

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



— CZUJĘ SIĘ DOBRZE, —
BO JEM MĄDRZE
KOMPLEKSOWY PROGRAM ZDROWEGO
ŻYWIENIA W GMINIE IZABELIN



O PROGRAMIE

Gmina Izabelin wraz z Grupą Szkoleniowo Doradczą Europlus Sp. z o.o. oraz Holistic Nutrition Borkowska Clinic uzyskała dofinansowanie na realizację projektu „Czuję się dobrze, bo jem mądrze. Kompleksowy program zdrowego żywienia w Gminie Izabelin” Projekt jest współfinansowany w ramach Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014-2021 i Mechanizmu Finansowego EOG na lata 2014-2021, ze środków finansowych Programu Edukacja.

Celem projektu jest zwiększenie wiedzy i kompetencji uczniów Szkoły Podstawowej w Izabelinie w zakresie prawidłowego i świadomego żywienia poprzez realizację kompleksowego programu obejmującego: opracowanie i wdrożenie zmodyfikowanego programu nauczania o treści związane ze zdrowym odżywianiem, realizację warsztatowych zajęć dodatkowych dla uczniów z tego obszaru, oraz szkoleń dla nauczycieli. Projekt przyczyni się również do promowania zdrowego stylu życia, budowania świadomości zdrowego odżywiania oraz zwiększenie jakości oraz poszerzenie oferty edukacyjnej szkoły. Celem jest także opracowanie, przy współpracy międzynarodowej, rezultatów w postaci programu nauczania oraz scenariuszy zajęć i wydanie podręcznika, który będzie promowany i upowszechniany publicznie, aby mógł być wykorzystany w innych placówkach edukacyjnych. W ramach projektu zrealizowane zostaną 2 wydarzenia upowszechniające, 5 spotkań projektowych, 1 rodzaj szkoleń - dla nauczycieli. Rezultatem projektu będą dwa podręczniki, opracowane w wersji elektronicznej i drukowanej. Oba rezultaty zostaną nieodpłatnie udostępnione wszystkim zainteresowanym podmiotom i będą mogły być wykorzystywane przez placówki edukacyjne w Polsce.



SPIIS TREŚCI

DRUGIE ŚNIADANIA

Tosty z serem i fasolą	7
Placki bananowe z musem malinowym	8
Granola z jogurtem	9
Omlet czekoladowy z owocami	10
Koktajl truskawkowy	11
Koktajl bananowy	12
Pasta z zielonego groszku	13
Pasta z twarogiem i warzywami	14
Pasta z czerwonej fasoli	15
Cieciorella	16

ZDROWE SŁODYCZE

Mini szaszłyki owocowe	
Kulki mocy	19
Ciasteczka owsiane	20
Gofry owsiane z jogurtem i owocami	21
Monte z kaszy jaglanej	22
Muffiny pełnoziarniste z buraka	23
Kulki rafaello	24
	25

SPIS TREŚCI

WIĘCEJ WARZYW

Koktajl warzywno-owocowy	28
Zupa z soczewicy czerwonej z grzankami	29
Hummus z grzankami czosnkowymi	30
Burgery z soi	31
Pieczony kalafior	32
Gnocchi szpinakowe	33
Ciasto marchewkowe	34

DRUGIE ŚNIADANIA



TOSTY Z SEREM I FASOLĄ



SKŁADNIKI:

- 3 szklanki ugotowanej białej fasoli
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- kawałek sera cheddar
- kromki dobrego chleba (mogą nie być pierwszej świeżości)
- natka pietruszki (dużo)

PRZYGOTOWANIE:

1. Fasolę, pomidory, koncentrat włożyć do garnka i zagotować, dusić przez 10 minut, aż sos się zredukuje, od czasu do czasu mieszając.
2. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
3. Chleb podpiec do lekkiego zarumienienia (na blaszce w piekarniku albo w opiekaczu). Następnie posypać kromki odrobiną sera, nałożyć fasolę i posypać pozostałym serem.
4. Włożyć jeszcze raz do piekarnika, aż ser się rozpuści.
5. Grzanki podawać posypane natką pietruszki.

PLACKI BANANOWE Z MUSEM MALINOWYM



SKŁADNIKI:

- 60 g płatków owsianych
- 2 banany
- 2 jajka
- 2 łyżki oleju
- 1 szklanka malin
- 1 łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Banana obrać i rozdrobnić widelcem na miazgę.
2. Do osobnej miski wsypać płatki owsiane oraz dodać jajka. Składniki wymieszać do ich połączenia się.
3. Do płatków dodać rozdrobnione banany i ponownie całość wymieszać.
4. Na patelni rozgrzać olej. Smażyć na oleju cienkie placuszki na złoty kolor z obu stron.
5. Do garnka wrzucić maliny i miód, ciągle mieszać, aż maliny nabiorą konsystencji musu.

GRANOLA Z JOGURTEM



SKŁADNIKI:

- 4 szklanki płatków owsianych
- 100 g pestek dyni
- 120 g moreli suszonych
- 120 g daktyli
- 80 g migdałów
- 120 g orzechów włoskich
- 80 g żurawiny
- 4 łyżki miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 50 g płatków kokosowych
- 2 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce takie jak morele i daktyle posiekać na mniejsze kawałki.
2. Płatki, owoce i orzechy wsypać do miski razem z miodem i wymieszać.
3. Wysypać wszystkie składniki na blachę – wyłożoną papierem do pieczenia
4. Wstawić do rozgrzanego piekarnika (170 stopni) na 20-25 minut. Sprawdzać czy wszystkie składniki pieką się równomiernie.

OMLET CZEKOLADOWY Z OWOCAMI



SKŁADNIKI:

- 3 jajka – białka i żółtka oddzielnie
- 2 czubate łyżki mąki owsianej
- 1 łyżka kakao
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- Opcjonalne dodatki: jogurt, truskawki, kiwi, czekolada gorzka, rodzynki.

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli. Dodać po 1 żółtku, miksując za każdym razem na najmniejszych obrotach miksera do połączenia. Przesiać mąkę z kakao i mieszać delikatnie łyżką do połączenia wszystkich składników.
2. Patelnię posmarować olejem przy pomocy silikonowego pędzelka (dno i boki).
3. Na nagrzaną patelnię wylać ciasto na omlet, następnie smażyć pod przykryciem do ścięcia.

KOKTAJL TRUSKAWKOWY



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki truskawek
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka miodu
- Garść pietruszki
- 250 g jogurtu greckiego
- 2 szklanki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1. Do naczynia dodać truskawki, płatki owsiane, miód, garść pietruszki a także jogurt grecki i mleko.
2. Za pomocą blendera ręcznego czy kielichowego zblendować koktajl do uzyskania jednolitej konsystencji.

KOKTAJL BANANOWY



SKŁADNIKI:

- 1 banan
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 250 g jogurtu greckiego
- 2 szklanki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1. Do naczynia dodać obranego, dojrzałego banana, szklankę jogurtu naturalnego, pół szklanki mleka, łyżkę miodu, a także opcjonalnie 3-4 łyżki płatków owsianych np. błyskawicznych.
2. Za pomocą blendera ręcznego czy kielichowego zblendować koktajl do uzyskania jednolitej konsystencji.

PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU



SKŁADNIKI:

- 400 g zielonego groszku
- 50 g ziaren słonecznika
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- Przyprawy
- Mięta

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj groszek. Dokładnie odcedź i przelej zimną wodą. Przełóż do blendera.
2. Ziarna słonecznika upraż na suchej patelni i dorzuć do groszku. Dodaj listki mięty, ząbek czosnku, sok i skórkę z cytryny oraz dopraw solą i pieprzem.
3. Wszystko zmiksować aż do rozdrobnienia składników.
4. Stopniowo dodawać oliwę z oliwek. Ponownie zmiksować , aż składniki się połączą. Konsystencja pasty powinna być jednolita.

PASTA Z TWAROŻKIEM



SKŁADNIKI:

- 250 g białego sera
- 0,5 ogórka
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka czarnuszki
- chleb żytni
- 1 łyżka oliwy
- 10 pomidorków koktajlowych
- 4 łyżki jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

1. Ser rozgnieść widelcem i pomieszać z jogurtem.
2. Warzywa pokroić w małą kostkę i dodać do sera.
3. W międzyczasie podsmażyć pestki na patelni, aż się zarumienią.
4. Całość wymieszać z twarogiem.
5. Z chleba zrobić grzanki na patelni lub w piekarniku.

PASTA Z CZERWONEJ FASOLI



SKŁADNIKI:

- 400 g fasoli czerwonej
- 5 sztuk pomidorów suszonych
- 1 łyżka oliwy
- 1 ząbek czosnku
- przyprawy
- chleb żytni - na grzanki

PRZYGOTOWANIE:

1. Fasolę odsączyć, zachowując trochę zalewy.
2. Przełożyć do blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, czosnek przeciśnięty przez praskę oraz pozostałe przyprawy.
3. Zmiksować na gładką pastę. W razie potrzeby dolać trochę zalewy lub oliwy aby uzyskać pożądaną konsystencję pasty.

CIECIORELLA



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki ciecierzycy
- 4 łyżki masła orzechowego
- 4 łyżki kakao
- 0,5 szklanki daktyli
- pół szklanki mleka migdałowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na około 10 minut do namoczenia.
2. Ciecierzycę umieścić w naczyniu blendera, dodać kakao, następnie namoczone i odsączone z wody daktyle masło orzechowe i połowę mleka roślinnego.
3. Wszystko zmiksować dokładnie na gładką pastę.

ZDROWE SŁODYCZE



MINI SZASZŁYKI OWOCOWE



SKŁADNIKI

- 1 banan
- 1 kiwi
- 1 jabłko
- winogrono, kiść
- 1 garść borówek
- 1 mango
- 2 kostki czekolady gorzki

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie owoce dokładnie umyć. Kiwi, banany i mango pokroić na mniejsze kawałki np. w kostkę.
2. Kolejno wszystkie owoce nabić na patyczki do szaszłyków.
3. Część owoców można zamoczyć w rozpuszczonej gorzkiej czekoladzie.

KULKI MOCY (32 SZTUKI)



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki orzechów – włoskie, arachidowe, laskowe, nerkowca.
- 2 szklanki suszonych owoców – daktyle, rodzynki, figi, śliwki, morele.
- 1/2 szklanki – pestek dyni, słonecznika, chia, siemienia lnianego
- 2 płaskie łyżki kakao
- do obtoczenia kulek: wiórki kokosowe, mak, kakao, cynamon, czekolada gorzka
- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleczka kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

1. W pierwszej kolejności przygotować sobie mieszankę orzechów i namoczyć je (Po dokładnym odlaniu całej wody orzechy łatwiej jest zmiksować).
2. Możesz dowolnie zmienić proporcje i dać np. tylko orzechy włoskie i nerkowca.
3. Suszone owoce możesz przygotować podobnie jak orzechy.
4. Zblendować wszystkie składniki razem – aż powstanie jednolita masa. Do części masy możesz dodać kakao.
5. Kulki z kaszy jaglanej – kaszę gotować w wodzie z dodatkiem mleka kokosowego i wiórków.
6. Zagotowaną kaszę odstawić, do ostygnięcia.
7. Schłodzić kaszę. Uformować z kaszy kulki, które obtaczaj w wiórkach lub innych dodatkach.

CIASTEczKA OWSIANE (14-16 SZTUK)



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 4 płaskie łyżki mąki pszennej
- 2 jajka
- 3 płaskie łyżki miodu
- 120 g masła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Opcjonalnie suszona żurawina lub sezam, orzechy, wiórki kokosowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik nagrzać na 180 stopni. W małym rondelku gotować na małym ogniu masło (jedynie do momentu jego rozpuszczenia). Odstawić aż ostygnie.
2. Do miski wsypać mąkę, płatki owsiane, a także dodać proszek do pieczenia, miód, a także jajka i lekko mieszać za pomocą łyżki. Do garnka wrzucić wszystkie składniki.
3. Następnie do ciasta dodać przestygnięte masło i ponownie mieszać za pomocą łyżki. Ciasto powinno wyjść dosyć gęste i klejące.
4. Z ciasta ręcznie formować kulki, a następnie okrągłe ciasteczka, które ułożyć równomiernie na wyłożonej papierem do pieczenia foremce. Piec przez około 13-15 minut w temp. 180 stopni do momentu aż będą gotowe.

GOFRY OWSIANE Z JOGURTEM I OWOCAMI (8 SZTUK)



SKŁADNIKI:

- 1 szklanka (120 g) pełnoziarnistej mąki owsianej
- 2 jajka
- ½ szklanki (125 ml) mleka
- 3 łyżki miodu
- 3 łyżki oleju
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- Jogurt naturalny
- Owoce: kiwi, banan, mango, winogrona

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko, żółtka, miód oraz olej dokładnie wymieszać (można za pomocą różgi kuchennej lub blendera kielichowego).
2. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i ponownie wymieszać, ale tylko do połączenia składników. Ciasto można odłożyć na 10 minut, aby odpoczęło.
3. Białka z solą ubić na sztywną pianę. Następnie do wcześniej przygotowanej masy dodać ubite białka i bardzo delikatnie wymieszać za pomocą szpatułki lub łyżki.
4. Porcje ciasta nalewać na dobrze rozgrzane kratki gofrownicy i piec około 5 minut (czas zależy od mocy gofrownicy, należy stosować się do instrukcji urządzenia).

MONTE Z KASZY JAGLANEJ



SKŁADNIKI:

- 50 g kaszy jaglanej
- 50 g masła orzechowego (najlepiej z orzechów arachidowych lub laskowych)
- 1 łyżka syropu klonowego
- 100 ml mleka kokosowego
- 1 płaska łyżka naturalnego kakao
- Szczypta soli morskiej

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę jaglaną przepłukać wrzątkiem, a następnie przelać zimną wodą. Ugotować zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Dodać pozostałe składniki poza kakao i zmiksować blenderem na gładki krem.
3. Do połowy dodać kakao i ponownie zmiksować.
4. Przełożyć warstwowo do pucharka i podawać od razu lub przechowywać w lodówce – ale deser będzie wtedy bardziej gęsty.

MUFFINY PEŁNOZIARNISTE Z BURAKA (12 SZTUK)



SKŁADNIKI:

- Buraki (wcześniej upieczone lub ugotowane) 200 g
- Jajka duże 2 szt.
- Olej 100 ml
- Śmietanka kokosowa (lub zwykła 12 proc.) 2 czubate łyżki
- Mąka pełnoziarnista 300 g
- Kakao 3 łyżki
- Szczypta cynamonu
- Ksylitol (lub brązowy cukier) 4-5 łyżek
- Soda 1 łyżeczka
- Proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- Żurawina (świeża, mrożona) 80 g

PRZYGOTOWANIE:

1. Buraki pokrój, wrzuć do malaksera razem z jajkami, olejem i śmietanką, zmiksuj.
2. Mąkę wymieszaj z kakao, cynamonem, ksylitolem, proszkiem i sodą. Dodaj mokre składniki, połącz.
3. Nagrzej piekarnik do 180 stopni (bez termoobiegu). Formę do muffinów wyłóż papilotami, rozłóż porcje ciasta. Na wierzchu połóż po 2-4 kawałki żurawiny.
4. Piecz przez ok. 20 minut.

KULKI RAFAELLO



SKŁADNIKI:

- $\frac{3}{4}$ szklanki kaszy jaglanej,
- $\frac{3}{4}$ szklanki wiórków kokosowych,
- 5 łyżek cukru pudru lub ksylitolu,
- 2 łyżki mleka kokosowego,
- ok. 30g całych migdałów,
- opcjonalnie 3 kostki białej czekolady
- dodatkowo: $\frac{1}{2}$ szklanki wiórków kokosowych do obtoczenia kulek

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę jaglaną ugotować w garnku wraz z 2,5 szklankami wody oraz mleczkiem kokosowym. Ważne, aby kasza całkowicie wchłonęła wodę.
2. Migdały zalać gorącą wodą, wtedy łupinka zdecydowanie łatwiej zacznie od nich odchodzić.
3. Gdy ugotowana kasza lekko przestygnie dodać do niej wiórki kokosowe, posiekane migdały, cukier puder oraz opcjonalnie starte 3 kostki białej czekolady.
4. Wszystko wymieszać za pomocą łyżki, zblendować na jasną masę, wstawić do zamrażalnika na 20 minut, aby kulki się ładnie formowały.
5. Z zimnej masy jaglanej formować rękami kulki, które następnie należy obtoczyć w wiórkach kokosowych.
6. Gotowe kulki włożyć do lodówki.

WIĘCEJ ROŚLIN



KOKTAJLE WARZYWNO-OWOCOWE



SKŁADNIKI:

- 1 pomarańcza
- 1 kiwi
- 2 garści szpinaku
- odrobina pietruszki

- 1 jabłko
- 1 kiwi
- 2 garści szpinaku
- 1 garść truskawek
- 1 łyżeczka siemienia lnianego mielonego

- 1 burak
- 1 garść jagód
- 1 jabłko
- 250 ml mleka migdałowego
- 1 łyżeczka siemienia lnianego mielonego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zmiksować z dodatkiem wody lub mleka migdałowego.

ZUPA Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z GRZANKAMI



SKŁADNIKI:

- 1 szklanka czerwonej lub brązowej soczewicy
- 1 cebula
- Marchew
- 2 ząbki czosnku
- 1.5 l bulionu warzywnego
- Puszka pomidorów
- Łyżeczka kurkumy
- Łyżeczka curry
- Kilka listków kolendry
- Sól i pieprz
- Chleb żytni
- Czosnek granulowany

PRZYGOTOWANIE:

1. Soczewicę ugotować w osolonej wodzie.
2. Marchew pokroić w półplastry, cebulę w półplasterki.
3. Na oliwie smażyć cebulę, szklimy. Wsypać warzywa. Smażyć 5 min. Na koniec dodajemy posiekany czosnek i smażymy jeszcze kilkadziesiąt sekund. Całość zalać przecierem pomidorowym i dodać przyprawy.
4. Przełożyć do garnka z gorącym bulionem, dołożyć odcedzoną soczewicę i chwilę gotować. Podawać z grzankami.

HUMMUS Z GRZANKAMI CZOSNKOWYMI



SKŁADNIKI:

- 400 g ugotowanej ciecierzycy
- 4 łyżki pasty tahini – 100 g
- 1 ząbek czosnku – 7 g (lub więcej)
- 5 łyżek oliwy – 50 g
- sok z jednej cytryny – lub więcej
- 8 łyżek ziemnej wody – lub więcej
- przyprawy: płaska łyżeczka soli, 1/3 łyżeczki pieprzu
- kilka suszonych pomidorów

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotowaną ciecierzycę przełożyć do miski lub blendera.
2. Dodać pastę tahini, czosnek, oliwę, przyprawy oraz odrobinę wody. Następnie wszystko zblendować.
3. Część humusu można przełożyć do miski, do reszty dodać suszone pomidory i zblendować po raz kolejny.
4. Chleb pokroić na kromki natrzeć czosnkiem następnie włożyć do piekarniki, aż się zarumieni.
5. Posmarować kromki chleba pastą z hummusu.

BURGERY Z SOI



SKŁADNIKI:

- Odrobina pieprzu ziołowego
- 250 g ugotowanej soi
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka bazyli
- 1 łyżeczka tymianku
- Pęczek natki pietruszki
- 2 małe cebule
- Pół szklanki płatków owsianych
- 150 g bułki tartej
- 1 jajko
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 bułka wieloziarnista

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i podsmaż na patelni z dodatkiem oliwy z oliwek.
2. Ugotowaną soję zmielić, a następnie połączyć ją w misce z podsmażoną cebulą oraz posiekaną natką pietruszki.
3. Dodać do tego płatki owsiane, bułkę tartą, wbić jajko i wszystkie składniki dokładnie wymieszać, aż uzyskasz jednolitą, gęstą masę.
4. Wszystko przyprawić do smaku.
5. Z masy uformować jednakowej wielkości burgery. Smaż na patelni z dwóch stron, aż staną się rumiane.

PIECZONY KALAFIOR



SKŁADNIKI:

- 1 średni kalafior – około 1 kg
- 2 młode marchewki – około 60 g – można pominąć
- 4 ząbki czosnku – można pominąć
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: łyżeczka słodkiej papryki, pół łyżeczki soli, po płaskiej 1/3 łyżeczki pieprzu, ostrej papryki, mielonego kminu, szczypta kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

1. Różyczki umieścić na sitku i przepłucz pod zimną, bieżącą wodą.
2. W małej miseczce umieścić wszystkie przyprawy: łyżeczka słodkiej papryki; pół łyżeczki soli lub trochę więcej; po 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu, ostrej papryki i mielonego kminu; szczypta kurkumy. Wlej też cztery łyżki delikatnej oliwy lub innego oleju roślinnego. Aby kalafior był lekko słodki i bardziej się przypiekł, można dodać też odrobinę cukru pudru, miodu lub syropu. Do przypraw warto też wycisnąć jeden ząbek czosnku.
3. Całość wymieszać i wylać na różyczki kalafiora i plasterki marchewki.
4. Warzywa mieszać kilka minut, by rozprowadzić po nich przyprawy z oliwą a następnie przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Na blaszkę dodaj kilka ząbków czosnku, ale nie są one konieczne.
5. Blaszkę umieścić w piekarniku nagrzanym do 190-200 stopni. Wybierz środkową półkę i piecz warzywa do 35 minut z opcją pieczenia góra/dół.

GNOCHI SZPINAKOWE



SKŁADNIKI

- 1 kg ugotowanych ziemniaków lub upieczonych w folii aluminiowej
- 100 g szpinaku
- 350g mąki pszennej - oryginalnie włoskiej typ 00 (ilość zależy od wilgotności ziemniaków)
- 1 jajko
- odrobina soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Szpinak drobno posiekać. Ziemniaki przecisnąć przez praskę, dodać do nich jajko, szpinak, szczyptę soli i mąkę- wyrobić na ciasto.
2. Ilość mąki zależy od wilgotności ziemniaków- ciasto powinno być bardzo miękkie, ale takie aby dało się formować.
3. Uformować wałki o grubości 1,5 cm i pokroić je na plastry o szerokości 2 cm
4. Kluski pojedynczo odciskać od wierzchu widelca. robiąc wgłębienia(lub wykorzystać tu oryginalną włoską deseczkę do nadawania kształtu gnocchi)
5. Do wrzącej osolonej wody wrzucić gnocchi i gotować je w partiach.
6. Kluski wyjmować łyżką cedzakową, jak tylko wypłyną na powierzchnię wody.

CIASTO MARCHEWKOWE



SKŁADNIKI:

- 3,5 szklanki startej marchwi (około 400 g)
- 1,5 szklanki płatków owsianych górskich (około 150 g)
- 4 jajka
- 2,5-3 łyżki prawdziwego miodu lub 5 łyżek ksylitolu
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek lub oleju kokosowego
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta imbiru
- szczypta soli
- 2 garście orzechów włoskich (około 60-70 g)

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce stroną o drobnych oczkach.
2. Płatki owsiane zmielić na mąkę za pomocą blendera.
3. Białka rozdzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę z odrobiną soli.
4. Wymieszać dokładnie z żółtkami, aż się połączą.
5. Partiami dodać startą marchew i wymieszać.
6. Następnie dodać cynamon, imbir, proszek do pieczenia, partiami zmielone płatki owsiane i dokładnie wymieszać.
7. Orzechy włoskie pokroić na mniejsze kawałeczki.
8. Dodać 2 łyżki oleju oraz miód/ksylitol i wszystko dokładnie wymieszać.
9. Blachę posmarować odrobiną oleju lub wyłożyć papier do pieczenia.
10. Piekarnik nastawić na 160-170 stopni na termoobieg, gdy będzie już nagrany piec godzinę. Po godzinie wyłączyć i uchylić piekarnik, zostawić ciasto na około 20 minut.

**NORWESKIE
PRZEPISY DODATKOWE**



LOMPE- NORWESKIE PLACKI ZIEMNIACZANE

Norweskie lompe są prostym i wszechstronnym dodatkiem do wielu tradycyjnych norweskich potraw, takich jak kielbaski czy jako alternatywa dla chleba. Jego dużym atutem jest to że są przygotowane na bazie ziemniaków z dużym ograniczeniem mąki, co może być przydatne dla dzieci z nietolerancją glutenu. Oto jak możesz przygotować te charakterystyczne, miękkie placki w domu.



SKŁADNIKI:

- 500 g ziemniaków (najlepiej mączystych)
- 100 g mąki orkiszowej lub pszennej (może być potrzebna więcej do wałkowania)
- 1/2 łyżeczki soli
- Masło

PRZYGOTOWANIE:

1. Gotowanie ziemniaków: Umyj, obierz i ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie do miękkości. Następnie odcedź je i pozwól im nieco ostygnąć.
2. Ubijanie ziemniaków: Jeszcze ciepłe ziemniaki przeciśnij przez praskę do ziemniaków lub utłucz, aby uzyskać gładkie puree. Ważne, by masa była jak najbardziej jednolita, bez grudek.
3. Dodanie mąki i soli: Do ziemniaków dodaj sól i stopniowo wsypuj mąkę, cały czas mieszając, aż do uzyskania gęstego, ale elastycznego ciasta. Masa powinna być na tyle gęsta, by można było ją wałkować, ale jednocześnie zachować miękkość typową dla lompe.
4. Wałkowanie ciasta: Na posypanej mąką powierzchni rozwałkuj ciasto na cienkie placki, najlepiej o grubości około 2-3 mm. Możesz użyć szklanki lub małej miski, aby wyciąć okrągłe kształty.
5. Smażenie: Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu (można użyć odrobinę masła lub oleju, ale tradycyjnie lompe są smażone bez tłuszczu). Smaż każdy placek z obu stron na lekko złoty kolor, co zwykle zajmuje około 1-2 minuty z każdej strony. Placki powinny być elastyczne i lekko rumiane.
6. Podawanie: Lompe są gotowe do podania. Możesz użyć ich jako bazy do owinięcia kielbasek, jako dodatek do różnych potraw lub po prostu posmarować je masłem i cieszyć się ich smakiem.

RISENGRYNSGRØT – NORWESKI PUDDING RYŻOWE

Często nazywany po prostu "riskake" w kontekście norweskich tradycji, to kremowy pudding ryżowy, który zajmuje szczególne miejsce w sercach Norwegów, szczególnie podczas świątecznych obchodów. Oto jak możesz przygotować to klasyczne, norweskie danie w domu.



SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ryżu do puddingów (np. arborio)
- 2 szklanki wody
- 4 szklanki pełnotłustego mleka
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki cukru (opcjonalnie)
- 1 laska wanilii (opcjonalnie) lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Masło, cynamon i cukier do podania
- Czerwony sos owocowy (np. z wiśni, truskawek) do podania

PRZYGOTOWANIE:

1. Gotowanie ryżu: W średnim garnku zagotuj wodę. Dodaj ryż i gotuj na małym ogniu, aż woda zostanie wchłonięta, co zwykle zajmuje około 10 minut. Regularnie mieszaj, aby ryż się nie przypalił.
2. Dodawanie mleka: Do ugotowanego ryżu dodaj mleko, sól oraz, jeśli używasz, cukier i wanilię (jeśli używasz laski wanilii, należy ją rozciąć wzdłuż i wyskrobać nasiona do mleka). Zwiększ ogień do średniego i doprowadź do wrzenia, stale mieszając.
3. Gotowanie na wolnym ogniu: Gdy mieszanka zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do bardzo niskiego i gotuj pod przykryciem, regularnie mieszając, przez około 30-40 minut, aż ryż stanie się miękki i kremowy. Jeśli używasz ekstraktu waniliowego, dodaj go pod koniec gotowania.
4. Podawanie: Przed podaniem wyjmij laskę wanilii (jeśli była używana). Risengrynsgrøt podaje się gorący, z masłem, posypany cukrem i cynamonem na wierzchu. Dodaj też trochę czerwonego sosu
5. owocowego dla dodatkowej słodyczy i koloru.

FÅRIKÅL – JAGNIĘCINA OD NAJMŁODSZYCH LAT

Fårikål tradycyjne norweskie danie, które dosłownie oznacza "owca w kapuście" i jest uważane za narodowe danie Norwegii. To prosty, ale niezwykle smaczkowy gulasz z jagnięciny i kapusty, przyprawiony pieprzem i niekiedy innymi ziołami. Oto jak możesz przygotować fårikål w domu.



SKŁADNIKI:

- 1,5 kg jagnięciny (najlepiej karkówka, łopátka lub inne mięsiste kawałki z kością)
- 1,5 kg białej kapusty
- 2-3 łyżki całych ziaren pieprzu
- 1 łyżeczka soli (lub do smaku)
- Około 300 ml wody lub bulionu jagnięcego
- (Opcjonalnie) kilka gałązek świeżego tymianku dla dodatkowego aromatu

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotowanie składników: Mięso umyj, osusz i ewentualnie pokrój na większe kawałki. Kapustę oczyść, usuń twarde głąb i pokrój na grube kawałki.
2. Warstwy w garnku: W dużym garnku układaj na przemian warstwy kapusty i jagnięciny. Każdą warstwę posyp solą i ziarnami pieprzu. Jeśli używasz, dodaj też tymianek.
3. Dodanie płynu: Do garnka wlej wodę lub bulion, tak aby płyn delikatnie przykrył składniki. Płyn pomoże mięsu i kapuście gotować się na parze, zachowując przy tym ich naturalne aromaty.
4. Gotowanie: Przykryj garnek i gotuj na niskim ogniu przez około 2-3 godziny. Fårikål powinien gotować się powoli, dzięki czemu mięso będzie miękkie i aromatyczne, a kapusta zmięknie, wchłaniając esencję przypraw i mięsa.
5. Podawanie: Tradycyjnie fårikål podaje się gorące, bezpośrednio po ugotowaniu. Idealnie komponuje się z ziemniakami i chlebem,
6. które mogą służyć do pochłaniania pysznego sosu.

PALUSZKI RYBNE Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z PORA

PRZYGOTOWANIE- PALUSZKI RYBNE

1. Rybę umyj, osusz i pokrój w paski o szerokości około 2 cm.
2. Rybę skrop sokiem z cytryny, przypraw solą i pieprzem.
3. Jajko rozbij do miski i lekko roztrzep.
4. Każdy kawałek ryby zanurz najpierw w jajku, a następnie obtocz w bułce tartej.
5. Rozgrzej olej na patelni i smaż paluszki na złoty kolor z obu stron.
6. Pieczone ziemniaki:
7. Ziemniaki umyj, obierz i pokrój w wedges lub plasterki.
8. Ziemniaki wymieszaj z oliwą, solą, pieprzem i ziołami.
9. Rozłóż ziemniaki na blasze do pieczenia i piecz w 200°C przez około 30-40 minut, do zrumienienia.

PRZYGOTOWANIE- SURÓWKA Z PORA

1. Pora dobrze umyj i pokrój w cienkie półplasterki.
2. Marchew obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. Wymieszaj por z marchewką, dodaj majonez i śmietanę.
4. Surówkę przypraw do smaku solą i pieprzem.
5. Podawaj chrupiące paluszki rybne z aromatycznymi pieczonymi ziemniakami i świeżą surówką z pora. To pożywny i zdrowy posiłek, który zadowoli małe i duże podniebienia.

SKŁADNIKI:

Paluszki rybne:

- 500 g białej ryby (np. dorsz, mintaj)
- 1 jajko
- 50 g bułki tartej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- Masło klarowane do smażenia

Pieczone ziemniaki:

- 4 duże ziemniaki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz i suszone zioła (np. rozmaryn, tymianek)

Surówka z pora:

- 1 duży por
- 2 marchewki
- 1 łyżki majonezu
- 1 łyżka śmietany
- 1 łyżka oliwy
- Sól i pieprz do smaku



