

PRZEPIS

Śniadanie Obiad Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie

Canned tomatoes (58)

Przepisy jest do dań: | Ratatouille w towarzystwie groszkowej trawki (200g) |

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.5)	SUMA (0.5) Po obróbce
Canned tomatoes, sliced	Opakowanie (400g)	1 (400g)	1 (400g)	0.5 (200g)	0.5 (200g)
		400g	400g	200g	200g

PRZEPIS

Śniadanie Obiad Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #grillowanie #obieranie #krojenie

Cukinia grillowana (17)

Przepisy jest do dań: | Ratatouille w towarzystwie groszkowej trawki (40g) |
| Komosa z sojowymi pulpecikami w objęciach cukinii z balsamiczną rosą (50g) |
| Cytrynowy pstrąg z ryżem parboiled w objęciach grillowanych warzyw - LIGHT (30g) |
| Ziemniaczana chmurka a na niej kurczak w objęciach grillowanych warzyw (100g) |

Opis dla kucharza

Cukinię obrać, pokroić i natrzeć oliwą/olejem.
Następnie grillować.
Po kilku minutach odwrócić na drugą stronę.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (2.2)	SUMA (2.2) Po obróbce
Zucchini	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	220 (220g)	220 (220g)
		100g	100g	220g	220g

PRZEPIS

Śniadanie Obiad Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie

Groszek zielony gotowany (46)

Przepisy jest do dań: | Ratatouille w towarzystwie groszkowej trawki (100g) |
| Pęczotto pod kremową pierzynką z białych warzyw (150g) |

Opis dla kucharza

Zagotuj wodę na groszek w stosunku 1:2 (2 razy więcej wody niż groszku). Opłukany świeży groszek ostrożnie wsyp do gotującej się osolonej wody. Na garnek nałóż pokrywkę i zmniejsz ogień. Gotuj około 10–15 minut (do miękkości).

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (2.5)	SUMA (2.5) Po obróbce
Green peas	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	250 (250g)	250 (250g)
		100g	100g	250g	250g

PRZEPIS

Śniadanie Obiad Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie

Makaron pełnoziarnisty gotowany (24)

Przepisy jest do dań: Ratatouille w towarzystwie groszkowej trawki (30g)
Kurczak w duecie bazyliowych muszelek polany pomidorowym obłokiem - LIGHT (60g)

Opis dla kucharza

Zasada jest prosta. Na każde 100 g makaronu potrzebujemy 1 litr wody i ½ łyżeczki soli. W dużym garnku zagotowujemy wodę, gdy zacznie wrzeć solimy i wkładamy makaron. Delikatnie mieszamy i zostawiamy do ugotowania.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.9)	SUMA (0.9) Po obróbce
Whole-grain pasta	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	90 (90g)	90 (90g)
		100g	100g	90g	90g

PRZEPIS

Śniadanie Obiad Czas przygotowania: 4min (10min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie #obieranie #blendowanie

Gruszka gotowana (44)

Przepisy jest do dań: Ratatouille w towarzystwie groszkowej trawki (40g)

Opis dla kucharza

Gotujemy wodę.
Owoce myjemy, obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do wrzątku i gotujemy do miękkości.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.4)	SUMA (0.4) Po obróbce
pear	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	40 (40g)	40 (40g)
		100g	100g	40g	40g



PRZEPIS

Obiad Kolacja Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #pieczenie

Pomidor pieczony (27)

Przepisy jest do dań: | Kurczak w duecie bazyliowych muszelek polany pomidorowym obłokiem - LIGHT (160g) |

Opis dla kucharza

Pomidory umyć, osuszyć, ułożyć na blaszce, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 170 stopni i piec 10-15 minut.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (1.6)	SUMA (1.6) Po obróbce
Tomato	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	160 (160g)	160 (160g)
		100g	100g	160g	160g

PRZEPIS

Obiad Kolacja Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie na parze

Pierś z kurczaka gotowana na parze (20)

Przepisy jest do dań: | Kurczak w duecie bazyliowych muszelek polany pomidorowym obłokiem - LIGHT (360g) |
| Ziemniaczana chmurka a na niej kurczak w objęciach grillowanych warzyw (180g) |

Opis dla kucharza

Kurczaka kroimy drobno, nacieramy przyprawami Wstawiamy na górną część parowaru. Do dolnej części nalewamy 2 szklanki wrzącej wody. Gotujemy (pod przykryciem) na parze przez około 15 minut aż kurczak będzie już gotowy.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (6)	SUMA (6) Po obróbce
Chicken breast	Gram (1g)	100 (100g)	100 (90g)	600 (600g)	600 (540g)
		100g	90g	600g	540g

PRZEPIS

Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #pieczenie #obieranie #krojenie

Szparagi pieczone (15)

Przepisy jest do dań: Łosoś królewski z buraczkową komosą (10g)
Śledź na zmysłowej kaszy, otulony szparagowymi nutkami (25g)
Pasta z buraków i fety z rukolą, ogórkiem i pieczywem razowym (90g)

Opis dla kucharza

Szparagi włożyć do naczynia w którym będziemy piec, polać oliwą, posypać solą, wymieszać wszystko delikatnie ręką. Piekarnik nagrzać do 220 st C. Wstawić naczynie ze szparagami, piec ok 10 minut.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (1.25)	SUMA (1.25) Po obróbce
Asparagus	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	125 (125g)	125 (125g)
		100g	100g	125g	125g

PRZEPIS

Śniadanie Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #pieczenie

Śledź pieczony (35)

Przepisy jest do dań: Śledź na zmysłowej kaszy, otulony szparagowymi nutkami (75g)

Opis dla kucharza

Naczynie do zapiekania wyłożyć folią aluminiową. Następnie ułożyć rybę. Każdy kawałek skropić sokiem z cytryny, natrzeć oliwą. Folię zwinąć i naczynie włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C (termoobieg) na 20-25 minut.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.75)	SUMA (0.75) Po obróbce
Follow, fresh	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	75 (75g)	75 (75g)
		100g	100g	75g	75g

PRZEPIS

Śniadanie Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie

Kasza jęczmienna gotowana (23)

Przepisy jest do dań: Śledź na zmysłowej kaszy, otulony szparagowymi nutkami (20g)

Opis dla kucharza

Kaszę wrzucamy do osolonego wrzątku. Będzie gotowa po 15-20 minutach od ponownego zagotowania wody. W tym czasie całość należy kilka razy przemieszać, by kasza nie przywarła do dna garnka.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.2)	SUMA (0.2) Po obróbce
Barley groats	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	20 (20g)	20 (20g)
		100g	100g	20g	20g

PRZEPIS

Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie

Komosa ryżowa Quinoa gotowana (31)

Przepisy jest do dań: Łosoś królewski z buraczkową komosą (50g)

Komosa z sojowymi pulpecikami w objęciach cukinii z balsamiczną rosą (45g)

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.95)	SUMA (0.95) Po obróbce
Quinoa	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	95 (95g)	95 (95g)
		100g	100g	95g	95g

PRZEPIS

Kolacja Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #grillowanie

Natural grilled tofu (68)

Przepisy jest do dań: Komosa z sojowymi pulpecikami w objęciach cukinii z balsamiczną rosą (100g)

Opis dla kucharza

Tofu pokroić.
Następnie grillować.
Po kilku minutach odwrócić na drugą stronę.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (1)	SUMA (1) Po obróbce
Natural tofu	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	100 (100g)	100 (100g)
		100g	100g	100g	100g

PRZEPIS

Obiad Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #pieczenie

Pstrąg pieczony (33)

Przepisy jest do dań: | Cytrynowy pstrąg z ryżem parboiled w objęciach grillowanych warzyw - LIGHT (200g) |

Opis dla kucharza

Naczynie do zapiekania wyłożyć folią aluminiową. Następnie ułożyć rybę. Każdy kawałek skropić sokiem z cytryny, natrzeć oliwą. Folię zwinąć i naczynie włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C (termoobieg) na 20-25 minut.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (2)	SUMA (2) Po obróbce
Rainbow trout, fresh	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	200 (200g)	200 (200g)
		100g	100g	200g	200g

PRZEPIS **Na wagę**

Obiad Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: **#grillowanie** **#obieranie** **#krojenie**

Bakłażan grillowany (16)

Przepisy jest do dań: **Cytrynowy pstrąg z ryżem parboiled w objęciach grillowanych warzyw - LIGHT (30g)**
Ziemniaczana chmurka a na niej kurczak w objęciach grillowanych warzyw (100g)

Opis dla kucharza

Bakłażana pokroić i natrzeć oliwą/olejem.
Następnie grillować.
Po kilku minutach odwrócić na drugą stronę.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (1.3)	SUMA (1.3) Po obróbce
Eggplant	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	130 (130g)	130 (130g)
		100g	100g	130g	130g

PRZEPIS

Obiad Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie

Parboiled cooked rice (83)

Przepisy jest do dań: | Cytrynowy pstrąg z ryżem parboiled w objęciach grillowanych warzyw - LIGHT (50g) |

Opis dla kucharza

Throw the rice into salted boiling water. It will be ready 15-20 minutes after the water boils again. During this time, the whole thing should be stirred several times so that the rice does not stick to the bottom of the pot.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.5)	SUMA (0.5) Po obróbce
Parboiled rice	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	50 (50g)	50 (50g)
		100g	100g	50g	50g

PRZEPIS

Obiad Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie #obieranie #blendowanie

Ziemniaki gotowane (28)

Przepisy jest do dań: Ziemniaczana chmurka a na niej kurczak w objęciach grillowanych warzyw (100.8g)

Opis dla kucharza

W garnku zagotowujemy tyle wody, by po wrzuceniu przykrywała ziemniaki. Gotujemy ziemniaki do miękkości, zwykle około 20-25 minut.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (1)	SUMA (1) Po obróbce
Pepper	Gram (1g)	1 (1g)	1 (0.8g)	1 (1g)	1 (0.8g)
Potatoes	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	100 (100g)	100 (100g)
		101g	100.8g	101g	100.8g

PRZEPIS Na wagę

Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie #obieranie

Burak gotowany (25)

Przepisy jest do dań: Łosoś królewski z buraczkową komosą (10g)

Opis dla kucharza

Gotujemy wodę.
Warzywa myjemy, obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do wrzątku i gotujemy do miękkości.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.1)	SUMA (0.1) Po obróbce
Beetroot	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	10 (10g)	10 (10g)
		100g	100g	10g	10g

PRZEPIS

Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #grillowanie

Łosoś grillowany (29)

Przepisy jest do dań: Łosoś królewski z buraczkową komosą (100g)

Opis dla kucharza

Filet natrzeć oliwą/olejem.
Następnie grillować.
Po kilku minutach odwrócić na drugą stronę.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (1)	SUMA (1) Po obróbce
Salmon, fresh	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	100 (100g)	100 (100g)
		100g	100g	100g	100g

PRZEPIS

Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie

Cooked pearl barley (65)

Przepisy jest do dań: Pęczotto pod kremową pierzynką z białych warzyw (2.525kg)

Opis dla kucharza

Kaszę wrzucamy do osolonego wrzątku. Będzie gotowa po 15-20 minutach od ponownego zagotowania wody. W tym czasie całość należy kilka razy przemieszać, by kasza nie przywarła do dna garnka.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (25.25)	SUMA (25.25) Po obróbce
Pearl barley	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	2525 (2.525kg)	2525 (2.525kg)
		100g	100g	2.525kg	2.525kg

PRZEPIS

Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie #krojenie #obieranie

Pietruszka korzeń gotowana (14)

Przepisy jest do dań: | Pęczotto pod kremową pierzynką z białych warzyw (42.5g) |

Opis dla kucharza

Gotujemy wodę.
Warzywa myjemy, obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do wrzątku i gotujemy do miękkości.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (0.425)	SUMA (0.425) Po obróbce
Parsley, root	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	42.5 (42.5g)	42.5 (42.5g)
		100g	100g	42.5g	42.5g

PRZEPIS

Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #gotowanie

Green lentils, cooked (60)

Przepisy jest do dań: | Pęczotto pod kremową pierzynką z białych warzyw (6.3kg) |

Opis dla kucharza

Porcję soczewicy przepłukać na sicie. Przyjmijmy, że jest to 1 porcja.
Do garnka wlać (1,5 porcji soczewicy)wodę i zagotować. Dodaję soczewicę. Od zagotowania trzymać na małym gazie pod przykryciem przez 10 minut.
Gotować do miękkości.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (63)	SUMA (63) Po obróbce
Green lentils	Gram (1g)	100 (100g)	100 (100g)	6300 (6.3kg)	6300 (6.3kg)
		100g	100g	6.3kg	6.3kg

PRZEPIS

Czas przygotowania: 0min (0min/1 szt.)

Tagi: #pieczenie

Dorsz pieczony (9)

Przepisy jest do dań: | Pasta z buraków i fety z rukolą, ogórkiem i pieczywem razowym (0g) |

Opis dla kucharza

Naczynie do zapiekania wyłożyć folią aluminiową. Następnie ułożyć rybę. Każdy kawałek skropić sokiem z cytryny, natrzeć oliwą. Folię zwinąć i naczynie włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C (termoobieg) na 20-25 minut.

SKŁADNIKI	JDN	Na jedn.	Po obróbce	SUMA (1)	SUMA (1) Po obróbce
Cod, fresh, fillets without skin	Gram (1g)	100 (100g)	100 (0g)	100 (100g)	100 (0g)
		100g	0g	100g	0g