

Daria Rybicka Katarzyna Bonczek

APETYCZNA KSIĄŻKA

dla całej rodziny

Niecodzienna opowieść o tym,
jak codziennie jeść zdrowo,
mądrze i smacznie

Wydawnictwo Daria Rybicka 2017



KOLACJE

Daria: Kolacja to taki moment, kiedy po całym dniu jesteśmy najczęściej zmęczeni i zależy nam na szybkim przygotowaniu posiłku. Widzę wśród swoich pacjentów, że to kolacja przysparza im najwięcej problemów. Dlatego chcę ci pokazać kilka szybkich pomysłów na wieczorny posiłek, który nie musi być skomplikowany. Wręcz przeciwnie. Chcę, abyś zobaczyła, że najprostsze rozwiązania są naprawdę dobre i zdrowe. Nie musisz się przejmować trudnymi recepturami. Polecam komponowanie kolacji z tych produktów, które masz w domu. Warto zwrócić uwagę, aby była w niej duża porcja warzyw.

PROPOZYCJE DAŃ NA KOLACJĘ

Wszelkiego rodzaju sałatki:

Kolacja powinna być lekka, ale jednocześnie sycąca, aby nie chciało ci się podjadać późnym wieczorem. Jeżeli lubisz sałatki, z mojego punktu widzenia – jest to bardzo dobre rozwiązanie. Sałatka zawiera dużą porcję warzyw (spora porcja błonnika, który daje uczucie najedzenia), porcję dobrych tłuszczów z sosu, możesz dodać również pestki dyni, słonecznika, sezam albo orzechy. Sałatkę dodatkowo możesz „wzmocnić” porcją białka: możesz dorzucić kawałek kurczaka (np. taki, który pozostał ci z obiadu), ugotowane na twardo jajo, rybę czy

soczewicę lub ciecierzycę (nawet z puszki – tylko wtedy polecam gotowaną na parze). W naszym domu sałatki wykorzystuję głównie w okresie wiosenno-letnim, kiedy jest duża dostępność smacznych warzyw.

Nie musisz kierować się konkretnymi przepisami. Sałatkę możesz zrobić według poniższych zasad:

- „coś zielonego”, czyli miks sałat, rukola, roszponka, świeży szpinak baby
- „coś konkretnego”, czyli kurczak, ryba, rośliny strączkowe
- dowolna ilość świeżych sezonowych warzyw
- sos na bazie dobrego tłuszczu (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany)
- dodatki, np. orzechy, pestki dyni, słonecznika, sezam, czarnuszka

Możesz wykorzystać popularne łatwe sałatki, np.:

Sałatka cesar: soczysta sałata, np. rzymska, pokrojona upieczona lub grillowana pierś kurczaka, kawałek parmezanu, połąć wszystko sosem (łyżka jogurtu naturalnego lub majonezu light, mały ząbek czosnku, łyżeczka musztardy, łyżeczka soku z cytryny, pieprz i sól). Możesz zjeść z pieczywem lub przygotowanymi grzankami.

Sałatka grecka: miks sałat, feta, pomidory, kolorowa papryka, ogórek, czerwona cebula, oliwki, sos winegret z dodatkiem oregano.

Sałatka caprese: mozzarella, pomidory, oliwa z oliwek, bazylia listki, suszona bazylia lub oregano. Pokrój w plastry pomidora i ser, plastry ułóż naprzemiennie. Całość polej oliwą, posyp przyprawami.

Bardziej sycące sałatki na bazie kasz czy ryżu. Przepisy znajdziesz na str. 213.

Sosy do sałat:

- Winegret (oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz). Wersję podstawową możesz urozmaicić ulubionymi przyprawami, np. oregano, suszone pomidory.

Powyższą wersję możesz wzbogacić o odrobinę musztardy i miodu.

- Jogurt naturalny, musztarda, pieprz, sól
- Jogurt naturalny, 1-2 małe ząbki czosnku, pieprz, oregano lub majeranek

Polecam również do szybkiego wykorzystania gęsty ocet balsamiczny, który kupisz w sklepie.

Rozszerzanie diety niemowlaka: W sytuacji, kiedy na kolację jemy sałatkę, proponuję dziecku podać „kanapki”. Układam na blasce krzeselka do jedzenia pieczywo posmarowane masłem, pastą warzywną albo pesto z zielonych liści (jeżeli mam w domu) – przepis na str. 226 – do tego układam przygotowane do zjedzenia warzywa, które wykorzystuję do sałatki, oraz dodatek mięsa, jaja, roślin strączkowych. Sery i wędliny jadamy rzadko.

Dziecku na kolację możesz podać również naleśniki, kaszkę z owocami czy chociażby makaron z warzywnym sosem.

Dania z jaj:

- Jajecznicca
- Szakszuka
- Omlety

Przepisy na dania z jaj znajdziesz w rozdziale PORANKI.

Kanapki:

Jeżeli wybierasz kanapki, to koniecznie zadbaj o jak największą ilość warzyw.

Więcej przeczytasz na str.162.

Ciepłe kolacje z dużą porcją warzyw:

- Mrożonki. Sprawdzają się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy jest mniejszy dostęp do świeżych warzyw. Możesz odgrzać mrożony miks warzyw na patelni, z dodatkiem ulubionych przypraw, z jajkiem (w koszulce lub sadzonym) czy mięsa pozostałego z obiadu.
- Leczo, które można przygotować w większej ilości, albo warzywne curry. To są dania, które możesz wykorzystać zarówno na obiad, jak i kolację (przepisy na str. 250, 252, 265).
- Obiad pozostały z poprzedniego dnia (możesz wykorzystać np. rybę po grecku, która bardzo dobrze się przechowuje).
- Fasolka szparagowa z sadzonym jajkiem lub jajkiem w koszulce, z dodatkiem sezamu i sosu (przepis na sos powyżej).
- Sałatka z kurczakiem i brokułami. Ugotuj na parze lub w wodzie brokuły, dodaj pokrojoną w kosteczkę pierś z kurczaka, np. pieczoną pierś z obiadu, polej całość sosem (jogurt naturalny, czosnek, zioła prowansalskie, sól, pieprz). Na wierzchu posyp pestkami słonecznika.
- Sałatki na ciepło.

Dlaczego proponuję ci ciepłe kolacje? Takie dania są sycące. Sprawdzają się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy mamy długie wieczory, dają nam wtedy na długo uczucie najedzenia i rozgrzewają. Bardzo lubię kolacje z dużą porcją warzyw. Warto je wykorzystać szczególnie wtedy, kiedy na koniec dnia stwierdzisz, że w ciągu dnia zjadłeś za małą porcję warzyw.

Sałatka na ciepło z jarmużu na winie

- jarmuż
- cebula
- czosnek
- suszone pomidory
- pomidorki koktajlowe
- tłuszcz roślinny (olej)
- odrobina białego wina
- orzechy
- pietruszka
- przyprawy

Cebulę, czosnek, jarmuż (rwany w rękach bez twardych ogonków), pokrojone suszone pomidory, kilka pomidorków koktajlowych – podsmaż na tłuszczu (np. olej rzepakowy lub ewentualnie odrobina masła). Duś ok. 10 minut, dolej odrobinę białego wina (alkohol odparuje). Na koniec posyp orzeszkami, np. pinii, i pietruszką. Dopraw solą, pieprzem, ulubionymi przyprawami, jeżeli potrzebujesz. Do tego dania możesz dodać np. soczewicę lub ciecierzycę, aby było bardziej sycące.

