



Uczta

5 posiłków dla 2 osób

czzerwone curry



sos bolonski

chorizo



butter chicken



karkowka w kapuscie



kluKa



Kluska

Propozycje podania

PONIEDZIAŁEK

♥ Bolek - sos boloński ze świeżo mieloną wołowiną 500g ♥
przepis na ucztę dla 2 osób

SPAGHETTI BOLOGNESE



Składniki:

- > Bolek - sos boloński ze świeżo mieloną wołowiną 500g
- > makaron spaghetti 200g
- > ser Grana Padano 100g



Czas przygotowania:
15 min



Poziom trudności:
łatwy



Ilość porcji:
2



Przygotuj:

garnek do gotowania makaronu,
tarka do sera

Sposób przygotowania

Zaserwuj włoski klasyk w postaci sosu bolońskiego ze świeżo mieloną wołowiną na uprzednio ugotowanym makaronie spaghetti. Danie posyp świeżo startym parmezanem, opcjonalnie udekoruj redukcją z octu balsamicznego i listkami bazylii. Te danie zadowoli każdego miłośnika oryginalnej włoskiej kuchni, intensywnych smaków, prostoty składników i klasyki gatunku.

Informacje dodatkowe

> Jeżeli przygotowujesz posiłek na później w pojemniku, nie musisz podgrzewać sosu.



Lista zakupów:

- ♥ produkty zbożowe i makarony
 - > makaron spaghetti (≈3,5zł)
- ♥ nabiał
 - > ser twardy typu Grana Padano (≈10zł cena za 200g, z czego 100g przewidziane jest dla spaghetti bolognese, a kolejne 100g przewidziane jest dla pene z hiszpańskim sosem i chorizo)

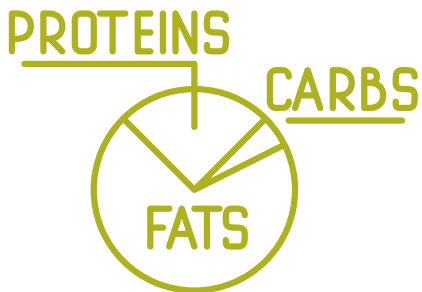
Kosztorys:

Jednorazowy wydatek na zakupach ≈ 13,50zł*

Całościowy koszt posiłku dla 1 osoby ≈ 17,25zł**

Całościowy koszt posiłków dla 2 osób ≈ 34,50zł**

*większość surowców zostanie do wykorzystania pod kolejne gotowania
**wyliczony na podstawie użytych surowców (uwzględnia wydatki na kluskasklep.pl oraz w sklepie spożywczym)



Kalorie i makroskładniki:

Dla całego przepisu:

1395.4 kcal (B: 81.9 | W: 163 | T: 42.5)

Dla 1 porcji:

697.7 kcal (B: 40.95 | W: 81.5 | T: 21.25)



Propozycje podania



WTOREK

♥ Kaszubska karkówka w kapuście 500g ♥
przepis na ucztę dla 2 osób

KARKÓWKA PO KASZUBSKU NA PUREE ZIEMNIACZANYM Z BRZOSKWINIĄ



Składniki:

- > Kaszubska karkówka w kapuście 500g
- > ziemniaki 600g
- > masło 82% 50g
- > brzoskwinia w lekkim syropie 250g
- > koperek 5g



Czas przygotowania:

25 min



Poziom trudności:

łatwy



Ilość porcji:

2



Przygotuj:

garnek do gotowania ziemniaków, ubijaczka do ziemniaków, rondel do rozgrzania kaszubskiej karkówki

Sposób przygotowania

Obierz, pokrój w kostkę i ugotuj ziemniaki w lekko osolonej wodzie. W międzyczasie, pod przykryciem, w rondelku rozgrzej kaszubską karkówkę – gotowca należy podlać minimalną ilością wody tak, aby parująca woda podgrzała całość i nie wysuszyła potrawy. Ugotowane ziemniaki odlej i odparuj. Do ziemniaków dodaj masło i całość zamień w puree z wykorzystaniem ubijaczki do ziemniaków. Danie serwuj na płaskich talerzach w towarzystwie brzoskwiń i siekanego koperku.

Informacje dodatkowe

- > Jeżeli przygotowujesz posiłek na później w pojemniku, nie musisz podgrzewać mięsiwa.
- > Kaszubska karkówka świetnie komponuje się również z kopytkami, czy makaronem.
- > Jeżeli nie zjesz całej puszki brzoskwiń koniecznie przełóż je do słoika, tak aby zachować ich świeżość na dłużej.



Lista zakupów:

- ♥ warzywa i owoce
- > ziemniaki (≈2zł)
- > koperek (≈2zł)
- ♥ konserwy
- > brzoskwinia w lekkim syropie (≈7zł)
- ♥ nabiał
- > masło 82% (≈5zł)

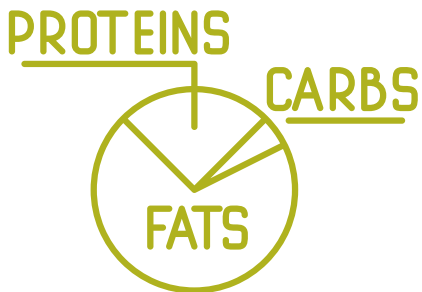
Koszty:

Jednorazowy wydatek
na zakupach ≈ 16zł*

Całościowy koszt posiłku
dla 1 osoby ≈ 19,25zł**

Całościowy koszt posiłków
dla 2 osób ≈ 38,50zł**

*większość surowców zostanie do wykorzystania pod kolejne gotowania
**wyliczony na podstawie użytych surowców (uwzględnia wydatki na kluskasklep.pl oraz w sklepie spożywczym)



Kalorie i makroskładniki:

Dla całego przepisu:

1670.8 kcal (B: 64.3 | W: 172.7 | T: 78.3)

Dla 1 porcji:

835.4 kcal (B: 32.15 | W: 86.35 | T: 39.15)



Propozycje podania

ŚRODA

- ♥ Chorizo - hiszpański sos z kielbaską chorizo 500g ♥
przepis na ucztę dla 2 osób

PENNE Z HISZPAŃSKIM SOSEM I KIEŁBASKĄ CHORIZO



Składniki:

- > Chorizo - hiszpański sos z kielbaską chorizo 500g
- > makaron penne 200g
- > ser Grana Padano 100g
- > cytryna 1szt.



Czas przygotowania:
15 min



Poziom trudności:
łatwy



Ilość porcji:
2



Przygotuj:

garnek do gotowania makaronu,
rondelki do rozgrzania sosu chorizo

Sposób przygotowania

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie, w rondelku rozgrzej gotowca z Kluski. Odlany makaron połącz z sosem. Danie serwuj obficie posypane tartym serem i skórka z cytryny.

Informacje dodatkowe

- > Jeżeli przygotowujesz posiłek na później w pojemniku, nie musisz podgrzewać sosu.





Lista zakupów:

- ♥ warzywa i owoce
 - > cytryna (≈1,5zł)
- ♥ produkty zbożowe i makarony
 - > makaron penne (≈3,5zł)
- ♥ nabiał
 - > ser Grana Padano (≈0zł),
wykorzystaj pozostałe 100g z zakupu
pod spaghetti bolognese.

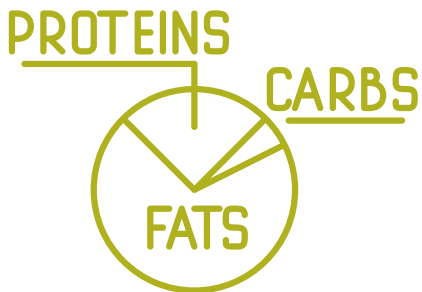
Koszty:

Jednorazowy wydatek
na zakupach ≈ 5zł*

Całościowy koszt posiłku
dla 1 osoby ≈ 15,25zł**

Całościowy koszt posiłków
dla 2 osób ≈ 30,50zł**

*większość surowców zostanie do wykorzystania pod kolejne gotowania
**wyliczony na podstawie użytych surowców (uwzględnia wydatki na kluskasklep.pl oraz w sklepie spożywczym)



Kalorie i makroskładniki:

Dla całego przepisu:

1529.0 kcal (B: 84.3 | W: 153.6 | T: 62.4)

Dla 1 porcji:

764.5 kcal (B: 42.15 | W: 76.8 | T: 31.2)



Propozycje podania

CZWARTEK

♥ Butter Chicken - sos indyjski z pieczonym udkiem kurczaka 500g ♥
przepis na ucztę dla 2 osób

INDYJSKI BUTTER CHICKEN Z UDKIEM KURCZAKA NA RYŻU



Składniki:

- > Butter Chicken - sos indyjski z pieczonym udkiem kurczaka 500g
- > ryż 200g
- > kolendra świeża 100g
- > cytryna 1szt.



Czas przygotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy



Ilość porcji:

2



Przygotuj:

garnek do gotowania ryżu,
rondelk do rozgrzania sosu
butter chicken



Sposób przygotowania

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie rozgrzej sos butter chicken w rondelku. Danie serwuj w miseczkach posypane świeżą kolendrą.

Informacje dodatkowe

- > Jeżeli przygotowujesz posiłek na później w pojemniku, nie musisz podgrzewać sosu.
- > Butter chicken lubi towarzystwo owoców granatu i perfekcyjnie komponuje się również z chlebkami Naan.



Lista zakupów:

- ♥ warzywa i owoce
 - > kolendra świeża (≈4zł)
 - > cytryna (≈1,5zł)
- ♥ produkty zbożowe i makarony
 - ryż (≈3,5zł)

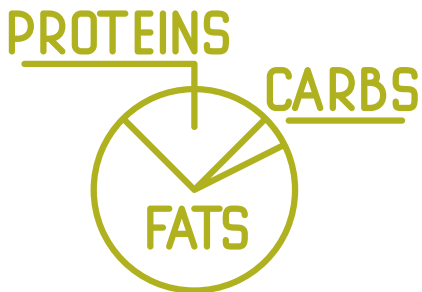
Koszty:

Jednorazowy wydatek
na zakupach ≈ 9zł*

Całociowy koszt posiłku
dla 1 osoby ≈ 16,75zł**

Całociowy koszt posiłków
dla 2 osób ≈ 33,50zł**

*większość surowców zostanie do wykorzystania pod kolejne gotowania
**wyliczony na podstawie użytych surowców (uwzględnia wydatki na kluskasklep.pl oraz w sklepie spożywczym)



Kalorie i makroskładniki:

Dla całego przepisu:

1456.3 kcal (B: 43.9 | W: 172.0 | T: 65.6)

Dla 1 porcji:

728.15 kcal (B: 21.95 | W: 86.0 | T: 32.8)



Propozycje podania

PIĄTEK

♥ Czerwone curry - sos azjatycki 500g ♥
przepis na ucztę dla 2 osób

CZERWONE CURRY NA 20 SPOSOBÓW



Składniki:

- > Czerwone curry - sos azjatycki 500g
- > noodle pszenne 200g
- > piersi z kurczaka 300g
- > limonka ½ szt.
- > orzeszki ziemne niesolone 20g
- > kolendra świeża (opcjonalnie)



Czas przygotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy



Ilość porcji:

2



Przygotuj:

garnek do gotowania noodli,
patelnię do smażenia kurczaka.

Sposób przygotowania

Ugotuj ulubiony ryż lub noodle zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W między czasie na patelni beztłuszczowo podsmaż wcześniej osolonego, popieprzonego (*sounds funny*) i pokrojonego w kostkę kurczaka. Następnie w garnuszku po gotowaniu noodli podgrzej gotowy sos czerwone curry. Całość serwuj na głębokim talerzu. Pamiętaj o dekoracji, aby uruchomić wszystkie zmysły podczas jedzenia! Limonka, kolendra i orzeszki ziemne to trio, które jest nierozłącznym elementem dań kuchni azjatyckiej.

Czerwone curry z kurczakiem / z krewetkami / z wołowiną / z tofu / z soją - nasz sos bazowo jest wegetariański i wegański, aczkolwiek warto urozmaicić, go o dodatek wartościowego źródła białka, tak aby stał się pełnowartościowym posiłkiem.

Skąd 20 sposobów? Dodatek skrobiowy (noodle lub ryż = 2 opcje) x źródło białka (kurczak, krewetki, wołowina, tofu i soja = 5 opcji) = 20 kombinacji. Wszystkie opcje będą posiadały zbliżone wartości odżywcze przy zachowaniu tych samych gramatur i decydowaniu się na źródła białka o umiarkowanej zawartości tłuszczu poniżej 20%. Kaloryczność podana poniżej jest kalkulacją dla czerwonego curry z noodlami i smażonym beztłuszczowo kurczakiem.

Informacje dodatkowe

- > Danie można serwować w towarzystwie kurczaka, krewetek, wołowiny, tofu, czy soi.
- > Jeżeli przygotowujesz posiłek na później w pojemniku, nie musisz podgrzewać sosu – wystarczy, że połączysz go z ugotowanym dodatkiem skrobiowym i źródłem białka.
- > Sos czerwone curry w łatwy sposób można zamienić w azjatycką zupę poprzez dodanie do gotowca bulionu.



Lista zakupów:

- ♥ warzywa i owoce
 - > kolendra świeża (≈4zł)
 - > limonka 1szt. (≈2zł)
- ♥ produkty zbożowe i makarony
 - > noodle pszenne (≈4zł)
- ♥ przekąski słone
 - > orzeszki ziemne niesolone (≈5zł)
- ♥ mięso
 - > piersi z kurczaka (≈8zł)

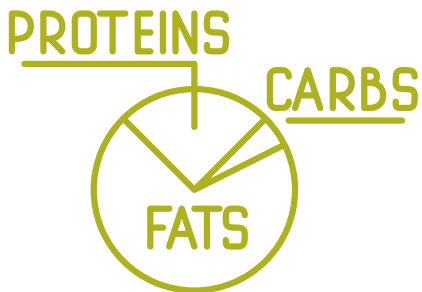
Kosztorys:

Jednorazowy wydatek
na zakupach ≈ 23zł*

Całościowy koszt posiłku
dla 1 osoby ≈ 22,50zł**

Całościowy koszt posiłków
dla 2 osób ≈ 44,99zł**

*większość surowców zostanie do wykorzystania pod kolejne gotowania
**wyliczony na podstawie użytych surowców (uwzględnia wydatki na kluskasklep.pl oraz w sklepie spożywczym)



Kalorie i makroskładniki:

Dla całego przepisu:

1043.8 kcal (B: 64.5 | W: 94.9 | T: 34.1)

Dla 1 porcji:

521.9 kcal (B: 32.25 | W: 47.45 | T: 17.05)