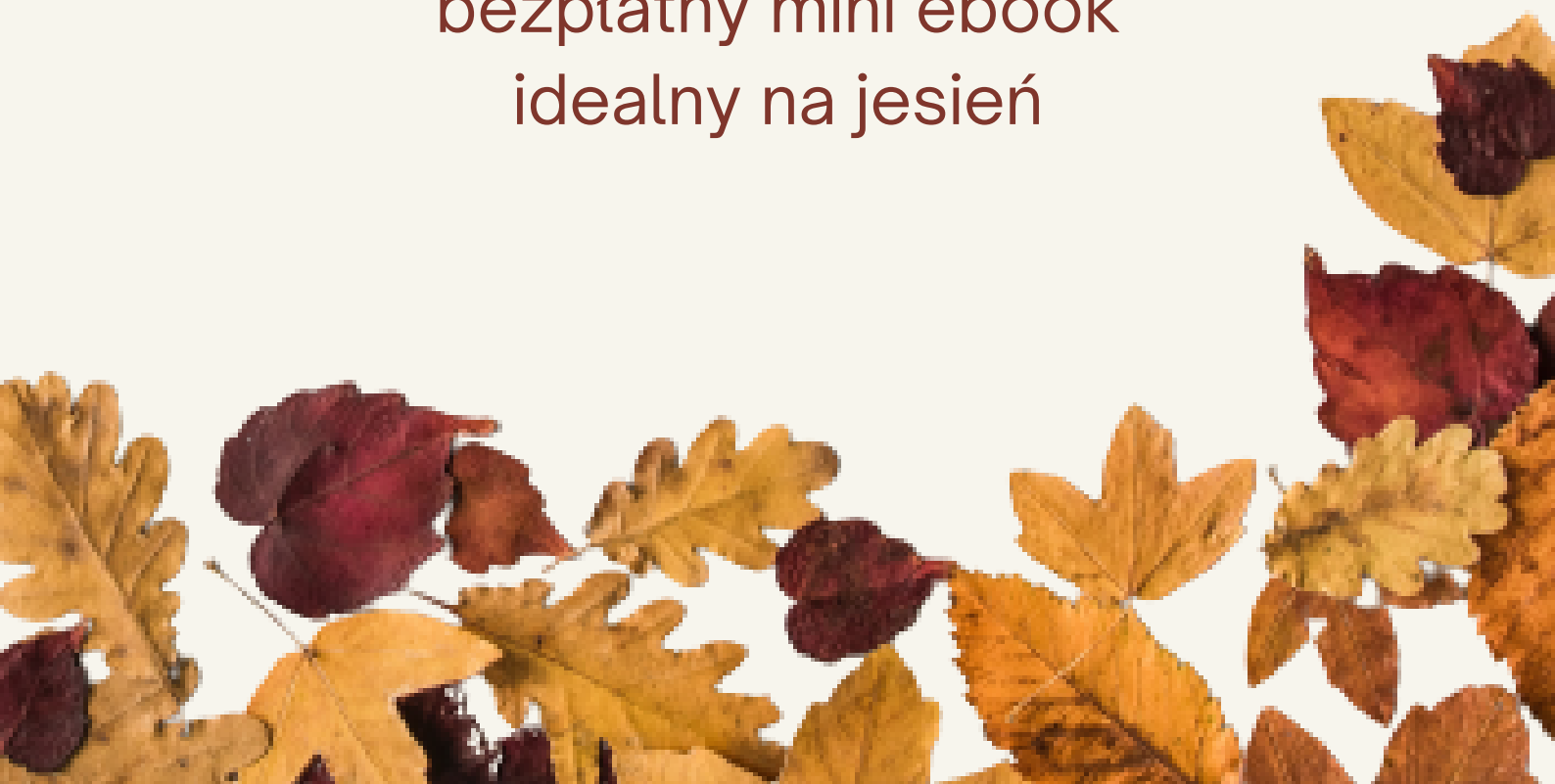


Klaudia Sarniak

dietetyk

5 sprawdzonych przepisów na rozgrzewające posiłki

bezpłatny mini ebook
idealny na jesień



Cześć!

Cieszę się, że chcesz wypróbować przepisy, które dla Ciebie przygotowałam. Oznacza to, że chcesz tej jesieni zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.



Jesień w kuchni to dla mnie czas aromatycznych przypraw i rozgrzewających posiłków. Po lekkich, letnich potrawach przychodzi czas na więcej zup, sosów, śniadań na ciepło. W mieszkaniu zaczyna unosić się zapach goździków i cynamonu.

Mam nadzieję podzielić się z Tobą tymi smakami i zapachami w jesiennych jadłospisach, które dla Ciebie przygotowuję. Ich premierę planuję w połowie października, ale już dziś mam dla Ciebie małą zapowiedź. 5 przepisów na jesienne, rozgrzewające posiłki. Spróbuj i daj mi znać jak Ci smakują!

Gotujesz z moich przepisów? Będzie mi miło, jeśli zrobisz zdjęcie, wstawisz je na Instagrama i oznaczysz mój profil @dietetyk_klaudiasarniak.

Pieczona owsianka szarlotkowa



Składniki (1 porcja):

- płatki owsiane - 50 g
- jajko - 1 sztuka
- mleko - 70 ml (7 łyżek)
- jabłko - sztuka
- cynamon - łyżeczka
- słodzik/ cukier - łyżeczka
- orzechy włoskie - 3 sztuki

Przygotowanie:

Jajko roztrzepujemy widelcem z cynamonem i słodzikiem lub cukrem. Dodajemy płatki i mleko, mieszamy. Jabłko obieramy i kroimy w kostkę lub ścieramy na grubych oczkach. Dodajemy do pozostałych składników, mieszamy i przekładamy do naczynia do pieczenia. U mnie jest to szklany pojemnik na żywność. Posypujemy posiekanymi orzechami i pieczemy ok. 30 minut w 180 stopniach.

*Owsiankę można przygotować wieczorem i upiec rano lub upiec wieczorem i rano tylko podgrzać, ewentualnie zjeść na zimno.

*Owsiankę szarlotkową można zjeść samodzielnie albo z dodatkami np. jogurtem, masłem orzechowym lub miodem.

Omlet ze śliwkami



Składniki (1 porcja):

- jajka - 2 sztuki
- mąka - 2 czubate łyżki
- słodzik/ cukier - łyżeczka
- śliwki - 3 sztuki
- cynamon - szczypta

Przygotowanie:

Żółtka oddzielamy od białek. Białka ubijamy na pianę. Miksując dodajemy słodzik i żółtka, a następnie mąkę. Śliwki kroimy w paski i podsmażamy krótko na posmarowanej tłuszczem patelni. Posypujemy cynamonem i wlewamy ciasto. Powoli pieczemy przez kilka minut, aż ciasto się zetnie. Następnie delikatnie obracamy przekładając omlet na talerz i odkładając z powrotem na patelnię. Grzejemy jeszcze kilka minut do zarumienienia.

*Omlet można zjeść samodzielnie albo z dodatkami np. jogurtem, sosem orzechowym lub miodem.

Rozgrzewający gulasz pomidorowy



Składniki (2 porcje):

- pierś/ polędwica z indyka - 300 g
- bakłażan - pół mniejszej sztuki
- papryka - pół sztuki
- cebula - pół średniej sztuki
- czosnek - 2 małe ząbki
- passata pomidorowa - szklanka
- oliwa - 2 łyżki
- przyprawy: papryka słodka i ostra, kurkuma, kumin, oregano, sól, pieprz

Przygotowanie:

Mięso kroimy w paski i przyprawiamy papryką, solą i pieprzem. Cebulę siekamy drobno i szklimy na oliwie. Dodajemy mięso i obsmażamy z każdej strony. Gdy mięso się zetnie dodajemy pozostałe warzywa, zmiążdżony czosnek, oregano i kurkumę. Zalewamy połową szklanki wody i passatą. Gotujemy powoli pod przykryciem ok. 20 minut do miękkości mięsa i warzyw. Na koniec można w razie potrzeby doprawić solą, pieprzem i ostrą papryką i cukrem/ słodzikiem.

*Proponuję podanie z ryżem, ale można wykorzystać też ulubioną kaszę lub makaron.

*Mięso można zastąpić ciecierzycą, czerwoną fasolą, tofu lub kotletami sojowymi.

Curry dyniowe z krewetkami



Składniki (2 porcje):

- dynia hokkaido - 280 g
- krewetki - 150 g
- ciecierzycza ugotowana - 120 g
- cebula - pół średniej sztuki
- papryka - 1/4 sztuki
- czosnek - ząbek
- mleczko kokosowe - 100 g
- bulion lub woda - 120 g
- oliwa - 15 g (1,5 łyżki)
- przyprawy - curry, imbir, sok z limonki, papryka, sól i pieprz

Przygotowanie:

Krewetki oczyszczamy, marynujemy w startym czosnku i imbirze, łyżce soku z limonki (lub cytryny), płaskiej łyżeczce curry (pasta lub mieszanka w proszku), posiekanej kolendrze. Cebulę siekamy w kostkę, paprykę w drobne paski. Z dyni usuwamy pestki, kroimy w kostkę ok. 1 cm. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy łyżeczkę curry, warzywa i smażyemy mieszając przez kilka minut. Zalewamy bulionem lub wodą i pod przykryciem gotujemy ok. 10 minut, aż dynia będzie pół miękka. Dodajemy mleczko i krewetki, pod przykryciem gotujemy 3-43 minuty. Dodajemy cieciorę i doprawiamy do smaku solą, pieprzem, papryką. Gotujemy jeszcze chwilę, by sos się lekko zredukował.

*Opcjonalnie dodatki: ostra papryczka, kolendra, limonka.

Aromatyczna zupa z soczewicy i batata



Składniki (3-4 porcje):

- soczewica czerwona - 200 g
- 2 średnie bataty - ok. 400 g
- pół papryki czerwonej - ok. 115 g
- średnia marchewka - ok. 80 g
- cebula - ok. 70 g
- ząbek czosnku
- 4 łyżki oliwy
- przyprawy: pasta/przyprawa curry, imbir, kumin, cynamon, kurkuma, słodka i ostra papryka, pieprz, sól

Przygotowanie:

W garnku na oliwie szklimy mieszając posiekaną drobno cebulkę z curry. Dodajemy batata, marchewkę i paprykę pokrojone w kostkę, podsmażamy przez 2-3 minuty co jakiś czas mieszając. Wsypujemy soczewicę, starty czosnek i przyprawy (oprócz soli i ostrej papryki). Mieszamy i zalewamy litrem wody. Pod przykryciem gotujemy ok 20-25 minut. Na koniec doprawiamy do smaku solą i ostrą papryką.

*Opcjonalnie na koniec można dodać passatę lub koncentrat pomidorowy oraz mleczko kokosowe.

*Można posypać przed podaniem świeżą natką lub kolendrą.

To jeszcze nie koniec...

Mam nadzieję, że przepisy przypadły Ci do gustu i niebawem zagoszczą w Twojej kuchni.

Jeśli chcesz więcej kulinarnych inspiracji śledź mój profil na Instagramie @dietetyk_klaudiasarniak i otwieraj moje maile, bo niebawem znajdziesz w nich premierowy rabat na jesienne jadłospisy, które jeszcze bardziej rozpieszczą Cię smakami.

Jeżeli natomiast wolisz jadłospis przygotowany w 100% w oparciu o Twoje potrzeby i preferencje smakowe zapraszam do współpracy indywidualnej. Oprócz dopasowanego do Ciebie jadłospisu możesz liczyć na stały kontakt i wsparcie w procesie zmiany.

Ściskam Cię ciepło i czekam na wiadomość od Ciebie, mam nadzieję, że dasz mi znać, jak podobają Ci się jesienne przepisy.

Klaudia Sarniak

Zostańmy w kontakcie

mail: dietetyk@klaudiasarniak.pl

instagram: [dietetyk_klaudiasarniak](https://www.instagram.com/dietetyk_klaudiasarniak)

strona: www.klaudiasarniak.pl