



Wege ucza

5 posiłków dla 2 osób

Czerwone curry



wege bolognese



pesto z jarmużu



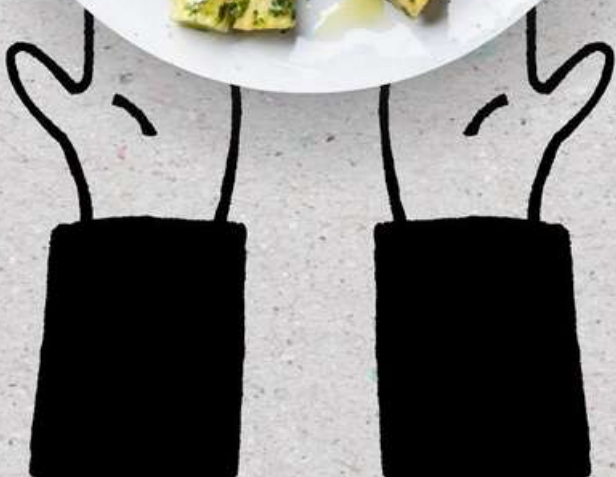
sos słodko kwaśny



sin carne burrito



kluska



Propozycje podania

PONIEDZIAŁEK

♥ Sos słodko-kwaśny 500g ♥

przepis na ucztę wegetariańską dla 2 osób

KREWETKI NA SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM



Składniki:

- > Sos słodko-kwaśny 500g
- > krewetki mrożone 450g
- > ryż 200g
- > olej kokosowy nierafinowany/oliwa/masło klarowane 10g
- > sezam biały/sezam czarny 5g



Czas przygotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy



Ilość porcji:

2



Przygotuj:

garnek do gotowania ryżu, rondelk do rozgrzania sosu słodko-kwaśnego, patelnię do smażenia krewetek

Sposób przygotowania

W garnku ugotuj ryż zgodnie z instrukcją, odlej wodę z gotowania, a ryż pozostaw pod przykryciem.

W rondelku rozgrzej sos słodko-kwaśny. Następnie na dużej patelni rozgrzej olej kokosowy nierafinowany na średnim ogniu i usmaż na nim rozmrożone i osuszone krewetki. Owoce morza smaź przez 2-3 minuty, aż staną się złociste i różowe. Na końcu dopraw solą i pieprzem.

Na jednej połowie talerza wyłóż ryż, na drugiej sos słodko-kwaśny. Na górę posiłku wyłóż usmażone krewetki. Całość udekoruj białym i czarnym sezamem oraz ulubionymi ziołami.

Informacje dodatkowe

- > Danie można serwować również w towarzystwie tofu, kurczaka, czy np. mięsa mielonego.
- > Jeżeli przygotowujesz posiłek na później w pojemniku, nie musisz podgrzewać sosu – wystarczy, że połączysz go z ugotowanym dodatkiem skrobiowym i źródłem białka.



Lista zakupów:

- ♥ produkty mrożone
 - > krewetki mrożone 450g (≈29zł)
- ♥ produkty zbożowe i makarony
 - > ryż (≈3,5zł) cena za 400g, z czego 100g przewidziane jest dla krewetki na sosie słodko-kwaśnym, a kolejne 100g przewidziane jest dla chili sin carne burrito)
- ♥ sosy i przyprawy
 - > olej kokosowy nierafinowany / oliwa / masło klarowane (≈15zł)
 - > sezam biały / sezam czarny (≈2,5zł)

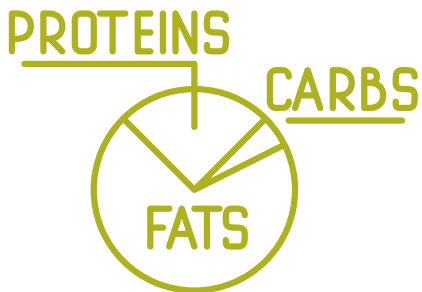
Kosztorys:

Jednorazowy wydatek
na zakupach ≈ 50zł*

Całościowy koszt posiłku
dla 1 osoby ≈ 27,5zł**

Całościowy koszt posiłków
dla 2 osób ≈ 55zł**

*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:

1291.5 kcal (B: 82.4 | W: 192.9 | T: 20.1)

Dla 1 porcji:

645.75 kcal (B: 41.2 | W: 96.45 | T: 10.05)

Propozycje podania

WTOREK

- ♥ Chili bezkarne - meksykańskie danie wegańskie 500g ♥
przepis na ucztę wegetariańską dla 2 osób



CHILI SIN CARNE BURITTO



Składniki:

- > Chili bezkarne - meksykańskie danie wegańskie 500g
- > tortilla 6 x 50g (możesz kupić gotową lub wykonać samodzielnie np. z przepisu Ani z Kluski, *"tortilla w 4 minuty z 4 składników"* który jest dostępny w zapisanych filmach na TikTok, Instagram oraz Facebook)
- > awokado 1szt.
- > śmietana 18% 100g
- > ryż 100g
- > kolendra świeża (opcjonalnie)



Czas przygotowania:
25 min



Poziom trudności:
średni



Ilość porcji:
2 duże lub 3 normalne



Przygotuj:
garnek do gotowania ryżu i połączenia farszu, patelnia do zapiekania tortilli, deska do krojenia awokado

Sposób przygotowania

W garnku ugotuj ryż zgodnie z instrukcją, odlej wodę z gotowania i w tym samym garnuszku połącz ugotowany ryż z zawartością słoika Chili bezkarne - meksykańskie danie wegańskie 500g. Całość podgrzewaj chwilę pod przykryciem.

Przygotuj placki tortilli, w zależności od wielkości - od 6szt. do 8szt i w międzyczasie zacznij rozgrzewać suchą patelnię.

Na plackach wykładaj kolejno: meksykański farsz, pokrojone w plasterki awokado, plamki śmietany i siekaną kolendrę. Całość zwiń ciasno i przełóż na rozgrzaną patelnię. Zapiekaj bez przykrycia do momentu zarumienienia się placka. Gotowe!

Informacje dodatkowe

- > Danie jest pełnowartościowe ze względu na zawartość soi, nie ma potrzeby rozbudowywania go o dodatkowe źródło białka.
- > Jeżeli przygotowujesz posiłek na później w pojemniku, nie musisz podgrzewać sosu.



Lista zakupów:

- ♥ warzywa i owoce
 - > awokado (≈5zł)
 - > kolendra świeża (≈4zł połowę pęczka wykorzystaj dla chili sin carne burrito, połowę zachowaj dla czerwone curry na 20 sposobów)
- ♥ produkty zbożowe i makarony
 - > ryż (≈0zł wykorzystaj ryż 100g z zakupu pod krewetki na sosie słodko-kwaśnym)
 - > tortilla (≈4zł)
- ♥ nabiał
 - > śmietana 18% (≈3zł)

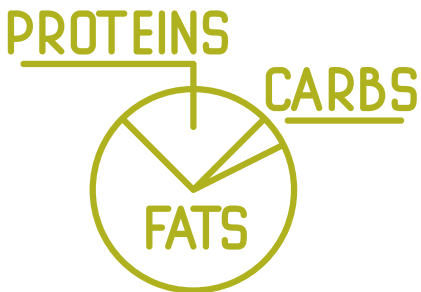
Kosztorys:

Jednorazowy wydatek
na zakupach ≈ 16zł*

Całościowy koszt posiłku
dla 1 osoby ≈ 17,50zł**

Całościowy koszt posiłków
dla 2 osób ≈ 35zł**

*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:

1997.9 kcal (B: 67.9 | W: 275.2 | T: 64.1)

Dla 1 porcji:

998.95 kcal (B: 33.95 | W: 137.6 | T: 32.05)

Propozycje podania

ŚRODA

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



CZERWONE CURRY NA 20 SPOSOBÓW



Składniki:

- > Czerwone curry - sos azjatycki 500g
- > noodle pszenne 200g
- > tofu wędzone 200g
- > 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 tofu

Sposób przygotowania

Ugotuj ulubiony ryż lub noodle zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie na patelni podsmaż tofu wędzone. 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 tofu wędzonym.

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.



Lista zakupów:

- ♥ warzywa i owoce
 - > kolendra świeża (≈0zł wykorzystaj kolendrę z zakupu pod chili sin carne burrito)
 - > limonka 1szt. (≈2zł)
- ♥ produkty zbożowe i makarony
 - > noodle pszenne (≈4zł)
- ♥ przekąski słone
 - > orzeszki ziemne niesolone (≈5zł)
- ♥ nabiał
 - > tofu wędzone (≈4zł)

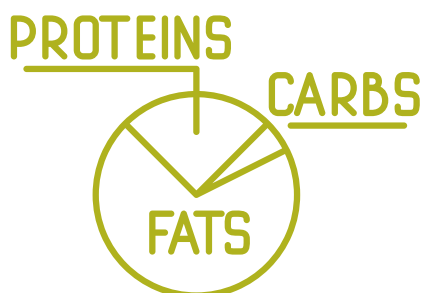
Koszty:

Jednorazowy wydatek na zakupach ≈ 15zł*

Całościowy koszt posiłku dla 1 osoby ≈ 16,50zł**

Całościowy koszt posiłków dla 2 osób ≈ 32,99zł**

*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:

1051.7 kcal (B: 46.7 | W: 108.7 | T: 46.4)

Dla 1 porcji:

528.85 kcal (B: 23.35 | W: 54.35 | T: 23.2)



Propozycje podania

CZWARTEK

♥ Pesto z jarmużu z parmezanem 160g ♥
przepis na ucztę wegetariańską dla 2 osób

MAKARON Z JARMUŻOWYM PESTO



Składniki:

- > Pesto z jarmużu z parmezanem 100g
- > makaron penne 200g
- > ciecierzycza konserwowa 100g
- > skórka z cytryny



Czas przygotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy



Ilość porcji:

2



Przygotuj:

garnek do gotowania makaronu,
tarka do cytryny



Sposób przygotowania

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odlej wodę pozostawiając minimalną jej ilość. Ugotowany makaron wrzuć z powrotem do garnka i dodaj do niego wodę z gotowania, odsączoną ciecierzycę oraz $\frac{3}{4}$ słoiczka pesto jarmużowego (ok. 100g). Całość dobrze wymieszaj bez dodatkowego podgrzewania. Danie przełóż na talerze i udekoruj skórką z cytryny.

Informacje dodatkowe

- > Danie można serwować w towarzystwie kurczaka, krewetek, wołowiny, tofu, soi, czy boczku.



Lista zakupów:

- ♥ warzywa i owoce
 - cytryna 1szt. (≈1,5zł)
- ♥ produkty zbożowe i makarony
 - makaron penne (≈3,5zł)
- ♥ konserwy
 - ciecierzycy konserwowa (≈5zł)

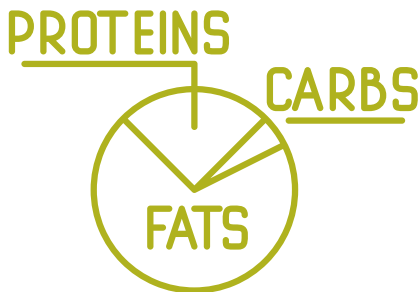
Koszty:

Jednorazowy wydatek
na zakupach ≈ 10zł*

Całościowy koszt posiłku
dla 1 osoby ≈ 14zł**

Całościowy koszt posiłków
dla 2 osób ≈ 27,99zł**

*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:

1051.7 kcal (B: 46.7 | W: 108.7 | T: 46.4)

Dla 1 porcji:

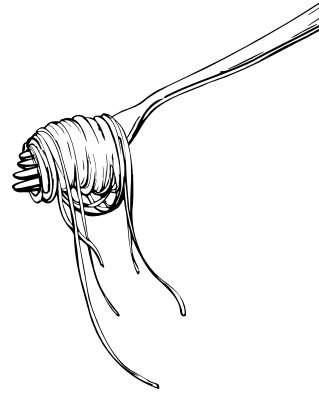
528.85 kcal (B: 23.35 | W: 54.35 | T: 23.2)

Propozycje podania

PIĄTEK

- ♥ Bolek - wegański sos boloński z mięsem 500g ♥
przepis na ucztę wegetariańską dla 2 osób

VEGE SPAGHETTI BOLOGNESE



Składniki:

- > Bolek - wegański sos boloński z mięsem 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 obiad wegetariański w postaci sosu bolońskiego z granulatem sojowym na uprzednio ugotowanym makaronie spaghetti. Danie posyp świeżo startym serem typu twardego lub wykorzystaj jego roślinne zamienniki, aby uzyskać wegański obiad. Całość opcjonalnie dekoruj redukcją z octu balsamicznego i listkami bazylii. Te danie zadowoli każdego miłośnika oryginalnej włoskiej kuchni, intensywnych smaków, prostoty składników i klasyki gatunku.

Informacje dodatkowe

- > Danie jest pełnowartościowe ze względu na zawartość soi, nie ma potrzeby rozbudowywania go o dodatkowe źródło białka.
- > 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)



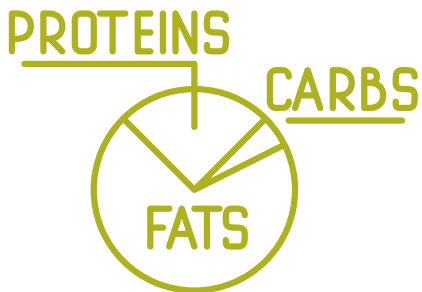
Koszty:

Jednorazowy wydatek
na zakupach ≈ 13,50zł*

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:

1322.4 kcal (B: 76.5 | W: 163.4 | T: 33.8)

Dla 1 porcji:

661.2 kcal (B: 38.25 | W: 81.7 | T: 16.9)