

#wybierzBIO

GOTUJ ZDROWO Z EKOJ.PL



12 przepisów

1 na każdy miesiąc

2021

#wybierzBIO

Oddajemy w Twoje ręce nasz drugi zbiór przepisów,
które powstają każdego miesiąca we współpracy
z Panią Dorotą.

12 miesięcy
12 różnych potraw
Wszystkie ze składników ekologicznych
z naszego sklepu
Smaczne i zdrowe.

A może wyzwanie?
Ugotuj choć jedno danie każdego miesiąca :)

Asia i Mateusz / ekój.pl

styczeń

SMOOTHIE BOWL Z SZYBKĄ GRANOLĄ



- Łatwy
- 2 osób
- 15 min

Składniki

- banan BIO (2 szt.)
- pomarańcze BIO (2-3 szt.)
- mango BIO (1 szt.)
- jogurt roślinny (150g)
- orzechy pekan BIO (2-3 łyżki)
- płatki owsiane BIO (3-4 łyżki)
- nasiona chia BIO (1 łyżka)
- syrop klonowy BIO

Przygotowanie

1. Połącz orzechy, płatki i nasiona chia z łyżką syropu i sokiem wyciśniętym z 1/2 pomarańczy. Praż składniki na suchej patelni aż płatki będą lekko rumiane.

2. Mango, banany i pomarańcze obierz, podziel na kawałki i zmiksuj na gładki krem blenderem.

3. Smoothie umieść w miskach, dodaj jogurt roślinny (kokosowy, sojowy itp.) i posyp przygotowaną granolą.

Smacznego!

luty

MUS CZEKOLADOWY Z KARMELIZOWANYMI MIGDAŁAMI I ŻURAWINĄ



- Łatwy
- 2 osób
- 30 min

Składniki

- mascarpone BIO (200g)
- czekolada gorzka BIO (1 tabliczka)
- jaja BIO (2 szt.)
- cukier BIO (100g)
- migdały blanszowane BIO (100g)
- żurawina BIO (50g)
- szczypta soli

Przygotowanie

1. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej (umieść mniejsze naczynie np. garnuszek lub metalową miskę z czekoladą w większym, w którym znajduje się wrząca woda. Czekolada ładnie się rozpuści bez przypalenia).

2. Cukier (bez jednej łyżki) z odrobiną wody umieść w rondlu i na średnim ogniu gotuj aż zacznie gęstnieć i zyska złoty kolor. Karmelu nie mieszaj. Zdejmij z ognia, dodaj sól oraz migdały. Kręć delikatnie garnkiem, by karmel oblepił migdały. Karmel z migdałami wyłóż na papier do pieczenia do ostudzenia.

3. Żółtka jaj utrzyj z łyżką cukru na puszysty kogel-mogel. Małymi porcjami dodawaj mascarpone i mieszaj aż składniki dokładnie się połączą. Dodaj rozpuszczoną czekoladę i mieszaj do uzyskania gładkiego kremu.

4. Krem umieść w pucharkach i ostudź.

5. Serwuj z pokruszonymi karmelkami migdałowymi i żurawiną.

marzec

PIKANTNY GULASZ WARZYWNY Z KIMCHI



- Łatwy
- 4 osób
- 60 min

Składniki

- marchew BIO (2-3 sztuki)
- ziemniaki BIO (3-4 sztuki)
- pasternak BIO (1 sztuka)
- pietruszka korzeniowa BIO (1-2 sztuki)
- seler BIO (1 mały)
- ciecierzycza BIO (100g)
- passata pomidorowa BIO (500g)
- imbir świeży BIO (kawałek)
- cebula BIO (1-2 sztuki)
- czosnek BIO (2-3 ząbki)
- kimchi BIO (do dodania)
- kmin rzymski (kumin) BIO (szczypta)
- kolendra świeża BIO (do smaku)
- olej do smażenia
- sól
- kasza ulubiona (400g)
- papryczka chili BIO (1 sztuka)

Przygotowanie

1. Dzień wcześniej namocz w zimnej wodzie ciecierzycę.
2. Ciecierzycę odsącz, opłucz i ugotuj do miękkości.
3. Obierz cebulę, czosnek i imbir - drobno posiekaj. Zeszklij na rozgrzanym oleju z dodatkiem kuminu (kmin rzymski).
4. Warzywa obierz, umyj i pokrój na średniej wielkości kawałki - dodaj do zawartości patelni. Całość zalej szklanką wody i duś na małym ogniu aż warzywa zmiękną.

5. Dodaj ciecierzycę oraz passatę pomidorową - gotuj na małym ogniu około 10 minut. Gulasz dopraw do smaku solą.

6. Serwuj gulasz z ulubioną kaszą, sporą porcją kimchi, świeżą kolendrą i papryczką chili.

kwiecień

LUNCHBOX. TABBOULEH Z ŁOSOSIEM I DESEREM CHIA



- Łatwy
- 1 osoba
- 50 min

Składniki

- kuskus BIO (100g)
- natka świeża BIO (pół pęczka)
- portulaka BIO (pół pęczka)
- musztardowiec BIO (pół pęczka)
- cytryna BIO (1 szt)
- pomidorki koktajlowe BIO (garść)
- ogórek zielony BIO (1 szt.)
- cebula czerwona BIO (1 szt.)
- łosoś (200g)
- oliwa BIO
- sól, pieprz
- napój owsiany waniliowy (lub inny) (150ml)
- chia BIO (3-4 łyżki)
- kiwi BIO (1 szt.)
- borówki BIO
- syrop klonowy BIO

Przygotowanie

1. Rybę pokrój w nieduże kostki i nadziej na patyczki. Dopraw solą i pieprzem. Piecz około 10 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.
2. Kuskus przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odstaw do ostudzenia.
3. Zieloninę posiekaj, ogórki, pomidory i cebulę pokrój na nieduże kawałki.
4. Kuskus wymieszaj z przygotowaną zieloniną i warzywami oraz sokiem z cytryny i oliwą. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Deser

1. Napój owsiany umieść w słoiku z nasionami chia - zamknij słoik i dokładnie nim wstrząśnij by składniki się połączyły.
2. Odstaw na noc do lodówki.
3. Następnego dnia dodaj owoce oraz syrop klonowy.

Smacznego!

maj

ŻEBERKA SŁODKO-OSTRE NA GRILLA Z SAŁATKĄ Z RUKOLI I OWOCÓW



- Łatwy
- 4 osób
- 70 min

Składniki

ŻEBERKA:

- żeberka wieprzowe BIO (1 kg)
- miód (3 łyżki)
- sos sojowy BIO (8 łyżek)
- oliwa z oliwek BIO (6 łyżek)
- papryka ostra mielona BIO (2 łyżeczki)

SAŁATKA z rukoli i owoców z cytrusowym dressingiem:

- rukola BIO (1 opakowanie)
- cebula BIO (1 sztuka)
- ananas BIO (1/2 sztuki)
- mango BIO (1 sztuka)
- cytryna BIO (1 sztuka)
- miód (2 łyżki)
- oliwa z oliwek BIO (6 łyżek)
- kolendra świeża BIO
- sól i pieprz

Przygotowanie

Do czasu na przygotowanie należy doliczyć noc na marynowanie mięsa.

1. Żeberka pokrój na nieduże kawałki wzdłuż kości. W pojemniku do przechowywania żywności wymieszaj wszystkie składniki marynaty, dodaj mięso. Zamknij szczelnie pudełko i nim energicznie potrząśnij, by mięso pokryła marynata. Odstaw na noc do lodówki.

2. Pokrój cebulę w półplastry, ananasa w kostkę, a mango w plastry. W misce połącz przygotowane składniki z rukolą i sporą garścią kolendry.

3. Sok z cytryny, limonek oraz miód, oliwę i przyprawy (do smaku) połącz w słoiczku i energicznie mieszając przygotuj dressing. Dodaj do sałaty tuż przed podaniem.

4. Żeberka grilluj od 7-10 minut na jednej stronie na niedużym ogniu, aż mięso będzie miękkie. (Można również przygotować na patelni grillowej lub w grillu elektrycznym)

Smacznego!

czerwiec

KANAPKI LODOWE BEZ CUKRU



- Łatwy
- 4 osób
- 20 min

Składniki

- wafle orkiszowe bez cukru BIO (2 szt.)
- mleko kokosowe BIO (lub śmietanka) (400ml)
- daktyle ekologiczne (100g)
- kakao sproszkowane BIO (4 łyżki)
- banany BIO (2 szt.)
- brzoskwinie BIO (3-4)
- mango BIO (1 szt.)
- sok z cytryny BIO (1/2 cytryny)
- syrop klonowy BIO (2-3 łyżki)

Przygotowanie

Lody kakaowe

1. Świeże daktyle oddziel od pestek. Umieść w malakserze 200ml mleka kokosowego, przygotowane daktyle, podzielone na kawałki banany, kakao i zmiksuj całość na gładką masę.
2. Masę przełóż do pojemnika odpowiedniego do zamrażania i odstaw do zamrażarki na około godzinę - do czasu aż masa nieco się zetnie.

Lody owocowe

3. Mango i brzoskwinie obierz, oddziel od pestki i pokrój na kawałki. Owoce umieść w malakserze z mlekiem kokosowym,

sokiem z cytryny i syropem klonowym - zmiksuj na gładką masę. 4. Masę przełóż do pojemnika odpowiedniego do zamrażania i odstaw do zamrażarki na około godzinę - do czasu aż masa nieco się zetnie.

Kanapki

5. Gdy obie masy będą miały dobrą konsystencję, przełóż je na wafel włożony do formy do pieczenia. Warstwa powinna być równej grubości. Przykryj całość drugim waflem i odłóż do zamrażarki na kilka godzin by całość się scaliła.

6. Gotowe wafle pokrój na porcje przed podaniem.

lipiec

SALATKA Z GRILLOWANYCH WARZYW Z DRESSINGIEM TRUSKAWKOWYM



- Łatwy
- 4 osób
- 30 min

Składniki

- młoda marchew BIO (pęczek)
- cukinia BIO (2 szt.)
- fasolka szparagowa BIO (2-3 garście)
- mix sałat z kwiatami jadalnymi (1 op.)
- truskawki BIO (200g)
- oliwa z oliwek
- cytryna BIO (1 szt.)
- papryka chili BIO (1 szt.)
- pieczywo na grzanki
- sól
- pieprz

Przygotowanie

1. Warzywa oczyść i obierz.
2. Fasolkę ugotuj w osolonej wodzie.
3. Cebulę pokrój na półplasterki.
4. Przy pomocy ostrego noża lub obieraczki do warzyw, potnij na cienkie plasterki cukinię i marchew.
5. Przy pomocy blendera przygotuj truskawkowy dressing: obrane truskawki, 100 ml oliwy, sok z cytryny, papryka chili i przyprawy do smaku zmiksuj na gładki sos.
6. Na grillu klasycznym, elektrycznym lub patelni grillowej przygotuj plastry cukinii i marchewki.
7. Połącz sałatę, kwiaty, przygotowane warzywa i serwuj ze sporą porcją dressingu i grzankami.

sierpień

PSTRĄG PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KALAREPY



- Średni
- 4 osób
- 60 min

Składniki

- pstrąg w całości (2 szt.)
- ziemniaki BIO (500g)
- masło BIO (100g)
- natka pietruszki BIO
- cytryny BIO (2 szt.)
- kalarepa BIO (4-5 małe (2 duże))
- marchew BIO (2-3 szt.)
- jogurt naturalny (100ml)
- oliwa z oliwek BIO
- sól
- pieprz

Przygotowanie

1. Rybę umyj, osusz i dopraw solą i pieprzem.

2. Do środka każdej ryby włóż gałązki koperku (lub odrobinę suszonego), pietruszki oraz kilka półplastrów cytryny i kawałki masła.

2. Tak przygotowane ryby zawiń w papier do pieczenia i umieść na grillu. Piecz pod przykryciem około 20-30 minut w zależności od wielkości ryby. Rybę można również upiec w piekarniku. Należy rozgrzać go do 220 stopni i piec około 20-30 minut.

3. Ziemniaki dokładnie umyj, pokrój na ćwiartki lub ósemki i umieść w formie do pieczenia. Obtocz w niedużej ilości oliwy i dopraw solą. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 220 stopni aż lekko się zarumienią.

4. W międzyczasie przygotuj surówkę: kalarepę obierz i zetrzyj na dużych oczkach tarki, podobnie marchew. Dodaj posiekaną drobno cebulę, natkę pietruszki oraz sok z cytryny i jogurt. Dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz cukrem.

wrzesień

PĘCZOTTO Z WARZYWAMI, PANCETTA, KARMELIZOWANĄ GRUSZKĄ I CHIPSAMI Z JARMUŻU



- Średni
- 4 osób
- 60 min

Składniki

- kasza pęczak BIO (200g)
- bulion (1 litr)
- ser parmezan BIO (50g)
- masło BIO (100g)
- cebula biała lub żółta BIO (1 większa lub 2 małe)
- papryka czerwona BIO (2 szt.)
- pomidory BIO (2-3 sztuki)
- gruszki BIO (2 sztuki)
- jarmuż świeży BIO (garść)
- natka pietruszki BIO (pęczek)
- sól
- pieprz czarny
- oliwa z oliwek BIO

Przygotowanie

1. Na patelnię włóż pancettę i podsmaż, aż wytopi się tłuszcz. Dodaj posiekaną drobno cebulę i zeszklij.

2. Dodaj pęczak i podsmażaj całość chwilę, aż ziarna zrobią się lekko szkliste. Wtedy małymi porcjami zacznij dodawać bulion, dodawaj aż pęczak zaabsorbuje cały bulion. Zawartość patelni mieszaj delikatnie.

3. Pomidory obierz, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w kostkę, paprykę też pozbaw nasion i pokrój w niedużą kostkę - dodaj do patelni.

4. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Liście jarmużu porwij na mniejsze części i dokładnie natrzyj niewielką ilością oliwy. Rozłóż równą warstwą na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, dopraw solą i pieprzem i umieść w piekarniku na kilka minut.

5. Na patelni roztop łyżkę masła i skarmelizuj na nim pokrojoną w półplastry gruszkę.

6. Gdy pęczak będzie miękki, wykończ danie posiekaną natką pietruszki, pozostałym masłem oraz startym parmezanem. Serwuj z karmelizowaną gruszką oraz chipsami z jarmużu.

październik

DYNIA FASZEROWANA KASZĄ I GRZYBAMI



- Łatwy
- 4 osób
- 60 min

Składniki

- dynia piżmowa BIO (1 duża lub 2 małe)
- boczniaki świeże BIO (200g)
- szpinak świeży BIO (250g)
- kasza gryczana niepalona BIO (200g)
- cebula BIO (2 sztuki)
- masło BIO (50g)
- ser feta BIO (180g)
- sól i pieprz

Przygotowanie

1. Dynię podziel na połówki przekrawając ją na pół wzdłuż.

2. Oczyść z pestek i wydrąż miąższ zostawiając około 1cm marginesu.

3. Kaszę gotuj około 3 minut, nie do miękkości. Odcedź.

4. Cebule, boczniaki, miąższ z dyni (bez pestek) oraz szpinak pokrój .

5. Na maśle zeszklij cebulę z dodatkiem listków tymianku, po chwili dodaj dynię oraz boczniaki. Gdy lekko zmiękną dodaj kaszę i całość wymieszaj dokładnie. Dodaj szpinak i duś całość około 2 minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

6. Przygotowaną dynię dopraw również solą oraz pieprzem i wypełnij przygotowanym farszem. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni około 20-30 minut (aż dynia będzie miękka). Na 5 minut przed końcem pieczenia dodaj na wierzch każdej porcji pokruszony ser feta.

listopad

GULASZ WOŁOWY Z DYNIĄ PODANY Z BURACZKAMI KARMELIZOWANYMI W MIODZIE Z IMBIREM



- Średni
- 4 osób
- 90 min

Składniki

- mięso gulaszowe wołowe (500g)
- kasza jęczmienna pęczak BIO (500g)
- marchew BIO (2-3 sztuki)
- papryka czerwona BIO (2 sztuki)
- cebula czerwona BIO (2 sztuki)
- dynia BIO (300g)
- bulion (500ml)
- liście laurowe BIO (3 sztuki)
- ziele angielskie BIO
- papryka wędzona BIO (2-3 łyżeczki)
- mąka pszenna BIO (2-3 łyżki)
- masło klarowane BIO
- buraki BIO (400g)
- imbir świeży BIO (kawałek)
- miód (2-3 łyżki)
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Przygotowanie

1. Mięso podziel na nieduże kawałki podobnej wielkości. Każdy kawałek obtocz lekko w mące wymieszanej z papryką wędzoną.
2. Na sporej patelni rozgrzej 3-4 łyżki masła klarowanego i obsmaż mięso z każdej strony do zarumienienia. Przełóż do garnka.
3. Na patelnię włoż pokrojoną w pióra cebulę i podsmaż na złoty kolor - przełóż do garnka.
4. Dodaj bulion, pokrojone w kostkę: dynię i paprykę oraz marchew w plastrach. Dopraw listkami laurowymi i kilkoma kulkami ziela

angielskiego i duś na małym ogniu mieszając od czasu do czasu. Pod koniec, gdy mięso zmięknie dopraw solą oraz pieprzem.

5. Buraki obierz, pokrój na półplasty i karmelizuj na łyżce masła klarowanego z dodatkiem miodu i startego imbiru do miękkości. W razie potrzeby możesz dodać do buraków odrobinę wody. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

6. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

7. Serwuj gulasz z kaszą, burakami oraz dodatkiem świeżej natki pietruszki.

grudzień

ROLADA Z INDYKA FASZEROWANA GRZYBAMI



- Średni
- 4 osób
- 90 min

Składniki

- filet z indyka (1 duży)
- borowiki mrożone BIO (300g)
- grzyby suszone (garść)
- cebula BIO (2-3 szt.)
- masło BIO (150g)
- marchewka mini BIO (lub pokroić na słupki) (500g)
- żurawina mrożona BIO (150g)
- ziemniaki BIO (800g)
- rozmaryn świeży
- czosnek BIO (3-4 ząbki)
- natka pietruszki (pęczek)
- tymianek (1 łyżeczka)
- śmietanka 30% lub 18% (150ml)
- bulion warzywny (200ml)
- sól
- pieprz

Przygotowanie

1. Ziemniaki dokładnie umyj i ugotuj w mundurkach do miękkości.
2. 100g masła umieść w malakserze z posiekaną pietruszką, czosnkiem, tymiankiem i gałązką rozmarynu oraz odrobiną soli - miksuj do uzyskania ziołowego masła. Masło przełóż na papier do pieczenia, zwiń i umieść w zamrażalniku.
3. Namocz suszone grzyby, pokrój drobno cebulę, rozmroź grzyby.
4. Na patelni rozgrzej około łyżkę przygotowanego masła ziołowego, dodaj posiekaną cebulę i zeszklij. Dodaj przygotowane grzyby, dopraw solą, pieprzem, smaż kilka minut.
5. Mniej więcej połowę grzybów przełóż do malaksera i zmiksuj - to farsz do roлады.
6. Przygotuj mięso - przy pomocy ostrego noża natnij filet na 1/3 grubości nie docinając do końca, następnie powtórz czynność na grubszej części - rozłóż i powstały płat mięsa lekko rozbij.

7. Na mięso nałóż równą warstwę farszu, zwijaj ciasno roladę od krótszego boku. Zabezpiecz przed rozwinięciem nitką lub wykałaczką. Dodaj na patelnię do pozostałych grzybów, zalej bulionem i duś mięso pod przykryciem od czasu do czasu obracając roladę.
8. Ziemniaki rozłóż w formie do zapiekania, każdy rozgnieć np. przy pomocy tłuczka do ziemniaków. Na każdy nałóż porcję masła ziołowego i umieść w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni. Piecz aż lekko zarumienią.
9. Obrane i podzielone na mniejsze części marchewki umieść w garnku z odrobiną wody, 1/2 łyżeczki soli, miodem i 50g masła - duś na małym ogniu aż zmiękną. Dodaj żurawinę i całość gotuj na małym ogniu aż owoce zaczną się lekko rozpadać.
10. Gdy mięso będzie gotowe, wyjmij je na deskę i pokrój na plastry.
11. Do grzybów na patelni dodaj śmietankę i gotuj około 2-3 minut. Dopraw sos do smaku pieprzem.



#wybierzBIO



EKOJ.PL

eKOJ.PL



EKOJ.PL - E sklep bez E dodatków