składniki (z wyjątkiem listków mięty) zmiksuj. Gotowe smoothie przelej do szklanek i udekoruj listkami mięty.



Truskawkowa pianka

Składniki:

- ✓ Truskawki bez szypulek Hortex
– 1 opakowanie
 - ✓ 1 l Soku pomarańczowego 100% Hortex
 - ✓ 100 ml wody
 - ✓ 100 ml wrzątku
 - ✓ 4 łyżki żelatyny
 - ✓ 2 łyżki miodu (wielokwiatowego)
- Krem mascarpone:
- ✓ 200 g sera mascarpone
 - ✓ 100 g cukru
 - ✓ 4 żółtka

Przygotowanie:

Żelatynę wsyp do naczynia, zalej wodą i odstaw na 2 minuty. Po tym czasie wlej jeszcze wrzątek. Rozmrożone truskawki zmiksuj z sokiem pomarańczowym i miodem. Na koniec wlej żelatynę i całość delikatnie wymieszaj, po czym przelej do miseczek i odstaw do ostygnięcia, tak by pianka nabrała właściwej konsystencji. Żółtka utrzyj z cukrem na puszystą masę, dodaj ser mascarpone i wymieszaj. Truskawkową piankę podawaj z kremem mascarpone.

Zdaniem dietetyka:

Sięgając po ten pyszny deser, nie tylko jesteśmy w stanie zaspokoić apetyt na coś słodkiego i pysznego, ale również dostarczamy organizmowi wielu cennych składników, takich jak witaminy czy minerały. To właśnie w truskawkach znajdziemy wszystkie te składniki, które mogą poprawiać ogólny wygląd skóry i powodować, że będzie ona gładsza. Dodatkowo truskawki świetnie nadają się do maseczek domowej roboty. Najlepszym sposobem na ich przechowywanie jest mrożenie, dzięki czemu zachowują prawie wszystkie właściwości świeżych owoców. Truskawki poza kompozycjami deserowymi świetnie będą pasować do sałat, szczególnie szpinaku czy rukoli, ale również do dań mięsnych i rybnych.



Truskawkowe tiramisu

Składniki:

- ✓ Truskawki bez szypulek Hortex
– 1 opakowanie
- ✓ 500 g sera mascarpone
- ✓ 1 opakowanie podłużnych biszkoptów
- ✓ 2 jajka
- ✓ 250 g cukru
- ✓ 250 ml wody
- ✓ 1 kieliszek wiśniówki
- ✓ świeża mięta

Przygotowanie:

Półwę truskawek włóż do garnka i zalej wodą. Dodaj ok. 100 g cukru i wszystko zagotuj, tak by powstał kompot. Następnie wlej wiśniówkę i zmiksuj, po czym całość odstaw do ostygnięcia. Resztę truskawek rozmroź i pokrój w plasterki. Ubite z pozostałym cukrem jajka wymieszaj z mascarpone. Biszkopty namocz w musie truskawkowym i ułóż w pucharkach. Porcję truskawek polej kremem serowym. Składniki ułóż warstwami, tak by na wierzchu znajdował się krem, który można ozdobić pokrojonymi truskawkami i listkiem mięty.

Zdaniem dietetyka:

Ten efektowny deser pozwoli się cieszyć smakiem letnich owoców nawet w zimne i deszczowe dni. Truskawki to bomba witaminowa, co przyda się w walce z infekcjami zwłaszcza jesienią. Ukoją także zszarpane nerwy. Truskawki mają właściwości odkwaszające, więc świetnie sprawdzają się jako dodatek do diety bogatej w mięso i przetworzone produkty.

Pamiętajmy, że 100 g truskawek to:

- ✓ jedynie 32 kcal
- ✓ 0,7 g białka
- ✓ 0,4 g tłuszczu
- ✓ 5,4 g węglowodanów
- ✓ 1,8 g błonnika

Jak widać, truskawki to owoce niskokaloryczne, ale jednocześnie sycące. W mrożonej formie są doskonałym dodatkiem koktajli oraz musów owocowych. Wystarczy je wrzucić do kefiru czy jogurtu, zmiksować i gotowe. Smak truskawek świetnie podkreśli dodatek prawdziwej wanilii.



Dlaczego polecamy mrożone warzywa i owoce?

Mrożenie jest doskonałą metodą utrwalania żywności

– **nie wymaga dodawania substancji konserwujących.**

Mrożenie pozwala **zachować wartość odżywczą** zbliżoną do wartości produktów świeżych.

Owoce i warzywa wykorzystywane do produkcji mrożonek **pochodzą ze sprawdzonych i kontrolowanych plantacji.** Wykorzystywane surowce dokładnie bada się pod kątem zawartości m.in. metali ciężkich i pestycydów.

Warzywa i owoce zamrażane zostają tuż po zbiorach, **bez strat witamin i składników mineralnych** zachodzących w czasie przechowywania.

Mrożone warzywa i owoce są **wygodne i łatwe w użyciu.**

Wykorzystanie mrożonek **skraca czas przygotowania posiłku.**



Więcej pysznych przepisów na: www.hortex.pl/przepisy

